आम्ही पार्लेकर

१९९१ पासून

प्रतिबिंब बदलत्या पार्ल्याचे

वर्ष ३० वे अंक दहावा पृष्ठे १२ ऑक्टोबर २०२१ www.parlekar.com Registered-RNI no. 54781/92

या अंकात

पान ०२ पार्ल्यातील वैद्यकीय सुविधा - थोडा है, थोडेकी जरुरत है ।

पान ०८ स्तनाचा कर्करोग – निदान व उपचार

पान ०९ चेटक्यांची गल्ली

पान १० जैव-वैद्यकीय उपकरणांचं तंत्रज्ञान

पान ११ चित्रकर्ती चित्रा

टिळक मंदिरची ग्राहक पेठ १५ ऑक्टोबर पासून

विलेपार्ल्यातील टिळक मंदिर ची ग्राहक पेठ ही नवीन, होतकरू व प्रस्थापित अशा सर्व व्यावसायिकांसाठी जाहिरात आणि विक्री या दोन्ही प्रकारे महत्त्वाची असते. अस्सल मराठीपण तर ती जपतेच, पण नवीन अभिरुचीचाही तितक्याच हौसेने अस्वाद देते. बांद्र्यापासून बोरीवली पर्यंतच्या ग्राहकांना टिळक मंदिराच्या ग्राहक पेठेचे आकर्षण नक्कीच आहे.

गेल्या वर्षी मार्चमध्ये कोविडचा प्रसार सुरू झाला आणि सारा देशच मृत्युच्या तांडवात भरडला गेला. त्याला तोंड देण्यासाठी सरकारी नियमांचे पालन करणे अतिशय गरजेचे होते. अशावेळी रोजचा बाजारहाटच होणे मुश्कील झाले होते. मात्र ऑगस्ट नंतर कोविडचा विळखा थोडा सैल होऊ लागला. सरकारी बंधने थोडी शिथील होऊ लागली. त्यानंतर गाळेधारकांच्या विनंतीमुळे टिळक मंदिरने ग्राहक पेठभरवण्याचे ठरवले. मात्र पुढे येणाऱ्या कोविडच्या दुसऱ्या लाटेचा धोका लक्षात घेऊन 'आम्ही पार्लेकर'ने विरोध दर्शवला होता. अपेक्षेप्रमाणे पुन्हा कोविडच्या केसेस वाढायला सुरुवात झाली होती. दुसऱ्या लाटेमध्ये तेव्हा तरूण वर्गाला मोठ्या प्रमाणात धोक्याला सामोरे जावे लागले होते. आता मुंबईतील धोका कमी झाल्यामुळे पुन्हा बंधने थोडी शिथील झाली आहेत. आता पुन्हा एकदा सगळे सण हळूहळू साजरे होऊ लागतील. सर्व महोत्सव, ग्राहक पेठा सुरू होतील. हरकत नाही, जगणे हळूहळू सामान्य होत आहे. पण असे असले तरी आपल्या वरील धोका पूर्ण संपलेला नाही याचे भान ठेवणे गरजेचे आहे.

गेल्या वर्षी टिळक मंदिराच्या ज्येष्ठ व उत्साही कार्यकर्त्या सौ. रेखा चिटणीस यांनी ग्राहक पेठ शाखेस पाच लाखांची देणगी दिली. त्यामुळे आता ग्राहक पेठ 'लोकमान्य सेवा संघ, पार्ले, रेखा चिटणीस पुरस्कृत ग्राहक पेठ' या नावाने ओळखली जाऊ लागली आहे.

यावर्षी 15 ऑक्टोबर ते 25 ऑक्टोबर च्या काळात ग्राहक पेठ सजणार आहे. मैदानात गाळे लागणार नाहीत तरी साधारण 55 ते 60 गाळे सजणार आहेत. सोशल डिस्टंसिंग, मास्क सर्व बंधनकारक आहेच. दुपारी 12 ते रात्री 8 पर्यंतच्या वेळात ग्राहक याचा लाभ उठवू शकतात. तेव्हा आरोग्याची काळजी घेत व सर्व नियम व्यवस्थित पाळत पार्लेकर खरेदीची हौस भागवतील अशी आम्ही अपेक्षा करतो

प्रदीर्घ काळानंतर 'दीनानाथ'चे दरवाजे उघडणार

येत्या 22 ऑक्टोबरला महाराष्ट्रातील सर्व नाट्यगृहे व चित्रपटगृहे उघडणार असा निर्णय शासनाने घेतला आहे.

'जीवनगाणी' निर्मित 'फिर रफी' हा कार्यक्रम गेले 15 वर्ष अखंड 'दीनानाथ मंगेशकर' मध्ये सादर केला जात होता. पण करोनाच्या संकटामुळे 2020 व 2021 ह्या वर्षी तो रसिकांसमोर सादर करता आला नाही. शुक्रवार 22 ऑक्टोबर रोजी unlock च्या पहिल्या दिवशी रात्री 8:30 वा. दीनानाथ मंगेशकरमध्ये स्वर्गीय मोहम्मद रफी यांच्या दर्जेदार गीतांचा हा कार्यक्रम श्रीकांत नारायण सादर करत आहेत तर सहगायिका आहेत सरीता राजेश.

कार्यक्रमाची तिकिटे रविवार दि. 17 ऑक्टोबर पासून हॉल वर उपलब्ध असतील.

कोरोनाचे सर्व नियम पाळून हा कार्यक्रम सादर केला जाईल असे निर्माता/ आयोजक प्रसाद महाडकर यांनी सांगितले आहे.

आमची कुठेही शाखा नाही

साठे यांचे **विजय स्टोअर्स**

सहजीवन, ४, श्रध्दानंद रोड, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई ५७.

फोन - +91 91676 00365, 022-2614 6641

दसरा

जीलबी-बासुंदी साठी आगाऊ ऑर्डर द्या

थंडगार

केशरयुक्त - श्रीखंड

प्युअर आईसकोल्ड - आम्रखंड

ताजा मलईयुक्त - चक्का

गरमा गरम केशराची जीलबी तयार मिळेल

पंजाबी सामोसा, चायनीज सामोसा

मुगडाळी, कॉर्नपॅटीस

खाटा ढोकळा, खमण ढोकळा

उपवासासाठी बटाटा पॅटीस

पुरणपोळी - तेलपोळी

गुळपोळी (आगाऊ ऑर्डर दिल्यास)

आपल्या परदेशातील आप्तेष्टांना आपली दिवाळी घरगुती फराळाने साजरी करण्यासाठी आमच्याकडून कुरीयरने फराळ पाठविण्याची सुवर्ण संधी

दर बुधवारी **मोफत** डोळे तपासणी

लेसिक व मोतीबिंदू वर स्पेशल डिस्काउंट

PENDHARKAR EYE CLINIC

डॉ. मधुरा पेंढारकर

MBBS, MS Ophthalmologist/ Eye Surgeon

सत्या बिल्डींग, तळ मजला, मागची बाजू, सहकार रोड, संगीता एक्लीप्स च्या पुढे, सहवास सो. च्या समोर, विले पार्ले (पू.)

वेळ : सायंकाळी ५.०० ते ९.००

नोंदणी आवश्यक

8007197766

संपादकीय

मार्च 2020 पासून जगभरात व आपल्या देशातसुद्धा कोरोनाचा धुमाकूळ सुरु झाला आणि आपले सर्वांचे जगणेच विस्कटून गेले. नोकरी धंद्याचे तर सोडाच, इथे जीवाचीच शाश्वती नव्हती. 'हे ही दिवस पालटतील' ह्या आशेवर आणि विश्वासावर आपण सर्व नियतीशी झुंज देत होतो. डॉक्टर्स व इतर वैद्यकीय कर्मचारी, प्रशासकीय अधिकारी, सामाजिक कार्यकर्ते आणि ह्या सर्वांना दिशा देणारे राजकीय नेतृत्व ह्या सर्वांनीच प्रयत्नांची पराकाष्ठा केली आणि खरंच काही महिन्यांनी परिस्थितीत फरक पडू लागला. जशी जशी लसीकरण झालेल्यांची संख्या वाढू लागली तश्या तश्या कोरोनच्या केसेस कमी होऊ लागल्या, रोगाची तीव्रताही कमी होऊ लागली. आजमितीला आपण ह्या भयंकर महामारीच्या तिसऱ्या लाटेला रोखून धरण्यात यशस्वी झालो आहोत असे म्हटले तर अतिशयोक्ती ठरणार नाही. अर्थात उद्याचे चित्र कसे असेल हे कोणीही सांगू शकत नाही हे ही तितकेच खरे !

ह्या काळात सर्वच क्षेत्रांचे अपरिमित नुकसान झाले. शाळा कॉलेजेस बंद ठेवावी लागल्यामुळे विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन अभ्यास व परीक्षांना तोंड द्यावे लागले. मालाला उठावच नसल्यामुळे उद्योगधंदे बंद पडायची वेळ आली. अनेकांचे पगार कमी झाले तर काहींना नोकरी गमवायची वेळ आली. अनेक दिवस उपाहारगृहे बंद असल्याने हॉटेल व्यवसायावर, सिनेमागृहे, नाट्यगृहे बंद असल्यामुळे मनोरंजन क्षेत्रावर तसेच पर्यटन जवळ जवळ बंद पडल्याने त्या व्यवसायावर खूपं मोठे संकट कोसळले.

आता हळूहळू शाळा, कॉलेजेस, उपाहारगृहे, नाट्यगृहे, सिनेमागृहे ह्यांच्या सह इतर सर्व गोष्टी सुरु होत आहेत. पार्ल्यातील कोरोनाच्या केसेस सुद्धा आता आटोक्यात आल्या आहेत. आपले जगणेही हळूहळू पूर्वीसारखे होत आहे मात्र ह्यात जास्त घाई करण्याची चूक आपण करता कामा नये. कोरोनचे निर्बंध अजूनही काही काळ आपल्या सर्वांना पाळावे लागणार आहेत. नुकत्याच झालेल्या गणपती उत्सवात लोकांनी संयम बाळगला म्हणूनच पार्ल्यातील रुग्णसंख्या वाढली नाही. येते काही महिने सणासुदीचे आहेत. ग्राहक पेठेसारखे उपक्रम सुरु होत आहेत. चांगली गोष्ट आहे. मात्र हे सर्व करत असताना कोरोनच्या नियमावलीचा भंग होणार नाही ह्याची जबाबदारी आपल्या सर्वांचीच आहे, होय ना !

आम्ही पार्लेकर

संपादक
ज्ञानेश चांदेकर

संपादकीय सहाय्य
रश्मी मावळंकर
पूर्वा कळंत्रे
editorial@parlekar.com

जाहिरात व्यवस्थापन
रोहित जाधव
marketing@parlekar.com

सजावट व मांडणी
विश्वास महाशब्दे

निर्मिती
अनिता चांदेकर

www.facebook.com/AamhiParlekar http://aamhiparlekarblog.wordpress.com
कार्यालय : १, अल्फा, महात्मा गांधी मार्ग, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई–४०००५७.
फोन : २६१२२४७५ / २६१९२३७६ / ई–मेल : info@parlekar.com वेबसाईट www.parlekar.com

पार्ल्यातील वैद्यकीय सुविधा - थोडा है, थोडेकी जरुरत है ।

मुंबईच्या उपनगरांमध्ये विलेपार्ल्याला एक महत्त्वाचे स्थान आहे. सुशिक्षित नागरिकांचा वॉर्ड म्हणून तो ओळखला जातोच पण पश्चिम मार्गावरील सांस्कृतिक साहित्यिक घडामोडींचं मोठं केंद्र म्हणूनही याकडे पाहिले जाते. सामाजिक भान असलेला नागरिक समूह म्हणूनही आपली ओळख आहे. विमानतळ जवळ असल्याने येथे उच्चभ्रूंची वस्ती वाढत आहे. त्याच वेळी पूर्वापार राहणारे निम्न आर्थिक गटातील लोक आणि कामगार समाजही येथे वसतो आहे. आर्थिक बाबतीत तो कमजोर असला तरी त्याच्या इतर जाणिवा सर्व पार्लेकरांइतक्याच तीक्ष्ण आहेत.

अशा या पार्ल्याची वैद्यकीय व्यवस्था कशी आहे? वैद्यकीय क्षेत्रातील अनेक नामवंत व्यक्ती येथील रहिवासी आहेत. श्री. प्रमोद लेले, श्री. शिरीष गानू यांच्यासारखे मोठी हॉस्पिटल्स यशस्वीपणे चालवणारे ॲडमिनीस्ट्रेटर असोत किंवा वेगवेगळ्या क्षेत्रातील नामवंत डॉक्टर्स यांची इथे कमतरता नाही. सर्व प्रकारच्या वैद्यकीय चाचण्या येथे होऊ शकतात. सर्व प्रकारच्या पॅथॉलॉजी लॅब आपल्याकडे उपलब्ध आहेत. सिटीस्कॅन, एम आर आय सारख्या चाचण्या मेट्रो मॅजिक सेंटर व क्रिटीकेअर हॉस्पिटलमध्ये उपलब्ध आहेत. असे जरी असले तरी आपलं पार्ल वैद्यकीय मदतीसाठी सुसज्ज आहे असं वाटतं का?

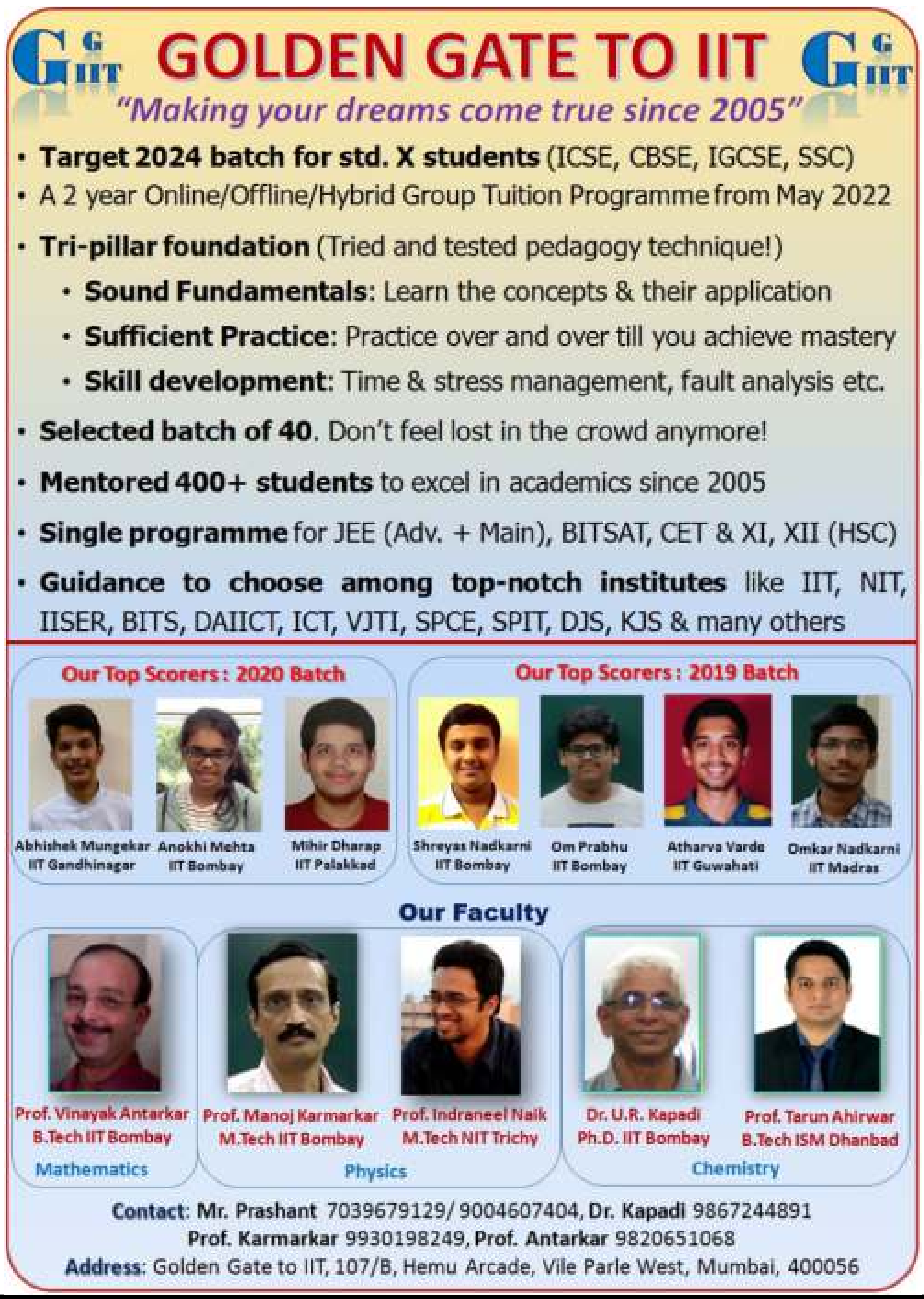
गेल्या दीड वर्षात कोरोनाने मांडलेल्या हाहाकाराला तोंड देताना काही गोष्टी अधोरेखित झाल्या. त्या म्हणजे पार्ल्यातीलच असे नाही पण एकूणच संपत चाललेली 'फॅमिली डॉक्टर' ही संस्था. याला मी संस्थाच म्हणते कारण एक काळ असा होता की फॅमिली डॉक्टर किंवा आजच्या भाषेत जीपी (जनरल प्रॅक्टिशनर) हा प्रत्येक कुटुंबाचा एक भाग होता. कुटुंबातील प्रत्येकाच्या आरोग्याचा लेखाजोखा त्याला माहित असे. लहान-मोठी प्रत्येक तक्रार प्रथम त्याच्याकडे जात असे, त्यामुळे स्पेशालिस्ट व पेशंट या दोघांतील तो भक्कम दुवा होता. कोणाला काय औषध चालते, कसली ॲलर्जी आहे? त्यांची कौटुंबिक, आर्थिक स्थिती काय आहे? त्यानुसार तो त्यांना वैद्यकीय सुविधा मिळवून देत असे. स्पेशालिस्टने सांगितलेले उपचार, पथ्य कुटुंबियांना साध्या भाषेत समजावण्याची जबाबदारीही त्यांचीच होती. आज पार्ल्यात किती जनरल प्रॅक्टिशनर प्रॅक्टिस करत आहेत ? आणि त्यातले किती चाळीशीच्या आसपास अथवा त्याहून लहान आहेत ? यातील मोठा वर्ग हा साठ-सत्तर वयोगटातील आहे. जे कालपरत्वे, वयपरत्वे येत्या काही वर्षात प्रॅक्टिस बंद करतील. आणि मग खरा प्रश्न सुरू होईल. याची झलक कोविड काळातही मिळाली. अनेक जेष्ठ डॉक्टर्सनी या काळात प्रॅक्टिस बंद ठेवली होती. अशावेळी कोविड टेस्टसाठी प्रिस्क्रीप्शन मिळवायला सुद्धा धावाधाव करावी लागत होती. तसेच अनेकांचे नैसर्गिक मृत्यू होऊनही डेथ सर्टिफिकेट ही मोठी चिंताजनक बाब बनली होती. प्रत्येक छोट्या-मोठ्या कारणांसाठी स्पेशालिस्ट, हॉस्पिटल गाठणे सर्वसामान्य माणसाला त्रासदायक, तापदायक तर होतेच, पण आर्थिकदृष्याही परवडणे कठीण होत आहे.

अर्थात या सर्वाला कारणही थोड्याफार प्रमाणात इथली सामाजिक व्यवस्था, बदलती मानसिकता आणि आर्थिक गणितच आहे. वैद्यकीय शिक्षणाचा असाध्य होत चाललेला खर्च, त्यानंतर विलेपार्ल्यासारख्या वस्तीत विकत सोडूनच द्या, पण प्रॅक्टिससाठी भाड्याने जागा घ्यायची तर 25 ते 40 हजार रुपये महिन्याला मोजावे लागतात. अशा वेळी सामान्य घरातील डॉक्टर झालेला विद्यार्थी प्रॅक्टिस कसा करणार? हा मोठा प्रश्न उभा राहतो आणि केली तर त्याची फी सर्वसामान्यांना कशी परवडणार ? अशा वेळी स्पेशालिस्ट झालो तर फी जास्त आकारता येते व आर्थिक तोल सांभाळता येतो, अशी नवीन पिढीची मानसिकता होत आहे. कंपन्यांकडून मोठी मोठी वैद्यकीय पॅकेज व इन्शुरन्स मिळत असल्याने छोट्या गोष्टींसाठी सुद्धा साध्या डॉक्टरकडे कशाला जायचं? मोठ्या हॉस्पिटलचा खर्च आम्हाला करायला परवडतो, मग आम्ही तिथे जाऊ. ही पण आजच्या पिढीची मानसिकता येथे उद्धृत करावीशी वाटते. पण मग खेळताना मुलांना किंवा मोठ्यांनाही होणाऱ्या जखमा, फिट येणे, ताप, सर्दी खोकला अशा लहान कारणांसाठीही मोठ्या हॉस्पिटलात जाणे भाग पडते. त्याहून मोठा प्रश्न आहे विलेपार्ले हे सीनियर सिटिझन्सचे उपनगर आहे. येथे मोठ्या प्रमाणावर वयस्कर माणसे राहतात. त्यातील अनेकांची मुले परदेशात स्थायिक आहेत. अशा वेळी त्यांना लागणारी वैद्यकीय मदत किंवा होम विझीट हा मोठा गंभीर प्रश्न होत चालला आहे.

दुसरा मोठा प्रश्न आहे हॉस्पिटलचा. सध्यातरी पार्ल्यात दोन हॉस्पिटल आहेत. एक जीवन विकास केंद्र व दुसरे गावडे हॉस्पिटल. हॉस्पिटल हे नेहमी अद्ययावत उपकरणांनी व सेवाभावी स्टाफने सुसज्ज ठेवावे लागते. जीवन विकास केंद्र या दोन्ही बाबतीत मागे पडत चालले आहे. आणि त्यामुळेच सामान्य स्थितीतला पेशंटही त्याकडे पाठ फिरवू लागला आहे. गावडे हॉस्पिटलवरही पार्लेकर फारसे समाधान व्यक्त करत नाहीत. त्यातल्या त्यात क्रिटीकेअर बऱ्याच प्रमाणात सुसज्ज आहे. पण त्यांचेही दर सर्वसामान्यांना परवडणारे नाहीत. अशा परिस्थितीत चांगल्या आर्थिक गटाला नानावटी व कमी आर्थिक गटाला ब्रह्मकुमारी बी एस इ एस किंवा कुपर या पश्चिमेकडील हॉस्पिटल्स शिवाय थारा नाही.

तोच प्रश्न मॅटर्निटी हॉस्पिटल्सचा. आज पार्ल्यात जेमतेम 2/4 मॅटर्निटी हॉस्पिटल्स उपलब्ध आहेत. डॉक्टर वाघ, डॉक्टर राव, आणि आशिष नर्सिंग होम. महानगरपालिकेचे शिरोडकर हॉस्पिटल कोविडसाठीच वापरले जात असल्याने सामान्यांची सोयच नाही. हे सर्वच चिंताजनक आहे. यावर तोडगा काढण्यासाठी या क्षेत्रातील तज्ञ, पार्ल्यातील सामाजिक संस्था व

पान ३ वर

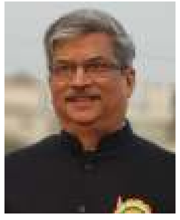


पान २ वरून

सामाजिक भान असलेले पार्लेकर यांनी एकत्र येणे गरजेचे आहे. संकटात सापडलेल्याना (दुष्काळ, पूर, भूकंप,कोविड आदी) पार्लेकर नेहमीच भरभरून मदत पाठवतात. तेवढे औदार्य त्यांच्यात नक्कीच आहे. आज पार्ल्याचा वैद्यकीय तोल सांभाळण्यासाठी सर्वांनी पुढे येऊन हालचाल करणे फार गरजेचे आहे.

डॉ. सुहास पिंगळे

आज नवीन जनरल प्रॅक्टीशियनला बसायला क्लिनिक हा मोठा प्रश्न आहे. कारण सुरुवातीला



सहा महिने वर्ष तरी त्याच्याकडे फार पेशंट येत नाहीत. पण जागेचं भाड वीस ते चाळीस हजार भरावचं लागतं. अशा वेळी पार्ल्यातील सामाजिक संस्थांनी अथवा जे डॉक्टर प्रॅक्टिस करणे हळूहळू थांबवत आहेत व ज्यांच्याकडे

स्वत:ची जागा आहे अशांनी थोड्या कमी भाड्यात या नवोदितांना जागा वापरायला दिल्या. तर हा प्रश्न मार्गी लागणे सहज शक्य आहे. मग डॉक्टर सुद्धा योग्य फी मध्ये उपचार करू शकतील.

डॉ. विनय पर्वतकर

पार्ल्यात डायलिसिस साठी फार अपुरी व्यवस्था आहे. गावडे हॉस्पिटल मध्ये जेमतेम चार पाच बेड व जीवन विकास मध्ये तेवढेच आहेत. तसेच आयसीयूची व्यवस्था धर्मादाय व

खासगी हॉस्पिटलमध्ये फार कमी प्रमाणात आहे. अशावेळी क्रिटीकेअर, नानावटी सारख्या मोठ्या खर्चिक हॉस्पिटल्सची मदत घेण्याशिवाय पेशंटला पर्याय उरत नाही.

डॉ. मेधा शेटे

आज पॅथेलॉजीसाठी पाच एमडी डॉक्टर पार्ल्यात उपलब्ध आहेत. पण ते फक्त दिवसाच्या

वेळी. रात्री अचानक पणे लागणाऱ्या टेस्टसाठी पॅथेलॉजीची व्यवस्था पार्ल्यात नाही. पेशंटला घरी येऊन बघणाऱ्या डॉक्टरांची संख्या फारच कमी झाली आहे. अशावेळी सीनियर सिटीजन्सना कॅथेड्रल लावणे, बँडेज करणे, इंजेक्शन देणे यासारख्या गोष्टींसाठी मदत मिळावी म्हणून मराठी मित्र मंडळाने नर्सिंग कम्युनिटीची व्यवस्था केली आहे. या नर्सेस घरी जाऊन मदत देऊ शकतात. त्याचप्रमाणे टिळक मंदिर व महर्षी कश्यप मध्ये सर्जिकल वस्तू उपलब्ध असल्या तरी कोविड काळात ऑक्सिजन मीटर, ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर व सिलेंडर, तसेच नेब्युलायझर उपलब्ध होत नव्हते. त्याच्यासाठी सावरकर केंद्रात या सर्व वस्तूंची उपलब्धता करून देण्यात आली आहे.

संगीता बेहेरे
९८६७७५८३१०

विद्याधर करमरकर काळाच्या पडद्याआड..

विलेपार्ल्यातील पार्लेश्वर सोसायटीतील एक ज्येष्ठ सभासद, रहिवासी विद्याधर करमरकर यांचे शनिवारी दिनांक 18 सप्टेंबर 2021 रोजी वृध्दापकाळाने वयाच्या 96 व्या वर्षी दु:खद निधन झाले. ते 'आबा' या घरातील नावाने सुपरिचित होते. लेखन, नाट्य दिग्दर्शन, अभिनय, लोककला, जाहिरात अशा विविध क्षेत्रातील चौफेर कामगिरीद्वारे त्यांनी जनमानसात मानाचं, आदराचं स्थान प्राप्त केलं होतं.

एक चतुरस्त्र लेखक - वैचारिक लेख, कविता, कादंबरी एकांकिका, नाटक, नाट्य समीक्षा, दूरचित्रवाणी मालिका आणि चित्रपट याकरता कथा, पटकथा, संवाद अशा विविध लेखन प्रकारात स्वतंत्र ठसा उमटवणारे ते एक चतुरस्त्र लेखक होते. थोर क्रांतिकारक शिवराम हरी राजगुरु यांच्या जीवनावर आधारित मराठी चित्रपटासाठी त्यांचे विशेष योगदान होते. या चित्रपटासाठी कथा, पटकथा, संवाद आणि गीत लेखनाची जबाबदारी त्यांनी समर्थपणे सांभाळली होती.

एक प्रथितयश नाट्य दिग्दर्शक- हौशी व व्यावसायिक रंगभूमीसाठी ते दीर्घकाळ कार्यरत होते. उगवत्या कलाकारांना मार्गदर्शन करण्यासाठी 'अकादमी ऑफ हिस्ट्रीऑनिक आर्टस्' या संस्थेची स्थापना करण्यात त्यांचा पुढाकार होता. 1986 साली ओरिसा राज्याच्या सुवर्ण महोत्सवातील बहुभाषिक नाट्यमहोत्सवात मराठी नाटक सादर करण्याचा बहुमान या संस्थेला प्राप्त झाला होता.

एक बहुरूपी नट-त्यांनी गाजलेल्या जुन्या नाटकांतून अनेक पुरूष भूमिका तसंच अनेक स्त्री भूमिका उत्तम रित्या वठवल्या होत्या. जुहू आर्ट थिएटर 'या हिंदी नाट्यसंस्थेत ज्येष्ठ अभिनेते बलराज सहानी यांचे सहकलाकार या नात्याने ते दीर्घकाळ कार्यरत होते. वैविध्यपूर्ण, पस्तीस भूमिकांचा समावेश असलेल्या स्वरचित 'अजुनी चालतोची वाट' या एकपात्री प्रयोगाचे त्यांनी भारतभर अनेक प्रयोग केले होते.

अगदी अलीकडील काळात त्यांनी काही हिंदी चित्रपट, दूरदर्शन मालिका आणि त्याचबरोबर तामिळ चित्रपटात भूमिका उत्तम रित्या साकारल्या होत्या. वयाच्या 82 वर्षी त्यांनी जाहिरात क्षेत्रात पदार्पण केले आणि या क्षेत्रात आपल्या लक्षवेधी , चमकदार कामगिरीद्वारे लोकप्रियता मिळवली .

एक हरहुन्नरी लोककलाकार- 'कठपुतळी बाहुली' या भारतातील प्राचीन लोककलेचा पुनरूध्दार करण्यात त्यांनी बहुमोल योगदान दिले. 'इंडियन पपेट थिएटर' या संस्थेचे ते संस्थापक होते. कठपुतळी बाहुल्यांच्या खेळांचे त्यांनी भारतात अनेक ठिकाणी सादरीकरण केले. काही हिंदी चित्रपटांतील गाजलेल्या गाण्यांत त्यांनी आपल्या या कलेचे सादरीकरण केले.(जहां मै जाती हूं वही चले आते हो.....चित्रपट- चोरी चोरी)

(बोल रे कठपुतली ....चित्रपट- कठपुतली)

कला क्षेत्राशी संबंधित या ज्येष्ठ, अष्टपैलू, बहुआयामी व्यक्तिमत्वाला 'आम्ही पार्लेकर' परिवारातर्फे भावपूर्ण श्रद्धांजली.

आशिष फडणीस
९८२०४२६२९२

TOP 3 IN KONKAN

READY POSSESSION | NO GST | COSMOPOLITAN CONSTRUCTION

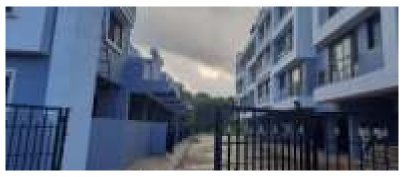
KUDAL
ICON GREENS
8 Row Houses of 1020 Sqft each
28 Flats (1 & 2 BHK)
area ranging from 600 Sqft

Independent Parking | Metro City Construction Quality
24 Hours Water Supply | Spacious Rooms

At Bhairav Wadi, Behind Kudal Panchayat Samiti Office, Kudal, Dist. Sindhdurg

Mumbai - Goa Highway - 1 KM | Kudal Railway Station - 1.5 KM
Kudal Market - 0.5 KM | Chippi - Parule Airport - 24 KM

Contact - 9604824720, 8605602260



A Project by - Icon Realty, Mumbai

SAWANTWADI
SHREE SAI SERRENIA APARTMENT
1 & 2 BHK FLATS
Area ranging from
640 Sqft to 890 Sqft

Lift | Independent Parking | 24 Hours Water Supply
Spacious Rooms

Next to Khatavkar Hospital, Near Urdu School,
Off Mumbai - Goa Road,
5 mints walk from Sawantwadi Bus Depot,
Sawantwadi, Dist. Sindhudurg

Contact - 9604824720, 9420457258

A Project by - SVR Developers, Mumbai

OPEN LAND IN
SAWANTWADI
112 Gunthe
(Proposed NA)
Land available suitable for
Plotting & Housing Project.

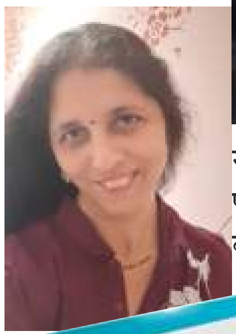
Near Sawantwadi Railway Station,
Sawantwadi - Vengurla Road Front.

Contact
9604824720, 9420457258

* SPECIAL OFFERS & DISCOUNTS FOR GROUP BOOKINGS, INVESTORS & CORPORATE

खाऊगल्ली

मार्च 2020 पर्यंत सगळ्या गोष्टी व्यवस्थित सुरु होत्या. पण नंतर जगभरात आणि भारतातदेखील कोरोना व्हायरसनी थैमान घातलं आणि आपलं सगळं जनजीवन विस्कळीत झालं. कोरोना आपल्याबरोबरच डॉक्टरांनादेखील नवीन असल्याने त्यावर ट्रीटमेंट देणं सोपं नव्हतं. कोरोनापासून वाचण्यासाठी काय करावं हे देखील आपल्या सगळ्यांना नीट समजत नव्हतं. याचा परिणाम असा झाला कि कोरोना पेशंट वाढू लागले. एकेका घरात 2-3 लोकांना कोरोना झाला, मग आजूबाजूच्या लोकांना होऊ लागला. आधी फ्लोअर मग बिल्डिंग सील व्हायला सुरुवात झाली. कोरोनाच्या पेशंट्सना एनर्जी लॉसचा त्रास खूप होत होता. म्हणजे फार गंभीर असेल तर श्वास घ्यायला पण त्रास होत असे. पण सर्वसामान्यपणे बघता एनर्जी लॉसमुळे त्रास होत होता. अंगात त्राण नसले तर काही करावंसं वाटत नाही आणि करणे शक्य होत नाही. या आजारपणात



सात्विक आणि स्वच्छ अन्न खाणं गरजेचं असतं. पण काहीच करता येत नसेल ते जेवण तरी कसं बनवणार, नाही का?

दत्त रामानंद सोसायटीमध्ये मागच्या वर्षी अनेक घरं, बिल्डिंग सील केल्या होत्या. बरेच कोरोना पेशंट्स तिथे होते. त्या सगळ्यांचाच जेवणाचा प्रश्न होता. सील केल्यानी बाहेर जाणं आणि बाहेरून काही आणणं शक्य नव्हतं. मग या सोसायटीच्या सेक्रेटरीने सोसायटीच्या रहिवासी अंजली साठे यांना विचारलं की आपल्या सोसायटीच्या पेशंट्सची खाण्या-पिण्याची सोय कराल का ? त्यावर अंजलीताई लगेच हो म्हणाल्या आणि कामाला लागल्या. नाष्ट्यापासून त्यांनी सुरुवात केली. मग रोज जवळ जवळ 70 पोळ्या आणि 15 -17 डब्यांची भाजी त्या करत होत्या. तसं त्यांना मदतीला कोणी बाहेरून येऊ शकत नव्हतं. अर्थात त्यांना घरच्यांचा पूर्ण पाठिंबा होता म्हणूनच त्या हे सगळं करू शकल्या असं अंजलीताई सांगतात. त्या जे त्यांच्या घरच्यांसाठी करायच्या तेच पेशंट्सना द्यायच्या. म्हणचे सात्विक आणि सकस अन्न पेशंट्सना मिळत होतं. इम्युनिटी बुस्टर म्हणून काही पेशंट्सना डॉक्टरांनी सूप प्यायला सांगितलं होतं मग त्यांच्यासाठी अंजलीताई सूप करून द्यायच्या. सगळ्या लोकांना त्यांचं जेवण आवडू लागलं. पेशंट्स बरे झाले आणि नंतर अंजलीताईंना बिझनेस सुरु ठेवणार का म्हणून बऱ्याच लोकांनी विचारलं. या सगळ्यांचा विचार करून अंजलीताई यांनी त्यांचा हा बिसनेस सुरु ठेवला आहे. मोदक , पुरणपोळी , नाश्ता , जेवणाचे डबे

, छोट्या प्रमाणातल्या पार्टी ऑर्डर्स त्या घेतात. चिवडा ,लाडू ,लोणची मसाले पण करतात.

केशरयुक्त रवा लाडू , चमचमीत , चविष्ट चिवडा, गूळ खोबऱ्याचे अंतरंग आणि मऊसूत पारीचा मोदक असे पदार्थ दरवर्षी त्या हनुमान जयंतीला गोंदवल्याला जाऊन अन्नदान करायच्या. मागचं वर्ष त्यांना जाता आलं नाही म्हणून त्यांनी मागच्या हनुमान जयंतीला त्यांच्याकडून डबे घेणाऱ्या लोकांकडून पैसे घेतले नाहीत. हे अन्न दान केल्याचं त्यांना समाधान आहे. कधी जेवण बनवणे शक्य नसेल किंवा चेंज म्हणून सात्विक, सकस आणि घरगुती जेवणासाठी अंजलीताईच्या जेवणाचा आस्वाद नक्की घेऊन बघा.

ग्रीष्मा बेहेरे
९९६९३९२५८८

डॉ मेधा पेठे यांना 'ग्लॅमरस रोल मॉडेल' पुरस्कार

गेली वीस वर्षे लोकांचे हास्य खुलवणाऱ्या व दातांचे आरोग्य जपणाऱ्या डॉ मेधा पेठे यांच्या शिरपेचात आणखी एक मानाचा तुरा आला आहे. पाच वर्षांपूर्वी Navigation Implantology यामध्ये जागतिक विक्रम प्रस्थापित केल्यानंतर त्यांना दंत वैद्यकीय क्षेत्रातील 'Famdent' व 'Diva' यासारख्या नॅशनल अवॉर्ड्सने सन्मानित केले गेले. मागील वर्षी त्यांना पार्ल्यात महिला दिनानिमित्त 'कर्तृत्वआभा' या पुरस्काराने गौरविण्यात आले. यानंतर डॉ मेधा यांनी आणखी एक वेगळा अनुभव घ्यायचे ठरवले आणि शी ह्गीं सौंदर्य स्पर्धेत भाग घेतला. स्पर्धेत आखून दिलेले विविध निकष जिद्दीने पूर्ण करत त्यांनी 'ग्लॅमरस रोल मॉडेल' हा मानाचा मुकुट पटकावला . डॉ मेधा पेठे यांची ही कार्य प्रतिभा तरुण महिलावर्गाला स्फूर्तिदायक अशीच आहे.

PETRIX
Dr Gautami's
Small Animal Clinic

Good parenting is all about getting better at it everyday.
We are here to help you with better parenting and easier management.
So get geared up for your new friends or your old buddies accompanying you throughout.
let us help you provide them with better care to improve their health and give them the best life!

Veterinary Clinic
* Consultation and General Checkup
* Vaccination and Deworming
* Systemic Treatment
* Tick Treatment
* Dermatology
* Drop and Pickup for Animals
* Stray Animals Treatment
* House Visits
* Emergency and Critical Care

Veterinary Diagnostics
* Blood Analysis
* Urine Analysis
* Microscopic Examination
* Histopathology
* Culture Studies
* Radiography

Veterinary Surgery
* Dog and Cat Sterilization
* Systemic Surgeries
* In-patient Boarding
* Post OP Care and Management
* Stray Surgeries with Special Packages with Pick up and Drop Facility and Boarding

Pet Shop
* Dog Food
* Cat Food
* Cat litter
* Dog and Cat Treats
* Dog and Cat Accessories

We serve your pets with all the best possible services.

Pet Spa and Grooming
* Pet Normal Bath
* Pet Tick Bath
* Pet Medicated Bath
* Pet Hair trimming
* Pet grooming

+91 637 992 3890
gautami.sadekar@gmail.com
petrix_smallanimalclinic
Petrix Dr Gautami's Small Animal Clinic

A2, Ground Floor, Parle Colony, Sahakar Road, Vileparle East, Mumbai 57

Sweet Blend

BAKERY
Fresh Cream Cake
Fresh Cream Pastries
Cupcakes
Brownies
Cakesicles
Chocolates
Doughnuts

SNACKS
Momos
Dabeli
Burger
Spring Rolls
Veg Cutlet
Pasta
Sandwich
Samosa

COOLERS
Chitale Icecream
Milkshakes
Piyush
Cold Coffee

Party orders will be accepted.
(Veg &Non-veg)

sweetblendbyvs sweetblendbyvs
8879471993 - 9004662042
sweetblend.vs@gmail.com
Shop. No 2 Rathode Niwas Hindu Friends Society Road, Jogeshwari (E) Mumbai 400060

आम्ही पार्लेकर ३०

कुठल्याही माध्यम संस्थेचा संपादकीय विभाग हे एक अजब रसायन असते. कधी 'डेडलाईन'चे टेन्शन, कधी एखाद्या सामाजिक विषयावर जोरदार चर्चा तर कधी 'सेलिब्रिटी' पाहुण्यांबरोबर दिलखुलास गप्पा. येथे सतत काही ना काही घडत असते. येत्या वर्षाअखेर ३० वर्षे पूर्ण करणाऱ्या 'आम्ही पार्लेकर'चा संपादकीय विभागसुद्धा अशा अगणित घटनांचा साक्षीदार आहे. त्यातील काही निवडक किस्से थेट आमच्या संपादकीय विभागातून !

अलीकडेच विद्याधर उर्फ आबा करमरकर गेल्याची बातमी कळली आणि आम्ही पार्लेकरच्या ऑफिसमधली त्यांची पहिली भेट आठवली. उतारवयात अभिनय आणि मॉडेलिंग क्षेत्राकडे वळलेल्या 87 वर्षीय आबांची एका तामिळ फ़िल्मच्या निमित्ताने सुपरस्टार रजनीकांतशी, त्याच्या घरी भेट झाली होती. त्या अनौपचारिक भेटीविषयी चांदेकर सरांशी गप्पा मारायला ते आले होते.

अशा कितीतरी व्यक्ती आणि वल्लींशी माझा परिचय झाला तो पार्लेकरमुळेच आणि त्यातल्या अनेकांशी कायमची मैत्रीही झाली. बँकेतून लवकर स्वेच्छानिवृत्ती घेतल्यावर मी घर, मुलं सांभाळत माझ्या आवडीही जोपासत होते. लेखन-वाचनाची आवड ही त्यातलीच एक. एकदा सहज प्रज्ञा काणे या मैत्रिणीने, 'आम्ही पार्लेकर'मध्ये संपादकीय सहाय्यक म्हणून काही महिन्यांसाठी काम करशील का, असं विचारलं. एक वेगळा अनुभव म्हणून ही संधी मी स्वीकारली आणि एप्रिल 2012 मध्ये त्या जागेवर रुजू झाले. त्याआधी संपादकीय कामाची कसलीच पार्श्वभूमी नसलेल्या मला हळूहळू त्या कामाची इतकी गोडी वाटायला लागली की पुढची सहा वर्षं मी मनापासून त्यात रमले.

आता आठवलं तर गंमत वाटते, की त्यावेळी माझ्यासाठी सर्वात मोठं आव्हान होतं ते मराठी टायपिंग या गोष्टीचं! अंकातील लेखांवर संपादकीय संस्करण करणं, मोजक्या शब्दात बातम्या तयार करणं, आलेल्या मजकुराची वाक्यरचना गरजेनुसार बदलून घेणं, मथळे घालणं, प्रूफ चेकिंग करणं या गोष्टींच मला कधीच दडपण आलं नाही. प्रज्ञासारख्या मैत्रिणीचं नेहमीच पाठीशी असणं खूप आश्वासक होतं. चांदेकर सरांनी कामाचं पूर्ण स्वातंत्र्य दिलं होतं, शिवाय त्यांच्या अनुभवाचाही सतत उपयोग होत होता. आयत्या वेळी एखादी जाहिरात रद्द झाली किंवा नवीन आली, एखादा लेख वेळेवर येऊ शकला नाही, आयत्या वेळेला बातमी आली की काही गोष्टी पुढच्या अंकात घेण्यासाठी बाजूला काढणे किंवा रिकाम्या जागेवर कुठूनतरी शोधून नवीन मजकूर घालणे, या गोष्टींनी सुरुवातीला एकदम गांगरायला व्हायचं पण त्याचीही हळूहळू सवय झाली. आत्मविश्वास वाढला, नवीन लेखक जोडले जाऊ लागले, तशी पृष्ठसंख्या पण वाढायला लागली.

नवीन अंकाचे विषय ठरवणं, फ्रंट पेजची बातमी निवडणं, तिसऱ्या पानावरच्या महत्त्वाच्या लेखाचे मुद्दे ठरवणं, नवीन लेखकांना भेटणं अशा निमित्ताने प्रज्ञाचं ऑफ़िसमध्ये येणं होई. नवे उपक्रम, नवी सदरं या चर्चेतून आकाराला येत गेली. याचंच अधिक आकर्षक प्रतिबिंब उमटे वार्षिक अंकात. साध्या अंकांसाठी मी, प्रज्ञा आणि आमचा ग्राफिक डिझायनर (आणि ऑफ़िस ऑपरेटर) अशी तिघांची टीम पुरेशी असे, मात्र एवढ्याच मनुष्यबळातूनच कुठल्याही दर्जेदार दिवाळी अंकाच्या तोडीचा वार्षिक अंक वेळेवर प्रसिद्ध करणं हे मोठं आव्हान असे. ते प्रत्यक्षात आणताना वेळ, मेहनत, कौशल्य हे सगळंच पणाला लागायचं, पण त्यात थोरामोठ्यांच्या प्रत्यक्ष भेटी, नवीन गोष्टी शिकण्याच्या संधी, आपल्या क्षमतेची जाणीव अशा चांगल्या गोष्टीही दडलेल्या असत. अंक छापायला पाठवतानाच्या दिवशीचं ऑफिसमधलं वातावरण तर एखाद्या लग्नघरासारखं होई. जागा मिळेल तिथे पसरलेले, करेक्शन्सच्या खुणा केलेले कागद, फायनल डमीच्या प्रती, मुखपृष्ठाची प्रिंट्स, खोळंबलेल्या प्रिंटरचा तगादा, शेवटच्या क्षणी येणाऱ्या एखाद्यातरी फोटोसाठी फोनाफोनी, पिता पिता विसरलेल्या थंड चहाचे कप हे चित्र तर केवळ अविस्मरणीय! धावपळ, धाकधूक, आनंद, समाधान अशा संमित्र भावनांनी भारलेले कित्येक क्षण ऑफिसमध्ये अनुभवता आले.

या वार्षिक अंकांच्या निमित्ताने अनेक क्षेत्रातील मान्यवरांच्या मुलाखती घेण्याचा योग आला. एकही टेबल, खुर्ची, सोफा वगैरे नसलेल्या अतुल कुलकर्णी यांच्या वैशिष्ट्यपूर्ण घरात भारतीय बैठकीवर समोरासमोर बसून त्यांचे शिक्षण, पर्यावरणाविषयीचे सडेतोड विचार ऐकणं हा असाच एक वेगळा अनुभव होता. त्याचप्रमाणे निर्मिती आणि दिग्दर्शन क्षेत्रात अफाट काम केलेल्या सुमित्रा भावे मॅडमच्या पुण्याच्या घरातल्या बागेत बसून, दिलखुलास गप्पांमधून त्यांचा सगळा प्रवास जाणून घेणं या गोष्टी कधीच विसरता यायच्या नाहीत.

नव्वदीनंतरही गोरगरिबांच्या बाळांसाठी स्वेटर्स विणणाऱ्या पेठेआजी, आकस्मिकपणे उद्भवलेल्या दृष्टिदोषावर मात करून उत्कृष्ट निवेदिका म्हणून स्वत:ला सिद्ध करणारी अनघा मोडक, लंडनची फेलोशिप मिळवणारी पहिली दृष्टिहीन महिला डॉ.अभिधा धुमटकर अशा महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यात पोहोचलेल्या कित्येक पार्लेकरांना प्रथम लोकांसमोर आणण्याचं मोठं समाधान इथल्या कामाने दिलं. 'कोण आहे अस्सल पार्लेकर?' ही जुन्या पार्ल्याविषयीची मनोरंजक आणि वेगळी माहिती देणारी रंगीत चित्रांची प्रश्नमालिका, पार्ल्यातल्या रस्त्यांवर अनेक वर्षांपासून आपला छोटा व्यवसाय नेटाने करणाऱ्यांच्या मुलाखतीवर आधारित 'आम्ही(ही) पार्लेकर', 'समाजभान', 'जोडी तुझी माझी', 'झेप', 'शब्द-सखी', आठवणीतलं पार्ले अशी कितीतरी वैविध्यपूर्ण सदरं आठवतात.

पार्ल्यातल्या सर्व मराठी शाळा, रामानंद, पार्लेश्वर, शिवानंद सारख्या इथल्या जुन्या मोठ्या सोसायट्या, निरनिराळ्या सामाजिक संस्था, दिव्यांग व मतिमंद मुलांसाठी काम करणाऱ्या संस्था अशा कितीतरी विषयांवरच्या मालिका पार्लेकरमध्ये प्रसिद्ध झाल्या. इमारतींचा पुनर्विकास हा पार्ले परिसरासाठी महत्त्वाचा मुद्दा. त्याविषयातील तज्ज्ञांकडून आम्ही काही लेख लिहून घेतले पण त्या विषयाचा आवाका आणि लोकांचा प्रत्यक्ष सहभाग जाणवल्यावर 'उपनगरीय पुनर्विकास परिषदे'चं आयोजन केलं. या दिवसभराच्या उपक्रमाच्या आयोजनातून खूप काही नवीन शिकायची संधी मिळाली.

दीपा मंडलिक, अमेया जाधव, अंबरीश पवार, संदीप दहिसरकर, अमेय तानावडे, ग्रीष्मा बेहेरे अशा अनेक नव्या दमाच्या लेखक मंडळींच्या लिखाणाची सुरुवात पार्लेकरपासून झाली. सुधीर महाबळ यांच्या गाजलेल्या 'परतवारी' या पुस्तकाचं बीजही इथल्या एका लेखात दडलेलं होतं याचं खूप समाधान वाटतं.

सर्वच क्षेत्रातील ज्येष्ठ मंडळी पार्ले परिसरात राहात असल्याने अतिथी-संपादक ही संकल्पनादेखील खूप चांगल्या पद्धतीने आम्हाला राबवता आली. हे अतिथी संपादक जेव्हा ऑफिसमध्ये येत, तेव्हा आम्ही आवर्जून त्यांना चांदेकर सरांच्या 'संपादकीय' खुर्चीवर बसायला सांगत असू. त्यांच्या अनुभवक्षेत्राविषयीची त्यांची मतं जाणून घेणं हे अनौपचारिक गप्पांमधून सहज घडत असे. त्या त्या महिन्याच्या अंकातले विषय, बातम्या, एकंदरित ले-आउट याविषयीच्या त्यांच्या सूचनांचा अंतर्भावही आम्ही आवर्जून करत असू.

सुरुवातीपासून अंकासाठी उत्तमोत्तम प्रासंगिक व्यंगचित्रं काढणारे श्रीनिवास प्रभुदेसाई, क्रीडाक्षेत्राविषयी तळमळ असणारे सुहास बेंगेरी, जाहिरात क्षेत्रातील मोठा अनुभव पाठीशी असणारे संजय खरे, ज्येष्ठ पत्रकार अरविंद कुळकर्णी, सुप्रसिद्ध फोटोग्राफर राजू आसगांवकर अशा अनेकांचं मौलिक मार्गदर्शन, उत्फूर्त सहभाग आणि निरपेक्ष प्रेम 'आम्ही पार्लेकर'ला लाभलं आणि संपादकीय टीमचा मित्र परिवार समृद्ध होत गेला.

2016 हे आम्ही पार्लेकरचं रौप्य महोत्सवी वर्ष अनेक दृष्टींनी संस्मरणीय ठरलं. त्या वर्षी 'आम्ही पार्लेकर'चा मूळ लोगो बदलण्यात आला. वार्षिक अंकाच्या प्रकाशनाच्या निमित्ताने पार्ल्यातील लहानमोठ्या लोक-चळवळींच्या कार्याची दखल घेऊन त्यांचा गौरव करण्यात आला.

अंकाच्या स्वरुपाविषयी, सदरांविषयी वेगवेगळ्या क्षेत्रातल्या अनुभवी वाचकांची मतं जाणून घेण्यासाठी मुद्दाम भेटी घडवून आणल्या गेल्या. अपरिचित वाचकांशी संवाद साधण्याची उत्तम संधी मिळे ती लोकमान्य सेवा संघाच्या ग्राहक पेठेत! वार्षिक वर्गणी भरण्यासाठी म्हणुन जास्तीत जास्त वाचक तिथल्या स्टॉलवर येत. त्यांच्या आवडीनिवडी, तक्रारी, सूचना यांची नोंद घेणे शक्य होई.

बदलत्या काळाची पावलं ओळखून सोशल मिडियावरही 'आम्ही पार्लेकर'चं स्वतंत्र स्थान असावं ही गरज निर्माण झाली. त्यानुसार फेसबुक पेज आणि पार्लेकर ब्लॉग सुरू करण्यात आले. त्या माध्यमातून पार्ल्याबाहेर गेलेल्या अनेकांची नाळ पुन्हा एकदा पार्ल्याशी जोडली गेली.

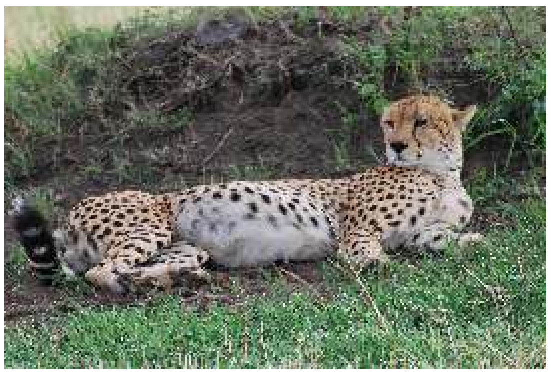
मला ऑफिस सोडून आता चार वर्षं होत आली तरी इथे भेटणारा प्रत्येकजण पार्लेकरचाच धागा पकडून बोलतो तेव्हा खरंच गंमत वाटते. 'आम्ही पार्लेकर'च्या या तीन दशकांच्या यशस्वी वाटचालीतील अनेक महत्वपूर्ण टप्प्यांमध्ये प्रत्यक्ष सहभागी होण्याचं भाग्य मला लाभलं याचं मनापासून समाधान वाटतं.

चित्रा वाघ
९८२११६९३६

मार्जार कुळातील मोठे प्राणी (बिग कॅट्स)

आसपास

सात-आठ वर्षांपूर्वी मी आयोजित केलेल्या कर्नाटकमधील बंदीपूर वाइल्ड लाईफ कॅम्प मधील ही घटना. जीपमधून जंगल सफारी करत असताना एका जंगलवाटेवरून वळण घेतल्यावर समोर 100 फुटावर एक बिबळ्या ऊन खात बसला होता. ड्रायव्हर जवळच्या सीटवर



बसलेला एक लहान मुलगा आनंदाने ओरडला,''बाबा. वाघ ! वाघ! तो पहा वाघ''. अर्थात बिबळ्याला वाघ म्हणणारा मी पाहिलेला हा पहिलाच मुलगा नव्हता. अगदी मोठ्या माणसांचीपण मार्जार कुळातील 'बिग कॅट्स' मधील प्राण्यात गफलत होते.

हिंस्त्र स्वभाव, शिकारी बाणा, धारदार नख्या असलेले शक्तिशाली पंजे, आत घेता येणाऱ्या नख्या, मोठे धारदार सुळे, मांसाहार ही मार्जारकुळात गणल्या जाणाऱ्या प्राण्याची लक्षणे. यात घरमांजरीपासून विशालकाय वाघ-सिंहापर्यंत अनेक प्राणी येतात. ज्यांना ''बिग कॅट्स'' म्हणून संबोधिले जाते त्या वर्गात बिबळ्या, वाघ, चित्ता, सिंह, स्नो लेपर्ड , जॅग्वार असे आकाराने मोठे असलेले प्राणी येतात. या सर्व प्राण्यांबद्दल मानवाला भय तर वाटतेच पण सामान्य लोकांच्यात त्यांच्याबाबत खूप अज्ञान देखील आहे. विशेषत: वाघ-बिबळ्या, बिबळ्या-चित्ता यांच्या बाबतीत. मराठीत सरसकट वाघ आणि हिंदीमध्ये शेर असा शब्द प्रचलित असल्याने हा गोंधळ उडत असावा. वास्तविकत: हे सर्व प्राणी अंगावरील कातडी, रंगसंगती, अधिवास, शिकारीच्या वेळा आणि पद्धती, कुटुंबपद्धती या सर्व बाबीत भिन्न आहेत. हे सर्व जाणून घेतल्यास त्यांची बरोबर ओळख होण्यात पटण्यात चूक होणार नाही.

35 ते 65 किलो वजनाचा चित्ता अतिशय काटक, बारीक शरीरयष्टीचा असतो. धावताना हवेला कमीत कमी प्रतिरोध व्हावा म्हणून त्याचे तोंड लहान आणि एकूणच शरीर रचना असते. या मुळेच चित्ता 90-120 किमी प्रति तास या वेगाने पळू शकतो. पाठलाग करून भक्ष्य पकडण्यासाठी हा वेग. त्यामानाचे साधारणत: 140 किलोच्या आत बाहेर वजन असल्यामुळे बिबळ्या थोडासा स्थूल आणि जास्त बळकट दिसतो. वाघ त्यापेक्षाही म्हणजे साधारण 300 किलोच्या आसपास असल्याने उंचपुरा आणि आणखीनच बळकट दिसतो. स्थूल शरीरयष्टीमुळे, वेग कमी असल्याने सावजाच्या खूप जवळ जाऊन ते शिकार करतात. वाघाचे भक्ष्य त्याच्या भुकेच्या हिशोबात मोठे असते.

पिवळ्या केशरी रंगावरील ठळक काळे पट्ट्यांवरून वाघ त्वरित ओळखता आला तरीसुद्धा बिबळ्या आणि चित्ता साधारणपणे सारखेच वाटतात. पण बारकाईने निरीक्षण केल्यास त्यात खूप फरक आहे. चित्त्याच्या

अंगावर सर्वत्र ठिपके असतात. बिबळ्याच्या अंगावर ठिपक्यांचे अनेक संच असतात. एक संच म्हणजे चॉकलेटी रंगाभोवती असलेले चार-पाच काळे ठिपके. सिंहाच्या कांतीवर कसलेच ठिपके किंवा पट्टे नसतात. हलकासा केशरी रंगसंगती ल्यालेला सिंह पोटाच्या भागाकडे पांढरा

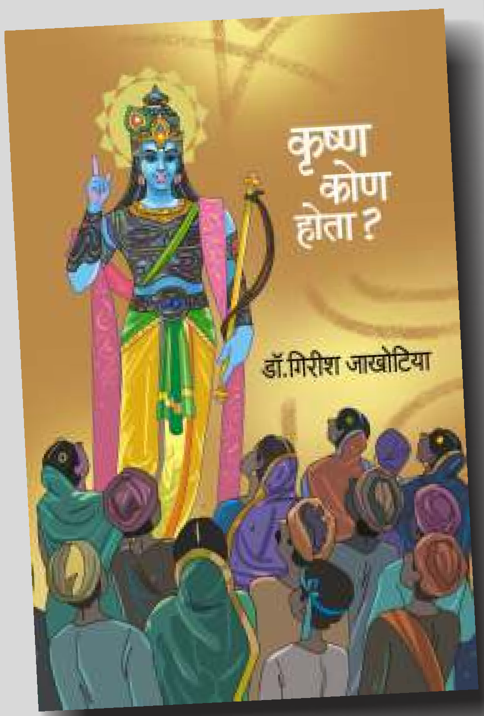
असतो. गवताळ, शुष्क , वाळवंटी प्रदेशात वास्तव्य असलेल्या सिंहाचा उष्णतेपासून बचाव करण्यासाठी निसर्गाने केली हि रचना. याच कारणास्तव चित्ता पण फिकट रंगाचा असतो. अंगावरील ठिपके आणि रंग वाळलेल्या गवतात बेमालूम मिसळून जातात. वाघाचे खाणे मुबलक प्रमाणात जंगलात आढळत असल्याने त्याचा अधिवास जंगलात असतो.

चित्ता इतरांपेक्षा तीन बाबतीत फारच वेगळा आहे. गुरगुरला, फिस्करला तरी तो गर्जना करू शकत नाही. इतर बिग कॅट्स प्रमाणे त्याला नखेही आत घेता येत नाहीत आणि तिसरी बाब म्हणजे त्याला असलेली अश्रूरेखा. डोळ्याच्या आतील कोपऱ्यातून गालावरून येऊन ती ओठाच्या कोपऱ्यात मिळते.

बिग कॅट्स बद्दल माणसांना भीतीयुक्त आदर असला तरीसुद्धा अमर्याद जंगलतोड, औद्योगिकरण आणि शेतीसाठी साफ करण्यात येत असलेली जंगले हे सर्व वेळीच थांबले नाही तर हे सर्व नामशेष होईल. जसा भारतातून चित्ता नामशेष झाला.

संजय देवस्थळी
९८३३८६६४६२

डॉ. जाखोटिया यांची दोन पुस्तके प्रकाशित



'कृष्ण कोण होता?' या ग्रंथातून डॉ. जाखोटिया यांनी आपणांस माहीत नसलेला कृष्ण वर्णिला आहे. ग्रंथाचे वैशिष्ट्य असे की संवादरूपाने कृष्णाचं सामाजिक, सांस्कृतिक व राजकीय व्यक्तीमत्व उलगडत जातं.

कृष्णाचे चाळीस विविध व्यक्तींशी झालेले संवाद साहित्यिक अंगाने आपल्या समोर येतात.

'सुजाण व्हा' या ग्रंथात डॉ. जाखोटियांचे गाजलेले लेख संकलित स्वरूपात आपणांस वाचावयास मिळतात. अर्थकारण, समाजकारण, संस्कृती, धर्म, राजकारण इ. विविध विषयांनुसार लेखांचे वर्गीकरण केलेले आहे.

हे दोन्ही ग्रंथ संग्राह्य असावेतच, दिवाळीची भेट म्हणूनही ते मित्रांना व नातेवाईकांना देता येतील.

ऑनलाइन खरेदीसाठी मॅजेस्टिक पब्लिशिंग हाऊसच्या वेबसाईटवर मागणी नोंदवू शकता किंवा प्रत्यक्ष पुस्तक - दालनातून घेऊ शकता.

HOME CARE SOLUTION PERFECT HOUSEKEEPING SERVICE

Deal with best service

We are giving

PEST CONTROL, SANITIZATION, HOME/OFFICE DEEP CLEANING, TAKING HOUSEKEEPING CONTRACT FOR SCHOOL, COLLEGES, SOCIETIES & OFFICES, GIVING SECURITY SERVICES, BIRD NETTING, SOFA/CARPET/CHAIRS CLEANING & SHAMPOOING, CAR SANITIZATION, CAR WASHING, WITH THE HELP OF TRAINED AND PROFESSIONAL STAFF.

OFFICE ADDRESS VILE PARLE EAST, SANT JANABAI ROAD, MUMBAI 400057

PLEASE CONTACT :-
Ms. snehal / Ms. Pooja / Mr. Sunil
9224272537 / 9930700148 / 9136128360 / 9869428560 / 8879601587
E mail :-
perfect_services21@rediffmail.com
snehsun@gmail.com

आबा तुम्ही गेलात ... खरंच वाटत नाही..

हे आमचे आबा, सगळ्यांच्याच परिचयाचे आहेत. अहो कुठे म्हणून काय विचारता !! या वर्षीची दिवाळी पहाट नक्कीच सगळ्यांना सुनी सुनी वाटेल.. आबांची उणीव सगळ्यांनाच भासेल.. 'उठा उठा दिवाळी आली, मोती स्नानाची वेळ झाली' असं कोण बरं सांगणार सगळ्यांना !!

तर असे हे आबा.. म्हणजे पार्ल्यातील रहिवासी कै. विद्याधर करमरकर..

ऐन उमेदीचे आयुष्य अगदी खडतर, मेहनत करून, नोकरी तर केलीच परंतु कला क्षेत्रातही भरपूर धडपड केली.. पपेट शोही ते करायचे.. असे खडतर आयुष्य घालवल्यावर आयुष्याच्या निवृत्तीनंतर त्यांना मनाप्रमाणे घवघवीत यश मिळालं.. म्हणजे आर्थिकदृष्ट्या किती मिळाले माहिती नाही.. पण मनाने ते नक्कीच समाधानी होते.

या माणसाने स्वत:चा फायदा तोटा कधीच पाहिला नाही.

मला आठवतयं... आमच्या सोसायटीचा वार्षिकोत्सव जानेवारीत असायचा... साधारणपणे 22 जानेवारी ते 26 जानेवारी... भरगच्च कार्यक्रम असायचे या कालावधीत.. डिसेंबर सुरू झाला किं आबांची लगबग चालू व्हायची.. तिन अंकी नाटक झालेच पाहिजे.. पात्रांची जमवाजमवही हेच करायचे बरेच वेळा... अरे तू काम कर रे .. असे करून ते नाटक बसवायचेच... एकदा तर नाटक बसत आलं होतं आणि आयत्या वेळी एक गळला... झालं ते स्वत: उभे राहिले.. आबांनी दिग्दर्शीत केलेले नाटक व्हायचेच.. मोरूची मावशी, दिनूच्या सासूबाई राधाबाई, झोपी गेलेला जागा झाला. ही माझ्या काळातली नाटके झाली. पण आमचे लग्न व्हायच्या आधी माझ्या मिस्टरांनीही त्यांनी दिग्दर्शीत केलेल्या नाटकात एकांकिकेत कामे केली आहेत तिन चोक तेरा, काका कीशाचा, पै पै आणि पै वगैरे...अशी अनेक नाटके त्यांनी बसवली आहेत.. पण या काहीं नाटकात मी स्वत: काम केले होते.. त्यामुळे मी त्यांची मेहनत जवळून पाहिली आहे.. रात्री तीन तीन वाजेस्तोवर तालमी चालायच्या... स्वत:च्या मनाला समाधान मिळेपर्यंत ते अन्य नट मंडळींकडून काम करून घ्यायचे.. या सगळ्याचा परिणाम त्यांच्या तब्बेतीवर व्हायचा.. रात्र रात्र ते खोकत असायचे.. जणू खोकला त्यांच्या पाचवीलाच पूजला होता.. पण त्यांनी कधीच त्याची फिकीरच केली नाही.. एकदा मलाही काकूंनी (आबांच्या सौ..)सांगितले होते.. यांना कितीही खोकला लागूदे.. हे तालमी कधीच चुकवायचे नाहीत... ऐकतच नाहीत...

पण आबांच्या मेहनतीमुळेच आमची नाटके मात्र छान होत असत याबद्दल वादच नाही.. पण त्यांना त्याबद्दल आर्थिक मोबदला तर कधीच मिळाला नाहींच.. उलट तेच बऱ्याच वेळा स्वत:च्या पदरचे पैसे खर्च करून तालमीच्या वेळी चहा मागवायचे.. शिवाय आत्ता जशी कार्यक्रमावर बक्षीसांची खैरात होते तशी ती कधीच होत नसे.. पण हौसेला मोल नसतंच ना !

पण नंतरच्या आयुष्यात मात्र आबांना बाहेरच्या जगात खूप यश मिळाले... अनेक जाहिराती, अनेक सिनेमांमध्ये त्यांनी कामे केली..

आमच्याकडे गप्पा मारायला ते खूप वेळा यायचे.. किंवा आम्हालाही घरी बोलवायचे.. रजनीकांत बरोबर कसे माझे सलोख्याचे संबंध आहेत , हे रंगवून सांगायचे.. रजनीकांत बरोबरच्या सिनेमात शुटींगसाठी ते चेन्नईला या वयात.. म्हणजे 6/7 वर्षापूर्वी गेले होते. आज ते गेले तेंव्हा त्यांचे वय 96 होते... म्हणजे अगदी 6/7 नसेल जास्त वर्षे झाली असतील तरी 85 नक्कीच उलटून गेलं होतं...मला तिथे रॉयल ट्रीटमेंट मिळते असे ते सांगायचे...त्यांचे भरपूर फोटो मोठ्या मोठ्या नटनट्यांबरोबरचे त्यांचे आम्ही पाहिले आहेत..

असे हे आबा... आज या जगात नाहींत.. नक्कीच त्यांची उणीव मनाला भासत राहील ...हे सत्य नाकारता येत नाही....

माझ्या या भावनांच्या शब्दांची त्यांना वाहिलेली श्रध्दांजली... कुठे असाल तिथे माझे हे शब्द तुमच्यापर्यंत पोचतील अशी माझी श्रध्दा आहे....

मनिषा पटवर्धन
9869033274

श्रध्दा दळवी यांचा सन्मान

केंद्र सरकारच्या युवा व क्रीडा मंत्रालयाच्या नेहरू युवा संघटन, महाराष्ट्र गोवा शाखेच्या वतीने श्रध्दा दळवी यांना सामाजिक क्षेत्रातील कामगिरीबद्दल महाराष्ट्राचे राज्यपाल भगतसिंग कोश्यारी यांच्या हस्ते नुकतेच राजभवन येथे सन्मानचिन्ह व सन्मानपत्र देऊन गौरविण्यात आले. श्रध्दा दळवी यांना कॅलिफोर्निया पब्लिक युनिव्हर्सिटी तर्फे मानद डॉक्टरेट (डि.लिट्) ही पदवी बहाल केल्याबद्दल राज्योपालांनी त्यांचे अभिनंदन केले आहे

जिम्नॅस्ट निशांत करंदीकर भारतीय संघात

26 ऑक्टोबरपासून ढाका येथे सुरु होणाऱ्या'सेंट्रल साउथ आशियाई जिम्नॅस्टिक्स स्पर्धेत प्रबोधनकार ठाकरे क्रीडासंकुलातील निशांत करंदीकर याची पहिल्या क्रमांकावर निवड झाली असून ही त्याची पहिलीच आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा असणार आहे. निशांत हा मुलांच्या गटातील प्रबोधनकार ठाकरे क्रीडा संकुलातील पहिला खेळाडू आहे जो आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत भारताचे प्रतिनिधित्व करेल. निशांतच्या निवडीमुळे संकुलाचे अध्यक्ष अरविंद रमेश प्रभू व कार्यवाह मोहन राणे तसेच मुख्याधिकारी प्रीतम केसकर यांच्यासहित संपूर्ण संकुलात उत्साहाचे व आनंदाचे वातावरण पसरले आहे.

निशांतने गेली 8ते 10 वर्षे प्रबोधनकार ठाकरे क्रीडा संकुलात प्रशिक्षक विशाल कटकदौड. व नीलम बाबरदेसाई यांच्या मार्गदर्शनाखाली जिम्नॅस्टिक्सचे प्राथमिक शिक्षण पूर्ण केले आहे. आता तो पुढील स्पर्धात्मक प्रशिक्षणासाठी नुकतेच प्रबोधनकार ठाकरे क्रीडा संकुलात रूजु झालेले जिम्नॅस्टिक्स प्रशिक्षक शुभमगीरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली जिम्नॅस्टिक्स या खेळाचे शास्त्रशुध्द प्रशिक्षण घेत आहे. प्रशिक्षक शुभमगीरी यांचीही साउथ आशियाई स्पर्धत ज्युनिअर गटासाठी भारताच्या प्रशिक्षकपदी निवड झाली आहे. वडील डॉ. रमेश य. प्रभू व आई डॉ. पुष्पाताई र. प्रभू यांच्या कल्पनेतून साकार झालेल्या 'मिशन ऑलिम्पिक'चे स्वप्न लवकरच पूर्ण होईल अशी आशा अध्यक्ष अरविंद प्रभू यांनी व्यक्त केली. खेळाडूंना पुढे जाण्यासाठी योग्य ती मदत करण्यास समिती नेहमीच अग्रेसर राहिलेली आहे व त्यामुळेच महाराष्ट्र राज्य जिम्नॅस्टिक्स संघटनेचे कार्यवाह मकरंद जोशी यांनीही राज्य संघटनेमार्फत क्रीडा संकुलाचे आभार मानले आहेत. यापूर्वी प्रबोधनकार ठाकरे क्रीडा संकुलाच्या मुलींच्या गटातून वंदिता रावल, द्विजा आशर, श्रावणी वैद्य. उर्वि अभ्यंकर, अनुष्का पवार अशा अनेक खेळाडूंनी भारताचे प्रतिनिधित्व केले आहे.

स्तनाचा कर्करोग — निदान व उपचार

कर्करोग हे नुसते नाव जरी ऐकले की कुणाच्याही मनात सहाजिकच एक भिती निर्माण होते. आपणांस सर्वांना माहितच आहे, सर्व जगभरात कर्करोगाचा प्रादुर्भाव वाढतो आहे. तसेच स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाणही दिवसेंदिवस वाढत चालले आहे. महिलांमध्ये सर्व प्रकारच्या कर्करोगात, स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाण 25 ते 32 टक्के इतके आहे. शहरी महिलांमध्ये याचे प्रमाण जास्त आहे, तसेच खेड्यांमधील महिलांमध्ये याचे प्रमाण कमी आहे. पाश्चिमात्य देशांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाण जास्त असले तरी भारतासारख्या आशियाई देशांमध्ये हा आजार होण्याचे चाळीशीपेक्षा कमी वय ही अत्यंत चिंतेची बाब आहे. भारतात 2020 साली 1,78,000 नवीन स्तनाच्या कर्करोगाच्या रुग्णांची नोंद झाली. हे प्रमाण 26 ते 30 टक्क्यांनी 2030 पर्यत वाढेल असा अंदाज आहे. आपल्याकडे सुमारे 60 टक्के रुग्णांचे निधन हे पुढच्या टप्प्यामध्ये (advanced stage) होते. म्हणून स्तनाच्या कर्करोगापासून होणारे मृत्यूंचे प्रमाणही वाढते आहे. तरुण स्त्रियांमध्ये होणारा स्तनाच्या कर्करोगाचा प्रादुर्भाव हे आपल्या कर्करोग तज्ञ व धोरणकर्त्यांसाठी एक आव्हान होवून बसले आहे.

स्तनाच्या कर्करोगाची संभाव्य कारणे म्हणजे लहान वयात मासिक पाळी (नऊ वर्षापासून), वयाच्या पन्नासीनंतर मासिक पाळी बंद होणे, दीर्घकाळाने मूल होणे (तीस ते पस्तीशी नंतर), अविवाहीत किंवा अपत्यहीन स्त्रियांमध्ये धोका जास्त, स्थूलपणा (Obesity), आहारात अतिस्निग्ध पदार्थांचा वापर, धूम्रपान आणि अति-मद्य सेवन. स्तनाच्या कर्करोगांमध्ये अनुवंशिकता हे एक महत्वाचे कारण आहे. स्तनाच्या कर्करोगाची प्राथमिक लक्षणे, वेदनारहित गाठ, स्तनाग्रातून रक्तस्त्राव होणे, स्तनाग्र आत ओढले जाणे, स्तनावर जास्त लाली येणे, स्तनामध्ये काही ठिकाणी जाडपणा येणे इत्यादी.

स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान हे स्तनांची तपासणी करुन, स्तनाची

क्ष-किरण चिकित्सा (mammography) करुन चांगल्या प्रकारे करता येते. मॅमोग्राफी सर्वसाधारणपणे वयाच्या चाळीशीपासून दरवर्षी महिलांनी सुरू करावी. एमआरआय मॅमोग्राफी ही अनुवंशिकतेचा जास्त धोका असणा-या काही स्त्रियांसाठी केली जाते. स्तनाची स्वपरिक्षा (breast slef examination) ही सुध्दा स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान होण्यासाठी महत्वाची ठरते. स्त्रियांनी दर महिन्याला स्वत:च्या स्तनांची तपासणी करायला हवी. त्यासाठी पाळीनंतरचे पाच-सहा दिवस उत्तम असतात. कारण स्तन अगदी मऊ असतात. पाळीपूर्वी स्तनांवर एक प्रकारची सूज असते. नेहमी ही चाचणी केल्यास त्यात होणारा छोटासाही बदल लगेच लक्षात येण्यास मदत होते.

जवळच्या रक्ताचे नातेवाईकामध्ये (अनुवंशिकता) जर हा आजार असेल तर त्या कुटुंबातील इतर स्त्रियांना याचा धोका जास्त वाढतो. (10 to 15%). या स्त्रियांमध्ये जनुकांमधील बदल (Genetic mutations- BRCA 1 & BRCA 2 Genes) असण्याची शक्यता असते. अशा स्त्रियांना जीवनामध्ये स्तनाचा कर्करोग होण्याची 80 टक्क्यापेक्षा जास्त शक्यता असते. म्हणून आपण अशा जास्त धोका असणा-या स्त्रियांचे योग्य पध्दतीने स्क्रिनिंग (mammography, MRI mammography) करणे आवश्यक ठरते. अशा कुटुंबामध्ये जेनेटिक कौन्सेलिंगची अत्यंत गरज असते.

स्तनाच्या कर्करोगाचे उपचार हे रोग कुठल्या टप्प्यावर आहे, यावर अवलंबून असतात. अनेक इलाज या रोगांवर आहेत, शस्त्रक्रिया, केमोथेरपी, रेडिएशन थेरपी व हॉर्मोनल थेरपी. शस्त्रक्रियामध्ये, स्तन संपूर्ण काढणे (mastectomy) अथवा मर्यादित शस्त्रक्रिया – स्तन वाचवणे (breast conservation) केली जाते. सर्व स्त्रियांमध्ये संपूर्ण स्तन काढण्याची गरज नसते. स्तन वाचवल्यानंतर स्त्रियांचे मनोबल वाढते. केमोथेरपी कर्करोग पूर्ण करावयास मदत करते. साईड इफेक्टस् जरी असले तरी त्याच्यावर अत्यंत चांगले उपाय आहेत. म्हणून केमोथेरपीला घाबरुन जाण्याचे काहीच कारण नाही. डॉक्टरांनी सांगितलेले सर्व उपाय जर व्यवस्थित केले तर कर्करोग पूर्णपणे बरा होण्यास मदत होते. सर्व इलाज झाल्यानंतर त्याचा पाठपुरावा (followup) करणे अत्यंत गरजेचे ठरते. कर्करोगाचा इलाज चालू असताना व संपल्यानंतरसुध्दा स्त्रिया मानसिक तणावाखाली असतात, नैराश्य असते. डॉक्टरांपासून सर्व जवळच्या लोकांनी अशा स्त्रियांना प्रोत्साहन द्यावे व सर्वतोपरि मदत करावी.

समाजातील सर्वांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाच्या जनजागृतीची अत्यंतिक आवश्यकता आहे. स्त्रियांनी आपण कसे मानसिक, शारीरिकदृष्टया सुदृढ राहू याचा विचार केला पाहिजे. त्यासाठी आपली जीवनशैली मानसिक ताणतणावविरहित असली पाहिजे. सर्व वाचकांना इतकंच सांगू इच्छितो की चांगल्या सवयी, चांगले विचार, उत्तम सकस आहार, व्यायाम, योगा व मनन चिंतन, चांगली जीवनशैली अंगीकारा म्हणजे आपले शरीर व मन निरोगी राहण्यास मदत होईल. जीवनाकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवा, समोर पहा आयुष्य खूप सुंदर आहे.

स्तनाची स्वपरिक्षा (breast slef examination) कशी करावी? स्वयंस्तन परीक्षा करण्यासाठी आरशासमोर उभे राहावे. हात कमरेवर ठेवावे. दोन्ही स्तन आरशात निरखावे. दोन्ही स्तनांचा आकार, त्यावरील त्वचा, लालपणा, सूज, अनियमितपणा, स्तनाग्रे यांची परीक्षा करावी. त्यानंतर त्याच अवस्थेत वाकावे व स्तनांमध्ये काही बदल आढळतो का ते बघावे. त्यानंतर दोन्ही तळहात डोक्यावर मागे ठेवावे व या अवस्थेतही दोन्ही स्तनांची तुलना व परीक्षा करावी. त्यानंतर उजवा हात डोक्यामागे घ्यावा व डाव्या हाताच्या बोटांनी उजव्या स्तनाची तपासणी करावी. स्तनात गाठी लागत नाहीत याची खात्री करावी. यासाठी बोटांची टोके न वापरता तळव्याकडील भाग वापरावा. अशाच प्रकारे उजव्या हाताच्या बोटांनी डाव्या स्तनाची तपासणी करावी. तपासणी करताना बोटे हळूहळू गोलाकार फिरवावी. म्हणजे लहान गाठीपण लक्षात येतात. स्तनाग्रांची चाचणी करताना त्यातून रक्त व स्त्राव येतो का याची खात्री करुन घ्यावी. स्तनांच्या आजुबाजूच्या भागाची पण तपासणी करावी. दोन्ही काखा तपासाव्या. कधी कधी काखेतही गाठ आढळण्याची शक्यता असते.

डॉ. संजय दुधाट
कर्करोग शस्त्रक्रिया तज्ञ
नानावटी मॅक्स सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटल, मुंबई
९८२१०४६०६३

शिक्षणसंस्था जगवणे - आजचे सामाजिक कर्तव्य

कोविड-19 जागतिक महामारीच्याया काळात गेलेदीडवर्षभरसगळ जगया अकल्पित संकटाचा सामना करत आहे. अजूनही ही जागतिक महामारी पूर्णपणेआटोक्यात येण्याची चिन्हे दृष्टीपथात नाहीत.आपण सर्व पाहतोच आहोत की जगभरातील कोणतेही क्षेत्र या महामारीच्या तडाख्यातून सुटलेले नाही आणि शिक्षणक्षेत्रही त्याला अपवाद नाही.

तळकोकणातून विद्यार्जनासाठी मुंबईत आलेले आणिसमाजातील गरजू आणि वंचित विद्यार्थ्यांना दर्जेदार शिक्षण मिळावे म्हणून आयुष्यभर कार्यरत असलेले शिक्षणमहर्षी श्री. प. म. राऊत आणि त्यांच्या सहधर्मचारिणी कै. सौ. विद्या प. राऊत, यांनी स्थापन केलेल्या, विद्या विकास एज्युकेशन सोसायटी आणि स्वामी शामानंद एज्युकेशन सोसायटी या शिक्षण संस्था मुंबईतील विक्रोळी, घाटकोपर, पवईअशी कामगार बहुल उपनगरे तसेच ठाणे जिल्ह्यातील वांगणी हा आदिवासीबहुलविभाग आणि सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील रेडी अशा ग्रामीण भागात विद्यादानाचे कार्य गेली सहा दशके करत आहेत.संस्थांचे शैक्षणिक विभाग ISO 9001 : 2015 मानांकन प्राप्त आहेत, संस्थेच्या महाविद्यालयाला राष्ट्रीय मूल्यांकन व अधिस्वीकृती परिषदेने (NACC) 'अ' श्रेणी दिलेली असून, संस्थेचे विद्यार्थी, विद्यार्थिनी, शाळा व महाविद्यालयीन विभाग तसेच शिक्षकवर्गाने आजपर्यंत अनेक प्रतिष्ठेचे पुरस्कार प्राप्त केलेले आहेत. संस्थेचे संस्थापक असलेल राऊत दांपत्याला मा. राष्ट्रपतींच्या शुभहस्ते आदर्श शिक्षक राष्ट्रीय पुरस्काराने गौरविले गेले आहे. संथांच्या अनेक विद्यार्थ्यांनी आज विविध शासकीय संस्था, खाजगी क्षेत्र आणि व्यवसाय उद्योगात उज्ज्वल यश प्राप्त केलेले आहे, जे या ज्ञानदान यज्ञाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

या शिक्षणसंस्थांच्या केजी ते पीजी अशा पारंपारिक आणि काळाच्या गरजेनुरूप सुरु असलेल्या रोजगाराभिमुख शैक्षणिक विभागांमध्ये शिक्षण घेणारे बहुसंख्य विद्यार्थी हे आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत कुटुंबातील आहेत. संस्थांच्या रात्रशाळा व महाविद्यालयांमधून शिक्षण घेत असलेले बरेचसे विद्यार्थी दिवसा रोजगारासाठी काम करून शिक्षण घेत आहेत. हे सर्व विद्यार्थी आणि पालकवर्ग हा जागतीक महामारीमुळे सर्वात जास्त भरडला गेलेल्याघटकांमधील आहे.साहजिकचसंस्थांच्या पालकांना आणि नोकरी, व्यवसाय करून शिक्षण घेणाऱ्या बहुसंख्य विद्यार्थ्यांना गेल्या शैक्षणिक वर्षापासून त्यांची विहित फी भरता आलेली नाही.विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान होऊ नये म्हणूनसंस्थेने ऑनलाईन शिक्षणप्रणालींसाठी आवश्यक ते तंत्रज्ञान, पायाभूत सुविधा आणि शिक्षकवर्गाला प्रशिक्षण उपलब्ध करून देऊन, कर्मचाऱ्यांचे वेतन आणि संस्थेच्या विविध शैक्षणिक संकुलांचे वेतनेतर खर्च यांची तरतूद करण्यासाठी बँकेचे कर्ज काढुन अशा अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीतही शैक्षणिककार्यनिरंतरसुरु ठेवलेले आहे.

खाजगी शाळा व महाविद्यालयांना शासनाकडून कोणत्याही स्वरूपाचे आर्थिक सहाय्य मिळत नाही. कर्मचाऱ्यांचेवेतन, शिक्षणप्रक्रियेशी संबंधित सोयीसुविधा तसेच अनेक प्रकारच्या दैनंदिन व्यवस्थापकीय खर्चासाठीअशा शाळा व महाविद्यालये पालकांकडून मिळणाऱ्या फीवरच अवलंबून असतात. अशा शिक्षण संस्थांचे आर्थिक स्त्रोत अत्यंत मर्यादित स्वरूपाचे असून अधिकांश शिक्षणसंस्था निधीसाठी समाजातून मिळणाऱ्या देणग्या व अर्थसहाय्यावर अवलंबून आहेत.

या संस्था समस्त समाजघटकांना विनम्र विनंती करत आहेत की महत्प्रयासाने उभी केलेली दर्जेदार शैक्षणिक संकुलेकार्यरत रहाण्यासाठी समाजातील दानशूरव्यक्ती आणि संस्थांनीया गंभीर संकटातविद्या विकास एज्युकेशन सोसायटी आणि स्वामी शामानंद एज्युकेशन सोसायटी या शैक्षणिक संस्थांना शक्य ते आर्थिक सहाय्य करावे तसेचसंस्थाच्या विद्यार्थ्यांना या आर्थिक संकटाच्या काळासाठी दत्तक घ्यावे.समाजाच्या सहकार्याशिवाय गेली सहा दशके अविरत सुरु असलेला हा ज्ञानदानाचा यज्ञ सुरु ठेवणे यासंस्थांनाशक्य होणारे नाही. समाजबांधव प्राप्त परिस्थितीचा संवेदनशीलपणे विचार करून यासं स्थांना सर्वतोपरी सहकार्य करतीलही आशा आहे. धन्यवाद.

विश्वस्त मंडळ

विद्या विकास एज्युकेशन सोसायटी

स्वामी शामानंद एज्युकेशन सोसायटी

पत्ता : विद्या विकास एज्युकेशन सोसायटी, कन्नमवार नगर - 2, विक्रोळी (पूर्व), मुंबई - 400083.

संपर्क - श्री. विवेक ह. माणगावकर 9322671225

चेटक्यांची गल्ली

देशोदेशी

तुम्ही हॅरी पॉटरचे सिनेमे पाहिले आहेत का? त्या मालिकेतील प्रत्येक सिनेमात एकदा तरी डायगॉन ॲली नावाच्या रस्त्यावरची दृश्यं पडद्यावर दिसतात. डायगॉन ॲली म्हणजे जादूटोणा आणि चेटूक-माटुक करण्यासाठी लागणाऱ्या सर्व चित्तचक्षुचमत्कारिक साधनांचा खच्च भरलेला बाजार. गुप्त धन शोधायचं आहे? बेडकाची शेपटी आणि झुरळाच्या मिश्या घालून केलेलं तेल डोळ्यात घालायला तुम्हाला इथेच मिळेल. शत्रूवर करणी करायची आहे? हे घ्या एक बाहुली आणि त्यात टोचायच्या सुयांचं ‘शत्रुदमन“ 'kit आणि त्या सोबत शत्रूच्या दु:खावर डागण्या देण्यासाठी ढाळायला ही नक्राश्रूंची बाटली फुकट! असं काय काय तुम्हाला तिथे मिळू शकेल. पण त्यासाठी तुम्हाला त्या सिनेमातल्या जगात जायला लागेल, आणि ते कसं काय जायचं ते मला तरी माहित नाही.

पण तुम्हाला आपल्या जगातल्या ’खऱ्या-खुऱ्या” चेटक्यांच्या गल्लीत जायचं असेल तर मात्र मी तुम्हाला तिथे घेऊन जाऊ शकतो. बोलीव्हियाची राजधानी ला पाझ मधील काये द लास ब्रूहास नावाच्या गल्लीमध्ये **(पहिला फोटो).**

काय मिळेल तुम्हाला तिथे?

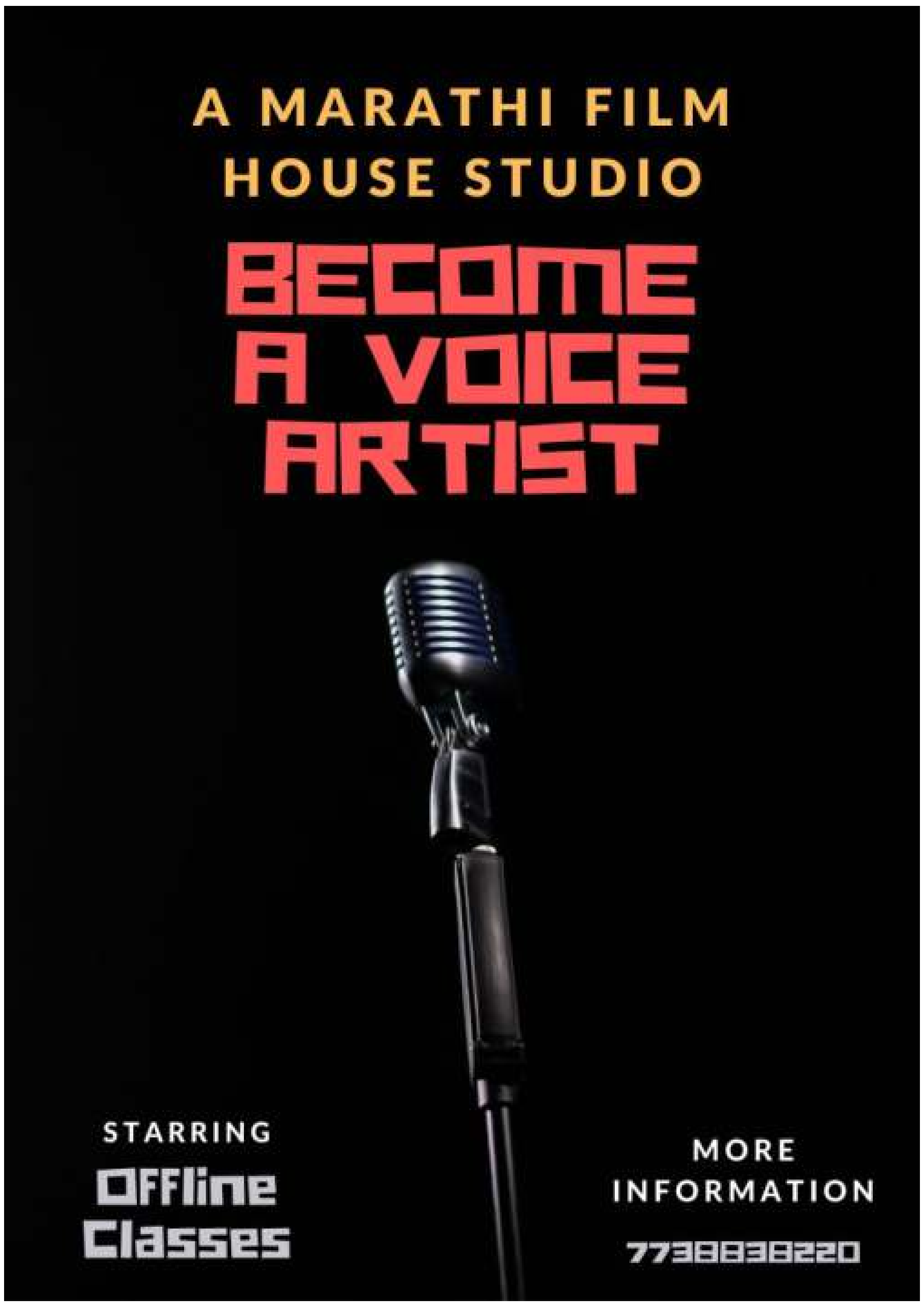
तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक संकट निवारण्यासाठी, सर्व दुखण्यांवर इलाज करण्यासाठी आणि प्रत्येक गोष्टीत यश मिळविण्यासाठी उपयुक्त असे मंत्र, तंत्र, यंत्र, रसायने आणि काढे. तसेच आपल्याला नक्की कशा प्रकारच्या जारण-मारणाची गरज आहे ह्याबद्दल सल्ला हवा असेल तर काळ्या टोप्या आणि अंगरखे घातलेले तज्ञ, अनुभवी चेटकेही येथे आपल्या सेवेसाठी तत्पर असतात. इथे काय मिळत नाही? ॲन्डीज पर्वतराजीत गिर्यारोहणाच्या मोहिमेवर जाऊन सुखरूप परत यायचं आहे? ही पहा कॉन्डॉर पक्षाची मंतरलेली मूर्ती, खुशाल खिशात ठेवून काळजी न करता मोहिमेवर जा. पाठीचं दुखणं आहे? हा पहा बेडकाच्या पावडरपासून बनवलेला काढा. थकल्या थकल्यासारखं वाटतं? व्हायाग्रा/बियाग्रा कशाला हवं? हा पहा विराकोचाचा (इंकांचा देवाधिदेव) ताईत. दंडाला बांधा आणि काळजी करणं सोडून द्या . किनोआ धान्याची शेतात नव्याने पेरणी करायची आहे? हा यातीरी (आयमारा जमातीतील चेटक्या + पुजारी + भविष्यवेत्ता) सांगेल तुम्हाला कसला यज्ञ करायचा ते?

गल्लीतल्या एका दुकानाच्या पडवीत असा काहीतरी मंत्र-तंत्रांचा प्रयोग आम्ही तिथे पोचलो तेंव्हा चालूच होता. दुकानात वेगवेगळ्या प्राण्यांचे अवशेष (कवट्या, पंजे, शेपट्या आणि काही सभ्य समाजात उल्लेख न करण्यासारखे भागही) विकायला ठेवलेले होते. हारीने मांडलेल्या फडताळांत रंगीबेरंगी बाटल्यांमध्ये कसली कसली रसायनं, मलमं आणि काढे भरून ठेवलेले होते. त्यांचे उपयोग आणि कुठल्या वनस्पती किंवा प्राण्याच्या अवयवांपासून ते बनविलेले आहेत त्याची माहिती पत्रकंही होती. ताईत, ’मंतरलेल्या” मूर्ती तर खचाखच भरलेल्या होत्या. **(पहा फोटो क्र. 2, 3, 4).** काही तर

इतक्या बिभत्स दिसत होत्या की त्यांचे फोटोसुद्धा इथे जोडणं शक्य नाही. मला त्या गल्लीत फक्त फोटो आणि माझ्या फ्रीज वर चिकटविण्यासाठी एक मॅग्नेट (मी जगाच्या पाठीवर कुठेही गेलो तरी माझं ’प्दज्ज्हु” ह्या मॅग्नेटपुरतंच मर्यादित असतं) एव्हढ्याच गोष्टी तिथे घ्यायच्या होत्या. पण मी एका दुकानात पाउल टाकल्याबरोबर 'Llévate estos a casa, te convertirás en millonario“ (हे घरी घेऊन जा, तू लक्षाधीश होशील) असं म्हणत एका चेटकिणीने कसल्यातरी प्राण्याचे वाळविलेले पंजे माझ्या नाकासमोर नाचवले! आमचा गाईड माझ्या मदतीला धावला. मला काय पाहिजे हे कळल्यावर त्या चेटकिणीचा उत्साह जरा कमी झाला पण नुसत्या मॅग्नेटमध्ये सुद्धा वेगवेगळ्या ’शक्तीचे” अनेक प्रकार ठेवलेले होते. उत्तम आरोग्य हवे असेल तर पाचामामाचा (पृथ्वी आणि त्यावर तसेच त्याखाली उगविणाऱ्या सर्व गोष्टींची देवता) मॅग्नेट होता. दुष्ट शक्तींना दूर ठेवणारा घुबडाची पिसं लावलेला मॅग्नेट होता, वाळलेला बेडूक कशासाठी होता हे काही मला शेवटपर्यंत कळलं नाही. मी शेवटी सर्वात निरुपद्रवी असा मन:शांती मिळवून देणारा विराकोचाचा दगडावर कोरलेला चेहरा असेलेला मॅग्नेट निवडून दुकानाबाहेर पडलो.

बोलिव्हिया हा अनेक चित्तवेधक विरोधाभासांनी भरलेला देश आहे. हजारो वर्षं चालत आलेली ही जादू-टोण्याची परंपरा एकीकडे अजूनही अव्याहत सुरु आहे. तर दुसरीकडे ला पाझ सारखं आधुनिक राजधानीचं शहर, तेथून जवळच टिवानाकूसारख्या ऐतिहासिक पण गूढ, रहस्यमय संस्कृतीचे अवशेष (आपण ह्याबद्दल पूर्वी बोललो आहोत). तिसरीकडे युयुनी सारखं जगातील सर्वात मोठं मिठाचं वाळवंट (Salt flats) आणि त्यापलीकडे अनेक चमत्कारांनी भरलेलं सिलोली वाळवंट. विराकोचाच्या त्या मॅग्नेटमुळे मला मन:शांती किती मिळाली कुणास ठाऊक पण त्याच्या कृपेनेच कदाचित असेल ह्यापूर्वी कधीही न आलेले अनुभव ह्या प्रवासात घेता आले. – ह्या सर्वांचीच थोडक्यात ओळख पुढच्या काही लेखांत.

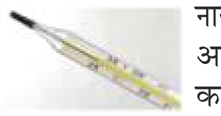
सतीश जोशी
९८२०२२८२७९



जैव-वैद्यकीय उपकरणांचं तंत्रज्ञान

अगदी अलीकडे, म्हणजे पंधरा - वीस वर्षांपूर्वीपर्यंत, डॉक्टरची आपल्या मनातली प्रतिमा म्हणजे गळ्यात स्टेथोस्कोप, पांढरा सफेद ओव्हरकोट आणि बऱ्याचदा जरासा गंभीरच चेहेरा! डॉक्टर्सचा तंत्रज्ञानाशी संबंध- म्हणजे एक ते रक्तदाब म्हणजे ब्लडप्रेशर मोजण्याचं मशीन आणि अगदी टोकाचं म्हणजे एक्स-रेची फिल्म! डॉक्टर्सचं बाकी सर्व ज्ञान असायचं ते त्यांच्या तपासण्यात, त्यांच्या अनुभवात, आणि ज्ञानात! पेशंटला तपासण्यांची इतर उपकरणं जवळ-जवळ नसायचीच! गेल्या काही दशकात इलेक्ट्रॉनिक्स क्षेत्रातल्या प्रगतीमुळे जैव-वैद्यकीय अभियांत्रिकी, म्हणजे 'बायोमेडिकल इंजिनीअरिंग' ह्या नव्या शाखेचा उदय आणि विकास झाला, आणि वैद्यक-शास्त्र आणि अभियांत्रिकी ह्या दोन अतिभिन्न क्षेत्रांमधल्या भिंती कोसळून पडल्या; अभियांत्रिकीचे विद्यार्थी हॉस्पिटल्समध्ये प्रयोग करताना, नाहीतर गणितीय प्रारूपं म्हणजे मॉडेल्स बनवताना, तर डॉक्टर्स कॉम्प्युटरच्या टर्मिनलवर बसून दूरवरच्या ऑपरेशन थिएटरमधल्या रोबोचा हात (रोबोटिक आर्म) वापरत, क्लिष्ट ऑपरेशन्स करताना, नाहीतर आय.टी. कंपन्यांमध्ये बसून कृत्रिम बुद्धिमत्तेचे प्रोग्रॅम करताना दिसू लागले! एकविसाव्या शतकात मोबाईल तंत्रज्ञानाने तर इतर सर्व क्षेत्रांप्रमाणे, जैव-वैद्यकीय क्षेत्रातही अमाप बदल आणि प्रगती घडवून आणली. आपली प्रकृती 24 x 7 तपासत राहणारी गॅजेट्स लहान-थोर लोक आपल्या खिशात नाहीतर मनगटावर बाळगायला लागले; ही गॅजेट्स आपल्याला आणि आपल्या डॉक्टरांना माणसाच्या- रोगी असो वा नसो- तब्येतीची इत्यंभूत माहिती देऊ लागली. जैव-वैद्यकीय क्षेत्रात झालेल्या ह्या अद्भुत क्रांतीचा हा एक आढावा.

पूर्वी 'ताप आला आहे का' हे पाहायसाठी, नाजूक, काचेचा थर्मोमीटर अलगद काढून मिनिटभर काखेत, नाहीतर तोंडात ठेवायला लागे; आणि बारीक नजरेने ताप मोजून झाला की, नीट झटकून, पारा मूळ जागेवर आल्याचं पाहून, थर्मोमीटर पेटीत जात असे. आता, बँकेच्या किंवा मॉलच्या प्रवेशद्वारावर असणारा पहारेकरी, अर्ध्या सेकंदात, सहा फुटांवरून तुमचं तापमान मोजू शकतो. हे शक्य झालं आहे इन्फ्रारेड म्हणजे अतिरिक्त किरणांमुळे. शून्यावर तापमान असलेली कोणतीही वस्तू आपल्या पृष्ठभागावरून अतिरिक्त लहरी सोडत असते. उपकरणातला सेन्सर हे किरण शोषून घेऊन घेतो आणि त्याचं रूपांतर विद्युतसंदेशात करतो. हा संदेश, सुयोग्य मापनासह उपकरणांच्या पटलावर संख्येच्या रूपात जातो- हे आपल्या शरीराच्या ज्या भागावर तो सेन्सर रोखलेला असेल, त्याचं तापमान! अतिरिक्त किरणांचा सेन्सर आणि उपकरणातील विद्युतजाल ह्यामुळे तापमान मोजण्याचं काम इतकं सोपं आणि जलद झालं आहे! हीच गोष्ट शरीराच्या इतर मापनांचीही.

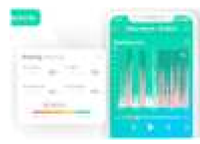


रोग्याच्या छातीच्या डाव्या बाजूला घट्ट लावलेला स्टेथोस्कोपचा पडदा हृदयाच्या धडधडीचा आवाज नळीतून डॉक्टरच्या कानांपर्यंत पोहचवतो. हृदयाचा पंप, रक्त प्रमुख रोहिणीमध्ये आणि फुफ्फुसांकडे फेकताना होणाऱ्या स्नायूंच्या नियमित, पण बदलत्या हालचालीमुळे हा आवाज होतो. डॉक्टर आपल्या घड्याळाच्या सेकंद काट्याकडे पहात मिनिटाला हृदयाचे ठोके कितीवेळा पडले ते मोजतो, आणि त्यावरून रोग्याच्या हृदयाच्या प्रकृतीबद्दल अदमास लावतो. हेच नाडीपरीक्षेच्या बाबतीत. तज्ज्ञ डॉक्टर स्टेथोस्कोप कुशीला, पाठीला, पोटाला लावून, आवाज किती होतो, फुफ्फुसांवर ताण पडतो आहे का, फुफ्फुसात कफ झालाय का, पोटात गॅस झालाय का, ह्याबद्दलचे निष्कर्ष काढू शकतात. अशीच कल्पना वापरून, जैव-वैद्यकीय इंजिनिअरनी 'नाडी' मोजण्यासाठी एक सेन्सर बनवून मोबाईलमध्ये घातला आहे. मोबाईलने 'नाडी' मोजायला चालू केलं, की एक अतिरक्त किरणाचा कवडसा सोडणारा लाल दिवा सुरू होतो. हा कवडसा आपल्या त्वचेला भेदून आतल्या रक्तवाहिनीच्या भिंतींतून आत जातो; काही प्रमाणात आतल्या रक्तात शोषला जातो आणि रक्तवाहिनीच्या आतल्या भिंतीवरून परावर्तित होऊन उलट परत येतो. आता जाणारा किरण आणि परावर्तित किरण, ह्यांच्यातील फरक हा सेन्सर मोजतो. जसं रक्त आत वाहतं, तसं किरणाचं शोषण कमी अधिक होतं. त्या मोजमापावरून, रक्ताची लाट रक्तवाहिनीमधून मिनिटाला किती वेळा वाहत गेली, ह्याचं गणित त्या मोबाईलमधला संगणक-कॅल्क्युलेटर करू शकतो आणि ती संख्या 'BPM' (बीटस पर मिनिट, म्हणजे 'नाडी') म्हणून मोबाईलच्या पडद्यावर दाखवतो! अतिरक्त किरण वापरण्याचा फायदा असा, की हृदयावर, किंवा मनगटाच्या रोहिणीवर न ठेवता, आपल्या हाताच्या तर्जनीवरही हा सेन्सर उत्तम काम करतो! तज्ज्ञ डॉक्टर आणि शास्त्रज्ञ हाच प्रयोग कपाळाची शीर, मांडीची मोठी रोहिणी, पायाची शीर, वगैरेंवर वापरून रक्ताच्या अभिसरणाच्या काही समस्या आहेत का?; शरीरात सर्वत्र पसरलेल्या रक्तवाहिन्यांच्या जाळ्यात सुयोग्य प्रमाणात रक्त पुरवठा होतो आहे की नाही याचा प्राथमिक मागोवा घेऊ शकतात. ह्यापुढे जाऊन दोन महत्वाचे फायदे होतात: एक हा, की असे मोजमाप करायला वैद्यकीय कुशलता, म्हणजे डॉक्टर किंवा नर्स लागत नाही; तुमचं तुम्ही ते करू शकता. दुसरं हे, की अशा प्रकारे मोजलेली माहिती मोबाईलच्या संगणकात साठवून ठेवता येते; आणि वेळोवेळी गोळा केलेल्या माहितीची, म्हणजे डेटाची तुलना ,म्हणजे ट्रेंड करून, शरीरात, हृदयात, फुफ्फुसांत, रक्तवाहिन्यांमध्ये काही बदल होतो आहे का ह्याचं प्राथमिक अनुमान आपल्याला काढता येतं.

प्रकृतीबद्दलची अशी माहिती आपल्याला प्रकृती उत्तम ठेवण्यासाठी आवश्यक ते प्रयत्न करण्यासाठी उद्युक्त नक्कीच करते. जलद चालणं म्हणजे ब्रिस्क-वॉकिंग हा शरीर प्रकृती सुदृढ ठेवण्याचा हमखास उपाय आहे, हे आता सर्वमान्य झालं आहे. आपण दररोज किती पावलं, किती अंतर चालतो; किती वेळात चाललो; एका दमात चाललो की थांबून-थांबून चाललो; हे चालताना किती कॅलरी ज्वलन केल्या; त्या आपल्या गरजेनुसार आहेत की नाहीत; ह्या सर्व सवालांची उत्तर शोधणं आजकाल आपल्याला महत्वाचं वाटू लागलं आहे. आपल्या हातापायांच्या हालचाली जाणून, त्यानुसार 'पावलं' मोजणारी 'पेडोमीटर्स' गेल्या अनेक वर्षांपासून उपलब्ध आहेत; आणि आता तर मोबाईलचा एक अनिवार्य भाग बनली आहेत! अशा पेडोमीटर्समध्ये एक प्रवेग-मापक म्हणजे ॲक्सिलरोमीटर म्हणून काम करणारा चिमुकला दांडा असतो. आपल्या शरीराची एका स्थितीमधून दुसऱ्या स्थितीमध्ये हालचाल झाली, की हा दांडा डावीकडून उजवीकडे, किंवा उजवीकडून डावीकडे घड्याळाच्या लंबकासारखा हलतो. अशी हालचाल झाल्याबरोबर एक पाऊल झाल्याचं त्या दांड्याला जोडलेल्या 'चिप'ला म्हणजे मोबाईलमधल्या संगणकाला समजतं; आणि पावलांचा 'गणन' म्हणजे कॉऊंटिंग सुरु होतं. एक 'टांग' टाकणं म्हणजे साधारण साठ ते ऐंशी सेंटीमीटर अंतर असतं; (आणि ते आपल्या मोबाईलला शिकवायला लागतं). त्यामुळे, किती 'टांगा' झाल्या ह्यावरून, ती व्यक्ती किती अंतर चालली ह्याचं अंदाजे उत्तर मोबाईलचा संगणक काढू शकतो. मोबाईलमध्ये असलेल्या इतर गॅजेट्स/सुविधांमुळे त्या संगणकाला इतर अनेक गोष्टी समजल्या असतात- उदा. जी.पी.एस. मुळे जागेचे अक्षांश-रेखांश म्हणजे को-ऑर्डिनेट्स समजतात; त्यांवरून ही पावला-पावलामध्ये तुडवलेलं अंतर काढता येतं; आपण जर डोंगर किंवा जिना चढत असू, तर आपली 'उभी स्थिती' बदलते; त्यामुळे आपण किती 'चढ' चढलो हे समजतं. शिवाय, किती चालल्यावर, किती धावल्यावर, किती चढ चढल्यावर किती शक्ती खर्च होते- किती कॅलरी ज्वलन होतात, ह्याचं गणित मोबाईलच्या संगणकात आधीच घालून ठेवलेलं असतं त्यामुळे मोबाईल धरणाऱ्या व्यक्तीच्या चालण्याच्या व्यायामात एकूण त्याने किंवा तिने 'किती कॅलरी जाळल्या', ह्याचं उत्तर मोबाईलच्या पडद्यावर तयार असतंच. जॉगिंग करून आल्यावर, आता आपण काय आणि किती खायला मोकळे, हे पटकन ठरवायला अशा माहितीचा उत्तम उपयोग करणारे महाभाग आहेतच!

विनोदाची बाजू सोडून द्या! पण मोबाईलच्या अनेक क्षमता वापरून ह्या छोट्याशा मदतनीसांचा अधिकाधिक फायदा करून घेण्याचे प्रयोग सुरू आहेतच. आपण एखादा पदार्थ खायला घेतला, की त्याचा फोटो काढायचा; त्या फोटोचं पृथक्करण करून तो पदार्थ काय आहे, त्याचं आकारमान, अंदाजे वजन, त्यात असलेले घटक,त्यात असलेल्या 'कॅलरी' आणि त्या आपल्या पोटात गेल्यानंतर दिवसभरात आपण किती 'कॅलरी' खाल्ल्या आणि किती खाण्याचं बाकी आहे, ह्या सर्वांचं गणित पडद्यावर दाखवणारे 'ॲप' आता उपलब्ध होत आहेत; असे 'ॲप्स' आता भारतीय खाद्यपदार्थांचं डेटाबेस बनवत आहेत आणि आपल्या प्रत्येक खाण्यावर 'मोबाईलदादा'ची नजर ठेवून त्यानुसारच खाणं आणि व्यायाम दोन्ही करणारे 'हेल्थ-फ्रिक्स' आहेतच. थोड्यांच दिवसांत 'ओ मिस्टर! किंवा अहो मॅडम!' तुम्ही आत्ता खाणार असलेल्या पिझ्झा / मसाला डोशात दोनशे तीस कॅलरी आहेत! तुम्ही सकाळपासून नऊशे सत्तावन्न कॅलरी खाऊन, दिवसभराचा कोटा संपवला आहात! तेव्हा ठेवा तो पिझ्झा/ मसाला डोसा 'बाजूला आणि एक ग्लास कोमट पाणी पिऊन उठा!' असा संदेश, मोठ्यानं देणारे 'मोबाईलदादा' फार दूर नाहीत!

अशाच प्रकारचे, व्यक्तीच्या झोपेतील हालचालीवर लक्ष ठेवून, त्याच्या/ तिच्या झोपेचं पृथक्करण करणारे 'स्लीप-ट्रॅकर्स' ॲप आता मोबाईलमध्ये असतात. तुम्ही किती वाजता झोपलात; किती वाजता उठलात'; मधे उठला होता काय?, तुमच्या झोपेच्या वेगवेगळ्या स्थिती- म्हणजे 'हलकी झोप- (ज्यात तुमचे डोळे, नाक, त्वचा, कान ह्या ज्ञानेंद्रियांचे सेन्सर्स असतात), आर.इ.एम झोप (ज्यात स्वप्न पडत असतात, आणि मेंदूत कार्य सुरू असतं; आणि डोळ्यांच्या बुबुळांची जोरदार हालचाल सुरू असते), आणि गाढ झोप (मेंदूमधल्या ताज्या आठवणी पक्क्या होऊन जातात)...ह्या साऱ्यांचा ट्रॅक मोबाईलचे सेन्सर्स ठेवतात; तुमच्या भोवतालंचा उजेड, आवाज, हालचाल, तापमान, प्रदूषण, गडबड-गोंधळ, मंद संगीत वगैरेची नोंद हे ॲप करत; आणि तुमच्या झोपेच्या गुणवत्तेचा सर्वांगीण अहवाल हे ॲप तयार ठेवतं! आपल्या सर्वसामान्य आरोग्याच्या दृष्टीने झोपेचा वेळ आणि झोपेची गुणवत्ता ह्यांना असाधारण महत्व असत. त्यामुळे वैद्यकीय निद्रातज्ज्ञ म्हणजे स्लीप-डॉक्टर्स नावाचे हे नवीन तज्ज्ञ अशा अहवालांचा वापर करून, तुमचं आरोग्य सुधारण्यासाठी पुष्कळ मदत करू शकतात.



हे नवीन, शक्तिमान तंत्रज्ञान आता मोबाईल, फिटबिट, ॲपल नाहीतर सॅमसंगचं घड्याळ , वेअरेबल्स- म्हणजे कपड्यांवर आणि अंगा खांद्यावर लावता येण्याजोगी विविध उपकरणामधून उतरत्या किमतीत आपल्यापर्यंत पोहोचत आहे. नव-नवीन प्रकारचे सेन्सर्स, ॲप्स, डेटाबेसेस आणि अनालिसिसची तंत्र हे वापरून मनुष्याच्या आरोग्याची नोंदणी करणं आणि पृथक्करण करणं, आणि आपल्यासारख्या इतरांशी तुलना करून आपल्या प्रकृतीबद्दल, आपल्याला काही रोग किंवा व्याधी होण्यापूर्वी अनुमान काढण्याचं हे अत्यंत महत्वाचं कार्य ही जैव-वैद्यकीय उपकरणं आणि मोबाईल तंत्रज्ञान आपल्याला उपलब्ध करुन देत आहेत. अशा माहितीची लहानपणापासून नोंद ठेवली, आणि कधीही उपचार करणाऱ्या वैद्यकीय तज्ज्ञाला ती माहिती उपलब्ध करून दिली, तर उपचार वैयक्तिक म्हणजे पर्सोनलाइज्ड आणि प्रिसाईझ होण्याला खूप मदत होईल. वैद्यकशास्त्रातली ही नवी दालनं खुली करायला भारत सरकारने आताच जाहीर केलेली 'आरोग्यपत्र' ही एक महत्वाची पायरी ठरू शकेल!

जाता-जाता - गेल्या महिन्यात सिंगापूरच्या एका मोटरबाइकस्वाराला हायवेवर ट्रकने दिलेल्या धक्क्याच्या अपघाताची आणि ट्रकड्रायव्हर पळून गेल्यावर,मदतीला कोणीही नसताना, त्याच्या मनगटावरच्या ॲपल घड्याळाने त्याच्या हृदयाचे ठोके, त्याचं श्वसन, इत्तर हालचाल ह्याची नोंद ठेवून, त्याचं पृथक्करण करून, 'काहीतरी झालं आहे!' असा निष्कर्ष काढून,आपणहून ॲम्ब्युलन्स-सर्विसला, डॉक्टरांना आणि नातेवाईकांना फोन लावल्यामुळे त्याचे प्राण कसे वाचले, ह्याची खरी बातमी तुम्ही नक्कीच वाचली असेल! गळ्यातल्या स्टेथोस्कोपपासून सुरुवात करून आता आपल्या सर्वांगीण आरोग्याचा ट्रॅक ठेवून ते सुधारायला, वेळप्रसंगी प्राण वाचवायला मदत करणाऱ्या, आणि हे क्लिष्ट तंत्रज्ञान, मोबाइलच्या उगवत्या तंत्राशी बेमालूम मिसळून आपलं जीवन सुसह्य करणाऱ्या त्या जैव-वैद्यकीय तंत्रज्ञानाच्या उद्गात्यांना माझा विनम्र प्रणाम.

सद्गुरू कुळकर्णी
९७०२०१०४७१

चित्रकर्ती चित्रा

खूप वर्षांपूर्वी आम्ही माथेरानला चार दिवस फिरायला गेलो होतो. हॉटेल मधले सगळे जण हिंडत फिरत होते, मजा करत होते. एक स्त्री मात्र सतत चित्र काढण्यात मग्न असायची. जेवणाच्या टेबलवर चित्रं, साईट सिईंगला गेलं, तिथेही चित्रं. मग कुतूहलाने ओळख करून घेतली. तेव्हा कळलं, या चित्रात रमणाऱ्या स्त्रीच नावही चित्रा आहे आणि त्या विलेपार्ल्याच्याच रहिवासी आहेत.

चित्रा वैद्य.. जन्म गिरगावचा, पण बालपण कल्याण मध्ये गेलं. चित्रा यांचे आजोबा, आईचे

वडील, सुप्रसिद्ध लिपीकार श्री ल. श्री. वाकणकर. त्यांनी देवनागरी लिपी संगणकावर आणली. सिरॅमिक आर्ट या विषयावर त्यांची निपुणता होती आणि ते या विषयावर जे जे स्कूल ऑफ आर्टस् कॉलेज मध्ये लेक्चर्स घेत. आईचे काका प्रख्यात पुरातत्त्वशास्त्र संशोधक पद्मश्री वि. श्री. वाकणकर यांनी मध्यप्रदेशातील भीमबेटका येथील आदिमानव कालीन भित्त चित्रांचा शोध लावला. ती नंतर वर्ल्ड हेरिटेज साईट म्हणून घोषित झाली आहे.

चित्रा यांची आई रोहिणी पांडे जे जे स्कूल ऑफ आर्ट्स ची विद्यार्थिनी होत्या. आर्ट टीचर होत्या. त्यामुळे चित्राही लहानपणापासून चित्र पाहात आल्या. चित्र काढणं आवडायचं. शाळेत स्पर्धांमधून बक्षीसं मिळायची. सगळीकडून पोषक वातावरण होतं. म्हणून चित्रकलेकडे वळायचं असं ठरवलं.

कल्याण येथील न्यू हायस्कूल मधून एसएससी झाल्यानंतर चित्रा यांनी जे जे स्कूल ऑफ आर्ट्समधून फाईन आर्ट्स मध्ये ग्रॅज्युएशन केलं. नंतर डिप्लोमा इन आर्ट एज्युकेशन केला. शाळेत आर्ट टीचर ची नोकरी करू लागल्या. वेगवेगळ्या शाळांतून त्यांनी चित्रकला शिक्षिकेची नोकरी केली. लग्नानंतर पार्ल्यात आल्या. पार्ले टिळक इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेत चित्रकला शिक्षिका म्हणून नोकरी करू लागल्या. हळूहळू चित्रकलेचे क्लासेस घेऊ लागल्या. छोटी मुलं खूप क्रिएटिव असतात त्यांना शिकवणं आवडू लागलं, म्हणून शाळेची नोकरी सोडून दिली आणि पूर्णवेळ क्लासेस सुरू केले. एलिमेंटरी आणि इंटरमिजिएट परीक्षांची तयारी करून घेऊ लागल्या.

गुरुकुल

कोरोनाचा प्रादुर्भाव वाढल्यावर लहान मुलांचं येणं पूर्ण बंद झालं. आता फक्त ऑनलाईन क्लास होतात. युवा पिढी.. म्हणजेच कॉलेजात शिकणारी मुलं, तसंच मध्यमवयीन स्त्रिया.. ज्यांना आवड आहे पण इतकी वर्ष शिकायचं राहून गेलं, अशांचा खूप छान प्रतिसाद आहे. त्यांना अगदी सुरुवातीपासून शिकवतात. पेन्सिल शेडिंग, चार्कोल पेंटिंग, वॉटर कलर, कॅनव्हास पेंटिंग, वन स्ट्रोक पेंटिंग, जपानी पारंपारिक ेल्स्म - ा पेंटिंग, असे वेगवेगळे कोर्सेस त्यांच्यासाठी घेतात.

चित्रा यांनी स्वत:चं पहिलं चित्रप्रदर्शन 2000 साली भरवलं. त्यानंतर जहांगीर आर्ट गॅलरी, नेहरू आर्ट गॅलरी, विलेपार्ले येथील कलामंदिर, तसंच पुणे, उज्जैन येथे जवळपास 19 एकल आणि तेवढीच एकत्र प्रदर्शने भरवली. घ्र्गे ीू उींत्तीबचे संस्थापक श्री मिलिंद साठे यांनी र्णेत्त्दा ऊप प्त्ते, ॅींल्गल्त् एर्जीमे अशा वेगवेगळ्या संकल्पना देऊन चित्रा यांच्याकडून चित्रे तयार करून घेतली आणि त्यांची प्रदर्शने भरविली. चित्रा यांनी सह्याद्रीतील माथेरान, महाबळेश्वर, पाचगणी अशी ठिकाणे, तसेच हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, अशा वेगवेगळ्या ठिकाणी वेगवेगळ्या सिझन्स मध्ये जाऊन तेथील हेरिटेज वास्तू, शाळा, हॉटेल्स, चर्चेस, निसर्ग, माणसे, तेथील ढाबे, चुली, अशी वेगवेगळी चित्रे केली.

चित्रा म्हणतात, पुरेशी चित्रं तयार करून त्यांचं प्रदर्शन भरवणं हे साधारण एक वर्षाचं काम असतं. इंडिया आर्ट गॅलरी हा चित्रा यांच्या आयुष्यातील टर्निंग पॉइंट होता. त्यांच्याबरोबर काम करताना कामाला शिस्त लागली, नवीन दृष्टी मिळाली. त्यांची बहुतेक पेंटिंग्ज विकली गेली. आता पुढची प्रोजेक्ट्स ही त्यांच्या बरोबरचीच आहेत.

संस्थापक श्री मिलिंद साठे यांच्या आर्ट इंडिया फाउंडेशन तर्फे खुला आसमान नावाचा प्रोजेक्ट चालू आहे. चित्रा त्यांच्याबरोबर काम करतात. लहान मुलांमध्ये खूप क्रिएटिव्हिटी असते. जर प्रोत्साहन मिळालं नाही तर ती कमी होत जाते आणि उरते फक्त कॉपी. शाळेत शिक्षणाला महत्त्व दिलं जातं पण कला विषय दुर्लक्षित राहतात. वास्तविक आज आर्किटेक्चर बरोबरच अगदी मोबाईल-कॉम्प्युटर युगातही र्जुी तयार करणे, गेम्सचं डिझाईन, टेक्स्टाईल प्रिंटिंग, फॅशन डिझायनिंग या क्षेत्रांसाठी कला शिक्षणाची आवश्यकता आहे. म्हणूनच शिक्षक, पालक आणि मुलांमध्ये कलेसंदर्भात जागृती व्हावी, त्यांना प्रोत्साहन मिळावं यासाठी, आर्ट इंडिया फाउंडेशन साठी, चित्रा त्यांच्या ीू थ्हा चे काम पाहतात. या अंतर्गत मुलांसाठी चित्रकलेवर वेगवेगळ्या कार्यशाळांचे आयोजन केले जाते, स्पर्धा घेतल्या जातात. ज्यात मुलांची निरीक्षण शक्ती वाढते, एका जागी बसून काम करायची सवय लागते. या स्पर्धांसाठी परीक्षक म्हणून चित्रा याच काम पाहतात तसेच कलाविषयक व्हिडीओ सही तयार करतात. निवड झालेल्या मुलांसाठी र्जुी बनवले जाते. त्यातून दर महिन्याला नवीन चित्रं ॲड होत जातात. अशा प्रकारे काही काळात मुलांचा स्वत:चा पोर्टफोलिओ तयार होतो. जो त्यांना पुढे वापरता येतो. https://www.indiaart.com/Khula-Aasmaan/Introduction.asp या वेब साईट वर मुलांचे काम पाहता येईल.

आपल्या achievements बद्दल बोलताना त्या म्हणतात, इंडियन नेव्ही च्या युद्धनौका घ्ए कोलकाता, INS कोचि, INS चेन्नई, या जहाजांवर लावण्यासाठी मोठी पेंटिंग्ज बनवण्यासाठी चित्रा यांची निवड झाली, हा त्यांच्यासाठी अभिमानाचा क्षण होता. त्यांच्या पेंटिंग्जपैकी एक खास पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना भेट म्हणून दिलं गेलं आहे. http://www.artist-chitra.com या लिंक वर त्यांची चित्रे पाहता येतील.

आपण बरं की आपलं बरं अशा स्वभावाच्या चित्रा कुठेही बाहेर जाताना आपलं स्केचबुक घेऊन जातात. अशा वेळी घरची मंडळी न कुरकुरता त्यांना त्यांचा वेळ देतात. चित्रा यांचे यजमान श्री विजय वैद्य यांचा होमिओपॅथी औषधांच्या डिस्ट्रीब्यूशन चा व्यवसाय आहे. मुलगा मिहीर दर्ज्र्पीत्स्म ेलीदह आहे. एग्दह प्देर्ज्रींत येथे प्रॅक्टिस करत आहे. सासू - सासरे, नणंद यांनी मुलाला सांभाळून पूर्ण पाठिंबा दिला म्हणून आपण हा व्यवसाय करू शकलो असे त्या आवर्जून नमूद करतात.

हेरिटेज, आर्किटेक्चर, स्ट्रक्चर, निसर्ग हे त्यांचे आवडते विषय आहेत आणि यातच पुढे काम करायचा त्यांचा मानस आहे.

चित्रा यांना त्यांच्या पुढच्या वाटचालीसाठी शुभेच्छा...

अनुश्री क्षीरसागर
९८२०५०९७६२

ठिपक्यांची रांगोळी

स्टार प्रवाह वाहिनी नेहमीच दर्जेदार मालिका आपल्यापर्यंत पोचवत असते .

या महिन्यात 4 ऑक्टोबर पासून रोज रात्री दहा वाजता 'ठिपक्यांची रांगोळी' ही नवीन मालिका स्टार प्रवाहने आणली आहे . मुख्य म्हणजे एकत्र कुटुंब पद्धतीचे महत्व सांगणारी ही मालिका आहे. कानिटकर कुटुंबाची ही गोष्ट आहे. त्यांच्यासाठी आयुष्य म्हणजे एक सोहळा आहे. घरामध्ये घडणारी प्रत्येक छोटी मोठी गोष्ट म्हणजे एखादा सण समारंभ असे त्यांच्या कुटुंबाचे आहे.

ठिपक्यांची रांगोळी या नाविन्यपूर्ण शीर्षकाविषयी सांगताना स्टार प्रवाहचे कार्यक्रम प्रमुख सतीश राजवाडे म्हणाले, 'दारासमोर ठिपक्यांची रांगोळी काढत बसलेल्या माझ्या मुलीला पाहून मनात विचार आला की कसा एक ठिपका दुसऱ्या ठिपक्यापर्यंत रेष काढून जोडला जातो. बघताना हे सगळे ठिपके स्वतंत्र वेगळे एकमेकांपासून काही अंतरावर असले तरी जोडले गेल्यावर सुरेख नक्षी बनते. या मालिकेचं नाव ठिपक्यांची रांगोळी ठेवण्यामागचं हेच कारण.

जोडून राहिलो तर छान सुरेख नक्षी मात्र एक रेष जरी हलली तरी चित्र विस्कटतं. नातेसंबंधांचंदेखिल असंच असतं. नाती जोडून ठेवावी लागतात. हात पकडून ठेवावा लागतो, साथ द्यावी लागते, समजून घ्यावं लागतं.

एकमेकांपर्यंत पोहोचावं लागतं. नाती कशी सुंदर असतात हे या मालिकेतून दाखवण्यात येईल'.

स्टार प्रवाह प्रस्तुत या मालिकेची निर्मिती रुपाली गुहा आणि पिंटू गुहा यांच्या फिल्मफार्म संस्थेची असून गिरीश वसईकर या मालिकेचं दिग्दर्शन करणार आहेत. शरद पोंक्षे, सुप्रिया पाठारे, सारिका नवाथे, लीना भागवत, मंगेश कदम, अतुल तोडणकर, ज्ञानदा रामतीर्थकर, चेतन वडनेरे, राजन ताम्हाणे, मुग्धा गोडबोले, राधिका विद्यासागर अशी कलाकारांची तगडी फौज मालिकेत आहे.

या मालिकेतून ज्ञानदा रामतीर्थकर आणि चेतन वडनेरे ही नवी जोडी प्रेक्षकांच्या भेटीला येणार आहे. अपूर्वा आणि शशांक असं दोघांच्या व्यक्तिरेखेचं नाव आहे. या नव्या मालिकेचे प्रेक्षक नक्कीच स्वागत करतील.

गणेश आचवल
९८२१२६८३९१

एक थी बेगम

हल्ली ओटीटी प्लॅटफॉर्मची लोकप्रियता दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे . 'एक थी बेगम' चा सिझन एक यशस्वी झाला आणि तेव्हापासून प्रेक्षकांना सिझन दोनची उत्सुकता होती . सिझन 1 मध्ये अशरफच्या आयुष्यावर भाष्य करण्यात आले आहे.

ज्यात तिचा पती झहीर, एकेकाळी अंडरवर्ल्ड डॉन मकसूदचा (अजय गेही) विश्वासू होता, जो मारला गेला. त्यानंतर अशरफ ही सपना या नावाने बार डान्सर बनून झहीरच्या हत्येसाठी जबाबदार ठरलेल्या प्रत्येकाला मारण्याची योजना आखते. मात्र तिच्या योजना निष्फळ ठरतात आणि सिझन 1चा शेवट अशा एरफ़ा टप्प्यावर येतो जिथे अशरफ जिवंत राहणार की नाही, हा प्रश्न उद्भवतो.

सिझन दोन मध्ये अभिनेत्री अनुजा साठे ही अशरफच्या भूमिकेत दिसेल पण ती 'लीला पासवान' या नावाने . सिझन 2ची सुरुवात लीला पासवानच्या शोधाने होते.अशरफने घातलेला आणखी एक वेष ज्यात, ती मृत्यूला पराभूत करून दुबईच्या भयानक आणि शक्तिशाली डॉनला गुडघ्यावर आणण्याचे ध्येय समोर ठेवते लेखक दिग्दर्शक सचिन दरेकर म्हणतात, 'सिझन 2 मध्ये सूड उगवण्याची भावना, ज्या गोष्टींच्या तुम्ही विरोधात आहात, त्याच गोष्टी करणे आणि या गोष्टी करताना तुम्हाला तुमच्यासाठी महत्वाच्या असणाऱ्या लोकांची किंमत मोजावी लागणे, हे दाखवण्यात आले आहे.''

सचिन दरेकर आणि विशाल मोढावे दिग्दर्शित या सीरिजमध्ये शहाब अली, चिन्मय मांडलेकर, विजय निकम, रेशम श्रीवर्धनकर, राजेंद्र शिसटकर, नझर खान, हितेश भोजराज, सौरासेनी मैत्रा, लोकेश गुप्ते, मीर सरवर, पूर्णनदा वांडेकर आणि रोहन गुजर यांच्याही प्रमुख भूमिका आहेत.

एमएक्स ओरिजनल सीरिज 'एक थी बेगम 2' चे सर्व भाग एमएक्स प्लेअरवर विनामूल्य पाहता येतील

पान १३ वर