आम्ही
पार्लेकर
१९९१ पासून
प्रतिबिंब बदलत्या पार्ल्याचे

या अंकात

पान ०२ कोरोनाची दुसरी लाट - मराठी मनोरंजन विश्व संकटात
पान ०४ सुरांवर पक्के रहा
पान ०७ दैनंदिन जीवनात विज्ञान-तंत्रज्ञान 'आजीबाईच्या बटव्या' तील शास्त्र !
पान ०८ मन : चक्षु - 4 : मन : चक्षु कलाकाराचे (आर्टिस्टिक लिबर्टी)
पान ३ मन जाणणारी, मन जपणारी मानसोपचार तज्ञ

डॉ. मानसी भट

वर्ष ३० वे अंक पाचवा पृष्ठे ०९ मे २०२१ www.parlekar.com Registered-RNI no. 54781/92

पार्ल्यात नवीन कोविड सेंटर

कोरोना च्या दुसऱ्या लाटेत वेगाने होणारे संक्रमण आणि हॉस्पिटल वा कोरोना सेंटरमधील बेडची तोकडी पडणारी व्यवस्था लक्षात घेऊन के पूर्व वॉर्ड मधील अंधेरी, विलेपार्लेतील नागरिकांसाठी कोरोना सेंटरची सुविधा निर्माण करण्यात आली आहे.

मनपा (के पूर्व प्रभाग) व रवींद्र जोशी मेडिकल फाउंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने व केशवसृष्टीच्या सहकार्याने वॉर्ड क्रमांक ८४ मधील नित्यानंद मनपा शाळा सहार रोड, कोलडोंगरी येथे तीस बेडचे कोरोना सेंटरचे उद्घाटन विधानसभेतील विरोधी पक्ष नेते श्री. देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या हस्ते झाले. महाराष्ट्र विधान परिषदेतील विरोधी पक्षनेते श्री. प्रवीण दरेकर हेही त्या वेळी उपस्थित होते. उद्घाटन प्रसंगी केशव सृष्टीचे श्री. विमलजी केडिया, श्री. विनय नाथानी, रा स्व संघाचे विभाग संघचालक श्री. सुरेश झवेरी, सदाशिव कुलकर्णी, उत्कर्ष मंडळाचे श्री. अजय सप्रे व इतर मान्यवर उपस्थित होते.

या सेंटरमध्ये वातानुकूलित व्यवस्था(योग्य प्रमाणात), चहा, नाश्ता, जेवण(इस्कॉन जुहू यांच्या सहकार्याने) टीव्ही, वायफाय सुविधा, कॅरम, बुद्धिबळ व इतर बैठ्या खेळांची सोय, प्रख्यात मानसोपचार तज्ञांचे मार्गदर्शन, ॲम्ब्युलन्स सेवा इत्यादी सुविधा विनामूल्य देण्यात येणार आहेत. हे संपूर्ण केंद्र सीसीटीव्हीच्या देखरेखीखाली असणार आहे.

या सेंटरमध्ये साठ वर्षाखालील व्यक्ती ज्यांना हृदयविकार, किडनी अथवा अस्थमा सारखे गंभीर आजार नाहीत व ज्यांचे ऑक्सिजनचे प्रमाण '3 पर्यंत आहे अशा रुग्णांना दाखल करून घेण्यात येते. दाखल करण्यासाठी जनतेने ८५९१४४३१८८ या क्रमांकाशी संपर्क साधावा असे नगरसेवक श्री. अभिजीत सामंत यांनी सांगितले.

पार्ले अंधेरी स्थित ज्या लोकांची घरे लहान असल्याने ज्यांना कोविड रूग्णांस घरात आयसोलेट करणे शक्य नाही अशांना या सेंटरचा खूपच उपयोग होणार आहे. या सेंटरची उभारणी व संचालन रवींद्र जोशी मेडिकल फाउंडेशन या पार्ले स्थित तीस वर्षे जुन्या स्वयंसेवी संस्थेमार्फत व केशवसृष्टी ट्रस्टच्या सहाय्याने होत असले तरी या उपक्रमास उत्कर्ष मंडळ, लोकमान्य सेवा संघ, भारत विकास परिषद मुंबई, अटल सेवा केंद्र या संस्थांनी मोलाचा हातभार लावला आहे.

नगरसेवक श्री. अभिजीत सामंत, श्री. संतोष केळकर, श्री. विकास बंका, गिरीश कुलकर्णी यांच्या अथक प्रयत्नाने ही सुविधा पार्लेकरांना प्राप्त होत आहे.

त्याचप्रमाणे 18 ते 45 या वयोगटातील नागरिकांच्या लसीकरणासाठी वॉर्ड ८४, सी के पी हॉल, तेजपाल स्कीम येथे नवीन वॅक्सीनेशन सेंटर चालू करण्यात येणार आहे. महानगरपालिकेकडून त्याची परवानगी मिळाली असून काही दिवसातच ही सोय पार्लेकरांसाठी उपलब्ध होईल असे श्री. अभिजीत सामंत यांनी सांगितले.

GOLDEN GATE PROGRAMME
107 B, 1st Floor, Hemu Arcade, Vile Parle (W), Mumbai 400056
www.goldengatetoiit.co.in
ATTENTION
STD-X STUCENTS (ICSE, CBSE, IGCSE, SSC) 2 YEAR GROUP TUITION PROGRAMME FOR

JEE MAIN AND JEE ADVANCED
Covering
JEE Main, JEE Advanced, BITSAT, MHT CET
Chemistry : Dr. U.R. Kapadi, Ph.D., IIT (Bombay)
Prof. Tarun Ahirwar, B.Tech. (IIT ISM Dhanbad)
Physics : Prof. Manoj Karmarkar, M.Tech., IIT (Bombay)
Prof. Indraneel Naik, M.Tech. (NIT)
Mathematics : Prof. Vinayak Antarkar, B.Tech., IIT (Bombay)

JEE MAIN AND MHT CET
Covering
XI, XII (HSC), MHT CET, JEE MAIN
Chemistry : Dr. U.R. Kapadi, Ph.D., IIT (Bombay)
Prof. Pritam Panchal, M.Sc., IIT (Bombay)
Physics : Prof. Devendra Verma, M.Sc. Physics
Prof. Saurabh Phansalkar, M.Sc. Physics
Mathematics : Prof. Vinayak Antarkar, B.Tech., IIT (Bombay)
Prof. C.C. Thite, B.Tech., IIT (Delhi)

Seminars / Entrance Tests / Counselling Sessions. CONTACT US : Prashant Sir : 7039679129 / 9004607404

संपादकीय

'कोरोनाच्या विषयाला सर्व कंटाळले आहेत' असे स्वत:ला वारंवार बजावुन सुद्धा हे सदर लिहिताना डोक्यात दुसरे काही येतच नाही. देशभरात ह्या महामारीच्या दुसऱ्या लाटेने एवढा कहर माजवलेला असताना इतर कुठलाही विषय सुचतच नाहीये.

गेल्या महिन्यात कोरोनाच्या सद्यस्थितीवर 'आम्ही पार्लेकर'ने 'फेसबुक लाइव्ह' केले तेव्हा पार्ल्यात दररोज शंभरच्या आसपास नवीन रुग्ण तयार होत होते. त्यानंतर थोड्याच दिवसांमध्ये हा आकडा दिडशेच्या पार गेला. आता परत तो शंभरच्या खाली आला आहे व बरेचसे रुग्ण घरच्या घरीच बरे होऊ लागले आहेत असे पालिकेतर्फे कळते व ही खूप दिलासा देणारी बातमी आहे. मुंबई स्तरावर सुद्धा रुग्णसंख्या कमी होताना दिसत आहे. शिरोडकर लसीकरण केंद्र, नित्यानंद कोव्हिड केअर केंद्र ह्यामुळे पार्ल्याच्या वैद्यकीय सुविधेत लक्षणीय भर पडली आहे. एकुणच चित्र काहीसे आशादायक वाटू लागले आहे. ही केंद्रे सुरु करण्यात व चालवण्यात आपल्या राजकीय कार्यकर्त्यांचा फार मोठा सहभाग आहे हे मान्य करायला हवे. स्वत:च्या जिवाची पर्वा न करता सर्व पक्षांचे कार्यकर्ते पार्लेकरांच्या आरोग्यासाठी अहोरात्र झटत आहेत. राजकीय कार्यकर्त्यांचा तिरस्कार करण्याची, त्यांना कमी लेखण्याची फॅशनच सुशिक्षित व स्वत:ला विचारवंत वगैरे समजणाऱ्या वर्गात असते पण आज हेच तरुण आपल्यासाठी मृत्युशी लढा देत आहेत ही वस्तुस्थिती आहे.

ह्या कसोटीच्या क्षणी स्वत:ला 'सामाजिक' म्हणवणाऱ्या पार्ल्यातील संस्थांची निष्क्रियता (काही अपवाद वगळता) मात्र डोळ्यात खुपणारी आहे. पार्लेकरांच्या कृपेने गब्बर झालेल्या ह्या संस्था काय फक्त उच्चभ्रुंच्या हौशीमौजीची ठिकाणे आहेत का? का नाही एखाद्या संस्थेत कोव्हिड केअर केंद्र किंवा लसीकरण केंद्र सुरु होत? 'पार्ल्याची सांस्कृतिक प्रतिके' म्हणून लोकं ह्या संस्थांना डोक्यावर घेऊन नाचतात पण ह्या संस्थांमधे असणारा संवेदनशीलतेचा अभाव मात्र अत्यंत आश्चर्यजनक, खेदजनक आणि पार्लेकरांची निराशा करणारा आहे.

आम्ही पार्लेकर

संपादक
ज्ञानेश चांदेकर

संपादकीय सहाय्य
रश्मी मावळंकर
पूर्वा कळंत्रे
editorial@parlekar.com

जाहिरात व्यवस्थापन
रोहित जाधव
marketing@parlekar.com

सजावट व मांडणी
विश्वास महाशब्दे

निर्मिती
अनिता चांदेकर

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

कोरोनाची दुसरी लाट - मराठी मनोरंजन विश्व संकटात

गेल्या मार्चपासून सुरू झालेल्या कोव्हिड पर्वात मोठा फटका बसलेल्या क्षेत्रातील महत्त्वाचे क्षेत्र म्हणजे मनोरंजन क्षेत्र. यात अनेक लोकांच्या सहभागाशिवाय काम करणे ही अशक्य गोष्ट. त्यातच ती जीवनावश्यक गोष्टीत येत नाही. त्यामुळे ते सुरू होण्यासाठी निर्बंध सगळ्यात जास्त व सर्वात शेवटी उठणारे. त्यातील नामवंत आणि पैसा गाठीला असणाऱ्या, स्वत:च्या श्रीशिलकीत संकट काळ तरुन जाणाऱ्या कलावंतांचा टक्का फारच थोडा. त्यातही बहुतांशी क्षेत्र असंघटित. त्यामुळे सर्वच कलाक्षेत्राला या महामारीचा जोरदार फटका बसला आहे. बॉलीवूड मधले काही थोडके मोठे कलावंत इतरांना आधार द्यायला पुढे आले. पण एरवी सर्व माध्यमांवर सतत झळकणारे व सरकारी मर्जीतील मोठे कलावंत फक्त स्वत:चा विचार करून गप्प बसलेलेही आपण पाहिले.

त्यामानाने मराठी चित्रपट व नाट्य सृष्टीने आपल्या सहकलाकारांना, तंत्रज्ञांना, बॅकस्टेज वाल्यांना मदत द्यायचा पुरेपूर प्रयत्न केला. पण शेवटी बाहेरची मदत कुणाला किती दिवस पुरणार? आता परत गेले महिनाभर मुंबई आणि महाराष्ट्र महामारीच्या तीव्र तडाख्यात सापडले आहेत. सरकारच्या मते हे क्षेत्र जीवनावश्यक नाही पण अशा संकट काळी घरात कोंडून राहताना मनस्वास्थ्य टिकवण्याचे काम मनोरंजनच करते. गेल्या वर्षी टीव्हीवरच्या मालिका बंद झाल्या तेव्हा घरोघरीचे वयोवृद्ध किती अस्वस्थ झाले होते हे आपण सर्वांनीच अनुभवले आहे. जुन्या कार्यक्रमांची अपूर्वाई थोडे दिवस वाटली. पण मग त्यातील अनेक कार्यक्रम आऊटडेटेड वाटायला लागले. पूर्वी आलेली मजा आता अनुभवाला येत नव्हती. नव्या पिढीला ते भावतच नव्हते. त्यातून शहाणे होत अनेक मालिका निर्मात्यांनी यावेळी एपिसोड बँक तयार ठेवली होती. तसेच महाराष्ट्राबाहेर जायचा पर्यायही निवडला. पण आजही रंगभूमी, चित्रपटसृष्टी, संगीत क्षेत्र, स्टेज शो करणारे कलावंत आणि लोककलाकार यांना घरात रिकामे बसावे लागत आहे. त्यातील बहुतेक रोजच्या कमाईवर जगणारे. त्यांनी वेळ कशी निभवायची?

यासंदर्भात आम्ही काही कला क्षेत्राशी निगडीत असामींशी बोलण्याचा प्रयत्न केला.

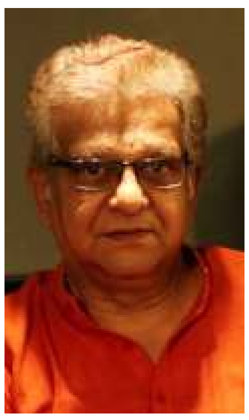
श्री. अनिल बेलसरे यांचा 'बझ इन स्टुडिओ' आपल्या पार्ल्यातच आहे. यासंबंधात बोलताना ते म्हणाले,

'गेले दीड वर्ष कोविड मुळे करमणूक क्षेत्राला जोरदार फटका बसला. हे लोकाभिमुख क्षेत्र असल्याने ते सर्वात प्रथम बंद केले जाते व सर्वात शेवटी कार्यक्रमांना सुरुवात करण्यास परवानगी मिळते. पुन्हा ते प्राथमिक गरजांमध्ये येत नाही. पण संगीत क्षेत्रात वादक, गायक यांना एकत्र येऊनच काम करावे लागते. अशा वेळी स्टुडिओ चालवणे अथवा रेकॉर्डिंग वगैरे गोष्टी अशक्य होतात. इथले जास्तीत जास्त वादक महाराष्ट्रातीलच आहेत. त्यांच्यातील फारच कमी लोक उदरनिर्वाहासाठी इतर कामे किंवा नोकरी करतात. आज दीड वर्ष त्यांचे अक्षरश: हाल चालले आहेत. काम करायची इच्छा आहे, कामही आहे, पण करण्याची परवानगी नाही. अनेक लोक आज गावाला निघून गेले आहेत. काहींनी फेरीवाले बनून काहीतरी विक्री व्यवसाय सुरू केला आहे. नियम पाळून ऑनलाईन शो केला तरी त्यातून फार पैसा जमा होत नाही. बॅकस्टेज सारखे अनेक रोजंदारीवर असतात. स्टेज बांधायचं नाही तर त्यांनी काय करायचं? जीव कसा जगवायचा? सुसज्ज स्टुडिओ असूनही शांत बसावे लागत आहे.'

मराठी संगीत क्षेत्रातील आघाडीच्या गायिका **वैशाली सामंत** यांनीही कलाक्षेत्रातील दुर्दशेबद्दल हळहळ व्यक्त करीत सांगितले,

'लहान मोठे गायक कलाकार, रेकॉर्डिंग आर्टिस्ट, संगीतकार, स्टुडीओ आर्टिस्ट, थिएटर सेटअप करणारे, संयोजक व निवेदन करणारे अशा कित्येक लोकांचा संगीत क्षेत्रात होणाऱ्या घडामोडींवर उदरनिर्वाह चालत असतो. फिल्मी आणि नॉन फिल्मी गाणी, म्युझिक अल्बम सर्व काही ठप्प आहे. गेले दीड वर्ष सर्व कलाकार याला तोंड देत आहेत. मोठ्या अनेक कलाकारांनी यासाठी निधी संकलन करून मदतीचा हात दिला. आजचा दिवस जगवण्याची धडपड सर्वांची चालू आहे. अशावेळी शासनाकडून कोणतीही मदत मिळत नाही. करमणूक क्षेत्राला सरकार १८ टक्के जीएसटी लावते. सर्वात जास्त करसंकलन करते. पण त्यांच्यासाठीच्या मदत योजना बंद झाल्या आहेत. पूर्वी कलाकारांना सरकारी कोट्यात घरे मिळायची. आता तेही बंद केले. या महामारीत निदान शासनाने कलाकारांना करमुक्तता तरी द्यावी.'

श्री. प्रदीप वेलणकर हे सिनेनाट्य व टिव्ही या तीनही क्षेत्रात वावरणारे श्रेष्ठ व्यक्तिमत्त्व. त्यांनीही त्यांच्या भावना



'आम्ही पार्लेकर' अशी बोलताना व्यक्त केल्या, 'कोरोना काळात मराठी रंगभूमीची अक्षरश: वाताहत झाली आहे. अशी वेळ आजवर रंगभूमीवर कधी आली नव्हती. मधले दोन तीन महिनेच ५०% प्रेक्षकात नाटके सुरू झाली होती ती आता पूर्ण बंद झाली. पुन्हा कधी चालू होतील माहीत नाही. नाट्य परिषदेने बॅकस्टेज आणि अडचणीतील अथवा छोट्या कलाकारांना मदतीचा हात दिला. पण तो सुद्धा कधीपर्यंत पुरणार? शासन जी मदत जाहीर करते ती या लोकांपर्यंत पोहोचते का? हा खरा सवाल आहे. मालिकांमधून वयोवृद्ध कलाकार व लहान मुलांना बाहेर पडावे लागले आहे. मीही शूटिंग सोडून परत आलो. आशालता वाबगावकरांसारख्या ज्येष्ठ अभिनेत्रीचा मृत्यू काम करताना झाला याचा इंडस्ट्रीला धक्का बसलाय. या महामारीच्या कारणामुळे मालिकांत कथा बदल करतात आणि त्यातील मजा निघून जाते. अनेक कलावंतांना अर्ध्या पैशात काम करावे लागते. सर्व आलबेल होण्याची वाट बघणे याशिवाय पर्याय नाही. पण रंगभूमी यातूनही पुन्हा उभी राहील. कथेमध्ये, विषयांमध्ये बदल होतील. वेळेत बदल होतील. एक वेगळं वळण घेईल पण मराठी नाटक नक्की उभे राहणार हा माझा विश्वास आहे.' प्रदीप काकांचा हा दुर्दम्य आशावादच अनेकांना या संकट काळी धीराचा, मोलासारखा ठरेल.

सचिन खेडेकर, पार्लेकरांसाठी अतिशय जवळचे व्यक्तिमत्व. हिंदी आणि मराठी सिनेसृष्टी, नाटक आणि टीव्हीच्या हिंदी मराठी मालिका अशा मोठ्या क्षेत्राचे प्रतिनिधित्व

करणारे. ते म्हणाले, 'आज सिनेमा इंडस्ट्री पूर्ण बंद झाली आहे. मालिकावाले महाराष्ट्राबाहेर शूटिंगला गेले. त्यांना कथानकात बदल करता येतो. एपिसोड बँक बनवता येते. पण सिनेमावाले लोकेशन बदलू शकत नाहीत. त्यामुळे अनेक कलाकृती डब्यात बंद आहेत. तीच अवस्था नाटकांची आहे. यातील मोठे कलाकार आजवरच्या बचतीवर वेळ निभावून नेत आहेत. पण सहकलाकार व दोन्हीकडील बॅकस्टेजवाल्यांना फार अडचणीतून जावे लागत आहे. गेल्यावर्षी निर्माता संघ, नाट्य परिषद, कलाकार संघ, रंगमंच कामगार संघ यांनी निधी संकलन करून खूप काम केले. अश्विनी भावेने परदेशात वास्तव्य असतानाही मोठी रक्कम या तंत्रज्ञ कलाकारांना दिली. आजही असे मदत कार्य उभारण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. जे मराठी चित्रपट जगतात चालू आहे तेच बॉलिवूडमध्येही आहे. चित्रपटगृहे दोन-तीन महिने सुरु होती. आता परत बंद झाली. त्यामुळे चित्रपटांचे प्रदर्शन अडकले. एप्रिल, मे च्या सुट्ट्या व दिवाळीच्या सुट्ट्या हे चित्रपटांचे मुख्य हंगाम. पण असे तीन हंगाम वाया गेले. शासन कलाकारांकडून आवाहनाची मागणी करते. आम्ही ती पूर्ण करतो. टॅक्स भरताना आम्हाला प्रायोरिटी असते. पण मदत करताना सर्वात शेवटी ठेवले जाते हे चुकीचे आहे.'

गायक-संगीतकार व स्टेज शो साठी ख्यातनाम असणारे **मिलिंद इंगळे** यांनी मनोरंजन क्षेत्राबद्दल चिंता व्यक्त केली, 'इंटरनेट, युट्युब आदी सुविधांमुळे म्युझिक अल्बम वगैरे प्रकार केले आठ वर्ष बंद झाले आहेत. आज मनोरंजन क्षेत्र

जवळजवळ बंद आहे. अशावेळी माझ्यासारखे या क्षेत्रावरच अवलंबून असणाऱ्या कलाकारांचे खूप नुकसान होते. माझ्यासारख्या स्टेज शो करणार्या कलावंतांनी ऑनलाईन कार्यक्रम करण्याचे प्रयत्न केले. पण ऑनलाइन साठी तिकीट खरेदीला फारसा प्रतिसाद मिळत नाही. मी या काळात फक्त दोन शो केले. आज ग्रामीण भागात अनेक लहान मोठ्या कलावंतांना गावातील लग्न, वाढदिवस आदी समारंभात स्टेज शोसाठी बोलावले जायचे. आता समारंभच नाहीत अथवा २५/५० माणसात साजरे होतात. त्यामुळे त्यांच्यावर उपाशी राहण्याची वेळ आली आहे. तीच अवस्था तमाशा कलावंत, कीर्तनकार, व लोककलावंतांची. जत्रा, उत्सव सर्व बंद.

पान ३ वर

पान २ वरून

कोरोनाची दुसरी लाट - मराठी मनोरंजन विश्व संकटात

त्यामुळे व्यवसाय बंद पडला आहे. दुसरे काही कधी केलेच नाही. या सर्वात निवेदन करणारे हा ही एक वर्ग आहे. शासनाकडून यातील कोणालाच मदत मिळत नाहीये. कारण त्यांच्या संघटनाच नाहीत. एवढा खडतर अनुभव घेतल्यावर तरी मनोरंजन क्षेत्रातील लोकांनी आपल्या संघटना बांधून त्या मजबूत करणे गरजेचे आहे.'

हे सर्व समजून घेताना या क्षेत्राच्या प्रति शासनाचा असलेला दुय्यम दृष्टिकोन दिसतो. संकट काळ संपताच मदतीचे शो करायला कलाकारांना ताबडतोब पाचारण होईल. तेही फुकट करावे अशी अपेक्षाही ठेवली जाईल. पण त्यासाठी आत्ता त्यांना जगवावे लागेल. ती जबाबदारी कोणाची? ती जितकी शासनाची, तितकी समाजाची सुद्धा, कारण आत्ता सुद्धा आपले मनोबल राखायला, आपल्या सुख-दु:खाच्या काळात त्यांची कलाच आपल्याला उपयोगी पडत आहे. नुसतं जिवंत रहाणे हे जीवन नसतं तर आपण ते किती विविध मार्गी सुंदर जगतो याला महत्व आहे. पार्लेकर हे सतत विविध कला प्रकारांना उत्तेजन देणारे आणि उत्तम रसिक मानले जातात. रसिक नगरीतील किती जण या सर्वांच्या आजच्या जगण्याच्या प्रयत्नांना मदतीला धावून येतील ?

ज्यांना मदत करावीशी वाटते त्यांच्यासाठी

रंगमंच कलाकार संघ

कॉर्पोरेशन बँक, शाखा: शिवाजी पार्क

सेविंग बँक अकाउंट नंबर 520102006246016

आय एफ एस सी कोड CORP0000057

संगीता बेहेरे

९८६७७५८३१०

मन जाणणारी, मन जपणारी मानसोपचार तज्ज्ञ..... डॉ. मानसी भट

यंग टर्क्स ऑफ पार्ले

सध्या आपला सगळा समाज एका वेगळ्या समस्येला सामोरा जातोय. ह्या करोनाच्या काळात जसे कुठल्याही कठीण परिस्थितीत होतात तसे चांगले-वाईट बदल घडताना दिसताहेत. अशावेळी सरकार सर्व प्रकारच्या माध्यमातून आपण आपल्या शरीराची कशी काळजी घ्यावी हे सांगतंय पण त्याच बरोबर गरज आहे ती आपल्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्याची जेणेकरून आत्ताच्या काळातील आणि इतरवेळी उद्धवणाऱ्या ताणतणावांना यशस्वीरीत्या सामोरे जाण्याचे बळ आपल्याला मिळेल. अशावेळी आपल्याला गरज असते ती एका काउन्सिलर अर्थात समुपदेशकाची अर्थात मानसोपचार तज्ञाची. आज आपण जाणून घेणार आहोत आपल्या पार्ल्यातील मानसोपचार तज्ञ डॉ. मानसी भट हिच्याबद्दल.

मानसी मूळची साताऱ्याची. जर तिचा आजवरचा प्रवास आपण बघितला तर सातारा-पुणे-अमेरिका-मुंबई असा थक्क करणारा आहे. मानसीचं शिक्षण साताऱ्याच्या 'न्यू इंग्लिश स्कूल' मध्ये झालं. वडील साताऱ्यातील प्रसिद्ध डॉक्टर त्यांची नाळ समाजातल्या सर्व स्तरातील लोकांशी जोडली गेलेली. आईने फिलॉसॉफी मध्ये एम.ए. केलेलं त्यामुळे घरात शिक्षणाची आणि चांगल्या विचारांची उत्तम बैठक होती. पण मानसीचा कल शाळेपासून अभ्यासेतर गोष्टी जशा कि गाणं, नाट्य, पथनाट्य, वक्तृत्व

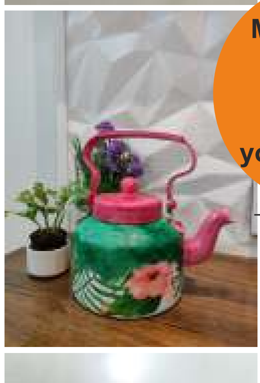
अशांकडेच जास्त होता. अर्थात त्यामुळे तिने अभ्यासावरचा फोकस कधीच जाऊ दिला नाही. लहानपणापासून तिचे बाबा तिचे आदर्श त्यामुळे वैद्यकीय क्षेत्राकडे तिचा ओढा अधिक होता. फावल्या वेळात ती बाबा, आलेल्या रुग्णांबरोबर कसे बोलतात त्यांचं डायग्नोसिस कसं करतात हे आवर्जून बघत आणि अभ्यासत असे. त्यामुळे १२वी विज्ञान शाखेतून पास झाल्यावर तिला मेडिकलला जायचं होतं पण काही मार्कांमुळे एम.बी.बी.एस. ला प्रवेश मिळत नव्हता तेव्हा तिने होमिओपॅथीचे शिक्षण घेऊन बी.एच.एम.एस. व्हायचे ठरवले. ह्यासाठी तिने पुणे शहर गाठले आणि ह्या तिच्या अभ्यासक्रमात ती युनिव्हर्सिटी टॉपर होती हे खरंच कौतुकास्पद आहे. होमिओपॅथी करताना तिला एक जाणवले कि ह्या उपचारपद्धतीत माणसाचे मन आणि शरीर ह्या एकच संज्ञा मानल्या जातात आणि प्रत्येक माणसाला उपचारासाठी वेगवेगळे औषध दिले जाते आणि ह्यातूनच तिचा मानसोपचाराकडे ओढा वाढत गेला. ह्या विषयात तिने पदव्युत्तर शिक्षण घ्यायचे ठरवले आणि पुण्याच्या एस.एन.डी.टी. विद्यापीठातून मानसोपचार ह्या विषयात एम.ए. पूर्ण केलं आणि काही पुण्यातल्याच हॉस्पिटलसमध्ये तिने इंटर्नशिप केली. मात्र पुढे लग्न झाल्यावर नवरा अमोल ह्याची बदली ह्युस्टन, अमेरिका इथे झाली आणि मानसीच्या एका वेगळ्याच प्रवासाला सुरुवात झाली. त्या चार वर्षांच्या अमेरिकेतील वास्तव्यात तीने छोट्या मिहीरची आई आणि एक उत्तम गृहिणी म्हणून आपली भूमिका समर्थपणे बजावली. आपल्या मदतीला कोणी नाही ह्या भावनेपासून मी सगळं करू शकते ह्या भावनेपर्यंतचा तिचा प्रवास तिला खूप काही शिकवून गेला आणि खऱ्या अर्थाने स्वावलंबी बनवून गेला. पुढे २०१० साली नवऱ्याच्या बदलीमुळे तिने पहिल्यांदा मुंबईत पाऊल ठेवले, इथे कोणी जवळचे नातेवाईक नाहीत, ओळखीचे नाहीत, गॉडफादर नाही अशा अवस्थेत करिअर पुन्हा सुरु करायचा निर्णय तिने घेतला आणि सर्वप्रथम घाटकोपरच्या एका हॉस्पिटलमध्ये तिने इंटर्नशिप सुरु केली. मग पार्ल्यातल्या उत्कर्ष मंडळात आपलं पहिलं छोटं क्लिनिक सुरु केलं तसेच पार्ले टिळक विद्यालयात काउन्सिलर म्हणून कामाला सुरुवात केली. आज तिचं स्वत:चं 'माइण्डस्केप' ह्या नावाने क्लिनिक, रमाबाई परांजपे शाळेच्या अलीकडे आहे, तसेच डहाणूकर महाविद्यालय तसेच पी.टी.व्हि.ए. इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट स्टडीज इथे ती काउन्सिलर म्हणून गेली अनेक वर्षं यशस्वीरीत्या कार्यरत आहे. रोज तिच्याकडे अनेक जण आपल्या मानसिक समस्यांचे निराकरण करायसाठी येतात तेव्हा एवढ्या सगळ्या समस्या ती अगदी शांतपणे ऐकून त्या व्यक्तीच्या मनातले भाव ओळखून त्याच्या समस्येचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न ती करते ह्यात तिला नेहमीच तिच्या वडिलांच्या सल्ल्याची मोलाची साथ मिळते. पण एवढ्या समस्या रोज ऐकल्यानंतर स्वत:च्या मन:स्वास्थ्यासाठी ती नियमितपणे व्यायाम करते, तिला गाण्याची आवड आहे, तिने शास्त्रीय संगीताचे मध्यमा पर्यंतचे शिक्षण घेतले आहे, गेल्या काही वर्षांत तिने आपली पेंटींगची आवडसुद्धा उत्तमरीत्या जोपासली आहे. जिथे जिथे व्यक्त होता येतं अशा कला तिला भावतात. आपली प्रॅक्टिस भारंभार न वाढवता मी येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला न्याय देऊ शकले आणि त्याच बरोबर माझं वैयक्तिक आयुष्य जपू शकले तर ते मला खरं यशस्वी आयुष्य वाटतं असं मानसी आवर्जून सांगते आणि हाच तिच्या यशाचा मंत्र आहे. १८ ते ४० ह्या गटातील व्यक्तींबरोबर त्यांच्या समस्या सोडवण्यात तिचा हातखंडा आहे. आत्ताच्या समाजातील कोव्हिडची समस्या सगळ्यांपुढेच आहे पण आपण त्याच्याकडे कसं बघतो ह्यावर ज्याच्या त्याच्या समस्येचे निवारण होते हे तिचं ठाम मत आहे. तिचे मानसिक आरोग्यावरील काही लेख टाइम्स ऑफ इंडिया मध्ये सुद्धा प्रकाशित झाले आहेत.

तर असा हा डॉ. मानसीचा थक्क करणारा प्रवास आहे जो साताऱ्यासारख्या छोट्या शहरातून सुरु होऊन व्हाया अमेरिका आज पार्ल्यात स्थिरावला आहे. 'मी पाण्याप्रमाणे, ज्या शहरात गेले तिथे असलेल्या परिस्थितीसकट तिथे स्थिरावण्याचा प्रयत्न केला'. हे मानसीचं वाक्य खरंच आनंदी जगण्याचं मोठं तत्वज्ञान सांगून जातं. तर अशी ही डॉ मानसी, मानसोपचार तज्ञ, काउन्सिलर तसेच आपल्या रोजच्या कामातही आपल्या आवडीनिवडी जपणारी एक आनंदयात्री.

डॉ अमेय तानवडे

९८२०४३२७२०

Exclusive handcrafted home decor products



Make your own hampers to suit your budget

1. Upcycled
2. Customizable
3. Eco friendly
4. Handcrafted

1. Festival gifts
2. Corporate gift hampers
3. Birthday gift hampers
4. House warming gift hampers
5. Return birthday gifts

Decorative upcycled bottles, crochet tea coasters-sets, craft baskets, kitchen decor, aromatic candles, table mats, tissue/gift boxes and many more.

Our forte is "Customisations"

Gift options for all age groups

Personalised touch goes long way in relationship

+91 98205 06561

thepradhastore@gmail.com

प्dha

@the.pradha.store

सुरांवर पक्के रहा

गुरुकुल

संगीत शिक्षिका संपदा नाडकर्णी मूळच्या पार्लेकर. त्यांच्या आईला संगीताची आवड होती तर भाऊ उत्कृष्ट तबला वादक. इयत्ता पाचवी पासून त्यांनी ज्योत्स्ना मोहिले यांच्याकडून शास्त्रीय संगीत शिकायला सुरुवात केली.

व्यास संगीत विद्यालयातून गुरु श्री मधुकर जोशी सरांच्या मार्गदर्शनाखाली गाण्याच्या परीक्षा दिल्या.

काही काळ डॉक्टर वंदना कट्टी यांच्याकडून प्रशिक्षण घेतलं. सरांच्या शिकवण्यामुळे सूर पक्के झाले, तर वंदना ताईंनी भरपूर मेहनत करून घेतल्यामुळे ताना आणि हरकतींमध्ये सुधारणा झाली. २०१३ साली त्या विशारद झाल्या.

२०१२ मध्ये पार्ले टिळक शाळेत संगीत शिक्षिका म्हणून रुजू झाल्या तेव्हापासूनच स्वरांगिनी म्युझिक क्लासेसची सुरुवात झाली. शाळेतील बरीच मुलं क्लासमध्ये गाणं शिकायला येऊ लागली. नंतर इतर शाळांमधील मुलं तसेच प्रौढ स्त्रियाही सुगम संगीत तसेच शास्त्रीय संगीत शिकायला येऊ लागल्या. त्यांना शिकवणं, त्यांच्याशी संवाद साधणं, गाण्याच्या परीक्षेसाठी त्यांची तयारी करून घेणं हे संपदा यांना मनापासून आवडत होतं. आवाजावर परिणाम होऊ लागला म्हणून शाळेचे नोकरी सोडली. कालांतराने रमाबाई परांजपे बालमंदिरात संगीत शिक्षिका म्हणून रुजू झाल्या.

हे सगळं होत असताना एक मोठा गाण्याचा कार्यक्रम करायचा हे त्यांचं स्वप्न होतं. २३ डिसेंबर २०१८ रोजी ते सत्यात उतरलं. स्वरांगिनी म्युझिक क्लासेस चा पहिला गाण्याचा कार्यक्रम दिनानाथ मंगेशकर नाट्यगृहात सुरळीत पार पडला. भावगीत, भजन, लावणी, हिंदी - मराठी चित्रपट गीतं, अशा सर्व प्रकारच्या गाण्यांचा त्यात समावेश होता. जवळजवळ सात-आठ महिने मुलं जोमाने तयारी करत होती. मुलांचे आणि त्यांच्या पालकांचे कष्ट, घरच्यांचा भक्कम पाठिंबा या बरोबरच देवाचा आशीर्वाद यामुळेच कार्यक्रम उत्तमरीत्या पार पडला.

कोरोना महामारी मुळे शाळा तसंच क्लासही बंद ठेवावा लागला. पालक आणि मुलांच्या आग्रहाखातर ऑक्टोबर २०२० पासुन 'गुगल मीट' द्वारे ऑनलाईन क्लास घ्यायला सुरुवात केली. संपदा म्हणतात, 'एखादं लहान मूल शाळेत गेल्यावर त्याला कसं वाटतं तसं मला वाटत होतं. कारण सारं काही नवीन होतं माझ्यासाठी. मग सवयीचं झालं.'

त्यांच्या क्लासमध्ये वयानुसार बॅचेस असतात. प्रत्येक बॅच मध्ये सहा-सात मुलं किंवा स्त्रिया असतात. सुरू असलेल्या रागाचं सरगम गीत, लक्षण गीत, आलाप, ताना आणि नंतर त्यावर आधारित एखादं गाणं असं क्लासचं स्वरूप असतं. त्यांचा कधीही कमर्शियल ॲप्रोच नसतो. त्यामुळे मुलं एन्जॉय करतात. यावर्षी मध्यमा प्रथमाला बारा मुलं बसणार आहेत.

असाच एकदा संपदांच्या मनात विचार आला, गाण्याचा क्लास जसा ऑनलाईन घेतो, तसा ऑनलाइन कार्यक्रम सुद्धा करू शकतो की !! सर्व मुलांना ही कल्पना सांगितल्यावर तीही उत्साहाने तयारीला लागली. भरपूर प्रॅक्टिस करून गाण्याच्या ट्रॅक वर ऑनलाइन प्रोग्रॅम यशस्वी केला. आतापर्यंत वेगवेगळ्या बॅचेस चे पाच ऑनलाइन कार्यक्रम झाले आहेत. त्यांना भरभरून प्रतिसाद मिळाला आहे. अजून दोन कार्यक्रम होणार आहेत. त्यासाठी मुलांची आणि स्त्रियांची जोमाने तयारी सुरू आहे. मैत्रीण समीरा नवलकर हिची या कामी मोलाची साथ आहे.

संपदा यांचे यजमान श्री. मनिष नाडकर्णी इंजिनियर आहेत. ते इंजिनियरिंगचे क्लासेस घेतात. स्वत: उत्तम गातात. त्यांचा पत्नीच्या साऱ्या उपक्रमांमध्ये सक्रिय सहभाग असतो.

मुलगा श्रेयस आय आय टी ला आहे. तोही उत्तम गातो.

सुरांवर पक्के राहा असं त्यांचं नेहमी मुलांना सांगणं असतं. स्वरांगिनी ला पुढल्या वर्षी दहा वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्या निमित्ताने आणखी एक मोठा कार्यक्रम करायचा संपदा यांचा मानस आहे. कोरोनाचं हे संकट लवकर टळो आणि संपदा यांचं स्वप्न मोठ्या दिमाखात साकार होवो ही शुभेच्छा.

अनुश्री क्षीरसागर

९८२०५०९७६२

गंधे सरांना श्रद्धांजली

गंधे सर गेले हे ऐकून आम्हा समवयस्कांना तीव्र दु ख झालं असल्यास नवल नाही, पण त्यांचे विद्यार्थी व सहशिक्षक यांनाही त्यांची पा. टि. वि. तील प्रदीर्घ सेवा शिक्षक व पर्यवेक्षक म्हणून ज्ञात आहे. एक निष्ठावंत, निगर्वी, निरागस व अभ्यासू शिक्षक म्हणून ते सर्वपरिचित होते. वयोवृद्धत्वामुळे शेवटच्या काही वर्षांत त्यांना शारीरिक अकार्यक्षमतेमुळे जो लढा द्यावा लागला तो अवघड होता. त्यातून त्यांच्या कुटुंबियांच्या सहकार्याने त्यांनी तो पार पाडला.

गंधे सर मूळचे इंदूरचे. पदवीपर्यंतचे शिक्षण झाल्यावर ते मुंबईला आले व पार्ले टिळक विद्यालयात शिक्षक म्हणून रुजू झाले .गुरुवर्य पेंढारकर सरांच्या कार्यकाळात ते कार्यरत होते. त्याचा त्यांनी उत्तम उपयोग केला व ते एक चांगले शिक्षक म्हणून ओळखले जाऊ लागले कारण पार्ले टिळक विद्यालय हे एक विद्यापीठच त्यांना मिळाले भाषा, भूगोल, सामान्य विज्ञान हे विषय शिकवीत असतानाच पार्ले टिळक विद्यालयात चालू असलेल्या शिष्यवृत्ती वर्गालाही ते शिकवीत होते .

त्यांनी जशी प्रदीर्घ व अखंड सेवा शाळेला दिली तसेच त्यांचे वास्तव्यही पार्ल्यात झाले. त्यांच्या कुटुंबियांपैकी त्यांची पत्नी, चिरंजीव व स्नुषा यांनीही पार्ले टिळक विद्यालयाची सेवा केली. एक साधे, समाधानी आयुष्य ते जगले. ते कवीहृदयाचे होते. कविता रचित पण त्यांच्या प्रसिद्धी परान्मुख वृत्तीमुळे त्यांनी त्या त्यांच्या मित्रपरिवारापलीकडे जाऊ दिल्या नाहीत. त्यांच्या मित्रपरिवारातही ते एक प्रेमळ, अजातशत्रू व्यक्ती म्हणूनच ज्ञात होते. त्यांच्या आत्म्याला शांती मिळो हीच प्रार्थना .

नंदिनी पडळकर

माजी पर्यवेक्षिका

पार्ले टिळक विद्यालय

कोव्हिड १९ विषाणूची चढाई व 'रोटरी क्लब ऑफ मुंबई पार्लेश्वर'ची लढाई

'रोटरी क्लब ऑफ मुंबई पार्लेश्वर' ही सामाजिक संस्था गेली २७ वर्षे विलेपार्ले पूर्व या उपनगरात कार्यरत आहे व विविध प्रकारचे सामाजिक, वैद्यकीय व सांस्कृतिक उपक्रम राबवत असते.

नुकतेच रोटरी क्लब ऑफ मुंबई पार्लेश्वर क्लबतर्फे पार्ल्यातील शिरोडकर रुग्णालयाच्या कोविड लसीकरण केंद्राला २ एअर कूलर्स भेट देण्यात आले. तत्पूर्वी याच क्लबने कूपर रुग्णालयाच्या कोविड लसीकरण केंद्रालासुद्धा २ एअर कूलर्स दिले होते. मुंबईच्या वाढत्या तापमानात कोविड लस मिळण्यासाठी तिष्ठत बसलेल्या पार्लेकरांना यामुळे निश्चितच दिलासा मिळेल.

'२०२० सालापासून कोव्हिड १९ या महामारीने सर्व जगाला त्रस्त केले आहे. याचा विळखा मुंबई महानगरावरही पडलेला आहे. अश्या कठीण काळात समाजाच्या विविध स्तरातील पीडितांपर्यंत मदत पोचविण्याचे कार्य रोटरी क्लब ऑफ मुंबई पार्लेश्वरने मार्च २०२० पासून सुरु केले' अशी माहिती क्लब च्या वैद्यकीय शाखेचे अध्यक्ष अतुल गोखले यांनी दिली.

क्लास, आई आणि मित्र

संगणकपूर्व काळातील ही गोष्ट आहे. म्हणजे, तसे भारतात संगणकाचा चंचुप्रवेश जरी त्यावेळी झालेला असला तरी एकूण लोकसंख्येच्या ९५ टक्क्याहून जास्ती लोकांना ह्याबद्दल काहीच माहिती नव्हती. साल होते, १९७८. मार्चचा महिना असावा. संध्याकाळची वेळ होती. भिवपुरी स्टेशन (मध्य रेल्वेवरील कर्जतच्या आधीचे स्टेशन) बाहेरच्या आपल्या नेहमीच्या कट्ट्यावर ते दोन मित्र बसले होते. जरी म्हणायला, भिवपुरी मुंबईच्या लोकल ट्रेनच्या परिघात होते तरी, ४२ वर्षांपूर्वी, ते जवळपास छोट्या गावासारखेच होते. जेमतेम सहा कर्जत लोकल असायच्या त्यावेळी, एका दिवसात. त्या दोघांचा तो नित्याचाच परिपाठ होता. दोघेही १२वी ला होते आणि महिन्याभरावर आलेल्या परीक्षेची तयारी करत होते. एक होता श्री, आणि दुसरा रघू.

श्री: काय रे रघू, काय बिनसलंय तुझे हल्ली? गेले दोन दिवस बघतोय मी, कसल्यातरी काळजीत दिसतो आहेस.

रघू : काही नाही रे श्री. सगळे व्यवस्थित तर आहे.

श्री: रघू, अरे, निदान माझ्याशी तरी खोटे बोलू नकोस. एका तपाची आपली दोस्ती आहे यार. गेली १० मिनिटे तू त्या समोरच्या झाडाकडे बघत बसला आहेस नुसता, अजून थोडावेळ गेला तर बुंध्याला मधोमध भोक पडेल आता. बऱ्या बोलाने सांग आता, नाहीतर १८ व्या वर्षीच कवळी बसवायला लागेल तुला.

रघू किंचितसा हसला, म्हणाला: यार, तुझ्यापासून काही लपवूच शकत नाही रे मी. तुला तर आमची परिस्थिती माहितीच आहे. त्यांत बाबा गेल्यापासून तर हालत आणखीनच खराब झाली आहे.

श्री: अरे पण, त्यालाही दोन वर्षे झाली की आणि दहा वेळा सांगून सुद्धा, तू एकदाही माझ्याकडून मदत घेतली नाहीस, हे ही चांगलेच माहिती की मला. प्रॉब्लेम आणि काहीतरी आहे. आता, सर्व नीट उलगडून सांगतोस की .....

रघू: सांगतो रे. अरे, तुला तर माहितीच आहे की, आय.आय.टी ला प्रवेश मिळवणे हे माझे स्वप्न आहे. पण ती एंट्रन्स एग्झाम एव्हढी सोपी नाही आहे रे.

श्री: अरे, तुझ्यासारख्या बुद्धिमान मुलाला काय अवघड आहे रे? आणि तू १२ वी बरोबरच, त्याही परीक्षेचा अभ्यास करतोच आहेस कि, मग?

रघू: अरे ही परीक्षा देणारे सगळेच हुशार असतात रे. फक्त पास होऊन चालत नाही, आपला रँक सुद्धा खूप वरचा असायला लागतो, तर आणि तरच, आपल्याला हव्या त्या शाखेला आणि हवी तिथे ॲडमिशन मिळते रे. मला मुंबई आयआयटीलाच आणि तो ही मेकॅनिकललाच प्रवेश घ्यायचा आहे कारण, आईला एकटे सोडून, बाहेरगावी पाच वर्षे काढणे शक्य नाही आहे मला आणि मला काहीतरी मार्गदर्शन मिळावे असे वाटते आहे.

श्री: मी तुला सांगत होतो की तू कल्याणला क्लास आहे त्याला जा म्हणून. मी तुझ्या फी चा जुगाड पण केला असता.

रघू: अरे, फी परवडणारी नव्हती रे, आणि तुझ्याकडून अशीच कितीतरी वेळा मदत घेतच असतो की मी.

श्री: खरे सांगू? मला अजूनसुद्धा तुझा नक्की काय प्रॉब्लेम आहे ते कळतच नाही आहे.

रघू: अरे, पुढल्या आठवड्यापासून, १० दिवस, एका सेवाभावी संस्थेतर्फे, माझ्यासारख्या गरीब आणि गरजू मुलांसाठी, ह्या प्रवेशपरीक्षेसाठी, क्रॅश कोर्स ठेवण्यात आला आहे, ठाण्यामध्ये. माझ्या मावशीकडे जेवणा-राहण्याची सोय पण झाली आहे, पण .....

श्री: पण काय, अरे आईला इथे एकटे १० दिवस कसे ठेऊ हा प्रश्न आहे. खरे सांगू, ती जरी काहीही दाखवत नसली तरी, अलीकडे मला तिच्या तब्येतीची जाम काळजी वाटते. तिचे हे उसने अवसान आहे असे मला राहून राहून वाटतेय आणि माझ्या परीक्षेपर्यंत ती ते काहीही करून खेचायला बघते आहे. कितीतरी वेळा सांगून सुद्धा, ती माझ्याबरोबर दवाखान्यात यायचे काहीनाकाही कारण सांगून टाळतेय. मी तिथे गेलो आणि तिला इथे काही झाले तर, ह्या विचाराने माझा पायच निघत नाही आहे. पण एकाबाजूला अशी संधी सोडणे पण जीवावर येतंय रे.

श्री: हात्तिच्या! एव्हढेच ना? अरे मी आहे ना? तू काही काळजी करू नकोस, अरे मी रोज सकाळ-संध्याकाळ तुझ्या घरी चक्कर टाकीन आणि काकूंची खबरबात घेत राहीन. तू बिनधास्त जा ठाण्याला. दर दोन दिवसाआड मी तुला मावशीकडे फोन करून कळवत राहीन. त्यानिमित्ताने, तुझ्याशी बोलता देखील येईल. मग, ठरले तर, तू निश्चिन्त मनाने जा आणि नीट तयारी कर. मला खात्री आहे की तू तुझे स्वप्न नक्कीच पूर्ण करशील.

रघू: अरे पण तुझा अभ्यास?

श्री: अरे कॉमर्सला कसला आलाय बोडक्याचा अभ्यास आणि जरा इकडे तिकडे झाले तरी बिर्ला कॉलेजला ॲडमिशन तर नक्की मिळणारच ना. तू सोड ते सर्व, तू जायची तयारी कर बघू.

रघू उत्साहात उठला, आता त्याचे टेन्शन बरेचसे कमी झाले होते.दोघेही आपापल्या घरी गेले. पुढच्या सोमवारी रघू ठाण्याला निघून गेला.

पण, रघूचा अंदाज अगदी बरोबर होता. सोमवारी संध्याकाळीच, काकूंची तब्येत खालावली आणि श्री त्यांच्याकडे पोचला तेव्हा त्या जवळपास बेशुद्धच झाल्या होत्या.श्रीने त्यांना ताबडतोब आपल्या वडिलांच्या मदतीने कर्जतच्या एका खाजगी हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले. पुढले आठ दिवस, श्री त्यांच्याबरोबरच राहिला म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. आपली अभ्यासाची पुस्तकेसुद्धा त्याने त्या खोलीत नेऊन ठेवली आणि रात्रंदिवस तो त्यांच्या उशाशी बसून होता. खरे तर काकूंना कुठलाही गंभीर आजार नव्हताच, पण अतिशय शारीरिक कष्ट आणि सात्विक आहाराची कमी ह्यामुळे प्रचंड अशक्तपणा आला होता. आठवड्यात त्या अगदी खडखडीत बऱ्या झाल्या आणि घरीसुद्धा आल्या. इकडे श्री रोज रघूला फक्त ’ आत्ताच भेटून आलो. तुझी आई व्यवस्थित आहे ’ हाच निरोप शब्द बदलून सांगत होता. १० दिवसांनी रघू आला.

रघू आल्याआल्याच त्याच्या आईने, तो ठाण्याला गेल्यापासूनची हकीकत त्याला ऐकवली. रघूला काय बोलावे ते समजेना. तो तसाच उठला आणि श्रीच्या घरी पोचला. श्रीला हाक मारताना देखील रघूचा आवाज घोगरा झाला होता. श्री बाहेर आला, आणि रघूच्या चेहेऱ्याकडे बघितल्यावर त्याला सगळे समजले. श्रीला बघताच रघूने धावत येऊन काही न बोलताच फक्त श्रीला घट्ट मिठी मारली. दोघांच्याही डोळ्यातून अश्रू वाहत होते आणि हात एकमेकांच्या पाठीवरून फिरत होते. जणू ते हात, निर्व्याज मैत्रीची कहाणी साऱ्या जगाला सांगत होते.

दीपक आचार्य
९३३०२५२२७

मंगलाबाई भागवत फाउंडेशन

MBF
Mangalabai Bhagwat Foundation

गेल्या वर्षी जेव्हा करोनाच्या महामारीने जगाला ग्रासले होते तेव्हा बऱ्याच लोकांच्या नोकऱ्या गेल्या, व्यवसाय धंदे बंद झाले आणि बरीच कुटुंबे आर्थिक अडचणीत आली. घरात येणारे उत्पन्न बंद झाले आणि घर चालवणे मुश्किल झाले. हे जेव्हा फाऊंडेशनच्या विश्वस्त वीणा भागवत व चैतन्य भागवत यांच्या लक्षात आले तेव्हा त्यांनी अशा कुटुंबांना मदत करायची ठरवले. या आपत्कालीन काळात अश्या १२०० कुटुंबांना मंगलाबाई भागवत फाउंडेशनच्या माध्यमातून एका कुटुंबाला एक महिना पुरेल एवढे धान्य (शिधा) देण्यात आले.

त्याचप्रमाणे आर्थिक अडचणीत असलेल्या पालकांना मुलांची शैक्षणिक फी भरणे सुद्धा अवघड होऊन बसले होते. हे फाऊंडेशनच्या लक्षात आले तेव्हा त्यांनी अशा पालकांनाही मदत करायची ठरवले. अशा आर्थिक अडचणीत असलेल्या पालकांच्या विविध शाळांमध्ये शिकत असलेल्या एकूण ३२ मुलांची फी मांगलाबाई भागवत फाऊंडेशनच्या माध्यमातून मार्च २०२१ मध्ये भरण्यात आली.

जेव्हा जेव्हा आपत्कालीन स्थिती निर्माण होते तेव्हा तेव्हा मंगलाबाई भागवत फाउंडेशनने

'आम्ही उद्योगिनी प्रतिष्ठान' २०१९ 'उद्योग लक्ष्मी' पुरस्कार प्राप्त

- आम्ही विविध प्रकारची व्हेज व नॉन - व्हेज सॅलेडस व सूप ऑर्डर प्रमाणे घरपोच करतो.
- स्वच्छ धुतलेल्या भाज्यांचा वापर.
- मैदा, कॉनफ्लोर, साखर आणि प्रिझर्व्हेटीव्ह विरहीत पदार्थ.

Please contact
Deepa Bhate : 9821208384 / 9224458989

Joglekar's

Try once to experience the difference...

Retail and Home Delivery available for

- Fresh Vegetables and Fruits
- Shrikhand, Kharvas and Paneer
- Flours
- Staples
- Coldpress oils and Pure ghee
- Masalas and Pickles
- Biscuits and Cookies
- Konkan Meva
- Frozen Foods
- Namkeens
- Ratnagiri Alphanso

CALL US AT!
9769475585

VISIT US AT!
Joglekar's,Sir PM Road, Kunkuvadi, Near Hanuman Mandir,Vile Parle (East),Mumbai 400057

सायबेरियातील रत्न - बुर्यातीया

देशोदेशी

तुम्हाला यूल ब्रायनर नावाचा एके काळचा हॉलीवूडचा सुपर-स्टार आठवतो आहे का? तुम्ही जर माझ्या वयाच्या आसपासचे असाल तर Ten Commandments, Magnificent Seven किंवा King and I असे त्याचे गाजलेले सिनेमे तुम्ही नक्कीच बघितले असणार. पण तुम्हाला कदाचित हे माहित नसेल की यूल ब्रायनरचे पूर्वज, बुरयात नावाच्या सायबेरिया मधील एका वैशिष्ठ्यपूर्ण समाजातले होते. हा बुरयात समाजही मी मागच्या वेळी ज्यांबद्दल लिहिलं त्या तातार लोकांसारखाच चेंगीज खानाच्या मंगोल साम्राज्याचा अवशेष आहे. बुरयात लोकांची मातृभूमी 'बुर्यातीया' म्हणजेच सायबेरियातील अंकारा नदी आणि बैकल सरोवराचा पूर्व किनारा येथील परिसर हा

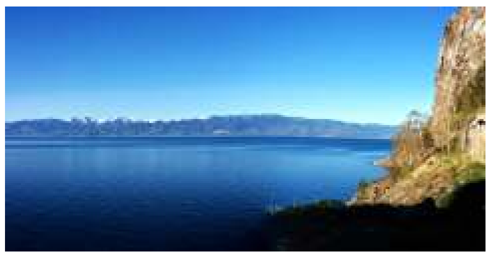
मंगोल साम्राज्याचाच एक विभाग होता. त्यांची मूळ भाषा मंगोल भाषेचीच बहिण म्हणावी अशी होती, त्यांचा मूळ धर्म सुद्धा मंगोल टोळ्यांच्या पारंपारिक धर्मासारखाच निसर्गपूजेवर आधारित होता. जसजसा मंगोलियात तिबेटी बौद्ध धर्माचा प्रसार वाढत गेला तसा बुरयात लोकांनी सुद्धा बौद्ध धर्म स्विकारला. बुर्यातीया हे आज रशियातील एकमेव बौद्ध राज्य आहे.

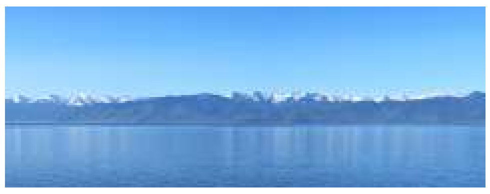
१७ व्या शतकात, रशियन फौजांनी भटक्या-विमुक्त बुरयात टोळ्यांचा पराभव करून बुर्यातीयावर आपला कब्जा केला. सांस्कृतिक आणि वांशिक दृष्टीने संपूर्णपणे वेगळ्या अशा रशियन लोकांच्या वर्चस्वाचा स्वीकार मात्र बुर्यातीयामध्ये सहजासहजी झाला नाही.

१९३० साली स्टालिनच्या फौजांनी हजारो बुरयात नागरिकांचं शिरकाण करेपर्यंत, जवळ जवळ तीनशे वर्ष बुर्यातीयामध्ये सतत रशियन राज्यकर्त्यांविरुद्ध बंडाळी होत राहिली. स्टालिनच्या राजवटीत जी अनेक क्रूर हत्याकांडे झाली त्यात बुरयातांच्या ह्या शिरकाणाची गणना फार वरच्या क्रमांकाला होईल. परिणामत: बुरयातांच्या भाषेवर, धार्मिक व्यवहारांवर, पारंपारिक आचारपद्धतींवर बंदी आणून त्यांना मारून मुटकून 'रशियन' बनविण्यात आलं. तरीसुद्धा त्यांच्या मूळ सांस्कृतिक संवेदना जीवंत राहिल्या. आज जर तुम्ही बुर्यातीयाला भेट दिलीत तर पाश्चात्य सांस्कृतिक धागे आणि मूळच्या मंगोल/बौद्ध परंपरा ह्याचं एक वेगळचं मिश्रण तुम्हाला पाहायला मिळेल.

बुर्यातीयाची राजधानी उलान-उदे दृष्ट लागेल इतकं सुंदर शहर आहे. १७ व्या शतकात रशियन फौजांनी उदा आणि सेलेंगा नद्यांच्या संगमावर उदिनोस्कोये नावाच एक लष्करी ठाणे उभारलं आणि जसं जसं रशियन साम्राज्य पूर्व दिशेला पसरू लागलं तसा चीन आणि रशिया/युरोप मधील व्यापाराचा ओघ ह्या भागातून वाहू लागला. येथील एव्हेंक, बुरयात आणि मंगोल रहिवाशांनी ह्या संधीचा पुरेपूर फायदा उठवला आणि एका दरिद्री खेड्याचं, एका श्रीमंत शहरात रुपांतर झालं. रशियातील कम्युनिस्ट राजवटीत स्टालिनच्या काळात 'Social Classisism' ह्या नावाखाली एक वास्तुकला शैली पूर्ण रशियाभर राबविली गेली (कधी कधी जबरदस्तीने सुद्धा). उलान-उदे मधील अर्वाचीन भाग बहुतांशाने ह्या शैलीत बांधलेला दिसेल. मात्र शहराच्या मूळ मध्यवर्ती विभागात उलान-उदेच्या पारंपारिक सजावटीने नटलेल्या इमारती अजूनही वापरात आहेत. आधुनिक काळात बांधलेल्या बॅले थिएटर मध्ये पारंपारिक संगीत/नृत्याचेही प्रयोग होतात आणि एखाद्या हॉटेलमध्ये पारंपारिक वेशभूषेतील युवती जुन्या प्रथेप्रमाणे भाकरी देऊ करून तुमचं स्वागतही करते.

बुर्यातीयाची भेट, त्याच्या पश्चिम सीमेवरच्या बैकल सरोवरावर एक फेरी मारल्याशिवाय पूर्णच होणार नाही. ट्रेनच्या खिडकीतून बैकलच्या झालेल्या पहिल्या दर्शनापासून आपण वासलेला तोंडाचा आ, गाडी पोर्ट बैकल स्टेशनावर थांबेपर्यंत आपण मिटला नाही आहे, हे सुद्धा माझ्या लक्ष्यात आलं नव्हतं. बैकल सरोवर हा जगातला सर्वात मोठा पिण्यायोग्य पाण्याचा साठा आहे आणि हे जगातलं सर्वात सखोल सरोवर आहे. पण असं सर्व रुक्ष वर्णन तुम्ही विकीपिडिया वरही वाचू शकाल आणि





बैकलच्या सौन्दर्याचं वर्णन माझ्यापेक्ष्या अधिक सिद्धहस्त लेखकाची लेखणीच करू शकेल. तेंव्हा मी फक्त तुम्हाला एखादा फोटोच दाखवू शकतो

रशिया आणि सायबेरिया सोडून पुढच्या वेळी आपण थोडं दक्षिणेकडे जाऊ. प्लेटो ह्या सुप्रसिद्ध ग्रीक तत्वज्ञाने वर्णन केलेल्या ॲटलांटीस ह्या काल्पनिक विश्वातल्या नगरीचा थोडासा शोध आपल्या खऱ्या जगात घ्यायचा प्रयत्न करू.

सतीश जोशी
९८२०२२८२७९

किस्से थोरांचे

तेथे कर माझे जुळती

ही गोष्ट आहे जानेवारी २००४ मधली. काहीतरी आगळा वेगळा कार्यक्रम आयोजित करावा असं मनात आलं. एक कल्पना सुचली. किल्ले रायगडावर शिवशाहीर बाबासाहेब पुरंदरे यांना घेऊन 'शिवकल्याण राजा' हा कार्यक्रम सादर करायचा नक्की झालं. संतोष व सुबोध जोशी ह्यांनाही कल्पना पटली. तारीख ठरली. ३ व ४ फेब्रुवारी २००४ . शिवशाहीर बाबासाहेबांना फोन लावला. त्यांचे स्विय सचिव कै. प्रतापराव टिपरे यांनी फोन उचलला, बाबासाहेबांना संकल्पना सांगितली, त्वरीत होकार. (बघतो, सांगतो, कळवतो हे त्यांच्या शब्दकोषातच नव्हते) बाबासाहेबांच्या होकारानंतर दुसरा फोन केला तो पं. हृदयनाथ मंगेशकर यांना. ' बाबासाहेब हो म्हणाल्यानंतर, माझा नाही म्हणण्याचा प्रश्नच नाही'. झालं.... दोन महत्त्वाचे होकार पदरी पडले होते. तयारीला प्रचंड वेग आला. रायगडच्या वाऱ्या सुरु झाल्या. 'महाराजा शिवछत्रपति प्रतिष्ठान' चे श्रीनिवास वीरकर, प्रतापरावांचे धाकटे बंधू राजेन्द्र टिपरे, आ. माणिकराव जगताप आमच्या बरोबर कामाला जुंपले. ताटं , वाटया चमचे, गाद्या, जेवणाची भांड्यांपासून ते वाद्य ,ध्वनीक्षेपक यंत्रणा, दिवे, फुलं, सारं काही पायथ्यावरून रायगडाच्या राजसभेत हजर केलं. कार्यक्रमाचा दिवस उजाडला.. पुण्यातून बाबासाहेब, मुंबईहून संपूर्ण मंगेशकर कुटुंबीय रायगडाच्या पायथ्याशी दाखल झाले. रोप-वे ने ही सर्व मंडळी गडावर आली. दिवसा आराम झाल्यावर रात्री प्रत्यक्ष कार्यक्रमाची वेळ जवळ आली. बाबासाहेबांना रोप वे च्या बेस कॅम्पपासून राज सभेत नेण्याकरीता डोलीची व्यवस्था केली होती, व तशी त्यांना

विनंतीही केली. परंतु त्यांनी त्यास साफ नकार दिला व स्वत: चढून राज सभेत पोहोचले. त्या वेळी ते मिश्किलपणे म्हणाले ' माझं वय अवघं ८२ वर्षांचं आहे'. छत्रपती शिवाजी महाराजांची मेघडंबरी प्रत्यक्ष ज्या चौथऱ्यावर आहे त्याच मंचावर कार्यक्रमाची तयारी झाली होती. बाबासाहेबांना बसण्याकरीता एक खुर्ची मांडली होती. ते शब्द आजही माझ्या कानात घुमतायत 'ही खुर्ची काढा, मी खाली बसणार. या चौथऱ्यावर आसनावर बसण्याचा अधिकार हा फक्त महाराजांचाच' हे ऐकून माझ्या अंगावर काटा आला. कार्यक्रम सुरु झाला. बाबासाहेब शिवचरित्र कथन करीत होते, एकामागून एक गाणी सादर होत होती. समोर फुलांनी सजलेल्या राज सभेत जमलेला प्रचंड जनसमुदाय मंत्रमुग्ध झाला होता. जशी जशी रात्र होत गेली, तशी थंडी प्रचंड वाढत गेली. पं. हृदयनाथजींसह सर्व वादक व इतर गायकांच्या शाली, स्वेटर्स, ग्लोव्हज अंगावर चढत गेले. परंतु फक्त एका व्यक्तीला या बोचऱ्या थंडीचा स्पर्शही झाला नव्हता : शिवप्रेमाने भारावून अंगात महाराजांचं वारं आल्यागत बाबासाहेब शिवचरित्र कथन करीतच होते. हे पाहून माझ्यासह सर्व कलाकार व जमलेले श्रोते स्तब्ध झाले. कार्यक्रम संपला. दुसरा दिवस उजाडला..... बाबासाहेब ठरलेल्या वेळेवर तयार होऊन, जगदीश्वराचे दर्शन घेऊन, महाराजांच्या समाधीस्थळी पोहोचले. रात्रीच्या जागरणाचा त्रास नाही. थकवा नाही कि थंडीने बेजार झालेलं अंग नाही, त्याच उत्साहात बाबासाहेबांनी महाराजांच्या समाधीच्या ठिकाणी रायगड किल्ल्याची माहिती व महात्म्य सांगितले. शेवटी त्यांनी गडाचे रचनाकार हिरोजी इंदुलकर यांचा कोपऱ्यात असलेला शीलालेख दाखवला व आजची पिढी इथे येऊन स्वत:ची नावं लिहून, हे आपलं वैभव कसं कलूषीत करतात याची खंत व्यक्त केली. व्याख्यान आटपलं, दुपारची जेवणं झाली, बाबासाहेब पुण्याच्या दिशेने परतीच्या प्रवासाला निघाले. जाताना गाडीत बसण्यापूर्वी मला जवळ बोलावून घेतले. माझा हात हातात घेतला व म्हणाले 'अद्भुत कार्यक्रम केलात मंदारराव, न भूतो न भविष्यति' आणि आशिर्वाद देऊन गाडीने निघाले. मला मात्र आनंदाश्रू आवरेना.

आज बाबासाहेब आपल्या वयाच्या ९९व्या वर्षात आहेत, अर्थात शतकाच्या उंबरठयावर. भगवंत त्यांना दीर्घायुष्य देवो व शिव कार्य व चरित्र जगाच्या पल्याड संपूर्ण ब्रह्मांडात पोहोचविण्याचे स्वप्न पूर्ण करोत हीच प्रार्थना.

मंदार कर्णिक
९८२०७५७४३५

दैनंदिन जीवनात विज्ञान- तंत्रज्ञान ‘आजीबाईच्या बटव्या’ तील शास्त्र!

“अरे! कोरोनावरचा एकदम पक्का उपाय ऐकला आज! व्हाट्सअँपवर पाठवला आहे सुजितने!”, अशा प्रकारचं बोलणं जवळ-जवळ प्रत्येक घरात दिवसातून एकदा तरी होतंच! आपल्यापैकी बऱ्याच जणांनी ते उपाय वापरून पाहिलेही असतील!

डॉक्टरी उपायांपेक्षा, हे घरगुती उपाय नक्की अधिक उपयोगी पडतील, ह्याच्यावर आपला चटकन विश्वास बसतो! बरं, हे फक्त भारतात होतं असंही नाही. अमेरिकेसारख्या प्रगत देशातही अदमासे पंचवीस टक्के लोक वेगवेगळ्या साध्या-अगदी असाध्य रोगांसाठीही, असले घरगुती उपाय वापरतात! बऱ्याचदा हे उपाय वापरून जरा ‘बरं’ वाटल्यासारखंही होतं किंवा प्रकृतीमध्ये सुधारणा झाल्यासारखी वाटते!! असे पदार्थ फक्त नुसते ‘पूरक’ पदार्थ म्हणूनच नाही, तर काहीही झालेलं नसताना, ‘पोषक’ पदार्थ म्हणून वापरण्याचं एक मोठ्ठं फॅड हल्ली आलं आहे! मग त्यात गव्हाचं सत्व वापरून त्वचेची कांती सुधारणं असो; मेथीचे दाणे वापरून हाडं मजबूत करणं असो; किंवा भीमसेनी कापराची पुरचुंडी वापरून करोनाचे विषाणू नष्ट करणं असो!

वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्न-पूरक पदार्थ (Food Supplements or Nutraceuticals) ह्यांची जाहिरात करून ग्राहकाला विकणं, ही एक मोठी व्यावसायिक संधी बनलेली आहे! जगभरातील अन्न आणि औषधी उत्पादक कंपन्या ह्या संशोधनावर लक्ष ठेवून आहेत; कधी एखादा पुरावा सापडला, तर त्याचं पेटंट घेऊन प्रतिस्पर्धी कंपन्यांना तसं उत्पादन बनवण्यापासून रोखणं, ह्यावर कोट्यवधी रुपये खर्च करत आहेत! सध्याची असल्या उत्पादनांची ही संधी फक्त भारतातच वर्षाला जवळजवळ तीनशे कोटी रुपयांएव्हढी अगडबंब आहे, असं म्हणतात. औषधोपचार, प्रकृती आणि सौन्दर्य सुधारण्याच्या ह्या दाव्यांना काही शास्त्रीय आधार आहे काय? आजीबाईच्या बटव्यातील असलेल्या पूरक आणि पोषक औषधींच्या दाव्यांमध्ये काही शास्त्र असतं का, ह्यासंबंधी उहापोह करणारा हा लेख!

वेगवेगळ्या सेंद्रिय रसायनांचा वनस्पती ह्या उत्तम स्त्रोत आहे; आणि ’सेंद्रिय रसायन’ ह्या शाखेचा उदय होण्याच्या पुष्कळ आधीपासून औषधी रसायने निरनिराळ्या वनस्पतींमधूनच बनवली जात असत. युद्धात बेशुद्ध पडलेल्या लक्ष्मणाला शुद्धीवर आणण्यासाठी हनुमानाने ’संजीवनी’ वटीचा शोध घेण्याचा केलेला प्रयत्न रामायणात सर्वांनी ऐकला असेलच! हे शक्य झालं, द्रोणागिरीवरच्या ’संजीवनी’ ह्या रानटी वनस्पतीमध्ये मनुष्याच्या चेतासंस्थेला बरं करण्याचे गुणधर्म होते, म्हणून. ’संजीवनी’ वनस्पतीचा पुनर्शोध घेण्याचा प्रयत्न करून, आणि हिमाचलातील तीन वनस्पतींचा शोध घेऊनही लागला नसला, तरी अशा पारंपरिक वापरातील औषधींचा शोध घेण्याचं काम सुरु आहे.

पाश्चिमात्य किंवा ॲलोपॅथिक औषधी आणि पारंपरिक औषधी ह्यांच्यात मुख्य फरक असा आहे, की ॲलोपॅथी मध्ये औषधं प्रमाणित असतात. म्हणजे, त्यातील सक्रिय घटक कोणता?, त्याचा शरीरावर कसा परिणाम होतो?, त्या घटकाचा शरीरावर काही दुष्परिणाम होतो का? औषध किती दिवस, किती महिने सक्रिय राहू शकेल, वगैरे माहिती शास्त्रीय दृष्ट्या प्रयोग करून जमा केलेली आणि वैद्यकीय जर्नलमध्ये प्रकाशित केलेली असते. प्रयोग करताना हजारो रोग्यांवरती पद्धतशीर चाचण्या केल्या जातात. अशा औषधींना उपयोग करण्यासाठी लागणारी परवानगी ‘एफडीए’ म्हणजे अन्न आणि औषधी खात्याकडून मिळालेली असते. पारंपरिक औषधीच्या वापरासाठी , अशी सक्त परवानगी अजून लागत नाही, कारण ‘पूरक-पोषक अन्नघटक’ ह्यां नावाखाली असे पदार्थ विकले जातात; त्यामुळे, त्यांचं फॉर्मुलेशन बऱ्याचदा गुप्त राहतं! त्याचबरोबर अशी औषधे, पूरक-पोषक घटक हे शास्त्रीय चाचण्यांना सामोरे जात नाहीत. प्रत्येक वैद्य, प्रत्येक कंपनी आपल्या स्वत:च्या माहितीनुसार जाहिरात करत राहते, आणि बिचाऱ्या ग्राहकाला मात्र आपल्या पारंपरिक औषधावर विश्वास असूनही प्रश्न पडतो, की ‘अरेच्या! का बरं मला औषध लागू पडत नाही?’ किंवा ‘अमुक कंपनीचं ‘च्यवनप्राश’ जास्त चांगलं आहे, वाटत!’ ह्या प्रश्नाचं उत्तर आहे ते शास्त्रीय दृष्ट्या योग्य अशा दृष्टीकोनातून आपल्या पारंपरिक औषधांचा विचार आणि अभ्यास करण्यात!

सीएसआयआर चे प्रमुख असताना डॉ. माशेलकरांनी हळदीच्या औषधी उपयोगासंबंधी परकीय कंपन्यांचे पेटंट रोखण्याचे केलेले प्रयत्न, ‘हळदीघाटाची दुसरी लढाई’ म्हणून प्रसिद्ध आहेतच. कधी बोट कापलं, खोक पडली, तर पटकन स्वयंपाकघरातील हळदीची पूड जखमेवर दाबून धरून तो रक्तस्त्राव थांबवणं, जखम चिघळू नये म्हणून हळदीचा वापर करणं, हे आपलं पारंपरिक ज्ञान होतच! पण सीएसआयआरच्या शास्त्रज्ञांनी त्याचा शास्त्रीय पद्धतीने शोध घेऊन, हळदीमध्ये कोणती रसायनं आहेत, त्यांचे गुणधर्म काय आहेत, त्यातील कोणत्या रसायनांमध्ये औषधी गुणधर्म आहेत, आणि त्या रसायनांचा रक्तातील, शरीरातील वेगवेगळ्या घटकांशी, संयुगांशी कसा संपर्क होतो, रक्त गोठवणारी रसायनं त्यात आहेत का?; कोणत्या जीव-रासायनिक चक्रामध्ये ह्या रसायनांचा परिणाम होतो, ह्याचा अभ्यास केला, आणि हळदीबद्दलच्या आपल्या पारंपरिक माहितीला शास्त्रीय जोड दिली. आता आपल्याला हळदीमधला ’करक्युमिन’ हा मुख्य सक्रिय घटक म्हणून माहिती आहे; हळदीपासून ’करक्युमिन’ शुद्ध स्वरूपात विलग करून, त्याचं रेण्विय सूत्र, संरचना, आणि शरीरातील रसायनांशी ’करक्युमिन’ची क्रिया-प्रतिक्रिया, ह्यांचा पूर्ण अभ्यास झाला आहे! हळदीत इतरही अनेक रसायनं आणि घटक आहेत, त्यांचा शोध घेऊन, त्यांचे गुणधर्म, उदा. शरीराच्या सुजेवर परिणाम, त्यांचे अँटी-ऑक्सिडंट परिणाम, त्यांची अल्ट्रा-व्हायोलेट किरण शोषून घेण्याची क्षमता वगैरे मोजले. ह्या सर्व शोधाचा परिणाम म्हणजे आज हळदीपासून औषधे बनवताना, हळकुंडात ’करक्युमिनचं मोजून, त्यानुसार औषधात किती हळद घालावी हे ठरवलं जातं! अधिक प्रमाणात ’करक्युमिन’ असलेल्या हळकुंडाना जास्त किंमत मिळते! औषध वापरणाऱ्या रुग्णालाही, प्रमाणित औषध मिळाल्यामुळे, त्याचा परिणाम होण्याची खात्री वाटते. या शिवाय हळदीतील जे घटक, जी रसायनं औषधात नको असतील, त्याचं प्रमाण कमी करून फॉर्मुलेशन बनवणं शक्य झालं आहे. उदा. हळदीचा पिवळा रंग आणि तिची अल्ट्राव्हायोलेट किरण शोषून घेण्याची क्षमता हे दोन्ही वेगवेगळ्या घटकांमुळे असल्याचं समजल्यामुळे योग्य प्रमाणात ’करक्युमिन’ मिळेल, आणि त्यामुळे हवा तितकाच गोरेपणा त्वचेमध्ये अनंत येईल, इतपत शास्त्रीय ज्ञान आता आपल्याकडे आहे! पिवळ्या रंगाशिवाय, सफेद फॉर्मुलेशन बनवून गोरेपणासाठी क्रीम्स बनवता येऊ लागलं आहे! ’पी हळद आणि हो गोरी’ हे आता भक्कम शास्त्रीय पायावर सिद्ध झालं आहे!

ह्या पद्धतींनी जर आपल्या पारंपरिक औषधी, आणि पूरक-पोषक घटकांचा अभ्यास करून प्रमाणित उत्पादनं बनवली, तर आपलं पारंपरिक ज्ञान म्हणजे सोन्याची खाण आहे! अशा अनेक व्याधी किंवा रोग आहेत, ज्यांना पाश्च्यात्त्य ॲलोपॅथीमध्ये उपाय नाहीत, पण पारंपरिक उपाय आहेत, असं मानलं जातं! ह्याचं उत्तम उदाहरण म्हणजे काविळीचं औषध. आपल्यापैकी प्रत्येकाने कधी कावीळ झाली असताना डॉक्टरकडे जाण्याबरोबरच ’काविळीचे औषध मिळेल’ अशी पाटी लावलेल्या एखाद्या झोपडीत, नाहीतर चाळीत जाऊन विड्याच्या पानात गुंडाळलेले ’औषध’ घेतले नसेल आणि बऱ्याचदा, डॉक्टरी उपायांबरोबर त्या औषधाने कावीळ पटकन उतरल्याचे अनुभवही घेतला नसेल, असं नाही! तुम्ही, किंवा तुमच्या डॉक्टरने ’त्या विड्यात काय आहे सांगा’ असं विचारलं तर, ’हे आमच्या वाडवडिलांपासून चालत आलेलं औषध आहे! ते कसं बनवायचं ते उघड करण्याची परवानगी मला नाही! मी जर सांगितलं, तर माझ्या औषधाची शक्ती नाश पावेल....’ वगैरे उत्तरं मिळतात! अलीकडच्या काळात शास्त्रज्ञांच्या आग्रहामुळे काविळीच्या देशी औषधांवर काही पेपर्स प्रकाशित होऊ लागले आहेत. पण असे शास्त्रशुद्ध अभ्यास हाताच्या बोटावर मोजण्या इतक्या औषधांसाठी झाले आहेत; आणि त्यातील जवळ-जवळ सारेच अपूर्ण आहेत! आता हे औषध खरंच उपयोगी असेल, तर, त्याचा शास्त्रोक्त पद्धतीनी अभ्यास करून, त्याच्या ’क्लिनिकल ट्रायल्स’ करून, त्या अभ्यासावर पेपर्स प्रकाशित केले, पेटंट घेतलं, तर जगातील कितीतरी रोग्यांचं अधिक भलं होऊ शकेल! पण पारंपरिक औषधांभोवती असलेल्या गुप्ततेच्या आवरणामुळे वैद्यकीय आणि औषधी व्यवसाय किती मोठी संधी व्यर्थ घालवत आहे, ह्याची कल्पना केलेली बरी!

अशी अनेक औषधं आपल्या आजीबाईच्या बटव्यामध्ये आहेत! गवती चहा बरोबर आसामचा हिरवा चहा आहे, त्यात उत्तम अँटी-ऑक्सिडंट गुणधर्म आहेत!; शतावरीच्या

मुळामध्ये व्हिटॅमिन ए, ई, के, बी 6, फॉलेट, लोह, कॅल्शिअम, फायबर्स आहेत, शतावरीमधली औषधी रसायने (ींझ्छ) डिप्रेशन, हार्मोन्सचं संतुलन, आणि इतर काही व्याधींवर सक्रिय असल्याचं ज्ञान आहे. कोकणात भरपूर प्रमाणात मिळणाऱ्या करंजाच्या कंदाच्या तेलात आपली सुरकुतलेली त्वचा पुन्हा तुकतुकीत व्हावी, त्वचेच्या पेशीमधील पाण्याचं प्रमाण वाढवणारे, उत्तम सौन्दर्यप्रसाधक गुणधर्म आहेत. आपल्या रोजच्या वापरात असणारे कडुलिंब, बेल, तुळस, दुर्वा, गुळवेल आणि इतर अनेक वनस्पती वैद्यकीय गुणधर्मांचा अखंड स्त्रोत आहेत. काटेकोकरू-पाषाणभेद सारखी रसायनं मूतखड्याचं ऑपरेशनशिवाय निर्मूलन करतात, असा दावा आहे! ह्यात, लेखाच्या सुरुवातीला सांगितलेले, भीमसेनी कपूर -म्हणजे आयसो-बोर्नीओल हे उग्र वासाचे, पाईन जातीच्या वृक्षापासून बनलेले, पटकन हवेत उडून जाणारे ॲरोमॅटिक रसायनसुद्धा आले. ह्या वनस्पतींमध्ये असणाऱ्या सेंद्रिय रसायनांची संरचना इतकी जटील आहे, की ती कृत्रिम रीत्या प्रयोगशाळेत किंवा कारखान्यात बनवायची म्हटलं, तर त्यांचं तंत्र शोधण्यास आपल्याला अनेक वर्षं लागू शकतील! गुग्गुळासारखी फारच थोडी औषधं आणि त्यातील रसायनं, हृदयविकार, धमन्यांच्या भिंती जाड होणं, अशा जीवघेण्या विकारांवर अजमावली गेली आहेत; आणि प्रयोगशाळेतून औषधांच्या कारखान्यात पोहोचली आहेत. आता गरज आहे ती ह्या सर्वांचा शास्त्रीय पद्धतीने अभ्यास करून, त्यातून आशादायक परिणाम असलेल्या वनस्पती पेटंट करण्याची; आणि त्यापासून प्रमाणित औषधं बनवण्याची. अर्थात हे लक्षात ठेवल पाहिजे की, शेवटी वनस्पतीजन्य असली, तरी ही रसायनंच असतात; आणि पूर्ण पारखून घेतल्याशिवाय वापरली, तर त्यांचेही शरीरावर दुष्परिणाम होऊ शकतात! त्यामुळे सखोल, सर्वकष शास्त्रीय अभ्यासाला महत्व आहे!

काही वर्षांपूर्वी ‘सीएसआयआर’ने ह्या बाबतीत पुढाकार घेऊन भारतातील पारंपरिक वैद्यकीय माहिती एकत्र करून, त्यावर शास्त्रशुद्ध अभ्यास करण्याचा एक महत्वाकांक्षी प्रकल्प चालू केला आहे. हे सर्व ज्ञान पारंपरिक वैद्यकीय ज्ञानाची वेबसाईटवर (टीकेडीएल-प्ूजः//ै.ू्.ी.ग्ह/ू्/) उपलब्ध आहे. आयुर्वेदिक औषधीं प्रमाणित करण्यासाठी ’आयुर्वेदिक फार्माकोपिया -ींझ्छ हा शास्त्रीय माहितीचा अत्यंत उपयुक्त स्त्रोत बनला आहे. आजीबाईच्या बटव्यातील औषधं आणि डोक्यातील माहिती ह्यातील शास्त्र तर्कशुध्द आणि शास्त्रीय निकषांवर पडताळून औषधीशास्त्राला अमूल्य देणगी देण्याची सुरुवात आता झालेली आहे.

सद्गुरू कुळकर्णी
९७०२०१०४७१

मन: चक्षु - 4 : मन: चक्षु कलाकाराचे (आर्टिस्टिक लिबर्टी)

लहान मुलं व वयोवृद्ध यांच्यात बरीच साम्यस्थळं असतात. म्हणूनच बहुधा म्हातारपण हे दुसरे बालपण आहे असं म्हणतात. काय असू शकतं हे साम्य? मला विचारलंत तर म्हणीन 'परावलंबित्व'. लहान मुलांची पूर्ण वाढ झालेली नसते. त्यांना जगाची ओळख नसते, तर वयोवृद्ध शारीरिक, मानसिक व भावनिक दृष्ट्या थकलेले असतात. म्हणून दोघेही आपआपल्या परीनं दुसऱ्यावर अवलंबून असतात. मुलांच्या हातात अजून काही आलेलं नसतं, तर वृद्धाच्या हातात आता काही राहिलेलं नसतं. म्हणूनच ते दोघेही आपल्या या विफलतेला उगीचच हट्ट करून वाट करून देत असावेत. नको त्या गोष्टीची काळजी करणे, क्षणिक हळवेपणा, अकारण हट्ट, सतत बदलणारे मूड्स ही सगळी या दोन वयांचीच लक्षणें आहेत.

पण या सगळ्यांच्याच मुळाशी असतात त्यांचे मन: चक्षु. शारीरिक भोवताल कमी असल्यामुळे किंवा झाल्यामुळे, ते अधिकच तीव्र होतात बहुधा. कोणत्याही परिस्थितीचा, प्रसंगाचा, दृश्याचा त्यांच्यावर होणारा परिणाम हा अधिक गहिरा व टिकाऊ असतो.

माझ्या लहानपणी अश्याच प्रकारे एका चित्राने मला भारून टाकलं आहे ते अगदी आजपर्यंत. कुरुक्षेत्रावर भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला गीता सांगत आहेत हा प्रसंग चितरणारे हे चित्र. दक्षिण भारतातील कुठल्याश्या एका देवळात, या चित्राचे, एका प्रथितयश चित्रकाराने काढलेले प्रचंड मोठे पोर्ट्रेट पहात, मी डोळे विस्फारून जागीच खिळून राहिलेला मला अजून स्पष्ट आठवतोय. ते क्षितिजाच्या टोकापर्यंत एकमेकांसमोर उभे ठाकलेले 18 अक्षौहिणी सैन्य, ते हत्ती, घोडे, रथ, तीक्ष्णअस्त्र, ते राकट निर्घृण चेहरे व सर्वांमध्ये आपला सर्व पराक्रम, पौरुष, अहंकार गळून पडलेला असा हतबल अर्जुन हात जोडून, गुडघ्यावर बसून, त्या नारायणाला हात जोडून शरण गेलाय आणि तो नर नारायण, शांतपणे पूर्ण जबाबदारीने, त्याला सर्व विश्वाचं रहस्य सांगून व कर्तव्याची जाणीव करून देऊन लढायला प्रवृत्त करतोय. अजूनही आठवलं कि अंगावर रोमांच उभे राहतात. (खूप शोधूनही ते चित्र मिळू शकले नाही. वरील चित्र त्याची सर्वसाधारण कल्पना यावी म्हणून दिले

आहे).

पण जरा मोठा झाल्यावर जेव्हा गीतेतील एकेक अध्याय वाचून पाठ करू लागलो आणि त्याचा अर्थ समजून घेऊ लागलो तेव्हा हबकून गेलो. माणसाच्या आयुष्याचा अर्थ, उद्देश, समस्या, त्यांचं निराकारण, हे सर्व समजावून देताना दिलेली उदाहरणे,ूप अ्दे ूप अ्दह् हे सगळं त्या वयात जरी नीटसं कळलं नसलं तरी हे काहीतरी विलक्षण आहे हे नक्कीच कळत होतं आणि मग एक विचार भुंग्यासारखा डोकं पोखरू लागला. हे एवढं सगळं तात्विक विवेचन (ग्हूत्तमूर्लेत ्गैत्दलु) किती वेळ चाललं असेल? पूर्ण गीता फक्त घडाघडा म्हणायलाच कमीतकमी एक ते दीड तास लागतो. बरं कलियुगात उपलब्ध असलेली गीता ही त्या कृष्णार्जून संवादाचे केवळ संक्षिप्त रुप असणार एखाद्या ीीिमूसारखे. म्हणजे जर तो सगळा संवाद अगदी संजयच्या टिप्पणीसह खरोखर कुरुक्षेत्रावरच झाला असेल तर कमीतकमी 4 / 5 तासांपासून एखाद दोन दिवसांपर्यंत चालला असण्याची शक्यता आहे. मग काय दोन्हीही सैन्य तोवर समोरासमोर तो संपायची वाट पहात उभी होती? अशक्य वाटत ना?

मग पुढे हळूहळू जसंजसं वाचन वाढलं, समज वाढली, तसतशी एकेक नवनवीन गोष्ट समोर येऊ लागली. एक अक्षौहिणी म्हणजे 21,870 रथ, 21, 870 हत्ती, 65,610 घोडेस्वार व 1,0', 350 सैनिक. तर असे पाण्डवांचे 7 व कौरावांचं 11 म्हणजे एकूण 18 अक्षहोणी सैन्य तिथे जमले होते. म्हणजे लढवय्ये व त्यांचे मदतनीस धरून जवळ जवळ 47 लाख माणसांनी व रथाचे धरून 27 लाख घोड्यांनी व साडेचार लाख हत्तींनी या युद्धात भाग घेतला होता. यातील अंदाजे निम्म्याहून जास्त सैन्य पार ऊत्तरेला अफगाणिस्थाना (शकुनी मामाचे सैन्य) पासून ते दक्षिणेला केरळ पर्यंत, तर पश्चिमेला द्वारकेपासून (श्रीकृष्णाचे सैन्य) पूर्वेला ओरिसा (कलिंग देश) पर्यंतच्या राज्यातून, कुरुक्षेत्रावर (हल्लीच्या हरयांणाजवळ) येऊन दाखल झाले होते. बरं नुसतेच नाही, तर अन्नधान्य व शस्त्राच्या प्रचंड साठ्यासकट. लाखों हत्ती, घोडे, रथ. लाखों सैनिक. तेव्हाची भौगोलिक परिस्थिती व दळणवळणांची साधने लक्षात घेता त्यांना कमीतकमी 2/3 महिने लागले असतील या सर्व प्रवासाला. एकेक करून दाखल झाले असतील. बरं ऐन कुरुक्षेत्रावरही जणू हजारो कुंभ मेळे जमल्यासारखी माणसांची व जनावरांची व त्यांच्या राहूट्या यांची खचाखच गर्दी असणार. त्या गर्दीतच चुकून पांडवांच्या सख्ख्या मामाने कौरवांचा पाहुणचार झोडला व त्यासाठी त्या बिचाऱ्याला आपल्या भाच्यांच्या विरोधात लढावे लागले अशीही एक वदंता आहे.

सांगायचा मुद्दा हा कि युद्धाच्या या प्रलयसम आकाराने, व एकेक आपली माणसचं आपल्या विरुद्ध लढायला जमू लागलेली आहेत हे बघून, अर्जुन तेव्हाच अस्वस्थ होऊ लागला असावा, व श्रीकृष्णाने त्याला केलेला गीतोपदेश, युद्धाच्या मुख्य दिवसा आधीपासूनच कित्येक दिवस सुरु असावा. त्या उपदेशाचा एकंदर आवाका व व्याप्तीच इतकी प्रचंड आहे कि तो इतक्या ऐनवेळी करणे व मर्त्य माणसाला त्याचे क्षणिक आकलन होणे हे तर्क व वेळ लक्षात घेता थोडे अशक्यप्रायच वाटते. त्यातून अर्जुनासारख्या वीरोत्तमाने इतक्या ऐनवेळी कच खाणे व त्याहीपेक्षा श्रीकृष्णासारख्या त्याच्या अत्यंत चतुर व मनकवड्या अशा सुहृदास त्याची तो पर्यन्त कल्पनाही नसणे या दोन्हीही गोष्टी तर्कसंगत वाटत नाहीत.

मग हे थक्क करणारे चित्र काय आहे ? असत्य? अजिबात नाही. मला वाटते कि एका प्रतिभावान चित्रकारा च्या अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याचे (आर्टिस्टिक लिबर्टी) ते प्रतीक किंवा उदाहरण आहे. त्या महायुद्धाची भीषण भव्यता आणि त्या प्रलयाच्या प्रारंभाची कित्येक महिने सुरु असलेली प्रक्रिया, त्याने त्याच्या मन: चक्षुच्या मदतीने, त्या एका कलाटणी देणाऱ्या क्षणात, एका चौकटीत (ज्प्दूद ीींिस) आपल्या अंगभूत कौशल्याने बरोब्बर पकडली आहे.

संजयाने आपल्या दिव्य चक्षुनी तो प्रसंग पाहिला व ध्रुतराष्ट्राला वर्णीला. अंध ध्रुतराष्ट्राने तो आपल्या मन: चक्षुनी पहिला. पण या कलाकाराने या दोघांच्या अनुभूतीला स्वत:च्या मन: चक्षुची व प्रतिभेची जोड देऊन, तो आपल्यासमोर जबरदस्त परिणामकारक पध्दतीने दृश्य स्वरूपात साकारला. कलाकाराच्या स्वातंत्र्याचं (आर्टिस्टिक लिबर्टी) इतकं सुंदर व उदात्त उदाहरणं निदान माझ्या तरी पाहण्यात दुसरे नाही.

(महाभारत व त्यातील सर्व पात्रें, भगवतगीता याबद्दल लेखकाला नितांत आदर आहे. वरील सर्व मते व अंदाज ही त्याच्या अल्पमती नुसार त्याची वैयक्तिक मते व अंदाज आहेत. कोणत्याही प्रकारे कोणाच्याही धार्मिक व अन्य भावना दुखवण्याचा त्याचा अजिबात हेतू नाही).

प्रसाद आठल्ये
९८२०६१३४४५

मनोरंजन विश्व

स्टार प्रवाहवरील लोकप्रिय मालिका 'जिवलगा' प्रेक्षकांच्या आग्रहाखातर पुन्हा एकदा भेटीला येणार आहे. २ मे पासून दर रविवारी सायंकाळी ६ वाजता ही मालिका पहाता येईल. स्वप्निल जोशी, अमृता खानविलकर, सिद्धार्थ चांदेकर, मधुरा देशपांडे यांच्या दमदार अभिनयाने नटलेली ही मालिका पुन्हा पहाता यावी अशी मागणी प्रेक्षक स्टार प्रवाह वाहिनीच्या सोशल मिडियाच्या माध्यमातून करत होते. नुकतीच या मालिकेने दोन वर्ष देखिल पूर्ण केली. यानिमित्ताने मालिकेतल्या कलाकारांनी एक खास व्हिडिओ पोस्ट करत आनंद व्यक्त केला होता. या व्हिडिओला प्रेक्षकांचा भरभरुन प्रतिसाद मिळालाच शिवाय पुन्हा एकदा ही मालिका पहायला मिळावी अशी विनंती अनेकांनी केली होती . त्यामुळेच स्टार प्रवाह वाहिनीवर 'जिवलगा' ही मालिका पुन्हा एकदा प्रेक्षकांना पहाता येणार आहे.

पुन्हा एकदा कोरोनाचे संकट आले आणि मनोरंजन विश्वावर मोठा परिणाम झाला . पण यु ट्यूब सारख्या माध्यमातून आपण निर्माण केलेली कला याच काळात लोकांसमोर येऊ लागली आणि यु ट्यूब चॅनेलच्या माध्यमातून काही मराठी गाणी नव्याने रसिक प्रेक्षकांपर्यंत पोचली आहेत . 'सप्तसूर म्युझिक' ची प्रस्तुती असणारा 'साजणी तू' हा म्युझिक व्हिडीओ नुकताच 'सप्तसूर म्युझिक च्या' युट्युब चॅनलवर प्रदर्शित होत आहे . 'साजणी तू' या म्युझिक व्हिडीओ ची निर्मिती व्हीबी फिल्म्स आणि सेव्हन वन्डर्स मोशन पिक्चर्स यांनी केली आहे.

'साजणी तू क्षण मोहरणारा, साजणी तू चांद राती तारा' असे गाण्याचे शब्द रचणारे गीतकार आहेत अंबरीश देशपांडे . ऋषिकेश रानडे यांनी हे गीत गायले आहे. अभिनेत्री स्मिता गोंदकर यांच्यावर हा व्हिडीओ चित्रित झाला आहे .

आदित्य बर्वे याने या म्युझिक व्हिडीओचे संगीत आणि दिग्दर्शन केले आहे . उत्तम शब्द , श्रवणीय संगीत आणि देखणे छायाचित्रण असा योग यातून जुळून आला आहे. अशोक पवार हे या म्युझिक व्हिडीओचे छायालेखक आहेत. रोहन गोगटे आणि अजित नेगी यांनी संकलन केले आहे .

गणेश आचवल
९८२१२६८३९१

खाऊगल्ली

ला केन बिस्त्रो

गेल्यावर्षीपासून आपण अनुभवत असलेल्या लॉकडाऊनचा हॉटेल इंडस्ट्रीवर बराच परिणाम झालेला दिसतो. सहज कधी वाटलं तर किंवा काही औचित्य असल्याने आपण हॉटेल कॅफे मध्ये जायचं म्हंटलं तर ते सध्यातरी शक्य नाहीये. पण घरी बसून ऑर्डर नक्की करु

शकतो. आपल्या आवडीप्रमाणे जरी ऑर्डर करत असू तरी जर खाद्यपदार्थांमध्ये काही नाविन्य मिळाले तर ते आपल्याला नक्कीच आवडतं नाही का ?

पार्ल्यात नुकताच सुरु झालेल्या कॅफे 'ला केन बिस्त्रो' जो नॅचरल्सच्या बाजूला आहे त्याला आपण आज भेट देणार आहोत.

या कॅफेमधे वेगळं असं काय मिळतं असा प्रश्न तुमच्या मनात सहाजिकच आला असेल. एक वेगळं ड्रिंक इथे मिळतं म्हणजे हे आहे आपल्या ओळखीचंच पण नवीन रूपात. याचं नाव आहे 'कोको केन'. उसाचा रस आणि नारळपाणी असं एकत्र करून बनवलेलं हे टेस्टी ड्रिंक या उन्हाळ्यात थंड प्यायला तुम्हाला नक्की आवडेल.

तसेच इथे वेगन फूड पण मिळतं .वेगन म्हणजे दूध आणि दुधाचे कुठलेच पदार्थ यात वापरत नाहीत. मग तुम्हाला वाटेल की पनीर आणि चीज घातलेले पदार्थ इथे मिळत नाहीत का, तर असं नाहीये. पनीरऐवजी टोफू वापरलं जातं आणि डेरी चीज ऐवजी कॅशु चीज वापरतात. दुधाच्या ऐवजी सोया मिल्क किंवा आल्मन्ड मिल्क वापरलं जातं. या सगळ्या पदार्थांमध्ये वनस्पतीचा (प्लांट बेस्ड) जास्तीत जास्त वापर केलेला दिसतो . उसाच्या रसाचा बेस ठेऊन २० वेगवेगळ्या फळांचं

कॉम्बिनेशनचे ड्रिंक्स या केफे मध्ये मिळतात.

इथे मिळणारा पिझ्झा लोकांना आवडला आणि म्हणून या कंपनीची फाउंडर शर्वरी प्रभू हिने 'बॉंबे पिझ्झा कंपनी' हि ब्रँड सुरु केली. इथे तुम्हाला १६ वेगवेगळ्या प्रकारचे प्लांटबेस्ड पिझ्झा मिळतात. इतर कुठल्याही पिझ्झेरियामध्ये किंवा कॅफेमध्ये ३ -४ प्रकारचेच प्लांटबेस्ड पिझ्झा मिळतात म्हणूनच बॉंबे पिझ्झा कंपनी हे पहिलं पिझ्झेरिया आहे, जिथे इतक्या वेगवेगळ्या प्रकारचे पिझ्झा मिळतात.

'लाकेन बिस्त्रो' आणि 'बॉंबे पिझ्झा कंपनी' या केफेची संस्थापक शर्वरी प्रभू हि मूळची व्यवसायाने सी ए आहे. कॉर्पोरेट जॉब करत असताना खाण्याची आवड तिला स्वस्थ बसू देईना. त्यातून या व्यवसायाला सुरुवात झाली. खार, लोअर परेल आणि आता पार्ल्यातही आऊटलेट सुरु झालं आहे.

जमैकन जर्कटोफू पिझ्झा, फ्रुटस ऑफ द फॉरेस्ट (मेड ऑफ मल्टीग्रेन स्पॅघेटी), ट्रेंडी त्रैप्लेट्स सॅंडविच, अलोहा अमेरिकन, मेक्सिकन प्लॅटर हे काही टॉप सेल्लिंग पदार्थ आहेत. काय मग, लाकेन बिस्त्रोला भेट देतायना ?

फ्लेवर्स ऑफ द वर्ल्ड :-

पिझ्झा हा एक इटालियन पदार्थ आहे. पिझ्झाचा पहिला उल्लेख दक्षिण इटलीच्या गाएता शहरात दहाव्या शतकात सुमारे ९९७ सालच्या आसपास आढळतो. तर आधुनिक पिझ्झाचा वापर सर्वप्रथम इटलीच्या नेपल्स शहरात केला गेला. या मूळच्या पिझ्झात कालांतराने अनेक

बदल होत गेले. मैद्याच्या पोळीच्या जाडीनुसार ठरलेले प्रकार, वर घातल्या जाणाऱ्या भाज्या/ चीज/ मांसाहारी पदार्थांचे प्रकार यावरून पिझ्झा या पदार्थाची विविध स्वरूपात विभागणी केली जाते. पिझ्झात वापरल्या जाणाऱ्या मैद्याच्या पोळी/ चपातीला पिझ्झाबेस असे म्हणतात आणि त्यावर घातल्या जाणाऱ्या भाज्या/ मांसाचे तुकडे यांना टॉपिंग्ज असे म्हटले जाते.

ग्रीष्मा बेहेरे
९९६९३९२५८८