आम्ही पार्लेकर

१९९१ पासून

प्रतिबिंब बदलत्या पार्ल्याचे

वर्ष ३० वे   अंक आठवा   पृष्ठे १४   ऑगस्ट २०२१   www.parlekar.com   Registered-RNI no. 54781/92

या अंकात

पान ०२ शालांत परीक्षा - पार्ल्याचा निकाल 100%

पान ०५ बझ इन स्टुडिओचा रौप्यमहोत्सव

पान ०६ किस्से थोरांचे - नीला रविंद्र

पान १२ I am a performer.. पूजा पंत

पान ५

डॉ. युवराज सिंग.... नव्या युगाचा स्पोर्ट्स फिझिओथेरपिस्ट

गणेशोत्सव साजरा करा, पण काळजीपूर्वक!

अजूनपर्यंत सरकारी आदेश जरी आले नसले तरी सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळांना गणेश मूर्ती जास्तीत जास्त चार फूट ठेवण्याच्या सूचना दिल्या आहेत. अजूनही काही मंडळांची याला असहमती असल्याने याचा निर्णय १५ ऑगस्टपर्यंत होणे अपेक्षित आहे. परिस्थितीचे गांभीर्य लक्षात घेऊन विलेपार्ल्याच्या मंडळांनी मात्र या निर्णयाचे स्वागत केले आहे. त्यामुळेच सजावटीवरील निर्बंध, कार्यकर्त्यांची संख्या, भक्त मंडळींची दर्शना वरील बंधने गेल्या वर्षीप्रमाणेच पाळली जातील असे चित्र आहे.

लोकमान्य सेवा संघाचा गणेशोत्सवही सर्व निर्बंध १००% पाळूनच साजरा होईल असे समजते. 'अजून पर्यंत कार्यक्रमाची रूपरेखा ठरली नसली तरी कार्यक्रम ऑनलाइन करण्याचाच विचार आहे' असे संघाच्या सहकार्यवाह डॉ रश्मी फडणवीस यांनी 'आम्ही पार्लेकर'शी बोलताना स्पष्ट केले. कोरोनाची तिसरी लाट व डेल्टा प्लसची भीती यामुळे गणपती उत्सव सर्व निर्बंध पाळतच साजरा करावा व सर्व समाजाच्या आरोग्याचा विचार करून कोणीही उत्साहाच्या भरात त्याचे उल्लंघन करू नये असे आवाहन विलेपार्ले पोलिस अधीक्षक मांडवे मॅडम यांनी केले आहे.

पर्यावरणपूरक गणेशमूर्ती पार्ल्यात सर्वत्र उपलब्ध आहेत. शाडूच्या,शेणमातीच्या मूर्ती, तसेच नवीन संकल्पनेच्या पॉट गणपती मूर्ती या घरोघरी स्वीकारून निसर्गाचे संवर्धन व्हावे असा मतप्रवाह आजकाल वाढत आहे. पार्ल्यात विक्रीसाठी रस्त्यावर तंबू उभारायला परवानगी शासनाने नाकारली आहे. अनेकांनी गाळे भाड्याने घेऊन गणेशमूर्ती विक्रीसाठी उपलब्ध केल्या आहेत. तसेच फक्त रजिस्टर्ड गणेश मंडळांनाच मंडप घालायची परवानगी आहे. विसर्जनासाठी हनुमान रोड वरील हेडगेवार मैदानात कृत्रिम तलावाची सुविधा उपलब्ध असेलच. पण गेल्या वर्षीप्रमाणे संभाजीनगर, भुता हायस्कूल, नेहरू रोड इत्यादी ठिकाणी विसर्जनासाठी मोबाईल सेवाही उपलब्ध असेल. त्यामुळे पार्लेकरांनी आनंदाने परंतु काळजीपूर्वक गणेशोत्सव साजरा करण्यात कोणताच अडसर येऊ नये.

आमची कुठेही शाखा नाही

साठे यांचे **विजय स्टोअर्स**

सहजीवन, ४, श्रध्दानंद रोड, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई ५७.

फोन - +91 91676 00365, 022-2614 6641

श्रावण स्पेशल उपवास

सर्व सणात असुद्या आमची साथ

खास नागपंचमी आणि गोपाळकाला निमित्त

• घरगुती बटाटा चिवडा • पांढरा बटाटा चिवडा • केळा चिवडा • साबुदाणा चिवडा • साबदाणा चकली • बटाटा वेफर्स • फणस गरे • फणस पोळी • आंबा पोळी • डिंक लडू • आळीव लडू • शेंगदाणा लाडू • शिंगाडा लाडू • राजगीरा लाडू • राजगीरा वडी • शेंगदाणा चिक्की • खोबर वडी • साबूदाणा पीठ वरी तांदुळ • शेंगदाणे • साबुदाणे • राजगीरा पीठ • केळा पीठ • उपवास भाजणी • शिंगाडा पीठ • श्रीखंड • आम्रखंड • स्पेशल गोड लिंबू लोणचं • बटाटा पापड

विजय स्टोअर्सला पर्याय नाही

गणपती बाप्पा मोरया

दरवर्षी प्रमाणे आम्ही आमचे शाडूच्या माती पासून बनविलेल्या गणपती मूर्तीचे दुकान सुरु केले आहे.
आपण सर्वांनी एकत्र येऊन प्रदूषण दूर करण्यात आपल्या शासनाला मदत करूया.
तसेच शासनाने लावलेले सोसिअल डिस्टंसिंग चे नियम देखील पाळत गणपती मूर्तीची स्थापना आपल्या घरी करूया.

आमचा पत्ता : अभ्यंकर आंबेवाले, कॉसमॉस बँकेच्या समोर, पार्लेश्वर मंदिर, हनुमान रस्ता, विलेपार्ले पूर्व.

शिरीष मोडलिंबकर : 9920485141 / 9833766211

संपादकीय

दर वर्षी दहावीचा रिझल्ट लागला कि आपल्या पार्ल्यात संमिश्र वातावरण असते. यशस्वी झालेले विद्यार्थी आनंदात असतात, पेढे वाटत असतात, पुढील शिक्षणाच्या पल्लेदार योजना आखत असतात आणि त्याच वेळी अयशस्वी झालेले विद्यार्थी मात्र खिन्न असतात, दु:खी असतात, बिचारे गांगरून गेलेले असतात. त्यांना वाटते आता आपले भविष्य आणि संपूर्ण आयुष्यच अंधकारमय होणार आहे. म्हणूनच माझा कल नेहमी यशस्वी मुलांचे कौतुक करण्यापेक्षा कमनशिबी मुलांचे सांत्वन करण्याकडे अधिक असतो. 'दहावीच्या परीक्षेला आयुष्यात फारसे महत्व नसते, आपण उगाचच त्याचा फार बाऊ केला होता' असे पुढे अनेक वर्षांनी लक्षात येते.

पण या वेळी मात्र परिस्थिती खूपच वेगळी आहे. म्हणजे असे कि सांत्वन करायला अयशस्वी विद्यार्थीच नाहीत. पार्ल्यातील सर्व शाळांचे सर्वच विद्यार्थी उत्तीर्ण झाल्यामुळे संपूर्ण पार्ल्याचा निकाल यंदा १०० टक्के लागला आहे. 'जास्त हुरळून जाऊ नका, ही सगळी कोरोनाची कृपा आहे' असा अनेकांचा ह्या निकालाकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन व सूर दिसतो. हे खरे आहे की कोरोनामुळे परीक्षेचे आणि मार्कांचे सर्व गणितच बदलून गेले व ऑनलाईन फॉरमॅटमुळे सर्वच पास झाले पण त्यामुळे या यशाचे महत्व बिलकुल कमी होत नाही. गेल्या दोन वर्षात किती मानसिक, भावनिक तणावातून गेली ही कोवळी मुले ! ज्या वयात आपण स्वच्छंदपणे खेळलो, हुंदडलो होतो त्या वयात ह्या मुलांना घरी कोंडले गेले. लहानपणी आपण फक्त खायला आणि झोपायला घरी जायचो पण ही मुले मात्र घरी थांबून घरकामात आईला मदत करू लागली व त्याच बरोबर डिजिटल जगाशी जुळवून घेत आपला अभ्यासही करायला शिकली. आजूबाजूला कोरोनाचे थैमान सुरु होते, घरच्यांना, नातेवाईकांना त्याची लागण होत होती. ॲम्ब्युलन्सच्या किंकाळ्या आणि अधून मधून येणाऱ्या जवळच्यांच्या मृत्यूच्या बातम्या, अशा भीषण परिस्थितीत आपले मन स्थिर ठेऊन हे सर्व घाव आपल्या मुलांनीं समर्थपणे पचवले आहेत. गेल्या दीड वर्षात खूप समजूतदारपणे वागली ही मुले आणि त्याचेच फळ आज त्यांना दहावीच्या यशाच्या रूपाने मिळत आहे.

नाही नाही, त्यांचे हे यश अजिबात कमी प्रतीचे नाहीये. उलट कोरोना काळात सर्वच आघाड्यांवर उत्तम कामगिरी केल्याबद्दल मिळालेली ही पावती आहे. फक्त घोकमपट्टी करून मिळवलेल्या मार्कांपेक्षा हे यश कितीतरी पट मोठे, चमकदार व टिकाऊ आहे, खरे ना !

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

शालांत परीक्षा - पार्ल्याचा निकाल 100%

यावर्षीच्या शालांत परीक्षांचे निकाल जाहीर झाले असून पार्ल्यातील सर्व शाळांतील सर्व विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले आहेत. वर्षभर परीक्षांबद्दलची अनिश्चितता व नंतर परीक्षा रद्द, मग शाळांचे मूल्यांकन, अशी अनेक वळणे या विद्यार्थ्यांच्या या वर्षीच्या वाटचालीत आली. ऑनलाईन शाळा, मोबाईल, लॅपटॉप आदी उपकरणांचा अभाव, कोरोनाने घरची बिघडलेली आर्थिक स्थिती, जिवलगांना अथवा स्वत:ला कोरोनाची लागण होऊन आलेली मानसिक अस्वस्थता. काहीं पालकांचे वा नातेवाईकांचे दुर्दैवी मृत्यु, त्यामुळे शारीरिक, मानसिक, भावनिक होणारी कोंडी, या सर्व गोष्टींना या बॅचने तोंड दिले आहे. त्यामुळे त्यांच्या यशाची खिल्ली उडवणे चुकीचे आहे. त्यातील अनेकांनी झटून अभ्यासही केला आहे. मात्र या सर्वात भरपूर कॉपी करणे व एकाच वेळी अनेक गॅझेट्स वापरून यश खेचून आणणे हेही प्रकार मोठ्या प्रमाणात झाले आहे हे सर्व शाळांचे शिक्षकसुद्धा मान्य करतात. अनेकांच्या मार्कात अचानक झालेली वाढ हेच निदर्शनास आणत आहे. असे असले तरी ज्यांनी मनापासून मेहनत घेतली आहे त्यांच्यावर अन्याय करणे चुकीचे आहे. हे संकट अजूनही एक दोन वर्षे कमी जास्त प्रमाणात चालूच राहणार असे तज्ञांचे मत आहे. तेव्हा विद्यार्थ्यांनी चुकीच्या मार्गाने यश मिळवत हुरळून जाऊ नये, हा मार्ग उत्तर आयुष्यात लाभदायी ठरणार नाही कारण आयुष्याच्या लढाईत शेवटी ज्ञानच कामी येते, मार्क नाही, याची जाणीव विद्यार्थ्यांना करुन देणे गरजेचे आहे असे वाटते. सर्व उत्तीर्ण विद्यार्थ्यांचे 'आम्ही पार्लेकर' तर्फे अभिनंदन.

संगीता बेहेरे
९८६७७५८३१०

विद्यालयाचे नाव	एकूण विद्यार्थी	उत्तीर्ण विद्यार्थी	एकूण निकाल %
पार्ले टिळक विद्यालय (इंग्रजी माध्यम)	२१९	२१९	१००
पार्ले टिळक विद्यालय (मराठी माध्यम)	२८७	२८७	१००
पार्ले टिळक विद्यालय (आय सी एस् ई)	८३	८३	१००
माधवराव भागवत विद्यालय (इंग्रजी माध्यम)	१७५	१७५	१००
माधवराव भागवत विद्यालय (मराठी माध्यम)	१३१	१३१	१००
ओरायन विद्यालय	५१	५१	१००
जी एम् ई एस् विद्यालय	१६३	१६३	१००
द. ना . शिरूर बालकाश्रम	८	८	१००
शिवाजी विद्यालय	२५	२५	१००
विलेपार्ले पूर्व मनपा विद्यालय (इंग्रजी माध्यम)	८०	८०	१००
विलेपार्ले पूर्व मनपा विद्यालय (मराठी माध्यम)	३४	३४	१००
परांजपे विद्यालय	११२	११२	१००

पार्ले टिळक विद्यालय (मराठी माध्यम)

किर्ती हातीम, जान्हवी चव्हाण, मृण्मयी पाकतेकर, मुख्याध्यापिका लतिका ठाकूर संस्थेचे मानद कार्यवाह दिलीप पेठे, भैरवी, पूर्वी जोगळे

पार्ले टिळक विद्यालय (इंग्रजी माध्यम)

समिहा मोरे, आकांशा तकपेरे, आर्यन उकिडवे, संस्थेचे मानद कार्यवाह दिलीप पेठे, पूर्वा नाईक, रुची गाडगीळ, मुख्याध्यापिका साधना सहस्त्रबुध्दे

पार्ले टिळक विद्यालय (आय सी एस ई)

अवनीष खाड्ये

जय परमेश्वरम

वरूण इनामदार

माधवराव भागवत विद्यालय (मराठी माध्यम)

हर्ष वरठे, समिक्षा दाभिळकर, प्रियांका राणे, खुशी मोरे, समृद्धी पेडणेकर
प्रसाद कोचरेकर, ज्याती खांबे, मुख्याध्यापिका शुभदा वाघ, पर्यवेक्षिका गौरी सावंत, सचिन सोनवणे

माधवराव भागवत विद्यालय (इंग्रजी माध्यम)

कु. श्रवण कुंदाप

कु. स्वयं केळकर

कु. यश जाधव

कु. पार्थ म्हार्पोलकर

कु. ऐश्वर्या परब

कु. धनश्री कवणकर

कु. तन्वी गुलेकर

परांजपे विद्यालय (मराठी माध्यम)

तेजस्विनी सुर्वे

प्रजोत कुऱ्हाडे

शिरिषकर

उमेश फळसमकर

ढाणे

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

विलेपार्ले पूर्व मनपा विद्यालय (मराठी माध्यम)

जी एम् ई एस् विद्यालय

उत्तीर्ण विद्यार्थी, मुख्याध्यापिका गीता वेंकटेश्वरन, सुपरवाईजर सुधा सुनिल, स्वाती खैरे, रिध्दीता कदम

द. ना . शिरूर बालकाश्रम

गणेश शर्मा

सोहम येलें

तेजस कुमावत

किशन सिंग

गौरव सिंग

श्रीहरी पेंटे

शेखर गुरव

Dear School Students of Grades 5 to 8, Learn French online from the convenience of your home.

Teacher : Priya M,
DELF (Diplôme d'Etudes en Langue Française)
+91 9527373161

"Fine-tune your singing skills"
Online classes for Classical Singing

Aspiring Singers of all ages are welcome!

Teacher : Priya M,
Sangeet Visharad (Gandharva Mahavidyalaya)
+919527373161

कसा कमी कराल डोळ्यावरील 'डिजिटल ताण' ?

गेली दिड वर्षं आपल्या डोळ्यावरचा ताण ज्याला नेत्रतज्ञ 'डिजिटल ताण' असं म्हणतात,तो वाढतो आहे.केवळ वाढतोच आहे असं नाही तर येत्या काळात तो एक काळजीचा विषय होणार आहे.कोव्हीडने लादलेल्या सामाजिक एकांतवासात मन रिझवण्यासाठी मोबाईलचा वाढता वापर,घरून काम करणे ज्यांना अनिवार्य झाले आहे त्यांचा लॅपटॉपचा वापर ही मुख्य कारणं आहेतच आणि आता त्यात भर पडली आहे ऑनलाईन शाळांची ! यापूर्वी मुलांच्या 'स्क्रीन टाइम' वर पालक नजर ठेवून असायचे. मोबाईलचा वापर मर्यादीत करण्याचा प्रयत्न करायचे पण आता पालकांचाही नाईलाज झाला आहे.

जेव्हा नेत्रतज्ञ 'डिजीटल ताण' असे म्हणतात तेव्हा त्यात डोळ्यांना आणि दृष्टीला जाणवणाऱ्या सर्व प्रकारच्या समस्या असे त्यांना म्हणायचे असते.कोणत्याही कॉम्प्युटरच्या किंवा मोबाईलच्या दोन तीन तासांच्या वापरानंतर हा तात्पुरता त्रास सगळ्यांनाच जाणवत असतो. परंतु अतिवापर झाला तर त्रास फक्त डोळ्यांपुरताच मर्यादित राहत नाही.

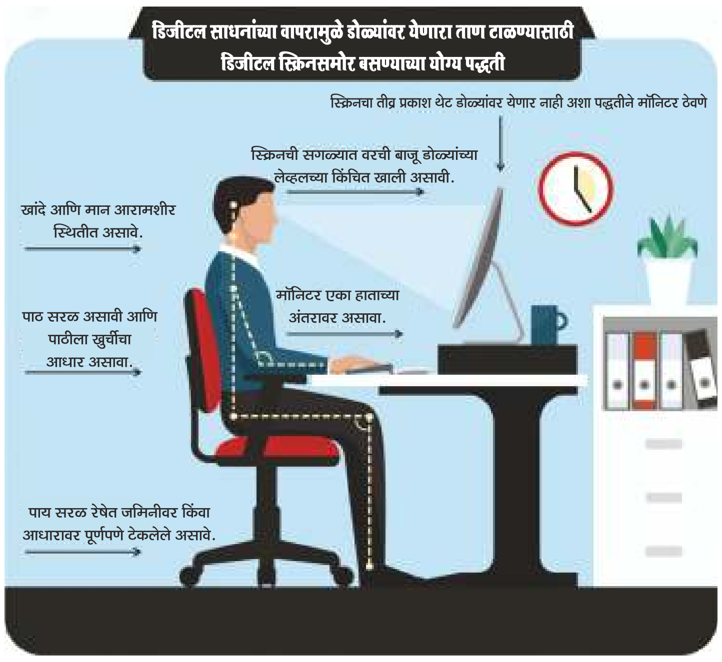
डिजीटल स्क्रीनचा वापर करताना डोळ्यांना नेहेमीपेक्षा अधिक काम करावे लागते ज्याची कारणं अनेक आहेत.

१ स्क्रीनवर दिसणाऱ्या प्रतिमांचा रेखीवपणा नैसर्गिक प्रतिमेपेक्षा बराच कमी असतो.

२ पडद्यावर वापरली जाणारी पार्श्वभूमी आणि प्रतिमा यांच्यात असणारी तफावत

३ स्क्रीनवरून रिफ्लेक्ट होणारा प्रकाश.

अपुऱ्या प्रकाशात काम करणे ,संगणकाच्या अगदी जवळ बसून काम करणे, संगणकाकडे चुकीच्या अँगलमधून बघणे, दृष्टीला अल्पविरामाची विश्रांती न देणे हे सर्व समस्यांचे मूळ आहे. हे असे झाले की डोळ्यांच्या अनेक समस्या सुरु होतात.डोळ्यांवर पडणाऱ्या ताणाखेरीज डोकेदुखी ,प्रतिमा अस्पष्ट नजरेस पडणे, डोळे शुष्क होणे हे तर होतेच पण सोबत खांदे -मान जखडल्याने वेदना जाणवायला लागतात.



आता प्रश्न असा आहे की यावर उपाय काय ? अगदी छोटे छोटे उपाय आहेत.

स्क्रीन नजरेच्या लेव्हलपेक्षा थोडी खाली ठेवणे. दोन्हीमधले अंतर कमीतकमी २० ते २८ इंच दूर ठेवणे.स्क्रीनकडे सहज बघता येईल अशी बैठक ठेवणे. डोळे कोरडे पडू नयेत म्हणून डोळ्यांची उघडझाप करणे. मोबाईल सतत हाताळल्याने स्क्रीन अस्वच्छ झालेला असतो तो वारंवार स्वच्छ करणे. लॅपटॉपच्या स्क्रीनवर असलेली धूळ पुसून काढणे. डोळ्यावर येणारे रिफ्लेक्शन कमी होईल अशा पध्दतीने सभोवतालचे लायटींग असे ठेवणे.सतत टायपींग करणे आवश्यकच असेल तर स्क्रीनच्या बाजूला स्टँडवर कागद अडकवून वापरणे हिताचे असेल. असे अनेक अगदी सहज करता येतील असे हे उपाय आहेत. तरीपण सगळ्यात महत्वाचा एक सहजसाध्य आणि प्रभावी उपाय म्हणजे २०:२०:२० चा नियम ! कॉम्प्युटर वापरताना प्रत्येक २० मिनिटांनी २० फूट अंतरावर असलेल्या वस्तूकडे २० सेकंद बघत रहा.

वेळच्यावेळी नेत्रतज्ञांचा सल्ला घेणे आता अनिवार्य झाले आहे. Myopia सारखे दृष्टीदोष या काळात वाढत जात आहेत. चष्मा वापरणाऱ्यांना तर त्यांचे डॉक्टर आवश्यकतेनुसार दोन वेगवेगळे चष्मे वापरायचा सल्ला देऊ शकतात. एक चष्मा रोजच्यासाठी आणि दुसरा स्क्रीनवर काम करताना वापरण्यासाठी. प्रोग्रेसिव्ह लेन्स असणारे चष्मे वापरायला सांगतील. टिंटेड काचा हा पण एक पर्याय असू शकतो.

पालकांनी मुलं कॉम्प्युटरसमोर असताना योग्य रितीने बसली आहेत आणि योग्य अँगलमधून स्क्रीनकडे बघत आहेत याची अधूनमधून खात्री करून घ्या. लहान मुलांच्या 'स्क्रीन टाइम'चे ऑडीट करायची वेळ आता आलेली आहे. लहान मुलांना जेवण भरवताना त्यांच्या हातात मोबाईल देऊन स्वत:चे काम सोपे करणे हे अत्यंत चुकीचे आहे. २ ते ५ या वयोगटात मुलांचा स्क्रीन टाइम एका तासापेक्षा जास्त असू नये. पण हे कोणी करताना दिसत नाही ही सत्य परिस्थिती आहे.

काही घरांमध्ये डायनिंग टेबलवर एका बास्केटमध्ये घरातला प्रत्येक सदस्य हातातला मोबाईल जमा करतात.अशा काही नव्या टेबल मॅनर्स ही काळाची गरज आहे.

शेवटी पुण्याच्या एका आजोबांचा अनुभव सांगण्यासारखा आहे.त्यांची नातवंडं मोबाईलवर फक्त कार्टून शो बघायची. आजोबा चित्रकार असल्याने त्यांनी एक दिवस मुलांना चित्र काढण्याच्या ॲक्टीव्हिटीत गुंतवून बघितले. मुलं सहज रमली पण आजोबांच्या असं लक्षात आलं की मुलं फक्त कार्टून कॅरॅक्टरच काढत आहेत. दिवसभर कार्टून बघण्याचा हा परिणाम होता.मग आजोबा स्वत:च मुलांसोबत बसले. त्यांनी वेगळी चित्रं काढायला सुरुवात केली. थोड्याच दिवसात मुलांच्या चित्रात फरक पडला. मुलं कार्टून विसरली. सांगण्याचा उद्देश असा की मुलांना स्क्रीनपासून दूर ठेवण्यासाठी विशेष प्रयत्न करणे पालकांच्या हातात आहे.

स्क्रीन टाईम कमी करण्यासाठी तुम्ही काय करता हे नक्की आम्हाला सांगा.

डॉ. मधुरा पेंढारकर
८००७१९७७६६

डॉ. युवराज सिंग....नव्या युगाचा स्पोर्ट्स फिझिओथेरपिस्ट

सध्या ऑलिम्पिकचे दिवस आहेत. दुर्दैवाने आपल्या देशात म्हणावी तशी क्रीडा संस्कृती नाही आणि जी आहे ती आपल्याला क्रिकेटच्या अवतीभवती दिसते आणि ह्यामुळेच अतिशय प्रतिभावान असूनही आपले खेळाडू ऑलिम्पिक सारख्या सर्वोच्च स्पर्धेत फारशी पदकं मिळवताना दिसत नाहीत. पण आता काळ बदलतोय आणि आता पायाभूत श्रेणी अर्थात ग्रासरूट लेव्हल पासून सर्व ऍथलिट्सच्या त्या त्या खेळातील कौशल्याचा नाही तर त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी अनेक फिझिओथेरपिस्ट पुढे आलेले दिसतात. त्यातीलच एक प्रमुख नाव म्हणजे आपल्या पार्ल्यातील फिझिओथेरपिस्ट

डॉ. युवराज सिंग.

युवराज पार्ल्याचाच, शालेय शिक्षण माधवराव भागवत विद्यालयाच्या इंग्रजी माध्यमातून त्याने घेतलं. आज जो अनेक ऍथलिट्स घडवतोय तो स्वत:च सांगतो कि आमच्या लहानपणी आमची क्रीडा संस्कृती गल्लीत क्रिकेट खेळण्यापुरतीच मर्यादित होती. शाळेत त्याला गणित हा विषय खूप आवडायचा तेव्हा त्याने पुढे दहावीनंतर विज्ञान शाखेत साठ्ये महाविद्यालयात प्रवेश घेतला आणि तेथील दोन वर्षात त्याने ठरवलं कि आपण आपली कारकीर्द हेल्थ केअर अर्थात आरोग्यसेवेतच करायची ज्याचा कुठेतरी खेळांशी संबंध असेल. त्या दृष्टीने मग त्याने पदवी साठी सेठ जी. एस. मेडिकल कॉलेज आणि के. ए. एम. हॉस्पिटल मध्ये प्रवेश घेतला जिथून त्याने Bachelor of Physiotherapy हि पदवी संपादन केली आणि ह्याच विषयात पदव्युत्तर शिक्षण अर्थात मास्टर्स त्याने २०१० साली पूर्ण केलं. विशेष कौतुकाची गोष्ट म्हणजे त्याने ह्या मास्टर्स परीक्षेत Maharashtra University of Health Science (MUHS) चे सुवर्ण पदक पटकावले.

शिक्षण संपल्यावर तो अध्यापनाच्या क्षेत्रात उतरला आणि त्याने एम.जी. एम. मेडिकल कॉलेज, नवी मुंबई इथे सात वर्षे प्राध्यापक म्हणून काम केलं, तिथे तो Sports Physiotherapy विभागाचा प्रमुख म्हणून काम करत होता आणि त्या सोबतच तो पार्ल्याच्या टिळक हॉस्पिटलमध्ये विझिटिंग डॉक्टर म्हणून कार्यरत होता.

मात्र ह्यानंतर त्याने स्वत:ची प्रॅक्टिस चालू केली **Positive Physiotherapy** ह्या नावाने.

त्याच्या ह्या प्रॅक्टिसचं ब्रीदवाक्यच आहे 'Tough and dynamic Physiotherapy for professional athletes, weekend warriors, and active adults'. नेहमीच्या फिझिओथेरपी मध्ये अडकून न राहता युवराज आणि त्याचे साथीदार आज नवनवीन प्रयोग करत आहेत. अर्थात ज्यांना ज्यांना नेहमीच्या उपचारांची गरज लागते तेही त्याच्या क्लिनिक मध्ये दिले जातात पण त्या बरोबरच खेळाडूंना शारीरिकदृष्ट्या कणखर बनवण्यावर इथे भर दिला जातो. हे काम पूर्वी फक्त आंतरराष्ट्रीय स्तरावर गेला कि होत असे. पण युवराजचं म्हणणं असं कि आपण जर स्ट्रेंथ आणि कंडिशनिंग वर लहानपणीच मेहनत घेतली तरच आपण भविष्यातील चॅम्पियन घडवू शकू. एकूणच क्रीडा विश्वात जी यो-यो फिटनेस टेस्ट घेतली जाते ती सर्वसामान्यांसाठी पहिल्यांदा मुंबईत आयोजित करणारं युवराजचं क्लिनिक होतं जे त्यांनी पार्ल्यातीलच 'स्पोर्ट्स नशा' ह्या संस्थेतर्फे आयोजित केलं होतं. आज अनेक उगवत्या खेळाडूंना स्ट्रेंग्थ आणि कंडिशनिंग बाबत युवराज मार्गदर्शन करत असतो, ह्यात व्यावसायिक खेळाडूंबरोबर वीकेंडला छंद म्हणून खेळणारेही अनेक खेळाडू आहेत. ह्याच दृष्टीने त्याने आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे आणि मान्यतेचे Crossfit Trainer हे सर्टिफिकेशन २०२१ साली मिळवलेले आहे.

युवराजची आज स्वत:ची टीम आहे ज्यात

त्याला त्याची पत्नी डॉ. उल्का सिंग जी स्वत: फिझिओथेरपिस्ट आहे तिची मदत तर होतेच पण त्याबरोबर डॉ.ओशिन आंबेरकर हिची सुद्धा खूप मदत होते. डॉ. ओशिन हिने भारतीय बॉक्सिंग टीमच्या टोकियो ऑलिम्पिक स्पर्धेच्या तयारीत महत्वाची मदत केली आहे. तसेच ती ऑलिम्पियन सीमा पुनिया हिलासुद्धा मदत करत आहे. युवराजच्या पार्ल्याच्या क्लिनिकमधील त्याच्या सहाय्यक आहेत डॉ.मानसी वैद्य आणि डॉ.प्रिया जैस्वाल. त्याच्या क्लिनिकच्या ठाणे आणि खारघर इथंही शाखा आहेत.

वाचकांच्या माहिती करिता त्याच्या क्लिनिकच्या सोशल मीडिया लिंक्स मी इथे देत आहे .

https://g.co/kgs/yzQm7a

https://youtube.com/c/PositivePhysiotherapy

https://instagram.com/positivephysiotherapy?utm_medium=copy_link

तर असा फिझिओथेरपिस्ट डॉ.युवराज, क्रीडा संस्कृती वाढावी आणि खेळाडू मानसिक आणि शारीरिक दृष्ट्या मजबूत व्हावेत आणि त्यांनी आपल्या देशाची मान अभिमानाने उंचवावी म्हणून झटणारा नव्या युगाचा स्पोर्ट्स फिझिओथेरपिस्ट.

डॉ अमेय तानवडे
९८२०४३२७२०

बझ इन स्टुडिओचा रौप्यमहोत्सव

आज ह्या विषयावर लेख लिहिताना मला अत्यंत आनंद होत आहे. विलेपार्ले स्थित या स्टुडिओला नुकतीच २५ वर्षं पूर्ण झाली त्याबद्दल सर्वात आधी टीम बझ इन चे मन:पूर्वक अभिनंदन.

मी गमतीत ह्या स्टुडिओला 'माझ्या माहेरचा स्टुडिओ' असं संबोधते.

काही माणसे आपल्या घरातील नसली तरी आपली एक्सटेंडेड फॅमिली वाटतात, तशीच माझ्यासाठी टीम बझ इन आहे.

अनिल बेलसरे आणि कुटुंबीय, साऊंड रेकॉर्डिस्ट सत्यजित चिखले आणि सौरभ काजरेकर ह्यांच्या बरोबर १५ हून अधिक वर्षे काम केले आहे. मला आठवतंय जेव्हा पहिल्यांदा मी बझ इन मधून रेकॉर्डिंग करून घरी गेले तेव्हा आनंदाने आईला सांगितले होते की आता आपल्या पार्ल्यात इतका छान रेकॉर्डिंग स्टुडिओ झाला आहे आणि मला इथे खूप छान काम करायचे आहे.

बझ इन स्टुडिओचा हा रौप्य महोत्सवी प्रवास जाणून घेण्यासाठी मी अनिलजींशी गप्पा मारल्या त्यात खूप रंजक आणि संस्मरणीय गोष्टी समजल्या.

अनिल बेलसरे यांची शैक्षणिक पार्श्वभूमी फार्मसीची (B.Pharm).

१९९६ पर्यंत ते स्विस कंपनी रोश मधे प्रॉडक्शन मॅनेजर म्हणून कार्यरत होते. १९९६ च्या सुरवातीला पिरॅमल यांनी रोश कंपनी विकत घेऊन इंदोर येथे स्थलांतरीत केली. तेव्हापासून अनिलजींच्या मनात स्वत: चा व्यवसाय सुरू करण्याचे घोळू लागले. त्यांचे मित्र श्री विकास भाटवडेकर यांनी त्यांना रेकॉर्डिंग स्टुडिओ सुरू करण्याची कल्पना सुचवली. मग अनिलजींनी तांत्रिक बाबींची पूर्ण माहिती करून घेतली व रोश कंपनीतून मिळालेल्या स्वेच्छानिवृत्तीच्या रकमेतून स्टुडिओसाठी लागणारी मशिनरी विकत घेतली. तेव्हा हा निर्णय तसा धाडसीच होता कारण संपूर्ण वेगळे क्षेत्र होते व स्वेच्छानिवृत्ती घेतल्यामूळे नोकरी पण नव्हती.

परंतु त्यांच्या पत्नीने त्यांना पूर्ण सहकार्य केले व पाठिंबा दिला.

प्रत्यक्ष ध्वनिमुद्रण करण्याचा काहीच अनुभव नसल्याने एका उत्तम ध्वनिमुद्रकाचा शोध सुरू होता. तेव्हा योगायोगाने त्यांची भेट सत्यजित ह्या ध्वनिमुद्रकाशी झाली आणी सत्यजित हे नाव बझ इन स्टुडिओशी पहिल्या दिवसा पासून जोडले गेले. अशा रीतीने १७ जुलै १९९६ रोजी बझ इन स्टुडिओचा श्रीगणेशा झाला.

विलेपार्ले हे कायमच सांस्कृतिक माहेरघर म्हणून ओळखले जाते. पार्ल्यात अनेक नामवंत गायक,संगीतकार, नाटककार, लेखक आणि कवी राहतात, पण ह्या सगळ्यात एका उत्तम रेकॉर्डिंग स्टुडिओची कमी होती. ती 'बझ इन' मुळे भरून निघाली. सुरवातीच्या काळात अनेक

पान ६ वर

पान ५ वरून **बझ इन स्टुडिओचा रौप्यमहोत्सव**

अडचणी व अडथळे आले. आपल्या समजलेल्या माणसांचे खूप वाईट अनुभव आले पण अनेक चांगली माणसे पण भेटली. मग हळूहळू स्टुडिओचा जम बसू लागला. नवनवीन कामे यायला लागली. नंतर 'बझ इन' च्या प्रवासातील खूप महत्वाचा टप्पा आला. व्हीनस कॅसेट कंपनीचे श्री अनंत पावसकर ह्यांना काही रेकॉर्डिंग्स करायची होती. त्यांनी सांगितले की आम्ही एक अल्बम रेकॉर्ड करू आणि जर अपेक्षित रिझल्ट मिळाला तर पुढचे काम करू. पहिलेच रेकॉर्डिंग त्यांना व त्यांच्या टेक्निकल टीमला खूपच आवडले. त्यानंतर संगीतकार शांकनिल, श्री वसंत मोरे, श्री अल्ताफ राजा ह्यांनी व्हीनस साठी अनेक मराठी, हिंदी व यांचे जागो मोहन प्यारे, मयुरेश माडगाकर यांच्या समुद्र, अल्बत्या गलबत्या अशा अनेक नाटकांचे पारितोषिक विजेते ध्वनीमुद्रण 'बझ इन' येथे झाले आहे. निलेश मोहरीर यांचा विंदानुभूती, अभिजित पोहनकर यांचा पियाबावरी, श्रीधर फडके यांचे तल्लीन गोविंदे , साकार गंधार आणि भरत बळवल्ली यांचे सावरकरांवरील मेगा प्रोजेक्ट अशी अनेक कामे बझ इन येथे झाली आहेत. माझी स्वत:ची सारे कळत नकळतच घडते, आभास हा अशी अनेक गाजलेली गाणी बझ इन मधेच रेकॉर्ड झाली आहेत.गुजराती नाटकांची पण अनेक गाणी आणि पार्श्वसंगीत उदय मुजुमदार, उतांक व्होरा, सचिन जिगर जोडीतील सचिन ह्यांनी बझ इन येथे

भोजपुरी अल्बम्सचे रेकॉर्डिंग 'बझ इन' येथे केले. व्हीनस कंपनीचेच काम इतके होते की बाकीच्या लोकांना स्टुडिओ उपलब्ध करून देणे शक्य होत नव्हते. त्यामुळे २००३ मधे अनिलजींनी 'बझ इन B' हा दुसरा स्टुडिओ पण सुरू केला आणि त्यांना सौरभ काजरेकर हा गुणी साऊंड इंजिनिअर मिळाला.

आतापर्यंत 'बझ इन' मधे महेंद्र कपूर, उषा मंगेशकर, अनुराधा पौडवाल, मनहर उधास, अनुप जलोटा, श्रीधर फडके, रविंद्र साठे, अजित कडकडे, उत्तरा केळकर, आशा खाडिलकर, शंकर महादेवन, सोनू निगम, श्रेया घोशाल, शान, कुमार सानू, अल्का याज्ञिक, साधना सरगम, हरीश भिमाणी, प्रदीप भिडे, विक्रम गोखले, सचिन खेडेकर अशा अनेक दिग्गज कलाकारांचे ध्वनिमुद्रण झाले आहे. 'बझ इन' हा स्व.नंदू होनप, स्व. अनिल मोहिले यांच्या प्रथम पसंतीचा स्टुडिओ होता असे अनिलजी अभिमानाने सांगतात. रघुनंदन पणशीकर यांचे अवघा रंग एक झाला, कमलेश भडकमकर ध्वनिमुद्रित केली आहेत.

रेकॉर्डिंगच्या निमित्ताने केंद्रीय मंत्री माननीय श्री नितीन गडकरी, माननीय मुख्यमंत्री श्री उद्धव ठाकरे यांनी पण स्टुडिओला भेट दिली आहे. वंदनीय स्व.श्री बाळासाहेब ठाकरे यांचे रेकॉर्डिंग मातोश्री वर जाऊन करायचे भाग्य ही त्यांना लाभले आहे.

विशेष करून मराठी म्युझिक इंडस्ट्रीसाठी एक हक्काचा, विश्वासाचा स्टुडिओ अशी ओळख आणि स्थान बझ इन स्टुडिओने निर्माण केले आहे. नुकत्याच पूर्ण झालेल्या नूतनिकरणानंतर बझ इन स्टुडिओ पूर्ण नव्या स्वरूपात आपल्या स्वागतास सज्ज झाला आहे. आपण मिळवलेला नावलौकिक राखून आमची अशीच उत्तमोत्तम रेकॉर्डिंग्स बझ इन मधे कायम सुरु राहावीत अशा शुभेच्छा ह्या रौप्यमहोत्सवानिमित्ताने आपण टीम बझ इन ला देऊ या.

वैशाली सामंत
९८२१४२०३०५

किस्से थोरांचे

ऋणानुबंधाच्या जिथून पडल्या गाठी ------ ज्येष्ठ संगीतकार श्री. वसंत देसाई म्हणजे संगीत क्षेत्रातील एक दिग्गज आणि ऋषीतुल्य अस व्यक्तीमत्व, 'दो आँखे बारह हात, झनक झनक पायल बाजे' 'तूफान और दिया' सारख्या चित्रपटांतील त्यांनी संगीत दिलेली गाणी अजरामर झाली. 'अमर भूपाळी चित्रपटांतील 'धन: शाम सुंदरा' ही भूपाळी तर कित्येक वर्ष रसिकांच्या हृदयांत अधिराज्य करते आहे.

अशा या थोर संगीतकाराने मला १९६९ साली, म्हणजे मी पारले कॉलेज मध्ये शिकत असतांना सर्वात प्रथम पार्श्वगायनाची संधी दिली. मुंबईतील रंगभवन येथे एका कार्यक्रमांत त्यांनी माझ गाण ऐकलं आणि मला बोलावून घेतलं. दुसऱ्या दिवशी शिवाजी पार्कच्या त्यांच्या घरी मी पोहोचले. देव दीनाघरी थावला या बाळ कोल्हटकरांच्या 'दुर्वांची जुडी' या नाट्य संस्थेच्या नाटकाच्या गाण्यांची तालीम सुरू होती. फैय्याज , शरद जांभेकर, विश्वनाथ बागूल, उषा वर्तक, उदयराज गोडबोले, जयवंत कुलकर्णी (माझे मामा) अशी अनेक मंडळी जमली होती. माझा आवाज ऐकून बाळ कोल्हटकर म्हणाले 'हिचा आवाज अगदी आशासारखा (आशा काळे त्या नाटकातील नायिका) आहे, तेव्हा वसंतराव आशाला हिचाच प्लेबॅक देऊ या ' दुसऱ्या दिवशी बी. एन. शर्मा यांच्या दादर येथील बॉम्बे लॅबमधे रेकॉर्डिंग होते. वसंतरावांच संगीत म्हटल्यावर स्टुडिओतील माहोल एकदम 'श्रीमंत' असायचा. हरिप्रसाद चौरासिया, शिवकुमार शर्मा, झरीन दारूवाला, वसंतराव आचरेकरांसारख्या दिग्गज वादकांचा वाद्यवृंद आणि त्यांच्या बरोबर मी गायचे म्हणून मला खूप दडपण आले होत, ५० वर्षापूर्वी वाद्यवृंदाबरोबरच गाणं रेकॉर्ड होत असे. आजच्यासारख आधी म्युझिक ट्रॅक व नंतर व्हॉईस डबिंग असं तंत्रज्ञान विकसित झाल नव्हत. एक छोटीशी जरी चूक झाली तरी संपूर्ण गाण पुन्हा पहिल्यापासून रेकॉर्ड होत असे, वादकांबरोबर दोन रिहर्सल झाल्यानंतर मी व उदयराज गोडबोले (नाटकातील नायक) सिंगर बूथमध्ये गेलो. दोघांनी हेडफोन घातले रेकॉर्डिंग सुरु झाले, समोरच्या काचेतून मला वादक कलाकार वाजवतांना दिसत होते पण ऐकू काहीच येत नव्हतं. वसंतराव आत आले त्यांनी माझा हेडफोन चेक केला. तो बंद होता. मी मात्र घाबरून गेले. माझ्यामुळे रिटेक झाला 'मला जमणार नाही' अस मी वसंतरावांना सांगितले. पण वसंतराव मात्र त्यांच्या निर्णयावर ठाम होते. 'हे गाणं तूच गाणार आहेस आणि ते होईपर्यंत कोणीही घरी जाणार नाही'. वसंतरावांनी माझा हेडफोन पुन्हा चेक करुन सुरु करून दिला आणि स्वत:च्या हातांनी मला घातला. माझ्या शेजारी उभे राहिले. स्वत:देखील दुसरा हेडफोन घातला माझ्या पाठीवर हात ठेवला आणि म्हणाले, 'घाबरू नकोस. गा . छान गातेस ' आणि काय आश्चर्य , त्यानंतरचा टेक ओके झाला.

ऋणानुबंधाच्या जिथून पडल्या गांठी ------ निला जोशी पार्श्वगायिका झाली. उदयराज गोडबोले आणि मी गायलेलं गाणं त्या नाटकासाठी होतं. ८० च्या दशकांत कॅसेटचा जमाना आला. देव दीनाघरी धावला या नाटकाच्या कॅसेटमधे आम्ही दोघांनी गायलेलं गाण आहे. परंतु आकाशवाणी रेडिओवर कॅसेट वाजवण्याची तांत्रिक सोयं नसल्यामुळे आमचं गाणं रसिकांपर्यंत पोहोचू शकले नाही. अस जरी झालं असलं तरी या निमित्ताने वसंतराव देसाई सारख्या एवढ्या मोठ्या संगीतकाराचे आभाळएवढं मोठ मन मला अनुभवता आल --- माझं भाग्य !

नीला रवींद्र
९८१९७५८५६६

पार्ले BAZAAR
www.parlebazaar.com
Vile Parle's Own Business Platform
is
LIVE
FOR DETAILS CONTACT:
9769261182 / 8169825961 / 8104286202
email: parlebazaar1@gmail.com

असे हे अद्भुत सूक्ष्म विश्व: भाग 2

आसपास

घनदाट आणि निबिड जंगल. जंगलाबरोबर सलगी आणि लगट करत गेलेली लाल मातीची नागमोडी वाट. अगदी सकाळीसुद्धा ऐकू येत असलेली रातकिड्यांची किरकिर आणि जंगलातील अनेक कर्णमधुर आवाज. आपल्या ग्रुप मधील दहा-बारा माणसे सोडली तर बाकी निर्मनुष्य जंगल. हे असं वर्णन वाचलं तर तुम्हाला नक्की वाटेल मी बंदीपूर किंवा पश्चिम घाटातील जंगलाचे वर्णन करत आहे. पण तुम्ही चुकलात - कारण हे वर्णन आहे बोरिवली येथील संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानातील एका निसर्ग वाटेचं!

दोनच वर्षांपूर्वीची गोष्ट आहे. 'घन घन माला नभी दाटल्या, कोसळती धारा' ही रचना सार्थ ठरवणारा आणि संपूर्ण मुंबई जलमय करून थरकाप उडवणारा आषाढातील पाऊस संपला होता. 'क्षणात येते सरसर शिरावे क्षणात फिरुनी ऊन पडे'- असा खट्याळ श्रावणही संपत आला होता. निसर्गाने कात टाकून तारुण्याने मुसमुसलेल्या अप्सरेप्रमाणे रूप धारण केले होते. अशा पार्श्वभूमीवर 'सूक्ष्म फोटोग्राफी' कार्यशाळेसाठी मी संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानातील मालाड निसर्ग वाटेची (नेचर ट्रेल) निवड केली.

ट्रेलच्या सुरवातीला असलेले गंजलेले, कुरकुरणारे लोखंडी गेट उघडून आत प्रवेश केला. आणि .... 'उघडले स्वर्गाचे द्वार' असे उद्गार नकळतच निघाले. समोरील दृश्याने डोळ्याचे पारणे फेडले. नुकतीच लहानशी सर येऊन गेली होती. झाडांच्या आणि गवताच्या पात्यांवरील पाण्याचे थेंब सूर्यप्रकाशामध्ये सप्तरंग घेऊन हिऱ्यासारखे चमचमत होते. छोट्या छोट्या डगरींवरून गेलेली वळणदार वाट, हिरवेगार गवत, विविध रंगाची फुले आणि त्याभोवती रुंजी घालणारी आणि फुलांनाही लाजवतील असे रंग असलेली फुलपाखरे! हिरव्या रंगाच्या अगणित छटा डोळ्यांना सुखावत होत्या. हे सगळंच स्वप्नवतच नाही का? आमच्या फोटोग्राफीच्या कंप्युटर मॉनिटरवर काही दशलक्ष छटा असतात पण निसर्गाच्या या मॉनिटरवर कैक पटीत छटा होत्या.

या निसर्ग भ्रमणात मला अनेक गोष्टी शिकायला तर मिळाल्याच पण फोटोग्राफीचे एक नवे दालनच उघडले. गाईड प्रशिक्षित असेल तर कसा फायदा होतो ते बघा! साध्या कोळ्यांचेही अनेक प्रकार त्याने आम्हाला दाखवले. ज्याची आपल्याला किळस वाटते अशा कोळ्याचे वूल्फ, जम्पिंग, क्रॅब, ट्वीन टेल, वूड, जायंट वूड, सॅक स्पायडर असे अनेक प्रकार पाहायला मिळाले. सांगून खोटं वाटेल पण हे सर्व प्रकारचे कोळी भिंगातून पाहिल्यावर अतिशय सुरेख दिसतात. प्रत्येक जातीचा आकार, रंगसंगती अप्रतिम असते. विश्वास बसत नसेल तर एकदा पहाच! शंकराच्या तिसऱ्या डोळ्याबद्दल ऐकून आहोत. पण आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे काही जातीच्या कोळ्यांना तिसरा डोळा असतो. कॅमेऱ्यातून हे काळेभोर, टपोरे डोळे चित्रित करताना काय मजा येते.

मासेमारी करणाऱ्या कोळ्यात आणि यांच्यात मला विलक्षण साम्य आढळले. दोघेही मोक्याच्या जागी जाळी टाकून त्यात भक्ष अडकण्याची वाट पाहतात. संयम दोघांसाठीही महत्वाचा. एक छोटीशी चूक आणि भक्ष पळून जायचीच शक्यता अधिक. पण दोघांच्याही जाळ्यात सापडणे म्हणजे भक्षाचे मृत्यूला आमंत्रण. दोघेही आपल्या जाळ्यांची काळजी घेतात, डागडुजी करतात.

मागे एकदा भल्या पहाटे मुरुडच्या किनाऱ्यावर मी काही मित्रांच्या सोबत कोळ्यांची मौज बघत होतो. जाळे टाकायची वेळ होती. कोळी बांधवानी बारकाईने जाळ्यांची तपासणी करायला सुरुवात केली. जाळ्यात अडकलेल्या अनावश्यक वस्तू, पिशव्या, दगड, लाकडाचे तुकडे, शंख काढून फेकून दिले. समुद्रातील दगडांमुळे काही ठिकाणी जाळी तुटली होती ती शिवून दुरुस्त केली, भराभर समुद्रात टाकली आणि भरतीची वाट पाहत एका झाडाखाली शांतपणे बसले. आज इतक्या वर्षांनी येथील कोळ्यांचे निरीक्षण करताना मागील संदर्भ आठवला. एक कोळी आपले जाळे विणून जाळ्याच्या मध्यावर समाधी लावून बसला होता. मध्यावर बसण्याचे कारण की जाळ्याच्या हालचालीने भक्ष नेमके कुठल्या भागात अडकले आहे ते समजावे. इतक्यात प्लास्टिकच्या कागदाचा छोटासा तुकडा वाऱ्याबरोबर उडत येऊन जाळ्यात अडकला. जाळ्याला हिसके बसल्यावर मासेमारी कोळ्यांना जसे समजते तसेच या पठ्ठ्यालाही समजले. त्याने त्वरित फेंगड्या चालीने भक्ष्याच्या दिशेने कूच केले. जाळ्यात सापडलेले वस्तू भक्ष नाही हे समजल्यावर स्वारीने जाळ्याचा तितका भाग काढून टाकला. तेथील जाळे पुन्हा विणले आणि परत काही न झाले अशा थाटात जाळ्याच्या मधोमध जाऊन भक्ष सापडण्याची वाट बघत बसला.

आज नशीब बहुदा जोरदार होते त्यामुळेच जवळच घडलेल्या एका रोमहर्षक नाट्यप्रवेशाचा मी मूक साक्षीदार होऊ शकलो. एक केशरी-काळा, केसाळ सुरवंट अनवधानाने

कोळ्याच्या जाळ्यात शिरला आणि जितक्या ज्यास्त हालचाली करत गेला तसतसा अडकत गेला. सामान्यत: जाळ्यात अडकलेले भक्ष हे उपासमारीने मरते अशी आपली समजूत असते. पण ते तितकेसे खरे नाही. जाळ्यात भक्ष अडकले आहे हे समजल्यावर कोळी त्यावर चाल करून गेला आणि बाहेर पडण्याच्या प्रयत्नात गलितगात्र झालेल्या सुरवंटाला त्याने डंख मारला. कोळ्याने केलेला डंख अतिशय विषारी असतो. या डंखाने काही वेळातच सुरवंट मृत्युमुखी पडला. मग

कोळ्याची मेजवानी सुरु झाली. जाळे हे फक्त कीटक पकडण्यासाठी आणि गलितगात्र करण्यासाठी असते. कोळ्याने आपल्याला केलेला डंख सुद्धा त्रासदायक ठरू शकतो.

आणखी एक आश्चर्य पुढील वळणावर वाट पाहत होते. एका वठलेल्या झाडाच्या ढोलीत एक लांबट, शुष्क पान पडले होते. झाडाच्या रंगात अगदी बेमालूम मिसळून गेले होते. झाडाच्या लांबटसर सुकलेल्या पानासारखी दिसणारी ही खरं तर एक पाकोळी असते. रूपाप्रमाणे नाव

आहे 'डेड लीफ मॉथ'. आजुबाजूच्या परिसरात बेमालूमपणे मिसळून जाऊन शत्रूच्या डोळ्यात धूळ फेकण्यासाठी निसर्गाने केलेली ही किमया.

लिम्लेटच्या गोळीसारखा आणि जेलीसारखा नरम असणारा हिरव्या रंगाचा 'ग्रीन जेली बग' हा पण पानाच्या रंगात असा मिसळून जातो कि बारकाईने निरीक्षण केल्याशिवाय दिसतच नाही. निसर्ग राजा तुसी ग्रेट हो तोहफा कबुल कर लो!

अंडी-अळी-कोष-फुलपाखरू अशा अवस्था आपण शिकलो. त्याचे चलचित्रच इथे निसर्ग दाखवत होता. फुलपाखरे आपल्या सौंदर्याने लक्ष वेधून घेत होतीच, पण इथे अंडी आणि अळ्या पण पाहायला मिळत होत्या. अळ्या अहोरात्र चरत असतात. पुरेसा अन्नसंचय शरीरात केल्यावर कोष विणून निद्रितावस्थेत जातात. कालांतराने कोषातून सुंदर फुलपाखरू उडून जाते. मागे राहतो फक्त कोष. असे अनेक कोष पानांवर, फांद्यांवर दिसत होते. पूर्वी नाही का ऋषीमुनी एखाद्या गुहेत १४ वर्षे तप करायला बसायचे? खडतर तपानंतर त्यांना सर्वसिद्धी प्राप्त व्हायच्या. त्यानंतर ऋषी लोकोध्दारासाठी पदयात्रा करायचे. मागे राहायची फक्त तपोभूमी किंवा गुफा. हा काहीसा तसाच प्रकार.

एका पानावर काळ्या डोंगळ्यांची फौज कुठल्याश्या कीटकाच्या मृत देहाची विल्हेवाट लावत होती. निसर्गाने योजलेली हि सफाई कर्मचाऱ्यांची व्यवस्था. अगदी जंगलातही माशा, मुंगूस, लांडगे,कुत्रा, तरस, बिबळे, कावळे, शिकारी पक्षी, गिधाड, मुंग्या, वाळवी असे अनेक कीटक, पशु, पक्षी हे सफाई कामगार म्हणून सदा कार्यरत असतात. तुम्हाला सांगून आश्चर्य वाटेल कीं साधारण १००० किलो वजनाचा प्राणी मरून पडला तर हे कर्मचारी फक्त २० दिवसात त्या प्रेताची व्यवस्था लावतात. जंगलात सहसा असं कुजलेले कलेवर पाहायला मिळतच नाही. निसर्गाचे काम एवढ चोख असेल तर मग अनेक उपकरणे, साधने आणि यंत्रे दिमतीला असलेल्या

महानगरपालिका का बरें अकार्यक्षम? विचार करण्यासारखीच गोष्ट आहे.

अजूनही अनेक गोष्टी पाहायच्या होत्या. शिकायच्या होत्या. पण परतीची वेळ झाली होती. परत निघण्यापूर्वी इथे वारंवार यायचं असं स्वत:ला वचन देऊन मी पावले खेचत घराकडे निघालो.

ऑगस्ट-सप्टेंबर जवळ येत आहे. या सुमारास निसर्गसौंदर्य उच्च शिखर गाठते. आता कोव्हीड-१९ ची साथही आटोक्यात येण्याची लक्षणे दिसत आहेत. जंगलात जाण्यासाठी आशेचा किरण दिसत आहेत. जंगलात भ्रमंतीसाठी मी आतुर झालो आहे. तुम्ही येणार का माझ्या बरोबर?........ तुमच्या उत्तराची वाट पाहत आहे.

संजय देवस्थळी
९८३३८६६४६२

खाऊगल्ली

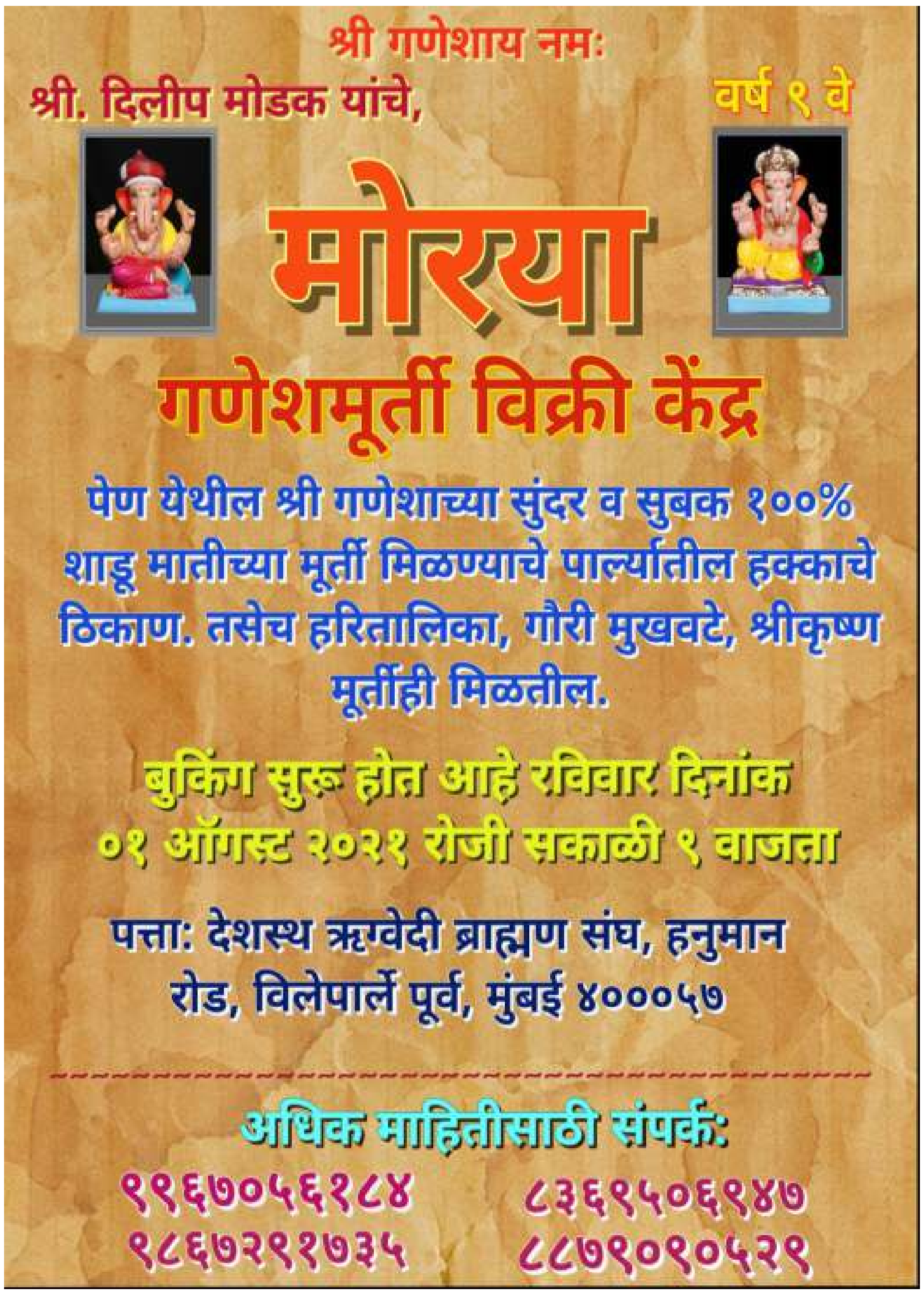
लॉकडाऊन सुरु होऊन आता एका वर्षापेक्षा जास्त काळ लोटला आहे. या दरम्यान बऱ्याच लोकांच्या नोकऱ्या गेल्या , बिझनेस बंद झाले , आर्थिक, शारीरिक आणि मानसिक सगळ्या प्रकारे नुकसान झालं. पण शांत बसून , हातावर हात ठेऊन चालणार नाही या परिस्थितीतून बाहेर पडायला हवं म्हणून बऱ्याच लोकांनी स्वत: नव्याने काही करायला सुरुवात केली. सर्वात जास्त कुठल्या बिझनेसला पसंती मिळाली तर खाण्या पिण्याच्या. ज्याला मरण नाही. मग ते घरोघरी भाजी पोहोचवणं असो किंवा केक्स बनवणं नाहीतर जेवण बनवणं. अशीच काहीशी गोष्ट आहे सुमित भोंगले याची. हा व्यवसायाने शेफ. हॉटेल मध्ये नोकरी करत होता. कोल्ड स्टोरेज या डिपार्टमेंट पासून त्याची सुरुवात झाली. तिथे सॅलड्स , सँडविचेस असे पदार्थ करण्याची जवाबदारी त्याच्यावर होती. त्यानंतर मात्र त्याला प्रत्येक डिपार्टमेंट मध्ये काम करावं लागलं. यांनी झालं असं कि त्याला प्रत्येक कामाची माहिती झाली . काही काळ तो दापोली मधल्या रिसॉर्ट मध्ये पण काम करत होता तिथे मालवणी खाण्याच्या पदार्थांना विशेष मागणी होती. सुमित काही काळ क्रूझवर होता म्हणून तिथला अनुभव अजूनच वेगळा. याचं स्पेशलायझेशन नक्की कशात आहे असा कदाचित तुम्हाला प्रश्न पडेल तर सुमितच स्पेशलायझेशन हे कॉन्टिनेन्टल मध्ये आहे. पण शेफ असल्याने बाकीचेही पदार्थ तितकेच छान येतात.

या लॉकडाऊनच्या काळात हि हॉटेल इंडस्ट्री मंदावली आणि सुमितला घरी बसावं लागलं. सुरुवातीचे तीन महिने घरूनच एका हॉस्पिटल मध्ये रात्रीच जेवण द्यायचा पुढे हाच व्यवसाय करावा असं त्याला वाटलं आणि घरूनच फूड बिझनेस सुरु केला . क्राफ्ट्स किचन या नावाने सुमित वेगवेगळे पदार्थ करतो कॉंटिनेंटल , चायनीज , इंडियन. जेवणाचे डबे देतो, पार्टी ऑर्डर्स घेतो, काही इव्हेन्ट असेल तर त्याही ऑर्डर्स घेतो. या व्यवसायात त्याला त्याची आई , बहीण आणि एक मैत्रीण मदत करतात . प्रयोगातून स्वत:ची वेगळी डिश जशी विलायती कढई सब्जी केली तशी चिकन मिसळ पाव हि डिश पण खूप हिट झाली .खाऊन बघायला हवी अशी भाजी म्हणजे विलायती कढई सब्जी. याच्या नावातच सगळं आहे . विलायती किंवा आपण त्याला exotic भाज्या म्हणतो त्या सगळ्या भाज्या यात आहेत माईल्ड फ्लेवर आणि छान वेगळ्या चवीची हि भाजी तुम्ही कधी खाऊन बघताय ?

फ्लेव्हर्स ऑफ द वर्ल्ड

लॅग्मन- हि नूडल्स, मांस आणि भाज्यांची एक मध्य आशियाई डिश आहे. हि डिश कझाकस्तान आणि किर्गिस्तानमध्ये विशेषत: लोकप्रिय आहे, हि स्थानिक उईघूर आणि डंगन वांशिक अल्पसंख्यांकांची राष्ट्रीय डिश मानली जाते. उत्तर काकेशस, उझबेकिस्तान, ताजिकिस्तान, तुर्कमेनिस्तान आणि ईशान्य अफगाणिस्तानमध्ये देखील लोकप्रिय आहे, इथे चण्याचा वापर करून हा पदार्थ करतात आणि उत्तर पाकिस्तानच्या काही भागात.

ग्रीष्मा बेहेरे
९९६९३९२५८८



आम्ही पार्लेकर ३०

कुठल्याही माध्यम संस्थेचा संपादकीय विभाग हे एक अजब रसायन असते. कधी 'डेडलाईन'चे टेन्शन, कधी एखाद्या सामाजिक विषयावर जोरदार चर्चा तर कधी 'सेलिब्रिटी' पाहुण्यांबरोबर दिलखुलास गप्पा. येथे सतत काही ना काही घडत असते. येत्या वर्षाअखेर ३० वर्षे पूर्ण करणाऱ्या 'आम्ही पार्लेकर'चा संपादकीय विभागसुद्धा अशा अगणित घटनांचा साक्षीदार आहे. त्यातील काही निवडक किस्से थेट आमच्या संपादकीय विभागातून !

'माझे सुद्धा नाव स्वाती'

माझी पहिली नोकरी होती, 'आम्ही पार्लेकर' मधली. पण टिपीकल बॉसचा माज, कार्यालयातलं राजकारण हे इथे नव्हतं तर छान कौटुंबिक वातावरण होतं. पदवीनंतर मी चिपळूणहून मुंबई गाठली, तीच पत्रकारिता करायची म्हणून. पत्रकारितेचा पदव्युत्तर अभ्यासक्रम शिकताना एक दिवस माझा काका राजीव केतकर म्हणाला, माझा मित्र ज्ञानेश चांदेकर 'आम्ही पार्लेकर' नावाचं एक नियतकालिक चालवतो, तू त्यात काम करणार का? मी नाही म्हणण्याचा प्रश्नच नव्हता. मग चांदेकर सरांना भेटून मुलाखत वगैरे झाली आणि मी 'आम्ही पार्लेकर' मध्ये संपादकीय सहाय्यक या पदावर रुजू झाले. अर्थात माझ्या मदतीला चांदेकर सर-मॅडम, प्रज्ञा मॅडम असे सगळे होतेच. इथे माझं स्वत:चं डेस्क होतं, स्वत:चा संगणक होता, मुख्य म्हणजे महिन्याच्या शेवटी माझ्या नावावर, माझ्या कामाची एक रक्कम जमा होणार होती. त्यामुळे खरोखरच माझा आनंद गगनात मावत नव्हता. काम करायला सुरुवात केल्यावर तर आणखी धमाल. अनेक सेलिब्रिटी पार्लेकर 'आम्ही पार्लेकर'सोबत खूप आधीपासून जोडले गेले होते. फोटोग्राफर आशिष सोमपुरा, फॅशन डिझायनर नचिकेत बर्वे, संगीततज्ञ केशव परांजपे, रेडिओ स्टार स्वाती खंडकर, गारवा फेम गायक मिलिंद इंगळे, अभिनेत्री मधुरा वेलणकर-अभिजित साटम, गायक अभिजित पोहनकर-भाग्यश्री पोहनकर, अभिनेत्री शुभांगी-संजीव लाटकर अशा अनेक प्रसिद्ध व्यक्तींशी पहिला संवाद 'आम्ही पार्लेकर'ची प्रतिनिधी म्हणून झाला होता. विशेषत: स्वाती खंडकर यांची भेट मला नक्की आठवतेय. एक दिवस चांदेकर सर ऑफिसमध्ये आले आणि म्हणाले, आज दुपारी स्वातीताई येणार आहेत, त्यांच्या लेखासाठी... कोण स्वातीताई असं विचारल्यावर ते म्हणाले, अगं स्वाती खंडकर. मी एकदम स्तब्ध झाले. कारण स्वाती खंडकर हे नाव आणि आवाज माझ्या अगदी परिचयाचा. आकाशवाणीचे सगळे कार्यक्रम माझी आई ऐकायची. वनिता मंडळ तर न चुकता ऐकत असे. त्या रेडिओ स्टार द स्वाती खंडकर भेटणार, म्हणून मी एकदम खुश झाले. स्वातीताई आल्या, पटपट आपलं काम उरकून निघाल्यासुद्धा. मला आधी काही बोलायलाच सुचलं नाही. मी त्यांना म्हणाले, 'मॅडम माझी आई आणि मीही तुमचे कार्यक्रम नेहमी ऐकतो.' त्यांना ही प्रतिक्रिया नवीन नसेल. त्या म्हणाल्या, 'अरे वा, धन्यवाद. काय गं तू नवीन मुलगी ना इकडची?, नाव काय तुझं? माझंही नाव स्वातीच आहे, म्हटल्यावर अगदी हसून म्हणाल्या, अरे वा छानच की! त्या गेल्यावर मी लगेच आईला फोन केला आणि सांगितलं अगं मी स्वाती खंडकरांना भेटले. आज मी स्वत : मुंबई आकाशवाणीवर आर जे म्हणून काम करते पण तेव्हा रेडिओवरच्या कुणा आवाजाला भेटणं माझ्यासाठी खूप मोठं होतं. आणखी गंमत म्हणजे मी 'आम्ही पार्लेकर'ला म्हणून काम करत असले तरी मला पार्ल्याची फारच कमी माहिती होती. मी मूळची कोकणातली, मुंबईत नवीन, त्यात राहायचे, गिरगावला. त्यामुळे सुरुवातीला सर मला काम सांगताना चक्क त्या ठिकाणी पोहाचायचं कसं, कुठून रिक्षा करायची वगैरेसुद्धा सांगायचे. हळूहळू मला पार्ल्याची, इथल्या खाद्यसंस्कृतीची ओळख झाली. बाबूचा वडापाव आणि पट्टी समोसा मी ऑफिसातच पहिल्यांदा खाल्ला होता. पार्लेश्वर मंदिर आणि तिथे सण-उत्सवासाठी जमणारी तरुणाई हे सगळं मी 'आम्ही पार्लेकर'ची प्रतिनिधी म्हणून पाहिलं, अनुभवलं. एकूणच पहिली नोकरी, तीही विलेपार्ल्यासारख्या समृद्ध नगरात आणि 'आम्ही पार्लेकर 'सारख्या प्रतिष्ठीत स्थानिक नियतकालिकात. हा माझ्यासाठी अगदी खास अनुभव होता. या लेखासाठी लिहीताना लक्षात आलं, आपण मनातल्या मनात पार्ल्यात एक फेरी मारून आलोय...या करोनाकाळात ही अशी मनातल्या मनातली सफरही किती आनंददायी असते हे वेगळं सांगायला नको...

'आम्ही पार्लेकर'ला खूप शुभेच्छा!

स्वाती केतकर

९७३०४९८९६०

Designed by - Ramchandra chavan / Contact - 8652219520

‘डावखुरेपणा’चं विज्ञान

तेरा ऑगस्ट हा ’जागतिक डावखुऱ्यांचा दिन’! त्यानिमित्त डावखुरेपणाच्या जीवशास्त्रावरचा हा विशेष लेख..

‘स्टिव्ह जॉब्स, मार्क झुकरबर्ग, बिल गेट्स ह्या तिघांमध्ये काय साम्य आहे?’, असं विचारलं, तर तुम्ही हसाल! कारण उत्तर खूप सोपं आहे- हे तिघंजणं जगातल्या सर्वात मोठ्या संगणक कंपन्यांचे संस्थापक आहेत! पण ह्यांच्यामध्ये आणखी एक साम्य आहे! ते म्हणजे- हे तिघेही डावखुरे आहेत! नव्हतं ना ठाऊक? आता आणखी काही सुप्रसिद्ध डावखुऱ्यांची नावं

वाचा: राजकारणातले- बिल क्लिंटन, बराक ओबामा, विन्स्टन चर्चिल; विज्ञानातले- आल्बर्ट आईन्स्टाईन, मेरी क्युरी, आयझॅक न्यूटन; संगणकशास्त्राचा उद्गाता ॲलन ट्युरिंग. सिनेमामधले टॉम क्रूझ, चार्ली चॅप्लिन, कितीतरी सुप्रसिद्ध नावं! डावखुऱ्या स्त्रिया त्यामानाने कमी असल्या तरी- इंग्लंडची राणी व्हिक्टोरिया, हॉलिवूडच्या मर्लिन मॉनरो आणि अँजेलिना जॉली, टेनिसची विश्वविजेती मार्टिना नवरातिलोवा-सर्वच डावखुरे!

भारतातली प्रसिद्ध नावं घेतली तर- अमिताभ बच्चन, सचिन तेंडुलकर, रतन टाटा, आशा भोसले, नरेंद्र मोदी,... अगदी महात्मा गांधीसुद्धा!

असं काय विशेष असतं ह्या डावखुऱ्या लोकांमध्ये? माणूस डावखुरा असला की आयटी. क्षेत्रात, कलेत, किंवा आयुष्यात अधिक यशस्वी होतोच की काय? असा डावखुरेपणा मुळात येतो कुठून? आणि मूल डावखुरं असणार की चारचौघांसारखं ‘उजवंखोर’, हे कशावरून ठरतं? आणि डावखुऱ्या लोकांची शरीररचनाच आतून ‘उलटी’ असते का? त्यांच्या मेंदूत उजव्या-डाव्या बाजूंची काही अदलाबदल झाली असते का? त्यांचं हृदय उजवीकडे झुकलेलं असतं का? - अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरं शोधायचा प्रयत्न

वैद्यकशास्त्र, जीवशास्त्र आणि समाजशास्त्र ह्या सर्वांनी अनेक वर्षं केला आहे. पण प्रश्नाच्या मुळापर्यंत अजून पोहोचायचं आहे!

जगात एकूण किती लोक डावखुरे आहेत, ह्याची मोजणी काही झालेली नाही! २०१५ सालच्या एका मोजणीनुसार जगात जवळ-जवळ दहा टक्के लोक डावखुरे असावेत! त्यांचं प्रमाणही देश-देशानुसार बदललेलं दिसतं. युरोपातल्या हॉलंडमध्ये जगाच्या सरासरीपेक्षा अधिक, साडेतेरा टक्के डावखुरे आहेत; तर अमेरिकेत तेरा टक्के! आशियाखंडात, का कोण जाणे, डावखु-यांचं प्रमाण तसं कमी आहे?! भारतात पाच टक्के; तर चीन मध्ये फक्त साडेतीन टक्के डावखुरे आहेत! असंही दिसतं की पुरुषांमध्ये स्त्रियांपेक्षा डावखुरेपणा अधिक असतो. प्राण्यांमध्ये डावं-उजवं असतं का, ह्या विषयावरही अभ्यास झाला

आहे; आणि असं दिसतं की प्राण्यांमध्ये हे प्रमाण सम-समान आहे; म्हणजे साधारणत: अर्धे प्राणी डावखुरे आणि अर्धे उजवंखोरे असतात. अधिकाधिक लोक ’उजवंखोर’ असणं फक्त मनुष्यजातीमध्येच दिसून येतं.

डावखुरेपणा दृश्य स्वरूपात दिसतो तो आपल्या हाताच्या उपयोगात. म्हणजे लिहिणं, खाणं, सुरी, स्वयंपाकाचा डाव, वगैरे हत्यारांचा वापर करताना, खेळताना बॅट हातात धरणं, बॉल फेकणं, कॅरमची सोंगटी मारणं, अशा सामान्य कामांसाठी तुम्ही कोणता हात वापरता, त्यावरून तुमचा उजवे-डावखुरेपणा दिसून येतो. ह्या ’उलटेपणा’मुळे डावखुऱ्यांच्या दैनंदिन कामात खूप अडथळे येतातच. विचार करा- त्यांना कॉम्पुटरच्या माऊसच्या कळा उलट्या बाजूने वापराव्या लागतात! लिहिताना वही उलटी पकडावी लागते! त्यांनी सायकलच्या, डाव्या बाजूला असणारा ब्रेक लावला, की अति जोरात लागू शकतो! त्यांच्या गाडीतले ब्रेक आणि ॲक्सिलरेटर बरोब्बर चुकीच्या आणि अयोग्य बाजूला असतात. हे जग डावखुऱ्यांसाठी डिझाईन केलेलं नसतंच म्हणा ना! आपल्या हालचालींचं नियंत्रण करणाऱ्या मज्जातंतूंच्या आणि मेंदूच्या कामात ह्या डावखुरेपणाचं इंगित असावं, असं मानलं गेलं. काही समाजशास्त्रज्ञांनी ह्याचा संबंध माणसाच्या उत्क्रांतीशीही लावला आहे. जंगलात राहताना माणसाच्या हाताचा प्रमुख उपयोग संरक्षणासाठी व शिकारीसाठी काठी, भाला, अशी शस्त्र धरण्यासाठी होत असे. शस्त्र वापरताना जंगली माणूस उजवा-डावा, कोणताही हात वापरत असे. पण लवकरच त्याला समजलं की समोरच्या शिकारीच्या, प्राण्याच्या, माणसाच्या डाव्या बाजूला घाव घातला तर, (हृदय आणि प्रमुख रोहिणी डावीकडे असल्यामुळे) अधिक रक्तस्त्राव होऊन जायबंदी होण्याची शक्यता जास्त! समोरच्या शत्रूच्या डाव्या बाजूला घाव घालायचा, तर शस्त्र आपल्या उजव्या हातात पाहिजे! अंतर्गत शरीररचनेचं ज्ञान नसताना केलेल्या ह्या

निरीक्षणानंतर उजव्या हाताचा वापर शस्त्र वापरण्यासाठी जास्त होऊ लागला; आणि अधिकाधिक माणसं ‘उजवी’ होत गेली. अर्थात ही ‘उजवे’पणाची एक उत्पत्ती झाली. प्राणीजगतामध्ये मात्र, हातात शस्त्राचा वापर नसल्यामुळे उजवेपणाचा फ़ायदा असण्याचा प्रश्नचं आला नाही आणि डावे-उजवे प्राणी सारख्याच प्रमाणात राहिले!

आपल्या शारीरिक संरचनेचं मूळ आपल्या जनुकांमध्ये आहे; त्यामुळे डावखुरेपण किंवा उजवेपण ह्यांचं मूळ आपल्या जनुकांमध्ये असण्याची शक्यता आहेच. ‘डीएनए’चा रेणूसुद्धा उजवीकडे गुंडाळलेला, म्हणजे right-coiled आहे. कदाचित डाव्या बाजूने गुंडाळलेल्या, उलट्या ‘डीएनए’चे जे रेणू आपल्या शरीरात अजून थोड्याफार प्रमाणात उरले असतीलच, त्यांचा परिणाम म्हणूनही काही माणसांमध्ये डावखुरेपण दिसत असेल! ह्याचा अर्थ डावखुरेपण अनुवंशिक असतं अस नाही. आई किंवा वडील डावखुरे असले, तर त्यांची सर्व मुलं ‘उजवी’ असू शकतात; आणि दोघंजण उजवे असून मूल डावखुरं असू शकतं. व्हिक्टोरिया राणीच्या वंशात चार-पाच पिढ्यापर्यंत डावखुरे वंशज दिसतात. पण सर्वांच्या बाबतीत असं होतच असं नाही. शिवाय डावखुरेपणा असलाच तर जन्मल्यापासून असतो; तो शिकवून, पढवून येत नाही. लहान बाळाचा डावखुरेपणा दोन एक महिन्यांत कळतोच! ह्याचाच अर्थ ‘डावखुरेपणाचे जिन्स’ असले पाहिजेत. परंतु हे जिन्स सक्रिय असले, तरच मूल डावखुरं बनतं; अन्यथा नाही. म्हटलं तर डावखुरेपणा अनुवंशिक असतोच असं ही ठामपणे सांगता येत नाही! जनुकीय पृथ:करण करणं सोपं झाल्यापासून शास्त्रज्ञानी हे ‘डावखुरेपणाचे जिन्स’ शोधण्याचा प्रयत्न केला आहे; पण अजून असे जिन्स मिळण्यापासून आणि त्यांचं ‘डावखुरेपणा निर्माण करण्याचं कार्य सिद्ध करण्यापासून आपण पुष्कळ दूर आहोत. उत्क्रांतीच्या सिद्धांतानुसार अशी ही एक शक्यता आहे की, सर्व माणसांमध्ये डावेपणाचे आणि उजवेपणाचे दोन्ही जनुकं होती; पण डार्विनच्या सिद्धांताप्रमाणे, ‘उजवे’ लोक जसे जिंकत गेले, तसे ‘डावेपणाचे’ जनुकं असलेली माणसं आणि असे जिन्स कमी कमी होत गेले; आणि पन्नास टक्क्यांवरून सुरवात करून, आता फक्त दहा टक्के डावखुरे’ उरले आहेत. मेंडेलने शोधलेली जनुकीय संरचना आणि डार्विनने शोधलेला

भवतालचा शरीरावर होणारा परिणाम ह्या दोहोंच्या बेमालूम मिश्रणाचं उत्तम उदाहरण म्हणजे माणसाचा डावे-उजवेपणा! ह्या मिश्रणाचा एक परिणाम म्हणजे काही लोक दोन्ही हात सारख्याच क्षमतेने वापरू शकतात; किंवा काही कामांसाठी उजवा तर काही साठी डावा वापरतात! पण असे लोक अगदी कमी असतात!

एकूणच जनुकं आणि शरीररचना ह्यांचा निकटचा संबंध आहे. आपल्या डाव्या-उजव्या हातापायांच्या हालचालींचं, म्हणजे ’motor action’चं नियंत्रण मेंदूच्या उलट्या, म्हणजे उजव्या-डाव्या बाजूंना असत. परंतु ज्ञानेन्द्रियं आणि भावनिक/तार्किक क्रियांचं नियंत्रण मात्र मेंदूच्या एकेका बाजूला वाटून दिलेलं असत. उदा. कला, संगीत, निर्मितीक्षमता, ह्यांची केंद्र उजव्या मेंदूत असतात; आणि तर्कशुद्ध विचार, गणित, भाषा आणि बोलणं वगैरेची केंद्र डाव्या मेंदूत असतात. हालचाल आणि कलाकेंद्र ह्यांच्या सानिध्यामुळे डावखुऱ्या माणसांच्या कलाविषयक हालचालींचा / कृतींचा समन्वय अधिक उत्तम होतो; परिणामत: हे डावखुरे लोक उत्तम कलावंत बनू शकतात. ह्या लेखाच्या सुरुवातीला दिलेल्या डावखुऱ्या कलावंतांच्या मोठ्या यादीमागचं रहस्य हे तर नव्हे? अर्थात मेंदूतील भाषेचं डाव्या बाजूला आणि डावखुऱ्याच्या डाव्या हाताच्या हालचालींचं केंद्र उजव्या बाजूला असल्यामुळे, हाताची हालचाल आणि बोलणं ह्यांचा समन्वय मात्र कधी-कधी समस्या बनू शकतो. इंग्लंडचा राजा जॉर्ज -६ ह्याची गोष्ट सांगतात, की तो जन्मत: डावखुरा होता; पण त्याच्या लहानपणापासून सर्वांनी त्याला ‘उजवं’ करायचा चंग बांधला. तो ’उजवाखोर’ झाला खरा, पण जन्मत: असलेलं त्याच्या मेंदूतल्या हालचाल आणि बोलणं ह्यांच्या समन्वयावर कायमचा परिणाम झाला आणि इंग्लंडचा सम्राट, जो जन्मत: नीट बोलत असे, तो कायमचा तोतरा झाला! अशा समन्वयाच्या समस्येमुळेच डावखुऱ्या लोकांमध्ये मूड पटापट बदलतात; शिवाय स्किझोफ्रेनिया, न्यूरॉटिझम असे मेंदूचे विकार होण्याची शक्यताही अधिक असते. म्हणतात ना, तसं उन्मुक्त कलाकार आणि वेडे ह्यांच्यातील अगदी पुसटशी सीमारेषा असते!

गेल्या दहा वर्षांमध्ये जनुकीय तंत्रज्ञान आणि इमेजिंग तंत्र म्हणजे मेंदूचे सिटीस्कॅन, एमआरआय इमेजेस ह्यांमध्ये प्रगती झाल्यावर डावे-उजवेपणा आणि जनुकीय संरचना ह्यांचा अधिक अभ्यास झाला आहे. डावखुऱ्यांच्या मेंदूच्या वेगवेगळ्या प्रभागांत होणाऱ्या बदलांचा अभ्यास करून शास्त्रज्ञाना डावखुरेपणा-उजवेपणा ठरवणारी काही विशेष जनुकं सापडली आहेत! माणसाच्या जनुकीय नकाशात असणारे ही विशेष

जनुक दोन रूपांत (=alleles) मिळाले आहेत. एक ‘D’ म्हणजे डेक्सट्रल (=उजवा) प्रकार आणि दुसरा ‘C’ (Chance) प्रकार. सामान्यत: ‘D’ प्रकार अधिक प्रमाणात असतो’ आणि तो असला की माणूस ‘उजवा’ होतो. शरीरात ‘C’ प्रकार असला, तरी माणूस उजवा होणार की डावा, हे ते जनुक सक्रिय म्हणजे ॲक्टिव्ह झालं आहे की नाही, ह्यावर अवलंबून असतं; त्यानुसार माणूस उजवा किंवा डावा काहीही होऊ शकतो. अर्थात ह्या गणितानुसारही, जास्तीत जास्त पंचवीस टक्के माणसं डावखुरी असू शकतात.

खरं म्हटलं तर, डावखुरेपणा ही समस्या नव्हे! वैद्यकीय समस्या तर नव्हेच नव्हे! डावखुरेपणा सुधरवायचा नाही; त्यावर औषध शोधायचं नाही! समजा डावखुरेपणाचं कारण समजलं, तरी त्यातून औषध कंपन्यांचा बडा फायदा होण्याची शक्यता नाही! त्यामुळे वैद्यकशास्त्र आणि जनुकशास्त्र ह्यांना हे शोधण्यात पुरेसा रस नाही. तरीसुद्धा डावखुरेपणा हे मानवजातीच्या जन्मापासून जरासं गूढच असलेलं, वंश, वर्ण, धर्म, जात, भाषा, इतिहास आणि भूगोल ह्यांच्या पलीकडे सर्वानाच पडलेलं हे एक कोडं आहे. जनुकीय तंत्रज्ञान आणि इमेजिंग तंत्रज्ञान मिळून आता कुठे आपल्याला जन्मजात डावखुरेपणाच्या वायरिंगचं गूढ उकलायला मदत करत आहेत आणि डावखुऱ्या लोकांनी केलेली प्रगती पाहिली की आपलं मूल सुद्धा आईन्स्टाईनसारखा शास्त्रज्ञ, स्टिव्ह जॉब्ससारखा ‘आयटी’चा जादुगार, नाहीतर लिओनार्डो-द-विंचीसारखा कलावंत होण्यासाठी डावखुरं असावं, असं ह्या पिढीच्या तरुण पालकांना वाटणार नाहीच, असं नाही! जनुकशास्त्राचं नवं क्रिस्पर तंत्रज्ञान वापरून, डावखुरेपणाचे जनुक शरीरात घालून, अशी डावखुरी ‘डिझाइनर बेबी’ बनवण्यापासून आपण फार दूर नाही आहोत!

तसं पाहिलं तर डावखुरी माणसं ह्या जगात अधिक ‘उजवी’ ठरली आहेत! त्यांच्या सन्मानार्थ दरवर्षी ऑगस्ट महिन्याच्या तेरा तारखेला जगभर ‘डावखुऱ्या लोकांचा दिवस’ म्हणून साजरा केला जातो. ह्या ‘उजव्या माणसांच्या जगात डावखुऱ्यांना येणाऱ्या समस्या, समाजाची त्यांच्याकडे पाहण्याची वेगळी दृष्टी, त्यांच्या विशेष गरजा, आणि त्यांनी मिळवलेलं अफाट यश, हे सर्व तेरा ऑगस्टला साजरं केलं जातं. ’आम्ही पार्लेकर’च्या वतीने आमच्या सर्व डावखुऱ्या वाचकांना ‘जागतिक डावखुऱ्यांच्या दिवसा’च्या हार्दिक शुभेच्छा!’

सद्गुरू कुळकर्णी
९७०२०१०४७१

होते कुरूप वेडे पिल्लू त्यांत एक..

देशोदेशी

मागच्या अंकात आपण इजिप्त मधल्या एका मनोरंजक पुस्तकाची तोंड-ओळख करून घेतली. इजिप्त सारख्या एखाद्या संस्कृतीची पाळं-मुळं जेंव्हा ५, ७ हजार वर्ष मागे जातात, तेंव्हा त्याच्या सभोवताली अनेक आख्यायिका, दंतकथा, कल्पनाविलास आणि इतिहास ह्यांचं प्रचंड कडबोळं तयार होतं. अर्थात त्या सर्वांचा नुसता दोन ओळीत उल्लेख करायचा झाला तरी 'आम्ही पार्लेकरचे' कित्येक अंक खर्ची पडतील. तेंव्हा इजिप्तच्या इतिहासातील दोन विलक्षण व्यक्तींबद्दल – अखेनातेन आणि हातशेपसुत (पुढील अंकात) - थोडंसं बोलून मी हा इजिप्तचा अध्याय सध्या पुरता संपवीन.

सुमारे ३४०० वर्षांपूर्वी अखेनातेन इजिप्तचा सम्राट (Pharaoh) झाला. एखाद्या सम्राटाचे यशापयश मोजण्याचे सर्वमान्य निकष लावले तर अखेनातेन हा एक अपयशी राजा होता असंच म्हणाव लागेल. त्याने कुठलीही युद्धं केली नाहीत, नवीन प्रदेश जिंकून राज्याचा विस्तार केला नाही, शेजारी राज्यांबरोबर नवीन व्यापारी करार केले नाहीत. त्यामुळे त्याची प्रमुख राणी नेफरतीती तिच्या सौंदर्यामुळे आधुनिक काळापर्यंत लोकांच्या स्मरणात राहिली असली तरी अखेनातेन मात्र पूर्णपणे विसरला गेला.

साधारण ४००० वर्षांपूर्वी मेनुहोतेप दुसरा ह्याने उत्तर आणि दक्षिण इजिप्तमधील यादवी संपवून एकसंध साम्राज्याची स्थापना केल्यावर, थिबेस (आजचं कार्नाक) हे इजिप्तच्या राजकीय आणि धार्मिक सत्तेचं केंद्रस्थान बनलं. धर्म आणि राजसत्ता एकत्रित असणं सुरुवातीच्या काळात सर्वांच्याच सोयीचं होतं कारण राजा म्हणजे सूर्यदेवाचा (अमुन-रे चा) पुत्र आणि राजाला विरोध म्हणजे महापाप, अशी समजूत समाजात दृढ करण्यात धर्मसंस्थेची मदत राजाला मिळत होती आणि त्याबदल्यात धर्मगुरू आपली सत्ता आणि संपत्ती, जनतेची पिळवणूक करत जोमाने वाढवत होते त्याकडे राजा काणाडोळा करत होता. त्यामुळे अखेनातेन गादीवर आला तेंव्हा, कार्नाकच्या मंदिरातील धर्मगुरूच राज्य चालवीत आहेत की काय अशी परिस्थिती निर्माण झाली होती. ह्या वातावरणात कार्नाकच्या धर्मगुरूंची राज्यशकटावरील पकड आणि सामान्य जनतेची त्यांनी चालवलेली पिळवणूक मोडून काढण्यासाठी अखेनातेनने दोन विवादास्पद निर्णय घेतले.

राजकीय व्यवहारापासून, या डोईजड झालेल्या देवपुजाऱ्यांना दूर ठेवण्यासाठी त्याने आपली राजधानी थिबेस/कार्नाक मधून हलवून अमर्ना ह्या नव्याने बांधलेल्या शहरात नेली आणि इजिप्तचा प्राचीन धर्म मोडीत काढून आतेन ह्या नवनिर्मित देवाच्या नावाने नवीन एकेश्वरवादी सुलभ धर्माची स्थापना केली. पुढील १४ वर्ष त्याने इजिप्तच्या प्राचीन धर्माच्या (आणि परिणामत: धर्मगुरूंच्या सत्तेच्या) नाशाचा प्रयत्न आपल्या एकेश्वरवादी धर्माचा प्रसार करून केला.

इजिप्तच्या पारंपारिक धर्मात नक्की किती देवदेवता होत्या आणि त्यांची आपापसात काय नाती आणि हेवेदावे होते ह्याची गणती कार्नाकच्या सर्वोच्च धर्मगुरुलाही कदाचित करता आली नसती! आणि धर्माची रचना जेवढी गुंतागुंतीची तेवढे त्याच्या अनुयायांकडून खंडणी उकळायचे आणि त्यांना नाडण्याचे मार्ग अधिक, अशी कदाचित अखेनातेनची धारणा एकेश्वरवादाच्या प्रसारामागे असेल. पण इतरही अनेक दृष्ट्या अखेनातेन काळाच्या फार पुढे होता असं म्हणायला हवं. युद्धांऐवजी त्याने कविता करणं पसंत केलं. परंपरेप्रमाणे त्याने कधीही राजा म्हणजे देवाचा पुत्र असा पवित्रा घेतला नाही. कैरोच्या संग्रहालयातल्या त्याच्या पुतळ्यांमध्ये तो एखाद्या सामान्य माणसासारखाच दिसतो. त्याच्या चित्रांतही एखाद्या सामान्य माणसाच्या आयुष्यातल्या प्रसंगांसारखे प्रसंग रेखाटलेले दिसतात, बायकोबरोबर गप्पा मारताना, आपल्या लहान मुलीशी खेळताना किंवा घरामध्ये आतेन देवाची पूजा करताना. इजिप्तच्या अबू सिम्बेल किंवा कार्नाकच्या देवळातले रामसेस दुसरा किंवा तुतमोसेस तिसरा अश्या प्रसिद्ध फॅरोच्या पुतळ्यांची किंवा भित्तीचित्रांतील त्यांच्या प्रतिमांची अवास्तव आणि कृत्रिम परिपूर्णता पाहिल्यावर तर त्यातील विरोधाभास प्रकर्षाने जाणवतो. त्याचे प्रागतिक विचार तत्कालीन समाजाला न पटल्यामुळे असेल, किंवा त्याच्या प्रस्थापित धर्माविरुद्धच्या बंडाळीमुळे असेल ज्या जनतेला सत्तांध धर्माधिकाऱ्यांपासून वाचविण्यासाठी अखेनातेन झटला, त्यांनीही त्याच्या ह्या नवीन विचारांचा मनापासून स्वीकार केला नाही. त्याच्या मृत्युनंतर त्याचा धर्म विसरला गेला, त्याची

राजधानी अमर्ना उद्ध्वस्त करण्यात आली. अखेनातेन नंतर गादीवर आलेल्या तुतनखामून आणि पुढील फॅरोनी त्याचं नाव इतिहासातून पुसून टाकायचा पद्धतशीर प्रयत्न केला. त्यामुळेच की काय अखेनातेन बद्दल अनेक बिनबुडाच्या आख्यायिका पुढे निर्माण झाल्या. उदाहरणार्थ, अखेनातेन म्हणजेच मोझेस, निदानपक्षी मोझेस अखेनातेनच्या दरबारात होता आणि म्हणून मोझेस पासून निर्माण झालेल्या आजच्या तीन प्रमुख एकेश्वरवादी धर्मांचा (ज्युईश, ख्रिश्चन आणि इस्लाम) मूळ स्रोत अखेनातेन, असा वादग्रस्त पण निराधार सिद्धांत सुद्धा अनेक लोकांनी मांडला (त्यांच्यात सिगमंड फ्रॉइड सारखी प्रसिद्ध व्यक्तीही होती).

ते काही असो, काळाच्या पुढचे विचार करण्याचा 'गंभीर गुन्हा' केल्याची शिक्षा म्हणून त्याला विस्मृतीच्या पडद्याआड गाडून टाकलं गेलं, एव्हढं मात्र नक्की.

सतीश जोशी
९८२०२२८२७९

I am a performer.. पूजा पंत

पूजा पंत यांचे वडील श्री. चंद्रशेखर पंत, विज्ञानाचे विद्यार्थी, व्यवसायाने मेडिकल

रिप्रेझेंटेटिव्ह. पण कलेची ओढ स्वस्थ बसू देईना त्यामुळे नोकरी सोडून फाइन आर्ट्स कडे वळले. हीच कलेची ओढ आपल्या लेकीत आहे, हे लक्षात आल्यावर त्यांनी लेकीला कधी अडवले नाही उलट प्रोत्साहन दिले. आई सौ. अंजली पंत, गृहिणी असल्या तरी कलासक्त आहेत. लेक साडेतीन चार वर्षांची असताना तिच्या देहबोलीवरून नृत्याची आवड असल्याचा अंदाज आला आणि पूजा यांचे नृत्य शिक्षण सुरू झाले. सुप्रसिद्ध कथ्थक नर्तिका श्रीमती राजश्री शिर्के यांच्याकडे पंधरा वर्षे गुरु-शिष्य परंपरेत शिक्षण घेतले. आठवीत असताना दीदींचा म्हणजेच श्रीमती राजश्री शिर्के यांचा कार्यक्रम पाहिला. त्यातून मनात एक वेगळीच ऊर्जा निर्माण झाली. नृत्यात करियर करण्याचा विचार ठाम झाला. आई-वडिलांनी आनंदाने परवानगी दिली. वडिलांनी एक सल्ला कटाक्षाने दिला 'जे करशील ते पूर्ण झोकून देऊन कर'. नववी पासून दीदींबरोबर प्रोग्राम्स करायला सुरुवात केली. अकरावी-बारावीत असताना अकॅडमीत दीदींना नृत्य शिकवण्यात मदत करायला सुरुवात केली. त्यामुळे अनुभव गाठीशी जमायला सुरुवात झाली.

सर्वसाधारण मराठी घरांप्रमाणे पंत यांच्या घरातही शिक्षणाचे महत्व होतेच. पूजा यांचे शालेय शिक्षण पार्ले टिळक विद्यालयात झाले. अकरावीला मीठीबाई महाविद्यालयात प्रवेश घेतला. इंग्लिश लिटरेचर घेऊन बीए केलं. पूजा अभ्यासातही बऱ्यापैकी हुशार असल्याने बीएला युनिव्हर्सिटी मधून तिसरा क्रमांक मिळवला. त्यानंतर टिळक विद्यापीठातून एमए केले. तिथेही त्यांनी पहिला रँक मिळवून सुवर्णपदक पटकावले. एकीकडे नृत्याचं शिक्षणही चालू होतं. संध्याकाळी एसएनडीटी युनिव्हर्सिटीचे क्लासेस करून कथ्थकमध्ये डिप्लोमा घेतला.

गुरुकुल

कॉलेजच्या दुसऱ्या वर्षी आंतरविद्यापीठ राष्ट्रस्तरीय नृत्य स्पर्धेत सुवर्णपदक मिळवलं. हे यश खूप मोठं आणि महत्त्वाचं होतं. २००७ मध्ये स्वत:ची नृत्य संस्था सुरू केली पूजा पंत डान्स कंपनी या नावाने. याला आता चौदा वर्ष झाली आहेत.

कोरोना महामारीमुळे सारेच ऑनलाईन क्लासेसकडे वळले आहेत. परंतु पूजा आधीपासूनच नोकरी करणाऱ्या तसेच मुंबईबाहेरच्या विद्यार्थ्यांसाठी स्काइपवर क्लास घेत होत्या. त्यामुळे त्यांना फार फरक पडला नाही. त्यांनी विरारला देखील एक ब्रांच सुरू केली आहे. ती आता ऑफलाईनही सुरू झाली आहे. पण विलेपार्ले येथील विद्यार्थ्यांपैकी काही मुली लहान आहेत. त्यामुळे लसीकरण पूर्ण झाल्याशिवाय ऑफलाइन क्लास सुरू करता येणार नाही. पूजा बीए एमए कथ्थक कोर्सेस करताही कोचिंग क्लास घेतात. त्यांच्याकडे आज शंभरच्या वर विद्यार्थिनी आणि दोन विद्यार्थी नृत्याचे प्रशिक्षण घेत आहेत.

पूजा यांची नृत्य कारकीर्द झळाळती आहे. त्या म्हणतात I am a performer. नृत्य सादरीकरण हे त्यांचं पहिलं प्रेम आहे. आज वर त्यांनी Contacting the world - UK, काला घोडा, हेमा मालिनी यांचा जयासम्रिती फेस्टिवल, बनारस कथ्थक महोत्सव, मुंबई फेस्टिवल, नवल कथ्थक उत्सव-दिल्ली, रॉयल ऑपेरा हाउस-मस्कत, लंडन पॅलेडियम.. अशा प्रतिष्ठित गणल्या गेलेल्या महोत्सवांमध्ये नृत्य सादरीकरण केलं आहे. Lawrence Oliver Awards समारोहात शास्त्रीय नृत्य सादर करणाऱ्या त्या पहिल्या भारतीय आहेत.

पूजा उत्तम कोरिओग्राफर आहेत. सलीम-सुलेमान या संगीतकार द्वयीची निर्मिती असलेल्या उमराव जान अदा या संगीत नृत्यनाटकाच्या कोरिओग्राफीकरता त्यांचं भरपूर कौतुक झालं आहे. Beyond Bollywood या musical show चे UK, युरोप, अल्जेरिया येथे शंभरच्या वर प्रयोग झाले आहेत ज्यात त्यांची महत्वाची भूमिका आहे. त्यांना आजवर पं. वि. दि. पलुस्कर अवॉर्ड, मेनका ट्रॉफी, सिंगार मणी, नृत्य निपुण, सुजाता नातू अवॉर्ड, कला रवी.. असे अनेक सन्माननीय पुरस्कार लाभले आहेत. नीरज कबि, शैली सत्यू, चैतन्य ताम्हाणे, अतुल तिवारी यांच्या सारख्या नामांकित थिएटर आर्टिस्ट्स करता कोरिओग्राफी केली आहे तसेच अभिनयही केला आहे.

पूजा यांना गाण्याची आवड आहेच. शिवाय कथ्थक नृत्य शैलीत ठुमरी सारख्या रचनांमध्ये अभिनयही करावा लागतो. त्यासाठी गाणं समजणं महत्त्वाचं. त्यामुळे सध्या त्या उस्ताद राजा मिया खान यांच्याकडे आग्रा घराण्याचं शास्त्रीय संगीत शिकत आहेत. पूजा यांनी आपल्या अकॅडमीतील विद्यार्थ्यांसाठी वेगवेगळ्या नृत्यनाटिका बसवलेल्या आहेत आणि विद्यार्थ्यांना स्टेज परफॉर्मन्सची संधी दिली

फोटो - अरिजीत मुखर्जी

आहे. डान्स ही परफॉर्मिंग आर्ट आहे. स्टेज परफॉर्मन्स हादेखील शिक्षणाचा एक भाग आहे. एक छोटी दाद विद्यार्थ्यांना मिळाली पाहिजे. त्यामुळे त्यांचा कॉन्फिडन्स वाढतो असं त्यांचं मत आहे. पूजा म्हणतात, कुठलाही कलाप्रकार असला तरी पहिली दहा-बारा वर्ष शिक्षण महत्त्वाचं. कसून मेहनत केलीच पाहिजे. नंतर मात्र तुमचा स्वत:चा विचार मांडायचा प्रयत्न करा.

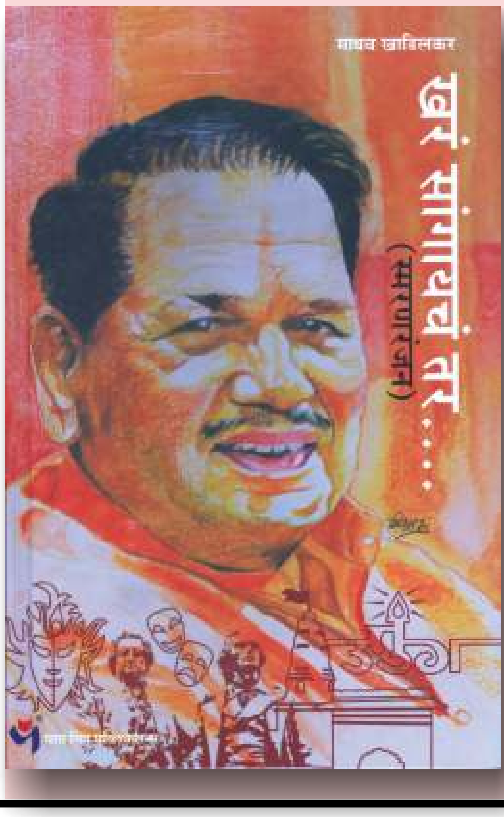
आज काल बॉलीवूड किंवा सेमी क्लासिकलचे वारे आहेत. पण पूजा फक्त शास्त्रीय नृत्य शिकवतात. शास्त्रीय नृत्यात आपण सगळ्या भावना व्यवस्थित मांडू शकतो असं त्यांचं मत आहे. प्लेस्टोअर या आपल्या अभिनव प्रयोगात पंडित रवी शंकर यांनी रचलेल्या तराण्यात जुने खेळ आणि आधुनिक मोबाईल गेम्स यांचं प्रभावी सादरीकरण केलं आहे. पूजा यांचे पती श्री सुदीप मोडक देखील कलाकार आहेत एका लग्नाची तिसरी गोष्ट, जुळून येती रेशीमगाठी.. सारख्या मालिकांमधून आपण त्यांना पाहिलं आहे. दोघेही एकाच कलाक्षेत्रात आहेत त्यामुळे एकमेकांना समजून घेण्यास मदत होते.

पुढे काय ?.. असं विचारताच त्या म्हणतात, डॉक्टरेट करायची इच्छा आहे आणि अकॅडमीद्वारा जास्तीत जास्त प्रयोगांकडे वाटचाल करायची आहे.

पूजा पंत यांना त्यांच्या पुढच्या वाटचालीसाठी हार्दिक शुभेच्छा.

अनुश्री क्षीरसागर
९८२०५०९७६२

आत्मचरित्र



लेखक: माधव खाडिलकर

परममित्र प्रकाशन

प्रथमावृत्ती २७ मे २०२१

मूल्य रु. ४००/-

हे आत्मकथन आहे. ग्रामीण पार्श्वभूमीमधून आलेला लेखक आपला जीवनप्रवास वाचकांसमोर मांडतो.

लेखकाचे शालेय शिक्षण वेगवेगळ्या दहा गावांमध्ये अतिशय खडतर परिस्थितीत झाले. पडेल ते काम करून, मोठ्या भावाचे फळांचे दुकान सांभाळून, नोकरी करून कॉलेज शिक्षण पूर्ण करताना दिल्लीच्या नॅशनल स्कूल ऑफ ड्रामाची मिळालेली स्कॉलरशिप आणि त्यानंतर जर्मन सरकारकडून मिळालेली नाट्यशिक्षण विषयक स्कॉलरशिप असा काहीसा आश्चर्यकारक वाटणारा लेखकाचा जीवनप्रवास आहे.

१९५०-५५च्या सुमारास सांगली परिसरातील खेड्यांमधील जीवनाविषयी वर्णन या पुस्तकात आहे. खेड्यांमधील सण आणि उत्सव, शेतकऱ्यांचे जीवन, आई आपल्या मुलींना 'गृहकृत्यदक्ष' कसे बनवीत असे, संस्थानिक श्रीमंत पटवर्धन सरकार व लेखकाचे वडील यांचे मैत्र असे अनेक अपरिचित सामाजिक पदर या आत्मचरित्रामध्ये आहेत.

घरची इनामदारी आणि परंपरेने आलेले मोठेपण व त्यासोबत उचलाव्या लागणाऱ्या गावच्या जबाबदाऱ्या. ऐतिहासिक काळातील एकत्र गुंफलेले समाजजीवन, गावामधील तालमी, पैलवान, घोड्याची स्वारी, धार्मिक व सामाजिक उत्सव यांची झलक देखील या पुस्तकात पाहावयास मिळते.

एकत्रिकरणापूर्वीच्या सोशॅलिस्ट (पूर्व) जर्मनीची माहिती मराठी भाषेतील आत्मचरित्रामधून प्रत्यक्षदर्शी व्यक्तीकडून कदाचित प्रथमच वाचकांना मिळत असावी. दुसऱ्या महायुद्धाने उद्ध्वस्त झालेला त्यावेळचा जर्मन समाज. रशियन अंमलाखालीत जर्मनांची असहाय्यता आणि समृद्ध जीवनाची आस हे सर्व जाणवते.

दिल्लीमधील मराठी समाजाचे १९७०च्या सुमाराचे जीवन. एकमेकांना मदत करीत, सांभाळून घेत, वेगवेगळ्या जातींची मराठी माणसे दिल्लीमध्ये कशी राहात होती व त्यांनी जर्मनीमधून उच्चशिक्षित होऊन परतलेल्या लेखकाला असा आधार दिला; संधी मिळताच लेखकानं या उपकारांची कशी परतफेड केली याचे वर्णन देखील हृद्य आहे.

सर्वात शेवटी सांगायचे म्हणजे पार्लेकर वाचकांना सुपरिचित अशा 'उत्तुंग परिवार'ची स्थापना लेखकाने कशी केली याची कहाणी देखील आपल्याला आवडेल. अशा प्रकारे वाचकाला अनेक अंगांनी समृद्ध करणारे हे आत्मचरित्र आहे.

हे आत्मचरित्र bookganga.com व Amazon वर आणि जवाहर बुक डेपो मध्ये उपलब्ध आहे.

मंदार माधव करमरकर
९८३३२ ४८१०८

मी, तो आणि ती

यारी दोस्ती

शिरस्त्याप्रमाणे सकाळी पावणे-आठ वाजता श्री आणि सुहास डहाणूकर कॉलेजमध्ये प्रवेशले. पहिले लेक्चर सुरु होऊन १५ मिनिटे झाली होती. म्हणजे तसे दोघे सव्वा-सात वाजताच बस स्टॉप वर एकमेकांना भेटले होते पण चैतन्यकांडी आणि मुखवास ह्याचा आस्वाद घ्यायचा म्हणजे थोडा वेळ लागणारच ना.

जरी दोघांचे चेहरे दाखवत नसले तरी दोघांच्याही मनात अक्षरश: काहूर माजले होते. अर्थात दोघांचीही कारणे अतिशय भिन्न होती. झाले होते असे, चार दिवसापूर्वीच सुहासने त्याच्या प्रेमाची कबुली श्री कडे दिली होती. श्री आपल्या मित्रासाठी अतिशय खूष झाला होता पण त्याची ही ख़ुशी फार काळ टिकली नाही. ज्याक्षणी त्याने मुलीचे नाव ऐकले, त्याच्या पायाखालची जमीनच सरकली. सुहास ज्या मुलीवर प्रेम करत होता, श्री तिच्यासाठीच वेऽऽहाचा वेडा झाला होता. त्यालाही, केव्हापासूनच सुहासला हे सर्व सांगायचे होते पण, त्याला थोडेसे ऑकवर्ड वाटत होते, पण आत्ता सुहासने सांगितल्यावर, त्याला काहीच सुचेनासे झाले होते. तसा खरे तर, सुहास हा अबोल आणि अंतर्मुख होता. मित्रांमध्ये जरी व्यवस्थित असला तरी, इतर कॉलेजच्या मुलांबरोबर सुद्धा तो धड बोलायचा नाही, तर मुलींबरोबर बोलणे तर दूरच राहिले आणि त्यामुळेच, त्या मुलीला गाठून, तिला थांबवून, त्याच्या वतीने प्रपोज करण्याचे काम त्याने अत्यंत विश्वासाने श्री कडे सोपविले होते आणि श्रीची इथेच भयंकर गोची झाली होती. (ह्या घटनांचा काळ हा साधारण ४०-४२ वर्षांपूर्वीचा होता ह्याची वाचकांनी, विशेषत: तरुण वाचकांनी, कृपया नोंद घ्यावी. तेव्हा असेही चालायचे. त्यावेळी आजच्यासारखे प्रपोज 'मारत' नसत तर 'करत' असत.) विचार करा, ज्या मुलीवर आपले स्वत:चे जीवापाड प्रेम आहे तिला आपल्या मित्रासाठी प्रपोज करायचे? हा म्हणजे अक्षरश: सिनेमातलाच वाटेल असा प्रसंग. एका बाजूला 'जबसे होश संभाला है' तेव्हापासूनचा जिगरी दोस्त आणि एका बाजूला आपल्या स्वप्नांची राजकुमारी. बरे, श्री आज सांगू, उद्या सांगू करत राहिला आणि आता त्याला सांगायची देखील चोरी. भयंकर विचित्र परिस्थितीत आणि त्याहूनही भयंकर मनस्थितीत तो कसाबसा कॉलेजला आला.

एकदा त्याला वाटले की टाकावे सांगून सर्व सुहासला आत्ताच, पण त्याला आपला मित्र किती हळव्या मनाचा आहे ह्याची पूर्ण कल्पना होती आणि त्याला त्याचा आतल्या आत कुढणारा स्वभाव देखील माहिती होता. ह्या गोष्टीचा आपल्या मित्राच्या मनावर अत्यंत खोल परिणाम होईल ह्याची श्री ला खात्री होती. आपणच वेळेवर सांगितले असते तर बरे झाले असते असा स्वत:लाच बोल लावत श्री 'आलीया भोगासी ...' न्यायाने प्राप्त परिस्थितीला कसे तोंड द्यायचे ह्याचा विचार करत होता. जर आपण तिला मित्राचे प्रपोजल दिले आणि ती जर हो म्हणाली तर पुढचे सर्व आयुष्य आपण तिला मित्राची पत्नी म्हणून स्वीकारू शकू का? आणि जर ती त्याला नाही म्हणाली तर आपण आपल्या मनातले तिला सांगू शकू का? आणि जर धीर करून विचारले आणि ती आपल्याला हो म्हणाली तर आपल्या हळव्या मित्राचे काय होईल? आपली त्याच्याबरोबरची दोस्ती तशीच राहील का, की आपला मित्र आपल्याला कायमचा दुरावले? त्याच्या मनात अश्या अनेक प्रश्नांचे नुसते मोहोळ उठले. काय करावे ते समजतच नव्हते. शेवटी त्याने जे होईल ते होईल, आता ठरल्याप्रमाणे आधी तिला, सुहासचे प्रपोजल द्यायचे असे ठरवले आणि पहिल्या मजल्यावरच्या कुलरशेजारी जाऊन उभा राहिला. सुहास कॉलेजबाहेरच श्री ची वाट बघत थांबणार होता.

तिच्या नेहमीच्या शिरस्त्याप्रमाणे मधल्या रिसेसच्या वेळेला ती तिच्या मैत्रिणींबरोबर लेडीज रूममध्ये जायला येईल तेव्हाच तिला थांबवून प्रपोज करायचे असे श्री ने ठरवले होते. जसजशी ती वेळ जवळ यायला लागली तशी इथे श्रीच्या मनाची घालमेल सुरु झाली. एरवी जरी श्री तसा बिनधास्त होता आणि मुलींशी बोलायला अजिबात लाजत नव्हता तरी अश्या तऱ्हेने, मित्रांसाठी आणि कदाचित स्वत:साठी सुद्धा एखाद्या मुलीला प्रपोज करण्याची ही पहिलीच वेळ होती आणि त्यामुळे श्री आधीच टेन्शनने घामाघूम झाला होता. अखेर ती वेळ आली. ती आपल्या मैत्रिणींसोबत खाली उतरली आणि उसन्या अवसानाने श्री ने तिला थांबवले. बाकीच्या मैत्रिणींना त्याने हातानेच पुढे व्हायची खूण केली आणि तिच्यासमोर उभा राहिला. थोडा वेळ त्याच्या तोंडातून शब्दच फुटेना. ती तशीच त्याच्याकडे प्रश्नार्थक नजरेने बघत उभी होती.

शेवटी त्याने धीर करून तिला विचारले. 'तुला, सी डिव्हिजनमधला सुहास साने माहिती आहे ना?' तिने नुसतीच होकारार्थी मान डोलावली. 'त्याला तुझ्यामध्ये इंटरेस्ट आहे. तुझे काय म्हणणे आहे?' असे एका दमात विचारून तो थांबला. तिने फाटकन एका झटक्यात 'नाही' असे उत्तर दिले. त्यावर श्री लगेचच म्हणाला, 'का ग? अतिशय हुशार मुलगा आहे. ऑलरेडी सी.ए. इंटर झालेला आहे आणि खूप चांगल्या घरातला मुलगा आहे.' त्यावर ती उत्तरली, 'अरे मी त्याला आणि तुलाही ओळखते. तुम्ही अभ्यास आणि खेळ दोन्हीत कॉलेज मध्ये चमकत असता, पण माझे उत्तर नाही हेच आहे कारण माझे लग्न आधीच ठरलेले आहे, तेव्हा सॉरी.' एव्हढे म्हणून ती लेडीज रूममध्ये अदृश्यही झाली.

श्री च्या मनावरील ताण झटक्यात ओसरला. ती आपल्याला मिळणार नाही ह्या दु:खापेक्षाही, ह्या तिढ्यातून नियतीनेच तोडगा काढलेला होता त्याचेच त्याला समाधान वाटले आणि खरे तर नकार मिळालेला असूनसुद्धा आपल्या दोस्तीला कलंक न लागता ती अबाधित राहिली ह्या विचारानेच तो सुहासला ही बातमी द्यायला वळला.

दीपक आचार्य
९३३०२५२२७

गेल्या वर्षभरात ओटीटी प्लॅटफॉर्मला विशेष महत्व प्राप्त झालं आहे आणि जशा हिंदी वेब सिरीज लोकप्रिय होत आहेत , तशाच मराठीतही वेब सिरीज हा प्रकार लोकप्रिय होत आहे . इतकेच नव्हे तर त्या वेब मालिकांचे सुद्धा पहिला सिझन ,दुसरा सिझन असे लोकप्रिय होत आहेत . उमेश कामत आणि प्रिया बापट यांच्या अभिनयाने नटलेली 'आणि काय हवं ' ही अशीच एक वेब मालिका . या मालिकेचा तिसरा सिझन आपल्याला येत्या ६ ऑगस्ट पासून एम एक्स प्लेअरवर विनामूल्य पाहता येणार आहे. ही कहाणी आहे जुई आणि साकेत या आपल्या आवडत्या जोडीची . सिझन एक मध्ये जुई आणि साकेत यांनी त्यांच्या आयुष्यातील पहिल्या गोष्टीचा आनंद साजरा केला, तर दुसऱ्या सिझन मध्ये या जोडीच्या लग्नाला तीन वर्षे पूर्ण झाल्याचे दाखवले गेले . आता सिझन ३ मध्ये जुई आणि साकेतने त्यांच्या लग्नाचा पाच वर्षांचा टप्पा गाठल्याचे दाखवले आहे. यात नात्यातील विश्वास ,प्रेम आणि थोडा वेडेपणा देशभरातील लॉकडाऊन दरम्यान प्रेक्षकांना त्यांच्या जीवनाची ओळख करून देईल . कामातील गुंतागुंत सोडवण्यापासून ते अचानक असे वाटेपर्यंत की आता दैनिक जीवनात नवीन बोलण्यासारखे काहीच उरले नाही, असा अनुभव घेणाऱ्या सर्व जोडप्यांचे नित्याचे जीवन या सिझन मधून आपल्या समोर येईल .

या 'आणि काय हवं ३ ' चे दिग्दर्शन वरुण नार्वेकर यांनी केले आहे . या सिझन बद्दल उमेश कामत म्हणतो , 'यशस्वी वैवाहिक जीवनासाठी नात्यात संवाद आणि मैत्री असणे अत्यंत गरजेचे आहे. आपल्या जोडीदाराला समजून घेणे खूप महत्वाचे आहे. हाच संदेश देण्याचा प्रयत्न आम्ही या मालिकेतून केला आहे.'

मनोरंजन विश्व

प्रिया बापट सांगते ,'लग्नाच्या पाच वर्षांनंतर जुई आणि साकेतचे नातेही समृद्ध होत आहे. त्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या चढउतारांना ते यशस्वीरित्या सामोरे जात आहेत आणि याच कारणास्तव मी 'जुई' ही व्यक्तिरेखा साकारली. मी आणि उमेशही खऱ्या आयुष्यात यातील काही क्षण जगलो आहोत. आता जुई आणि साकेत पुन्हा तुमच्या भेटीला येण्यासाठी अतिशय उत्सुक आहेत.''

तिसऱ्या सिझनबद्दल वरुण नार्वेकर म्हणतात, 'तिसऱ्या सिझनमध्ये जुई आणि साकेत यांचे पाच वर्षांचे नाते अधिकच बहरलेले दिसेल. 'आणि काय हवं' मधील जुई आणि साकेतच्या व्यक्तिरेखेसाठी प्रिया आणि उमेशची जोडी परफेक्ट आहे.

त्यांच्या ऑफस्क्रिन केमिस्ट्रीचे प्रतिबिंब ऑनस्क्रिनही दिसते.'' एमएक्स एक्सक्लुझिव्ह आणि मिर्ची ओरिजनल्स क्रिएशनचे 'आणि काय हवं ३' ही वेब सिरीज ६ ऑगस्टपासून आपल्याला एमएक्स प्लेयरवर विनामूल्य पाहता येणार आहे.

माझी तुझी रेशीमगाठ

'आभाळमाया' मालिकेतून मालिका विश्वात स्थान निर्माण करणारा प्रसिद्ध अभिनेता म्हणजे श्रेयस तळपदे. अवंतिका, दामिनी अशा मालिकांत काम केल्यानंतर श्रेयसने मराठी चित्रपटसृष्टी आणि बॉलिवूड मध्ये देखील स्वत:ची एक वेगळी ओळख निर्माण केली . आता अनेक वर्षांनी श्रेयस पुन्हा एकदा छोट्या पडद्यावर अर्थात टीव्ही मालिकेत येतो आहे . झी मराठीवर 'माझी तुझी रेशीमगाठ ' या मालिकेत तो प्रमुख भूमिका करत आहे . या मालिकेचा प्रोमो आपण पाहिला आहेच आणि त्या प्रोमोतील एक छोटी मुलगी देखील आपले लक्ष वेधून घेत आहे . या मालिकेचं कथानक वेगळं असून एक प्रेमकथा यात आहे . या मालिकेत श्रेयस तळपदे आणि प्रार्थना बेहेरे यांच्या प्रमुख भूमिका आहेत . ऑगस्ट महिन्यात ही मालिका झी मराठीवर येणार आहे .

याबद्दल बोलताना श्रेयस म्हणाला, 'पुन्हा एकदा आपल्या मराठी टेलिव्हिजनच्या माध्यमातून एका दमदार कथानकासोबत पुनरागमन करताना मला प्रचंड आनंद होत आहे. 'माझी तुझी रेशीमगाठ' ही मालिका खूप वेगळी आहे ही एक अनोखी प्रेमकथा आहे जी प्रेक्षकांना नक्कीच आवडेल याची मला खात्री आहे, यातील माझी भूमिका प्रेक्षकांना आपलीशी वाटेल.'

गणेश आचवल
९८२१२६८३९१

HYPNOTHERAPY HELPS TO CURE DEPRESSION

We have observed that many patients express disinterest in their daily routine/work/social life, show low confidence and energy levels, are always stressed, and more importantly they lack emotional control. Though many are unaware, these are classic symptoms of Depression.

HYPNOTHERAPY ... Your ANSWER to TACKLE DEPRESSION

Hypnotherapy can be an effective and fast-acting treatment for depression because it seeks to unlock the sufferer's subconscious and look below the surface to uncover the psychological cause at the root of the problem causing this depressive state. The hypnotherapist is then able to release previously pent-up emotions related to the incident and replace the negative fearful thoughts with positive helpful thoughts, which will help manage depression.

When using hypnosis for curing depression, the patient is open and receptive to suggestions made by the therapist to correct the damaging thought patterns and physical functions that can trigger depression episodes.

According to the University of New Hampshire, hypnotherapy can help a person learn to reduce and/or better control feelings of anxiety, stress, and sadness; this in turn improves his/her mood. Hypnotherapy is also used to treat negative behaviors that could be worsening a person's depression. These behaviors may include smoking and poor eating and sleeping habits.

Be sure to only try hypnotherapy under the supervision and guidance of a qualified professional.