

- ◆ मार्च २००५
- ◆ वर्ष पाचवे
- ◆ अंक तिसरा

# मेहता मराठी ग्रंथजगत

- ✘ संपादक :  
सुनील मेहता
- ✘ कार्यकारी संपादक :  
शंकर सारडा
- ✘ संपादन सहाय्य :  
सुनीता दांडेकर
- ✘ अंकाची किंमत १५ रु.
- ✘ वार्षिक वर्गणी  
मनीऑर्डरने पाठवावी.
- ✘ प्रसिद्धी  
दरमहा १५ तारखेस

## — अनुक्रमणिका —

संपादकीय -	२
साहित्यवार्ता	६
पुस्तक परिचय	
शिवा डान्सिंग : अनु. मंजुषा गोसावी	२१
२०मिनिटे तंदुरुस्तीसाठी :	
अनु. गंगाधर महाम्बरे	२६
विज्ञान प्रपंच : डॉ. बाळ फोंडके	३१
चला जाणून घेऊ या! :	३६
पुरस्कार	४३
श्रद्धांजली	४९
ग्रंथालयांना आवाहन	५०

- ✘ मांडणी-अक्षरजुळणी :  
मेहता पब्लिशिंग हाऊस



संपादक-मुद्रक-प्रकाशक : सुनील मेहता,  
१९४१ सदाशिव पेठ, माडीवाले कॉलनी,  
बाजीराव रोड, टेलिफोनभवनसमोर, पुणे-३०.  
फोन : २४४७६९२४ फॅक्स : ०२०-४४७५४६२  
Email - mehpubl@vsnl.com  
Website - mehtapublishinghouse.com

वार्षिक वर्गणी १०० रु. तीन वर्षांची २०० रु. पाच वर्षांची ३०० रु.  
३ व ५ वर्षासाठी वर्गणीदार झाल्यास पुस्तक भेट !

या अंकातील लेखांतील मते ही त्या त्या लेखांची असून त्यांच्याशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.



## नाशिक संमेलनातील विचार मंथन

नाशिक येथील ७८व्या अ. भा. मराठी साहित्य संमेलनाला नाशिककर नागरिकांचा उत्तम प्रतिसाद मिळाला. ग्रंथांच्या स्टॉल्सवरही खूप गर्दी दिसली. परंतु स्वागताध्यक्षांनी जो दावा केला त्या मानाने पुस्तकांची विक्री झाली नाही असे दिसून आले. संमेलनाचे यश हे गर्दीत आहे, उत्तम कार्यक्रमात आहे की ग्रंथविक्रीत आहे याबाबत वेगवेगळ्या घटकांची मते वेगवेगळी राहतील. परंतु गर्दीच्या निकषावर आघाडी मिळवूनही उत्तम कार्यक्रम आणि ग्रंथविक्री या आघाड्यांवर मात्र नाशिक संमेलन काहीसे उणे पडले असे म्हटले तर वस्तुस्थिती निदर्शकच ठरवे. या संमेलनाच्या यशासाठी पारंपरिक पद्धतीचा गोंधळ घालून रात्रजागर करण्यात आला आणि बोकडाचा बळी देण्यात आला ही बातमी बहुसंख्य ग्रंथप्रेमींना क्लेशकारक ठरली. आजवर असा बोकडबळीचा प्रकार कोणाही आयोजकांना अटळ वाटला नव्हता. नाशिकसारख्या तीर्थक्षेत्रात, कविवर्य कुसुमाग्रजांच्या आणि वसंत कानेटकरांच्या कर्तृत्व क्षेत्रात साहित्य सोहळ्यासाठी बोकडबळीसारख्या कुप्रथेची गरज संमेलनाच्या मातबर संयोजकांना वाटावी ही आश्चर्याची नव्हे तर शरमेची बाब आहे, असे वाटते. उत्तम साहित्याचा, मान्यवर साहित्य दिग्गजांच्या किंवा गोदावरीच्या पवित्र सान्निध्याचा संस्कार आपल्यावर काहीही होत नाही याची खंत वाटल्याशिवाय राहात नाही. साहित्य संमेलनाला असाहित्यिक अशा काही गोष्टींचे गालबोट लागावे याचा खेद होतो.

संमेलनावरील राजकारण्यांच्या प्रभावाने सुभाष भेंडे नाराज झाले. संमेलनाध्यक्षांच्या पुढे राजकीय नेत्यांसाठी खुर्च्या मांडण्यात आल्या तेव्हा ते जरा अस्वस्थ झाले. तरीही या संमेलनाचे व्यवस्थापन नीटनेटके होते आणि त्यात झालेले परिसंवाद, कविसंमेलन व मुलाखत वगैरे कार्यक्रमही व्यवस्थित पार पडले. बालमेळाव्याच्या वेळी मात्र काहीसा विस्कळितपणा जाणवला. मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख यांचे समारोप सत्रात भाषण चालू असताना छात्रभारतीच्या कार्यकर्त्यांनी घोषणाबाजी करून गोंधळ घालण्याचा प्रयत्न केला. त्याबद्दलची पूर्वकल्पना पोलिसांना नव्हती. त्यामुळे पोलिसांचीही एकच धांदल उडाली. तरीही ढालझेंडा या पारंपरिक विधीने, पाहुण्यांसाठी धोतराच्या पायघड्या घालून, साखर वाटून पाहुण्यांची पाठवणी करण्याच्या अभिनव कार्यक्रमाने या समारोप समारंभाची आगळीवेगळी शान मनावर ठसली.

या संमेलनाला उद्घाटक म्हणून मा. शरद पवार उपस्थित होते. खरे तर ते गेल्या वर्षीच्या औरंगाबाद संमेलनाचेही उद्घाटक होते. त्यामुळे त्यांना पुन्हा पाचारण करण्याचे औचित्य ध्यानात आले नाही. अर्थात शरद पवार यांचे ग्रंथप्रेम, साहित्यकारप्रेम आणि त्यांचे मार्गदर्शन हे नेहमीच चैतन्यदायक असते. त्यांनी आपल्या औरंगाबादच्या भाषणातील ग्रंथसूची, नियतकालिक सूची, ग्रंथवितरण योजना, गावोगावच्या पुस्तक जत्रा, उत्तम मराठी कृतींची भाषांतरे वगैरे सूचनांची आठवण देऊन, वर्षभरात ही मूलभूत कामे पुढे चालण्याच्या दृष्टीने काय झाले याचा अंतर्मुख होऊन विचार करायला हवा असे परखडपणे सुनावले. 'मराठी माणूस ज्ञानाने, साधन संपत्तीने आणि कीर्तीने मोठा व्हावा असा माझा आग्रह असतो. पण त्यासाठी लागणारी स्फूर्ती त्याला साहित्याने दिली पाहिजे. शेतीतील कर्जबाजारी आणि आत्महत्या यांची चित्रे रंगवण्याऐवजी प्रगतिशील शेती, उद्योगधंदे, निर्यात, समृद्धी याकडे मराठी तरुण प्रवृत्त होतील, अमर्याद विश्वाला गवसणी घालण्यास सिद्ध होतील अशी प्रेरणा साहित्याने द्यायला हवी' अशी अपेक्षा त्यांनी व्यक्त केली. या युगाचा कालधर्म हा जागतिक पराक्रम गाजवण्याच्या प्रेरणेचा आहे याकडे त्यांनी लक्ष वेधले.

समारोपाच्या वेळी ज्ञानपीठाचे मानकरी डॉ. यू. आर. अनंतमूर्ती यांनीही 'मराठीत रुजा.....इंग्रजीत विस्तार' असा संदेश दिला. आज इंग्रजी महत्त्वाची भाषा आहे; परंतु मराठी मंडळींनी आपल्या मुलांना इंग्रजी माध्यमांच्या शाळात घालून त्यांची सृजनशीलता चिरडून टाकू नये; मातृभाषेतूनच खरे आकलन आणि सृजन होऊ शकते असे प्रतिपादन त्यांनी केले. कानडी आणि मराठी या भाषा एकमेकांच्या शत्रू नाहीत; तर या दोहोंचा एक समान शत्रू आहे; आणि तो म्हणजे इंग्रजी भाषा असेही त्यांनी निःसंदिग्धपणे सांगितले. मातृभाषांचे महत्त्व कमी न करता इंग्रजी भाषेला आपला मित्र बनवू या असे त्यांनी आवाहन केले.

संमेलनाच्या समारोपाच्या भाषणात मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख यांनी साहित्य संमेलने गेल्या काही वर्षांपासून लोकाभिमुख बनत आहेत याबद्दल आनंद व्यक्त केला आणि साहित्यिकांमध्ये राजकारण्यांचा वावर वाढत चालला आहे याबद्दल संतोष प्रकट केला. 'गेल्या काही वर्षात साहित्य संमेलनात श्रोत्यांमधे पहिल्या रांगेत आम्ही राजकारणी बसत होतो, या संमेलनात मात्र पहिल्या रांगेतून व्यासपीठावर आलो आहोत' अशी कोपरखळीही त्यांनी मारली!

संमेलनाच्या अध्यक्षेचे भाषण म्हणजे संमेलनाचे पताकास्थान. परंतु अनेकदा हे भाषण घाईगर्दीत उरकले जाते. यावर्षीही तसेच झाले. मूळात छापिल तीस पृष्ठांचे भाषण. त्यात अनेक विषय आलेले आणि तेही अत्यंत सावधपणे लिहिलेले. खरे तर सांगायचे पण ते अप्रिय होऊ द्यायचे नाही. टाळ्या तर मिळवायच्या पण कोणाला फार दुखवायचे नाही. अशी कसरत करित केशव मेश्रामांनी आपल्या

विचारांना वाट करून दिली.

त्यातील काही महत्वाचे मुद्दे असे:

\* मराठी भाषेच्या आदानप्रदानाचा व्यवहार करणारी ग्रंथालये, ग्रंथ देणारे सेवक, शाळा कॉलेजातून शिकविणारे शिक्षक-प्राध्यापक, कुणाचाच आब आणि धाक नव्या धोरणात नाही.

\* ग्रंथालयांच्या सेवकांच्या वाजवी मागण्या ऐकायला शिक्षणमंत्र्यांच्या दुय्यम सचिवालाही वेळ नसतो. खूप वेळा अमराठी भाषिकच व्यक्ती शिक्षण मंत्री व शिक्षण सचिव असतात.

\* मध्यमवर्ग, उच्च वर्ग मराठीबाबत ढिलाई दाखवतात; पण बहुजनातला मोठा वर्ग आस्थेने, भाषेच्या प्रेमाने भाषेकडे वळतो आहे. ग्रामीण-दलित साहित्याची, जनवादी तसेच प्रादेशिक अस्मितांची लक्षवेधी वाङ्मयीन चळवळ मराठीत असल्याने काही आत्मकथने, काही कादंबऱ्या हमखास चर्चेत असतात. तरीही खूप मोठा समूह आपापले अनुभव घेऊन लिहीत लेखक झालेलाच नाही.

\* गोंड, गोवारी, कोलाम, कातकरी, वारली, महादेव कोळी, भिल्ल आणि आदिवासी मराठी प्रेमाने शिकत आहेत, लिहिताहेत; त्यांच्या अपभाषा व बोलीभाषा (स्लॅंग अँड डायलेक्टस) यांतील शब्दधन घेऊन मराठी भाषा या सर्वासहित प्रांजलपणे 'माझी' म्हणणाऱ्या माणसांची आहे. ती केवळ पोटाशी व्यावसायिकांपुरती किंवा पुत्रपौत्रांना परदेशात पाठवून उतारवयात दिखाऊ काळजी दाखवणाऱ्या मंडळींपुरती मर्यादित नाही. विद्यमान जगातल्या चढउतारांचे धक्के खाताना ही भाषा हलताना दिसली तरी तिचे भवितव्य काळजी करण्यासारखे नाही. तिचे स्वतःचेच झरे झिरपे वाहते झाले आहेत.

\* भाषांतरप्रक्रिया आदानप्रदानाला गती देणारी असायला हवी. एकतर्फी भाषांतरे मातृभाषेला अधिकच गौणत्व प्रदान करतात. त्यासाठी भाषांतरे अकादमीची स्थापना व्हावी.

\* कलकत्ता, चेन्नई येथे मूल मातृभाषी लोकांना मुंबईनगरीसारखे दुय्यमपण मुळीच नाही. इतका असह्य बकालपणाही तेथे नाही. मुंबईने मात्र सर्वांना मुक्तद्वार ठेवून मूळ मराठी भाषकांचे अस्तित्व आणि टक्केवारी गमावण्याचेच जणू शपथपत्र कायदेतज्ज्ञांना दिले आहे.

\* संपर्क आणि व्यवहार भाषा म्हणून मराठीची गळचेपी व हद्दपारी करण्याला काही राजकीय संघटना आणि गल्ला मिळवू गणंग कारणीभूत आहेत.

\* आपल्या साहित्यव्यवहारात वजनदार शब्दांचा सांस्कृतिक बडेजाव आणि भंपकपणा एकसारखा डोकावत असतो. गावगन्ना साहित्यसेवेचे व समाजसेवेचे व्रत मिरवणारी प्रतिष्ठाने, त्यांचे पुरस्कार, त्यांची संमेलने...यांची वस्तुनिष्ठ पडताळणी

केली तर त्यातील दाम्भिकपणा आणि तकलादूपणा दिसून येईल.

\* अशा दिखाऊ उपक्रमांमुळे काही माणसे मोठी व गब्बर होतात पण साहित्यव्यवहार संकोचतो, बापुडवाणा ठरतो.

\* मागासवर्गातही अनेक थर आहेत. जहाल बोलणारे वागणारे ज्या जातीवर्गावर त्यांचा राग आहे त्यांच्याशी वाङ्मयीन व्यवहारही गैर मानतात. परंतु त्यांना आपल्या माणसांचेही लेखन पूर्णपणे वाचलेले नसते; कारण तेही त्यांना फालतू वाटत असते. कोणीशीही संवाद साधण्याची उत्सुकता त्यांना नसते. अशा ध्वंसनप्रेमी विचारकांना फक्त स्वतःचीच विचारधारा तेवढी अचूक वाटत असते.

‘...अभिजनांवर हल्ला बोल’असे या भाषणाबद्दल महाराष्ट्र टाइम्सने म्हटले. स्वतःला केवळ साहित्यिक चर्चेपुरते सीमित न करता मेश्राम यांनी समाजातील मनोवृत्ती, पूर्वग्रह व रूढी याबद्दलची आपली मते पुन्हा मांडली, त्यावर कोरडे ओढले, सांस्कृतिक मत्तेदारी आणि सांस्कृतिक बडेजावातून फोफावणारी हुकूमशाही याकडे त्यांनी लक्ष वेधले. ही हुकूमशाही आधी साहित्यिकांनी आणि नंतर वाचकांनीही मोडून काढली आहे असे मटाच्या अग्रलेख लेखकाने दाखवून देऊन मेश्रामांना तरीही हुकूमशाहीची भीती का वाटते याचा खुलासा व्हायला हवा असे सुचवले आहे. ‘एका पिचलेल्या आणि खचलेल्या समाजाचा हुंदका’ असेही मताने या भाषणाबाबत म्हटले आहे.

साहित्याच्या उद्दिष्टाबाबत आणि उपयुक्ततेबाबत मेश्रामांच्या व लोकांच्याही अपेक्षा खूप आहेत; पण त्या अपेक्षांची पूर्तता होईल अशी साहित्यनिर्मिती मिनिटामिनिटाला होत नाही. साहित्य ही एक साधना आहे. समाजाचे प्रतिबिंब पडणे हे साहित्याचे एकमेव उद्दिष्ट नाही. अमुक समाजाचे साहित्य नाही ही भाषाही फसवी आहे. प्रतिभावंत हे आपल्या कल्पनाशक्तीने, अंतर्दृष्टीने अवतीभवतीच्या जगाकडे बघून, त्याची काही वेगळीच मांडणी करीत असतात; मानवी भावभावनांची अज्ञात दालने खुली करीत असतात. संमेलने, पुरस्कार, अध्यक्षपद वगैरे भाग हे आनुषंगिक असतात. साहित्याकडे निव्वळ साहित्य म्हणून बघणे महत्वाचे! प्रासंगिक, समकालीन समस्यांपुरते त्याचे अस्तित्व सीमित मानून संबंधित सर्वच घटकांवर टीकाप्रहार करीत राहून काहीही साध्य होणार नाही. प्रतिभावंत त्या सर्वांपलीकडे असतो. संमेलनासारख्या उपक्रमातून साहित्यविषयक विविध घटक एकत्र येणे ही गोष्ट मात्र स्वागताहर्च होय.



**\* हास्यक्लबच्या विकासासाठी मराठी अनुवाद आवश्यक : डॉ. मदन कटारिया**

संपूर्ण जगात नावाजलेल्या व वेगाने विकास पावलेल्या हास्यक्लब संकल्पनेचे आद्य जनक डॉ. मदन कटारिया यांनी लिहिलेल्या Laugh for no reason पुस्तकाचा मराठी अनुवाद 'हसता हसता आरोग्य' या पुस्तकाचे प्रकाशन पुणे येथे दि. २० फेब्रुवारी रोजी मोठ्या दिमाखात झाले. पुण्यातील चैतन्य हास्यक्लब संघ, लोकमान्य हास्यक्लब संघ, विवेकानंद हास्यक्लब संघ व इतरही अनेक हास्यक्लबमधील सभासद या समारंभास मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

डॉ. मदन कटारिया, श्रीमती कटारिया, अनुवादक दिगंबर गाडगीळ, चैतन्य हास्यसंघाचे प्रमुख श्री. विठ्ठलराव काटे, लोकमान्य हास्य संघाचे प्रमुख डॉ. सुभाष देसाई, कोल्हापूरचे हास्यक्लबचे सक्रीय कार्यकर्ते अॅड. अरविंद शहा, प्रकाशक सुनील मेहता इत्यादी व्यासपीठावर उपस्थित होते. पुस्तकाचे प्रकाशन डॉ. मदन कटारिया यांच्या हस्ते करण्यात आले.



डावीकडून श्री. विठ्ठलराव काटे, अनुवादक श्री. दिगंबर गाडगीळ श्री. सुनील मेहता, मा. डॉ. मदन कटारिया व श्रीमती कटारिया

पुस्तकाचे अनुवादक दिगंबर गाडगीळ आपल्या भाषणात म्हणाले, 'मी हास्यक्लब मध्ये जाऊ लागल्यावर माझ्या विचारात व वागणुकीत जाणवण्या एवढा फरक पडला हे मला विशेषत्वाने नोंदवावेसे वाटते. प्रकाशक म्हणून मेहता पब्लिशिंगचा अनुभव हा मला अत्यंत दिलासा व प्रोत्साहन देणारा होता.'

चैतन्य हास्यक्लबचे श्री. विठ्ठलराव काटे आपले मनोगत व्यक्त करताना म्हणाले, 'श्री कटारियांना कधीही कोणतीही मदत हवी असेल तर पुण्यातील सर्व हास्यक्लब सभासद ती सर्वतोपरी पुरवतील.'

लोकमान्य हास्यक्लब संघाचे डॉ. सुभाष देसाई म्हणाले, 'डॉ. कटारियांनी मांडलेली हास्यक्लबची संकल्पना ही विश्वशांती निर्माण करणारी आहे आणि म्हणूनच महत्वाची आहे. श्री.गाडगीळ यांनी अत्यंत सुलभ अनुवाद करून मराठी माणसांची चांगलीच सोय केली आहे.'

श्री. कटारियांची ओळख कोल्हापूरचे हास्यचळवळीचे प्रमुख कार्यकर्ते अॅड. अरविंद शहा यांनी मोजक्या शब्दात करून दिली.

श्री. कटारिया अध्यक्षीय भाषणात म्हणाले, 'मी प्रथम हास्यक्लब सुरू केला तेव्हा लोकांनी कुचेष्टा केली. परंतु हळूहळू संख्या वाढू लागली. एखाद्या संकल्पनेची निर्मिती करण्याबरोबरच तिचा विकास घडवणेही महत्वाचे आहे. हास्यक्लबची सुरवात महाराष्ट्रात झाली. मी महाराष्ट्रात जेथे जेथे जातो तेथे तेथे मला मराठी पुस्तकाबद्दल विचारणा केली जात असे. त्यामुळेच मेहता पब्लिशिंग हाऊसने हे पुस्तक त्वरेने प्रकाशित केले याबद्दल मला आनंद वाटतो.'

श्रीमती कटारियांनी स्त्रियांनी स्वतःची स्वतंत्र ओळख निर्माण करावी असे सांगितले व हास्यसत्रही घेतले. मदन कटारियांनी हास्यसत्र घेतल्यामुळे सभागृह दणाणून गेले.

प्रास्ताविक व सूत्रसंचालन सुनीता दांडेकर यांनी केले. सुनील मेहता यांनी आभार मानले.

**\* हॅरी पॉटर टॉक शो- भरपूर बक्षीसे, हशा,टाळ्या आणि धमालच धमाल!**

'हॅरी पॉटर'या जगात अत्यंत लोकप्रिय ठरलेल्या पुस्तकांच्या संचातील पहिले पुस्तक 'हॅरी पॉटर आणि परीस- अनुवाद बाळ उध्वरिषे' आता मराठीत उपलब्ध झाले आहे. यापूर्वी एका प्रकाशकाने हे पुस्तक बेकायदेशीररित्या प्रकाशित केले होते. व त्यास शिक्षाही झाली होती. आता हे पुस्तक मंजुल प्रकाशन भोपाळ यांच्यातर्फे रीतसर हक्क मिळवून प्रकाशित झाले आहे व या पुस्तकाचे वितरण मेहता पब्लिशिंग हाऊसतर्फे केले जाणार आहे.

मुलांना या पुस्तकाची माहिती व्हावी या हेतूने मेहता पब्लिशिंग हाऊसच्या कार्यालयात हॅरी पॉटर टॉक शो चे आयोजन करण्यात आले होते.

हॅरी पॉटर टॉक शो मध्ये संयोजक राजीव तांबे,  
हॅरी पॉटर (प्रशांत दांडेकर) व सहभागी मुलं व मुली



पुण्यातील काही नामवंत शाळांमधील निवडक मुलांना या शोसाठी आमंत्रित करण्यात आले होते. मुलांची कल्पकता वाढावी यासाठी एक स्पर्धाही ठेवण्यात आली होती. या स्पर्धेत जवळजवळ १२५ मुलांनी भाग घेतला.

लोकप्रिय बालसाहित्यकार राजीव तांबे यांनी मुलांना हसवत, बोलते करत या टॉक शो मध्ये धमाल आणली.

जादूचा आभास निर्माण करणारे अचानक वाजणारे बाँब, आणि हॅरी पॉटरचा सभागृहात प्रवेश याने टॉक शोची सुरवात झाली. अदृश्य होता आले तर प्रथम कोणाला त्रास घाल? पुण्यात एकच जादू करायला सांगितली तर काय कराल? हॅरी पॉटरला मिळाल्या तशा कोणकोणत्या खतरनाक वासाच्या गोळ्या बनवाल? आणि त्या कोणाला घाल?

अशा अनेक प्रश्नांची मुलांनी खूपच मजेदार उत्तरे दिली. पुण्यात जादू करायची तर जगातली सर्व प्रेक्षणीय स्थळं पुण्यात आणून ठेवू, पुण्यात बर्फाचा पाऊस पाडू, जादूने रस्त्यावरील वहाने जाम करू, पुण्यातील शाळाच गायब करू, शाळेतील सर्व शिक्षकांना कार्टून बनवू अशी उत्तरे देऊन मुलांनी कल्पकतेची चुणूक दाखवली.

एकूण या शो ला मुलींचा लक्षणीय प्रतिसाद होता. स्पर्धेतील विजेत्यांना हॅरी पॉटर बनलेल्या प्रशांत दांडेकर याच्या हस्ते बक्षीसे देण्यात आली सहभागी झालेल्या प्रत्येक मुलासही भेट व चॉकलेट्स वाटण्यात आली.

मुलांना वाचनाची ओढ वाटावी यासाठी यापुढेही असे आकर्षक कार्यक्रम करणार असल्याचे मेहता पब्लिशिंग हाऊसचे सुनील मेहता यांनी सांगितले.

### \* 'मराठी वर्ल्ड' आणि संमेलनांच्या वेबसाइट्स

७८व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाच्या पार्श्वभूमीवर साहित्य प्रेमींसमोर मराठी वर्ल्ड डॉट कॉमने संमेलनविषयक माहितीपूर्ण खजिना खुला केला आहे.

मराठी साहित्य, संस्कृती भाषा यांचे जतन व संवर्धन 'मराठीवर्ल्ड डॉट कॉम' आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने करत आहे. दरमहा जगभरातून दीड लाख मराठी प्रेमिक या साइटला भेट देतात.

माणसाचे मन टिपकागदासारखे असते. कला, वाङ्मय यांचे मनावर होणारे संस्कार फार खोलवर रुजतात. चांगला व संस्कारक्षम माणूस घडविण्यात उत्तम साहित्यकृतींचा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे सहभाग असतो. साहित्यामुळे आपल्या अनुभव विश्वाचा विस्तार होतो. साहित्याच्या वाचनाने एक माणूस म्हणून देखील आपण जास्त मोकळे होतो, अनेक बाजूंचा विचार करण्याची कुवत साहित्याच्या वाचनातून लाभते.

'मराठीवर्ल्ड कॉम' दरवर्षी साहित्य संमेलनांचा विस्तृत आढावा घेत असते. 'मराठी वर्ल्ड इंदूर - ७४ वे, कऱ्हाड - ७६वे, औरंगाबाद - ७७वे, तर ठाणे येथील ९वे कोकण मराठी साहित्य संमेलन, यांची विस्तृत माहिती त्यावर उपलब्ध आहे. गत स्मृतींना उजाळा घावयाचा झाल्या, ७६व्या संमेलनातील ग्रंथ दिंडीत विविध शाळांचे विद्यार्थी, तरुण-तरुणी, मराठी रसिक मोठ्या संख्येने सहभागी झाले होते. दिंडीत पारंपरिक पोशाख घातलेले तरुण, शिंदे होळकर घराण्याचे वैभव उभे करीत घोड्यावरून कूच करत होते, भजनी मंडळ, ढोल नगारे यांच्या आवाजाने इंदूर नगरी दुमदुमली होती.

नाशिक संमेलनांतील अध्यक्षीय भाषण, साहित्यिकांची व रसिकांची मनोगते, छायाचित्रे आदी माहिती साहित्य संमेलन नाशिक डॉट कॉम या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे. या माहितीचा लाभ घेण्याचे आवाहन मराठीवर्ल्डच्या संपादिका भाग्यश्री केंगे यांनी केले आहे.

### \* नवनीतचे ग्रंथप्रदर्शन

“विद्यार्थ्यांच्या मेंदूला विचार करण्यासाठी प्रवृत्त करणारी 'ब्रेन टीझर्स' अशी पुस्तके हवीत, वेगळा विचार करायला लावणाऱ्या पुस्तकांनीच विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्त्व प्रगल्भ बनेल म्हणून वेगवेगळ्या वळणाची पुस्तके प्रकाशित करण्याचे आव्हान प्रकाशकांनी स्वीकारावे,” अशी अपेक्षा पुणे जिल्हा परिषदेचे शिक्षणाधिकारी प्रकाश परब यांनी व्यक्त केली.

महाराष्ट्रभर एकाच वेळी १८२ ठिकाणी 'नवनीत ज्ञानाचा उत्सव' प्रदर्शन ५ फेब्रुवारीला सुरु झाले; टीव्ही व केबलमुळे पुस्तकांकडे हवे तेवढे लक्ष जात

नाही, म्हणून त्यांच्याशी स्पर्धा करू शकेल, अशा प्रकारचे पुस्तकांचे दालन हवे. पुस्तक हा शिक्षणाशी संबंधित असा 'वीक पॉईंट' असावा, अशी माझी धारणा आहे. असेही त्यांनी बोलून दाखवले.

नवनीत पब्लिकेशन्स (इं.) लि. चे संचालक जीतुभाई गाला यांनी स्वागत केले.

### \* ज्ञानेश्वर मुळे यांच्या काव्यसंग्रहाचे प्रकाशन

“शब्द केवळ कोशात असतात पण कवी त्यांना कोशातून बाहेर काढून त्यांचे फुलपाखरू बनवतात. ज्ञानेश्वर मुळे यांचा काव्यसंग्रह म्हणजे कोल्हापूरच्या शब्दवेलीवर उमललेले सुंदर फूलच आहे,” असे गौरवोद्गार रशियातील इन्स्टिट्यूट ऑफ ओरिएंटल स्टडिज अँड रिसर्च संस्थेच्या संचालिका प्रा. इरिना ग्लुशकोव्हा यांनी काढले. भारतीय परराष्ट्रसेवेत असलेल्या ज्ञानेश्वर मुळे यांच्या 'रस्ताच वेगळा धरला' कवितासंग्रहाचे प्रकाशन कोल्हापूर येथे २२ जानेवारी रोजी झाले. कुलगुरू डॉ. माणिकराव साळुंखे अध्यक्षस्थानी होते.

अनेक ज्येष्ठ मराठी कवींचे, साहित्यिकांचे, दाखले देत प्रा. ग्लुशकोव्हा यांनी मराठीतून केलेले भाषण साऱ्यांची भरभरून दाद मिळवून गेले. आपल्या भाषणात त्यांनी एकही इंग्रजी शब्द उच्चारला नाही. गेली १५ वर्षे त्या महाराष्ट्रात येत आहेत. येथील मातीशी, संस्कृतीशी असलेल्या नात्याचे दर्शन त्यांच्या भाषणातून घडत होते. सीरियाची राजधानी दमास्कस येथील भारतीय दूतावासात कार्यरत असलेले ज्ञानेश्वर मुळे कार्यबाहुल्यामुळे स्वतः अनुपस्थित होते. संकल्प सेवाभावी संस्थेने कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते.

प्रा. ग्लुशकोव्हा म्हणाल्या, “मॉस्कोमध्ये १९९५ मध्ये मी महाराष्ट्राविषयी आंतरराष्ट्रीय परिषद घेतली. तिच्या संयोजनासाठी ज्ञानेश्वरनी खूप सहकार्य केले. त्यामुळे येथे येण्याबाबत मला विचारच करावा लागला नाही कारण ऋणाची फेड करायची असते, असा शिष्टाचार महाराष्ट्रात आहे. प्रशासकीय अधिकारी कठोर असतात, रूक्ष असतात पण मुळे तसे नाहीत. त्याचमुळे त्यांनी कवितेचा वेगळा रस्ता धरला. प्रशासकीय कामातील शिस्त त्यांच्या कवितेतही जाणवते. कविता कोणत्या गावी, कोणत्या तारखेला लिहिली याचे उल्लेख आढळतात. ज्यांची जन्मशताब्दी यंदा साजरी होत आहे, त्या केशवसुतांच्या कवितेतही असे उल्लेख आढळतात.” त्या म्हणाल्या, परदेशात गेल्यावरही मुळे यांना आठवणारा देश म्हणजे त्यांच्या कविता. येथील चिंच, माती, पंढरपूरचा विठोबा हे सारे त्यांच्या कवितेत दिसतात. मातीशी इमान राखणारा हा कवी आहे. त्यांची मुळे येथील मातीशी घट्ट आहेत, याची प्रचिती त्यांच्या कवितांतून येते. त्यांचा मराठी कवितांचा व्यासंग मोठा आहे.

कुलगुरू डॉ. साळुंखे म्हणाले, विज्ञान, तंत्रयुगाबद्दल मुळे यांनी आपल्या

कवितेत बरेच लिहिले आहे. नव्या युगात काय होईल, याचे चित्र ते कवितेतून व्यक्त करतात.

ज्ञानेश्वर मुळे यांचे मनोगत संकल्पचे प्रमुख डॉ. पी. एन. कदम यांनी वाचून दाखवले. त्यात मुळे म्हणतात, माझ्या साहित्यिक आणि प्रशासकीय प्रवासातील मूळ प्रेरणास्थान महाराष्ट्रातील आणि विशेषतः कोल्हापुरातील माझी शैक्षणिक, वैचारिक आणि सांस्कृतिक बैठक आहे. मी स्वेच्छेने रस्ताच वेगळा धरला, हे खरे असले तरीही त्या रस्त्यावरची शिदोरी मला करवीरनगरीतच मिळाली, हे मी अभिमानाने सगळीकडे सांगतो. शिवाय या रस्त्याची सुरुवात कोल्हापुरातून झाली आहे. कोल्हापुरी मातीचा गंध जगभर पसरवण्याचा प्रयत्न मी पुढेही करणार आहे. माझ्या साहित्याविषयी मी स्वतःच काही बोलणे उचित नाही पण एक मात्र खरे की त्याची अंतःप्रेरणा अंतरीचे धावे स्वभावे बाहेरी या तुकोबांच्या उक्तीत आहे.

प्रा. हातकणंगलेकर म्हणाले, मुळे यांची ताकद आणि ऊर्जा इतकी प्रचंड आहे की, अनेक मार्गारून ते एका वेळी धावू शकतात.

### \* ग्रंथालयांसाठी ग्रंथतुला

नटश्रेष्ठ आत्माराम भेंडे आणि त्यांच्या पत्नी अभिनेत्री आशा भेंडे या दांपत्याचा सावंतवाडी तालुक्यातील त्यांच्या आरोंदा या जन्मगावी अमृतमहोत्सवी सत्कार झाला. या सत्कार समारंभाचे वैशिष्ट्य म्हणजे आरोंदावासीयांनी भेंडे दांपत्याची केलेली 'ग्रंथ-तुला.'

कोकणातील गावांच्या विकास कामात मुंबईनिवासी कोकणवासीयांचा सदैव सक्रिय सहभाग राहिला आहे. महात्मा गांधी वाचन मंदिराची स्थापना पन्नास वर्षापूर्वी 'आरोंदा ग्रामोन्नती मंडळ, मुंबई' या आरोंदातील मुंबईवासीयांच्या संस्थेने केली. पहिली २५ वर्षे हे वाचनालय संस्थेने शासकीय अनुदानाविना चालविले शासकीय अनुदान मिळाल्यावर या ग्रंथालयाने 'ड' वर्गापासून 'ब' वर्गापर्यंत वाटचाल केली. आता या ग्रंथालयाचा पुढील टप्पा 'अ' वर्ग संपादन करण्याचा आहे. 'अ' वर्गाच्या संपादनाने ग्रंथालयाच्या अनुदानात दुप्पट वाढ होणार आहे.

सत्कार समितीचे अध्यक्ष ज्येष्ठ पत्रकार राधाकृष्ण नावेंकर यांनी भेंडे दांपत्याच्या ग्रंथतुलेसाठी पुस्तके देण्याविषयी जाहीर आवाहन केले. या आवाहनाला विविध स्तरांतून अपेक्षेबाहेर प्रतिसाद मिळाला. लाखभर रुपये किमतीची हजाराहून अधिक पुस्तके ग्रंथतुलेच्या निमित्ताने जमा झाली.

अनेक स्तरांतून अनेकांनी दिलेल्या या पुस्तकांत एकाच पुस्तकांच्या एकाहून अधिक प्रतीही निघाल्या. त्यांच्या भरीला अन्य पुस्तके घालून ग्रंथालय नसलेल्या लगतच्या गावातील ग्रामपंचायतींना प्रत्येकी ५० पुस्तकांचे संच भेट म्हणून दिले. या ग्रंथतुलेतून चार गावांत ग्रंथालये सुरू झाली.

या उपक्रमाचे अनुकरण इतर गावांतून केले गेले तर 'गाव तेथे ग्रंथालय सुरू करण्याचे उद्दिष्ट साध्य होऊ शकेल. कुठल्याही गावात अशाप्रकारे कुणा मान्यवरांची ग्रंथ-तुला केली तर त्या गावात किमान 'ड' वर्गीय ग्रंथालय सुरू करणे सहज शक्य होईल. महाराष्ट्र शासनाच्या सुधारित अनुदान सूत्रानुसार ग्रंथालय सुरू करण्यासाठी तीनशे पुस्तके, चार वर्तमानपत्रे व वाचनालयाचे पंचवीस सदस्य इतक्या गोष्टींची किमान आवश्यकता असते. या अटींची पूर्तता करणाऱ्या ग्रंथालयास शासनाकडून 'ड' वर्गीय ग्रंथालय म्हणून मान्यता आणि वार्षिक २० हजार रुपये अनुदान मिळू शकते. मात्र ग्रंथालय चालविणारी संस्था सार्वजनिक विश्वस्त कायद्याखाली नोंदविलेली असावी. नगरपरिषद आणि ग्रामपंचायती यांना ग्रंथालय सार्वजनिक विश्वस्त कायद्याखाली नोंदविण्याची अट नाही. पण शासनाकडून जेवढे अनुदान मिळते त्याच्या दहा टक्के रक्कम ग्रंथालय चालविणाऱ्या संस्थेने जमा करावयाची असते. जमा होणाऱ्या रकमेपैकी पन्नास टक्के रक्कम ग्रंथालय कर्मचाऱ्यांच्या वेतनावर खर्च करावयाची असते. ग्रंथालय सुरू करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या पुस्तकांच्या संख्येत वीस टक्के पुस्तके बालवाङ्मयाची असावीत असे बंधन आहे. एका व्यक्तीच्या ग्रंथतुलेद्वारे तीनशे पुस्तके प्राप्त होतील. हे विचारात घेतले तर कुठल्याही गावात ग्रंथतुलेद्वारे ग्रंथालय सुरू करणे शक्य होणार आहे.

#### \* 'स्थित्यंतर'चे प्रकाशन

'महाराष्ट्र टाइम्स'मध्ये सलग दोन वर्षे प्रकाशित झालेल्या, बदलत्या महाराष्ट्राची बखर ठरलेल्या 'स्थित्यंतर'या सदरातील ४२ लेखांचे पुस्तक साहित्य संमेलनात प्रकाशित करण्यात आले.

'झोत', 'सारीपाट', आणि 'महाराष्ट्रदर्शन' या वाचकाश्रय लाभलेल्या साहित्यकृती प्रकाशित करणाऱ्या 'अनुभव अक्षरधन'ने स्थित्यंतर'ला ग्रंथरूप दिले असून महाराष्ट्र टाइम्स'चे संपादक भारतकुमार राऊत यांची त्यास प्रस्तावना आहे.

#### \* इनसायक्लोपीडिया ब्रिटानिकातही चुका!

विविध माहितीचा संदर्भ मिळण्याची ख्याती असलेल्या 'इनसायक्लोपीडिया ब्रिटानिका'च्या कोशातही चुका असल्याचे दिसून आले आहे. या विश्वकोशातील चुका १२ वर्षे वयाच्या ल्युसियन जॉर्ज नावाच्या एका शाळकरी मुलाने दाखवून दिल्या आहेत. हा मुलगा लंडनमध्ये राहणारा असून त्याने 'ब्रिटानिका'मधील पाच चुका संबंधितांच्या लक्षात आणून दिल्या. मध्य युरोप आणि वन्य जीवन हे विषय जॉर्जच्या आवडीचे. त्या विषयाची माहिती 'ब्रिटानिका'त पाहत असताना त्यातील दोष लक्षात आले. १२ वर्षे वयाच्या या मुलाने दाखवून दिलेल्या चुकांबद्दल 'ब्रिटानिका'च्या संपादकाने संबंधित मुलाचे आभार मानले आहेत. "कोणाही वाचकाने झालेल्या चुका आमच्या लक्षात आणून दिल्यास आम्ही

सदैव त्यांचे ऋणी असतो," असे 'ब्रिटानिका'च्या प्रवक्त्याने म्हटले आहे. 'ब्रिटानिका'सारखा अत्यंत नाव असलेला विश्वकोशसंग्रह चुका करू शकतो आणि चुका लक्षात आणून दिल्यास त्या कबूलही करतो हा याचा अर्थ!

#### \* हसण्याची बाराखडी व विनोद

'सकाळ'तर्फे 'न्यूज पेपर इन एज्युकेशन' (एनआयई) हा उपक्रम चालविला जातो. 'एनआयई'च्या विद्यार्थ्यांसाठी सकाळच्या 'वास्तू २००५' प्रदर्शनाच्या उपक्रम विभागात 'हसायदान फाउंडेशन'चे मकरंद टिल्लू यांचा 'जगण्यासाठी हसा, हसण्यासाठी जगा' हा कार्यक्रम आयोजित केला होता. या वेळी, श्री. टिल्लू यांनी सुदृढ राहण्यासाठी हसण्याचे आणि विनोदाचे विविध फायदे सांगितले.

लोकांना हसविण्यास स्टेजवर जाण्यापूर्वी कशी तयारी करावी याविषयी श्री. टिल्लू म्हणाले, "स्टेजवर आत्मविश्वासाने उभे राहिले पाहिजे. आपले शब्दोच्चार जसे होतील त्याप्रमाणे हातवारे होणे महत्त्वाचे असते. आपला लोकांबरोबर व्यवस्थित संवाद होण्यासाठी सर्व प्रेक्षकांवरून नजर फिरती ठेवायला हवी. बोलताना आपण कसे उभे राहतो यालाही खूप महत्त्व असते."

श्री. टिल्लू म्हणाले, "मनमोकळेपणाने हसण्यात आपलाच फायदा असतो. योग्य पद्धतीने हसण्याचा आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. यामुळे विविध आजारही नाहीसे होतात; पण कधी हसायचे नाही हे ठरविणे महत्त्वाचे असते. शाळेत शिक्षक शिकवत असताना, एखादा विद्यार्थी प्रश्नाचे उत्तर देताना त्यांना हसल्यास सर्वांचेच लक्ष विचलित होते. अशा प्रकारे हसण्याने फायदा न होता उलट शिक्षकांचे शिकविणे व्यवस्थित न समजल्याने विद्यार्थ्यांचे नुकसान होईल."

कवितांमधून हसण्याची कला कशी जोपासता येते याविषयी मार्गदर्शन केले; तसेच विद्यार्थ्यांना स्टेजवर येऊन विनोद सांगून प्रेक्षकांना हसविण्याचे प्रात्यक्षिक करून दाखविण्यास सांगितले.

#### \* प्रकाश मोहाडीकर - नाबाद ८६

सानेगुरुजी यांच्या सहवासाने प्रकाश मोहाडीकर यांचे जीवन प्रदीप्त केले आहे. ही टिणगी कधीही विझणारी नाही. मोहाडीकर यांच्यासारखी दोन-चार वेडी माणसे समाजात असतात, म्हणूनच जगातील शहाणपण, चांगुलपण, नैतिकता सुरक्षित राहते, असे उद्गार प्राचार्य राम शेवाळकर यांनी काढले.

सानेगुरुजींचे ज्येष्ठ अनुयायी व स्वातंत्र्यसैनिक प्रकाश मोहाडीकर यांच्या ८६ व्या वाढदिवसानिमित्त चिंचवड येथे शेवाळकर यांच्या हस्ते ९ जानेवारी रोजी सत्कार करण्यात आला. डॉ. मुरलीधर शहा, अभिनेत्री आशाशालता वाबगांवकर, न्या. पुखराज बोरा, माणिकचंद लुणावत आदी मान्यवर उपस्थित होते.

प्रा. शेवाळकर म्हणाले की, सर्वच क्षेत्रे आज पापाने विटाळून टाकली आहेत. पैसे कमविण्यासाठीच जगण्याची स्पर्धा लागली आहे. कुलगुरु, न्यायाधीश

अशी बौद्धिक नेतृत्व करणारी मंडळी आज गुन्हेगारांच्या रांगेत पहायला मिळत आहेत. समाजाच्या संरक्षणाची जबाबदारी असणारे पोलिस खात्यातील सर्वोच्च अधिकारी तुरुंगात आहेत. अशा परिस्थितीत प्रकाशभाईसारखी माणसे जगण्याचा आधार वाटतात. सज्जनांमध्ये आत्मविश्वास वाढविण्याचे काम ते करतात. त्यांना दुसऱ्यासाठीच जगण्याची, झिजण्याची, झुंजण्याची आणि मरण्याची हौस आहे.

‘मी जीवनात कधीही निराश झालो नाही. अजूनही जगण्याची उमेद आहे. मला काम करू दिले तर मी शंभरीपेक्षाही मी जास्त जगू शकेन,’ असे सत्काराला उत्तर देताना मोहाडीकर म्हणाले.

### \* रमेश चिल्ले यांच्या ‘केतकीचं बन’ या ध्वनिफितीचे प्रकाशन

लातूर येथील शब्दवेल संस्थेने काढलेल्या कवी रमेश चिल्ले यांच्या ‘केतकीचं बन’ या ध्वनिफितीचे प्रकाशन ज्येष्ठ साहित्यिक डॉ. आनंद यादव यांच्या हस्ते झाले. चिल्ले यांच्या सहा कवितांचा या ध्वनिफितीत समावेश आहे. संगीतकार गिरीश नाईक यांनी ही गीते संगीतबद्ध केली असून, चंद्रशेखर गाडगीळ आणि साधना सरगम यांनी ती म्हटली आहेत.

संगीताचा दर्जा अप्रतिम ठेवल्याने रमेश चिल्ले यांची कविता मराठी रसिक निश्चित गुणगुणतील, असा विश्वास डॉ. यादव यांनी या वेळी व्यक्त केला.

### \* कलावंतांच्या आत्मचरित्रात खऱ्याखोट्याची सरमिसळ

“भारतीय चित्रपट कलावंतांची आत्मचरित्रे बहुतांश वेळा प्रांजळ नसतात. सत्य-असत्याची सरमिसळ असलेला तोही छाया-प्रकाशाचा खेळ असतो,” असे मत पत्रकार अंबरीश मिश्र यांनी व्यक्त केले.

मेनका प्रकाशनाने प्रसिद्ध केलेल्या भाई भगत यांनी लिहिलेल्या ‘बेस्ट ऑफ व्ही. शांताराम’ या पुस्तकाचे प्रकाशन दिग्दर्शक राम गबाले यांच्या हस्ते झाले. मेनका प्रकाशन व आशय फिल्म क्लबने आयोजित केलेल्या कार्यक्रमात श्री. मिश्र यांनी चित्रपट कलावंतांच्या लेखनाबाबत विचार व्यक्त केले. ज्येष्ठ अभिनेते चित्तरंजन कोल्हटकर, व्ही. शांताराम यांच्या कन्या मधुरा जसराज, कुंदा भगत, सुमन बेहेरे आदी या वेळी उपस्थित होते. व्ही. शांताराम यांच्या निवडक चित्रपटांचा माहितीवजा आढावा पुस्तकात घेण्यात आला आहे.

श्री. मिश्र म्हणाले, “भारतीय कलावंतांच्या लिखाणात त्यांची बाजू मांडलेली असते. मात्र, त्यांच्या कारकिर्दीला इतर लोकांचाही हातभार लागलेला असतो. त्यांची बाजू सांगितली जात नाही. आपली स्वप्ने, धारणा म्हणजेच सत्य असे मानून आत्मचरित्रे लिहिली जातात आणि म्हणून त्यांची वस्तुस्थितीशी फारकत असते. त्या तुलनेत पाश्चात्य कलावंतांची आत्मचरित्रे खूप प्रांजळ असतात. भारतीय कलावंताने लिहिताना लेखक म्हणून जे भावते, जे दिसते ते लिहायला हवे. छायालेखक, कोरसमध्ये गाणारे, नेपथ्यकार यांच्या अनुभवांवर आधारित

लिखाण फारसे झालेले नाही.”

“शांतारामांची कलेची मूळ प्रेरणा भारतीय होती. त्यांच्या चित्रकृतीतील नृत्यात आणि संगीतात संगीत नाटकांच्या प्रेरणा दिसतात आणि विषयांमध्ये सामाजिक संवेदना जाणवते.”

श्री. गबाले यांनी व्ही. शांताराम यांच्या आठवणी सांगितल्या. “निवडक कलाकृतींबद्दल लिहिताना भगत यांनी तांत्रिक वैशिष्ट्येही बारकाईने टिपली आहेत,” असे ते म्हणाले. श्री. कोल्हटकर, श्रीमती कुंदा भगत, सौ. जसराज यांनीही मनोगत व्यक्त केले. कार्यक्रमानंतर व्ही. शांताराम यांच्यावरील ‘पोर्ट्रेट ऑफ अ पायोनियर’ हा लघुपट दाखविण्यात आला.

### \* मुलांनी मुलांसाठी तयार केल्या ‘अॅनिमेशन फिल्म’

मुलांनी मुलांसाठी निर्माण केलेल्या ‘अॅनिमेशन शॉर्ट फिल्म’चे प्रदर्शन फेब्रुवारी मध्ये पुण्यात करण्यात आले होते.

‘अॅनिमॅटिझ’या संस्थेने गेल्या डिसेंबर महिन्यात आयोजित केलेल्या अॅनिमेशन कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या प्रशिक्षणार्थींनी तयार केलेल्या अॅनिमेशन चित्रांमधून ही फिल्म निर्माण करण्यात आली आहे. सुमारे एक आठवडा मुदतीच्या या कार्यशाळेत ‘स्टोरी’, ‘स्टोरीबोर्डिंग’, ‘कॅरेक्टर्स’ तसेच ‘बॅकग्राऊंड’ अशा विविध घटकांवरचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण देण्यात आले. चौदा वर्षांपर्यंतच्या वयोगटातील मुलामुलींसाठी असलेल्या या शिबिरातील सर्वात छोटा प्रशिक्षणार्थी सात वर्षे वयाचा होता.

सहभागी मुलामुलींना एक विषय देण्यात आला होता. त्यावर आधारित अशा याच कार्यशाळेतील मुलामुलींनी केलेल्या अॅनिमेशनमधून संकलित केलेल्या ‘द गिफ्ट’ या अॅनिमेशन फिल्मचे प्रदर्शन १ फेब्रुवारी रोजी करण्यात आले. ५ एप्रिल रोजी मुंबईत सुरू होणाऱ्या अॅनिमेशन फिल्म फेस्टिव्हलसाठी त्याचप्रमाणे इतरही आंतरराष्ट्रीय फिल्म फेस्टिव्हलसाठी ही फिल्म पाठविण्यात येईल. मुलांनी मुलांसाठी निर्माण केलेली ही देशातील पहिलीच अॅनिमेशन फिल्म असावी.

‘अॅनिमॅटिझ’चे संचालक सौमित्र गोखले यांनी अॅनिमेशनचे विशेष प्रशिक्षण घेतले असून मुंबईतील झिका, त्रिवेंद्रम येथील तून्झ स्टुडिओ तसेच हैदराबादमधील डाटाक्वेस्ट अॅनिमेशन स्टुडिओ अशा नामांकित संस्थांमधून त्यांनी काम केले आहे. भारतातील पहिली अॅनिमेशन फिल्म ‘झी टेलिफिल्म’ ह्यांनी तयार केली होती.

‘अॅनिमॅटिझ’चे दुसरे संचालक मनोज पहारिया यांनीही मुलामुलींमध्ये अॅनिमेशन कार्यशाळेची संकल्पना रुजविण्यात मोठा वाटा उचलला आहे. या कार्यशाळेला मोठा प्रतिसाद लाभला.

एप्रिल महिन्यानंतर प्रत्येक आठवड्यात एक दिवस अशा प्रकारे तेरा आठवड्यांच्या व्यावसायिक अॅनिमेशन प्रशिक्षण अभ्यासक्रमातील यशस्वी प्रशिक्षणार्थींना



नोकरीचीही हमी देण्यात येणार आहे. ना नफा ना तोटा तत्वावर फिल्मची निर्मिती करण्याची संस्थेची योजना आहे.

‘द गिफ्ट’ या ऑनिमेशन शॉर्टफिल्मच्या प्रशिक्षणार्थीना प्रशस्तिपत्रके आणि ‘सीडी’ अभिनेते रवींद्र मंकणी आणि राहुल सोलापूरकर यांच्या हस्ते देण्यात आल्या.

**संस्थेचा पत्ता -** ‘ऑनिमेंटिझ’, १०२५ सदाशिव पेठ, व्होरा - कोठारी बिल्डिंग, शिवाजी मंदिरामागे, पेरूगेटजवळ, पुणे ४११ ०३०. फोन क्र. ०२०-२४४७२७०८.

### \* स्त्रीच्या होरपळीचे चित्रण : फरफट

स्त्रीच्या होरपळीचे चित्रण ‘फरफट’ या आत्मनिवेदनपर कादंबरीत मांडले असून, स्त्री-जीवनाचे दाहक सत्य वाचायला मिळाले, असे मत प्रा. वीणा देव यांनी व्यक्त केले.

सुचिता बर्वेलिखित ‘फरफट’ या आत्मनिवेदनपर कादंबरीचे प्रकाशन ज्येष्ठ समाजशास्त्रज्ञ डॉ. शरच्चंद्र गोखले यांच्या हस्ते झाले.

प्रा. वीणा देव म्हणाल्या, या कादंबरीत स्त्रीच्या फरफटीचे अनुभव कथन प्रांजळपणे करण्यात आले आहे. आपण जे पाहात नाही, अनुभवत नाही ते साहित्यातून कळते. या कादंबरीतून एक दाहक सत्य वाचायला मिळते.

डॉ. गोखले म्हणाले की, ‘फरफट’ या कादंबरीत केलेले लिखाण अस्वस्थ करणारे आहे. जुलूम करणे हा आपला हक्क आहे, अशी कादंबरीतील पुरुषाची प्रवृत्ती आहे; पण त्याच्या मानसिक वृत्तीचे विश्लेषण करायला हवे होते. कादंबरीत स्त्रीची सोशिकता तळमळीने मांडल्याचे डॉ. गोखले यांनी सांगितले.

### \* भाषाशिक्षणाबाबतची मानसिकता बदलणे आवश्यक

“भाषाशिक्षणातून युवकांना रोजगाराची संधी उपलब्ध करून द्यायची असेल, तर ‘भाषा-साहित्याला बाजाराशी जोडू नये’ या मानसिकतेतून बाहेर पडण्याची गरज आहे. हिंदी भाषेचा अनेक क्षेत्रांत व्यावहारिक उपयोग होऊ शकतो. मात्र, त्या दृष्टीने अभ्यासक्रम तयार व्हायला हवेत,” असे प्रतिपादन लखनौ विद्यापीठाच्या हिंदी विभागाचे माजी प्रमुख डॉ. सूर्यप्रसाद दीक्षित यांनी पुणे येथे केले.

आबासाहेब गरवारे महाविद्यालयात ‘व्यावसायिक क्षेत्रां मे हिंदी का प्रयोग’ या विषयावरील दोन दिवसांच्या चर्चासत्राचे उद्घाटन वर्ध्याच्या महात्मा गांधी आंतरराष्ट्रीय विश्वविद्यालयाचे कुलपती प्रा. जी. गोपीनाथन यांच्या हस्ते झाले. पुणे विद्यापीठाच्या हिंदी विभागाचे प्रमुख डॉ. उमाशंकर उपाध्याय हेही उपस्थित होते.

डॉ. दीक्षित म्हणाले, “सध्याच्या दुर्दशाग्रस्त उच्च शिक्षणात भाषाशिक्षण म्हणून केवळ जीवनमूल्यांचे शिक्षण दिले जाते. ते आवश्यक आहेच. मात्र, या शिक्षणाला बाजारमूल्याचीही जोड द्यायला हवी. सरकारी कार्यालयांमध्ये परिपत्रकांपासून

सरकारी आदेशांपर्यंत चांगल्या हिंदी भाषेची गरज भासते. पत्रकारिता, जाहिरात, डबिंग, हिंदी दूरचित्रवाणी मालिका, शुभेच्छापत्रे, अनुवाद, दुभाषी अशी अनेक क्षेत्रेही यासाठी खुली आहेत. ज्या ठिकाणी उपयोजित अभ्यासक्रम चालतात, तेथे या क्षेत्रांमध्ये भाषा कशाप्रकारे वापरायला हवी, याचे प्रशिक्षण द्यायला हवे.”

“विज्ञान-तंत्रज्ञानात प्रगती होत असताना त्याविषयीचे साहित्य मात्र हिंदी भाषेत निर्माण झालेले दिसत नाही. उपयोजित अभ्यासक्रमांनी याकडेही लक्ष देऊन ते विद्यार्थ्यांपर्यंत पोचण्यासाठी प्रशिक्षण दिले पाहिजे,” असे प्रा. गोपीनाथन यांनी सांगितले.

### \* कला शाखेकडे दुर्लक्ष झाल्यास देश चालणार नाही

डॉक्टर-इंजिनीयर होता येत असल्याने विज्ञान शाखेला महत्त्व प्राप्त झाले आहे. कला शाखेकडे कमालीचे दुर्लक्ष होत आहे. परिस्थिती अशीच राहिली तर देश चालणार नाही, असे उद्गार विचारवंत व लेखक शेषराव मोरे यांनी काढले आहेत.

भारतात परकीयांनी वारंवार आक्रमणे केली व आपल्याला गुलाम केले. याचे कारण आपले अज्ञान हे होते. यापुढेही विज्ञानशाखेला महत्त्व दिले आणि हुशार मुले कलाशाखेकडे आलीच नाहीत तर देशाला मार्गदर्शन करणारे समाजधुरीण निर्माण होणार नाहीत. देश पुन्हा गुलामगिरीच्या जोखडात अडकून पडेल, या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी सरकारने बुद्धिमान व गुणवत्ताप्राप्त विद्यार्थ्यांना पाच हजार रु. महिना शिष्यवृत्ती देऊन पदवीपर्यंतचे शिक्षण द्यावे, पदव्युत्तर शिक्षण व संशोधनाच्या सोयी उपलब्ध कराव्यात आणि नोकऱ्यांची हमी द्यावी, असा तोडगाही प्रा. मोरे यांनी सुचविला.

### \* दलित, शोषितांचे दुःख कागदावर उतरवण्याची गरज

साहित्य हे मानवाच्या विकासासाठी निगडित असून सुधारणावादी चळवळीतून निर्माण झालेल्या साहित्याची नाळ हीच बहुजन समाजाच्या अस्तित्वाची निगडित असल्याने दलित, शोषित आणि श्रमिकांच्या चळवळीत, त्यांचे प्रश्न व दुःखे कागदावर उतरवणे हीच येत्या काळाची महत्त्वपूर्ण गरज असल्याचे प्रतिपादन विद्रोही मराठी साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष तुलसी परब यांनी वाशी, नवी मुंबई येथे केले.

विद्रोही सांस्कृतिक चळवळ, महाराष्ट्र या संघटनेचे सातवे विद्रोही मराठी साहित्य संमेलन वाशी येथील मॉडर्न कॉलेजच्या भव्य पटांगणात आयोजित करण्यात आले. या संमेलनाचे उद्घाटन नवी दिल्लीहून आलेले प्रख्यात साहित्यिक असरग वजाहत यांच्या हस्ते झाले.

आदिवासींचे पारंपरिक तारफा नृत्य, मयुरी सामंत हिने गायलेले कबीराचे दोहे, हलगी वादन व शाहिरी जलसा याच्या गजरात असगर वजाहत यांनी विद्रोहाची ज्योत पेटवली व घोषणांच्या निनादात कार्यक्रमाला सुरुवात झाली.

मराठी ही मातृभाषा असताना पहिलीपासून इंग्रजीची सक्ती कशासाठी, हा प्रश्न उपस्थित करतानाच तुलसी परब यांनी सर्वसामान्यांचे प्रश्न, त्यांच्या व्यथा,

त्यांचे होणारे शोषण हे अनादी काळापासून आजही सुरू असून या सर्वांना प्रस्थापित जबाबदार असल्याचे प्रतिपादन केले. विद्रोह ही काही आकाशातून पडलेली संकल्पना नाही. ती सर्वत्र सामावलेली आहे. विद्रोह व चळवळ यांचे अत्यंत जवळचे नाते असून चळवळीच्या विकासासाठी विद्रोहाची नितांत आवश्यकता असते असेही परब यांनी सांगितले. भाषा प्रगल्भ असते. भाषेच्या अंतरंगात प्रचंड स्रोत असतात. त्यांचा शोध घ्यावा लागतो तर उपभाषांना बोलीभाषांना महत्व दिले नाही तर त्या भाषेला अर्थच राहणार नाही हे सांगतानाच परब यांनी गिरणगावातील जुन्या काळातील मुंबई, कामगारांची एकात्मता, एकत्रित साजरे केले जाणारे सण त्यांच्या आठवणी सांगितल्या. गिरण्या बंद झाल्यानंतरची कामगारांची उपासमार, त्यांची दुःखे तसेच नवी मुंबईची निर्मिती, काँक्रीटीकरण, खासगीकरण व जागतिकीकरणच्या येथील जनजीवनावर झालेला परिणाम यांचेही स्पष्टीकरण केले.

संमेलनाचे उद्घाटक असणारे वजाहत यांनी 'संस्कृती' ही मानवाच्या विकासाचा इतिहास असून ती मानवाच्या विरोधात कधीच जाऊ शकत नाही. दलित, शोषित आणि श्रमिकांचा विकास हाच संस्कृतीचा खरा अर्थ आहे, असे प्रतिपादन करतानाच विद्रोही साहित्य हे समाज जोडण्याची चळवळ असून याचा उपयोग फक्त सांस्कृतिक विकासासाठीच नव्हे तर दलित आणि शोषितांची विकासात्मक गरज काय आहे, त्यांचे प्रश्न काय, त्यांच्यावर उपाय काय याचे सखोल चिंतन साहित्यात उतरवले गेले पाहिजे असे आवाहनही त्यांनी केले.

विद्रोही चळवळीचे अध्यक्ष किशोर जाधव यांनी संमेलनाच्या आयोजनाची भूमिका मांडली. सुरुवातीला साडेतीन टक्क्यांची संस्कृती हीच सर्व प्रवाहांची संस्कृती गणली गेली. तीच परंपरा आजही चालूच आहे. यात सर्वसामान्य दलित- श्रमिकांची दखल घेतली जात नाही. या विरोधात सर्वसामान्यांची भूमिका मांडण्यासाठी विद्रोही संमेलनाची सुरुवात करण्यात आल्याचे प्रतिपादन त्यांनी केले. स्वागताध्यक्ष एम. ए. पाटील यांनी सर्वसामान्य श्रमिक, महिला यांचा साहित्याशी जवळचा संबंध असला तरी त्यांच्या प्रश्नाशी निगडित साहित्याची निर्मितीच होत नसल्याचे प्रतिपादन केले; तर गत संमेलनाच्या अध्यक्षा तारा रेड्डी यांनी मुंबईतील झोपडपट्ट्यांच्या विरोधातली कारवाई चुकीची असून त्यांना न्याय देण्यासाठी सर्वसामान्य बहुजनांचा चळवळ उभारली गेली पाहिजे असे प्रतिपादन केले.

### \* विद्रोही साहित्य संमेलनाचा समारोप

“भांडवलशाही आणि साम्राज्यशाही मोठ्या प्रमाणावर फोफावत असून, भांडवलशाही विचारांच्या विरोधात उभे राहण्यासाठी विद्रोही सांस्कृतिक चळवळीने आपली दिशा निश्चित करावी,” असे प्रतिपादन विद्रोही मराठी साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष तुळसी परब यांनी समारोपप्रसंगी केले.

नाशिक येथे झालेल्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनामध्ये पंचपक्वान्नांच्या खैराती मोठ्या प्रमाणात झडल्या असतील; मात्र वाशी येथे झालेल्या विद्रोही साहित्य संमेलनात विचारांची खैरात झाली, असे मत संमेलनाचे कार्यध्यक्ष प्राचार्य बी. ए. पाटील यांनी व्यक्त केले. सुशिक्षितांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर असलेल्या अंधश्रद्धेवरही त्यांनी टीकेची झोड उठवली.

वाशी येथे झालेल्या विद्रोही साहित्य संमेलनात राज्याच्या २२ जिल्ह्यांतील सत्यशोधक विद्यार्थी, नंदुरबार जिल्ह्यातील आदिवासी समाज तसेच कष्टकरी सामील झाले होते.

### \* राज्यशासनाने जकात रद्द करूनही पुण्यात मात्र पुस्तकांवर जकात!

मराठी साहित्य अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोचावे, या हेतूने पुस्तकांवरील जकात रद्द करण्याचा निर्णय राज्य शासनाने घेतला असला, तरी पुणे महापालिकेने मात्र पुस्तकांवर जकात लादण्याचा निर्णय घेतला आहे. या निर्णयाच्या विरोधात प्रकाशकांनी तीव्र प्रतिक्रिया व्यक्त केली.

राज्यात काही नगरपालिका आणि महापालिकांनी पुस्तकांवरील जकात माफ केली होती. पण अनेक पालिकांत मात्र पुस्तकांवर दोन ते चार टके एवढी जकात आकारणी सुरू आहे. राज्यभरात मराठी पुस्तके अधिकाधिक संख्येने जनतेपर्यंत पोहाचावीत, यासाठी जकात माफ करावी, अशी मागणी प्रकाशकांतर्फे गेली अनेक वर्षे शासनाकडे करण्यात येत होती. या मागणीचा पाठपुरावा मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख यांच्याकडेही करण्यात आला आणि पुस्तकांवरील जकात रद्द करण्याचा निर्णय त्यांनी जाहीर केला. त्यानंतर लगोलग मंत्रिमंडळानेही जकात रद्द करण्याचा निर्णय घेतला आणि तसा शासकीय अध्यादेशही निघाला. शासनाने हा निर्णय घेऊनही पुणे महापालिकेने मात्र पुस्तकांवर जकात लादण्याचा निर्णय घेतला आहे. विशेष म्हणजे पुण्यात सध्या पुस्तकांवर जकात आकारली जात नाही. मात्र यापुढे पुस्तके, नियतकालिके व आनुषंगिक माल, वस्तू, जिन्नस यांच्यावर जकात लावली जाईल, असे प्रसिद्धीपत्रक पालिकेने दिले.

नाशिक येथील साहित्य संमेलनात जकातमाफीच्या निर्णयाबद्दल शासनाने अभिनंदन करणारा ठरावही संमत झाला असून समारोपाच्या कार्यक्रमात मुख्यमंत्र्यांचे अभिनंदनही केले. त्यानंतर अवघ्या तीन दिवसातच पुणे महापालिकेने घेतलेल्या या निर्णयामुळे प्रकाशकांनी खेद व्यक्त केला.

या निर्णयाबाबत जकात विभागाचे प्रमुख नितीन गोसावी यांनी आदेश मिळाल्यावर पुस्तकांवरील जकात सवलतीचा विचार केला जाईल, असे म्हटले.

### \* दहा भाषांत माहिती देणारे 'एमएसएन'चे सर्च इंजीन

इंटरनेटवरील माहिती अवघ्या काही सेकंदांत देणारे आणि तब्बल दहा भाषांत माहिती उपलब्ध करून देणारे सर्च इंजीन 'एमएसएन'ने विकसित केल्याची

घोषणा एमएसएनचे भारतातील मुख्याधिकारी कृष्णप्रसाद यांनी केली.

कंपनीने सादर केलेले सर्च इंजीन हे इंटरनेटवरील सर्वाधिक वेगवान आहे. या इंजीनच्या माध्यमातून नेटकरांना विविध विषयांवरील पाच अब्ज संदर्भ आणि ४० कोटी छायाचित्रे उपलब्ध होतील, तसेच सर्वात अचूक उत्तरे मिळतील.

२००४ च्या वर्षात एमएसएन सर्च इंजीनच्या माध्यमातून ज्या विषयांची पाहणी सर्वाधिक झाली त्याचीही माहिती देण्यात आली. यात जगभरातील नेटकरांनी सर्वाधिक पसंती 'कल हो ना हो', 'धूम' आणि 'मर्डर' या चित्रपटांना दर्शविली. यापाठोपाठ नेटकरांनी सिंगापूर तसेच मलेशिया या पर्यटनस्थळांची माहिती एमएसएन सर्च इंजीनच्या माध्यमातून मिळवली. पर्यटनस्थळांच्या या शोधात राजस्थान आणि गोव्याची माहितीही जगभरातील पर्यटकांनी मोठ्या प्रमाणात घेतली. तर डॅन ब्राऊन यांच्या गाजलेल्या 'द विंची कोड'च्या माहितीसाठीही मोठ्या प्रमाणावर एमएसएनचा वापर झाला.

**\* ८५६ कोटी पैकी २७८ कोटी रुपयेच खर्च**

सर्व शिक्षा अभियानासाठी महाराष्ट्राला केंद्र सरकारने मंजूर केलेल्या ८५६ कोटी रुपये अनुदानापैकी फक्त २७८ कोटी रुपये खर्च झाले. ऑपरेशन ब्लॅकबोर्ड विज्ञान साहित्य वगैरे उपक्रमांसाठी ही रक्कम वापरणे आवश्यक होते. परंतु महाराष्ट्र शासनाचे संबंधित अधिकारी व विभाग याबाबत उदासीन दिसतात.

**\* मराठीचे महत्त्व राखताना इंग्रजीकडे दुर्लक्ष नको**

इंग्रजी भाषा वैश्विक ज्ञान भांडार उघडण्याचे माध्यम आहे. त्यामुळे मराठीचे महत्त्व कायम ठेवताना आपण इंग्रजीकडे पाठ फिरवता कामा नये. सर्व पदव्युत्तर अभ्यासक्रमांत माहिती तंत्रज्ञानाचा वापर व इंग्रजीचा स्वीकार करून बदलत्या जगाशी स्पर्धा करता येईल, असे प्रतिपादन केंद्रीय कृषीमंत्री शरद पवार यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाच्या ४६व्या वार्षिक पदवीप्रदान सोहळ्यात प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलताना केले.

जागतिकीकरणाच्या स्पर्धेत टिकून रहायचे असेल, तर आपल्या विद्यापीठांना अध्ययन, अध्यापन संशोधनयात अधिक श्रेष्ठ दर्जा गाठावा लागेल, यावर पवार यांनी भर दिला. विद्यापीठात स्वयंपूर्ण व स्वावलंबी शिक्षणाची सोय हवी. प्रादेशिक पातळीवर विद्यापीठांनी स्थानिक विकास प्रकल्पांना गती देण्यासाठी नवी व्यूहरचना करायला हवी. शेतीवर आधारित उद्योग प्रस्थापित करून रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून द्यायला हव्यात. २१व्या शतकात कृषी अर्थशास्त्र, कृषी समाजशास्त्र व कृषी पत्रकारितेला अनन्यसाधारण महत्त्व येईल, असे भाकित त्यांनी वर्तवले.

□

**पुस्तक परिचय**

**शिवा डान्सिंग**

**भारती कर्चनर**

**अनु. : मंजुषा गोसावी**

**अमेरिकेत वाढलेल्या भारतीय तरुणीच्या मानसिकतेचे वेगळेपण समर्थपणे दाखवणारी कादंबरी**



अमेरिकेत सिअॅटल येथे स्थायिक असलेल्या भारती कर्चनर या सॉफ्टवेअर इंजिनियरनी लिहिलेल्या 'शिवा डान्सिंग' या कादंबरीचा मराठी अनुवाद मेहता पब्लिशिंग हाऊसने नुकताच प्रकाशित केला आहे.

या कादंबरीची नायिका मीनाकुमारी ही पस्तिशीतली सॉफ्टवेअर इंजिनियर आहे. सॉफ्टवेअर इंटरनॅशनल या सॅन फ्रॅन्सिस्कोतील संगणक संस्थेत ती कॉसमॉस या आज्ञाप्रणालीच्या विकसनाचे काम करित आहे; आणि त्या संस्थेत तिला महत्त्वाचे स्थान आहे. परंतु संस्थांतर्गत राजकारणाचा तिला बळी व्हावे लागेल अशा प्रकारचे वर्तन तिचे नजिकचे सहकारी तिच्याशी करताना दिसतात. आणि त्याची तिला नव्हे तर तिच्या अवतीभवतीच्या लोकांना चांगली कल्पना असते. बारा वर्षे जीव ओतून त्या संस्थेला उर्जितावस्था आणून देणाऱ्या मीनाला त्या संस्थेतूनच काढून टाकण्याची खेळी तिचे काही वरिष्ठ खेळतात आणि तिने विकसित करित आणलेल्या कॉसमॉस या सॉफ्टवेअरच्या चोरून कॉपीज् काढून त्या प्रतिस्पर्धी कंपन्यांना विकून तिचीच विश्वासू सहकारी प्रोग्रॅमर जॉय ही चांगली कमाई करित असते. तिचा वरिष्ठ बॉस ब्रेट हा मीनाला घालवून देण्याच्या दृष्टीने तिला कोंडीत पकडण्याचा प्रयत्न करित असतो; 'आपलं चुकलं कुठं? असा तिला प्रश्न पडतो. गेली बारा वर्षे ही नोकरी हे तिचे केंद्रस्थान असते; आणि तिला त्यापासून आता दूर जावे लागत आहे; आता दुसरी पोझीशन - नव्हे दुसरी पॅशन - शोधायला हवी - अशी तिच्यावर पाळी आलेली आहे.

नोकरीतील या पेचप्रसंगाबरोबर आणखीही काही समस्या तिच्यापुढे नेमक्या त्याचवेळी उभ्या राहिलेल्या आहेत; आणि त्यांची उत्तरेही तिला शोधायची आहेत. त्या संबंधातील निर्णय तिला घ्यायचे आहेत. तिचा सगळा भूतकाळच तिच्या

या समस्यांच्या मूळाशी आहे; आणि त्या भूतकाळाचा वर्तमानकालीन संदर्भ तपासून घेऊन तिला भविष्यकालीन आयुष्याची पुनर्मांडणी करायची आहे.

- असे तिच्या भूतकाळात काय दडलेले आहे?

मीना ही मूळची भारतीय. हिंदू राजपूत. राजस्थानातील थर वाळवंटातील करमगढ या एका खेड्यामध्ये वाढलेली. वयाच्या सातव्या वर्षी तिचे लग्न तिच्याच खेड्यात तिच्याच बरोबर वाढलेल्या विष्णु चौहान याच्याशी झालेले. परंतु ज्या दिवशी लग्न झाले त्याच रात्री दरोडेखोर तिच्या आजी-आजोबांना ठार मारून तिला पळवून नेतात आणि तिला दिल्लीच्या वेश्याबाजारात विकण्यासाठी रेल्वेने निघतात... त्या दरोडेखोरांचा एकूण अवतार व त्यांच्या बरोबरची ही सात वर्षांची छोटीशी नववधूच्या वेषातली मुलगी पाहून रेल्वेतील सहप्रवाशांच्या मनात संशयाची पाल चुकचुकते... तेव्हा ते दरोडेखोर पळ काढतात आणि रेल्वेचा कंडक्टर छोट्या मीनाचा ताबा घेऊन तिला फर्स्ट क्लासच्या डब्यात बसवतो. त्या बोगीत अमेरिकेहून आलेले गॅसेट हे एक टूरिस्ट दांपत्य असते.

**मीना ही मूळची भारतीय.  
हिंदू राजपूत. राजस्थानातील  
थर वाळवंटातील करमगढ  
या एका खेड्यामध्ये  
वाढलेली. वयाच्या सातव्या  
वर्षी तिचे लग्न तिच्याच  
खेड्यात तिच्याच बरोबर  
वाढलेल्या विष्णु चौहान  
याच्याशी झालेले.**

दिल्लीत उतरल्यावर रेल्वे पोलिस मीनाची चौकशी करतात, ती करमगढ असे नाव सांगते; पण ते त्यांना नकाशावर सापडत नाही. तेव्हा हे गॅसेट दांपत्य तिला दत्तक घेण्याची तयारी दाखवते. आणि तशा औपचारिक बाबी पूर्ण करून तिला अमेरिकेत घेऊन जाते. तिच्या देखभालीसाठी एका भारतीय विनापाश आयालाही - बिमला मौसीलाही ते बरोबर घेतात.

सॅन फ्रॅन्सिस्कोमध्येच मीनाचे शिक्षण होते. भारताची, आपल्या आजीची, गावाची आणि आपल्या लग्नाची तिला आठवण वरचेवर येत असते. ती करमगढ या गावाचा

शोधही घेऊ पाहते. परंतु तिलाही त्याचा पत्ता लागत नाही. ही मीना गॅसेट पदवीधर होऊन सॉफ्टवेअर कंपनीत नोकरीला लागते; खूप प्रगती करते. पस्तिसाव्या वर्षात पदार्पण करते.

आपल्या आयुष्यात 'सात' वर्षांच्या टप्प्याला महत्त्व आहे हे तिला ठाऊक असते; आणि या पस्तिसाव्या वर्षी काहीतरी क्रांतिकारक घडणार असे तिची मनोदेवता तिला सांगते. तशी स्वप्ने तिला पडतात. सातव्या वर्षी तिला दरोडेखोरांनी पळवले. चौदाव्या वर्षी हायस्कूलमध्ये विज्ञान आणि धावपटू पुरस्कार. एक विसाव्या वर्षी स्टॅनफर्डमध्ये कंप्युटर सायन्सचा ग्रॅज्युएट प्रोग्रॅम तिने सुरू केला.

अड्डाविसाव्या वर्षी कॉसमॉस डेटाबेस डेव्हलपमेंट सिस्टिमची प्रमुख प्रोजेक्ट मॅनेजर - असे टप्पे पार करित ती आता पस्तिशीच्या टप्प्यावर भावी आयुष्य कशी वळणे घेणार याच्या प्रतीक्षेत असते.

लहानपणीच ज्याच्याशी लग्न झाले त्या विष्णु चौहानचा शोध घेऊन आपल्या वैवाहिक जीवनाबाबत निर्णय घेणे; आपल्या भारतीयत्वाचा शोध घेऊन सद्यःजीवनाशी त्याचा मेळ घालणे, क्रिमोची चेरी ब्लॉसम या पाच मैलांच्या धावण्याच्या शर्यतीत भाग घेऊन तिच्यात यश मिळवणे, आणि सॉफ्टवेअर निर्मितीमधील आपले संशोधन जोमाने चालू ठेवणे ही स्पष्ट उद्दिष्टे तिच्यापुढे असतात. त्यामुळे तसे तिचे आयुष्य विशिष्ट दिशेने जाणे हे जणू ठरलेलेच असते. परंतु त्यात अनपेक्षित वादळे उठून आयुष्यातील एका टर्निंग पॉइंटवर आपण उभे आहोत असा प्रत्यय तिला येतो. बारा वर्षे जीवापाड जपलेल्या नोकरीतून ध्यानीमनी नसता तिला बाहेर पडावे लागते; बालपणीच लग्न होऊन ताटातूट झालेल्या नवऱ्याचा शोध लागल्यावर त्याच्यात आणि आपल्यात देशकालस्थितीने पडलेला फरक दुर्लभ्य आहे याची जाणीव होऊन आपल्याशी वैचारिक, सांस्कृतिक आणि भावनिक दृष्ट्या समरस होऊ शकणाऱ्या जोडीदाराचा शोध घेणे आणि भावी जीवनाची नव्याने उभारणी करणे हे प्रचंड आव्हान एकाचवेळी तिच्यापुढे उभे राहते; आणि अमेरिकन मनोवृत्तीप्रमाणे तसेच जीवनशैलीप्रमाणे पूर्वपरंपरेचा वा भावनाप्रधानतेचा दबाव पडू न देता ती त्या परिस्थितीतून मार्ग काढते. आपले निर्णय आपल्या अक्कलहुशारीने घेते.

पस्तिसाव्या वाढदिवसाच्या निमित्ताने तिची जपानी सहकारी मैत्रीण कोझुको तिला आपल्या घरी पार्टी देते; त्यावेळी इतर

सहकाऱ्यांबरोबर कोझुकोचा अमेरिकन नवरा हेन्री आपला बालपणापासूनचा मित्र अँटनी पीटरसन या बेस्टसेलर कादंबरीकारालाही आमंत्रण देतो. पहिल्या पत्नीशी घटस्फोट झालेला आणि दुसऱ्या तरुणीबरोबर वाड्निश्चय होण्याचे जवळपास निश्चित ठरलेला चाळिशीतला उंच, सशक्त निळ्या डोळ्याचा अँटनी त्या बर्थ डे पार्टीत वेगळा पोशाख आणि अक्रोडासारखे तपकिरी रंगाचे विस्कळित केस यामुळे लक्ष वेधून घेतो. तो मीनाला आपण स्वतः तयार केलेल्या आलू चाटच्या डिशचा आस्वाद घ्यायला सांगतो आणि 'मी वीस वर्षांपूर्वी जयपूरला काही काळ होतो, तेथे ही चाट करायला शिकलो' असे सांगतो तेव्हा अँटनीच्या

**आपल्याशी वैचारिक,  
सांस्कृतिक आणि  
भावनिक दृष्ट्या समरस  
होऊ शकणाऱ्या  
जोडीदाराचा शोध घेणे  
आणि भावी जीवनाची  
नव्याने उभारणी करणे  
हे प्रचंड आव्हान  
एकाचवेळी तिच्यापुढे  
उभे राहते**

व्यक्तिमत्त्वाला अनेक पैलू असणार अशी तिची खात्री पटते; आणि त्याच्यातील चैतन्याने आपल्यातलं पुरुषाविषयीचं आकर्षण जागं होतंय असा विचार तिच्या मनात येऊन जातो. दोघे एकमेकांची पार्श्वभूमी जाणून समजावून घेतात. त्याचे वडील फ्रान्समध्ये शिक्षक होते. तेथेच त्याचा जन्म झाला. आईलाही फ्रेंच संस्कृतीचे आकर्षण. त्यामुळे त्याचे नाव अँटनी. तो मीनाला सांगतो, “मी तुला पार्कमध्ये बे टु ब्रेकर्स टी शर्टमध्ये रनिंग करताना पाहिलेय.” तो स्वतःही जॉर्जिंगसाठी तेथे जात असतो... त्याच्या ‘पॅरलल लाइव्हज्’ या नव्या कादंबरीवर चांगली परीक्षणे आलेली असतात. त्याची न्यूयॉर्कर मधील कविताही तिला वाचल्याचे आठवते...

मीनावर जीव टाकणारा कार्लोस तिला नृत्यासाठी बोलावतो. वाढदिवसानिमित्त तिचे चुंबन घेतो. पण ती म्हणते, “तुला काय हवंय हे मला ठाऊक आहे. पण ते आपल्या दोघांच्या बाबतीत घडू शकत नाही.”

अँटनीची आणि तिची घसट मात्र वाढत जाते. तेथील एका ग्रंथविक्री केंद्रात अँटनीचा आपल्या कादंबरीच्या वाचनाचा कार्यक्रम असतो. मीनाला नंतर तो कॉफीसाठी बोलावतो. गणेशाज् व्हिम या छोटेखानी भारतीय रेस्टॉरंटमध्ये घेऊन जातो. समोसे खाऊ घालतो. गणेश, शिव, ब्रह्मा वगैरे देवतांबद्दल चर्चा करतो. ‘दि किमोची चेरी ब्लॉसम’ या पाच मैल धावण्याच्या शर्यतीत ती त्यालाही भाग घेण्याची गळ घालते. रोज प्रॅक्टिसला येण्याचे आमंत्रण देते... तो टाळाटाळ करतो... मात्र मीना त्याला विष्णू चौहान याच्याबद्दल सांगते. आपल्या जयपूरच्या दीपक या मित्राद्वारे विष्णूचा पत्ता लावण्यात अँटनी तिला मदत

**“भगवान शिवाने नृत्य केलं. त्या शिवनृत्यामुळं त्याच्या पायाखालचं जग बदललं. हे नृत्य तो मधून मधून करीत असतो. त्यामुळे जगाची बिघडलेली व्यवस्था पुन्हा एकदा सुव्यवस्थित होते. बिघडलेल्या चाकोरीतून आपण मुक्त होतो”**

करतो...विष्णू हा कलकत्यात इंडिया न्यूज या दैनिकात पत्रकार असतो; हे तिला कळते. हा विष्णू राजस्थानातला आहे की नाही याची चौकशी मग सुरु होते. त्यासाठी कलकत्यातीलच काही कॉन्टॅक्ट शोधले जातात...

तर एकूण असा हा आंतरराष्ट्रीय पट या कादंबरीत मांडला जातो; आणि त्यात वेगवेगळे तपशील रंग भरत राहतात.

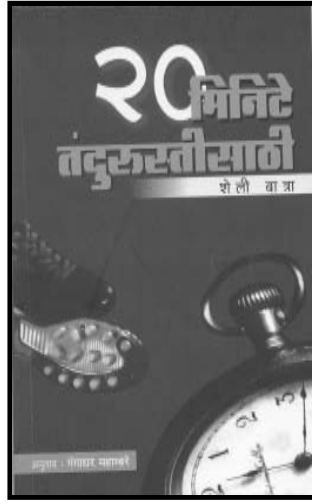
‘शिवा डान्सिंग’ हे या कादंबरीचे नाव. अर्धनारी नटेश्वराच्या रूपातील नटराज शिवाचे नृत्य-आणि त्याचा प्रतीकात्मक अर्थ कादंबरीत अनेक ठिकाणी डोकावत राहतो. मोक्सन या आदिम जमातीच्या जय शिवा या दहशतवादी

पार्टीचे ते बोधचिन्ह असते. “शिवाला अनेक हात, अनेक पाय; अनेक शक्ती आहेत. तो नृत्य करू लागतो तेव्हा सगळे विश्व हलू लागते. कंप पावते, डळमळीत होते. त्यातून परिवर्तन होते.” असे मोक्सनचा कार्यकर्ता त्याला सांगतो, तेव्हा विष्णूपुढे नटराजाचे ते रूप उभे राहते. शस्त्रधारी शिवाचे लांब पसरलेले चार हात, पायाखालचा शत्रू, उचललेला एक पाय दुसऱ्या पायावर अधांतरी, विश्वाची वर्तुळाकार रचना दर्शविणारा, पुनर्निर्मितीच्या आधीचा प्रलयकालीन विनाश घडवून आणणारा नटराज... स्वातंत्र्याच्या अमूर्त कल्पनेला मूर्त रूप देणारा, स्वप्नांना आकार देणारा.” (५६). “भगवान शिवाने नृत्य केलं. त्या शिवनृत्यामुळं त्याच्या पायाखालचं जग बदललं. हे नृत्य तो मधून मधून करीत असतो. त्यामुळे जगाची बिघडलेली व्यवस्था पुन्हा एकदा सुव्यवस्थित होते. बिघडलेल्या चाकोरीतून आपण मुक्त होतो, असं माझं आई म्हणते.” असे विष्णूवर जीव टाकणारी आशा दास मीनाला समजावून सांगते. (३४९).

विष्णूचा निरोप घेताना मीनाला पुन्हा नटराज शिवाचे स्मरण होते. “खरंच भगवान शिव नृत्य करीत असलाच पाहिजे. त्यानं माझ्या आयुष्याचं चक्र परत उलटं फिरवायला मदत केली. माझा भूतकाळ जमिनीत गाडला गेला. आता मी नितळपणे माझ्या भविष्यकाळाकडे बघू शकते... आजपर्यंत मी, जी कोणी व्हायचा प्रयत्न केला - राजपूत वीर स्त्री, सॉफ्टवेअर तज्ज्ञ, रनर ही सगळी माझीच विविध रूपं आणि ती मला महत्त्वाची वाटतातही. मी जी कोणी आहे ती त्यांनीच घडवली आहे. पण आता मला साक्षात्कार झाला आहे. माझं सुख आणि तृप्तता, मी परिपूर्ण व्यक्ती, परिपूर्ण स्त्री असण्यात आहे. त्या स्त्रीच्या डोक्यावर भूतकाळाचं गाठोडं नसेल आणि भविष्यकाळात काही सिद्ध करण्याची जबाबदारीही नसेल..”

‘भिन्न संस्कृतीतील संघर्ष आणि तरीही कोमल प्रीतीची कथा, भारताविषयीची विविध निरीक्षणे आणि दोन सांस्कृतिक वारशांमुळे होणाऱ्या द्विधा मनःस्थितीचे संवेदनक्षम चित्रण’ करणारी ही कादंबरी कथानकात वेगवेगळे घटक कुशलतेने गुंफल्यामुळे वाचनीय आणि उत्कंठावर्धक वाटते. सॅन फ्रॅन्सिस्को, करमगढ, कलकत्ता वगैरे शहरांचेही व्यक्तिमत्त्व त्यातून समर्थपणे उभे राहते.

**पृष्ठे : ३७२ • किंमत : २५० रु. • सभासदांना : १८८ रु. • पोस्टेज : २० रु.**



## २०मिनिटे तंदुरुस्तीसाठी

डॉ. शेली बात्रा

अनु. : गंगाधर महाबारे

आपला जन्म आहे आनंद  
घेण्यासाठी... पण त्यासाठी  
तब्येत हवी ठणठणीत!

‘निरोगी शरीरात निरोगी मन’, ‘लौकर निजे लौकर उठे तथा ज्ञानसंपत्ती आरोग्य भेटे’, ‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्’, ‘आरोग्य हीच खरी संपत्ती’ अशी वचने अनेकदा कानावर येतात. त्यात तथ्य आहेच. निरोगी, कार्यक्षम, सुदृढ शरीर, उत्तम आरोग्य असेल तरच या जगातील विविध सुखसाधनांचा यथोचित उपभोग घेता येतो. खूप संपत्ती आहे पण तब्येतच ठीक नाही तर या संपत्तीद्वारे उपलब्ध होऊ शकणाऱ्या आपल्या आवडीच्या गोष्टींचा लाभ घेता येत नसेल तर त्या संपत्तीचा काय उपयोग? हा जन्म आनंद घेण्यासाठी, सुख मिळविण्यासाठी आहे. त्या आनंदसुखापासूनच वंचित राहावे लागेल अशी प्रकृती असेल तर, चणे असून दात नाहीत अशी स्थिती होते. म्हणून शरीर स्वस्थ, निकोप, निरोगी असणे याला आपल्या एकूणच आयुष्यात महत्त्वाचे स्थान आहे.

आपापल्या जीवसंप्रमाणे शरीर सडपातळ, स्थूल, उंच, बुटके वगैरे असू शकते; नाक डोळे वगैरेची ठेवण विशिष्ट प्रकारची असू शकते; त्वचेचा रंग वेगवेगळा असू शकतो. परंतु शरीर कसेही असले तरी ते निरोगी व कार्यक्षम ठेवणे आपल्या हाती असते. ते तन्दुरुस्त ठेवणे आपल्याला शक्य असते असे म्हटले तर ते गैर ठरणार नाही. काही व्यक्तींना जन्मतः काही व्यंग असते किंवा अपघातामुळे काही अवयवांची कार्यक्षमता उणावते; परंतु ज्यांचे सर्व अवयव धडधाकट आहेत त्यांच्याकडूनही शरीराची नीट काळजी घेतली जातेच असे नाही. ती घेण्यासाठी, शरीरातील प्रत्येक अवयवाचा योग्य वापर होऊन त्याची कार्यक्षमता टिकून राहण्यासाठी वेगवेगळ्या व्यायाम प्रकारांची गरज असते; शरीराला तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी अशा व्यायाम प्रकारांचा उपयोग होऊ शकतो.

‘२० मिनिटे तंदुरुस्तीसाठी’ या पुस्तकात डॉ. शेली बात्रा यांनी एरोबिक व इतर व्यायामाद्वारे आपल्या शरीरातील स्नायूंची ताकद वाढते आणि आपल्या

कार्यक्षमतेत वाढ होते, शारीरिक व्याधी व ताणतणाव यापासून बऱ्याच अंशी सुटका होऊ शकते हे दाखवून दिले आहे. त्या स्वतः दीर्घकाळ दिल्लीतील ऑल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस या संस्थेत कार्यरत होत्या; आणि सांप्रत शारीरिक फिटनेसबाबत अनेक रुग्णालयांच्या सल्लागार म्हणून त्या मार्गदर्शन करित असतात. त्यामुळे त्यांच्या या पुस्तकात अनुभवाच्या कसोटीवर उतरलेल्या माहितीचा खजिनाच आपल्याला सहजपणे सापडतो.

चालणे, सायकलिंग, स्केटिंग, जॉगिंग, पोहणे, रोइंग, जिना चढणे, वजन उचलणे, खेळ, योगासने, एरोबिक वगैरे प्रकारांचा व्यायामात अंतर्भाव होतो. व्यायाम म्हणजे लयबद्ध शारीरिक क्रिया. योग्य आहार, योग्य व्यायाम, योग्य मानसिकता यांचा मेळ जमला तर व्याधी-तक्रारी बहुतांशी दूर राहतात. व्यायामामुळे शरीर सुदृढ होते, बांधा सुडौल होतो, लठ्ठपणा व स्थूलता यांना आटोक्यात ठेवता येते, स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते, हृदय-श्वसन-गती मध्ये सुधारणा होते, रक्तवाहिन्यांची लवचिकता वाढून रक्तदाब कमी होतो, रक्ताभिसरण योग्य प्रमाणात होते, स्नायू आणि अस्थी संस्थांची क्षमता वाढते, दुःखवेदना कमी करणारे अंतःस्त्राव वाढतात, जखमा व घाव भरून येण्यास मदत होते, झोप नियमित येते, वार्धक्याची प्रक्रिया मंदावते, विषण्णता व निराशावादी विचार दूर पळतात, उत्साह वाढतो, एकूणच जगण्यातील मौजमजेची लज्जत वाढते.

व्यायामाला आरंभ करताना आपल्या शरीराबद्दलच्या अनेक गोष्टींची आधी नोंद घेणे इष्ट ठरते. उदाहरणार्थ,

१. आपले वजन किती आहे? ते उंची, शरीरयष्टी आणि लिंग यावर अवलंबून असते. वजन-उंची कोष्टकानुसार ते किती कमीजास्त ठरते?

२. तुमचा बॉडी मास इंडेक्स किती आहे? बॉडी मास इंडेक्स वजनापेक्षा तुमच्या शरीराचा रोगाकडे असणारा कल सूचित करतो.

३. तुमच्या शरीरात मेद (चरबी) किती प्रमाणात आहे? मेदाचे प्रमाण जास्त असेल तर लठ्ठपणा वाढतो. पुरुषात ते ५ टक्क्यांपेक्षा कमी नसावे. सरासरीने १३ ते १७ टक्के असावे. स्त्रियात ते १५ टक्क्यांपेक्षा कमी नसावे आणि सरासरीने २० ते २५ टक्के असावे.

४. तुमच्या कमरेचा घेर किती आहे? पुरुषांच्या कमरेचा घेर ९२ सेंटीमीटरपेक्षा कमी असावा; महिलांचा ८८ सेंमी पेक्षा कमी असावा.

५. तुमचे कमर घेर - नितंब गुणोत्तर किती आहे? (पुरुष १.००; महिला

चालणे, सायकलिंग,  
स्केटिंग, जॉगिंग,  
पोहणे, रोइंग, जिना  
चढणे, वजन उचलणे,  
खेळ, योगासने,  
एरोबिक वगैरे प्रकारांचा  
व्यायामात अंतर्भाव  
होतो. व्यायाम म्हणजे  
लयबद्ध शारीरिक  
क्रिया.

०.८५ हे उत्तम).

६. तुमची नाडी-गती किती आहे?

७. तुमच्या नाडीगतीच्या रिकव्हरीचा वेग किती आहे?

८. तुमच्या मूलभूत चयापचयाचे परिमाण (बेसिक मेटबोलिक रेट) किती आहे? चय म्हणजे वाढ; अपचय म्हणजे लहान घटक तयार करणे. २४ तासात विश्रांत अवस्थेत शरीरातील ऊर्जेचे ज्वलन ज्या गतीने होते, त्या गतीला मूलभूत चयापचयी परिमाण म्हणतात.

९. तुम्हाला झोप गाढ लागते का? की मध्ये मध्ये जाग येते?

१०. तुमचा स्वभाव चिडखोर व किरकिरा आहे का?

११. पायऱ्या चढताना तुम्हाला कठड्याचा आधार घ्यावा लागतो का? धाप लागते का?

१२. तुम्ही नियमित जेवण घेता का?

१३. तुमचा व्यवसाय, जोडीदार व सहकारी यांच्यावर तुम्ही कायम नाराज असता का?

१४. तुम्ही सतत काळजी करत असता का?

१५. तुम्हाला दारू, तंबाखू, झोपेच्या गोळ्या वगैरेचे व्यसन आहे का?

१६. तुम्ही जंक फूड वरचेवर खाता का?

१७. तुम्हाला नोकरीतून एकापेक्षा अधिक वेळ काढण्यात आले आहे का?

१८. तुम्ही जवळ जाण्यासाठीही वाहन वापरता का?

१९. टीव्हीसमोर तासनतास बसून असता का?

२०. तुमच्या वाढलेल्या पोटाची लोक थड्या करतात का?

**हृदय, रुधिराभिसरण संस्था आणि श्वसनसंस्था यांना एरोबिक व्यायामाने नैसर्गिक ताकद लाभते. चालणे, धावणे, जॉगिंग, पोहणे, रोईंग, सायकलिंग, दोरीवरच्या उड्या, नृत्ये, बॅडमिंटन, स्क्वॅश, टेनिस हे सर्व व्यायामप्रकार एरोबिकमध्ये येतात**

व्यायामाचे प्रमाण, प्रकार यांची निवड तुमचे वय, तुमचा व्यवसाय, तुमच्या व्याधी व तक्रारी (क्षय, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, अॅलर्जी, सांधेदुखी, ताप, फ्रॅक्चर, स्थूलपणा, पाठदुखी, हृदयरोग), तुमचे उद्दिष्ट (चिवटपणा वाढवणे, वजन कमी करणे, स्नायू बळकट करणे, स्नायू संवर्धन), तुमचे वेळापत्रक यावरून करणे इष्ट. कुठल्याही परिस्थितीत व्यायाम हा आनंददायी व्हावा. त्याचा कंटाळा येऊ देऊ नका. त्यात वैविध्य ठेवा. त्यात कुटुंबाला व मित्र सहकाऱ्यांना सामील करून घ्या.

या पुस्तकात एरोबिक व्यायाम प्रकारावर भर देण्यात आला आहे. स्नायूंना दीर्घकाळ ऊर्जा पुरवण्यासाठी प्राणवायूची सतत गरज लागते, अशा व्यायाम

प्रकाराला एरोबिक व्यायाम म्हणतात. हृदय, रुधिराभिसरण संस्था आणि श्वसनसंस्था यांना एरोबिक व्यायामाने नैसर्गिक ताकद लाभते. चालणे, धावणे, जॉगिंग, पोहणे, रोईंग, सायकलिंग, दोरीवरच्या उड्या, नृत्ये, बॅडमिंटन, स्क्वॅश, टेनिस हे सर्व व्यायामप्रकार एरोबिकमध्ये येतात.

कुठल्या स्नायूंचा वापर कुठल्या व्यायाम प्रकारात प्राधान्याने होतो याचाही विचार व्यायाम प्रकार निवडताना उपयुक्त ठरतो.

१. एरोबिक (पोटाचे स्नायू, नितंबाचे स्नायू)

२. डान्स (उरूचतुःशीर, धोंडस्नायू)

३. सायकलिंग (उरूचतुःशीर, महानितंब, पोटराचे स्नायू, हात)

४. रोईंग (पाठीच्या खालच्या भागातील स्नायू)

५. धावणे (धोंडस्नायू, पोटराचे स्नायू)

६. धावणे (उतारावर) (कमरेखालील स्नायू, नितंब, पोटराचे स्नायू)

७. जिना चढणे (उरूचतुःशीर, पोटराचे स्नायू)

उच्चप्रतिकार व्यायामामुळे (रोईंग, उतारावर धावणे, जिना चढणे) शरीराच्या

स्नायुसमूहाचा आकार वाढतो. तर निम्न प्रतिकार व्यायामामुळे (चालणे, सपाटीवर धावणे, एरोबिक्स नृत्य) शरीर काटक बनते. स्नायूसमूह प्रमाणबद्ध होतात.

चालताना दर तासाला १५० ते २५० कॅलरीज ऊर्जा लागते. जॉगिंग करताना २५० ते ७०० कॅलरीज ऊर्जेचे ज्वलन होऊ शकते.

सायकलिंगमुळे ३०० ते ६०० कॅलरीजचे ज्वलन होते.

अॅन एरोबिक व्यायाम म्हणजे ऑक्सिजनचा ऊर्जा म्हणून वापर न करणारे व्यायाम; त्याऐवजी स्नायूंमध्ये साठलेल्या ग्लायकोजनचा वापर होतो. स्नायूंना कमी वेळात जास्त गतीने काम करायला लावणारे अॅन

एरोबिक व्यायाम हे समताणिक, सममात्रीय, कॅलिस्थेनिक्स. आणि समगतिक (आयसो टॉनिक, आयसोमेट्रिक, कॅलिस्थेनिक्स, आयसोकिनेटिक) अशा चार प्रकारचे असतात. समताणिक म्हणजे सारखा दाब; सममात्रीय म्हणजे समान लांबी, समगतिक म्हणजे एकाच गतीने केलेल्या व्यायाम. वजन उचलणे, जलद धावणे, पोहणे, उठावशा, हात चक्राकार फिरवणे, कोलांट्या उड्या, योगासने, जिम्नॅस्टिक इ. प्रकार यात येतात.

हे सर्व प्रकार करताना अनेक पथ्ये पाळावी लागतात? जिन कशी असावी? कोणते कपडे घालावे? बूट कशाप्रकारचे असावे? स्पोर्ट्स ब्रा कशी असावी? स्पोर्ट्स निकर व अंतर्वस्त्रे कोणती निवडावी? पोहण्याचा पोशाख कसा असावा?

**स्नायूंना कमी वेळात जास्त गतीने काम करायला लावणारे अॅन एरोबिक व्यायाम हे समताणिक, सममात्रीय, कॅलिस्थेनिक्स. आणि समगतिक (आयसो टॉनिक, आयसोमेट्रिक, कॅलिस्थेनिक्स, आयसोकिनेटिक) अशा चार प्रकारचे असतात.**

प्रत्येक लहानमोठ्या बाबीचा असा विचार करून मगच योग्य त्या साधनाची व वस्त्राची निवड करणे इष्ट ठरते.

वीस मिनिटात करता येण्याजोगे व्यायाम निवडताना त्या त्या व्यक्तीच्या गरजा व अवस्था यांचा मेळ घातला जाणे आवश्यक असते.

त्यासंबंधी सविस्तर तपशील व्यायामाचा कार्यक्रम, वॉर्म अप आणि शरीराला ताणण्याचे व्यायाम, ताकदीसाठी व्यायाम, गर्भावस्थेतील व्यायाम 'प्रसूतीनंतरचे व्यायाम' वगैरे प्रकरणांमध्ये दिलेले आहेत.

दमा, संधिवात, अस्थिसुषिरता (ऑस्टिओ पोरोसिस), हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, यांचा त्रास असणाऱ्यांसाठीही योग्य अयोग्य व्यायाम कोणते त्याची माहिती देण्यात आली आहे.

'फिटनेसची परिभाषा'मध्ये शरीर, आरोग्य व व्यायाम यांच्याशी संबंधित २०० वर शब्दांची सूची देण्यात आली आहे. ती वाचून शरीरातील लहानसहान अवस्थेचेही नेमकेपण व्यक्त करण्यासाठी इंग्लिश भाषा कशी वापरली जाते याची कल्पना येते. उदा.

बायोमेकॅनिक्स - शारीरिक हालचालींचे यांत्रिक मापन.

ॲट्रोफी - स्नायूंचा वा ऊतींचा आकार कमी होण्याचा आजार.

आर्टरी स्केरोसिस - धमनी जाड किंवा कठिण होणे.

सेल्युलाइट - संयोजी उतकांमध्ये मेद साठवण्याची क्रिया.

कोलाजेन - शरीरभर आढळणारे, संयोजी उतकाचे जाड आवरण तयार करणारे प्रथिन.

कॉन्सेंट्रिक काँट्रॅक्शन - स्नायूंच्या गतीमुळे स्नायूंचे आकुंचन.

बल्किंग आप - शरीराच्या वजनात

**वीस मिनिटात करता येण्याजोगे व्यायाम निवडताना त्या त्या व्यक्तीच्या गरजा व अवस्था यांचा मेळ घातला जाणे आवश्यक असते. त्यासंबंधी सविस्तर तपशील व्यायामाचा कार्यक्रम, वॉर्म अप आणि शरीराला ताणण्याचे व्यायाम दिलेले आहेत.**

मेद व स्नायू यांच्यामुळे झालेली वाढ.

ॲस्थिमिया - हृदयाच्या गतीत बिघाड होणे....

वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यायाम वेगवेगळ्या अवयवांना, स्नायूंना परिपुष्ट करू शकतात. त्यासाठी त्यांचा वापर योग्य प्रकारे करणे इष्ट असते याची जाणीव करून देणारे हे पुस्तक घरोघर असणे आवश्यक आहे. तंदुरुस्तीसाठी आठवड्यातून तीन चार वेळा वीस वीस मिनिटांचा वेळ काढणे तसे अवघड नाही; या वीस मिनिटात बरेच काही साध्य करता येते असा दिलासा या पुस्तकामुळे मिळू शकेल.

**पृष्ठे : २०० • किंमत : १३० रु. • सभासदांना : १०० रु. • पोस्टेज : २० रु.**

३० / मार्च २००५ : मेहता मराठी ग्रंथजगत

**विज्ञान प्रपंच**

**डॉ. बाळ फोंडके**

**गुंतागुंतीच्या वैज्ञानिक संकल्पनांची चटपटीत संवादांद्वारे आकर्षकरीत्या पेशकश**

विज्ञान प्रपंच  
डॉ. बाळ फोंडके



विज्ञानविषयक लेखनाला मराठीत प्रतिष्ठेचे स्थान मिळवून देणाऱ्या मोजक्या लेखकांमध्ये डॉ. बाळ फोंडके यांचे नाव घ्यावे लागते. सायन्स टुडे या टाइम्स ग्रुपच्या मासिकाचे संपादक म्हणून त्यांनी काही काळ काम केले. (१९८३-८६). केंद्र सरकारच्या नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स कम्युनिकेशन या संस्थेतर्फे अनेक पुस्तकांचे लेखन-प्रकाशन त्यांनी मार्गी लावले. अमानुष, युरेका, चिरंजीव, खिडकीलाही डोळे असतात वगैरे त्यांचे विज्ञानकथा संग्रह देखील नवनव्या शास्त्रीय संशोधनाच्या शक्यता हेरणारे आहेत. विज्ञानविषयक सदरेही त्यांनी सामना, लोकमत वगैरे पत्रांतून चालवली होती; जटिल, गुंतागुंतीच्या वैज्ञानिक संकल्पना अत्यंत सोप्या सुगम करून दाखवण्यातील त्यांची हातोटी त्याद्वारे लक्षात येते.

'विज्ञानप्रपंच' हे त्यांचे नवे पुस्तक अशा सदरातून सिद्ध झालेले आहे. आकाशवाणीवर पूर्वी टेकाडेभावजींच्या घरातल्या गप्पांमधून बऱ्याच मजेमजेच्या बातम्यांवरची मल्लीनाथी ऐकायला मिळे; त्याच धर्तीवरच्या वैज्ञानिक गप्पांचा घाट 'विज्ञानप्रपंच' मधील लेखांना मिळालेला आहे. एकोणपन्नास वैज्ञानिक श्रुतिकांचीच ही मालिका आहे म्हणा ना!

या श्रुतिकांमधील वैज्ञानिक गप्पांमधून अनेक विषयांवर प्रकाश पडतो. आपल्या चाळिशीतल्या मावस बहिणीचं मिसकॅरेज झाल्यामुळं उद्विग्न झालेल्या वहिनीला भावजी अपत्य संभवाची शास्त्रीय माहिती सांगतात, "मुलगी वयात आली की पुनरुत्पादन करायला तयार होते. तिच्या बीजकोषात जननक्षम काळाला पुरेल एवढा बीजांचा साठा असतो; आणि दरमहा एक याप्रमाणे ही बीजं विकसित होऊन बीजकोषातून बाहेर पडतात; गर्भ राहिल अशा उमेदीनंच ते बीज बाहेर

मेहता मराठी ग्रंथजगत : मार्च २००५ / ३१



पडतं; पण प्रत्येक वेळेला ती अपेक्षा सफल होतेच असे नाही; तेव्हा ते बीज सुकून जाते; आणि त्याला शरीर बाहेर टाकून देते. यालाच ऋतुस्त्राव होणं किंवा पाळी येणं म्हणतात.” बाईचं वय होत जातं तसतसं हे बीजांकुरही जननक्षमतेत कमजोर पडू लागतात आणि उतारवयात होणारं मूल काहीतरी व्यंग घेऊन येतं...म्हणून अशा वयस्कर स्त्रियांच्या आणि दुसऱ्या तरुण स्त्रीच्या बीजांचं एकत्रीकरण करून, गर्भाची वाढ व्यवस्थित व्हावी अशी उपाययोजना सध्या सरसहा केली जाते. दोन लंगड्यांनी एकमेकांना आधार देत तीन पायांनी पण काठीच्या आधाराशिवाय व्यवस्थित चालावं तशातला हा प्रकार...”

हे सर्व संभाषणातून सांगण्यात येते; त्यामुळे ते सहजपणे सर्वांना समजू शकते.

कारखान्यात हीट एक्सचेंजर्सद्वारे यंत्राचं तापमान प्रमाणाबाहेर वाढू नये अशी व्यवस्था केलेली असते. आपल्या मेंदूतही निसर्गाने तशी व्यवस्था करून ठेवलेली आहे हे आपल्याला माहित आहे का? माणसाचा मेंदू हा सर्वात उत्क्रान्त आहे.

**माणसाचा मेंदू हा सर्वात उत्क्रान्त आहे. त्याची काम करण्याची क्षमता अफाट आहे. मेंदूतलं अशुद्ध रक्त वाहून परत हृदयाकडे आणणाऱ्या ज्या नीला असतात, त्या सरळ न पसरता एक वेटोळं घालून बसतात.**

त्याची काम करण्याची क्षमता अफाट आहे. मेंदूतलं अशुद्ध रक्त वाहून परत हृदयाकडे आणणाऱ्या ज्या नीला असतात, त्या सरळ न पसरता एक वेटोळं घालून बसतात. त्यांच्यातले रक्त थंड असतं; मेंदूकडे त्या जाताना रक्तातल्या उष्णतेचा निचरा करित जातात असं जॉर्ज घू बुले या फ्रेंच शास्त्रज्ञाने दाखवून दिले. त्यासाठी थर्मोकपल नावाचं सूक्ष्म तापमापक त्याने शोधून काढले. हृदयातून निघणाऱ्या रक्ताच्या तापमानापेक्षा मेंदूला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांमधले रक्त दीड अंशाने कमी असल्याने त्याने स्पष्ट केले.

या संबंधीची माहिती प्रश्नोत्तरातून मिळतेच. पण ती येथेच थांबत नाही. ताप आल्यावर कपाळावर थंड पाण्याच्या पट्ट्या आपण ठेवतो, त्याचेही कारण मग विचारण्यात येते; आणि मेंदूला ताप येऊन काही जण मृत्यू पावतात - ते कशामुळे घडते असाही प्रश्न विचारात घेतला जातो. काही मुलं पाळण्यातल्या पाळण्यात, झोपेतच मरतात; त्याचंही कारण अजून सापडलेलं नाही. ते सापडावे म्हणून संशोधन चालू आहे; असे ऐकल्यावर वहिनी म्हणतात, “तुमच्या तोंडात साखर पडो भावजी!”

- तर असा हा हसतखेळत, फिरक्या घेतघेत कोपरखळ्या मारत विनोदाचा

शिडकावा करित चाललेला मनमोकळा संवाद - आणि त्यातून होणारा तत्त्वबोध, विज्ञानबोध या विज्ञानप्रपंचात आढळतो.

या विज्ञानप्रपंचात चर्चेसाठी घेतलेले विषयही विविध आहेत. त्यांची ही वानगी बघा.

कोकिळा आपली अंडी स्वतः न उबवता दुसऱ्याच कोणत्या तरी पक्ष्याच्या घरट्यात ठेवून देतात आणि ती उबवण्याचं काम त्या दुसऱ्या पक्ष्याकडून आयतं करून घेतात. युरोपातल्या कोकिळा अकरा निरनिराळ्या पक्ष्यांच्या प्रजातींचा यासाठी वापर करतात. आपल्या अंड्याचा आकार, घाट, रंग, कवचाचा टणकपणा हा त्या दुसऱ्या पक्ष्याच्या अंड्याशी बेमालूम मिळताजुळता असावा याची दक्षता कोकिळा घेते. याला ‘एग मिमिक्री’ म्हणतात. त्यासाठी कोकिळा आपल्यासारखीच अंडी घालणाऱ्या पक्ष्यांच्या घरट्यांचा शोध घेत असतात. एखाद्या गायडेड मिसाईलसारखे ते पक्षी बरोबर पोचतात! (२७)

जसं खणं तसं वागणं हे सूत्र सर्वसामान्यपणे बरोबर आहे. शेफील्ड विद्यापीठात सू इमटिझ यांनी काही प्रयोग केले. चरबीयुक्त पदार्थ आहारात जास्त असणाऱ्या व्यक्तींच्या जेवणातले चरबीयुक्त पदार्थ आहारात जास्त असणाऱ्या व्यक्तींच्या जेवणातले चरबीयुक्त पदार्थांचे प्रमाण ४१ टक्क्यांवरून २५ टक्क्यांवर आणले. त्याबरोबर त्या व्यक्तींचा रागाचा पार जास्त चढू लागला; त्यांच्या वागण्यातला आक्रमकपणा वाढलेला दिसला... तुमचा नेहमीचा आहार म्हणूनच समतोल हवा. चरबीयुक्त पदार्थ खाल्ले की कोलेसिस्टोकायनिन या संप्रेरकाचे पाझरणे सुलभ होते व त्यामुळे पोट भरल्यासारखे वाटते. तृप्तीची भावना वाढते. सुस्ती येऊ लागते...(३१)

**आपल्या अंड्याचा आकार, घाट, रंग, कवचाचा टणकपणा हा त्या दुसऱ्या पक्ष्याच्या अंड्याशी बेमालूम मिळताजुळता असावा याची दक्षता कोकिळा घेते. याला ‘एग मिमिक्री’ म्हणतात.**

आइन्स्टाइननं जाहीर केलं की गॉड डझन्ट प्ले डाईस. देव काही फासे टाकून घुत खेळत नाही. शास्त्रज्ञांनी देवाला रिटायर केलेलं नाही. माणसाच्या आकलनात न आलेली अशी कोणीतरी शक्ती आहे, ती या विश्वाचा कारभार चालवते हे त्यांना मंजूर आहे. तुम्ही त्याला देव म्हणा, ते त्याला निसर्ग किंवा आदिम बल म्हणतील. त्या देवाला तुमची लॉटरी मंजूर नाही असं आइन्स्टाइननं सांगितलं. तर त्याला इतर शास्त्रज्ञांनी सुनावलं, “स्टॉप टेलिंग गॉड व्हॉट टू डू - तू देवाला कसं वागायचं ते शिकवू नकोस.”

गर्भाकुर जेव्हा तयार होतो तेव्हा स्त्री म्हणूनच अस्तित्वात येतो. त्यावेळी शरीरातल्या जननेंद्रियाची दिशा निश्चित झालेली नसते. ज्या ग्रंथी वा नलिका प्राथमिक अवस्थेत असतात त्यात बीजकोष किंवा अंडकोष कोणीही उभा राहू शकतो. त्यातून विशिष्ट लिंग ठरते. ते पुरुषलिंग ठरवणारा जीन कार्यान्वित झाल्यावर... असे समजले तर आदम आणि इव्हची कथा कल्पित मानावी लागेल असे वहिनी म्हणतात. तेव्हा भावजी उत्तर देतात; “तसे मानणे चूक ठरेल. स्त्रीमुक्तिवाल्यांसारखा स्वतःला सोयीस्कर अर्थ लावून चालणार नाही. त्यांच्या सांगण्याचा खरा अर्थ हा की प्रथम जन्माला येतो अर्धनारी नटेश्वर. त्यातून मग त्यानं कोणत्या अर्धांगाला प्राधान्य द्यायचं ते ठरतं...”

अठराव्या गुणसूत्राचं तिळं झालेलं असेल तर मग मुलाच्या बोट्यांची, त्याच्या चेहरेपट्टीची बांधणी नीट होत नाही. मूल अष्टवक्र जन्माला येतं. या प्रकाराला एडवर्ड्स सिन्ड्रोम म्हणतात. असं मूल वेडंविंद्र रूप घेऊन जन्मतं, तसंच बुद्धिमतेतही कमी असतं.

एकविसाव्या गुणसूत्राचं तिळं झालेलं असेल तर मूल जन्मतःच बुद्धिमांद्य घेऊन येतं त्याचा मानसिक विकास होत नाही. शरीर वाढलं तर मन आणि बुद्धी मुलाचीच राहते. यालाच ड्राउन्स सिन्ड्रोम म्हणतात.

**हा जीन (ओबीज) अंगी असल्यामुळे लडपणा येत नाही तर तो जीन बिघडला किंवा व्यवस्थित काम करेनासा झाला की माणूस स्थूलपणाकडे झुकू लागतो.**

माणसाच्या लडपणाला कारणीभूत असणाऱ्या जीनची कल्पना शास्त्रज्ञांना स्वीकारार्ह वाटते. ह्या जीनची कार्यपद्धती मात्र चमत्कारिक आहे. हा जीन (ओबीज) अंगी असल्यामुळे लडपणा येत नाही तर तो जीन बिघडला किंवा व्यवस्थित काम करेनासा झाला की माणूस स्थूलपणाकडे झुकू लागतो. लेप्टिन या संप्रेरकाची उत्पत्ती या जीनतर्फे होते. त्यामुळे भुकेचं नियंत्रण

होतं. शरीराला उपकारक इतका आहार पोटात गेला की पोट भरल्याची भावना निर्माण करून अधिक खाण्यापासून लेप्टिन हे संप्रेरक तुम्हाला परावृत्त करते. या जीनमध्ये बिघाड झाला की पोट भरल्यासारखे वाटतच नाही; त्यामुळे तो माणूस एकसारखा खात राहतो. त्यामुळे जादा ऊर्जा निर्माण होते ती चरबीच्या रूपात शरीरात साठत राहते. त्यामुळे माणसाचं शरीर सुटतं. तो लडू होतो.

लग्न जुळवताना ३६ गुण मिळवण्याची पद्धत आहे. परंतु आज गोत्र समान आहे म्हणून जीनही समान असतील अशी स्थिती उरलेली नाही. म्हणून आता तपासणी करायला हवी ती गोत्राऐवजी रक्ताच्या गटाची! लग्नाचा निर्णय घेताना

रक्तगटाचा हा सदतिसावा गुणही विचारात घ्यायला हवा.

या विज्ञानप्रपंचात अशा कितीतरी गोष्टींची चर्चा हसतखेळत चाललेली दिसते. या चर्चेमागचा उद्देशही स्पष्ट आहे.

अज्ञानातून आपण अनेक गोष्टींबद्दल गैरसमज करून घेऊन ते उरापोटाशी बाळगून नको त्या दडपणाखाली वावरत असतो.

ज्ञानाने, योग्य माहितीने, योग्य दृष्टिकोनामुळे वास्तवाला अधिक नेटकेपणाने सामोरे जाता येते. उदाहरणार्थ, किरणोत्सर्जनाचा धोका घ्या. हिरोशिमा - नागासाकी यामुळे माणसाच्या मानसिकतेवर असा काही प्रचंड आघात करून ठेवलेला आहे की आप्विक अपघात हा शब्दच आपल्याला हादरवून टाकतो...किरणोत्सर्गाची भीषणता आपणाला वाटते, ती रास्तच आहे पण किरणोत्सर्गाच्या वास्तव रूपाची व्यवस्थित जानकारी घेतली तर उगाच लांडगा आला रे आला अशी हाकाटी करण्याची पाळी येणार नाही. खरोखरीचा धोका आला तर आपण निष्काळजी राहू नये. यासाठी मनाची कवाडं खोला आणि मगच या अपघातानं कठोर पण वस्तुनिष्ठ विश्लेषण करा. घंगाळात तान्हुल्याला आंघोळ घातल्यावर घंगाळातलं अस्वच्छ पाणी फेकून द्यायचं असतं. पण ते करताना तान्हुल्यालाही उकिरड्यावर फेकायचं नाही ही दक्षता घ्यायची असते...”

तर मनाची कवाडं खुली ठेवायला हवीत; असं पुनःपुन्हा बजावणारं हे सगळं विवेचन आहे.

पृष्ठे : २४० • किंमत : १५० रु. • सभासदांना : ११३ रु. • पोस्टेज : २० रु.

गेस्टापोनी घडवून आणलेल्या ज्यूंच्या महाभयानक मृत्युकांडातून स्वतःला वाचवण्याचं अग्निदिव्य करणाऱ्या ७-८ वर्षांच्या कोवळ्या यांकलीची सत्यकहाणी..... विश्वसंहारक विध्वंसातही पुरून उरणाऱ्या माणसाच्या चिवट जीवनेच्छेची अजरामर कहाणी.

**चाईल्ड ऑफ द होलोकॉस्ट**

जॅक कूपर

अनुवाद : सिंधू विजय जोशी

सभासदांना : १०० रु. पोस्टेज : २० रु.

## चला जाणून घेऊ या!

अनुवाद

मंगेश कश्यप, मोतिया बसर्गेकर,  
गंगाधर महाम्बरे, सुभाष जोशी

योगविद्या, चालणे, प्रथमोपचार  
तंदुरुस्ती अंकशास्त्र अशा विविध  
विषयांचा सूत्ररूप परिचय  
करून देणाऱ्या पुस्तिका

चला जाणून घेऊ या!

## योगविद्या



‘चला जाणून घेऊ या’ ह्या मालिकेतील योगविद्या, प्रथमोपचार, अंकशास्त्र, चालणे, तंदुरुस्ती आणि यशाचं रहस्य ही सहा पुस्तके नुकतीच बाजारात आली आहेत. या सर्व पुस्तकांचे वैशिष्ट्य म्हणजे ती पॉकेटसाइझची असून माहितीपूर्ण आहेत. थोडक्यात महत्वाचे सर्व तपशील सूत्ररूपाने व भरपूर आकृत्यांसह देण्यात आल्यामुळे विषय कळण्यास अजिबात अडचण उरत नाही.

### योगविद्या -

शरीराचा आणि मनाचाही ताण घालवून त्यांना सैल करणे, त्यात उत्साह व ऊर्जा भरणे यासाठी योगासनांचा उपयोग होतो. अॅरोबिक्स, जॉगिंग, अॅथलेटिक्स, पोहणे या सारख्या व्यायामप्रकारांपेक्षाही योगासनांचा वापर अधिक प्रभावी परिणामकारक ठरतो; कारण त्याद्वारे शरीरास केवळ बाह्यतःच नव्हे तर आतूनही फायदा होतो. शरीर, मन, आत्मा या सर्वांमध्ये योगाद्वारे संतुलन निर्माण होते. योगामध्ये शरीरातील कमीतकमी ऊर्जा वापरली जाते. योगामुळे साधकाच्या आचारविचारात आणि वाणीत समरूपता येते. इ. स. पूर्व २०० च्या सुमारास भगवान पतंजली यांनी योगसूत्रे लिहून हे शास्त्र लिखित स्वरूपात आणले. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यहार, धारणा, ध्यान व समाधी अशा योगाच्या आठ पायऱ्या आहेत. त्यांपैकी पहिल्या पाच शरीर व मन या संबंधीच्या असून त्यांना हठयोग म्हणतात. शेवटच्या तीन राजयोगाच्या पायऱ्या होत.

आसनांचे अनेक प्रकार आहेत.

१. बैठी आसने (पद्मासन, सिद्धासन, दंडासन, बद्धकोनासन, वीरासन, सुखासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, वक्रासन)

२. उभे राहून करावयाची आसने (ताडासन, वृक्षासन, उत्थित त्रिकोणासन,

वीरभद्रासन, पादहस्तासन,)

३. पुढे झुकून करावयाची आसने (पश्चिमोत्तानासन, जानुशिरासन, त्रिआंगमुखैकपद पश्चिमोत्तानासन, प्रणतास)

४. मागे झुकून करावयाची आसने (भुजंगासन, धनुरासन)

५. शरीरास पीठ देणारी आसने (अर्ध मत्स्येन्द्रासन, गरुडासन)

६. आडवे पडून करावयाची आसने (शवासन, सुप्त वज्रासन, शलभासन, यास्तिक आसन, पवनमुक्तासन)

७. मस्तकाच्या अवस्था (शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन)

८. क्रिया - (त्राटक, नासिका एकाग्र)

आम्लपित्त, रक्तक्षय, हाडांचा क्षय, संधिवात, दमा, पाठदुखी, रक्तदाब, सर्दी, मधुमेह, फेफरे, डोकेदुखी, निद्रानाश, लठ्ठपणा, अर्धांगवात, वगैरे व्याधींवरही विशिष्ट आसनांद्वारे उपचार होऊ शकतो.

पृष्ठे : ७२ • किंमत : २५ रु. • सभासदांना : १९ रु. • पोस्टेज : २० रु.

### चालणे

चालणे हा एक उत्तम प्रकारचा आणि स्वस्तातला स्वस्त व्यायाम आहे. तो कोणत्याही वेळी करता येतो. कितीही वेळ करता येतो. मोकळ्या हवेत चालण्याने शुद्ध हवा मिळते. वयपरतवे क्षीण होत जाणारी स्नायूंमधील ताकद पुन्हा परत मिळण्यास चालण्याने मदत होते. आरामशीर वाटणारे पादत्राण चालताना असावे, मोज्याप्रमाणे पादत्राणे टाचेवर आणि पावलाच्या पृष्ठभागावर घट्ट बसावीत; तळपायाच्या नैसर्गिक आकाराशी ती तंतोतंत जुळावीत. चालण्याच्या वेळचा पोशाख आरामदायक व सैल असावा.

चालताना वेगापेक्षा नियमितपणावर भर द्या. चालणाऱ्याने आहारात स्निग्धांश माफक प्रमाणात घ्यावा; चालण्याने वजन कमी होऊ शकते आणि जोरदार चालण्याने शरीरातील चरबीचे प्रमाण आटोक्यात घेऊ शकते. नियमित चालण्याने पचनक्रियेचा वेग वाढतो; वजन समतोल राहते.

चालण्याने तब्येत तंदुरुस्त राहते.

त्यासाठी आहाराकडेही लक्ष हवे. या पुस्तकात सॅलडचे, भाज्यांचे आणि खाद्यपदार्थांचे अनेक प्रकार दिले आहेत. सॅलडमध्ये मीठ घालणे टाळा; त्याऐवजी मिरपूड व लिंबूरस वापरा; मुळा-गाजर-काकडी-कोबी-टोमॅटो यांचा सॅलडसाठी

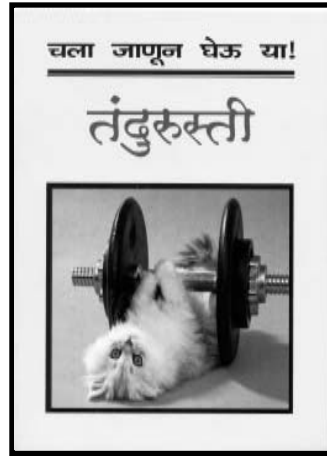
वापर करा; प्रक्रिया केलेले व सीलबंद डब्यातील पदार्थ टाळा, बिनसाखरेच्या चहाची आवड निर्माण करा वगैरे सूचनाही आहाराबाबत लक्षात ठेवणे फायद्याचे ठरते.

चालण्याचे अनेक फायदे होतात. चालण्याने प्राणवायूचा पुरवठा पेशींना अधिक होतो; ताण हाताळण्याची शक्ती वाढते, शर्करा चरबी कमी होते, चांगले हाय डेन्सिटी लिपोप्रोटीन कोलेस्टेरॉल वाढते; रक्ताभिसरण सुधारते, राग-संतापावर नियंत्रण ठेवता येते, मनःशांती लाभते, स्वस्थ झोप लागते, श्वसनसंस्थेची व हृदयाची क्षमता वाढते, त्वचेला चकाकी येते; शरीराची ठेवण सुधारते. ताण कमी होऊन उत्साह वाढतो.

काहीही खर्च न लागणारा हा व्यायामप्रकार सर्वात सोयीचा आहे. फक्त त्यासाठी थोडा वेळ काढायला हवा.

**पृष्ठे : १०४ • किंमत : ३० रु. • सभासदांना : २३ रु. • पोस्टेज : २० रु.**

### तंदुरुस्ती



शरीर निरोगी व कार्यक्षम असणे हे सर्वतोपरी श्रेयस्कर ठरते; कारण त्यामुळे माणूस पूर्ण कार्यक्षमतेने आपले काम करू शकतो आणि अडीअडचणीतूनही शांत चित्ताने, धीरगंभीर वृत्तीने मार्ग काढू शकतो.

शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी योग्य आहार, योग्य दिनक्रम, योग्य व्यायाम यांची गरज असते. तंदुरुस्ती या पुस्तकात व्यायामाचे वेगवेगळे प्रकार, देऊन आपल्या शरीराचा लवचिकपणा कसा वाढवता येईल हे स्पष्ट केले आहे. चालणे, जागच्या जागी जाँगिंग, पळणे, नृत्य, सायकल चालवणे, पायऱ्या चढणे, दोरीवरील उड्या मारणे, पोहणे वगैरे

व्यायामप्रकारांचाही काय फायदा होतो ते विशद करून योग्यरीत्या वजन कमी करण्याचे मार्गही सुचवले आहेत. त्यासाठी कोणते पदार्थ आहारातून वगळावे त्याचीही कल्पना दिली आहे.

- \* भरपूर पाणी प्या. त्यामुळे शरीरातील विषे बाहेर टाकली जातात.
- \* अंधेमध्ये भूक लागेल तेव्हा कच्चे गाजर वा काकडी खा. साखर न घालता लिंबूपाणी किंवा ताक घ्या. कुठलेही फळ खा. पण जंक फूड खाण्याचे टाळा.
- \* एकदाच भरपूर जेवून घ्या. शरीर एकाच वेळेला शरीर उष्मांकांचे पूर्ण मूल्य वापरू शकत नाही. उरलेले उष्मांक चरबीरूपाने साठवले गेल्याने पचनक्रियेचा वेग मंदावतो.

३८ / मार्च २००५ : मेहता मराठी ग्रंथजगत

\* आहारातील संपृक्त चरबी कमी करण्यासाठी फळे, भाज्या, सुकवलेल्या शेंगा, मटार वगैरे वापरा.

\* कोलेस्टेरॉलशी लढा देण्यासाठी वांगे, दही व कांदा यांचा वापर करा.

\* लसूण हा रोगसंसर्ग, हृदयविकार, अतिरक्तदाब आटोक्यात ठेवतो. कर्करोगाची वाढ थांबवतो, रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करून हृदयरोगाचा धोका कमी करतो.

\* कांद्यातही लोह, कॅल्शियम, पोटॅशियम, फोलटेस, अ जीवनसत्व भरपूर असते. त्यामुळे कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होते.

\* तळण्यापेक्षा अन्न व भाज्या वाफेवर शिजवून खा. पपई, पालक, हिरव्या भाज्या, टोमॅटो, गाजर इ. बिटा कॅरोटीनयुक्त पदार्थ जास्त खा.

**पृष्ठे : ८० • किंमत: ३० रु. • सभासदांना : २३ रु. • पोस्टेज : २० रु.**

### प्रथमोपचार

कधी कधी एखाद्या व्यक्तीला चक्कर येते, अपघातात लागते; रक्त येते. डॉक्टर येण्यास वेळ लागतो. तेव्हा डॉक्टर येण्यापूर्वीही काही प्राथमिक उपचार करणे अपरिहार्य ठरते. त्यासाठी प्रथमोपचारांची माहिती असणे उपयुक्त ठरते.

प्राण वाचवणे, परिस्थिती चिघळण्यास प्रतिबंध करणे, जखमी व्यक्तीला सुरक्षित स्थळी नेणे, श्वासोच्छ्वास चालू करणे, रक्तस्राव थांबवणे, वगैरे संरक्षणात्मक कृती तातडीने करणे हे सर्व प्रथमोपचारात येते. प्रथमोपचार ही एक लवचिक संकल्पना आहे. कारखाने, रस्ते, शेत, वाळवंट, जलाशय, कुठेही त्यांची गरज पडते. प्रथमोपचार करण्याआधी त्या

व्यक्तीला मोकळी हवा आणि जागा मिळवण्यासाठी गर्दीचे नियंत्रण आवश्यक ठरते. जखमी भागाची देखभाल करावी. अपघात असल्यास गाडी क्रमांक, ड्रायव्हर, अपघात स्थळ यांची नोंद करावी. विषबाधा असल्यास जवळ सापडलेल्या रसायनाचा व औषधाच्या बाटल्या, गोळ्या वगैरे ताब्यात घ्याव्या. या अगदी प्राथमिक पण महत्त्वाच्या बाबी असतात हे लक्षात घ्यावे.

श्वासावरोध, कृत्रिम श्वासोच्छ्वास, हृदयाला बाहेरून मसाज, जखमी व्यक्तीला दवाखान्यात नेताना घ्यावयाची दक्षता, वाहत्याजखमा, भाजल्यामुळे होणाऱ्या जखमा, विजेचा धक्का, कानात व डोळ्यात बहिस्थ कण जाणे, सर्पदंश,

मेहता मराठी ग्रंथजगत : मार्च २००५ / ३९

विंचूदंश, अपघात, पेटके येणे, उष्माघात, चक्कर येणे, फ्रॅक्चर होणे. अशा वेगवेगळ्या प्रसंगी कोणत्या गोष्टी प्राधान्याने कराव्या याचे मार्गदर्शन सूत्ररूपाने या पुस्तिकेत केलेले आहे.

पृष्ठे : ६४ ● किंमत: २५ रु. ● सभासदांना : १९ रु. ● पोस्टेज : २० रु.

### अंकशास्त्र

आपल्या जन्माची तारीख, आपल्या नावातील अक्षरांवरून येणारा अंक वगैरे द्वारे स्वभाव व भविष्य वर्तविणारे अंकशास्त्र अनेकांना आकृष्ट करते. त्याबद्दल रंजक माहिती देणारी अंकशास्त्र ही पुस्तिका खूपच उपयुक्त वाटेल.

तुमची जन्मतारीख ४, १३, २२, ३१ यापैकी असल्यास तुमचा एकांक ४ हा आहे. या एकांकाची वैशिष्ट्ये म्हणजे या व्यक्ती सावधान व विचारी, दंगेखोर आणि निर्णायक, व्यवहारी, संवेदनशील, भावनाप्रधान, उद्यमशील, जबाबदार, आज्ञाधारक, धीरगंभीर, प्रामाणिक, विज्ञाननिष्ठ अशा असतात.

एकांक १ असेल तर व्यक्ती कल्पक, बलवान, शोधक, हट्टी, महत्त्वाकांक्षी, नेतृत्वगुणसंपन्न, व्यवसायकुशल असते. एकांक २ असेल तर हळवी, सभ्य, बेचैन, तडजोडवादी, न्यूनगंडयुक्त असते.

संयुक्त किंवा कार्सिक अंक म्हणजे व्यक्तीच्या नावातील अक्षरांच्या अंकांची बेरीज आणि जन्मतारीख यांनी येणारा संयुक्त जोड अंक.

हा अंक १६ असेल तर व्यक्ती विध्वंसक, अपयशाला घाबरणारी, कमजोर विचारांची असते. २० असेल तर शांतताप्रिय, आध्यात्मिक व आनंदी असते. २५ असेल तर तत्त्वज्ञ, निरीक्षक, स्वातंत्र्यप्रिय असते. २७ असेल तर

श्रीमंत, बुद्धिवादी, न्यायप्रेमी, साहित्यप्रेमी, असहिष्णू, शीघ्रविचारी व प्रभावी असते. ३१ असेल तर स्वार्थी, स्वयंकेंद्रित असते. ४६ असेल तर मनोरुग्ण, शोधक, शीघ्रकोपी, आदर्शवादी असते.

नावातील अक्षरांचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या अंकांच्या बेरजेला एकांक येईपर्यंत बेरीज करित गेल्यास भाग्यांक निघतो. त्या त्या भाग्यांकानुसार व्यक्तीचे स्वभावविशेष जाणून घेता येतात. उदा. ३ भाग्यांक असणारी व्यक्ती लोकप्रिय, प्रामाणिक, नवनवोन्मेषवाली, आनंदी असते. ११ भाग्यांक असणारी व्यक्ती स्वयंकेंद्रित, संवेदनशील, आंतरिक शक्तीने युक्त, उच्च ध्येयवादी असते.

४० / मार्च २००५ : मेहता मराठी ग्रंथजगत

याच प्रकारे बुद्ध्यांक, भावनांक, जन्म प्रभावकाल अंक, मूलांक, आव्हानांक, व्यक्तिमत्त्वांक, जन्मांक, नामांक, सवयांक, घटनांक, व्यवसायांक, लग्न-प्रणयांक, आजार अंक, रंगवर्णांक याद्वारेही काही वैशिष्ट्ये लक्षात येतात. ती या पुस्तिकेद्वारे आपल्याला जाणून घेता येतील. त्याद्वारे काही मार्गदर्शनही होऊ शकेल. उदा. चार तारखेस जन्मलेल्या व्यक्तींना निळा, हिरवा, करडा या रंगसंगतीचा वापर केल्यास त्यांची प्रगती जलद गतीने होऊ शकते. हलक्या निळ्या वा करड्या रंगांनी भिंती व छत रंगवणे लाभदायक ठरते. नऊ जन्मांक असणाऱ्या व्यक्तींना लाल, गुलाबी, जांभळा रंग उत्साह व जोम वाढवणारा ठरतो. गुलाबी रंगछटा शय्यागृहात वापरल्यास मनःशांती मिळते.

अंकशास्त्राची अशी अनेक रहस्ये या छोटेखानी पुस्तिकेतून स्पष्ट होतील.

पृष्ठे : १०४ ● किंमत: २५ रु. ● सभासदांना: १९ रु. ● पोस्टेज : २० रु.

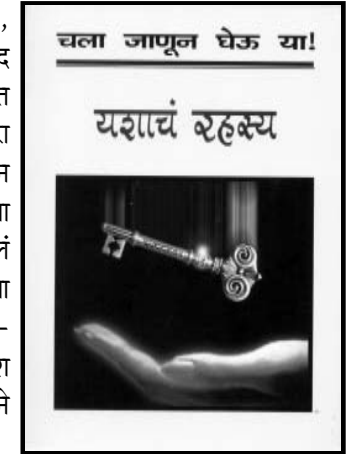
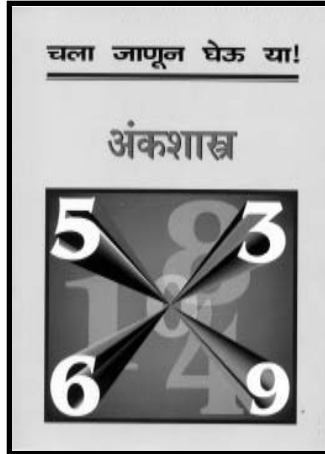
### यशाचं रहस्य

लोककल्याणात स्वतःला झोकून घ्या, स्वतःला विसरा म्हणजे यश आणि आनंद यांचा खरा लाभ होईल. त्यागवृत्तीचे शाश्वत धडे गिरवताना स्वार्थीपणाला चुकूनही थारा देऊ नका. लोकांच्या दुःखात सहभागी होऊन त्यांना मदत करताना स्वतःचा विसर पडला तर तुम्ही दुःखभोगातून बाहेर पडाल. पहिलं पाऊल सद्विचारानं टाका, दुसरं पाऊल चांगल्या बोलण्यानं टाका, तिसरं चांगल्या कृतीनं - मग तुम्ही नंदनवनात पोचाल. असा संदेश देणारी ही पुस्तिका जेम्स ॲलेन या लेखकाने लिहिलेली आहे.

स्वर्ग आणि नरक या अंतर्मनाच्या अवस्था आहेत. स्वतःचाच विचार कराल तर नरकात जाल; स्वतःला विसराल तर स्वर्गाची दारं तुमच्यासाठी खुली होतील हा विचार सात्त्विक प्रेरणेला चालना देणारा आहे.

या जगात अशी एकही व्यक्ती नाही की जिला कधी दुःखाचा दंश झालेला नाही; जिला कधी संकटांचा वा अडचणींचा सामना करावा लागलेला नाही; जिला कधी नैराश्याचा अनुभव आलेला नाही. दुःख, नैराश्य, अडचणी यापासून मुक्तता मिळवून, चिरंतन समाधान, सुरक्षित प्रगती आणि टिकाऊ शांतता यांची अपेक्षा करणे हे चूक आहे का? दुःखाचे अस्तित्व नाकारणे हे याचे उत्तर नाही;

मेहता मराठी ग्रंथजगत : मार्च २००५ / ४१



दुःखनिवारणासाठी देवाचा धावा करूनही उपयोग नाही. दुःखाचा उगम कोठे होतो हे नीट जाणून घ्यायला हवे. दुःख ही काही तुमच्या बाहेर असलेली काल्पनिक गोष्ट नाही. ती आपल्याच मनातली एक भावना आहे; हे जाणून घेतले तर दुःखाचे समूळ उच्चाटन करणे शक्य आहे असे जेम्स अँलनचे प्रतिपादन आहे. दुःख ही एक तात्कालिक अवस्था असून, आपल्या वाट्याची दुःखे, वेदना यांचा संयमाने स्वीकार करता आला पाहिजे. तर दुःखाचे सुखात परिवर्तन करणे तुम्हाला जमू शकेल असा त्याचा विश्वास आहे.

**आपण जसे असतो तसेच आपले जग असते.**

निसर्गनियमांचे स्वरूप समजून घेता आले तर कार्यकारणभावाची व्यापक प्रक्रिया लक्षात येईल आणि दुःखाचा उगम होतो तो निसर्गनियम न पाळल्यामुळे याची खात्री पटेल. हे एकदा ज्ञात झाले की प्राप्त परिस्थितीला धीरोदात्तपणे तोंड देणे व दुःखावर मात करणे सोपे जाईल. आनंदाचे तसेच दुःखाचे गुणित आपल्याच मनात असते; आणि मनाचे कपे उघडून खऱ्या ज्ञानाची प्राप्ती करून घेतल्याशिवाय शाश्वत प्रगती व मनःशांती लाभणार नाही याकडे लेखकाने लक्ष वेधले आहे.

मनातील नकारात्मक आणि स्वार्थी विचारांचा नायनाट करा; हृदयातील विवेकविचार परिपुष्ट करा. त्याने खरी आंतरिक श्रीमंती लाभेल. बाह्यतः दरिद्री असलेला पण सद्गुणसंपन्न माणूस हाच खरा श्रीमंत असतो. आत्मकेंद्रित माणूस हा स्वतःचा शत्रू असतो; आणि तो सतत शत्रूंनी घेरलेला असतो. अज्ञान आणि अश्रद्धा असते तेथे भय, चिंता, संदेह, नैराश्य असते. या सर्व अवस्था स्वार्थी मनातून उगम पावतात. त्यापासून मुक्त होणाऱ्या मनालाच खरी मनःशांती लाभू शकते. त्यासाठी आत्मज्ञानी व्हा. स्वतःचे स्वामी व्हा.

अशा प्रकारच्या जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक व करुणामय दृष्टिकोन हा जीवनात यशोदायी ठरू शकतो.

पृष्ठे : ९६ • किंमत : ३० रु. • सभासदांना : २३रु. • पोस्टेज : २०रु.

**श्रीमंत व्हायचे आहे?** तर मग तुम्हाला माहीत हवाच!

**होतकरू तरुणांना समृद्धीची  
वाट दाखवणारा  
अनमोल ठेवा**

**मंत्र  
श्रीमंतीचा**

लेखक : श्याम भुर्के

किंमत : १३०रु.  
सभासदांना : १००रु.  
पोस्टेज : २०रु.

४२ / मार्च २००५ : मेहता मराठी ग्रंथजगत



**\* मृणालिनी गडकरी यांना साहित्य अकादमी अनुवाद पुरस्कार जाहीर**

साहित्यकृतीच्या निर्मितीइतकेच कष्ट आणि प्रतिभा अनुवादासाठी आवश्यक असतो, अनुवाद ही एका अर्थाने स्वतंत्र कलाकृतीच असते, असे मत प्रसिद्ध अनुवादकार मृणालिनी गडकरी यांनी नुकतेच व्यक्त केले.

‘देवदास’ या शरच्चंद्र चट्टोपाध्याय यांच्या बंगाली कादंबरीच्या अनुवादाबद्दल मृणालिनी गडकरी यांना साहित्य अकादमीचा पुरस्कार जाहीर झाल्यानिमित्त मेहता पब्लिशिंग हाऊसतर्फे गडकरी यांचा ज्येष्ठ साहित्यिक डॉ. आनंद यादव यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. त्यावेळी पत्रकारांशी त्या बोलत होत्या. यावेळी प्रकाशक सुनील मेहता उपस्थित होते.

या राष्ट्रीय पुरस्कारामुळे आपल्या अनुवादाची दिशा ठीक असल्याचा आत्मविश्वास आला. आता मी अधिक चांगले आणि अभिजात कलाकृतींच्या अनुवादाचे काम



प्रकाशक सुनील मेहता व ज्येष्ठ साहित्यिक डॉ. आनंद यादव  
मृणालिनी गडकरी यांचा सत्कार करताना

मेहता मराठी ग्रंथजगत : मार्च २००५ / ४३

करावे ही जबाबदारी आणि अपेक्षादेखील वाढली असल्याची भावना गडकरी यांनी पत्रकारांशी बोलताना व्यक्त केली. देवदासच्या अनुवादाचा अनुभव आनंददायी होता. आता या पुरस्काराने कष्टाचे चीज झाल्याचा आनंद वाटतो, असेही त्या म्हणाल्या.

तस्लिमा नसरिन यांच्या 'निर्बाचित कलाम', 'फेरा', 'नष्ट मेयेर नष्ट गद्य', या पुस्तकांच्या अनुवादानंतर आता त्यांच्याच 'आमार मेयेबेला' या पुस्तकाचा अनुवाद केला. त्याचबरोबर सुनील गंगोपाध्याय यांच्या 'सेइसमय' या कादंबरीचा मराठी अनुवाद हा आगामी प्रकल्प असल्याची माहिती त्यांनी दिली. 'देवदास' चा अनुवाद करण्यापूर्वी मामा वरेरकर यांनी केलेला अनुवाद वाचायला मिळाला नाही, असेही त्यांनी सांगितले.

अनुवाद ही स्वतंत्र कलाकृती असल्यामुळे त्यासाठी स्वतंत्र समीक्षा असावी असे सांगून त्या म्हणाल्या, 'देवदास' या शरदबाबूंच्या एकमेव कलाकृतीमध्ये नायकाचा मृत्यू आहे. संस्कृतीची चौकट न ओलांडताही बंडखोरी करणाऱ्या नायिका आहेत. प्रेमाचा त्रिकोण यापेक्षाही ही कादंबरी खोल आहे. बंगाली साहित्यामध्ये काही संदर्भ जुने असतील, पण ज्या साहित्यात माणूस केंद्रस्थानी असतो, माणसाचे मन आणि भावनांचा विचार असतो, ते साहित्य जुने होत नाही.

### \* नारायण सुर्वे यांना जनस्थान पुरस्कार

सामाजिक जीवनाशी आतड्याच्या नात्याने बांधलेली कविता लिहून, नव्या जीवनाची उभारणी देणारे लढाऊ बाण्याचे कवी नारायण सुर्वे यांना यंदाचा 'जनस्थान पुरस्कार' येथील कुसुमाग्रज प्रतिष्ठानने जाहीर केला आहे. मराठीत सातत्याने दर्जेदार लेखन करणाऱ्या ज्येष्ठ साहित्यिकाला दर वर्षाआड हा पुरस्कार देण्यात येतो. एक लाख रुपये रोख, मानचिन्ह, मानपत्र असे त्याचे स्वरूप आहे. ज्ञानपीठ पुरस्कार विजेते कविश्रेष्ठ कुसुमाग्रज तथा वि. वा. शिरवाडकर यांच्या जन्मदिनी, २७ फेब्रुवारीला पुरस्कार प्रदान करण्यात येतो.

या पुरस्काराने आजवर विजय तेंडुलकर (१९९१), विंदा करंदीकर (१९९३), इंदिरा संत (१९९५), गंगाधर गाडगीळ (१९९७), व्यंकटेश माडगूळकर (१९९९), श्री. ना. पेंडसे (२००१) आणि मंगेश पाडगावकर (२००३) यांना गौरविण्यात आले आहे.

पुरस्कार प्रबंध समितीचे अध्यक्ष महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाचे माजी कुलगुरू डॉ. रवींद्र बापट असून रंजना पाटील, उत्तम कांबळे, प्रा. रमेश वरखेडे, प्रा. वृंदा भागवे, शरद अष्टपुत्रे, रेखा भांडारे, किशोर पाठक, प्रा. निशा पाटील हे समितीचे सदस्य होते. प्रा. रा. ग. जाधव, यशवंत मनोहर, डॉ. सरोजिनी वैद्य, सुधीर रसाळ, अरुण टिकेकर हे निवड समितीचे सदस्य होते.

### \* प्रमोद कर्नाड यांना नवी मुंबई साहित्य भूषण पुरस्कार

महाराष्ट्र राज्य सहकारी बँकेतील उपसरव्यवस्थापक व कादंबरीकार श्री. प्रमोद कर्नाड यांनी नवी मुंबई महानगर पालिकेतर्फे 'नवी मुंबई भूषण २००४' पुरस्कार देण्यात येणार आहे. प्रमोद कर्नाड यांची 'आठवतं ना तुला' ही कादंबरी नुकतीच प्रसिद्ध झाली असून, यापूर्वी त्यांच्या ४ कादंबऱ्या प्रसिद्ध झाल्या आहेत. त्यांचा 'मी मलाच शोधतो' हा काव्यसंग्रहही प्रकाशनाच्या मार्गावर असून, 'अम्बिशस' ह्या कादंबरीस भारतीय भाषा संस्थानचा सन १९८८-८९ चा पुरस्कार लाभला आहे. श्री. प्रमोद कर्नाड यांनी 'टक्कर' या चित्रपटाची कथा व 'जगावेगळी पैज'ची चित्रपटांची पटकथाही लिहिली आहे.

### \* 'स्मॉल आयलंड'ला पुरस्कार

यंदाचा 'व्हाइट ब्रेड' पुरस्कार अँड्रू लेविस यांच्या 'स्मॉल आयलंड' कादंबरीला मिळाला. १९५०च्या ब्रिटन युद्धानंतर जमैकामधील निर्वासितांच्या कथा या कादंबरीत आहेत. लुइस दी बेरनीअर यांच्या 'बर्ड्स विदाऊट विंग' आणि 'बुकर पुरस्कार' विजेते अँलन हॉलिंगरस्ट यांच्या 'द लाइन ऑफ ब्युटी' पुस्तकांमधून 'स्मॉल आयलंड'ची निवड करण्यात येऊन तिला ऑरेंज पारितोषिकही मिळाले.

इंग्लंडच्या १९५० च्या युद्धानंतरची परिस्थिती या कादंबरीत भारत आणि लंडन यांमध्ये असणाऱ्या जमैका बेटावरील चार लोकांच्या दृष्टिकोनातून मांडली आहे. कमी पात्रे वापरून परिणामकारक परिस्थिती उभी करण्यात लेखिका यशस्वी झाली आहे. सरकारी हुद्द्यावर असणारे वडिल, अशिक्षित आई यांच्याबरोबर राहणारी हॉर्टीन्स, विचित्र स्वभावाच्या काकूबरोबर लहानाची मोठी झालेली क्वीनी, आशावादी अधिकारी गिल्बर्ट ज्याला वकील व्हायचे आहे आणि साचेबंद विचार करणारा बर्नार्ड या चौघांच्या कथा यात आल्या आहेत.

कादंबरी, पहिली कादंबरी, चरित्र, कवितासंग्रह आणि बालसाहित्य यासाठी 'व्हाइटब्रेड' पुरस्कारांची घोषणा ही करण्यात आली. प्रत्येक श्रेणीत पुरस्कारप्राप्त लेखकांना पाच हजार पौंड मिळतील. हॉलिवुड स्टार ह्यू ग्रँट याच्या पुस्तकाला परीक्षकांचा विशेष पुरस्कार देण्यात आला. इतर पुरस्कार पुढीलप्रमाणे: सुझान फ्लेशरच्या 'इव्ह ग्रीन' या पहिल्या कादंबरीला, जॉन गायच्या 'माय हार्ट इझ माय ओन : द लाइफ ऑफ मेरी क्वीन ऑफ स्कॉट' या चरित्राला, गेराल्डाइन मॅक कॉग्रिनच्या 'नॉट द एन्ड ऑफ द वर्ल्ड' बालसाहित्यासाठी आणि मायकेल सिमन्सच्या 'कॉर्पस' कवितासंग्रहाला पुरस्कार मिळाले.

१९७१ पासून दिले जाणारे 'व्हाइटब्रेड' पुरस्कार ब्रिटनच्या साहित्य क्षेत्रातील सर्वात जुने पुरस्कार मानले जातात.

### \* 'कोमसाप'चे वाङ्मयीन पुरस्कार

कोकण मराठी साहित्य परिषदेतर्फे कोकणातील साहित्यिकांना कादंबरी, कथासंग्रह, कविता, चरित्र-आत्मचरित्र, समीक्षा, ललितगद्य आणि बालवाङ्मय

यासाठी पुरस्कार देण्यात येतात. यंदाचे पुरस्कार पुढीलप्रमाणे :

‘र. वा. दिघे पुरस्कार’ मंगेश विश्वासराज यांच्या ‘मुख्यमंत्री’ कादंबरीला मिळाला आहे. ‘वि. सी. गुजर स्मृतिपुरस्कार’ लक्ष्मण लोढे यांच्या ‘धर्मयोद्धा’ कथासंग्रहाला, कथासंग्रहाचा विशेष पुरस्कार स्टिपन पेरा यांच्या ‘वारमोड’ कथासंग्रहाला, ‘आरती प्रभू स्मृतिपुरस्कार’ अनुपमा उजगरे यांच्या ‘सांगी’ कवितासंग्रहाला, ‘धनंजय कीर स्मृतिपुरस्कार’ किशोर आरस यांच्या ‘आठवणीतल्या आठवणी’ या आत्मचरित्राला, ‘प्रभाकर पाध्ये स्मृतिपुरस्कार’ महेंद्र भवरे यांच्या ‘दलित कवितेतील नवा प्रवाह’ या समीक्षा ग्रंथासाठी, सतीश सोलांकूरकर यांच्या ‘एकांतातला दिवा’ या कवितासंग्रहाला पुरस्कार जाहीर झाले.

ललित गद्याचा लक्ष्मीबाई आणि राजाभाऊ गवांदे पुरस्कार ज्ञानेश्वर नाडकर्णी यांच्या ‘प्रतिभेच्या पाऊलखुणा’ ला मिळाला आहे. ‘अनंत काणेकर पुरस्कार अशोक राणे यांच्या ‘सखेसोबती’ला ललितगद्य प्रकारात तर ‘वि. कृ. नेरूरकर पुरस्कार’ विद्या गाडगीळ यांच्या ‘तंजावरचे मराठी राज्य आणि संस्कृती’ पुस्तकाला, स्त्री कार्यकर्तींसाठी निर्मला गोखले यांना राजा राजवाडे पुरस्कार (एक हजार रुपये आणि सन्मानपत्र) जाहीर झाला आहे.

#### \* लेखन, अभिनयातून ऊर्मी व्यक्त करण्याची संधी

संवेदनशीलता, निरीक्षणशक्ती आणि कल्पनाशक्ती यांच्या मदतीने लेखन आणि अभिनय या दोन्ही माध्यमांतून स्वतःतील ऊर्मी व्यक्त करण्याची संधी आपण कायम घेत गेलो, असे मत प्रसिद्ध अभिनेते आणि साहित्यिक दिलीप प्रभावळकर यांनी व्यक्त केले.

पुणे मराठी ग्रंथालयातर्फे प्रभावळकर यांच्या ‘हसगत’ या कथासंग्रहास राजेंद्र बनहट्टी कथा पारितोषिक सिंबायोसिस अभिमत विद्यापीठाचे कुलपती डॉ. शां. ब. मुजुमदार यांच्या हस्ते ११ जानेवारी रोजी प्रदान करण्यात आले.

अभिनयामुळे आपले लेखन जरा मागेच पडत गेले अशी प्रांजळ कबुली देऊन प्रभावळकर म्हणाले की, ‘मार्मिक’ या साप्ताहिकापासून आपल्या लेखनाला सुरुवात झाली. त्यानंतर ‘लोकसत्ता’ तसेच ‘षट्कार’ या क्रीडाविषयक पाक्षिकातून स्तंभ लेखनास सुरुवात केली. दूरचित्रवाणीवरील ‘श्रीयुत गंगाधर टिपरे’ ही मालिकादेखील स्तंभाच्या माध्यमातून वाचकांपुढे आलेली होती.

आपल्या साहित्याला मिळालेले सगळे पुरस्कार पुण्यातीलच आहेत, असे सांगून ते म्हणाले की, ‘साधना’ मधील लेखमालेबद्दल श्री. पु. भागवत यांनी पाठविलेले पत्र हे आपल्याला लेखनासाठी मिळालेले सुवर्णपदकच आहे.

#### \* विद्युत भागवत यांना पुरस्कार

“स्वतः अत्याचार सोसणाऱ्या स्त्रिया जातीय हिंसाचारात, लुटीसारख्या प्रकारांत कशा सामील होतात, त्याचा स्त्री-पुरुष विषमतेची कोणता संबंध आहे, याचा अभ्यास होणे गरजेचे आहे. त्यामुळे स्त्रीविषयक प्रश्नांत अभ्यास करण्यासारखे

अजून बरेच आहे,” असे प्रतिपादन स्त्री अभ्यास केंद्राच्या प्रमुख डॉ. विद्युत भागवत यांनी केले.

वैचारिक ग्रंथासाठीचा ‘समाजविज्ञान कोश न्यास पुरस्कार’ यंदा डॉ. भागवत यांच्या ‘स्त्रीप्रश्नांची वाटचाल’ या पुस्तकाला प्रदान करण्यात आला. स्मृतिचिन्ह व पाच हजार रुपये अस पुरस्काराचे स्वरूप आहे. हे पुस्तक प्रकाशित करणाऱ्या ‘प्रतिमा प्रकाशना’चे अरुण पारगावकर यांना प्रकाशकासाठीचा स्मृतिचिन्ह व अडीच हजार रुपये असा पुरस्कार ज्येष्ठ पत्रकार अरविंद गोखले यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला.

मनोगतात डॉ. भागवत म्हणाल्या, “स्त्रीविषयक अभ्यास संपलेला नाही. आताशी सुरुवात आहे. अजून खूप काही करायचे आहे. एकीकडे स्त्रीला प्रतिष्ठा द्यायची आणि दुसरीकडे तिचे विभाजन करायचे, हा प्रकार सगळीकडे दिसतो.”

प्रकाशकांच्या श्रमांची दखल समाजविज्ञान कोश न्यासाने घेतल्याबद्दल श्री. पारगावकर यांनी समाधान व्यक्त केले. न्यासाचे मुख्य विश्वस्त स. मा. गर्गे यांचे मनोगतही या वेळी वाचून दाखविण्यात आले.

#### \* शाहू-आंबेडकर पुरस्कार

वसई व पालघर तालुक्यात सामाजिक तसेच इतर क्षेत्रांत उल्लेखनीय योगदानाबद्दल ‘बहुजन समता प्रबोधिनी’च्या वतीने पुरस्कार दिले जातात.

भास्कर यादवराव पवार (संत गाडगे महाराज पुरस्कार), राजीव यशवंत पाटील (राजर्षी शाहू महाराज पुरस्कार), कृष्णा चव्हाण (डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पुरस्कार) तर गीता पागी यांना महात्मा ज्योतीराव फुले पुरस्कार वसईत २६ जानेवारी रोजी आमदार हितेंद्र ठाकूर यांच्या हस्ते देण्यात आले.

#### \* राजेंद्रसिंह शाहू पुरस्काराचे मानकरी

कोल्हापूर येथील राजर्षी शाहू छत्रपती मेमोरियल ट्रस्टच्या ‘शाहू पुरस्कार’साठी यंदा जलसाक्षरता तज्ज्ञ राजेंद्रसिंह यांची निवड करण्यात आली. राजर्षी शाहू मेमोरियल ट्रस्ट ही कोल्हापूरकरांची प्रातिनिधिक संस्था आहे. शाहू कार्य आणि शाहू विचारांचा प्रसार करणाऱ्या कार्यकर्त्याला ५१ हजार रुपये रोख, मानचिन्ह गौरवपत्र असा पुरस्कार दिला जातो. हा पुरस्कार भाई माधवराव बागल मेहरूनिस्सा दलवाई, क्रीडा महर्षी मेघनाथ नागेशकर, चित्रपती व्ही. शांताराम, शाहीर पिराजीराव सरनाईक, डॉ. बाबा आढाव, तर्कतीर्थ लक्ष्मणशास्त्री जोशी, गुरू हनुमान सिंग, नानासाहेब गोरे, बाबा नेसरीकर, चंद्रकांत मांडरे, वि. वा. शिरवाडकर, डॉ. शंकरराव खरात, कुमारी मायावती, न्या. पी. बी. सावंत, रंगलर जयंत नारळीकर, श्रीमती आशा भोसले यांना हा पुरस्कार देण्यात आला आहे. राजेंद्रसिंहजी हे या पुरस्काराचे १८ वे मानकरी आहेत.

शाहू विचारांचा प्रसार करणाऱ्या ग्रंथाला शाहू ग्रंथ पुरस्काराने गौरविण्यात येते. यावर्षी ज्येष्ठ इतिहास संशोधक डॉ. जयसिंगराव पवार यांच्या ‘शाहू स्मारक ग्रंथाची’ निवड या पुरस्कारासाठी करण्यात आली.



### \* अशोक कुरापाटी यांना बालसाहित्य जत्रा पुरस्कार

अखिल भारतीय मराठी बालकुमार साहित्य संमेलन संस्थेचा यंदाचा 'दिनकर लोखंडे बालसाहित्य जत्रा पुरस्कार' नगरचे अशोक कुरापाटी ह्यांना देण्यात आला आहे. कुरापाटी बालकांच्या सर्वांगीण विकसनाच्या चळवळीत गेली अनेक वर्षे कार्यरत आहेत. कुरापाटी यांना सामाजिक कार्यासाठी अनेक पुरस्कार प्राप्त झाले आहेत. एक हजार रुपये रोख गौरवपत्र, शाल असे पुरस्काराचे स्वरूप आहे.

### \* ग्रंथांच्या वाचनातूनच बदल शक्य

“समाजाचा प्रवास सामाजिक न्यायाकडे व्हायला हवा. हा बदल हळूहळू होईल आणि तो ग्रंथांच्या वाचनातून होत राहील,” असे मत 'सकाळ'चे संचालक संपादक डॉ. अरुण टिकेकर यांनी व्यक्त केले.

पुणे नगर वाचन मंदिराच्या १५७ व्या वर्धापन दिनानिमित्त डॉ. टिकेकर यांच्या हस्ते आदर्श ग्रंथपालासाठी असलेल्या डॉ. श्री. व्यं. केतकर पुरस्कार सुनंदा अवचट यांना, आदर्श सामाजिक कार्यकर्त्यासाठी असलेले अॅड. शरद तपस्वी पुरस्कार डॉ. बाबा आढाव यांना, संत वाङ्मयविषयक ग्रंथासाठी असलेला कवी ह. स. गोखले पुरस्कार अमरावती येथील प्रा. पुरुषोत्तम नागपुरे यांनी संपादित केलेल्या 'लीळाचरित्र' या ग्रंथाला देण्यात आला.

ते म्हणाले, “देशातील दुर्मिळ पुस्तकांची निगा राखली पाहिजे. पुणे नगर वाचन मंदिरासारख्या जुन्या संस्थांनी त्यांच्याकडील दुर्मिळ ग्रंथांची यादी संशोधकांना द्यावी. त्यांना अभ्यासासाठी ते ग्रंथ उपलब्ध करून द्यावेत. समाजाचा प्रवास सामाजिक न्यायाकडे चालला आहे. समाजातील तुटलेले संबंध जोडण्याचे काम विचाराने व कृतीने होईल. कायदे करून बदल होणार नाहीत, तर मने बदलायला हवीत. मने बदलण्यासाठी पुन्हा ग्रंथांकडे वळावे लागेल. आपल्या विचारावर, आचारावर ज्याचा प्रभाव पडतो, असे वाचन केले पाहिजे.”

डॉ. आढाव म्हणाले, “हे ग्रंथालय म्हणजे पुण्यातील सांस्कृतिक चळवळीचा एक भाग आहे. समाजातील तुटलेले संबंध जोडण्यासाठी सांस्कृतिक पातळीवर घुसळण होऊ दिली पाहिजे.”

### \* कुमार केतकर, अरविंद गोखले यांना देशमुख पुरस्कार

लातूरच्या दैनिक एकमतच्या मातोश्री (कै.) सुशीलादेवी देशमुख राज्यस्तरीय पत्रकारिता पुरस्काराचे वितरण मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख यांच्या हस्ते झाले. २००४चा राज्यस्तरीय देशमुख पुरस्कार दैनिक लोकसत्ताचे संपादक कुमार केतकर यांना आणि २००३ या वर्षाचा पुरस्कार दैनिक लोकसत्ताचे सहायक संपादक अरविंद व्यं. गोखले यांना देण्यात आला.

प्रमुख पाहुणे म्हणून जिल्हाचे संपर्कमंत्री बाळासाहेब थोरात, आमदार दिलीप देशमुख, जिल्हा परिषदेचे अध्यक्ष बी. व्ही. काळे उपस्थित होते.



### \* प्रदीप दळवी

शब्दांवर हुकूमत गाजवणारा नाटककार म्हणून प्रदीप दळवी यांची ओळख मराठी रंगभूमीवर राहिल. 'सहा रंगांचे इंद्रधनुष्य', 'जबरदस्त', 'माताजी', 'वासूची सासू', 'रिस्की टर्न', 'आज धंदा बंद आहे', 'झाले मोकळे आभाळ', '२३ जानेवारी' ही नाटके त्यांनी लिहिली. तथापि 'वासूची सासू' आणि 'मी नथुराम गोडसे बोलतोय!' हीच त्यांची नाटके लोकप्रिय झाली. दि. २१ जानेवारी रोजी त्यांचे निधन झाले.

रंगभूमी प्रयोग परिनिरीक्षण मंडळाने तब्बल १८ वर्षे परवानगी नाकारलेले 'मी नथुराम...' अखेर २००१ साली रंगमंचावर आले. मात्र, दळवी यांनी या नाटकासंदर्भात दिलेल्या वादग्रस्त मुलाखतीमुळे नाटकाच्या प्रयोगावरच बंदी आली. पुढे या बंदीविरुद्ध दळवी निर्मात्याच्या खांद्याला खांदा लावून न्यायालयीन लढाई लढले. कोर्टाने 'नथुराम'वरची बंदी उठवली, पण पुढे दळवी यांनी मूळ निर्मात्याने नाटक करण्यालाच आक्षेप घेऊन त्यावर बंदी आणण्याची मागणी केली. 'मी नथुराम...' हे नाटक गाजले. या दरम्यान दळवी यांनी शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांच्या जीवनावर 'पसायदान' नावाचे नाटक लिहून आणखी एक वाद ओढवून घेतला. हे नाटक तालमीतच बंद पडले.

दळवी यांनी १५ कादंबऱ्यांचे लेखन केले. या कादंबऱ्याही अतिशय लोकप्रिय झाल्या. 'रुक्तेखा' ही त्यांची सर्वात लोकप्रिय ठरलेली कादंबरी. त्यशिवाय नथुराम गोडसे यांच्या जीवनावर लिहिलेली 'सागरा अगस्ती आला' ही कादंबरी प्रकाशनाच्या वाटेवर आहे.

### \* प्रा. भा. श्री. परांजपे यांचे निधन

संत साहित्याचे गाढे अभ्यासक, मराठीचे साक्षेपी समीक्षक आणि कथालेखक प्रा. भा. श्री. परांजपे (वय ९१) यांचे पुणे येथे १९ जानेवारीला वृद्धापकाळाने निधन झाले. त्यांच्या मागे मुलगी, स्नुषा आणि नातवंडे असा परिवार आहे.

प्रा. परांजपे यांनी नागपूर विद्यापीठातून मराठी विषयामध्ये एम. ए. ची पदवी पहिल्या श्रेणीमध्ये संपादन केली होती. त्यासाठी त्यांना खानबहादूर मलक पारितोषिक आणि मराठी विषयामध्ये सर्वप्रथम आल्याबद्दल बेहरे पुरस्कारही देण्यात आला होता. नागपूर येथील विंधाणी महिला महाविद्यालयामध्ये त्यांनी अध्यापन केले.

कथा, कादंबरी, चरित्र, नाटक, बालसाहित्य आणि संत साहित्य या विषयांवर त्यांची पंचवीसहून अधिक पुस्तके प्रसिद्ध झाली आहेत. त्यापैकी मराठी समीक्षेचे आदिपर्व, चौदा विद्यांचा गोसावी, अर्वाचीन मराठी वाङ्मयीन इतिहास ही पुस्तके विशेष गाजली. प्रा. परांजपे यांना विदर्भ साहित्य संघातर्फे 'साहित्य वाचास्पती' ही पदवी देऊन सन्मानित करण्यात आले होते.

# वाचनालयांना आवाहन

आज वेगवेगळ्या प्रकारची माहिती मिळवण्याचे विविधमार्ग उपलब्ध झालेले आहेत. इंटरनेटच्या प्रसाराने हवी ती माहिती तयार मिळण्याचा 'रेडिमेड' मार्गही खुला आहे. त्यामुळे माहिती म्हणजेच ज्ञान व हे ज्ञान हवे तेव्हा मिळवता येते असा गैरसमज सर्वत्र प्रत्ययास येतो.

परंतु मानवी जीवन, मन, प्रगल्भ, आनंदी व विचारी होण्यासाठी वाचनाला आजही कोणताही पर्याय नाही. वाचनाने मानवी मनाची, बुद्धीची मशागत होते व व्यक्ती अधिक सृजनशील, क्रियाशील बनते. वाचनाचा सार्वत्रिक प्रसार झाला तर सारा समाजच प्रगत बनेल.

यासाठी आज वाचनसंस्कृतीची वाढ करण्याची नितांत आवश्यकता आहे. या कार्यात वाचनालयांनी फार मोठे योगदान देण्याची गरज आहे. वाचन संस्कृतीची वाढ होण्यासाठी वाचनालयातून उत्तम दर्जेदार पुस्तके वाचकांना उपलब्ध झाली पाहिजेत- अशी पुस्तके कित्येक वाचनालयांतून आज उपलब्ध होत नाहीत.

जादा कमिशन मिळते म्हणून दर्जाहीन, पुस्तके वाचनालयांकडून खरेदी केली जातात आणि अशी पुस्तकेच गावोगावीच्या वाचकांना दिली जातात.

मनोरंजनाच्या भुलभुलैय्यात अडकलेल्या आजच्या युवापिढीला योग्य मार्गदर्शन करणाऱ्या व मनाला प्रगल्भ बनवणाऱ्या पुस्तकांचा प्रसार अधिकाधिक होणे गरजेचे आहे. यासाठीच सर्व वाचनालयांना आम्ही आवाहन करित आहोत, फक्त उत्तमच पुस्तके घ्या आणि समाजाच्या बौद्धिक विकासाचे पाईक बना, काही ज्येष्ठ नामवंतांनी नावजलेल्या दर्जेदार पुस्तकांची माहिती आम्ही सादर करित आहोत. प्रत्येक वाचनालयात ही पुस्तके असलीच पाहिजेत, असे आम्हाला वाटते. वाचनालयांनी ही पुस्तके घ्यावीत व आपले वाचनालय समृद्ध करावे ही अपेक्षा.

५० / मार्च २००५ : मेहता मराठी ग्रंथजगत

## नामवंतांनी नावाजलेली दर्जेदार पुस्तके



### भारताचा शिवट... अर्थात विनाश

भारतातील सर्वप्रसिद्ध बिंधास सरदारजी म्हणजे खुशवंत सिंग त्यांनी भारताच्या भविष्यकाळाबद्दल केलेले हे प्रकट चिंतन. 'दुःखी जगाला आज खरी गरज आहे ती पाठीवरून फिरणाऱ्या प्रेमळ हाताची' असे ते म्हणतात.

लेखक : खुशवंत सिंग

चिनार पब्लिशर्स, पुणे.

किंमत : ७५ रुपये

### ट्रेन टू पाकिस्तान

फाळणीच्या वेळी सीमाभागातील एका गावात पिढ्यानुपिढ्या गुण्यागोविंदाने राहणाऱ्या शीख-मुस्लीम कुटुंबामध्येही कसे अविश्वासाचे वातावरण होते, एकमेकांच्या हत्याकांडात माणुसकीचे कसे धिंडवडे निघतात ते सांगणारी प्रत्ययकारक कादंबरी.

लेखक : खुशवंत सिंग अनु. अनिल किणीकर

किंमत : १५० रुपये

चिनार पब्लिशर्स, पुणे.



### माझ्या जीवनातील अविस्मरणीय स्त्रिया

स्काॅच आणि सेक्स याबाबत आपण दिलदार आहोत असे खुल्लमखुल्ला सांगणाऱ्या खुशवंत सिंग यांना मदर तेरेसा, फुलनदेवी, अमृता शेरगिल, लेडी मोहन लाल, अनिस जंग यासारख्या स्त्रियांनीही मोहपाशात टाकले. हे खरे वाटते का? मग हे पुस्तक वाचा.

लेखक : खुशवंत सिंग अनु. : चंद्रशेखर मुरगुडकर

चिनार पब्लिशर्स, पुणे.

किंमत : २०० रुपये

## पोस्ट खर्च वेगळा पाठवावा.

मेहता मराठी ग्रंथजगत : मार्च २००५ / ५१

## नामवंतांनी नावाजलेली दर्जेदार पुस्तके



**सत्य, प्रेम आणि कटुता : खुशवंत सिंग यांचे आत्मकथन**

पत्रकार, लेखक, संपादक आणि स्वयंघोषित स्कॉच सेक्स प्रेमी खुशवंत सिंग यांच्या प्रांजल आत्मकथनात कृष्ण मेनन, मेनका गांधी, इंदिरा गांधी, देशपरदेश भ्रमंती, आणीबाणी, खासदारकी, लैंगिक अनुभव यांची रेलचेल आहे.

लेखक : खुशवंत सिंग अनु. : चंद्रशेखर मुरगुडकर

चिनार पब्लिशर्स, पुणे. किंमत : ३४५ रुपये

**चिनारच्या ज्वाळा : शेख अब्दुल्ला यांचे आत्मचरित्र**

'शेर-ए-काश्मीर' शेख अब्दुल्ला यांनी काश्मीर प्रश्नांची गुंतागुंत वाढवली आणि आपल्या संदिग्ध भूमिकेने मित्रांनाही चक्रावून सोडले. त्यांच्या मनात काय होते? त्याचा थोडाफार थांगपत्ता या आत्मचरित्राद्वारे लागू शकेल.

अनु. : सुवर्णा बेडेकर

किंमत : २१० रुपये

चिनार पब्लिशर्स, पुणे.



**डिस्ट्रिक्ट डायरी : जसवंत सिंग**

परराष्ट्र मंत्री, संरक्षण मंत्री, अर्थमंत्री अशी सत्तापदे केंद्र सरकारमध्ये भूषविलेल्या जसवंत सिंग यांनी राजस्थानातील आपल्या गावच्या विकासात कायम रस घेतला. त्यासंबंधी लिहिलेल्या या डिस्ट्रिक्ट डायरीतून त्यांचे एक वेगळेच व्यक्तिमत्त्व समोर येते.

अनु. : प्रतिभा चंद्रन

चिनार पब्लिशर्स, पुणे. किंमत : १०० रुपये

पोस्ट खर्च वेगळा पाठवावा.

५२ / मार्च २००५ : मेहता मराठी ग्रंथजगत

## नामवंतांनी नावाजलेली दर्जेदार पुस्तके



**द हाऊस ऑफ ब्ल्यू मँगोज**

पेंग्विन इंडियाद्वारे अनेक भारतीय लेखकांना आंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा मिळवून देणारे डेव्हिड डेविडार यांनी लिहिलेली पहिलीच कादंबरी...दक्षिणेतील नदीकाठच्या गावच्या सालोमान कुटुंबाच्या चार पिढ्यांची कहाणी....राजकीय सामाजिक स्थित्यंतरांचा अंतर्भेदक वेध.

लेखन : डेव्हिड डेविडार अनु. : अनिल किणीकर

चिनार पब्लिशर्स, पुणे. किंमत : ३०० रुपये

**झुंज दहशतवादाशी**

**काश्मीर एक अभ्यास**

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर समाजशास्त्रज्ञ म्हणून ख्यातकीर्त असलेल्या डॉ. शरच्चंद्र गोखले यांनी काश्मीर प्रश्नाचे स्पष्ट करून दाखवलेले जागतिक दहशतवाद, अवैध शस्त्रनिर्मिती, मूलतत्त्ववाद, मादकपदार्थाचा व्यापार वगैरे गुंतागुंतीचे पैलू.

लेखक : डॉ. शरच्चंद्र गोखले

किंमत : १५० रुपये

चिनार पब्लिशर्स, पुणे.



**मी, वाय सी !**

मुंबईच्या गुन्हेगारी विश्वातील बेताज बादशहा वरदराजन याचे अवैध साम्राज्य उद्ध्वस्त करणाऱ्या वाय सी पवार या पोलिस अधिकाऱ्याच्या वादळी कारकीर्दीची बिनधास्त आत्मकहाणी.

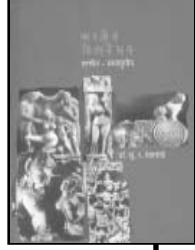
लेखक : यादवराव पवार

चिनार पब्लिशर्स, पुणे. किंमत : ३०० रुपये

पोस्ट खर्च वेगळा पाठवावा.

मेहता मराठी ग्रंथजगत : मार्च २००५ / ५३

## नामवंतांनी नावाजलेली दर्जेदार पुस्तके



### भारतीय शिल्पवैभव - प्राचीन मध्ययुगीन

सर्वसमावेशक, संपन्न भारतीय संस्कृतीचं सौंदर्यदर्शन घडवणाऱ्या शिल्पकलेतील निवडक प्रातिनिधिक शिल्पांचे अभ्यासपूर्ण रसग्रहण.

लेखक : डॉ. सु. र. देशपांडे

मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.

किंमत १५० रुपये

### हसता हसता आरोग्य

मनात, शरीरात दडलेले सर्व तणाव दूर करून तुमच्या वृत्तीत बदल घडवून आणणाऱ्या हास्यकलाच्या उपक्रमाची सविस्तर माहिती

मूळ लेखक : डॉ. मदन कटारिया  
अनुवाद : दिगंबर गाडगीळ



किंमत : ९० रुपये

मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.

### सुजाण पालकत्व

मुलांची 'अभ्यासा'बद्दलची जाणीव वाढवणारे, गृहपाठ व परिक्षेची तयारी याबद्दलचे हसत खेळत सहजसोपे मार्गदर्शन.

लेखिका : मीना टाकळकर

मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.

किंमत : ६० रुपये

पोस्ट खर्च वेगळा पाठवावा.

५४ / मार्च २००५ : मेहता मराठी ग्रंथजगत

## नामवंतांनी नावाजलेली दर्जेदार पुस्तके



### वन्हि तो चेतवावा

नव्या मूल्यांसह नवा भारत घडवण्यासाठी आजही क्रांतदर्शी ठरतील असे खांडेकरांचे विचारमंथन

वि. स. खांडेकर संपादन : डॉ. सुनीलकुमार लवटे

मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.

किंमत : ७० रुपये

### टेक् २५

चित्रपटविश्वाचे सखोल ज्ञान असणाऱ्या, कसलेल्या मुलाखतकार भावना सोमय्या यांनी घेतलेल्या सिनेकलावंतांच्या अंतरंगाचा वेध घेणाऱ्या मनमोकळ्या मुलाखती

अनुवाद : अंजनी नरवणे



किंमत : ४०० रुपये

मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.

### देवदास

शरदबाबूंच्या लेखणीतून साकारलेली एक अजरामर प्रेमकहाणी

अनुवाद : मृणालिनी गडकरी

मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.

किंमत : ९० रुपये

पोस्ट खर्च वेगळा पाठवावा.

मेहता मराठी ग्रंथजगत : मार्च २००५ / ५५

## पुस्तके मिळण्याची ठिकाणे

**पुणे** : मॅजेस्टिक, २४४५९८१५ / रसिक, २४४५९९२९ / राका, २४४५८१९७ / विद्या, २४३३५४४८ / वर्मा २४४५६५२५ / उत्कर्ष, २५५३२४७९ डायमंड, २४४८०६७७ / रविंदु / उज्वल २४४५६९०८ / परेश, २४४५९९९० अनमोल, २४४५७०६६ पाटील, २४४८७६२९ / बुकलॅण्ड, २४२२९०४३ / साधना, २४४५९६३५ / समर्थ, २४४८३९९६ महाजन ब्रदर्स, २४४८९९६६ / पाथफाईंडर, २४३३०७०९

**मुंबई** : आयडियल, २४३०४२५४ / मॅजेस्टिक दादर, २४३०५९९४ / हळबे, गिरगाव २३८८४९६४ / जवाहर पार्ले, २६९४८७३५ / मॅजेस्टिक, विलेपार्ले ३०९९३२३४ / शब्द, बोरिवली २८३३२६४० **वाशी (नवी मुंबई)** : वर्षा वितरण २७८२५४६ **ठाणे** : मॅजेस्टिक, २५३७६८६५ / डॉबिवली - ज्ञानदा, ८६२५८९ / मॅजेस्टिक, ८०९९०९/दिपाली ४३७६७९ / **कल्याण**- सरस्वती २०४७८९ /

**विरार**- मुद्रा २५९९०९९ **बदलापूर** - ग्रंथसखा २६७३०७९ **बेळगाव** : नवसाहित्य २४२९०७८ **नाशिक** : ज्योती २३०६७० / चौधरी, २५७४४८९ / दीप, २५९४४९८/करण २३९४२४५ **नागपूर** : साहित्य प्रसार, २५२३७०२ / नागपूर पॉप्युलर, २५२४२७८ **नांदेड** : अभय, २४०२६५ **लातूर** : भारतीय पुस्तकालय, २४८३८४ **औरंगाबाद** : विद्या बुक्स, २३३७३७९ / श्री बालाजी, २६५३८५४ / अमॅझॉन २३३५२२० **वडवळ नागनाथ** : गजानन बुक स्टॉल, ५५८७९ **कराड** : दिलखुष, २२२८३३ **सातारा** : लोकमान्य ग्रंथ भांडार, २३७४३६ **अकोला** : मिहीर उद्योग केंद्र, २४४२९३८ **सांगली** : स्टुडंटस्, २३७४२५० / ताम्हनकर, २३७३६०५ / **मिरज** रत्नाकर, २२२२५६४

**कोल्हापूर** : मेहता बुक सेलर्स, २५४२३०४ **खामगांव** : गोल्ले बुक स्टॉल, २५५२६४ **वर्धा** : केळकर ब्रदर्स, २४३६५८ **सोलापूर** : सरस्वती बुक डेपो, २६२६६३० / कुंदूर बंधू पुस्तक भांडार, २६२६९५६ / नंदादीप बुक सर्व्हिसेस, २६२८३३२ **अमरावती** : पॉप्युलर बुक सेंटर, २५७३०८९ **भंडारा** : अनामिका बुक एजन्सीज **रत्नागिरी** : ग्रंथस्नेह ग्रंथ वितरण, २२४८६८ **जळगाव** : प्रशांत, २२२७२३९ / शारदा प्रकाशन व बुक डेपो, २२२३७६५ **धुळे** : मनोज पुस्तकालय, २३४३९२ **गोवा** : वर्षा २४२५८३२ **अहमदनगर** : बापट २३४४५४२ / उदय २३४७३०७ / ललित २२२३०३९

**चिनार पब्लिशर्स**- ९९ ए, ओम गुरुदत्त हौसिंग सोसायटी, चव्हाणनगर, धनकवडी, पुणे ४१९०४३ फोन: २४३७४२९३

**मेहता पब्लिशिंग हाऊस**, ९९४९, सदाशिव पेठ, माडीवाले कॉलनी, पुणे, फोन: २४४७६९२४