

# कर्मयोगी सहजीवन

मानवी सेवेला धर्म मानणाऱ्या काही व्यक्तींबरोबरच काही दांपत्ये अशी असतात, ज्यांच्या सहजीवनातून उभ्या राहतात सेवाभावाच्या निखळ वाटा. डॉ. रवींद्र कोल्हे आणि डॉ. स्मिता कोल्हे या दांपत्याची कथा म्हणजे सेवाभाव, त्याग, परस्परांची निष्ठा आणि माणुसकीच्या मूल्यांचा जिवंत धडा. उच्च शिक्षण (MBBS, MD), शहरातील लखलखणाऱ्या करिअर संधी आणि सुखसोयी बाजूला सारून मेळघाटच्या दुर्गम व आदिवासी भागात आरोग्यक्रांती घडवणारे हे दांपत्य म्हणजे “सहजीवनाचे हात” आणि “कर्मयोगाचे पाऊल”. भारत सरकारने त्यांना बहुमानाने दिलेला “पद्मश्री” सन्मान म्हणजे दोघांनी उभारलेल्या सामाजिक आरोग्य चळवळीची अधिकृत दखल आहे. सहजीवनातले परस्परांचे आधार, ठाम ध्येय आणि अखंड संगत काय चमत्कार घडवू शकते, याचे हे सर्वोच्च उदाहरण. मेळघाटच्या मातीला प्राणवायू देणाऱ्या, आशेचे नवे तरंग जन्माला घालणाऱ्या कर्मयोगी व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेला हा सहजीवन संवाद.

डॉ. रवींद्र कोल्हे



मेळघाटासारखा दुर्गम प्रदेश निवडण्यामागे आपली मूळ प्रेरणा काय होती? MBBS, MD झाल्यानंतर शहरात करिअरच्या मोठ्या संधी सोडून 'ग्रामीण वैद्यक' हे ध्येय स्वीकारताना मनात काय चालले होते?

मी लहानपणापासून साने गुरुजी, गांधी, विनोबा यांच्या विचारांवर वाढलो. Where There Is No Doctor हे पुस्तक पाहिलं आणि कव्हरवरील रुग्णाला ३० मैल उचलून नेत असलेल्या लोकांचे चित्र मनात घर करून बसलं. गांधींनी दिलेला "खेड्यात जा" हा संदेश जणू पुढे नेण्यासाठीच मी जन्मलो आहे, असं वाटलं. निसर्गाची प्रचंड आवडही होती. मेळघाटच्या जंगलात, नदीकाठांवर फिरताना हा प्रदेश मला थेट खुणावत होता. अडीच महिने चाललेल्या या भ्रमंतीत "इथेच काम करायचं" हे ठरलं. शहरात उत्तम करिअर मिळालं असतं, पण जिथे माझी खरी गरज आहे, तिथे जाणं हेच माझं ध्येय होतं.

मेडिकल कॉलेजमध्ये रुग्ण बहुतेक उशिरा, ऍडव्हान्सड स्टेजमध्ये यायचे. पण आरोग्यसेवेचा खरा अर्थ म्हणजे फर्स्ट कॉन्टॅक्ट म्हणजेच, आजारपणाच्या सुरुवातीलाच माणसं वाचवणं. आदिवासी भागातील बहुसंख्य रुग्ण हेच आमच्याकडे येत असत, म्हणून 'जिथे डॉक्टर नाही, तिथे डॉक्टर व्हावं' ही भावना अधिक दृढ झाली. शिवाय, मी स्वतः जन्मजात हृदयरोगातून वाचलेलं मूल. रेल्वेमुळे उपचार मिळाले आणि आयुष्य मिळालं. हे 'बोनस आयुष्य' अशा मुलांसाठी वापरवं ज्यांच्याकडे 'ना सुविधा ना पैसा' हा माझा आतला निर्धार होता.

लोक म्हणायचे आदिवासी अंधश्रद्धाळू, मागास असतात. पण मला ते प्रयोग करायचं होतं. दोन महिने कोणी रुग्ण आला नाही तर परत

फिरायचं, अशी स्वतःशीच अट ठेवली होती. पण लोक आले, विश्वास दिला, आणि मी इथेच रुळलो. गांधींच्या 'मिनिमम नीड्स' या तत्वावर जगण्याची सवय होती. म्हणून कस्तुरबा ट्रस्टच्या माध्यमातून 'फ्री फॉर सर्व्हिसेस' नव्हे; 'फ्री फॉर सर्व्हिसेस' हा विचार रुजवण्यासाठी मी एक रुपया फी ठेवली. मुंबईतल्या एका डॉक्टरांचा आदर्श 'गरिबांचा आजार असल्याने एकच रुपया घेणं' हा माझा मार्गदर्शक ठरला. या सगळ्या धडपडीने मला मेळघाटाकडे आणलं आणि इथंच माझं कार्ययोग सुरू झालं.

**आपल्या मते 'सेवा' म्हणजे काय? ती फक्त वैद्यकीय मदत आहे की काहीतरी अधिक? कोणत्या प्रकारच्या सेवेमुळे मनुष्याला आत्मिक समाधान लाभते?**

माझ्या मते सेवा हा शब्दच थोडा चुकीचा आहे. इंग्रजीत ज्याला service म्हणतो, त्याचा खरा अर्थ कर्तव्य असा आहे. सफाई कामगार स्वच्छता करतो, कारण ते त्याचं कर्तव्य आहे; तसाच मी डॉक्टर आहे, म्हणून रुग्णांच्या गरजा पूर्ण करणं हे माझं प्राथमिक कर्तव्य आहे. म्हणून मी असं म्हणतो मी सेवा करत नाही, मी माझं कर्तव्य पार पाडतो. हे कर्तव्य करताना जो आनंद मिळतो, तीच खरी कमाई आहे. रुग्णाच्या चेहऱ्यावर दिसणारं समाधान, त्याची देहबोली, त्याची प्रतिक्रिया हेच आपल्याला चिरकाल समाधान देतं. पैसे हा केवळ उप-उत्पाद (by-product) आहे; मग तो एक रुपया असो किंवा लाखो रुपये.

या अनुभवांच्या आठवणी आजही सुखावून जातात. मोठं हॉटेल, मऊ गादी, विमानप्रवास हे सगळं क्षणिक आनंद देतं, परंतु लवकरच ते कंटाळवाणं होतं. पण रुग्णसेवेत नेहमीच नावीन्य असतं, त्यात परमानंद असतो. जेव्हा

काम फळाच्या अपेक्षेने केलं जातं, तेव्हा निराशा येते. अपेक्षित फळ न मिळालं की दुःख, नैराश्य, अगदी टोकाची पावलंही उचलली जातात.

गीतेत सांगितल्याप्रमाणे कर्म तुझ्या हाती आहे, फळ नाही. कर्म करतानाच आनंद मिळायला हवा. हे तत्त्व सर्व क्षेत्रांना लागू आहे. शिक्षकाने कर्तव्यबुद्धीने शिकवलं, तर विद्यार्थ्यांचा निकाल काहीही असो, त्याचा आनंद टिकून राहतो. फळाच्या अपेक्षेशिवाय केलेलं कर्तव्यच माणसाला खऱ्या अर्थाने आत्मिक समाधान देतं.

**घाटातल्या वनराईशी व लोकसंस्कृतीशी आपलं नातं कसं जुळलं? त्या समाजात विलीन होताना त्याला उभंही कसं केलं?**

मला वाटतं यात माझ्यापेक्षा त्या लोकांचा वाटा जास्त आहे. मी माझ्याजवळ जे होतं ते दिलं आणि त्यांच्या जवळ जे होतं ते मी घेतलं, हे give and take असं होतं. त्यांच्याकडे प्रामाणिकपणा जन्मजात आहे. चोरीची भावना नाही, दुसऱ्याच्या हक्कावर डोळा नाही. हे मी त्यांच्याकडून शिकलो.

जसं की; मी घेतलेलं पहिलं शेत घरापासून चाळीस किलोमीटरवर होतं. दळणवळणाची कुठलीही व्यवस्था नसल्याने साठ पोती गहू दीड-दोन महिने रस्त्याच्या बाजूला पडून होते; मी तिथे नव्हतो. पण इतक्या दिवसात एक दाणूसुद्धा कुणी उचलला नाही.

हे आश्चर्य वाटेल, पण ही त्यांची संस्कृती आहे. म्हणूनच इथे बलात्कार नाहीत, स्त्रीभ्रूणहत्या नाही, वृद्धाश्रम अनाथाश्रमांची गरज नाही. आई-वडिलांची जबाबदारी ही त्यांच्या संस्कृतीत इनबिल्ट आहे. लग्न जमलं

नाही, गर्भधारणा झाली तरी समाज माणसाकडे माणूस म्हणून पाहतो, न्यायनिवाडा करत नाही. स्त्रीची कमाई तिचीच असते; नवऱ्याचा तिच्यावर हक्क नसतो. निर्णय कुटुंबाचा असतो, दडपशाही नाही.

आपण शहराला 'सुधारित' म्हणतो, पण मला वाटतं खऱ्या अर्थाने हे लोकच सुधारित आहेत. त्यांच्या सहज, स्वाभाविक वागण्यामुळेच आमचं नातं जुळलं. मी कधीच स्वतःला देणारा मसिहा मानलं नाही. मी जितकं दिलं, त्यापेक्षा कितीतरी जास्त मला त्यांच्याकडून मिळालं. त्यांनी आम्हाला स्वीकारलं, कारण नातं समानतेच्या आणि स्वीकाराच्या आधारावर उभं राहिलं.

**इतके वर्षे कठीण प्रदेशात राहूनही ध्येय डळमळले नाही, ही शक्ती आपल्याला कुठून येते?**

मी सुरुवातीपासून प्रयोगशील आहे. विद्यार्थी असताना बाबा आमटे यांच्याकडे जायचो. ते म्हणायचे, "मी माझ्या रुग्णांपेक्षा जास्त एकटा आहे." त्यांचं एकटेपण कमी व्हावं म्हणून आम्ही त्यांच्याकडे जात होतो. त्यांच्याशी बोलणं, ऐकणं यातून आयुष्याची दिशा मिळायची. मुंबईत हाऊसजॉब नंतर दोन वर्षे सगळीकडे फिरून पाहायचं ठरवलं. वेगवेगळे प्रयोग, वेगवेगळे डॉक्टर, समाजातली रांगोळी समजून घ्यायची होती.

त्या प्रवासात बेळगावचे डॉ. माधवराव वैद्य भेटले. त्यांनी मला एक मंत्र दिला "आता पाहणं बंद कर, सुरू कर. पाण्यात पडल्याशिवाय पोहता येत नाही." त्यांनी कॉन्सन्ट्रेशन टेक्निक सांगितली, म्हणजेच 'एक काम हाती घेतलं की त्याला पूर्ण न्याय द्यायचा'. ते स्वतः चाळीस वर्षे हॉस्पिटलच्या

कॅम्पसच्या बाहेर गेले नाहीत. त्या समर्पणाने मला हिंमत दिली. इच्छा होती, पण धाडस नव्हतं; ते तिथे मिळालं. लग्नानंतर आम्ही ठरवलं की, प्राथमिक आरोग्य केंद्र उभं राहीपर्यंत दोगंधी कुठेही बाहेर जायचं नाही.

लोक मेळघाटाला दुर्गम म्हणतात, पण मला तो शुद्ध वाटतो. इथे मत्सर नाही, पाय ओढणं नाही. इथलं परसबागेतलं विषमुक्त अन्न, स्वच्छ हवा, ताजेपणाचं जीवन हे सगळं मला ताकद देतं. मुलांचं शिक्षण, कुटुंबासोबत जगणं हे इथे शक्य झालं; शहरात कदाचित ते झालं नसतं.

कुटुंबाचा आधारही निर्णायक ठरला. बहिणीने साधेपणाने शिक्षण पूर्ण केलं, हुंड्याला नकार दिला. त्यामुळे नोकरीची गरज पडली नाही आणि मी लगेच सुरू करू शकलो. लोकांनी स्वीकारलं, म्हणून मी टिकू शकलो. म्हणून आज मागे वळून पाहिलं तर वाटतं ही ताकद विचारांतून, गुरूंतून, कुटुंबातून आणि या माणसांतून मिळाली. म्हणून मी इथे स्थिर राहिलो, आणि आजही आनंदाने राहतो आहे.

आपल्या अर्धांगिनी डॉ. स्मिताताई शिवाय हे कार्य इतक्या गतीने आणि प्रेमाने होऊ शकले असते का? त्यांचे योगदान कसे वर्णन कराल?

स्मिताताई नसत्या, तर हे सगळं कदाचित घडूच शकलं नसतं. मी इथे टिकलो, कारण मला तिची सर्वथा साथ मिळाली. लग्न करण्यासाठी माझ्या अटी ठाम आणि कठीण होत्या; ४० किमी पायी चालण्याची तयारी, महिन्याला ४०० रुपयांत संसार, पाच रुपयांत रजिस्टर लग्न, साधेपणा, आणि स्वतःसाठी नाही तर इतरांसाठी भिक्षा मागण्याचीही मानसिक तयारी. या सगळ्या अटींना तिने मनापासून होकार दिला. नागपुरात त्या काळी उत्तम प्रॅक्टिस, अतिशय चांगले उत्पन्न देणारा स्वतःचा दवाखाना तिने बंद केला, माझ्यासोबत ग्रामीण जीवन स्वीकारलं. महागड्या साड्या बाजूला ठेवल्या, साधेपणात लग्न केलं, आणि काहीही न येत असताना चूल, भाकरी, कंदील इत्यादी सगळं शिकत गेली, अर्थात मीही तितकीच साथ दिली.



अनेक वेळा मतभेद झाले, वैचारिक खटके उडाले, पण निर्णय नेहमी परस्पर सहमतीने झाले. कुणीही कुणाला एकटं पडू दिलं नाही. संघर्ष आले - जेल, खोटे गुन्हे, अॅट्रॉसिटी, अगदी खुनाचा आरोपही तिच्यावर झाला; पण तिने त्यालाही प्रयोगाचाच सकारात्मक भाग मानलं. एवढं सगळं घडूनही कुठलीही कटुता नाही, तक्रार नाही. आजही आम्ही हे सगळं आनंदाने करतो. तिची नेतृत्वाची भूमिका अनेकदा माझ्याही पुढे आहे. म्हणूनच हा प्रयोग इथवर पोहोचला आणि आजही जिवंत आहे.

**आपल्या कार्यप्रवासात कधी निराशा, हताशा किंवा असह्य थकवा जाणवला असेल तर, ते क्षण आपण कसे पार केले ?**

निराशा, थकवा, हताशा असे क्षण अनेकदा आले; पण तेच शिकवणारे ठरले. आमचा पहिला मुलगा रोहितचा जन्म जाणीवपूर्वक घरी, म्हणजे आमच्याच हॉस्पिटलमध्ये करायचा निर्णय घेतला होता. पण जवळजवळ ३६ तास बाळ खाली आलंच नाही. साधनांची कमतरता होती, सोनोग्राफी नव्हती. अखेर प्रयत्नांतून बाळ जन्माला आलं; पण ते पूर्णपणे मृतप्राय होतं. श्वास नव्हता, हालचाल नव्हती. कृत्रिम श्वसन, औषधोपचार सगळं केलं. लगेच मी मारुथ-टू-मारुथ रेसुसिटेशन दिलं, छाती दाबली, मसाज केला. थोडा श्वास सुरू झाला. इंट्युबेशन करून ऑक्सिजन दिला, अंबू बॅगने कृत्रिम श्वसन सुरू केले. त्यामुळे इन्फेक्शनचा धोका होता; तरीही आवश्यक ती सर्व औषधे दिली.

तिसऱ्या दिवशी बाळाला सेप्टिसीमिया झाला. आता जगेल की नाही, ही सीमारेषा होती. त्या अवस्थेत मी बाळाला उचलून गाईच्या गोठ्यात गेलो, गायीच्या पायावर ठेवलं. तो उपचार नव्हता, ती आशीर्वादाची विनंती होती. मागे

वळून पाहतो, तर पत्नी उभी होती. तिने विचारले, “खूप सिरियस आहे का?” माझ्या तोंडातून शब्द निघाले नाहीत. मानेनेच हो म्हटले आणि डोळ्यांत पाणी आले. तेवढ्यात तिला सगळं कळलं.

याचवेळी आमच्याकडे सीओ असलेले प्रवीणकुमार परदेशी यांना ही बातमी कळली. फोन नव्हते त्या काळात; तरीही त्यांनी मेडिकल ऑफिसर, नर्ससह बाळाला शहरात नेण्यासाठी गाडी पाठवली. तेव्हा मी पत्नीला स्पष्ट सांगितले, “घरच्या निर्णयामुळे इथे बाळंतपण केलं; आता निर्णय तुझा. बाळ इथेही जाऊ शकतं, तिथेही. लोक मला दोष देतील, तरी चालेल.” तिने बाळाला शहरात न पाठवता इथेच उपचार करण्याचा निर्णय घेतला.

औषध चालू होते; पण मन सांगत होते की, औषधांसोबत आशीर्वादही हवाच. मनात एक निर्णय झाला होता; जर हे इथे जमले नाही, तर सगळं आवरून इथून शहरात निघायचं. वरवर वेगळं आणि आत वेगळं असं काही करायचं नाही. माझ्या मुलासाठी सीओंनी गाडी पाठवली; पण त्याच वेळी एक प्रश्न मनात ठसठसला, “ही सोय प्रत्येक आदिवासी बाळासाठी का नाही?” याच प्रश्नातून पुढचा प्रवास ठरला. त्यातूनच पुढे आदिवासी भागांसाठी रुग्णवाहिका व उपचार व्यवस्थेचा मार्ग खुला झाला. म्हणजे निराशा आली, थकवा आला; पण त्यातून पळ काढला नाही. त्या वेदनेतूनच पुढचा सामाजिक प्रवास घडत गेला.

**भारत सरकारचा “पद्मश्री” पुरस्कार मिळाल्यानंतर स्वतःकडे आणि कामाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला का ?**

पद्मश्री मिळाल्यानंतर माझा स्वतःकडे पाहण्याचा

दृष्टिकोन फारसा बदलला नाही; मी जसा होतो तसाच आहे. मात्र नात्यांकडे पाहण्याची लोकांची दृष्टी बदलली. जे नातेवाईक कधी लाजत होते, झोपडीत राहण्याची हेटाळणी करत होते, त्याच नात्यांना पद्मश्रीमुळे सन्मानाचा सुगंध आला. कार्यक्रम, सन्मान, बोलावणं वाढलं; शासकीय पातळीवरही एक अधिकृत ओळख मिळाली. यामुळे काम वाढलं, प्रवास वाढला; नियोजन तारेवरची कसरत झाली. खर्चाचा विचार सुरुवातीला होता, पण मुलगा शेतीत स्थिर झाल्यावर तो म्हणाला - जुळेल तेव्हा जा; नाही गेलात तरी चालेल. आनंद दोन्हीकडे आहे.

स्वतःकडे पाहताना अहंकार नाही; पद्मश्रीमुळे उलट माझी जबाबदारी वाढली आहे. आपण चुकू नये, लोकांचा विश्वास तुटू नये या संवेदनाही वाढल्या आहेत. आयुष्यभरची लढाई, अडचणी ह्याच गुरू ठरल्या. देशासाठी लढलेल्या नातलगाला तिरंग्यात निरोप देताना पाहिलं; मला ते भाग्य नाही असं वाटायचं. पण पद्मश्रीमुळे जाणवलं की देशभक्तीच्या कामामुळे मला तशीच ओळख मिळाली. मरणानंतरचा सन्मान महत्त्वाचा नाही; शरीरदान करणार आहे. पण प्रवास अर्थपूर्ण झाला, एवढं समाधान आहे. मोक्षातही थोडा स्वार्थ असतो; तो स्वार्थ देशासाठी काम करून सन्मान मिळावा, पद्मश्रीमुळे पूर्ण झाला, एवढंच.

**यश-अपयश' मोजण्याचे आपले मापदंड काय आहेत? आर्थिक सुबद्धता, समाधानी सहजीवन, सामाजिक प्रसिद्धीला आपण कसे पाहता?**

यश-अपयश मोजण्याचं माझं मापदंड वेगळं आहे. मी फार नियोजन करणारा माणूस नाही. आयुष्य अनियोजित जगलो, ठरावीक टार्गेट्स ठेवले नाहीत. "इतकंच झालं पाहिजे" असा आकडा कधीच ठरवला नाही. त्यामुळे जे

मिळालं, जसं मिळालं, तेवढ्यात मी समाधानी राहिलो.

काही मिळवण्याचे टार्गेट ठेवल्यानंतर, ते मिळालं तर आनंद होतो, नाही मिळालं तर ताण वाढतो. आणि मिळालं तरी पुन्हा हव्यास वाढतो. हा हावरटपणा कधी संपत नाही. त्यातून अस्वस्थता आणि दुःखच वाढतं. त्यापेक्षा जे मिळेल त्यात समाधान मानणं, हा माझा मार्ग. 'अनंते ठेविले तेसेची राहावे, चित्ती असू द्यावे समाधान' या अभंगासारखं जगणं मी स्वीकारलं. आर्थिक सुबत्ता, प्रसिद्धी, आकडे यांपेक्षा अंतःकरणातला समाधान भाव हाच माझा खरा यशाचा मापदंड आहे.

**आज सिंहावलोकन करताना, मेळघाटातील बदलाकडे, विकासाकडे आपण कसे पाहता? या प्रवासातून आपल्याला काय समाधान मिळालं?**

मी जेव्हा इथे आलो, तेव्हा पिण्याच्या पाण्यासाठी टँकर लागत होते. म्हणून सर्वात आधी वॉटरशेडची कामं हाती घेतली. विकास करताना नाला-नदी असा युनिट न धरता, शेतकऱ्याची शेती हेच त्याचं भांडवल आहे या दृष्टीने काम सुरू केलं. आज इथे उन्हाळ्यातसुद्धा १०-१५ एचपीचे पंप चालतात. त्यामुळे खरबूज-टरबूज पिकवता येतात. माझा स्वतःचा डोंगरसुद्धा उन्हाळ्यात हिरवागार असतो हे अपघाताने नाही, तर जाणीवपूर्वक केलेल्या प्रयत्नांचं फलित आहे.

माझा मुलगा स्वतः शेती करतो. त्यामुळे लोक म्हणतात की, डॉक्टर शेती करतो, मग आपण केलं तर कमीपणा नाही. यातू तरुण शेतीकडे वळले आणि म्हाताऱ्या बापावर आत्महत्येची वेळ आली नाही. शेतीला श्रम लागतात; पण त्या श्रमाला पाण्याची जोड मिळाली की शेती

सुजलाम्-सुफलाम् होते. म्हणूनच मेळघाटात शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या नाहीत. शेतीमध्ये नुकसान होऊच नये म्हणून आम्ही जाणीवपूर्वक मल्टिक्रॉपिंग आणलं, कारण एक पीक फसलं तरी दुसऱ्यावर अर्थकारण टिकतं.

इथे परस्पर मदतीची संस्कृती आहे. ज्वारी पिकली तर ज्याचा गहू नाही पिकला त्याला मदत होते; तूर पिकली तर उडीद न पिकलेल्याला आधार मिळतो. या सह-जीवनातूनच मेळघाटाचा विकास झाला आणि शेतकरी आत्महत्या मुक्त राहिले. तरुणांच्या हातात काम दिलं. रोजगार हमीची कामं सुरू केली. तेव्हा गावात रोज तीन रुपये मिळत होते; आम्ही तीस रुपये दिले. त्यामुळे नक्षलवादी आले तरी ते यशस्वी झाले नाहीत. लोकांनी त्यांना पाठिंबा दिला नाही, कारण हाताला काम होतं.

मी असं मानतो की रोजगार, शेती आणि पाणी या तीन गोष्टींमुळे आम्ही या भागाला आत्महत्या आणि दहशतवादापासून मुक्त ठेवू

शकलो. हे आमचं वैयक्तिक श्रेय नाही; ही इथल्या लोकांची मिळून केलेली अचिह्नमेंट आहे.

**आजच्या तरुण डॉक्टरांना जीवन “अर्थपूर्ण” बनवण्यासाठी आपण कोणता सल्ला द्याल ?**

आजच्या तरुण डॉक्टरांनी एकच गोष्ट सांगावीशी वाटते; जग काय म्हणेल यापेक्षा आपल्या अंतःकरणाला काय पटतं हे महत्त्वाचं आहे. योजना शांतपणे तयार करा; पण अंमलबजावणी करताना कोणाची भीती बाळगू नका. नावं ठेवणारे असणारच. तुकाराम महाराज म्हणतात- निंदा झालेली बरी. विनोबा म्हणतात- तारीफ झाली तर स्वतःला तपासा; निंदा झाली तर समजा मार्ग बरोबर आहे. थोडा वेळ स्वतःसाठी ठेवा, स्वतःकडे पाहा, आत्मपरीक्षण करा; नाहीतर दिवसभर धावूनही काही हाती लागत नाही. जेव्हा माणूस मनासारखं जगतो, तेव्हाच त्याचा प्रवास अर्थपूर्ण होतो आणि अशाच प्रवासातून समाजालाही दिशा मिळते.



# ल'अमर ममाटोन ग्रॅन्युल्स

स्तन्यक्षय  
शकावट कमीजोरी  
अकल्पित अपचन मलातरोध

**ल'अमर नॅचरल प्रोडक्ट प्राइवेट लिमिटेड**  
 मॅट्रेशन फ्युरेक्स, ए-505, 5वी मंजिल, ए विंग,  
 ना. म. जोशी मार्ग, लोअर परेल (पूर्व), मुंबई- 400 013.  
 ई-मेल: medicalcell@lamarnatural.com

☎ : ७०४५९४८३९० | 📱 : @lmrethical  
 टोल फ्री नं : १८००२६६१८९५  
[www.lamarnatural.in](http://www.lamarnatural.in)

यह विशेष पत्रक  
केवल चिकित्सकों के  
उपयोग के लिए है।