

स्नेह बंध

जून २०१९



स्नेहबंध: अंक १, वर्ष २०१९

संपादक - दत्तगुरु महाबळ

कार्यकारी संपादक - शुभदा वकनळळी

मुखपृष्ठ - अमेय गोखले



TABLE OF CONTENTS



अनुक्रमणिका

लेख : कुसुमाख्यान	पृष्ठ ५
कविता : वय मोठं गमतीचं, आयुष्य	पृष्ठ ७
लेख : योग - एक शास्त्रोक्त जीवनशैली	पृष्ठ ८
लेख : अन् मोगरा गडद जाहला	पृष्ठ १०
लेख : मधुमेहाचा भस्मासुर आणि डॉ जगन्नाथ दीक्षित यांचे कार्य	पृष्ठ १२
लेख : थट्टा	पृष्ठ १५
लेख : नड ही नवकल्पनेची नांदी	पृष्ठ १८
लेख : अवीट गोडीचे संत वाङ्मय	पृष्ठ २१
लेख : आरोग्यम धनसंपदा, रुचिरा	पृष्ठ २३

Interested in advertising your business with us? The advertise rates are

Quarter page - B&W C\$ 75; Colour C\$ 125

Half page - B&W C\$ 150; Colour C\$ 250

Full page - B&W C\$ 300; Colour C\$ 500

Editorial

संपादकीय

काल रात्री टोरोंटोच्या बास्केटबॉल टीमने NBA Championship जिंकली. कुणीतरी जर एक-दोन वर्षांपूर्वी मला विचारले असते की Raptors कधीतरी जिंकू शकतील का? तर त्याचे उत्तर नक्कीच हास्यास्पद मिळाले असते. परंतू गेल्या ६ रोमहर्षक सामन्यात या संघाची चिकाटी आणि आत्मविश्वास याचा प्रत्यय आला. कालच्या विजयानंतर झालेला उत्स्फूर्त विजयोत्सव टोरोंटोच्या विविधतेचा उत्कृष्ट नमुना होता. कुठल्याही इतर उत्तर अमेरिकेमधल्या शहरात अशा उत्सवात अशी Diversity दिसली नसती. उत्तर अमेरिकेमधल्या टीव्ही Networksनी याची दखल घेतली. टोरोंटोमध्ये प्रत्येक धर्माच्या आणि वंशाच्या लोकांना आपापल्या परंपरांचा अभिमान आणि त्याचे संवर्धन करण्याची तळमळ दिसते तेवढी तळमळ आणि इथे मिळणारी सर्वमान्यता फारच कमी शहरात आढळून येते. मराठी भाषिक मंडळ ही अशीच एक संघटना आहे. तिचा विस्तार व्हावा याबाबत आपण सगळ्यांनी पुढाकार घ्यायला हवा.

“केल्याने होत आहे रे”.... समर्थ रामदास स्वामी यांनी मनाच्या श्लोकांमध्ये प्रयत्नांना आणि कुठल्याही गोष्टीची कधी ना कधीतरी सुरुवात करण्यावर भर दिला आहे. समाजात कित्येक माणसे अशी असतात की त्यांच्या आयुष्याचा बराचसा काळ केवळ काय करावे आणि कसे करावे या उहापोह करण्यात जातो. समाजाच्या दृष्टीने अशा प्रकारची माणसे उपयुक्त असतात. परंतु ज्या समाजामध्ये प्रत्यक्ष कार्य करणारी लोक असतात त्या समाजात

काही व्यक्तींनी केलेला उहापोह हा सत्कारणी लागतो. अन्यथा ज्यांना कार्य करण्याची इच्छा आहे ते लोक सुद्धा हिरमुसले होतात. आणि म्हणूनच कित्येकदा थोडासा विचार करून सुरुवात केलेले कार्य वेग-वेगळ्या टप्प्यामधून नवीन दिशा, बदलाचा मार्ग दाखवत राहते. त्यामुळेच कुठलेही निहित कर्म हे विचार मंथनापेक्षा उजवे ठरते.

स्नेहबंध हा प्रकल्प सुद्धा थोडासा याच वळणाचा आहे. या अंकात सादर झालेलं साहित्य आपल्याच मराठी भाषिक प्रेमींनी लिहिलेलं आहे. दैनंदिन धावपळीच्या जीवनातून घटका दोन घटका वेळ काढून केवळ भाषेच्या प्रेमाखातर ही मंडळी नवीन वाचन, नवीन लिखाण करत असतात. समर्थानी सांगितल्या प्रमाणे “केल्याने होत आहे रे” ची संकल्पना प्रत्यक्षात आणून उत्कृष्ट लेखन आणि काव्य निर्मिती करतात. त्यांच्या या प्रयत्नात “स्नेहबंध”चा हा अंक काढून खारीच्या वाट्याऐवढा आमचाही हातभार. असेच या पुढेही लिहित रहा, आम्हाला पाठवा, आम्हीही नवीन नवीन अंक काढू आणि सगळ्यांपर्यंत पोचवण्याचा प्रयत्न करू..

वाचकहो, प्रत्येक गोष्टीची कधी ना कधी तरी पहिली वेळ असते. तुम्ही आजपर्यंत काही लिहिले नसेल तरीही जमेल तसे आणि जमेल तेंव्हा लिहा आणि आम्हाला पाठवा.

या वर्षी अजून १- २ अंक काढण्याचा मानस आहे... हा अंक आपल्याला कसा वाटला? आम्हाला जरूर कळवा ... Facebook, Watsapp आणि other social media तर्फे सगळ्यांना पाठवा अगदी भारतातच नव्हे तर जगातल्या सगळ्या कानाकोपऱ्यात जिथे जिथे मराठी माणसे आहेत तिथे तिथे पोचवा..

---- दत्तगुरू (६४७-२९६-८०४४)

अध्यक्षांचे मनोगत



नमस्कार मंडळी

२०१९ च्या पहिल्या अर्ध-वर्षात पुन्हा एकदा स्नेहबंध आपल्या हाती ठेवताना फार आनंद होत आहे. त्यात आपल्या विविध लेखकांनी लिहिलेले लेख-कविता इत्यादी आपले नक्कीच मनोरंजन करतील.

आत्तापर्यंत साहित्य संमेलन आणि वासंतिक हे दोन कार्यक्रम आणि तरुणाई साठी वॅलेंटाईन डे हे कार्यक्रम MBM च्या वतीने सादर करण्यात आले. प्रशांत दामले-कविता लाड ह्या जोडीचं 'एका लग्नाची पुढची गोष्ट' हे गोड नाटक आणि व्हाईट लि्ली नाईट रायडर हे सोनाली कुलकर्णी-मिलिंद फाटक यांचं गाजलेलं नाटक ही दोन नाटकं सादर झाली आणि तुम्ही सर्वांनी ह्या कार्यक्रमांना आपल्या नेहमीच्या उत्साहाने साथ दिली.

कॅनडा मधल्या ह्या अतिशय सुंदर वसंत आणि ग्रीष्म ऋतूमध्ये पिकनिक आणि तत्सम outdoor activities देखील सभासदांसाठी आम्ही घेऊन येत आहोत. गणेशोत्सव आणि दिवाळी हे दोन मोठे कार्यक्रम दार वर्षोप्रमाणे मोठ्या उत्साहात पार पडतील ह्याची मला खात्री आहे. ह्या सर्व उपक्रमांमध्ये आमच्या EC कमिटी च्या मेहनती आणि उत्साही सभासदांनी नेहमीप्रमाणे साथ दिली आहे आणि देत आहेत.

आपणा सर्वांच्या शुभेच्छा आणि सक्रीय पाठिंबा अपेक्षित आहे. सभासदत्व, sponsorship, आपल्या व्यवसायाची जाहिरात, volunteering अशा आणि आणखी कित्येक स्वरूपात आर्थिक आणि मनुष्यबळ सहकार्य देऊन आपण आमच्या उपक्रमात सहभागी होऊ शकता. मंडळ आपले नेहमीच ऋणी आणि आभारी राहिल.

आपले स्नेहाभिलाषी

यतिन पाटील आणि EC मराठी भाषिक मंडळ - टोरांटो

विशेष सूचना - ह्या अंकात प्रकाशित झालेल्या साहित्यातील मते ही साहित्यिकांची असून त्या मतांशी संपादक किंवा कार्यकारिणी मंडळ सहमत असेलच असे नाही याची कृपया नोंद घ्यावी. कॉपीराईट खात्री ही साहित्यिकांची जबाबदारी आहे. संपादक किंवा कार्यकारिणी जबाबदार नाही.

कुसुमाख्यान

– पल्लवी वैद्य



संस्कृतमध्ये फुलाला प्रतिशब्द आहे 'कुसुम'. कुसुम म्हटल्यावर फुलांचा गोडवा, सुवास, सौंदर्य सगळं मनावर उमटतं तसं फूल म्हटल्यावर नाही वाटत. या कुसुमांवर माझं खूप प्रेम आहे.

परमेश्वर सगळ्यात मोठा कलाकार आहे. कधी तो तिन्हीसांजेला आकाशात रंगांची अशी रांगोळी रेखाटतो की डोळे निवून जावेत. कधी पावसाच्या धारांनी असं संगीत निर्माण करतो की पंचप्राण कानात येऊन एकवटावेत. या कलाकाराचा मास्टरपीस आहेत ही फुलं! या मास्टरपीसवर त्याचंही निरतिशय प्रेम आहे म्हणून तर त्याची पूजा पण कुसुमांनीच करतात. कॅनडामध्ये मार्च-एप्रिल मध्ये स्प्रिंग (वसंतऋतू) येतो. मग सुरु होतो कुसुमोत्सव. श्रीकृष्णाने वसंतऋतूला कुसुमाकर उगीच नाही म्हटलेलं!

कॅनडातील निसर्गसुद्धा गुढीपाडवा साजरा करत असावा. उगीच नाही तो रंगीबेरंगी फुलांनी नटून नववर्षाचं स्वागत करत...

कॅनडामध्ये कौतुकाचं फूल म्हणजे ट्युलिप - लाल, पिवळा, गुलाबी, केशरी, पांढरा अशा कितीतरी रंगांनी नटलेलं कपच्या आकाराच्या हे फूल जवळजवळ सर्वांच्या बॅकगार्डची शोभा वाढवतं. ट्युलिप फेस्टिवल तर डोळ्यांसाठी मेजवानी आहे.

डॅफोडिल्सची कविता मी खूप पूर्वी वाचली होती. पुढे गुगलबाबांच्या कृपेने त्याचं चित्रही पाहिलं. याची देही याची डोळा डॅफोडिल्स कॅनडाला आल्यावर बघितलं. "And then my heart with pleasure fills

And dances with the daffodils"

म्हणजे काय ते त्या क्षणी कळलं. वाऱ्यावर डोलणाऱ्या सोनेरी पिवळ्या डॅफोडिल्सनी Wordsworth ची कविता अक्षरशः जिवंत होऊन समोर उभी ठाकली.

लिलॅक आणि लिली इथली सुगंधी फुलं. लिली तर इतक्या वेगवेगळ्या रंगात येतात की काही विचारू नका. सुगंध पण प्रत्येकाचा वेगळा.

एकदा मी ऑफिसला जाताना एका घरात नागचाफ्यासारखं एक फूल पाहिलं होतं. ते झाड त्या फुलांनी पानोपानी फुललं होतं. त्याचं नाव कळलं नाही पण अजूनही त्या बसने गेले तर त्या झाडाला नक्कीच हॅलो करते.

खरंतर स्प्रिंगमध्ये हिरव्यागार गवतात चमचम करणारी चांदण्यासारखी Dandylines सुद्धा डोळ्यांचं पारणं फिटवतात. त्या फुलांना dandylines म्हणतात हे ज्ञान आमच्या चिरंजीवांनी दिलेलं आहे.

मूळ जपानी असून कॅनडात क्वचित दिसणाऱ्या चेरीब्लॉसम शिवाय कुसुमाख्यान अपूर्ण आहे. ह्याचा बहर पाहायला लोक गर्दी करतात. खरंच ह्या फुलाचं सौंदर्य बघण्यासारखं आहे. गुलाबी पांढरट रंगांच्या फुलांनी सगळं झाड मोहरून जातं. वाऱ्याची झुळूक अली की

गुलाबी
फुलांचा
झाड
गुलाबी
घालून



गुलाबी
सडा पडतो. हे
पाहिलं कि
किमोनो
मोकळा

केशसंभार वाऱ्यावर भुरभुरणाऱ्या जपानी तरुणीसारखं दिसतं. याचं जपानी नाव आहे सकुरा. अगदी मोहक आणि त्याला शोभणारं!

नुकतीच जेव्हा कॅनडात आले होते तेव्हा एका मैत्रिणीच्या घरी जास्वदीचं झाड पाहिलं.

गजबजलेल्या डाउनटाऊनमध्ये एखादा मराठी बोलणारा भेटावं तसं झालं मला. मग मी माझ्या या जास्वदीला कडकडून भेटले.



फुलांचा राजा गुलाब तर इथेसुद्धा कितीतरी वेळा भेटतो. राजाच तो, त्याची शानच वेगळी आहे. पण याचा भारतीय भाऊ आहे गावठी गुलाब. गावठी गुलाबाची सर कुठल्याच गुलाबाला नाही. आपल्याकडच्या फुलांची बातच निराळी. त्यांचा सुगंध म्हणजे आठवणींचा आहे. मोगऱ्याचा वास म्हणजे मंगलकार्याचा आहे. सोनचाफ्याचा गंध मला स्वामींच्या मठात घेऊन जातो. संतक्क्याचा परिमळ आला की सकाळी सकाळी ही फुलं आणणारे माझे आजोबा डोळ्यासमोर उभे राहतात. पारिजातकाच्या फुलांची तर गोष्टच न्यारी! असं म्हणतात,



श्रीकृष्णाने सत्यभामेचा हट्ट पुरवण्यासाठी पारिजात स्वर्गातून पृथ्वीवर आणला आणि तिच्या अंगणात लावला. पण गम्मत अशी की पारिजातकाचा सडा मात्र पडायचा रुक्मिणीच्या दारात. गोष्ट खरी का खोटी ते माहित नाही, पण पारिजात स्वर्गातून आणला हे खरं असावं. पांढऱ्या पाकळ्यांमध्ये केशरी देठ... क्या बात है! ही फुलं मुठीत ठेवली तरी कोमेजतातीतकी नाजूक. संस्कृतमध्ये पारिजात हा सुगंधाचा प्रतिशब्द आहे. ह्यापेक्षा अधिक पारिजातकाचा सन्मान तो काय असेल?

नाजूक फुलात मनाचे मेंबर म्हणजे जाई, जुई आणि चमेली. पांढरा रंग आणि अलौकिक सुगंधाचे वरदान मिळालेली आहेत ही मंडळी! चांदण्या रात्री रातराणीचा दरवळ यावा आणि रात्रीचं सौंदर्य कितीतरी पटीने स्वर्गीय व्हावं...अरसिक माणसालासुद्धा कविता

स्फुरावी अशी रात्र असते ही!

वसंतऋतूला कुसुमाकर म्हणणाऱ्या श्रीकृष्णाच्या नावाचं फूल म्हणजे कृष्णकमळ. ह्याच्या जांभळ्या रंगाच्या शंभर पाकळ्या म्हणजे कौरव. आतल्या पाच पिवळ्या पाकळ्या म्हणजे पांडव आणि मधला गोलाकार भाग म्हणजे सुदर्शन चक्र...असं म्हणतात. इतक्या सुंदर पाकळ्यांना कौरव म्हणायला मला मुळीच आवडत नाही. मला वाटत, त्या पाकळ्या म्हणजे आपलं मन ज्यात शंभर विचार असतात. त्या विचारांना आणि मनाला काबू केलं की पंचेंद्रिये काबूत येतात. एवढं सगळं केल्यावर सर्वांच्या केंद्रस्थानी असणारा तो कान्हा आपलाच होऊन जातो. सुवासिक फुलात न मोडणारी पण तरीही एक विशिष्ट वास असणारी गुलबक्षी माझ्या विशेष आवडीची आहे. तिला शब्दुली असंसुद्धा म्हणतात.

आपल्याकडच्या सुगंधी फुलांविषयी लिहायचं तर गुरुचरित्रासारखं सप्ताह करावा लागेल एवढी व्हरायटी आहे.

निळ्या स्फटिकासारख्या पाण्यावर फुललेली कमळं पाहिली नाही तर काय पाहिलं? सुवास नसलेली पण सुंदर अशी कितीतरी फुलं आहेत. रखरखत्या उन्हात डोळ्यांना थंडावा देणारा गुलमोहर असो अग्निज्वालेसारखा फुलणारा पळस असो. कुंपणाची शोभा वाढवणारी बोगनवेल नाहीतर गुलाबी फुलांनी डवरलेली कण्हेर असो. हे सर्व आपल्याला शहराच्या गजबजाटातसुद्धा क्षणभर आनंद देऊन जातात.

माझी आई नेहमी म्हणते, रस्त्यावर बहावा फुललेला असतो. त्या रस्त्यावरून हजारो लोक जातात पण त्या बहाव्याचं फुलणं पाहून हरखून जाणारा एखादाच असतो. ती नजर आपल्याला परमेश्वराने दिली हे काय कमी आहे?

वय मोठं गमतीचं

– सौ. अर्चना बापट



वय मोठं हे ठसक्यात सांगता येणारं
अय्या..तुम्ही मुळीच एवढ्या मोठ्या दिसत
नाहीत
हे ऐकायला मिळणारं...
उगीचच आधीच जास्त असलेल्या वजनात भर
टाकणारं
लहानपणी बेबीताई, मावशी ते आजी पर्यंत पायऱ्या
चढायला लावणारं
आधी अभ्यास नोकरी, मग लग्न, मुलं, अनेक
जबाबदाऱ्या
तारेवरची कसरत करायला लावणारं
वाढत्या वयाबरोबरच चांगल्या वाईट अनुभवांच्या
अग्निदिव्यातून तावून सुलाखून
सोन्यासारखं लखलखीत बाहेर पडणारं
लग्न झाल्यावर दोनाचे चार आणि चाराचे आठ...
मग पुन्हा दोन ते शेवटी एकावर आयुष्याची वाटचाल
करायला लावणारं
गंमतीचं गणित शिकवणारं
कधी कधी ब्रेकफास्टला काय खाल्लं हे विसरायला
लावणारं
पण एकोणिसाव्या शतकात काय काय घटना घडल्या
हयाची इत्यंभूत काटेकोर माहिती देणारं
कधी कधी स्वतः कोण हयाचा विसर पडायला
लावणारं
पण निवृत्तीच्या निर्वाणीच्या मार्गावर आनंदात
वाटचाल करायला शिकवणारं
आनंदात वाटचाल करायला शिकवणारं.....

आयुष्य

– सौ. अर्चना बापट

आयुष्य असतं आगगाडीसारखं
कधी मालवाहू, कधी पॅसेंजर
तर कधी धाडधाड करत जाणारी मेल गाडी
गाडीच्या डब्यात भेटतात वेगवेगळी माणसं
जिवाभावाच्या करतात गोष्टी
खाद्यपदार्थांची देवाण घेवाण करतात
आपलं स्टेशन आलं की पटकन उतरून जातात
मग मागे वळून बाय-बाय करायला पण ते
विसरतात.
प्रत्येक स्टेशन आगळं वेगळं
कधी वाटावं गाडीत थांबावं इथेच जन्मभरी
कधी वाटावं गाडीत भरधाव जावे पुढे मग बघू नये
माघारी
काही ओळखीचे आवाज...गरम चाय, आलुवडा वगैरे
सुखद आठवणीत रमतो आम्ही
काही स्टेशनवर आलेले असतात आप्तेष्ट
त्यांच्या डोळ्यातील भावांवरून ओळखावे
वाटेवर डोळे लावून बसलेले हे आईवडील
वाट पाहणारे भाऊ बहीण
किंवा कर्तव्य म्हणून आलेले कोणीतरी
मग उगीचच वाटतं यावं आपल्यासाठीही कोणीतरी
फलाटावर
वाटेवर डोळे लावून बसलेले आतुरतेने वाट बघणारे
मग लक्षात येतं असं कधी घडणारंच नसतं
आता हया आप्तेष्टांच्या उरल्या आहेत नुसत्या
आठवणी...नुसत्या आठवणी.....

योग - एक शास्त्रोक्त जीवनशैली (Yog - A scientific lifestyle) - शुभदा वकनळळी

“आई, मी डिनर साठी नाहीये बरं का...आताच सांगून ठेवते.” सानियाने निघता निघता आरोंळी ठोकली. मानसी धावत बाहेर येईपर्यंत सानिया आपली मॅट सावरत निघून पण गेली होती. मग मानसीच्या डोक्यात प्रकाश पडला...अरे हो, आज सानियाच्या हॉट योगा चं annual function नाही का... म्हणून तर गेले १० दिवस घरात

नुसता एकच गोंधळ...

hot yoga !! काय तर

म्हणे, घामाने थबथबून

जात योगा (!) करायचं!

म्हणजे, म्हणायला योगा,

आणि असतात घामटा काढणारे rigorous व्यायाम...!



योग चा एवढाच अति-मर्यादित अर्थ आहे का? नक्कीच नाही.

भारतीय संस्कृतीच्या अनेक भक्कम खांबांपैकी एक म्हणजे योगशास्त्र. हठयोग आणि अष्टांगयोग असाही त्याचा उल्लेख आहे. पतंजली योगसूत्र, हठयोग-प्रदीपिका ह्यासारखे ग्रंथ योगशास्त्राचे पायाभूत ग्रंथ आहेत. भारतीय परंपरेत

योगाचे यम, नियम, आसन,

प्राणायाम, धारणा, ध्यान

आणि समाधी असे आठ

सोपान आहेत. हे सर्व मिळून

योगशास्त्र तयार होतं. यम-

नियम-आसन-प्राणायाम मिळून बहिरंग योग होतो.

यम-नियम म्हणजे समाजामधे वावरताना आणि

वैयक्तिक आयुष्यात पाळायची नैतिकतेची बंधनं.

आसन आणि प्राणायाम म्हणजे शारीरिक आणि

मानसिक सुदृढतेसाठी केलेले व्यायाम. श्वासावर मन

केंद्रित करणे हा त्याचा एक अविभाज्य भाग.



प्रत्याहार-धारणा-ध्यान मिळून अंतरंग योग होतो. प्रत्याहार म्हणजे ज्ञानेंद्रिये आणि कर्मेन्द्रिये ह्यांचे बाहेरील जगापासून विभक्त होणे व मन अंतर्मुख करणे, धारणा म्हणजे एका गोष्टीवर मन एकाग्र करणे, आणि दीर्घ काळापर्यंत मनाची एकाग्रता म्हणजे ध्यान, ह्यामुळे मनुष्याची मानसिक, आध्यात्मिक आणि आत्मिक उन्नती होते. मनुष्याच्या स्वास्थ्याचा एक समग्र विचार (holistic approach) त्यात केला जातो. फक्त शारीरिक व्यायाम (exercises) एवढाच मर्यादित अर्थ त्याला निश्चितच नाही. एक व्यक्ती म्हणजे केवळ त्याचं शरीर (western concept) न मानता, त्याच्या शरीराबरोबरच त्याचं मन, बुद्धी, अहंकार, इतकंच नाही तर त्याचा आत्मा, इतक्या सखोलपणे त्याचा विचार होतो. म्हणूनच भारतीय संकल्पनेनुसार स्वास्थ्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि आत्मिक स्वास्थ्य अशा तीन पातळ्यांवर विश्लेषण केलं जातं.

आजच्या तणावयुक्त जगात, अतिभयंकर स्पर्धा, चुकीची जीवनशैली आणि त्यातून अवेळी उद्भवणारे मधुमेह आणि रक्तदाब यांसारखे कायम वस्तीला येणारे मित्र, हे एक दुष्टचक्र आपणच जन्माला घातले आहे. चाळीशीनंतर ढासळत जाणाऱ्या प्रकृतीवर नामी उपाय म्हणून योगशास्त्राचे अद्भुत फायदे हळूहळू जगाला कळून चुकले आहेत. त्यातूनच 'योगा' ह्या नावाचं commercialisation झालं आहे आणि त्याचा काही business minded लोक छान उपयोग करून घेत आहेत. त्यांच्या मते 'योगा' म्हणजे 'आसनाऽ' आणि फार फार तर 'प्राणायामाऽ'. ते पण, जसं प्रत्येकजण त्याचा जसा अर्थ लावेल तसं. ह्या सगळ्याच्या केंद्रस्थानी असतो तो केवळ शारीरिक फायदा. काहींच्या मते 'good for weight loss', काहींच्या साठी for flexible body आणि काही जण थोडं पलीकडे जाऊन मनःशांतीसाठी 'meditation' वगैरेही करतात. परंतु सारं काही तिथेच आणि

तेवढ्यापुरतंच. रोग समूळ उपटून टाकणे आणि सर्वांगीण आरोग्य प्राप्त करणे असा उद्देश मुळीच नसतो. Holistic approach नसतो. सारं काही खऱ्या पारंपरिक (ट्रॅडिशनल) योगशास्त्रापासून फारकत घेणारं असतं. अशा प्रकारचं काहीसं उथळ स्वरूप आल्यामुळे काही बहादूर लोक तर चक्क youtube वर बघून आणि काही महाभाग तर तर १-२ आठवड्यांचे short courses करून चक्क 'योगा टीचर' ही बनतात...! आजकाल बहुतेक शिकू इच्छिणाऱ्या लोकांनाही सगळं अगदी crash course मध्ये शिकायचं असतं...! आता बोला. हयाला म्हणतात "पी हळद आणि हो गोरी" सगळं कसं अगदी instant !!

या सर्व गोष्टींचा परिपाक म्हणून योगशास्त्र अगदी diluted आणि tailor-made (customised) स्वरूपात शिकवलं जातं आणि त्याची सखोलता आणि पावित्र्य त्याच्या मूळ स्वरूपात लोकांपर्यंत पोहोचत नाही.

योगशास्त्र हे एक शास्त्र आहे. त्याला एक तात्त्विक आणि अध्यात्मिक बैठक आहे. ही विद्या इन्स्टंट च्या व्याख्येत बसतच नाहीत. फारच कमी लोक ही बहुमोल पारंपरिक विद्या अगदी मुळापासून आणि एखाद्या विद्वान गुरुकडे जाऊन वर्षानुवर्षे मेहनत घेऊन शिकतात. अगदी विदेशी लोक देखील याला अपवाद नाहीत. ते हया शास्त्राचा विधिपूर्वक आणि व्याप्त स्वरूपात अभ्यास करतात. त्यासाठी संस्कृत शिकतात. भरपूर कष्ट घेऊन आणि वेळेचं बंधन न पाळता... त्यांची ज्ञानप्राप्तीची तळमळ त्यातून प्रतीत होते. त्याचा बहुजन समाजात प्रसार आणि प्रचार करतात. लोकांना खोट्या प्रलोभनांपासून वाचवायचा प्रयत्न करतात.

अथ योगानुशासनम असं ऋषी पतंजली म्हणतात...अर्थात योग ही एक जीवनशैली आहे. ती आयुष्याला लावायची शिस्त आहे. जर योगशास्त्र (योगा नव्हे) म्हणजेच अष्टांगयोग (यम-नियम-

आसन-प्राणायाम-धारणा-ध्यान-समाधी), अगदी लहानपणापासून दररोज आचरणात आणले, ती आपली जीवनशैली बनवली, तर नक्कीच माणसाची शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, नैतिक, अध्यात्मिक आणि आत्मिक स्तरांवर उन्नती झाल्याशिवाय राहणार नाही, ही काळ्या दगडावरची पांढरी रेघ. अशा माणसांचा समाज आणि पर्यायाने तो देश सर्व प्रकारे सशक्त आणि सुदृढ होणारच. त्यासाठी शाळेत योगशास्त्र आणि संस्कृत हे compulsory विषय ठेवलेच पाहिजेत, जेणेकरून मुलांना त्यांच्या जडण-घडणीच्या कोवळ्या वयात मनावर योग -जीवनशैलीचे चांगले संस्कार होतील आणि त्यांचं आयुष्य समृद्ध होईल.



योगशास्त्र हे भारताने जगाला दिलेले एक अद्भुत वरदान आहे. दिवसेंदिवस अधिकाधिक पाश्चात्य लोक ते आचरणात आणायचा प्रयत्न करत आहेत. आपण भारतीय कधी मोठ्या संख्येने हया आरोग्यदायी जीवनशैलीचा अवलंब करणार?



अन् मोगरा गडद जाहला

- उमेश अणावकर

“ओके गुगल, प्ले आशा भोसले मराठी साँग्स” मी किंचाळलो . “ऑल राईट हिअर आर टॉप वन हंड्रेड मराठी साँग्स बाय आशा भोसले ऑन यू ट्यूब म्युझिक”, गुगल मिनी म्हणाले आणि आशाताई बहरल्या.

“धुंदी कळ्यांना, धुंदी फुलांना
शब्दरूप आले मुक्या भावनांना”.

काय ते शब्द आणि काय तो गळा...!
मन प्रसन्न झाले आणि काँडोट संध्याकाळच्या मोहक लहरी पसरल्या.

मी सद्या टोराँटो येथील लेकशोर जवळील सुबकशा बॅचलर्स मधे राहतो. इथे काँडोमिनियम पद्धतीची घरे सध्या रहाण्यासाठी प्रचलित आहेत. काँडो म्हटलं म्हणजे त्यात वॉशर-ड्रायर, मायक्रोवेव्ह-ओवन, डीश वॉशर, ट्वेंटी फोर बाय सेवन कंसीयर्ज, सेंट्रल हीटिंग व इतर ऍमिनिटीज असतात.

अशा या माझ्या काँडो खोलीत आशाताई बहरल्या होत्या. परदेशी वास्तव्यात, अशी हृदयात खोल दडलेली अन् जडलेली गाणी ऐकली की मन कसं सुखावतं हे शब्दात सांगणं कठीण.

एका मागोमाग एक आशाताईंची सदाबहार गाणी वाजू लागली. जांभुळ पिकल्या झाडाखाली, नभं उतरु आलं, आला आला वारा, आणि फुलला बाई पावसांन मुलुख गं सारा...

मग वाजू लागला श्रीधर फडके, शांता शेळके यांचा “ऋतू हिरवा”. त्या दिवशी संजू म्हणाला की हा अल्बम, आशाताई ६० वर्षांच्या असताना त्यांनी

गायला होता आणि आजही तेवढाच तरुण आहे. अजबच.

मला ह्यातील जवळजवळ सगळीच गाणी आवडतात.



ऋतू हिरवा ऋतू बरवा, सांज ये गोकुळी, झिणी झिणी वाजे वीणा, जय शारदे वागेश्वरी, घनरानी साजणा, माझिया मना, फुलले रे क्षण माझे...ओळीत सगळी गाणी वाजली आणी मग वाजू लागले ... भोगले जे दुःख त्याला सुख म्हणावे लागले..

आणि माझ्या चेहऱ्याचा रंग बदलला.

एकिकडे जिथे आनंद लहरी पसरल्या होत्या त्यात अचानक हे गाणं वाजलं आणि माझा डिसमुड झाला.

हा “डिसमुड” ! हा शब्द कदाचित इंग्रजी किंवा मराठी डिक्शनरीत नसावा पण आम्हाला मैत्रीच्या डिक्शनरीत सापडला होता आणि तोही सुधागड-सरसगड ट्रेकींग दरम्यान, धन्याच्या तोंडून. धन्या आमचा जिवलग मित्र...

तर अश्या डिसमुडच्या समयी मी गुगल मिनी वर पुन्हा किंचाळलो. ओरडल्याशिवाय कामच करत नाही. “ओके गुगल, प्ले नेक्स्ट साँग”. आणि गुगल ची पटरी सरळ आशाताई वरून डायरेक्ट भीमराव पांचाळें वर बदलली आणि रंगली गजलांची मैफिल. मराठी

गजल नवाज़ भीमराव पांचाळे...

मी मग त्या खोलीत नव्हतोच . मी पोचलो मुंबई, माटुंगा येथील कर्नाटक संघ सभागृहाच्या प्रवेश द्वारी. तिथे प्रत्येक प्रेक्षकाच्या हाती, दिला जात होता मोगन्याचा गजरा. कार्यक्रम होता भीमराव पांचाळे यांचा. बऱ्याच दिवसांनी, गजल नवाज़ मुंबईत कार्यक्रम करत होते आणि रसिकांची गर्दी अफाट जमली होती.

गजल नवाजांना ऐकण्याची संधी मला आपल्या प्रशांत मुळे मिळाली. त्याच्या तोंडून भीमरावांची तारीफ एकून, मैफिलीला जाण्याचा मोह मी आवरूच शकलो नाही.

पडदा उघडला आणि रंजक संकलनास सुरुवात झाली. एरवी संकलनात प्रेक्षकांसाठी काही माहितीपर गोष्टी सांगून, ते संपवले जाते, पण ह्या मैफिलीची बात काही औरच होती. शेर-शायरी आणि थेट गायकाशी संवाद, प्रतिक्रिया असा काहीसा पवर्टन होता. जेवढ्या ताकदीचा गायक, तेवढ्याच ताकदीचा संकलन कर्ता.

तू नभातले तारे माळलेस का तेव्हा
माझियाच स्वप्नांना गाळलेस का तेव्हा

काय ते शब्द आणि काय ती गायकी...

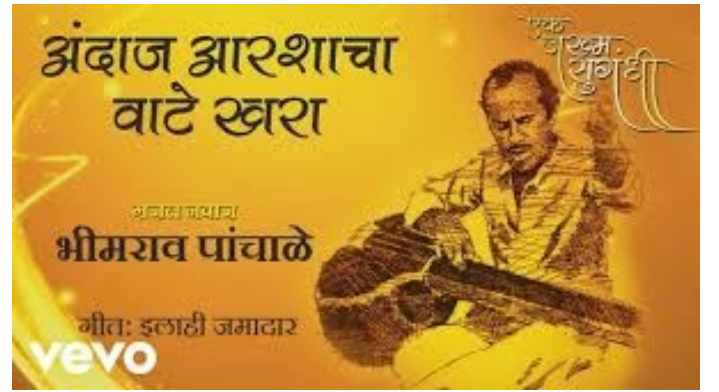
मैफिलीला सुरुवात झाली. नवाजांनी काही जुन्या काही नव्या भावनांच्या तारा छेडल्या, काही जखमांशी सुरेल सांगड घालून दिली. ते जखमा उघडत गेले, वर शब्दांची फुंकर मारत गेले, आणि सोबतीला मोगरा मन प्रसन्न करत होता...

नवाजांनी काही नवोदित शायरांच्या गजला पण पेश केल्या. एका मागोमाग एक त्यांच्या एक-से-एक गजलांच्या फर्माईशी होऊ लागल्या. नवाजांनी जास्तीत जास्त फर्माईशी पूर्ण केल्या. एक गजल,

शेकडो टाळ्या, शिट्ट्या आणि प्रत्येक फर्माईशी नंतर वाढत जाणारा मोगन्याचा सुगंध...

मला आता नवाजांच्या गजलांची माहिती होऊ लागली होती. खालील गजला ज्या अंदाजाने ते पेश करतात, वाह क्या कहने !!!

१. अंदाज आरशाचा वाटे खरा असावा
२. तू चोर पाऊलांनी येऊ नकोस आता
३. तू नभातले तारे
४. आयुष्य तेच आहे
५. आकाशाला भास म्हणालो



त्या दिवशी कार्यक्रमाची शेवटची गजल पेश झाली. प्रेक्षक उभे राहून टाळ्या वाजवत होते. हळू हळू प्रेक्षक बाहेर जाण्यासाठी सरसावू लागले. आम्ही बसूनच होतो. गजलांचा कैफ काही जाता जाईना. बोजड पायांनी मी उठलो आणि डाव्या हातातील गजन्याचा सुवास घेतला. “प्रशांत, गजन्याचा सुगंध कसा गडद झालाय”, मी प्रशांतला म्हटलं. “हो खरच यार”, तो म्हणाला. पावभाजी खाऊन आम्ही घरी परतलो. खरोखरीच ती संध्याकाळ अविस्मरणीय होती.

कित्येक दिवस झाले. आज गुगलने नेमकी “अंदाज आरशाचा” ही गजल वाजवली, नवाजांची आठवण झाली अन् मनातला मोगरा पुन्हा एकदा गडद जाहला.

मधुमेहाचा भस्मासुर आणि डॉ जगन्नाथ दीक्षित यांचे कार्य – श्रीनाथ सरनोबत

भारतीय संस्कृती ही एक प्राचीन संस्कृती आहे. संतुलित आहार व योग्य व्यायाम हे भारतीयांच्या दिनचर्येचा अविभाज्य अंग होते. आयुर्वेद आणि योग (योगा नव्हे) हे भारतीयांच्या रोजच्या जीवनशैलीचे भाग होते. तांत्रिक युगाच्या सुरुवातीच्या काळापर्यंत काही अपवाद वगळता बहुतांश लोक वृद्धापकाळ आला तरी निरोगीच असायचे. १९९० च्या दशकात जागतिकीकरणाचे वारे भारतात वाहायला लागले तसें सर्व चित्रच उलटून गेले. वास्तविक दृष्ट्या लोकांचे जीवन तंत्रज्ञानामुळे अधिक सुखाचे व्हायला हवे होते. पण जसजसे तंत्रज्ञान विकसित होत गेले तसतसें लोकांच्या खाण्यापिण्याच्या सवई बदलल्या. कामाच्या वेळाही रात्री अपरात्रीच्या झाल्या. सुखसोयीच्या मागे धावता धावता शरीरावर आणि मनावर प्रचंड ताण पडू लागला. ह्या सगळ्या मध्ये पाश्चिमात्य संस्कृतीचे अंधानुकरण करत भारतीयांचे पारंपरिक ज्ञान लोकांना जुनाट वाटायला लागले. आज भारतात अत्याधुनिक आरोग्य सेवा उपलब्ध आहेत. भारत १ ट्रिलियन डॉलरची अर्थसत्ता होण्याच्या मार्गावर असतानाच भारतीय मात्र मधुमेह, कर्करोग, रक्तदाब, हृदयविकार ह्या सारख्या असंख्य असाध्य रोगांनी ग्रासले जात आहेत. त्यात मधुमेहाचा भस्मासुर हा अनेक आजारांचे मुख्य कारण होत आहे. पूर्वी चाळीशी आली कि चष्मा लागायचा तो कायमचाच. हल्ली मधुमेह वयाची चाळीशी होण्याची सुद्धा वाट बघत नाही. अगदी शाळकरी मुलांपासून ते अगदी कोणीही मधुमेहाने आजारी पडत आहेत. मधुमेह हा एक सायलेंट किलर आहे असं म्हणतात ते काही खोट नाही. भारताची लोकसंख्या १३५ कोटी आहे. त्यात आजच्या घडीला वर्ल्ड हेल्थ ऑर्ग. नुसार ८.७% म्हणजेच

साधारण १२ कोटी लोक मधुमेहाचे शिकार आहेत आणि हा आकडा २०३० पर्यंत १५ - १८ कोटी पर्यंत पोहोचणार आहे. १९७५ साली अतिलठ्ठपणाच्या जागतिक क्रमवारीत भारत १९व्या स्थानावर होता, आता पुरुषांच्या बाबतीत ५व्या तर महिलांच्या बाबतीत ३व्या स्थानावर पोहोचला आहे! आज भारत जगातील मधुमेहाची राजधानी झालेला आहे. ह्या सगळ्या मध्ये औषध कंपन्या आपली चांगलीच चांदी करून घेत आहेत. त्यांच्यासाठी भारत हि जगातील सर्वात मोठी बाजारपेठ आहे. २०२३ पर्यंत US \$ ७४४ कोटी उलाढाल होणार आहे. ह्या मध्ये देशी विदेशी कंपन्या तसेच अनेक छोट्या संस्था ह्या देखील सामील आहेत. ह्या सगळ्या औषध उपचारांमध्ये रोगाचे मुळापासून उच्चाटन करणे हा उद्देश नसतो. मधुमेह एकदा झाला आहे म्हणजे तो आता जाणारच नाही असें गृहीत धरून फक्त त्याच्यामुळे आणखीन कुठच्या अवयवाला; जसें डोळे, किडनी ह्यांना इजा होत नाही ना इतकी काळजी घेतली जाते. खाण्यापिण्यावर प्रचंड प्रमाणात बंधन येतात आणि बऱ्याच वेळेला कृत्रिम इन्सुलिन हे आयुष्य भाराचा जोडीदार होऊन जाते. मधुमेहाने ग्रस्त लोक मग अनेक कर्णोपकर्णी उपचार करायला लागतात. कधी मेथीचे भिजवलेले दाणे अनायश्यापोटी खाणे, कडुलिंबाचा रस पिणे, जांभळाच्या खोडापासून बनवलेल्या पेल्यातून पाणी पिणे असें अनेक उपचार करून बघतात. काही लोकांना तात्पुरता फरक पडतो पण पुन्हा ये रे माझ्या मागल्या. मग अनेक संस्थांना भरमसाठ पैसे देऊन त्या संस्थांचे डॉक्टर खास डाएट प्लॅन वगैरे बनवतात जसें फ्रीडम फ्रॉम डायबेटिस हि एक वानगी दाखल पुण्याची संस्था. तसेच काही डॉक्टर उजव्या कानात विशिष्ट ठिकाणी सोन्याची काडी घालून मधुमेह बारा करून दाखवतो असा म्हणून हजारां रुपये उकळतात.

शेवटी बरेच पैसे खर्च झाल्यावर आपला मधुमेह काही आता जाणार नाही ह्याची खात्रीच पटते आणि लोक आणखीनच निराश होतात.

पण तरी कुठेतरी आशेचा किरण दिसावा आणि त्यातून एक डॉक्टर एकही पैसे ना घेता ३७ देशात २५० हून अधिक व्हाट्सअप ग्रुप मधून ५०००० च्या वर लोकांना मार्ग दाखवण्याचे काम करीत आहेत. त्यांचे नाव डॉ. जगन्नाथ दीक्षित. लक्षावधी लोकांनी त्यांचे व्याख्यान Youtube च्या माध्यमातून बघितले आहे

दीक्षित ह्यांची आहार योजना समजायला अतिशय सोपी आहे आणि मुख्य म्हणजे ती अनुकरायला जास्तीचा खर्च नाही कि त्यांना फी द्यायला लागत नाही. त्यांचे म्हणणे आहे कि जो एक वेळा जेवतो तो योगी, दोनदा तो भोगी आणि त्याहून जास्त वेळा जो खातो तो रोगी. त्यामुळे दिवसातून दोनदाच समतोल आहार घ्या पण एकदा जेवायला सुरुवात केली कि ५५ मिनिटांमध्ये जेवण झाला पाहिजे.

जगात फार कमी लोक आहेत जे आपल्या कार्याचे श्रेय दुसऱ्याला देतात. दीक्षित त्यातले एक. त्यांचे प्रेरणा स्थान आहेत डॉ. श्रीकांत जिचकर. त्यांनी भारतात प्रथमच “कार्बो-इन्सुलिन संबंध” विषयीची संकल्पना मांडली. त्यांनी त्यावेळी केलेल्या कामाची जास्त दाखल घेतली गेली नाही आणि डॉ.

जिचकरांच्या अकाली मृत्यू मुळे त्यांचे कार्य अपूर्ण राहिले.

आता थोडे डॉ. दीक्षितांच्या बदल.

डॉ. दीक्षित ह्यांनी १९९० साली प्रतिबंधक व सामाजिक औषधशास्त्र या विषयात एम डी केले आहे व १९९१ मध्ये इस्पितळ व्यवस्थापन या विषयी पदव्युत्तर पदविका प्राप्त केली आहे तसेच १९९५ साली मानव संसाधन व्यवस्थापन या विषयावर पदव्युत्तर पदविका प्राप्त केली आहे. यांना २८ हून अधिक वर्षांचा अध्यापनाचा अनुभव आहे, ते

लातूरच्या शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयात प्राध्यापक तसेच जनौषधी विभाग प्रमुख म्हणून कार्यरत आहेत.

दीक्षित डाएट अस नामकरण झालेल्या योजनेचे त्यांनी सर्वात आधी स्वतःवर प्रयोग करून पहिले व त्या नंतर शास्त्रीय दृष्टीकोनातून क्लिनिकल ट्रायल घेतल्या. त्यांचे सर्व काम हे देश विदेशातल्या मेडिकल जर्नल्स मध्ये प्रकाशित झाले आहे. आता आपण थोडक्यात दीक्षित डाएट म्हणजे काय ते बघूया:

१. कडक भुकेच्या दोन वेळा ओळखा! जर त्या ओळखता आल्या नाहीत तर जेवणासाठी सकाळी ९ व सायंकाळी ६ किंवा दुपारी एक व रात्री ९ या वेळा निवडा. एका आठवड्याच्या परीक्षण व त्रुटींचा काळात तुम्ही योग्य वेळांवर स्थिरस्थावर व्हाल!
२. जेवढं शक्य असेल तेवढं या वेळा स्थिर ठेवा.
३. जास्तीतजास्त ५५ मिनिटांच्या काळात जेवण पूर्ण करा.
४. जेवणात गोड पदार्थांचे सेवन कमी करा.
५. दोन जेवणाच्या मधल्या काळात शक्यतो काही खाऊ नका.
६. जेवणात प्रथिनांचे प्रमाण वाढवा.

दोन जेवणाच्या मधल्या काळात चालणारे पदार्थ

१. पाणी
२. पातळ घरगुती ताक (१० ते १५ मिली दह्या पासून बनवलेले २०० मिली ताक)
३. २५% दूध ७५% पाण्यापासून बनवलेला चहा, ब्लॅक टी/ ग्रीन टी (हे सर्व साखर किंवा अन्य साखरेच्या पर्यायांशिवाय)
४. शहाळ्याचे पाणी (मलाई शिवाय, मलाई जेवणात खाऊ शकता)
५. पूर्ण दिवसांत जास्तीत जास्त एक टोमॅटो

या जीवनशैली बदलात सुचवलेला सोप्पा व्यायाम म्हणजे आठवड्यातून किमान ५ दिवस, एका दमात ४५ मिनिटांत ४.५ किमी चालणे. किमान ४५ मिनिटे सायकलिंग किंवा पोहणे हे पर्यायी व्यायाम करू शकता. योगासनं, वेट ट्रेनिंग हे पर्याय सुध्दा उपलब्ध आहेत.

एचबीए 1 सी व फास्टिंग इन्सुलिन या चाचण्यांचे महत्व! एचबीए1सी आपल्याला ३ महिन्यांची सरासरी रक्तशर्करा देते. उपाशीपोटी व खाल्ल्यावर दोन तासांनी मोजलेल्या रक्तशर्करेच्या तुलनेत हा जास्त मजबूत पुरावा आहे ५.६% पर्यंत असलेले एचबीए1सी हे सामान्य & जर ते ५.७% ते ६.४% दरम्यान असेल तर पूर्व-मधुमेही अवस्था समजली जाते.

६.५%च्या वर असेल तर मधुमेही समजलं जातं! निरोगी मधुमेहमुक्त व्यक्तीमध्ये फास्टिंग इन्सुलिन हे शून्याच्या जवळपास असायला हवे किंवा १० पेक्षा कमी असायला हवे! जर ते १० पेक्षा अधिक असेल तर त्याला पूर्व-मधुमेही म्हणून गणले जाते.

५५ मिनिटांचे रहस्य:

इन्सुलिन हा एक रासायनिक पदार्थ आहे ज्याला वैज्ञानिक भाषेत संप्रेरक असे संबोधतात जो आपल्या शरीरातील स्वादुपिंडातून स्रवतो. तो दोन प्रकारे स्रवण पावतो , एका प्रकाराला पायाभूत स्रव म्हणतात जो दिवसभरात १८ ते ३२ युनिट इतक्या प्रमाणात स्वादुपिंडातून (Pancreas) स्रवत असतो. हे स्रवण आपण थांबवू शकत नाही कारण जिवंत राहण्यासाठी ते अत्यावश्यक असते. दुसऱ्या प्रकारचे इन्सुलिनचे स्रवण हे खाण्यावर अवलंबून असते. आपण जेव्हा जेव्हा काही खातो त्यावेळी इन्सुलिन स्रवते. सर्वसाधारणपणे अशी अपेक्षा असते की शरीराला जेवढ्या इन्सुलिनची आवश्यकता असते त्यापैकी ५० टक्के इन्सुलिन हे पायाभूत स्रवाद्वारे तर उर्वरित ५० टक्के हे आपल्या खाण्यामुळे तयार

करावे. आपण जेव्हा जेव्हा खातो तेव्हा इन्सुलिन तयार होते. असे सिद्ध झाले आहे की आपण कमी खा किंवा जास्त खा ,त्याच प्रमाणात इन्सुलिन स्रवते. त्याला इन्सुलिनचे 'माप' असे म्हणतो, ते प्रत्येक व्यक्तीनुसार ठराविक प्रमाणात असते. ते २ युनिट ते १२ युनिट असू शकते. एकदा का हे माप रिकामी झाले की पुन्हा भरायला ५५ मिनिटे लागतात. त्यामुळे आपण ५५ मिनिटे जेवत राहिलात तरीही इन्सुलिन एकदाच स्रवेल. जर ५५ मिनिटानंतर जेवत राहिलात तर दर ५५ मिनिटांनी इन्सुलिनचे एक माप रिकामी होत राहिल.

Association for Diabetes and Obesity Reversal (ADORE) म्हणजेच अतिस्थूलता आणि मधुमेह निर्मुलन समिती हे त्यांच्या संस्थेचे नाव आहे. त्यांचे प्रणेत स्व. श्रीकांत जिचकार यांच्या २ जून २०१८ या पुण्यतिथी दिवशी या अभियानाचे नामकरण "लठ्ठपणा व मधुमेहमुक्त विश्व" असे केले गेले. पुढील वैशिष्ट्यांमुळे हे विनसायास स्थूलत्व मुक्ती आणि मधुमेह प्रतिबंध आचरणास सहज सोप्पा बनतो:

- आपणांस पैसे खर्च करण्याची गरज नाही. म्हणजे पूर्णपणे फुकट - आणि आपल्या कडे म्हण आहेच कि फुकट तिथे प्रकट
- आपल्याला कोणत्याही डॉक्टर किंवा तज्ज्ञाशी सल्लामसलत करण्याची गरज नाही.
- कोणतेही यंत्र खरेदी करण्याची गरज नाही.
- कोणत्याही कृत्रिम आहार पुरकांची गरज नाही
- आणि महत्वाचे म्हणजे आपण ह्याचे पालन आयुष्यभर करू शकतो.

डॉ. दीक्षित ह्यांच्या कार्याची दाखल घेत महाराष्ट्र सरकारने त्यांना स्थूलत्व मुक्ती आणि मधुमेह प्रतिबंध च्या प्रचाराचा ब्रँड ambassador म्हणून नियुक्ती केली आहे. चला तर मग डॉ. दीक्षितांच्या कार्यामध्ये आपणही सगळे सहभागी होऊया.

थट्टा

—सौरभ K.

फार फार वर्षापूर्वीची गोष्ट आहे. अरण्यात एका मोठ्या झाडाच्या कुशीत एक कावळा रहात असे. त्याच नाव होत उंडील. म्हणजे तसा तो काही एकटाच कावळा रहात नव्हता त्याच्याबरोबर इतर कावळे पब्लिक पण होतं. कावळ्यांचा तसा एक थवाच होता म्हणाना. पण त्या सर्वांमध्ये हा आपला उंडील सगळ्यात वेगळा. वेगळा म्हणजे अत्यंत तल्लख बुद्धीचा, मेहनती असेल असा साधारण समज होतो, पण तो उंडीलच्या बाबतीत अतिशय चुकीचा ठरला असता. उलटपक्षी तो अतिशय आळशी, कामचुकार आणि अगदी टुकार कावळा होता. कावळा समाजातसुद्धा परावलंबी कावळे असतात, उंडील हा त्या गटात मोडणारा. टगेगिरी आणि हुल्लडबाजीमध्ये उंडील तरबेज होता. त्याच्या या नको त्या उद्योगांमुळे तो सगळ्यांनाच नकोसा झाला होता. त्याची दिनचर्या तर काय सांगावी.

सकाळी दहा वाजता उंडील उठायचा, म्हणजे रात्रभर रखवालदारी किंवा दिवसभर अंगमेहनतीच काम करायचा असं काही नाही उलट आलेलं कामही झटकणारा हा उंडील संध्याकाळी सातलाच आडवा होत असे. खाण्यापिण्याचं काय तर "आलिया भोगासी असावे सादर" असं म्हणत पोसायचे बिचारे आई वडील आणि आयतं की खायला मिळालं की बसायचा हा उंडील तंबाखूच्या शेतात तंबाखू वळीत. आपल्यासारखे समविचारी अजून तीन चार कावळे उंडीलने जमवले होते, त्यांच्याबरोबर बसून निरर्थक गोष्टींवर चर्चा करत हे सगळे आळशी कावळे आपला वेळ घालवायचे. गप्पा मोठ्या पण कर्तृत्व शून्य असा काहीसा उंडीलचा प्रकार होता. एके दिवशी मोठा प्रतिष्ठित कावळा बनण्याच्या गमजा तो करत असे. पण नुसत्या गप्पा मारून मोठं बनता

येत नाही हे बहुतेक तो विसरला होता. फुकटच्या विचारांचे तारे तोडून गप्प बसेल तर तो उंडील कुठे. नको ते उद्योग करून ठेवायचा. उडण्याचा गैर फायदा उठवण्यात तर हा पठ्ठा पटाईत. दिवसभर जंगलात उंडारक्या करत फिर आणि फिरताना जर का एखादा सिंह किंवा वाघ दिसला तर उगीचच त्यांना हूल दे, दगड मार, त्यांच्या कानाशी काव काव कर, तरुण हरणी दिसली तर उगीच तिची छेड काढ, चिमण्यांच्या घरट्यांवर हल्ला करायची नक्कल करून त्यांना घाबरव असे सगळ्यांना त्रास द्यायचे उद्योग तो करत असे. उंडीलसाहेब घरी पोहोचण्याच्या अगोदर त्यांचे कारनामे घरी पोहोचलेले असत. रोज कोणी न कोणी त्याच्या त्रासाला कंटाळून उंडीलच्या आई वडिलांकडे तक्रार करत असत. उंडीलचे आई बाबाही त्याला बोलून बोलून थकले होते. कितीही ओरडलं तरी या उंडीलच्या वागण्यात तिळमात्र ही फरक पडत नसे. दिवसभर टवाळपणा करून आपले हे उंडील महाराज घरी येत व आयते जेवण करून आडवे होत असत आणि एखाद दिवस जर आई बाबा रागावले तर बाजूच्या स्मशानभूमीत जाऊन पिंडाच्या जेवणावर ताव मारीत असत. एकंदर काय तर "वाया गेलेला कावळा" या पंक्तीत उंडील येऊन बसला होता.

उंडीलचा छंद काय तर तलावाकाठी बसून पाण्यात दगड भिरकावणे. छंद असावा तर छान हवेत गिरकी घेण्याचा, वाऱ्याच्या वेगाशी स्पर्धा करण्याचा. हा कसला छंद. पण उंडीलच तो इतर वाईट सवयींबरोबर हि सुद्धा आलीच.

बरं छंद आहे म्हणून एखाद दुसरा दगड पाण्यात भिरकावला तर ठीक आहे. आपण ही कधीतरी सहज गम्मत म्हणून पाण्यात दगड भिरकावतोच की. पण नाही, ह्या उंडीलचा सगळा कारभारच उलटा. त्याची प्रत्येक कृती इतरांना अडचणीत आणणारी असे. तो तलावाकाठील झाडाच्या फांदीवर बसून तासन तास

तलावात दगड मारत बसायचा. त्याच्या या छंदाचा तलावातील माश्यांना त्रास होऊ लागला. "पडोसवाला है, जाने दो" म्हणून काही दिवस माश्यांनी त्रास खपवून घेतला. पण हे रोजचेच झाल्यावर ते वैतागले. उंडीलला सर्व माश्यांनी मिळून सज्जड दम भरला. पण झालं उलटच. हा प्रकार बंद होण्याच्या ऐवजी अजून वाढला. उंडीलला अजून चेव चढला. माश्यांनी ओरडायला तोंड बाहेर काढले कि तो त्यांना दगड मारायचा. दगड लागून दोन तीन मासे जखमी झाले. एक दगड तर लग्नमंडपाकडे निघालेल्या नवरी मासळिणीला नेमका ओठांवर लागला. अशी सुजलेल्या ओठांची नवरी कशी दिसेल, तुम्हीच विचार करा. तिचं लग्न मोडलंच असत, पण इतर माश्यांनी समजून घेतलं म्हणून नशीब. उंडील जणू काही माश्यांच्या संयमाचा अंत पाहत होता. माश्यांनी उंडीलची तक्रार आता कावळासेनेचे अध्यक्ष कावळेश्वरसाहेबांकडे केली. या आधी इतर प्राण्यांनीही कावळेश्वरसाहेबांकडे उंडीलची तक्रार केली होती. त्यामुळे त्यांना उंडीलचे हे नको ते धंदे चांगलेच माहित होते. उंडील येताच कावळेश्वरसाहेबांनी त्याची चांगली कानउघडणी केली आणि त्याला वर्तणूक सुधारण्याची सक्त ताकीद दिली. "परत जर का तुझी तक्रार आली, तर तुझी खैर नाही. याद राख गाठ माझ्याशी आहे." असा सज्जड दम भरला.

पण अश्या पोकळ धमकीने सुधारणार तरतो उंडील कसला. त्याने माश्यांवर अजून डूख धरला. त्याने आता या माश्यांना धडा शिकवायचा ठरविले. "माझी तक्रार करतात काय? थांबा तुम्हाला आता माझा इंगा दाखवतो." असे म्हणत त्याने मोठ मोठे दगड माश्यांना मारायला सुरुवात केले. सततच्या दगड्यांच्या माराने तलावातील पाणी अस्थिर झाले, बिचाऱ्या माश्यांची झोप उडाली, रोजचे व्यवहार करणे कठीण होऊ लागले. न जाणे कधी कुठला दगड आपल्या मुलांना लागेल या विचारामुळे

आपल्या लहान मुलांना एकटं शाळेत पाठवायची आई माश्यांना भीती वाटू लागली. मासे कड्या कपारीत जीव मुठीत घेऊन लपून बसले, बाहेर निघता येत नसल्यामुळे, बाजारात जाणे बंद झाले, त्यामुळे त्यांना अन्न मिळेनासं झालं. तलावात जस काही संचारबंदी लावली आहे तशी शांतता पसरली होती. माश्यांमध्ये अगदी दहशतीचं वातावरण तयार झालं होत आणि त्याच्या या दहशदीला कारणीभूत होता आपला उनाडटप्पू उंडील. हा उंडील अगदी त्यांच्या जीवावरच उठला होता.

माश्यांनी एकजूट होऊन पुन्हा आपले गाऱ्हाणे कावळेश्वरसाहेबांकडे मांडले. मागच्या तक्रारी नंतर त्याने कसे माश्यांना सळो कि पळो करून सोडले आहे हे त्यांना सांगितले. उंडीलचे उपद्व्याप अजून वाढले आहेत हे त्यांच्या लक्षात आणून दिले. एवढंच नाही तर उंडीलचा जर योग्य बंदोबस्त केला नाही तर सर्व कावळ्यांना तलावावर पाणी पिण्यास बंदी करू असा धमकीवजा इशारा ही दिला. हे ऐकून कावळेश्वरसाहेबांचे धाबे दणाणले. ते स्वतःशीच पुटपुटत होते. परिस्थिती आवाक्याबाहेर जात आहे याची त्यांना कल्पना आली. आता काहीतरी कठोर कारवाई करावी लागेल नाही तर सगळ्या कावळ्यांना माश्यांचा राग सहन करावा लागणार, हे त्यांना जाणवले. उंडीलच्या रोजच्या तक्रारीं मुळे कावळेश्वरसाहेबही चांगलेच संतापले होते.

त्यांनी तातडीने सर्व कावळ्यांची सभा बोलावली. चार बलदंड कावळ्यांनी उंडीलला तलावाकाठून पकडून आणलं. उंडीलला आरोपीच्या पिंजऱ्यात उभं केलं. कावळेश्वरसाहेबांनी सर्व कावळ्या समोर उंडीलने केलेल्या कृत्यांचा पाढा वाचला. उंडीलच्या नसत्या उद्योगाने मासे आणि कावळे जमातीचे संबंध कसे बिघडत आहेत हे अधोरेखित केले. उंडीलच्या या छंदाने आपल्या समाजाला काय परिणाम भोगावे लागतील हे निक्षून सांगितले. सर्व कावळे उंडीलला

'शेम शेम' म्हणू लागले. हे ऐकल्यावर उंडीलने कावळेश्वरानं ठणकावून सांगितले "मी फक्त माझा छंद जोपासत आहे. मला पाण्यात दगड मारायला आवडतं आणि तो माझा हक्क आहे. उलट मासेच छोटीशी गोष्ट फुगवून सांगत आहेत". हे म्हणजे "उलटा चोर कोतवाल को डाँटे" असं झालं. उंडीलची ही मुजोरी बघून कावळेश्वरसाहेबांना राग अनावर झाला.

त्यांनी उंडीलला शिक्षा सुनावली " तुला फक्त या तलावात नाही तर या भूतलावावरील कुठल्याही तलावात दगड मारण्यास बंदी करण्यात येत आहे. तसेच या कृत्यांची शिक्षा म्हणून तुला एक महिना तडीपारीची शिक्षा ठोठावण्यात येत आहे. जर का तू या शिक्षेचे उल्लंघन केलंस, तर सुतारपक्ष्याकडून एक अंधारी खोली बनवून तुला त्यामध्ये कोंडून ठेवले जाईल."

उंडीलचा सर्वासमोर अपमान करून त्याला गावातून हाकलून देण्यात आलं. उंडीलला संताप आला. त्यांच्या छंदावरतीच कुन्हाड चालवण्यात आली होती. रागात वेडापिसा होऊन तो दूर दूर उडत गेला. शरीरात असलेली सर्व शक्ती एकवटून तो उडत होता. दिशा जागा सर्व काही विसरून तो फक्त उडत होता. उडता उडता त्याला धाप लागली. तो थकला होता. त्याने खाली नजर टाकली. त्याला खाली एक मडकं दिसलं. त्यात अत्यंत खोलवर पाणी होतं. तो मडक्यापाशी गेला. "मला तलावात दगड मारायची बंदी आहे पण मडक्यात तर नाही." असं म्हणत तो आसपासचे छोटे दगड जमवून त्यात जोरजोरात टाकायला लागला. हा कावळा असं काय करतोय म्हणून गावातील लोक कुतूहलाने पाहू लागले. थोड्याच वेळात दगड टाकल्याने पाणी वर आलं. हे का आलं? कस आलं ? हे त्याला माहित नव्हतं आणि त्याने माहित करून घ्यायची तसदीही घेतली नाही. आता पाणी वर आलं आहे आणि तहानही

लागली आहे, तर थोडं पाणी प्यावं म्हणून तो थोडस पाणी प्यायला. हे सर्व लोक निरखून पाहत होते आणि जसं कावळा पाणी प्यायला तस एकसाथ लोकांनी कावळ्याच्या नावाने जयजयकार सुरु केला. उंडील आधी थोडा घाबरला पण नंतर मात्र आपल्याच नावाचा जयजयकार चालू आहे याची त्याला खात्री पटली.

त्या दिवसापासून गावकरी उंडीलच्या बुद्धीला सलाम करत त्याच्या चातुर्याचे किस्से घरोघर सांगत फिरू लागले. आपला उनाडटप्पू उंडील, आता "हुशार कावळा" झाला होता. लोक त्याला रोज आदराने खाऊ पिऊ घालू लागले व असा हा उंडील दिवसेंदिवस अजूनच आळशी होत गेला.



नड ही नवकल्पनेची नांदी

—चंद्रहास जोग

नड प्रकार पहिला: अचानक नड येता; दुसऱ्याची नड ओळखून आपली भागवणे.

असं आढळल आहे की, ज्यावेळी एखादी नड, कमतरता असेल त्यावेळी सुचलेल्या कल्पना अतिशय भन्नाट असतात.

सेवा क्षेत्रातही अशी नड, कमतरता किंवा एखाद्या गोष्टीचा अभाव ओळखणे हे कसब समजलं जातं.

जेंव्हा ऊबर वा ओला टॅक्सी नसायच्या त्यावेळी देखील एकाला अशीच कल्पना सुचली होती तीही कमतरतेतूनच.

आहे ऐक भन्नाट गडी; त्याचे नांव नडी; व्यवसाय कॉलेज शिक्षण; वरखर्चाला पैसे मिळवण्याचा मार्ग म्हणजे कोणाचे कांही काम केले तर झालेल्या खर्चाला साधारणपणे जवळच्या पूर्ण रुपयापर्यंत पोहोचवल्यावर मिळणारी बक्षीस रक्कम. त्यामुळेच असेल; कोणाचे कांही काम जर अडले असेल तर त्याला ते समजायचे.

जमेची बाजू ही, की स्कूटर चालवता येत होती. त्यामुळे महत्वाची आणी तांतडीची कामं मिळत; शिवाय काकांची स्वयंचलीत दुचाकी दिवसांतले ४-५ तास त्याच्याकडेच असायची.

त्याला आत्या चार. मधून मधून माहेरपणास यायच्या. त्यांना रेल्वे स्थानकावर घ्यायला जायचं परतीच्या प्रवासाकरिता पुन्हा तिथेच पोहोचवायचं ह्याकरिता इंधनाचे पैसे मिळत.

कमतरतेतून नवी कल्पना सुचण्याचा दिवसच आला होता म्हणुया. पाहुण्यांना पोहोचवतांना वाटेत त्याला समजले की आता वाहनातला इंधन साठा संपत

आला असून, आता राखीव इंधनाकडे काडी वळवावी लागणार. अजून रेल्वे स्थानकाचा पल्ला लांबचा होता. पाहुण्यांना जरी निरोप देता आला तरी परतीची वाट खडतर होण्याची पूर्ण चिन्ह होती. कारण खिशात दमडीही नाही.

पैसे तर नाहीत; विचार केला पाहिजे!! रिकामी होत आलेली इंधन टांकी कशी भरेल? काय केलं पाहिजे? असे नडीच्या मनात चालू असताच एक गृहस्थ बस साठी थांबलेले नजरेस पडले. त्यावेळी बसं येत नव्हती असं पाहून नडीने प्रस्थावना केली- “आपणांस घाई असेल तर मी घरी पोहोचवतो.” ह्या गाडीवर. बस थांब्यापासून घरापर्यंत चालवही लागणार नाही. हरकत नसेल तर या. पण..अर्धा लिटर इंधनाचे पैसे द्याल का? त्या गृहस्थासही घाई असावी. तो करार झाला! अर्धा लिटर तेलाच्या बदल्यात नडीने त्यांना घरपोच ऊबर केले होते.

त्या दिवसानंतर नडी कधीच परत रेल्वे स्थानक, मोटार स्थानक येथे नातेवाईकांना पोहोचवल्यावर एकटाच परतला नाही. त्याचा खिसाही कधी रिकामा राहिला नाही. स्कूटर ऊबर चा जन्मच जणू. कांही दिवसांनी नेहमी येण्याऱ्या पाहुण्यांना हे समजलं तशी तेही नडीला पैसे देऊ लागले. असं म्हणत की, “फार वेळ कोणी मिळतय का अशी वाट पाहू नकोस, घरी लवकर परत जा”.

ऊबर टॅक्सी सारखा हा धंदा म्हणून नडीने पुढे सुरु ठेवला केला नाही.

त्याने आणखी एक नड हेरली. मूलभूत गरजांच्या संबंधातले व्यवसाय कधीच मरत नाहीत म्हणून; असाच व्यवसाय तो आजही करतो; तो म्हणजे वेळेची कमतरता भासणाऱ्या, कामात सतत व्यस्त असणाऱ्या व्यक्तींकरिता घरपोच तयार अन्न पुरवठा ही सेवा.

डायल फॉर फूड ह्या सेवे बरोबरच; आज नडी ?

रेस्त्रां उपहार गृह, २ लग्न सभागृह, १ हॉटेल, १ मिटिंग हॉल, अर्धा डझन गेस्ट हाऊसेस चालवतो आणि नागपूर हिरो म्हणुन तो घोषित झाला आहे.

असाच दुसरा एक किस्सा: हया गोष्टीस बराच काळ लोटला; त्या वेळी प्रवासी ब्यागांना चाकं फारशी पाहायला मिळत नसतं. एक परिचित उद्योजक त्यांच्या युरोप दौऱ्यावरून परत येत होते. त्यांच्या सोबत एक ब्यागा बांधून नेण्याची एक ट्रॉली होती उपयोग होताची तीची घडी देखील होत असे.

माझा एक भाऊ त्यांना विमानतळाबाहेर भेटला; तो जर्मनीला निघाला होता. इकडच्या तिकडच्या गप्पा झाल्यावर त्यांनी भावाचे सामान पाहिले. अरे, तिकडे इथल्यासारखे इतके सगळे सामान डोक्यावर वाहून नेणारे हमाल वगैरे मिळणार नाहीत; अशी ट्रॉली तुला घ्यावीच लागेल असं सगळ सांगून, कांही मिनिटांतच त्यांनी ती ट्रॉली माझ्या भावाला घेतल्याच्या अर्ध्या किमतीत असे सांगून विकली. थोडक्यात, भावाला त्यांनी नड भासवली. त्यां परिचितांची सुस्थिती असल्यामुळे म्हणुया त्यांची नड एकच असू शकत होती. पाउंड खिशात असतील परंतु टॅक्सी करता रुपये नसावेत.

नड प्रकार दुसरा: आपल्या चुकण्यातून उद्भवलेल्या परिस्थितीमुळे दुसऱ्यांना नड भासवणे

१९९० ते २००० हे दशक भारतात तंत्रज्ञान आयातीकरण (टेकनॉलॉजी ट्रान्सफर) चे दशक म्हणून परिचित आहे.

त्यावेळी अनेक उद्योजकांनी भारतांत असे तंत्रज्ञान आयात केले. त्यांत कांही निर्णय चुकले. त्यात एक तंत्रज्ञान होते- प्लास्टिक आकार तयार करणे- आकारांत द्रव पदार्थ भरणं- भरणांतर आकारात मावलेले द्रव पदार्थ सीलबंद करणे. थोडक्यात-फोर्म-फिल-सील तंत्र.

निर्यात करणाऱ्या कंपन्या म्हणत की अमूक इतकी सामुग्री घेतली तरच तंत्रज्ञान मिळेल. त्याकरिता नको असेल तरी जास्तीची किंवा विविध प्रकारची यूनिट्स घ्यावी लागत.

तशात त्यावेळी सलाईन चा बाजार भारतात गरम होता. म्हणूनच एका आषधी व्यवसायीकास सलाईन भरण्याकरिता एल. डी. पी. ई. (लो डॅन्सीटी पॉलिइथिलीन) सारख्या प्लास्टिक च्या गोळ्यांपासून एकस्डुजन तंत्राने घडवलेल्या बाटल्या तयार करण्याचे यंत्र हवे होते.

सलाईनच्या प्लास्टिक बाटल्या तयार करण्याच्या हया मशीन बरोबर त्या कंपनीला प्लास्टिक अॅम्पल्स तयार करणारी मशीन्स घेण भाग पडलं. सलाईन बाटल्यांच्या मशीन्स चा वापर उत्तम झाला; परंतु अॅम्पल्स मधे इंजक्शनची औषधी पूड विरघळवणारं पाणी हांच एकमेव द्रव पदार्थ ती कंपनी भरू शकली; त्याचा खप कितीसा होणार? जितकी इंजक्शनस पावडर स्वरुपात असून ती पुड विरघळवल्या नंतर इंजक्शन देता येतील अशी ठराविक इंजक्शनस सोबत ते पाणी वापरले जायचे. अॅम्पिसिलीन, पेनिसिलीन, सिफालोस्पोरीन, स्ट्रेप्टोमायसीन, यासारखीच फक्त व एका इंजक्शन करता एक २, ५ अथवा १० मि.ली. अॅम्पूल् वापरली जाणार.

कंपनीची गुंतवणूक व परतफेड हयाचा ताळमेळ बसेना. जंतूरहित (स्टेराइल) पाणी भरणारी अनेक मशीन्स विकत घेतली गेली. तेही परकीय चलन घालवून. इतर द्रव पदार्थ प्लास्टिक अॅम्पल्स मधे भरणे योग्य नाहीत असे समजले याला कारण म्हणजे ते प्लास्टिक श्वास घेते व आतील पदार्थ कालांतराने काळा पडू लागतो.

पुष्कळसे औषधी द्रव पदार्थ त्यां प्लास्टिक अॅम्पूल्समधे स्टेबल नव्हते. काही काळानी ते पदार्थ (ऑक्सिडाईज होत) काळे पडत. कांच त्या पदार्थांसाठी उत्तम होती.

अशा वेळी विक्री विभागानी काचेच्या अॅम्पूल्स वापरातून संभाव्य धोके सांगून वापर करणाऱ्यांना घाबरवण्याचे तंत्र वापरले; त्याप्रमाणे काचेची अॅम्पूल् अॅम्पूल्स कटरने कापतांना कशी सेवादार मंडळींना, म्हणजे डॉक्टर्स नर्ससना हाताला इजा होते, कसे कांचेचे सूक्ष्म तुकडे आंत पडून ते सीरिंज मधे खेचले जाऊ शकतात व ते रक्तप्रवाहात अडकून, थ्रॉम्बोफलेबायटिस, थ्रॉम्बोएम्बोलिझम वगैरे होऊ शकेल हे सर्व सांगायला सुरवात केली. तरीही म्हणावा तसा अपेक्षित फायदा झाला नाही.

आणखी एक गोष्ट केली ती म्हणजे त्या अॅम्पूल् च्या तोंडी फिट बसेल (पर्फेक्ट डॉक होईल) अशी सिरिंज तयार केली त्यामुळे बाहेरच्या प्रदुषित हवेचा संपर्क टळेल व ऑपरेशन थिएटर किंवा तत्सम जागी त्या वापराकरता सुयोग्य असतील हे सांगण्यात आलं. त्याशिवाय प्लास्टिक अॅम्पूल्च्या मानेला पिळलं की तीचे तोंड उघडे पडते व प्लास्टिक सिरिंज तिथे फिट होते हे इंजक्शन तयारि करता किती सोपे तंत्र आहे हे देखील सांगितले.

मशीन्सचा वापरांत फारशी वाढ न झाल्याने, प्लास्टिक मधे विविध द्रव पदार्थांच्या स्टॅबिलिटी चा अभ्यास सुरु झाला. कोणकोणते द्रव पदार्थ जास्त काळ (पॉलिइथिलीन ग्लायकॉल) अॅम्पूल् मधे काळे न पडता राहू शकतांत ते पाहिले.

दुसरीकडे वेगवेगळ्या डॉक्टर्स ना भेटी देऊन अशी तांतडीची परिस्थिती कधी येते जेव्हा काचेच्या अॅम्पूल् कापत बसायला वेळ नसतो ते शोधण्यात आलं.

केमिकल अथवा ऑरग्यानोफॉस्फेट विषप्रयोग ही विलक्षण आणिबाणिची परिस्थिती आहे जिथे डॉक्टर्स व नर्सस ना कमी वेळात प्रयत्नांची शर्थ

करावी लागते आणि म्हणून याच प्रसंगी कांचेच्या अॅम्पूल् कापत बसायला अजिबांत वेळ नसतो कारण पेशंट अत्यावस्थ असतां लवकरांत लवकर जास्तीत जास्त अॅट्रोपिन त्या वेळी देणे जरूरीचे असते.

काम झाले. नड समजली; सुदैवाने अॅट्रोपिन फार लवकर काळे पडत नव्हते. तसेच अॅट्रोपिन ची मात्रा (१ पासून ते २ मि.ली. प्रती मिली) वाढवणे देखील शक्य झाले. आणखीन असेच कांही नवे उपयोग लक्षात आले व त्यामुळे घेतलेल्या यंत्र सामुग्रीत पैसे नुसतेच अडकून न राहता त्या अॅम्पूल् तयार करणाऱ्या यंत्रांचा वापर होत राहिला.

निरुपयोगी निवेशाची चूक करण्यापूर्वी अशा व्यक्तींनी आपल्यासोबत दुसऱ्यांची नड ओळखणाचे आव्हान पेलू शकणारे नायक आहेत का हे ते पहाणे आवश्यक ठरते.

अवीट गोडीचे संत वाङ्मय

विज्ञान आणि ज्ञानेश्वरी

सूर्य स्थिर आहे आणि पृथ्वी सूर्याभोवती फिरते हा शोध कोपर्निकसने लावला. त्याचा हा सिद्धांत बायबलविरोधी असल्याने धर्ममार्तंडांनी त्याचा छळ केला. कारण बायबलमध्ये पृथ्वी स्थिर असून सूर्य फिरतो असा उल्लेख आहे. माऊली ज्ञानोबारायांनी ज्ञानेश्वरीमध्ये 725 वर्षापूर्वीच सूर्याचे भ्रमण हा भास आहे, हे वैज्ञानिक सत्य मांडले होते.

उदय-अस्ताचे प्रमाणे |
जैसे न चालता सूर्याचे चालणे |
तैसे नैष्कर्म्यत्व जाणे |
कर्मींचि असता ||

सूर्य चालत नसून चालल्यासारखा दिसतो. सूर्याचे न चालता चालणे हा ज्ञानेश्वरीतील क्रांतीकारक शोध आहे.

मानवी जन्माची प्रक्रिया कसल्याही उपकरणाची मदत न घेता ज्ञानेश्वर महाराज जेव्हा सांगतात तेव्हा नामांकित डॉक्टरांनाही आश्चर्य वाटल्याशिवाय राहात नाही. माऊली लिहितात,

शुक्र-शोणिताचा सांधा |
मिळता पाचांचा बांधा |
वायुतत्व दशधा |
एकचि झाले ||

शुक्र जंतू पुरुषाच्या वीर्यामध्ये असतात व शोणित पेशी स्त्रियांच्या बिजांड कोषात असतात. या शोणित पेशी अतिसूक्ष्मदर्शक यंत्राशिवाय दिसत नाहीत. सूक्ष्मदर्शक यंत्राचा शोध चारशे वर्षांतील आहे. परंतु माऊलींनी कसल्याही सूक्ष्मदर्शकाच्या मदती-शिवाय शोणित पेशींचा उल्लेख केला आहे. इथे त्यांच्यातील सर्वज्ञता दिसते.

पृथ्वी सपाट आहे की गोल या प्रश्नावर शास्त्रज्ञांत बराच काळ वाद चालला होता. पृथ्वी गोल आहे हा सिद्धांत आता जगन्मान्य झाला आहे. माऊली ज्ञानोबारायांनी ज्ञानेश्वरीमध्ये 725 वर्षापूर्वीच पृथ्वी गोल असल्याचे सांगितले.

पृथ्वीये परमाणूंचा उगाणा घ्यावा |
तरी हा भूगोलचि काखे सुवावा |
तैसा विस्तारू माझा पाहावा |
तरी जाणावे माते ||

भूगोल हा शब्दच ज्ञानेश्वरीने मराठीला दिला आहे. आणि पृथ्वी गोल असल्याचे निःसंदिग्ध सांगताना परमाणूचाही (Micro-Electron) स्पष्ट उल्लेख केलाय. पाण्याच्या घर्षणातून जलविद्युत निर्माण होते. हा विजेचा शोधही शे दिडशे वर्षापूर्वीचा आहे. परंतु माऊली ज्ञानोबाराय 725 वर्षापूर्वीच सांगतात की, पाण्याचे जोरात घर्षण झाले की वीज तयार होते.

तया उदकाचेनि आवेशे |
प्रगटले तेज लखलखीत दिसे |
मग तया विजेमाजी असे | सलील कायी ||

सागराच्या पाण्याची वाफ होते, त्याचे ढग बनतात व त्याला थंड हवा लागली की पाऊस पडतो. ही पाऊस पडण्याची प्रक्रिया विज्ञानाने अलिकडे शोधून काढली आहे. परंतु माऊली ज्ञानोबाराय ज्ञानेश्वरीमध्ये लिहितात की, सूर्याच्या प्रखर उष्णतेने मी परमात्माच पाणी शोषून घेतो व त्या वाफेचे ढगात रूपांतर करतो व इंद्रदेवतेच्या रूपाने पाऊस पाडतो. ती पावसाचे शास्त्रशुद्ध तंत्र सांगणारी ओवी अशी,

मी सूर्याचेनि वेषे |
तपे तै हे शोषे |
पाठी इंद्र होवोनि वर्षे |
मग पुढती भरे ||

विज्ञानाला सूर्यमालेतील ग्रहांचा शोध लागला आहे. या विश्वाच्या पोकळीतील फक्त एकच सूर्यमाला मानवी बुद्धीला सापडली. अशा अनेक सूर्यमाला या पोकळीत अस्तित्वात आहेत. विश्वाला अनंत हे विशेषण लावले जाते. या विश्वात अनंत ब्रम्हांडे आहेत म्हणून भगवान अनंतकोटी ब्रम्हांडनायक ठरतात. परंतु माऊली ज्ञानोबारायांनी 725 वर्षापूर्वीच सूर्यमालेतील मंगळ या ग्रहाबद्दल लिहिले आहे. विज्ञानाने शोध लावण्यापूर्वीच माऊली मंगळाचे अस्तित्त्व सांगतात,

ना तरी भौमा नाम मंगळ ।
रोहिणीते म्हणती जळ ।
तैसा सुखप्रवाद बरळ । विषयांचा ॥

किंवा

जिये मंगळाचिये अंकुरी ।
सवेचि अमंगळाची पडे पारी ।

किंवा

ग्रहांमध्ये इंगळ ।
तयाते म्हणति मंगळ ।

इतकेच नव्हे, तर नक्षत्रांचेही उल्लेख आहेत. रोहिणीचा वरच्या ओवीत आलाय, तसेच मूळ नक्षत्र:

परी जळो ते मूळ-नक्षत्री जैसे ।

किंवा

स्वाती नक्षत्र:

स्वातीचेनि पाणिये ।
होती जरी मोतिये ।
तरी अंगी सुंदराचिये ।
का शोभति तिये ॥

कॅमेरा आणि पडद्यावर दिसणारा चित्रपट यांचे मूळही ज्ञानेश्वरीत सापडते

जेथ हे संसारचित्र उमटे ।
तो मनरूप पटु फाटे ।
जैसे सरोवर आटे ।
मग प्रतिमा नाही ॥

अर्थात संकल्प-विकल्पांमुळे मनाचे चित्र उमटवणारा पडदा फाटून जातो. चित्रपटासाठी पडदा आवश्यक आहेच किंवा सरोवरात पाणी असेल तरच आपली प्रतिमा त्यामध्ये उमटते. ते आटून गेले तर उमटत नाही.

या सर्व ओव्यांचा आशय लक्षात घेतला तर ज्ञानेश्वरीची वैज्ञानिकता ध्यानात येईल.

विज्ञानयुगात दिशाभुल झालेल्या युवक-युवतींनी ज्ञानेश्वरीची ही शास्त्रीयता लक्षात घेऊन मानवी जीवनाचे यथार्थ दर्शन घडविण्या-या संत वाङ्मयाच्या सहवासात यावे.

॥ जय जय रामकृष्ण हरी॥



आरोग्यम धनसंपदा

आरोग्यासाठी हळद फार गुणकारी

आयुर्वेदात हळदीला अमृततुल्य औषधी मानण्यात आले आहे. सुंदरतेच्या बाबतीतही हळद गुणकारी आहे आणि सौंदर्याच्या अनेक समस्या दूर करण्यात सक्षमही आहे. हळदीच्या वापरामुळे जेवणात वापरण्यात येणाऱ्या अनेक घटकांना एक प्रकारचं संरक्षण प्राप्त होत असतं, कारण हळद ही जंतुनाशक आहे. आज त्याबाबत जाणून घेऊ...

- 1) हळदीमध्ये करक्युमिन नावाचं रसायन औषध म्हणून काम करते. जे शरीरातील सूज कमी करण्यास मदतगार ठरते.
- 2) बुद्धी तल्लख ठेवण्यासाठी सकाळी गरम पाण्यात हळद टाकून प्यायला हवे.
- 3) हळदीत एक ताकदवान अँटीऑक्साइड असतं, जे कॅन्सरच्या कोशिकांशी टक्कर देतं.
- 4) हळदीचे पाणी प्यायल्याने रक्त गोठत नाही. तसेच रक्त साफ होण्यासही मदत होते.
- 5) हळदीत करक्युमिन असल्याने गुडघ्याचे दुखणे आणि सूज दूर करण्यात औषधापेक्षा अधिक काम करते.
- 6) हळदीचे पाणी नियमितपणे प्यायल्यास फ्री रॅडिकल्सशी लढण्यास मदत होते. यामुळे तुमच्या शरीरावर हळूहळू परिणाम होतो.
- 7) एका रिसर्चनुसार, हळदीचे सेवन केल्याने ग्लुकोजची लेव्हल कमी राहते. तसेच टाईप-2 च्या डायबिटीजचा धोकाही टळतो.
- 8) गरम पाण्यात लिंबू, हळद आणि मध टाकून प्यायला पाहिजे. हे पेय शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यात मदत करते.

रुचिरा

- तांदूळ जुना आहे की नवीन आहे कसा ओळखणे:-
- *तांदळाचा गोडसर वास आला तर तो नवीन आहे
 - *तांदळाचा एक दाणा दाताखाली चावून कटकन चावला तर तो जुना आहे
 - *आणि दाताला चिकटला तर तो नवीन आहे
 - *मध्यम जुने तांदूळ असतील तर एक वाटीचा भात बनवायचा असेल तर दीड वाटी पाणी ठेवावे
 - *खूप जुने असतील तर एक वाटी तांदूळ आणि दोन वाट्या पाणी
 - *भात शिजवताना तेल घातले तर भात मोकळा होतो
 - *भात शिजवताना लिंबाचा रस टाकला तर भात पांढरा दिसतो व चमक येते
 - *कडूनिंबाची पान सुकवून एका प्लास्टिक च्या पिशवीत भरून पिशवीला सुई ने छिद्र पाडून तांदळाच्या डब्यात पिशवी ठेवावी
 - *तांदूळ साठवून ठेवायचे असतील तर तांदळा मध्ये जाड्या मिठाचे खडे टाकून भरून ठेवावे, कीड लागत नाही
 - *सुक्या मिरच्या तांदळाच्या डब्यात ठेवाव्या
 - *पावसाळ्यात खोबऱ्याच वाट्या बुरशी आल्या सारख्या होतात तर त्या प्रत्येक वाटीत तुरीची डाळ टाकल्याने बुरशी येत नाही
 - *डाळी उन्हात चांगल्या चार ते पाच दिवस सुकवून भरून ठेवल्या तर टोका, कीड पडत नाही
 - *डाळ शिजवण्याच्या आधी भिजायला ठेवली तर डाळ लवकर शिजते गॅस कमी लागतो
 - *तिखट मसाला वर्षा साठी बनवून ठेवायचा असेल तर मसाला भरून ठेवताना मीठ घालून मसाला बरणीत भरून ठेवल्याने मसाल्यात अळी पडत नाही. हिंगाचे खडे ठेवले तर मसाला चांगला राहतो आणि सुवास ही छान येतो

संस्कृत सुभाषितानि

संस्कृत

English

महाजनस्य संसर्गः, कस्य नोन्नतिकारकः।
पद्मपत्रस्थितं तोयम्, धत्ते मुक्ताफलश्रियम् ॥

For whom is the company of great people not beneficial? Even a water droplet when on lotus petal, shines like a pearl.

पातितोऽपि कराघाते-रुत्पतत्येव कन्दुकः।
प्रायेण साधुवृत्तानाम-स्थायिन्यो विपत्तयः ॥

A ball, though forced to fall on ground with a blow from hand, rebounds upwards. Generally, the misfortunes of the virtuous are momentary.

न चोराहार्यम् न च राजहार्यम्,
न भ्रातृभाज्यं न च भारकारि।
व्यये कृते वर्धत एव नित्यं,
विद्याधनं सर्वधनप्रधानम्॥

It cannot be stolen by thieves, nor can it be taken away by the kings. It cannot be divided among brothers, it does not have a weight. If spent regularly, it always keeps growing. The wealth of knowledge is the most superior wealth of all!

सा विद्या या विमुक्तये।

That is Knowledge, which liberates!!

उद्यमेनैव हि सिध्यन्ति, कार्याणि न मनोरथैः।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य, प्रविशन्ति मृगाः॥

Things are achieved by doing and not by desiring alone as deers by themselves don't go into a lion's mouth.

गुरु शुश्रूषया विद्या पुष्कलेन धनेन वा।
अथ वा विद्यया विद्या चतुर्थो न उपलभ्यते॥

Knowledge is acquired by serving the master or by giving enough money or in exchange of knowledge. A fourth way is not seen.

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियं।
प्रियं च नानृतं ब्रूयात् एष धर्मः सनातनः॥

Speak truth, speak nice things sweetly. Don't speak bitter truth. Don't speak incorrect things even nicely. This is eternal practice.

विद्वत्त्वं च नृपत्वं च न एव तुल्ये कदाचन।
स्वदेशे पूज्यते राजा विद्वान् सर्वत्र पूज्यते॥

Intelligence and kingdom can never be compared. A king is respected in his own land whereas a wise man is respected everywhere.