



डॉ. मधुरा कुलकर्णी,
एमडी (सी रोग-प्रसूती),
आयुर्वेद

आयुष्य सुंदर आहे

आजारपणाने माणूस आधीच हतबल होतो आणि मग हे खाऊ नको, ते खाऊ नको असे उपदेशांचे डोस सुरू होतात. काय खावे आणि कसे खावे एवढे सांगितले तरी खरेतर ते पुरेसे व्हावे.

गजाननरावांना तापाने पकडले तेव्हा ते खरंच अस्वस्थ झाले होते. रोज नवीन तपासण्या, बदलणारी औषधे आणि वाढणारा अशक्तपणा यामुळे ते अगदी कंटाळून गेले.

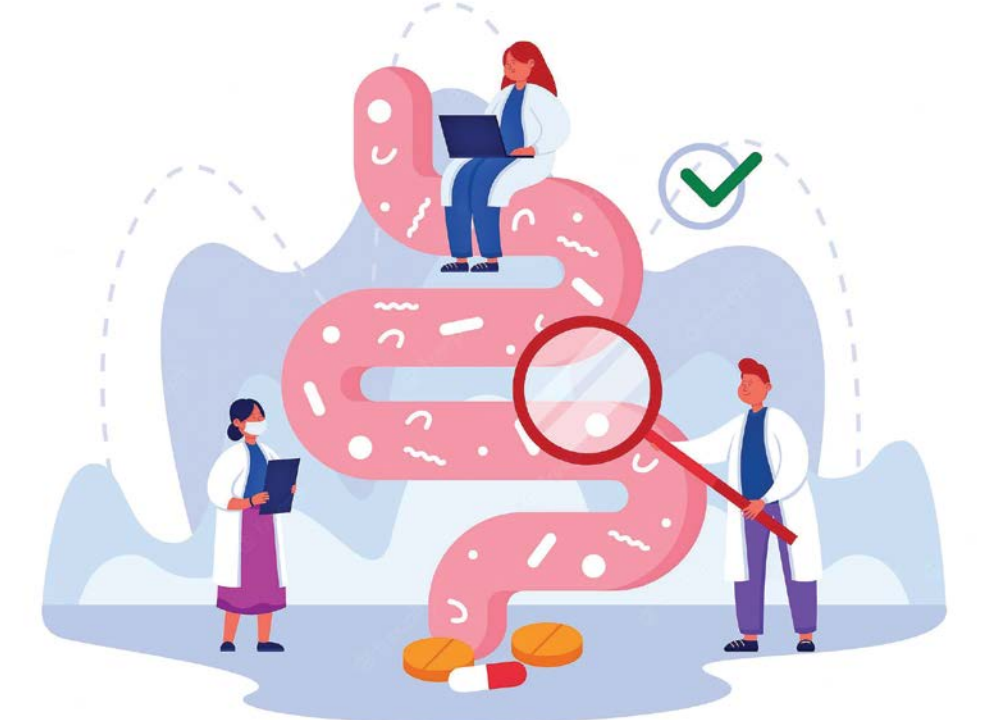
१५-२० दिवस झाले तरी ताप काही उतरला. हॉस्पिटलमध्ये अँडमिट करावे लागले. सलाइन/नसेद्वारा इंजेक्शन या साऱ्यानंतर ताप कमी झाला; पण अजून पुरेसे बरे वाटत नव्हते. पंथी बदलून, डॉक्टर बदलून वेगवेगळी औषधे घेतली. माझ्याकडे आल्यानंतर म्हणाले, 'डॉक्टर तुमचा नंबर १२ वा आहे. १३ वाजण्याअगोदरच काही करण्याची जरूरी होती. मी गजाननराव, वय वर्ष ६०.' यांचा सारा इतिहास तपासून पाहिला तर त्यात इतर तपासण्यांपेक्षा मुख्य भर होता तो १) त्यांची भूक, २) अन्न पचनास लागणारा वेळ, ३) खाण्या-पिण्याच्या वेळा व पद्धती. थोडक्याच वेळात आजाराची कुडली उलगडली गेली व पायऱ्या पायऱ्यांनी उत्तरे सापडत गेली. वयानुसार व प्रकृतीनुसार गजाननरावांची पचनशक्ती कमकुवत होतीच, पण त्याहीपेक्षा औषधानंतरही भूक मंदावली. अशक्तपणामुळे पौष्टिक खाण्यावर भर दिला जात होता. मंद अशा पचनाला जड जेवणाचा भार सहन होत नव्हता. शरीरात न पचलेला हा भाग तसाच पडून त्यांचा उपद्रव वाढत होता. सर्वात प्रथम गजाननरावांना खाण्याचे नियम समजावून सांगितले आणि कमी खाऊन आधी बरे होण्याचे महत्त्व पटवले.

१) सकाळी उठल्यावर उपाशीपोटी १ कप कोमट पाणी पिणे, २) मनुका, खजूर, डाळिंब, कोकम भिजवून त्यांचे पाणी दिवसभर थोडे थोडे घेणे, ३) मुगाचे कढण, कुठ्ठाचे सूप, भाताची पेज, भाज्यांचे सूप, साळीच्या लाह्या अशा गोष्टी जेवणाच्या वेळेत घेणे, ४) पुरेशी शरीर, मानसिक व भावनिक विश्रांती, ५) जरूर त्याच औषधांचा वापर. या साऱ्या गोष्टींमुळे त्यांचा रोजच्या जेवणातील ब्रेड, मैदा, लाडू, खारी यांचा मारा कमी झाला व लवकरच व्यवस्थित भूक लागल्यानंतर नेहमीचे जेवण सुरू झाले. गजाननरावांना पूर्ण बरे वाटले. पोटाचे आरोग्य जास्त महत्त्वाचे हे त्यांना पुरेपूर पटले.

पोटाचे आरोग्य (Gut health) :

खरे तर Gut म्हणजेच आपले पोट हे आपल्या मेंदूच्या स्वरूपातच असते. पोटाच्या आरोग्यावरच - १) आपली

आजारपणातले लंघन



प्रतिकारक्षमता, २) हृदयाची ताकद, ३) पचनक्षमता ४) आजारापासून बचाव, ५) मेंदूचे आरोग्य, ६) आपला मूड, ७) शांत झोप, ८) वजन नियंत्रणात राहणे. या साऱ्याच गोष्टी अवलंबून चांगली असली की शरीरातली सुजेची शक्यता कमी होते. १) हृदयविकार, २) स्थूलता या दोन महत्त्वाच्या धोक्यांपासून आपल्याला वाचवले जाते.

पोटाचे आरोग्य ओळखायचे तरी कसे ?

१) सकाळी उठल्यावर १ घोट कोमट पाणी प्यावे. शुद्ध ढेकर हे आदल्या दिवशीचे जेवण पचल्याचे मुख्य लक्षण आहे. २) हलकेपणा, फ्रेश वाटणे, तरतरीतपणा पूर्णपणे पोटाच्या आरोग्यावर अवलंबून असतो. ३) वेळच्या वेळी योग्य पद्धतीने संडासला साफ होणेही खूप महत्त्वाचे असते. ४) मनाची शांत व स्थिर अवस्था म्हणजेच पोट ठीक असल्याचे लक्षण होय. ५) तणाव न येता जेवण घेऊ शकणे, छान भूक लागणे म्हणजे आपले पोट ठीक असल्याने लक्षण आहे. पोट ठीक असणे - अन्नाचे योग्य पचन - सूक्ष्म पचन - पोषणाचे शोषण. यामुळे पोटदुखी, गॅसेस, जुलाब, थकवा, अशांत झोप, सारखे गोड खावेसे वाटणे, वजन वाढणे, त्वचाविकार, डोकेदुखी, मूड स्विंग या साऱ्यांपासून दूर राहता येते. पद्धतशीरपणे पोटाचे आरोग्य राखणे शरीर, मनाला टवटवीतपणा देते.



मासिक पाळीविषयी लोकांमध्ये गैरसमज जास्त असतात. सोबतीला गरिबी, निरक्षरता, धार्मिक अंधश्रद्धा यामुळे यात भर पडते. परिणामी अनेक मुलींना आपल्या शिक्षणाला मुकाव लागतं. बिहारमधील काही शिक्षिकांनी यावर अभिनव उपाय शोधून काढले आहेत.

मासिक पाळीविषयी बोलायला लोकांना अजूनही संकोच वाटतो. प्रत्यक्षात आजही मोठ्या संख्येत मुली-महिला मासिक पाळीसाठी उपयुक्त साधनांपासून वंचित आहेत. नॅशनल फॅमिली हेल्थ सर्व्हेच्या अहवालानुसार बिहारमध्ये ५९.१ टक्के महिलांच हायजिनिक सॅनिटरी प्रॉडक्ट्स वापरतात. ७४.४ टक्के महिला आजही मासिक पाळीच्या वेळेस कापडच वापरतात. मासिक पाळी हा असा विषय आहे ज्याचा संबंध पितृसत्ताक समाजाने लाजेगी जोडला आहे. मात्र बिहारमध्ये या विषयावर गाणी रचून, ती गाऊन, नाटकांमधून तसेच प्रश्नपेटीच्या माध्यमातून काही शिक्षिका याविषयी विद्यार्थिनींमध्ये जागृती आणण्याचं काम करीत आहेत. समाजकल्याण विभागाच्या महिला आणि बालविकास केंद्र तसेच युनिसेफच्या मासिक पाळी स्वच्छता अभियानाच्या क्षेत्रात

मासिक पाळीशंबंधी शिक्षिकांचा जनजागर



उत्कृष्ट काम करणाऱ्या या महिला शिक्षिकांचा सन्मानाने **अनिमा कुमारी** केंद्राकडून सन्मानित करण्यात आला आहे. बिहारमधील वेगवेगळ्या जिल्ह्यांतील ३४ शिक्षिकांनी त्यांच्या शाळेतील ज्या मुली मासिक पाळीत कापड वापरत होत्या त्यांना सॅनिटरी पॅड्स वापरण्याविषयी शिकवले आहे. **पेटी, गाणी आणि नाटकांमधून जनजागृती**

२५ वर्षांपासून छपरा येथील राजेंद्र कॉलेजिएट स्कूलमध्ये शिकवणाऱ्या गायत्री कुमारी यांना

लंघन एक उत्तम उपाय
१) सावकाश मन लावून जेवणे, २) वेळच्या वेळी जेवण घेणे, ३) उत्तम जीवनशैलीचे पालन करणे, ४) व्यायाम करणे, ५) तणाव नियोजन करणे, ६) आठवड्यातून एक दिवस उपास करणे, ७) ताज्या शाकाहारी जेवणाला प्राधान्य देणे. या साऱ्या गोष्टी खूप महत्त्वाच्या असतात. हलके, लवकर पचणारे कमी खाल्ले तरी पुरेसे ठरणारे व पोटाचे आरोग्य वाढवणारे जेवण आपल्या सगळ्यांना माहीत असले पाहिजे.

लंघन म्हणजे काय ? कमी खाणे/उपवास/पचनास हलके जेवण जेवणे. **हिरवे मूग** लंघनासाठी कमी खाल्ले तरी पुरेसा ठरणारा हा खूप चांगला पर्याय आहे. ताप, स्थूलता, डोळ्यांचे आजार, मधुमेह असणाऱ्या माणसांना हिरवे मूग खूप फायदेशीर ठरतात. शरीरात वाढलेले कफ, पित्त ते कमी करतात. वात किंचित वाढवत असल्याने हिरवे मूग थोडा वेळ पाण्यात भिजवून घ्यावे. तुपावर ते परतवून घ्यावे. गरम पाण्यात घालून मूग शिजवून घ्यावे. मूग शिजवताना त्यात भरपूर पाणी घालावे, जिरे घालून मुगाचे वरवरचे पाणी कढण म्हणून वापरता येते. किंचित मोड आलेल्या मुगाची उसळ जेवणामध्ये वापरता येते. हिरवे मूग+ तांदूळ किंवा ओट्स घालून केलेली खिचडी पोटाच्या आरोग्यासाठी उत्तम असते. ओट्स (जव) हे एक तुणधान्य आहे. हे सुद्धा पचनासाठी एक उत्तम धान्य आहे. १) कोलेस्ट्रॉल जास्त असणे, २) ब्लड शुगर जास्त असणे, ३) वजन जास्त असणे. या साऱ्यांसाठी ओट्स उपयोगी आहे. पण पोटाच्या आरोग्यासाठी ते सर्वोत्तम आहे. ओट्सची खिचडी उपमा आपण करू शकतो. **सफरचंद :** शरीरातल्या सगळ्याच अणूंपुरपर्यंत सफरचंद उत्तम ठरते. (समधातूचे ते पोषण करते). पोटाच्या आरोग्यासाठी सफरचंद उत्तम

आहेच. जुलाब थांबवण्यासाठीही याचा उपयोग होतो. पण पोटाच्या आरोग्याची सुरुवात ज्या दातांच्या आरोग्यापासून होते, त्या दातांचेही आरोग्य सफरचंदाने उत्तम राहते. गरम पाण्यात सफरचंद घालून ठेवावे. त्याच्या सालीवरचा थर पूर्ण काढून टाकावा. ते कोरडे पुसून घ्यावे. सफरचंद सालीसकट चावून खाल्ल्यामुळे दात शुभ्र चकचकीत व स्वच्छ होतात. जुलाब होत असताना उकळत्या पाण्यात टाकून साल काढून वेलची घालून मिक्सरमधून काढून ते बाळालाही देऊ शकता.

ताक : दहात पाणी घालून घुसळून केलेले ताक पोटाच्या आरोग्यासाठी सर्वाधिक उत्तम आहे. १) तोंडाला चव नसणे, २) जुलाब, ३) उलट्या, ४) मुदतीचा ताप यावर ताक उत्तम आहे. ताकामुळे कफ होत असेल तर ताकात सुंठ+मिरी घालून घ्यावे. १) दही सायीसकट पाणी न घालता व्यवस्थित घुसळून घेतले तर आल्हाददायक होते. २) दहीला साय काढून पाणी न घालता केलेले ताक कफ, पित्त घालवणारे ठरते. ३) दहाच्या १/४ पट पाणी घालून घुसळलेले ताक हे जुलाब थांबवण्यास मदत करते. ४) दहाच्या निम्मे पाणी घालून घुसळले तर सूज कमी करते. ५) दही घुसळून लोणी काढून परत पाणी घालून घुसळलेले ताक थकवा दूर करते. आजारपणात अशा चव वाढवणाऱ्या, पचायला हलक्या खूप गोष्टी आहेत की त्या घेतल्यावर उत्साह, आनंद, तरतरीपणा लवकर परत मिळतो. लंघनाचा आनंद अनुभवण्यासारखा आहे हे नक्कीच. **पळण्याआधी 'थांबायला' शिका पचण्यासाठी थोडा वेळ द्या पोटालाही 'मन' असते दुःखाची धग शांत करा जेवणाला जीवन बनवताना प्रमाणाचे भान ठेवा खाणे 'अंगी' लागावे** यासाठी 'लंघन' शिकून घ्या. madhurauday@gmail.com

वंदना कृष्णा यांचं नातं थेट एकलव्यासोबत आहे. स्वयंप्रेरणेतून एकलव्य धनुर्विद्येची कला शिकला, तोच मार्ग वंदना कृष्णा यांनी चित्रकलेच्या बाबतीत स्वीकारला. शासकीय सेवेत उच्च पदावर कार्यरत असताना त्यांनी चित्रकलेचा रियाझ अखंड सुरू ठेवला आहे. हे चित्रप्रदर्शन त्याचचे प्रतीक आहे.

फ्लाइट ऑफ फॅन्टसी हे सुंदर शीर्षक वंदना कृष्णा यांनी आपल्या चित्रप्रदर्शनाला दिले आहे, यावरूनच त्यांच्या चित्रप्रतिभेची ओळख होते. स्वाभाविकता आणि सहजता हे त्यांच्या चित्रांतील गुणवैशिष्ट्ये वाटतात. गाव असो वा शहर तिथल्या दृष्यकाव्याला रंगभाषेतून साकारण्याचे आव्हान वंदना कृष्णा यांनी सहजतेने स्वीकारलेले दिसते. मूर्तरूपाला स्वप्नवत शैलीकडे वळवताना रंगरेषेची ऊर्जा त्यांनी मोठ्या खुबीने वापरली आहे. त्यांच्या रंगांचा पात खूप जिवंत असा आहे.

वंदना कृष्णा यांनी शहरातल्या दुश्य भाषेला रंगभाषेतून आपल्या कॅनव्हासवर परावर्तित करताना त्यांनी फॅन्टसीचा सुंदर वापर केला आहे.

वंदना कृष्णा यांची फ्लाइट ऑफ फॅन्टसी

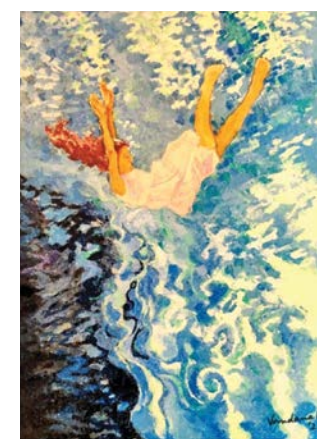


विजयराज बोधनकर

म्हणजेच कल्पनारम्यता हा त्यांच्या चित्रांचा आत्मा आहे. डोळ्यांना सुखावणारी पण भयाना सौंदर्याचे लेपन लावणारी चित्रे वेगळ्या विश्वात घेऊन जातात. रंग, रेषा, आकार आणि अवकाश याची भाषा त्यांना अवगत झालेली दिसते. भविष्यात त्यांचा हा प्रवास अमूर्ततेकडे सरकताना

दिसतोय. व्हॅनगोग, मोनेट, जोहान्स वरमीयर, हेन्री मेरिस, गुस्ताव क्लिमत या पश्चिमी चित्रकारांची चित्रे त्यांना आवडतात तर भारतीय चित्रकारांपैकी एम. एफ. हुसेन, फ्रान्सिस न्यूटन सुझा, वासुदेव गायतोंडे यासारख्या ज्येष्ठ चित्रकारांच्या चित्रांचे त्या सतत अवलोकन करीत असतात.

वास्तववादी चित्रशैलीकडून अमूर्त कलेकडे सरकणारा त्यांचा हा प्रवास नक्कीच सुखकारक आहे. वंदना कृष्णा यांची रंगरेषेची प्रतिभा भविष्यात अधिक प्रयोगशीलतेकडे जात राहील याची खात्री देता येईल. वंदना कृष्णा यांचे हे एकल चित्रप्रदर्शन डॉ. अदिती वैद्य यांनी क्युरेट केले असून मुंबईच्या काळा घोडा परिसरातील जहांगीर आर्ट गॅलरीमध्ये २२ नोव्हेंबर ते २७ नोव्हेंबर २०२२ पर्यंत भरणार आहे. सकाळी ११ सायं. ७ वाजेपर्यंत रसिकांसाठी विनामूल्य खुले असेल.



पान ४ वरून

पठे बापूरावांना तत्कालीन ब्राह्मणकडून खूप त्रास झाला. वेळ प्रसंगी मुंबईत कोर्ट-कचेऱ्याही कराव्या लागल्या. पुढे पवळाची साथ सुटली आणि त्यांच्या तमाशाची धूळधाण झाली. बापूराव पुण्यात एकाकी, दारिद्र्यात पडले. बापू जिंतीकर व शाहोर नानिवडेकर यांनी त्यांचा अखेरचा सांभाळ केला. शेवटी वयाच्या एकोणेशीच्या वर्षी १२ डिसेंबर, १९४५ रोजी पठे बापूरावांचे पुण्यात निधन झाले.

श्रेष्ठ वर्ण मी ब्राह्मण असुनि सोवळे ठेवले घालून घडी मशाल धरुनी हाती तमाशाची लाज लागली देशोधडी' असं स्वतःविषयी म्हणणाऱ्या बापूरावांच्या आज तीनशेच्या वर लावण्या उपलब्ध आहेत. मुंबईची लावणी, पुण्याची लावणी, साळूची लावणी तसेच झुरा बावरा यासारख्या लावण्यांनी पठे बापूराव अजरामर झाले आहेत. पठे बापूरावांनी भरपूर लावण्या लिहिल्या हे खरे आहे; परंतु गण, गौळण आणि वगलेखन यातही ते मागे नव्हते. आपल्या छत्तीस गणाच्या रचनांते ते गणेशाची स्तुती करताना म्हणतात. 'घाट करुनी माठ भरोनी, घ्या गं सगळ्या शिरी, अंग जाऊ चला मधुरेच्या बाजारी' असं गवळणी म्हणणारे पठे

शाबास पठे!

बापूराव गोपी-कृष्णाच्या शृंगारवर्णनाला महत्त्व देतात, हे खरे आहे. वग सादरीकरणासाठी त्यांनी मीठुराणी ही प्रसिद्ध रचना केली आहे. अशा रीतीने भेदिक लावण्या, वर्णनपर, उपदेशावर लावण्या आणि शृंगारिक लावण्या अशा विविधगती रचना करणारे पठे बापूराव हे या क्षेत्रातील सर्वश्रेष्ठ कवी होते, हे नाकारता येणार नाही.

ज्येष्ठ लोककला अभ्यासक डॉ. प्रकाश खांडगे यांनी शाहीर पठे बापूराव यांच्यावर संशोधन केले आहे. पठे बापूरावांचे अनेक किस्से त्यांच्या संग्रही आहेत. त्या काळात तमासगीर आपल्या जातीपातीचा मोठ्या गौरवाने उल्लेख करीत. तमाशा क्षेत्र तर नांदत्या गोकुळासारखं अथवा खटल्याच्या घरासारखं असे. जातीय अस्मितेचा तुरा आपल्या डोक्यावर मिरवणारे तमासगीर कलगी-नुत्याच्या लढती खुल्या दिलाने करीत. हार-जीत होई. हारणारा आपली हार मोठ्या मनाने स्वीकारी. पठे बापूराव यांच्या दगडूबाबा साळी शिरोलीकर, अर्जुना वाघोलीकर, भाऊ फक्कड यांच्याशी लढती झाल्याचा इतिहास आहे. या लढतींमध्ये पठे बापूराव हरले होते. त्यांना वर्षभर बांगड्या भरून राहावे

लागले होते. पठे बापूरावांचे शिष्य आणि तमाशातील लोकप्रिय नाचे दाद तुळापूरकर यांच्याकडून पठे बापूरावांच्या काळातले अनेक किस्से ऐकण्याचा योग आला. अर्थात हे किस्से तमासगिरांच्या लढतीचेच होते. पठे बापूराव आणि अर्जुना वाघोलीकर यांचा जंगी सामना एकदा आळंदीत झाला. या सामन्यात अर्जुना वाघोलीकर यांनी ब्रह्म्याची फोड केली. पठे बापूरावांचा राग अनावर झाला. ते म्हणाले, 'तू माझ्या ब्रह्म्याची फोड केली. भगेंद्र होऊन मरशील.' अर्जुना वाघोलीकरदेखील संतापले. ते पठे बापूरावांना म्हणाले, 'तुझ्या अंत्ययात्रेला वर्गणी काढावी लागेल.' आणि खरोखरच दोघांच्याही जीवनात तेच घडले.

११-१०-१९०५ हा तो ऐतिहासिक दिवस. बापूराव कोर्टापुढे नतमस्तक होत म्हणाले, 'ब्राह्मणाचे महार होता येईल; पण महाराचा ब्राह्मण होता येणार नाही. नामचंद पवळाने मला महार होण्याची अट घातली आणि ती मी मान्य केली. हे फक्त जाणते लोकच जाणतील. मग मी आता महार झालो आहे. ती ठीक आहे.' ('बाईमाणूस'वरून साभार)

दिली जाते. त्यांनी मुलींना सांगितलं की हे पॅड्स एक तर जमिनीत गाडावे किंवा एखाद्या मडक्यात ठेवून, ते वाळवल्यानंतर जाळून टाकावेत. त्यांनी याविषयी मुलींशी बोलायला सुरुवात केली, तेव्हा या मुली त्यांच्याशी बोलायला तयार नव्हत्या. उघडपणे बोलण्यात मुलींचा संकोच, लाज त्यांच्या लक्षात आल्यानंतर त्यांनी एक प्रश्नपेटी तयार केली. त्यांत मुली मोकळेपणाने आपले प्रश्न लिहून टाकू लागल्या. रोज शंभरेक प्रश्न त्यांत पडू लागले. मासिक पाळी कशी येते, त्यातील रक्ताचा रंग कसा असतो, काही मुलींची पाळी दोनतीन दिवसांतच कशी संपते, असे अनेक प्रश्न यात होते. मुलींना मासिक

पाळीविषयी सर्वकाही जाणून घ्यायचं होतं. फक्त त्यावर उघडपणे बोलायला त्या घाबरत होत्या. प्रीतम यांनी नंतर या विषयावर नाटक लिहिलं. त्यात मासिक पाळीच्या विविध गोष्टींची माहिती दिली जाते. दर आठवड्याला शाळेत याचे प्रयोग होतात. पीपीएचएस कानडेट्वा स्कूल, पूर्व चंपारण्य, येथील शिक्षिका कुमारी दीपमाला सांगतात की, त्यांच्या शाळेत १,४०० मुली शिकतात. त्यांनाही मासिक पाळीमुळे शिक्षण घ्यायला अडचणी यायच्या. त्यामुळे त्यांनी शाळेत एक वेगळी खोली केली, जिथे मुलींना मासिक पाळीविषयी माहिती देणारे क्लास घेतले जातात. त्यांनी या मुलींमध्ये जागरूकता आणण्यासाठी काही योजनाही केल्या. उदा. एखाद्या मुलीचा वाढदिवस असेल तर तिने सॅनिटरी पॅड्सच एक पॅकेट इतर मुलींसाठी आणायचं. त्याचा गरजू मुली उपयोग करू शकतील. गावाकडे आजही मासिक पाळीविषयी अनेक गैरसमज, अंधविश्वास चरचित आहेत. पॅड्स जाळले तर मुली गर्भवती होणार नाहीत, यासारख्या नवीन अंधविश्वासाची त्यात भर पडते आहे. मात्र या सगळ्या अडचणींवर मात करून आपल्या मुलींना मासिक पाळीची योग्य माहिती देण्यासाठी त्यांच्या संवेदनशील शिक्षिकांनी कंबर कसली आहे. त्याचे चांगले परिणाम आता दिसू लागले आहेत. हे असं उदाहरण आहे, ज्याचा इतरांनीही उपयोग करण्याची गरज आहे. ('बाईमाणूस'वरून साभार)

