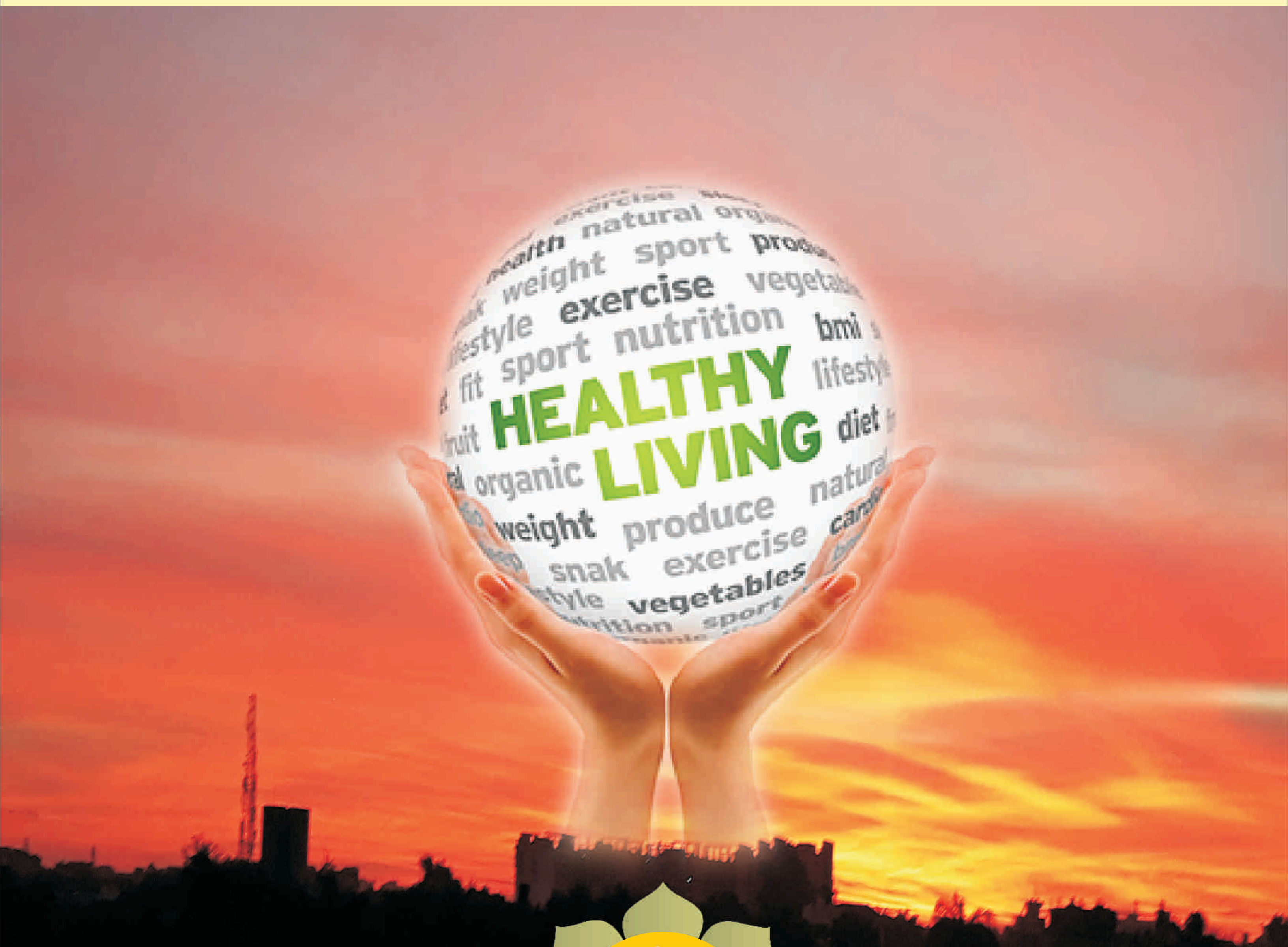
विश्व पांथस्थ

अनिवासी भारतीयांसाठी पहिले मराठी मासिक **VISHWA PANTHASTHA**

वर्ष : ३ । अंक : १ । जानेवारी २०२० (मासिक) । मूल्य ₹ १००। AED 10 | US$ 2 www.panthastha.com



हेल्थ मिरॅकल

कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (CSR)

मेट्रो ट्रेन

गुरु शिष्य संवाद आधुनिक मेंटरींग

तुम्ही पांथस्थ मध्ये सहभागी आहात का?
पांथस्थ मध्ये तुम्ही सहभागी होऊ शकता.

तुम्ही यु ए ई, ओमान, कतार, बहरीन, सौदी, कुवेत, कॅनडा, जपान, भारतात कुठेही, अमेरिका, युरोप, रशिया, आफ्रिका या ठिकाणी राहत असाल तर पांथस्थ मध्ये लिखाण करू शकता, जाहिरात देऊ शकता, किंवा तुमच्या शहरात पांथस्थ चा संपर्क म्हणून काम करू शकता. जाहिराती व वार्षिक वर्गणी जमा करू शकता.

पांथस्थ मध्ये कुठल्या विषयावर लिहावे याबद्दल विचारणा होत आहे. म्हणून काही सूचना.

अनिवासी भारतीयांची, विशेतः आखाती मराठी भारतीयांची गरज म्हणजे प्रथम आखातात चांगली नोकरी शोधणे किंवा असलेली नोकरी बदलून दुसरी चांगली नोकरी बघणे, आखातात व्यवसाय धंदा करण्यासाठी माहिती व मार्गदर्शन मिळवणे, गावाकडे लक्ष देणे व घर घेणे, मुलांचे शिक्षण, सुट्टीत पर्यटन, आरोग्यविषयक सोयी सुविधा व सल्ला, डॉक्टरांची माहिती, करमणुकीचे व सांस्कृतिक कार्याक्रमाविषयी माहिती, सामाजिक उपक्रमाविषयी माहिती व त्यात सामील होण्याची संधी, या सर्व विषयांवर तुम्ही लिहू शकता. किंबहुना तुम्हीच लिहावे हि अपेक्षा.

पांथस्थ हजारो वाचकापर्यंत पोहोचणार आहे, तेव्हा हि संधी साधून तुम्ही तुमच्या व्यवसायाची, धंद्याची, उपक्रमाची, प्रोडक्ट्स, सर्विसेस, याची माहिती सर्वांपर्यंत पोहोवण्यासाठी छानशी जाहिरात देऊ शकता. जाहिरात तयार नसेल तर आम्ही ती तयार (डीझाईन) करण्यास मदत करू. तुमच्या व्यवसायाची जाहिरात प्रथम तुम्हीच केली पाहिजे. जे दिसते ते खपते हे लक्षात ठेवा.

आपल्या आसपास असलेल्या उद्योगाची व उद्योजकाची माहिती द्या. उद्योजकांनीदेखील स्वताहून पुढाकार घेऊन आपल्या उद्योगाची माहिती द्यावी. (मुलाखत चालेल). आखातात आहात, येण्याची इच्छा आहे, तेव्हा नेट वर्किंग करा. धन्देकी कुछ बात करो, कुछ पैसा जोडो.

परदेशात राहणाऱ्या भारतीयांची अजून एक समस्या म्हणजे त्यांना आपल्या मुलांसाठी किंवा मुलींसाठी योग्य स्थळ शोधण्यास अडचण येते. माहितीच मिळत नाही. यावर उपाय एकच. उपवर मुला / मुलींची माहिती द्या, त्यासाठी विशेष सेक्शन पांथस्थ मासिकात असेल.

तुम्हाला नोकरी हवी असेल किंवा असलेली नोकरी बदलायची असेल तरी पांथस्थ मध्ये छोटी जाहिरात द्या. तुमच्या कंपनीत तुम्हाला योग्य उमेदवार नोकरीसाठी हवा असेल तरी छोटी जाहिरात द्या.

कविता, मराठी गझल हि जरूर पाठवा. तुम्ही ज्या ठिकाणी राहता आहात, त्याच्या आसपास चे प्रेक्षणीय स्थळे, सुट्टीसाठी कुठे जावे या बद्दल सूचना यावर लेख पाठवा. फोटो पाठवा. (माहिती बरोबर).

मुलांसाठी काही चांगले कोर्सेस, मुलांसाठी काही साहित्य, लिखाण पाठवा.

पैश्याचे नियोजन, कुठे वाचवावे, कुठे खर्च करावे यावर लिहा. भारतातील सी ए (CA) नी संपर्क साधावा, NRI (विशेषतः आखातातील मराठी माणसासाठी) काही विशेष सेवा, सूचना असेल तर त्यावर लिहावे. (जाहिरात दिली तरी चालेल).

विविध (बिल्डर्स) बांधकाम व्यावसायिक यांच्या गृहयोजना चालू आहेत. त्यांनी पांथस्थ मध्ये जाहिरात व लेख दिला तर उत्तम.

भारतात (किंवा परदेशात) भारतीयांसाठी असलेल्या राहण्याच्या सोयी (बेड व ब्रेकफास्ट), पेईंग गेस्ट याबद्दल माहिती (जाहिरात) द्या.

विविध मराठी ग्रुप्स आहेत, त्यांनी आपल्या ग्रुप संबंधी माहिती द्या, उपक्रमांची माहिती द्या.

आपल्याला किंवा आपल्या ओळखीत कोणाला काही पुरस्कार मिळाला असेल किंवा काही चांगली उपलब्धता असेल तर त्याबद्दल लिहा. तुम्हाला आलेला चांगला किंवा वाईट अनुभव सर्वांबरोबर शेअर करा, त्याबद्दल लिहा.

''पांथस्थ य संकल्पनेबद्दल लिहा, पांथस्थांच्या प्रश्नावर लिहा''

तुमच्या आसपास कुठला चांगला सामाजिक उपक्रम चालू असेल त्याबद्दल व त्यासाठी मदतीची गरज असेल, तर त्या बद्दल लिहा.

पांथस्थ मासिकाचे वितरण संपूर्ण जगभर करण्याचा प्रयत्न आहे, आपले सहकार्य अपेक्षित आहे. तुम्ही तुमच्या मंडळाची, ग्रुपची, कंपनीची, उपक्रमाची जर स्मरणिका काढणार असाल तर त्यासाठी पांथस्थ मदत करेल. जमल्यास विशेष अंक देखील प्रकाशित करता येईल.

लेखकांसाठी: मराठी टाईप करता येत नसेल तर हाताने लिहून (स्कॅन करून) लेख पाठवला तरी चालेल. तुम्हाला काही विशेष सूचना करायच्या असतील तर त्याचे स्वागतच आहे.

ई मेल – editor@panthastha.com

वेबसाईट – www.panthastha.com

मोबाईल ॲप – Panthastha प्ले स्टोरवर

विश्व पांथस्थ

अनुक्रमणिका

- संपादकीय ०४
- हेल्थ मिरॅकल –आरोग्यासाठी नवीन सुरुवात–डॉ.योगेश कदम ०६
- कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (CSR) –मयूर बाळकृष्ण बागुल ...०८
- मेट्रो फ्रेंड –गणेश पोटफोडे.. १०
- गुरु शिष्य संवाद –आधुनिक युगातील मेंटरींग–डॉ.संदीप कडवे १३
- विश्वपांथस्थ –वेबसाईट व ॲप १५

विश्व पांथस्थ
अनिवासी भारतीयांसाठी पहिले मराठी मासिक VISHWA PANTHASTHA

विश्व पांथस्थ
वर्ष ३ अंक १
जानेवारी २०२०

अनिवासी भारतीयांसाठीचे पहिले मराठी मासिक

संपादक
संदीप वसंतराव कडवे

संपादकीय व वितरण साहाय्य

राजन ताबडे, अबू धाबी
गजानन खोलगडे, बहरीन
धवल नांदेडकर, फुजेरा
वीरभद्र कारेगावकर, अजमान
नितीन गायकवाड, औरंगाबाद
किशोर मुंढे, अजमान

मुखपृष्ठ आणि सजावट
सौ.मानसी कुलकर्णी,(मानसी आर्टस्)पुणे

मूल्य ₹ 100 | AED 10| US$2

Vishwa Panthastha
Year 3 Issue 1
January 2020

First Marathi Monthly For NRI Maharashtrian

Editor
Sandeep Vasantrao Kadwe

Editorial & Distribution Support
Rajan Tawde, Abu Dhabi
Gajanan Kholgade, Bahrain
Dhawal Nandedkar, Fujerah
Veerbhadra Karegaonkar, Ajman
Nitin Gaikwad - Aurangbad
Kishor Mudhe, Ajman

Cover & Design
Manasi Kulkarni (Manasi Arts) Pune

Price : ₹ 100 AED 10 US$ 2

विश्व पांथस्थ हे मासिक मालक, मुद्रक व प्रकाशक संदीप वसंतराव कडवे यांनी ए–७०३, निसर्ग सिटी–२, कस्पटे वस्ती, वाकड, पुणे – ४११०५७ येथे प्रसिद्ध केले.
संपादक – संदीप वसंतराव कडवे
(पीआरबी कायद्यानुसार जबाबदारी)

'Vishwa Panthastha' monthly publication is owned, printed & published by Sandeep Vasantrao Kadwe, and published at A-703, Nisarg City-2, Kaspate Vasti, Wakad, Pune -411057.
Mob.: +91 9860678844
e-mail: editor@panthastha.com
website: www.panthastha.com
Editor - Sandeep Vasantrao Kadwe
(Responsible for Selection of News & Articles under the PRB Act.)

या अंकातील मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

संपादकीय

निरामय जीवनपद्धती, आरोग्यसेवा व वैद्यकीय पर्यटन

या अंकांचे संपादकीय जेवढे अनिवासी भारतीयांची निगडित आहे, तेवढेच किंबहुना थोडे जास्त निवासी भारतीय, परदेशस्थ भारतीय व परदेशी नागरिकांसाठी महत्वाचे आहे.

परदेशात राहण्याचा सर्वात मोठा खर्च हा वैद्यकीय परामर्श, चाचण्या, औषधे, हॉस्पिटलाझेशन, इन्शुरन्स व आपत्कालीन वैद्यकीय सेवा यांचा असतो. यु ए इ चे उदाहरण द्यायचे झाल्यास, येथे सर्वसाधारणपणे स्वच्छता असल्याने आजाराचे प्रमाण नियंत्रित आहे. पण येणारे आजार हे लाइफस्टाइल शी संबंधित व वातावरणातील बदलाशी संबंधित आहेत. स्वच्छ सूर्यप्रकाश असलेल्या या खाडी देशांत व्हिटॅमिन डी जीवनसत्वाची कमतरता असलेले हजारो रुग्ण आढळून येतात. कॅल्शिअम ची कमतरता व इतर व्हिटॅमिन्सची कमतरता हा देखील याला पूरक असाच आजार आहे. यामुळे बाकी आजार होतात. म्हणजे हाडांचे, डोळ्याचे, स्नायूंचे, पोटाचे, श्वसन संस्थेचे, पचन संस्थेचे, वजन वाढीचे म्हणजे स्थूलत्वाचे, पर्यायाने थायरॉईड व त्याच्याशी निगडित मानसिक स्वरूपाचे आजार. हृदयरोगाचे आजार कमी जाणवतात, परंतु परदेशात जास्त काळ वास्तव्य असलेले अनेक पेशंट शेवटी हृदयरोगी बनतात.

या सर्व आजारांवर परदेशात उत्तम वैद्यकीय सेवा मिळतात. पण त्या महाग असतात असा सर्वसाधारण अनुभव आहे. म्हणजे स्वखर्चाने सध्या सर्दी पडश्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याचे, इंजेकशनचे, तपासणीचे, औषधाचे मिळून एका वेळेस भारतीय रुपयात ५,००० ते ६,००० रुपये खर्च होतात. भारतात अजूनही हे काम ऍलोपॅथी साठी ३०० ते ४०० रुपयांत होऊ शकते, होमिओपॅथीचा व आयुर्वेदाचा अनेक आजारांवर कमी खर्चात व खात्रीशीर इलाज भारतात मिळू शकतो. काही कारणामुळे परदेशात हॉस्पिटल मध्ये ऍडमिट होण्याची वेळ आल्यास एक दिवसाचे ८०० दिरहम म्हणजे १५,००० रुपये शिवाय औषधे असा मोठा खर्च होतो. बाळंतपण, ऑपरेशन वगैरे तर अनेक भारतीय भारतात येऊनच करण्याचा विचार करतात, इतके ते महाग असते. त्यामुळे हेल्थ इन्शुरन्स हा परदेशात अगदी आवश्यक आहे. याच कारणामुळे मेडिकल टुरिझम अर्थात वैद्यकीय/ आरोग्य पर्यटन, हि भारतासाठी एक मोठी संधी आहे.

भारतात आयुष अंतर्गत आता अनेक पर्याय उपलब्ध होत आहेत. आयुर्वेदिक, योग, नॅचरोपॅथी, युनानी, सिद्ध व होमिओपॅथी असा आयुष चा अर्थ आहे. आरोग्य वैद्यकीय व स्वास्थ्य सेवांकरता आता हे पर्याय ऍलोपॅथी पेक्षा अधिक जनमान्य अर्थात पॉप्युलर होत आहेत. याला अनेक कारणे आहेत. भारतात सरकारचे हेल्थकेअर साठीचे बजेट अजूनही ५०,००० करोड रुपयांपेक्षा कमी आहे. अमेरिकेपेक्षा हे साधारण २५० पटीने कमी आहे. भारतात प्रशिक्षित डॉक्टरांची संख्या कमी आहे व हे सर्व डॉक्टर्स शक्यतो नागरी भागात आपल्या सेवा पुरवतात. ग्रामीण भागात अजूनही योग्य सोयीची कमतरता आहे. पब्लिक हेल्थ क्लिनिक मध्ये असणारे अनेक मेडिकल ऑफिसर केवळ सरकारी नोकरी आहे व शहरात प्रॅक्टिस करायला खूप खर्च येतो म्हणून गावात नोकरी करतात पण त्यातही आपली स्वतंत्र प्रॅक्टिस चालू ठेवतात. प्रशिक्षित व अधिकृत निमवैद्यकीय नोकर म्हणजे पॅरामेडिकल स्टाफ खूप कमी आहे. अनेक ठिकाणी रिसेप्शन कम कम्पाऊंडर म्हणून काम करणारा अर्धशिक्षित हरकाम्या अनेक वेळा डॉक्टरना औषधे बनवण्यापासून ते रुग्णाला टाके घालण्यापर्यंत सर्व कामे करतो. त्याला कुणी आक्षेपही घेऊ शकत नाही, कारण यावर देखरेख करणारी इंडियन मेडिकल कौन्सिल याबाबत उदासीन आहे. रुग्णांना योग्य रुग्णसेवा मिळण्यासाठी कायदेशीर अधिकार नाहीत. म्हणून डॉक्टरांवर कुणाचाच वचक किंवा देखरेख नाही. यातून कमालीचा निष्काळजीपणा, भरमसाठ

फी उकळण्याची प्रवृत्ती, कट प्रॅक्टिस, उपायांची अजिबात जबाबदारी न घेणे अशा दुष्प्रवृत्ती या व्यवसायात बळावलेल्या आहेत. हे शहरात. ग्रामीण भागात फक्त बाळंतपणाच्या, स्त्री व बालरोगतज्ज्ञाच्या जोरावर अनेक डॉक्टरांनी अनेक मजली इमारती उभ्या केल्या. तिथे कसे काम चालते हे पाहणे हा स्वतंत्र अभ्यासाचा विषय आहे.

शहरातही अशी अनेक भव्य चकचकीत इस्पितळे उभी राहिली आहेत. त्यातील अनेक प्रामाणिकपणे सेवा, सोयीसुविधा पुरवत आहेत, परंतु बहुसंख्य मात्र यातून आपला नफा कसा होईल याच्या मागे धावतांना दिसत आहेत. मेडिकल टुरिसम चा यातील अनेकांनी फायदा घेतला आहे, परदेशी पाहुण्यांना येथे उपचार घेणे स्वस्त वाटते, पण यामुळे, स्थानिक पेशंटना महाग सेवांना सामोरे जावे लागते. दंतवैद्य, हृदयरोग तज्ज्ञ, हाडांचे सांध्यांचे डॉक्टर, डोळ्यांचे डॉक्टर, बालरोगतज्ज्ञ, त्वचारोग तज्ज्ञ, पोटांचे व पचनसंस्थेचे डॉक्टर, मेंदूरोगतज्ज्ञ, अशा अनेक विशेष प्रकारचे उपचार करण्यासाठी परदेशातून खास भारतात अनेक पेशंट्स येतात. कमी खर्च हा एक मुद्दा असला तरी अजूनही भारतीय डॉक्टरांवर परदेशातील भारतीयांचा विशेष भरोसा आहे म्हणूनही असे पेशंट्स भारतात येतात. मोठे ऑपरेशन असेल तर ऑपरेशनपूर्व चाचण्या, ऑपरेशनपूर्व तयारी, ऑपरेशनच्या नंतर इस्पितळाबाहेर ची सुश्रुषा, जवळच्या नातेवाईकाकांची उपस्थिती, भावनिक आधार, अश्या अनेक कारणांमुळे मेडिकल टुरिसम हि प्रचंड मोठी संधी भारतीय आरोग्य क्षेत्रासमोर आहे. त्या संधीचा कसा वापर करून येणाऱ्या रुग्णांना , वाजवी दरात, कमी वेळात, स्वच्छ, जबाबदार, विश्वसनीय, तात्काळ मेडिकल सुविधा पुरवल्या तर केवळ भारतीयच नाही तर लाखोंच्या संख्येने परदेशी नागरिकदेखील भारताकडे आरोग्यसेवांकरता धाव घेतील यात शंका नाही.

मग यात आपण कमी कुठे पडतो आहे? काही प्रश्न आपणच स्वतःला विचारले पाहिजेत. सर्वप्रथम म्हणजे आपल्या वैद्यकीय सेवेचा आपल्याला विस्तार करायचा आहे का? असेल तर अनिवासी भारतीय, परदेशस्थ भारतीय व परदेशी नागरिक यांना आपल्या सेवा पुरवण्याची आपली इच्छा आहे का? आपली क्षमता, योग्यता, कौशल्य, आपल्याकडील सुविधा व अनुभव हे अशा सेवा पुरवण्याकरता सक्षम आहे का? या सेवांची योग्य प्रकारे जाहिरात केली जाते आहे का? जाहिरातीमुळे आलेल्या रुग्णांना अपेक्षेप्रमाणे किंवा अपेक्षेपेक्षा जास्त चांगली सुविधा पुरवली जाते का? त्यातून त्यांच्या समस्यांचे निराकरण होऊन रुग्ण बरा होतो का? असेल तर अशा रुग्णांचे अनुभव किंवा अभिप्राय मार्केटिंग च्या दृष्टीने उपयोगी पडतो का? असमाधानी रुग्णांच्या तक्रारींचे योग्य प्रकारे निराकरण केले जाते का? त्यांना दिलेल्या अयोग्य सेवांची जबाबदारी डॉक्टर्स अथवा रुग्णालय प्रशासन घेते का? या सर्व प्रक्रियेत सेवाभाव कायम ठेवला जातो का?

या व अशा असंख्य प्रश्नांची प्रामाणिक उत्तरे अंतर्मुख होऊन जर वैद्यकीय व्यावसायिक शोधणार असतील, विश्वनीय व जबाबदार रुग्णसेवा पुरवणार असतील तर भारतातील अनेक शहरे, निदान महाराष्ट्रातील व आसपासची अनेक शहरे, मेडिकल टुरिझम (पर्यटन) च्या दृष्टीकोनातून आपले वेगळे स्थान निर्माण करू शकतील. त्यांच्या या प्रयत्नांना विश्व पांथस्थ तर्फे सर्व प्रकारे मदत केली जाईल. शक्य झाल्यास काही प्रकल्प आखून त्यावर व्यावसायिक रित्या काम देखील केले जाऊ शकते.

सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे मार्केटिंग व ब्रॅण्डिंग. चांगले डॉक्टर्स आपापला व्यवसाय निष्ठेने, सचोटीने शहरात किंवा ग्रामीण भागात देखील करत आहेत. पण त्यांचे सेवासोयी पुरवण्याचे क्षेत्र मर्यादित आहे. ते आपल्या व्यवसायात इतके बिझी आहेत कि त्यांना वैयक्तितरित्या आपल्या व्यवसायाची जाहिरात करणे शक्य होत नाही. यात दुसरी गोष्ट अशी की, सर्वसाधारणपणे डॉक्टर, वकील, शिक्षक, सी ए, मॅनेजमेण्ट कन्सल्टन्ट यांनी जाहिरात करू नये असा काहीसा पायंडा पडला आहे. शिवाय वैद्यकीय व्यवसाय हा व्यक्तीआधारित आहे, त्यामुळे एक डॉक्टर किती रुग्णांना सेवा पुरवणार असाही एक मुद्दा मांडला जातो, त्यामुळे डॉक्टर मंडळी आपली जाहिरात करण्यास फारसे तयार नसतात. आहे त्यात ते खुश असतात. आता परिस्थिती बदलते आहे. प्रिलीं सारख्या वेबसाईट मुळे अचानक अनेक डॉक्टरांना आपली जाहिरात करणे, अपॉईंटमेंट्स बुक करणे सोपे झाले आहे. पण इथेही कुठला डॉक्टर किती व्यवसायिकरित्या रुग्णांना जबाबदारीने सेवा पुरवतो हे महत्वाचे ठरते. नाहीतर याच वेबसाईटवर डॉक्टरांविरुद्ध अभिप्राय आले तर ते त्यांच्या व्यवसायाला घातक ठरू शकतात. टेकनॉलॉजि नक्कीच वैद्यकीय क्षेत्रात क्रांती घडवते आहे. लॅब टेस्टिंग अर्थात वैद्यकीय चाचण्यांचे दर भारतात बरेच कमी आले आहेत. पर्यायी वैद्यकीय उपायांना सर्व स्तरावर मान्यता व प्रोत्साहन मिळते आहे. होमिओपॅथी एक विश्वसनीय, जबाबदार, कमी खर्चाची व दूरगामी परिणाम देणारी वैद्यकीय शाखा म्हणून झपाट्याने भारतात आपले पाय रोवू लागली आहे. या अंकात दोन अनुभवी मराठी होमिओपॅथी व्यवसायिकांबद्दल माहिती देण्यात आली आहे. एक भारतातील व एक दुबईतील. विश्व पांथस्थ च्या वाचकांनी याचा लाभ घ्यावा.

हा विषय खूप मोठा आहे. या संपादकीयात याची विस्तृत चर्चा करणे शक्य होणार नाही. जमल्यास या बाबत एक विशेष संमेलन भारतात आयोजित करून या विषय, या क्षेत्रातील अनुभवी तज्ज्ञांना, इच्छुक रुग्णांना अथवा विश्व पांथस्थच्या अनिवासी तसेच भारतीय मराठी वाचकांसाठी संपर्काची एक संधी उपलब्ध करून देण्याबाबतही विशेष प्रयत्न केले जातील. त्यात आपण सर्वांनी मनापासून सहभागी व्हावे हीच इच्छा. नवीन वर्षाची सुरवात निरामय होवो, २०२० हे वर्ष विश्व पांथस्थच्या वाचकांना आरोग्यपुर्ण जावो या शुभेच्छा !!

डॉ. संदीप कडवे, इंदूर

१५ जानेवारी, २०२०

Miracles
HEALTH CLINIC

Health Miracle®

आरोग्यासाठी नवीन सुरुवात
21st Century ची नवीन Healthcare System!

–डॉ.योगेश कदम

सोडून द्या ते blood reports , ते महागडे CT scan, MRI Reports, गेला तो जमाना, जेव्हा Blood reports किंवा Scan report मध्ये काही आल्यावरच ट्रिटमेंट देता येत असे.

पण, मी जर तुम्हाला सांगितले की आपल्याला भविष्यात होऊ शकणाऱ्या आजारांची माहिती अगोदरच मिळू शकते. आपण विश्वास ठेवू शकाल? खरचं असं होऊ शकेल?

हो नक्कीच. आपल्या Genetic ची (डीएनए ची) टेस्ट करून हे आगेदरच कळू शकते.

Genetic profiling आधुनिक युगातली टेस्ट जी करण्यासाठी आपल्याला रक्त देण्याची गरज नाही. किंवा कुठेही जाण्याची गरज नाही.

घरी बसल्याबसल्या स्वत: आपली लाळ (Saliva) देवून आपण ही डीएनए टेस्ट करून घेऊ शकतो.

तुमचा डीएनए जाणा

आपले शरीर अगणित पेशींनी बनलेले असते. प्रत्येक पेशीच्या डीएनए मध्ये तुमची डीएनए संरचना असते. हीच रचना तुमच्या आयुष्याचा मूळ आधार असते.

तुमचा DNA ॲडविन (A) थायमिन (T) ग्वानाईन (G) सायटोसिन (C) अशा ४ न्युक्लियोटाईडस्ने बनलेला असतो.

हे चार न्युक्लियोटाईडस A,T,G,C ही तुमच्या डीएनए ची मुळाक्षरे असतात.

- या ४ अक्षरांच्या समुहातून डीएनए तयार होतात आणि अशा डीएनए च्या संचाला Genotype म्हणतात.
- Genotype न्युक्लियोटाईडस् मधील / अक्षरांमधील छोटे छोटे फरक तुम्हाला एकमेवद्वितीय बनवतात. उदा. CAT, RAT आणि BAT च्या शब्दांची तुलना करा. एक अक्षर सोडले तर या तीन शब्दांतील बाकीची अक्षरे समान आहेत. पण त्या एका अक्षराने शब्दांचा अर्थ बदलतो.

डीएनए तपासणी व्यक्तीच्या डीएनएचा पुढील प्रमाणे अभ्यास करते.

(१) शारिरीक गुणधर्मांचे कारण शोधणे.

(२) आपल्या शरीराचा कल काय आहे? विविध रोगांकडून शरीराला असणारा धोका याचे विश्लेषण करणे.

डीएनए तपासणीचे फायदे :

आपला डिएनए रिपोर्ट – आपला हेल्थ रिपोर्ट कार्ड आहे. या रिपोर्टमुळे आपणास कोणकोणते आजारांची होण्याची शक्यता आहे. याची पडताळणी करता येते. या रिपोर्टमुळे पुढील आजारांची माहिती मिळू शकते.

डीएनए चा प्रभाव | जीवनशैली | आरोग्य

आरोग्य

- पॉलिसिस्टील ओव्हरी सिंड्रोम
- फुफ्फुसांचा कर्करोग
- लठ्ठपणा
- उच्च रक्तदाब
- स्ट्रोक (आघात)
- हायपोथायरॉईडीजम
- स्तनांचा कर्करोग
- प्रोस्टेटचा कर्करोग
- टाईप २ मधुमेह
- ऑस्टीयोआथ्रायटीस (अस्थीरोग)
- हमेटाईड आथ्रायटीस
- कोरोनरी आर्टरी (धमनी) डीसीज (सीएडी)
- मायोकार्डीयल इन्फार्कशन (एमआय) (हृदयविकाराचा झटका)
- हायपर कोलेस्ट्रोलेनिया
- हायपरट्रायग्लिसरीडेमिया अस्थमा
- कोलेस्टल (आतडी) कर्करोग
- इन्फ्लमेटरी बॉवेल (आंत्र) रोग
- क्रॉनिक किडनी आजार
- ग्लुकोमा
- वयानुसार मॅक्युलर डीजनरेशन (दृष्टिदोष)
- गाऊट
- इंडोरेट्रीयल (गर्भाशय) कर्करोग

आहार

- कॅल्शियमची कमतरता
- बॉडी मास इंडेक्स (बी एम आय)
- लोहाची कमतरता
- अँटिऑक्सिडंटची गरज
- ग्लुटन सेन्सिटीव्हिटी
- क्षारांचे सेवन आणि रक्तदाबाचा प्रतिसाद
- होमोसिस्टीन लेव्हल्स
- व्हिटॅमिन ए कमतरता
- व्हिटॅमिन डी ६ कमतरता
- व्हिटॅमिन बी ९ कमतरता
- व्हिटॅमिन बी १२ कमतरता
- व्हिटॅमिन सी कमतरता
- व्हिटॅमिन डी कमतरता
- व्हिटॅमिन ई कमतरता
- व्हिटॅमिन के कमतरता
- बोन मिनरल डेन्सिटी (बीएमडी)
- कर्बोदके सेवन आणि वजनवाढीची प्रवृत्ती
- फायबर सेवन आणि वजन कमी होण्याची प्रवृत्ती
- सॅच्युरेटेड फॅटस् सेवन आणि वजनवाढीची प्रवृत्ती
- मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅटस् (एमयूएफए) सेवनाचा प्रतिसाद
- पॉलिअनसॅच्युरेटेड फॅटस् (पीयूएफए) सेवनाचा प्रतिसाद
- प्रथिने सेवन आणि वजन कमी होण्याची प्रवृत्ती.

तंदुरुस्ती

- थकव्याची संभावना
- दुखापतीची संभावना
- शक्ती-सामर्थ्य
- लिगामेंटची क्षमता
- वजन वारंवार वाढण्याची प्रवृत्ती
- हाताच्या पकडीतले सामर्थ्य
- व्यायामानंतरचा थकवा भरून येणे
- व्यायामामुळे येणारी इन्श्युलीन सेन्सिटीव्हिटी
- व्यायामानंतर होणारे वजनवाढ किंवा वजन घट
- व्यायासाची स्फूर्ती
- एरोबिक व्यायामाची क्षमता
- शारिरीक क्षमता
- अकिलिज टेंडिलोपॅथी
- व्यायामासोबत असलेल्या एचडीएल कोलेस्ट्रॉल पातळ्या

या रिपोर्टस्वरुन Genetic Predisposition अथवा रिस्क फॅक्टर्सची माहिती मिळते. जे ३ प्रकारचे असतात.
(१) High risk (२) Medium risk (३) Low Risk

उदाहरणार्थ, आपल्या हेल्थ रिपोर्ट वरुन दिसून आले की आपण Diabetis Mellites, Heart Problem च्या High risk group ग्रुपमध्ये मोडता, तर तुम्हाला Diabetis किंवा Heart Problem येण्याअगोदर शरिरात घडू शकणारे परिवर्तन (Sign & symptoms) यांवर लक्ष्य देण्यास सांगण्यात येईल. तसेच आपल्या आहारात आणि जीवनशैलीमध्ये काय बदल गरजेचे आहेत, हे सूचविले जाईल; इतकच नव्हे तुम्हाला आमच्याकडून भविष्यात येऊ पाहणाऱ्या डायबेटिस वर Preventive Medicine सुद्धा चालू करता येईल.

कोणतेही आजार येण्याअगोदरच जर तुम्ही अर्लट होणे महत्वाचे आहे की आजार झाल्यानंतर त्यांची महागडी, शरिराला साईड इफेक्ट करणारी औषधोपचार करणे?

Prevention is Always Better Than Cure!!

Health Miracle ® हा आधुनिक उपचारपद्धतीचा अवलंब करतो. ज्याच्यात Mind reprogramming + Genetic Based औषधोपचार, आहारविहार + Psychological counselling या सर्व पद्धतीचा समावेश आहे, जी पद्धती पूर्णत: सुरक्षित व Customized therapy आहे.

So, उठा आणि कामाला लागा, आपला DNA काय सांगतो ते जाणून घ्या. DNA (Discover New Answer - for your health & wellness)

Dr. Yogesh Kadam
Phd (Homeopathy)
Miracles
HEALTH CLINIC
Join New Healthcare Revolution
Health Transformation Expert
Personal Genetic Health Coach
Take Your Own Responsibility
Call : 9890761233, Email.: miracleshealthclinic@gmail.com
Web. www.miracleshealthclinic.com
Online / Phone consultation and courier service available
(India & Worldwide)

कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलीटी सीएसआर एक सामाजिक जबाबदारी

–मयुर बाळकृष्ण बागुल

आज समाजात मोठ्या प्रमाणात सामाजिक क्षेत्रात काम करतांना मोठ मोठ्या उद्योग कंपनी काम करत आहे. प्रत्येक कंपन्यांमध्ये विविध बाबींसाठी सल्लागार नेमलेले असतातच, पण आता कंपनीची सामाजिक जबाबदारी (कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी–सीएसआर) संदर्भातही सल्लागार नेमण्याची प्रथा वाढीस लागली असून, त्यासाठी आता अनेक सीएसआर सल्लागार' निर्माण झाले आहेत.कंपन्यांमध्ये सामाजिक जबाबदारी विषयक जागरूकता नाही. सल्लागार नेमल्यास कंपनीचा आर्थिक, सामाजिक अशा सर्वच बाबींमध्ये फायदा होऊ शकतो. कंपनीला तिच्याकडे असलेला पैसा सामाजिक कामासाठी वापरायचा असतो. समाजात असे अनेक जण असतात ज्यांना पैशांची गरज असते. अशा दोन बाजूंना जोडून देण्याचे काम हा सल्लागार करत असतो.कुठल्याही प्रकारची कंपनी असलीतरी तिला सामाजिक जबाबदारी पार पाडावीच लागते. बऱ्याचदा कंपनी वर्ष संपत आले की जागी होते आणि तात्पुरते काही तरी सामाजिक कार्य केले जाते. कंपन्यांनी आपल्याकडे असलेल्या आर्थिक बळाच्या सामर्थ्यांवर स्वेच्छेने आणि कायम सामाजिक कार्य करत राहावे यासाठी सल्लागार उपयोगी पडू शकतो.

जबाबदार बनण्यासाठी आपल्या निर्णयांची जबाबदारी घ्यायला शिका असा सल्ला तेरा–चौदा वर्षांची असताना नेहमीच दिला जात असे त्यामुळे आता खात्रीने नाही सांगता येतं की मला त्या वेळी त्याचा अर्थ समजला की नाही. पण विशीत, वयोपरत्वे येणा–या स्वातंत्र्याबरोबरच येणा–या नवनव्या अनुभवाने त्याचा सांगण्याचा उद्देश स्पष्ट होत गेला. त्याच सुमारास कधी तरी उमजले की जबाबदारी हे आपल्या निर्णयाचे किंवा कृतीचे समर्थन नसून त्या निर्णयाचे किंवा कृतीचे प्राथमिक कारण असते. ओघानेच त्याच्या परिणामाचे उत्तरदायित्वमाझ्या मते, जबाबदारी ही शिक्षणासारखी असते. ज्याची माहिती करून दिली जाऊ शकते. पण, वापर मात्र स्वत:लाच करावा लागतो. जबाबदारी ही एक व्यापक संकल्पना आहे. जी फक्त खासगी अथवा वैयक्तिक पातळीपुरतीच मर्यादित नसून तिचा विस्तार सामूहिक वा सांघिक पातळीवरसुद्धा असायला हवा. त्याचेच एक रूप म्हणजे सीएसआर – कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी म्हणजेच व्यवसायांची सामाजिक जबाबदारीज्याला व्यवसायांची सदसद्विवेकबुद्धी अथवा व्यावसायिकांनी आपल्या नफ्यापोटी दाखवलेले उत्तरदायित्व असेही म्हणता येईल. व्यवसायांनी सीएसआरची रचना स्वयंशिस्तीच्या रूपात आपल्या व्यवसाय प्रणालीतच केलेली आहे. यातून उपलब्ध निधी व निवडलेल्या जागेत असणारा सामाजिक प्रश्न यांची सांगड घालून त्यावरील दीर्घकालीन उत्तर शोधण्याचे काम सीएसआरमार्फत केले जाते.काहींना सीएसआर ही एक समाजसेवेची सुरू केलेली नवी पद्धत वाटेल. पण शोध घेता याचे मूळ जुन्या काळातील लोककल्याणासाठी केलेल्या दानात दिसून येईल. तर १८५० नंतर पुढे आलेल्या विश्वस्त संस्थांना तरी स्वातंत्र्यकाळात आपल्या राष्ट्रपित्यांचे म्हणजेच

महात्माजींचे आशीर्वाद लाभले होते. त्यानंतर १९६०–८० या काळात आपल्या देशात सार्वजनिक क्षेत्रातील उपक्रमांमार्फत मिश्र अर्थव्यवस्था राबवली गेली होती. १९८०नंतर आजपर्यंतच्या वाटचालीत सीएसआरने शाश्वत व्यावसायिक धोरणाइतपत मजल मारली आहे. सीएसआरसाठी बनवलेल्या नियमावलीनुसार कोणतीही कंपनी ज्यांची एका आर्थिक वर्षाची उलाढाल १,००० कोटी रुपयांच्या वर, निव्वळ नफा पाच कोटी रुपये आणि नेटवर्थ ५०० कोटी रुपये आहे अशा कंपनीस त्यांच्या मागील तीन वर्षाच्या नफ्याच्या २ टक्के इतकी रक्कम सीएसआरवर खर्च करणे बंधनकारक आहे.

सीएसआरचा उद्देश समाजातील भूक, गरिबी, सार्वजनिक आरोग्य, शिक्षण, लैंगिक असमानता, पर्यावरण व सांस्कृतिक उपक्रम इत्यादीवर काम करणे हेच आहे. पण यातून कंपनीला व कंपनीच्या भागधारकांना जनमानसातील आपली प्रतिमा सुधारण्याचा दुहेरी फायदा साधता येऊ शकतो. अशी सामजोपयोगी कामे करण्यासाठी काही कंपन्या, निवडलेल्या विषयांत काम करणा–या एखाद्या गरसरकारी संस्थेबरोबर संबंध निर्माण करून आपले उद्दिष्ट गाठतात. तर काही कंपन्या आपल्या स्वत:च्या धर्मादाय संस्था स्थापून त्यामार्फत कार्यरत राहतात. परिणामीहोणारा दुहेरी फायदा विस्ताराने पाहता या कंपन्यांना लोकाभिमुखतेतून नवनव्या प्रकल्पांना आवश्यक असणा–या परवानग्या मिळवणे सुकर होऊन जाते. शिवाय, स्वयंप्रेरित व बचावत्मक धोरणे आखून कर्मचा–यांना दीर्घकाळ टिकवता येऊ शकते. यामुळे कंपनीच्या नावलौकिकात दिवसागणिक भरच पडत राहते. सीएसआरची अंमलबजावणी व्यावसायिक पातळीवर होण्यासाठी प्रत्येक कंपनीत एक टीम जबाबदार असते. प्रत्येक कंपनीस आपले कार्यक्षेत्र निवडण्याची मुभा आहे. पण सहसा कंपन्या आपल्या सामर्थ्यांचा वापर होऊ शकणारेच सामाजिक प्रश्न हाताळतात. या मार्गाने वापरले जाणारे पैसे अर्थव्यवस्थेत फारशी भर घालत नाहीत, पण त्याचा पायाभूत सुधारणांचा विकास साधण्यासाठी व सामाजिक स्तर उंचावण्यासाठी उपयोग होतो. अर्थात त्यामुळे गुंतवणुकीस चालना मिळून त्याचा अर्थव्यवस्थेस फायदा होतो. सरतेशेवटी, सीएसआरमुळे राष्ट्रीय विकास आणि प्रगतीसोबतच व्यवसायांनासुद्धा आपली प्रतिमा उजळवण्याची संधी मिळत आहे.

आज बऱ्याच मोठ मोठ्या उद्योग क्षेत्रात काम करणारे प्रशासकीय अधिकारी हे व्यवस्थापन क्षेत्रात शिक्षण घेऊन सीएसआर प्रकल्प राबविताना दिसतात. व्यवस्थापन क्षेत्रात शिक्षण घेतलेल्या व्यक्तीला समजतील अडचणी, नागरिकांचे प्रश्न तसेच नेमक काय कार्य व प्रकल्प केल्याने प्रश्न सुधारण्यास मदत होईल याबाबत व्यवसायिक समाजकार्य शिक्षण घेतलेले उच्च पदवीधर व्यक्तींना संधी असणे हे कायद्याने बंधन कारक असले पाहिजे तशी कायद्यात सुधारणा करणे गरजेचे आहे. आज मात्र सीएसआर क्षेत्रात प्रकल्प व सामाजिक कार्य करणारे प्रत्यक्ष व्यवसायिक समाजकार्य उच्च पदवी घेतलेले व्यक्ती कमी दिसतात. त्यामुळे कंपनी सामाजिक क्षेत्रात कार्य करते परंतु ते कार्य समजिक कौशल्यपूर्ण दृष्टीने होत नाही असे देखील दिसते. ह्या क्षेत्रात कार्य करण्यासाठी खऱ्या अर्थाने ग्रामीण भागात मोठ्या प्रमाणत संधी आहे. त्यासाठी सरकारने महाराष्ट्र व्यवसायिक समाजकार्य कौन्सिल तयार करून मोठ्या कंपनी यांचे समन्वय समिती तयार करून ग्रामीण भागात सीएसआर अंतर्गत काम करण्यास परवानगी देणे गरजेचे आहे. आज कंपनीनं काम करण्यासाठी कार्य क्षेत्राचे बंधन आहे. त्यात अनेक कंपनीच्या कामगारांचा सहभाग समाजकार्य करत असतांना होणे गरजेचे असल्याने बऱ्याच कंपनी ह्या शहरी क्षेत्रात काम करतांना मोठ्या प्रमाणत दिसतात. आज खरी गरज जिथे आहे तिथे कंपनी ह्यांनी पोहचले पाहिजे परंतु असे झाले ज्यांचे पोट जेवण करून भरले आहे पुन्हा त्यांना म्हणावे जेवण करण्यास देत आहे. ह्या क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणात समाजकार्य हे उत्तम दर्जाचे होत आहे अनेक प्रकल्प हे शाश्वत कार्य होण्याचे दृष्टीने करण्याचे काम आहे. त्यासाठी भारत आणि इंडिया मधील दरी कमी करण्याचे काम होणे गरजेचे आहे. इंडिया मधील चित्र हे भारतात दिसणार नाही आणि ते भारतात राहणाऱ्या जनतेला देखील अपेक्षित नाही. त्यामुळे त्यांनी काय केले पाहिजे हे समजून घेण्यासाठी कंपनीनं व्यवसायिक समाजकार्य शिक्षण घेतलेल्या व्यक्तींना नियुक्ती करून प्रकल्प राबवावे लागतील.

*****

श्री. मयूर बागुल हे एक सामाजिक कार्येकर्ते असून त्यांची वास्तव्य पुणे येथे आहे.

मेट्रो फ्रेंड

– गणेश पोटफोडे

पहाटेचे साडेपाच वाजले. राहुलच्या मोबाईलचा अलार्म' वाजायला लागला. आज रविवार असल्याने राहुलने अलार्म स्नूज न करता तो बंद केला आणि बिछान्यावरून उठला. त्याने खिडकी थोडीशी उघडली. मंद वारा सुटला होता. हवेत छान गरवा होता. जानेवारी महिना असल्याने दुबईतील वातावरण फार प्रसन्न होते. खिडकीतून हवेची एक झुळुक घरात शिरली. त्या ताज्या हवेमुळे राहुलची झोप कुठच्या कुठे पळून गेली. बाथरूममध्ये शिरण्यापूर्वी त्याने आपल्या बायकोला उठवले. आज आठवड्याची सुरुवात असल्यामुळे त्याने दाढी करणे, बुटांना पॉलिश करणे ही सर्व कामे उरकून घेतली.

बाथरूम मधून आपली सकाळीची सर्व कामे संपेपर्यंत राहुलच्या बायकोने त्याच्यासाठी चहा नाष्टा आणि दुपारच्या जेवणाचा डब्बा तयार करून ठेवला. नेहमीचे गाणे गुणगुणत त्याने चहा नाष्टा फस्त केला. आपल्या आवडीचा परफ्यूम कपड्यावर मारून तो घरा बाहेर पडला. राहुलचे ऑफिस जबलअलीला शिफ्ट झाल्यापासून त्याला थोडेसे लवकर उठावे लागते. तो मेट्रोने प्रवास करीत असल्याकारणाने त्याला ट्रॅफिक जामची अजिबात चिंता नव्हती. तो आरामात आणि वेळेवर ऑफिसात पोहचायचा. पूर्वी त्याचे ऑफिस अलकुझला होते तेव्हा तो १० नंबरची डबल डेकर बस पकडून जायचा.

अजुन उजाडले नव्हते. छान गार वारा अंगाला झोंबत होता. डेअराच्या चिंचोळ्या रस्त्यावर सामसूम होती पण शाळेच्या पिवळ्या बस मात्र एकामागून एक येत होत्या. शाळेच्या बसचा थांबा राहुलच्या घराखालीच असल्याने त्याला ती रांगेत आणि शिस्तीत उभे राहिलेले विद्यार्थी पाहुन तो आपल्या बालपणीच्या आठवणीत हरवून जायचा. त्या पहिली-दुसरीत शिकणाऱ्या गणवेशातील मुला-मुलींना पाहुन त्याच्या चेहऱ्यावर रोज एक आनंदाची लकेर उमटायची. तो युनियन मेट्रो स्टेशनकडे चालू लागला. तसं मेट्रो स्टेशनवर पोहचायला फक्त दहा-बारा मिनिटे लागतात, पण राहुल रमत गमत जायचा. त्याला रस्त्यावर ठराविक ठिकाणी रोज नेहमीची माणसे भेटायची.

मदिना सुपर मार्केट येईपर्यंत रोज भेटणारे अमिराती आजोबा आडवे आले. अंदाजे ७० वर्ष वयाचे, अंगात अरबी कंदुरा, डोक्यावर अमिरात स्टाईलचा केफिया बांधलेले आणि हातात काठी असलेले ते आजोबा रोज याच ठिकाणी त्याला भेटायचे. त्याच्या चेहऱ्यावरचा उत्साह पाहून राहुलला फारच नवल वाटायचे. ते येथेच जवळपास कुठेतरी राहात असावेत. नेहमी त्यांची नजरानजर व्हायची आणि दोघेही एकमेकांना स्मित हास्याचे आदानप्रदान करायचे. आज मात्र ते थांबले. राहुल जवळ जाताच ते म्हणाले

''सबाह अल खैर''

ते अनपेक्षित उद्गार ऐकून राहुल थोडा भांबावला.

''सबाह अल नूर'' म्हणून त्याने आजोबांना उत्तर दिले. राहुलचे उत्तर ऐकून बहुधा ते आजोबा चकित झाले असावेत.

''माशा अल्ला! भाईसाब'' म्हणत ते वाटेला लागले. त्याच्या त्या पाठमोऱ्या आकृतीकडे राहुलने कटाक्ष टाकला आणि तो पुढे चालू लागला. अल ऐन डेअरीची गाडी मदिना सुपर मार्केटच्या समोर उभी

होती. रोजच्या प्रमाणे डेअरीचा कर्मचारी लाल, निळ्या झाकणांनी बंद असलेल्या दुधाच्या बाटलीचे क्रेट उतरवत होता. राहुल डावीकडे वळला आणि थोडासा पुढे आला. कराची दरबार रेस्टॉरंट समोरच्या कचरा कुंडी शेजारी त्याची जिवलग मैत्रीण त्याला भेटण्यासाठी उभीच होती. ती दुसरी तिसरी कोणी नव्हती. ती होती एक काळी मांजर. ''म्याव म्याव'' करत ती राहूलच्या पायाला खेटून गेली. तिला बहुतेक ''गुड मॉर्निंग राहुल'' म्हणायचे असेल. काही क्षण त्या गोंडस मांजरीकडे तो पहातच राहिला. ही मांजर राहुलला दोन वर्षांपासून ओळखते. याचे कारणही तसेच होते. एक दिवस सकाळी त्या मांजरीचा पाय कचरा कुंडीत अडकला होता. ते मुके जनावर ''म्याव म्याव'' शिवाय काहीच करू शकत नव्हते. रस्त्यावरून जाताना राहूलला तो आवाज जरा वेदनामय वाटला. तो थांबला आणि त्याने मांजरीचा अडकलेला पाय मुक्त केला. तेव्हा पासून ही मांजर कृतज्ञता म्हणून रोज राहूलची पावणे सातच्या दरम्यान वाट पहायची.

मेट्रो स्टेशनकडे जातांना अलमक्तूम हॉस्पिटलचा सिग्नल आला. समोर एक भारतीय बोरी जोडपे रस्ता ओलांडत होते. किती दिवसापासून राहुल या दोघांना पाहत होता. ते एकमेकांना ओळखत नव्हते पण आता त्याच्यात तोंड ओळख झाली होती. सिग्नल ओलांडताना राहुलने त्या मध्यम वयस्क जोडप्याला गुड मॉर्निंग ची खुण केली. आधिच प्रसन्न हवेचा आणि मॉर्निंग वॉकचा अस्वाद घेवुन आलेल्या त्या जोडप्याच्या चेहऱ्यावर सुंदर हास्य उमटले. तो आपल्या विचारात परत व्यग्र झाला 'आपल्याला खूप मेहनत करायची आहे. इमानदारीने पैसा कमावून भारतातील कुटुंबाची स्वप्न पूर्ण करायची आहेत'.

मेट्रो स्टेशन येण्यापूर्वी एका पाकिस्तानी कॉफी शॉपवर रात्रपाळीचे दमलेले टॅक्सी चालक आपल्या गाड्या पार्किंगमध्ये लावून गरम चहा, कॉफीचा आस्वाद घेत होते. लाल, पिवळा, निळा, हिरवा रंग असलेल्या त्या टॅक्सी नजर वेधून घेत होत्या. युनियन मेट्रो स्टेशन बस स्टॉपवर एकामागून एक बसेस येत होत्या. त्यातील प्रवासी आपली नेहमीची गाडी पकडण्यासाठी धावत होते. राहुल स्टेशनच्या आत शिरला तसे त्याच्या कानावर मेट्रोच्या उद्घोषणा येवू लागल्या.

"Your attention please! Train to Creek will arrive at Creek platform"

"You attention please! Train to Rashidiya will arrive at Rashidiya platform"

युनियन मेट्रो स्टेशनवर ग्रीन आणि रेड लाईन एकत्र येत असल्याने या स्टेशनवर नेहमी प्रवाशांची गर्दी होते. विशेषतः शारजा, किसेस भागात राहणारे प्रवासी ग्रीन लाईने येतात आणि युनियन मेट्रो स्टेशनवरून ते रेड लाईनची ट्रेन पकडतात. रशीदियाकडे जाणाऱ्यांच्या तुलनेत जबल अलीला जाणाऱ्या प्रवाशांची संख्या जास्त असते. राहुल रोज सात तीन ची गाडी पकडायचा. खरतर तो थोडा उशिरा पण जाऊ शकत होता पण उशिरा कामावर जाणे जणू त्याच्या रक्तातच नव्हते. सात तीन ची ट्रेन आली. तो आपल्या नेहमीच्या समोरून तिसऱ्या डब्यात चढला. सकाळी कधी कधी गाडीत गर्दी असायची कधी नसायची. काही वेळेला एअरपोर्ट वरून चढलेले विदेशी पाहुणे गाडीत असायचे. जेव्हा मेट्रोत पुढील स्टेशनची उद्घोषणा व्हायची 'Next station is Burj Khalifa Dubai Mall" तेव्हा ते पाहुणे त्या गगनभेदी इमारतीला शोधत खिडकीतून चौफेर पहायचे. बूर्ज खलिफा खिडकीतून दिसल्यावर त्याच्या चेहऱ्यावरचा आनंद पाहून कळायचे की ते प्रथमच दुबईत येत असावेत.

आज राहुलची नजर आपले नेहमीचे सहप्रवासी शोधत होती. राहुल प्रमाणे काही वक्तशीर प्रवासी न चुकता सात तीनचीच गाडी पकडायचे. कित्येकांचे चेहेरे राहुलच्या पाठ झाले होते. मेट्रोने युनियन वरून यु ए ई एक्सचेंज स्टेशनवर पोहचायला साधारणपणे ५० मिनिटे लागतात. मग ही ५० मिनिटे राहुल पुस्तक वाचन अथवा मोबाईलवर ॲपच्या माध्यमातून बातम्याचे वाचन यासाठी वापरायचा. आज तो मोबाईलवर लोकसत्ता पेपर वाचत होता. वाचनात मग्न असतांना त्याच्या कानावर शब्द पडेल.

''कुठल्या गावचे''

शेजारी बसलेला व्यक्ती राहुलला म्हणाला. या अधी राहुलने त्यांना बर्याच वेळा याच डब्यात पाहिले होते.

''मी मंबईचा. आपण?''

''मी पुण्याचा''

निळा टि शर्ट घातलेले ते गृहस्थ म्हणाले. साधारण त्याचे वय राहुलच्या वयापेक्षा किंचित जास्त असेल

''तुम्ही मराठी वाचताय ना म्हणून वाटल आपल्या कडचेच असतील. कुठे काम करता?''

''मी जबल अली फ्री झोनमध्ये आहे. तुम्ही?'' राहुल म्हणाला.

''अरे वा! मी पण जबल अलीलाच आहे. कुठली कंपनी तुमची?'' ते गृहस्थ मराठीत बोलतांना फार आनंदी वाटत होते. त्यांना फार दिवसांनी मराठी बोलणारा माणूस भेटला असावा. ते आपुलकीने प्रत्येक प्रश्न विचारत होते आणि राहुलही त्याच पद्धतीने उत्तर देत होता.

''मी अमेरिकन एअर फिल्टर मध्ये ड्राफ्समन आहे. तुम्ही कोणत्या कंपनीत अहात?''

''मी डबल ए मध्ये आहे. प्रोडक्शन मॅनेजर''

नंतर दोघेही गप्पात मग्न झाले. स्टेशनामागून स्टेशने जात होती. प्रवासी चढत होते. उतरत होते. पण ते दोघेही बोलण्यात हरवून गेले होते. बोलता बोलता यु ए ई एक्सचेंज स्टेशन कधी आले ते त्यांना कळलेच नाही. मेट्रोत जेव्हा उदघोषणा झाली

"your attention please! This train will be terminated at the next station. Please take your all belongies before leaving the train" तेव्हा ते भानावर आले.

दोघेही यु ए ई एक्सचेंज स्टेशनवर उतरले.

''अरे मी नाव विचारायचे विसरलोच?''

''मी राहुल''

''मी शंकर. भेटुन आनंद झाला. मी रोज हीच ट्रेन पकडतो.''

''मी पण याच ट्रेनमध्ये असतो रोज. भेटुयात मग उद्या'' राहुल म्हणाला.

दोघेही नूल कार्ड पंच करून बाहेर पडले. शंकर नॉर्थ फ्री झोनकडे वळला आणि राहुल साउथ फ्री झोनकडे.

मेट्रो स्टेशनच्या पायऱ्या उतरताना राहुल मनाशीच बोलत होता.

''खरच जीवन म्हणजे एक प्रवास आहे. या प्रवासात आपण एकटे नाहीत तर आपल्या बरोबर सारेच आहेत. ते सकाळी भेटणारे शेख अजोबा, बोरी दाम्पत्य, ती काळी मांजर, दुबई मेट्रो आणि आज भेटलेला शंकर''

राहुलच्या संग्रहात अजून एका नवीन मित्राची भर पडली होती. मेट्रो फ्रेंडची. तो स्टेशनच्या बाहेर पडला आणि आपल्या ऑफिसच्या दिशेने झरझर पाऊले टाकत चालू लागला.

(सत्य घटनेवर आधारित)

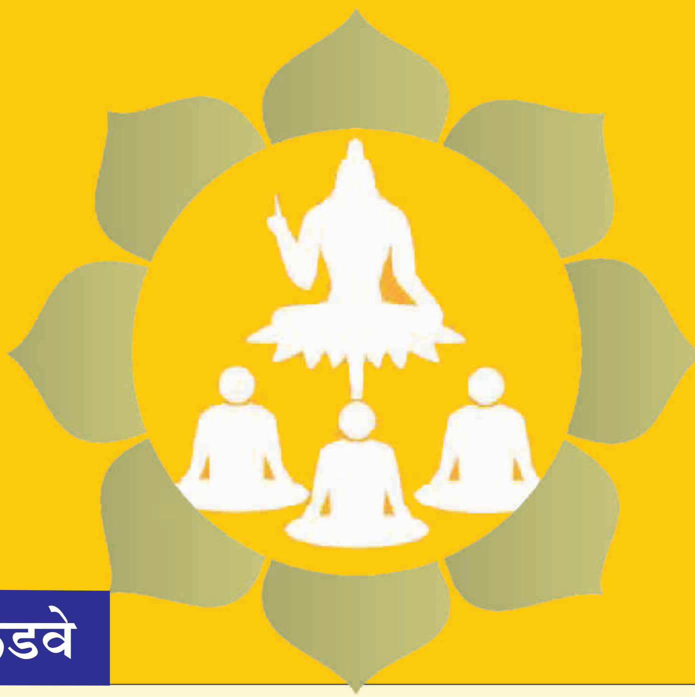
■ ■ ■

श्री. गणेश पोटफोडे हे लेखक व कवी असून त्यांचे वास्तव्य दुबई येथे आहे.

हजार तरह के प्राणायाम हैं, हरेक विकार के लिए अलग विधि है, इसलिए इंटरनेट नहीं गुरु से सीखें

- हिंदुस्तान ने दुनिया को योग देकर मनुष्यता पर उपकार किया है, लेकिन हैरानी होती है जब देखता हूं कि भारत जो इस जीवनदायी सिद्धांत का उदगम हैं, वहीं योग के प्रतिः अब भी अरुचि और उदासीनता है। आप विदेशी तकनीकें अपना रहे हैं जो टेम्पररी रिजल्ट देगी, जबकि योग आपको अंदर से हील करेगा और रोगों को जड़ से खत्म करेगा। इंडिया डायबिटीक नेशन बन चुका है। छोटे छोटे बच्चों को शुगर हो रही है। दवाएं इस बीमारी को सिर्फ कुछ समय तक कंट्रोल कर सकती हैं, उसे खत्म नहीं कर सकती। इसी तरह भारत में हार्ट अटैक से २०-२२ साल के युवाओं की मौत हो रही है। हठ अष्टांग योग करें और नियम से रोज २० मिनट से आधा घंटा योग करें तो हार्ट डिसीज़ कभी नहीं होगी। असल में लोग योग को लग्जरी मानते हैं। जबकि यह जरूरत है। उतना ही जरूरी है जितना खाना और सोना है। डिप्रेशन जो आज दुनिया भर में हो रही मौतों के सबसे बड़े कारण के रूप में उभर रहा है, उसे खत्म करने का सामर्थ्य सिर्फ योग में है। लाग प्रशिक्षण लेकर, इंटरनेट पर देखकर योगगुरु बन रहे हैं जबकि योग एक परम्परा है, जो विशेषज्ञों से ही सीखी जा सकती है। प्राणायाम की एक हजार पद्धतियां हैं, और हर एक इंसान के लिए, विकारों के लिए इसकी अलग पद्धति कारगर होती है। आम आदमी सिर्फ सामान्य योग-प्राणायाम करें। पावर योगा के नए रूप सिर्फ मनोरंजन हैं।

गुरु शिष्य-आधुनिक युगातील मेंटरींग



- डॉ.संदिप कडवे

कर्म करत राहणे फळाची अपेक्षा न ठेवणे अर्थात कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ! असे आपल्याला (म्हणजे ज्या पिढीला मराठी संत साहित्य वाचता येते, ऐकले आहे, अशा आपल्याला) फार पूर्वीपासून शिकवले गेले आहे. ठेवीले अनंते तैसेची राहावे चित्ती असो द्यावे समाधान अशी दुसरी एक महत्वाची शिकवण देखील फार पूर्वीपासून दिली जातेच. गीतेचे सार या नावाने एक पोस्टर घराघरात बघायला मिळते त्यात लिहिले असते तुम क्या लेकर आये थे क्या लेकर जाओगे, कुछ नही । आज तुम्हारा है कल किसी और का था और कल किसी और का हो जायेगा। असेल माझा हरी तर देईल खाटल्यावरी हेच जीवनाचे तत्व मानणारे तर असंख्य भक्त आपल्या आसपास अत्यंत निर्व्याज विरक्त भावनेने वावरत असतात सहजपणे पाठ होणारे वरील श्लोक किंवा म्हणून १९५० ते २००० पर्यंत जन्मलेल्या कोट्यावधी जनतेचे जेवढे नुकसान केले असेल तेवढे कशानेच केले नसेल. त्याचे मुख्य कारण म्हणजे वरील श्लोकाचा अर्थ त्यांना कोणी नीट समजून सांगितला नाही. त्यामुळे एक निर्ढावलेली निष्क्रियता मात्र बहुजनांनी सहज स्वीकारली व त्याचे समर्थनही केले. नुकसान यामुळे झाले. आता पिढी बदलली आहे. संत वचन असे फार काही कानावर पडत नाही पडले तर नवनिर्मिती स्वयंघोषित कीर्तनकार त्याचा अर्थ (टीव्हीवर दिसत असल्यामुळे व बोलण्याची पैसे मिळत असल्यामुळे) आपापल्या कुवतीप्रमाणे लावतात. समोर बसलेले भक्तगण आपापल्या कुवतीप्रमाणे त्याचे ग्रहण करून अर्थ लावतात व त्यातून निवडून सांडून जे ऊरते त्याप्रमाणे आचरण करतात. अधिकार नसलेले असे आमचे गुरु निर्माण झाले पढत पांडित्य असलेले महागुरू निर्माण झाले तेथेच गुरू या संकल्पनेला तडा गेला. आत्ताची पिढी खूप काही करू इच्छिते व त्याकरता आवश्यक असलेली ऊर्जा, नवीन विचार करण्याची क्षमता, धाडस, कष्ट करण्याची तयारी त्यांच्याकडे आहे. प्रोजेक्टमध्ये गुंतवणूक करण्यासाठी गुंतवणूकदारही तयार आहे परंतु सक्षम व अधिकार असलेल्या मार्गदर्शकांची किंवा मेंटरची उणीव मात्र आहे.

मेंटर म्हणजे गुरु किंवा मार्गदर्शक. गुरु कोणी करावा तरी ज्याला मार्गदर्शनाची आवश्यकता आहे त्यांनी गुरु करावा. आजकालच्या युगात मेंटर हा महत्त्वाचा समजला जातो . गुरूची निवड करताना खालील बाबी महत्त्वाच्या आहेत

१. ज्या गोष्टीसाठी मार्गदर्शन हवे त्या क्षेत्रातील अनुभवी व जबाबदार व्यक्ती गुरु म्हणून योग्य आहे असे समजावे.

२. गुरु होण्याकरता ज्ञान व अनुभव तर लागतोच पण त्या बरोबर गुरूला ही एक धृति असावी लागते काहीच म्हणजे काहीतरी चांगले निर्माण करण्याची मनोमन इच्छा असावी लागते. तेवढीच किंवा थोडी जास्तच धृति किंवा इच्छा शिष्याचा ही मनात सतत असावी लागते. असा योग्य गुरु व त्याला साजेसा योग्य शिष्य एकमेकांना भेटणे हा एक मोठाच योगायोग म्हणावा लागेल.

३. कन्सल्टंट (सल्लागार) वेगळा, कोच (प्रशिक्षक) वेगळा व (गुरु) मेंटर वेगळा. सल्लागार एखाद्या प्रोजेक्टवर सल्ला देतो त्याची जबाबदारी घेत नाही. तो सल्ला एखाद्या विशिष्ट अडचणी प्रकल्पाशी निगडित असतो व तो अल्पावधीत करता असतो. कोच प्रशिक्षक

एखाद्या खेळात व्यवसायात निपुणता प्राविण्य मिळवण्यासाठी जे कौशल्य लागते, त्या कौशल्याचा विकास करण्यासाठी प्रशिक्षण देतो. या दोघांचे स्थान आपापल्या परीने योग्य आहे व तितकेच गरजेचे ही आहे परंतु गुरु मेंटर कडे सल्लागार व प्रशिक्षक या भूमिके शिवाय अजून काही गुण लागतात ते म्हणजे अनुभूती, दूरदर्शिता, संयम व आत्मीयता.

४. गुरू-शिष्याचे नाते हे तयार व्हावे लागते ते एका दिवसात तयार होत नाही किंवा एका बैठकीत तयार होत नाही. या नात्याची जबाबदारी जेवढी गुरुची असते तेवढीच शिष्याची असते. एका गुरूला अनेक शिष्य असू शकतात परंतु एका शिष्याला एकच गुरू पुरेसा असतो. फक्त त्या गुरूवर त्यांची अढळ निष्ठा लागते अशी अढळ निष्ठा ठेवण्यासाठी तसा गुरु मिळणेही सोपे नसते. जसा शिष्य योग्य गुरूच्या शोधात असतो तसाच गुरूही योग्य शिष्याच्या नेहमीच शोधात असतो.

५. आपल्या आसपास घडणाऱ्या असंख्य गोष्टींचा गुरूच्या मार्गदर्शनामुळे शिष्याला नव्याने अर्थ कळतो त्याचा भाव कळतो. शिष्याच्या आत दडलेल्या सामर्थ्याला बाहेर काढून दृश्य स्वरूपात त्याचे प्रकटीकरण करणे त्यातून काही निर्माण करणे हे चांगल्या गुरू मुळे शक्य होते.

६. गुरु म्हणजे शिक्षक नाही. शिक्षक ज्ञान देतो गुरु ज्ञानाची अनुभूती देण्याचा प्रयत्न करतो. जी गोष्ट साध्य करण्यास कदाचित शिष्याला काही वर्ष लागली असती ती योग्य गुरूच्या मार्गदर्शनामुळे लवकर साध्य होऊ शकते योग्य प्रकारे साध्य होऊ शकते. गुरूला अनेक सिद्धी प्राप्त असल्या तरी सिद्धीतून कार्य निर्माण होत नाही. योग्य शिष्याच्या मदतीने गुरुचे अपूर्ण कर्म ही पूर्ण होऊ शकते म्हणून योग्य शिष्य मिळणेही गुरुचे भाग्य असते.

७. गुरूने शिष्याला मार्गदर्शन करावे त्याची कामे स्वतः करू नये याला ती कामे करण्यासाठी प्रवृत्त व सक्षम करणे जरुरीचे असते. ते कार्य का करावे याची मानसिक बैठक देखील तयार करणे फार गरजेचे असते ते कार्य करण्याची आत्यंतिक निकड शिष्याला वाटणे जरुरीचे आहे. हीच तळमळ शिष्याला आत्मबळ देते त्यातून अनेक असाध्य कामे सहजा सहज साध्य होतात. तसेच तळमळ गुरूच्या मनात देखील असावी लागते अनेक अडचणींना दोघांनी सामोरे जावे लागते. म्हणून संयम महत्त्वाचा सातत्य व निष्ठा महत्त्वाची.

८. शिक्षकाने गुरु होण्याचा प्रयत्न करावा पण प्रत्येक शिक्षक गुरु होईलच असे नाही कारण प्रत्येक शिक्षकाला तशी अनुभूती आली असेलच असे नाही आणि आली असेल तरी अशी अनुभूती आलेला शिक्षक जर विरक्त असेल तर तो गुरू होऊ शकत नाही गुरु मध्येही शिष्याच्या प्रति किंबहुना शिष्याच्या माध्यमातून जे कार्य निर्माण करायचे आहे त्या प्रती आसक्ती असणे फार जरूरी आहे. गुरुनिष्ठा जेव्हा गुरू भक्तीत बदलते तेव्हा शिक्षण थांबते गुरूला प्रश्न विचारणे योग्य वेळी योग्य प्रकारे योग्य तयारीनिशी योग्य प्रश्न विचारणे जरुरी असते. विज्ञान व अंतर्दृष्टी त्यातून मिळते अंधभक्त गुरूच्या काही कामाचा नसतो. गुरुनिष्ठा देखील गुरुनिष्ठा नसून गुरू-शिष्य संवादातून व नात्यातून निर्माण होणाऱ्या कार्याप्रती निष्ठा असते ते कार्य साध्य होतात गुरु शिष्य ना त्याचे प्रयोजन समजते कोणीही कायमस्वरूपी गुरु राहू शकत नाही किंवा कोणीही कायमस्वरूपी शिष्य राहू शकत नाही सतत नवीन शिकण्याचा ध्यास जसा शिष्याचा असतो तसाच तो गुरूचा ही असतो. अनेक गुरू स्वयंप्रेरणेने व मार्गदर्शन करत सतत शिकतच असतात त्याला साधना असे म्हणतात गुरु-शिष्य संवादात जसे शिष्याला ज्ञान प्राप्त होते अनुभूती मिळते तसेच ज्ञान व अनुभूती गुरूला ही मिळणे शक्य आहे. एका मर्यादेनंतर शिष्य हा गुरूपेक्षा सामर्थ्यवान निश्चित बनतो व तो तसा बनावा असाच या गुरू-शिष्य ना त्याचे उद्दिष्ट असते.

गुरुदक्षिणा हादेखील या प्रवासाचा नात्याचा संवादाचा महत्त्वाचा भाग आहे. गुरुदक्षिणा किती द्यावी कशी द्यावी कशी घ्यावी का घ्यावी का द्यावी असे अनेक प्रश्न आहेत. मुळातच गुरू-शिष्य हा देवाण-घेवाणीचा व्यवहार नाही. गुरूने जेवढे दिले व शिक्षकांनी किती स्वीकारले, आत्मसात केले, अंगिकारले, याचे प्रमाण व्यस्त असू शकते. गुरुची देण्याची क्षमता अफाट असेल पण शिष्याची ग्रहण करण्याची क्षमताच कमी असेल तर मर्यादा हि शिष्याची असते. अनेकदा शिष्य हा लवकर आत्मसात करतो व पुढील प्रवासासाठी सज्ज होतो, परंतु एका मर्यादेपलीकडे गुरूला त्याला मार्गदर्शन करता येत नाही. यावेळी गुरु शिष्याला अधिक अधिकार असलेला गुरु करण्याचा सल्ला देतो व त्याचा प्रगतीचा मार्ग मोकळा करतो. ज्यावेळी गुरु शिष्य नाते एका वळणावर येऊन थांबते त्यावेळी शिष्याने गुरुला गुरुदक्षिणा देणे अभिप्रेत असते. शिष्याच्या कुवतीनुसार किंवा संपत्ती नुसार शिष्याने गुरूला गुरू-दक्षिणा देणे अपेक्षित आहे. त्याच वेळी गुरुचा सन्मान होईल इतपत किंवा त्यापेक्षा अधिक जास्त गुरुदक्षिणा शिष्याने गुरूला द्यावी असेही अपेक्षित आहे. यात दोघांचाही सन्मान राखला गेला पाहिजे. एका गुरुचे अनेक शिष्य वेगवेगळ्या क्षमतेचे असल्यामुळे वेगळी गुणात्मक प्रगती करतात गुरूने भेदभाव न करता प्रत्येक शिष्याला अधिकाधिक चांगले ज्ञान व मार्गदर्शन करणेही आवश्यक आहे. (क्रमशः)

''अज्ञान तिमिरांधश्च ज्ञानांजन शलाकया,
चक्षुन्मीलितम तस्मै श्री गुरवै नम.''

‘विश्व पांथस्थ’ची वेबसाईट आणि ॲप

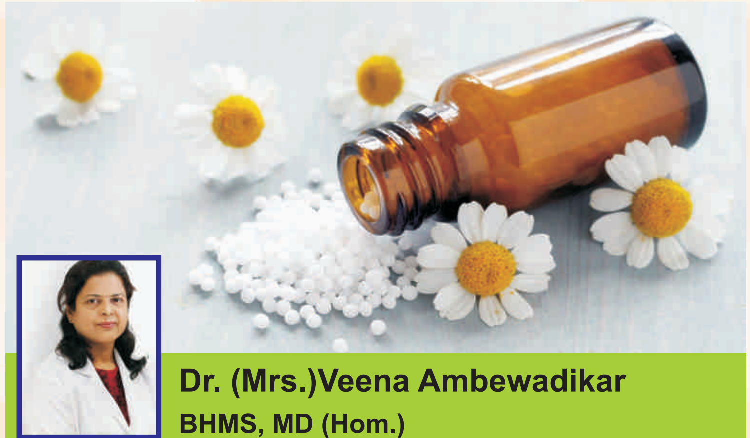
‘विश्व पांथस्थ’ मासिक छापील व डिजिटल स्वरूपात जास्तीत जास्त वाचकांपर्यंत पोहचावे असे प्रयत्न आहेत. वाचकांचा या मासिकाला खूपच चांगला प्रतिसाद आहे. हा अंक यु ए ई व्यतिरिक्त ओमान, बहरीन, कतार, सौदी, कुवेत, सिंगापूर, यु के, कॅनडा, हॉलंड, अमेरिका, जपान, मलेशिया, आफ्रिका, ऑस्ट्रेलिया, न्यूझीलंड, रशिया या देशांत; महाराष्ट्राबाहेर भारतात मध्य प्रदेश, गुजरात, गोवा, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, बंगाल, दिल्ली वगैरे राज्ये व महाराष्ट्रात देखील वितरित करण्याची योजना आहे. या सर्व ठिकाणी मराठी मंडळी मोठ्या प्रमाणावर स्थलांतरित व स्थायिक झालेली आहेत. आजपर्यंत या सर्वांचा एकत्र असा ‘डेटाबेस’ तयार झाला नाही. तो तयार करण्यासाठी www.panthastha.com या वेबसाईटची व Panthastha या ndroid मोबाईल ॲपची निर्मिती करण्यात आली आहे. मोबाईल ॲप Google Play Store मधून download व install करता येईल. ॲपवर किंवा वेबसाईटवर रजिस्ट्रेशन केल्यानंतर पांथस्थ चे अंक व लेख, न्यूजलेटर, छोट्या जाहिराती, मोठ्या जाहिराती, पांथस्थ च्या मुलाखती अशी विविध प्रकारची माहिती मिळेल.

प्रिंट, वेब व ॲप या सर्व ठिकाणी ‘सीमलेस’रीत्या माहिती दिसेल. ॲप इंटरॲक्टिव आहे. तुम्ही तुमच्या ग्रुपचे मेंबर देखील स्वतः रजिस्टर करू शकता. अनेक ग्रुप इथे एकत्रितरीत्या दिसू शकतात. तुम्हाला प्रतिसाद देता येईल. तेव्हा या वेबसाईट व ॲपवर आपण सर्वांनी रजिस्टर करावे.

देश-विदेशातील पांथस्थांनी पुढे येऊन आपले विचार, अनुभव, समस्या व सूचना लेखाच्या स्वरुपात येथे मांडाव्यात. कविता, स्फुट, मुलाखती, पुस्तक परीक्षण, प्रवास वर्णन, यशस्वी NRI व्यक्तींची चरित्रे देखील जरूर पाठवावीत. विविध देशांतील मराठी मंडळांना जर विशेषांक प्रकाशित करायचा असेल तर आमच्याशी जरूर संपर्क करा. तुमचा ग्रुप सोशल मीडियावर कार्यरत असेल तर सर्वांनी या वेबसाईटवर रजिस्टर करा. पांथस्थ मोबाईल ॲप प्ले स्टोअर मधून डाऊनलोड करा. सगळे लेख, विविध जाहिराती, छोट्या जाहिराती पाठवा. लवकरच वधुवर सूचक विभाग देखील पांथस्थ मोबाईल ॲप वर चालू करण्याचा विचार आहे. या सर्वांचा सदस्यांनी लाभ घ्यावा. एक जाहिरातदार म्हणून तुम्हालाही या सर्व लोकांपर्यंत पोहोचावे, असे निश्चित वाटत असेल. तेव्हा विश्व पांथस्थच्या माध्यमातून तुम्ही किफायतशीररीत्या या सर्व लोकांसमोर आपले उत्पादन, प्रकल्प किंवा सेवा (प्रॉडक्ट, प्रोजेक्ट किंवा सर्विस) व्यवसाय किंवा कंपनी याबद्दल माहिती पोहोचवू शकता. बांधकाम व्यावसायिक व गृह योजना, (Builders, रिअल इस्टेट), वैद्यकीय सेवा (Hospitals, मेडिकल व हेल्थ केअर), शैक्षणिक संस्था व सेवा (Education Institutes), पर्यटन (Travel d Tourism), रेस्टॉरंट, हॉटेल व Hospitality, सर्व उद्योग व उद्योजक, खासगी व सरकारी योजना, सामाजिक संस्था या सर्वांसाठी अनिवासी मराठी भारतीयांपर्यंत पोहोचण्याची विश्व पांथस्थ ही एक सुवर्णसंधी आहे . यापूर्वी कदाचित असा मंच उपलब्ध नसल्याने तुम्ही त्यांच्यापर्यंत पोहचला नसाल, पण आता ही संधी आहे. तेव्हा आपण सर्वांनी याचा लाभ घ्यावा, विश्व पांथस्थसाठी जाहिरात देऊन या उपक्रमाला प्रोत्साहन द्यावे आणि विश्व पांथस्थच्या सर्व उपक्रमांत आनंदाने सहभागी व्हावे, ही नम्र विनंती.

संपर्क:email id: editorpanthasha.com website: www.panthastha.com
Mobile App: Panthastha (Playstore) Mobile: +91 9860678844

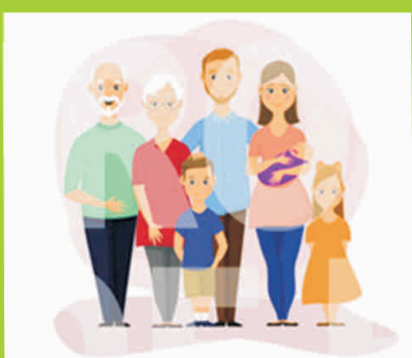
Vishwa Panthastha: RNI CR No. MAHBIL/2018/69261



Dr. (Mrs.)Veena Ambewadikar
BHMS, MD (Hom.)

Homeopathy

Homeopathy is a form of holistic medicine used by over 200 million people worldwide to treat both acute and chronic conditions. it is a safe, gentle and natural system of healing that works with our body to restore itself and improve overall health. Homeopathy is safe for children & old people. Also safe during pregnancy & breastfeeding.



TREATMENT AVAILABLE

FOR ALL AGE GROUPS

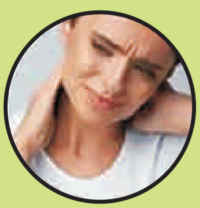
Dr. Veena has a clinical experience of over 20 years. Her strong case taking abilities and a classical approach to every case has helped her in treating many ailments successfully.

Contact:

+971 52 28 99 326

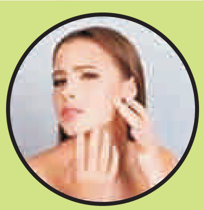
- **Treatment Available for the following conditions:**
- **Asthma, Allergic Rhinitis, Sinusitis, Bronchitis.**
- **Female complaints like PCOD, Fibroid uterus, Menstrual Irregularities & Menopausal Symptoms.**
- **Skin Complaints like Acne, Warts, Boils, Eczema, Psoriasis.**
- **Hyperacidity, Dyspepsia, Irritable Bowel Syndrome.**
- **Children Complaints like Recurrent Cold & Cough, Tonsillitis, Otitis, Boosting Immunity, Memory & Concentration.**
- **Obesity, Backache, Arthritis.**
- **Hair fall, Dandruff.**

HOMEOPATHY HELPS TREAT



CHRONIC PAIN

ALLERGIES & ASTHMA



WART, ACNE & AGE SPOTS

PMS & MENOPAUSE

ANXIETY & DEPRESSION

Available Clinics:

Harley International Medical Clinic L.L.C

Nashwan Building,
1st & 3rd Floor,
Block - D,
Mankhool Area,
Bur Dubai,
Dubai - U.A.E.

We Care Medical Center L.L.C.

'A' block Hamsa Bldg. (Ansar Gallery), Next to Maharaj Bhog Restaurant, Karama, Dubai - U.A.E