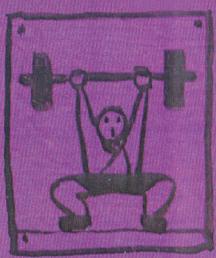


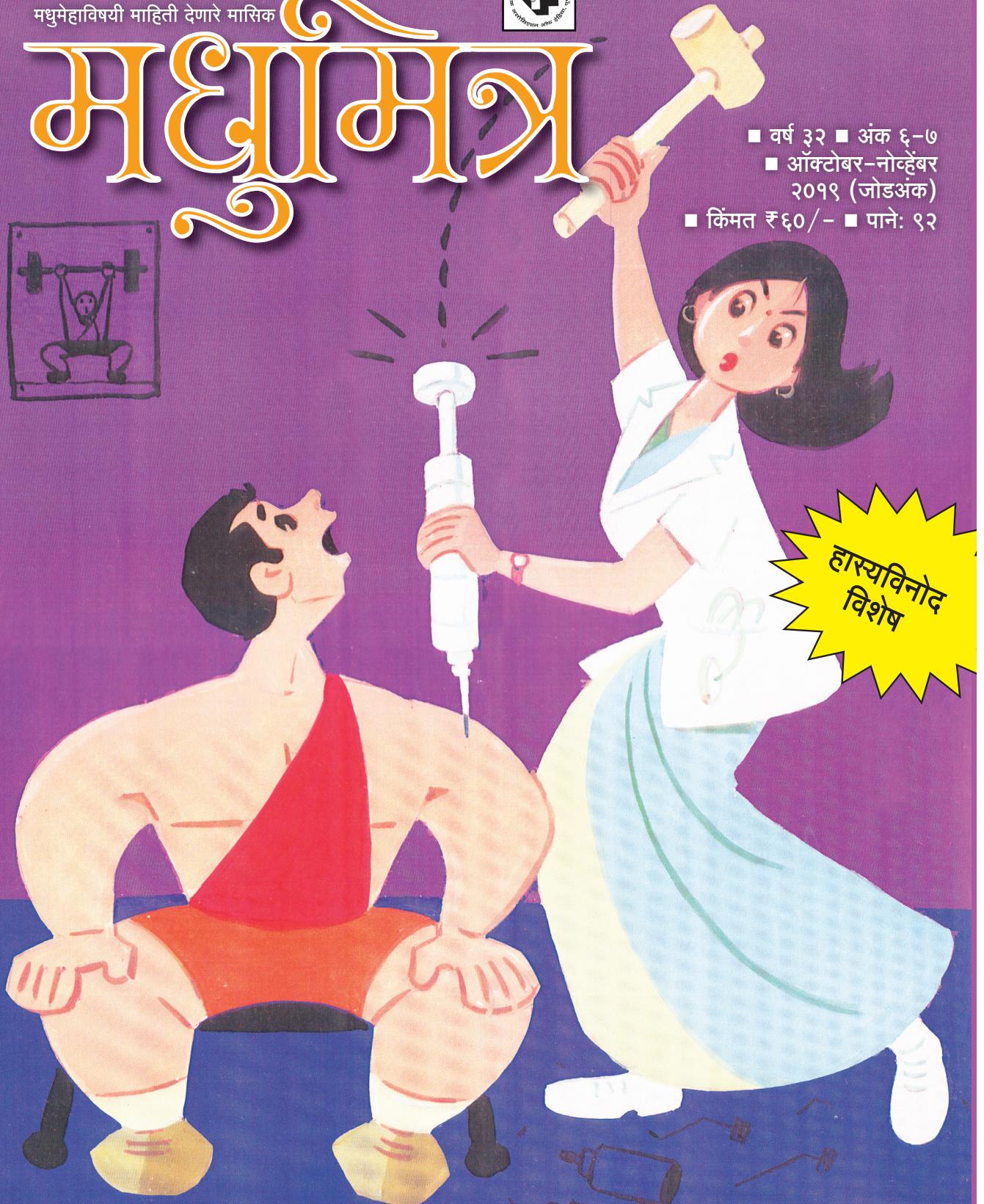
■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा।  
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



# मधुमेह



■ वर्ष ३२ ■ अंक ६-७  
■ ऑक्टोबर-नोव्हेंबर  
२०१९ (जोडअंक)  
■ किंमत ₹६०/- ■ पाने: ९२



S.PHADNIS

# कॉप्टन निलेश गायकवाड

आयोजित

◆ सावरकर अभिवादन यात्रा

शिवसुंघ  
प्रतिष्ठान

# अंदमान

६  
दिवस



संकल्प  
१ लाख

सावरकरप्रेमींना  
नेण्याचा

‘आज विदेशी पर्यटकांसाठी अंदमान जरी पर्यटनस्थळ असलं तरी  
आपणा सर्व भारतीयांसाठी ते तीर्थस्थळ आहे. या तीर्थस्थळाला  
भेट देण्यासाठी एकदा तरी अंदमानला जायला हवं !!’

## सहलीतील महत्वाची स्थळे

35,500  
GST Extra

सेल्युलर जेल, लाईट अँड साउंड शो,  
ब्रिटीशकालीन राजधानी रॉस बेट, कोरल आयलॅंड-नॉर्थ बे,  
जगातील दुसऱ्या क्रमांकाचा बीच असलेले हॅवलॉक आयलॅंड व  
तेथे जाण्यासाठी महाकाय जहाजाने अनोखी सहल, बाराटांग बेट  
येथील लाईमस्टोन केव्हज जाण्यासाठी स्पीड बोटीने क्रीक सफारी,  
पोर्ट ब्लेअर सीटी टुर-समुद्रीका म्युझियम, नयनरम्य कॉर्बिन कोळ बीच,  
अँन्थ्रोपॉलॉजिकल म्युझियम, ब्रिटीशकालीन चॉथम सॉ मिल,  
अंदमान अँकवेरियम

**Capt. Niles**  
Journey With Wings!

शिवसुंघ  
प्रतिष्ठान

- AC डिलक्स निवासव्यवस्था
- अनुभवी मार्गदर्शक
- उत्कृष्ट भोजन व्यवस्था.
- ज्येष्ठ नागरिकांची विशेष काळजी

पुणे केतकी बिल्डींग, अलका  
टॉकीज शेजारी, नवी पेठ. 9420284000, 9420285000



## डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे

### कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष :

डॉ. ह. वि. सरदेसाई

उपाध्यक्ष :

डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह :

डॉ. रमेश नी.गोडबोले

सहकार्यवाह व खजिनदार : सौ. मेधा पटवर्धन

सहकार्यवाह :

डॉ. भास्कर बी. हर्षे

### कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले

डॉ. सौ. सुचेता अय्यर

डॉ. अमित वालिंबे

डॉ. अरुंधती मानवी

श्री. सतीश राजपाठक

श्री. परीक्षित देवल

डॉ. मुकुंद कन्हूर

डॉ. निलेश कुलकर्णी

कायदेविषयक सल्लागार : डॉ. प्रभाकर परळीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासहीत).....	रु. 800
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (सभासद) .....	रु. 1000
फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसहीत).....	रु. 300
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र) .....	रु ८००
बालमधुमेही सभासद : .....	रु १००
तहहयात सभासद : .....	रु. ४,०००
(पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद : .....	रु ७,०००
तहहयात दाता सभासद : .....	रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे
(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)	
परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक वर्गणीचा चेक 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने लिहावा.	

### सभासद शुल्क/मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch

Name - UNION BANK OF INDIA

Address – 21/ 2 , Karve Rd , Dist – Pune Pin – 411004.

A/C Type - CURRENT; Account No – 370001010061559, IFSC Code – UBIN0537004

Name – BANK OF MAHARASHTRA

Address – Ayurwed Rasashala Building,Karve Rd , Pune – 411004. A/C Type – Savings;

Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

कृपया आपण वर्गणी बँकेत भरल्यानंतर ई-मेल अथवा ९८८९७ ९९३५६ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा.

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी',

२० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०९७९.

मोबाईल: ९४२९९४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लॅवची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंकाबद्दलच्या तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी २ ते ५ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com





मधुमित्रचा ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९चा संयुक्त अंक, दिवाळी विशेषांक स्वरूपात ऑक्टोबरच्या सुरुवातीस प्रसिद्ध होत असल्यामुळे नोव्हेंबर २०१९चा अंक प्रसिद्ध होणार नाही. त्यामुळे पुढील अंक नेहमीप्रमाणे डिसेंबरच्या सुरुवातीस प्रसिद्ध होईल. - संपादक

## अनुक्रमणिका



हसत राहा, डॉ. रमेश गोडबोले .....	६
नवरसातील श्रेष्ठ रस : हास्यरस, डॉ. रमेश दामले .....	८
आरोग्यासाठी हास्योपचार : फसा आणि हसा, श्रीगुरु डॉ. बालाजी तांबे .....	१२
संस्कृत साहित्यातील विनोद, डॉ. मंजूषा गोखले .....	१८
साहेबाच्या देशातील विनोद, प्रा. विनया बापट .....	२१
विनोदाचा वारसा, डॉ. रमेश गोडबोले .....	३०
माझा शत्रुपक्ष, श्रीरंग गोडबोले .....	३४
हसण्यामागचे विज्ञान, डॉ. वर्षा जोशी .....	३८
गाढवाचा विचार करा शहाणपणाने..डॉ. प्रकाश जावडेकर .	४१
संगीत रंगभूमीवरील विनोद!, कीर्ती शिलेदार .....	४४
हसवण्याचा वसा घेतलेला माणूस, प्रशांत दामले .....	४६



गप्पा एका खेळियाशी, दिलिप प्रभावळकर.....	५०
माझी आवडती विनोदी व्यक्तिरेखा, दीसी भोगले .....	५४
निवेदनातील (सं)वेदना, मंजिरी धामणकर.....	५६
अजरामर विनोदी जोडगोळी लॉरेल अँण्ड हार्डी, प्रा. विनया बापट.....	५८
व्यंगचित्रः विजय पराडकर .....	६२
पिढीजात, मृणालिनी चितळे .....	६४
डाएटची ऐशीतेशी, सुकेशा सातवळकर .....	७१
चिंटू उवाच, डॉ. वसुधा सरदेसाई .....	७५
तणावमुक्तीसाठी विनोद, प्राचार्य श्याम भुके .....	७८
माझे मॉर्निंग वॉक, डॉ. दिनकर गायकवाड .....	८१
सासूबाई, तुम्हीसुद्धा ?, बंडा जोशी .....	८४

# मधुमित्र

डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,  
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३२ अंक : ६-७  
ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९

## संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

## सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

## संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

## संपादन साहार्य

दीपाली चौधरी

## अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८९० ९८९८३

## व्यवस्थापन सळुगार

श्री. विजय सबनीस

## जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

## वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

०२०-२५४८०३४६ / ०२०-२५४३०९७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

\* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेचे प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेटे, देवब्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापन डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-ड, स्वप्ननगरी २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४. येथे प्रसिद्ध केले. \* पी आर बी कायदानुसार जबाबदारी.

■ SDM /PUNE /SR /23 Date - 16.3.18

## मधुमित्रः

वार्षिक वर्गणी, पुणे व परगाव : रु. ३००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी : रु. ८००

(परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक)

वर्गणीचा चेक, 'मधुमित्र, डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने काढावा.



संपादकीय

## हसत राहा



**मधुमेह असणार आहे तर  
त्याच्यासोबत आनंदाने  
कसे जगता येईल याचा  
विचार 'मधुमित्र'ने नेहमीच  
आपल्या वाचकांना दिला  
आहे. हा दिवाळी अंकसुद्धा  
असाच एक प्रयत्न आहे.  
यंदाची दिवाळी वाचकांच्या  
आयुष्यात हास्याची उधळण  
करणारी ठरो...**

**डॉ. रमेश गोडबोले**  
एम.डी.  
संपर्क : ९८२२४ ४७३२०



मनुष्य जन्म उपभोगण्यास मिळणे हा एक अत्यंत दुर्मीळ योगायोग समजला जातो. सर्वच प्राणिमात्रांची शारीरिक वाढ नैसर्गिकपणे होत असते. पण मनुष्य हा एकच उन्नत प्राणी आहे, जो शारीरिकदृष्ट्या फार बलवान नसला तरी त्याच्याइतकी बुद्धिमत्ता इतर कोणत्याही प्राण्याला नाही. तसेच हसणे व रडणे या सुख-दुःखाच्या मुख्य भावना व्यक्त करण्याचे सामर्थ्य फक्त मानवजातीलाच लाभले आहे. परंतु जीवनाचा अनुभव घेताना हसण्यापेक्षा अनेक पटींनी जास्त मनुष्य रडत व कुढत असतो. हसणे हे सुखाचे तर रडणे हे दुःखाचे घोतक असते. म्हणजेच आयुष्याचा बराच काळ तो कोणत्या ना कोणत्या काळजीत व विवंचनेत घालवतो; तर फक्त थोडाच काळ आनंदात व सुखात असतो.

उत्तम आरोग्यासाठी शरीरांतर्गत अनेक रासायनिक क्रिया सदैव कार्यरत असतात. त्या स्वास्थ्याला पूरक होईल अशा पद्धतीने शरीराचा व मनाचा समतोल राखण्याचा प्रयत्न करत असतात. या रासायनिक क्रियांमध्ये अनेक संप्रेरकांचा (हार्मोन्सचा) सहभाग असतो. त्याचा समतोल ढासळला तर स्वास्थ्य गमावले जाते, म्हणजेच आरोग्य बिघडते. यासाठी नेहमी मधुमेह (डायबेटिस) या व्याधीचे उदाहरण दिले जाते. इन्सुलिन, ग्लुकॅगॉन, स्टिरोईड्स, थायरॉइड हार्मोन्स तसेच इतर अनेक ज्ञात व अज्ञात हार्मोन्सचा असमतोल झाला की अनेक व्याधींचा शिरकाव शरीरात होऊ शकतो. यासाठी मधुमेहाच्या उपचारात औषधांइतकेच मानसिक स्वास्थ्याला महत्त्व दिले आहे. हास्य हे सुखाचे घोतक असल्याने व कोणालाही विशेष त्रास न घेता विनामूल्य मिळणे शक्य असल्याने हास्य हासील करण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाने केला पाहिजे. परंतु हे करणे वाटते तितके सोपे नाही. त्यासाठी आपली मनोवृत्ती बदलावी लागते. हसतखेळत जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन जोपासावा लागतो. दुःखावर खरा उतारा विनोदाचा असतो. 'सुख पाहता जवापाडे, दुःख पर्वताएवढे' किंवा 'जगी सर्व सुखी असा कोण आहे' ही संतवचने खरी असली तरी दुःखाचे प्रमाण कमी करणे आपल्याच हातात असतो.

'मधुमित्र' मासिकाला ३२ वर्षे पूर्ण होऊन गेली. त्यामध्ये प्रामुख्याने मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी विविध उपायांचा परामर्श अनेक लेखांमधून घेतला जातो. या संदर्भातील अनेक विषय पूर्वीच्या दिवाळी अंकांमधून सविस्तरपणे मांडण्याचा प्रयत्नही झाला. परंतु 'हास्यविनोद' या विषयावर



संपूर्ण दिवाळी अंक सादर करण्याची ही पहिलीच वेळ आहे. यामध्ये अनेक मान्यवरांचे लेख, मुलाखती, कथा, व्यंगचित्रे आदींचा समावेश आहे.

विनोद या विषयाची व्याप्ती खूप मोठी आहे. 'मधुमित्र' मासिकाच्या मर्यादा ठरलेल्या असल्यामुळे विनोदाच्या सर्व पैलूंचा समावेश या दिवाळी अंकात करता आलेला नाही. 'विनोद व आरोग्य'या विषयाला पोषक असे लेख यात समाविष्ट केले आहेत. नुसत्या विनोदांनी पाने भरण्यापेक्षा विविध क्षेत्रांतील दिग्जांच्या प्रदीर्घ कारकिर्दीत जे विनोदी प्रसंग त्यांनी अनुभवले, त्याचे रंजक वर्णन त्यांनी आपल्या लेखांतून केले आहे. विनोदाची उच्च पातळी राखून ज्यांनी मराठी माणसांचे मनोरंजन करण्यात आपली ह्यात घालवली अशा शि. द. फडणीस, दिलीप प्रभावळकर, प्रशांत दामले अशा ज्येष्ठ कलावंतांच्या मुलाखती घेण्याचे भाग्य आम्हांला या निमित्ताने लाभले.

'संस्कृत वाइमयातील विनोद' हा डॉ. मंजूषा गोखले यांचा व 'इंग्लिश साहित्यातील विनोद' हा प्रा. विनया बापट यांचा अभ्यासपूर्ण लेख हे या अंकाचे वैशिष्ट्य आहे. डॉ. बालाजी तांबे यांच्या लेखाने मासिकाच्या वाचनीयतेत भर टाकली आहे. जुन्या संगीत नाटकांची परंपरा खंडित होण्याचा धोका असताना दीसी भोगले व कीर्ती शिलेदार या भगिनींनी व शिलेदार कुटुंबीयांनी या नाटकांना ऊर्जितावस्था आणली. त्यांचे लेख खूप वाचनीय आहेत. याशिवाय, एकपात्री प्रयोगातून विनोदाची बरसात करण्याचा मंजिरी धामणकर यांचे किस्से वाचणे मनोरंजक आहे. मृणालिनी चितळे, वसुधा सरदेसाई, बंडा जोशी यांच्या कथांतून विनोदाचा आनंद वाचकांना मिळेल अशी खात्री आहे. मधुमेह नियंत्रित करण्यासाठी मिळालेल्या विविध सल्ल्यांचे चित्रण करणारा श्रीरंग गोडबोले यांचा लेख हसता-हसता विचार करायला भाग पाडतो. वर्षा जोशी यांचा हसण्याची शास्त्रीय बाजू उलगडून दाखवणारा लेख माहितीसोबत आनंदही देतो; तर श्याम भुर्के यांचा लेख गमतीशीर किंश्यांसोबत हसण्याचे महत्त्व सांगतो. या

सर्व लेखकांचे मनःपूर्वक आभार.

वयाच्या ९४व्या वर्षी मुख्यपृष्ठासाठी बोलके व्यंगचित्र काढून दिल्याबद्दल आणि 'मधुमित्र'च्या वाचकांना शुभेच्छा देणारा छोटेखानी लेख लिहिल्याबद्दल शि. द. फडणीस यांचे विशेष आभार.

संपादक मंडळातील सदस्य, सेवकवर्ग, संस्थेचे कार्यकारी मंडळ सदस्य, प्रिंटर व सजावट करणारे अशा सर्वांच्या सहकार्यातून हा दर्जेदार अंक प्रकाशित झाला आहे, या सर्वांना मनःपूर्वक धन्यवाद.

रोजच्या आयुष्यात वरचेवर वादविवादाचे, ताणतणावाचे प्रसंग येतात. पण त्याकडे विनोदी पद्धतीने पाहण्याची दृष्टी असेल तर ते खूप सुसऱ्य होतात. रागावून किंवा त्रास करून घेऊन प्रश्न सुटत नाहीत. उलट, ते अधिकच गुंतागुंतीचे होतात.

विनोदामुळे गंभीर गोष्टीवरील लक्ष दुसरीकडे वळवण्यास मदत होते.

विनोद हे आजारावरचे सर्वात प्रभावी औषध आहे. त्यासाठी Laughter is the best medicine ही इंग्लिश भाषेतील उक्ती प्रसिद्ध आहे. रागावताना चेहन्याचे ७८ स्नायू कार्यरत असतात, हसताना फक्त १४ पुरतात. मग स्नायूना उगाच कशाला ताण देता? हसत राहा आणि आनंदात जगा!

सांगा कसं जगायचं?

कण्हत-कण्हत की गाणं म्हणत

आणि विनोद सांगत

तुम्हीच ठरवा.

'मधुमित्र'चा हा दिवाळी अंक मधुमेहींना आपली व्याधी थोडा वेळ तरी विसरायला लावून त्यांच्या आनंदात भर घालील, यात शंका नाही. मधुमेहासह आनंदी जीवन जगण्याची जिद्य यातून मिळेल. ८४ लक्ष योर्नीतून गेल्यावर मानव जन्म मिळतो, असे म्हणतात. त्याचा पुरेपूर उपभोग हसता-हसत घ्या. परंतु मधुमेहींनो, 'हसा, पण लघू होऊ नका' हेसुद्धा ध्यानात ठेवा.

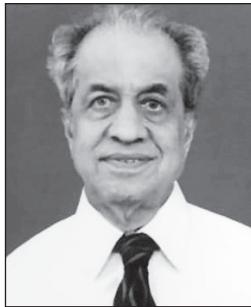
❖❖❖





हितगुज

## नवरसातील श्रेष्ठ रस : हास्यरस



चेहन्यावरील सहज हास्य  
कुठल्याही माणसांमध्ये  
मैत्रिभाव निर्माण करू  
शकते. एकमेकांसोबत  
हास्यविनोद केल्याने ही  
मैत्री आणखी घटू होऊ  
शकते. आपल्या आयुष्यात  
विनोदाच्या माध्यमातून  
आनंदाचा शिडकावा  
करणारे अनेक साहित्यिक  
मराठीत होऊन गेले आहेत.  
त्यांचे काही किस्से सांगत  
हास्यरसाची महती विशद  
करणारे हितगुज

डॉ. रमेश दामले  
दूरध्वनी : ०२०-२४४५ ८६२३

हातामध्ये नवे मासिक पडल्याबरोबर कोणता मजकूर वाचणे वाचक पसंत करतात? तर, त्यामधील विनोद आणि हास्यचित्रे. खालीचा कथेमध्ये गुंतून राहण्यापेक्षा दोन मिनिटांमध्ये आनंद मिळवावा, हा फायद्याचा हिशेब सर्वांनाच कळतो. हे ओळखून टाइम्सासरख्या दर्जेदार दैनिकानेसुद्धा आर. के. लक्ष्मण यांची चित्रे अनेक वर्ष प्रसिद्ध केली होती.

पूर्वी 'मोहिनी' नावाचे एक मासिक थोड्याच कालावधीमध्ये लोकप्रिय झाले होते. त्याचे कारण म्हणजे मासिकाचे मुख्यपृष्ठ! ज्येष्ठ चित्रकार शि. द. फडणीस यांच्या कल्पक व विनोदी मुख्यपृष्ठाने ते सजलेले असे. त्यातील विनोद स्पष्ट करण्यासाठी शब्दांचीसुद्धा गरज नसे. ज्ञानेश्वरांच्या 'शब्दावीण संवादू' या ओवीप्रमाणे 'शब्देवीण विनोदू' अशी ती मंत्रमुग्ध कल्पना होती. त्यामुळे त्यातील विनोद जगातील कोणताही मनुष्य अगदी निरक्षर मनुष्यसुद्धा मनमुरादपणे लुटू शकत असे. विनोदाचे हे शब्दातीत असणारे अवघड आणि कौतुकास्पद ब्रत या मासिकाकडून वर्षानुवर्ष पाळले गेले होते.

आजही स्मरणात राहिलेली त्यातील दोन हास्यचित्रे सांगता येतील. त्या वेळच्या एका आधुनिक महिलेने कानामध्ये ढूळेवजी लोंबत्या चाव्या घातल्या होत्या. त्याने ती घराचे कुलूप उघडत आहे, असे दाखवले होते. दुसऱ्या चित्रामध्ये एक नवविवाहित जोडपे नौकाविहार करताना दाखवले आहे. त्यामध्ये नवरा वल्हे मारत आहे, तर त्याची पत्नी दोन्ही हाताने पदर उंच पसरून त्याचा शिडप्रमाणे वापर करून त्याला मदत करत आहे. ज्यांना चित्रकलेची थोडीशी जाण आहे त्यांना हेसुद्धा कळेल की, त्यांची चित्रे फार कमी रेषेत होती. त्यात विनोदनिर्मितीसाठी विद्रूपता कधीही नसे. त्यामुळे चित्रातील विनोद एकदम मेंदूत शिरत असे आणि डोळ्यांनाही सुखावत असे.

विनोदाचे पर्यवसान हसण्यामध्ये होत असले तरी विनोदाला अनंत छटा असतात. सृष्टीमधील हिरवेपणाला जशा विविध छटा असतात, तशाच छटा - हर्ष, आनंद, चातुर्य, प्रसंगावधान, विसंगती, संदर्भरहित संवाद, शाब्दिक कोट्या विनोदाला असतात. या सगळ्यांमुळे जीवनातील दुःखांचा विसर पडतो आणि क्षणमात्र माणूस त्यातील कल्पकतेने चकित व आनंदित होतो. या सर्वांना मिळून 'विनोद' असे व्यापकपणे म्हणता येते. 'मोहिनी'मधील वर नमूद केलेले विनोद या प्रकारचे आहेत.

एकदा राम गणेश गडकरी श्रीपाद कृष्ण कोलहटकरांकडे गेले होते.



८

ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९ | मधुमित्र



जुन्या वाड्यातील अरुंद आणि अंधाच्या जिन्यातून, उन्हाळ्याच्या दिवसात गडकरी तीन मजले चढून गेले होते. त्यांना आल्याचे पाहून कोलहटकर म्हणाले, “या! बराच त्रास झाला ना? जिना जरा खडा आहे.” गडकरी चेहन्यावरचा घाम पुसत म्हणाले, “वाईट वाटून घेऊ नका. स्वर्गात जाण्याचा मार्ग खडतर आणि कष्टदायकच असतो.” असे म्हणत ते बसले. ते बसल्याक्षणी कोलहटकर म्हणाले, “आणि आता हा सर्व ठरला आहे.”

यामध्ये अचूक वेळ आणि बुद्धिचातुर्य यामुळे अभिजात विनोद निर्माण झाला आहे.

विनोद निर्माण करण्याची कुशाग्र बुद्धिमत्ता आचार्य अत्र्यांना कशी होती, हे पाहणे मनोरंजक ठरेल. आपली उणीवसुद्धा ते सभेमध्ये खंत न बाळगता कसे प्रकट करत, ते बघा. ‘शेक्सपिअर हे महान नाटककार होते. त्यांनी त्यांच्या आयुष्यामध्ये ३६ नाटके लिहिली. पण मी पडलो अर्धवट म्हणून मी फक्त अठराच नाटके लिहू शकलो.’ या ठिकाणी ते असेही म्हणून शकले असते, की ‘मी काही एवढा महान नाटककार नाही. म्हणून मी अठराच नाटके लिहिली. आणि मला आज त्याची खंत वाटत आहे.’ ज्यांच्याकडे जीवनाकडे पाहण्याची खेळकर वृत्ती आहे आणि जाऊ तेथे हसवू असा नितांत आत्मविश्वास ज्याच्याकडे आहे अशीच व्यक्तिमत्त्वे ‘अर्धवट’ या शब्दाचा असा विनोदी उपयोग करू शकतात.

अत्रे स्वतः अतिशय यशस्वी साहित्यकार, प्रभावी आणि विनोदी वक्ते, नाटककार, विडंबनकार होते. त्यामुळे त्यांच्या साठी-समारंभामध्ये अनेक मान्यवरांनी त्यांचा भव्य सत्कार केला. त्याला उत्तर देताना ते म्हणाले, ‘चौकामध्ये एक मोठा दगड होता. एकाने गंमत म्हणून त्याला शेंदूर फासला. दोन-तीन दिवस गेले. त्याला कोणीतरी फुले वाहिली, कोणीतरी उद्बत्ती लावली आणि नंतर जाणारे-येणारे वाटसरू त्याला नमस्कार करू लागले. त्याचा देव झाला. मला तुम्ही तसे करू नका. माझा फार तर म्हसोबा होईल.’”

सदरचा विनोद वाचण्यापेक्षा भाषणामध्ये जास्त हशा निर्माण करतो. त्याचे कारण सामाजिक मन हे ‘क्राऊड माइड’ आहे. भवितरसाचे सामर्थ्य जसे सामाजिक मनामध्ये अधिक असते, तसेच हास्याचे सामर्थ्य सामाजिक मनामध्ये अधिक प्रखरपणे प्रकट होते. आणि त्यामुळेच जंगी सभेमध्ये हास्याचा जणू ‘नादमधुर’ स्फोट होतो. विनोदी नाटक वाचणे आणि नंतर बघणे यातील जो फरक आहे तो सामाजिक मन म्हणजे काय, हे स्पष्ट करतो.

रशियामधील सर्वोच्च पद सांभाळणाऱ्या क्रुश्चेव्हने आमसभेमध्ये संबोधित करताना ‘स्टॅलीन एक जुलमी राज्यकर्ता होता. कपटी राजकारण करून त्याने विरोधकांना नामोहरम केले...’ असे सांगत असताना एका पुढाच्याने मध्येच शेरेबाजी केली, ‘तुम्ही त्या प्रसंगी काय करत होता?’ त्या वेळी क्रुश्चेव्ह म्हणाले, ‘हे कोण बोलले?’ पण बोलणाऱ्या व्यक्तीची ‘मी बोललो’ असे सांगण्याची हिंमत झाली नाही. त्यावर क्रुश्चेव्ह म्हणाले, ‘हेच मी करत होतो’ असे म्हणून ती वेळ हसण्यावारी नेली.

वक्त्याच्या प्रसंगावधानाने सभेत उत्स्फूर्त हशा कसा पिकतो? एका स्थानिक कार्यक्रमामध्ये एक पुढारी म्हणाले, “आज आपल्याला अध्यक्ष म्हणून दादा आठवले मिळाले आहेत, हे मी माझे भाग्य समजतो.” सर्व श्रोत्यांना माहीत होते की, त्यांचे नाव आठवले नसून दादा तावरे असे आहे. त्यामुळे सभेत गलका झाला. ही चूक त्या पुढाच्यांच्या लक्षात आली तेव्हा त्यांनी चूक कबूल न करता ‘आठवले नाही म्हणून ‘आठवले’ म्हटले’ असे म्हणून प्रसंगावधान दाखवत हशा मिळवला.

अलीकडच्या काळात पु. ल. देशपांडे यांचा हात शाब्दिक कोट्यांच्या बाबतीत कोणी धरू शकणार नाही. फ्रान्सचे वर्णन करताना त्यांनी ‘या देशामध्ये रतीचे राज्य असते. उपरतीचे नाव येथे नावालाही दिसत नाही. भारतामध्ये रुद्राक्ष संस्कृती जोपासली जाते तर फ्रान्समध्ये द्राक्ष संस्कृतीची उपासना केली जाते.’ असे





भक्तिरसाचे सामर्थ्य जसे सामाजिक मनामध्ये अधिक असते, तसेच हास्याचे सामर्थ्य सामाजिक मनामध्ये अधिक प्रखरपणे प्रकट होते. आणि त्यामुळे जंगी सभेमध्ये हास्याचा जणू 'नादमधुर' स्फोट होतो. विनोदी नाटक वाचणे आणि नंतर बघणे यातील जो फरक आहे तो सामाजिक मन म्हणजे काय, हे स्पष्ट करतो.

शब्दरंजन प्रवासवर्णनात केले आहे.

'वाच्यावरची वरात' या नाटकामध्ये पुलं आपल्या तबलजीला 'खोटे कारण बायकोला सांगा आणि माझ्याकडे तालमीला या' असे सांगतात. तबलजी जरा आढऱ्येडे घेतात. तेव्हा ते त्याला म्हणतात, ''अरे, तू एवढा नावाजलेला तबलजी, तुला एवढी साधी थाप कशी मारता येत नाही?''

'बालपणीचा काळ सुखाचा' या लेखामधील सुरुवातीच्या आणि शेवटच्या भागामध्ये त्यांनी त्यांच्या लहानपणाबद्दलच्या भावना कशा विनोदी अंगाने लिहिल्या आहेत त्या बघण्यासारख्या आहेत.

'बालपणात शाळा नसती तर सर्वांच्या बालपणीचा काळ सुखाचा गेला असता. सुट्टी सक्तीची आणि शिक्षण ऐच्छिक असावे, असे माझे मत आहे. आंबे पिवळे कर्से होतात? नारळात गोड पाणी कोण ओततो? दिवसभर आपण गाणी म्हटली तर काय होईल? यांचे शिक्षण द्यायचे सोडून बाकीचेच विषय शाळेत शिकवले जात.

रोज प्रार्थना करूनही देव आपल्याला गणितात मार्क देताना इतका दुष्ट का होतो, हे मला ध्यानात येत नाही.'

मानवी मनामध्ये षड्हरिपू आणि नवरस या दोघांचा सतत झगडा चालू असतो. षड्हरिपू शरीराचे शोषण करतात, तर नवरस शरीराचे पोषण करतात. षड्हरिपू सहज आणि तत्काळ निर्माण होतात; नवरसांची मात्र साधना आणि आराधना करावी लागते. शांत रस ही जर शून्य अवस्था वा निर्विकार अवस्था धरली तर एका टोकाला शृंगार रस आणि दुसऱ्या टोकाला कामभावना आहे. एका टोकाला वीर रस मानला तर दुसऱ्या टोकाला मत्सर आणि सूड या शत्रुंचे नाव घेता येते. शेवटी एका बाजूला निखळ हसू मानले तर 'मद' या रिपुमुळे होणारे खलनायकाचे विकट हास्य दुसऱ्या टोकाला धरता येते.

अर्थात, पाण्याचा प्रवाह जसा उताराकडे वाहतो, तसा मानवी मनाचा ओढा अश्रू आणि दुःखाकडे वाहण्याचा असतो. परिणामी, हास्यरसाची निर्मिती करणे एवढे सोपे नसते. त्यासाठी मस्तकामध्ये प्रतिभेची आणि कल्पक प्रज्ञेची विद्युलता सतत जागृत असावी लागते. म्हणूनच सर्जनशील बुद्धीच्या लेखकाला ते आव्हानात्मक ठरते; आणि व्यंगचित्रकाराला त्यांतील चित्रकलेच्या जोडीमुळे जास्त अवघडसुद्धा असते.

हास्याची भावना ही सान्या मानवजातीला मैत्रीच्या नात्याने जोडणारी भावना आहे; आणि म्हणून हास्यरस हा नवरसांमधील सर्वात श्रेष्ठ रस म्हणून समजला जातो.

❖❖❖



डॉक्टरांनी पेशेंटला विचारले, तुमच्या कोल्हापुरात तांबंडा व पांढरा असे दोन प्रकारचे रस्से का पितात?

पेशेंट : कसं आहे डॉक्टर, आपल्या कोल्हापुरात कुठली पण गोष्ट मुळापास्न करतात. रस्सापण कसा अंगात भिनला पायजेल. अंगात दोन प्रकारच्या पेशी असतात, तांबंड्या अन् पांढ-या! म्हणून रस्सापण दोन प्रकारचा. तांबंड्या पेशींना तांबंडा आणि पांढऱ्या पेशींना पांढरा रस्सा.

डॉक्टर डिग्री विकून रस्सा प्यायला गेले.....





RESTAURANT—  
**SHREYAS**  
DELICIOUS MAHARASHTRIAN THALI

आळूची भाजी, मसाले भात,  
मोदक, पुरणपोळी....  
**महाराष्ट्रीय पदार्थाची परीपूर्ण थाळी**



रेस्टोरंट श्रेयस, आपटे रोड, पुणे- ४११००४  
फोन नं- ०२०२५५३१२२८





हेल्दी हुमर

## आरोग्यासाठी हास्योपचार : फसा आणि हसा



मधुमेह, रक्तदाब असे  
रोग हे ताणाशी संबंधित  
आहेत. ताण दूर  
करण्यासाठी मनापासून  
हसण्याजोगा दुसरा उपाय  
नाही. शारीरिक आणि  
मानसिक आरोग्यासाठी  
हास्योपचारासाठीचे काही  
सोपे मार्ग,  
पथ्य-अपथ्य यांची माहिती  
देणारा लेख

श्रीगुरुडॉ. बालाजी ताबे



हसण्याचा संबंध आनंदाशी, समाधानाशी किंवा टिंगलटवाळीशीही असतो. स्मितहास्य, खळखळून हसणे, गडगडाटी हसणे, कुत्सित हसणे, खदाखदा हसणे असे हसण्याचे अनेकानेक प्रकार आपल्याला माहीत असतात. 'हसा आणि लटु व्हा', 'हसले आणि फसले' यापेक्षाही मला जास्त आवडणारे वाक्य म्हणजे 'फसा आणि हसा'.

दुसऱ्याला फसवून, त्याची चेष्टा करून, एकमेकांना टाळ्या देऊन हसणारे अनेक असतात. पण स्वतः फसल्यानंतर स्वतःच्याच बेसावधपणावर स्वतःच खळखळून हसण्यासाठी धाडस व भाग्य दोन्हीही लागते. फसल्यानंतर आपण स्वतःवरच हसण्यास शिकलो तर आपले बहुतेक मानसिक ताण व त्यातून येणारे सर्व रोग कमी होऊन जातील.

हसण्याने स्नायूंचे चलनवलन, श्वासोच्छ्वास आणि प्राणाची उत्तम गती आणि शरीरातील संप्रेरकांचे फायदेशीर संस्करण होते. अगदीच दिवसभर हसत-खिदळत बसले नाही; तरी काही ना काही कारणाने अधूनमधून हसत राहावे, हे बरे! हसण्याने शरीराचे, मनाचे व आत्म्याचे आरोग्य चांगले राहते, हे निश्चयेत.

कुठल्याही गोष्टीला थोडा विनोद हवाच. अर्थात, फार खालच्या पातळीवरचा विनोद बन्याच वेळा हसावे की रडावे अशा संप्रेमात टाकतो. काही माणसे हसतखेळत म्हणजेच प्रत्येक गोष्ट सोप्या पद्धतीने करून इतरांना बरोबर घेऊन कामाचा आनंद मिळवतात. हसवणारी माणसे आजूबाजूला नसली किंवा आपल्याला हसायची संधी मिळाली नाही की अन्नी पचत नाही व शांत झोपही लागत नाही. पण निखळ हसण्यासाठी आणि त्या हसण्याचा मेंदूला फायदा मिळवून देण्यासाठी आपल्याला स्वतःचा मानापमान किंवा बन्याच वेळा विनोदातून दाखवलेली आपल्या स्वभावाची किंवा चुकीची घटना हसत स्वीकारता आली पाहिजे. थोडक्यात काय, तर आपल्याला स्वतःवरच आणि स्वतः फसले तरी हसता आले पाहिजे.

दिवसातून काही वेळ हसावे. काळ-वेळ पाहून हसावे. अगदीच तसा प्रसंग न आला तर सहजच मोठ्याने हसावे. अर्थात तास-अर्धा तास हसण्याने किंवा हसण्याच्या व्यायामाने वातवृद्धी होत नाही किंवा थकवा येत नाही ना, हे पाहावे. थोड्याशा हसण्याबरोबर शारीरिक व्यायामसुद्धा फायदेशीर होईल.

मनाची प्रसन्नता दर्शवणारी एक सहज, विनायास घडणारी क्रिया म्हणजे



‘हास्य’. शरीराच्या आरोग्याबरोबरच मनाचे आरोग्य महत्वाचे आहे, हे आज सर्वांनीच मान्य केले आहे. त्याहूनही ‘आत्मा आणि इद्रियाचे आरोग्य म्हणजे खरे आरोग्य’ असे आयुर्वेदशास्त्र म्हणते; ते आरोग्य प्रसन्न हास्यानेच प्रकट होत असते. अहंकार टाकल्यानंतर उरते ते हास्य! मनाच्या प्रसन्नतेमुळे हास्य आणि हास्यामुळे मनाची प्रसन्नता अशा दोन्ही तळेने हास्य प्रसन्नतेशी जोडले जाते. मित्रमंडळी किंवा कुटुंबासह थोडा वेळ हसण्या-खिदल्यण्याने दिवसभराचा शीण दूर व्हायलाही मदत मिळते.

खन्या हसण्याने मनावरचा ताण कमी झाल्यावर त्याचा फायदा शरीर-मन दोघांनाही होतोच. पण त्यासाठी हसू मनापासून यायला हवे.

काहीही कारण नसताना प्रमाणाबाहेर हसणे आयुर्वेदाने वर्ज्य सांगितले आहे. वाग्भटाचार्यांनी एक सूत्र सांगितले आहे, ते याप्रमाणे –

**व्यायामजागराध्वर्ष्णीहास्यभाषादि साहसम्।**

**गजं सिंहं इवार्कर्णं भजन्नति विनश्यति॥**

व्यायाम किंवा शारीरिक श्रम, जागरण, चालणे, मैथुन, हसणे व बोलणे यांचा अतिरेक करणाऱ्या व्यक्तीचा हत्तीला ओढून न्यायचा प्रयत्न करणाऱ्या सिंहाप्रमाणे नाश होतो.

व्यायाम, चालणे, हसणे आदी सर्व क्रिया मनुष्य करू शकत असला तरी त्याचा अतिरेक झाल्यास शरीरशक्तीचा नाश होण्यास कारणीभूत ठरतात.

जीवन हसतखेळत अवश्य जगावे, हसण्यामुळे स्वतः प्रसन्नतेचा अनुभव घ्यावा, दुसऱ्यालाही घ्यावा. पण अकारण आणि अनैसर्गिक हसण्याने आरोग्यापेक्षा अनारोग्यालाच आमंत्रण मिळेल, याचे भान ठेवावे.

हास्याचा ‘हास्योपचार’ म्हणूनही उपयोग होऊ शकतो. सुरुवातीस आपली मित्रमंडळी, ऑफिसमध्ये काम करणारे अशा सर्व व्यक्तींनी अधूनमधून एकत्र येऊन हास्योपचार घ्यावा. म्हणजे स्वतःला माहीत असलेले विनोद, एखादे वर्तमानपत्र किंवा पुस्तक वाचताना उपसंपादकाला डुलकी लागल्यामुळे घडलेला विनोद किंवा

## हसण्यातून आरोग्याकडे

- हसण्याने स्नायूंचे चलनवलन, श्वासोच्छ्वास आणि प्राणाची उत्तम गती आणि शरीरातील संप्रेरकांचे फायदेशीर संस्करण होते.
- दिवसातून काही वेळ हसावे. काळ-वेळ पाहून हसावे. सहजच मोठ्याने हसावे. तास-अर्धा तास हसण्याने किंवा हसण्याच्या व्यायामाने वातवृद्धी होत नाही किंवा थकवा येत नाही ना, हे पाहावे.
- निखळ हसण्याचा फायदा मेंदूला मिळवून देण्यासाठी आपल्याला स्वतःचा मानापमान किंवा विनोदातून दाखवलेला आपला स्वभावदोष हसत स्वीकारता आला पाहिजे.
- मित्रमंडळी किंवा कुटुंबासह थोडा वेळ हसण्या-खिदल्यण्याने दिवसभराचा शीण दूर व्हायलाही मदत मिळते.
- खन्या हसण्याने मनावरचा ताण कमी झाल्यावर त्याचा फायदा शरीर-मन दोघांनाही होतोच.
- स्वतःच्या मनात वाईट विचार किंवा राग येऊ लागला की मुद्दाम स्वतःवर हसावे आणि स्वतःला शांत करण्याचा प्रयत्न करावा.

अशा प्रकारच्या हास्योपचाराचा आरोग्य टिकण्यास आणि जीवनरस वाढवण्यास नक्तीच उपयोग होईल.





स्वतः बनवलेला विनोद सांगून सर्वांना हसवावे. हा प्रयोग एकाच माणसाने न करता विनोद सांगणे व हसणे यात सर्वांनी भाग घ्यावा. एकूण हसण्यासाठी निमित्त शोधून काढावे व हसावे. वैयक्तिक पातळीवर वर्तमानपत्रे, मासिके यात छापून आलेले विनोद व विनोदी चित्रे बघून हसावे. अशा प्रकारच्या हास्योपचाराचा आरोग्य टिकण्यास आणि जीवनरस वाढवण्यास नक्कीच उपयोग होईल. स्वतःच्या मनात वाईट विचार किंवा राग येऊ लागला की मुद्दाम स्वतःवर हसावे आणि स्वतःला शांत करण्याचा प्रयत्न करावा.

आपण हसावे असे सर्वांनाच वाटते. पण त्याचबरोबर आपल्याला कुणी हसू नये असेही वाटते. लहान मुळे दिवसभर अनेक वेळा हसतात आणि निरोगी राहून चटकन मोठी होतात. चिंताग्रस्त मनुष्य हसू शकत नाही. पण सर्व चिंता जरी हसण्यावारी नेल्या नाहीत तरी दैनंदिन जीवनात हसत राहण्याचा प्रयत्न केल्यास चिंता कमी होतात. सकाळी हास्यमंडळात जायला हरकत नाही. परंतु सगळेच हास्य सकाळी संपवून न टाकता दिवसभर अधूनमधून हसता येईल म्हणजेच सर्व दिवस हसीखुशीत घालवता येईल एवढे हास्य निश्चितच

शिल्प ठेवावे!

सांगायचा हेतू काय; तर विनोद थोडा विचार करायला लावणारा, थोडा गमतीदार असावा. विनोद हास्योपचाराला उपयोगी ठरतात.

दिवसात थोडेसे तरी असे काही तरी घडावे, की ज्यामुळे हसता येईल. कॅमेडी चित्रपट म्हणजे ज्यात हसता येईल असा चित्रपट अधूनमधून अवश्य पाहावा. मी बाहेरणावी गेलो असताना तेथे सर्कस चालू असली तर अवश्य पाहतो. लोक म्हणतात, “या वयात तुम्हांला सर्कस पाहायची आहे?”

मी म्हणतो, “लहानपणी सर्कशीतील प्राण्यांचे आकर्षण असे, आता विदूषकांचे आकर्षण असल्याने मी सर्कस पाहतो.” विदूषकांचे आकर्षण यासाठी की त्यांच्या विनोदाने शरीरातील ताणाचा निचरा होतो.

आपल्या दृष्टीने हास्योपचार खूप महत्वाचा आहे. कारण सर्व रोगांचे, आणि विशेषतः मधुमेह, रक्तदाब यांचे मूळ असते ताणामध्ये. आणि हा ताण दूर करण्यासाठी हास्योपचार हा सर्वात अप्रतिम इलाज आहे.

❖❖❖



## संवादाचा आनंद

'फुल टाईमपास' आणि 'फुल मनोरंजन' या अंकांमधून मिळतो संवादाचा आनंद- असं आम्हीच म्हणत नाही; यातील शब्दकोडी सोडवणाऱ्या घरोघरच्या ज्येष्ठ मंडळीचा हा अभिराय आहे.

संवाद साधण्यातून विरंगुला मिळतो, मन प्रसन्न होत. एखाद मत पटलं नाही तर हिरीरीनं वाद घालण्यातही मजा असतेच की, त्यातून बुद्धीला धार होत राहते. जुन्या आठवणीत रमताना स्मरणशक्तीही उजळून निघते. हे सगळं मिळत राहत याच अंकांमधून! गेल्या २७ वर्षापासून सातत्याने दर्जेदार शब्दकोडी देणारे हे दोन्ही अंक निव्वळ शब्दकोडी सोडवण्याचा आनंद देत नाहीत; त्यापेक्षा आणखीही काही त्यातून मिळत. त्यातून समानशील व्यक्तीशी संवाद साधण्याचं सुख तर मिळतंच, आणि मिळतो निखळ आनंद- ज्यात जिकण आहे पण दुसऱ्याला हरवण्याची ईरेची भावना नाही. हा निकोप आनंद वाचकाना नेहमीच मिळत रहावा, यासाठी आम्ही बांधील आहोत.

शब्दकोडी म्हणजे शब्दांशी खेळण्याचा आनंद! एकट्यानं खेळानाहीतर सगळ्यांच्या साथीनं!! कधीही आनंदच देतो असा हा शब्दांचा खेळ. स्मरणशक्तीला चालना आणि मनाला विरंगुला. मनोरंजनाबरोबरच सामान्यज्ञानातही भर. हे सगळं देणारे 'फुल टाईमपास' आणि 'फुल मनोरंजन' हे दोन्ही अंक मासिकाच्या आकारात दर महिन्याआड प्रसिद्ध होतात. प्रत्येक अंकात दर्जेदार व बिनचूक २१ जंबो शब्दकोडी असतातच, शिवाय जुळवाजुळव व इतरही कोडी!

## घरपोच अंक आणि विशेष सवलतीचा लाभ

तुम्हाला हे दोन्ही अंक वार्षिक वर्गणी भरून पोस्टाड्वारे घरपोच मागवता येतात. तसे ते अनेक वाचक मागवतही आहेत. परंतु एका पत्त्यावर जास्त अंक एकत्रच मागवले तर आम्हालाही विशेष सवलत देता येईल. ज्येष्ठ नागरिक संघ, ज्येष्ठ निवास, हास्यकलब, कट्टा गुप, नातेवाईक व स्नेहीमंडळी, भिशी गुप या सगळ्यांनी याचा अवश्य लाभ घ्यावा. यात अंक एकत्र पाठवण्यामुळे वाचणारा खर्च हाच फायदा.

याशिवाया वृत्तपत्रविक्रेत्यांकडेही नवीन अंकाची जोडी उपलब्ध असतेच. 'फुल टाईमपास' आणि 'फुल मनोरंजन'ची सध्याची एकत्रित किंमत ८० रुपये. दिवाळी अंकासह वार्षिक वर्गणी रुपये ५५० आहे. यात वर्गणीदारांना दोन्ही अंक एक महिन्याआड बुकपोस्टाने पाठवले जातात. अंक रजिस्टर पोस्टाने हवे असल्यास वर्गणी रुपये ६५० आहे. 'नविन प्रकाशन'च्या बँकखात्यात रक्कम पाठवून वर्गणीदार होता येईल.

## आधीचे अंक हवेत?

अंक क्रमांक १८ - दिवाळी विशेषांक नुकताच प्रसिद्ध झाल आहे आणि आता अंक क्रमांक ३ ते १८ हे सेट (टाईमपास+मनोरंजन) उपलब्ध आहेत. स्वतःसाठी तसेच प्रियजनांना विशेष प्रसंगी सप्रेम भेट देण्यासाठी ही सुविधा नवकीच उपयोगी पडेल. आपल्याला हव्या तेवढ्या सेटची किंमत आणि कुरिअरचा खर्च पाठवून आपण हे अंक घरपोच पाठवू-मागवू शकता. खाली दिलेल्या पत्त्यावर मनीऑर्डरने वा बँक खात्यात रक्कम पाठवता येते.

आमचा पत्ता : नविन प्रकाशन, ५०४-ब शनिवार पेठ, पुणे ३०. दूरध्वनी ०२०-२४४५७४६२. मोबाईल - ९८५०५६७४६२.

बँकखात्याचा तपशील - Navin Prakashan Current a/c No. ०५४३३५१०००००१५३ The Lakshmi Vilas Bank Ltd. Pune Branch. IFSC Code : LAVB ०००५४३३५१०००००१५३





डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे

## जागतिक मधुमेह दिन

रविवार, २४ नोव्हेंबर २०१९ रोजी वेळ : सकाळी ९.३० ते दुपारी १.००  
स्थळ : आबासाहेब गरवारे कॉलेजचे सभागृह, कर्वे रोड, पुणे ४११ ००४.

मधुमेहींना वरदान ठरलेल्या 'इन्सुलिन'चा शोध लावणाऱ्या डॉ. फ्रेड्रिक बॅटिंग यांचा जन्मदिन १४ नोव्हेंबर असल्याने त्यांच्या सन्मानार्थ १४ नोव्हेंबर हा 'जागतिक मधुमेह दिन' म्हणून साजरा केला जातो. परंतु सर्वांच्या सोयीच्या दृष्टीने १४ नोव्हेंबर ऐवजी रविवार, दि. २४ नोव्हेंबर रोजी हा खास कार्यक्रम आयोजित केला आहे.

मधुमेहाला धीरोदात्तपणे सामोरे जाण्याबरोबरच मधुमेहासमवेत आयुष्य घालवताना, हसतखेळत राहण्याचे बरेच फायदे लक्षात येत आहेत. याचे महत्त्व विषद करणारा खास कार्यक्रम आपणां सर्वांसाठी आम्ही आयोजला आहे.

प्रमुख पाहुणे : सुप्रसिद्ध कलाकार श्री. प्रशांत दामले

मुलाखतकार : सुधीर गाडगीळ

## मधुमेहासमवेत हसतखेळत एक सकाळ

### कार्यक्रमाचे वैशिष्ट्य

- पहिल्या १०० रुग्णांची मोफत रक्तातील ग्लुकोज तपासणी
- सवलतीच्या दरात HbA1c तपासणी
- काही नवीन व अत्यावश्यक (होल्टर, सीजीएमएस, स्लीप टेस्ट, एबीपीएस, फंड्स कॅमेरा टेस्ट, इत्यादी) तपासण्या सवलतीच्या दरात (नावनोंदणी वेळ सकाळी ९ ते १० आणि तत्पश्चात ११.३० ते दुपारी १)
- आरोग्य व मधुमेहविषयक पुस्तकांची सवलतीच्या दरात विक्री
- सकाळी १० ते ११.३० वाजेपर्यंत सर्व तपासणी व नोंदणी केंद्रे पूर्णपणे बंद राहतील याची नोंद घ्यावी. आपल्या परिचितांसह वरील कार्यक्रमास अवश्य उपस्थित राहावे, ही नम्र विनंती.



डॉ. भास्कर हर्ष  
सहकार्यवाह

आपले,  
डॉ. रमेश गोडबोले  
कार्यवाह

सौ. मेधा पटवर्धन  
सहकार्यवाह



## मधुमेह दिनाच्या निमित्ताने सवलतीच्या दरात करून घ्या अत्याधुनिक तपासण्या

आधुनिक वैद्यकशास्त्रात काही खर्चीक, परंतु अतिशय उपयुक्त अशा तपासण्या करण्याची सोय उपलब्ध आहे. त्यातल्या काही तपासण्या असोसिएशनने अगदी अत्यल्प दरात सर्वसामान्यांना उपलब्ध करून देण्याचा निर्धार केला आहे. जेणेकरून, गरजू वा गरीब रुणदेखील या तपासण्यांपासून वंचित राहणार नाहीत.

### १. सीजीएमएस (कंटिन्युअस ब्लुकोज मॉनिटरिंग सिस्टम)

यामध्ये रुणाच्या दंडावर मागच्या बाजूला एक छोटे बदामाच्या आकाराचे साधन बसवले जाते. या साधनाद्वारे व्यक्तीच्या दर मिनिटांच्या रक्तशर्करेची स्थित्यांतरे कळतात, तसेच त्याचा आलेख ही मिळतो.

या योगे त्या व्यक्तीचा मधुमेह नियंत्रित आहे की नाही, रक्तशर्करा दिवसातून किती वेळा, कोणत्या वेळी वाजवीपेक्षा कमी किंवा जास्त होती, एखादी व्यक्ती मधुमेही आहे की नाही, का मधुमेहाच्या पूर्वावस्थेत आहे, हे कळते.

नेहमीची फी : ४०००/- रुपये

सवलतीची फी : १०००/- रुपये

### २. एबीपीएम (ॲम्ब्युलेटरी ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग)

प्रसंगानुरूप, वेळेनुसार, दिनचर्येनुसार प्रत्येक व्यक्तीच्या रक्तदाबात स्थित्यांतरे होत असतात. ही स्थित्यांतरे मोजून, त्यानुसार उपाययोजना करून रक्तदाब काटकोरपणे आटोक्यात ठेवणे फार महत्वाचे असते. यामध्ये शरीरावर एक छोटे रक्तदाब मापन करणारे साधन २४ तासांकरिता बसवण्यात येते.

नेहमीची फी : २०००/- रुपये

सवलतीची फी : ५००/- रुपये

### ३. होल्टर मॉनिटरिंग (होल्टर स्टडीज)

या तपासणीत सलग २४ किंवा ४८ तासांचा इसीजी काढता येतो. त्यावरुन हृदयविकाराचे अचूक निदान करता येते आणि त्यानुसार उपचारही करता येतात.

नेहमीची फी : २०००/- रुपये

सवलतीची फी : ५००/- रुपये

### ४. स्लिप स्टडीज (झोपेचा अभ्यास)

मधुमेही रुणांमध्ये किंवा मधुमेहीसंभावित किंवा पूर्वस्थितीत असणाऱ्या रुणांमध्ये बन्याचदा झोप न लागणे, कितीही झोप झाली तरी झोप पूर्ण झाल्याचे समाधान नसणे, रात्री खूप घोरणे किंवा श्वास कोऱ्हून दचकून जाग येणे, दुःस्वप्ने पडणे अशी लक्षणे दिसून येतात. चाळिशीच्या पुढे झोपेबाबत तक्रार असल्यास ही तपासणी करून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

नेहमीची फी : ५०००/- रुपये

सवलतीची फी : १५००/- रुपये

### ५. हिपेटिक फायब्रो स्कॅन

मधुमेह होण्यापूर्वी सर्व अवयवांच्या पेशी इन्सुलिनच्या कार्याला प्रतिरोध करू लागल्यावर यकृतामध्ये मेद जमण्यास सुरुवात होते. योग्य उपचार न घेतल्यास ही प्रक्रिया वाढीस लागते. कालांतराने यकृत खराब होऊन जलोदरसारखी गंभीर व्याधी निर्माण होते. हे टाळण्यासाठी आणि लवकर उपचार सुरु करण्यासाठी केवळ मधुमेहींनीच नाही, तर चाळीस वर्ष वयाच्या पुढील सर्वांनीच खासकरून मधुमेहाच्या पूर्वस्थितीतील रुणांनी, तसेच ज्यांना मधुमेहाचा धोका संभवतो त्या सर्वांनी ही पोटाच्या सोनोग्राफीसारखी तपासणी वर्षातून एकदा करणे आवश्यक आहे.

नेहमीची फी : ३०००/- रुपये

सवलतीची फी : १०००/- रुपये

### ६. फूड स्कॅन (नेत्रपटलाचे फोटो)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम नेत्रपटलावर होतातच. सुमारे ३०% रुणांच्या नेत्रपटलावर मधुमेहाचा परिणाम झालेला आढळतो. आधुनिक उपकरणांच्या साहाय्याने डोळ्यांची बाहुली मोठी न करता नेत्रपटलाचे फोटो घेता येतात. त्यामुळे योग्य निदान व उपचार होण्यास खूपच मदत होते.

नेहमीची फी : ९००/- रुपये

सवलतीची फी : ३००/- रुपये





'अक्षर' विनोद

## संस्कृत साहित्यातील विनोद



**भारतीय नाट्यशास्त्रात  
भरतमुर्नीच्या  
रससिद्धान्ताला पर्याय  
नाही. आणि त्यातील  
हास्यरस विशेष महत्वाचा.  
हास्यरस निर्माण करणारी  
साहित्यरचना संस्कृत  
साहित्यिकांनी विपुल  
प्रमाणात केलेली आढळते.  
संस्कृत साहित्यातील  
हास्यरसनिर्मितीचा घेतलेला  
हा रोचक आढावा.**

**डॉ. मंजूषा गोखले**  
एम.ए. पीएच.डी.  
संपर्क : ९८६७९ २०३००



संस्कृत भाषेचा परिचय बहुतेकांना असतो तो शाळेत पाठांतरापुरता; पण आता, विस्मरणात गेलेला एक विषय म्हणून किंवा संस्कृतमधले श्लोक आणि स्तोत्रे नित्यपाठात असतात म्हणून. त्या पलीकडे संस्कृत साहित्याचा फारसा परिचय नसतो; तर त्यातल्या विनोदाचा कुठून असणार? संस्कृतमध्ये व्याकरणासारखे रुक्ष विषय किंवा धार्मिक, तत्त्वज्ञानपर, बोधपर असे गंभीर, विद्वज्ञ द्वारा हितच फक्त आहे, असा बहुतेकांचा गैरसमज असतो. मात्र, प्रतिभावंत संस्कृत लेखकांनी विविध साहित्य प्रकारात उत्तम विनोदाचीही निर्मिती केलेली आहे.

संस्कृतमधील छोट्या सुभाषितांपासून थेट नाटकांपर्यंत सर्वत्र विनोदाचा शिडकावा सापडतो. तसेच शब्दनिष्ठ, व्यक्तिनिष्ठ, प्रसंगनिष्ठ असे विनोदाचे वेगवेगळे प्रकार दिसतात. उपहास, चेष्टा, विडंबन, शाब्दिक कोट्या अशा वेगवेगळ्या माध्यमांतून संस्कृत लेखक वाचकांना हसवण्यात निपुण आहेत.

सुभाषिताच्या दोन किंवा चार ओर्डीमध्ये साधलेला विनोद वाचकाच्या चेह्यावर स्मितरेषा उठवतो. म्हातारपणाचे हे विनोदी वर्णन पाहा -

मलिनैः अलकैः एतैः शुक्लत्वं प्रकटीकृतम्।

तद रोषादिव निर्याता वदनात् रदनावलिः॥

**अर्थ :** वास्तविक केस काळे आणि दात पांढरे. पण केसांनी आपला काळेपणा टाकून पांढरा रंग स्वीकारला. हे आमच्या हक्कावर अतिक्रमण झाले असे म्हणून रागारागाने दंतपंक्ती तोंडातून बाहेर पडली!

लोक कपड्यांवरून माणसाची किंमत करतात, या जगरहाटीवरचा हा विनोद पाहा -

वासः प्रधानं खलु योग्यताया वासोविहीनं विजहाति लक्ष्मीः।

पीतांबरं वीक्ष्य ददौ तनुजां दिगंबरं वीक्ष्य विषं समुद्रः॥

**अर्थ :** कपडा माणसाची योग्यता ठरवतो हेच खरे. आता हेच पाहा ना- समुद्राने विष्णूचा पीतांबर बघून त्याला आपली मुलगी दिली; आणि शंकराला दिगंबर अवस्थेत बघून त्याला मात्र विष देऊ केले!

लक्ष्मी आणि पार्वती यांच्यातले हेवेदावे, पार्वती आणि गंगा यांच्यातला सवतीमत्सर, शंकराच्या जगावेगळ्या कुटुंबातल्या गमतीजमती, विष्णूचे समुद्रात आणि शंकराचे हिमालयात म्हणजेच दोघांचे आपापल्या सास-च्याच्या घरी तळ ठोकून राहणे, गणपती आणि कार्तिकेय यांच्यातली भांडणे हे संस्कृत कर्वींच्या विनोदाचे नेहमीचेच भांडवल असते. त्याशिवाय व्यवहारातल्या



विसंगती आणि परस्परविरोध यांच्यावरही हसत हसवत बोट ठेवल्याची कितीतरी उदाहरणे आहेत.

कथासाहित्यातला विनोदही वाचकांना आवडेल असा आहे. भोज-कालिदासाच्या कथा, 'ट'ला ट जोडून कविता करणाऱ्या आणि कवी म्हणून मिरवणाऱ्यांच्या गमती, मूर्ख, कंजूष, हेकट, लोभी असे स्वभावविशेष असलेल्या लोकांच्या फजितीच्या कथा अशा कित्येक विनोदी कथा कथासरित्सागर, शुक्रसप्तति अशा कथासंग्रहांमध्ये दिसतात.

विनोदाचा मुक्त आणि सहजस्फूर्त आविष्कार पाहायचा असेल तर मात्र नाट्यवाङ्मयाकडे वळावे लागेल. सर्वात प्राचीन नाटककार (इ.स.पू. पाचवे शतक) भास याला तर कवितासुंदरीचे हास्य म्हणूनच ओळखले जाते. त्याच्या 'मध्यमव्यायोग' या नाटकात भीम आणि नवयुवक घटोत्कच आमनेसामने येतात. भीम त्याला आपला मुलगा म्हणून ओळखतो, पण घटोत्कचाला हा आपला पिता आहे हे माहीत नाही. अशा परिस्थितीत दोघांमध्ये जी शाब्दिक झटापट होते, ती फारच मजेदार आहे. तसाच प्रसंग 'पंचरात्र' या नाटकातही आहे. पांडव विराटराजाकडे अज्ञातवासात राहत आहेत. कौरव विराटावर आक्रमण करतात, त्यांच्याबरोबर अभिमन्यूही आहे. भीम आणि अर्जुन अभिमन्यूला पकडतात. इथेही ते दोघे अभिमन्यूला ओळखतात, पण अभिमन्यू त्यांना ओळखत नाही. ते अभिमन्यूला त्याच्या आईवरून, मामा (कृष्ण)वरून चिडवतात. हा प्रसंग मोठा खेळकर आणि खुसखुशीत आहे.

इ.स.पू. पहिल्या शतकातला महाकवी शूद्रक याचे 'मृच्छकटिक' नाटक तर मराठी रंगभूमीवरही गाजलेले आहे. त्यातले शकार हे पात्र मोठे मासलेवाईक आहे. शकार नाटकातला खलनायक खरा; पण दुष्टपणाबरोबरच त्याचा मूर्खपणाही तितकाच अद्वितीय आहे. त्याचे 'स'च्या जागी श उच्चारणे, 'शंभर बायकांना मी मारू शकतो,' अशी शौर्याची फुशारकी मारणे, स्वतःला दह्यासाठी हपापलेल्या मांजरीची उपमा देणे, 'रावणाने कुंतीला वश केले, हनुमानाने



सुभद्रेला पळवले, द्रौपदी रामाला पाहून घाबरली', अशी रामायण-महाभारताची उलटापालट करणे, 'मला फुलांचा वास ऐकू येतोय, पण नाकपुऱ्या अंधाराने भरलेल्या असल्यामुळे पैंजणांचा आवाज दिसत मात्र नाही,' अशा प्रकारची मुक्ताफळे उधळणे, हे सगळेच कमालीचे विनोदी आहे. याच नाटकातला मैत्रेय ब्राह्मण हीसुद्धा शूद्रकाची खास व्यक्तिरेखा आहे. स्वतःवरच विनोद करण्याचा त्याचा स्वभाव आहे. तो स्वतःला रस्त्यात चरत फिरणाऱ्या आणि चौकात बसून रवंथ करणाऱ्या पोळाची उपमा देतो. 'आमचे घर फोडणारा चोर गावात नवीनच आलेला असला पाहिजे; कारण आमचे दारिद्र्य गावात सगळ्यांनाच माहीत आहे!' अशी आपल्या दारिद्र्यावरही कोटी करतो. 'पुरुषाला चिकटलेली गणिका चपलेत अडकलेल्या खड्यासारखी असते. सहजासहजी निघत नाही आणि धड चालूही देत नाही.' हे त्याचे उद्गार विनोदी असले तरी किती शहाणपणाचे आहेत!

संस्कृत नाटकांमध्याला विनोद साधारणपणे विदूषक





या पात्राभोवती फिरतो. सगळ्या संस्कृत नाटकांमधल्या विदूषकांचा बादशाहा आहे कालिदासाच्या 'मालविकानिमित्र' नाटकातला विदूषक. नाटकाचा नायक राजा अग्रिमित्र असला, तरी नाटकात भाव खाऊन जातो तो राजाचा मित्र गौतम नावाचा विदूषकच. राजाला मालविकेची प्राप्ती व्हावी म्हणून कारस्थाने रचणाराही तोच आणि मूरखपणामुळे ती कारस्थाने राजाच्या आणि आपल्या अंगलट आणणाराही तोच! राजाच्या दरबारातल्या एकमेकांशी स्पर्धा करणाऱ्या दोन नृत्याचार्यांवर तो खुसखशीत टिप्पणी करतो- 'भांडू देत दोघांना. फुकट कशाला पगार द्यायचा? आपण पाहू या तरी दोन एडक्यांची टक्कर!' राणी इरावतीच्या तावडीत सापडलेल्या राजाला त्याने चिडक्या मांजरीच्या पंजात सापडलेल्या कबुतराची उपमा दिली आहे. प्रौढ वयाचा, आधीच्या अनेक राण्या असलेला राजा नवतरुण मालविकेच्या प्रेमात पडतो. ही गोष्ट विदूषकालाही खटकली आहे. म्हणून तर शेवटी मालविकेचा हात हाती घेणाऱ्या राजाला विदूषकाने 'नवा नवरा लाजतोच!' अशी बहारदार कोपरखळी मारली आहे.

'विक्रमोर्वशीय' नाटकातला विदूषक राजाला आलेले उर्वशीचे प्रेमपत्रच हरवून टाकतो, आणि ते राणीला सापडल्यावर झालेल्या गोंधळात भरच टाकतो. राजपुत्र तपोवनातून राजवाड्यात येतो, तेव्हा 'त्याने तपोवनात माकडे पाहिलीच असतील. त्यामुळे मला पाहून त्याला काही भीती वाटणार नाही,' अशी स्वतःची संभावना तो करतो.

कालिदासाच्या 'शाकुंतल' नाटकातला विदूषकही मोठा आकर्षक आहे. शिकारीच्या दगदगीला तो कंटाळलाग. म्हणून आपले सगळे सांधे आखडल्याची बतावणी करून तो राजाला शिकारीपासून परावृत्त करू पाहतो. राजकन्यांना सोडून राजाचे मन एका आश्रमकन्येवर बसलेले पाहून तो उद्गारतो, 'तोंडाला गोडाची मिठी बसल्यामुळे रोज गोड खाणारा माणूस चिंच खायला बघतो, तशीच तुझी गत दिसते!' त्याचे हे उद्गार वरवर विनोदी असले, तरी त्यातला इशारा

किती गंभीर आहे! हंसपदिका या दुर्लक्षित राणीच्या महाली राजा त्याला जायला सांगतो, तेव्हा 'आता ती आणि तिच्या सख्या अप्सरांच्या तावडीत सापडलेल्या बापड्या मुनीसारखी माझी अवस्था करतील,' असे केविलवाणे उद्गार तो काढतो.

भवभूती हा गंभीर प्रकृतीचा नाटककार. पण त्यालाही विनोदाचे वावडे नाही. त्याच्या 'मालतीमाधव' नाटकात नायकाच्या मित्राने स्त्रीवेष घेऊन खलनायकाशी लग्न करण्याचा एक धमाल विनोदी प्रसंग आहे. 'उत्तररामचरित' नाटकात वाल्मिकींच्या आश्रमातील विद्यार्थ्यांचे चित्रण आहे. त्यांची बालसुलभ निरागसता, नवीन दिसलेल्या गोष्टींबद्धलची उत्सुकता, आपण जे शिकलो आहोत ते दुसऱ्यांना दाखवण्याची हौस, मोठ्या माणसांकडून कौतुक वसूल करण्याची चतुराई असे सगळे फार खेळकर आणि हृद्य पद्धतीने मांडले आहे.

प्रहसन हा निखळ विनोदी नाट्यप्रकार उत्तरकालीन संस्कृत साहित्यात आढळतो. सतराव्या शतकातील बोधायन या कवीने रचलेले 'भगवद्जुकीय' हे प्रसिद्ध प्रहसन! एका उद्यानात एक संन्यासी आणि त्याचा शिष्य बसले आहेत. तिथेच एक गणिका सखीसह येते. एक यमदूत सापाचे रूप घेऊन येतो. त्याच्या चावण्याने ती मरते. शिष्याच्या हृष्टपायी संन्यासी आपले प्राण तिच्या कुडीत घालतो. तितक्यात यमदूत परत येतो. त्याने चुकून गणिकेचे प्राण घेतले असे तो कबूल करतो. तिचे प्राण तो परत देणार आहे, पण ती तर जिवंत दिसते! म्हणून तो तिचे प्राण मेलेल्या संन्याशाच्या देहात घालतो. आता संन्यासी गणिकेसारखा वागू लागतो आणि गणिका संन्याशासारखी! यातून जो काही मस्त घोळ होतो तो मुळातूनच वाचण्यासारखा आहे.

संस्कृत साहित्यातल्या- विशेषत: नाट्य-वाङ्मयातल्या- विनोदाचा हा धावता आढावा. तत्कालीन समाजाच्या उच्च अभिरुचीचे आणि खेळकर मनोवृत्तीचे मनोहर दर्शन या विनोदविश्वातून घडते, हे विशेष.

❖❖❖





'अक्षर' विनोद

## साहेबाच्या देशातील विनोद



**मातृभाषेपेक्षा वेगळ्या  
भाषेतील विनोदी साहित्य  
कल्पे अनेकदा थोडे  
कठीण असते; कारण  
विनोद कल्पणासाठी नुसते  
भाषेचेच नाही, तर त्या  
विशिष्ट संस्कृतीचे अंतःस्तर  
माहिती असणे आवश्यक  
असते. मात्र, श्रेष्ठ विनोद हा  
ज्या मानवी प्रवृत्तीवर भाष्य  
करतो, त्या बरेचदा जगभर  
सारख्याच असतात. मग  
असे परभाषेतील विनोदी  
साहित्यही जवळचे वाढू  
लागते.**

**प्रा. विनया बापट**  
एम.ए.  
संपर्क : ९८२३० २८७२२

माणूस हा एक प्राणी आहे, हे शास्त्रीय सत्य आहे. पण ज्या एका गोष्टीमुळे तो इतर सर्व प्राण्यांपेक्षा वेगळा ठरतो ती एकमेव गोष्ट म्हणजे त्याची विनोदबुद्धी. फक्त माणूसच विनोद करू शकतो आणि इतरांच्या विनोदावर हसू शकतो! तुम्ही कुठला प्राणी हसताना पाहिला आहे का? – मी तरी नाही पाहिला.

हास्यविनोद ही फक्त माणसालाच मिळालेली अभूतपूर्व देणगी आहे. मराठीतील विनोदी साहित्याचे मुकुटमणी असणाऱ्या पु. लं. देशपांडे यांनी म्हटल्याप्रमाणे 'जन्म आणि मृत्यू या दोन टोकांमध्ये पकडल्या गेलेल्या माणसाची नियतीकडून होणारी 'फसवणूक' सुसह्य करण्याचा उत्तम इलाज म्हणजे 'हसवणूक'...'

या हसवणुकीला भाषेची मर्यादा खरे तर नाही. हसणे आणि हसवणे ही एक वृत्ती असते, जी माणसाला आयुष्यभर सकारात्मकतेने जगायला बळ देते. मराठी वाडमयातील श्रीपाद कृष्ण कोल्हटकर, चि. वि. जोशी, पु. लं. देशपांडे अशा अणि इतर अनेक 'हसवणाऱ्यांचा' परिचय विनासायास झालाच होता. इंग्लिश साहित्यातील विनोदाचा परिचय थोडा उशिरा, अभ्यासाच्या निमित्ताने होत गेला आणि साहेबाच्या भाषेतील विनोदसुद्धा तितकाच खुमासदार असतो, हे समजले.

इंग्लिश वाचता येण्याच्याही आधी इंग्लिश चित्रपटातून लॅरेल हार्डी (जाड्याचारड्या) ही जोडगोळी पोट धरून हसायला लावून गेली. आजही त्यांच्या करामती पाहायला तितकीच मजा येते. चार्ली चॅलिनच्या वरवर विनोदी वाटणाऱ्या चित्रपटांमध्ये असणारे कारुण्याचे अस्तर समजायला थोडी प्रगल्भता यावी लागली. अतिशय दारिद्र्य, पोरकेपणा, उपेक्षा यांचे चटके खाऊनसुद्धा चार्ली चॅलिन विनोदनिर्मिती करत गेला, हे त्याचे इंग्लिशमधील आत्मचरित्र (My Autobiography) वाचल्यावर लक्षात आले.

लहानपणी परीकथांमधून हळूहळू इंग्लिश वाचनाची गोडी लागली. त्यातील एक गमतीदार परीकथा आजही आठवते. त्या कथेचे नाव The Emperor's New Clothes. हॅन्स ख्रिंचन अँडरसन या डॅनिश लेखकाची ही कथा. या कथेत एका सप्राटाकडे दोन विणकर येतात आणि त्याला सांगतात, की खास सप्राटासाठी त्यांनी एक असा अद्वितीय अंगरखा विणला आहे, जो मूर्ख, लायकी नसणाऱ्या किंवा स्वतःच्या पदासाठी पात्र नसणाऱ्या व्यक्तींना दिसू शकणार नाही. राजाला हे खरे वाटते. प्रत्यक्षात





लबाड विणकरांनी कोणतेही वस्त्र विणलेले नसते. परंतु सम्राटाला तो अंगरखा देण्याचा बेमालूम अभिनय करून, त्याबद्दल भरपूर बिदागी उकळून विणकर पोबारा करतात. त्यानंतर नगरातून निघालेल्या एका मिरवणुकीच्या वेळी सम्राट 'ते अद्वितीय कपडे' परिधान करतो. 'आपण या अंगरख्यात केवढे रुबाबदार दिसत आहोत' असा भाव चेहन्यावर असलेला सम्राट बघून सर्व जण चाटच पडतात. परंतु सत्य सांगण्याचे धाडस कोणत्याच दरबारीजनांमध्ये नसते. कारण प्रत्येकाच्या मनात ही भीती असते की, आम्हांला सम्राटाच्या अंगावर घातलेले कपडे दिसत नाही, असे सांगितल्यास आपण मूर्ख, अपात्र ठरू. एक छोटा मुलगा मात्र निरागसपणे ओरडतो, "अरे, आपल्या सम्राटांनी तर कपडेच घातलेले नाहीत..."

अँडरसनने इ.स. १८३७मध्ये ही कथा डॅनिश भाषेत लिहिली. त्याच्या इतर प्रसिद्ध कथांप्रमाणेच ही कथाही शंभराच्या वर भाषांमध्ये अनुवादित होऊन जगभर लोकप्रिय झाली. लहान मुलांना हसवणारी ही कथा मोठ्यांना हसवण्याबरोबरच विचारही करायला लावते.

चांगला विनोद हा नेहमीच माणसांच्या वागण्यातील खोटेपणा, दांभिकपणा खेळकर रीतीने उघडकीस आणतो. चांगला विनोद घायाळ करत नाही; दोषांची जाणीव मात्र करून देतो. अशाच खेळकर विनोदी आणि उपरोधाने समृद्ध भाषेत लघुकथा लिहिणारा एक इंग्लिश लेखक हेक्टर ह्यू मन्रो (१८७०-१९१६), साकी (Saki) या टोपणनावाने लिहित असे. त्याच्या कथा त्यातल्या नम्फिनोद शैलीमुळे आणि गमतीदार कथानकांमुळे लक्षात राहतात.

हीच नम्फिनोदी शैली 'Typical British Humour' किंवा 'tongue-in-cheek humour' म्हणून ओळखली जाते. तेराव्या शतकातील चॉसरच्या 'Canterbury Tales'पासून विनोदाची ही परंपरा अखंड चालू आहे. कॅटरबरीला जाणाऱ्या यात्रेकरूमधील त्याने पेश केलेले काही इरसाल नमुने, हौशे, नवशे आणि गवशे खासच आहेत.

ब्रिटिश रंगभूमीवर ट्रॅजिडी जेवढी रुजली तितकीच कॉमेडीसुद्धा. याचा उगम पार ११०० ते १२०० वर्ष मार्गेच झालेला होता. चर्चतर्फे लोकांना नैतिकतेचे पाठ देण्यासाठी काही Morality Plays सादर केले जात असत. त्यातील गंभीरपणा किंवा कंटाळ्वाणेपणा घालवण्यासाठी दोन गंभीर नाट्यकृतीच्या मध्ये एखादे विनोदी, करमणूकप्रधान प्रहसन सादर केले जाऊ लागले. त्याला 'interlude' असे म्हणत असत. विदूषकासारखी (clown) पात्रेही त्यात घातली जाऊ लागली.

जॉन हेवुड (१४९७-१५८०) याने लिहिलेला एक संवाद तुफान लोकप्रिय झाला. ज्यामध्ये एक ज्योतिषी, एक चर्चमधील पाढी, एक वैद्य आणि एक फेरीवाला विक्रेता एकत्र येतात आणि थापा मारण्याची स्पर्धाच चुरु वाचते. त्या ऐकताना प्रेक्षकांना किती मजा येत असेल याची आपण कल्पना करू शकतो.

निकलस उडाल (Nicholas Udall) या एका हेडमास्तरांनी इ.स. १५५०मध्ये लिहिलेले 'Roister Doister' हे नाटक ब्रिटिश रंगभूमीवरची पहिली आणि पूर्ण लांबीची कॉमेडी असे समजले जाते. एका सुंदर तरुणीच्या मागे लागलेला एक प्रेमवेडा तरुण आणि त्यात त्याची अनेक वेळा झालेली फजिती- असा हा विषय कायमच विनोदासाठी उपयोगी पडणारा आहे.

विल्यम शेक्सपिअर या महान नाटककाराचे नाव घेतल्याशिवाय कॉमेडीचा प्रवास पूर्ण कसा होणार? ग्रीक रंगभूमीवर ट्रॅजिडी (शोकांतिका) आणि कॉमेडी (सुखात्मिका) हे दोन नाट्यप्रकार एकमेकांत अजिबात मिसळू न देण्याचा प्रघात होता. शेक्सपिअरने हा प्रघात मोळून काढला. हॅम्लेटसारख्या ट्रॅजिडीमध्येही त्याने कॉमेडीच्या काही छटा मिसळल्या. पोलोनिअस या दरबारी अधिकाऱ्याचे पात्र, त्याचा सतत दुसऱ्यांना शहाणपण शिकवण्याचा स्वभाव, प्रौढी आणि पांडित्यप्रचुर भाषा यामुळे प्रेक्षकांना शेवटी हसू यायला लागते.

पाचव्या अंकातील पहिला प्रवेश हे तर अशा तळ्हेच्या विचित्र मिश्रणाचे एक उदाहरण म्हणून सांगितले जाते. हॅम्लेटची प्रेयसी ओफिलिया हिच्या दुर्दैवी मृत्यूनंतर

उर्वरित मजकूर पान क्र. २८





*G*natural  
आयुर्वेदिक औषधी

# नव्या ताजेपणासह विको वज्रदंतीची तीच शक्ती आता सौंफ फ्लेवर मृद्ये.



सादर आहे नवीन विको वज्रदंती बडीशोपच्या ताजेपणासह. आता हिरड्यांची सूज, हिरड्यांमधून रक्त, पायोरिया आणि कमकुवत दातांच्या समस्यांवर हमखास उपायासह मिळवा ताजेपणाही. तेव्हा आजच आणा 18 जडी-बुटींपासून बनविलेली सौंफ फ्लेवरवाली विको वज्रदंती आणि प्रत्येक दिवसाची सुरुवात करा ताजेपणासह.

नैसर्गिक  
व  
सुरक्षित



फ्लोराइड  
रहित

लहान  
मुलांसाठी  
सुरक्षित

ट्रायक्लोसन  
रहित

[www.viccolabs.com](http://www.viccolabs.com) • Like us on /ViccoLabs • Shop online at [www.viccoestore.com](http://www.viccoestore.com) • Customer Care Cell No. 0712-2420890

२३

ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९ | मधुमित्र





शि. द. फडणीस



# अविश्वसनीय ऑफर्स. अभिरुचीसंपन्न जीवनशैली. म्हणजे उत्सव साजरा करण्याची सुवर्णसंधी!

**सरकारी कर्मचाऱ्यांकरिता  
विशेष उत्सव सवलती\***

**अतिरिक्त आॅन स्पॉट  
सवलती\***

स्वागत करा उत्सवांचे, एका चैतन्यशील जीवनशैलीचा भाग होण्याची ही आकर्षक संधी त्वरित साधून.

पुण्याच्या सर्व प्रकल्पांवर विविध ऑफर्सचा नजराणा, तुम्हाला मनपरसंत घर निवडण्याचा आनंद नक्कीच देईल!



२ बी.आर.

₹ ६१.६५ लाखांपासून पुढे\*

३ बी.आर.

₹ ८०.७० लाखांपासून पुढे\*

## अभिरुची परिसर - धायरी, सिंहगड रोड जवळ

जीवनशैलीचा रत्न उंचावणारी, संस्कृती जपणारी, आधुनिक सुरवातीयांनी युक्त, अचितीय लोकेशनवरची घरं. दसरा दिवाळीच्या मंगळ दिवसात अभिरुची परिसरमध्ये घर द्या...

आपल्या आयुष्याला एक चिरंतन उत्सव बनवा!

- मल्टीपर्पर्ज हॉलॅ / बॉडमिटन कोर्ट • २ व्हलब हाऊझ
- रिहायंग पूल • किड्स पूल • क्रिकेट एरिया
- भिन्नी सॉकर / टेनिस कोर्ट • चिल्ड्रन्स प्लॅ एरिया
- लॅण्डस्केप्ड गार्डन



१ आर. के.

₹ १३.१४ लाखांपासून पुढे\*

१ बी.आर.

₹ १९.२७ लाखांपासून पुढे\*

२ बी.आर.

₹ ३०.५० लाखांपासून पुढे\*

\*Terms & Conditions Apply

साईट ऑफिस: अभिरुची परिसर, सर्व्हे नं. २४/१, २५, धायरी, सिंहगड रोड, पुणे  
साईट ऑफिस: हॅप्पिनेस हब, वरवे खेड शिवापूर टोलनाक्याजवळ, मँकडोनल्ड्स शेजारी, पुणे-सातारा रोड, पुणे

9021 278 678 | [www.pscl.in](http://www.pscl.in) |



[maharera.mahaonline.gov.in](http://maharera.mahaonline.gov.in)

MAHARERA NO.: Paranjape Abhiruchi Parisar - T1, T2, T3, M1A, M1B and M2: P52100000452, \* Happiness Hub, Varve: P52100000241

DISCLAIMER: "This perspective image may not be to the scale or may not represent actual facade / elevation. The details of windows, pillars, elevation feature, landscaping, ground development, trees etc. In this perspective is an artistic impression and would be different to actual construction of building and development. The viewer affirms that he / she has not taken his / her decision of purchase/booking by viewing this perspective. The company is not responsible for the action of the viewer's booking / purchasing a unit relying on this perspective." \*Pictorial representation is used to simply convey the essence of suggested lifestyle. Project Oton 15-16-17 has been mortgaged in favor of the trustee - Prerna Trusteeship Services Pvt. Ltd. (Beneficiary - Prerna Capital and Housing Finance Ltd.)

**PARANJAPE®**  
The Spirit Of New India  
MAHARASHTRA | KARNATAKA | GUJARAT | USA





'हसरी गळरी' या आपल्या  
विनोद चित्रप्रदर्शनातून ज्येष्ठ  
चित्रकार शि. द. फडणीस  
यांनी आपल्या चित्रांद्वारे तीन  
पिढ्यांतील असंख्य लोकांच्या  
चेहन्यावर हसू फुलवले  
आहे. 'मधुमित्र'च्या दिवाळी  
विशेषांकाच्या मुखपृष्ठासाठी  
त्यांनी खास चित्र दिले आहे.  
वयाची १४ वर्ष पूर्ण करूनही  
सहजपणे सुवाच्य अक्षरात  
लेखन करू शकणाऱ्या सरांचे  
जितके कौतुक वाटते; त्यापेक्षा  
जास्त त्यातून प्रेरणा मिळते.  
त्यांच्या चित्रांसारखेच त्यांचे  
लेखनही तितकेच सहज, सोपे  
दिसणारे; पण खूप मोठा अर्थ  
सांगून जाणारे. 'मधुमित्र'च्या  
वाचकांसाठी त्यांनी  
दिलेल्या शुभेच्छा त्यांच्याच  
हस्ताक्षरात...

माझं सनोगत - श्री. द. पडमसिंह  
नाही. वयाची ८४ वर्षे पूर्ण केलेला हास्यापिंजकार  
जीवलाकडं असं पाहतो हे सोंगानं. आतून त्यांना  
आनंद, उमेद, प्रेरणा यांपेकी काहीतरी झीकावं.

येचिकालेच्या नारेबर मला हास्याचेच  
भेटवं. कोणीली माणूस परेहुण नसतो, मुख्येकाच्या  
आचार विचारात कुंठतरी एखादे न्यून, विसंगाती इ  
मस्तकं ठेच ठास्याचिनाने निकम ठरतात. हास्य  
हास्याचिनाना त्यावर प्रहार होतो. तो औहंनारावर  
अस्तो. अहंची टरफकं दुरङ्गाली की नाणूस  
आशीक मुक्त ठोतो. मग मापले अपयश, चुटी,  
हुऱ्या त्विलाई मनाने रुक्कितरतो. चिनातीव  
चिंगो वाला दाद देतो. इनरांगाही आनंदान सामीक  
कूळ घेतो. त्यात्याके की माणूस तारतम्यापासून  
दुर जाही त्यावेळी ती हास्याचिनाची जन्मबेळ  
स्वप्नानी. हास्याचिनाने नात विवृततेशी नाही  
तर शहाणुपणाई अस्तं.

माझा पस्तीच्य वक्तीच्या वयापासून नी  
योगास्तने व इगान करतो आहे. कोणवाली करोर  
वर असंते मानत नाही. माझाचा रुक्क एनकुमात  
ती आकेले अहे. भोजन स्थाध. शनघाते नेकच्या  
वेळी. पानात कोणीची फळ, फळ, अलं काहीतरी  
काळं ठवं. भजूनरी कोणतंही पक्ष नाही.  
विरंगुक्कमाचे दैण कासाडितकेच महान्वाचे मानतो.  
जगात भर्ती खाचे काहीली नसतं. माज कामादृष्टे  
अग्रजूदाचे टाळाचे मान ठेवतं लागत. शोडनपार  
मंशाच्याठी माणे द्यावायत्यं नाही. नालत गेळंतरी  
सर्व काही दैवतं.

प्रत्येकाच्या शारिरात अंमुतिरुपात हात डाकहर  
अस्तोच. त्यांचे जश्येहे नाही. तो सागतो - तुम्हाला-  
भूल लागलीच, तहान व्यागलीच. अकला आहाव-  
आरामकरा. काढ थांबवा, हे खारे सेंडा तुम्हाला  
येत्य अस्तात - माज तुम्हीच्याने हेकडे तर. चार  
नाही दुखसू राहतं.

जीवनात साफव्य मुश्तु जाय ठे तुम्ही झात:  
ठरवो. इतरांकडे पाहून वे ठरवू नका.  
मर्वे वाचकांनी जीवन आनंदाची, आरोग्यपूर्वी  
व सफल ठारां दी त्युमेंद्रण.

- श्री. द. पडमसिंह



## मुक्ती मधुमेहापासून

३५ वर्षाचा प्रदीप गलेलटु पगारावर ऐटीत काम करणारा, सतत नेटवरून नवनवीन माहिती काढून त्याचे प्रयोग करून बघणारा आज माझ्यापुढे संचित मनाने बसला होता. गेल्या दोन वर्षांपासून प्रदीपला मधुमेहाने ग्रासले होते. मित्रांकडून कळलेले, नेटवर सांगितलेले सर्व प्रकारचे उपचार करून बघितले होते. अगदी ५०० रुपयांपासून २,००० रुपयांपर्यंत मिळणाऱ्या ऋषी ग्लासातून पाणी पिण्यापासून ते बेडकीचा पाला निरनिराळी पाने खाण्यापासून ते केवळ नवरात्रीतच नव्हे, तर रोज सकाळी हिरवळीवर अनवाणी चालण्यापर्यंत सर्व प्रकारचे उपाय त्याने करून बघितले. कुणी सांगितले म्हणून त्याने कानाच्या पाळीवर सुयासुद्धा ठोचून घेतल्या. पण व्यर्थ. मधुमेह बरा होण्यासाठी काहीही करण्याची तयारी असलेल्या प्रदीपला जेव्हा मांजर मारून त्याचा मेंदू एकदाच खा, असले किळसवाणे, अघोरी उपाय सुचवले जाऊ लागले तेव्हा तो माझ्याकडे आला.

खरंच मधुमेहापासून मुक्ती मिळते का? आजमितीस याचे उत्तर 'नाही' असेच आहे. मुळात मधुमेह हा आजार नाही. तो एक चयापचय क्रियेत होणारी विकृती आहे. ज्याचा संबंध स्वादुपिंडातून स्ववणाऱ्या इन्सुलिनशी आहे. अत्याधुनिक नैसर्जिक किंवा कृत्रिम स्वादुपिंडारोपण किंवा मधुमेहाशी निंगडीत असलेली जनुके सुधारणांच्या प्रयोगांनीसुद्धा मधुमेह पूर्णपणे बरा होत नाही. मधुमेहाचे नियंत्रण होऊ शकते.

म्हणून मधुमेहापासून मुक्ती मिळविण्यासाठी मधुमेह टाळणे हा एक उत्तम उपाय आहे. याकरता आवश्यकता आहे ती आपली जीवनशैली सुधारण्याची! संतुलित आहार आणि रोज किमान सुमारे २० ते ३० मिनिटांचा नियमित योग्य व्यायाम, त्यातले सातत्य-शिस्त यांनीच आपण मधुमेहाला दूर ठेवू शकतो. शारीरिक गरजेपेक्षा जास्त उष्मांक देणारा आहार रोजच किंवा दिवाळीसारख्या सणासुदीला जास्त प्रमाणात केल्यामुळे, तसेच कार्यालयीन काम करताना, प्रवासात अशा प्रसंगी जंक फुड कारण नसताना खाणे हे मधुमेहाला निमंत्रणच देते. असॅपरिन, स्टीव्हीया सारखे कृत्रिम साखरेसारखी गोडी आणणारे पदार्थ वापरून केलेली मिठाई, क्रीम बिस्किटे ह्या गोर्धेतून साखरेसारखे भरपूर उष्मांक मिळणार नाहीत या भ्रामक समजुतीतून त्यांचे अनियंत्रित सेवन करणे यामुळे मधुमेह होऊ शकतो. त्यामुळे साखरेखेरिज या पदार्थातील अन्य घटकांपासूनही भरपूर उष्मांक मिळतात. कार्यालयीन काम करत, दूरदर्शनवरील मालिका बघत रात्री उशिरापर्यंत आहार केल्याने नियंत्रित आहार हा होतच नाही. उलट वाजवीपेक्षा जास्त उष्मांकाचा आहार घेतला जातो आणि मधुमेहाला आपत्रण मिळते. रोज नियमित आहार, शरीरप्रकृतीनुसार योग्य असा व्यायाम सुमारे २० ते ३० मिनिटे केल्यास मधुमेह टाळता येतो.

तेव्हा मित्रांनो घरी, कार्यालयात किंवा प्रवासातसुद्धा योग्य, नियंत्रित, संतुलित आहार घेणे व्यायाम करणे आणि मद्यपान, धूम्रपान, तंबाखूचे सेवन यासारख्या व्यसनांपासून दूर राहाण्यातच मधुमेहापासून मुक्ती मिळविण्याची खरी गुरुकिली आहे.

डॉ. भास्कर हर्ष

एम.डी., मधुमेह तज्ज्ञ

संपर्क : ९२२५५२४२५४

**Master**  
TOUR ORGANISERS PVT. LTD.  
explore new horizons

Ashirwad Apt, Flat No 5,  
S. No. 1173, Sadashiv Peth, Limayewadi,  
Pune-411030. Phone: 020-41068999

२७

ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९ | मधुमित्र





पान क्र. २२ वर्लन

दफनासाठी खड्डा खणणारे दोन कामगार (Grave digger) हे शेक्सपिअरने चक्र विदूषक म्हणून रंगवले आहेत. मृतासाठी खड्डा खणण्याचे काम करतानासुद्धा ते दोघे हास्यविनोद करत असतात.

मृतांसाठी खड्डे खणण्यासारखे काम रोज करताना मनावर येणारा ताण, वातावरणातील दुःखदता आणि रोजच्या कामात येणारा तोचतोपणा यावर त्यांनी हा थट्टामस्करीचा उतारा शोधला असेल का? किंवा अशा dark humourचा वापर करण्यामागे शेक्सपिअरचाही हे दाखवण्याचा उद्देश असेल की, मानवी जीवन हे नेहमीच सुखदुःखाचे मिश्रण असते. दुःखाच्या गडद छटांमध्येही विनोदाच्या हलक्या सुखद छटा मिसळलेल्या असू शकतात. त्यांचे वेगवेगळे कप्पे नसतात.

Dark humourचा असा वापर आधुनिक ब्रिटिश रंगभूमीवरच्या विरूपिका (Absurd Theatre) या प्रकारात मोडणाऱ्या नाटकांमध्येही खूप केला गेला. John Osborneने लिहिलेले आणि खूप गाजलेले 'Waiting for Godot' हे त्याचे उत्तम उदाहरण म्हणता येईल.

जगप्रसिद्ध नाटककार आणि विचारवंत जॉर्ज बर्नार्ड शॉ हाही त्याच्या अतिशय मार्मिक आणि विचारगम्भीर विनोदासाठी ओळखला जातो. मराठी रंगभूमीवर अतिशय गाजलेले पु. ल. देशपांडे यांचे 'ती फुलराणी' हे नाटक शॉच्या 'पिम्पलियन' या नाटकाचे रूपांतर आहे. त्याने विनोदाचा वापर केला तो अनेक ज्वलंत सामाजिक, राजकीय घडामोर्डींवर भाष्य करण्यासाठी, त्याचे विचार सामान्यांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी. त्याचे विनोदाचे हत्यार अनेक वैचारिक बदल घडवण्यासाठी प्रभावी ठरले.

जेन ऑस्टिन (Jane Austin) (१७७५-१८१७) ही इंग्लिश वाड्मयातील पहिली स्त्री कादंबरीकार. तिने तिच्या कथानकांमध्ये विनोदाचा धागा अतिशय सूक्ष्मपणे गुंफला आहे. तिच्या जगप्रसिद्ध 'प्राइड अंड प्रेज्युडिस' या कादंबरीतील काही पात्रांचे चित्रण इतके खुमासदार आहे, की वाचताना हसू फुटल्याशिवाय राहत नाही. मिसेस बेनेट हिचा गावंडळपणा, तिचे पती मि. बेनेट

यांचा जरासा शिष्टपणा, मि. विल्यम कॉलिन्सचा मूर्ख बडेजाव- हे सगळे तिने खूप बारकाईने टिपले आहे.

विनोदी गद्यलेखनातील ही सूक्ष्म विनोदाची परंपरा कितीतरी लेखकांनी पुढे चालवली. मार्क ट्वेन, जेरोम के. जेरोम, स्टीफन लीकॉक असे अनेक लेखक त्यांच्या शैलीमुळे प्रसिद्ध झाले. पण पी. जी. वुडहाउस (१८८१-१९७५) हा सान्या विनोदी ब्रिटिश लेखकांतील मुकुटमणी म्हणावा लागेल. १४ वर्षांच्या प्रदीर्घ आयुष्यात त्याने १७ पुस्तके लिहिली आणि जगभरात करोडो वाचकांचा तो आवडता लेखक झाला. निखळ, निर्विष विनोद, सहदयता आणि विनोदी लेखक म्हणून मिळवलेले अढळ, अद्वितीय असे स्थान याबाबतीत पी. जी. वुडहाउस आणि पु. ल. देशपांडे यांची नेहमी तुलना केली जाते. स्वतः पु.ल.नीही वुडहाउसचा त्यांच्यावरील प्रभाव मान्य केला आहे. वुडहाउसबद्दल पु. ल. म्हणतात,

'लेखन हा व्यवसाय असूनही लेखनाचा दर्जा खाली घसरू न देता लिहिणारा वुडहाउस मला थोर वाटतो. त्याचे विनोदी लिखाण खूप खपले. पण खपावे म्हणून त्याने लेखनात सवंगता येऊ दिली नाही. हशा मिळवण्यासाठी अश्लीलतेचा आश्रय घेतला नाही. त्याच्या या स्वभावभूत सभ्यतेचे मला खूप आकर्षण आहे.'

.... वुडहाउस मला सतत 'माझिया जातीचा' वाटत आला आहे. या जगात जगत असताना माणसाच्या कपाळवर कधी सकारण तर कधी अकारण आठचा चढत असताना या माणसाने आपल्या विनोदी साहित्याने त्या आठचा घालवण्यात उदंड यश मिळवले; आणि या विनोदी लेखनाने कुणाला जखमी केले नाही, तर माणसांच्या जखमा नाहीशा केल्या.' (अंतर्नाद, ऑक्टोबर १९९६)

वुडहाउसने उभे केलेले 'टिपिकल ब्रिटिश उच्चभू माणसाचे जग' आणि त्यातील पात्रे काल्पनिक असली तरी जगभराच्या वाचकांना ती अगदी जिवंत वाटतात. बर्टी वूस्टर (Bertie Wooster) हा श्रीमंत, उच्चभू समाजातील उमराव आणि त्याचा जीव्हज (Jeeves)





हा हुशार, विद्रोन नोकर ही जोडी तर विनोदी ब्रिटिश वाड्मयात खूपच लोकप्रिय ठरली. वुडहाउस स्वतः माणूसघाणा, स्वतःचे खासगीपण कटाक्षाने जपणारा असला तरी त्याचे ब्रिटिश उच्चभू समाजाचे निरीक्षण अचूक होते. म्हणूनच त्या समाजातले रंगेल उमराव, रिकामटेकडे तरुण, एखादा माथेफिरु मित्र, शिष्ट-लहरी मैत्रिणी, नाठाळ आत्या-मावश्या असा सगळा गोतावळा तो तपशिलांसकट उभा करतो.

वुडहाउसच्या 'टिपिकल ब्रिटिश ह्यूमर'चे एकच छोटे उदाहरण त्याच्या एका मित्राने लिहिले आहे :

I remember that he told me once that he wished he had a son and he added characteristically (and quite sincerely) ....' But he would have to be born at the age of fifteen...'

हाच तो सुप्रसिद्ध Typical British Tongue-in-cheeck humour!

वुडहाउसबद्दल आणि एकंदरीतच ब्रिटिश वाड्मयातील विनोदाविषयी खूप विस्ताराने लिहिण्यासारखे आहे. इंग्लिश ही आज फक्त ग्रेट ब्रिटनपुरती मर्यादित राहिलेली नाही; ती जगाची ज्ञानभाषा आणि संपर्कभाषा आहे. भारतीय वंशाच्या अनेक लेखकांनी इंग्लिशमध्ये उत्तम वाड्मयनिर्मितीसुद्धा केली. आर. के. नारायण, रस्किन बॉड, खुशवंत सिंग यांच्या लेखनामध्ये हे विनोदाचे अस्तर आपल्याला दिसून येते. 'मालगुडी डेज' मधील भारतातल्या एका छोट्या खेड्याचे आणि तिथल्या गावकच्यांचे आर. के. नारायण यांनी त्यांच्या खुसखुशीत शैलीत केलेले चित्रण सर्वांनाच माहीत आहे.

काव्याच्या प्रांतात विनोद आढळणे जरासे अवघड असले तरी अशक्य नाही. विनोदाच्या बाबतीत एक गोष्ट जराशी अडचणीची अशी आहे, की विनोदाचा आस्वाद वाचकाला स्वतःच थेट घ्यावा लागतो. विनोद 'समजावून' सांगावा लागला तर त्याची मजाच जाते. विनोद तेव्हाच समजतो जेव्हा त्याच्या भोवतालचे भाषिक, सामाजिक, सांस्कृतिक संदर्भांचे वाचकाला

ज्ञान असते. म्हणूनच विनोदाचा अनुवाद करणे हे अतिशय कठीण काम!

कोणत्याही भाषेत का असेना; आयुष्यातील दुःखे, विवंचना, काळज्या यांच्याशी दोन हात करायला आपल्याला मदत करतो तो विनोदच. एका अनामिक कवीने लिहिलेली एक सोणी, हलकीफुलकी कविता वाचून वाचकाच्या चेहन्यावर एखादी स्मितरेषा उमटली आणि इंग्लिशमधील इतर विनोदी वाड्मय वाचायला वाचक उद्युक्त झाला तर हा लेख कारणी लागला, असे मी म्हणेन.

### Why Worry

*Anonymous*

There are only two things  
to worry about,  
Either you are well  
or you are sick  
If you are well, there is nothing  
to worry about  
But if you are sick there are two things  
to worry about  
Either you will get well,  
or you will die  
If you get well, there is nothing  
to worry about  
But if you die, there are two things  
to worry about  
Either you will go to heaven  
or you will go to hell  
If you go to heaven, there is nothing  
to worry about  
But if you go to hell  
you will be so damn busy  
Shaking hand with old friends  
you won't have time to worry!

❖❖❖





'अक्षर' विनोद

## विनोदाचा वारसा

समृद्ध मराठी साहित्यात  
विनोदाचे दालनही  
तितकेच समृद्ध आहे. धर्म  
सांगणाऱ्या संत काव्यात,  
पुराणकथांचा आधार  
घेऊन लिहिल्या गेलेल्या  
पंडिती काव्यात, शाहिरी  
वाङ्मयात आणि आधुनिक  
मराठी साहित्यातही याचे  
भरपूर दाखले सापडतात.  
मराठी विनोदी साहित्याचा  
आढावा घेत वाचकाच्या  
चेहऱ्यावर हास्य  
फुलवणारा हा लेख.

विनोदाची व्याख्या करणे किंवा त्याची उपपत्ती शोधणे ही विनोदाची तांत्रिक बाब आहे. परंतु ज्यायोगे उत्स्फूर्त आनंददायी भावना निर्माण होते व त्याचे रूपांतर हास्यात होते, त्याला विनोद म्हणण्यास हरकत नाही. हास्याचे विविध प्रकार आहेत. नुसते ओठ हलले तर स्मितहास्य, ओठ आणि गाल हलले तर गालातल्या गालत हसणे, थोडे तोंड उघडून हसले तर खळखळून असणे, 'आ' वासून मोठ्याने आवाज करत हसले तर गडगडाटी हसणे असे हास्याचे विविध प्रकार आपण अनुभवतो.

विनोद विविध प्रकारांनी होतो. परंतु विसंगती, अतिशयोक्ती व अपेक्षाभंग ही विनोदाची तीन प्रमुख अंगे आहेत. विनोद घडण्यासाठी विशिष्ट स्थल-काल-कारण लागत नाही.

कितीही गंभीर नाटक-सिनेमा असला तरी त्यात मधूनमधून एक विनोदी पात्र गंपत करत असते. सर्कशीत अतिशय थरारक कसरतीच्या दोन प्रयोगांमध्ये विदूषक मजा करत असतो. कडक उन्हाचा त्रास होत असताना एखादी वाच्याची झुळूक अचानक यावी, तसे हे विनोद काम करत असतात.

### विनोदाचा वारसा

भारतीय वाङ्मयात पुरातन काळापासून विनोदाला स्थान होते. नारद मुनी देवादिकांनाही हसवत असत. भगवान श्रीकृष्ण आपल्या मित्रांची चेष्टा-मस्करी करण्यात पटाईत होते. कालिदास, भवभूती अशा नाटककारांनी त्यांच्या नाटकात नेहमीच विनोदी पात्रांची गुंफण केलेली आहे.

लीळाचरित्र हा पहिला गद्य ग्रंथ म्हणून प्रसिद्ध आहे. त्यात महानुभाव पंथाचे संस्थापक चक्रधर यांच्या अनेक लीळा दिलेल्या आहेत. त्यातील बहुतेक लीळांमध्ये चक्रधरांनी उपहासात्मक विनोदाच्या माध्यमातून उपदेश केला आहे. संत वाङ्मयांपैकी ज्ञानेश्वर महाराजांच्या ओव्यांमध्येही विनोद आढळतो. त्यात त्यांनी काही ठिकाणी अतिशयोक्तींचा वापर केला आहे. उदाहरणार्थ,

आता मूर्खाचित्रे जिभे! अक्षराचा अंबुरखा सुभे!

आणि तो ब्रह्मसभे! न रिज्जे जैसा!!

**अर्थ :** आता मूर्खाच्या जिभेवर एखाद्या अक्षराचा शिंतोडा पडला असता (त्याला चार अक्षरे आली असता) तो प्रत्यक्ष ब्रह्मदेवाच्या सभेला

डॉ. रमेश गोडबोले

एम.डी.

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०





तुच्छ मानतो॥ (ज्ञानेश्वरी, अध्याय १६, ओवी २२४)

संत तुकारामही विनोद करण्यात कर्मी नाहीत.  
विसंगतीतून विनोद निर्माण करताना ते सांगतात -

कानडीने केला म-हाटा भ्रतार/  
एकाचे उत्तर एका न ये॥

**अर्थ :** कानडी ख्रीने मराठी माणसाशी लग्न केले,  
तर एकाचे म्हणणे दुसऱ्याला कल्पणार कर्से?

मनात एक आणि बाहेर देखावा असे असू नये,  
म्हणून त्यांनी हे गमतीचे उदाहरण दिले आहे.

आवा चालिली पंढरपुरा। वेशीपासूनी आली घरा॥

या अभंगातही तुकारामांनी असाच उपहासात्मक विनोद केला आहे. सांसारिक गोष्टीत अडकून न पडण्यासाठी सासू पंढरपूरला जाण्यास निघते. मात्र, घरातून निघताना ती सुनेला घरातल्या बारीकसारीक गोष्टीबद्दल सूचना देत असते. त्या संपत्ता संपेनात. शेवटी सून सांगते, 'तुम्ही यात्रेसी जावे सुखे'. पण सासूचा जीव घरातच अडकून पडल्यामुळे वेशीपर्यंत गेलेली सासू 'घर हेच माझे पंढरपूर' असे म्हणून परत घरी येते.

मायेत गुंतलेल्या लोकांसाठी हा दृष्टान्त तुकारामांनी दिला आहे.

'टवाळा आवडे विनोद' असे रामदासस्वार्मीनी म्हटले असले तरी दासबोधात अनेक ठिकाणी गमतीशीर उदाहरणे दिली आहेत. संत एकनाथ महाराजांनी लिहिलेल्या भारुडात खूपच विनोद आहे. नणंदा-भावजयांच्या नातेसंबंधावर ते म्हणतात, 'नणंदेचे कारटे किरकिर करते, खरुज होऊ दे त्याला!'

भारतात ब्रिटिश राजवट आल्यावर इंग्लिश भाषेतील अनेक लेखकांचा पगडा त्या वेळच्या मराठी साहित्यिकांवर होता. त्या पिढीतील महात्मा फुले, महर्षी विडुल रामजी शिंदे, विष्णुशास्त्री चिपळूकर इत्यादीनी आपल्या लिखाणात अनेक वेळा विनोदाची पेरणी केली आहे.

श्रीपाद कृष्ण कोलहटकर (इ.स. १८७१-१९३४)

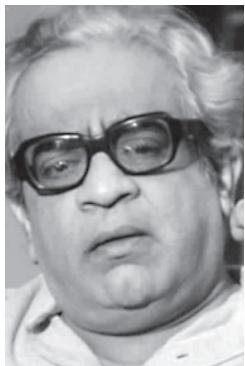
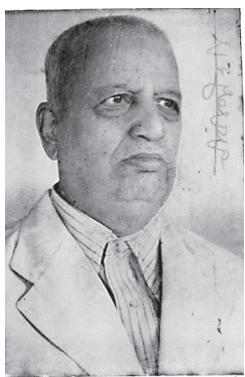
हे मराठी वाङ्मयातील आद्य विनोदी साहित्यिक गणले जातात. सुदाम्याचे पोहे हा विनोदी लेखसंग्रह अर्वाचीन विनोदी साहित्याचा उत्कृष्ट नमुना आहे. हिंदू धर्मातील चुकीच्या समजुर्तीवर व रुदीवर त्यांनी विनोदी पद्धतीने टीका करून जनजागृती केलेली आहे. पुढे चिंतामण वि. जोशी, राम गणेश गडकरी अशा दिग्जांनी विनोदाला वरच्या स्थानावर नेऊन ठेवले. चिं. वि. जोशीची चिमणराव आणि गुंड्याभाऊ ही जोडगोळी प्रसिद्ध आहे. तत्कालीन मध्यमवर्गीय मराठी कुटुंब, समाजातील घडामोळी यांचे फार सुरेख चित्रण करत त्यांनी विनोदनिर्मिती केली आहे. त्यानंतर विनोदी साहित्याला शिखरावर नेऊन ठेवण्याचे काम पु. ल. देशपांडे यांनी केले. याशिवाय, गंगाधर गाडगीळ, द. मा. मिरासदार, शंकर पाटील, व्यंकटेश माडगूळकर, रमेश मंत्री, मंगला गोडबोले, सुभाष भेंडे, जयवंत दळवी, मुकंद टाकसाळे, वि. आ. बुवा अशा अनेक लेखकांनी मराठी मनाला हसवत ठेवण्याचे महान कार्य केले आहे.

विनोदाचा शास्त्रीय दृष्टीकोनातून अभ्यास करणे हे खूप अवघड काम आहे. त्यासाठी साहित्यसम्राट नरसिंह चिंतामण केळकर यांचे १९३७मध्ये प्रसिद्ध झालेले हार्यविनोद मीमांसा हे पुस्तक संदर्भांत म्हणून प्रशंसनीय आहे. तसेच अलीकडे डॉ. गो. मा. पवार यांनी लिहिलेली पुस्तकेही खूपच उपयुक्त आहेत.

परंतु विनोदाची व्याख्या किंवा उपपत्ती शोधण्यापेक्षा त्यातील आनंद घेण्याची वृत्ती महत्वाची असते. पावसाळी हवेत गरमागरम भजी खाण्याचा आस्वाद घेण्याएवजी त्याची चव कांद्यामुळे आहे की तेलामुळे, हे ठरवण्यासाठी भजे उकलून त्याची विरफाड करण्यासारखे आहे.

विनोदी मराठी वाङ्मयाचा आढावा घेताना 'विनोदाचा बादशाहा' असे म्हणता येईल अशी व्यक्ती म्हणजे आचार्य प्रलहाद केशव अत्रे (जन्म १८९८ - मृत्यु १९६९). त्यांनी आपल्या मी कसा झालो? या पुस्तकातील 'मी विनोदी लेखक कसा झालो?' या प्रकरणात विनोद या विषयावर व्यक्त केलेले विचार





त्यांच्या नेहमीच्या 'स्टाईल' नुसार थोडे अतिशयोक्तिपूर्ण असले तरी खूपच उद्बोधक आहेत. या प्रकरणाचा समारोप त्यांनी पुढील मजकुराने केला आहे. त्यावरून जीवनातील विनोदाचे स्थान किती उच्च प्रतीचे आहे, याची कल्पना येते.

‘देवादिकांनी समुद्रमध्यं रत्न करून चौदा रत्ने बाहेर काढली. त्यामध्ये त्यांना विनोदाचे रत्न करसे काय सापडले नाही, याचे मला राहून-राहून आश्चर्य वाटते. काही हरकत नाही. जे देवादिकांना सापडले नाही, ते माणसाला मिळाले. संसारातल्या सर्व अनुभवांचे जो एकसारखे मध्यं करत राहतो, त्यालाच अखेर हे विनोदाचे रत्न सापडते. विनोदाचे हे महत्त्व लोकांना जेव्हा कळेल तेव्हाच त्यांना समजेल की, आपल्याला हसवणारा विनोदी लेखक हा वेड्यावाकड्या आणि वात्रट शब्दांच्या कोलांटउड्या मारणारा कोणीतरी उथळ आणि मूर्ख विदूषक नसून तो मानवजातीचा सर्वत मोठा उपकर्ता आहे.’

आचार्य अत्रे यांनी विनोदाची व्याख्या फार सोपी करून सांगितली आहे. त्यांनी वरील लेखात ती दिली आहे : 'जगातील दुःखाकडे आणि अडचणींकडे खेळकर दृष्टीने पाहणे याचे नाव विनोद.' आचार्य अत्रे यांनी या लेखात विनोदाचे महत्त्व स्पष्ट करताना लिहिले आहे : अमेरिका खंडामधून गुलामगिरीचे उच्छाटन करणारा प्रेसिडेंट अब्राहम लिंकन हा नुसता मुत्सद्धी नव्हता; तो एक महान विनोदपंडित होता. त्याच्या विनोदाच्या शेकडे गोटी प्रसिद्ध आहेत. जगाच्या जीवनाची सूत्रे अशा विनोदपंडिताच्या हाती गेली पाहिजेत. हसन्या चेहन्याची, आनंदी वृत्तीची आणि खेळकर प्रवृत्तीची माणसे जगात अधिक निर्माण झाल्यावाचून मानवजात सुखी होणे अशक्य आहे.

हास्य आणि विनोद हे जीवनातले एक मोठे रहस्य आहे. ज्यांनी आयुष्याचा बरा-वाईट आणि कडू-गोड असा सर्व अनुभव घेतलेला आहे, ज्यांच्या अंतःकरणातून मानवजातीबद्दलच्या सहानुभूतीचा जिवंत झारा एकसारखा वाहतो आहे आणि सर्व मानवजात



सुखी आणि आनंदी व्हावी, अशी ज्यांच्या अंतःकरणाला रात्रंदिवस तळमळ लागून राहिलेली आहे, अशा उमद्या आणि दिलदार माणसालाच आयुष्यात विनोदाचा साक्षात्कार होतो. लबाड आणि नीच माणसे ही कधीच विनोदी होऊ शकत नाहीत.

मराठी साहित्यातील शृंगार, शोक, करुण, बीभत्स अशा विविध रसांबरोबर हास्यरस सर्वांना आवडणारा आहे. प्रत्येक प्रसिद्ध साहित्यिकाची विनोद करण्याची विशिष्ट पद्धत असते. आचार्य प्र. के. अत्रे व पु. ल. देशपांडे यांना कोट्या करण्याची कला अवगत होती. कोटी प्रासंगिक व कमीत कमी शब्दांत उत्स्फूर्तपणे निर्माण होते. त्या दृष्टीने या दोन्ही व्यक्ती 'कोट्याधीश' होत्या.

मराठी साहित्यात उपहास, विडंबन, चुटके, चारोळ्या, वात्रटिका असे विनोदाचे विविध प्रकार आहेत. त्याचा योग्य वापर विनोदात केल्यास खूप करमणूक होते. माणसांच्या स्वभावातील वैशिष्ट्ये ओळखून त्याचे हुबेहूब शब्दांकन केल्यासही विनोद निर्माण होतो. पु. ल.

देशपांडे यांची व्यक्ती आणि वल्ली या पुस्तकातील अंतू बर्वा, नारायण, चितळे मास्तर अशा सामान्य वाटणाऱ्या व्यक्तींची शब्दचित्रे हुबेहूब असा विनोद निर्माण करतात.

विनोद हे फक्त करमणूकच करते असे नाही; तर अनेक मराठी लेखकांनी विनोदाच्या माध्यमातून सामाजिक प्रश्न, चुकीच्या रुढी व चालीरिती यांच्यावरही प्रहार केले आहेत. श्रीपाद कृष्ण कोलहटकरांच्या 'चोरांचे संमेलन' या विनोदी लेखात, या पुढे साहित्य संमेलन व चोरांचे संमेलन एकत्र घ्यावे असा ठराव मंजूर होतो, असे म्हटले आहे. साहित्यिकी इतरांचे लिखाण चोरून लिहितात व संमेलनाच्या अध्यक्षपदासाठी भांडतात, हे त्यात विनोदी पद्धतीने सांगितले आहे.

मराठी वाङ्मयाला विनोदाचा मोठा वारसा लाभला आहे. पुढील पिढ्यांनाही विनोद हवाच आहे. मात्र, विनोदाचा कल अशिलतेकडे न झुकता अभिजात विनोदाकडे वाटचाल झाल्यास समाजाचे भले होईल.

❖❖❖




47

## Star Electricals & Decorators

**Electrical Contractor**

- ★ MSEd JOBS
- ★ METER PANEL
- ★ CASING CAPING
- ★ CABLE JOB
- ★ CONSULTANCY ★
- ★ MSEd SOLAR NET METERING JOB
- ★ ELECT. MAINTENANCE WORK
- ★ CONCEALED WIRING
- ★ LIGHT DECORATION



A Reliable Name for 20 Years



**MR. SARANG SATHE**

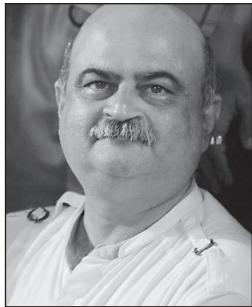
1164, Sadashiv Peth, Shri Ganesh Sadan, Near Hatti Ganpati, Pune -30  
Ph.: 24476459, Mob. : 9822308514. Email: sarangsathe77@gmail.com





हेल्दी हुमर

## माझा शत्रुपक्ष



मधुमेहाचे निदान झाल्यानंतर  
लगेचच आजूबाजूच्यांकडून  
विविध प्रकारचे सल्ले  
मिळायला सुरुवात  
होते. असे आणि इतके  
चमत्कारिक सल्ले, की  
एखादा चक्रवायचा... पण  
काही असतात त्यालाही  
पुरुन उरणारे... अशा काही  
गमतीदार सल्ले - अनुभवांवर  
आधारित ही खुमासदार  
कहाणी.

(आपल्या सगळ्यांचे लाडके पु. ल. देशपांडे यांचे शीर्षक मी घेतले आहे. पु.ल.ना मधुमेह होता का, मला माहीत नाही; माणूस फार गोड होता एवढेच मला माहिती आहे. त्यांना वंदन करून पुढचा मजकूर लिहितो).

आजच्या जगात दोन प्रकारचे लोक राहतात : मधुमेह असलेले आणि नसलेले. आपल्याला मधुमेह झाला आहे हे कळल्यानंतर माणसे हादरतात. त्यांना वाईट वाटते. पण त्याहीपेक्षा त्रासाची गोष्ट म्हणजे, त्यांना मधुमेह झाला आहे, ही बातमी वाच्यापेक्षा जास्त वेगाने पसरते. ती पसरवण्यात अनेकांना आसुरी आनंद मिळतो. 'अमुक एका माणसाचं तमुक एका बाईशी झेंगाट आहे' या खालोखाल 'अमुक एकाला डायबेटिस डिटेक्ट झाला' ही बातमी जास्त TRP मिळवून जाते. माझ्या बाबतीतही असेच झाले. तेव्हा मी तिशीच्याही आत होतो. खाणेपिणे तब्बेतीत होते. (या तब्बेतीचा आणि शारीरिक तब्बेतीचा वेगवेगळा अर्थ आहे. अनेकदा तब्बेतीत एखादी गोष्ट करणे तब्बेतीला हानिकारक असते). कुठल्यातरी किरकोळ आजारात काहीतरी लक्षण दिसले म्हणून डॉक्टरांनी मला ब्लड शुगर तपासायला सांगितली. गोडबोले या आडनावात आणि संपूर्ण घराण्यात डायबेटिस असल्याने तो तसा मलाही डिटेक्ट होईल याची दाट शक्यता होती. आणि तसेच झाले. प्रगतिपुस्तक मिळायच्या आधी जशी धाकधूक असते तशी होती. संध्याकाळी रिपोर्ट आला आणि आकडे फुटले. फास्टिंग २००च्या घरात आणि पीपी (post prandial) ३००च्या वर आली. बघता-बघता बातमी षट्कर्णी झाली आणि माझ्या नव्या शत्रुपक्षाचा उदय झाला.

"अरेरे! तुला होईल असं वाटलं नव्हतं."

"अहो, तुम्हांला माहित्ये ना! डायबेटिस आनुवांशिक असतो. बङ्गनानांना आहे तसा याला झाला."

"म्हणूनच त्याच्या कानीकपाळी ओरडत होतो. व्यायाम कर, खाण्यापिण्यावर कंट्रोल ठेव. ऐकेल तर ना?"

"झालं! आता संपलं सगळं!"

"तू एक काम कर, कॅम्पात डॉक्टर डिसूझा म्हणून आहेत. त्यांच्याकडे जा. त्यांच्या हाताला फार गुण आहे. पण त्यांचा कुत्रा फार डेंजर आहे तेवढं सांभाळ."

"छ्या.. नको. आमच्या मामांनी ट्रीटमेंट घेतली त्यांच्याकडे."

पण काहीही उपयोग झाला नाही. उलट, डॉक्टरांचा तो कुत्रा चावल्यावर

श्रीसंग गोडबोले

संपर्क : ०२०-२५६६ ०५८४





पाय कापायची वेळ आली. तेव्हा कुठे डॉक्टर बदलला. वैद्य खरमुंडीकर म्हणाले, “वेळेवर आलात; नाहीतर पायच काय हातदेखील कापावा लागला असता.”

“हे मात्र खरं! ॲलोपॅथीपेक्षा आपला आयुर्वेद कधीही चांगला. मुख्य म्हणजे साईड इफेक्ट्स नाहीत.”

“कशाला? होमिओपॅथीमध्ये डायबेटिसवर हुकमी औषधं आहेत.”

“मेडिटेशन कर. हे सगळं स्ट्रेस रिलेटेड आहे.”

“मी तुला एक मेसेज फॉरवर्ड करतो. तुझ्हा डायबेटिसवरचा टेकच बदलेल.”

या सल्ल्यांमध्ये विज्ञान, छद्मविज्ञान, श्रद्धा, अंधश्रद्धा, भाकडकथा, अनुभव, ऐकीव माहिती, थाण, सत्य, असत्य या सगळ्यांचा समावेश होता. मी सातवीत तिमाही परीक्षेत गणितात नापास झालो होतो तो प्रसंग मला आठवला. त्या वेळीही घरीदारी अशीच युद्धजन्य स्थिती अवतरली होती. माझे वडील स्वतः डायबेटिक होते. मला डायबेटिस झाल्याचे कळताच त्यांनी मला त्यांच्या माहितीतल्या डायबेटॉलॉजिस्टकडे धाडले. डॉक्टरांनी मला चांगले समुपदेशन केले. आहार, व्यायाम आणि औषधे यांविषयी सगळे समजावून सांगितले. डायबेटिस होण्याआधीचे आयुष्य आणि नंतरचे आयुष्य यातला फरक समजावला. पण शत्रुपक्षाचे यामुळे बिलकुल समाधान झाले नाही.

### स्थळ : घट. पहाठे ५.३० वाजता

साखरझोपेत होतो. डोअर बेल वाजली तरी झोपेचे सोंग घेऊन पदून राहिलो. पत्नीने रागारागात उठवले.

“ऊठ! तुझा कोण ढगे की टगे नावाचा मित्र आलाय दारात. तुला बाहेर बोलावतोय.”

मी बाहेर गेलो. तर कौशल ढगे नावाचा एरवीचा माझा मित्र आज शत्रू बनून उभा होता. त्याने तंग टी शर्ट आणि सायकलिंग शॉर्ट्स घातल्या होत्या. डोक्यावर अर्ध्या कापलेल्या कर्लिंगडासारखे हेल्मेट घातले होते.

“चल. सगळे तुझी वाट बघताहेत. आजपासून तुझं सायकलिंग सुरु.”



“माझं? का?”

“का काय? शुगर कुणाची वाढलीये— तुझी की आमची?”

“माझी...”

“मग चल.”

“अरे, पण माझ्याकडे सायकल नाहीये.”

“आणलीये. हर्ष्या माहित्ये ना? त्याला स्पॉण्ड्युलिसिस झालाय. त्याची सायकल पडूनच होती.”

“अरे, पण माझ्याकडे हे असं सायकल चालवायचं सगळं नाहीये.”

“ते माझ्यावर सोड.”

पत्नीनेही जोर धरला : “हा ना... एक नंबरचा आळशी आहे. ने त्याला पकडून.”

त्या दिवशी सायकलवरून माझी वरात निघाली. सिप्हायोसिसच्या खिंडीत चढ चढताना इतकी धाप लागली की विचारू नका. पुढचे तीन दिवस चिकनगुनियासारख्या लक्षणांनी घरात पडून होतो.

### स्थळ : कॅफे रूपाली. सकाळची घेळ

मी इडली खात असताना एक शत्रू आला आणि त्याने माझ्यावर तोडसुख घ्यायला सुरुवात केली





“वेडा आहेस का? इडली खातोयस? अरे, तुला डायबेटिस आहे ना? डायबेटिसवाल्यांना इडली चालत नाही.”

“अरे, पण मला माझ्या डॉक्टरांनीच prescribe केली आहे इडली.”

“त्यांना काय कळतंय?”

हे म्हणतानाचा त्याचा बेचूट आत्मविश्वास कौतुकास्पद होता. त्याला यक्किंचितही असा प्रश्न पडला नव्हता की असे बोलायची आपली प्राज्ञा आहे का? कारण सेकंडहॅन्ड गाऊचांची खरेदीविक्री हा याचा व्यवसाय.

“म्हणजे तुझं म्हणणं आहे, की डॉक्टरांना काहीच कळत नाही?”

“अरे, हा नवा research आहे. त्यांना माहिती नसणार. डायबेटिसला राईसचं काहीही is not allowed रे बाबा!”

असे म्हणत माझ्यासमोरची डिश त्याने ओढून घेतली. मग माझी इडली चवीचवीने खात त्याने मला राईस, कार्ब्स, कॅलोरीफिक व्हॅल्यू इत्यादी गोर्धंवर मोठे लेक्वर दिले आणि शेवटी म्हणाला, “रूपालीची इडली ती रूपालीची. मरत होती. आता चहा मागव आपल्यासाठी. पण तुझ्यासाठी without sugar बरं का!”

मग शुगर, फ्रूट शुगर, सुक्रोज, फ्रुकटोज, empty calories अशा शब्दांची ल्यलूट करत त्याने चहा ढोसला, तोही दोन चमचे साखर टाकून. ‘जरा काळजी घे स्वतःची’ असे म्हणून तो चालायला लागला. मग मी दुसरी इडली मागवली.

**रघ्यळ : माझे ऑफिस. घेण जेवणाची**  
मला जेवायच्या आधीची गोळी घ्यायची होती म्हणून मी आमच्या ऑफिसबाबौय अनिकेतला पाणी आणून घ्यायला सांगितले. त्याने आणून दिले. मी गोळी घेत असताना अनिकेत माझ्याकडे दर्यार्द नजरेने बघत होता.

“कशाला असली औषधं घेता, सर!”

“डायबेटिस आहे मला.”



“असं काही नसतं. डायबेटिस वगैरे सगळ्या अंधश्रद्धा आहेत.”

एका वाक्यात अनिकेतने सगळ्या वैद्यकशास्त्राचा नाश केला. खरे तर त्या क्षणी मी त्याला हाकलून घ्यायला हवे होते; पण फाजील उत्सुकता कुणाला चुकलीय!

“म्हणजे? काय बोलतोयस तू!”

“साहेब, या जगात आकाश, वायू अग्नी, जल आणि पृथ्वी ही पंचमहाभूतं असतात, हे तर तुम्हांला मान्य आहे? यात कुठेतरी साखरेचा उलेख आहे? नाही ना?... का नाही? साहेब बोला ना, का नाही? कारण ब्रह्माण्डात आकाश आहे आणि पक्षाशय हा पिंड आहे. पचन हे कार्य आहे साहेब, साखर कुठेच नाही समजून घ्या.”

अनिकेतच्या अंगात त्या पंचमहाभूतांपैकी एक किंवा वेगळेच एखादे भूत शिरल्यासारखा तो बोलत होता. त्याचे डोळे तारवटले होते, केस उभे राहिले होते, अंग थरथरत होते.

“अनिकेत, कुणी सांगितलं तुला हे?”

“माझ्या गुरुंनी. त्यांनी सांगितलंय की ही सगळी औषधं म्हणजे विष आहे विष. तुमचं खरं औषध



तुमच्या आत असतं. गुरुप्रसाद लाभला तर ते तुम्हांला भेटतं. बेळगावला त्यांचा मठ आहे. तिकडे जाऊन या, साहेब.”

“बेळगावला?”

“होय सर, बेळगावला. तिथल्या मठातल्या कुंडात अंघोळ केली की शुगर लगेच डाऊन होते.”

हे ऐकून मला हसू आलं आणि त्याचा अनिकेतला प्रचंड राग आला. पुढे तो नोकरी सोडून बाबा झाला आणि आता त्याचं बरं चाललंय.

## स्थळ : माझे घट. ठेळ संध्याकाळी

संध्याकाळी घरी गेलो तर टेबलावर बरण्याच बरण्या. समोर हिच्या पेणच्या मामी.

“अरे मामी, तुम्ही कधी आलात?”

“हे काय, तुझ्या पुढेच.”

“अचानक आलात?”

“अरे, मला कळलं तुझ्या साखरेचं. म्हणून हे सगळं आणलंय.”

खरे तर मार्मीचा नवरा भ्रमिष्ट असल्यामुळे मामी विविध व्यवसाय करायच्या. पांढरे कांदे, मिरुंड, कडवे वाल, चिंचगोळे वगैरे विकायच्या. पण औषधाचे हे नवीन प्रकरण होते. पल्नीने मला बाजूला घेऊन सांगितले की, मामी आजकाल घरगुती औषधे बनवतात. आसपासच्या जंगलातून आदिवासी लोक मध, औषधी वनस्पती, मुळ्या वगैरे आणून देतात.

मी उगीच विचारले, “हे काय आहे?”

“हा पेरुच्या कोवळ्या पानांचा रस. सकाळी उठल्या-उठल्या अनशापोटी घ्यायचा. आणि हे कारल्याचं लोणचं. हे जेवताना घ्यायचं म्हणजे घ्यायचं. आणि हे काय आहे ओळख?”

तिने माझ्यापुढे एक बरणी धरली. आत काहीतरी भीषण पदार्थ होता. पृथ्वीच्या निर्मितीच्या आसपास तो तयार झाला असावा, असे मला क्षणभर वाटून गेले.

“नाही ओळखता येत.”

“अरे, हा मेथीचा ठेचा आहे. आणि त्यात

**D.I.E.T.  
Did I eat that?**

जंगलातल्या दुर्मिळ जांभूळखोडाचा अर्क आहे. हा ठेचा तू घेतलास ना, की तुझ्या रक्तात एक कण साखर उरणार नाही.”

हे ऐकूनच माझी शुगर ‘लो’ व्हायला लागलीये, असे मला वाटू लागले. मामी माझ्याकडे अशा अविभावात बघत होत्या, की त्यांनी माझ्याकरिता द्रोणागिरी पर्वत घरपोच आणला आहे आणि माझ्या डायबेटिसवर असलेली संजीवनी त्यांनी बरणीत भरली आहे. आम्ही निमूळपणे सगळ्या बरण्या विकत घेतल्या. पण त्यातले एकही औषध घेण्याचे धाडस मी केले नाही.

अशा अनेक थेअन्या घेऊन, माझ्यावर चाल करून अनेक शत्रू आले. ‘दिवसातून एकदाच पोट फुटेपर्यंत खा’ इथपासून ‘दिवसातून दहादा मूठभर चुरमुरे खाऊन राहा’ या रेंजमध्ये वेगवेगळी डाएट्स सांगणारे शत्रू आले. चालणे, धावणे, पोहणे, सूर्यनमस्कार, जिम, योगा, झुऱ्या यांचे महत्त्व समजावणारे शक्तिमान शत्रू आले. मेडिटेशन, वायवादन, हास्यकल्ब यांचा प्रसार आणि पुरस्कार करणारे बुद्धिमान गनीम येऊन गेले. महाराज, योगी, पूर्वी डॉक्टर आता बाबा, पूर्वी बाबा आता डॉक्टर वगैरे नरपुंगव डोकावून गेले.

या सगळ्यात माझ्यासोबत राहिला तो कधीही साथ न सोडणारा; पण कंट्रोलमध्ये असलेला माझा मधुमेह.

❖❖❖





हेल्दी हुमर

## हसण्यामागचे विज्ञान



हसणे ही एक शारीरिक क्रिया आहे. आणि कोणत्याही शारीरिक क्रियेप्रमाणेच हसण्यामागेही शरीरविज्ञान कार्यरत आहे. हसण्यामागचे हे शरीर शास्त्रीय आणि मानसशास्त्रीय तथ्ये उलगडून दाखवणारा हा लेख. हसण्यासाठी आणखी काही आरोग्यपूर्ण कारण पुरवणारा...

डॉ. वर्षा जोशी  
संपर्क : ०२०-२५८८ ५४७३,  
९८२२० २४२३३



हसण्याचा आणि त्याच्या शारीरिक व मानसिक परिणामांचा अभ्यास ज्या विद्याशाखेत केला जातो, तिला 'जेलोटॉलॉजी' असे म्हणतात. हसण्याचे अनेक प्रकार आहेत. स्पितहास्य, बत्तिशी, खो-खो हसणे आणि जोरजोराने आवाज करत खळखळून हसणे. एन्सायक्लोपीडिया ब्रिटानिकाने केलेल्या व्याख्येनुसार, 'हसणे म्हणजे विशिष्ट लयीत, आवाज करून, श्वास जोराने सोडत, अहेतुकपणे केलेली क्रिया.'

जोरजोराने हसताना चेह्याचे १५ स्नायू आकुंचन पावतात. वरचा ओठ उचलून धरू शकणारा चेह्यावरचा महत्वाचा स्नायू कार्यान्वित होतो. घशामधील स्वरयंत्रावरील झडप अर्धवट बंद होते. त्यामुळे श्वास घेण्यासाठी धडपड सुरु होते. अश्रूंच्या नसा कार्यान्वित होतात. चेहरा ओलसर आणि लाल होतो.

माणसामाणसांमध्ये भावबंध घटू होण्यासाठी हसण्याचा उपयोग होतो. म्हणून डॉ. प्रॉविन हसण्याला 'सामाजिक संदेश' असे म्हणतात. एका निरीक्षणाद्वारे असे सिद्ध झाले आहे, की माणसे जेव्हा दुसऱ्या माणसांबरोबर असतात, तेव्हा ती हसण्याची शक्यता ही, ती एकटीच असताना हसण्याच्या शक्यतेच्या तीस पटीने जास्त असते. जर्मन मानसशास्त्रज्ञ विलिवाल्ड रुक यांच्या मते, माणूस अगदी एकटा असताना त्याला लाभिंग गॅस दिला तर त्याचाही परिणाम थोडा कमीच दिसतो.

हसू फुटण्यासाठी मेंदूतील अनेक भाग जबाबदार असतात. विनोदावर संशोधन करणाऱ्या पीटर डकर्स या शास्त्रज्ञाने अनेक व्यक्तींच्या मेंदूचे इलेक्ट्रोएन्सेफलोग्राफ्स (इझी) त्या हसत असताना काढले. त्यात त्याला आढळले की, माणसे हसू लागली की त्यांच्या मेंदूच्या सर्वात मोठ्या भागातून विद्युत्तरंग जात होता. हा विद्युत्भार ऋण असताना हसू फुटत होते; तर घन असताना हसण्याची क्रिया होत नव्हती.

खळखळून हसत असताना चेह्यावरच्या स्नायूंवर काय परिणाम होतो, हे आपण पाहिले. पण त्याहीपेक्षा जास्त महत्वाच्या अनेक गोष्टी घडत असतात. आपण जेव्हा चिडलेले – संतापलेले असतो, मनात द्वेष ठासून भरलेला असतो, परिस्थितीचा ताण मनावर असतो तेव्हा आपल्या शरीरात कॉर्टिझॉल्सारखे स्ट्रेस हार्मोन्स कार्य करत असतात. या हार्मोन्समुळे आपली रोगप्रतिकारक शक्ती काम कमी करते. रक्तामधील प्लेटलेट्स वाढतात. ज्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे येऊन रक्तदाब वाढतो.



आपण जेव्हा खळखळून हसतो तेव्हा व्हायरस आणि ट्यूमर्स यांना मारणाऱ्या नैसर्गिक पेशींच्या संख्येत वाढ होते. गॅमा इंटरफेरॉन या रोगाला प्रतिकार करणाऱ्या प्रथिनांची वाढ होते. रोगप्रतिकारकशक्तीमधील महत्त्वाच्या टी पेशींमध्ये, तसेच रोगाला नामशेष करणाऱ्या ऑप्टिबॉडीज तयार करणाऱ्या बी पेशींमध्येही वाढ होते. या सगळ्यांचा फायदा अनेक रोगावर विजय मिळवण्यासाठी होऊ शकतो.

उदाहरणार्थ, कॉर्टिझॉलमुळे रक्तवाहिन्यांमधील एन्डोथेलियम अस्तराला इजा पोहोचते. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टरॉल जमा होऊन अडथळा तयार होतो. परिणामी, हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो. खळखळून हसताना कॉर्टिझॉल कमी होते. त्यामुळे एन्डोथेलियमला इजा होण्याची शक्यता कमी होते. परिणामी, रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टरॉल जमा होत नाही आणि हृदयाचे आरोग्य चांगले राहायला मदत होते. ऑप्टिबॉडीजचे प्रमाण वाढल्याने रक्तवाहिन्या कडक होण्याचे प्रमाण कमी होते. ज्यामुळे ही हृदयाचे आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. पॅरालिसिस होण्याची शक्यताही कमी होते.

जपानमध्ये डॉ. किको हायाशी यांनी मधुमेहाच्या रुग्णांवर हसण्याचे प्रयोग केले. त्यामध्ये त्यांना आढळले की, जेवणानंतर जे रुग्ण खळखळून हसले त्यांच्या रक्तातल्या साखरेचे प्रमाण न हसलेल्यांपेक्षा कमी वाढलेले होते. यावरून खळखळून हसणे हे मधुमेहीनाही आवश्यक आहे, असे दिसते.

खळखळून हसल्याने इन्फेक्शनला प्रतिकार करणाऱ्या ऑप्टिबॉडीज तयार होतात. टी सेल्स, बी सेल्स, गॅमा इंटरफेरॉन यामध्ये वाढ झाल्याने इन्फेक्शन लवकर बरे होण्यास मदत होते. हास्यामुळे रक्तातील ऑक्सिजन वाढून जखमा लवकर करून येण्यास मदत होते. हसण्यामुळे पोटातील स्नायू, श्वासोच्छ्वासात अंतर्भूत सर्व स्नायू, पाठ आणि पायाचे स्नायू या सर्वांना व्यायाम होऊन ते अधिक जोमाने काम करू लागतात. हसण्यामुळे सबंध शरीराला इतका व्यायाम होतो.

म्हणूनच खूप वेळ जोरजोराने हसल्यावर दमल्यासारखे वाटते. खळखळून हसणे हा एरोबिक व्यायामाचा प्रकार असल्यासारखाच आहे.

एका संशोधनाद्वारे निष्कर्ष काढला गेला आहे, की खळखळून हसण्यामुळे मेंदूमध्ये विशेष न्यूरोट्रान्समीटर्स म्हणजेच एन्डोर्फिन्स तयार होतात. ज्यामुळे वेदना सहन करण्याची क्षमता वाढते. याचे मोठे उदाहरण आहे, नॉर्मन कझिन्स यांचे. त्यांना प्रत्यक्ष आलेल्या अनुभवावर आधारित त्यांनी 'अॅनॉटॉमी ऑफ अॅन इलनेस' या शीर्षकाचे पुस्तक लिहिले आहे. कझिन्स यांना पाठीच्या कण्याचा दुर्धर रोग झाला होता. तो बरा होण्याची शक्यता नाही. कदाचित त्यातच त्यांचा मृत्यू होऊ शकतो, असे भाकित डॉक्टरांनी केले होते. हे समजल्यावर कझिन्स हॉस्पिटलमधून एका हॉटेलमधल्या खोलीत येऊन राहिले. हॉस्पिटलमध्ये त्यांच्यावर होत असलेल्या स्टेरोइड्सच्या मार्याने ते वैतागून गेले होते. हॉटेलमधल्या खोलीवर आल्यावर त्यांनी क जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात घ्यायला सुरुवात केली आणि ते विनोदी चुटके, प्रसंग असलेल्या फिल्म्स बघू लागले. त्यांना असा अनुभव आला, की भरपूर हसायला आल्यानंतर दोन तास त्यांना वेदनारहित शांत झोप लागायची. ही वेदनारहित झोप लागण्याचे कारण अर्थातच मेंदूमधील एन्डोर्फिन हेच होते, जे हसण्यामुळे तयार होण्यात मदत होत होती. कझिन्स यांना त्यांच्या या पद्धतीने हळूहळू आराम पढू लागला. वेदना कमी झाल्या आणि शांत झोप लागू लागली. त्यांना झालेल्या रोगावर त्यांनी शेवटी विजय मिळवला आणि ते बरे झाले.

प्रख्यात मानसशास्त्रज्ञ सिग्मंड फ्रॉइड 'हसणे' हे त्यांच्या रिलीफ थेअरीनुसार स्पष्ट करतात. ते म्हणतात, मानसिक ऊर्जेला आणि तणावाला हसण्यामुळे वाट मिळते. राग, दुःख, भीती अशा नकारात्मक भावना मनात दडवून ठेवण्याकडे सर्वसाधारण माणसाचा कल असतो. अशा वेळी या भावनांचा निचरा होण्यासाठी हसण्याचा फारच उपयोग होतो. खूप हसल्यावर खरोखरच तणावमुक्त आणि आनंदी झाल्यासारखे





वाटते. जीवनाकडे बघण्याचा एक सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो. हे मानसिक परिणाम लक्षात घेऊन आता कित्येक हॉस्पिटलमध्ये 'लाफ्टर थेरपी'ची सुरुवात झाली आहे. ज्या लहान मुलांवर शस्त्रक्रिया होणार असते, अशांना त्याची खूप भीती वाटत असते. या त्यांच्या मानसिक अवस्थेमुळे शस्त्रक्रियेनंतरही अनेक गुंतागुंती होऊ शकतात. हे टाळण्यासाठी शस्त्रक्रियेपूर्वी या मुलांची मानसिक स्थिती चांगली राहावी म्हणून मुलांच्या वॉर्डमध्ये जोकर वगैरे आणून त्यांना हस्वण्याचा प्रयत्न केला जातो.

भारतातील योगशास्त्राचा उपयोग शरीरसंवर्धनासाठी उत्तम होतो. ही गोष्ट आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मान्य झालेली आहे. त्यामुळे हसणे, योगासने आणि प्राणायाम या सर्वांचा एकत्रितपणे उपयोग करण्याकडे सध्याचा कल आहे. माणूस एकटा हसण्यापेक्षा समूहात जास्त लवकर मोकळेपणाने हसू शकतो, हे ओळखून डॉ. मदन कटारिया यांनी हास्यसंघाची स्थापना केली आणि आज त्याचा प्रसार सर्वत्र होतो आहे. ही एक खरोखरच चांगली गोष्ट आहे. या हास्ययोगाचा फायदा सर्वांनी

घ्यायला हवा.

अर्थात, प्रत्येक गोष्टीचा वापर विचारपूर्वकच व्हायला हवा. नुकतीच शस्त्रक्रिया झालेल्यांनी, हानिया-मूळव्याध असलेल्यांनी, हृदयरोगाचे निदान झालेल्यांनी, छातीत दुखणाऱ्यांनी हसणे हा व्यायामप्रकार वापरु नये. वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय यासंबंधीची कोणतीच गोष्ट करु नये. तसेच गरोदर स्त्रिया, ज्यांच्या गर्भाशयाचे लिंगामेंट्स बळकट न राहिल्याने गर्भाशय खाली घसरले आहे, अशा चाळिशीवरील स्त्रिया यांनीही वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय या वाटेला जाऊ नये.

व्हॉल्टेअरच्या प्रसिद्ध उक्तीप्रमाणे, 'द आर्ट ऑफ मेडिसीन कान्सिस्ट्रेस ऑफ कीर्पिंग द पेशांट अम्यूझ व्हाईल नेचर हील्स द डीसीज.' माणसाच्या आनंदी असण्याचे, पर्यायाने हसण्याचे महत्त्व आणखी वेगळे सांगायला नको.

हास्ययोग म्हणजे एक फॅड नाही, तर तो संपूर्णपणे विज्ञानाधिष्ठित आहे, हे आपण सर्वांनीच लक्षात घ्यायला हवे!

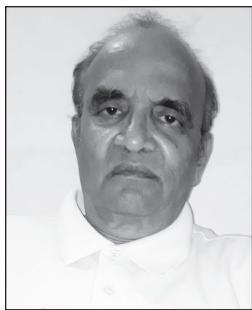
❖❖❖





लेख

## गाढवाचा विचार करा शहाणपणाने...



**क्षणभर गाढव माझ्याकडे  
बघून हसले आणि मला  
ते अंतर्ज्ञानी असावे असे  
वाटले म्हणून की काय,  
थांबलो. चक्र माझे पाय  
त्याच्याकडे वळले. ते पाहून  
गाढवाने तोंड वरखाली  
हलवले. 'या आपले  
स्वागत आहे,' असे जणू ते  
म्हणाले.**

**डॉ. प्रकाश जावडेकर**  
एम.डी. (बालरोगतज्ज्ञ)  
संपर्क : ९८७०१०४८८३

माझे बालपण तेव्हाच्या अकरावीपर्यंत म्हणजे मॅट्रिकपर्यंत एका खेड्यात गेल्यामुळे प्राण्यांशी बरीच जवळीक माझ्या नशिबी आली. मानवाने त्या-त्या प्राण्याच्या स्वभावाप्रमाणे, त्यांच्या उपयोगाप्रमाणे त्यांना सामावून घेतले.

आता गायच बघा ना! गायी तर एके काळी चलन होते. सोने, रूपे हे त्यानंतरचे चलन. गायी वैरै देऊन किमतीची परतफेड होत असे. गाय दिसतेच तशी आणि वागतेही चांगली. गायी उगाच सुटलेल्या दिसत नाहीत. अंगाबरोबर देखप्या, आपल्या अपत्याकडे कायम लक्ष ठेवून असतात. प्रथम वासरास दूध मिळेल हे त्या जातीने बघतात. मालकाने मखलाशी केली तर त्याला जन्मभर अद्वल घडेल, अशी लाथ बसेल. त्या शेणामुतात बसत नाहीत. माश्या, कावळे यांना हाकलून देता येईल इतकी त्यांची शेपटी लांब असते. स्वतःला व वासराला चाटून साफ करतात. तिच्या हंबरण्याला अर्थ असतो.

म्हशीला संवेदनाच कमी असते काय? कोणतीही भाषा तिला लाठीचा प्रसाद दिल्याशिवाय समजतच नाही. कायम शेणामुतातच बैठक. म्हशीला धुण्याची जबाबदारी मालकाची. बरं, एकदा पाण्यात गेले की काम झाले. बाहेर निघावे की नाही? पण, छे! मार खाल्ल्याशिवाय काम होतच नाही. आवाज भसाडा, शरीर बेडौल, चाल संथ, तिला भादरावे लागते इतके राठ केस, बसलेली 'ऊठ' म्हटल्यावर लगेच उठेल तर शपथ! सौंदर्य तर काय वणवि, हिचा हा फापटपसारा बघून देवाने मानवोपयोगी शुभ्र दूध देऊन हिच्यावर दया केली. नाहीतर जंगलात हिला कोणी उभे केले नसते.

कोणतीही फूटपट्टी लावा – घोडा कायम वरचढच! चाल डॉलदार, शरीर भरगच्च, बांधेसूद, आयाळीमुळे रुबाबदार, रंगाची ठेवण तुम्हांला हवी तशी. पांढरा, काळा, पांढराकाळा, तपकिरी, तपकिरी पांढरा किंवा काळा यांचे मिश्रण, खाणे निवडक, माश्या-पक्षी यांना हटवण्याचे काम करणारी झुपकेदार शेपटी. चाल पाहिजे तर वेगवान, मालकाशी एकनिष्ठ, केवळ स्पर्श व खुणा यांवरून वेगात बदल. म्हणून याचीही गणना चलनात झाली. आता घोड्यांचा उपयोग लढायांत होत नाही. टांगे इतिहासजमा झाले आहेत. आता घोड्यांची भरती शोभेच्या मिरवणुकीपुरती त्याची पत ढासळली.

असे प्राणिमात्रांवर विचार चालू असताना मनात गाढव डोकावले. संध्याकाळी फिरुन येताना मला रस्त्यात दिसले. कारण गावाबाहेर राहणाऱ्या कैकाडी जमातीचे लोक गाढवांची देखभाल करत व त्यांची सेवा घेऊन त्यांचा सांभाळ करत. कैकाडी समाजात गाढव हे चलन आहे. क्षणभर गाढव माझ्याकडे





बघून हसले आणि मला ते अंतर्ज्ञानी असावे असे वाटले म्हणून की काय, थांबलो. चक्र माझे पाय त्याच्याकडे वळले. ते पाहून गाढवाने तोंड वरखाली हलवले. 'या आपले स्वागत आहे,' असे जणू ते म्हणाले. गाढवाच्या चेहन्यातोंडाची ही एकच हालचाल असते. म्हणजे ते सगळ्याला 'हो' म्हणते. 'नाही' हे त्याला माहीतच नाही. ते नेहमी शहाण्यासारखे वागते. नाहीतर आणण गाढवासारखे! पण असे म्हणे म्हणजे गाढवावर अन्यायच आहे. गाढवाचे काम म्हणजे शिक्षाच ती. स्वतःच्या वजनाइतकी माती, वाळू खडी ते चालत कोणत्याही उंचीवर, जिथे रस्ताच नाही तिथे, बांधकामासाठी वाहून नेते. प्रवासात अन्नपाणी द्या किंवा देऊ नका, याची त्याला फिकीर नसते. गाढव व उंट यांना पाणी पिताना मी पाहिले आहेत. ते असे काही तहानलेले असतात, की आपल्या आकारमानाइतके पाणी सहज पित असावेत, असे वाटते. म्हणजे अन्नपाण्याशिवाय मालकाशी एकनिष्ठ असते ते गाढव. शिवाय, मालकाला पैसेही मिळवून देते.

मी गाढवाला म्हणालो, "तुम्ही गडाबडा लोळता हे लोकांना आवडत नाही. आम्ही गडाबडा लोळलो तर घरातील वयस्कर मंडळी 'काय गाढवासारखं लोळताय' असं म्हणतात."

त्यावर गाढव म्हणाले, "तुमच्या भाषेत सांगतो, 'अगदी गाढव आहात.' आणखी कोणता प्राणी गडाबडा लोळतो?"

मी : "उंट"

गाढव : "दोघांत साम्य म्हणजे अन्नपाण्याची तमा न बाळगता आम्ही दूरवर ओझी वाहून नेतो. पाठीच्या स्नायूंना शिथिल बनवण्यासाठी गडाबडा लोळतो. चारही पाय आकाशाकडे करून आपल्याच भोवती फिरतो. पाठदुखी झाल्यावर तुम्ही ऑर्थोपेडिक सर्जनकडे लायनीत बसता. हा साधा उपाय करून बघा."

तो उपाय मी करून पाहिला आणि जवळजवळ मी पाठदुखीमुक्त झालो. हे गडाबडा लोळणे स्नायूंच्या ताठरपणासाठीचा म्हणून उपाय आहे. अन्य कारणांसाठी उदाहरणार्थ, स्लिप डिस्क, ट्यूमर यासाठी क्रचित घातक



असू शकेल. गाढवाचा वरील शहाणपणा व्यवहारात आणण्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

निसर्गाने अनेक कोडी सोडवली आहेत व सोडवायला दिली आहेत.

कडूलिंबाची पाने दुष्काळात किंवा उन्हाळ्यात हिरवीच राहतात. त्याचा भरपूर पाला पागोट्यात बांधून उन्हात फिरल्यास उभाघात होत नाही, असा पागोटे बांधण्याच्या शेतकऱ्यांचा अनुभव.

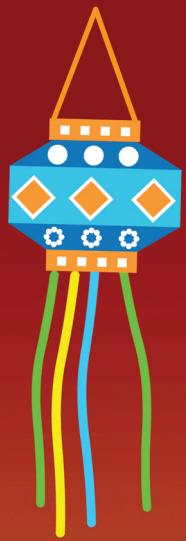
शेवगा कमी पाण्यावर जगतो त्यामुळे तो दुष्काळात टिकतो. या शेंगांत जीवनसत्त्व 'अ' भरपूर प्रमाणात असते. दुष्काळात मुलांना दूध न मिळाल्यामुळे रातांधळेपणा येतो. पण देवाने दुष्काळात शेवगा जिवंत ठेवून जीवनसत्त्व 'अ'ची सोय केली आहे.

सूर्यप्रकाशातून 'ड' जीवनसत्त्व मिळते.

सर्व प्राण्यांच्या दुधाच्या पृथक्करणात गाढवाचे दूध हे मानवी दुधाच्या सर्वात जवळचे आहे, असे सिद्ध झाले आहे. पण, गाढवी मजूर म्हणून तिचे दूध नाकारून आपण गायी-म्हर्शीना जवळ केले. (विनोद सोडा; पण यावर संशोधनाची गरज आहे.) दुसऱ्या श्वेतक्रांतीची गरज आहे असे मध्यंतरी वाचनात आले. मग गाढवांचा शहाणपणाने विचार करायचा का?

❖❖❖





No Crackers



## चला साजरी करुया फटाके विरहित दिपावली...

क्षणभंगुर अशा फटाक्यांनी होणाऱ्या  
ध्वनी व वायु प्रदुषणामुळे रक्तदाब वाढतो,  
हृदय व मेंदूचे विकार वाढतात.

प्रचंड आवाजाने बहीरेपणाही येतो.

फटाक्यातील रसायनांमुळे दमा, खोकला,  
त्वचारोग इत्यादी आजार होऊ शकतात.  
या सर्व कारणांमुळे ही दिपावली  
साजरी करुया फटाके विरहीत....

ऐकण्याच्या आनंदासाठी



**मांडके** ®  
**हिअरिंग सर्व्हिसेस्**

समृद्धी अपार्टमेंट, ९६४ सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०  
फोन : (020) 2447 6251, 2447 7246

शाखा : मिथिला अपार्टमेंट, ८९, आनंदपार्क, HDFC बँके शेजारी, औंध,  
पुणे ४११००७ फोन : (020) 2588 8889, 9595609546





'लाईव्ह' विनोद

## संगीत रंगभूमीवरील विनोद!



संगीत रंगभूमी हा मराठी  
माणसाच्या जिव्हाळ्याचा  
विषय. संगीत नाटक  
कंपनीच्या सुरुवातीच्या  
काळापासून आधुनिक  
काळापर्यंतच्या इथल्या  
अनेक किस्से - कहाण्या  
मराठी माणूस आवर्जून  
ऐकतो - वाचतो... असेच  
काही विनोदी किस्से -  
कहाण्या ज्येष्ठ संगीत  
नाटक कलाकार आणि  
गायिका कीर्ती शिलेदार  
यांच्याकडून...

कीर्ती शिलेदार

संपर्क : ९१७०१६२९५

संगीत-नाटक म्हणजे महाराष्ट्राची वैभवशाली पारंपरिक कला! अभिनय आणि संगीताचा तुल्यबळ मेळ! ही जिवंत कला असून तिचा प्रत्यक्ष रसास्वाद घेणे जरुरीचे असते. तंत्रज्ञानाच्या अतिरेकाने मोबाईल, संगणक यांच्या छोट्यामोठ्या पडद्यांवर कृत्रिमतेच्या साहाय्याने संगीत-नाटकांचा आस्वाद घेणे म्हणजे एक विनोदच आहे. जोवर बिन्हाडी स्वरूपाच्या, गावोगावी सर्कसप्रमाणे जाऊन खेळ करणाऱ्या नाटक मंडळ्या होत्या, तोवर संगीत-नाटक शिस्तबद्ध तळेने सादर होत असे. शिस्त ढळली की विनोद ठरलेलाच!

नाटकात रिटेकला थारा नसे. 'चुकीला माफी नाही' हा मापदंड. चुका झाल्या की धपाटे, टपल्या, श्रीमुखात खाणे, चिमटे काढणे या मामुली शिक्षा मिळत. हार्मोनियम, ऑर्गन या वाद्यांचा प्रवेश नव्हता. त्या काळात दर्शनी पडद्याजवळच्या विंगेसमोर संपूर्ण नाटकभर चार तंबोरे झंकारत असत. नाटकात काम न करता तंबोरे वाजवत बसण्याची शिक्षा नटांना भयंकर वाटे! मुख्य नायकाची कोणतीही चूक झाली तर प्रॉम्प्टर महाशयांची धडगत नसे. नायकांच्या चुकीचे खापर प्रॉम्प्टरच्या गालांवर फुटत असे. प्रॉम्प्टर घाबरून कुठे लपला तर नायकाचा राग आपल्या गालांवर फुटू नये म्हणून आपापल्या चपराकीना वाचवणारे, लपलेल्या प्रॉम्प्टरची दिशा दाखवून मोकळे व्हायचे. 'थाड!' आणि 'हुश!' हे दोन शब्द एकाच वेळी वातावरणात गुंजत. भारतवर्षाला मिळालेला फितुरीचा शाप अशा रीतीने सगळ्या क्षेत्रांत प्रत्ययाला येई.

५ नोव्हेंबर १८४३ रोजी विष्णुदास भाव्यांच्या 'सीतास्वयंवरा'ने मराठी नाट्यसृष्टीचा आरंभ झाला. सांगलीचे संस्थानिक पटवर्धन यांच्या प्रेरणेने हा प्रयोग साकारला. 'नटाचे तोंड पाहू नये' असा सनातनी मंडळींचा खाक्या असल्याने पात्रे जमवताना विष्णुदासांना फार अडचणी आल्या. शेवटी श्रीमंतांच्या आश्रितांमधूनच त्यांनी पात्रे निवडली. पात्रांची निवडणूक पुढील पद्धतीने होई : स्त्री पार्टी, देव पार्टी आणि राक्षस पार्टी अशा तीन विभागांसाठी माणसांचा शोध घेतला जाई. तेरा-चौदा वर्षांची, आवाज न फुटलेली गोरीगोमटी मुले स्त्री पार्टीसाठी निवडली जात. उंचीपुरी, गोरीपान, प्रकृतीने भक्तम माणसे देव पार्टीसाठी; तर तशीच उंचीपुरी, प्रकृतीने भक्तम आणि वर्णने काळी माणसे राक्षस पार्टीसाठी निवडली जात. स्त्रियांना रंगभूमीवर प्रवेश निषिद्ध होता.

उर्वरित मजकूर पान क्रमांक ५२ वर





# Deval



A silver dream

The finest silver plated articles from India

15/5,Karve Road, Pune - 411004

Email : [info@devalgroup.com](mailto:info@devalgroup.com)

[www.devalgroup.com](http://www.devalgroup.com)

Tel : (020) 25430091

Fax : (020) 25468337



दिलखुलास गप्पा

## हसवण्याचा वसा घेतलेला माणूस

मराठी रंगभूमीचा सुपरस्टार असे बिरुद आपल्या अथक परिश्रमाने मिळवणारे प्रशांत दामले एका वर्षात सर्वाधिक प्रयोग, एका नाटकाचे सर्वाधिक प्रयोग, एका दिवसात सर्वाधिक प्रयोग, एकूण कारकिर्दीत सर्वाधिक प्रयोग करणारे रंगकर्मी अशा अनेक विक्रमांचे मानकरी आहेत. रंगभूमी कलाकाराच्या अनियमित दिनचर्येतही स्वतःला इतके उत्साही ठेवण्याची आणि रसिकांचे मनोरंजन करण्याची त्यांची क्षमता वादातीत आहे. त्यांच्याशी गप्पा मारताना त्यांच्या या आनंदी स्वभावामागची कारणे समजून घेता आली. हा गप्पानुभव टीम 'मधुमित्र'मधील सहकारी आरती अरगडे हिच्या शब्दांत...

प्रशांत दामले म्हटले की आठवते ते एक प्रसन्न दिलखुलास गप्पा मारल्या.

व्यक्तिमत्त्व आणि चेहन्यावर सतत असणारे हास्य. प्रशांत दामले यांच्याबरोबर गप्पा मारण्याचा योग 'मधुमित्र'च्या संपादकीय टीमला आला. डॉ. रमेश गोडबोले (संपादक), डॉ. भास्कर हर्षे (सहकार्यवाह - डीएआय), श्री. सतीश राजपाठक (कार्यकारी सदस्य, डीएआय) आणि आरती अरगडे यांच्याबरोबर दामलेंनी

पस्तीस वर्षाहूनही अधिक काळ प्रशांत दामले मराठी नाटक, सिनेमा, दूरदर्शन अशा विविध माध्यमांतून रसिकांचे मनोरंजन करत आहेत. आपल्या सर्वच भूमिकांमधून त्यांनी प्रेक्षकांना हसवण्याचा, आनंद वाटण्याचा वसाघेतला आहे. त्यांना भेटल्यानंतर त्यांचे हेच रूप मनावरआणखी ठसते.



डायरेटिक असोसिएशनच्या पदाधिकाऱ्यांसमवेत प्रशांत दामले.  
डावीकडून आरती अरगडे, प्रशांत दामले, डॉ. रमेश गोडबोले व डॉ. भास्कर हर्षे



**ARYAA**  
Ultrasound Clinic

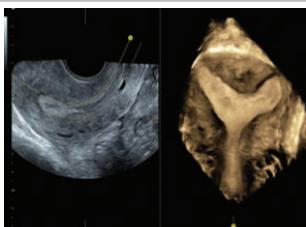
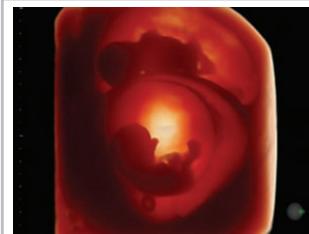
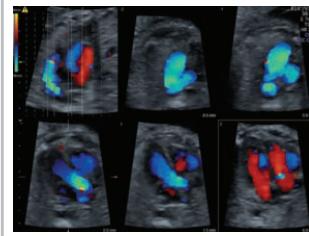
गर्भधारणेपासून प्रसुतीपर्यंत प्रत्येक टप्प्यावर सोनोग्राफी आणि रक्त तपासणी आवश्यक असते. बाळाची वाढ, व्यंग, रक्तप्रवाह, हृदयाची तपासणी त्याचबरोबर आपल्या बाळाच्या चलचित्राचा सुध्दा आनंद तुम्ही घेऊ शकता.

## सोनोग्राफीमुळे

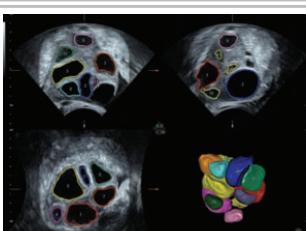
### निदान होईल बरोबर

उपचार घेणे

### होईल सुलभ खरोखर



मधुमेह हा आता सर्वसामान्य आजार आहे. प्रौढ लोकांबरोबरच बालमधुमेह सुध्दा चिंतेचा विषय बनला आहे. याचा परिणाम शरिगतल्या सर्व अवयवांवर होऊ शकतो. जसे की यकृत, किडनी, स्वादुपिंड, गर्भकालीन मधुमेहामुळे गर्भावरती आणि प्रसूतीमध्ये अडचणी येऊ शकतात. यासाठी नियमित रक्ततपासणी आणि सोनोग्राफी तज्ज्ञ डॉक्टर मार्फत अत्यंत महत्वाची आहे. म्हणूनच योग्य निदान पुढील सर्व धोके टाळू शकतो. यासाठी आजच्या **आर्या विलनीकशी** संपर्क साधा.



- 3D & 4D Ultrasound & TVS 4D
- Fetal Echocardiography
- All types of Colour Doppler
- Musculoskeletal Ultrasound
- Neonatal
- Whole Body Ultrasound
- All types of Blood test

**Dr. Supriya Gadekar (Bildikar)**

M.D. DNB

- Fetal Medicine Specialist
- Consultant Ultra Sonologist : KEM
- 21 years of vast experience
- Consultant Ultra Sonologist : CloudNine

**ARYAA ULTRASOUND CLINIC** call for appointment or contact

Plot 19, Behind Ratna Hospital, Senapati Bapat Road, Pune 411 007

T : 020 - 25667742 M : 91585 50942 E : aryaaultrasound@gmail.com



**ARYAA**  
Ultrasound Clinic



तुमच्या कुटुंबात कुणाला मधुमेह आहे का? या प्रश्नाला त्यांनी मोठे मार्मिक उत्तर दिले. “कुणाला कशाला मलाच आहे. आणि तुम्ही प्रश्न विचारल्यावर मला आठवले, की मला मधुमेह आहे ते.” म्हणजेच आपल्या आजाराचा बाऊ न करता, त्याची खूप चर्चा न करता, मलाच हा आजार का झाला, असा त्रास न करून घेता, आनंदी आयुष्य जगावे आणि इतरांनाही आनंद देत राहावे. यानेच आपला आजार आटोक्यात राहतो, असे त्यांचे म्हणणे आहे.

प्रशंसात दामले पुढे म्हणाले, “लहानपणापासूनच घरात शिस्तबद्द वातावरण असल्यामुळे त्याचा उपयोग आजही या क्षेत्रात काम करताना होतो. लहानपणी गाण्याची आवड होती. पण महाविद्यालयीन जीवनात नाट्यक्षेत्राची आवड निर्माण झाली आणि १९७८पासून या क्षेत्रात वेगवेगळ्या भूमिका साकारल्या.”

राजा गोसावी, अशोक सराफ, शरद तळवलकर, सुधीर जोशी, लक्ष्मीकांत बेर्ड यांना ते आपल्या क्षेत्रातील आदर्श मानतात. त्यांच्या मते, यांच्याकडून थोडंथोडं घेऊनच मी कलाकार झालो.

एकच गोष्ट मी कायम लक्षात ठेवतो. ती ही की, एखाद्या गोष्टीची खूप काळजी करू नये. त्यामुळे आपल्यालाच त्रास होतो. मधुमेह आटोक्यात राहण्यासाठी डॉक्टरांनी सांगितलेल्या गोळ्या

**‘मधुमित्र’च्या वाचकांना प्रशंसात दामले यांनी संदेश दिला आहे...**

सकारात्मक राहा. एखाद्या त्रास देणाऱ्या गोष्टीवर खूप चर्चा करू नका आणि काळजीही करू नका. आपल्या आजाराला गोंजारत न बसता सतत कार्यरत राहा. त्यामुळेच आनंदाने जगणे शक्य होईल.

नियमित घेतो. कितीही व्यग्र असलो तरी रोज अकरा सूर्यनमस्कार घालतो व प्राणायामही करतो. नाटक, सिनेमा, प्रवास यात वेळी-अवेळी जेवण घेतले जाते. त्यामुळे आहारावर फारसे नियंत्रण ठेवता येत नाही. शिवाय, मला खायला आवडत असल्यामुळे मी पथ्याचा फार बाऊ करत नाही. मी जमेल तेव्हा सलग तीन-साडेतीन तास मांडी घालून बसतो आणि गुरुचरित्राचे पारायण करतो. त्यामुळे चित्त एकाग्र ठेवण्यास मदत होते. काही नाटकांमध्ये एक-दीड पानांचे मोठे डायलॉग म्हणावे लागतात. त्यासाठी ते उपयोगी पडते.

‘त्राती झोपताना आजच्या घटनांचे पान उलटून झोपलं की दुसरा दिवस छान जातो.’ हे त्यांचे बोल खरोखरच आचरणात आणण्यासारखे आहेत.

❖❖❖

## अयशस्वी भंबेरी

**डॉ. रमेश गोडबोले यांची खिल्ली उडवण्यासाठी सरसावलो, पण...**

गोडबोले, तुम्ही बोलता लई गोड,  
कशी काढू मी तुमच्यात खोड,  
जटिल आहे मज पुढती हे कोडं  
यावर तुम्हीच शोधा काही तोड  
रमेश तुमचे नाव सर्वदा  
कामातच तुम्ही रसता  
‘मधुमित्र’मधील फोटो मजला

सांगे तुमची क्षमता  
सर्वांना समजावून सांभाळणे  
हा तुमचा स्वभाव  
असे असता तुमच्यावर  
कसा घालू घाव ?

**डॉ. गो. म. धडफळे (मुंबई)**



Memories of Ajji

[www.k-pra.com](http://www.k-pra.com)

# परंपरा चवीची आणि शुद्धतेची ७० वर्षाची



दिलखुलास गप्पा

## गप्पा एका खेळियाशी

मराठी आणि हिंदी सिनेमा, मराठी नाटके, दूरदर्शन मालिका, 'हसवाफसवी' हा एकपात्री प्रयोग करणारे दिलीप प्रभावळकर लोकप्रिय लेखकही आहेत. बोक्या सातबंडे हा त्यांचा मानसपुत्र मराठी बालकुमार वाचकांमध्ये प्रिय आहे. कथा, एकांकिका असे विविध प्रकार ते हाताळत असतात. अशा या चतुरस्स व्यक्तिमत्त्वाच्या रंगकर्मीला भेटण्याचा योग मधुमित्र दिवाळी विशेषांकाच्या निमित्ताने आला. या भेटीविषयी लिहिताहेत टीम मधुमित्रमधील आपले सहकारी सतीश राजपाठक.

दिलीप प्रभावळकर यांच्यासारखा अष्टपैलू कलावंत क्रचितच निर्माण होतो. नाटक, चित्रपट व दूरदर्शन या तीनही माध्यमांतून असंख्य प्रेक्षकांना हसवणारा, रडवणारा व अंतर्मुख होण्यास भाग पाडणारा हा रंगकर्मी आपल्या घरात किंती साधा असतो, याचा प्रत्यय त्यांची मुलाखत घेताना येत होता. यातच त्यांचा मोठेपणा दडलेला होता.

दूरदर्शनवरील 'चिमणराव गुंड्याभाऊ' या गाजलेल्या मालिकेमधून १९७७ ते १९७९ या दरम्यान सर्वसामान्यांना दिलीप प्रभावळकर या असामान्य नटाची ओळख झाली. त्यातील 'चिमणराव' या पात्राने अनेकांना हसवले. त्यामुळे एक विनोदी नट म्हणून त्यांना आजही ओळखले जाते. पण 'चौकट राजा' (१९९१)

चित्रपटातील नंदू या मतिमंद मुलाची अतिशय अवघड भूमिका त्यांनी तितक्याच ताकदीने वढवल्यामुळे त्यांची लोकप्रियता खूपच वाढली. त्यानंतर 'हसवाफसवी' (१९९१) या नाटकाचे लेखन, दिग्दर्शन व विविध सहा अवघड भूमिका करण्याची सर्व जबाबदारी एकट्याने पेलून या नाटकाच्या ७५० प्रयोगांचा उच्चांक गाठला. याशिवाय, 'गंगाधर टिपरे' या दूरदर्शन मालिकेने त्यांचे अनेक पैलू लोकांसमोर आले. त्यांची ४३ नाटके, ४० चित्रपट, ३२ दूरदर्शनवरील मालिका, १५ पुस्तके, व अनेक एकपात्री प्रयोग असा प्रचंड आवाका लक्षात घेता त्यांच्यासारखा चतुरस्स कलावंत क्रचितच निर्माण होतो, याची खात्री पटते.

अशा व्यक्तीची 'मधुमित्र' मासिकाच्या हास्यविनोद



डावीकडून सतीश राजपाठक, डॉ. रमेश गोडबोले, श्री दिलीप प्रभावळकर व सौ प्रभावळकर



दिवाळी विशेषाकांसाठी मुलाखत घेण्यास जाताना खूप डडपण आले होते. पण त्यांच्या साध्या व मोकळ्या स्वभावाने ते कधी दूर झाले ते कळलेच नाही. सुमारे ३० ते ४० मिनिटे छान मनमोकळ्या गप्पा झाल्या.

प्रभावळकर यांचे बालपण व शिक्षण मुंबईत झाले. त्यांच्या घरातील कोणीही नाटकात काम केलेले नव्हते. त्यांना अभिनयाची कोणतीही पाश्वर्भूमी नव्हती. पण त्यांच्यात जन्मजातच नाट्यगुण असावेत, कारण बालवयात शाळेच्या व सोसायटीच्या गणेशोत्सवातील कार्यक्रमात त्यांनी काही उत्तम भूमिका केल्या. त्याबद्दल लोकांनी खूप कौतुक केल्याने त्यांचा आत्मविश्वास वाढला. पुढे केवळ हौस म्हणून ते नाटकात कामे करत गेले. केमिकल इंजिनिअर झाले. मेडिकल रिप्रेझेंटेटिव्ह म्हणून व इतर नोकच्या करत असताना ते आपली अभिनयाची आंतरिक हौस भागवत होते. त्यांचे अभिनयगुण लक्षात येऊ लागल्यावर त्यांना अवघड व महत्वाच्या भूमिका मिळू लागल्या. पुढे पुष्कळ उशिरा व्यावसायिक म्हणून त्यांनी या क्षेत्रात पाय रोवले.

जगण्यावर प्रेम करणारे वृद्ध गंगाधर (आबा) टिप्पे, 'आप्पा आणि बाप्पा' नाटकातले आप्पा, असाध्य आणि दुर्धर आजाराने ग्रस्त असतानाही सकारात्मक दृष्टी कायम ठेवणारे 'वा गुरु' नाटकातले सप्रे सर या भूमिकांमधून प्रभावळकरांनी प्रतिकूल परिस्थितीत आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन कसा सकारात्मक असावा, याचा संदेश प्रेक्षकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचवला आहे.

मुलाखतीच्या निमित्ताने एक अतिशय उच्च दर्जाचा कलावंतही किती विचारी व सोजवळ असतो याची प्रचिती आली. 'चिमणराव'च्या भूमिकेमुळे त्यांना मोठा नावलौकिक मिळाला. आपल्या एका खेळियाने या पुस्तकात प्रभावळकर लिहितात की, 'चिमणरावची भूमिका करताना त्यांच्या लक्षात यायचे, की त्यातल्या व्यक्तिरेखा, प्रसंग आणि संवाद मुळातच इतके अफलातून होते, की पटकथेच्या संवादरूपाने ती कथा तयार करायला, त्यातल्या गमतीजमती आणायला फार कष्ट पडायचे नाहीत. परंतु अशा थोर लेखकाला म्हणजे

सकारात्मक दृष्टीकोनासोबतच आपली जीवनशैली आरोग्याला पूरक असलीच पाहिजे, असे प्रभावळकर म्हणतात. नट म्हणून काम करताना दैनंदिनी अतिशय अनियमित होते. बरेचसे कार्यक्रम रात्री असल्याकारणाने रात्रीचे जेवण मध्यरात्री घेण्याची वेळ येते. झोपही अर्धवट होते. त्यामुळे प्रभावळकर नाटकापूर्वी माफक आहार घेतात आणि नाटक संपल्यावर लगेच घरी येतात. फास्ट फूड न घेता घरचेच जेवण घेणे पसंत करतात. रोज काही योगासने व फिटनेसचे व्यायाम घरीच करतात.

फिरावयास बाहेर जाता येत नाही. कारण अनेक लोक ते कोठेही दिसले तरी त्यांच्या शेजारी उभे राहून सेल्फी काढतात. ते आवडले नाही तरी हसरा चेहरा (खोटा) करून उभे राहावे लागते. त्यामुळे सोसायटीच्या आवारातच फिरण्याचा व्यायाम घ्यावा लागतो, असे त्यांनी सांगितले.

श्री. चिंतामण वि. जोशी यांना प्रत्यक्षात पाहता आले नाही, याची त्यांना खंत वाटत होती. पण डॉ. रमेश गोडबाले शाळेत असताना त्यांनी संपादित केलेल्या एका छोट्या हस्तलिखित मासिकाला चिं. वि. जोशींनी स्वतःच्या अक्षरात दिलेला छान अभिप्राय त्यांना दाखवल्यावर प्रभावळकरांना खूप गंमत वाटली.

आचार्य प्र. के. अत्रे हे चिं. वि. जोशींना 'कोमल विनोदाचे फूलमाळी' म्हणत. त्यांच्या मते, मराठी भाषेत श्रीपाद कृष्ण कोलहटकर, राम गणेश गडकरी यांनी कोटीबाजपणा आणला; पण चिं. वि. जोशी यांनी खन्या अथवे विनोद आणला.

एका खेळियाने या त्यांच्या गाजलेल्या भूमिकांचा आढावा घेणाऱ्या पुस्तकावर स्वाक्षरी करून मुलाखत घेणाऱ्या डॉ. भास्कर हर्षे, डॉ. रमेश गोडबाले व मला त्यांनी निरोप दिला. आम्ही धन्य झालो!

❖❖❖





पान क्रमांक ४४ वर्णन

ही रंगभूमीची सुरुवातच असल्याने तिचे बाळबोध स्वरूप पुढे काही काळाने तत्कालिन शिक्षित मंडळींना हास्यास्पद वाटू लागले. यक्षगानाच्या प्रेरणेमुळे काही नाटकांत नट संवादाच्या शेवटी 'तागड थोम!' असे उच्चारत. शिक्षित मंडळी त्यांना 'तागडथोम' नाटके संबोधत; तर राक्षस पार्टीच्या आरडाओरड्यामुळे 'अललङ्क' नाटके असे म्हणत. काही वेळा प्रश्नोत्तररुपी संवाद असले तर प्रत्येक वाक्याला मध्ये व शेवटी 'हां' आणि 'हूं' असे हुंकार देण्याची प्रथा बोकाळी होती. अण्णासाहेब किलोस्करांनी त्या नाटकांना 'हाणीहूम' नाटके असे म्हटले होते. सांगलीचे महाराज कालवश झाल्यावर विष्णुदास भाव्यांच्या नाटक मंडळीची फाटाफूट झाली. अण्णासाहेब किलोस्करांनी संगीत-नाटकाला सुंदर आकार दिला आणि सध्याचे संगीत-नाटक सिद्ध झाले.

संगीत-नाटक कंपन्या सर्कसप्रमाणे गावोगावी महिना-दोन महिना मुक्काम करून आपले खेळ करत. नटमंडळी एखाद्या कुटुंबाप्रमाणे एकत्र असत. चहा, जेवण, तालीम या सगळ्या गोष्टींसाठी घंटानाद होत असे. जेवणानंतर दुपारची वामकुक्षी घेण्यासाठी पहुऱ्लेल्या मंडळींच्या कानांवर तालमीला येण्याचा घंटानाद झाला की चडफडत नटमंडळी 'हं! यमघंटा झाली' असे म्हणत तालमीला हजर होत.

यमघंटेप्रमाणेच सकाळी चहासाठी घंटा होत असे, तिला 'मधुघंटा' म्हणत; तर जेवणाची सूचना देणाऱ्या घंटेला 'पुख्खा घंटा' म्हणत.

कंजूष नटवर्गाचे किस्से नामी आहेत. राहते घर असलेल्या मुक्कामी एक नटवर्या आपल्या चिरंजीवांना भेटायला बोलवत. कंपनीच्या तेलाने आपले डोके मालीश करून घेत आणि कानात तेल घालून घेत. वाकडी मान करून कानातले तेल हातावर घेत चिरंजीवांच्या डोक्यावर थापत! पानदानातल्या वेलदेढे, लवंगा, सुपाच्या, पाने ढापून हळूच त्याला देऊन घरी पाठवत.

### नागपंचमी आणि बैलपोळा

एकदा एका खवचट नटाने दुसऱ्या नटाला नागपंचमीच्या दिवशी दूध पाजले. त्याने भोळेपणाने विचारले, ''का हो, आज ही आमच्यावर मेहरबानी कशासाठी केलीत?''

त्यावर ते नटवर्य उत्तरले, ''आज तुमचा दिवस, म्हणून दूध पाजलं.''

खजील झालेल्या नटाने तो प्रसंग मनात ठेवला. एके दिवशी त्याने केळी आणली. नटवर्यानी विचारलेच, ''का हो, केळी कशाला आणली?''

त्यावर हे उत्तरले, ''अहो, आज उपवास! तुमच्या श्रमाचं काही खायचं नाही ना!''

त्या दिवशी बैलपोळा होता.

बडोदे संस्थानात 'स्वयंवर' नाटकाचा प्रयोग होता. त्यात महाराणी दिनेश्वर ज्योतिषाला आपल्या मुलीचे आणि पतीचे ग्रहमान कसे आहे, ते विचारत असते. संस्थानातले एक दरबारी खुर्ची सोडून रंगमंचावर गेले आणि दिनेश्वरापुढे पत्रिकेची गुंडाळी सोडून म्हणाले, ''ज्योतिषीमहाराज, आमच्या कन्येचं भविष्य सांगा पाहू!'' तेव्हा प्रसंगावधान राखून महाराणीच्या भूमिकेतील मास्तर कृष्णरावांनी त्यांना अदबीने थोपवत म्हटले, ''सरदारसाहेब, आधी आमच्या कन्येचं कार्य पार तरी पडू द्या! मग आपल्या कन्येचे भविष्य निश्चितपणे दिनेश्वर भटजी पाहतील बरं!'' ''कोण आहे रे तिकडे! सरदार साहेबांच्या दुर्धपानाची (अंगठ्याची खून करत) व्यवस्था करा!''

शिस्तीने चालणाऱ्या गंधर्व नाटक मंडळीतही कधी शिस्त ढिली झाली तर खट प्रवृत्तीचे नट लगेच आपापले रंग दाखवत. 'स्वयंवर' नाटकात पल्लेदार संवादांनी नाटक गाजवणारे रुक्मिणी शिशुपाल शेवटच्या प्रवेशात एकदम मोकळे होउन जायचे. वाईकर नावाचे नट शिशुपाल





## रेड्यानं रेड्याचं काम केल्यावर...

स्त्रियांचा हळूहळू रंगमंचावर प्रवेश होऊ लागला होता. साहजिकच स्त्रियांनी रंगभूमीवर कामे करावीत की नाहीत, या प्रश्नावर बरेच परिसंवाद झडत होते. त्या काळात गंधर्व कंपनीचा मुक्काम असाच एका छोट्या गावात होता.

कंपनीला दूध पुरवणारा गवळी दररोज भाविकतेने नाटक पाहायचा. शेवटच्या अंकात येणारा पुढुचाचा रेडा पाहून तो मनोमनी हळूहळूयचा. एकदा धीर करून त्याने बालगंधर्वांचे पाय धरले आणि म्हणाला, “नाना, एक मागणं आहे. माझा रेडा अगदी गरीब आहे. तुमच्या नाटकात त्याला एंट्री द्या ना! फक्त एकदा!”

बालगंधर्वांनी त्याला साफ नकार दिला. मग त्याने बापूसाहेबांना (बालगंधर्वांचे धाकटे बंधू) गाठले. त्याचे रोजचे दुमणे ऐकून कंटाळून बापूरावांनी तालमीच्या अटीवर त्याला परवानगी दिली. तालमीत रेड्याने अगदी कसलेल्या नटाप्रमाणे काम केले. मंडळी खूश झाली. रात्रीच्या प्रयोगात रेड्याला आणायचे ठरले.

प्रयोग सुरु झाला. शेवटच्या अंकात ठरल्या वेळी यमाबरोबर रेड्याने एंट्री केल्याबरोबर प्रेक्षकांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद देऊन टाळ्यांचा कडकडाट केला. समोरचे फूटलाईट्स, तो टाळ्यांचा कडकडाट यांची त्या रेड्याला सवय नव्हती. त्याची गरिबी संपून तो एकदम मस्तवाल बनला. यमराजाने घाबरून लांब सरकून विगेचा आधार घेतला. आता तो रेडा डोळे वटारून दाणदाण खूर आपटायला लागला आणि नाकातून फूत्कार टाकू लागला. त्याच्या तोंडाचा फेस मेलेल्या सत्यवानाच्या अंगावर उडाला. आणि यमाच्या आशीर्वदाआधीच सत्यवान एकदम जिवंत होऊन रांगत-रांगत विंगेत निघून गेला. नाटकाचा बोजवाराच उडाला.

नाटकानंतर जेवणाची प्रथा असल्याने पंगत बसली, तेव्हाही सर्व मंडळी घडलेला प्रसंग आठवून हसत-खिदळत होती. तेवढ्यात मा. कृष्णराव म्हणाले, “अलीकडं बायकांनीच बायकांची कामं करावी, असा विचार जोर धरतोय. माझा त्याला पूर्ण पाठिंबा आहे. पण रेड्यांनी रेड्यांची कामं करावी, असे जो कोणी म्हणेल त्याला माझा ठाम विरोध असेल!” पंगतीतील सगळ्यात मोठा हास्यकळोळ!

होते. टक्कल असल्याने डोक्यावरचा विग केव्हा काढतो असे त्यांना वाटे. शेवटच्या प्रवेशाला ते विग आणि त्यांच्या उरल्यासुरल्या केसांना लावलेल्या हेरारकिल्प दिल्या करून ठेवत. एका नाटकाच्या प्रयोगाच्या वेळी रंगमंचावर शिशुपाल झोपला आहे, त्याच्या छातीवर पाय ठेवून कृष्ण म्हणत आहे – “शंभर अपराध भरेतो मारणार नाही म्हणूनच तुला सोडून देतो. चल नीघ.” तिरस्कारयुक्त हुंकार देऊन शिशुपाल आत जाऊ लागला. तेवढ्यात नाटकात नसलेला संवाद कृष्णाने उच्चारला, “ए, चाललास कुठं? जाताना हेही घेऊन जाए” असे म्हणून त्यांनी तलवारीच्या टोकाने जमिनीवर

गळून पडलेला विग उचलून शिशुपालाकडे सुपुर्द केला. अर्थातच अशा अनपेक्षित प्रसंगातून उदभवलेल्या विनोदाने प्रेक्षकही हसून बेजार झाले. पण प्रसंगातील ‘खट’ नट, संगीत साथीदार आणि विंगेतला नटांचा चमू दिलखुलास हसत होता. आनंदपर्यवसायी नाटक हास्यस्फोटक होऊन गेले.

असे अनेक किस्से ऐकलेले, अनुभवलेले! शेवटी नाटक जिवंत माणसांचं असतं. आणि विनोदही जिवंत माणसाचं लक्षण असतं.

❖❖❖





'लाईव्ह' विनोद

## माझी आवडती विनोदी व्यक्तिरेखा



**संगीत रंगभूमीवर कार्यरत  
असणाऱ्या आईवडिलांच्या पोटी  
जन्म घेतलेल्या दीसी भोगले  
यांनी कितीतरी संगीत नाटके  
आणि त्यातल्या कितीतरी  
व्यक्तिरेखा लहानपणापासून  
जवळून पाहिल्या. पण त्यातली  
त्यांची सर्वात आवडती विनोदी  
व्यक्तिरेखा एकच... संगीत  
मानापमानमधील लक्ष्मीधर...**

**दीसी भोगले**  
संपर्क : ९९७०९ १६२१५



नाटकांमध्ये सर्व रस असतात. मात्र, हास्यरस हा प्रामुख्याने असतो. विनोद हा घटनांवर किंवा स्वभावातल्या गुणावगुणांवर, तर केव्हा विसंगतीवर आधारित असतो. 'संशयकलोळ' नाटकात फालुनराव आणि भादव्या ही जोडगोळी संशयामुळे नाटकात हास्यरस निर्माण करते; तर संस्कृत नाटकांच्या अनुकरणाने विदूषक हे पात्र केवळ हास्यनिर्मितीसाठी निर्माण झालेले असते. 'मृच्छकटिक' नाटकातला मैत्रेय करुण रसप्रधान असूनही शाब्दिक विनोदाने हास्यनिर्मिती करतो. अशा खूप व्यक्तिरेखा आहेत. पण मला सगळ्यात जास्त आवडते ती कृष्णाजी प्रभाकर खाडीलकर यांच्या 'मानापमान' नाटकातील लक्ष्मीधर. इथे केवळ विसंगतीचे दर्शन नाही, स्वभावदोष नाही, घटना नाहीत, तर अस्सल व्यक्तिरेखेचे दर्शन आहे.

लक्ष्मीधराला स्वतःच्या श्रीमंतीचा भलताच अभिमान आहे. धैर्यधर हा नायक केवळ गरीब आहे म्हणून लक्ष्मीधराच्या मते हास्यास्पद आहे. धैर्यधराबरोबर मिरवणुकीत जाताना खरे तर धैर्यधर त्याच्याकडे तिरस्काराने पाहत असतो. मात्र, लक्ष्मीधराला वाटते आपल्या अंगावरच्या दागिन्यांमुळे मत्सर वाटून धैर्यधराने तोंड फिरवले. त्याच्या मते, श्रीमंतीवरच सगळ्या गोष्टी अवलंबून असतात. दोन महिन्यांकरिता लढाई बंद ठेवण्याचा तह झाला आहे, हे कळल्यावर लक्ष्मीधर म्हणतो, "मी जर शत्रूचा सेनापती असतो तर दोन महिन्यांऐवजी दोन वर्षांची सुट्टी घेतली असती."

दागिन्यांनी नटूनथटून तो जेव्हा आरशात पाहतो, तेव्हा स्वतःच स्वतःवर इतका खूश होतो, की त्याला वाटतं आपण भासिनी झालो असतो तर बरं झालं असतं.

लक्ष्मीधराचा दागिने घालण्याचा हव्यास अचाट आहे. "आपण सहस्रार्जुन किंवा दशकंठ असतो तर किती बरे झाले असते, कारण गळ्यात फक्त दोनच कंठे मोळ्या मुश्किलीने कोंबावे लागतात. दशकंठ असतो तर वीस कंठे आणि दहा भिकबाळ्या एकदम घालता आल्या असत्या. सहस्रार्जुनाप्रमाणे हजार हात असते तर सोन्याची दहा हजार काकण - सलकड्या एकट्याने घातल्या असत्या. आपल्या स्त्रियाही मोळ्या अप्पलपोट्या असतात. यांनी तेवढ्या नाकात नथा घालायच्या, पुरुषांनी का नको? ही रुढी पायाखाली तुडवून पुरुषांनीसुद्धा दोन्ही नाकपुड्या टोचाव्यात."

अशा या आळशी, भितरा, नटवा असणाऱ्या लक्ष्मीधराचे एक स्वगत खूप बोलके आहे. धैर्यधराला भेटायला गेलेला लक्ष्मीधर उभे राहून त्रासला

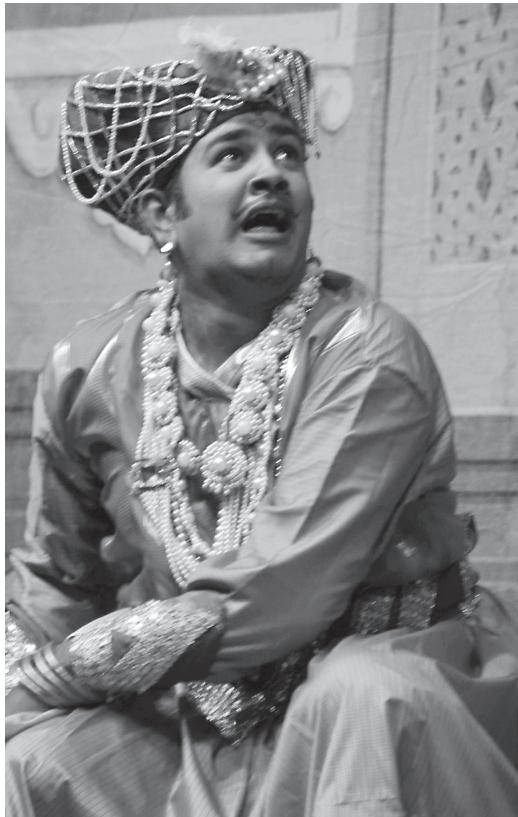


आहे. तो सरळ रस्त्यावरच लोळण घेतो. तेव्हाचे त्याचे स्वगत -

“आपल्याला बुवा असं तिष्ठत उभं राहण्याचं जिवावर येतं. आम्ही श्रीमंत लोक प्रहरानुसार, दिवसानुदिवस हंथरुणात लोळत राहू; खाणं-पिणं-बोलणं सर्व काही लोळत करू; पण पाय ताठवून दोन पायांच्या खांबांवर शरीर उभं करण्याची, मजुराप्रमाणे राबणाऱ्या या दरिद्र्यांनी शोधून काढलेली ही त्रासदायक युक्ती आम्हांला बिलकुल पसंत नाही. इतका वेळ यांच्यानं उभं राहवतं तरी कसं? परमेश्वराच्या या श्रीमंत सृष्टीत विधात्याचा डोळा चुकवून हे दरिद्री शिरले नसते तर जन्माच्या वेळी देवानं जसं आम्हांला लोळत, झोपी गेलेलं पाठवलं तसंच लोळत आम्ही आमरण श्रीमंत राहिलो असतो. या बाजूचं त्या बाजूला वळावं, केव्हा-केव्हा उताण्याचं पालथं व्हावं, फार झालं तर रांगावं. याहून यातायात आम्ही श्रीमंतांनी का सोसावी? असं उभं राहण्याचा प्रसंग आला म्हणजे ही सृष्टी निर्माण करताना देवाने श्रीमंतांची काही सोय पाहिली नाही, हे तेव्हाच ध्यानात येतं.

“आमच्या अंगावरचं मांस लोण्याच्या गोळ्याप्रमाणे मऊ आहे, हे ठीक आहे. पण ही हाडं इतकी कठीण कशाला? कशी आतून टोचताहेत. देवा, आमची हाडं सोललेल्या केळ्यासारखी मऊ केली असतीस तर चाललं नसतं का? आतून हे हाडांचे भाले आणि वरून हे हिच्यांचे खडे कसे माझ्या अंगात खुपताहेत! देवा, हिरे फुलांसारखे कोमल का नाही केलेस? श्रीमंतांच्या अंगाला चिकटून राहणाऱ्या पातळ तेलाचं रूप, देवा, सोन्याला का नाही दिलंस?

“या जाजमाखालची कठीण जमीन चढावाच्या आतूनही माझ्या पायात रुतत आहे. देवा, ही जमीन फत्तरांची आणि मातीची करायला तुला सांगितलं होतं कुणी? हां! बरोबर आहे... तारामंडळ निर्माण करण्यात देवाची सगळी श्रीमंती खर्चली जाऊन ही पृथ्वी निर्माण करताना देव खरोखर कंगाल झाला असला पाहिजे. दरिद्री देवाशिवाय जड दगड आणि माती पृथ्वीच्या



उरावर रचण्याचे एवढे श्रम कोण सोसणार? देवा, माझ्यासारख्या एखाद्या श्रीमंताला जर तू त्या वेळी गुरु केला असतास तर दोन-दोन, चार-चार हात उंचीच्या पिंजलेल्या मऊ रेशमाने आणि कापसाने ही पृथ्वी फार अल्प श्रमात झाकता येते, हे त्याने नसते का तुला शिकवले? जाऊ द्या झालं. देवाच्या या सगळ्या चुका आम्ही आमच्या महालात थोड्याफार दुरुस्त करतो. पण या धैर्यधराच्या भेटीला आलं की असं दारिद्र्यासारखं वागावं लागत! घेऊ या इथेच लोळण. श्रीमंतांच्या हालचाली कशा असतात, ते तरी त्याला शिकू द्या.”

श्रीमंतीचा प्रचंड गर्व, गरिबीचा तिरस्कार करणारा, आळशी, भितरा, नटवा लक्ष्मीधर ही व्यक्तिरेखा त्याच्यातील या वेगवेगळ्या छटांमुळे संगीत-नाटकांमधील निश्चितव अजरामर भूमित्र आहे.

❖❖❖





'लाईव्ह' विनोद

## निवेदनातील (सं)वेदना



**चर्पटमंजिरी हा एकपात्री  
कार्यक्रम, विविध  
कार्यक्रमांचे सूत्रसंचालन,  
निवेदन करताना आलेले  
रंजक अनुभव. काही  
कडू... काही गोड... काही  
तुरट.**

**मंजिरी धामणकर**  
संपर्क : ९८२२० ९६२४२

तीन दिवसांच्या एका शास्त्रीय संगीत संमेलनाचे निवेदन करायला गोव्याला गेले होते. कार्यक्रमाची सुरुवात ३१ डिसेंबरला संध्याकाळी सुरु होऊन रात्री दोन-अडीचला संपला. नेहमीची सवय अशी, की संपूर्ण कार्यक्रम संपल्यावर जेवण करायचं. तशीच सगळीकडे व्यवस्थित सोय असते. त्याप्रमाणे शेवटचं बोलून, कागद वौरे आवरून मी बाहेर येते तो काय; त्या दिवशी शेवटचं गाण होतं ते विदुषी बेगम परवीन सुलताना यांचे. त्यांना सोडायला म्हणून संयोजक मंडळी गायब झालेली. कॅन्टीनला भलंमोठं कुलूप. इतर मंडळींना विचारलं तर ते म्हणाले, आमचं जेवण केव्हाच झालंय. परवीनजींना तबल्याची साथ करणारे मुकुंदराज देव आणि मी, असे दोघेच उपाशी. पहाटेचे ३ वाजलेले. कुठे बाहेर जायची सोय नाही. तिथे काही खायला नाही. पोटात कावळे ओरडताहेत. शेवटी, माझ्याकडे असलेली थोडी बिस्किटे खाऊन आम्ही दोघांनी एकमेकांना 'हॅंपी न्यू इयर' म्हटलं आणि झोपलो. नूतन वर्षाची सुरुवात अशी उपाशीपोटी झाली.

काही कार्यक्रम मात्र खाडकन जमिनीवर आणणारे असतात. एका महिला मंडळात कार्यक्रम. मी खरं तर नेहमी आधी विचारते, की किती वेळ कार्यक्रम करायचा, म्हणजे त्याप्रमाणे मला त्यातलं काय घ्यायचं, काय नाही हे ठरवता येतं. त्या बायकांनी मला एक तास सांगितला. कार्यक्रम सुरु झाला. एकूण सगळा आनंदीआनंदच होता. टाळ्या वाजवल्या किंवा हसलो तर बाई (अप)मानधन वाढवून मागतील की काय, अशी भीती मनात असल्यागत समस्त (स्लीफ्लेस आणि लिपस्टिकधारी) ललना मरछ्य बसल्या होत्या. प्रतिसाद चांगला नसला की कलाकाराचा उत्साहाही घसरणीला लागतो. मी उसनं अवसान आणून कार्यक्रम रंगवायचा आटोकाट प्रयत्न करत होते. कहर म्हणजे पाऊण तास झाल्यावर – जेव्हा कार्यक्रम थोडा गंभीरतेकडे झुकू लागतो आणि जिथे मी काटछाट करू शकत नाही, अशा वेळेला अध्यक्षीणबाई माझ्या कानात कुजबुजल्या, 'कार्यक्रम थांबवायला हवा. कारण नंतर द्यायला आइसक्रीम आणलंय, ते पातळ होतंय.' माझे पुढचे शब्द बर्फासारखे थिजून गेले.

कार्यक्रम ठरवतानाच्या गमतीजमती तर काय वर्णाव्यात! एकदा एका गृहस्थांचा फोन आला, 'हॅलो, मंजिरी धामनकर का?' म्हटलं, 'हो.' पुढचा प्रश्न : 'तुमचा रेट काय?' म्हटलं, 'तुम्हांला नाही परवडायचा. सोडून द्या.'



एका बाईचा फोन : 'तुमचा कार्यक्रम हवा आहे, पण आमचे बरेच पैसे बँकेत अडकल्यामुळे अगदी कमी पैशात करा हं!' मी काही बोलणार तेवढ्यात चिवचिवली, 'मात्र कार्यक्रम अगदी उत्तमच झाला पाहिजे. तुमची तेवढीच जाहिरातही होईल. बोअर तर होत नाही ना हो तुमचा कार्यक्रम?' अशा वेळी काय बोलतात हो?

एकदा तर कहरच झाला. मोबाईल नव्हते तेव्हाची गोष्ट. एक फोन आला : 'मी जोशी बोलतोय. येत्या रविवारी खानापूरला आमच्या ज्येष्ठ नागरिक संघाचा कार्यक्रम आहे. तुमचा कार्यक्रम ठेवायची इच्छा आहे. पैशाचा काही प्रॉब्लेम नाही.' हे ऐकून मला भरूनच आलं. तारीखही मोकळी होती. जोशीबुवा पुढे म्हणाले, 'तुम्ही जेवणही आमच्याबरोबरच घ्या.' मला काय वाटलं कुणास ठाऊक, पण मी म्हटलं, 'नको. मी जेवूनच येईन.' ते म्हणाले, 'ठीक आहे. मी तुम्हांला बरोबर १२.३० वाजता गाडी पाठवतो.' त्यांनी गाडीचा नंबर, ड्रायव्हरचं नावसुद्धा सांगितलं. रविवारी १२.३० वाजता मी जेवूनखाऊन तयार राहिले. एक वाजला, दीड वाजला, गाडीचा पत्ताच नाही. जोशींनी जो फोन

नंबर दिला, तिथे फोन केला तर तो कुण्या गांधींचा होता. आजतागायत मला हे कोडं उलगडलेलं नाही, की तो फोन कोणी आणि का केला होता? त्यातल्या त्यात नशीब इतकंच की मी घरी होते, भलतीकडे कुठेतरी वाट पाहत थांबले नव्हते आणि तिकडे जेवायला येत नाही हे सांगण्याची सुबुद्धी झाली.

एखाद्या कार्यक्रमात इतकी भारावून दाद मिळते, की सगळे कटू अनुभव पुसले जातात. एका कार्यक्रमानंतर एक वयस्कर बाई भेटायला आल्या. म्हणाल्या, 'आज तुमचा कार्यक्रम ऐकताना काय वाटलं सांगू? दिलवाडा मंदिर बघताना असं वाटत होतं, की देवाने दोनच डोळे का दिले? अंगभर डोळे हवे होते. तसं आज तुम्हांला ऐकताना वाटत होतं, की दोन कान पुरेसे नाहीत. अंगभर कान असायला हवे होते.'

कलाकाराला आणखी काय हवं असतं हो! खरंच, निवेदन आणि एकपात्रीने मला इतकं भरभरून दिल्य, की एरवी अखंड बोलणारी मी त्या जगन्नियंत्याचे आभार मानताना निःशब्द होऊन जाते.

❖❖❖



एकदा एकाची पत्नी मरते. तिच्या नवन्याला मात्र काही केल्या रळूच येत नाही. त्यामुळे सर्व जण बेचैन होतात. तेव्हा एक जण नवन्याच्या कानात काहीतरी सांगातो. त्याबरोबर त्याला रळू कोसळते. याने कानात काय सांगितले असावे, याबद्दल सर्वाना फार उत्सुकता वाटू लागते. एक जण त्याला त्याची युक्ती व्यिचारतो. तेव्हा तो म्हणतो, ''मी त्याला सांगितले की तुझी बायको जिवंत झाली.''



नाटकाला पुढील खुर्चीवर बसलेल्या प्रेक्षकाने डोक्यावर मोठे पागोटे घातल्याने त्याच्या मागच्या रांगेत बसलेल्या व्यक्तीला नाटक नीट दिसत नव्हते. तेव्हा त्याच्यावर रागावण्यापेक्षा तो हळूच म्हणाला, ''महाराज, मधूनमधून नाटकात काय चालू आहे ते मागे वळून सांगाला का?'' यावर काहीही न बोलता त्या व्यक्तीने डोक्यावरचे पागोटे काढून मांडीवर ठेवले.



५७





‘लाईव्ह’ विनोद

## अजरामर विनोदी जोडगोळी लॉरेल अँड हार्डी

कधी कारुण्याचा अंतःस्तर,  
तर कधी उपरोध-उपहासाची  
धार, तर कधी डोऱ्यांत  
अंजन घालणारा उपदेश...  
विनोदाला झालरी खूप!  
केवळ विनोदासाठी विनोद  
अशा निखळ आनंद देणाऱ्या  
विनोदाची उदाहरणे अगदीच  
कमी.  
त्यातलेच एक पिढ्यानपिढ्या  
आनंदाची बरसात करणारे  
लॉरेल अँड हार्डी

जाड्यारड्या ऊर्फ लॉरेल हार्डी यांच्या पडद्यावरच्या करामतींनी जगभरातल्या आबालवृद्धांना पोट दुखेपर्यंत हसवले. आजही तो रडक्या तोंडाचा रड्या आणि चिडका जाड्या यांच्या धमाल विनोदी चित्रकथा बघताना तितकीच मजा वाटते. निखळ, निरागस, निर्विष अशा त्या विनोदात द्वेष, वैर, टीका, सामाजिक संदेश अशी कोणतीही खपणारी भेसळ नाही. म्हणून तो विनोद चिरतरुण आहे! जर तुम्ही कधी निराश किंवा चिंताग्रस्त असाल तर एखादी जाड्यारड्याची छोटी चित्रकथा पाहा... तुमच्या मनावरचे निराशेचे किंवा चिंतेचे मळभ काही क्षणातच दूर होईल आणि तुम्ही पोट धरधरून हसायला लागाल!

कोण होते हे जाड्यारड्या? जगाला हसवणाऱ्या या जोडगोळीचे प्रत्यक्षातले आयुष्य कसे होते? बघू या थोडक्यात...

### ऑलिव्हर हार्डी

ज्याला आपण ‘जाड्या’ म्हणून ओळखतो, त्याचे संपूर्ण नाव होते Oliver Norvell Hardy (ऑलिव्हर नॉर्वेल हार्डी). त्याचा जन्म १८ जानेवारी १८९२ रोजी अमेरिकेतल्या जॉर्जिया प्रांतातल्या हालेम या गावी झाला. तो पाच भावंडांमध्ये सर्वात लहान होता. लहानपणीच म्हणजे एक वर्षाचा असतानाच त्याचे पितृछत्र हरपले. त्यामुळे खूप लहान असल्यापासूनच त्याला बोर्डिंग स्कूलमध्ये राहावे लागले. फक्त १३ वर्षाचा असतानाच त्याला जॉर्जिया मिलिटरी कॉलेजमध्ये दाखल केले गेले. पण शाळा-कॉलेजच्या बंदिस्त वातावरणात आणि पुस्तकी अभ्यासात त्याचे मन कधीच रमले नाही. त्याचा ओढा होता संगीत, अभिनय याकडे. त्यामुळे कॉलेज-शिक्षण सोडून देऊन तो एका थिएटर कंपनीमध्ये दाखल झाला. त्याच्या आईने त्याच्यासाठी रीतसर संगीत शिकण्याची व्यवस्था केली. याच सुमारास चलचित्रपटांचा उदय होत होता. ऑलिव्हर हार्डी ‘द पॅलेस’ नावाच्या एका सिनेमा थिएटरमध्ये मैनेजर म्हणून काम करत होता. चित्रपटांमध्ये त्या वेळी काम करत असलेल्या अनेक नटांपेक्षा आपण जास्त चांगला अभिनय करू शकतो, असे ऑलिव्हरला वाटू लागले. चित्रपट क्षेत्रातच आपल्याला उज्ज्वल भवितव्य आहे, याची त्याला खात्री पटली आणि तो फ्लोरिडाला गेला. तेथे

प्रा. विनया बापट

एम.ए.

संपर्क : ९८२३० २८७२२





चित्रपट तयार केले जात होते. लुबिन स्टुडिओमध्ये काम करत असताना १९१४मध्ये Out Witting Dad ही त्याची पहिली शॉर्टफिल्म प्रसिद्ध झाली. त्यानंतरच्या वर्षात त्याच्या ५० शॉर्टफिल्म्स प्रसिद्ध झाल्या. त्या काळात तो Babe Hardy या नावाने ओळखला जात असे.

'जाड्या' हा खरोखरच जाड्या होता. उंची ६ फूट १ इंच आणि वजन ३०० पौंड (१३६ किलो) अशी भव्य देहयष्टी असलेल्या ऑलिव्हरला सुरुवातीला व्हिलनच्या भूमिकाही मिळाल्या. पण लवकरच त्याने स्वतःची 'विनोदी अभिनेता' ही प्रतिमा अधिक बळकट केली, ती त्याच्या जबरदस्त विनोदी मुद्राभिनयाच्या

जोरावर!

हॉलिवूड ही चित्रपटनिर्मितीची राजधानी त्याला खुणावू लागली आणि १९१७मध्ये तो लॉसएंजेलिसला गेला. इथे त्याला त्याच्या करिअरला 'टर्निंग पॉइंट' देणारा 'रड्या' म्हणजेच स्टॅन लॉरेल भेटला. १९२१मध्ये या दोघांचा The Lucky Dog हा पहिला चित्रपट प्रदर्शित झाला. दिग्दर्शक Leo McCarey याच्या हे लक्षात आले की, ही जोडगोळी प्रेक्षकांना फारच आवडत आहे. मग त्या दोघांना घेऊन अनेक शॉर्टफिल्म्स तयार होऊ लागल्या. Slipping Wives, Duck Soup, The Battle of the Century, Should Married Men Go Home?, Brats ही त्यातील काही





नावे.

१९२९मध्ये बोलपट तयार होऊ लागले. १९३१मध्ये या जोडीचा Pardon Us हा पहिला पूर्ण लांबीचा बोलपट प्रदर्शित झाला. १९५१मध्ये प्रदर्शित झालेली Utopia ही त्यांची शेवटची फिल्म होती. आता त्या दोघांचीही तब्येत ढासळू लागली होती.

अवाढव्य शरीर आणि सतत धूम्रपान (दोघेही चेनस्पोकर होते) यामुळे १९५४च्या मे महिन्यात ऑलिव्हर हार्डला हार्टअॅटक आला. त्याचे वजन १५० पॉंड (६८ किलो) इतके कमी झाले. 'जाड्या' आता जाड्या राहिला नव्हता!

सप्टेंबर १९५६मध्ये त्याला पक्षाघाताचा मोठा झटका आला. त्याची वाचा गेली आणि तो अंथरुणाला खिल्ला. ऑगस्ट १९५७मध्ये पुन्हा पक्षाघाताचे दोन झटके येऊन तो बेशुद्धावस्थेत गेला आणि ७ ऑगस्ट १९५७ रोजी त्याची प्राणज्योत मालवली. तेव्हा तो ६५ वर्षांचा होता.

हार्डला कायम साथ देणारा 'रड्या' ऊफ स्टॅन लॉरेल त्याच्या अंत्यविधीला येऊ शकला नाही, कारण त्या वेळी तो स्वतःही खूप आजारी होता.

'Babe (हार्डीचे टोपणनाव) would understand'... तो म्हणाला... आणि त्यानंतर त्याने कोणत्याही फिल्ममध्ये काम केले नाही.

प्रेक्षकांनीही त्यांना एकेकट्याला पाहणे कधीच पसंत केले नसते. मृत्यूने त्यांची ताटातूट केली तरी प्रेक्षकांच्या मनात त्यांची जोडगोळी अभेद्य आहे.

## स्टॅन लॉरेल

ज्याला आपण 'रड्या' म्हणून ओळखतो, त्याचे संपूर्ण नाव होते Arthur Stanley Jefferson. पण पुढे-पुढे त्याचे Stan Laurel हेच नाव रुढ झाले. १६ जून

१८९० रोजी इंग्लंडमधल्या लँकेशर परगण्यातल्या उल्वरस्टन या गावी त्याचा जन्म झाला. त्याचे आईवडील दोघेही रंगभूमीशी जवळून निगडित होते. इंग्लंड आणि स्कॉटलंडमध्ये त्याच्या वडिलांची थिएटर्स

होती. १९०५मध्ये हे कुटुंब ग्लासगोला आले. तेथे असतानाच लॉरेल बालरंगभूमीवर काम करू लागला. सोळाव्या वर्षीच लॉरेलने व्यावसायिक रंगभूमीवर पदार्पण केले.

इंग्लंडमध्ये त्या वेळी 'फ्रेड कार्नो ट्रूप' नावाची विनोदी प्रहसने सादर करणारी एक अत्यंत यशस्वी कंपनी होती. लॉरेल त्या कंपनीमध्ये १९०९पासून काम करू लागला. फ्रेड कार्नो या त्या वेळच्या विनोदी अभिनयाच्या श्रेष्ठ गुरुकडून लॉरेलला विनोदी अभिनयातले अनेक बारकावे शिकता आले. जगप्रसिद्ध विनोदी अभिनेता आणि चित्रपटनिर्माता चार्ली चॅप्लिन हाही त्याच्याबरोबर फ्रेड कार्नो ट्रूपमध्ये काम करत होता. कित्येक वेळा लॉरेल हा चार्ली चॅप्लिनचा बदली नट (understudy) म्हणून काम करत असे. यावरुनच तो लहान वयापासूनच श्रेष्ठ अभिनयगुण दाखवू लागला होता, हे लक्षात येईल.

१९१२मध्ये लॉरेल फ्रेड कार्नो ट्रूपबरोबर अमेरिकेच्या दौऱ्यावर गेला आणि तिथेच राहिला. आपल्या अभिनयाला येथे मोठा अवकाश आहे, हे त्याने ओळखले. १९१७मध्ये त्याची पहिली फिल्म Nuts in May युनिवर्सल स्टुडिओतर्फे प्रदर्शित झाली. लॉरेल नुसताच नट नव्हता, तर तो लेखक आणि दिग्दर्शक म्हणूनही काम करू लागला.

मात्र, त्याला खरे यश मिळाले ते त्याची जोडी हार्डी अर्थात जाड्याबरोबर जमल्यानंतर. Lucky Dog या चित्रपटात १९२१मध्ये प्रथम त्यांनी एकत्र काम केले आणि त्यांची जोडी जमली ती कायमचीच. या दोघांच्या जोडीचे एकदंर ३४ मूकपट, ४५ शॅर्टफिल्म्स आणि २७ पूर्ण लांबीचे चित्रपट झाले. 20th Century Fox आणि Metro Goldwyn Mayer अशा जगप्रसिद्ध चित्रपट कंपन्यांबरोबर त्यांनी काम केले.

लॉरेलचे वैशिष्ट्य असे की, चित्रपटाच्या किंवा फिल्मच्या संपूर्ण निर्मितीवर त्याची छाप असे. संकल्पना, लेखन, दिग्दर्शन या सर्व क्षेत्रांतल्या त्याच्या सूचना आदरपूर्वक पाळल्या जात असत. त्याचे योगदान





फक्त अभिनयापुरते मर्यादित नसून सर्वकष स्वरूपाचे असे.

लॉरेल हार्डीं या जोडीने १९४७मध्ये इंग्लंडचा दीड आठवड्यांचा एक दौरा केला. त्यात त्यांनी स्टेज-शो आणि काही प्रहसने सादर केली. इंग्लंड आणि युरोपमध्ये त्यांना अफाट लोकप्रियतेचा प्रत्यय आला. 'सर्वोत्कृष्ट विनोदी जोडगोळी' म्हणून त्यांना जगभर मान्यता मिळाली.

१९४९पासून लॉरेलला मधुमेह जडला. त्या काळात मधुमेहावर फारसे प्रभावी उपचार उपलब्ध नसल्यामुळे त्याची प्रकृती हळूहळू ढासळत होती.

अखेर २३ फेब्रुवारी १९६५ रोजी वयाच्या ७४व्या वर्षी लॉरेलला हृदयविकाराचा झटका येऊन त्याची प्राणज्योत मालवली. पण त्याआधी काही मिनिटेच त्याने स्कीझंग करण्याची इच्छा त्याच्या नर्सजवळ

व्यक्त केली होती.

लॉरेलची जीवनेच्छा शेवटपर्यंत प्रबळ होती आणि विनोदबुद्धीही शाबूत होती. तो म्हणाला होता,

"If anyone at my funeral has a long face, I will never speak to him again!"

कॅलिफोर्नियातील सांता मोनिका येथील हॉलिवूड हिल्स सिमेटरीमध्ये विनोदाचा हा बादशाहा चिरविश्रांती घेत आहे.

लॉरेल याच्या इंग्लंडमधील जन्मगावी, तसेच हार्डीच्या अमेरिकेतील जन्मगावी त्यांच्या नावाने स्मारके आणि संग्रहालये उभारली आहेत. तसेच जगातही अनेक ठिकाणी त्यांचे पुतळे आहेत. पण त्यांच्या करामती पड्यावर पाहताना आबालवृद्धांच्या चेहऱ्यावर उमटणारे निखळ हसू हे त्यांचे खरे स्मारक आहे!

❖❖❖

### जाहिरातदारांसाठी महत्वाच्या सूचना

- जाहिरातींचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावे.
- जाहिराताची चेक किंवा डिमांड ड्राफ्ट डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखायानावानेकाढून ३१ ड. 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रस्ता, पुणे ४११ ००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा.
- जाहिरात मटेरिअल :
  १. टाईप केलेला मजकूर
  २. आर्ट वर्क
  ३. सीडी किंवा पेन ड्राईव्हर कॉपी
  ४. ऑफसेट पॉझिटीव (८५ डॉटेड स्क्रीन)
 या स्वरूपात रिलिज ऑर्डरसोबत किंवा पत्रासोबत पाठवावे.

### १ जाने. २०१९ पासूनचे मधुमित्र

#### जाहिरात दर पत्रक

● मागील कव्हर (संगीत)	९,०००/-
● कव्हर नं. ३ (संगीत)	८,०००/-
● कव्हर नं. २ (संगीत)	८,०००/-
● पूर्ण पान (संगीत)	७,०००/-
● अर्ध पान (संगीत) (उभे/आडवे)	६,०००/-
● पाव पान (संगीत)	५,०००/-
● पूर्ण पान (कृष्ण - धवल )	८,०००/-
● अर्ध पान (कृष्ण - धवल ) (उभे/आडवे)	३,०००/-
● पाव पान (कृष्ण - धवल )	२,०००/-

जाहिरातीसाठी संपर्क : ८८०५४ ११३४४ email : diabeticassociationpun@yahoo.in





विजय पराडकर

दंतवैद्य  
DENTIST

आता कृत्रिम दातांची कवळी बसवत्यावर मी  
मनापासून हसलो तरी इतरांना ते कृत्रिम वाटणार  
नाही ना ?



विजय पराडकर

अगं, मी तुझ्या स्वयंपाकाला हसत नाहीये... डॉक्टरांनी सांगितलंय,  
हसत हसत जेवत्यामुळे पचनक्रिया सुधारायला मदत होते !





### विजय पराडकर

डॉक्टरांनी आपल्याला दिलेला 'हसा आणि निरोगी  
नहा' हा महत्वाचा संदेश आपण नीट तक्षात ठेवला  
पाहिजे... हसण्यावारी  
मेता कामानये !



विजय  
पराडकर

### विजय पराडकर

मी दिलेल्या या गोळध्यांबरोबर हे हमस्खास हसवणारे  
हास्यविनोदांचे पुस्तक यांजा द्या, यामुळे रक्ताभिसरणाची  
क्रिया अधिक जोमाने होईल !

- ० वैद्यकीय उपचार
- ० नियांत्रोपचार
- ० हास्योपचार



विजय  
पराडकर





कथा

## पिढीजात



**माणसाचे कितीतरी गुण  
आनुवंशिक असतात...  
आणि कधीकधी  
अवगुणही...कधीकधी  
अशी गुणी अवगुणी माणसे  
भेटतात एकमेकांना... एका  
पिढीत... आणि पुढच्या  
पिढीतही... पुनःपुन्हा...**

माझे आजोबा व्यवसायाने वकील खरे; पण सुतारकाम, रंगकाम, बागकाम यात मनापासून रमायचे. वर्षभर कामामुळे त्यांना आपल्या छंदाकडे लक्ष द्यायला सवड मिळायची नाही. न्यायालयाला सुट्टी पडली की वर्षभर बाजूला सारलेल्या त्यांच्या या आवडी उफाळून यायच्या. आम्हांला त्यांच्याबरोबर वेगवेगळी कामं करायला खूप आवडायचं. कधी एकदा उन्हाळ्याची सुट्टी लागते आणि आजोळी जायला मिळतं, असं झालेलं असायचं. त्यांच्याबरोबर कधी बागेतली माती उकर, कधी ब्रश घेऊन घर रंगवायला त्यांना मदत कर, तर कधी रंधा घेऊन लाकूड तास, असे आमचे उद्योग चालत.

आमच्यावर लक्ष ठेवायला बहुतेक वेळा पिटले असायचा. पिटले कोणत्या तरी शाळेत शिपाई म्हणून काम करायचा. शाळेला सुट्टी लागली की तो अचानक कधीतरी उगवायचा. आला की आपणहून आवार झाडायला लागायचा. काळा रंग, झुपकेदार मिशा, पुढे आलेले दात, मळकट पांढरे कपडे, डोक्यावर आडवी टोपी, चेहन्यावर अति नम्र भाव. ऐतिहासिक नाटकातील मावळा शोभावा असं त्याचं व्यक्तिमत्त्व होतं. त्या काळात ऊठसूट प्रत्येक कामाला नोकरमाणूस ठेवायची पद्धत नव्हती. अनेक काम मुलांच्या पाळ्या लावून करवून घेतली जायची. कधी घराची झाडलोट करणं, बाजारात जाऊन भाजी आणि दूध आणणं, अंगणातल्या हौदातून पाणी भरणं अशी काही ना काही कामं आलटूनपालटून करायला लागायची. अशा कामांचा आम्हांला नेहमीच कंटाळा यायचा. त्यामुळे पिटलेला पाहिलं की आम्हांला हायसं वाटायचं.

बंगल्याच्या फाटकापाशी तो दिसला की आजीच्या चेहन्यावर मात्र सतराशेसाठ आठ्या चढायच्या आणि तिची टकळी सुरु व्हायची : “आला मेला गेल्या जन्मीचा वाटेकरी. याला पाहिलं की ‘ह्यांना’ एकदम हर्षवायू होईल. सगळं शहाणपण बासनात बांधून माळ्यावर ठेवून टाकतील.”

आजोबा मात्र त्याची चाहूल लागली की लगबग जिना उतरून खाली यायचे. तोंडभर हसून म्हणायचे, “काय पिटल्या कसा आहेस? बायको, पोरंबाळं ठीक आहेत ना?”

“जी मालक, आपल्या कृपेनं सगळं ठीक आहे. आल्याआल्या आवार झाडून घेतलं सगळं.”

त्याच्या त्या ऐतिहासिक व्यक्तिमत्त्वाला अशी शुद्ध भाषा मात्र शोभायची नाही, परंतु तो शाळेत काम करत असल्याचा हा परिणाम असावा.

**मृणालिनी चितळे**

संपर्क : ९८२२३ ०९७५०



“नारळ उतरवायला झालेत असं वाटतं. आज म्हणालात तरी लगेच कामाला लागतो.” तो जमिनीवरची नजर न उचलता म्हणायचा.

“कसं मनातलं बोललास, गड्या! आज नारळ काढून घे. पुढच्या आठवड्यात घर रंगवायला काढू या.”

“जी मालक! आता तेवढं बाबा-लोकांना सांगा बाहेर येऊ नका म्हणून. नारळ चुकून पडला डोक्यात म्हणजे... ताईसाहेबांची लेकरसुद्धा आलेली दिसताहेत.”

हे सगळं तो इतक्या काळजीयुक्त स्वरात म्हणायचा, की कुणालाही वाटावं तो कुटुंबातील घटक आहे. तो नारळाच्या दिशेने निघाला की आम्हांला बाहेर न पडायची तंबी देऊन आजोबा बागेत जायचे. जाता-जाता आजीला ओरझून सांगायचे, “अहो ऐकलत का! पिटले आला आहे. तांब्याभर ताक पाठवा बाहेर.”

“ताक कशाला? सायीचे दही पाठवते. शिवाय, आज आमरसपुरीचा बेत आहे. तेव्हा मी म्हणते, जेवायला ठेवून घ्यावं त्याला.” आजी शक्य तितक्या कुत्सित आवाजात म्हणायची.

मग आजोबांना अजूनच चेव चढायचा. “ऐकलं का रे, पिटल्यास, मंडळी म्हणत आहेत, ‘जेवूनच जा.’ थांबतो का रे?”

“जी मालक!” तो अद्बीने म्हणायचा.

“मने, तुझ्या आजीला मदत करत जा. पिटलेपंत जेवायला आहेत म्हणावं.” आम्हांला डोळा घालत आजोबा म्हणायचे आणि आजीचा पारा अजून चढायचा.

आई समजूत घालत म्हणायची, “जाऊ दे गं, एका माणसाच्या जेवणानं काय फरक पडतो आपल्याला!”

“प्रश्न जेवणाचा नाही...,” आजी उसळून म्हणायची, “हा भामटा यांच्यापुढे ‘जी जी’ करतो आणि हे विरघळतात. शंभर नारळ उतरवले तर पाच लंपास करणार. आता याच्या जिवावर हे घर रंगवायला काढणार. हा चार दिवस येईल आणि बेपत्ता होईल. मग तो रंगाचा उपद्रव्याप आपल्यालाच निस्तरायला लागेल. वर पाचपन्नास रुपये उसने घेतलेले असणारच... गेल्या वर्षी सांगत आला, की त्याला डायबेटिस झाला आहे.

तपासण्यांसाठी पैसे हवेत. ह्यांनी दिले. मी मुद्दामच त्याला बिनसाखरेचा चहा द्यायला सुरुवात केली. तसा म्हणतो कसा, ‘आईसाहेब माझा डायबेटिस पूर्ण बरा झाला आहे. अशक्तपणा आलाय म्हणून डॉक्टरांनी चहात दोन चमचे साखर घालायला सांगितली आहे.’ हे सगळं हसण्यावारी नेतात. ह्यांच्यावर काय भानामती करतो तोच जाणे. एखी मारे सान्या जगाला सल्ले देत शहाणपणा शिकवत असतात....”

आजी म्हणायची त्यात काही खोटं नसायचं. पिटलेला पैशाची गरज पडली की तो आमच्याकडे यायचा. कधी काम पूर्ण करायचा, कधी अर्धवट टाकायचा. पुन्हा गरज पडली की डोळ्यांत पाणी आणून सांगायचा, ‘त्याचा चुलता वारला किंवा आजा खाटेवरून पडला म्हणून.’ त्याची पाठ वळली की आजी सांगायची, ‘हा त्याचा बाविसावा चुलता बरं का!’ आजोबा दुर्लक्ष करायचे. आजी फारच पेटली की म्हणायचे, “काय सांगता! आता बघतोच तो परत आला की!” तो आला की त्याला बळंच रागावायचे. लगेच तो आजोबांच्या पायावर डोकं ठेवून म्हणायचा, “चुकी झाली मालक. पुन्हा खोटं बोललो तर किडे पडतील तोंडात.” आजोबा आजीला येऊन सांगायचे, “असं झाडलं त्याला, की डोळ्यांतून पाणी काढलं. पुन्हा येऊ दे तर खरं.” आजी मान उडवत निघून जायची.

आजी, आजोबा आणि पिटले यांचे काय ऋणानुबंध होते माहीत नाही. एका उन्हाळ्याच्या सुट्टीत आम्ही तिथे असताना आजोबा अकस्मात हृदयविकाराचा झटका येऊन गेले. तेव्हा आजी माझ्या मामाला हलकेच म्हणाली, “तेवढं पिटलेकडे कळवायला हवं.”

पिटले आला. आजोबांच्या पायावर डोकं ठेवून रडरड रडला. त्याचे अश्रू खोटे नाहीत याची आजीसकट सर्वाना खात्री होती. आजोबा गेल्यानंतर पुढे कधी तो आजीकडे आलेला पाहिला नाही.

कॉलेजमध्ये गेल्यावर दर सुट्टीत आजोबी जाणं जमेनासं झालं. पुढे लग्र होऊन अमेरिकेला गेल्यावर तर दहा-बारा वर्षात मी रत्नागिरीला जाऊ शकले





नव्हते. यंदा भारतात आल्यावर वेळात वेळ काढून मी रत्नागिरीला गेले. बागेत बसून मी आणि आजी गप्पा मारत बसलो असताना बगल्याच्या फाटकातून कोणीतरी आत शिरताना पाहिलं. त्याच्या खांद्यावर चार-पाच वर्षांचं मूळ होतं. त्याला पाहून अमोल पुढे झाला. दोघं काहीतरी बोलले. अमोलनं पाकीट उघडून काही नोटा त्याच्या हातावर ठेवल्या. तो निघून गेला.

मी आणि आजी घरात गेलो तेव्हा नेहा आणि अमोलमध्ये जोरजोरात वाद चालला होता. मी खुणेनंच आजीला 'काय झालं' म्हणून विचारलं. नेहानं ते नजरेनं टिपलं. पुढे होत मला म्हणाली, "त्यांना

कशाला विचारता, मी सांगते ना! हा पिटले का फिटले षटीसहामासी उगवतो. काहीतरी थातुरमातुर काम करतो. गोडगोड बोलतो आणि पैसे उकळतो. आज 'पोर आजारी आहे' असं सांगितलं. लगेच अमोल विरघळला. हजार रुपये काढून दिले त्याला. ते पोर तरी स्वतःचं होतं, की उधार उसनं आणलं होतं काय माहीत? गेल्या जन्मीचे देणेकरी आहोत आम्ही त्याचे." नेहा माझ्याशी बोलत असताना अमोल बाहेर सटकला होता.

मी डोळ्यांच्या कोपन्यातून आजीकडे पाहिलं. ती गालातल्या गालात हसत हलकेच म्हणाली, "तुझ्या आजोबांच्या पिटलेचाच नातू बरं हा!"



बँडवाल्यांच्या ऑफिसमध्ये दरपत्रक लावलेले असते :

वुलन सुटातील पथक : रु.१०००/-

झब्बा पथक : रु.७५०/-

सफारी पथक : रु.५००/-

घरचे कपडे : रु.२००/-

एक जण विचारतो, "बिनकपड्याचे पथक फुकटात मिळेल का?"



एक व्याख्याते बराच वेळ अतिशय रटाळ भाषण करत होते. व्याख्यानाचा समारोप करताना ते म्हणाले, "माझ्यासमोर घड्याळ नसल्याने भाषण थोडे लांबले. बरेच लोक मधूनच उटून गेले. पण आपण थोडे प्रेक्षक शेवटपर्यंत थांबलात, याबद्दल आभारी आहे. कारण प्रेक्षकांच्या संख्येपेक्षा मला जाणकार प्रेक्षक अधिक महत्त्वाचे वाटतात." तेव्हा राहिलेल्या माणसांपैकी एक जण म्हणाला, "समोर घड्याळ नसले तरी मोर्या आकड्यांचे कॅलेंडर लावले आहे. आणि आम्ही प्रेक्षक नसून मांडववाले आहोत. समोरच्या सतरंज्यांची घडी करण्यासाठी आम्ही थांबलो आहोत."



गेली पाच वर्षे एका घरात काम करणारी बाई अचानक नोकरी सोडताना मालकीणबाईना म्हणाली, "मला एका वेड्याच्या इस्पितलात जादा पगाराची कायमस्वरूपी नोकरी मिळाली आहे." मालकीणबाई म्हणाल्या, "तुला कोणताच अनुभव नसताना कसं काय घेतलं?" तेव्हा ती म्हणते, "मी तुमच्याकडे पाच वर्षे नोकरी केल्याचे सांगितल्यावर मला 'लगेच रुजू व्हा' म्हणून सांगण्यात आले."





## PALASH ELDERLY DAY CARE & RECOVERY CENTER FOR ALL



### FACILITIES

	Complete support from highly qualified, professional staff & care givers		An activity or amusement room to spend quality time & bond with other inmates		Customized physical therapy for speedy recovery & mobility		Periodic sessions on motivation		Special transport & attendant arrangements for inmates wanting to visit nearby scenic places, temples, cinema-halls etc
	Availability of on call drivers		Professional pathology services		Professional laundry services		Personal grooming services		On call consultation by specialists
	Music & television on demand		Complete Wi-Fi premises		Video calling		Bed-sore & wound management		Well-equipped kitchen providing personalized nutritious food prepared in consultation with dieticians

**Dr. Medha Sangviker**

+91 70203 67345

**Dr. Shilpa Wate**

+91 97672 30003

**Palash Care**, Bunglow No E28, Windmill Village, Bhugaon Road, Bavdhan (Budruk), Pune - 411021

info@palashcare.com | www.palashcare.com

६७

ऑक्टोबर-नोवेंबर २०१९ | मधुमित्र





सहल वृत्तान्त

## डायबेटिक असोसिएशनची वर्षा सहल

दामोदर जोशी (१०९६८ ००६२१)

२५ ऑगस्ट रोजी डायबेटिक असोसिएशनची वर्षा सहल वाई, मेणवली, धोम, पाचगणी आणि महाबळेश्वर या थंड हवेच्या परिसरात वसलेल्या भिलार (पुस्तकांचे गाव) या ठिकाणी गेली.

वाई, मेणवली, धोम या ठिकाणी १५-२० दिवसांपूर्वीच मी येऊन गेलो होतो. परंतु अतिवृष्टी व पूर्या यामुळे फार काही पाहता आले नव्हते. या सहलीत श्री. प्र. के. घाणेकर यांचा सहभाग होता. घाणेकरांनी वाईचा इतिहास जिवंत करून सांगितला.

धोम येथील श्री लक्ष्मी-नृसिंहाचे मंदिर खूपच सुरेख आहे. मंदिरातील पंचायतनाची कल्पना ही प्रत्येक मंदिरात कशी असते, येथे कशी आहे, मंदिराची एकंदर रचना, त्यातील कलाकुसर यांचे प्रकाश घाणेकरांनी उत्तम वर्णन केले.

पंचायतन म्हणजे मुख्य देवाचे मंदिर व त्या सभोवती चार देवांची मंदिरे. हे खरे सर्व मंदिरामध्ये असते. हे सारे देव म्हणजे पृथ्वी, वायू, आकाश, जल आणि अग्नी या पंचतत्त्वाचे प्रतीक व त्यात देवीचे मंदिर हे आग्रेय दिशेला असून हे दिशादर्शक असण्याची

ओळख घाणेकरांनी करून दिली.

शंकराच्या मंदिरासमोर असलेला नंदी कासवावर आरुढ आहे. हे कासव एका कमळरूपी हौदात आहे. हौद पाण्याने भरल्यावर कासव पाण्यात तरंगत आहे, असेच वाटते.

धोम धरणाचा जलाशयापासून महाबळेश्वरचा विल्सन पॉर्झट दिसतो.

भोजनानंतर आम्ही पाचगणीजवळील भिलार हे गाव पुस्तकांचे गाव म्हणून विकसित झाले आहे / होत आहे, ते पाहण्यासाठी गेलो. राज्याचे मराठी विभागमंत्री मा. विनोदजी तावडे यांच्या संकल्पनेतून व प्रयत्नातून हा प्रकल्प उभा राहिला आहे. या गावात जवळजवळ सर्व घरांमध्ये पर्यटकांसाठी व वाचनप्रेमींसाठी मोफत वाचनालये गावकन्यांनी सुरु केली आहेत.

सुमारे ५००० लोकवस्ती असलेल्या या गावात ३५ ते ४० केंद्रांमधून ही वाचनालये आहेत. विविध प्रदर्शनी व उपक्रम यांच्यासाठी एक खुले सभागृह या ठिकाणी उपलब्ध आहे. एकदा भेट देऊन अनुभवण्यासारखे असे हे ठिकाण आहे.





# पूर्णजैविक

**Empower Life... Go Organic !**

an initiative of



Buldana Urban

सेंद्रिय उत्पादनांचं महत्त्व आता अनेकांना पटू लागलं आहे. निरोगी आयुष्यासाठी सेंद्रिय पद्धतीनं उत्पादित धान्य, भाजीपाला याची मागणी दिवसेंदिवस वाढत आहे. यातून शेतकरी आणि ग्राहक या दोघांनाही फायदा होईल अशी व्यवस्था करून बुलडाणा अर्बनने उभा केला पुण्यातील पहिला ऑर्गॅनिक मॉल... **पूर्ण जैविक.**

## खुश्लाईखुश्लाई सेंद्रिय

### ताजी फळे आणि भाज्या

आता दर बुधवारी आणि रविवारी



तसेच,

- धान्य ● कडधान्य ● सर्व प्रकारची खाद्य तेलं
- मसाले ● मध, सेंद्रिय गुळ व साखर
- झटपट तयार होणारे पदार्थ...

याशिवाय विविध ब्रॅन्डची उत्पादने उपलब्ध



पूर्ण जैविक प्रॉडक्ट्स : अष्टांग आयुर्वेद विलिंग, टिळक रोड, पुणे. फोन : 020-2433 2828 / 93596 23067

[www.poornajaivik.in](http://www.poornajaivik.in) | [info@poornajaivik.in](mailto:info@poornajaivik.in)

## बुलडाणा अर्बन

को-ऑप. क्रेडिट सोसायटी लि., बुलडाणा



## Buldana Urban

Co-op. Credit Society Ltd., Buldana

मल्टिस्टेट रजि. नं. २६७

Multi-state R. No. 267

ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९ | मधुमित्र

६९



सहल वृत्तान्त

## वाई-धोम धरण ट्रीप : उत्कृष्ट आयोजन

विकास बेहरे

रविवार, दिनांक २५ ऑगस्ट २०१९ रोजी धोम धरण, वाई गणपती, नृसिंह मंदिर, भिलार पुस्तकांच्या गावाला भेट अशी डायबेटिक असोसिएशनतर्फे ट्रीप आयोजित केली होती. सकाळी ७.३० ला निघून रात्री ९.४० पर्यंत आम्ही पुण्यात परत आले.

ट्रीपचे नियोजन उत्कृष्ट होते. खंडकर, सर्व डॉक्टर्स व स्टाफ हे सर्वांना मदत करत होते.

नाश्ता, जेवण, चहा-कॉफीची व्यवस्था उत्कृष्ट होती. डॉ. रमेश गोडबोले व श्री. घाणेकर सर यांनी मंदिराची उत्कृष्ट माहिती दिली.

मी व माझी पत्नी या ट्रीपमध्ये सहभागी झाले होतो. आम्ही खूप धमाल केली व आनंद लुटला. या आनंदात मला माझ्या मधुमेहाचा विसर पडला.



धोम जलाशयाच्या परिसरात डायबेटिक असोसिएशनचे उत्साही सभासद

प्र. के. घाणेकर : धोमच्या नृसिंह मंदिराविषयी माहिती देताना



हेल्दी ह्युमर

## डाएटची ऐशीतैशी



‘वेगन डाएट’, ‘लो कार्ब डाएट’, ‘प्रोटीन रीच डाएट’ असे शब्द आजूबाजूचे लोक जाता-येता सहज वापरत असतात. ‘व्यक्ती तितक्या प्रकृती’ तसेच ‘व्यक्ती तितकी डाएट्स’ म्हणता येईल असे अनुभव आहारतज्ज्ञ म्हणून काम करताना येतात. आहारतज्ज्ञांच्या ज्ञानाची, कौशल्याची आणि धीराची परीक्षा पाहणारे काही रुग्ण भेटतात. अशा रुग्णांचे काही मनोरंजक किस्से

‘आनंदाचा मार्ग पोटातून जातो’, असे म्हणतात. ते अगदी खरे आहे. एखाद्याचे मन जिंकायचे असेल तर त्याला मस्त, चविष्ट, हळीच्या भाषेत ‘यमी, डिलिशियस’ डिशेस खायला घातल्या की काम झालेच म्हणून समजा! खाणे आणि खिलवणे हा छंद जपत, आपण सगळेच ‘जगण्यासाठी खायचे सोडून खाण्यासाठी जगतोय’ असेच म्हणावे लागेल. यावर खाद्यप्रेमी लोक म्हणतील, ‘काय करणार! आपण आपल्या देशात विविधतेत एकता जपतो. त्यामुळे विविध प्रांतांतील विशेष पदार्थांनी न्याय द्यायला हवा ना! त्यात हळी जग किती जवळ आलंय. जगाच्या कानाकोपच्यांतील मस्त-मस्त पदार्थांची चव आपल्याला बघायला मिळतेय आणि आम्हांला त्यांची जवळजवळ चटकच लागली आहे. मेक्सिकन, इटालियन, चायनीज आणि जॉपनीज असे असंख्य पदार्थ एका किलकवर उपलब्ध होतात. मग त्यांचा आस्वाद घ्यायला नको?’ अरे, हो हो! खरं आहे! पण खाण्यापिण्याची अशी आवड जपणाऱ्यांना आवरावे कसे, असा यक्षप्रश्न आम्हां आहारतज्ज्ञांसमोर असतो.

खाणेपिणे या हृदय विषयावर बंधन घालणे हे एखाद्या खवैय्यासमोरची भज्यांची किंवा मिसळीची प्लेट काढून घेण्याइतकेच अवघड आहे. रुग्णाच्या तब्येतीच्या तक्रारीनुसार काही आवडते, पण न चालणारे पदार्थ बंद करायला सांगणे खरे तर जिवावर येते. पण हे शिवधनुष्य आम्हांला पेलावेच लागते. असे रुग्ण एखाद्या समारंभात किंवा पार्टीत बुफेमध्ये जेवताना भेटले की धमाल येते. माझ्यासमोर पक्कान्न, वडे, भजी वाढून न घेता नाइलाजाने पुढे जाऊन फक्त सॅल्ड, डाळ आणि फुलका वाढून घेतात. कोपच्यात उभे राहून माझे लक्ष आहे का बघता-बघता, माझ्या डिशवर मात्र बारीक लक्ष ठेवून असतात, की मी काय खात आहे! आता यांना कोण सांगणार, की माझ्या तब्येतीच्या काही तक्रारी नाहीत. त्यामुळे मी सगळे थोडेथोडे खाऊ शकते. असेच आम्हां आहारतज्ज्ञांना, रुग्णांचे काही मजेशीर अनुभव येतात आणि त्याचे गमतीदार किस्से तयार होतात.

पाच-सहा वर्षांपूर्वी माझ्या मेव्हण्यांच्या मित्राने फोनवर विनंती केली, की ‘त्यांना किलिनिकला येणे शक्य होणार नाही; तर होम व्हिजिटला येता येईल का?’ तिथे गेल्यावर लक्षात आले, की ते एका मोठ्या खुर्चीत कोंबून बसवल्यासारखे बसले होते. माझ्याबरोबर नेलेला वजनाचा काटा बिनकामाचा ठरला. कारण त्यावर १४० किलोपेक्षा जास्त वजन मोजणे शक्य नव्हते.

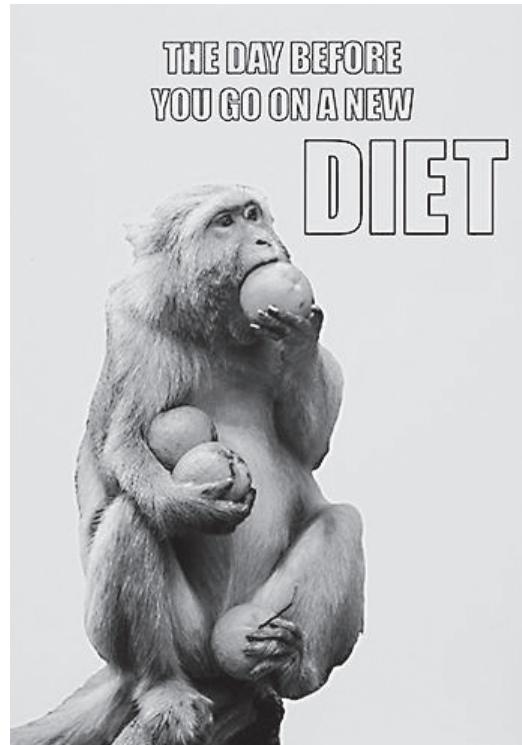
सुकेशा सातवळेकर  
आहारतज्ज्ञ  
संपर्क : ९४२३९ ०२४३४



रुग्णाची हिस्ट्री घेताना मी विचारलेल्या नाव, उंची, तब्येतीच्या तक्रारीपर्यंत सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे त्यांची बायकोच देत होती. रुग्णाच्या अवाढव्य तब्येतीचे रहस्य माझ्या लक्षात आले. त्यांच्याकडून बोलण्याचेसुद्धा कष्ट घेतले जात नव्हते. बाकी हालचाल तर फार लांबची गोष्ट! त्यामुळे कॅलरीजचा बॅलन्स शरीरात वाढतच होता. खाण्यापिण्याबाबत त्यांचे म्हणणे होते की, ते खूपच थोडा आहार घेतात. शहरातल्या उच्चभू भागात तीन किलोमीटरच्या परिधित त्यांच्या मालकीची तीन हॉटेल्स आहेत. तिथे पदार्थाच्या टेस्टिंगसाठी फक्त थोडेथोडे खातात. काय टेस्ट करतात; तर, चिकन स्टार्टर्स, फिश करी, एग मसाला वगैरे वगैरे. राइस खात नाहीत आणि डेजर्ट्सही खात नाहीत, तरी वजन वाढत आहे.

थोडा विचार करून चौकशी केली की, त्यांच्या हॉटेलमध्ये वेगवेगळी थीम घेऊन खाद्य महोत्सव आयोजित करतात ना? उत्साहात होकार आल्यावर मी म्हटले, 'मी काही थीम्स सुचवू का? काही दिवस एका हॉटेलमध्ये ग्रील्ड पदार्थाचा महोत्सव, एकात स्टीम्ड पदार्थ आणि एकात सॅल्ड आणि सूप महोत्सव ठेवावा. या पदार्थाचे टेस्टिंग त्यांनी रोज करावे. अट फक्त एकच! प्रत्येक हॉटेलमध्ये त्यांनी कारमध्ये बसून न जाता चालत जावे आणि त्यांनी स्वतः रोज मला फोन करून दिवसभर काय-काय खाल्ले ते सांगावे.' त्यांनी ते मान्य केले. माझी मात्रा लागू पडली. आपसूक चालणे सुरु झाले आणि स्टीम्ड, ग्रील्ड असे हेल्दी पदार्थ त्यांना आवडू लागले. नको ते पदार्थ खाणे हळ्हळू कमी झाले. आता माझ्या वजनकाट्यावर त्यांचे वजन बघून येत आहे. प्रत्येक फॉलोअपला उत्तरलेले वजन बघून त्या दोघांबरोबरच माझाही उत्साह वाढला आहे!

हॉस्पिटलमध्ये आहारतज्ज्ञ म्हणून काम करणाऱ्या मयुरा महाजनीला नानाविध प्रकारची माणसे भेटतात. प्रत्येक रुग्ण हॉस्पिटलमध्ये अँडमिट होताना त्यांच्या आजाराच्या माहितीबरोबरच खाण्याच्या सवर्यी,



आवडीनिवडींची माहिती घेऊन हॉस्पिटलमध्यला डाएट ठरवला जातो. म्हणतात ना, व्यक्ती तितक्या प्रकृती. त्यातूनच घडलेला एक मजेदार किस्सा!

कार्डियाक रिक्हरी रुग्णमधून सिस्टरचा फोन आला, 'खूपदा सांगूनही रुग्णाच्या मागणीनुसार जेवण येत नाहीये. त्यांना अंडं हवंय ते दिलं नाहीये. जरा येऊन बघा ना!' हॉस्पिटलमध्ये अंड्यांचे शॉर्टेज तर नाही; मग काय झाले असावे, असा विचार करत असतानाच सुपरवायझर आले आणि म्हणाले, ''मँडम, कुछ तो लोच्या है. सीआरआर से अंडे का ऑर्डर आया है, लेकिन पेशंट का जैन पूढ़ पहले से दिया है.'' अँडमिशनच्या दिवशी रुग्णाने 'शुद्ध शाकाहारी' सांगितल्याचे स्पष्ट आठवत होते. कांदा-लसूनसुद्धा चालणार नाही, अशी पत्नीने पुस्तीही जोडली होती. आणि आता अचानक अंडं? रुग्णाला भेटल्यावर म्हणाला, ''मँडम, प्लीज घरच्यांना सांगू नका. बायकोला आवडत नाही. पण मला अंडं खायचंय. पाठवाल ना...'' रुग्णाला अंडे न





देण्याचे आम्हांला काहीच कारण नव्हते; उलट गरजच होती. म्हणून दुसऱ्या जेवणात एक अंडे वाढवले. रुग्णाने रात्री आणि सकाळीही अंडे मागून घेतले. एव्हाना हा किस्सा डिपार्टमेंटमध्ये चांगलाच गाजला. दोन दिवसांनी रुग्णाला वॉर्डमध्ये हलवण्यात आले. माझी सहकारी राउंड घेत असताना जेवण आले. ते बघून रुग्णाची बायको जाम भडकली. म्हणाली, “हमारे पेशंट का जैन खाना है. हमारा धर्म भ्रष्ट कर दोगे क्या?” पेशंट म्हणाला, “शायद गलती से किसी और का खाना यहाँ लाया होगा.” आधीचा किस्सा माहीत असल्यामुळे प्रसंगावधान राखून माझ्या सहकारीने प्रकरण व्यवस्थित हाताळले. पण हा किस्सा ऐकून आमच्या सगळ्यांची हसता-हसता पुरेवाट झाली.

अनुभवी आहारतज्ज्ञ मेधा पटवर्धनांबरोबरही असे बरेच मजेदार किस्से घडले आहेत. एकदा एक भरपूर वजनदार रुग्ण आला. त्यांना हार्टचाही त्रास सुरु झाला

होता. त्यांच्याशी बोलल्यावर कळले की, वरचेवर तेलकट, तळलेले पदार्थ खाण्यात येतात. नवराबायको दोघांनाही तेलाचा वापर कमी करण्याबद्दल बजावले. तेलकट पदार्थ खाणार नाही, असे त्यांनी कबूल केले. महिन्याभरानंतर फॉलोअपला आल्यावर वजन तपासले असता ते फारसे कमी झाले नव्हते. तेलाचा वापर कमी केला आहे, तेलकट पदार्थ खात नाहीत, असेही ते म्हणाले. खोदून-खोदून विचारल्यावर कळले, तेलाएवजी गाईचे शुद्ध तूप वापरून पदार्थ तळतात. महिन्याभरात एक किलो तूप वापरल्यावर कसे वजन कमी होणार?

दुसऱ्या एका महिला रुग्णाला खाण्यापिण्याचे खूपच वेड होते. त्यामुळे चाळिशीतच तब्येतीच्या तक्रारी सुरु झाल्या होत्या. वजन वाढले होते. रुग्णाला फायबर्सचे प्रमाण वाढवण्यासाठी सॅलड आणि सूप रोजच्या रोज आहारात कसे महत्त्वाचे आहे, ते समजावून दिले. सगळे रामायण सांगून झाल्यावर रुग्ण म्हणाली, “ठीक आहे.





मी सॅल्डस आणि सूप्स घ्यायला सुरुवात करते. फक्त एक शंका आहे. ते कधी घ्यायचं? जेवणाच्या आधी की नंतर?''

आहारतज्ज्ञ सिद्धी टाकळकरलाही अशीच काही माणसे दिसतात आणि भेटतात. 'मी डाएटवर आहे. फक्त आज तुझ्या आग्रहाखातर हे खाते' सिग्रलला थांबले असताना बाजूच्या चौपाटीवरील घोळक्यातून आवाज आला. पुढे किलिनिकवर पोहोचले तर एक तरुण पार्किंगमध्ये फोनवर कोणालातरी सांगत होता, 'अरे, मी सध्या कार्बस्मध्ये फक्त ब्राऊन राइस घेतो आणि दिवसभरात तीन स्कूप प्रोटीन पावडर. तू करून बघ. पोट छान भरलेलं राहतं आणि वजनपण कमी होतं.' त्याच्याकडे पाहतच वर गेले; तर एक महिला भेटली आणि म्हणाली, 'साखर, तेल, तूप सगळं पाच महिने बंद करूनही एक किलोसुद्धा वजन कमी झालं नाही.' एका मधुमेही आजोबांनी साखर पूर्ण बंद केली. पण साखरेरेवजी गुळाचा भरपूर वापर करतात. त्यामुळे ब्लडशुगर काही कमी होत नाहीये. या सगळ्या प्रसंगांमुळे विचारचक्र सुरु झाले... इंटरनेटवर बघून प्रयोग करून किंवा एखादा पदार्थ बंद करून किंवा फक्त भाज्या आणि फळ खाऊन राहतात आणि डाएटची ऐशीतैशी होते.

आहारतज्ज्ञ अर्वना रायरीकरकडे सात-आठ वर्षांपूर्वी गावाकडचा एक एपिलेप्सीचा रुग्ण (छोटा मुलगा) आला होता. त्याच्या आहारात उपयुक्त स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण वाढवण्यासाठी डॉक्टरांनी एम्सीटी ऑईल (खोबरेल तेल) लिहून दिले होते. रुग्ण आणि त्याचे आईवडील आनंदात तेल घेऊन घरी गेले. फॉलोअपला आले तेव्हा मुलाच्या फीट्स काही कमी झाल्या नव्हत्या. ''ऑईल वापरता ना?'' असे विचारल्यावर म्हणाले, ''हो थोडं महाग आहे तेल; तरी रोज वापरतो. रोज मुलाच्या डोक्यावर थापतो. पण तसा काही उपयोग झाला नाही.''

आहारतज्ज्ञ तेजस लिमयेकडे एकदा एक जण आहारसल्ला घ्यायला आले. तेव्हा घडलेला किस्सा तिच्याच शब्दांत : चर्चा करताना ते सारखे घड्याळात पाहत होते. मी त्यांना विचारले, ''घाई आहे का?'' ते म्हणाले, ''नाही. अजून पाच मिनिटांनी मला इन्सुलिन घ्यायचे आहे.'' मी म्हटले, ''ठीक आहे. इन्सुलिन घेतल्यावर पुढचे बोलू'' पाच मिनिटांनी त्यांनी एक छोटी बाटली काढून तोंडाला लावली. मी अवाक्.... म्हटले, ''हे कोणते इन्सुलिन?'' तर म्हणे, ''हे भेंडीचे पाणी. सेम इन्सुलिनसारखे काम करते. तुम्हांला माहीत नाही?'' मी म्हणाले, ''नाही! याने रक्तातील साखर कमी होते का?'' तर छातीठोकपणे म्हणाले, ''दर चार तासांनी घेतो.'' माझ्यासमोर साखर तपासायला लावली तर ती भरली २८० आणि तीन महिन्यांची सरासरी साखर निघाली १०.५. आहारसल्ला राहिला बाजूलाच! आमची चर्चा या वेगळ्याच विषयावर रंगली. सविस्तर समजावून सांगितल्यावर त्यांनी बंद केलेले इन्सुलिनचे इंजेक्शन पुन्हा सुरु केले आणि मग आहारसल्ला घ्यायला आले.

एक रुग्ण मला म्हणाला, ''मॅडम, मला काळ व्हॉट्सअपवर मेसेज आला, की 'दिवसभर खूप पाणी प्या.' दुसऱ्या दिवशी दुसऱ्या ग्रुपवर मेसेज आला, की 'विनाकारण जास्त पाणी पिणे किडनीसाठी चांगले नाही.' तर मी काय करू?'' मी म्हणाले, ''व्हॉट्सअपवरचे मेसेजेस वाचणे बंद करा!''

खरेच छोट्या-छोट्या घटनांमधून किती विनोदी किस्से घडतात ना! खाणेपिणे या सगळ्यांच्या जिव्हाभ्याच्या विषयातूनही घटकाभर करमणूक करणारे काही गमतीदार प्रसंग घडतात. असाच प्रसंग तुमच्याही आयुष्यात घडला असेल तर तो एक योग्योग समजून हसून साजरा करा! आहारसल्ला मात्र हसण्यावारी नेऊ नका हं!

❖❖❖





कथा

## चिंटू उवाच



नुकतेच मधुमेहाचे निदान झाल्याने मी जरा हैराणच झालो होतो. रविवारी सकाळी 'हिच्या' हातचे पोहे खायची परंपरा बिलकुल सोडायची नाही, असे मी मनात ठरवूनच टाकले होते. 'गेला तो मधुमेह खड्डुचात...' असे पुटपुट भी मस्तपैकी पोहे चापत होतो. माझ्या समोरच आमचे शेंडेफळ चिंटू ऊर्फ चिन्मय तोंडात पेन्सिल धरून अभ्यासाचे पुस्तक वाचत होता.

"छे बुवा! हे डायबेटिसचं नसतं लफडं माझ्या मागे लागलंय." मी वैतागून आमच्या हिला— सुनंदाला म्हणालो.

"बाबा, लफडं म्हणजे काय हो?" चिंटूने पुस्तकातून डोकं वर काढून विचारले.

"तुला रे काय करायच्यात नसत्या चौकश्या?" ही म्हणाली.

"म्हणजे परवा शेजारचे कुलकर्णीकाका म्हणत होते, की आपल्या मीनूताईचं त्या रोहन कर्णिकबरोबर लफडं आहे. म्हणजे ते हेच का?"

माझ्या हातून पोह्याची बशी धपदिशी पडली आणि हिच्याही हातून गरम चहा क्षणार्धात हिंदकळ्ला आणि नेमका माझ्या पायांवर सांडला....

"अगं... अगं... भाजलं ना!" मी विवृष्टत म्हणालो.

"अहो, बापरे! सॉरी... चिंटू, अरे काय बोलतोस तू!" घाबरीघुबरी होत सुनंदा म्हणाली.

"आई, अगं, मधुमेहामध्ये जखमा लवकर बच्या होत नाहीत, असं तूच सांगत होतीस. मग बाबांच्या अंगावर चहा का सांडलास?"

हिने रागाने चिंटूला दोन धपाटे घातले.

"जा, आत जाऊन बस. फार चुरुचुरु बोलायला लागलाय..." आणि चिंटू आत गेल्यावर माझ्याकडे वळून म्हणाली, "अहो, मीनलला विचारा बरं याचा जाब! काय ही थेरं तिची!"

मीनल म्हणजे आमचे कन्यारत्न... चिंटूपेक्षा चांगली दहा वर्षांनी मोठी!

मीनलची काहीतरी भानगड आहे, हे ऐकून मीही चांगलाच गडबडलो. 'कोण हा रोहन कर्णिक? आणि काय चाललंय काय कार्टीचं?' माझा तर रागाचा पारा चांगलाच चढला होता. आधीच हे मधुमेहाचे निदान झाल्याने डोकं सैरभैर झालेलं... संकटसुद्धा ना, अगदी थव्याथव्याने येतात, झालं!

दुपारी मीनल घरी आली तेव्हा माझीच काय, हिचीदेखील जीभ टाळ्याला चिकटलेली! कुणीच काही बोललं नाही. जेवण झाल्यावर मीनल तिच्या खोलीत गेली ते चारला तयार होऊनच बाहेर आली.

डॉ. वसुधा सरदेसाई

एम.डी.

संपर्क : ९८२२० ७४३७८





“आई, मी जरा बाहेर जाऊन येते गं...!” असे म्हणून ती जिना उतरलीदेखील!

“अहो, तुम्ही विचारणार होता ना?” हिने हटकले.

“अंग, हो! हा जातो तिच्यामागे! त्यालाच भेटायला गेली असणार ती!” मीही बाहेर पडायची तयारी केली.

“बाबा, नीट बूट घालून बाहेर पडा. अनवाणी बाहेर जाऊ नये, असं तुमच्या डायबेटिसच्या पुस्तकात लिहिलंय.” चिंटू म्हणजे महाअवघड प्रकरण होत चाललंय.

“गप रे...!” असे म्हणत मी माझी जुनी कोल्हापुरी चप्पल पायात सरकवून घाईघाईने तिच्या मागे निघालो. ‘कुठे गेली असेल...?’ असे म्हणत कॉलनीच्या रस्त्याला लागलो. आमच्या कॉलनीच्या बाजूलाच एक बाग आहे. लांबून पाहताना तिथे बाकावर दोन डोकी दिसत होती.

‘हेच दोघं असणार... दुसरं कोण? कसे पकडले... बघतोच आता...’ असे म्हणत धावतच तिथे पोहोचलो. प्रत्यक्षात तिथे बाकावर दोन मुळे अभ्यास करत होती. एवढ्या व्यायामाने की काय मला दरदरून घाम फुटला. आणि एका दगडाला ठेच लागून, भोवळ येऊन मी पडलोच.

“अहो काका, काय होतंय?” एवढंच मी ऐकले. ती अभ्यास करणारी मुळं धावत आली. त्यांनी मला उठवले. सकाळी जिथे चहा सांडून भाजले होते, त्याच पायाला जखम झाली होती. त्यापैकी एकाने मला स्कूटरवर बसवून घरी आणले. आमची ‘ही’ धावतच पुढे आली. चिंटूही आला धावत, ग्लुकोमीटर घेऊन!

‘बाबा, रक्तातली साखर बघू या. डॉक्टरांनी कालच नवा मीटर घ्यायला लावलाय ना!’

मग रक्ततपासणीचा सोहळा पार पडला. पाहतो तर काय, ब्लडशुगर होती ६५! मी जाम वैतागलो होतो.

‘मी म्हटलं ना, नुसती औषधं घेऊन दिवसभर वणवण केलीत. सकाळी नाश्ता सांडला. दुपारी नीट जेवलदेखील नाहीत. आणि आतादेखील न खातापिता पळायला गेलात...’ बायको भडकली म्हणजे संपलेच!

त्यात चिंटूने तेल ओतले. “बाबा, डॉक्टर म्हणाले होते ना, न खाता घराबाहेर पडायचं नाही म्हणून...”

‘चिंट्या, लेका, काल तुला माझ्याबरोबर डॉक्टरांकडे

नेलं, तेच चुकलं!’

“काय चुकलं हो त्याचं? जेवा आता नीट.” दूधसाखरेचा कप हातात देत सुनदा म्हणाली.

मला सोडून ती मुलं परत गेली आणि त्यांनीच पाठवल्यासारखी मीनू धावत घरी आली.

“बाबा, बाबा, काय झालं तुम्हांला? बापरे, केवढं लागलंय! आणि रक्तही येतंय... थांबा! मी डॉक्टरांना घेऊन येते....”

आली तशीच ती माघारी गेली आणि एका डॉक्टरांना घेऊन आली. डॉक्टर अगदी नवीनच, देखणा तरुण होता. त्यांनी अत्यंत सफाईदार पद्धतीने पायाचे ड्रेसिंग केले आणि औषधं लिहून दिली.

मीनल लगेच औषधं घेऊन आली. म्हणाली, “डॉक्टर म्हणाले, ‘संपूर्ण विश्रांती घ्या.’”

या सगळ्या गडबडीत मी मीनलला कसा काय जाब विचारणार होतो!

डॉक्टरांचे म्हणणे धुडकावून लावत मी दुसऱ्या दिवशी ऑफिसला गेलो आणि येताना रिक्षा न मिळाल्याने बराच चाललो. त्याचा व्हायचा तोच परिणाम झाला. दोन-तीन दिवसांत पाय चांगलाच सुजला.

चिंटूची माझ्यावर देखरेख होतीच!

“बाबा, तुम्ही डॉक्टरांचं काही ऐकत नाही.”

“आता काय झालं?”

“ते म्हणाले होते, पावलांची काळजी घ्या...”

“खरंय रे बाबा तुझ्यां...”

मग गुपचूप परत एकदा मधुमेहतज्जाकडे जाऊन आलो. औषधं बदलली. इन्सुलिन इंजेक्शन सुरु झाले. ऑफिसला १५ दिवसांची रजा कळवून घरी पाय लांबवून बसावे लागले. रोजच्या रोज ड्रेसिंग करायला तो नवशिका, ज्युनिअर डॉक्टर येऊ लागला. त्याच्या प्रयत्नांमुळे मला बरेही वाटू लागले.

एक दिवस मी मीनलजवळ विषय काढलाच!

“हा रोहन कोण आहे? आणि कुठे भेटला तुला? आणि तुमचं ते ‘हे’ नाही ना?”

“बाबा, रोहन माझा जुना मित्र आहे. आपल्या





पुढच्याच गळीत राहतो. अँडव्होकेट कर्णिकांचा मुलगा...  
आणि ते 'हे' म्हणजे काय?"

"ल फ... ss" चिंटू बोलणार तोच मीनल रागावली,  
"चिंटू, फटका मिळेल हे!"

"बाबा त्याला रिलेशनशिप म्हणतात. आणि हो,  
आहोत आम्ही एकत्र! करणार आहोत लग्र!"

आता भोवळ येऊन पडायची वेळ हिच्यावर आली.

"मीनल, अंग, आम्हांला काही न विचारता परस्पर  
ठरवून मोकळी झालीस तू..."

"आई, अंग! तुम्हांला सांगणारच होते मी! तुमची  
परवानगी घेऊनच आम्ही..."

"अंग, पण..."

"ठीक आहे" शेवटी मी मध्ये पडलो. "काय करतो  
तो? आणि 'लग्र करणार आहोत' याचा अर्थ काय?  
आम्हांला काही अधिकार आहे की नाही?"

"बाबा, मी उद्याच त्याला घेऊन येते."

"तू आहारशास्त्राची पदवी घेते आहेस, तर चांगला  
डॉक्टर नवरा बघितला असता तुला!"

"बाबा, त्याला मी उद्या आणते ना!"

"त्याच्याकडे मांसमच्छी चालत असेल, पण  
आपल्याकडे नाही हो असं काही!" सुनंदा म्हणाली.

"का बरं?" चिंटू मध्येच म्हणाला, "बाबांना तर  
रोज अंड द्यायचं तू कबूल केलंय डॉक्टरांना! अंड्यातून  
प्रोटीन मिळतात ना!"

'तर तर.. फारच ज्ञान आहे रे तुला! पण सोयाबीन,  
राजमा, छोले यातूनही भरपूर प्रथिनं मिळतात! कळलं?'  
मीनल म्हणाली.

"ते राहू दे. उद्याच्या उद्या त्याला घेऊन ये,  
सकाळी!" मी म्हणालो.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी नजलाच मी आणि सुनंदा  
तयार होऊन रोहनची वाट बघत हॉलमध्ये बसलो. बेल  
वाजली. घाईघाइने सुनंदाने दार उघडले तर दारात ड्रेसिंग  
करणारे डॉक्टर उभे!

मी गडबडलो, "या... या ना!"

"कुणाची वाट पाहताय? आपण नंतर करू ड्रेसिंग!"

"नको, करा ना! उगीच तुमचा खोळंबा नको."

तेवढ्यात मीनल बाहेरून आली.

"काय गं!" आम्ही नजरेनेच तिला विचारले. तर हसू  
दाबत म्हणते कशी, "बाबा, हाच तो रोहन!"

परत एकदा माझ्या हातातील पोह्याची बशी धपकन  
खाली पडली आणि हिच्या हातातला चहा हिंदकळला. पण  
या वेळी माझा पाय थोडक्यात बचावला.

"अंग, तू काही बोलली नाहीस आधी?"

"आणि इतके दिवस डॉक्टरांचं नाव मी विचारतेय,  
तर सांगत नव्हतीस..."

रोज येणारा हा डॉक्टर आम्हांला आधीपासूनच फार  
आवडला होता. असा जावई आपल्याला मिळायला हवा,  
असे आम्ही एकमेकांना म्हणालोसुद्धा होतो.

"वा! ताई, लबाडच आहेस की?" चिंटू खिदळत  
म्हणाला. रोहन अदबीने बसला होता. आम्ही दोघेही खूश  
होतो. चांगला लाखात एक जावई मिळाला आम्हांला!

दुसऱ्याच दिवशी रोहनबरोबर त्याचे आईवडीलही  
आले. त्यांनी आपुलकीने चौकशी केली. रोहनच्या आईने  
खास माझ्यासाठी खांडवी करून आणली होती. कितीतरी  
दिवसांनी मी वेगळ काहीतरी खाणार होतो. मी ताव  
मारणार इतक्यात चिंटू म्हणाला, "बाबा, आपण त्यातले  
उष्मांक मोजू या."

"तुमचा चिन्मय भलताच स्मार्ट आहे." लगेचव  
रोहनच्या बाबांनी सर्टिफिकेट दिले.

मी काय बोलणार यावर! गुणचूप थोडेसे खाऊन डबा  
बाजूला सारला.

"बरं का, अविनाशराव! तुमचा पाय बरा झाल्यावर  
आपण साखरपुडा करून घेऊ." रोहनचे बाबा फारच  
उत्साहात होते. त्यांनी मीनलला केव्हाच पसंत केले होते.

"हो, हो, नक्कीच... काय, रोहन!"

"मला वाटत, माझं पोस्ट ग्रेंज्युएशनचं ठरू दे;  
आणि मीनलचीही परीक्षा जवळ आली आहे."

"साखरपुडा म्हणजे तो पेढ्यांचा पुडा ताईला  
मिळार, तेच ना! बाबा तुम्ही..." चिंटू मध्येच म्हणाला.

"नाही रे बाबा, नाही खाणार मी पेढे! तू काळजी  
उर्वरित मजकूर पान क्र. ८५ वर





हेल्दी ह्युमर

## तणावमुक्तीसाठी विनोद



हसणं हा प्रत्येक प्रश्नावर  
उपाय नसेलही कदाचित...  
पण ताणातून मोकळा  
होण्यासाठीचा एक  
हमखास उपाय आहे...  
ताणातून सैलावलेला मेंदू  
मग प्रश्नांवर उपाय शोधून  
काढण्यासाठी तरतरीत  
होतोच.

मराठी मनावर अधिराज्य  
गाजवणाऱ्या काही  
कलाकारांचे असे किस्से

**प्राचार्य श्याम भुर्के**  
अध्यक्ष, अ. भा. साहित्य परिषद,  
पुणे शाखा  
संपर्क : ९४२२० ३३५००



भाग्यवान वाचकहो, अभिनंदन! आपण मनुष्य म्हणून जन्माला आलो, हे आपले भाग्यच. याचे कारण म्हणजे मनुष्य बोलू शकतो, लिहू शकतो. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे, तो हसू शकतो. ही हसण्याची कला इतर प्राण्यांना अवगत नाही. आपण म्हणतो का, की 'त्या दोन म्हशी कशा गुलशुलू बोलत आहेत? हास्यविनोद करत आहेत?' नाही! त्या काय करणार? चारा खाणार आणि दूध देणार. आता बिहारमध्ये एखादा माणूस असा असतो, जो चारा खातो; बाकीच्यांचे काम नाही.

माणसाच्या अनेक व्याख्या केल्या आहेत. माणूस हा विचार करणारा प्राणी आहे. माणूस हा शिजवलेले अन्न खाणारा प्राणी आहे. माणूस हा बोलणारा प्राणी आहे. थोडक्यात काय, सर्व विचारवंतांनी त्याला प्राणीच म्हटले आहे. काही माणसे पश्प्रमाणे वागतात. त्यामुळे असे म्हटले असावे. मात्र, माणसाची आनंददायी व्याख्या म्हणजे मनुष्य हा हसणारा आणि हसवणारा प्राणी आहे.

संत तुकारामांनी म्हटले आहे, 'सुख जवाएवढे, दुःख पर्वताएवढे'. संत रामदासांनी म्हटले आहे, 'जगी सर्व सुखी असा कोण आहे?' प्रत्येकाला काही ना काही ताणतणाव असतातच. नोकरी, बदली, बढती, व्यवसायातील मंदी, हवामानबदल, शारीरिक व्याधी अशा अनेक विषयांतून अनेक प्रकारचे ताणतणाव निर्माण होत असतात. स्वतः कितीही व्यवस्थित राहायचे ठरवले तर नातेवाईक त्यांचे ताणतणाव तुमच्याकडे आणण्याचे प्रयत्न करतात. एकूण काय, विवंचना नाहीत असा माणूस नाही.

या विवंचना कमी करण्यासाठी, थोडा वेळ विसरण्यासाठी दोन मार्ग आहेत. पहिला आहे अध्यात्म. देवावर विश्वास ठेवा. देवाची भक्ती करा. भक्ती म्हणजे जोडणे. विभक्त म्हणजे दूर राहणे. देवावर श्रद्धा ठेवा. माझे प्रयत्न आणि देवाची कृपा यामुळे माझ्या विवंचना कमी होणार आहेत.

अध्यात्मशिवाय ताणतणाव कमी करण्याचा दुसरा मार्ग म्हणजे विनोद होय. विनोदाने हास्य निर्माण होते. हास्याने मनावरील ताण कमी होतात. मन आनंददायी होते. आपली विवंचना कायमची मिटली नाही तरी मनावरील ताण तात्पुरता तरी कमी होतो. दुःखाचे पक्षी प्रत्येकाच्या हृदयात फडफड करत राहणारच. आपण फक्त त्यांना तिथे घर करू द्यायचे नाही, हे ध्यानात ठेवा. त्यासाठी विनोदाचा वापर करा.



## १३ नंबरची खोली



पु. ल. देशपांडे यांच्या  
ऐशीव्या वाढदिवस  
समारंभाला नटश्रेष्ठ  
शरद तळवलकर प्रमुख  
पाहुणे होते. त्या वेळी  
त्यांनी सांगितलेला एक  
किस्सा -

एकदा मी खूप

आजारी पडलो. जगतो की मरतो असे वाटत होते.  
छातीत दुखत होते. काहीतरी भयंकर आजार आहे, असे  
वाटत होते. रुग्णवाहिकेतून मला जहांगीर हॉस्पिटलमध्ये  
नेण्यात आले. 'शरद तळवलकरांसारखा प्रख्यात नट  
आपल्या हॉस्पिटलमध्ये येत आहे, या बातमीने तेथील  
कर्मचारी उत्साहात होते. मी रुग्णवाहिकेतून उतरताच  
कर्मचारी आनंदाने म्हणू लागले, 'शरद तळवलकर आले,  
शरद तळवलकर आले!'

त्यातील एक अतिउत्साही कर्मचारी पुढे येऊन  
म्हणाला, ''या, या, या, तळवलकरसाहेब! तुमचं  
आमच्या हॉस्पिटलमध्ये स्वागत आहे. आमचं हॉस्पिटल  
कलाकारांसाठी प्रसिद्ध आहे. अप्पासाहेब सहस्रबुद्धे  
इथूनच गेले! या, या, या! अहो, नटवर्य बालगंधर्व  
येथूनच गेले. त्यांना १३ नंबरची खोली दिली होती, तीच  
तुम्हांला दिलीय. या, या, या!''

या चमत्कारिक स्वागताने मी चांगलाच घाबरून  
गेलो. तेवढ्यात खोलीमध्ये काही कर्मचारी आले आणि  
म्हणाले, ''आम्हांला तुमच्याबरोबर एक फोटो काढून  
घ्यायचाय.'' तेव्हा मी म्हणाले, ''आताच डॉक्टरांनी  
मला एकस-रे काढायला सांगितलाय. बहुधा तोच माझा  
अखेरचा फोटो! जगलो-वाचलो तर मी तुमच्याबरोबर  
फोटो काढीन!''

शेवटी मी पु.लं चे 'खोणीरभरती' मागवून घेतले  
आणि ते वाचले. त्यातील विनोदांनी हसू फुटले. मनावरचे  
ताण नाहीसे होऊन मी लवकर बरा झालो.

### एन्डोर्फिन

विनोदाने हास्य निर्माण होते. निर्मळ हास्यामुळे  
शरीरात एन्डोर्फिन नावाचे रसायन तयार होते.  
हे रसायन शरीरातील थकवा कमी करते,  
ताणतणाव कमी करते, कार्यरत राहण्यास  
प्रोत्साहित करते. इंगलंडमध्ये प्रयोगशाळेत  
संशोधन करून हे सिद्ध झाले आहे. अॅलोपैथी,  
होमिओपैथी, आयुर्वेद यांच्याहीपेक्षा स्वस्त  
आणि मस्त असा हा हास्ययोग आहे.

### डॉ. सरदेसाई यांचा हास्योपचार

पुण्यामध्ये 'जोशी-अभ्यंकर' हत्याकांड झाले.  
धनलोभापायी चोरट्यांनी अभ्यंकराकडील सर्व कर्ती  
माणसे मारली. वृद्ध पती-पत्नी हयात होते. पत्नी  
नैराश्यामुळे सतत आजारी असे.

डॉक्टर ह. वि. सरदेसाई यांनी सौ. अभ्यंकरांना  
बरे वाटावे म्हणून जे औषध सुचवले, त्याचे नाव होते  
'विनोद' आणि 'हास्य'. डॉ. सरदेसाई यांनी त्यांना  
शरद तळवलकरांची भूमिका असलेले 'घरोघरी  
हीच बोंब' हे विनोदी नाटक पाहायला सांगितले.  
डॉक्टरांच्या आग्रहामुळे त्या नाटक पाहायला गेल्या.  
तळवलकरांच्या विनोदी भूमिकेने त्यांना हसू आवरले  
नाही. एक वर्षानंतर त्या प्रथमच हसल्या. त्यांच्या  
मनावरील ताण कमी झाला.

शरद तळवलकर यांना एकदा मुलाखतीदरम्यान  
प्रश्न विचारण्यात आला, ''तुम्हांला अनेक पुरस्कार  
मिळाले. त्यातील सर्वाधिक आवडलेला पुरस्कार  
कोणता?'' त्यावर ते म्हणाले, ''माझे 'घरोघरी  
हीच बोंब' नाटक पाहायला श्री. व सौ. अभ्यंकर  
आले होते. त्यांच्या घरातील सर्व माणसे चोरीच्या  
अभिषाने मारली गेली होती. नाटक संपल्यावर  
श्री. अभ्यंकर मला भेटून म्हणाले, 'सौ. अभ्यंकर  
एक वर्षानी प्रथमच हसल्या.' हाच माझ्यासाठी  
सर्वोत्कृष्ट पुरस्कार होय.''





नटश्रेष्ठ राजा गोसावी एव्हीएम या चित्रपट कंपनीच्या एका चित्रपटाच्या शूटिंगसाठी मद्रासला (आताचे चेन्नई) गेले होते. तिथे गेल्यावर राजा गोसावींना उसण भरली. तरीही ते शूटिंगच्या ठिकाणी हजर राहिले. दिग्दर्शकांनी राजा गोसावींचे नाव शूटिंगसाठी पुकारले. राजा गोसावींनी आपल्याला उसण भरल्यामुळे आज काम करता येणार नाही, असे सांगितले. त्यावर दिग्दर्शकांनी विचारले, “ये उसण क्या होता है?”

त्यावर राजा गोसावी म्हणाले, “ये उसण सिर्फ मराठी में ही भरती है!”

### गडकन्यांचे विनोद

थोर नाटककार कै. राम गणेश गडकरी यांचे ‘एकच प्याला’ हे नाटक फारच गाजले. दारूचे दुष्परिणाम दाखवणाऱ्या या नाटकात सुधाकर हा प्रख्यात वकील व्यसनी होतो. पत्नीचे सिंधूचे हालहाल होतात. रात्री १।। पासून पहाटेपर्यंत नाटक चाले. सिंधूचे हाल पाहून प्रेक्षक रडत. इतका वेळ रडण्याला बळ मिळावे म्हणून गडकन्यांनी मधूनमधून विनोदी प्रसंग उभे केले आहेत. दारूचे दुष्परिणाम दाखवणारे नाटक असले तरी तळीराम भगीरथाला दारूची दीक्षा देताना दारूचे फायदे सांगतो – ‘म्हणे, दारू एकदा घेतली म्हणजे ती सुटत नाही. पण तेवढ्याने दारू वाईट कशी ठरते? भगीरथ, तुम्ही विश्वविद्यालयाचे पदवीधर. ती पदवी तुम्ही कायमची चिकटवून घेतलीत. ती वाईट नाही; मग दारूच का वाईट? म्हणे, एकदा घेतली की सुटत नाही म्हणून वाईट. घ्या!’ एक पेग झाल्यावर पुन्हा तळीराम म्हणतो, ‘भगीरथ, तुम्ही विवाह करून बायकोचा लबेदा कायमचा चिकटवून घेतलात. ती वाईट नाही; मग दारूच का वाईट? म्हणे, एकदा घेतली की सुटत नाही म्हणून वाईट!’

### आजारपणातही पुलंचे विनोद

पुलंना रेकी उपचार चालू होते. आजारी व्यक्तीत चेतना

निर्माण करून त्याचे दुखणे कमी करण्याचा हा प्रकार होता. रेकी उपचार करून रेकीतज्ज्ञ बाई गेल्या. नंतर विचारपूस करणाऱ्या मित्राने विचारले, “रेकी कशी काय वाटते?” पुलंनी ती बाई बाहेर गेल्याचे पाहिले अन् म्हणाले, “रेकी? अतिरेकी आहे अतिरेकी!”

पुलंचे गुडघे दुखत होते. ढग भरून आले की गुडघेदुखी वाढे. यावर ते गमतीने म्हणत, ‘नभ मेघांनी आक्रमिले’ हे गाण रेडिओवर लागलं तर ‘नको ते ढग’ म्हणून मी रेडिओवरची कळ फिरवत असे. ‘मेघदूत’ मध्ये तर ढग इतक्या वेळा येतात, की मेघदूत वाचणंच मी बंद केलंय. सध्या ‘मेघदूत’ हाफ रेटमध्येच विकायला काढलंय. एकंदरीत या गुडघेदुखीपुढे मी गुडघे टेकलेत.’

‘कानांना ऐकू कमी यायला लागलंय’, असे न म्हणता ते म्हणतात, ‘हल्ली कान माझं ऐकत नाहीत.’

ब्लडप्रेशरचा त्रास वाढलाय, हे सांगताना म्हणणार ‘नको त्या वयात रक्त उसळतंय.’

अशा असंख्य विनोदांची रेलचेल मराठी साहित्यात आहे. ते वाचावेत. सर्वत्र सांगत जावेत. हास्यविनोदात रममाण व्हावे. मग आजाराची भीती कमी होते. त्यातून आपण बरे होऊ लागतो. हास्य हेही औषध आहे. ते नित्यनेमाने वापरू या.

❖❖❖





कथा

## माझे मॉर्निंग वॉक



आपल्या तब्बेतीची  
काळजी घेणे डॉक्टरलाही  
चुकलेले नाही. आरोग्य  
राखण्यासाठी मॉर्निंग वॉक  
घेणे जितक्या सहज एखादी  
सर्वसामान्य व्यक्ती करु  
शकते, तितक्या सहज ते  
डॉक्टरांच्या नशिबी नसते.  
त्यातही सतराशेसाठ  
अडथळे...

डॉ. दिनकर गायकवाड  
निरा, पुणे  
संपर्क : ९७६५१ ३९७५३

चाळीस वर्षांपूर्वी खेडेगावात दवाखाना सुरु केला. मातीशी आणि पूर्वच्या परिस्थितीशी इमान राखल्याने माझ्या वैद्यकीय व्यवसायाला बाळसे आले. सकाळपासून रात्रीपर्यंत रुग्णांची अथक सेवा करत असल्याने पाहुणेराउळे, मित्रांशी गप्पा मारणे, फिरायला जाणे इतिहासजमा झाले. दवाखाना तुरुंगासारखा वाटत होता.

प्रॅक्टिस वाढली तसे पोटही वाढले. बीएमआर काढला. तो ३१ भरला. म्हणजे ब्लडप्रेशर, मधुमेह, हार्टअटॅक यांना निमंत्रण असे मनात आले. Prevention is better than cure. म्हणून पहाटे उटून फिरायला जायचे ठरवले. ज्यामुळे वजन, पोटाचा घेर आणि बीएमआर कमी-कमी होईल.

फिरण्यासाठी पांढरा शर्ट, पांढरी पॅंट, पांढरा बूट घेतला. पहाटे उटून घरच्यांना त्रास नको म्हणून स्वतःच दूध तापवून घेतले आणि फिरायला निघाले. अर्धा फर्लांग जातो तोच पुढून एक माणूस फटफटी थांबवून म्हणाला, “डॉक्टरसाहेब, चालत निघालाय?”

“हो, चालण्याचा व्यायाम करतोय.”

धंदा कसा? पाऊसपाणी बरये म्हणून शेतकरी खूश, अशा नको त्या विषयावर चर्चा करून त्याने माझी दहा मिनिटे खाली.

नकार देणे, कटवणे माझ्या रक्तात नसल्याने मी त्याच्या शब्दाचे घाव निमूटपणे सोसले. जातो म्हणत त्याने निरोपाचा हात वर केला. त्याला वाईट वाटू नये म्हणून मनात नसताना मीही हात वर करून ऊर्जा वाया घालवली. मनात म्हटले, ‘आज भेटलास; उद्या भेटू नको.’

दहा मिनिटे वाया गेली त्याची भरपाई करावी म्हणून दुप्पट वेगाने चालू लागलो. तोच पुढे प्रकाश माने आडवा येत म्हणाला, “डॉक्टरसाहेब, मोर्दांचे अर्थधोरण अच्छे दिनला पोषक नाही.” मोर्दांच्या अर्थधोरणाचे पोस्टमार्टेंम करत त्याने मोर्दांच्या चुका दाखवल्या आणि म्हणाला, “डॉक्टरसाहेब, यावर तुमचं काय मत?”

“प्रकाश, तुझ्याएवढा अर्थशास्त्राचा माझा अभ्यास नाही. पण तुला अर्थतज्ज्ञ म्हणून मोर्दांनी जवळ केले असते तर विरोधी पक्षाला खाद्य मिळाले नसते, एवढं मात्र नकी.”

“डॉक्टरसाहेब, तुम्ही माझ्या मनातलं बोललात.”

आणखी ऐकत बसलो तर बराच वेळ जाईल म्हणून प्रकाशला म्हणालो, “तू लांबून फिरून आला आहेस, मला पुढं जायचंय.”





“हो, ठीक आहे. बाय...” म्हणून प्रकाशचा निरोप घेतला.

पुढे भरभर चालत २० फूट जातो तोच मागून एक फटफटी गचदिशी माझ्याजवळ येऊन थांबली. तो माणूस म्हणाला, “डॉक्टरसाहेब, माझं डोकं लई दुखतंय. औषध द्या ना!”

“मी फिरायला चाललोय.”

“अहो, मी तुमाला दवाखान्यात नेतो. मला तपासून औषध द्या. परत तुमाला इथं सोडतो.”

“ठीक आहे.”

यात माझी चालण्यातील २० मिनिटे वाया गेली अन् मी पुन्हा चालू लागलो. तोच पुढून साखर कारखान्याचे चेअरमन कुलकर्णी नमस्कार करत म्हणाले, “डॉक्टरसाहेब, साखर कारखान्याच्या जनरल मीटिंगमध्ये तुमचा आवाज कानावर आला नाही. त्यामुळे मीटिंग अळणी (मिळमिळीत) वाटली.”

“चेअरमनसाहेब, मी आता शेत, सोसायटी, कारखाना यातून निवृत्त झालोय.”

कुलकर्णीबोर कारखान्यातल्या ताळेबंदावर सीएसारखे बोलण्याने माझ्या फिरण्याच्या आणखी दहा मिनिटांना चुना लागला.

“तुमचे विचार सीएला लाजवतील”, असे म्हणताच चेअरमनचा चेहरा खुलला.

मग मी म्हटले, “मी आता निघतो.”

“बाय!” म्हणून मी ताळेबंदातून वजा झालो आणि झपझप पावले उचलत रस्ता कापू लागलो. दहा-पाच पावलं चाललो तोच मागून एक फटफटीवाला येऊन मला धडकला. मला काही लागले नाही. मी रागाने म्हटले, “तुम्हांला फटफटी नीट चालवता येत नाही का?”

“अवं, ते मांजार आडवं आलं म्हणून गाडी लटपटली.”

“अहो, पण कंट्रोल होत नसेल तर कशाला गाडी चालवता?”

“साहेब, लई शहाणपणा शिकवू नका. मला फटफटी चालवता येत नसती तर आरटीओनं लायसन्स

दिलं असतं का? शहाणपणाचं बोलणं कमी करा.”

वाद वाढायला नको म्हणून मी म्हटले, “मिस्टर, माझंच चुकलं माफ करा.”

“ठीक आहे,” लढाई जिंकल्याच्या आविर्भावात फटफटीवाला निघून गेला.

शिवाजीमहाराजांनी औरंगजेबाशी तह करून स्वराज्य वाचवले तसे भांडणात माघार घेऊन मी चालण्याचा वेळ वाचवला.

पुढे जातो तोच डॉ. बोरा आडवा येत म्हणाला, “गुड मॉर्निंग!”

“व्हेरी गुड मॉर्निंग!” मी म्हटले.

“डॉक्टर गायकवाड, आज एका रुग्णाची नारळाएवढी गाठ काढली.”

“छान! सर्जनच्या पोटावर पाय आणलास.” असे म्हणताच बोराने मला जोरात टाळी दिली. तसा मी कळवळलो; पण चेहन्यावर दाखवले नाही.

“अहो, रुग्ण फारच सोशिक...” अशी त्याने सुरुवात करताच मी म्हणालो, “मी चालून आलोच. तू पुढं हॉटेलात जा. मी येतोच. मग अथपासून इतिपर्यंत कहाणी सांग.” असे म्हणून डॉ. बोराला ‘बाय’ केला.

तसाच पुढे चालू लागलो. शंभरेक पावले चाललो तोच डॉ. अभयने सायकल आडवी घातली. मी म्हटले, “अरे, पाडशील ना मला!”

“अहो डॉक्टर, मी लेह-लडाखला एवढ्या मोठ्या डोंगरात सायकल सफर केली. तिथे पडलो नाही आणि इथे माझी सायकल तुम्हांला कशी पाडेल?”

“हो, बरोबर आहे तुझं.”

“अहो, लेह-लडाखला नेदरलँडचे सायकलपटू आमच्याबरोबर होते. फार मजा आली.”

“अभय, हा ट्रेलर झाला. लेह-लडाखचा पिकचर आप्याच्या हॉटेलात दाखव. मी फिरून येतोच.”

“हो, पण तुम्ही लवकर या. मला हॉस्पिटलमध्ये लवकर जावं लागेल.”

“ओके, अभय!” म्हणत मी पुढचा रस्ता कापू लागलो. तोच पुढून एक कार माझ्याजवळ येऊन थांबली.



मोटारीकडे पाहताच मी म्हणालो, “डॉ. लोखंडे, तूळ!”

“हो! डॉ. गायकवाड, अरे, तू हाताने कमावून पायाने घालवतोस काय? अरे, असं चालल्यास महिन्याभारात तुझा सुदामा होईल.”

“अरे, वजन वाढलंय म्हणून चालतोय.”

“अरे, प्रॅक्टिस वाढली की वजन वाढतंच. अरे, इंडियात काय फिरतोस. माझ्यासारखं परदेशात फिर आणि एन्जॉय कर.”

“नको रे बाबा, परत वजन वाढेल.”

“अरे, घरी चल. चहा-पाणी, नाश्ता करू.”

“नको रे बाबा, दवाखान्यात पेशंट वाट पाहत असतील.” म्हणत मी डॉ. लोखंडेला टाटा केला.

घड्याळात पाहिले तर नज वाजले होते. उशीर झाला म्हणून भरभर चालू लागलो, तोच समोरून अड. उत्तमराव आगवणे म्हणाले, “अहो डॉक्टरसाहेब, सिनियर सिटिझनने इतकं जोरात चालायचं नसतं. हार्टला त्रास होईल.”

आरोग्याविषयी वकिलांचा सल्ला शिरसावंद्य मानून हळू चालू लागलो. शंभर फूट चाललो नाही तोच समोरून रेणुकाभाभी आल्या. त्यांना नमस्कार केला, तशा त्या म्हणाल्या, “डॉक्टरसाहेब, एवढं हळू चालून वजन कमी होणार नाही.”

“भाई, जोरात चालण्याने दम लागतो. आता मी जात्यात आहे आणि तुम्ही सुपात आहात. दहा वर्षांनी

तुम्हांलाही हळू चालावं लागेल.”

“डॉक्टरसाहेब, हे बाकी खरं... अच्छा, मी निघते.”

म्हणत त्या भरभर चालत गेल्या.

साडेनऊ वाजले. उशीर झाला. डॉ. बोराला फोन करून सांगितले, “चहा प्यायला येत नाही.”

घरी जाताच सौ. म्हणाली, “अहो, इतका उशीर?”

“हो, झाला उशीर.” आरामखुर्चीत शांतपणे बसताना माझ्या फिरण्याचा पिक्चर डोऱ्यांपुढे आला. दिवसभर ब्रुट्ससारखी परिस्थिती झाली, ‘फिरायला जावं की न जावं’.

पुढचे तीन दिवस फिरायला गेलो नाही. चौथ्या दिवशी सकाळी सहा वाजता चार दिवसांपूर्वी फिरायला जाताना भेटलेली माणसं घरी आली. त्यांना पाहताच मी म्हणालो, “अरे, तुम्ही माझ्या घरावर मोर्चा आणलात की काय?”

“तसं नाही. चार दिवस तुम्ही फिरायला आला नाहीत. म्हणून तुमची चौकशी करायला आलो.”

“थँक यू!”

“अहो, ती सायकल...”

“हो, सकाळी फिरण्यात बराच वेळ जातो म्हणून सायकलवर पॅडल मारून चालण्याची भरपाई करतो आणि वेळ वाचवतो.”

माझे उत्तर ऐकून सर्वांना आश्चर्य वाटल्याचे त्यांच्या चेहन्यावरून मला समजले.

❖❖❖

पान क्र. ७७ वरून

करू नकोस माझी...”

“अहो चिंटूशेठ, अर्धा पेढा नक्कीच चालेल बाबांना!”  
रोहन म्हणाला.

सगळेच हसले. मग साखरपुडा, लग्र असे सारेच बेत ठरवून रोहनचे आईबाबा घरी गेले.

मी चिंटूला जवळ घेतले. त्याच्या गालांवरून हात फिरवत म्हणालो, ‘बेटा, किती काळजी करतोस माझी!’

“मग? तुम्हांला काही व्हायला नको...”

“हो रे, मी घेईन माझी काळजी! डॉक्टरांचे सल्ले ऐकेन आणि लवकरात लवकर बरा होईन.”

सुनंदानेही त्याला कुरवाळले. मीनल हसत म्हणाली, “इस बात पे एक चाय हो जाय! मी करते चहा!”

“हो... पण मला बिनसाखरेचा हं!”

चिंटूसकट सगळे हसले.

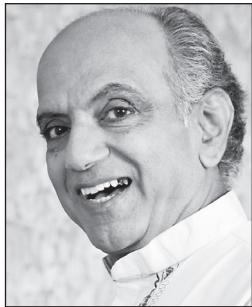
❖❖❖





कथा

## सासूबाई, तुम्हीसुद्धा ?



**डोकंच फिरायची वेळ**  
**आलेली. पण मी संयम**  
**ठेवला. म्हटलं, बन्याच**  
**दिवसांनी बायको माहेरी**  
**चालली. आनंदात आहे**  
**बिचारी! त्यात मिठाचा**  
**खडा कशाला? तिकडून**  
**घरी आल्यावर रागरंग बघून**  
**हळूच विषय काढू!**

**बंडा जोशी**

पुणे

संपर्क : ९४२२० ९०२००



काय करावं, काही सुचेनासं झालंय!... हिच्याशी बोलावं तरी पंचाईत!... लग्न होऊन आता कुठं पंधरा दिवस झालेत. आणि तिला जर जाब विचारला तर जवाब कसा येईल, काय माहीत?... अजून तिचा मला अंदाजच लागत नाही. एकदा वाटतं, हा विषय काढला तर खवळून अंगावर येईल; नाहीतर 'हा काय वेड्यासारखा बोलतोय. लग्नाआधी कळलं असतं तर आपण वाचलो असतो' असं वाटून मुळूमुळू रडत बसेल... काहीच सुचेनासं झालंय!

साक्षात् आपल्या सासूबाई अशा निघाव्यात! या वयात ही थेरं?... सासरेबुवांना हे माहीत असेल का? तो बिचारा देवमाणूस! नाकासमोर सरळ चालणारा! त्याला काय माहीत, आपली 'ही' असं नाक उडवत कुणाबरोबर मौजमजा मारत असेल... छ्या! वैताग नुसता! सहनही होत नाही आणि सांगताही येत नाही... आणि बाप रे! खाण तशी माती... गवत तशी पाती असली तर?... आपली बायको त्यांचीच पोरगी! ती कशी असेल? तिचीसुद्धा अशीच प्रकरण असतील?...

विचार आणि अविचार करकरून डोक्याचा पार भुगा झाला माझ्या! पार्किंगमधल्या गाडीला टेकून मी वैतागावस्थेत उभा होतो. आता ही अवस्था दुरवस्था का झाली, याचा साधारण अंदाज तुम्ही चाणाक्ष (खरं तर आगाऊ) वाचकांनी बांधला असणार, याची खात्री आहे. कारण गोष्टीच्या शीर्षकावरून याच्या सासूबाईकडून याचा काय अपेक्षाभंग वा फजिती झाली असावी बरं? 'सासूबाई, तुम्हीसुद्धा' म्हणजे त्यांचं काय 'प्रकरण' आहे? आपण कयास बांधला तसं उतारवयात थेरं करणारं हे काय (प्रेम)प्रकरण आहे? या भोचक उत्सुकतेनं तुम्ही गोष्ट वाचताय, हे मला माहीत आहे. त्यामुळे आता कोड्यात कशाला बोला! सरळ सांगतोच!

काय झालं... माझं नुकतंच लग्न झालेलं! सुंदर, खाशी सुबक बायको माप ओलांडून घरी आली. दोन-चार दिवस नातेवाईकांचा गोंधळ होता. मग देवाची पूजा, गोंधळ वगैरे रीतसर झाले आणि हनिमूनला आम्ही शिमला-कुलू-मनालीला गेलो. आठ दिवसांनी परत आलो. पुढं रजा संपली आणि मी आणि बायको आपापल्या नोकरीवर रुजू झालो. या गोष्टीला आठवडाच झाला तर हा प्रकार - खरं तर गैरप्रकार मी प्रत्यक्ष पाहिला.



माझ्या सासूबाई, हो अगदी सख्ख्या, एकुलत्या एक सासूबाई! एका परपुरुषाबरोबर हसत-खिदळत, टाळ्या देत-घेत झाडीतून गेल्या आणि त्याच्याबरोबर गाडीत बसून कुठंतरी निघून गेल्या. मला ४४० नव्हे, ८८० वॅट्चा करंट लागला!

आता इथं मला सासूबाईबद्दल थोडं सांगायला पाहिजे. माझ्या सासूबाई अतिशय म्हणजे अतिशय स्मार्ट! चेहरा अगदी गोड, देखणा! माझी बायको त्याचीच कार्बन (पण काळी नव्हे) डिड्वो कॉपी! म्हणून तर मी पसंत केली! त्यांचं वय खरं तर पन्नाशीच्या आसपास होतं. पण त्यांनी 'मेंटेन' ठेवलेलं स्वतःला आणि घराला! नोकरीही करायच्या. चटपटीत, टकाटक राहायच्या. त्या आणि माझी बायको दोधी मिळून चालल्या की बायका विचारायच्या, 'ही धाकटी बहीण का?' 'नाही हो, माझी लेक आहे ही!' असं सासूबाई छान खुशालत म्हणायच्या, असं माझ्या बायकोनं मला सांगितलं होतं.

त्या दिवशी सोमवार होता. मी ऑफिसला गेलो. रजेनंतरचा पहिला दिवस! सगळ्यांनी स्वागत केलं. अभिनंदन केलं. चहाच्या वेळी मी सगळ्यांसाठी खायला-प्यायला मागवलं. आणि ऑफिस सुटलं तसा मी काही कामासाठी एका कलायंटला भेटायला एका हॉटेलवर गेलो. पार्किंग ऐसपैस झाडीमध्ये होतं. मी गाडी पार्क केली. गाडीतून बाहेर पडणार तोच माझी नजर समोर गेली. माझ्या सासूबाई त्यांच्याच वयाच्या एका माणसाबरोबर हसत-खिदळत चालल्या होत्या. पलीकडच्या झाडांमागे दोघं गेले आणि त्या माणसाच्या गाडीत त्याच्या बाजूच्या सीटवर बसून त्या भुर्कन निघून गेल्या.

बाप रे! हे काय प्रकरण? म्हणून मी वैतागलो. आणि गोष्टीच्या प्रारंभी वर्णिलेली अवस्था माझी झाली. म्हणजे डोक्याचा वाईट भुगा झाला.

त्याच दिवशी मला बायकोला घेऊन सासुरवाडीला जायचं होतं, हे मला आठवलं. मी बायकोच्या ऑफिसपाशी गेलो. तिला उचललं (म्हणजे

गाडीत घेतलं) आणि गाडी चालवू लागलो. गाडीच्या चाकांपेक्षा वेगानं विचारचक्र डोक्यात फिरत होतं. डोकंच फिरायची वेळ आलेली. पण मी संयम ठेवला. म्हटलं, बन्याच दिवसांनी बायको माहेरी चालली. आनंदात आहे बिचारी! त्यात मिठाचा खडा कशाला? तिकडून घरी आल्यावर रागरंग बघून हळूच विषय काढू! एकदा वाटलं, लगेच जाब विचारावा. पण पुन्हा म्हटलं, पुढच्या वेळी मोबाईलवर व्हीडिओ घेऊन पुराव्यानिशी पकडावं. कारण आपल्याला ते हॉटेल - भेटीची जागा माहीत आहे. म्हणून मी गप्प राहिलो.

सासुरवाडीच्या दारी आलो. बंगल्याचं फाटक उघडत आत गेलो. सासरेबुवा लाडक्या पोरीची वाटच बघत होते. ही धावत आत गेली. बाबांना भेटली. पाणावल्या डोळ्यांनी 'कशी आहेस?' 'छान! मस्त! तुम्ही कसे आहात?' वगैरे विचारपूस झाली. मी सासऱ्यांकडे पाहिले. निष्पाप बिचारा माणूस! त्याला काय माहीत, त्याची बायको दिवसाढवळ्या .... जाऊ दे! सध्या आपण मौन बाळगावं, म्हणून मी काही बोललो नाही.

एवढ्यात दारात एक गाडी आली. ती बघून मला धक्काच बसला. तीच गाडी होती, ज्या गाडीतून सासूबाई गेल्या होत्या. तो रुबाबदार पुरुष गाडीतून उतरला. माझी बायको आणि तिचा भाऊ धावत 'जयमामा आला' असं ओरडत त्याच्यापाशी गेले. त्याच्या पाया पडले. सासूबाई, त्यांची लेकर, मामा असा सगळा जथा घरात आला. त्यांच्या गप्पा सुरु झाल्या.

सासूबाई सगळ्यांना सांगू लागल्या, "अहो, हा अचानक भेटला. मग म्हटलं, 'घरी यायलाच पाहिजे. सुली येणार आहे. जावयांचीसुद्धा भेट होईल!'"

मी चाचरत म्हटलं, "लग्नात हे मामा नव्हते का?"

तेव्हा मामा म्हणाले, "सॉरी जावईबापू मी असतो लंडनला. रजेचा प्रॉब्लेम होता. त्यामुळे लग्नाला येता आलं नाही. पण कंपनीने एका कामासाठी दोन





दिवसांसाठी पुण्यात पाठवलं. कलायंटशी हॉटेलमध्ये मीटिंग झाली आणि मी निघालो, तेवढ्यात स्वाती दिसली. तिच्या ऑफिसमधील मैत्रिणींना हॉटेलमध्ये ट्रीट देत होती. अचानक भेटून इतका आनंद झाला.

“मी स्वातीचा तुमच्या सासूबाईचा चुलत भाऊ! मी आणि माझी फॅमिली लंडनला असतो. लग्नाला यायला जमलं नाही. पण तुमच्या लग्नाचे व्हीडिओ मी ऑनलाईन पाहिलेत. तुमची आणि सुलीची निवड खूप छान आहे. अभिनंदन!”

आम्ही दोघेही मामांच्या पाया पडलो.

माझी हवाच टाईट झाली. बाप रे! आपण केवढा मोठा बाँब टाकणार होतो. नशिबानंच वाचलो! हा विषय आधीच बायकोपाशी काढला असता तर काही आपली खैर नव्हती. साली, आपलीच नजर वाईट!... नशीब! आपल्या घरच्यांशीही आपण याविषयी काही बोललो नाही.

देवाला आणि नशिबाला लाख-लाख धन्यवाद दिले. हसत-खेळत, गप्पागोषी करत आमचं खाणंपिण झालं. नंतर आम्ही घरी आलो.

हिला जवळ घेत म्हटलं, “बरं वाटलं ना माहेरी जाऊन! आईबाबा भेटले.”

“हो ना! पण एक गोष्ट आवर्जून सांगते. आमचं एकूणच घराणं ना, अगदी स्वच्छ चारित्र्याचं! आईचा तर आम्हांला जबरदस्त धाक! माझी आई म्हणजे साक्षात देवी आहे... धुतल्या तांदळासारखी निर्मळ!”

बाप रे! या धुतल्या तांदळाला मी किडका तांदळ समजत होतो. ‘शी! धिक्कार असो माझा!’ असं मनातल्या मनात म्हटलं आणि हिला म्हणालो, “अंगं, माहीत आहे मला! म्हणूनच तुझ्याशी लग्न केलं ना!”

ही चक्क लाजली आणि जवळ आली!

आता पुढं काय वाचताय! एवढंच! पुढंचं प्रकरण मी लिहायला आणि वाचायला कशाला हवं? अहो, घरोघरी त्याच ‘परी’ आणि त्याची वरचेकरी!

आता माझ्या मनातला यक्षप्रश्न की उद्गारवाचक वाक्य पार खोडलं गेलं होतं – ‘सासूबाई तुम्हीसुद्धा?’, ‘सासूबाई, तुम्हीसुद्धा?’

❖❖❖

## बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहीची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहीची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये 2,000/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये 25,000/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती.

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)

‘डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा’ या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.



## कहाणी एका साखर कारखान्याची

बन्याच वर्षांनी एक जुनी मैत्रीण भेटली. इकडच्यातिकडच्या गप्पा व इतर मैत्रिणींची ख्यालीखुशाली विचारून झाल्यावर तिने मला विचारले, 'तू सध्या काय करतेस?' मी क्षणभर विचार केला आणि उत्स्फूर्तपणे उत्तर दिले, 'अगं तुला माहीत नसेल; पण एका साखरकारखान्याची मी चक्र मालकीण आहे!'

क्षणाधीत माझ्या डोळ्यांसमोरून गेली वीस-बावीस वर्षे सरकली. अहो खरंच तुमचाही विश्वास बसणार नाही; पण २२ वर्षांपूर्वी अचानकच कोणा अज्ञाताकडून मला एक साखर कारखाना भेट मिळाला. जसं आपण सिनेमात पाहतो ना आफिकेत वैरे असलेला कोणी एखादा काका मामा नायकाला लाखो करोडोंची संपत्ती देऊन जातो आणि मग त्या नायकाचे सगळे आयुष्यच बदलून जाते; अगदी तसंच ह्या कारखानाभेटीमुळे माझेही आयुष्य बदलले. माझ्या माहेरी आईवडिलांकडे तीन पिढ्यांत कोणीही उद्योग-व्यवसायात नाही. साखरेशी तर खाण्यापलीकडे सुतराम संबंध नाही. त्यामुळे हा कारखाना परंपरेने माझ्याकडे आला म्हणायला काही वावच नाही. नाही म्हणायला बँकेच्या नोकरीमुळे नव्याची एका साखर कारखाना ब्रांचला बदली झाली होती, तेव्हा तेथे चार वर्षे वास्तव्य झाले एवढाच काय तो माझा संबंध. असे असताना अचानक माझ्या नावावर एक साखर कारखाना होतो, तेही माझ्याकडे कोणीही शारीरिक मानसिक आर्थिक पात्रता नसताना, हे धक्कादायकच नाही का?

'आलिया भोगासी असावे सादर' असे म्हणत हे आव्हान स्वीकारलं तर खरं; पण ते सोपं नाही हे लवकरच लक्षात आले. कारण ताब्यात आल्यापासून माझा कारखाना धो-धो साखर द्यायला लागला. ते कमी करण्याच्या प्रयत्नात ते उत्पादन इतके कमी व्हायचे की मशीनच बंद पडायची वेळ यायची. मग मशीनच्या प्रत्येक पार्टची सखोल तपासणी करणं आलंच आणि तंत्रज्ञाकडे जाऊन कधी मशीन नुसतं दाखवून आणायचं तर कधी तज्ज्ञांच्या सळ्यानुसार वर्कशॉपमध्ये आठ दिवस निरीक्षणासाठी ठेवायचं. कारण ही मशीन एवढी अमूल्य आहे की त्याचा एखादा पार्ट जरी बदलायचा म्हटला तरी

त्यासाठी लाखो रुपये खर्चाची तयारी ठेवावी लागते. शिवाय तो काही सहजासहजी उपलब्धही नसतो. मिळाला तरी आपल्या मशीनला तो सूट होईल असेही सांगता येत नाही. त्यामुळे आपल्या मशीनची देखभाल योग्य अशा कुशल तंत्रज्ञ व तज्ज्ञाकडून वेळोवेळी करून घेणे हा एक मोठा व्याप होऊन बसला आहे.

व्यवसायात जरा जम बसल्यावर इकडेतिकडे नजर टाकली तेव्हा लक्षात आलं की माझ्यासारखे व्यवसायिक साखर कारखानदार बरेच आहेत. काही जणांचा हा अगदी परंपरागत व्यवसाय आहे तर काहींची मुलंसुद्धा लहानपणापासूनच या व्यवसायात आहेत. मला तर बाई फार कौतुक वाटतं या मुलांचं. इतक्या लहान वयात केवढी जबाबदारी पेलतात. आमच्या या व्यवसायाचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे आम्ही सगळेच प्रवाहाच्या विरुद्ध पोहणारे आहेत. म्हणजे कसं म्हणता? अहो सामान्यतः व्यवसायात भांडवल घेतले जाते, कष्ट केले जातात, मानसिक ताण येतो उत्पादन वाढीसाठी; पण आम्ही मात्र भांडवल घालतो, कष्ट करून घाम गाळतो, ते उत्पादन घटावे म्हणून. हा व्यवसाय करत असताना किमान एकदा तरी 'दिवसा डोळ्यासमोर काजवे चमकणे', 'ततपप होणे', 'तोंडचे पाणी पलणे', 'तोंडाला कोरड पडणे', पाय लटपटणे' असे वाकप्रचार प्रत्यक्ष अनुभवलेले असतात.

हा कारखाना असतो एकाच्या नावावर; पण आणीबाणीच्या प्रसंगी घरातील सर्वांनाच धावपळ करावी लागते. यातच या व्यवसायातले ओ का ठो न कळणाऱ्या लोकांकडून असे काही बहुमोल सळ्हे मिळतात की त्याही परिस्थितीत मस्त मनोरंजन होते.

'सब्र का फल मीठा होता है' असं म्हणतात. बराच सब्र करूनही जर मीठा फल नाहीच मिळालं तरी मी मात्र ठरवले आहे. 'मस्त चाललंय आमचं' असं म्हणत 'उत्पादन नाही, मातणार नाही, घेतला वसा टाकणार नाही' या निषेने व जिद्दीने होईल तितके दिवस हा कारखाना चालवायचा; प्रयत्न सोडायचा नाही!!

वनजा देव  
८३०८८५२३९७





## स्पेशालिटी क्लिनिक्स



### १) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. कुमार साठये. एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)  
दिवस - दर महिन्याच्या पाहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता  
पुढील सत्र - दि. ४ ऑक्टोबर २०१९ व १ नोव्हेंबर २०१९



### २) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ - डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस., एफ.आर.सी.एस.  
दिवस - दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता  
पुढील सत्र - दि. १० ऑक्टोबर २०१९ व १४ नोव्हेंबर २०१९



### ३) मूत्रपिण्ड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. मिताली बिडये, एम.डी. (मूत्रविकार तज्ज्ञ)  
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी सकाळी १०.३० वाजता.  
पुढील सत्र - दि. ७ ऑक्टोबर २०१९ व २५ नोव्हेंबर २०१९



### ४) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

डॉ. वरुण देशमुख, डी.आर्थो,डी.एन.बी.  
दिवस - दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.  
पुढील सत्र - दि. १७ ऑक्टोबर २०१९ व २१ नोव्हेंबर २०१९



### ५) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)  
दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता  
पुढील सत्र - दि. २५ ऑक्टोबर २०१९ व २२ नोव्हेंबर २०१९



### ६) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस.; एफ.सी.एल.आय.  
दिवस - दर महिन्याच्या पाहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.  
पुढील सत्र - दि. ७ ऑक्टोबर २०१९ व ४ नोव्हेंबर २०१९



### ७) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.  
दिवस - दर महिन्याच्या पाहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.  
पुढील सत्र - दि. ३ ऑक्टोबर २०१९ व ७ नोव्हेंबर २०१९



### ८) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ - डॉ. हसमुख गुजर  
दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता  
पुढील सत्र - दि. २८ ऑक्टोबर २०१९

### ९) व्यायाम क्लिनिक (प्रत्येकाच्या गरजेनुसार मार्गदर्शन व कराडर्कॅन मशीनद्वारे मोजणी)

तज्ज्ञ - डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ)  
दिवस - दर मगळवारी दुपारी ३ ते ५ (अगोदर वेळ ठरवून)

सूचना - सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १००/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नाव नोंदवी करावी. एका दिवशी फक्त ५ व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते. कृपया नाव-नोंदवी दुपारी २ ते ५ या वेळेत करावी

(दि. २६-१०-१९ ते दि.२९-१०-१९ दरम्यान दिपावली निमित्त कार्यालय बंद राहील.)

**कार्यालयीन वेळ** : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३० ल्याबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दोपारी १ ते ३ (सवलीचे दरात )  
डॉक्टराचा सल्ला खालीलप्रमाणे -

आठवड्यातील वार	डॉक्टराचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुद्धपती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
मंगळवार	डॉ. भास्कर हर्ष	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
	डॉ. मंकेंद कलनूर / डॉ. मेधा परांजपे	नेव	दपारी ३
	डॉ. तिरेश कुलकर्णी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३
	डॉ. रघुनदन टोकित	ट्यायाम	दपारी ३
	सौ. सुकेशा सातवळेकर/ सौ. मेधा पटवर्धन/ सौ. नीता कुलकर्णी	आहार	दपारी ३
बधवार	डॉ. श्रीपात लोकील / डॉ. जयश्री महाजन	दत	दपारी ३
गुरुवार	डॉ. जगमेहन तळवलकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
शेक्कवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ५.३०
शनिवार	डॉ. अंजित वेगळे	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
सोमवार ते शनिवार ( विनामूल्य )	डॉ. हस्ता कुडाळकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
एकांआड एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई/ डॉ. सूचेता अर्थर	जनरल फिजिशिअन	दपारी २ ते ४
	वालमध्यमही		दपारी ३ ते ५

- \* जगत वित्तनिक (रविवार पेठ शाया) दर बृथवारी सकाळी १० ते १२ - डॉ. सोनाली भोजने (फिजिशिअन)
- \* रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा ) दर बृथवारी दपारी ३ ते ५ - डॉ. स्नेहल देसाई (फिजिशिअन ), सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतत्त्व )
- \* सावधान योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेक - अप ची सोय डलड टेस्ट ( Hb,Lipid Profile,Urea,Creatinine etc.) , ई सी जी , पाय, दंत, डोळे तपासणी, आहार, ट्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेक अप शूलक सभासदासाठी - रु. १.०००/-, इतरांना - रु. १.२००/-.
- \* "मेरीकार्ड " योजनेद्वारे सवलीतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S Insulin या तपासण्या एकाचवेळी केळ्यास रु. ६००/-अशा सवलीतीच्या दरात

डॉक्टर	सभासदासाठी शूलक	सभासद नसलेल्यासाठी शूलक
डॉ. जगमेहन तळवलकर	रु १२०/-	रु १७०/-
इतर सर्व डॉक्टरसाठी, दत इ.)	रु ८०/-	रु १००/-

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशियनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.

असोसिएशन मधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तीचे देखील स्वागत आहे. कपचा येण्यापर्यं कोन करू वेळ ठरत ठरत घ्यावी. टूरजसाठी रविवार सोडून दररोज दपारी २ ते ४ विनामूल्य तपासणी व सल्ला दिला जातो.



## डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

**(२१ ऑगस्ट ते ३० सप्टेंबर २०१९)**

१.	प्रदीप बाबुराव म्हेत्रे.....	१,०००/-
२.	सौ. वीणा र. गोरे .....	१०,०००/-
३.	श्री. उदय कमलाकर नाईक .....	१,००१/-
	(श्री. दत्तात्रेय लक्ष्मण नाईक यांच्या स्मरणार्थ)	
४.	श्री. दिगंबर के. गाडगीळ .....	२,०००/-
	(श्री. के. जी. गाडगीळ यांच्या स्मरणार्थ)	
५.	सौ. तृप्ति कृष्णा पेरेकर .....	३,०००/-
६.	मे. वेदांत इन्फ्राकॉन .....	११,०००/-
७.	कु. इंद्रायणी स. कडू .....	५,०००/-
८.	श्री. विनायककुमार अ. करमरकर .....	५,०००/-
९.	श्री. वैभव विनायककुमार करमरकर .....	५,०००/-
१०.	श्री. शशिकांत चिंतामणी देऊसकर .....	२,०००/-
	(कै. सौ. सुधा देऊसकर व श्री. चिंतामणी देऊसकर यांच्या स्मरणार्थ)	
११.	सौ. भाग्यश्री बी. साने .....	१,००१/-
	(कै. श्रीधर अनंत साने, पुष्णा साने, व विश्वनाथ गोविंद सोहोनी यांच्या स्मरणार्थ)	
१२.	डॉ. जगमोहन शरदचंद्र तळवलकर .....	१०,०००/-
१३.	सौ. आरती निरेन अरगडे (कु. रुचा निरेन अरगडे हिच्या वाढदिवसानिमित्त).....	५००/-
१४.	सौ. राजश्री राजेंद्र गोठळ .....	१,०००/-

### विशेष देणगी

मे. पुष्पक स्टील इंडस्ट्रीज प्रा.लि.	४०,०००/-
मे. जी.डी. मेट स्टील प्रा. लि.....	४०,०००/-
मे. इंद्रायणी फेर्नेकास्ट प्रा. लि.....	४०,०००/-
मे. संत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा. लि.....	४०,०००/-
मे. अंजिक्य केलेकट्रोमेल्ट प्रा. लि.....	४०,०००/-
श्री. कमलकांत टी. कुलकर्णी .....	२५,०००/-
मेघना मोहन लेले (श्री. मोहन रघुनाथ लेले यांच्या स्मरणार्थ).....	२१,०००/-
श्रीमती सरोज अमर अबड (डॉ. अमर के अबड यांच्या स्मरणार्थ) .....	२०,०००/-

(वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार)





### दसरा, दिपावली व ख्रिसमस सहली

हिंस्कहर दुबई 2, 22 Nov. / 21, 27 Dec. / 24 Jan. / 14 Feb.	6 दिवस राजस्थान-मेवाड़-मारवाड 31 Oct. / 12 Dec. / 2, 23 Jan / 6, 27 Feb.	श्री द्वाराका-सोमनाथ-गुजरात 12 Oct. / 2, 23 Nov. / 2, 14 Dec.
भूतान 14 Nov. / 10 Feb. / 16 March / 6 April	7 दिवस कोस्टल कर्नाटक 20 Nov. / 1, 22 Dec. / 7, 15 Jan	श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी 16 Nov. / 12 Dec. / 4 Jan. / 8 Feb
अंदमान द्विपसमुह 1 Nov. / 20, 27 Dec. / 24 Jan / 22 Feb.	7 दिवस केरळ-कन्याकुमारी 13 Nov. / 1, 22 Dec. / 5, 15 Jan.	श्री रामेश्वर-कन्याकुमारी 30 Nov. / 21 Dec. / 25 Jan. / 15 Feb.
नेपाल-दार्जिलिङ-सिक्कीम 16 Nov. / 12 Dec. / 4 Jan. / 8 Feb.	13 दिवस मध्यप्रदेश-कान्हा-पंचमढी 10, 21 Nov. / 22 Dec. / 19 Jan.	श्री काशी-गया- प्रयाग-त्रिस्थली 9 Oct. / 4, 20 Nov. / 12 Dec.

102, 'उमा', 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकच्या वर, ग्राहक पेठेजवळ, पुणे- 411030. Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

GSA

- सांगली-मिरज : 2332300, 9372140825
- औरंगाबाद : 9423395131 ■ कोल्हापूर : 9665528442
- नाशिक : 9420902793

WhatsApp

Miss-call or  
SMS - "TOUR"  
to 9422022676

Book Online  
[www.gurunathtravels.co.in](http://www.gurunathtravels.co.in)

कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८

९९

ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९ | मधुमित्र





MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990  
(DECL NO: SDM /PUNE /SR/23) Date - 16.3.18  
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)  
Posting at Deccan Gymkhana PO,411004, on 3rd of every month.  
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.



## *Happy Diwali* - FESTIVAL OF LIGHTS -

*With gleam of diyas and the echo of the chants,  
may happiness and contentment fill your life.*

*Wishing You & Your Family  
very Happy & Prosperous Diwali !*



**Dr. Purvez Grant**  
Managing Trustee  
Ruby Hall Clinic

**Mr. Bomi Bhote**  
CEO  
Ruby Hall Clinic

**Dr. Sanjay Pathare**  
Medical Director  
Ruby Hall Clinic