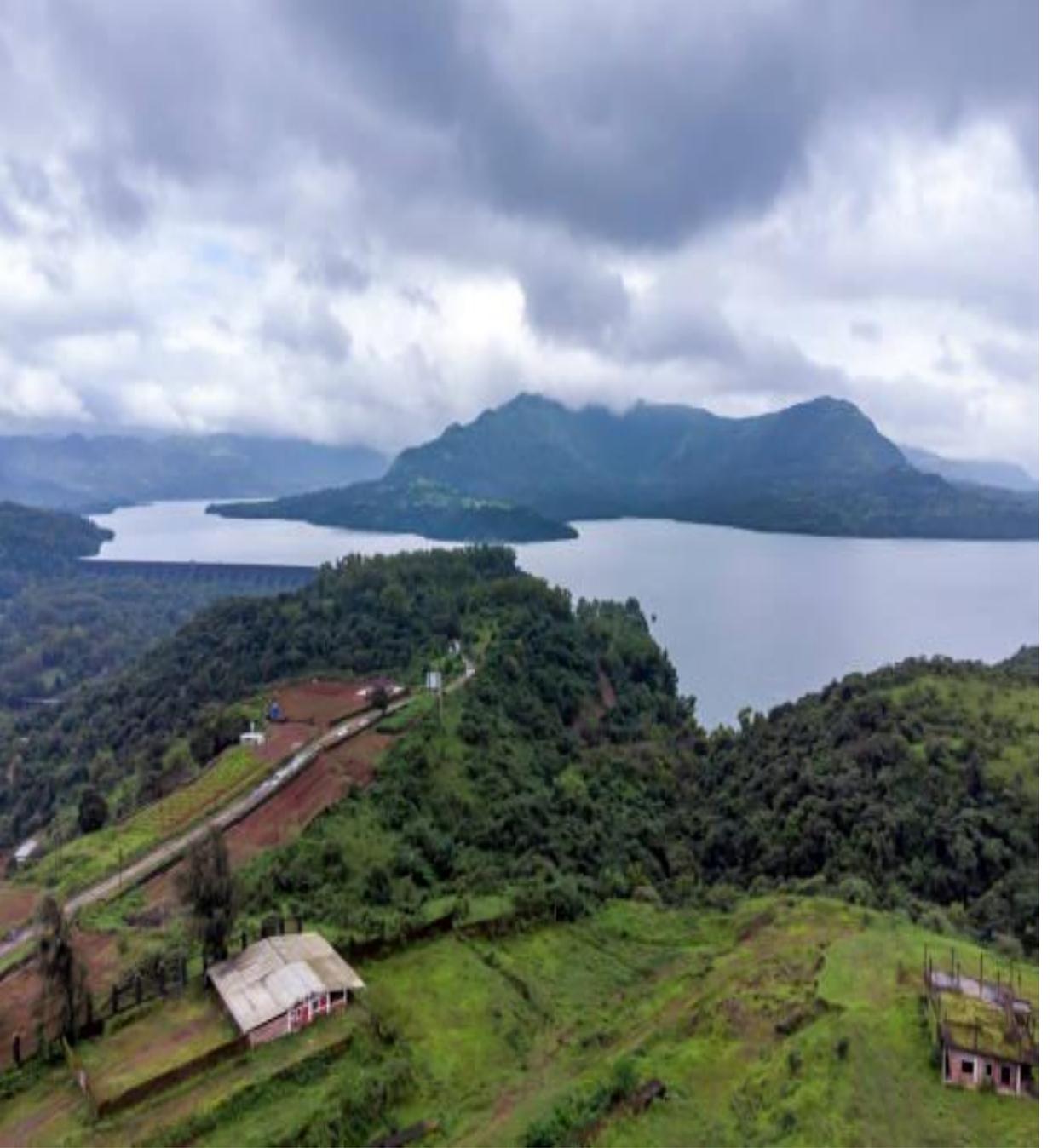


सुसंवाद

जुलै २०२५
चित्पावन आठवले वार्तापत्र



श्रावण मासी हर्ष मानसी, हिरवळ दाटे चोहीकडे



संपादक
सतीश आठवले



उपसंपादक
श्रीकांत आठवले

मुखपृष्ठ – पावसाळ्याचे एक विहंगम दृश्य

चित्पावन आठवले फाँडेशन, पुणे

कार्यकारी मंडळ
अनिल महादेव आठवले, अध्यक्ष
श्रीकांत गोपाळ आठवले, उपाध्यक्ष
सौ. यशश्री सुयोग आठवले, सचिव

खासगी वितरणासाठी

लेखांमधील मते संबंधित लेखकांची आहेत. संपादक मंडळ त्याच्याशी सहमत असेलच असे नाही.

वेबसाईट: www.chittpavan-athavale.com
ई-मेल: susamvad.caf@gmail.com

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय	४
२. साखर उद्योग व बरेच काही: श्री सतीश आठवले	४
३. राष्ट्रध्वजाचा इतिहास: श्री विनायक आठवले	६
४. भारतीय ऋषी / मुनी व त्यांचे शास्त्रीय योगदान: श्री श्रीकांत आठवले	७
५. प्रवास करण्याची उर्मी: कर्नल राम आठवले	१३
६. कविता - मराठीचे वैभव: सौ सुलभा आठवले	१७
७. वेळ हीच खरी संपत्ती: श्रीमती सुमती आठवले	१८
८. पॉलिशड डाळ / पॉलिश न केलेली डाळ: श्री महेश आठवले	१९
९. कंबूज देश - साक्षीदार एक प्राचीन इतिहास: डॉ प्रतिभा आठवले	२१
१०. कैरीचा ठेचा: सौ उमा आठवले	२८
११. तीन विशेष व अभिमानास्पद घटना	२८
१२. कविता - दीप अमावस्या, दीपपूजन: सौ सुलभा आठवले	२९
१३. श्रावण: श्री श्रीकांत आठवले	३०
१४. पुण्यात पानरोत धरणफुटी-१२ जुलै १९६१: श्री हरिभाऊ आठवले	३१
१५. निसर्गछाया: सौ उमा आठवले	३४
१६. सांस्कृतिक मंच अहवाल: श्री विनायक आठवले	३५
१६. आवाहन	३५
१७. ऑस्ट्रेलियातील चार ऋतू: कुमारी नंदिनी पंडित	३६
१८. उद्योग व्यवसाय सदर	३९

संपादकीय

आपल्या सुसंवाद ह्या त्रैमासिकाचा जुलै अंक आपल्या हाती देतांना संपादक मंडळास अत्यंत आनंद होत आहे.

वास्तविक हा अंक जुलै च्या 10 तारखेपर्यंत प्रकाशित करण्याचा आमचा मानस होता. पण 15 तारखेपर्यंत एकही लेख अथवा कविता आमच्या हातात आली नव्हती. वारंवार आवाहन करूनही आपण मंडळींची उदासीनता पाहून आम्ही हा अंक प्रकाशित न करण्याचा निर्णय घेतला होता. पण सुदैवाने गेल्या आठवड्यात बरेच साहित्य उपलब्ध झाले व हा अंक उशिरा का होईना, प्रकाशित करता येत आहे. आपल्या सांस्कृतिक चळवळीचा एक भाग म्हणून आपण सांस्कृतिक मंचातर्फे दर महिन्यात एक व्याख्यान आयोजित करत होतो. सतत ५० महिने हा उपक्रम राबविल्यानंतर बंद करण्याचा निर्णय घ्यावा लागला कारण आपल्या मंडळींची उदासीनता. वक्त्याला हरूप वाटावा अशी उपस्थिती नसणे हे एक कारण.

आपण हे त्रैमासिक काढतो आहोत ते फक्त वार्तापत्र नसून सर्व आठवले मंडळींना आपले विचार व्यक्त करण्यास एक मंच मिळावा असा उद्देश आहे. पण काही ठराविक मंडळी सोडली तर इतर कोणी काही लिहित नाही. वास्तविक प्रत्येकाजवळ अनुभवाचे इतके मोठे गाठोडे असते की त्यांनी लिहिण्याचे ठरविले तर हा उपक्रम २५ वर्षे चालेल. गरज आहे ती फक्त आपले अनुभव कागदावर उमटविण्याची. मला आशा आहे कि आपण सर्व मंडळी पुढील अंक बहारदार व्हावा म्हणून प्रयत्न कराल.

आपण हा अंक वाचाल व आपल्या बर्बा वाईट प्रतिक्रिया आमच्या पर्यंत पोचवाल अशी आम्ही आशा करतो. अंक अधिक वाचनीय व्हावा म्हणून काही सूचना असल्यास जरूर पाठवा. धन्यवाद



साखर उद्योग व बरेच काही

सतीश गजानन आठवले, ९८५०९४५७५६

माझ्या आयुष्यातील जवळजवळ अठरा वर्षे साखर कारखान्यात घालवल्यानंतर आणि पुढची २५ वर्षे साखर कारखान्यात सल्लागार म्हणून किंवा कारखाना उभारल्यानंतर, साखरेच्या विषयाबद्दल मला प्रेम असणे स्वाभाविक आहे. एक म्हण आहे की, "साखर खाणार त्याला देव देणार." अर्थात, माझ्या बाबतीत हे खरे नसेल, परंतु साखर प्रत्येकाच्या आयुष्यात फक्त शब्द म्हणून नाही तर एक पदार्थ म्हणूनही अस्तित्वात आहे. "साखर आणि मीठ हे मानवांसाठी विष आहे" असेही अनेकदा म्हटले जाते. हे खरे आहे, परंतु ते जगण्यासाठी आवश्यकही आहे. साखर असो किंवा मीठ असो किंवा इतर कोणतेही पदार्थ, जर ते जास्त प्रमाणात खाल्ले तर त्याचे दुष्परिणाम होतात. मी आता तुम्हाला याच साखरेची कहाणी सांगेन. ती दोन भागात असेल. पहिल्या भागात, साखर या पदार्थाबद्दल थोडेसे आणि दुसऱ्या भागात, साखर उत्पादनाबद्दल.

साखर बहुतेकदा कंद आणि धान्यांमध्ये कार्बोहायड्रेट्सच्या नावाने उपलब्ध असते. फळे आणि कंदामध्ये या कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण जास्त असते आणि आपण जेव्हा फळे किंवा तत्सम पदार्थ खातो त्यांच्यासोबत साखरही खातो. पण ही साखर तिच्या नैसर्गिक स्वरूपात असते आणि तिचे प्रमाण खूपच कमी असते. जेव्हा साखर पोटात जाते तेव्हा ती आपल्या रक्तप्रवाहातून शरीरात सर्वत्र जाते. शरीरात तयार होणारा इन्सुलिन नावाचा पदार्थ या साखरेचे विघटन करून तिचे ग्लुकोज आणि फ्रुक्टोजमध्ये रूपांतर करतो. हे ग्लुकोज रक्तातील ऑक्सिजनशी एकत्रित होऊन ऊर्जा निर्माण करते आणि मेंदू, हृदय आणि आपल्या शरीरातील इतर सर्व स्नायूंना कार्यरत ठेवते. या संयुगातून तयार होणारा कार्बन डायऑक्साइड श्वासोच्छ्वासाद्वारे बाहेर पडतो. जेव्हा ही ऊर्जा तयार होते, ती वापरली नाही तर ती शरीरात

चरबीच्या स्वरूपात साठवली जाते आणि एखाद्या व्यक्तीला मधुमेह आणि वजन वाढणे यासारखे आजार होऊ शकतात. जर आपण कठोर परिश्रम केले आणि त्या उर्जेचा योग्य वापर केला तर रक्तातील साखरेची पातळी योग्य प्रमाणात राहते आणि शरीर केवळ निरोगी राहतेच, परंतु योग्य ऊर्जा आपल्या वर्तनात दिसून येते. म्हणून, साखरेचा वापर अजिबात टाळण्याची गरज नाही, परंतु जर आपण बाहेरून खाल्लेली साखर, उदाहरणार्थ, कोल्ड्रिंक्स, मिठाई किंवा इतर पेये, जास्त प्रमाणात वापरली गेली आणि त्या प्रमाणात निर्माण होणारी ऊर्जा वापरली गेली नाही तर शरीराला आरोग्य समस्यांना सामोरे जावे लागू शकते.

आता आपण बाजारात उपलब्ध असलेल्या साखरेकडे वळूया. ऊस आणि बीट ही दोन कृषी उत्पादने आहेत जी साखर बनवण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात वापरली जातात कारण या दोन्ही उत्पादनांमध्ये साखरेचे प्रमाण इतर उत्पादनांपेक्षा खूप जास्त असते. काही प्रमाणात, कॉर्न आणि गोड ज्वारीपासून देखील साखर उपलब्ध असते, परंतु त्याचे प्रमाण कमी असल्याने, त्या उत्पादनापासून साखर वेगळे करणे आणि ती स्फटिक स्वरूपात काढणे महाग आणि न परवडणारे असू शकते.

आपल्या सर्वांना माहित असलेली म्हणजेच आपण नेहमी जी खातो ती साखर स्फटिकांच्या स्वरूपात तयार केली जाते. जगातील ८० टक्के साखर उसापासून तयार होते, तर सुमारे २० टक्के बीटपासून तयार होते. भारत, ब्राझील, वेस्ट इंडीज, थायलंड, चीन आणि मध्य अमेरिका यासारख्या सम शीतोष्ण कटिबंधीय प्रदेशात ऊस पिकवला जातो. बीटला थंड हवामान आवश्यक असते आणि बहुतेक युरोपीय देशांमध्ये बीटपासून साखर तयार केली जाते. उसामध्ये साखरेचे प्रमाण सुमारे १२ ते १८% असते, तर बीटमध्ये हेच प्रमाण १४ ते १८% असते. गेल्या वर्षी जागतिक साखरेचे उत्पादन १९० दशलक्ष टन होते, तर भारताचे उत्पादन ३२

दशलक्ष टन होते. जगातील साखरेचा वापर प्रति व्यक्ती दरवर्षी सुमारे २२ किलो आहे. भारतात उसापासून साखर तयार केली जाते.

भारतात होणारी साखर ही वेगवेगळ्या प्रकारची असते. जेव्हा पंढरी शुभ्र स्फटिक साखर करण्याचे कारखाने नव्हते तेव्हा बहुतांशी गुळ किंवा बुरा साखर किंवा खांडसरी साखर वापरत येत होती. गुळ हा उसाचा रस घट्ट आटवून व गार करून केला जातो. ह्यात साखरेबरोबर इतरही द्रव्ये असतात व प्रकृतीच्या दृष्टीने गुळ खाणे चांगले समजले जाते. खांडसरी साखर ही थोडी पिवळ्या रंगाची व शुद्धतेत कमी असते, विसाव्या शतकाच्या सुरवातीला पंढरी स्फटिक साखर करण्याचे कारखाने अस्तित्वात आले व आता बरीचशी साखर ही त्याच स्वरूपात उपलब्ध असते. साखर ही पिठी साखर व खडीसाखर या प्रकारातही उपलब्ध असते.

शुद्ध साखरेचा प्रमुख वापर हा मिठाई किंवा थंड पेये तयार करण्यासाठी होतो. प्रत्यक्ष साखर ही फार कमी प्रमाणात वापरली जाते. युरोप व अमेरिकेत जी साखर वापरली जाते ती अति शुद्ध म्हणजे ९९.९९ टक्के शुद्ध साखर वापरली जाते. त्यामुळे आपल्याकडे पांढरी साखर शुद्ध करण्यासाठी रिफायनरीज उभारल्या गेल्या आहे.

उस या पिकामध्ये साखर ही असतेच पण तो द्रव्य स्वरूपात असते. साखर कारखान्यात ही द्रव्य स्वरूपातील साखर स्फटिक स्वरूपात रुपांतरित केली जाते. उसाच्या शेतीबद्दल लिहिण्याचे हा मंच नाही. पण साधारण उसाचे पिक हे १२ महिन्याचे असते. उसाच्या काही जाती १८ महिन्यांनंतर परिपक्व होतात तर काही १०-१२ महिन्यात. उसात साखर, इतर रासायनिक पदार्थ व चोथा असतो. बाकी सर्व पाणी असते. ही सर्व प्राथमिक माहिती दिल्यानंतर आपण कारखान्यात साखर कशी रुपांतरित केली जाते ते पुढील लेखात पाहू.

सतीश गजानन आठवले

राष्ट्रध्वजाचा इतिहास

विनायक विष्णु आठवले , पुणे

१८२२००२३९५

पुढील महिन्यात १५ ऑगस्ट म्हणजे आपला स्वातंत्र्य दिन आहे. आपल्या देशाचा अभिमान असलेला राष्ट्रध्वज प्रथम केव्हा तयार करण्यात आला आणि पुढे त्यात कोणकोणते बदल करण्यात आले हे जरा जाणून घेऊया.

आपला राष्ट्रध्वज सर्वात प्रथम फडकवण्यात आला तो १९०६ साली म्हणजे देश पारतंत्र्यात असताना. मादाम भिकाई कामा यांनी तो बनवून कलकत्ता येथील पारशी बागान चौकात सर्वप्रथम फडकावला . एक वर्षानंतर हाच ध्वज जर्मनी येथे फडकवण्यात आला. या ध्वजात वर हिरवा, मधे पिवळा व खाली लाल रंगाचा पट्टा होता. वरच्या पट्ट्यात चांदण्या होत्या, मधल्या पट्ट्यात ' वंदेमातरम ' अशी जांभळ्या रंगात अक्षरे होती तर लाल पट्ट्यात डाव्या बाजूला सूर्य आणि उजवीकडे तारा व अर्धचंद्र असे चित्र होते.

१९१७ साली होमरूल चळवळीच्या वेळी दुसरा ध्वज फडकवण्यात आला . याची रंगसंगती व त्यावरील चिन्हे पहिल्यापेक्षा वेगळी होती. १९२१ साली महात्मा गांधींच्या संकल्पनेतून निर्माण झालेला राष्ट्रध्वज काँग्रेसच्या अधिवेशनात फडकवण्यात आला. त्यात वर पांढरा, मधे हिरवा व खाली लाल रंगाचा पट्टा होता. मधे चरख्याचे चित्र होते. हाच ध्वज ३१ डिसेंबर १९२९ च्या मध्यरात्री लाहोर येथे फडकवण्यात आला . त्यानंतर २६ जानेवारी १९३० हा भारताचा प्रतिमात्मक स्वातंत्र्य दिन म्हणून पाळण्यात आला व हाच ध्वज सन्मानाने फडकवण्यात आला .

१९३१ सालच्या अधिवेशनात काँग्रेसने - वर केशरी , मधे पांढरा , खाली हिरवा असे पट्टे असलेला आणि पांढऱ्या पट्ट्यात चरखा असलेला ध्वज तयार केला. पुढे १९४७ पर्यंत हा ध्वज वेळोवेळी सन्मानाने फडकवण्यात आला .

भारताचा राष्ट्रीय ध्वज कसा असावा हे ठरवण्यासाठी एक घटना समिती नेमली गेली. या समितीने २२ जुलै १९४७ रोजी सध्या असलेल्या आपल्या ध्वजाला 'अधिकृत राष्ट्रीय ध्वज ' म्हणून मान्यता दिली . या ध्वजामधे वर केशरी, मधे पांढरा व खाली गर्द हिरवा असे तीन समान पट्टे असून पांढऱ्या पट्टीत निळ्या रंगात अशोक चक्र (धम्मचक्र) आहे . अशोक चक्राला २४ आरे असून ते सारनाथ येथील सिंह मुद्रेवर असलेले चक्र आहे. मच्छलीपट्टणम जवळ जन्मलेले श्री. पिंगाली वेंकय्या यांनी या तिरंगी ध्वजाची रचना केली आहे. या राष्ट्रध्वजाच्या उंचीचे व लांबीचे प्रमाण २:३ असे आहे. राष्ट्रध्वज खादी किंवा रेशमी कापडाचाच बनवला पाहिजे असा सरकारी नियम आहे. या राष्ट्रध्वजाचा मान राखणे हे प्रत्येक भारतीयाचे कर्तव्य आहे .

जय हिंद

विनायक विष्णु आठवले



भारतीय ऋषी / मुनी व त्यांचे शास्त्रीय योगदान

भारतीय ऋषी / मुनी व त्यांचे शास्त्रीय योगदान
श्रीकांत आठवले, १८२२६ ०१८०५

प्राचीन काळी समृद्ध व प्रगत देश म्हणून आपल्या भारत देशाचा नावलौकिक जगप्रसिद्ध होता. आपल्याला सर्वांना हे वाक्य ऐकायला व इतरांना सांगायला अभिमान वाटतो व तो सार्थही आहे. चला तर, त्यासाठी शास्त्रीय आधार काय आहे ते बघूया. आपल्या देशाचे मूळ हे ऋषिसंस्कृतीतच आहे.

प्राचीन काळी भारत हा जगातील सर्वात प्रगत राष्ट्रपैकी एक होता. भारताने जगाला अनेक मोलाचे योगदान दिले आहे. अनेक शतकांपूर्वी भारतीय ऋषीमुनींना अशा प्रकारचे ज्ञान होते ज्याची अनेक आधुनिक शास्त्रज्ञांकडे आजही कमतरता आहे. अनेक भारतीय ऋषीमुनींनी असे शोध लावले ज्याचा त्या काळात कोणीही विचार करू शकत नव्हते.

आधुनिक जगाला अनेक तांत्रिक आविष्कारांचे श्रेय घेणे आवडते, परंतु आम्ही हे नमूद करण्यात अयशस्वी होतो की बहुतेकदा यापैकी बरेच "शोध" हे आपल्या पूर्वजांना फार पूर्वीपासून मिळालेल्या ज्ञानावर आधारित पुनर्शाशनाय दुसरे काही नसते. तेव्हा काही निवडक ऋषींचे / त्यातल्यात्यात महत्वाचे व सर्वसमावेशक योगदान पाहूया.

१४ भारतीय ऋषी / आचार्य ज्यांचे शास्त्रीय योगदान त्यांच्या काळापेक्षा खूप पुढे होते

१. आचार्य आर्यभट्ट (476-550 CE)

आर्यभट्ट हे एक खगोलशास्त्रज्ञ आणि गणितज्ञ होते, त्यांचा जन्म 476 सीई मध्ये बिहारमध्ये झाला. 499 CE मध्ये, त्यांनी खगोलशास्त्रावर एक मजकूर आणि आर्यभटीय नावाचा गणितावरील एक अतुलनीय ग्रंथ लिहिला. हा गणित व खगोलशास्त्रावरील विवेचनात्मक ग्रंथ या विषयांवरील प्राचीनतम भारतीय साहित्यकृतींमधील एक मानला जातो. त्याचे भाग (१) गीतिका पाद, (२) गणितपाद, (३) कालक्रियापाद, (४) गोलपाद. मात्र वर्तमानकाळात त्या ग्रंथाची एकही संहिता उपलब्ध नाही असे दिसून येते. त्याने ग्रहांची गती आणि ग्रहणांची वेळ मोजण्याची प्रक्रिया तयार केली. आर्यभट्ट यांनी सर्वप्रथम घोषणा केली की पृथ्वी गोल आहे, ती आपल्या अक्षावर फिरते, सूर्याभोवती फिरते आणि अंतराळात निलंबित आहे. आर्यभट्टाने ० अंशापासून ते ९० अंशापर्यंत ३/११ अंशाच्या फरकाने सर्व कोन घेऊन त्यांचे ज्यार्ध कसे काढावेत हे सांगितलेले आहे. वर्षाचे दिवस ३६५, घटी १५, पळे ३९, विपळे १५ इतक्या सूक्ष्म भागांपर्यंत कालमापन नोंदवून ठेवले आहे. तसेच 'पाय' (π) नावाची गणित संकल्पनेची किंमत ६३,८३२/२०,००० आहे असेही नोंदवले आहे. अमावस्येला सूर्यग्रहण व पौर्णिमेस चंद्रग्रहण यांचा संबंध चंद्र व पृथ्वी यांच्या सावल्यांशी आहे, हे त्यांना माहित होते. तसे त्यांनी नोंदवून ठेवले आहे. आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, त्यांचे सर्वात नेत्रदीपक योगदान म्हणजे शून्य ही संकल्पना, ज्याशिवाय आधुनिक संगणक तंत्रज्ञान अस्तित्वात आले नसते.

२. आचार्य भास्कराचार्य (1114-1185 CE)

भास्कराचार्य, किंवा भास्कर द्वितीय, हे भारतीय खगोलशास्त्रज्ञ आणि गणितज्ञ होते ज्यांचा जन्म 1114 मध्ये झाला आणि 1185 च्या सुमारास त्यांचा मृत्यू झाला. त्यांचा जन्म महाराष्ट्रातील

विज्ञादित गावात झाला. त्यांनी 'सिद्धांतशिरोमणी' हा ग्रंथ लिहिला. त्या ग्रंथाची चार पुस्तके आहेत, लीलावती (अंकगणितावरचे पुस्तक). बीजगणित. गणिताध्याय, गोलाध्याय त्यांच्या हयात असलेल्या गणिती कृतींना "बिजगनिता" आणि "लीलावती" म्हणतात. वैज्ञानिक जगात त्यांची समानता नाही. याशिवाय, गणितज्ञांनी "सिद्धांत शिरोमणी" नावाचा ग्रंथही लिहिला. या ग्रंथात त्यांनी खगोलशास्त्रीय उपकरणे, गणितीय तंत्रे, ग्रहण आणि ग्रहांची स्थिती यांचे वर्णन केले आहे. एका रेखांशावरील दोन शहरातले अंतर आणि त्यांच्या अक्षांशमधला फरक या गुणोत्तरास ३६०ने गुणल्यास पृथ्वीचा परीघ मिळेल, असे ते सांगतात. खगोलशास्त्रीय निरीक्षणासाठी वापरल्या जाणाऱ्या यंत्रांची माहिती भास्कराचार्य 'यंत्राध्याय' प्रकरणात दिली आहे..

३. महर्षी भारद्वाज (? BCE)

महर्षी भारद्वाज, ज्यांनी गंगेच्या काठावर आश्रम बांधला आणि १४ वर्षे वनवासात घालवणाऱ्या भगवान श्रीरामांना पुढे जाण्याचा मार्ग दाखवला. महर्षी भारद्वाज हे एक महान हिंदू ऋषी होते ज्यांच्या कर्तृत्वाचे पुराणात वर्णन आहे. ते सात महान ऋषी किंवा ऋषीपैकी एक होते. चरक संहिता नुसार त्यांनी इंद्राकडून आयुर्वेदाचे ज्ञान प्राप्त केले होते. ब्रह्मदेव, बृहस्पती व इंद्रा नंतर ते चौथे व्याकरण प्रवक्ता होते. त्यांनी व्याकरण, आयुर्वेदासहित धनुर्वेद, राजनीतिशास्त्र, यंत्रसर्वस्व, अर्थशास्त्र, पुराण, शिक्षा इत्यादी विषयांवर आधारित अनेक ग्रंथ लिहिले. ते शिक्षाशास्त्री, राजतंत्र मर्मज्ञ, अर्थशास्त्री, शस्त्रविद्या विशारद, आयुर्वेद विशारद, विधि वेत्ता, अभियांत्रिकी विशेषज्ञ, विज्ञान व्यक्ता व मंत्रद्रष्टा होते. भारद्वाज ऋषी हे विमान शास्त्रामध्ये निपुण होते. त्यांनी विमानाचे प्रकार विशद केले होते जसे १) पृथ्वीवर एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी उडणारी एक. (२)

एका ग्रहावरून दुसऱ्या ग्रहावर जाणारा. (३) आणि जो एका विश्वातून दुसऱ्या विश्वात प्रवास करतो. सुदूर भूतकाळात, महाभारत आणि रामायणात, वैमानिक आविष्कारांचा वापर केला जात होता

४. आचार्य चरक (~६वे - दुसरे शतक BCE?)

आचार्य चरक यांना वैद्यकशास्त्राचा जनक म्हणून राज्याभिषेक करण्यात आला आहे. त्यांचे प्रसिद्ध कार्य, "चरक संहिता" हा आयुर्वेदाचा ज्ञानकोश मानला जातो. चरक हा पचन पचनसंस्था व प्रतिकारशक्ति हे विचार प्रस्तुत करणारा प्रथम वैद्य होता. शरीराची क्रिया ही मुख्यत्वेकरून तीन दोषांवर अवलंबून असते. वात, पित्त व कफ. या त्रिदोषांचे संतुलन बिघडले असता रोग उत्पन्न होतात. हे दोष साम्यावस्थेत आणण्यासाठी त्याने आचार्य चरकांनी औषधी सांगितल्या. त्यांना शरीरातील जंतूंचे ज्ञान होते. चरकाने संपूर्ण शरीरशास्त्राचा व मानवी अवयवांचा अभ्यास केला. त्याने शरीरात दातांसह हाडांची संख्या ही ३६० सांगितली. त्यांनी १००,००० वनौषधी वनस्पतींचे औषधी गुण आणि कार्ये सांगितली आहेत. मानवी शरीरशास्त्र, भ्रूणशास्त्र, औषधनिर्माणशास्त्र, रक्ताभिसरण आणि मधुमेह, क्षयरोग यांसारख्या आजारांवरील त्यांचे संशोधन मनाला भिडणारे आहे. आहाराचा मनावर आणि शरीरावर काय प्रभाव पडतो याचे ते जोरदार समर्थक होते.

५. धन्वंतरी सुश्रुत (~५१२-६०० BCE?)

सुश्रुत हे ऋषी विश्वामित्र याचे पुत्र होते. त्यांचा जन्म वाराणसी शहरात झाला. त्यांनी काही काळ तक्षशीला विद्यापीठामध्ये अध्ययन केले. आयुर्वेदामध्ये सुश्रुतांचा उल्लेख अनेक ठिकाणी येतो. सुश्रुत हे काशीराज दिवोदास धन्वंतरी (दुसरे धन्वंतरी) यांचे शिष्य असे मानले जातात.

शरिरातील रक्ताभिसरणाचा शोध विल्यम हार्वे यांनी लावला असे मानले जाते. सुश्रुत यांनी हृदय आणि त्याच्याशी संबंधित जीवनावश्यक द्रव्याचे वर्णन केले आहे. सुश्रुत संहितेत हृदयशूल या विकाराचे वर्णन आहे. त्यांनी हृदयवेदनेचे केलेले वर्णन समर्पक असेच आहे. सुश्रुतांनी विकसित केलेल्या तंत्रांचा अभ्यास इटलीमध्ये केला गेला. ब्रिटीश शरीरचिकित्सकांनी भारतात येऊन सुश्रुतांनी विकसित केलेल्या शल्यतंत्राचा भारतात कसा उपयोग केला जातो हे पाहण्यासाठी भेटी दिल्याचे उल्लेख आढळतात. अठराव्या शतकात *जटलमन्स मॅगोझिन* या नियतकालिकात भारतीय न्हायनोप्लास्टीवर आधारित लेख प्रसिद्ध झाला. प्लास्टिक सर्जरीचे तंत्र सुश्रुताएवढे कुणालाही अवगत नव्हते, भारतीय शल्यचिकित्सक सुश्रुत यांना शस्त्रक्रियेचे "संस्थापक जनक" म्हणून श्रेय दिले जाते. त्यांच्या सुश्रुत संहिता या ग्रंथात त्यांनी स्केलपल्स, लॅन्सेट, सुया, कॅथेटर आणि रेक्टल स्पेक्युलमसह 300 हून अधिक शस्त्रक्रिया आणि 125 शस्त्रक्रिया साधनांचे वर्णन केले आहे; याशिवाय, त्यांचा हा ग्रंथ शस्त्रक्रियेच्या क्षेत्राशी संबंधित सर्वोत्तम वैज्ञानिक भाष्य मानला जातो. मुख्यतः प्राणी आणि पक्ष्यांच्या जबड्यांपासून डिझाइन केलेले. त्याने अनेक शिलाई पद्धतींचेही वर्णन केले आहे; घोड्याच्या केसांचा धागा आणि सालाचे तंतू म्हणून वापर. त्यांचे संशोधन केवळ प्लास्टिक सर्जरीच्या क्षेत्रातच अग्रगण्य नव्हते तर त्यांनी भूल देण्याच्या क्षेत्रातही काही महत्त्वपूर्ण योगदान दिले. विशेष म्हणजे हिप्पोक्रेट्सच्या आधीही त्यांनी वैद्यकीय व्यवसाय करणाऱ्यांसाठी एक नैतिक संहिता ठरवून दिली होती.

६. महर्षी पतंजली (इ. स.पू. सुमारे दुसरे शतक)

भारतीय ज्ञानपरंपरेत अतुलनीय योगदान देणाऱ्या दार्शनिकांमध्ये महर्षि पतंजलींची गणना होते. पतंजलींना योगदर्शनाचा प्रणेता, *व्याकरणमहाभाष्या*चा कर्ता व आयुर्वेदातील चरक परंपरेचा जनक मानले जाते. इ. स.पू. सुमारे दुसरे शतक हा त्यांचा काळ मानला जातो. पतंजलींनी योगशास्त्र, व्याकरण आणि आयुर्वेद या तीन विषयांवर तीन ग्रंथांची रचना केली. **योगसूत्र** : महर्षि पतंजलींनी भारतीय तत्त्वज्ञानातील योगदर्शनाचा मूलभूत ग्रंथ योगसूत्र लिहिला आहे. योगशास्त्राचे सिद्धांत हे पतंजलींच्या पूर्वीही वेद, उपनिषदे आणि अन्य काही ग्रंथांमध्ये विखुरलेल्या स्वरूपात होते. पतंजलींनी योगाचे सिद्धांत व साधना यांचे सूत्ररूपाने एकाच ग्रंथामध्ये संकलन केले. आशयगर्भ अशा एकूण १९५ सूत्रांमध्ये त्यांनी योगशास्त्राचे विवेचन केले आहे. ती सूत्रे समाधि-पाद, साधन-पाद, विभूति-पाद आणि कैवल्य-पाद अशा चार प्रकरणांमध्ये विभागलेली आहेत. **व्याकरण-महाभाष्य** : महर्षि पाणिनी यांनी लिहिलेल्या व्याकरणाच्या *अष्टाध्यायी* नावाच्या ग्रंथावर पतंजलींनी भाष्य लिहिले आहे. यम, नियम, योगासन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही योगाची आठ अंगे आहेत. त्यामुळे यास अष्टांगयोग असेही म्हणले जाते. त्यांनी जगाला योगशास्त्र दिले आणि योगामुळे केवळ शारीरिक आरोग्यच नाही तर माणसाचे मानसिक आरोग्य कसे सुधारते हे दाखवून दिले. पतंजली हे शेषनाग यांचे अवतार समजले जातात.

७. आचार्य कणाद (600 BCE)

आधुनिक काळात, जॉन डाल्टनला अणु सिद्धांताचा शोधकर्ता म्हणून श्रेय दिले जाते. तथापि, अणूंच्या संकल्पना शोधणारे ते पहिले नव्हते. सुमारे 2,600 वर्षांपूर्वी, आचार्य कणाद, एक भारतीय तत्त्वज्ञानी आणि त्यांच्या काळाच्या

खूप पुढे एक महान विचारवंत, ज्यांनी अणुसिद्धांत जगापुढे मांडला. त्यांनी अणूची संकल्पना दिली आणि ते कसे एकमेकांशी जोडून मोठे कण तयार करतात हे प्रतिपादित केले. अणू आणि रेणूंचे वर्णन करणारा तो इतिहासातील पहिला माणूस होता. त्यांनी स्पष्ट केले की: "सृष्टीतील प्रत्येक वस्तू अणूंनी बनलेली असते जी एकमेकांशी जोडून रेणू बनवतात." त्यांनी 'वैशेषिक सूत्र' या संस्कृत ग्रंथात अणूविषयक व पदार्थविज्ञान विषयक चर्चा केलेली आहे. प्राचीन काळात त्यांनी मांडलेल्या या विचारांमुळे ते आद्य भौतिकशास्त्रज्ञ आहेत अशी मान्यता आहे. जॉन डाल्टन याने जो अणुसिद्धांत मांडला त्याला कणादाच्या वैशेषिक सूत्र या ग्रंथाचा आधार आहे हे खात्रीपूर्वक सांगता येईल. भारतीय इतिहासात प्रसिद्ध तत्वज्ञानविषयक सहा दर्शने सांगितलेली आहेत त्यातील कणादाचे वैशेषिक दर्शन महत्वाचे आहे. विश्वाच्या निर्मिती आणि अस्तित्वाचे स्पष्टीकरण अणुसिद्धांताद्वारे त्यांनी मांडले. तर्कशास्त्र आणि भारतीय इतिहासात प्रसिद्ध तत्वज्ञानविषयक सहा दर्शने सांगितलेली आहेत त्यातील कणादाचे वैशेषिक दर्शन महत्वाचे आहे. वास्तववाद याचा वापर करून मांडलेला मानवी इतिहासातील अत्यन्त पद्धतशीर असा हा सिद्धांत आहे.

८. महर्षी कपिल (६ वे - ७ वे शतक ईसापूर्व)

कपिल महर्षि हे कर्दम ऋषींचे पुत्र होते. कर्दम ऋषि हे ब्रह्मदेवाच्या छायेपासून निर्माण झालेले होते आणि त्यांची पत्नी देवहूती ही स्वयंभू मनूची कन्या होती. त्यांचा पुत्र कपिल हा जन्मतः ज्ञानी, सत्वशील आणि योगी होता. महर्षि कपिलांनी आपल्या मातेला केलेला उपदेश म्हणजे ईश्वरवादी सांख्य तत्त्वज्ञान होते. कपिल महर्षि सांख्य दर्शनाचे प्रवर्तक होते. श्वेताश्वेतर उपनिषदात हेसांख्य तत्त्वज्ञान प्रथम आले आहे; परंतु ते सूत्रबद्ध आणि सविस्तर नव्हते.

कपिल महर्षींनी सांख्य सिद्धांताचे शास्त्रीय विवेचन करून त्याला दर्शनाची प्रतिष्ठा मिळवून दिली. 'जे तत्त्वज्ञान ऐकून मोक्षप्राप्तीचे ज्ञान माणसाला होते, तेसांख्य तत्त्वज्ञान' सांख्यदर्शन हे भारतीय षड्दर्शनांपैकी एक दर्शन आहे. या दर्शनाची मांडणी म्हणजे विश्व विकासाची भौतिक दृष्टीकोनातून मीमांसा करण्याचा पहिलाच भव्य आणि तर्कनिष्ठ प्रयत्न आहे. कपिल महर्षींचे सांख्यसूत्र आणि तत्त्वसमास, असे २ ग्रंथ आहेत. त्यांनीच हे निदर्शनास आणून दिले की पदार्थ आणि आत्मा दोन्ही तितकेच महत्त्वाचे आहेत.

९. आचार्य चाणक्य (३७१ - २८३ ईसापूर्व)

सर्वात प्रचलित कथेनुसार चाणक्य किंवा विष्णुगुप्त हा पाटलीपुत्रमधील 'चणक' या प्रतिभावंत शिक्षकाचा मुलगा होता. तक्षशिला येथील विद्यापीठात शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर त्याने तक्षशिला विद्यापीठातच राजकारण व अर्थशास्त्र या विषयांवर अध्यापन चालू केले व अत्यंत प्रभावी शिक्षक म्हणून आपली ओळख निर्माण केली. राजकारण व आर्थशास्त्र हे विषय शिकवत असल्याने भारतातील अनेक राज्यांचे मंत्री चाणक्यांच्या मार्गदर्शनाखाली सज्ज झाले. त्यामुळे कोणत्याही राज्याशी निगडित नसूनही चाणक्याचे नाव भारताच्या राजकीय वर्तुळात सन्मानाने घेतले जात होते. त्यांनी चंद्रगुप्त आणि बिंदुसाराच्या दरबारात मंत्री म्हणून काम केले. चाणक्याने त्याच्या अपमानाचा सूड घेण्यासाठी व मगधच्या धनानंद राजाच्या अत्याचारातून प्रजेला सोडविण्यासाठी चंद्रगुप्तास मगध जिंकण्यास पाठविले होते. त्याने रचलेला कौटिलीय अर्थशास्त्र हा ग्रंथ भारतीय संस्कृतीतील एक दैदीप्यमान ग्रंथ मानला जातो. २५ प्रकरणे व सहा हजार श्लोक असलेला हा ग्रंथ अर्थशास्त्र व राजनीतीवर लिहिलेला मानवी इतिहासातील पहिला ग्रंथ असल्याचे मानले जाते. या ग्रंथात प्रतिपादलेल्या धोरणास

'चाणक्यनीती' वा 'दंडनीती' म्हणून ओळखतात. प्राचीन संस्कृत भाषेत फारच थोडे लिखाण गद्यात आढळते. कौटिलीय अर्थशास्त्र हा अशा मोजक्या गद्य संस्कृत साहित्यातील एक ग्रंथ आहे. त्यांचे कार्य शास्त्रीय अर्थशास्त्राचे एक महत्त्वाचे अग्रदूत मानले जाते. चाणक्याचे कार्य मॅकियावेलीच्या 1,800 वर्षांपूर्वीचे आहे.

१०. आचार्य वराहमिहिर (490 - 587 CE)

ज्योतिषशास्त्राच्या अनेक शाखांवर ग्रंथलेखन करणारे प्रसिद्ध भारतीय गणिती व ज्योतिषी. यांचे व्यक्तिज्योतिष, स्थान ज्योतिष व गणित असे स्वतंत्र ग्रंथ आहेत. ज्योतिषशास्त्राच्या अनेक शाखांवर ग्रंथलेखन करणारे प्रसिद्ध भारतीय गणिती व ज्योतिषी. यांचे व्यक्तिज्योतिष, स्थान ज्योतिष व गणित असे स्वतंत्र ग्रंथ आहेत. त्यांनी रचिलेले ग्रंथ - *पंचसिद्धांतिका*: ग्रंथात पौलिश, रोमक, वसिष्ठ, सौर व पैतामह अशा पाच प्राचीन सिद्धांतांचा सांरांश दिला आहे, *बृहत्संहिता*: हा त्यांचा दुसरा ग्रंथ छंदोबद्ध असून त्यांची भाषा काव्यमय आहे. यात सूर्य, चंद्र आणि ग्रह यांच्या गती व त्यांची फले त्याचप्रमाणे अगस्ती, सप्तर्षी यांच्या उदयकालाची फले व ग्रहणे इ. ज्योतिषशास्त्रीय माहिती विस्ताराने दिली आहे.. वराहमिहिराने असे सुचवले की चंद्र आणि ग्रह त्यांच्या स्वतःच्या प्रकाशामुळे नव्हे तर सूर्यप्रकाशामुळे तेजस्वी आहेत. बृहत् संहितेत त्यांनी भूगोल, नक्षत्र, विज्ञान, वनस्पतिशास्त्र आणि प्राणी विज्ञान या क्षेत्रातील शोध प्रकट केले आहेत. इ.स. 550 मध्ये वराहमिहिराने ब्रह्म संहितेत मोठ्या संख्येने धूमकेतूंचे वर्णन केले आहे. मंगळावर पाण्याच्या अस्तित्वाचा अंदाजही त्यांनी वर्तवला. आर्यभटाप्रमाणेच त्याने पृथ्वी गोलाकार असल्याचे घोषित केले.

११. आचार्य नागार्जुन (150 - 250 CE)

नागार्जुनाचा जन्म आंध्र प्रदेशात कृष्णा तीरावरील एका गावी किंवा काही विद्वानांच्या मते दक्षिण कोसल म्हणजे विदर्भात ब्राह्मण कुलात झाला. हे भारतीय तत्त्ववेत्ते, खगोलशास्त्रज्ञ, खनिजशास्त्रज्ञ, रसायनशास्त्रज्ञ, वैद्य, शून्यवादाचे उद्गाते व विद्वान बौद्ध भिक्खू होते. ते महायान बौद्ध पंथाचे एक संघटक होते. नागार्जुन हे प्रख्यात बौद्ध आचार्य तसेच बोधिसत्त्व सुद्धा होते. असे मानले जाते की, आध्यात्मिकता, तार्किक कुशाग्रता आणि आत्मिक मर्मदृष्टी या बाबींमध्ये आद्य शंकराचार्यांचा अपवाद वगळता भारतात त्यांच्या तोडीचा दुसरा कोणी विचारवंत झाला नाही.

प्रज्ञापारमितेवरील महाप्रज्ञापारमिता नावाची संस्कृतमध्ये लिहिलेली टीका व *मूलमध्यमककारिका* नावाचा एक संस्कृत ग्रंथ तसेच त्यावरील *अकुतोभया* नावाची टीका एवढेच ग्रंथ सर्वमान्य आहेत. नालंदा येथील प्रसिद्ध विद्यापीठाचे कुलपती म्हणून त्यांची नियुक्ती झाली. विशेष म्हणजे, ते गौतम बुद्धांनंतरचे सर्वात महत्त्वाचे बौद्ध तत्त्वज्ञ मानले जातात.

१२. आचार्य पाणिनी (~6वे-4वे शतक BCE)

जगातला सर्वात समर्थ व्याकरणकार म्हणून पाणिनी प्रसिद्ध आहे. त्याने त्या काळच्या संस्कृत साहित्य बांधले आणि म्हणूनच पुढे संस्कृतात सुसंबद्ध रचना तयार झाल्या असे इतिहास सांगतो. योग किंवा मानसशास्त्राचा लेखक पतंजली आणि नंतर गौतमाने सांगितलेले न्याय किंवा तर्कदर्शन व त्याची मांडणी या व्याकरणाच्या मुशीतूनच बाहेर पडू शकली. आधुनिक भारतीय भाषा या संस्कृतपासून निर्माण झाल्या असे अनेक भाषातज्ज्ञ मानतात. त्या भाषांचे व्याकरण बहुशः पाणिनीच्या व्याकरणावरच आधारित असते. पाणिनी त्यांच्या संस्कृत व्याकरणासाठी

ओळखले जातात, विशेषतः अष्टाध्यायी म्हणून ओळखले जाणारे संस्कृत वाक्यरचना आणि व्याकरणाचे ३,९५९ नियम तयार करण्यासाठी. पाणिनीचे व्याकरण ही जगातील पहिली औपचारिक प्रणाली आहे, जी १९व्या शतकातील गॉटलॉब फ्रेगेच्या नवकल्पना आणि त्यानंतरच्या गणितीय तर्कशास्त्राच्या विकासापूर्वी प्रस्थापित झाली होती. त्याच्या व्याकरणाची रचना करताना, पाणिनीने "सहायक चिन्हे" ची पद्धत वापरली, ज्यामध्ये वाक्यरचनात्मक श्रेणी आणि व्याकरणाच्या व्युत्पत्तीच्या नियंत्रणासाठी नवीन जोड चिन्हांकित केले जातात. **एमिल पोस्ट या तर्कशास्त्रज्ञाने पुन्हा शोधलेले हे तंत्र संगणक प्रोग्रामिंग भाषांच्या डिझाइनमध्ये एक मानक पद्धत बनले.**

१३. आचार्य ब्रह्मगुप्त (६वे - ७वे शतक CE)

दक्षिण मारवाडातील भिनमाळ गावचे ते रहिवासी होते. प्रखर बुद्धिमत्ता व स्वतःच वेध घेऊन ज्योतिषशास्त्रात मिळविलेले प्राविण्य यांमुळे ते उज्जैन येथील वेधशाळेचे प्रमुख झाले. तेथे असतानाच त्यांनी *ब्रह्मस्फुटसिद्धान्त* (किंवा *ब्रह्मसिद्धान्त*) हा ग्रंथ वयाच्या तिसाव्या वर्षी लिहिला. हा ग्रंथ कित्येक दिवस ज्योतिर्गणिताचा प्रमाणभूत ग्रंथ म्हणून गणला गेला. ब्रह्मगुप्तानंतर ५००-५५० वर्षांनी भास्कराचार्यांनी हा ग्रंथ प्रमाणभूत मानून आपल्या *सिद्धान्तशिरोमणि* याग्रंथाची रचना केली आहे. स्वतःच्या शोधाने नवीन गतिस्थिती कल्पिणारा महामतिमान शास्त्रकार असा ब्रह्मगुप्तांचा गौरव करून त्यांना 'गणकचक्रचूडामणि' असे भास्कराचार्यांनी संबोधले आहे. ब्रह्मगुप्त हे प्राचीन भारतीय गणितीय खगोलशास्त्राचे केंद्र असलेल्या उज्जैन येथील खगोलशास्त्रीय वेधशाळेचे संचालक होते. ग्रहांची स्थिती, चंद्र आणि सूर्यग्रहणांच्या वेळेचा अंदाज लावण्यासाठी गणिताचा वापर

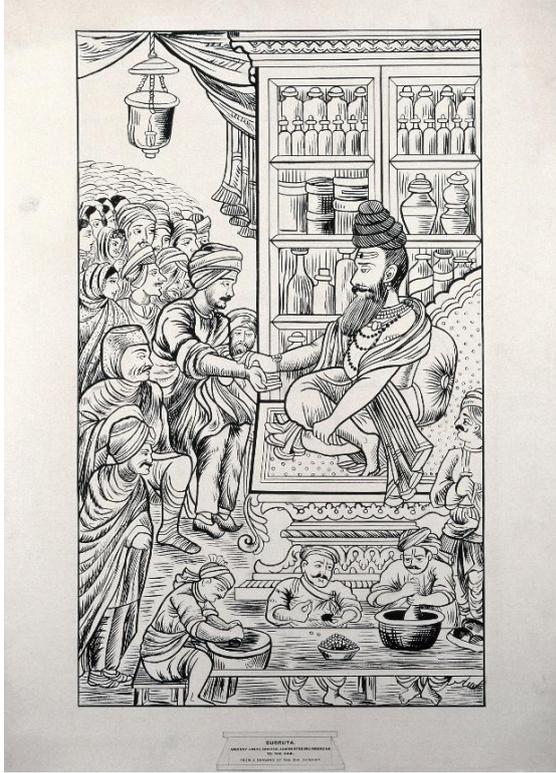
करणारे ते पहिले होते. त्याच्या गुणाकाराच्या पद्धतींमध्ये, त्याने स्थान मूल्याचा वापर जवळपास त्याच प्रकारे केला आहे ज्याचा वापर आज केला जातो. त्याने गणितात ऋण संख्या आणि शून्यावरील क्रियांचा परिचय करून दिला. ब्रह्मगुप्त हा इतिहासातील पहिला व्यक्ती होता ज्याने शून्याला स्वतःच्या गुणधर्मांसह संख्या म्हणून पाहिले आणि सांगितले की शून्याला इतर कोणत्याही संख्येने भागले तर शून्य आहे. वेधांद्वारे आलेले वर्षमान त्यांनी ३६५ दिवस, १५ घटिका, ३० पळे, २२ विपळ व ३० प्रतिविपळे (विपळाचा साठावा भाग म्हणजे एक प्रतिविपळ) एवढे घेतले असून हे वर्षमान प्रत्यक्षापेक्षा सु. ५२ विपळांनी कमी आहे.

14. ब्रह्मर्षी विश्वामित्र - क्षेपणास्त्रांचा शोधकर्ता

२१व्या शतकात चालू असलेल्या वैवस्वत मन्वंतरात जे सप्तर्षी सांगितले आहेत, त्यांपैकी एक विश्वामित्र आहे. बाकीचे सहा - अत्रि, कश्यप, गौतम, जमदग्नी, भारद्वाज व वसिष्ठ. हे एक सूक्तकर्ते ऋषी, राजपुरोहित, मुळात क्षत्रिय राजे असूनही कठोर तपःश्रुत्याच्या सामर्थ्यावर 'ब्रह्मर्षी' ही पदवी प्राप्त करणारे, ऋग्वेदातील सर्वात पवित्र मानल्या जाणाऱ्या *गायत्री मंत्राचे* कर्ते. ते भारतातील सर्वात आदरणीय आणि प्रशंसनीय ऋषी बनले. ऋग्वेदाच्या तिसऱ्या ग्रंथात ते ऋषी आहेत. हजारो वर्षांपूर्वी त्यांनी क्षेपणास्त्रांचा शोध लावला. तो एक बलवान योद्धाही होता, म्हणून त्याने रामाला क्षेपणास्त्रांचे कार्य आणि कार्यपद्धती शिकवली. या ऋषींनी वर्णन केलेली क्षेपणास्त्रे अनेक प्रकारची होती. काही महत्वाची अस्त्रे - आग्नेयास्त्र, वज्रास्त्र, ब्रह्मपाश, वारुपाश, पिनाकास्र, अशनी, पैशाचास्त्र, विष्णुचक्र, वायव्यास्त्र, वैद्याधरास्त्र, दारुण कालास्त्र, भयंकर त्रिशुलास्त्र, व ब्रह्मास्त्र.

ह्या निवडक १४ ऋषींचे / आचार्यांचे कार्य खूपच थोडक्यात मांडले आहे. त्यातील प्रत्येकाचे आपल्या संस्कृतीतील योगदान खूपच महान आहे व ते सविस्तर मांडणे हे शक्यच नाही. ह्या लेखाचा उद्देश एवढाच होता की त्यांच्या महान कार्याची तोंड ओळख व्हावी तसेच त्यांच्या योगदानाबद्दल आणखीन माहिती संकलित करण्याची वाचकांना स्फूर्ती मिळावी. त्याशिवाय आपल्याला इतरांसमोर भारताचे योगदान ठोस माहितीच्या आधारे मांडता यावे यासाठी हा प्रयत्न.

श्रीकांत आठवले



धन्वंतरी सुश्रुत

Bitten by the travel bug प्रवास करण्याची उर्मी

कर्नल राम आठवले, पीएचडी

९५९५० ६२४८७

सैनिकी कुटुंबात जन्मलेल्या, मला प्रवासाचे जीन्स वारशाने मिळाले. माझ्या शालेय शिक्षणाच्या काळात आम्ही माझ्या वडिलांच्या पोस्टिंगच्या जवळच्या चांगल्या दुर्गम ठिकाणी प्रवास केला. बारा वर्षांपासून आठ वेगवेगळ्या शाळांमध्ये शिक्षण घेतल्यामुळे, मला भारतातील विविध प्रदेशातील विद्यार्थ्यांना भेटण्याची आणि त्यांच्याशी संवाद साधण्याची उत्तम संधी मिळाली. संस्कृती, भाषा आणि पार्श्वभूमीचे हे सूक्ष्म पण केंद्रित मिश्रण होते.

माझे बहुतेक मित्र लष्करी किंवा केंद्र सरकारच्या पार्श्वभूमीचे असले तरी, देशाच्या सर्व भागातील खाद्यपदार्थ आणि चवींची आम्हाला कशी सवय झाली हे आश्चर्यकारक होते. याचा परिणाम तामिळ किंवा पंजाबी किंवा गुरखाली किंवा तेलुगू किंवा मेवाडी किंवा हरियाणवी आणि इतर बोलणाऱ्या लोकांबद्दलच्या माझ्या दृष्टिकोनावरही झाला. आम्ही एक मोठे भारतीय कुटुंब होतो.

राष्ट्रीय संरक्षण अकादमी (एनडीए) मध्ये निवड झाल्यावर, मला देशभक्ती, लष्करी नीतिमत्ता, एस्पिरंट डी कॉर्से आणि भारतातील राज्यांचे निरोगी मिश्रण नावाच्या उकळत्या औषधी वनस्पतींच्या भांड्यात टाकण्यात आले. एनडीए आणि भारतीय लष्करी अकादमी (आयएमए) मधील चार वर्षांच्या कष्टाळू प्रशिक्षणामुळे आयुष्यभराचे बंध रक्तापेक्षाही मजबूत आणि जाड झाले. आम्ही सर्वजण आमच्या पोस्टिंगची आतुरतेने वाट पाहत होतो. आमच्या वाटप

केलेल्या शस्त्रास्त्र आणि सेवांनुसार, आम्हाला दूरवर पाठवण्यात आले. काही उत्तरेकडील सीमेवर, काही कठोर वाळवंटातील भागात तर काही ईशान्येकडील जंगलात. काही भाग्यवान लोक प्रमुख शहरांच्या जवळील प्रदेशातील 'शांतता' स्थानकांवर गेले. मला आर्मर्ड कॉर्प्स (टॅंक कॉर्प्स) मध्ये नियुक्त करण्यात आले. माझे राजस्थानमधील भगत की कोठी नावाचे एक कधीही न ऐकलेले ठिकाण होते. काळजीपूर्वक विचारपूस केल्यावर मला आढळले की ते जोधपूरचे उपनगर आहे. उत्तम.



With my beast in Rajasthan

आमचे लग्न १९८६ मध्ये झाले. मंजुषा माझी पत्नी, मूळची भोरची, शालेय शिक्षणापासून पदव्युत्तर शिक्षणापर्यंत नागपूरमध्ये शिक्षण घेतले होते. तिलाही प्रवास करायला आवडते आणि आमच्या लग्नापूर्वी तिने बरेच प्रवास केले होते. आमच्या लग्नानंतर, आम्ही तीस वर्षांच्या कालावधीत एकोणीस स्थानकांवर घर बदलले. मला दर दोन वर्षांनी घर बदलण्याची सवय होती, परंतु माझी पत्नी लष्करी जीवनाशी पूर्णपणे अनोळखी होती. दर दोन वर्षांनी तुमचे घर हलवणे ??? जसे... संपूर्ण घर ?? लॉक स्टॉक आणि बॅरल ??? लष्कराच्या पद्धतींशी झपाट्याने जुळवून घेतल्याबद्दल तिच्या समजूतदारपणा आणि लवचिकतेबद्दल कौतुक. आम्ही १९८६ मध्ये नेपाळला जाऊन आमच्या परदेश दौऱ्यांना सुरुवात केली.



Dalhousie, close to Mamum Cant. Pathankot.

बदली होण्याचा पहिला संकेत मिळतो तो एक वर्ष आणि काही महिन्यांनंतर, तुम्ही स्थलांतरित होण्याची अपेक्षा केली जाऊ शकते. मग सस्पेन्स आला. कधी ?? आणि त्याहूनही मोठा. . कुठे ??? तिसरा. . कुटुंब तुमच्यासोबत येऊ शकेल का ??? अरे !! . . ही चिंता खूपच त्रासदायक असली तरी, आम्हाला नवीन ठिकाणे पाहण्याची संधी मिळाल्याने ती मनोरंजक ठरली. यापैकी काही ठिकाणी तुम्ही अन्यथा कधीही जाऊ शकणार नाही. आम्हाला वेगवेगळे अनुभव आले.

एकदा आम्ही एका छोट्या झोपडीत राहिलो ज्यामध्ये कच्च्या उघड्या सिपोरेक्स विटा, एस्बेस्टोस छप्पर, बाजरी (रेती) फरशी आणि स्वयंपाकघर नव्हते. अडीच वर्षे !! इतर वेळी आम्हाला तीन बेडरूम, एक लॉन, एक स्वयंपाकघर बाग, एक भव्य बैठक खोली आणि एक गॅरेज असलेले घर मिळाले. नंतर पुन्हा आम्हाला कोरड्या स्वच्छतागृहांसह पेंढा आणि लाकडी झोपडीचा अनुभव आला आणि २४/७ गोळीबार किंवा हल्ल्याचा धोका होता. आम्ही उत्तर, दक्षिण आणि पूर्वेकडील आरोग्यदायी टेकड्यांचा आनंद घेतला आणि पश्चिमेकडील वाळवंटातील उष्णतेचा आनंद घेतला.

सर्वात चांगला भाग म्हणजे जेव्हा माझी निवड झाली आणि माझ्या रेजिमेंटचा कमांडिंग ऑफिसर म्हणून नियुक्ती झाली. आम्ही आर्मर्ड कॉर्प्समध्ये त्याला कमांडंट म्हणतो. एका अधिकाऱ्याला थेट सैन्याचे कमांडंट होण्याची ही शेवटची वेळ आहे.

आमच्या लष्करी प्रवासात आम्हाला पश्चिमेला जोधपूर, बिकानेर, हिस्सार आणि लालगड जट्टान (आता ते कुठे आहे!!), पूर्वेला सेनापती (मणिपूर) आणि जोरहाट, वायव्येला अमृतसर (दोनदा), कपूरथळा आणि पठाणकोट (दोनदा), मध्यभागी इंदूरजवळील महू, द्वीपकल्पात सिकंदराबाद, अहमदनगर, पुणे आणि वेलिंग्टन (ऊटीजवळ), द्वीपकल्पात तमिळनाडू, नवी दिल्ली (लष्कर मुख्यालय) दोनदा आणि अंदमान आणि निकोबार बेटांमधील आश्चर्यकारक पोर्ट ब्लेअर (आता श्री विजया पुरम) येथे नेण्यात आले. अर्थात, आम्ही जवळपासच्या ठिकाणी दौरे केले आणि देशाचा बहुतेक भाग पाहिला. अनेक सहली, अनेक आठवणी, अनेक राज्ये.



Port Blair Andaman Islands

आम्हाला कार चालवून रोड ट्रिप करायची खूप आवड होती. पुणे ते अमृतसर, १० दिवस दक्षिण भारत, कपूरथला ते हिमाचल १० दिवस, दिल्ली हून ८ दिवस उत्तराखंड, पठाणकोट ते पुणे असे अनेक प्रवास केले.

डार्क कॉन्टिनेन्टतील आमच्या प्रवासामुळे आम्हाला इथिओपिया, इजिप्त, केनिया, युगांडा, रवांडा, सेशेल्स, झांझिबार, टांझानिया, मलावी, झांबिया, झिम्बाब्वे आणि घाना येथे नेण्यात आले. तेथील नागरी अशांततेमुळे डीआर काँगो आणि बुरुंडी टाळले. मारा, माउंट केनिया, नाकुरु आणि नैवाशा येथे गेम सफारी करणे, शक्तिशाली झांबेझी आणि नाईल नदीवर नौकाविहार करणे, व्हिक्टोरिया धबधबा पाहणे, फारोच्या महान ऐतिहासिक स्थळांना भेट देणे आणि आफ्रिकन राष्ट्रांच्या रंगीबेरंगी संस्कृतींमध्ये रमणे हा आयुष्यभराचा अनुभव होता. हा खरोखरच एक उत्तम अनुभव होता.

सिंह, चित्ता, बिबट्या, झेब्रा, जिराफ, जंगली प्राणी, आफ्रिकन हत्ती, एकशिंगी गेंडे, पाणघोडे, अलिगेटर, सर्व प्रकारचे हरीण आणि विविध प्रजातींचे पक्षी, ज्यापैकी बहुतेक आम्ही प्राणीसंग्रहालयात किंवा नॅशनल जिओग्राफी चॅनेलवर पाहिले होते, अशा शेकडो वन्य प्राण्यांना त्यांच्या नैसर्गिक अधिवासात जवळून पाहण्याचा थरार खरोखरच स्वप्नच होता.

वेगवेगळ्या अविकसित/विकसनशील देशांचा अनुभव, त्यांच्या सरकारी अधिकाऱ्यांशी उच्च स्तरावर संवाद साधणे आणि त्यांच्या बाजारपेठांना भेट देणे आणि असंख्य पाककृतींचा आस्वाद घेणे हे आश्चर्यकारक होते.

हा उपक्रम युरोपियन युनियनने चालवला असल्याने, मला दर चार महिन्यांनी बैठका आणि परिषदांसाठी ब्रुसेल्स बेल्जियमला जावे लागत असे. आम्ही काही सुट्टी क्लब करण्याची आणि युरोपमधील देशांमध्ये दौरे करण्याची ही संधी घेतली. माझ्या नियुक्तीच्या तीन वर्षांहून अधिक कालावधीत, आम्ही बेल्जियम, नेदरलँड्स, लक्झेम्बर्ग, फ्रान्स, स्पेन, स्विट्झर्लंड, ऑस्ट्रिया, झेक प्रजासत्ताक, जर्मनी, इटली,

हंगेरी, स्लोवाकिया, बल्गेरिया आणि ग्रीस कव्हर करण्यात यशस्वी झालो. बेल्जियम आणि स्वित्झर्लंडमध्ये अनेक वेळा.

आम्ही कधीही कोणत्याही टूर एजन्सीसोबत नव्हतो, त्यामुळे आम्ही गैर-पर्यटन ठिकाणी जाऊ शकतो आणि आश्चर्यकारक दृश्ये आणि संस्कृतींचा आनंद घेऊ शकतो. उत्कृष्ट वापरकर्ता-अनुकूल सार्वजनिक वाहतूक, चांगल्या हॉटेल्स आणि अनुकूल एअर बीएनबीची उपलब्धता, उत्कृष्ट उन्हाळी हवामान, छान खुले उद्याने, स्वच्छ वातावरण आणि नागरी शिस्त ही युरोपची वैशिष्ट्ये आहेत.

श्रीलंकेचा एक लांब प्रवास हा युरोप आणि आफ्रिकेसाठी एक स्वागतार्ह बदल होता. जरी त्यात तमिळ संस्कृतीशी साम्य असले तरी, सिंहली जीवनशैली अद्वितीय आहे. कोविडनंतर, आमच्या मुलांनी कामासाठी परदेशात जाण्याचा निर्णय घेतला. आमचा मुलगा यूकेला गेला आणि आमची मुलगी लग्नानंतर तिच्या पतीसोबत नेदरलँड्सला गेली. म्हणून, आमचे प्रवास सुरूच आहेत. २०२२ पासून, यूके आणि नेदरलँड्सच्या सर्व भागांना कव्हर करण्याव्यतिरिक्त, आम्ही आयर्लंड, स्वीडन, डेन्मार्क, पोर्तुगाल, क्रोएशिया, स्लोव्हेनिया आणि मॉन्टेनेग्रो आमच्या युरोप यादीत समाविष्ट केले आहेत. नंतर सक्रिय सेवेतून निवृत्ती आली. आम्ही पुण्यात स्थायिक होण्याचा निर्णय घेतला. जरी मी टॅकरमन आणि टॅक टेक्नॉलॉजिस्ट असलो तरी, मी सीबीआरएन सिक्युरिटीमध्ये पीएचडी केली होती आणि ते पूर्ण करण्यासाठी मी ती घेतली होती. सीबीआरएन म्हणजे केमिकल, बायोलॉजिकल, रेडिओलॉजिकल आणि न्यूक्लियर. काही जण ज्याला सामूहिक विनाशाची शस्त्रे (डब्ल्यूएमडी) म्हणतात. २०१२

मध्ये, मला बँकॉक येथे झालेल्या आंतरराष्ट्रीय सीबीआरएन परिषदेत पाहुणे वक्ता म्हणून बोलावण्यात आले. आम्ही त्याचा सर्वोत्तम फायदा घेण्याचा आणि थायलंड आणि सिंगापूरचा दौरा करण्याचा निर्णय घेतला. आम्ही क्राबी आणि फुकेत येथे सुट्टी घालवली. हा आमचा आग्नेयेचा पहिला दौरा होता. उत्तम अनुभव.

पुढच्या वर्षी परिषद कालालंपूरला हलवली गेली. म्हणून आम्ही येथे ठिकाणे जोडत गेलो. कालालंपूर, जेंटिंग हार्डलँड्स आणि लँगकावी येथे एक छान सुट्टी. अर्थात, सिंगापूर एक स्टेजिंग पॉइंट म्हणून आला. त्यानंतर एक वर्षानंतर नोम पेन्ह येथे हे घडले. म्हणून कंबोडिया आमची सुट्टी होती - नोम पेन्ह, सियाम रीप आणि भव्य अंगकोर वाट मंदिर संकुल. दरम्यान आम्ही भूतानच्या मोहक पर्वतीय राज्य, आनंदाची भूमी देखील पाहिली. खूप स्वच्छ आणि साधे. शिकण्यासारखे बरेच काही.

त्यानंतर युरोपियन युनियनने त्यांच्या CBRN सेंटर्स ऑफ एक्सलन्स उपक्रमासाठी तज्ञ सल्लागार म्हणून माझी निवड केली. अधिक प्रवास !! मला EU ने नैरोबी केनियामध्ये तैनात केले होते आणि पूर्व आणि मध्य आफ्रिकेतील अकरा देशांच्या सरकारांना CBRN जोखीम कमी करण्याबाबत सल्ला देण्याचे काम सोपवले होते. यामुळे आम्हाला आफ्रिकेतील मंत्रमुग्ध सवाना आणि जंगलांमध्ये प्रवास करण्याची संधी मिळाली. मी लहानपणी फॅटम कॉमिक्समध्ये बंगालाचे जंगल आणि कीला वी चे सोनेरी वाळू वाचले होते आणि पाहिले होते. या अनुभवामुळे मला हे सर्व प्रत्यक्ष जीवनात पाहायला मिळाले. जरी आम्ही पिग्मी बंदर किंवा सोनेरी वाळू पाहिली नसली तरी, आम्ही इतर अनेक जमाती आणि संस्कृती पाहिल्या.

२०२४ मध्ये मंत्रमुग्ध करणाऱ्या व्हिएतनामचा दौरा आणि २०२५ मध्ये जबरदस्त जपानचा दौरा हा केकवरील आयसिंगसारखा होता. व्हिएतनाम पुढचे मोठे पर्यटन स्थळ बनत आहे. साकुरा किंवा चेरी ब्लॉसमच्या हंगामात जपानला भेट देणे हे मंत्रमुग्ध करणारे होते.

आमच्या परदेशी प्रवासांदरम्यान, आम्ही भारतातील अशा ठिकाणांना भेट देण्याचा निर्णय घेतला ज्या आमच्या लष्करी प्रवासांदरम्यान आम्हाला शक्य झाल्या नव्हत्या. म्हणून गेल्या काही वर्षांत, आम्ही ओरिसा, गुजरात, कच्छ, केरळ, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक, गोवा, पाँडिचेरी, पश्चिम बंगाल, जम्मू-काश्मीर, लडाख आणि उत्तराखंडचा दौरा केला. आम्हाला अजूनही अरुणाचल प्रदेश, मिझोराम, त्रिपुरा, बिहार, आंध्र प्रदेश, मध्यप्रदेश, दीव दमण आणि लक्षद्वीपचा प्रवास करायचा आहे.

आम्हाला प्रवासाची आवड आहे आणि आमच्या प्रवासाचे संशोधन आणि काळजीपूर्वक नियोजन करण्यात आम्हाला रस आहे. विमान उड्डाणे, मुक्काम, स्थानिक सहली, इतर देशांमधील अंतर्गत प्रवास, प्रेक्षणीय स्थळे किंवा आकर्षणांसाठी कोणतीही तिकिटे, अन्न, आणि हवामान (आणि म्हणून कपडे). प्रत्येक लहान तपशीलाचे नियोजन केले जाते. आम्हाला जे आवडते ते पाहण्यासाठी आणि अनुभवण्यासाठी आम्ही स्वतःला पुरेसा वेळ देतो. घाईघाईने काम नाही. आम्ही शाकाहारी आहोत आणि स्थानिक शाकाहारी पदार्थ चाखायला आवडतात.

तो आम्हाला पुढे जाण्यास मदत करतो. तो आम्हाला समृद्ध करतो, शिक्षित करतो आणि म्हणूनच आम्हाला प्रवास करायला आवडते. आम्ही अद्याप न पाहिलेल्या किंवा भेट दिलेल्या अनेक ठिकाणांना सामावून घेण्यासाठी आमची

बकेट लिस्ट खूप पूर्वी बाथटबच्या यादीत बदलली. पाहण्यासारखे बरेच काही आहे. अनुभवण्यासारखे बरेच काही आहे. आनंद घेण्यासारखे बरेच काही आहे. आम्ही आमच्या भविष्यातील प्रवासाची वाट पाहत आहोत.

कर्नल राम आठवले

Bitten by the travel bug. Bon Voyage!

.....

कविता - मराठीचे वैभव

- सौ. सुलभा आठवले
८८८८८ ११८६१

मराठीचे वैभव

वाङ्मय, कला, विज्ञान, शिक्षण
अर्थकारण आणि धर्मकारण
राजकारण नि समाजकारण.
संस्कृतीची ही अष्टांगे नटली
मराठी संस्कृती फुलली फुलली.

लोकप्रिय कलाकार लेखक
विख्यात शास्त्रज्ञ नि शिक्षक
अर्थकारणी किती नामवंत
धर्मस्थापनेसाठी सद्गुरु संत
मराठी राजकारणी प्रख्यात
समाजसेवेची कीर्ती दिगंत.

मराठी नररत्नांचे गौरवगान
मराठी भाषेचा विशेष मान
झाली अभिजात हा अभिमान
मराठीचा आपण वाढवू सन्मान.

सौ. सुलभा आठवले.

.....

वेळ हीच खरी संपत्ती

श्रीमती सुमति आठवले, पुणे.

९४०४६ ०९३४८

माझं नाव राघव नेने. व्यवसायाने अभियंता असून एका मोठ्या कंपनीचा C E O म्हणुन कार्यरत आहे.माझ्या ह्या यशाची पायरी मी कशी चढलो हे खालील माझ्या मनोगतात सांगू इच्छितो.

लहानपणाची गोष्ट आहे. आमचे चौकोनी कुटुंब आई,बाबा,धाकटी बहीण माया आणि मी स्वतः राघव.आमचे घराचे लगतच्या सदनिकेत राहणारे जोशी आजी आणि आजोबा.त्यांची मुले,नातवंडे परदेशात असतात.वर्षातून एकदा 1 महिना इथे येतात किंवा आजीआजोबा 3/4 महिने तिकडे रहावयास जातात.पण ते इथे असल्यावर आम्ही दोघे त्यांची नातवंडे असतो.

संध्याकाळचा परवचा,श्लोक, बौद्धिके शिकविण्याचा अधिकार त्यांचाच होता. जोशी आजोबांचे घरात शिरल्यावर हॉलमधील एका पाटीवर सर्वांचे लक्ष केंद्रित होत असे.त्या पाटीवर एक वाक्य मोठ्या अक्षरात लिहीले होते " वेळ हीच खरी संपत्ती आहे." आम्ही दोघे त्याचा अर्थ काय हे विचारत असू.ते म्हणत की त्याचा अर्थ आता तुम्हाला कळणार नाही ,योग्य वेळेस नक्कीच सांगेन.अंदाजे

मी 10/12 वर्षांचा झाल्यावर आजोबांनी त्यावर प्रबोधन करण्यास सुरुवात केली.अर्थात आईबाबांचे संस्कार आमच्यावर घडतच होते. ह्यामुळेच आम्ही भावंडे यशस्वी,समृद्ध जीवन जगत आहोत. आजीआजोबा त्या पाटीचा अर्थ हळूवारपणे उलगडून सांगत असत. वेळ म्हणजे प्रत्येक क्षण. ही वेळ प्रत्येक क्षणाक्षणाला पुढे

सरकत असते.अगदी ओंजळीतल्या वाळू सारखी हातातून निसटून जात असते.पुन्हा तो क्षण,वेळ परत मिळत नाही.प्रत्येकाने ती वेळ काटेकोरपणे जपून तिचा अपव्यय होणार नाही ह्याची दक्षता घ्यावयास हवी.खरं तर संपत्ती म्हणजे धनदौलत,अनमोल ठेवा आहे.तेवढ्यात आजीनी त्याला पुष्टी देत म्हणाल्या की काही ठिकाणी संपत्तीचा अर्थ वेगवेगळ्या संदर्भात करणे आवश्यक आहे. माझ्यामते संपत्तीचा विचार 5 सूत्रात करावयास हवा.

(1)शारिरीक (2)बौद्धिक (3)मानसिक (4)व्यावहारिक (5)आर्थिक.

(1)शारिरीक संपत्ती = बालपणात वेळेच्या संदर्भात संपत्ती म्हणजे शरीर सक्षम,तंदुरुस्त असणे,नियमीत व्यायाम, आहाराचे भान असणे ह्या गोष्टी पुरक असतात.

(2)बौद्धिक संपत्ती = ज्ञानार्जन, सकारात्मक विचार, दूरदृष्टी वगैरेंचा समावेश करून त्याकडे लक्ष केंद्रित करण्याचा हातखंडा पाडला पाहिजे.

(3)मानसिक संपत्ती = मनाची खंबीरता वाढविणे हा मुख्य उद्देश हवा.स्पर्धा परीक्षा देण्याकरिता खूप वाचन,महत्वाचे मुद्दे लक्षात ठेवणे ह्याची मोठी यादीच असते.काही वेळेस अपयश येण्याची शक्यता नाकारू शकत नाही.परंतु पुढे यशाचा दरवाजा खुला आहे ही भावना जागवून जीवनातील सुयशाचा ठेवा समृद्ध करण्याकडे लक्ष असावे.

(4) व्यावहारिक संपत्ती = वयात जसजसा फरक पडत जातो,तसे जगात वागण्याचे आचार,विचार,मदतीचा हात, आप्तेष्ट, सहकारी वर्ग वगैरेसर्वांची जाण येते.त्यावेळेचे महत्त्व जाणून सर्व नातेसंबंधांचा ठेवा,वैचारिक स्वास्थ्य समृद्ध करण्याकडे लक्ष असावे.

(5)आर्थिक संपत्ती = आयुष्यात कमावलेले आरोग्य, शिक्षण, मानसिक स्थैर्यता,आप्तेष्ट वगैरेंच्या सहकार्यामुळे जीवनात खऱ्याखऱ्या अर्थाने आलेली धनदौलत(बंगला,गाडी,सुखी संसार वगैरे)याचे भागीदार झालेलो असतो.

पाटीवर लिहीलेल्या वाक्याचा आजीआजोबांनी केलेला मनोबोध आमच्या मनावर ठासून गेला.,यशाच्या पायऱ्या चढत आहेत.मी सर्वांना असा संदेश देऊ इच्छितो,

" वेळेचे महत्त्व वेळीच ओळखून त्या संपत्तीच्या ठिकाणी आदर, श्रद्धा, कृतज्ञता ठेवून जीवन जगण्याचा प्रयत्न करा.खूप मोठे यश प्राप्त होईल.

श्रीमती सुमति आठवले



.....

पॉलिशड डाळ व पॉलिश न केलेली डाळ

महेश आठवले, ९६२३४ ४१७०५

खालील मुद्दे वाचून पॉलिशड डाळीपेक्षा पॉलिश न केलेली डाळ चांगली का आहेत ते समजून घ्या

डाळ पॉलिशिंग प्रक्रिया खराब का आहे?

जर तुम्ही बाजारात मीळणाऱ्या डाळीचे निरीक्षण केले तर, तुम्हाला दिसेल की या डाळी चमकदार दिसतात. ते व्हिज्युअल अपील साध्य करण्यासाठी, या डाळी तेल, पाणी, नायलॉन आणि लेदर पॉलिशद्वारे प्रक्रियां केल्या जातात. शिवाय अस्वच्छ पाण्याचा वापर केल्याने अनेकदा अशुद्धता मिसळते ज्यामुळे ते अस्वच्छ होते. पॉलिशिंग करताना त्यात सर्व थर टाकल्यामुळे या डाळ शिजायलाही बराच वेळ लागतो.

पॉलिशिंग प्रक्रिया प्रक्रियेद्वारे बाहेरील भुसा काढून टाकते. यामुळे पोषक आणि फायबरचे प्रमाण कमी होते. हे ग्लायसेमिक इंडेक्स देखील वाढवते, ज्यामुळे सेवन केल्यानंतर रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते.

पॉलिश न केलेली डाळ विरघळणारे आणि अघुलनशील तंतूनी समृद्ध असते आणि त्यात प्रथिने, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, लोह झिंक आणि थायामिन यांसारखे पोषक तत्व जास्त प्रमाणात असतात. ते उत्तम चव आणि चव देखील राखून ठेवते.

उत्पादक पॉलिश डाळ का विकतात ?

पॉलिशिंग प्रक्रियेमुळे या डाळीचे शेल्फ लाइफ वाढते. उत्पादक आपला साठा आठ महिने ठेवू शकतात आणि विकू शकतात. शिवाय, एखादा साठा जुना झाल्यास, हे उत्पादक अनेकदा डाळ पुन्हा पॉलिश करतात आणि नवीन म्हणून

विकण्यासाठी पुन्हा पॅक करतात. हे निर्मात्याला अधिक नफा मिळविण्यात मदत करते परंतु त्याचा आपल्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होऊ शकतो. पॉलिश केल्याने डाळीच्या वरच्या थरातील कीटकनाशके निघून जातात, असे आश्वासन हे उत्पादक त्यांच्या ग्राहकांना प्रक्रिया केलेल्या डाळ विकण्याचा प्रयत्न करतात.

तथापि, जर तुम्हाला पॉलिश न केलेल्या डाळींमधून कीटकनाशके काढून टाकण्याची चिंता वाटत असेल, तर तुम्ही डाळ पूर्णपणे धुवून आणि प्रेशर कुकरमध्ये शिजवून देखील काढू शकता.

पॉलिश डाळ पेक्षा अनपॉलिश केलेली डाळ चांगली का आहे ?

पॉलिश केलेल्या डाळींपेक्षा पॉलिश न केलेली डाळ जास्त चांगली आणि आरोग्यदायी बनवणारे खालील घटक वाचा :- या डाळींबद्दलचा सर्वात चांगला भाग म्हणजे तुम्हाला डाळीची अस्सल चव आणि चव मिळू शकते. पॉलिश केलेल्या डाळींसोबत, तुम्हाला फक्त कृत्रिमरीत्या दिलेली चव मिळते जी प्रक्रिया न केलेल्या डाळींच्या चवीइतकी परिपूर्ण नसते.

प्रक्रिया केलेल्या डाळ शिजण्यासाठी जास्त वेळ घेतात कारण त्यामध्ये विविध थर असतात आणि त्यामध्ये जास्त चरबी असते. पण प्रक्रिया न केलेल्या डाळ जास्त लवकर शिजतात. ते सहज पचते कारण ते पॉलिश केलेल्या डाळींमध्ये जोडल्या जाणाऱ्या सर्व हानिकारक घटकांपासून मुक्त आहे.

विस्तृत प्रक्रियेमुळे डाळीतील पोषक तत्वांचा न्हास होतो. म्हणून, जर तुम्ही निरोगी आहारात जाण्याचा प्रयत्न करत असाल, तर प्रक्रिया केलेली डाळ तुम्हाला कोणत्याही प्रकारे फायदेशीर ठरणार नाही. प्रथिने, कार्बोहायड्रेट्स

आणि फायबर यांसारखी सर्व पोषकतत्वे मिळविण्यासाठी तुम्हाला प्रक्रिया न केलेल्या डाळांकडे जावे लागेल.

अनपॉलिश केलेली डाळ तिच्या उच्च फायबर सामग्रीमुळे आरोग्यदायी मानली जाते, जी पाचक आरोग्यास समर्थन देते आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करते. कारण यात प्रक्रियेचा समावेश नाही ज्यासाठी केवळ वेळच नाही तर पैसेही लागतात.

पॉलिश केलेल्या डाळींच्या प्रक्रियेसाठी चामड्याचा वापर केला जातो ज्यामुळे ते दूषित होते. त्यामुळे ही डाळ मांसाहारी बनते. त्यामुळे, जर तुम्ही शाकाहारी असाल, तर पॉलिश न केलेल्या डाळ तुमच्यासाठी एक चांगला आणि आरोग्यदायी पर्याय असेल.

अस्सल अनपॉलिश केलेली डाळ कशी शोधायची ?

पॉलिश केलेली आणि पॉलिश न केलेली डाळ यातील सर्वात स्पष्ट फरक म्हणजे पॉलिश न केलेली डाळ कच्ची आणि अनाकर्षक दिसते. या डाळींना तीक्ष्ण कडा असतात.

पॉलिशिंग केल्याने डाळींपासून त्यांचे नैसर्गिक फायबर वेगळे होतात. पचनसंस्था सुरळीत ठेवण्यासाठी डाळींचे हे फायबर आवश्यक असते. शिवाय, पॉलिश न केलेल्या डाळींमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे, ही डाळ चवदारही लागते आणि या डाळींमध्ये पौष्टिक घटकांचे प्रमाण ही जास्त आढळून येते.

संशोधकांनी नोंदवले आहे की पॉलिश न केलेल्या डाळींचे नियमित सेवन केल्याने हृदयविकार, मधुमेह आणि विशिष्ट प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका कमी होऊ शकतो .

कडधान्ये प्रथिने आणि फायबर, तसेच लोह, झिंक, फोलेट आणि मॅग्नेशियम यांसारख्या

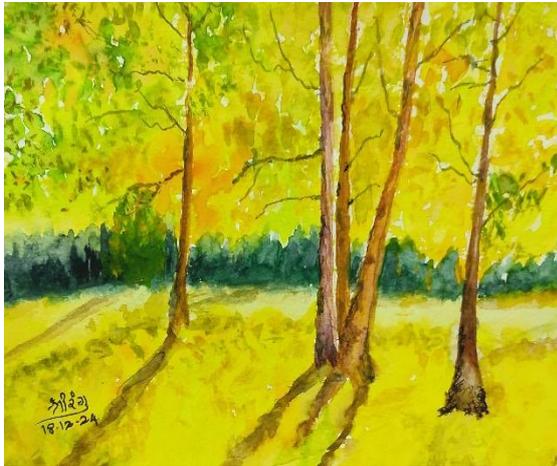
जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचा महत्त्वपूर्ण स्रोत प्रदान करतात आणि दररोज अर्धा कप बीन्स किंवा मटार खाल्ल्याने या पोषक घटकांचे सेवन वाढवून आहाराची गुणवत्ता सुधारू शकते.

उडीद डाळ किंवा काळी मसूर ही आपल्याला ज्ञात असलेल्या सर्वात पौष्टिक-दाट डाळींपैकी एक आहे. उडदाची डाळ, फॅट आणि कॅलरी कमी असल्याने पचन चांगले राहण्यास मदत होते. हे आपल्या मज्जासंस्थेला बळकट करण्यासाठी, उर्जेची पातळी वाढवण्यासाठी, हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी आणि आपली हाडे मजबूत करण्यासाठी मानले जाते कारण त्यात प्रथिने आणि व्हिटॅमिन बी 3 जास्त आहे

निष्कर्ष - हे स्पष्ट आहे की पॉलिश न केलेली डाळ पॉलिश केलेल्या डाळपेक्षा खूपच चांगली आहे कारण तिचे पौष्टिक मूल्य, आरोग्य फायदे आणि शाकाहारी स्वभाव. म्हणून, या डाळांवर स्विच करा आणि आपले आरोग्य सुधारा.

महेश आठवले

.....



श्रीरंग आठवले

कंबूज देश - साक्षीदार एक प्राचीन इतिहास

डॉ. प्रतिभा आठवले, 9426367472

आपण जेव्हा एखादया ठिकाणी प्रवास करतो किंवा यात्रा करतो तेव्हा आपण प्रवासाचा आनंद लूटत असतोच, परंतु, परत आल्या नंतर जेव्हा प्रवासाचा लघुपट डोळ्या समोर तरळतो, तेव्हा पुनः प्रत्ययाचा आनंद काही औरच असतो.

कंबोडियाला वमान मार्गे जावे लागते. अजून तरी सरळ वमानसेवा नाही, त्यामुळे व्हाया सिंगापूर, बँकॉक, व्हिएतनाम मार्गे जावे लागते. E-Visa सहजतेने ८-१० दिवसात मिळतो.

आजकाल अमेरिका, युरोप, कॅनडा, दुबई इथे मंडळी नेहमीच जातात. तर मग कंबोडियाला इतके कमी लोक का जातात? खरं म्हणजे जास्तित जास्त भारतीयांनी कंबोडियाला जायला हवे- खास करून सनातनी हिंदू लोकांनी.

कंबूज देशाची यात्रा आपल्याला आपण किती उच्च संस्कृतीत जन्माला आलो आहोत याची जाणीव करून देते. आपल्या वैभवशाली, गौरवशाली प्राचीन इतिहासाची साक्ष कांबुज देशातील स्थापत्य आपल्याला पटवून देते.

तत्कालीन भारतीयांच्या सौंदर्यदृष्टीचा, साहसिक भौगोलिक ज्ञानाचा, खगोलशास्त्रीय विज्ञानाचा, प्रगत तंत्रज्ञानाचा आणि स्थापत्य व

शिल्पकलेचा अभिमान वाटतो तर मग आपण जरा कंबूस देशाच्या प्राचीन इतिहासात डोकावू या

इसवीसनाच्या पहिल्या शतकात दक्षिण भारतातील कोची येथील एक तरुण कौडीन्य नावाच्या ब्राह्मणाला एक दृष्टांत झाला .त्याला जाणवले की तो इतर काही लोकांना बरोबर घेऊन समुद्राच्या लाटांवरून बोटीत बसून एका अनोख्या प्रवासाला निघाला आहे आणि त्या नव्या नव्या भूमीवर सनातन धर्माची स्थापना , प्रचार, प्रसार विस्तार करतो आहे. विशेष म्हणजे या स्वप्नाला प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी हा युवक खरोखरच काही लोकांना बरोबर घेऊन बोटीने समुद्र वारीवर निघाला. प्रवास करीत कंबुज भूमीवर आला. त्यावेळी इथे घनदाट अरण्य होते. इथल्या जंगलामध्ये राहणाऱ्या आदिवासी लोकांना त्यांनी हळूहळू सनातन धर्माची ओळख करून दिली. गुरुकुल चालू केले . धार्मिक शिक्षण द्यायला सुरुवात केली. विद्यार्थ्यांसाठी विद्यापीठ चालू केले आणि सनातन संस्कृती विकसित केली. सहाव्या शतकापासून तेरावा शतकापर्यंत अनेक हिंदू मंदिरे बांधली . 1000 वर्षांहून अधिक काळ कंबुज देश हिंदु साम्राज्यखाली होता. नंतर ख्मेर आणि मग बौद्धांच्या अधिपत्याखाली आला. चौदाव्या शतकानंतर तीनशे ते पाचशे वर्षे काही अनाकलनीय कारणांमुळे तिथली प्रजा कुठे लुप्त झाली ते अजूनही समजले नाही. हे एक मोठे गुढ आहे. न सुटणारे कोडेच म्हणाना . खरोखर आश्चर्य आहे की ही शहरे काही

शतकापर्यंत निर्मनुष्य राहिली.

1860 नंतर फ्रीज लोकांची सत्ता कंबोडियावर आली . त्यावेळी एक फ्रेंच शास्त्रज्ञ कंबोडियाचे जंगलात पक्षी, फुलपाखरे यांचा शोध घेत अभ्यास करण्यासाठी शिरला. झुडपे व वेली कापतच त्याला पुढे जावे लागत होते. तेव्हा अचानक किर् र जंगलात अवाढव्य वृक्षाच्या खाली नजरेत मावणार नाही एवढी प्रचंड इमारत त्याला दिसली . ती देखील संपूर्ण दगडात बांधलेली. जंगलामध्ये लुप्त झालेली, मानवी हस्तक्षेपा पासून शेकडो वर्षे दूर आणि महाकाय झाडांनी वेढलेली इमारत बघून तो आश्चर्यचकित झाला. संपूर्ण युरोपात त्याने एवढी प्रचंड इमारत बघितली नव्हती ती इमारत म्हणजे एक अति विशाल हिंदू मंदिर होते ते म्हणजे आंगकोरवाट.

अंगकोरवाट हे जगातील सर्वात मोठे धार्मिक प्रार्थना स्थळ आहे आणि म्हणूनच त्याच्या भव्यतेला ,दिव्यतेला बघून युनेस्कोने अंगकोरवाट हे जगातील आठवे आश्चर्य म्हणून मान्यता दिली.

500 एकर परिसरातील हे मंदिर अकराशे पन्नास मध्ये हिंदसम्राट सूर्य बर्मन दुसरा यांनी निर्माण केले एवढी मोठी वास्तू अवघ्या 35 वर्षांत बांधून पूर्ण केली हेही एक आश्चर्यच आहे यापूर्वी ना कोणी असे बांधले किंवा नंतरही कोणी बांधले नाही. अशी अद्वितीय मंदिर बांधण्याची कल्पना करणे आणि ती प्रत्यक्षात आणणे हे सगळेच अनाकलनीय अद्भुत अविश्वसनीय.

अंगखोरवट मंदिरात प्रवेश करण्याआधी

आपल्याला एक 250 मीटर रुंदीचा कालवा ओलांडून जावे लागते . हा कालवा अथवा खंदक मंदिराच्या सभोवती आयताकृती बांधलेला आहे . या कालव्याची एकूण लांबी साडेपाच किलोमीटर आहे चार मीटर खोलीच्या खंडकात बारा महिने पाणी असतेच . हा कंदक जांभा नावाच्या दगडांनी बांधलेला आहे. आपल्याकडे कोकणात जांभा नावाचा दगड असतो तसाच जांभा दगड तिथे आहे. या मंदिराच्या उभारणीसाठी सम्राट सूर्यबंधन दुसरा याने सगळ्या आजूबाजूच्या नद्या आणि सरोवराच्या पाण्याचा भरपूर प्रमाणात कालवे बांधण्यासाठी उपयोग केला.

मंदिरासाठी वापरलेल्या दगड आसपास उपलब्ध नाही. म्हणून 90 किलोमीटर दूर असलेल्या महेंद्र पर्वताच्या खडकांमधून फोडून इथे आणावा लागला. हे वजनदार व महाकाय दगड तिथून इथपर्यंत वाहून आणण्यासाठी एक महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प राबवण्यात आला . महेंद्र पर्वतापासून ते मंदिराच्या स्थानापर्यंत कालव्याचे जाळे उभे केले गेले. डोंगरातून कापलेले दगड तराफ्यावरून कालव्यांमार्गे वाहून आणले गेले. सगळेच कल्पने पलीकडचे मंदिराच्या उभारण्यासाठी कुठेही लोखंडाचा उपयोग केला गेला नाही

लाखो कंबोडियन नागरक, कामगार, शिल्पकार , मूर्तिकार , निष्णात अभयंते, वास्तू शास्त्रज्ञ, शेकडो हत्ती, बैलगाड्या, तराफे या मंदिर निर्माण कार्यात सहभागी होते. खंदक ओलांडून पश्चिम मुखी मंदिराच्या पहिल्या प्रवेशद्वारातून आपण प्रवेश करतो.

खंदक ओलांडण्यापूर्वी आपले स्वागत दोन्ही बाजूना असलेल्या प्रचंड नागाच्या शिल्पाने होते. दोन्ही बाजूना फणा काढलेल्या नागांची शिल्पे बघून लक्षात येते की पुराणात नाग लोक किंवा पाताळ लोक यांचा उल्लेख केला गेला होता. 'राजदवार' म्हणजे पहिल्या प्रवेशद्वाराच्या दोनही बाजूला लांबच लांब दगडी ओसऱ्या आहेत. या ओसऱ्यातून अप्सरांची कोरिव शिल्पे आहेत. संपुर्ण मंदिर पारसरात २१०० हून अधिक अप्सरांची शिल्पे आहेत. विशेष म्हणजे एक सारखी दुसरी अप्सरा नाही. काहींची केशररचना वेगळी , काहींचे अलंकार वेगळे, काहींची वेशभूषा वेगळी तर काहींच्या मुद्रा वेगळ्या. ओसऱ्यांच्या प्रत्येक खांबावर अलंकारिक नक्षीकाम कोरलेले आहे. फुला पानांचे अप्रतिम शिल्पांचे नमुने बघायला मिळतात.

तसे म्हणावे तर तीन प्रवेशद्वारे आहेत मुख्य प्रवेशद्वार म्हणजे राजद्वार .त्याच्या डावीकडे सिंहद्वार आणि उजवीकडे हत्तीद्वार आहे. पहिल्या प्रवेशद्वारातून आत आल्यावर दीड किलोमीटर सरळ चालत गेल्यावर दुसरे प्रवेशद्वारे येते. सरळ रस्त्याच्या दुतर्फा सुंदर हिरवेगार लॉन्स आहेत , झाडे आहेत, शिवाय दोन्ही बाजूंना दगडी इमारती आहेत. त्या म्हणजे पूर्वकालीन वाचनालये आहेत.

सरळ गेल्यावर काही पायऱ्या चढून गेल्यावर दुसरे प्रवेशद्वार आहे . ज्याच्या देखील दोन्ही बाजूंना दगडी लांबच लांब ओसऱ्या आहेत. यांना देखील दगडाचे छप्पर आहे . डाव्या बाजूच्या ओसऱ्यांमध्ये अधिक बारीक कोरीव

काम केले आहे. रामायणातील घटना इथे शिल्पांकित केल्या आहेत. राम लक्ष्मण , रावणाची 10 मस्तके आणि वीस हात सीताहरण , हनुमान आणि वानरसेना, रामाने केलेली शंकराची पूजा, लंका दहन , गरुडाचे विमान, वानरसेना आणि रावणाच्या राक्षस सेना यांच्यातील युद्ध, जटायू असे अनेक प्रसंग तिथे बघायला मिळतात. उजव्या बाजूच्या ओसरीत संपूर्ण महाभारताचे शिल्पांकन आहे श्रीकृष्ण , अर्जुन , रथावरील हनुमान, कौरवसेना, कुरुक्षेत्रावरील युद्ध, बाण शय्ये वरील भीष्म, घोडदळ, हत्तीची अंबारी इत्यादींचे सुरेख कोरीव काम बघायला मिळते.

दुसऱ्या प्रवेशद्वारातून आत आल्यावर पुन्हा अर्धा किलोमीटर चालणे क्रमप्राप्त आहे. इथेही तिसऱ्यात प्रवेशद्वाराच्या ओसरीतून समुद्रमंथन , विष्णू, लक्ष्मी, मेरू पर्वत , देवदानाव, वासुकी, कालिया मर्दन , नरसिंह ने खांबातून बाहेर येऊन केलेला हिरण्यकश्यपूचा पोट फाडून केलेला वध यासारखे पौराणिक कथांची शिल्प बघून आपण अचंबित होतो.

इथे एका ओसरीत सम्राट सूर्यबर्मन दुसरा याचा राजदरबार त्याची अंबारी पालखी, साधुसंतांचा सत्संग इत्यादींची शिल्पे देखील आहेत. या सगळ्या ओवऱ्या एकापेक्षा एक उंचीवर आहेत , म्हणजे पिरॅमिडची रचना भासते . आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे जर अंगकोरवाड मंदिराचा एरियल व्ह्यू पाहिला तर श्री यंत्रासारखा दिसतो.

पुन्हा सरळ चालून गेल्यावर तिसरे प्रवेशद्वार की मग आपण मुख्य मंदिरात येतो. मुख्य मंदिराच्या मध्यभागी वर सर्वात उंच कळस आणि त्याच्या चारी दिशांना पुन्हा चार कळस पण कमी उंचीचे. या सर्वांवर उत्तम कोरीव काम केले गेले आहे. तसे म्हणावे तर हे अंगकोरवाट मंदिर श्रीविष्णूला समर्पित आहे. पूर्वकाळात मध्यवर्ती मुख्य मंदिरात श्रीविष्णूची दहा फूट उंचीची अष्टभुजा मूर्ती होती. परंतु बुद्ध भिक्षुकांनी त्या विष्णू मूर्ती सभोवती बुद्धाच्या प्रतिमा ठेवल्या जेणेकरून विष्णू मूर्ती झाकली जाईल. परंतु काही काळानंतर मूळ विष्णूची मूर्ती जशीच्या तशी उचलून सुरुवातीच्या हत्तीद्वार प्रवेशा नंतर ठेवली गेली.

सुरुवातीच्या खंदकापासून उंची मोजली तर मुख्य मध्य कळसाची उंची 700 ते 800 फूट आहे. आभाळात पोहचलेले कळस पाहून आपण नतमस्तक होतो. अकराव्या शतकातले हे शिल्प काम पाहून अभिमानाने उर भरून येतो . तेथे कर माझे जुळती. साधारणपणे सहाव्या शतकापासून त्यावेळच्या हिंदू राजांनी कंबुज भूमीवर विशाल सुंदर मंदिरांची निर्मिती केली एक म्हणजे एखादे मंदिर नाही तर भव्य मंदिरांचे संकुल बांधले हिंदू सम्राटांची नावे देखील सूर्यबरोबर जय बर्मन इंद्र बर्मन राजेंद्र बर्मन महेंद्र बर्मन ईशान बर्मन बर्मन हर्ष बर्मन इत्यादी आहेत त्यावेळच्या नगरांची नावे ईशानपुर यशोधरपुर श्रेष्ठ पुर भावपूर्ण इंद्रपूर ईश्वरपूर हरिहरले अशा प्रकारची होती बौद्ध धर्मीय लोकांच्या आगमनानंतर नावे व काव्य

बदलली परंतु विशेष म्हणजे त्या लोकांनी आपल्या मंदिराची तोडफोड केली नाही इतर ठिकाणी विधर्मेलो मंदिरांना मूर्तींना चोरतात तसे काही झाले नाही मंदिरातील आपले देव देवता होते तसेच आहेत हे उल्लेखनीय.

अंगकोरवाट मंदिर पासून सर्व दिशांना वेगवेगळ्या शतकांमध्ये मंदिरे बांधली गेली. त्यांना अंकोरथम (मंदिरांचे शहर). Pra Rup, Bayon, एलिफंट टेरेस. Ta Prohm, Banty Shri अशी मंदिरे Seam Rip शहरापासून 50 ते 100 किंवा 150 किलोमीटर दूर अंतरावर देखील मंदिरे आहेत या सगळ्या मंदिरातून शिव, विष्णू, ब्रह्म, देवी इत्यादींच्या मूर्ती आहेत.

आठव्या नवव्या शतकातील सापडलेले शिलालेख संस्कृत ब्राम्हि, पाली भाषेतील आहेत. सध्याची कंबोडियन लिपी वेगळी आहे परंतु आपले दक्षिण भारतातील लिपी सारखी वाटते. कंबोडियन भाषेला ख्मेर भाषा म्हणतात. मंदिराच्या आवारात प्रवेश करण्यापूर्वी रस्त्याच्या दोन्ही बाजूला महाकाय फणादारी लांब पसरलेला वासुकी नाग आहे. या डावीकडे असलेल्या नागावर देवता बसलेल्या आहेत तर उजवीकडच्या नागावर दानव बसलेले आहेत. समुद्रमंथनाची कल्पना साकार केली आहे . प्रवेशद्वाराला इंद्रद्वार म्हटले आहे. या दाराच्या खूप उंचावर इंद्राचा चेहरा आहे तर त्याच्या खालच्या बाजूला त्याचे ऐरावत हत्ती आहेत.

Bayen मंदिराच्या आत आल्यावर अगणित मोठी मंदिरे नजरेस पडतात. इथेही दगडी कोरीव कामे केलेली पॅनल आहेत. त्यावेळची जीवन पद्धती, राहणीमान सुंदरतेने शिल्पांकित

केले आहे. शेतातील कामे, जशी पेरणी करणे, धान्य साफ करणे, स्वयंपाक करणे समूहात बसून जेवणे, नृत्य करणे, साधुसंतांसोबत सत्संग करणे, यज्ञ करणे, युद्धाचे देखावे, हत्तीच्या अंबारीत बसलेला राजा आणि पुढे मागे चालणारे लोक, पशुपक्षी, बोटीत बसलेले प्रवासी आणि पाण्यातील मासे, मगरी अशा कितीतरी दैनंदिन जीवनातील घटना शिल्पांकित केल्या गेल्या आहेत. Bayen मंदिर संकुल 12 व्या शतकातील असून त्यात जवळजवळ 50 मंदिरे आहेत.

हत्ती द्वाराच्या खूप उंचावरील दाराच्या चौकटीला स्वर्गद्वार असेही म्हणतात. सर्वात वर चढून गेल्यावर खाली बघितल्यास जे बांधकाम दिसते त्यावरून तिथे विद्यालय असावे असे वाटते. एका आठव्या शतकात बांधलेल्या मंदिराची उंची प्रचंड आहे. विशेष म्हणजे सर्व बांधकाम विटांचे आहे. 12 व्या शतकातील Ta Prohm मंदिरांना अवाढव्य झाडांच्या मुळांनी ग्रासले आहे. ह्या प्राचीन बलाढ्य वृक्षांमुळे मंदिराचे काही भाग पडले होते. हे मंदिर राजाने त्याच्या आईच्या प्रेमाचे प्रतीक म्हणून बांधले आहे. इतकेच नाही तर त्याने त्याच्या वडिलांचा आदर म्हणूनही मंदिर संकुलाची निर्मिती केली होती. Kravan टेम्पल हे दहाव्या शतकाच्या सुरुवातीला बांधले गेलेले मंदिर श्री विष्णूला समर्पित आहे. इथे अतिशय सुंदर गरुडावर स्वार झालेली शंख, चक्र, गदा, पद्म धारण केलेली भगवान श्री विष्णूची मूर्ती आहे आणि जवळच देवीची ही प्रतिमा दगडात कोरलेली आहे.

नवव्या शतकातील Phnom Bakhens

Temple ला जाण्यासाठी एक डोंगर चढून जावा लागतो डोंगर चढून गेल्यावर खूप उंचीचे हे मंदिर एकदम नजरेत भरते सर्वात उंच गेल्यावर खालचा परिसर आणि सरोवराचे दृश्य अतिशय विहंगम दिसते विशेषतः इथून सूर्यास्त अप्रतिम सुंदर दिसतो.

अकराव्या शतकातील Kbal Spegn च्या डोंगरावरील ट्रेक- जंगलातून जाणारी पायवाट- हा एक नवाच अनुभव होता. डोंगरावर पोचल्यावर आपण एका झऱ्याजवळ येतो . खळखळा वाहणाऱ्या पाण्याचा आवाज एका वेगळ्याच वातावरणात घेऊन जातो. सभोवतीची गर्द झाडी आणि झऱ्याच्या दोन्ही बाजूला खडकावर केलेले कोरीव काम बघून आपण थक्क होतो. तिथे मंदिर नाही, परंतु खडकावर कोरलेले सहस्र शिवलिंग आहेत. ऊन वारा पाऊस आणि सतत वाहणारे पाणी असे निसर्गाचे सर्व अवरोध असूनही सहस्र लिंगावर होणारा अभिषेक पाहून डोळ्यात पाणी येते . तिथे पाषाणात ज्याला आपण कातळ शिल्प म्हणूयात, असा कमळावर विराजीत तीन मुखी ब्रह्मदेव आहे, बाजूला सरस्वती आहे. एका पाशाणावर दहा फूट लांबीच्या शेषनागावर पडलेले विष्णू आहेत .त्याच्या पायाशी लक्ष्मी आहे. जवळ श्री गणेश आहेत. नंदीवर बसून विहार करणारे शिवपार्वती आहेत. हे सर्व बघितल्यावर आपण निःशब्द होतो . भावना अनावर होतात.

Banty Sri इथे वरून बंद मंदिरे नाहीत. सगळेच खुल्या आकाशाखाली . वरून उघडे आहे . इथल्या दारांची तोरणे मात्र अप्रतिम आहेत. प्रत्येक दाराच्या चौकटीवर सुंदर

नक्षीकाम , कोरीव काम केले गेले आहे. यावर विविध पौराणिक कथा शिल्पांकित केल्या गेल्या आहेत . नंदीवरची शिवपार्वती, नरसिंह आणि हिरण्यकश्यपू, कृष्ण , कालिया मर्दन , कृष्णाने चाणूर राक्षसाचा केलेला वध आणि दरबारात सिंहासनावर बसलेल्या कंसाचा वध आणि हे सगळं बघत असलेला बलराम , सगळेच शब्दातीत आहे. खांडववन जळत असलेले दृश्य. रावणाने कैलास पर्वताला हलवलेले दृश्य, रावणाने केलेले सिताहरण हे सर्व बघून प्राचीन शिल्पकलेला नमन करावे असे वाटते.

कंबोडियातील सियाम रीप इथे एक राष्ट्रीय संग्रहालय आहे. तीन मजली इमारतीमध्ये 1000 बुद्ध मूर्ती ठेवल्या आहेत. विविध ठिकाणी सापडलेल्या काही भग्नावस्थेतील अशा विष्णूच्या, नागाच्या , शिवलिंग इत्यादींचा संग्रह येथे आहे. पूर्वीच्या काळी सापडलेल्या शिलालेखांना देखील येथे ठेवले आहे . यावरून हिंदू साम्राज्य. ख्मेर साम्राज्य आणि नंतरचे बौद्ध अधिपत्य यांची कल्पना येते. सियाम रिप मध्ये फिरताना काही गोष्टी प्रकर्षाने जाणवल्या त्या म्हणजे इथली स्वच्छता आणि नीट नेटकेपणा. कुठेही कचरा नाही, प्लास्टिक थैल्या किंवा बाटल्या रस्त्यातून पडलेल्या दिसत नाहीत. लोक शिस्तप्रिय आहेत , वाहतुकीचे नियम पाळणारे आहेत. गोंगाट गडबड नाही, भिकारी नाहीत. लोक साधी सरळ आणि अतिशय कष्टाळू आहेत. सर्वत्र सुपीक जमीन, जंगले आहेत . पाऊस चांगला त्यामुळे वर्षातून तीन पिके भाताची घेतात कालवे आणि जलाशय खूप आहेत त्यामुळे मासेमारी हा मोठा व्यवसाय आहे. लोक समाधानी आहेत आणि

सर्वात आश्चर्य म्हणजे अतिशय प्रामाणिक आहेत.

येथील लोक त्यांच्या संस्कृतीला आणि परंपरेला जपणारी आहेत इथे कोळी नृत्य , आदिवासी नृत्य लोकप्रिय आहेतच पण विशेष म्हणजे अप्सरा नृत्य ही खूप सुंदरतेने आणि नाजूकपणे सादर करतात. आम्ही तिथे गेलो तेव्हा पितृपक्ष होता . आपण जसे आपल्या पूर्वजांचे स्मरण करून त्यांना तर्पण करून प्रसाद अर्पण करतो, तसेच त्यांच्याकडेही पूर्वजांना नमन करणे इत्यादी रीतीरीवाज व आपल्यासारखे सण , उत्सव तेही साजरे करतात. आपल्या घराच्या अंगणात तुळशी वृंदावन असते आणि आपण रोज दिवा लावून नमस्कार करतो तसेच त्यांच्याकडेही घरासमोर किंवा दुकानासमोर एक वृंदावनासारखे स्ट्रक्चर बांधलेले असते. तिथे रोज सकाळी दिवा लावून फुले वाहून, प्रसाद ठेवतात. म्हणजे बऱ्याच परंपरा हिंदू आणि बौद्ध धर्मीयांच्या मिळत्या जुळत्या वाटतात.

जेव्हा व्हिएतनाम युद्ध झाले तेव्हा तेथील बरेच नागरिक व्हिएतनाम सोडून नदीतून, होड्यातून कंबोडियात आले. पण झाले असे की या निर्वासितांना कंबोडिया सरकारने स्वीकारले नाही आणि त्यांना कंबोडियाच्या भूमीवर पाऊल ठेवून दिले नाही. शेवटी ते निर्वासित तेथील विशाल सरोवरांच्या पाण्यावर बोटीवरच लाकडाची घरे बांधून राहायला लागली. इथेच वसाहत उभी केली. त्याला तरंगते गाव किंवा फ्लोटिंग व्हिलेज (Tonley Sap) म्हणतात. यावरच त्यांची भाज्यांची, फळांची, इतर घरगुती सामानांची दुकाने आहेत, चर्च आहे , शाळा

आहे दवाखाना ही आहे. पण या लोकांना भूमीवर उतरायला मज्जाव आहे . तिथे इलेक्ट्रिसिटी नाही, त्यामुळे जनरेटर वापरतात. त्यांची एक शोकांतिका आहे ही लोक पुन्हा व्हिएतनामला परतू शकत नाही की कंबोडियात राहू शकत नाहीत. ते एक प्रकारे No Man's Land वर राहतात. त्यांच्याकडे कुठल्याही देशाचे नागरिकत्व नाही.

कंबोडियातील लोक पाहुणचार उत्तम करतात. इथल्या अंगकोरवाट मंदिराची जी पडझड झाली आहे, निसर्गामुळे आणि बराच काळ लोटल्यामुळे त्याचे पुनःस्थापन करणे हा महत्त्वाचा मुद्दा आहे. युनेस्कोच्या यादीत अंगकोरवटला स्थान देण्यात आले आहे त्यामुळे बरीच आर्थिक मदत युनेस्को करीत आहे. तसेच गेली 25-30 वर्षे भारत सरकारही आर्थिक मदत करीत आहे. ही प्राचीन संस्कृती टिकवण्यासाठी आपल्या पुरातत्व विभागाने , इतिहासकारांनी मदत देऊन मंदिर संस्थान उत्थापनास प्रयत्न करीत आहे.

दरवर्षी कंबोडियाला जगभरातून पाच लाख प्रवासी भेट देतात परंतु भारतातून फक्त 5000 प्रवासी तिथे जातात. विश्व मंदिर फाउंडेशन तर्फे एक मोठा संकल्प अभियान आधी घेतला आहे . त्यांनी एक कोटी भारतीयांना कंबोडिया ला जाण्यासाठी आवाहन केले आहे. तेव्हा आपल्या अलौकिक प्राचीन इतिहासाचा, सांस्कृतिक वारसा जपणाऱ्या या कंबुज भूमीला आपण सगळ्यांनी अवश्य भेट द्यायला हवी.

डॉ. प्रतिभा आठवले, अहमदाबाद

.....

कैरीचा ठेचा

सौ. उमा आठवले, पुणे

९८२२१ ३८३१७

साहित्य .. कैरी, हिरवी मिरची, मीठ, फोडणीसाठी मोहरी, हिंग, हळद, मेथीचे दाणे

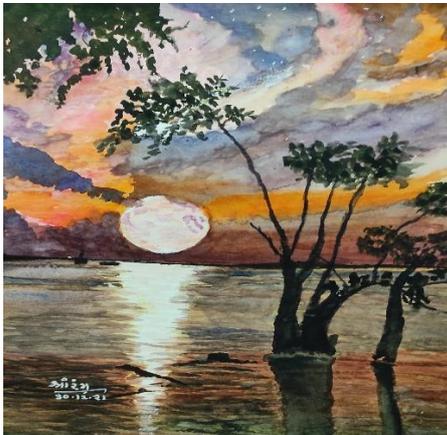
कृती.. कैर्या किसून घ्याव्यात. मेथ्या तळून घ्याव्यात. हिरव्या मिरच्या, मीठ व तळलेल्या मेथ्या मिक्सरमधून वाटून घ्याव्यात.

नंतर कैर्या, व वाटलेल्या मिरच्या एकत्र मिसळव्यात त्यावर केलेली फोडणी घालावी व परत सर्व साहित्य एकत्र करावे. हा ठेचा चवीला मस्त लागतो.

टीप.. ज्यांना झणझणीत आवडत असेल त्यांनी तिखट काळपट मिरच्या घ्याव्या. नाहीतर पोपटी मिरच्या घ्याव्या. तसेच कैरी जशी आंबट असेल त्या प्रमाणात घ्यावी.

हा ठेचा जास्त मीठ घालून काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावा.

सौ. उमा आठवले



श्रीरंग आठवले

तीन विशेष व अभिमानास्पद घटना

अतिशय कृतज्ञतेने, मला हे सांगताना खूप आनंद होत आहे की मला कोलकाता येथील *टेक्नो इंडिया युनिव्हर्सिटी* कडून अधिकृतपणे *पीएच.डी.* पदवी प्रदान करण्यात आली आहे!



ही केवळ एक पदवी नाही - ती माझ्या दीर्घकाळाच्या स्वप्नाची पूर्तता आहे. माझे संशोधन *रिअल इस्टेट क्षेत्रातील लीन कन्स्ट्रक्शन प्रॅक्टिसेस* वर केंद्रित होते आणि हा मैलाचा दगड *श्री. ते डॉ.* पर्यंतच्या परिवर्तनाचे चिन्हांकित करतो.

हा प्रवास *उत्कृष्ट शिक्षण, आव्हाने आणि आयुष्यभराच्या अनुभवांनी* भरलेला होता जो मी नेहमीच जपून ठेवेन.

या प्रवासात मला साथ देणाऱ्या तुमच्या प्रत्येकाचा मी मनापासून आभारी आहे.

या नवीन अध्यायात पाऊल ठेवण्यास उत्सुक आहे.

डॉ. नितीन शंकर आठवले

सौ मानसी गोडबोले

यांचा ५ जुलै २०२५ रोजी दिल्ली युनिव्हर्सिटीत हाॅटेल मॅनेजमेंट आणि

हॉस्पिटॅलिटी या क्षेत्रामधील योगदानाबद्दल गौरव करण्यात आला. सन्मानपत्र व सन्मानचिन्ह प्रदान करण्यात आले. महाराष्ट्रातील 3 जणांची निवड केली होती. त्यात मानसीचा प्रथम क्रमांक होता.



डॉ. प्रतिभा आठवले

आपल्या कुटुंबातील एक आदरणीय सदस्य डॉ. प्रतिभा आठवले यांना २३ जून रोजी दिल्लीतील हॉटेल ताज येथे *राष्ट्रीय स्तरावरील कोलगेट आणि आयडीए (इंडियन डेंटल असोसिएशन) पुरस्कार* मिळाला आहे. आमचे आरोग्यमंत्री श्री. नड्डा जी प्रमुख पाहुणे होते. त्या अमेरिकेत असल्याने कार्यक्रमाला उपस्थित राहू शकल्या नाहीत.



म्हणून त्यांची मैत्रीण डॉ. ज्योती चौथाईवाले यांनी त्यांच्या वतीने हा पुरस्कार स्वीकारला.

कविता - दीप अमावस्या, दीपपूजन

- सौ. सुलभा आठवले
८८८८८ ११८६१

लखलखत्या दिव्यांनी
सांजवेळ उजळली,
काळोखाच्या अंतरात
प्रकाशज्योत तेवली.
पौर्णिमाच जणू काही
भेटण्यास अवतरली.

दीपकळी इवली पण
लक्षदीप ती लावी.
दैन्य, अज्ञान, अशुभाचे
सावट नष्ट करी.
आरोग्य, धनसंपदा, तेज
देऊन जीवन उजळी.

प्रसन्नता, निरामयता लाभे
मना मनाला संजीवन.
अग्नि रूप तेजपथाने
होते श्रीलक्ष्मीचे आगमन.

संस्कृती आपली करते
प्रकाशाचे शुभपूजन,
प्रकाशवाटांवर या
सत्यशिवसुंदराला वंदन!



श्रावण

संकलन: श्रीकांत आठवले, ९८२२६ ०१८०५

* तिन्ही सांजेला तेलाचा दिवा, तुपाचं निरांजन लावून केलेल्या दिपपूजनानंतर प्रकाशमान होणारं घर आणि त्यांत मिसळलेले शुभंकरोतीचे सूर... 'दिव्याची आवस' म्हणून जाड कणिक केशरी गूळ वापरून केलेले खमंग दिवे आणि त्यावर मुक्तहस्ते घातलेलं रवाळ तूप... म्हणजेच येणाऱ्या श्रावणाची चाहूल !!

* डबा भर चिरलेला पिवळा धम्मक गूळ, हरभरा डाळ, भाजलेले दाणे, फुटाणे, दाण्याचं खमंग कूट, नुकतीच करून ठेवलेली वेलचीची पुड, उपासाची भाजणी राजगिरा लाडू व खजूर यांनी भरलेले डबे, म्हणजेच श्रावणाच्या स्वागतासाठी सजलेलं घरातलं स्वयंपाकघर !!

* जिवतीचा फोटो, कहाण्यांच पुस्तक, स्वच्छ घासून चमकणारं पळीपंचपात्र, दिव्यांनी सजलेलं देवघर, फुलपुडीतून डोकावणाऱ्या दुर्वा, आघाडा, फुलं आणि सगळी मरगळ झटकून सजलेलं घर म्हणजेच श्रावणाचं आगमन !!

* श्रावण म्हणजे आवर्जून करायचं पुरण, भाजणीचे वडे, नारळी भात, नारळाच्या वडया, वालाचं बिरडं, गव्हाची खीर, हारोव्याचे लाडू, भोपळयाचे घारगे, गाकर, पुरणाची पोळी, पुरणाचे दिंड आणि दूध फुटाण्याचा नैवेद्य. श्रावण म्हणजे वेगवेगळ्या चवींतून घरांत दरवळणारा गंध !!

* श्रावण म्हणजे बहीण भावाच्या प्रेमाची राखी, आईने मुलांसाठी केलेली जिवतीची पूजा, शुक्रवारी मुलांच केलेलं पुरणाचं औक्षण, आपल्या घरासाठी सर्वांच्या आनंदासाठी केलेली देवीची पूजा, माहेरची येणारी आठवण म्हणून आई वहीनीकडे झालेलं सवाष्ण जेवण व

मैत्रिणींबरोबर सजलेली मंगळागौर. प्रत्येक नात्याला जपणारा हा श्रावण, अनेक रंगांची उधळण करत येणारा श्रावण !!

* श्रावण म्हणजे गाभाऱ्यात उमटणारे ओंकार... श्रावण म्हणजे समईतल्या शुभ्र प्रकाशात दिसणारं पांढऱ्या फुलांनी सजलेलं शिवलिंग, कापसाच्या वस्तानं, हळदी कुंकवाच्या करंड्यांनं धुप अगरबत्ती दिवा आणि चंदनाने सजलेलं पूजेचं ताट, गोकर्ण जाई जुई तगर जास्वंद बेल दुर्वा पत्री तुळस यांनी सजलेली पूजेची परडी. श्रावण म्हणजे प्राजक्ताच्या सडयाने नटलेलं आणि श्रावण सरींनी सजलेलं माझं आंगण !!

* श्रावण म्हणजे हिरवा ऋतु... या सजलेल्या निसर्गाच्या बरोबरीने सजायचे दिवस.. कांकणांची किणकीण, काचेचा चुडा, हातावरची मेंदी, जरी काठाच्या साड्या, केसांत जुईचा गजरा, पायी जोडव्यांचा आवाज, गव्यांत मंगळसूत्राबरोबर चमकणारा सर, कानांत कुड्या आणि पायांत पैजण.. म्हणजेच घरातही भेटणारा, सजवणारा श्रावण !!

*श्रावण म्हणजे डोळे मिटतां केवड्याच्या पानाचा पसरलेला गंध तर कधी तिच्या चाहलीने दरवळणारा सभोवताल !!

*श्रावण म्हणजे नेमाने देवळांत जाणाऱ्या तिची आठवण करून देणारा सण, तर कधी मंगळागौर उजवताना तिला दिलेल्या वाणाची एक गोड आठवण !!

*श्रावण म्हणजे शुक्रवारी न चुकता तिनं केलेलं औक्षण, माहेरवाशीण म्हणून भरलेली ओटी आणि तिने आग्रहानं खावू घातलेली पुरणाची मऊसूत पोळी !!

*श्रावण म्हणजे आई तुझ्या आठवणींचा पाऊस

.....

१२ जुलै १९६१: पुण्यात पानशेत धरणफुटी

हरिभाऊ आठवले, ९८२३१ ६१३५२

आपल्या वॉट्सप ग्रुपवर १२ जुलै ला कोणीतरी पानशेतची आठवण काढली होती व उध्वस्थ झालेल्या लकडी पूलाचा (संभाजी पूल) फोटो टाकला होता. ते पाहून मला त्या घटनेची आठवण झाली. कारण तेंव्हा मी पुण्यात विद्यापीठात शिकत होतो. तेंव्हाची डायरी मला मिळाली आणि मी त्या घटनेबद्दल लहिलेली पानेही सापडली. ती वाचल्यावर मला वाटले कि ह्याचा लेख होइल.

१९६१ व १९६२ मध्ये मी पुणे विद्यापीठात BSc -Honors व नंतर MSc मध्ये होतो. मी तेंव्हा विद्यापीठाच्या आवारातील होस्टेल मध्ये रहात होतो. 12 ते 20 जुलै 1961 या पानांवरील नोंदी आहेत तशा देत आहे.

12 जुलै - बुधवार - पुण्यात महापूर!

दुपारी नेहमीप्रमाणे विद्यापीठात तास चालू होते. दुसरा तास अर्धा होतो न होतो इतक्यात प्राध्यापक व डिपार्टमेंट हेड हुझुरबझार सर वर्गात आले आणि त्यांनी सांगितले की पुण्यात मुठा नदीला मोठा पूर आला आहे व रजिस्ट्रारनी सर्व वर्ग ताबडतोब बंद करावयास सांगितले आहे व पुण्यातील मुला-मुलीनी घरी परत जावे. मी होस्टेलवर रहात होतो तरी सायकलने ताबडतोब गावात जायला निघालो - काय झाले आहे हे पाहण्यासाठी. लकडी (संभाजी) पुलावरून पाणी वाहत होते. कॅफे गुडलक च्या आसपास आणि आतल्या रस्त्यांवर हां हां म्हणता पाण्याची पातळी वाढत होती. मी कपडे काढून पाण्यात उतरलो. रस्त्यावर पाणी सारखे वाढत होते व ओढ पण वाढत होती. तरी लोकांना घरातून बाहेर काढण्यासाठी साठी

पाण्यात उतरलो. थोडबहुत काम केले पण तोपर्यंत आम्ही कपडे व सायकल जेथे ठेवली होती तेथे पाणी आले. मग तसाच ओलेल्याने जरा दूर जावून कपडे बदलले. मग प्रत्येक रस्त्यावर थांबून पाणी पाहत होतो. दूध जसं भर भर ओतू जाव तस पाणी वाढत होते. घरांचे दोन दोन मजले पाण्याखाली जात होते. वरच्या मजल्यावरून खालचा मजला कसा पाण्यात जातो आहे ही गम्मत पाहणारी मंडळी काही मिनिटातच आम्हालाही खाली घ्या असे म्हणत होती. पाणी वेगाने वाढत होते घरे खाली करण्याखेरीज काही उपाय नव्हता. प्रत्येक घरात एक एक आजारी किंवा वयस्कर माणूस. लोकांचे महा भयंकर हाल झाले. आम्ही आमच्या वर्गातील सर्वजण जमलो व पाणी पहात पहात नव्या पुलाच्या बाजूस आलो. तेथे पहातो ते पुलाच्या वरून ३/४ फूट पाणी वाहत होते. भयंकर लाटा उसळत होत्या. खवळलेला समुद्र वाटत होता. संगम पुलावरून पाणी वाहत होते. संध्याकाळी ४.३० वाजता पाणी ओसरू लागले. खूप वेगाने पाणी कमी होत होते. ५.३० वाजेपर्यंत नवा पूल रिकामा झाला. पण जाऊ देत नव्हते. माझ्या वर्गातील मित्रांना आपापल्या घराची काळजी लागली होती. वर्गातील मुली विद्यापीठातच राहिल्या होत्या. ६.१५ वाजता पुलावरून लोकांना सोडू लागले. मी पण पुलावरून पलीकडे जाऊन परत आलो. पाण्याच्या माराने पुलाचे कठडे वाहून गेले होते. त्या कठड्याचे दगड रस्त्यावर इतस्ततः पडले होते. नव्या पुलाचा खालील भाग तर पूर्ण वाहून गेला होता. नव्या पुलावरून पाणी पाहताना घेरी येत होती. कारण पाण्याची पातळी जरी कमी होत होती तरी त्याचा वेग भयानक होता व मोठाल्या लाटाही उसळत होत्या. त्याकडे पाहिलं की आपल्या पायाखालचा पुलच सरकू लागला आहे असे वाटत होते. लाटाबरोबर घरातील कपाटे वाहून

येत होती. तेथूम मी सरळ विद्यापीठात खोलीवर परत आलो.

रात्री झोपायला माझ्याकडे सोहन मोडक व सूभाष गोडबोले आले होते. कारण दोघांची घरे पाण्यात होती. रात्री पाणी खूपच कमी झाले होते. परंतु नुकसानीची परिस्थिती समजू शकत नव्हती. महाभयंकर पुराबद्दल गप्पा करीत झोपी गेलो.

13 जुलै - गुरुवार

पुण्यात हाहाकार! उजाड आणि उद्वस्त्र पुणे!

सकाळी उठून आम्ही तिघे गावात गेलो. सूभाष आपल्या घरी गेला. सोहन आपल्या घराची साफसफाई करण्यासाठी गेला. मी सर्व दृश्य पाहण्यासाठी पायी बाहेर पडलो. कालच्या ४ - ५ तासात पुरानं पुण्याला उजाड केलेले होते. डेक्कन जिमखान्यावरील सगळी दुकाने पाण्यात होती. घरे पाण्यात होती. त्यामुळे फार नुकसान झाले. टिक्क स्पोर्ट्स, कॅफे डेक्कन क्वीन इत्यादी दुकाने जाग्यावर राहिली नाहीत. आतील माल तर राहोच पण येथे एक दुकान होते याची निशाणी सुद्धा राहिली नाही! लकडी पूल (संभाजी पूल) पूर्णपणे कोसळला आहे व वरील रस्ता धुवून निघाला आहे. पुस्तकांच्या दुकानातून (International Book Stall) कागदाचे लगदे बाहेर येत होते. सर्व हॉटेल्स घाण झाली आहेत. आतील सामानाची भयंकर नुकसानी झाली आहे. धान्य भिजून घाण झाले आहे. डेक्कन जिमखान्यावरून नदी पलीकडील नारायण पेठेचे दृष्य तर अंगावर शहारे आणीत होते. एक घर शिल्लक नव्हते. माझ्या डोळ्यात तर पाणी आले. तसाच चालत चालत मी जंगली महाराज रस्त्याने चाललो तो इतक्यात लोक धावत सुटले "पुन्हा पाणी आले" अशा आरोव्या मारीत. लोक आपला जीव

मुठीत धरून फर्ग्युसन रस्त्याने धावत निघाले. मुले, बायका धावत होत्या. चुकलेली मुले रडत होती. सामान होते तसे सोडून स्वतःचा जीव वाचवण्यासाठी धावा धाव चालली होती. युद्धात लोक बॉम्ब हल्ल्यापासून बचाव करण्यासाठी कसे धावत असतील याची कल्पना आली! पण अखेरीस ती गुंडांनी उठवलेली अफवाच ठरली. पुढे मला कर्णिक बाई भेटल्या मी नव्या पुलावरून पलीकडे जाणारच होतो. तेंव्हा त्यांच्या घरी चवकशी करून येतो असे सांगितले व निघालो. तोच अरुण चक्रदेव भेटला. त्याच्याही घरात पाणी शिरले होते. सर्व चिखलमय झालं होतं. मी कोन्ग्रेस हाउस वरून खाली आलो तर तेथील रस्ताच वाहून गेला होता. तिथली घरे तर कोसळली होतीच. परंतु शिवाजी उद्यान, ओपन एअर थिएटर जमीनदोस्त झाले होते. ह्या गोष्टी तेथे होत्या हे सांगून सुद्धा कुणाचा विश्वास बसणार नाही अशी परिस्थिती होती. माती वाहून गेल्यामुळे खोल खड्डा पडला होता. नव्या पुलावरून शनिवार पेठेत आलो. तिथे तर ओळीने घरे पडली होती. सारी पेठ बेचिराख झाली आहे. कर्णिकबाईचे घर चांगलेच पाण्यात होते. सकाळ प्रेस, केसरी वाडा, शनिवार वाडा पाण्यात होते. शनिवार वाड्याची एक भिंत कोसळली आहे. नारायण पेठेतील हाल पाहवत नव्हते. जमीनदोस्त झालेल्या घरातून मंडळी आपले समान काढीत होती. धान्य सांडलेले. दुकानातून तर धान्य कुजून गेलेले आणि रस्त्यावर चिखलात येऊन पडले होते. पुढे राममामा व चिंतामणी यांचे घरी गेलो. त्यांची घरे व मंडळी सुखरूप आहेत.

परंतु पुणे मात्र उध्वस्त झालं. ४ तासांचा खेळ झाला पण तो सर्वाना भोवला. श्रीमंत, गरीब सर्वांचे नुकसान झाले. धान्य गेलं, कपडे गेले, दुकाने उध्वस्त झाली, त्यामुळे धंदा गेला, प्राणहानी किती झाली कोण जाणे. तरी बरे हा

प्रकार काल दुपारी ११ नंतर सरू झाला म्हणजे दिवसा घडला. रात्री झाला असता तर माणसे मुन्यासारखी मेली असती! नव्या पुलावर उभे राहून पाहिलं की ही नदी कुठल्यातरी उजाड प्रदेशातून वहात आहे आणि तिच्या काठावर उध्वस्त झालेलं शहर कधी काळी हजारो वर्षांपूर्वीचे वसलेलं असाव असा भास होत होता.

14 जुलै - शुक्रवार

काल रात्री सोहन माझेकडे झोपायला होता. सकाळी उठून आम्ही दोघे गावात गेलो. आज दिवसभर मी सोहनकडे व मधु लोखंडे च्या घरी चिखल काढण्याचे काम करीत होतो. रात्री आम्ही दोघे परत होस्टेलवर आलो. तेंव्हा समजले की १५ ऑगस्ट पर्यंत विद्यापीठ बंद राहणार आहे. वसतिगृहातील विद्यार्थ्यांना घरी जाण्याची सूचना दिली आहे. येथे राहून तरी काय करावयाचे हा प्रश्नच होता. म्हणून मी सुद्धा लगेच निघायचे ठरविले. जेवण झाल्यावर लगेच बॅग भरली. सोहनने स्कूटरवरून मला स्टेशनवर सोडले. नाहीतर मला चालतच जावे लागले असते. रात्रीची मेल मला मिळाली.

15 जुलै - शनिवार

आज सकाळी उगारला पोचलो. मी आल्याचे पाहून बऱ्याच जणांना आश्चर्य वाटले. सर्व मंडळींना पुराची माहिती सांगण्यात सारा दिवस गेला.

20 जुलै - गुरुवार

सध्या मी, सुरेश कुलकर्णी व अण्णा देशपांडे 'पुणे पूरग्रस्त निधी' गोळा करण्याचे काम करीत आहोत. मी पुण्याहून आल्याबरोबर या कामाला सुरवात झाली. त्यासाठी आम्ही एक जाहीर सभा घेतली. त्यात मी व सुरेशने पुण्याच्या पुराची इथंभूत हकीकत सांगितली.

मी अर्धा तास बोललो. माझं भाषण चांगले परिणामकारक झाले. निधी गोळा करण्याचे काम आम्ही "माजी विद्यार्थी संघटने" मार्फत करीत आहोत. बऱ्याचशा उत्साहाने निधी गोळा होत आहे.

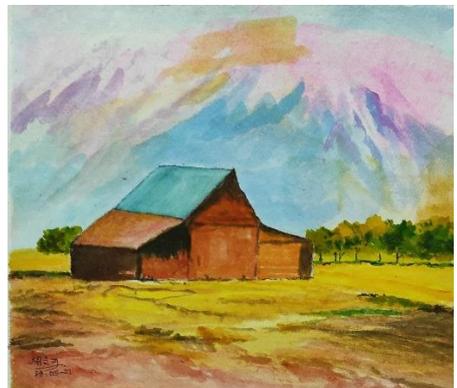
एकूण निधी रु १,६०८ जमला. ह्यातील रु २५० शाळेच्या आजी विद्यार्थ्यांनी आसपासच्या खेड्यात हिंडून जमविले. जिमखाना, महिला मंडळ या संस्थांनी चांगली मदत केली.

मागे वळून बघतांना या गोष्टी प्रकर्षाने जाणवल्या.

- 1 रोजनिशी लिहिण्याची तेंव्हा कशी काय सवय लागली होती माहित नाही. पण त्यामुळेच तो काळ व घटना पकडून ठेवता आल्या.
- 2 यातील मी कुणाला मदत केली अथवा इतरांनी मला कशी मदत केली ह्याचे बारकावे मी विसरून गेलो होतो. त्याची उजळणी झाली.
- 3 या महा आपत्तीमध्ये आपण आपल्याला जमेल तसा खारीचा वाटा उचलू शकलो याचे समाधान मिळाल्याचा आनंद परत अनुभवता आला!

हरिभाऊ आठवले

.....



श्रीरंग आठवले

निसर्गछाया

सौ. उमा आठवले, पुणे, ९८२२१ ३८३१७

पुण्यापासून जवळ च भूगाव येथे निसर्गछाया हे फक्त जेष्ठ नागरिकांसाठी असलेले सुंदर विश्रांतीस्थान आहे. मा. श्री. चंद्रकांतदादा पाटील व श्रीमती अमृता देवगावकर यांच्या संयुक्त परिश्रमातून हा प्रकल्प उभा राहिला आहे.

याची थोडी माहिती खाली देत आहे.

फक्त जेष्ठ नागरिक येथे येऊ शकतात. आधारकार्ड आवश्यक आहे.

प्रत्येक व्यक्तीस जेवण, नाष्टा, चहा यासाठी रु. 600 भरावे लागतात.

एक महिना आधी बुकींग करावे लागते. रहाण्याची सोय मोफत आहे.

आम्ही उभयता नुकतेच तेथे जाऊन आलो. अतिशय निसर्ग रम्य वातावरण असते. हवेचे प्रदूषण नाही.

आम्ही तेथे गेल्यावर तेथील लोकांनी आमचे हसतमुखाने स्वागत केले. आम्हाला शीतपेय देऊन आराम करण्यास सांगितले. येथे येण्यासाठी कर्वे पुतळ्यापासून त्यांची मोफत बसची सोय आहे.

तेथे पोचलो तेव्हा जेवणाची तयारी पूर्ण झाली होती. थोड्या वेळाने जेवणाचा आस्वाद घेतला. मुख्य म्हणजे जेवण अतिशय रुचकर व पौष्टिक होते. जेष्ठांच्या आरोग्याचा विचार करून केलेले होते. आम्ही गेलो त्या दिवशी माझ्या यजमानांचा वाढदिवस होता. हे कळल्यावर तेथील लोकांनी खास केक मागवला. केक कापला. व्हिडिओ, फोटो काढले. त्यामुळे आमचा आनंद द्विगुणित झाला. संध्याकाळी चहा, वडापाव खाल्ला. नंतर

काही गृपमधील लोकांनी गाणी म्हणली. गप्पा रंगल्या. तेथे खूप छान हिरवी आहे. त्यावर चालायला छान वाटले. नंतर रात्रीचे जेवण झाले. तेही अतिशय रुचकर होते.

नंतर थोडा वेळ शतपावली करून आम्ही रूमवर गेलो. रूमस अतिशय स्वच्छ व मोठ्या आहेत. सर्व प्रकारच्या सोयी आहेत. इंटरकॉम आहे. चहाची सोय आहे. सकाळी चालण्याचा व्यायाम केला थोड्या वेळाने नाष्टा व चहा सेवकांनी टेबलवर आणून दिला. येथील लोक नम्र व सेवाभावी आहेत. कोणतीही मदत करायला तयार असतात.

येथे कॅरमबोर्ड, हार्मोनियम अशी मनोरंजनाची साधने आहेत. झोपाळा आहे. मोठा प्रशस्त हॉल असल्यामुळे आम्ही स्त्रियांनी फेर धरला व झिम्मा खेळण्याचा आनंद घेतला. हौशी कलाकारांनी गाणी म्हणली. हल्लीच्या काळात माणसं एकमेकांना प्रत्यक्ष भेटत नाहीत. मोबाईल चा अतिवापर झाला आहे. येथे एकमेकांची सुखदुःख जाणून घेतली मोकळ्या वातावरणात गप्पांचा फड रंगला. मन फार उल्हसित झाले व अजून तरुण झाल्यासारखे वाटले. आराम करता आला. निर्भळ आनंद मिळाला. शेवटी तेथील लोकांनी रिव्ह्यू घेतला व परत या असे आपुलकीने सांगितले. शेवटी सर्वांचा निरोप घेऊन आम्ही घराकडे परतलो.

अशा या निसर्गाच्या छायेचा सर्वांनी आनंद घ्यावा. धन्यवाद

सौ. उमा आठवले

.....

सांस्कृतिक मंच अहवाल

२७ एप्रिल २०२५ - Breast Cancer पासून कसा करावा बचाव . कार्यक्रम क्र. ४९

डॉ. प्रांजली गाडगीळ - CANCER EXPERT व अनुभवी डॉक्टर सौ. प्रांजली गाडगीळ यांनी ब्रेस्ट CANCER कशामुळे होतो , त्यांची लक्षणे कोणती आणि उपाय काय करावेत यावर सखोल व्याख्यान दिले .

१५ मे २०२५ - प्राणायाम त्याचे महत्व आणि उपयोग . कार्यक्रम क्र. ५० (सुवर्ण महोत्सवी कार्यक्रम)

डॉ. अरुणा टिळक - यांनी यापूर्वी " आयुर्वेद - सुखी जीवनासाठी " या विषयावर व्याख्यान दिले होते . आता आमच्या विनंतीवरून त्यांनी या सुवर्ण महोत्सवी कार्यक्रमात प्राणायाम कसा करावा , कोणत्या गोष्टी टाळाव्यात व कोणत्या जरूर कराव्यात, हे खोलात जाऊन सांगितले.

२१ जून २०२१ पासून हे कार्यक्रम सुरु करून १५ मे रोजी आपण ५० व्या कार्यक्रमापर्यंत पोचलो . विविध वक्ते व श्रोते यांचे मनःपूर्वक आभार .. परंतु श्रोत्यांची उपस्थिती मनासारखी वाढेना.

त्यामुळे काही काळ हा उपक्रम स्थगित करून सर्व आठवले परिवाराला २७ मे रोजी असे आवाहन करण्यात आले कि नवा काही उपक्रम किवा या उपक्रमात काही बदल सुचवा. जे लोकांना हवे आहे ते सुरु करण्याचा आमचा मानस आहे पण दुर्दैवाने कोणाच्याही फारशा सूचना आल्या नाहीत . त्यामुळे हा कार्यक्रम अद्याप स्थगितच आहे.

विनायक आठवले

.....

आवाहन

आपल्या सर्वांना आग्रहाची विनंती की संस्थेचे देणगीदार, हितचिंतक / वर्गणीदार व्हा. त्यासाठी

वर्गणीदार/हितचिंतकास वार्षिक वर्गणी रु ५०० अथवा आजीव वर्गणीदार होण्यासाठी ची वर्गणी रु ७०००.

संस्थेच्या बँकेतील खात्याची माहिती HDFC Bank Ltd, F.C. Road branch, Pune, Current Account Number 50200056690683, IFSC Code HDFC0001115 ह्या खात्यात चेक/डीडी/रोख अथवा UPI / NEFT द्वारे पैसे भरून आपली माहिती गुगल अर्जाद्वारे पाठवावी. त्यासाठी लिंक खालीलप्रमाणे आहे <https://forms.gle/8xcrm1MkFY28XrsJ6> हा अर्ज आपल्याला सेलफोनवरून अथवा संगणकावरून भरता येईल.

सर्व आठवले परिवारांना विनम्र आवाहन करण्यात येते की आपण ठरविलेली उद्दिष्ट्ये आपल्या सर्वांच्या सक्रिय सहभागाशिवाय व आर्थिक पाठबळाशिवाय साध्य होऊ शकणार नाहीत म्हणून आपल्या आठवले परिवाराच्या सर्वांगीण उन्नतीसाठी मोठ्या संख्येने देणगीदार आणि वर्गणीदार / हितचिंतक व्हावे व संस्थेला आर्थिक पाठबळ द्यावे.

.....



श्रीरंग आठवले

FOUR SEASONS A DAY, TEN SNAPS TO CAPTURE THEM

Nandini Pandit, Australia

FLINDERS STREET STATION

Australia's oldest train station, built on the banks of Yarra river, is one of the most prominent structures in the city of Melbourne. Opened to the public in 1910, the building also comprises a library, gym, lecture halls and a ballroom.



UNIVERSITY OF MELBOURNE CAMPUS

Founded in 1853, the University of Melbourne (Parkville campus) is the second oldest university in Australia. As a part of the sandstone university group, the architecture is a blend of 19th century Gothic Revival buildings and modern day 6 star green star rated constructions.



ST. KILDA

Just seven kilometres from the city's bustling business district, with skyscrapers still visible on the horizon, St. Kilda beach is a hot tourist spot in Melbourne. A stone's throw away is the recreational area named Acland Street. Connected to the city by the iconic trams, the lane is famous for its European-style bakeries founded in the 1950s.



ROYAL EXHIBITION BUILDING

Situated in the Carlton Gardens, the Royal Exhibition Building was constructed exclusively for the Melbourne International Exhibition in 1880. The architecture takes inspiration

from the cathedrals of Florence, and incorporates Romanesque and Italian Renaissance themes. It was the first Australian building to be labelled as a World Heritage site in 2001.



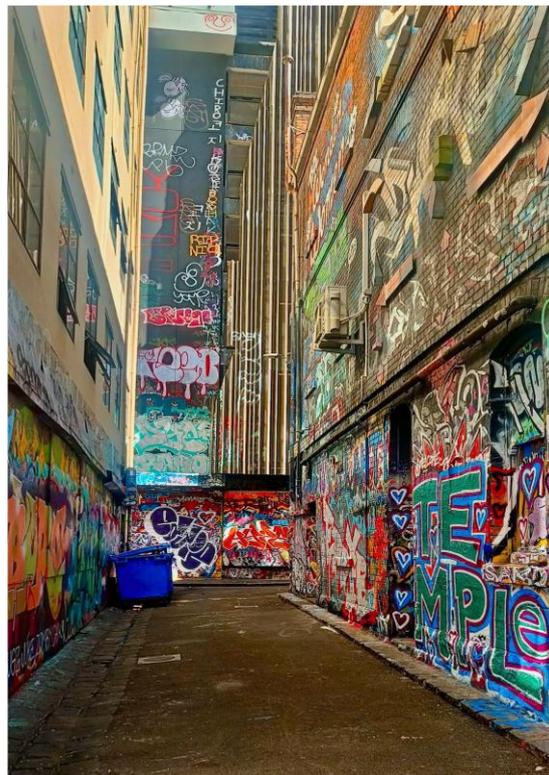
STATE LIBRARY VICTORIA

On the corner of La Trobe and Swanston Street, the state library of Victoria is the oldest in the country. It houses over two million books, hundreds of thousands of pictures, newspapers, maps and manuscripts, and masses of audio, video and digital material - all reflecting the changing face of Victoria over the past 150 years.



STREET GRAFFITI

Legal or illegal, the street art of Melbourne is a characteristic feature known around the world. Tourists flock to Hosier Lane, Meyers Place, AC/DC Lane, and Little Lonsdale Street to admire the creativity of countless faceless artists in the city.



THE MANY SEASONS OF MELBOURNE

Do not be fooled by these bright autumn hues. It will most definitely rain in the next ten minutes! The city is known for its unpredictable weather. Be it bright sunny mornings, dull cloudy afternoons or chilly nights, the only common factor among them is the strong wind.



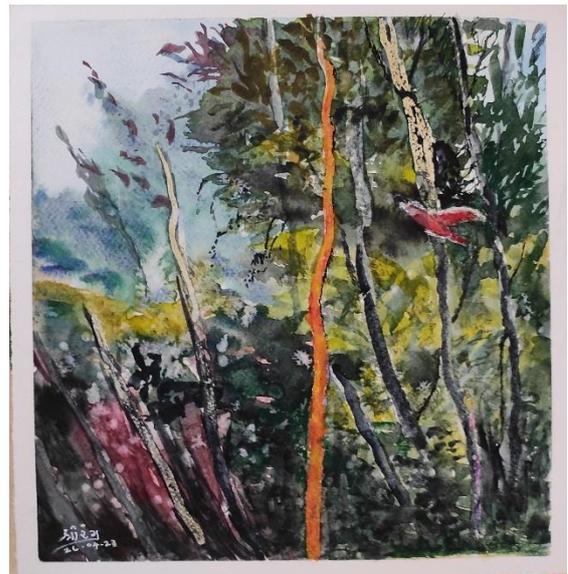
YARRA RIVER

The river, which today splits the tall skyscrapers of Melbourne's CBD, played a pivotal role in the pre-European history and the modern development of Melbourne. To the original *Wurundjeri* people, the river was "*birrarung*" – 'river of mists and shadows'.



DOCKLANDS

No matter the time of day, Docklands' Central Pier is a delight to visit. On one side, it offers sweeping views of Melbourne's ever-expanding skyline; on the other, the calm waters of the bay, dotted with docked vessels, create a sense of quiet escape.



श्रीरंग आठवले

उद्योग - व्यवसाय सदर

चित्पावन आठवले फौंडेशनतर्फे विविध समित्या काम करत आहेत. त्यामध्ये 'उद्योग - व्यवसाय समिती' सुद्धा असावी असा मानस आहे. ह्या समितीने आठवले परिवारातील उद्योजकांना एकत्र आणून विविध उपक्रम करावेत की ज्यायोगे त्यांच्या उद्योगांची परिवारातील लोकांना माहिती तर होईलच तसेच व्यवसायवृद्धी होण्यासही मदत होईल.

ह्या समितीमध्ये काम करण्यास उत्सुक असलेल्या सदस्यांनी आपली माहिती खालील फॉर्ममध्ये भरून

chittpavan.athavale@gmail.com येथे पाठवावी.

Category	
Name of Firm or Industry	
Name of person	
Address of business	
Business Hours	
Contact number	
E mail address	
Type of business/profession	
Details of business	

ह्या कामातील पहिली पायरी म्हणजे परिवारातील व्यावसायिकांची माहिती संकलित करणे. त्यासाठी केलेल्या आवाहनाला प्रतिसाद म्हणून मिळालेली माहिती येथे देत आहोत.

LIST OF INDUSTRIALIST AND PROFESSIONALS IN ATHAVALE KUL

1. Category	Consultancy
Name of Firm or Industry	
Name of person	Shri. Mahesh Anant Athavale Shri. Padmanabh Anant Athavale
Address of business	117/121/2, Prabhat Road , Lane 12 end, Vaidya Mo.Ya.Lele chouk, Near kamala Nehru park, Erandwane , Pune 411004
Business Hours	
Contact number	9822595741, 8888786935
E mail address	mahesh.athavale@kanjcs.com; pmathavale@gmail.com
Type of business/profession	Secretarial and legal practice

Details of business	Consultancy in Company Law, Foreign Exchange, GST, LLP, Arbitration, Will , various agreement etc
2. Category	Medicine
Name of Firm or Industry	
Name of person	Dr. Kedar Jayant Athavale, MBBS, DMRD, DNB
Address of business	Borse Hospital, Bhusari Colony, Kothrud Pune
Business Hours	9.30 am to 10.30 am
Contact number	9422082884
E mail address	kedarathawale@gmail.com
Type of business/profession	Radiologist
Details of business	Attached to above hospital as Radiologist
3. Category	Medicine
Name of Firm or Industry	Ushaprabha Clinic
Name of person	Dr. Rajendra Prabhakar Athavale
Address of business	Ushaprabha Clinic, 70, Main Road, Raver, Dist- Jalgaon (MS)
Business Hours	
Contact number	9822213513
E mail address	
Type of business/profession	Ayurvedic medicine practice
Details of business	Medical practice as Ayurvedic doctor for last 37 years. Also has worked on many medical, social institution
4. Category	Legal
Name of Firm or Industry	
Name of person	Mukund Athavale
Address of business	Dadar, Mumbai
Business hours	
Contact number	9892246917
E mail address	Mukund_athavale28@yahoo.co.in
Type of business/profession	Legal Practice
Details of business	Legal practice in family court
5. Category	Retail
Name of Firm or Industry	Sumangal Jewellers
Name of person	Mrs. Mangal Athavale
Address of business	105, Gokul Arcades, Swami Nityanand marg, Near Garware House, Ville Parle (East), Mumbai- 400051
Business Hours	
Contact number	9819497117/9833074688
E mail address	jathavale@yahoo.com
Type of business/profession	Jewellery
Details of business	Sale of imitation Jewellery
6. Category	Medicines
Name of Firm or Industry	Unique Dental Practice

Name of person	Dr. Shrirang D. Athavale
Address of business	Flat No. 18, 1 st floor, Sitara Apartment. 383, Narayan Peth, Near Modi Ganpati, Pune 411030
Business hours	10 am to 6.00 pm
Contact number	02024494977/9356962735/9881345030
E mail address	Uniquedentalpractice@gmail.com ; shrirangdathavale@yahoo.co.in
Type of business/profession	Dental surgeon
Details of business	
7. Category	Legal
Name of Firm or Industry	
Name of person	Adv. Er. Milind Chandrakant Athavale
Address of business	Gaurinandan. Ganesh nagar. Alibag Rewas road. Alibag PIN Code 402209. District Raigad. Maharashtra. India.
Business hours	
Contact number	+91 7057583401, 7507688370
E mail address	Adv.er.milind@gmail.com
Type of business/profession	Advocate
Details of business	Judicial: Litigation @ Civil, Criminal, Family courts. Enrolled with Bar Council of Maharashtra & Goa. Raigad District & Alibag Bar Association Member.

