

या अंकात

पान ०२	पार्लेकरांनो, घरीच राहा.... सुरक्षित राहा...
पान ०४	आरोग्यवार्ता - डॉ. सुहास पिंगळे
पान ०५	कोरोनाशी लढायचे शस्त्र आपल्या हातात - निमिष वा. पाटगांवकर
पान ०६	भुवन शोम (हिंदी) - चिन्ता वाघ

माणसे वाचणारा  
लेखक ...  
अशोक बेंडखळे  
...पान 06



## कोरोना विरुद्धचा लढा सामाजिक संस्थासुद्धा सरसावल्या

कोरोना व्हायरसने आपले जनजीवन न भूतो न भविष्यति असे विस्कळीत केले आहे. सर्व समाजालाच ह्याचा फटका बसला आहे परंतु सर्वात जास्त भोगावे लागत आहे ते बेताची आर्थिक परिस्थिती असलेल्या नागरिकांना. वैद्यकीय सेवक, पोलिस, पालिका कर्मचारी, लोकप्रतिनिधी व त्यांचे कार्यकर्ते हे नागरिकांच्या सुरक्षेसाठी झटत आहेत पण त्याचबरोबर पार्ल्यांतील अनेक सामाजिक संस्था हिरीरीने पुढे येऊन गरजू पार्लेकरांच्या मागे खंबीरपणे उभ्या राहिल्या आहेत.



दुपारचे जेवण दिले जात आहे. कित्येक गरजूंना शिधावाटप होत आहे. पार्ल्या व अंधेरी पोलीस स्टेशन आणि सफाई कामगार यांच्यासाठी मास्क, सॅनिटायझर्स, सी व्हिटामिनयुक्त कीटचे वाटप केले जात आहे. प्रबोधन मंचाने जनतेला केलेल्या आवाहनातून २० लाखाहून अधिक निधी आर. एस. एस. ,जनकल्याण समिती आणि सेवा सहयोग या संस्थांना मिळाला. त्यातून वृध्द, नर्सिंग वर्ग, डॉक्टर, रोजंदारीवरच्या कामगार वर्गाला P P E ( पर्सनल प्रोटेक्शन इक्विपमेंट ) कीट उपलब्ध करून दिले गेले. मंगलाबाई भागवत फाउंडेशनतर्फे पार्ल्यांतील गरजू

१७ वर्षे सामाजिक क्षेत्रात कार्यरत असलेली लोकमान्य सेवा संघ, उत्कर्ष मंडळ, प्रबोधन मंच, कोकण कट्टा, मंगलाबाई भागवत फाउंडेशन, रोटरी क्लब ऑफ मुंबई पार्लेश्वर, श्रीजी हनुमान व्यायामशाळा, पार्ले हितचिंतक, कौंतेय प्रतिष्ठान, जनसेवा समिती या आणि अशा अनेक संस्था आपापल्या परीने पार्लेकरांना मदत करत आहेत. लोकमान्य सेवा संघातर्फे पोलीस अधिकारी, बेस्ट कर्मचारी, सफाई कामगार यांना सकाळची न्याहारी व

कुटुंबांसाठी अन्नधान्याचे वितरण करण्यात आले. युवासेना आणि श्रीजी हनुमान व्यायामशाळा यांच्या पुढाकाराने पार्ल्यांतील ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मोफत टिफिनची सोय करण्यात येत आहे. जेष्ठाना कुठल्याही कामासाठी घराबाहेर जावे लागू नये यासाठी गरजेच्या वस्तू घरपोच देण्याची व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांच्यातर्फे रुग्णवाहिकेची सोयही केली जात आहे.

विजयनगरसारख्या मोठ्या सहनिवासांमध्ये रहिवाशांसाठी अंतर्गत सोयी सुविधा करण्यात आल्या आहेत जेणेकरून रहिवासी कमीत कमीवेळा बाहेर पडतील. वाखाणण्याजोगी बाब म्हणजे त्या त्या विभागानुसार पार्ल्यांतील अनेक संस्था एकमेकांच्या सहकार्याने एकजुटीने काम करताना दिसत आहेत. ह्यामुळे मदतकार्यात सुसलता येऊन जास्तीत जास्त पार्लेकरांना ह्याचाफायदामिळू शकेल.

ह्या सर्वांच्या प्रयत्नांना जर पार्लेकरांनी मनापासून साथ दिली तर पार्ले 'कोरोनामुक्त' व्हायला कितीसा वेळ लागेल !



हि. एम. सुसंस्कृतकर  
ऑनर्स सुसंस्कृतकर प्रा. लि.  
| गोलड | अयमंड | स्टॉटिन |

आमच्या  
सुवर्ण मंगल ठेव  
योजनाचा  
लाभ घ्यावा.

४, रेलकॉम हाऊस, एम. जी. रोड, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई - ४०० ०५७  
दू : २६९४३०५५ / २६९४९५३५ मो : + ९१ ९९२०९ ९४२४०

'आम्ही उद्योगिनी प्रतिष्ठान' २०१९ 'उद्योग लक्ष्मी' पुरस्कार प्राप्त

**एकदा घेऊनच बघा...**

- ◆ आमही विविध प्रकारची व्हेज व नॉन - व्हेज सॅलेडस व सूप ऑर्डर प्रमाणे घरपोच करतो.
- ◆ स्वच्छ धुतलेल्या भाज्यांचा वापर.
- ◆ मैदा, कॉनफ्लोर, साखर आणि प्रिझर्व्हेटिव्ह विरहीत पदार्थ.

Please contact  
Deepa Bhathe : 9821208384 / 9224458989

॥ श्री व्याडेश्वर प्रसन्न ॥

साठे यांचे

## ❦ विजय स्टोअर्स ❦

सहजीवन, ४ श्रद्धानंद रोड, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई - ४०० ०५७. फोन : २६९४६६४९, २६९८८५२९

**नमस्कार**  
सर्व प्रथम सगळ्यांना हिंदू नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा...  
सध्या कोरोना व्हायरसने जगभरात धुमाकूळ घातला आहे. आपल्या मुंबईतही काही रुग्ण सापडले आहेत.  
सुरवातीचा काही काळ हा सर्वांसाठी संभ्रमाचा होता तो तसा आमच्यासाठीही होता. म्हणून त्या काळात सर्वांच्या काळजी पोटी आम्ही विजय स्टोअर बंद ठेवलं होतं. पण आता....  
मा. पंतप्रधान व मा. मुख्यमंत्र्यांनी या प्रसंगी ह्या काळात कोणत्या जीवनावश्यक गोष्टी चालू रहातील ह्याची स्वच्छता दिली आहे...  
म्हणून आम्ही विजय स्टोअर दिनांक २६/०३/२०२० पासून रोज सकाळी ९ ते ११ चालू करत आहोत.  
मा. पंतप्रधान व मा. मुख्यमंत्र्यांनी आपल्याला या कठीण प्रसंगी सोशल डिस्टन्सिंग द्वारे कशी काळजी घ्यावी हे सांगितले आहे..... ती सर्व काळजी आम्ही आपल्या काळजीपोटी घेणार आहोत..... याला आपण सहकार्य कराल याची खात्री आहे.

- १) गर्दी करू नका
- २) सामानाची यादी तयार करूनच घेऊन या.... म्हणजे वेळ जाणार नाही
- ३) कृपया सुट्टे पैसे घेऊन या
- ४) नियमांचे काटेकोर पालन करा सोशल डिस्टन्सिंग ठेवा

स्वतः ची काळजी घ्या आणि इतरांनाही सहकार्य करा.

आमची शाखा कुठेही नाही

लहान मुले/मुली आणि बाळांसाठी : बारसे, उष्टावण, जावळ, वाढदिवस, मुंज

इतर पूजा आणि शांती : सत्यनारायण, उदकशांती, वास्तुशांती, सहस्रावर्तन, लघुरुद्र

### वास्तु विशेष

वधू आणि वर यांसाठी : लग्न, साखरपुडा ज्येष्ठ नागरिकांसाठी : सातीशांत, पंच्याहत्तरी, ऐंशी वर्षाची शांती

**वास्तुशांती**

नविन घर किंवा Office घेतल्यावर केला जाणारा प्रथम व अतिशय शुभ विधी म्हणजे वास्तुशांती! घरात किंवा Office मध्ये काही मोठा रचनाबदल केल्यानंतरही वास्तुशांती केली जाते. तसेच दर १२ वर्षांनी वास्तुशांती पुन्हा करता येते. वास्तुशांतीमुळे वास्तुशुद्धी होऊन घर अतिशय सुखी व समाधानी होते असे तज्ञांचे मत आहे.

**गृहप्रवेश**

काही अपरिहार्य कारणामुळे जर वास्तुशांती विधी करून घेणे शक्य नसल्यास गृहप्रवेश विधी केला जातो. गृहप्रवेश विधी करून नंतर नविन घरात रहायला सुरुवात केली जाते आणि नंतर योग्य मुहूर्तावर वास्तुशांती केली जाते.

**उदकशांती**

वास्तुशुद्धीसाठी अतिशय महत्वाचा मानला गेलेला विधी म्हणजेच उदकशांती. उदकशांती ही ब्रह्मदेवाची उपासना आहे. घरातील कुटुंबाचे आरोग्य, शिक्षण तसेच व्यवसायात उत्तम यश प्राप्त करून घेण्यासाठी घरात व व्यवसायातील उत्तम प्रगतीसाठी Offices मध्ये उदकशांती करून घ्यावी असे तज्ञांचे मत आहे. तसेच घरातील प्रिय व्यक्तीच्या दुःखद निधनानंतर आणि नारायणबली/नागबली, त्रिपींडी श्राद्ध असे विधी केल्यानंतरही उदकशांती केली जाते.

**OPANDIT**  
SHUBHAM BHAVATU

Mumbai & Suburbs + Thane  
+91-9167968204  
mrudula.barve@oPandit.com  
www.oPandit.com

Think of a  
Dharmic Vidhi,  
Think of **oPandit** !  
संपूर्ण सामग्रीसहित

श्राद्ध विधी : हिरण्य श्राद्ध, सर्पिंडक श्राद्ध, अंत्येष्टि विधी

आज संपूर्ण जग कोरोना व्हायरसच्या विळख्यात सापडले आहे. डिसेंबर-जानेवारीपासूनच चीनमध्ये कोरोनाने थैमान घालायला सुरुवात केली. तेव्हा तरी भारतात त्याची लागण झाली नव्हती. पण हळूहळू जगभरातील जवळजवळ सर्वच देश त्याच्या विळख्यात सापडले. अमेरिका युरोपसारख्या विकसित राष्ट्रांनाही त्याने खिळखिळे करून ठेवले आहे. मग विकसनशील देशांचे हाल तर विचारूच नका!

अपूरी साधनसामुग्री, कमकुवत अर्थव्यवस्था आणि अशिक्षित जनता यामुळे आज अनेक देशांची अवस्था मोडकळीला आलेली आहे. भारतात तर अफाट लोकसंख्येचा प्रश्न आहे. दाट लोकवस्ती, अपूरी वैद्यकीय व्यवस्था, योग्य साधनसामुग्रीचा अभाव हे प्रश्न भारतापुढे आ वासून उभे आहेत. एकीकडे महासत्ता बनण्याचे स्वप्न बघणारा भारत आज अर्थव्यवस्था कशी सावरून धरायची या विवेचनेत आहे.



भारतातील सर्वाधिक लागण झालेले राज्य म्हणजे महाराष्ट्र आणि त्यातही मुख्यतः मुंबई! याच मुंबईचे विलेपार्ले हे एक महत्त्वाचे उपनगर. मुंबईत व पार्ल्यात लागण होण्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे भारतातील प्रमुख आंतरराष्ट्रीय विमानतळ. इथे येणाऱ्या परदेशी प्रवाशांच्या वर्दळीची आणि त्यातून होणाऱ्या संसर्गाची पार्ल्यात लागण न होती तरच नवल. त्यातच आज विलेपार्ल्यातील मुले मोठ्या संख्येने परदेशस्थित आहेत. त्यामुळे त्यांचे व त्यांच्या कुटुंबीयांचे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर प्रवास चालूच असतात. यातूनच मुख्यत्वे पार्ल्यात संसर्ग सुरू झाला.

22 मार्चच्या आधी भारतीय जनतेला घरातच राहण्याचे आवाहन पंतप्रधानांनी केले होते पण या एकांतवासाचे महत्त्व लोकांच्या मनावर म्हणावे तेवढे ठसले नव्हते. 22 मार्चला जनता कर्फ्यू तर पार्लेकरांनी दिवसभर पाळला. पण संध्याकाळी टाळ्या/ थाळ्या वाजवण्याच्या निमित्ताने अनेक ठिकाणी लोक एकत्र जमले. त्याचा उत्सव केला गेला. आपल्यासाठी जीव धोक्यात घालून काम करणाऱ्यांसाठी ती मानवंदना होती. लोकांची त्यामागची भावनाही चांगली होती. पण त्यातून संपर्क आणि संसर्ग वाढवायचे कार्य आपण करतो आहोत हेच अनेकांच्या गावी नव्हते. 24 मार्चपासून पंतप्रधानांनी लॉक डाऊन जाहीर केला आणि साऱ्या भारतीयांचे जीवनमानच बदलून गेले. आंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय विमानसेवा बंद झाली. रेल्वे, एसटी, बससेवा बंद झाली आणि पार्ल्यातील रस्ते व आकाश सुनसान होऊन गेले. रोज ट्रॅफिकला तोंड देता देता नाकी नऊ येणारे पार्लेकर, अहोरात्र विमानांच्या आवाजाने हैराण होणारे पार्लेकर या शांततेनेही अस्वस्थ झाले. शांतता एकीकडे चांगली वाटत होती पण ती भीतीदायकही वाटत होती.

#### • पार्ल्यातले चित्र

सुट्टी मिळाली म्हणून साऱ्यांना आनंद झाला. काहीना ऑनलाईन काम करायचे होते पण प्रवास टळला हेही बरे वाटले. काही जास्तीची कामे करून टाकू

## पार्लेकरांनो, घरीच राहा.... सुरक्षित राहा...

म्हणून लोकांनी प्लान केले. तर सगळे घरीच आहेत म्हणून गृहिणींची खानपानाची, नवीन डिश शिकून सादर करण्याची चढाओढच लागली. त्यासाठी लागणाऱ्या वस्तूसाठी गाडी, दुचाकी घेऊन बाहेर पडणे सुरू झाले, कोरोनाला रोखायचे असेल तर आपण जनसंपर्क टाळला पाहिजे, मास्क, हातमोजे वापरले पाहिजे याच गांभीर्य फारसे दिसत नव्हते. त्यापेक्षा या साऱ्यावर सोशल मीडियातून विनोदाच्या फैरी झडत होत्या. पण एक-दोन आठवड्यातच अर्धवट परीक्षा झालेले परीक्षार्थी, टीव्ही सिरीयल्स आणि कट्ट्यावरच्या गप्पा बंद झालेले वयस्कर, थिएटर, रेस्टॉरंट्स बंद झालेला युवावर्ग आणि ऑनलाईन कामाने बेजार झालेले नोकरदार कंटाळून गेले. त्यातच घरकामाच्या मदतनीस, रुग्णांची सेवा करणाऱ्या आया, जेवण करायला घरी येणाऱ्या बायका इ. येत नसल्याने गृहिणींचा पिट्या पडला. दिवस-रात्र

घरीच असणारे कुटुंबीय, त्यांच्या विविध मागण्या आणि घरकाम यात त्यांचे कंबरडे मोडले. तसे बहुतेक घरात कुटुंबातील इतर सदस्य कामात मदत करायला पुढे येत होते. पण या अप्रशिक्षित वर्गाने केलेली कामे म्हणजे सुरुवातीला निस्तरपट्टी जास्त होत होती. थोड्या दिवसात कामाचा पहिला उत्साहही मावळायला लागला. यावर उपाय म्हणून कधी खऱ्या कधी खोट्या कारणांची यादी घेऊन माणसे घराबाहेर पडू लागली.

#### • पोलिसांवरचा ताण कमी करायचा की?.....

त्याच वेळी शहरातील आणि मुख्यत्वे पार्ल्यातील रुग्णांची, संशयितांची संख्या वाढू लागली. रुग्णालयावरील येणारा ताण, शासकीय कर्मचारी वर्गावर वाढलेला कामाचा भार आणि अनेकदा लोकांची गैरशिस्त यामुळे शेवटी पोलीस वर्गाला कडक अंमलबजावणी सुरू करावी लागली. उच्चशिक्षित मोठा वर्ग असणाऱ्या पार्ल्यासारख्या उपनगरात एकाच वेळी दोन प्रकार दिसत होते. स्वतःच्या गरजा कमी करून शिस्तबद्ध रीतीने आठेक दिवसात एकदाच बाहेर पडून गरजेच्या वस्तू आणून जगणारे सावध पार्लेकर आणि रोजच्या वेगवेगळ्या याद्या घेऊन दुचाक्या, गाड्या उडवत मास्क न लावता फिरणारे, मॉर्निंग वॉकचा अट्टाहास करणारे, दुकानात किंवा भाजीवाल्यांकडे गर्दी करणारे पार्लेकर!



अशा योग्य अंतर न राखणाऱ्या, कारणाशिवाय भटकणाऱ्या समस्त वर्गाला प्रथम शांतपणे समजावून, मग दटावून आवरायचा प्रयत्न पोलिसांनी केला.

शहाण्याला शब्दाचा मार देऊन बघितला. पण जेव्हा याचाही उपयोग होईना तेव्हा मात काठीचा बडगा दाखवणे भाग पडले. मग उठावशा, योगासने अशा शिक्षा सुरू झाल्या. याचे फोटो, व्हिडिओ सोशल मीडियावर फिरू लागले आणि पार्लेकरांचे हसू झाले. याचा रागही अनेकांना आला. पोलिसांचा वरवंटा जरा जास्तच फिरतो आहे, त्यांनी हुकूमशाही चालवली आहे अशा प्रतिक्रिया येऊ लागल्या.

पण शांतपणे विचार करून बघता पोलिसांचे काय चुकले? तुम्ही नियमभंग करता, कायदा मोडता, स्वतःबरोबरच संपूर्ण समाजाला संसर्गाच्या खाईत लोटायला निघता ते बरोबर आहे का? चीज, बटर, कोथिंबीर ह्या जीवनावश्यक वस्तू आहेत का? शासनाकडून जास्तीत जास्त वस्तुंचा पुरवठा करण्याचा प्रयत्न चालू आहे. भाजी-फळ अशा गरजा पुरवण्यासाठी दुभाषी मैदान, पार्ले टिळक शाळेचे मैदान यांचा उपयोग करून सोशल डिस्टन्सिंग पाळत गरज



भागवली जात आहे. किराणा मालाची दुकाने उघडी आहेत, रेशनचे दुकान चालू आहे. त्यात कनिष्ठ उत्पादन वर्गाची सोय पाहिली जात आहे. असे असताना योग्य पद्धतीने रांग लावून वस्तू खरेदी करण्याला काय हरकत आहे? जे चाललंय ते तुमच्या आमच्या आणि संपूर्ण समाजाच्या, देशाच्या भल्यासाठी चाललंय ना? मग धाडकन स्कूटर भाजीवाल्यासमोर आणायची. तिथे लाईनीत उभ्या असणाऱ्यांना डावलून "मला आधी द्या. ते पोलिस येतील", असं म्हणत घुसायचे हा कोणता माज आहे?

लक्षात घ्या, सर्व विक्रेते, दुकानदारही व्यवसाय करताना स्वतःच्या आयुष्याचा धोका पत्करत आहेत. महापालिकेचा कर्मचारीवर्ग स्वतःच्या जीवावर उदार होऊन कचरा सफाई, जंतुनाशकांची फवारणी, पाणी

पुरवठा, हॉस्पिटल सेवा आदी प्रत्येक सोय पहात आहे. पोलीस या परिस्थितीत गुन्हेगारी होऊ नये म्हणून दक्ष आहेत. आपल्या सोयीसाठी 24 तास घरदार सोडून गस्त घालत आहेत. प्रत्येक हॉस्पिटलमध्ये वैद्यकीय विद्यार्थ्यांपासून, नर्स, आया, वॉर्डबॉय, डॉक्टर अगदी त्यांचा ऑफिस स्टाफही अतिरिक्त सेवा बजावत आहेत. बँकर्स बँका चालवत आहेत. कारण आपल्याला गरजेला तुमचा पैसा उपलब्ध व्हावा. या साऱ्यांसाठी एक दिवस टाळ्या वाजवल्या की जनतेची जबाबदारी संपते? नाही संपत...

तुम्ही घरातच राहणे, शिस्तबद्ध वागणे, काटकसरीने राहणे, गरजेपुरते बाहेर पडतानाही सर्व खबरदारी घेऊन व नियम पाळूनच बाहेर पडणे व घरी आल्यावरही त्याचे काटेकोर पालन करणे यातून जबाबदारी पार पडेल. अजून रुग्ण निर्माण न करणे व या साऱ्या यंत्रणेवरील भार कमी करत जाणे हे जबाबदारपणाचे लक्षण आहे. आज अनेक App वरून, व्हॉट्सअप वरून घरपोच सेवा उपलब्ध आहेत तर हा बाहेर पडण्याचा अट्टाहास कशाला हवा? पोलिसांचा दंडुका कधीकधी जास्त चालतही असेल. पण शेवटी पोलिसही माणूसच आहे आणि त्याच्या सहनशक्तीलाही मर्यादा आहेत आपण त्या सहनशक्तीचा अंत का पाहायचा?

#### • यांचे अनुकरण करा

याचा अर्थ सगळेच असे वागत आहेत असे आमचे म्हणणे नाही. रामानंद, विजयनगर, चामुंडा, जल उषा आदी अनेक सोसायट्यांनी आपली दारे बंद करून टाकली आहेत. बाहेरची व्यक्ती आत येतच नाही. सोसायटीतील लोकही बाहेर जाणार नाहीत याची काळजी घेतली जात आहे. देशपांडे पीठ, भाजी फळे यांची घरपोच सेवा, किराणा सामान, खाऊ, बिस्किट यांच्या सर्व सोसायटीसाठी एकल ऑर्डर देऊन मागून घेणे. गेटवरती येऊन ज्याचेत्याने दूध घेऊन जाणे असे कडक नियम करून लोकांच्या जीवाची काळजी घेतली आहे. इमारतीतील वयस्कर अथवा गरजू लोकांना पाळी लावून इमारतीतील लोकच जेवणाची सोय करत आहेत. काहींनी वॉचमन, सफाई कामगार यांनाही इमारतीतच राहण्याची सोय करून आपली व त्यांचीही जबाबदारी घेतली आहे. त्यांच्या जेवणाची व्यवस्थाही आळीपाळीने रहिवासी करत आहेत. काही ठिकाणी तरुण कार्यकर्त्यांचे गट निर्माण करून ज्यांना औषधे, पैसे आदी आणून हवे असेल तिथेही कार्यकर्ते आणून देतात.

(उर्वरित भाग पान क्र. ३ वर...)

**मन्नीगट**

परदेशात जाऊन जांबकरून किंवा व्यवसाय करून श्रीमंत झालेले भारतीय खूप आहेत. पण त्यामध्ये मराठी माणसे फारच कमी आहेत. पंजाबी (सर्वात जास्त), गुजराथी - मारवाडी, तामिळ - केरळीयन आहेत. त्यांना जमत, तर मराठी माणसांना का जमू नये? त्यांनीही जावे, भरपूर पैसे मिळवावेत, चांगल्या लाईफस्टाईल मध्ये राहावे असे आम्हाला मनापासून वाटते! ही एक चांगली संधी आहे. त्याचा लाभ घ्यावा 'माहीतच नाही' असे होऊ नये म्हणून आमचा हा प्रयत्न आहे. त्याचा सर्वांनी प्रसार व प्रचार करावा हि विनंती.

### परदेशात जांबसाठी सुवर्ण संधी !!!

**कॅनडा - ऑस्ट्रेलिया**

या देशात P. R. (परमनंट रेसि. व्हिसा) व जांब उपलब्ध !  
कोणत्याही फिल्डमध्ये !! आणि तेही भारतात राहून !!!

**पगार दरमहा ₹ २ ते ३ लाख !!!!**

**P. R व्हिसाचे अनेक फायदे सोईसुविधा आहेत, जे इतर व्हिसा मध्ये नाहीत. त्यांचे निकष-नियम वेगवेगळे आहेत. त्यांची कार्यपद्धती वेगवेगळी आहे.**

शिक्षण : १०वी + ५ वर्षे डीग्री किंवा डिप्लोमा, वय : ४० वर्षांपर्यंत, अनुभव : १८ महिने कमीतकमी

**आम्ही सर्व आवश्यक प्रोसिजरसाठी मार्गदर्शन व मदत करतो ! २०१० पासून....**

- पासपोर्ट
- इव्हल्युअेशन
- व्हिसा (P.R.)
- IELTS
- युनिव्हर्सिटी
- पोलीस
- मेडीकल
- प्रुफ ऑफ फंड

• परदेशात विमानतळावर उतरून घेण्याची, रहाण्याची व्यवस्था आणि इतर बरेच काही.....

**या संबधीची सर्व माहिती प्रत्यक्ष भेटूनच घ्या ! विनामुल्य आहे !!**

**संपर्क : 9820082937 - 9920368238**

**प्रतिनीधी नेमणे आहेत - योग्य मानधन मिळेल !**

## संपादकीय

आत्ताच बातमी येतीये की lockdown अजून वाढवला असून १७ मे पर्यंत हीच स्थिती कायम राहणार आहे. राज्यातील, विशेषतः मुंबईतील कोरोनाग्रस्तांनाचा वाढता आकडा बघता हे अपेक्षितच होते, आणि गरजेचे सुद्धा !

करोनाच्या महाभयंकर संकटात आज सर्व जग सापडले आहे. युरोप अमेरिकेतील लागण झालेल्यांचे व मृत पावलेल्यांचे आकडे पहिले तर आपला भारत त्यामानाने फारच चांगल्या स्थितीत आहे असे म्हणावे लागते. माल महाराष्ट्र हे देशातील सर्वाधिक लागण झालेले राज्य असून त्यात मुंबई विभागात सर्वाधिक रुग्ण आहेत ही बाब आपल्या सर्वांसाठी निश्चितच काळजीची आहे.

आपले पार्ले मनपाच्या K East विभागात येते. पहिले काही दिवस रुग्णसंख्येत पुढे असणारा हा विभाग त्यानंतर हळूहळू सावरला. ह्याचे सर्व श्रेय वैद्यकीय सेवक, पोलीस, व पालिका कर्मचारी यांना जाते. स्वतःला लागण होण्याचा धोका पत्करूनही ह्या सर्वांनी लोकांचा जीव वाचवण्याचे, त्यांना सुरक्षित ठेवण्याचे फार मोठे काम केले आहे, आजही करत आहेत. ह्या कठीण प्रसंगात पार्ल्यातील सेवाभावी संस्थादेखील पुढे सरसावल्या आहेत. गरजूंना धान्यवाटप, जीवनावश्यक वस्तूंची घरपोच सेवा, एकट्या राहणाऱ्या वृद्धांची सर्वतोपरी काळजी घेणे, ह्यासारख्या महत्वाच्या कामांचा भार त्यांनी आनंदाने स्वीकारला आहे. ह्या सर्वांमुळेच आपले पार्ले संपूर्ण मुंबईत आपले वेगळेपण राखून आहे. पार्लेकरांच्या ह्या सामाजिक जाणिवेमुळेच सर्वांना पार्ल्याचे अप्रुप वाटते, केवळ भाजी चांगली मिळते, व मनोरंजनाचे कार्यक्रम होतात म्हणून नव्हे !

हे सर्व असूनही आज पार्ल्यातील रुग्णसंख्या काहीशी वाढत आहे. रोज एखादा नवीन सहनिवास सील केल्याच्या बातम्या येत आहेत. मला वाटते नागरिकांनी हा lockdown थोडा जास्त गंभीरपणे घेण्याची गरज आहे. मार्केटात गर्दी नको म्हणून प्रशासनाने भाजीवाल्यांना दुभाषी व पाटविच्या मैदानावर हलवले माल ह्या ठिकाणी सुद्धा भरपूर गर्दी होऊ लागली आहे. संध्याकाळच्या वेळी रस्त्यावर अनेक लोक फिरताना दिसतात. रोजच्या रोज खरेदीसाठी बाहेर पडायची काय गरज आहे ? काही थोड्या लोकांच्या बेशिस्तीमुळे संपूर्ण पार्ल्याला किंमत मोजावी लागत आहे.

मे महिना अखेरपर्यंत भारतातील कोरोनाचा जोर ओसरेल असा आशावाद अनेक वैद्यकीय शास्त्रज्ञ व्यक्त करत आहेत. आपण सर्वांनी जास्तीत जास्त वेळ घरी राहून प्रशासनाला सहकार्य दिले तर हे नक्कीच शक्य आहे !

( पान क्र. २ वरून... )

### • मदतीचे हात

त्याचप्रमाणे पार्ल्यातील अनेक संस्था व सामाजिक कार्यकर्ते लोकांच्या मदतीसाठी झटत आहेत. मनपा कर्मचारी, हॉस्पिटल स्टाफ, अंधेरी व पार्ले पोलीस स्टेशन मधील सर्व जण, ट्रॅफिक पोलीस, बेस्ट कर्मचारी या साऱ्यांना सकाळची न्याहारी व दुपारचे जेवण पुरवणे, वयोवृद्धांना डबे पोचवणे, रस्त्यावर राहणारे, बांधकाम मजूर, रोजंदारीवरील कामगार यांच्या जेवणाची व्यवस्था करणे या सर्व संस्था आलटून पालटून सर्व केवढे वॉर्ड फिरून करत आहेत. शिवाजीनगर, बामनवाडा, वाकोला, श्रद्धानंद रोड लहान-मोठ्या वस्त्या यातील अगदी कमी आर्थिक मिळकत असणारे लोक शोधून त्यांना शिधा पाकिटे ( पाच कि. गहू, तीन कि. तांदूळ, एक कि. डाळ एक कि. तेल, तिखट मीठ, साबण ) वाटत आहेत. त्याचप्रमाणे मास्क, सॅनीटायझर, विटामिन सी च्या गोळ्या आदी गोष्टींची पाकिटेही गरजूंना दिली जात आहेत.

पार्ल्यातील नगरसेवक अभिजीत सामंत, ज्योती आळवणी, व आमदार पराग अळवणी या साऱ्यांचे या संस्थांबरोबर व स्वतंत्रपणेही हिरिरीने काम चालू आहे. रस्ते व इमारतींमध्ये जंतुनाशक फवारणी आदी उपक्रम अनेक राबवले जात आहेत. यात सर्व कार्यकर्त्यांचे उत्तम संपर्क, एकमेकांशी सहकार्य, स्वतःच्या किंवा संस्थेच्या नावाखातर काम न करता निःस्पृहपणे काम करण्याची वृत्ती, यामुळेच हे कार्य उभे राहत आहे. या सर्व गोष्टींसाठी लागणारा पैसा नक्कीच पार्लेकरच पुरवत आहेत. जल उषा, चामुंडासारख्या सोसायट्यांनीही एकत्रित पैसे काढून पाण्याच्या बाटल्या बिस्किटे अशा



वस्तू या कार्यासाठी पुरवल्या. वयाच्या नव्वदीतही गांधी सर व आशा गांधीही देणग्या जमवण्यासाठी उभ्या राहिल्या आहेत. अशा परिस्थितीत येणारे नैराश्य व मानसिक समस्या यातून आपले मनोधैर्य टिकवण्यासाठी डॉ.आशिष देशपांडे यांच्यासारखे अनेक मानसोपचार तज्ञ स्वतःहून पुढे आले आहेत व ऑनलाईन समुपदेशन करत आहेत.

### • काळजी च्या... घरीच राहा....

एक कणखर आणि चिवट साखळी पार्लेकरांनी या लढ्यासाठी नक्कीच उभी केली आहे. या अचानकपणे उद्ध्वलेल्या जीवघेण्या संकटाशी दोन हात करण्यासाठी गरज आहे ती, याचा फैलाव न होऊ देण्यासाठी निकराचे प्रयत्न करण्याची आणि ते केवळ कमीतकमी जनसंपर्कातूनच होऊ शकते. म्हणजेच शांतपणे घरी बसून, कायदे न मोडून व सर्व व्यवस्थेवर कमीत कमी भार टाकून, स्वतःचे व इतरांचे मनोधैर्य टिकवून. मग पार्लेकरांनी घरी बसा, व्हॉट्सअप वर आपापल्या ग्रुपवरून उत्तम उपक्रम राबवा, उत्तम पुस्तके वाचा, संगीत ऐका, मुलांना वेळ द्या, ज्येष्ठांना वेळ द्या, व्यायाम करा, आपली प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी प्रयत्न करा, पण घरच्या घरीच करा. आपत्तीतही संधी शोधा. तेवढे बुद्धीमान व विद्वान तुम्ही नक्कीच आहात. आपल्याला हा लढा एकजुटीने पण स्वतंत्रपणे घरात राहून द्यायचा आहे. म्हणूनच आपल्या पार्ल्याचे पोलीस निरीक्षक राजेंद्र काणे यांनी बनवलेल्या गाण्याला आपला सध्याचा मूलमंत्र बनवा.

पोलीस दादा आहेत दिवस-रात्र गस्तीला  
तुम्ही असावं घरातच दिवस-रात्र वस्तीला

- संगीता बेहेरे  
९८६७७५८३९०

## कोरोना व्हायरसच्या या अतिशय गंभीर व साथीच्या रोगाचा प्रतिकार करण्यासाठी विजयनगर सहनिवास अंधेरी (पूर्व) यांच्यातर्फे हाती घेण्यात आलेल्या काही योजना व उपक्रम ...

- सहनिवासाच्या आवारात लहान मुलांना खेळण्यास मनाई करण्यात आली आहे. रहिवाशांना कामाव्यतिरिक्त फिरण्यास प्रतिबंध घालण्यात आला आहे.
- कुरिर अर पार्सल सर्विसेस, अनोळखी व्यक्ती इत्यादींना मुख्य-प्रवेशद्वाराजवळ अडवण्यात येते व संबंधित रहिवाशाला प्रवेशद्वाराशी बोलावून त्यांच्याशी संपर्क साधून दिला जातो.
- सहनिवासातील उद्दाहक व बेंचेस यांचे दिवसातून दोन वेळा सॅनिटायजेशन केले जाते.
- ज्येष्ठ नागरिकांना सहनिवासाबाहेर जायला लागू नये म्हणून त्यांना लागणारे जीवनावश्यक घरगुती सामान व औषधे त्यांच्या घरी पोहोचविण्याची सुविधा स्वयंसेवकांद्वारे उपलब्ध करून दिली आहे.
- कचरा व्यवस्थापन - सर्व रहिवासी वर्गीकरण केलेला कचरा इमारतीखाली ठेवल्या कचरापेट्यांमध्ये स्वतः आपून टाकतात. देवाण-घेवाण कमी करून एकमेकांचा संपर्क टाळता यावा या दृष्टीने ही पावले उचलली आहेत.
- प्रत्येक मनोऱ्याच्या सुरक्षारक्षकाकडे हॅण्ड सॅनिटायझर देण्यात आले आहे. मनोऱ्यामध्ये प्रवेश करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीच्या हातावर सॅनिटायझरची फवारणी सुरक्षारक्षकाकडून केली जाते.
- सहनिवासासाठी सुविधा पुरवणारे ४० सुरक्षारक्षक, २० सफाई कर्मचारी आणि पाण्याचे व्यवस्थापन सांभाळणे ५ कर्मचारी असे सर्व मिळून ६५ जणांना आपत्कालीन परिस्थितीचे भान राखून मार्च महिन्याच्या अनुपस्थितीचा पूर्ण पगार देण्यात आला.
- भाजी-फळ / ब्रेड विक्री - सहनिवासातील रहिवाशांसाठी सहनिवासाच्या सभागृहामध्ये भाजी-फळ विक्रीची सुविधा उपलब्ध करून दिली आहे. लोकांना बसण्यासाठी ३/३ फुटांवर खुर्च्या ठेवल्या जातात. रहिवाशांना सभागृहात सोडतांना त्यांच्या हातावर सॅनिटायझरची फवारणी करण्यात येते व त्यांचा इमारत/फ्लॅट नंबर नोंदवला जातो. सभागृहात भाजांच्या टेबलासमोर चौकोन आखण्यात आले आहेत. भाज्यांना हात न लावता चौकोनात उभे राहूनच भाजी खरेदी करण्यात येते.
- सोशल डिस्टन्सिंगच्या कठीण काळात एकटेपणा, नैराश्य, कंटाळा यासारख्या समस्यांकरिता रहिवाशांना मानसिक समस्या सल्लागाराची



उपलब्धता करून दिली आहे. सहनिवासातील काही तज्ञ युवती (Psychology Professionals) रहिवाशांच्या घरी जाऊन गप्पागोष्टी करण्यासाठी/तणाव मुक्तीसाठी विशेष प्रयत्न करत आहेत.

- ज्या सुरक्षारक्षकांना स्वतःच्या घरी जाण्यास अडचण येत आहे, यांच्यासाठी ह्या खडतर काळात सहनिवासातच निवासाची व जेवणाची सोय उपलब्ध करून दिली आहे.
- सहनिवासातील ज्येष्ठ नागरिकांसाठी घरातील बिल (वीज, महानगर गॅस, टेलिफोन, मोबाईल इत्यादी) Online भरून देण्याची सुविधा उपलब्ध करून दिली आहे.
- विविध पिठांची विक्री - रहिवाशांसाठी तयार पिठांची विक्री करण्यात येते. यात कणिक, ज्वारीचे पीठ, बाजरीचे पीठ, घावन पीठ, उपासाची भाजाणी इत्यादी तयार पिठे असतात.
- मधल्या वेळेचे खाण्याचे पदार्थ व बिस्किटे यांची विक्री - सकाळचा नाश्ता, मधल्या वेळेचे खाण्यासाठी चिवडा, लाडू, कचोरी, फरसाण व वेगवेगळ्या प्रकारची बिस्किटे अशा पदार्थांची विक्री आठवड्यातून एक दिवस करण्यात येते.
- सहनिवासाचे निर्जंतुकीकरण - स्थानिक नगरसेवकांच्या प्रयत्नातून व स्वयंसेवकांच्या मदतीने सर्व मजल्यांवरील सदनिकांचे दरवाजे, स्टेअरकेस, लॉबीज व सभागृह इत्यादी परिसराचे निर्जंतुकीकरण करण्यात आले.
- सहनिवासात बऱ्याच प्रमाणात झाडे व हिरवळ आहे. गार्डनरच्या अनुपस्थित सहनिवासातील सर्व झाडांना पाणी घालण्याची जबाबदारी स्वयंसेवकांनी वाटून घेतली आहे.
- सहनिवासात बाहेरून येणाऱ्या (सुरक्षा रक्षक, सफाई कर्मचारी, अंतर्गत पाणीपुरवठा सांभाळणारे ऑपरेटर व अपवादात्मक कामासाठी सहनिवासात येणाऱ्या अनोळखी व्यक्ती) व्यक्तींच्या बाबतीत खबरदारी म्हणून सर्वांची टेंपरेचर गनने सहनिवासाच्या प्रवेशद्वारावरच तपासणी करण्यात येते.
- आतापर्यंत आमचे हे ब्रीदवाक्य होतं की 'संघटना हीच शक्ती' पण कोरोना व्हायरसच्या पार्श्वभूमीवर आमचे नवीन ब्रीदवाक्य आहे 'विभक्त राहून एकमेकांना मदत करण्यातच युक्ती'.

- प्रसाद पेंडसे - कार्यवाह

<p>आम्ही</p> <h1>पार्लेकर</h1>	
<p>संपादक ज्ञानेश चांदेकर</p>	<p>निर्मिती प्रमुख अनिता चांदेकर</p>
<p>सहाय्यक संपादिका भाग्यश्री महाजन editorial@parlekar.com</p>	
<p>रेखाटने अथर्व वणकुद्रे</p>	<p>व्यंगचित्रे श्रीनिवास प्रभुदेसाई</p>
<p>सजावट व मांडणी शशांक शिवगण</p>	
<p>वितरण जस्वीन पांजरी, प्रथमेश गुरव</p>	
<p>www.facebook.com/AamhiParlekar   http://aamhiparlekarblog.wordpress.com</p>	
<p>कार्यालय : १, अल्फा, महात्मा गांधी रोड, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई ४०००५७ फोन : २६२२२९५५ / २६२२२९५६ / ई - मेल : info@parlekar.com वेबसाईट: www.parlekar.com</p>	

## माणसे वाचणारा लेखक

- अशोक बेंडखळे



सह्याद्रीच्या कुशीतल्या दुर्गम, निसर्गसंपन्न पन्डळघर गावात अशोक बेंडखळे यांचा जन्म झाला. घरी भावंडे आणि सजग आई होती. वडील मुंबईला पोस्टात नोकरी करत. निसर्गाच्या सान्निध्यात चौथीपर्यंत शाळा झाली, त्या एकशिक्षकीय शाळेत अक्षरओळख करून घेताघेताच आपण पुढे पुस्तकांच्या अद्भुत दुनियेत प्रवेश करणार आहोत याची त्यांना गंधवार्ताही नव्हती. नंतर मुलांच्या पुढील शिक्षणासाठी कुटुंब माणगाव तालुक्यातील गोरेगाव येथे राहायला आलं. तिथल्या वाचनालयात त्यांना जणू जादुई खजिनाच गवसला. तिथपासून एक वाचक आणि पुढे लेखक, संपादक म्हणून प्रवास सुरू झाला तो आजतागायत.

अशोक बेंडखळे माझ्या सोसायटीतच राहातात. त्यांच्या

पुस्तकांच्या वाचनातून त्यांच्याशी परिचय होताच, परंतु त्यांच्या परिसरात राहायला गेल्यावर एक लेखक, व्यक्ती, कुशल संघटक आणि माणसांचा लळा असणारा माणूस अशी त्यांची वेगळीच ओळख नव्याने झाली.

मॅट्रीकला गुण चांगले मिळाल्यामुळे तत्कालीन प्रथेनुसार अशोकजींनी मुंबईला पार्ले कॉलेजात विज्ञान शाखेत प्रवेश केला. पार्लेसारख्या सांस्कृतिक, साहित्यिक गावाने त्यांना खूप काही दिलं. त्यांना आठवतं, सुरुवातीला नवीन सोसायटीत घर शोधताना, या इथं विजय तेंडुलकर राहातात- रवींद्र पिंगे राहातात. तिथं प्र.श्री. नेरूरकर- माधव गडकरी राहातात. अशी

माहिती मिळाल्याने लेखकांना केवढा मान असतो हे त्यांना जाणवलं होतं. पुढे टिळक मंदिरच्या ग्रंथालयात तर जवळ जवळ रोज एक पुस्तक वाचायचे. जी. ए. , विजय तेंडुलकर, पुंडलिक, श्री. दा. पानवलकर, चिंत्यं त्यांचे आवडते लेखक होते.

विज्ञान शाखेत प्रवेश घेऊनही ते मराठी विषयात रमायचे. प्रा. व. दि. कुलकर्णी, सदा कऱ्हाडे यांच्यामुळे मराठी विषय बहारदार होत होता. पुढे घरच्या परिस्थितीमुळे इंजिनियरिंग सोडून एमटीएनएलमध्ये नोकरी धरावी लागली तरी नोकरी करताना बाहेरून टेलिकॉम इंजिनियरिंगची पदवी घेऊन ते अधिकारी पदावरही पोचले.

हे सगळं करत असताना मनातली लेखन करण्याची ओढही वाढत होती. एमटीएनएलच्या 'अंतरंग' हाऊस मॅगझिनच्या कामात त्यांनी जीव ओतला. 'संचारिका' या सांस्कृतिक संघटनेचे ते प्रमुख झाले. घरच्या, नोकरीच्या जबाबदाऱ्या सांभाळत असतानाच साप्ताहिक सुट्टीचे वार लेखनऊर्मीसाठी द्यायचे असं त्यांनी ठरवूनच टाकलं होतं, पत्नी अंजली यांनीही आपल्या पतीच्या कलागुणांना जोपासण्यात सदैव साथ दिली त्यामुळेच ते वृत्तपत्रांत वेगवेगळी सदरं लिहू शकले. त्यातूनच त्यांची 'मुलखावेगळे छादिष्ट' आणि 'रूपेरी पडद्याआड' ही पुस्तके प्रसिद्ध झाली. सी.

डी.देशमुखंवर त्यांनी लहान मुलांसाठी लिहिलेल्या पुस्तकाला पुढे एनसीईआरटीचा राष्ट्रीय स्तरावरील बालसाहित्य पुरस्कार २००० साली मिळाला. त्यांना मिळालेल्या एकूण १२ पुरस्कारांत मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालयाकडून 'कुशल संपादक पुरस्कार' या श्रेष्ठ पुरस्काराचाही समावेश होतो.

अशोकजींनी आत्तापर्यंत लिहिलेल्या ३३ पुस्तकांपैकी २३ स्वतंत्र, २ अनुवादित आणि ८ संपादित आहेत. माणसांना भेटण्याची, माणसांना वाचण्याची आवड असल्याने ५ पुस्तके तर व्यक्तिविशेषांवरच आहेत. आगामी काळात 'ऐतिहासिक पंचकन्या' ही पाच पुस्तके 'ग्रंथाली'तर्फे प्रसिद्ध होणार आहेत. राजमाता जिजाई, ताराराणी, येसूबाई, अहल्याबाई होळकर झाशीची राणी लक्ष्मीबाई अशा वीरांगनांचा त्यात समावेश आहे.

मुंबई मराठी साहित्य संघातर्फे 'इये मराठीचिये नगरी' आणि 'मराठी कथा: परंपरा आणि नवता', ही संदर्भमूल्ययुक्त पुस्तके त्यांनी संपादित केली. 'मराठी बोलू कौतुके' 'निवडक पिंगे', '५१ गाजलेली भाषणे' ही विविध विषयांवरील उत्कृष्ट पुस्तकेही संपादित केली. हे करताकरता दुसरीकडे महाराष्ट्र टाईम्स, लोकसत्ता, लोकप्रभा, साप्ताहिक सकाळ, नवशक्ति, ललितसारख्या दर्जेदार नियतकालिकांतली वाचनीय सदरंही ते लिहित होते. 'अभिनयसम्राट दिलिपकुमार', 'मिखाईल गोर्बाचेव्ह', 'रूपेरी पडद्याआड', 'माणसं मनातली', 'खिडक्या आणि कवडसे', 'पलवृत्तांत' ही त्यांची पुस्तकेही वाचकप्रिय आहेत. लेखन-संपादनासोबतच त्यांनी वाचन संस्कृती जोपासण्यासाठी 'आयडियल स्टंभलेखक चर्चामंच' सारख्या संस्थांमधून

उपक्रम राबविले. मुंबई मराठी साहित्य संघाचे 'साहित्य' या मासिकाचे ते बरीच वर्षे संपादक होते. त्याचे त्यांनी कादंबरी विशेषांक, अनुवाद विशेषांक, महाराष्ट्र राज्य सुवर्ण महोत्सव विशेषांक, अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य विशेषांक असे विशेषांक काढले. त्या मासिकाला ४ वर्षांत एकूण १७ पुरस्कारही मिळाले. सेवानिवृत्त झाल्यावर त्यांनी आपले जीवन 'लेखन, संपादन आणि व्याख्याने' या कार्यासाठी वाहून घेतलं आहे. 'दिलिपकुमार एक आख्यायिका' या विषयावरील त्यांचे व्याख्यान तर लोकांना जुन्या काळात घेऊन जाते. तसंच 'कोकण मराठी साहित्य परिषदेची विलेपार्ले शाखा आणि मुंबई मराठी साहित्य संघाच्या कार्यकारिणीवर ते काम करत आहेत. सध्या ते अखिल भारतीय मराठी साहित्य महामंडळाच्या संमेलनमहाकोषावरचेही विश्वस्त आहेत. हे सगळं करताना पार्ल्यातल्या लेखकांनी एकत्र भेटावं, नवीन काय लेखन चाललं आहे यावर चर्चा करावी असाही त्यांना ध्यास असतो.

त्यांच्या पुढाकारामुळे 'पार्ले लेखक कट्टा' या उपक्रमांतर्गत आम्ही लेखक मंडळी महिन्यातून एकदा भेटत असतो. कोरोनामुळे सध्या भेटता आलेलं नाहीये परंतु ही कसर आम्ही नंतर नक्कीच भरून काढू. अशोकजींच्या उर्जेला सलाम, असंच दर्जेदार लेखन आणि साहित्यविषयक कार्य त्यांच्या हातून यापुढेही घडत राहो अशा सदिच्छा.

- सविता दामले  
९९३०३९९५४६

- डॉ. सुहास पिंगळे  
९३२२२५०८३०

Are you on our

Social Media platforms?



Visit us : [www.parlekar.com](http://www.parlekar.com)

## आरोग्यवार्ता

आधुनिक वैद्यकात मूळ पदवी म्हणजे एम्. बी. बी. एस्. त्यानंतर तीन मुख्य शाखांमध्ये पदव्युत्तर शिक्षण दिले जाते. मेडिसीन, सर्जरी व स्त्रीरोग, प्रसूतीशास्त्र या तीन मुख्य शाखा! त्या शिवाय बालरोग, वृद्धांचे आजार( जेरियॅट्रीक्स) ह्या मेडिसीनच्या शाखा, क्ष-किरण शास्त्र( सोनोग्राफी), पॅथॉलॉजी, सार्वजनिक आरोग्य, मानसशास्त्र इ.शाखांमध्ये पदव्युत्तर पदवीचे शिक्षण विद्यापीठांमध्ये दिले जाते. याला एम्.डी म्हणतात.

सर्जरीमध्ये नेत्ररोग, कान, नाक, घसा, हाडांचे आजार इ.विषयात पदव्युत्तर अभ्यासक्रम आहेत. याला एम्.एस्.म्हणतात. याशिवाय वरील दोन्ही शाखांमध्ये पदविका आहेत. तसेच फेलोशिपसिद्धेही आहेत.

यानंतर मेडीसिन एम्.डी. नंतर हृदय विकार, फुफ्फुसांचे विकार, मेंदूचे आजार, मूलपिंडाचे आजार यात सुपरस्पेशलिटी म्हणजे डी. एम् ही पदव्युत्तर पदवी आहे.

सर्जरीतपण मेंदूच्या शस्त्रक्रिया, हृदयाच्या शस्त्रक्रिया, मूलमार्गाच्या शस्त्रक्रिया, मणक्यांच्या शस्त्रक्रिया, कॅन्सरच्या शस्त्रक्रिया इ.विषयात एम्.सी.एच्.चा सुपरस्पेशलिटी अभ्यासक्रम आहे.

थोडक्यात सामान्य रूग्णांच्या आकलनापलीकडचा हा भुलभुलैय्या आहे.

दुसरीकडे पाच ते दहा खाटांच्या छोट्या रूग्णालयांपासून मध्यम( पन्नास ते शंभर) व मोठी ( तीनशेहून अधिक) अशी रूग्णालयांची उपलब्धता



आरोग्यमंत्र



आहे. लहान रूग्णालयात बहुधा एकच डॉक्टर असतो व क्ष-किरण व इतर तपासण्यांच्या सोयी नसतात. मोठ्या रूग्णालयात सर्व सोयी एकाच ठिकाणी असतात. अर्थात फीचा आकारही मोठ्याच असतो. अर्थात यातही धर्मादाय इस्पितळे कार्यरत आहेत. शिवाय या प्रकारच्या सरकारी सोयीदेखील आहेत. परंतु तेथील गर्दी, अस्वच्छता पार्लेकरांना पटणारी नाही!

थोडक्यात आपल्या आजारात कोणते डॉक्टर व कोणते रूग्णालय निवडावे ह्या गहन प्रश्नाचे उत्तर आजाराचे स्वरूप, रूग्णाची कुवत यावर अवलंबून असेल. यात तुमच्या नेहमीच्या व विश्वासातील फॅमिली डॉक्टरांचा सल्ला घेणे श्रेयस्कर!

# शिष्टाचार

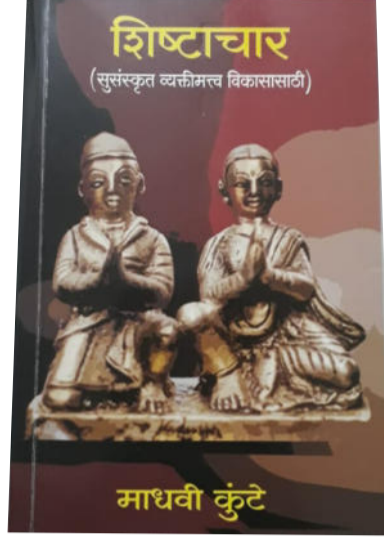
कोविड 19 च्या अस्थिरता, अस्वस्थ आणि भीतीच्या वातावरणातही, सामाजिक संवादाच्या निरनिराळ्या माध्यमातून आपण मानसिक संतुलन, सामाजिक संतुलन राखण्यासाठी, व्यक्त होण्याच्या आवडीतून, विचारातून आपण निरनिराळे मार्ग शोधून काढतो आहोत. या भाषिक आणि चिन्हांच्या व्यवहाराएवढीच, आपली देहबोली, आपले वर्तन हेही आपले व्यक्तिमत्त्व प्रकट करण्यात महत्त्वाचे घटक आहेत.

हे प्रकटीकरण इतरांनाही आवडावे, त्यांना प्रसन्न करणारे असावे यासाठीच कोणकोणत्या प्रकाराने केलेली अभिव्यक्ती ही योग्य होती, आहे आणि राहिल किंवा कालानुसार कोणत्या अभिव्यक्ती बदलल्या, कोणत्या नव्या स्वरूपात समोर येत आहेत आणि कोणत्या कालातीत असतात, या सर्वांचा उहापोह 'शिष्टाचार' या पुस्तकात लेखिका माधवी कुंटे यांनी केला आहे. अर्थातच त्यातल्या उत्तम रीती अंगिकारून आपण एक सुसंस्कृत, संपन्न व्यक्तिमत्त्व म्हणून समर्थ रामदासांच्या 'अभ्यासोनी प्रकटावे' या उक्तीप्रमाणे कसे प्रकट व्हावे याचे मार्गदर्शन या पुस्तकात केले आहे.

एकविसाव्या शतकात जगातील लोकांनी भारतीय 'नमस्काराचा' काहीशा निरुपायाने स्वीकार केला. तो नमस्कार घेऊनच आमच्या पूर्वसुरी मुखपृष्ठातून आपल्यासमोर येतात. 'वर्तन' आणि 'शिष्टाचार' या प्रकारांना मनुष्य समाजात समाजाच्या उत्क्रांतीबरोबर कशी सुरुवात झाली, त्यांचा कसकसा विकास होत गेला हे सांगतानाच पूर्वीच्या पद्धती, त्यांची आधुनिक काळातील बदलती रूपे, त्यातील 'उत्तम' कोणते याचा उच्चार करीत, ते परंपरेतून आले असले तरी कसे स्वीकारणीय आहे आहे हे स्पष्ट केले आहे.

आपल्या रोजच्या व्यवहारातील 'भोजन', 'अन्नग्रहण पद्धती', 'पेहराव', 'सामान्य कामाच्या जागी आणि

बुकमार्क



विशिष्ट प्रसंगी', 'संवाद' लहानांशी, बरोबरच्याशी-ज्येष्ठांशी', 'मदत - घरात - बाहेर', 'स्वच्छता - घरातील, सार्वजनिक ठिकाणी' या सर्व गोष्टींचा वैयक्तिक आणि सार्वजनिक या दोन्ही भूमिकेतून स्वीकार्य आणि अस्वीकार्य अशा पैलूंचा विचार मांडला आहे.

याचबरोबर अभिनंदन, कृतज्ञता, दिलगिरी, भेटवस्तू देताना-घेताना, सांत्वन, आज्ञापालना भेटायला जाताना, अशा विशिष्ट हेतूपूर्वक कराराच्या गोष्टींबाबतही 'शिष्टाचार' हे केवळ रितीभाती निभावण्याकरिता नसून त्यावेळेच्या आचरणात सहकार्य, मैत्री, प्रेम, दुसऱ्याच्या आनंदाने आनंदी होण्याची वृत्ती किंवा दुसऱ्याच्या दुःखाविषयी सहानुभूती या भावना असल्या तरच ती व्यक्ती खऱ्या अर्थाने सज्जन मानली जाऊन आदर प्राप्त करून घेते हे ही स्पष्टपणे सांगितले आहे.

मालमतेची तोडफोड, पुतळ्यांची विटंबना, जिवंत माणसांवर दगडफेक करून त्यांना ठार मारण्याचे प्रकार, स्त्रियांवर बलात्कार या सामाजिक संस्कृती खालावत गेल्याच्या, हिंसक मानसिकता वाढल्याच्या काळात 'स्वयंशिस्ती'चे महत्त्व अधोरेखित केले आहे.

'दूरध्वनीवरील संभाषण', 'नकाराची अभिव्यक्ती', 'प्रवासातील शिष्टाचार', 'सहलस्थलींचे शिष्टाचार', 'पर्यावरणाविषयक शिष्टाचार' या तुलनेने आधुनिक - आजच्या काळातील व्यवहारांचाही योग्य-अयोग्य या पद्धतीने विचार मांडला आहे.

या सर्वांमध्ये खास लक्ष वेधून घेते ते प्रकरण 'ग्रंथ आणि ग्रंथालये'. स्वतः लेखिका आणि वाचनालयाच्या व्यवहारांची निगडीत असलेल्या व्यक्तीने 'संस्कृतीच्या विकसनशीलतेचा एक ठळक मापदंड म्हणजे तिथली ग्रंथालये' हे म्हणावे आणि नालंदा, तक्षशिलाची आठवण जागवावी हे उचितच !

वाचक, ग्रंथपाल यांचे वर्तन विशेष आणि 'विद्युत् माध्यमे आली असली तरी मुद्रित माध्यमे आणि ग्रंथालयांचे महत्त्व अजिबात कमी झालेले नाही' हा विचारही स्पष्टपणे मांडला आहे.

मुद्राराक्षसाच्या चुका पुढील आवृत्तीत काढून टाकाव्यात ही छोटीशी मागणी आहे.

छोट्या-छोट्या गोष्टीरूप उदाहरणांनी मुद्देसूद, 'अप्रिय पण हितकर' गोष्टी रंजक पद्धतीने सांगितल्याने हे पुस्तक केवळ वाचनीय नाही तर संग्राह्यदेखील झाले आहे.

- अलका गोडबोले  
९९६७६६६६७०

## कोरोनाशी लढायचे शस्त्र आपल्या हातात

नववर्षाच्या सुरुवातीला आपल्यापैकी कुणी कल्पना केली नव्हती की पुढच्या दोन तीन महिन्यात एक वेगळेच चित्र आपल्यासमोर उभे असेल. कुणी वर्षभराच्या उपक्रमांची तर कुणी उन्हाळी सुट्यांची आखणी केली होती पण आजच्या घडीला एका सूक्ष्म विषाणूने सर्वांच्या नियोजनाची उलथापालथ झाली आहे. भारताने आजपर्यंत अनेक रोगांच्या साथी पचवल्या, विषाणूंचा सामना केला त्यामुळे जेव्हा या कोव्हीड-19 किंवा कोरोना विषाणूच्या बातम्या फेब्रुवारीत यायला लागल्या तेव्हा अजून एक विषाणू म्हणून आपण त्याच्याकडे बऱ्यापैकी अलिप्तपणे बघत होतो. जेव्हा कोरोनाची व्याप्ती वाढत भारताला त्यापासून अलिप्त राखणे शक्य नाही हे कळले आणि आपण मार्चपासून लॉकडाऊनच्या फेऱ्यात अडकलो तेव्हा मात्र आता सगळ्यांची अर्धांतरी भविष्याबाबत चिंता, संभ्रम वाढायला लागला आहे.

सरकारने जाहीर केलेला देशव्यापी लॉकडाऊन 3 मे ला उठेलच का वाढेल, समजा लॉक डाऊन उठला तरी तोपर्यंत या महामारीचा संपूर्ण नायनाट झाला नसेल तर मग माझी सुरक्षा कशी राखायची, कोरोना बाधितांच्या मी जवळपास किंवा संपर्कात नाही ना हे कसे ओळखायचे असे असंख्य प्रश्न आपल्या मनात आहेत. आज माणसांचा एकमेकांवरचा विश्वास उडून एकमेकांकडे फक्त संशयाने बघितले जात आहे.

ज्या चीनमध्ये याची व्युत्पत्ती झाली तिथेच सर्वप्रथम स्थिती सामान्य होण्याच्या मार्गावर असल्याच्या बातम्या येत आहेत. अर्थात या कोरोना नंतरच्या जगाला "नव सामान्य" असे आत्ताच संबोधण्यात येत आहे.

चीनच्या ज्या वुहान प्रांतात या विषाणूचा उगम झाला तिथे असलेला लॉकडाऊन 8 एप्रिलला पूर्णपणे उठवण्यात आला आहे. चीनने सुरुवातीपासूनच

आपल्या बंद दरवाजाच्या आड धोरणामुळे या रोगाच्या प्रसाराची माहिती द्यायला आणि थोपवायला तंत्रज्ञानाचा वापर केला हे आता पुढे आले आहे. आता तर चीनमध्ये तुमचा स्मार्ट फोनच तुमची कोरोनामुक्त असल्याची ओळख पटवायची खाली करणार आहे. शांघायसारख्या जवळजवळ अडीच कोटी लोकसंख्येच्या शहरात 27 एप्रिलपासून टप्प्याटप्प्याने शाळा, कॉलेज उघडायचा निर्णय घेतला आहे, पण चीनसारख्या अवाढव्य लोकसंख्येच्या देशात पूर्वपरीस्थितीवर यायला मोबाईल Appचा वापर केला जाणार आहे. चीनमध्ये अलीबाबा आणि टेनसेंट या मोठ्या माहिती, तंत्रज्ञान क्षेत्रातल्या



कंपन्या आहेत. त्यांनी अनुक्रमे "अली - पे" आणि "वुई चॅट" ही दोन ऍप्लिकेशन्स काढली आहेत. आज चीनमध्ये जवळपास सगळ्यांच्या फोनवर ही ऍप्लिकेशन्स आहेत कारण तुमचा संचार या ऍप्लिकेशन्समधून निर्माण होणारा क्यू आर कोड ठरवतो. आज कुठे सार्वजनिक ठिकाणी प्रवेश हवा असेल तर नागरिकांना एक फॉर्म भरून द्यावा लागतो. या फॉर्ममध्ये नागरिकाला आपला फोन, पासपोर्ट क्रमांक, कुठे प्रवास केला असेल तर अथवा कुठचा त्रास होत असेल तर भरावे लागते. या माहितीच्या आधारे एक क्यू आर कोड तयार होतो. तो हिरवा असेल तर तुम्ही मुक्तपणे फिरू शकता, तो जर का नारंगी किंवा

लाल आला तर तुम्हाला शासकीय विलगीकरण कक्षात 14 दिवस थांबावे लागते. अर्थात या कोडच्या जोडीला थर्मल चेक सारख्या तपासण्यांची जोड असेलच. हाच क्यू आर कोड ठिकठिकाणी सार्वजनिक ठिकाणी प्रवेशाला वापरावा लागेल जेणेकरून सगळ्यांची हालचाल टिपता येईल. जेव्हा एखादा कोरोनाबाधित व्यक्तीशी संबंध येईल तर लगेचच तुम्हाला सावध केले जाईलच पण तुमच्या फोनवरील क्यू आर कोडचा रंग बदलला असेल. त्याचप्रमाणे या व्यक्तीच्या संपर्कात आधी किती लोक आले होते हेही समजेल.

चीनच्या या मोबाईल Appवर आधारित नागरिक सुरक्षा योजनेसारखीच पद्धत जपान, रशियासारखे देश अमलात आणत आहेत. आपल्या इथेही हिंदुस्थानात आपण "आरोग्य सेतू" नावाचे App आणले आहे. हे App चीनमधल्या ऍप्लिकेशन्सपेक्षा थोडे वेगळे आहे. हे कोरोना व्हायरस ट्रॅकर पद्धतीचे App आहे. या Appद्वारे एकमेकांच्या संपर्काचा मागोवा घेत तुम्हाला आसपासच्या कोरोना हॉटस्पॉटची माहिती मिळते. यात तुमच्या फोनवर असेलल्या लोकेशनचा वापर करत एखादी व्यक्ती जवळच्या दुसऱ्या कोरोनाबाधित व्यक्तीपासून किती लांब आहे, जवळचा हॉटस्पॉट कुठचा आहे हे कळते. तुमचा फोन नंबर हा आज कोरोना चाचणीत मोठा घटक आहे. एखाद्या कोरोना पॉझिटीव्ह रुग्णाचा फोननंबर हा टेलिकॉम नेटवर्क क्षेत्राच्या आणि फोनच्या लोकेशन क्षेत्रावरून आसपासच्या बाकीच्या फोनधारकांना या बाधित व्यक्तीच्या स्थानाबद्दल सतर्क करू शकतो. याव्यतिरीक्त आज जेव्हा कोरोना चाचणी साधनांची आणि प्रयोगशाळांची कमतरता आपल्याकडे असताना या Appमध्ये स्वयंचाचणी करून आपल्याला तपासायची सोय आहे. अर्थात ही चाचणी थुंकी अथवा रक्तचाचणी नसून प्रश्नोत्तरांमार्फत निदान करणारी चाचणी आहे. त्याचप्रमाणे कोरोनाचा प्रसार रोखण्यासाठी अन्य

उपयुक्त माहिती आहे. जितकी लोक हे App डाउनलोड करतील आणि चाचण्यांचे प्रमाण वाढेल तेव्हा या Appची परिणामकारकता वाढत जाईल. मा. पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी लॉकडाऊन वाढवतानाच्या संदेशात जी सात सूत्रे सांगितली त्यात हे App प्रत्येकाने डाउनलोड करायचे आवाहन करायचे हेच प्रमुख कारण आहे.

अर्थात कोरोनाच्या या लढाईत मोबाईलचा वापर करायला आपल्या देशात काही बंधने आहेत. आपल्या देशाचा विचार केला तर दोन गोष्टी प्रामुख्याने समोर येतात. एक म्हणजे कोरोनाची चाचणी जितक्या जास्त प्रमाणात आपण करू तितकी हे हॉटस्पॉट सांगायची माहिती अचूकतेने या Appद्वारे मिळेल आणि दुसरे म्हणजे आज आपल्या देशात जरी मोबाईल फोनचा प्रसार वाढत असला तरी एकूण मोबाईल ग्राहकांच्या 77 टक्के लोकं स्मार्टफोन वापरतात ज्यावर हे App डाउनलोड करता येईल. तेव्हा हा पर्यायही देशाच्या शेवटच्या नागरिकापर्यंत माहिती पोहोचवू शकत नाही. असं असलं तरी जेव्हा हा विषाणू नवीन आहे, ज्याच्यावर अजून ठोस उपाय नाहीत, प्रतिबंधनात्मक लस उपलब्ध नाही, तेव्हा त्याच्याशी लढायलाही नवनवीन उपाय करून बघावेच लागतील तेव्हा शंभर टक्के नाही तरी बऱ्याच लोकांना या Appद्वारे फायदा होणार असेल तर त्याचा उपयोग करून बघायलाच हवा.

यात गमतीचा विरोधाभास असा आहे की सार्स, स्वाईन फ्लूच्या सार्थीच्या वेळेला मोबाईल, सोशल मीडियाचा उद्रेक आजच्या प्रमाणात थोडा कमी होता तेव्हा कोरोनाच्या प्रसाराचे खापर थोड्या प्रमाणात मोबाईलच्या अति प्रसारावर फोडले जात होते पण आज हाच मोबाईल कोरोनाशी लढायचे एक शस्त्र म्हणून आपल्या हातात असणार आहे.

- निमिष वा. पाटगांवकर  
९८७०४६९९९३

## भुवन शोम (हिंदी)



लॉकडाऊनच्या काळात अनेकांना आपल्या आवडीचे, देशविदेशातले उत्तमोत्तम चित्रपट बघायची संधी चालून आलेली आहे. अशा वेळी भारतीय सिनेमातील मैलाचे दगड म्हणता येतील असे काही चित्रपट बघायलाच हवेत. आणि अर्थातच या यादीत मृणाल सेन यांचा भुवन शोम असणं अगदी स्वाभाविक आहे.

1969 साली फ़िल्म्स फायनान्स कॉर्पोरेशनतर्फे (आताचे नॅशनल फ़िल्म्स डेव्हलपमेंट कॉर्पोरेशन) तयार करण्यात आलेल्या या पहिल्याच सिनेमाने चित्रपटांची परिभाषा बदलण्यास सुरुवात झाली. हा चित्रपट समांतर चित्रपटांना दिशा देणारा तर आहेच पण या व्यतिरिक्तदेखील भुवन शोम अनेक दृष्टीने वैशिष्ट्यपूर्ण म्हणावा लागेल. बनफूल या टोपण नावाने लेखन करणाऱ्या विख्यात बंगाली साहित्यिकाच्या कथेवर हा आधारित आहे. चित्रपटाचा कालावधी आहे फक्त 96 मिनिटं. मृणाल सेन या मातब्बर बंगाली निर्माता-दिग्दर्शकाचा हा पहिलाच हिंदी चित्रपट. यानंतर मृगया, एक दिन प्रतिदिन, खंडहर असे मोजकेच पण उत्तम हिंदी चित्रपटांचे दिग्दर्शन त्यांनी केले. भुवन शोम या



अधिकाऱ्याची भूमिका जिवंत करणाऱ्या उत्पल

दत्त या प्रतिभावंत कलाकाराचा हा पहिला हिंदी चित्रपट. गौरी या सुंदर, खेडवळ तरुणीच्या भूमिकेतून सुहासिनी मुळ्ये यांनी या चित्रपटासृष्टीत पदार्पण केले. संपूर्ण फ़िल्मी दुनियेवर राज्य करणाऱ्या अमिताभ बच्चन यांचेही नाव पहिल्यांदा याच सिनेमातून पडद्यावर झळकले. निवेदक म्हणून त्यांच्या आवाजातच चित्रपटाची कथा पुढे सरकते. गंमत म्हणजे नाव जास्त मोठे वाटल्यामुळे नामावळीत फक्त 'अमिताभ' एवढीच नोंद दिसते.

आर के नारायण यांच्या किंवा आपल्या व्यंकटेश माडगुळकरांच्या कथेची आठवण करून देणारी बनफूल यांची ही साधी सरळ कथा आहे. अत्यंत प्रामाणिक, कडक शिस्तीचा, नियम काटेकोरणे पाळणारा आणि हाताखालच्या कर्मचाऱ्यांसाठी डोकेदुखी बनलेला भुवन शोम हा रेल्वेतील बडा अधिकारी आहे. लहान सहान गुन्हांसाठी हाताखालच्या कर्मचाऱ्यांवर कडक कारवाई करताना त्याने आपल्या पोटच्या मुलाचीही खैर केलेली नाही. साहजिकच मुलगा दुरावलेला आहे आणि आधीच पत्नीचे निधन झाल्याने संपूर्णपणे एकाकी आणि रुक्ष जीवन त्याच्या वाट्याला आलेले आहे. काम एके काम चालू असताना एकदा अचानक त्याला काहीतरी वेगळं करण्याची इच्छा होते आणि तो बंगालमधून तडक सौराष्ट्रातील एका खेडेगावात शिकारीचा छंद जोपासण्याच्या इराद्याने येतो. तिथे त्याची गाठ पडते

अल्लड, खेळकर आणि निर्मळ मनाच्या गौरीशी!

त्या गावात त्याला अनेक ठिकाणी उडणाऱ्या पक्ष्यांचे मोठमोठे थवे दिसतात. त्याच्या एकरेषीय, एकाकी, निरस व्यक्तिमत्त्वाच्या अगदी विरुद्ध असे ते स्वच्छंदपणे कळपात विहरणारे पक्षी आणि तशीच मुक्तपणे बागडणारी गौरी! तिच्या सौंदर्याने तर त्याचे लक्ष वेधले जातेच पण पक्षी-प्राण्यांनाही जीव लावणाऱ्या तिच्या निर्व्याज, आनंदी स्वभावाने त्याच्यातही बदल होऊ लागतात. तिच्या सहवासात त्याला अनेक गोष्टींमधला आनंद कळायला लागतो. निसर्गाची, पानाफुलांची, प्राणीपक्षांची, निरभ्र आकाशाची अगदी उन-सावल्यांचीही त्याला नव्याने ओळख व्हायला लागते. 'अतिथी देवो भव' या अंगात मुरलेल्या संस्कारातून त्याच्या गावातल्या वास्तव्यामध्ये, त्याच्या शिकारीच्या मोहिमेमध्ये ती त्याला अगदी निरपेक्षपणे, मनापासून लागेल ती मदत करते. त्या दोघांमधले सर्वच लहानसहान प्रसंग फ़ार हलकेफुलके आणि निखळ मनोरंजन करणारे आहेत.

भुवन शोमचा गावातला मुक्काम उण्यापुऱ्या दोन दिवसांचा असतो. पण केवळ गौरीच नाही तर त्याला फिरवणारा बैलगाडीवाला, गौरीचा कष्टाळू बाप आणि इतर गावकऱ्यांचाही त्याच्यावर परिणाम होतो. गावात मोकळ्यावर रानोमाळ भटकताना त्याच्या बंदिस्त मनाचा संकुचितपणाही गळून पडतो. गरीबांचा साधेपणा, त्यांची छोटी छोटी सुखदुःखं, पापभिरू वृत्ती, पैशाअभावी हातून सहजपणे घडणाऱ्या चुका हे सगळं जवळून पाहिल्यावर त्याचा दृष्टिकोन बदलायला लागतो. परत आपल्या घरी जायला निघताना शिकारीच्या निमित्ताने जिवंत हाती लागलेल्या पक्ष्याला पुन्हा गौरीच्या हाती सुपूर्द करणारा सोमबाबू कधी नव्हे

तो दुसऱ्याच्या मनाचा विचार करायला लागलेला असतो. विक्षिप्त आणि उर्मट मध्यमवयीन माणसातील सूक्ष्म बदल दाखवताना त्यातले विनोदनिर्मितीचे बारकावेही उत्पल दत्त यांनी अत्यंत समर्थपणे दाखवले आहेत. निर्व्याज मनाच्या अल्लड गौरीच्या भूमिकेत सुहासिनी मुळ्ये चपखल बसतात आणि दिसतातही सुंदर!

रजेवरून परत कामावर रूजू झालेला सोमसाब हा आंतर्बाह्य बदललेला असतो. रेल्वेतील तिकिट कलेक्टर असणाऱ्या गौरीच्या नवऱ्याविरुद्ध रिपोर्ट करण्याऐवजी त्याला सुधारण्याची एक संधी देण्यापर्यंत त्याच्यातली संवेदनशीलता जागृत होते. या छोट्या भूमिकेत साधू मेहेरही लक्षात राहातो.

भुवन शोम हा चित्रपट वरवर विनोदी भासला तरी शहरी आणि ग्रामीण जीवनातल्या विरोधाभासाकडे, मानवी मनाच्या बारकाव्यांकडे तो आपलं लक्ष वेधून घेतो. सहज बदल म्हणून दूरच्या गावी रजेवर गेलेल्या भुवन शोमचा नकळत झालेला हा एक प्रकारचा आत्मशोधच आहे.

सर्वोत्कृष्ट फीचर फिल्म, सर्वोत्कृष्ट दिग्दर्शन आणि सर्वोत्कृष्ट अभिनेता असे तीन राष्ट्रीय पुरस्कार भुवन शोमने पटकावले.

आपापल्या घरात एकटे असूनही सर्वांबरोबर राहायला धडपडणाऱ्या आपल्या सध्याच्या परिस्थितीत, सर्वांमध्ये असूनही एकटा असणाऱ्या भुवनशोमच्या भावविश्वात डोकावून पाहण्याचा हा अनुभव घरबसल्या युट्युबवर घ्यायला काहीच हरकत नाही.

- चित्रा वाघ  
९८२९९९६९३६

## आनंदाच्या दाही दिशा

गुढीपाडव्यापासून भारतभर लॉक डाऊन सुरू आहे. आज अमावस्या म्हणजे बरोबर तीस दिवस या लॉक डाऊनला पूर्ण झाले. तीस दिवस एकदाही घराबाहेर पडलो नाही. आयुष्यामध्ये अशी वेळ कधीही आली नव्हती.

पहिले दोन-तीन दिवस जवळपास वेड लागण्याची पाळी आली. पण करायचे काय? वास्तविक गेले काही वर्ष मी घरातच असल्याने मला याची किंचित सवय होती आणि घरकामाचीही आणि स्वयंपाकाचीही आवड असल्यामुळे माझा जीव रमत असे. परंतु सकाळी अर्धा-पाऊण तास आणि संध्याकाळी एक तास फिरण्याची सवय होती.

या काळात आणखी एक वाईट गोष्ट घडली ती म्हणजे पीडीएफ स्वरूपात मित्र जी वर्तमानपत्र पाठवत होते ती वाचून मनावर होणारा विघातक परिणाम आणि मराठी बातम्या लावल्यानंतर ठिकठिकाणच्या जिल्ह्यातील मृत व्यक्तींची आकडेवारी दाखवल्यामुळे मनाला येणारी उदासीनता!

त्यामध्येही हे वृत्तनिवेदक वारंवार घसा फ़ाडून सांगत आहेत की, '65 वर्ष पूर्ण झालेले आणि जोडीला डायबेटिस, ब्लडप्रेसर असणारे वृद्ध लोक कोरोना विषाणूला लवकर बळी पडतात. हे ऐकून तर मन अगदी विषण्ण होतं! कारण या तिन्ही अटींमध्ये मी बरोबर बसतो!! आज केवळ आपल्यावरच नव्हे तर संपूर्ण जगावर हे महाभयानक संकट कोसळले आहे. सुमारे 25 लाख लोकांना या महाभयानक विषाणूची लागण झालेली आहे तर, जगभरात सव्वा लाख लोक मृत्यू



## दिलखुलास

पावलेले आहेत. भारतामधल्या रस्त्यावर फिरणारया बेजबाबदार नागरिकांमुळे हा व्हायरस जोरात पसरत आहे.

पार्ल्यातील परिसरातदेखील काही इमारती सील केलेल्या आहेत, अशा परिस्थितीत खरंच कशावरही मन केंद्रित होत नाही. खाऊन खाऊन खाणार किती आणि आपल्याच कुटुंबियांशी चोवीस तास बोलणार किती? टीव्ही किती बघणार? वाचून वाचून किती वाचणार?

अचानक चित्रकलेचा जुना छंद आठवला. लॉकडाऊनच्या अगोदर एक वर्ष अगोदर 2019 साली मी मानवी स्केच काढायला सुरुवात केली होती. सुमारे शंभर दीडशे स्केच काढली होती. 2020 साल हे रंगांचे वर्ष ठरवले होते. जानेवारी महिन्यातच माझे मित्र नामवंत चित्रकार सुहास बहुळकर यांनी मला अनेक रंग व ब्रश महामदअली परिसरातून घेऊन दिले होते.

दोन चार चित्रं काढली, व गुढीपाडव्यापासून पुढे तीस दिवस माझे पाचसहा तास यात अत्यंत आनंदात जाऊ लागले. पत्नी घरीच असल्यामुळे स्वयंपाक, आवरसावर करायचीही चिंता मिटली. उरलेला वेळ निसर्गचित्रांची ऑनलाईन [डेमोस्ट्रेशन] बघण्यात वेळ जाऊ लागला. मी राहते त्या हनुमान रोडपाशी दुसऱ्या मजल्यावर माझी ही चित्रकलेची साधना चालू झाली. खाली नजर टाकली की निर्मनुष्य रस्ता, दुकाने, झाडे, पक्षी, आकाश, ढग मला वेगळेच दिसू लागले, त्यातील रंग मला वेगळेच भासू लागले. उंच घरांमागून डोलणारी नारळाची झाडे जुनी ओळख असल्यासारखी हसू लागली.

आकार, रेषा, प्रकाश, छाया, रंग, रूप याचा नवीनच अर्थ मला गवसू लागला. कोवळी सकाळ, कडकडीत

दुपार, मऊशर संध्याकाळ यातील प्रकाशाचे खेळ माझे सवंगडी झाले. इतक्या वर्षांत घडले नव्हते, ते एका महिन्यात घडले होते.

खरंच सन्यास घेण्यासाठी घर सोडण्याची आवश्यकता असते का? नवे जग शोधण्यासाठी नित्य जगाचा त्याग करावा लागतो का? हा एक वेगळाच विचार असला, तरी एक मात खरे की, मला आता लॉकडाऊनची अजिबातच भीती वाटत नव्हती, उलट आता तो जिवलग मित्रच असल्यासारखा वाटत होता.

- राजेंद्र मंत्री  
९०२९३९८३२८

## आता गाडी चालवा बिनधारत!!

ड्रायव्हिंग शिकायचे आहे?

नवीन गाडी घेतली, ड्रायव्हिंग लायसन्सपण आहे पण गर्दीच्या रस्त्यावर गाडी चालवण्याचा आत्मविश्वास नाही?? जर तुम्ही अशा ट्रेनरच्या शोधात असाल जो तुम्हाला गाडी व्यवस्थित चालवायला शिकवेल तर मग आता हा शोध थांबवा! तुमच्या वेळेप्रमाणे आणि स्वतंत्रपणे ड्रायव्हिंग शिकण्यासाठी खालील क्रमांकावर ताबडतोब संपर्क करा!!

श्री. संजय चव्हाण  
8108048239



ओटी भरणं



बारसे



वाढदिवस



लग्न



सण समारंभ सुशोभित करण्यास लागणाऱ्या वस्तू मिळण्याचे एकमेव ठिकाण

उपलब्ध वस्तू व सेवा

- समई
- रांगोळी
- मुसळ
- दाराचे तोरण
- सूप
- घर सजावट / फुलांची सजावट
- डेकोरेटेड ट्रे
- रोवळी
- ज्वेलरी
- पायघड्या
- मोत्यांची / फुलांची मुंडावळ
- अंतरपाट
- शेला/उपरणे
- टोपी/फेटा
- पुणेरी/पगडी
- ओटीचा नारळ
- नोटांचा हार
- फुग्यांची सजावट
- ओटीचा रुमाल
- नथ
- रुखवत(लग्न/मुंज)
- नवरीची साडी
- मुंजीसाठी भिक्षावळीची साडी
- हिरवाचुडा
- देण्याघेण्याच्या वस्तू
- औक्षणाचे ताट
- केळीचे खांब

भाडे तत्वावर मिळणाऱ्या सेवा ( नववारी साडी, धोतर, फेटा आणि पुणेरी पगडी )

टीम साजिरी



दीपा लेले-चेअलकर : 98670 88877  
रुपेश जानकर : 97735 65176  
शोष : 91364 05267

Shop No.6, Pratham Building, Near Prathana Medical, Prarthana Samaj Road, Vile Parle (E), Mumbai - 400057



Mangesh Jambhekar  
INSURANCE SPECIALIST



ALL INSURANCE SERVICES UNDER ONE ROOF

- Child Career Plan
- Daughter Marriage Plan
- Life Long Pension Plan
- Foreign Trip/Travel Insurance
- Health Insurance for Family
- Group Insurance
- Housing Society Insurance
- Workmen Compensation
- Accident Insurance
- Motor Insurance

Call Now : +91 98197 50955

सचिन जोशी यांचे विलेपार्ले (पूर्व) येथील सुजोक थेरपी मार्गदर्शन व उपचार केंद्र

ऑक्युपेशर



ट्रिस्ट थेरपी

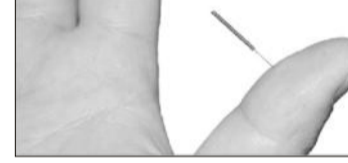


सांधेदुखी, पोटाचे आजार,  
डायबेटीस, ब्लड प्रेशर,  
किडनी स्टोन, गॉल स्टोन,  
स्पर, मणक्यांचे आजार...

मॅग्नेट थेरपी



ऑक्युपंटचर



उपचार केंद्राची वेळ:  
सोमवार आणि गुरुवार  
सायंकाळी ५ ते ७

पत्ता: २, गगनगिरी अपार्टमेंट, पार्लेश्वर रोड, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई ४०००५७.

फोन : 26151550 / 9869376515 / 9769069441

## GOLDEN GATE PROGRAMME

107 B, 1st Floor, Hemu Arcade, Vile-Parle (W), Mumbai - 400056  
www.goldengatetoiit.co.in

ATTENTION

STD- X STUDENTS, ( ICSE , CBSE, IGCSE, SSC ) 2 YEAR GROUP TUITION PROGRAMME FOR

### JEE MAIN AND JEE ADVANCED

Covering

JEE Main, JEE Advanced, BITSAT, MHT CET

Chemistry : Dr. U.R. Kapadi  
Ph.D., IIT (Bombay)  
Prof. Tarun Ahirwar  
B. Tech., IIT ISM Dhanbad  
Physics : Prof. Manoj Karmarkar  
M.Tech., IIT (Bombay)  
Mathematics : Prof. Vinayak Antarkar  
B.Tech., IIT (Bombay)

### JEE MAIN AND MHT CET

Covering

XI, XII (H Sc), MHT CET, JEE MAIN

Chemistry : Dr. U.R. Kapadi  
Ph.D., IIT (Bombay)  
Prof. Pritam Panchal  
M.Sc., IIT (Bombay)  
Physics : Prof. Devendra Verma  
M.Sc. Physics  
Manish Nadkarni  
B.E., Mech (VJTI)  
Mathematics : Prof. Vinayak Antarkar  
B.Tech., IIT (Bombay)  
Prof. C. B. Thite  
B.Tech., IIT (Delhi)

Seminars / Entrance Tests / Counselling Sessions. CONTACT US : Prashant Sir : 7039679129 / 9004607404

## Vyom Hypnotherapy and Wellness Centre संमोहन उपचार केंद्र

- ▲ निद्रनाश, हिस्टेरिया
- ▲ डिप्रेशन, स्ट्रेस, टेन्शन, OCD, SCHIZOPHRENIA, PHOBIA, ADHD
- ▲ सतत राग, चिडचिडेपणा, आत्महत्येचा विचार, नातेसंबंधांमधील समस्या
- ▲ व्यसन : दारू, सिगरेट, अमली पदार्थ, गुटखा

### खास विद्यार्थ्यांसाठी

- ▲ परीक्षेची भीती व Tension
- ▲ वेळव्यवस्थापन (Time Management)
- ▲ ध्येयनिश्चिती व त्याकरिता मनाचे व्यवस्थापन
- ▲ Behavioural Issues

वरील समस्या तुम्हाला सतावत आहेत का ?

## उमेश साने (Hypnotist)

ए/ ६०३, देवदेवेश्वर सोसायटी, तेली गल्ली क्रॉस रोड,  
अंधेरी (पूर्व). मुंबई - ४०० ०६९.

भ्रमणध्वनी क्रमांक : ९७६९६ ९०२४१  
९८६९२ ६२९९८

A NIKHIL PATWARDHAN INITIATIVE



FITNESS DIRECT  
FOR HEALTHY & STRESS FREE LIFE

LETS  
TRAIN WITH US @ YOUR HOME

OUR STRENGTH

YOGA FOR ALL AGE GROUP

Pilates Naturally Cure :  
Fat Burn Workout ■ Diabetes  
Training for ■ Heart Disease  
Corporate & NGO'S ■ Arthritis

ACUPRESSURE THERAPY

DIET TIPS

@ fitness\_direct\_

@ fitnessdirect

+91 98694 42723

+91 99306 06032