

प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य, बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई), योगतज्ज्ञ

गेल्या अंकात आपण ज्वराबद्दल म्हणजे तापाबद्दल माहिती घेतली. तापासारखाच दुसरा साधा वाटणारा परंतु प्रसंगी बिकट परिस्थिती उत्पन्न करणारा आजार म्हणजे अतिसार. अतिसार म्हणजे अतिप्रमाणात सरण होणे म्हणजे जुलाब होणे. शरीरातील द्रवांश, घाम, लघवी व संडास या तीन मार्गांनी सामान्यतः बाहेर पडत असतो. यापैकी मलाबरोबर येणारा जास्तीचा द्रवभाग मोठ्या आतड्यात परत शोषून घेतला जातो. परंतु काही वेळा हे शोषणाचे कार्य मंदावते किंवा तात्पुरते बंद होते. यावेळी अतिशय पातळ द्रवस्वरूपी मलप्रवृत्ती होते. यालाच अतिसार असे म्हणतात.

अतिसारात पथ्य : बहुतांशी वेळा खाण्यातील काही भाग शरीर पचवू न शकल्याने किंवा काही विषयुक्त विरुद्ध आहार पोटात गेल्याने परिणामस्वरूपात अतिसार होतो. यासाठी १) जुने हातसडीचे तांदूळ, साळीचे तांदूळ वा लाह्या यांची मऊ पेज, पातळ खिचडी, ज्वारी, बाजरी वा गव्हाच्या कण्यांची रव्याची लापशी.

२) चुका, काकडी, कच्ची केळी यांची भाजी.

३) मूग, मसूर यांचे कढण (पातळ सूप).

४) जांभूळ, डाळींब, बेलफळ,

जायफळ इ. फळे.

५) गायीचे तूप, गाईच्या दुधाचे ताक, लोणी.

६) मनुकांचे पाणी, सुंठीचे पाणी इ. पदार्थ अतिसारात पथ्यकर आहेत.

विहार : अतिसारात प्रथम लंघन करावे. विश्रांती घ्यावी. दिवसाही झोपण्यास हरकत नाही. विरुद्ध अन्न, दुष्टद्रव्य सेवन केल्याने अतिसार असेल व त्याबरोबर मळमळ, डोके दुखणे, पोटात जडत्व असेल तर गरम पाणी आकंठ पिऊन वमन करावे. उलटी करवावी.

चिकट, आंबट असे जुलाब असतील, मळाच्या मधूनमधून गाठी पडत असतील तर हलके, सौम्य विरेचन (संसन) द्यावे.

अतिसारात अपथ्य : पोळी, भाकरी, मका, पाव, ब्रेड पूर्ण वर्ज्य करावा. सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या टाळाव्या.

सर्वप्रकारची कडधान्ये विशेषतः उडीद, चणे, वाटाणे, पावटे, वाल हे टाळावेत.

३) मासे, चिकन, मटन, पोर्क इ. मांसाहार टाळावा.

४) कलिंगड, अननस, संत्री, आवळा, भोपळा, कोहळा, आंबा इ. फळे टाळावीत.

५) जास्त पाणी पिणे टाळावे. अतिथंड

(पान ७ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ५ • अंक १ • पौष, शके १९२९ • २५ जानेवारी ०८

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर
सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

नुकतीच मकर संक्रांत होऊन गेली. संक्रांत म्हणजे संक्रमण. सूर्याचा मकर राशीत प्रवेश झाला की दक्षिणायन संपून उत्तरायण सुरु होते. म्हणजे पृथ्वीच्या भ्रमणामुळे सूर्य दिवसेंदिवस जास्त उत्तरेकडे झुकला आहे असे भासते. दिवस हळूहळू मोठा होऊ लागतो. हळूहळू सूर्य जास्त जवळ येणार असल्याने उष्णता हळूहळू वाढणार असते. परंतु संक्रमण काळ हा थंडीच्या अत्युच्च कडाक्याचा काळ, यामुळे या काळात शरीरात उब निर्माण करण्यासाठी आपण तीळ, गूळ, खोबरे, दाणे अशा उष्ण पदार्थांपासून बनवलेले पदार्थ खाण्यात यावेत म्हणून संक्रांतीला तिळगूळ करण्याची प्रथा निर्माण झाली आहे. हा सर्व काळ, बोचऱ्या थंडीमुळे व शुष्कतेमुळे झाडांची पानगळ दिसून येते. मग वसंत ऋतू सुरु होतो. झाडांना नवीन पालवी फुटायला

लागते. यावेळेस सौर वसंत ऋतूची सुरुवात एकोणीस फेब्रुवारीपासून आहे. तत्पूर्वी अकरा फेब्रुवारी हा वसंतपंचमी म्हणजे वसंतोत्सवाचा दिवस आहे. (आपल्या पूर्वजांचा व्हॅलेंटाईनचा सण)

हे सर्व आज विस्ताराने सांगण्याचे कारण सध्याचे बलदणारे ऋतू. आज प्रत्यक्ष पाहताना हे ऋतू पुढेमागे झालेले दिसत आहेत. मार्गशीर्ष-पौष हे महिने (साधारण डिसेंबर-जानेवारी) शिशिर ऋतूचे. परंतु प्रत्यक्षात नोव्हेंबर पासूनच शिशिराची पानगळ सुरु होते. वसंत ऋतूचे महिने माघ-फाल्गुन म्हणजे साधारणतः फेब्रुवारी-मार्च परंतु नवीन पालवी फुटणे, आंब्याला मोहोर येणे, कोकीळांचे वृजन ही वसंताच्या आगमनाची लक्षणे आपल्याला जानेवारीच्या

(पान ६ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण समापत्ती, समाधी म्हणजे काय ते पाहिले. अभिजात रत्नाप्रमाणे निर्मळ झालेले चित्त, त्याच्या सर्व वृत्ती क्षीण झाल्यावर ग्रहीतृ, ग्रहण व ग्राह्य यांत स्थित झाले व तदाकार झाले की समापत्ती साधली असे भगवान पतंजली सांगतात. पुढील काही सूत्रांत या समापत्तीचे विविध प्रकार ते वर्णन करतात. सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार व निर्विचार असे सूक्ष्म भेद ते वर्णन करतात. यांच्या स्पष्टीकरणात आपण आता शिरणार नाही आहोत. पुढे भगवान म्हणतात.

सूक्ष्मविषयत्वं च

अलिंगपर्यवसानम् ।।

म्हणजे विषयाची सूक्ष्मता ही अलिंगापर्यंत आहे. मागे आपण पाहिले की शुद्ध चित्ताचा वशीकार परमाणुपर्यंत चालतो. परमाणूला स्वतंत्र अस्तित्त्व असते. तो ओळखता येतो म्हणजेच त्याला लिंग असते. परंतु परमाणु ज्या द्रव्यापासून बनला आहे, ते अलिंग आहे म्हणजे त्याचे स्वतंत्र अस्तित्त्व दाखवता येत नाही. हे म्हणजेच परमात्मा किंवा परब्रह्म, किंवा प्रकृतीमध्ये वास करणारा पुरुष किंवा ग्रहीतृ होय. आपल्या धारणेचा किंवा ध्यानाचा विषय इतका सूक्ष्म ठेवून सविचार समापत्तीद्वारे ज्ञानग्रहण करता येते किंवा निर्विचार समापत्तीद्वारे ब्रह्मानंद प्राप्त होऊ

शकतो. विषयाची सूक्ष्मता किती खोलवर नेता येते हेच यातून दर्शवलेले आहे.

ता एव सबीजसमाधिः ।

याच सबीज समाधी होत.

मागे उल्लेख केलेल्या सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार या चारही प्रकारच्या समापत्ती या सबीज समाधि म्हणून ओळखल्या जातात. कारण या चारही प्रकारच्या समाधीमध्ये 'मी'पणाचे बीज शिल्लक असते. सवितर्क व सविचार या प्रकारांत वितर्क व विचार करणारे मन अस्तित्त्वात असते. निर्वितर्क व निर्विचार यांत वितर्क व विचारांचा लोप झालेला असला तरी हे दोन्ही केवळ ध्येयाला प्रकाशित करणारे आहेत. म्हणजेच ध्येय व ध्याता अशी दोन बीजे तेथे आहेत. दुसऱ्या शब्दांत ज्याला काहीतरी ध्येय आहे असे "मी" पणाचे बीज तेथे आहे म्हणूनच या सबीज समाधी ठरतात, निर्विचार समाधीत पारंगतता आल्यावर आपल्याला अध्यात्माचा प्रसाद मिळतो.

निर्विचार वैशारद्ये अध्यात्मप्रसादः ।

अध्यात्म म्हणजे अधि + आत्म. म्हणजे आत्म्याच्या आत किंवा वर. आत्म्यामध्ये बाहेर सर्व ब्रह्मतत्त्व पसरलेले आहे. या ब्रह्मतत्त्वाचा प्रसाद आपल्याला

निर्विचार समाधीत पारंगत झाल्यावर मिळतो.

आता हा प्रसाद म्हणजे नेमके काय मिळते तर,

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ।।

तेथे ऋतम्भरा प्रज्ञा लाभते.

आता अध्यात्माचा प्रसाद म्हणून ऋतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त होते. परंतु ऋतम्भरा प्रज्ञा म्हणजे नेमके काय? प्रज्ञा म्हणजे प्रकर्षाने जाणणारी बुद्धि **प्रज्ञा प्रकर्षेण जानाति इतिः ।** सर्वसामान्य माणसांची बुद्धी सामान्य असते. पण असामान्य व्यक्तींची बुद्धी प्रज्ञा या प्रकारची असते. सर्व सामान्यांच्या आकलनापलीकडेचे असे काही आकलन या व्यक्तींना या प्रज्ञेमुळे होते. यालाच आपण विचारांची वेगळी दिशा असेही म्हणतो. साधारणतः ही प्रज्ञा जन्मजात असते व कोट्यावधींपैकी एकाद्याकडेच असते. परंतु काही जणांना ती साधनेतून प्राप्त होते. ही प्राप्त झाल्यावर बुद्धि प्रकर्षाने, शतपटीने अधिक काम करू लागते.

आता प्रज्ञा म्हणजे काय ते कळल्यावर ऋतम्भरा म्हणजे काय ते पाहू.

ऋतं + भरा असा हा शब्द आहे. ऋत जिच्यात भरलेले आहे ती ऋतंभरा. ऋत म्हणजे अशाश्वत सत्य. जे चिरंतन आहे ते सत्य परंतु जे सत्य आहे, असत्यही नाही, आता आहे परंतु नंतर असेलच असे नाही असे जे ते ऋत समजावे. उदा. माझे वजन

आता ८० किलो आहे. उंच हिमालयात गेल्यास ते ७८ किलो भरेल. उत्तर ध्रुव प्रदेशात ७९ किलो भरेल तर चंद्रावर गेल्यास ते १३ - १३.५ किलो भरेल. म्हणजेच माझे वजन हे सत्य आहे परंतु शाश्वत नाही. परिस्थितीनुसार ते बदलते आहे. सापेक्ष आहे. म्हणजेच ते ऋत आहे. आपल्या पूर्वाचार्यांनी चिरंतनसाठी सत्य, बदलणाऱ्या खऱ्यासाठी ऋत व अनृतासाठी असत्य, पाप असे शब्द वापरलेले आहेत.

ऋत या शब्दातून गति व्यक्त होते. म्हणजेच हे गतिमान तत्त्व आहे. याचाच अर्थ ऋतंभरा प्रज्ञा म्हणजे गतिमान प्रज्ञा, अत्यंत चपळ, चलाख अशी बुद्धि. मात्र जी असत्य नाही तर सत्य आहे, अशी होय. राजकारणी, चोर, लुटारू यांच्याकडेही चलाखबुद्धी असते परंतु बऱ्याचदा त्याला असत्याची जोड असल्याने ती ऋतंभरा होऊ शकत नाही. सत्य व ऋत यांच्यातील हा फरक लक्षात घ्यावयास हवा. सत्य हे शाश्वत, चिरंतन, न बदलणारे असे असते. तर ऋत हे सत्यच परंतु लवचिक, परिस्थितीनुसार बदलणारे परंतु सत्याची कास न सोडता व असत्याचा स्पर्श न होऊ देता बदलणारे असे असते. हे ऋत ज्या प्रज्ञेमध्ये पुरेपुर भरलेले आहे. बुद्धिची एवढी प्रगल्भता, लवचिकता ज्यात आहे ती ऋतंभरा प्रज्ञा. ही आपल्याला निर्विचार समाधीमध्ये पारंगत झाल्यावर प्रसाद स्वरूपात प्राप्त होते. अस्तु.

(पान ६ वरून)

बराच मोठा आहे. ऋतुंचे संतुलन बिघडवण्यात मानवाचा हातभार खूपच जास्त आहे. या ठिकाणी अजून एक उदाहरण बघणे गैरलागू होणार नाही. वर्षाऋतू हा श्रावण व भाद्रपद या महिन्यांत कॅलेंडरप्रमाणे असतो. म्हणजे साधारण ऑगस्ट सप्टेंबर या महिन्यात भरपूर पाऊस असयला हवा. आषाढ महिना हा साधारण जुलैच्या सुमारास येतो. कालीदासाच्या काळी साधारण या सुमारास आकाशात काळे ढग जमू लागत असावेत. त्यावरून त्याने त्याचे जगप्रसिद्ध काव्य मेघदूत हे लिहीले आहे. “आषाढस्य प्रथमे दिवसे...” अशी सुरवात करून पुढे आषाढाचे वर्णन आहे. परंतु आजच्या वर्तमानात ही स्थिती साधारण मे च्या सुमारास दिसायला लागते. पावसाळा सुद्धा दोन महिने नसून गेल्या काही शतकांपासून सुमारे चार महिन्यांचा असतो. या बदलांचा शरीरावर होणारा

परिणामही त्यानुसार बदलत असतो. या बदलाला आपण प्रगतीच्या नावाखाली विरोध करत आलेलो आहोत. व यामुळे शरीराची झीज होऊन एकंदर निरोगी आयुर्मर्यादा घटलेली आपल्याला दिसत आहे. सत्य युगातील चारशे वर्षांच्या आयुर्मर्यादेची आता अपेक्षा ठेवणे गैरलागू आहे. परंतु कलियुगाची शंभर वर्षांची आयुर्मर्यादा तरी आपण पूर्णतः कुठे उपभोगतो आहोत. जवळपास चाळीस टक्के मानव सुमारे पन्नास ते साठ हीच आयुर्मर्यादा गाठत आहेत.

शेवटी ‘माती असशी मातीस मिळशी’ या उक्तीप्रमाणे आपली जडणघडण निसर्गापासून, पंचमहाभूतांपासून झाली आहे. व शेवटी पंचमहाभूतांतच विलीन व्हायचे आहे तर मग या निसर्गाला विरोध करण्यापेक्षा, त्याच्यावर कुरघोडी करण्यापेक्षा त्याच्याशी जुळवून घेण्यातच शहाणपणा नाही का ?



पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५३३ २४२६
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी
‘आयुर्हित’ हे वार्तापत्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

योग आणि आयुर्वेद

- वैद्य नरेंद्र कढे

बी.ए.एम.एस.

वैद्य नरेंद्र कढे ह्यांनी मुंबई विद्यापीठातून बी. ए. एम्. एस्. ही पदवी व योगशास्त्रातील अॅडव्हान्स डिप्लोमा प्राप्त केला असून मणिपाल विद्यापीठातून ‘हेल्थ केअर सर्किसेस’ ह्या विषयामध्ये एम्.बी.ए. ची पदवी मिळवलेली आहे. ते ठाण्यामध्ये आयुर्वेद व योगतज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात.

आयुर्हितच्या सर्व वाचकांना नूतन वर्षांच्या हार्दिक शुभेच्छा! नवीन वर्षाबरोबर हे एक नवीन सदर आयुर्हितमधून आपल्या समोर येत आहे.

योग आणि आयुर्वेद, वास्तविक एकाच नाण्याच्या दोन बाजू. आपल्या पूर्वजांनी हजारो वर्षांपासून त्यांच्या दैनंदिन जीवनामध्ये, जीवनशैलीमध्ये ह्या दोन्ही शास्त्रांचा युक्तीपूर्वक समावेश करून समाधानी व निरोगी दीर्घायुष्य प्राप्त केले. कालांतराने दुदैवाने आपण आपल्या शास्त्रांपासून, संस्कृतीपासून दुरावत गेलो. आपल्यावर पाश्चात्य संस्कृतीचा एवढा प्रभाव पडला की एकेकाळी आपल्या रोजच्या आयुष्याच्या अविभाज्य घटक असणाऱ्या ह्या दोन्ही शास्त्रांचा आपल्याला जणू विसरच पडला.

परंतु आज काळ बदलत आहे. आयुर्वेद व योगशास्त्र ह्या दोन्ही शास्त्रांबाबत लोकांमध्ये जागृती होत आहे. विशेषतः

पाश्चात्य जगताचे ह्या दोन शास्त्रांकडे लक्ष वळल्यावर आपल्यातील बुद्धीवादी लोकांस त्याचे महत्त्व समजू लागले आहे. आज आपणांस आयुर्वेद व योगशास्त्र ह्या दोनही विषयांचे ज्ञान करून देणारी अनेक साधने उपलब्ध आहेत. ह्या विषयावरची पुस्तके, टि.व्ही वरील विविध कार्यक्रम, परिसंवाद व सर्वात महत्वाचे व सुलभ असे साधन म्हणजे इंटरनेट यांद्वारे आपणास घरबसल्या योग वा आयुर्वेद ह्या बदलची भरपूर माहिती उपलब्ध होऊ लागली.

योगशास्त्राबद्दल बोलायचे तर आज आपल्याला जागोजागी योगाभ्यास वर्ग, योग संस्कार वर्ग आढळून येतात. कालपरत्वे ‘मोक्षप्राप्ती’ हे योगशास्त्राचे मूळ उद्दिष्ट बाजूला राहून स्वास्थ्य रक्षणाकरीता योग ही संकल्पना समाजात जास्त प्रमाणात रुजली. अष्टांग योगातील आसन व प्राणायाम ह्या दोन घटकांचे दृश्य परिणाम जाणवू लागल्यामुळे रोग निवारणासाठी एक उपचार

पद्धती म्हणून योगशास्त्राचा प्रामुख्याने विचार होऊ लागला.

परंतु आज देखील योगशास्त्राचा एक उपचार पद्धती म्हणून वापर करताना अधुनिक वैद्यक शास्त्राचाच आधार वापरला जातो. त्यामुळे विशिष्ट रोगासाठी विशिष्ट आसने वा प्राणायाम ह्या स्वरूपातच योगोपचाराचा वापर होतो. वास्तविकतः योगसाधना ही प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या तुंगवतीनुसार, स्वतःच्या सर्वांगीण विकासासाठी करावयाची साधना आहे. त्यामुळेच रोग सापेक्ष योगसाधना ह्या ऐवजी

(पान १ वरून)

सुरवातीसच दिसत आहेत. यामुळे बदलत्या ऋतुमानाचा शरीरावर होणारा परिणाम ही बदलत असतो. आपल्या आहार विहारातही त्यानुसार बदल होणे अपेक्षित असते. म्हणजे मग आपले शरीर निसर्गानुरूप बदलत्या परिणामांना सहज जुळवून घेऊ शकते. मात्र आपण प्रत्यक्ष निसर्गातील बदल न बघता कॅलेंडरच्या तारखांनुसार हे बदल करतो व मग शरीर या बदलांना चटकन जुळवून घेत नाही. अर्थात हल्ली सर्वच प्रकारचे खाद्यपदार्थ सर्व ऋतुंतुत उपलब्ध असतात व केव्हाही खाल्ले जातात हा भाग वेगळा. एकच उदाहरण द्यायचे झाले तर तिळगूळ किंवा तत्सम उष्ण पदार्थ खाऊन गळवे होण्याचे प्रमाण हल्ली खूपच वाढायला लागले आहे. अशा रुग्णांची संख्या रुग्णालयात या काळात वाढते. परंतु

व्यक्तीसापेक्ष योगसाधना ह्या संकल्पनेचा विचार होणे हे अतिशय महत्वाचे आहे.

आयुर्वेदातदेखील रोगसापेक्ष चिकित्सेपेक्षा व्यक्ती सापेक्ष चिकित्सेसंबंधी विचार मांडलेला आढळून येतो. योगशास्त्र व आयुर्वेद ह्यांचा हजारो वर्षांचा ऋणानुबंध आहे. ह्या लेखमालिकेत आपण आयुर्वेद व योग साधना यांच्यातील परस्पर संबंधांचा आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये, रोजच्या साधनेमध्ये कशाप्रकारे उपयोग होऊ शकेल ह्यासंबंधी विचार करणार आहोत.

॥ हरि ॐ ॥



जर बदलत्या ऋतुमानानुसार जरी कॅलेंडरमध्ये संक्रांत जानेवारीत असली तरी हा संक्रमण काळ जर पृथ्वीच्या तापमानानुसार डिसेंबरमध्ये येत असेल तर हे उष्ण पदार्थ डिसेंबरच्या सुमारास खाल्ले तर त्यांचा त्रास जाणवणार नाही. उलट शरीराला आवश्यक उष्णता मिळून शिशिरामुळे थंडीमुळे जो त्वचेला कोरडेपणा जाणवतो तो कमी प्रमाणात जाणवेल. आपण जे कॅलेंडर वापरतो (मराठी) ते चांद्रमासांवर आधारित आहे. तर निसर्गातील बदल हे सौर बदलांवर किंवा पृथ्वी व सूर्यातील अंतरांवर अवलंबून असतात. या दोघांची योग्य सांगड घातली न गेल्यास हा असा गोंधळ होत असतो. अर्थात याला मानवाने निसर्गावर केलेल्या अत्याचारांचा भागही

(पान ८ वर)

(पान ४ वरून)

पाणी, शिळे पाणी, न उकळलेले पाणी, विहिरीचे पाणी टाळावे.

७) खारट पदार्थ, दही यासारखे अभिष्यंदी (पाणी धरून ठेवणारे) पदार्थ टाळावेत.

६) सर्व प्रकारची कंदमुळे टाळावीत.



हसता हसता

गावाकडून नुकतीच शहरात राहण्यास आलेली सरोज खरेदीसाठी एका खरेदी महामेळाव्यात गेली. आपल्या गावच्या जत्रेचाच हा शहरी प्रकार आहे असे तिच्या मैत्रिणीने सांगितले. मेळाव्यात तिने थर्मास खरेदी केला. यामध्ये गरम गोष्ट गरम राहते व थंड गोष्ट थंड राहते असे विक्रेत्याने सांगितले होते. काही दिवसांनी सोसायटीच्या महिलामंडळाची बैठक झाली. प्रत्येकीने आपण घेतलेल्या व बनवलेल्या नाविन्यपूर्ण गोष्टी दाखवायला आणल्या होत्या. सरोजनेही तिने नुकत्याच शिकलेल्या काही गोष्टी बनवून न्यायच्या ठरवल्या. बैठकीत तिने आपला थर्मास सगळ्यांना दाखवला. व त्याचे वैशिष्ट्यही सांगितले. “त्यात तू काय आणले आहेस ?” मैत्रिणींनी विचारले.

“मी बनवलेले थंडगार स्ट्रॉबेरी आईस्क्रीम व वाफाळणारी एक्सप्रेसो कॉफी !!” सरोज उत्तरली

शालिनीने वेळी अवेळी जाण्यायेण्याच्या त्रासामुळे नोकरी सोडून पूर्ण वेळ घराकडे लक्ष देण्याचे ठरवले. वेगवेगळ्या नोकरांवर होणारा भरमसाठ खर्च व त्यांच्या दांड्यांमुळे होणाऱ्या मनस्तापासून सुटका होण्यासाठी तिने बरीचशी कामे स्वतःच करायचे ठरवले. हळूहळू नवीन पद्धतीत रूळल्यावर तिचा बराच वेळ घरकामांतच जात असे. रात्रौ सुद्धा जेवणानंतर आवराआवरी करून मग भांडी घासताना ती थकून जाई. एक दिवस अशी रात्रीची भांडी घासत असता तिचा नवरा तिला म्हणाला, “मला आता तुझे हे कष्ट उघड्या डोळ्यांनी अगदी बघवत नाहीत.” नवऱ्याने दाखवलेल्या सहानुभूतिने ती मनोमन सुखावत असतानाच नवरा पुढे म्हणाला, “हे काम आता असेच राहू दे. तू आता आराम कर व उद्या मी कामावर गेल्यावर मग हे काम पूर्ण कर.”