



हितगुज

अंक २६ ☆ संपादक : लक्ष्मण शंकर (पृष्ठ ५२०) ☆ जून १९९६

(व्यक्तींची नावे देताना 'मराठे' आडनाव वगळले असून कंसात कुलवृत्तांतातील माहितीचा पृष्ठ क्रमांक दिला आहे.)

(फक्त खाजगी वितरणासाठी)

या अंकात

१. देणाऱ्यांचे हात हजार
प्रतिष्ठानच्या अध्यक्षांचे निवेदन पृ.२
२. कुलवृत्तांतात काय काय आहे ?
मराठे परिवारांतील आडनावे, घराणी
आणि त्यातील व्यक्तीसंख्या यांचे
लक्ष्मण शंकर यांनी केलेले संकलन पृ.३
३. एअर कमोडोर मधुकर कृष्ण पृ.३
४. कायदेपंडितांना आव्हान पृ.४
५. आठवणी दाटतात
गजानन चिंतामण यांची त्यांच्या
वडिलांना श्रद्धांजली पृ.५
६. अखिल भारतीय चित्तपावन
ब्राह्मण महासंघ पृ.५
७. दगड
दगडाला देवपण कां ते रहस्य सांगणारी
सौ. सुलभा अनिल यांची कविता पृ.७
८. लड्डुपणा आणि आहार
आहारशास्त्र तज्ञ सौ. स्वाती हेमंत
यांचा लेख पृ.९
याशिवाय वाचा आणि विचार करा (पृ.१), संवाद (पृ.२,५),
खुषीपत्रे (पृ.३), समस्यापूर्ती स्पर्धा (पृ.७), सभासद वृत्त
(पृ.८-९), हसरे हितगुज (पृ.११) ही नेहमीची सदरे.

१ + १ = १००० ! ?

कसे ? - पहा पृ. ९

वाचा आणि विचार करा

लोकशाहीच्या कसोट्या

लोकशाहीनिष्ठ माणूस हा उपजत शिस्तीचा भोक्ता असतो. रोजच्या व्यवहारात राजीखुषीने मानवनिर्मित किंवा ईश्वरनिर्मित अशा सर्व कायद्यांना मान देण्याचे वळण ज्याला लागले आहे, त्याच्यातच स्वाभाविकपणे लोकशाही प्रकट होते.

दुसरी गोष्ट म्हणजे लोकशाहीवादी माणसाने पूर्णपणे निःस्वार्थी असले पाहिजे. त्याच्या डोक्यात विचार किंवा कल्पना स्वतःसंबंधीच्या किंवा स्वतःच्या पक्षासंबंधीच्या असता कामा नयेत, तर फक्त लोकशाहीच्याच असल्या. म्हणजे कोणी आपले ठाम असलेले विचार सोडून द्यावेत किंवा ते मारावेत, असे माझे म्हणणे नाही. निकोप आणि प्रामाणिक मतभिन्नतेमुळे कार्याची हानी होईल, असे मला मुळीच वाटत नाही.

आज आपली लोकशाही आपसांतल्या यादवीने गुदमरली आहे. हिंदू, मुसलमान, ब्राह्मण-ब्राह्मणेतर, कॉंग्रेसवाले - बिनकॉंग्रेसवाले अशा कलहांनी आमच्या चिंधड्या झाल्या आहेत. या कोलाहलांतून लोकशाही निर्माण करणे, हे काही साधे काम नाही. त्यांत आणखी प्रांतीयतेचे, वर्गभिदाचे आणि पक्षाभिनिवेशाचे विष कालवून हा गोधळ आपण आणखी वाढवूया नको.

- महात्मा गांधी

संपादक पाहिजे

हितगुजच्या संपादनाची स्वतंत्रपणे जबाबदारी घेऊ इच्छिणाऱ्या कुलबांधवांनी मराठे प्रतिष्ठानला त्वरित लिहावे. मोबदल्याच्या अपेक्षेसह. - संपादक

मराठे प्रतिष्ठान

पब्लिक ट्रस्ट नोंदणी क्र. ई. ७९१८ (मुं. ता. १२/१/१९८१)

मराठे उद्योग भवन, आप्पासाहेब मराठे मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई ४०० ०२५. दूरध्वनी : ४३०२४५३.

देणाऱ्यांचे हात हजार

मित्रहो,

मार्च १९९४ च्या अंकात हितगुज प्रकाशनाची स्वयंपूर्ण योजना जाहीर केली होती. त्यानुसार हा १०वा अंक सादर करतांना आम्हाला जरूर आनंद होत आहे.

हे सर्व अंक वक्तशीरपणे देण्यांत आले. तसेच किमान ८ पानांचे उद्दिष्ट असतां सात अंक १२ पानांचे तर एक अंक २४ पानांचा दिला. म्हणजेच ८० पानांचे आश्वासन असतां एकूण दिलेली पाने १२४.

अनेक कुलबांधवांनी देणग्या व जाहिरातीच्या रूपाने सहकार्यांचा हात पुढे केल्यामुळेच खर्चात दीडपट वाढ होऊनही दीडपट जास्त मजकूर देणे शक्य झाले. ही निश्चितच समाधानाची बाब आहे.

पण खरी समाधानाची गोष्ट म्हणजे वाचकांची हितगुजला मिळणारी दाद. प्रत्येक अंकाबाबत येणारी काही पत्रे उत्तेजन म्हणून कौतुक करण्यासाठी असतीलही; पण खुषीपत्रांची वाढती संख्या, (अजून 'नाखुषी' पत्र एकही आले नाही ही तर आश्चर्याचीच बाब), मजकुराबाबतचे मार्मिक अभिप्राय व सूचना, आणि मुख्य म्हणजे एखादा अंक मिळाला नाही तर तो मागण्यासाठी लिहिलेली पत्रे अथवा आलेले फोन या गोष्टी वाचकांच्या पसंतीच्या निदर्शक आहेत, हे मान्य करायलाच हवे. या सान्याचे बद्धंशी श्रेय हितगुजचे संपादक लक्ष्मणराव यांना आहे हेहि मान्य करावेच लागेल. अंकाचे संपादनाबरोबरच वर्गणी व निधी संकलनातही त्यांचा सिंहाचा वाटा आहे.

पण ते एवढ्यावर समाधानी नाहीत. आत्मसंतुष्टता आली की प्रगती थांबली. हितगुजला अजून बरीच मजल गाठायची आहे. हितगुज हे एक प्रभावी संपर्क माध्यम व्हावे; कुलबांधवांच्या ललित आणि वैचारिक लेखनाला हितगुज मध्ये अधिक स्थान मिळावे; उद्योग-व्यवसाय, शिक्षण, कला, क्रीडा, समाजकारण, राजकारण, अर्थकारण अशा विविध क्षेत्रांत विशेष कर्तृत्व दाखवणाऱ्या, काही आगळे-वेगळे करणाऱ्या कुलबांधवांच्या कथा हितगुज मधून प्रसिद्ध करता याव्या; बालमित्र, युवावर्ग, गृहिणी, वृद्ध अशा सर्वांना हवेहवेसे वाटावे असे काहीतरी हितगुज मध्ये देतां यावे यासाठी हितगुजची पृष्ठसंख्या आणि वर्षांतल्या अंकांची संख्याही वाढायला हवी.

वर्षाला चार-सहा-आठ अंक असे करीत करीत येत्या २-३ वर्षांत हितगुज हे ज्ञान-मनोरंजन-प्रबोधन-

प्रशिक्षण करणारे एक सर्वांगपरिपूर्ण मासिक संपर्क माध्यम व्हावे असे संकल्पचित्र आमच्यापुढे आहे. ते आपल्याहि पसंतीला उतरेल अशी खात्री वाटते.

हे स्वप्नरंजन नाही. कुलबांधवांच्या सहकार्यांनी हा गोवर्धनपर्वत चुटकीसरशी उचलला जाईल. हितगुजचे ५०० च्यावर वर्गणीदार आहेत. आपणापैकी प्रत्येकाने फक्त एक वर्गणीदार नोंदवायचा, तहहयात वर्गणी रु. २०० पाठवून. इतर कोणी नसल्यास निदान आपल्या मुलींना/बहिणींना वर्गणीदार करावे. तसेच अपत्यजन्म, वाढदिवस, विवाह, पुण्यस्मरण अशा काही निमित्ताने प्रत्येकाने हितगुज निधीसाठी एकदाच रु. ५०० देणगी द्यावयाची आणि आपल्यापैकी उद्योजक-व्यावसायिकांनी जाहिरात अथवा देणगी म्हणून प्रतिवर्षी रु. ३ ते ५ हजार द्यायचे.

मित्रहो,

पुढील अंकापासून देणगीदारांची नावे प्रसिद्ध करण्याचे ठरविण्यात आले आहे. ५०० वर्गणीदार लक्षांत घेतां 'देणाऱ्यांचे हात हजार' आहेत याची जाणीव आहे. आणि ते समर्थहि आहेत याचीही जाण आहे. हे सामर्थ्य प्रगट करण्याची अहमहमिका लागली तरी

'दुबळी माझी झोळी' असे म्हणण्याची पाळी न येण्याइतकी हितगुजची झोळी समर्थ आहे, आणि झोळी भरत जाईल त्याप्रमाणे हे सामर्थ्य हितगुजच्या वाढत्या युणक्तेतून प्रगट होत जाईल

याची आपण खात्री बाळगावी. हितगुजसाठी म. ऑ. वा चेक/ड्राफ्टची रीघ लागण्याची वाट पहाणारा. प्रभादेवी, आपला सहकारेच्छु, मुंबई ४०० ०२५. सु. स. मराठे दि. १५/६/१९९६. कार्याध्यक्ष, मराठे प्रतिष्ठान

संवाद

मार्च १९९६ अंक खरोखरीच आदर्श असा विशेषांक आहे. यापुढे एवढा व असा अंक काढू शकू का? - वामन आत्माराम (पृ. ३६६), पुणे - एवढाच कां, याहूनहि चांगला अंक काढणे शक्य आहे. गरज आहे ती कुलबांधवांच्या सहकार्यांची, प्रामुख्याने आर्थिक बाबतीत. आपण सर्वांनी मनावर घ्यावे आणि 'देतां किती घेशिल दो करांनी' असे म्हणण्याची पाळी आमच्यावर यावी अशी आशा आहे. - संपादक

कुलवृत्तांत काय काय आहे?

- लक्ष्मण शंकर (पृ.५२०), मुंबई, (फोन ५६८०१०४)

मराठे कुलवृत्तांत प्रथम १९४६ मधे प्रसिध्द झाला. चाळीस वर्षांनी दुसऱ्या आवृत्तीचे काम सुरू झाले आणि ऑक्टोबर १९९३ मधे सुमारे ९०० पानांचा सुबक व देखणा 'मराठे कुलवृत्तांत' प्रसिध्द झाला.

यामधे चित्तपावन कपिगोत्री मराठे परिवारांतील (विद्वांस, खांबेटे, चक्रदेव जोशी, जाईल, रटाटे व फडणीस या पोट आडनावांसह) ११५ घराण्यांचे मूळ गांव, कुळाचार-कुळधर्म, देवदेवता, वंशावळ इत्यादि माहिती दिलेली आहे. तसेच मराठे परिवारांतील एकूण १०,१०१ पुरुष व्यक्तींची माहितीहि दिली आहे. तपशील पुढीलप्रमाणे -

| आडनाव | घराणी | एकूण पुरुष व्यक्ती | जिवंत पुरुष व्यक्ती |
|-------------|-------|--------------------|---------------------|
| १. मराठे | ९६ | ७९४५ | ३५२९ * |
| २. विद्वांस | ४ | ७४० | ३५३ |
| ३. खांबेटे | ८ | ५५३ | २४९ |
| ४. चक्रदेव | १ | ४७४ | २०६ |
| ५. जोशी | ३ | १५८ | ७५ |
| ६. जाईल | १ | १३० | ५० |
| ७. रटाटे | २ | १०१ | १८ |
| एकूण | ११५ | १०,१०१ | ४,४८० |

* मराठे - घराणे ३२वे - देवाचे गोठणे यांतील ३५० जिवंत पुरुष व्यक्तीपैकी फडणीस आडनाव लावणाऱ्यांची संख्या फक्त १६ आहे.

एकूण ४४८० जिवंत पुरुष व्यक्तींचे वास्तव्य देश-परदेशांतील ३४७ गांवात आहे. प्रत्येक गांवातल्या कुटुंबीयांची नांवे व पत्ते एकत्रितपणे दिले आहेत. त्यामुळे आपापल्या गांवांतल्या कुलबांधवांशी संपर्क साधता येतो.

तसेच सर्व १०,१०१ पुरुष व्यक्तींची नांवार सूची-अकारविल्हे दिलेली आहे. त्यामुळे व्यक्तीचे नांव कळले की तिची माहिती शोधता येते.

जिवंत पुरुष व्यक्ती आणि स्त्रिया (सुना व मुली) यांची व्यवसायानुसार आणि शिक्षणानुसार विगतवारी संकलित स्वरूपांत देण्यात आली आहे. ती समाजशास्त्रीय दृष्टिकोनांतून अभ्यासासाठी निश्चितच उपयुक्त आहे.

(निरनिराळ्या गांवांतल्या व्यक्तींची, विशेषतः मोठ्या शहरांतल्या व्यक्तींची तरी, व्यवसायांनुसार सूची तयार करणे हे अतिशय निकडीचे व उपयुक्त काम करायला हवे. तसेच कुलवृत्तांतली अपुरी माहिती पुरी करणे, आणि कुलवृत्तांतल्या नोंदी अद्ययावत करणे हेही काम करायला हवे.

एकेकाने आपापल्या घराण्यापुरती जरी ही जबाबदारी घेतली तरी 'चौघांचा हात वैन्यावर पडूं नये' म्हणतात त्या न्यायाने हे काम चुटकी सरशी पुरे होऊ शकेल.

ही जबाबदारी घेण्यास तयार असणाऱ्या कुलबांधवांनी कृपया कार्यवाह मराठे प्रतिष्ठान यांना त्वरित लिहावे - संपादक)

खुषीपत्रे

(१)

'हितगुज'चा पुणे अधिवेशन विशेषांक वाचून फारच आनंद झाला. आमच्या दोघांची इच्छा असूनहि पुणे अधिवेशनास येणे शक्य झाले नाही. पण अंक वाचल्यावर प्रत्यक्षांत आपल्या घरातच समोर अधिवेशन होत आहे व आम्ही सर्वजण हजर आहो असे वाटले.

- प्रकाश गणेश विद्वांस (पृ. ६४५),
मणिनगर, अहमदाबाद.

(२)

"मार्च अंक आदर्श विशेषांक आहे. कागद अप्रतिम, मांडणी सुबक व कौशल्ययुक्त. सत्कारार्थींचा फोटो अत्यंत संयोजकपणे दिलेला आहे."

'विकें'चा अधिवेशन वृत्तान्त फारच बहारीचा - मोजका पण चलचित्रपटाप्रमाणे भासणारा. वा. ग. यांनी चुटका स्वरूपांत पुढे सरका हे आवाहन केले आहे. ते खरोखरीच अप्रतिम आहे.

मी माझा अंक १०-१२ जणांना वाचायला दिला. त्यांनीहि उत्तम अंक म्हणून अभिप्राय दिला.

- वामन आत्माराम (पृ. ३६६), पुणे

एअर कमोडोर मधुकर कृष्ण (पृ. ३२६)

यांची कामगिरी - त्यांच्याच शब्दांत

Dear Shri Marathe,

Thank you for your congratulations on my receipt of an award of AVSM. It is awkward for me to write about myself. But I see no other alternative. I must apologise for scribbling in English, but my written Marathi is not good.

I was conferred this award for my distinguished service of highest order to IAF. Incidentally, I am already a recipient of Vishisht Seva Medal and BAR to Vishisht Seva Medal in 1984 and 1992. I could be the only IAF officer to have received three awards from the President in a short span of 12 years. I had also received commendations from IAF authorities in 1965, 1971 and 1978.

After doing BE (Elect) and BE (Mech) from College in Engineering, Pune, I joined Indian Air Force by end of 1962, where I had done my Aeronautical Engineering. I had also done M.Sc. from Madras University.

While in IAF, I had specialised on Russian Fighter Combat Aircraft i.e. all series of MIG variants. I had further specialised in setting up of major aircraft overhaul projects for IAF. I had independently handled setting up of MIG 23 overhaul project at Ojhar (near Nashik). I had functioned as Chief Engineering Officer on a major Air Force Base, Project Engineer for System, Designs, Director Engineering at Air Head quarters. When I took retirement, I was commanding the largest Air Force Repair Depot at Ojhar holding all the front-line fighter aircraft of IAF.

I have retired and settled at Pune (1, Shivali Apts, Chintamani Society, Karve Nagar, Pune 411052. Phone : 362212), and am working for one well-known group of Electronic (UPS) manufacturing companies.

कायदेपंडितांना आव्हान

मराठे प्रतिष्ठानचे कार्योपाध्यक्ष श्री. गणेश विनायक (पृ. ११५) यांनी सेफ डिपॉझिट लॉकरच्या भाडेवाढीबाबत बँकेला लिहिलेले पत्र पुढे छापले आहे.

अशा भाडेवाढीला रिट अर्ज, पब्लिक इंटरेस्ट लिटिगेशन अथवा अन्य कायदेशीर मार्गाने कोर्टातून प्रतिबंध करता येईल काय? असल्यास कोणत्या मुद्द्यांवर?

याबाबत ग. विं. ना कायदेपंडित कुलबांधवांचे सहकार्य हवे आहे. त्यासाठी योग्य मोबदला व आवश्यक खर्च करायची त्यांची तयारी आहे.

मराठे परिवारातील 'बलिष्ठरांनी' त्यांचेशी परस्पर संपर्क साधावा. फ्री प्रेस जर्नल, मुंबई या दैनिकांत प्रसिध्द झालेले त्यांचे पत्र व त्यांचा पत्ता पुढे दिला आहे.

"I refer to your letter asking me to pay Rs 1500/- for the yearly rent of locker.

I was shocked to read that you have increased the rent from Rs 350 per year to Rs 1500 from 6.3.96. or 1400% increase over the rental of Rs 85, 20 years ago. This, it seems to me a highway robbery indulged by your bank.

I am a senior citizen, retired from I.I.T. Bombay and do not wish to surrender the S. D. Vault since it is very close to my residence. I do not know whether you now desire that your old customers should surrender their S. D. Lockers and in turn make it possible for your bank to extort more deposits from new customers. I have now made enquiries with other banks and understand that they do not charge more than Rs 600 per year as locker rent.

I concur on one point that your maintenance charges have increased. However, I do not feel that your exorbitant increase in the rental charges is justified.

As senior citizens we do get concessions from Income tax, Air India, Railways and other corporations whereas you are trying to extract more from us.

I, therefore request you to withdraw the atrocious increase in rental in the interest of goodwill, trust, social justice and fair play." - G. V. Marathe, 154, St. Paul Street, Dadar, Mumbai - 400 014. (Phone : 4127816)

आठवणी दाटतात

(प्रतिष्ठानच्या पुणे कार्यकारिणीचे कांही काळ सदस्य असणाऱ्या कै. चिंतामणि बळवंत (पृ. १२९) यांच्या मुलांने, द्वितीय पुण्यतिथीनिमित्त (१३ ७ १९९६) त्यांना वाहिलेली ही श्रद्धांजली)

अण्णांची व माझी नोकरी एकाच ऑफिसात इन्कम टॅक्स ऑफिसमध्ये. आम्ही १० वर्षे एकत्र काम केले, पण ऑफिसच्या कामात वडील व मुलाचे नाते कधी आडवे आले नाही.

११.७.१९६१ रोजी पानशेतच्या पुरांत आमचे कसबा पेठेतील नव्या पुलाजवळील घर वाहून गेले. पण अण्णांनी न खचता स्वतःचे घर १९७४ साली बांधले. तो त्यांच्या आयुष्यांतला अत्यंत आनंदाचा क्षण. १९८२ मध्ये याच वास्तूत आम्ही अण्णांची एकसष्टी साजरी केली.

दुसऱ्याला सतत मदत करण्याचा त्यांचा स्वभाव होता. अनेक सामाजिक प्रश्नांबाबत वाचकांचा पत्रव्यवहार या सदरांत त्यांनी चर्चा केली आहे.

अण्णांचा स्वभाव अत्यंत शांत व सहनशील होता. त्यांना अव्यवस्थितपणा आवडत नसे. त्यांचे हस्ताक्षर अत्यंत सुरेख होते. ते धार्मिक वृत्तीचे होते. आम्हा मुलां-नातवंडांच्या, सुनेच्या तसेच स्वतःच्या पत्नीच्या वाढदिवशी अण्णा न विसरता शुभेच्छा व आशीर्वाद देत असत.

अण्णांना संगीताची व नाटकांची आवड होती. सुधीर फडके व भीमसेन जोशी हे त्यांचे आवडते गायक तर ग. दि. माडगूळकर हे आवडते लेखक. म्हणूनच त्यांनी माझे नांव ठेवले 'गजानन' आणि टोपण नांव 'सुधीर'.

त्यांचा अंत जवळ आल्याचे त्यांना जणू समजले होते. दरवर्षी माझ्या मुलाला नवीन वर्षाची शाळेची पुस्तके ते स्वतः आणून देत असत. पण १९९४ मध्ये ते नातवाला म्हणाले होते, "यापुढे शाळेची पुस्तके आई-बाबांकडे मागायची."

आणि काय आश्चर्य ! शाळा सुरू झाली आणि १३.७.१९९४ रोजी अण्णांनी रंगमंचावरून एक्झिट घेतली.

- गजानन चिंतामणि, पुणे

(दुसऱ्यांना मदत करण्याचा अण्णांचा गुण मुलांतहि उतरलेला दिसतो. अण्णांचा जन्मदिन व पुण्यतिथी या दिवशी प्रतिष्ठानच्या शिक्षण निधीला नियमितपणे देणगी देण्याचे त्यांनी ठरविले आहे.

त्यांचे हे उदाहरण इतरांना स्फूर्तिदायी ठरेल काय? - संपादक)

अखिल भारतीय चित्तपावन ब्राह्मण महासंघ

सर्व चित्तपावन संस्थांची अखिल भारतीय पातळीवर समन्वय साधणारी एक प्रातिनिधिक संस्था म्हणून अखिल भारतीय चित्तपावन ब्राह्मण महासंघाची स्थापना करण्याचे ठरविण्यांत आले आहे. याबाबतची कार्यवाही करण्यासाठी ज्येष्ठ पत्रकार, पुण्याच्या रोहिणी मासिकाचे संपादक श्री. वसंतराव काणे यांच्या अध्यक्षतेखाली एक अस्थायी समिती नेमण्यात आली आहे.

या महासंघाच्या विद्यमाने येत्या डिसेंबर-जानेवारीत अखिल भारतीय स्तरावरचे चित्तपावन ब्राह्मण संमेलन आणि नंतरच्या हिवाळ्यात १९९७ मध्ये जागतिक चित्तपावन परिषद घेण्याचे योजण्यात आले आहे.

महाराष्ट्रांत किमान जिल्हा स्तरावर तसेच बृहन्महाराष्ट्रांत राज्य पातळीवर व गरजेप्रमाणे प्रमुख शहरात चित्तपावन ब्राह्मण संघ स्थापन करण्याचे उद्दिष्ट आहे.

यासंदर्भात मुंबई चित्तपावन ब्राह्मण संघावर (शं. वि. सोहोनी मार्ग, गिरगांव, मुंबई ४००००४) कोकणातील जिल्ह्यांत चित्तपावन संघ स्थापन करण्यांत पुढाकार घेणे आणि मुंबईतील सर्व चित्तपावन व्यावसायिकांची सूची तयार करणे ही जबाबदारी आहे.

मराठे कुलबांधवांनी आपापल्या शहरांतल्या/जिल्ह्यांतल्या चित्तपावन संघांशी संपर्क साधावा, त्यांचे सभासद व्हावे व अपेक्षित कार्यात शक्य ते सहकार्य द्यावे असे मराठे प्रतिष्ठानतर्फे आवाहन आहे.

संवाद

सनीव्हेल, अमेरिकेहून विनायक गोपाळ (पृ. ६९) लिहितात -

"मार्चचा हितगुज अंक संग्रहणीय. अध्यक्षांचे 'मित्र हो' आवाहन मुद्देसूद आणि जिद्दाळ्याचे आहे. पण नेहमीप्रमाणे 'वाचले, आवडले, सोडून दिले' अशी त्याची गत होणार की काय अशी भीती वाटते."

(अध्यक्षांच्या या आवाहनास भरघोस पाठिंबा देऊन वि.गों.ची भीती अनाटायी असल्याचे सिद्ध करण्यास कुलबांधव अहमहमिकेने पुढे येतील अशी आशा करू या. माणसाने नेहमी आशावादी असावे.

आशा नाम मनुष्याणाम्, शंखला काचिददभुता ।
यथा बद्धाः प्रधावन्ति, मुक्तास्तिष्ठन्ति पंगुवत् ॥

प्रयत्न करीत रहायचे म्हणजे यश निश्चित मिळते अशी आमची श्रद्धा आहे. - संपादक)

प्रतिष्ठान वृत्त

कार्यकारी मंडळ

महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी ४ वाजता प्रतिष्ठानच्या कार्यालयात कार्यकारी मंडळाची सभा होते. त्या वेळी कोणीही कुलबांधव प्रतिष्ठानच्या पदाधिकाऱ्यांना भेटण्यासाठी येऊ शकतो. प्रथेनुसार मार्च, एप्रिल व मे महिन्याच्या कार्यकारी मंडळाच्या सभा पार पडल्या.

पुणे अधिवेशनाचा जमाखर्च

मराठे प्रतिष्ठानच्या १९ व २० जानेवारी १९९६ रोजी झालेल्या अखिल भारतीय अधिवेशनाचा पुणे शाखेकडून आलेला जमाखर्च १३ एप्रिलच्या सभेत मंजूर करण्यात आला. अधिवेशनासाठी पुणे व मुंबईत मिळून सुमारे २५ हजार रुपये खर्च झाला. प्रतिनिधी शुल्क आणि अधिवेशनासाठी मिळालेल्या देणग्या यांतून तो भागला.

बायपास शस्त्रक्रियेसाठी सहाय्य

प्रतिष्ठानचे पुण्यातील सभासद लक्ष्मण गणेश (पृ.२८०) यांची पत्नी सौ. प्रमिलाबाई यांच्या बायपास शस्त्रक्रियेसाठी झालेल्या खर्चाची भरपाई म्हणून रु. २०,००० आर्थिक मदत देण्याचे ११ मे १९९६ च्या सभेत ठरविण्यात आले. खर्चाची बिले आल्यानंतर ही रक्कम देण्यांत यावयाची आहे.

कै. श्रीपाद चिंतामणि, तुळस (पृ.५०३) यांनी आपल्या पत्नीच्या स्मरणार्थ दिलेल्या देणगीमधून प्रतिष्ठानतर्फे बायपास शस्त्रक्रियेसाठी प्रथमच मदत करण्यात आली. श्रीपाद चिंतामणि यांच्या हयातीत त्यांच्या देणगीचा कोणाला उपयोग झालेला त्यांना पाहता. हा दैवदुर्विलासच नव्हे काय? तीनच महिन्यांपूर्वी (१२.२.९६ रोजी) त्यांचे निधन झाले.

हितगुज

एक हजार वर्गणीदारांचे उद्दिष्टपूर्तीसाठी कसोशीचे प्रयत्न सुरू करण्यांत आले आहेत. हितगुजमधे निरनिराळी सदरे सुरू करण्याचाही विचार आहे. याबाबत सूचना जरूर कराव्या.

चुकीची दुरुस्ती

हितगुजच्या मागील (मार्च १९९६) अंकात पृष्ठ १८ वर 'प्रतिष्ठान वृत्त' मध्ये नवीन पदाधिकाऱ्यांची नावे देतांना कार्योपाध्यक्षांचे नांव चुकून विनायक गणेश छापले गेले आहे ते गणेश विनायक असे वाचावे. चुकीबद्दल क्षमस्व. - संपादक

विनय खांबेदे स्मृती योजनेतून मेडिकल/इंजिनियरिंग शिक्षणासाठी अर्थसहाय्य

ठाणे येथील कुलबांधव श्री. नारायण वामन (पृ.६९८) व त्यांच्या पत्नी सौ. विजयालक्ष्मी खांबेदे यांनी पुत्र विनय याच्या स्मृती निमित्ताने प्रतिष्ठानकडे ठेवलेल्या ठेवीतून मेडिकल/इंजिनियरिंग शिक्षणाच्या विद्यार्थ्याला रु. ३०,००० पर्यंत परतफेडीचे बिनव्याजी कर्ज मिळू शकेल. प्रतिष्ठानकडे आपली माहिती देऊन पत्राने चौकशी करावी. (फोनवर नको).

तसेच हितगुजच्या संपादन कार्यात सहाय्य व मार्गदर्शन मिळावे म्हणून हितगुज सल्लागार समितीहि स्थापन करायला हवी. यासाठी आपण होऊन कुलबांधवांनी पुढे यायला हवे.

विनय म्हणून स्वतः होऊन पुढे न येणाऱ्यांची नावे त्यांच्या मित्रांनी वा नातेवाईकांनी प्रतिष्ठानला कळवावी असे कळकळीचे आवाहन आहे.

शिक्षण निधी

शिक्षण निधीसाठी १९९५-९६ या वर्षात खालीलप्रमाणे देणग्या जमा झाल्या. (रुपये)

१. पांडुरंग गोविंद (पृ.१२३), पालघर ३००
२. विलास नारायण (पृ.२३५), ठाणे (पूर्व).. ३,०००
३. श्रीमती मालती दत्तात्रय (पृ.३५८),
चुनाभट्टी, मुंबई २५,०००
४. गजानन चिंतामण (पृ.१२९), पुणे
(वडिलांच्या पुण्यतिथीनिमित्त) १०१
५. कमलाबाई रामचंद्र (पृ.३०६), पुणे १,१००
६. विष्णू नारायण (पृ.४१७), बांद्रा, मुंबई .. २,५००
७. गजानन चिंतामण (पृ.१२९), पुणे
(वडिलांच्या जन्मदिनानिमित्त) १०१
८. प्रकाश गणेश विद्वांस (पृ.६४५),
अहमदाबाद ५०१
९. अरुण दत्तात्रय (पृ.६१), पुणे २,०००

वधू-वर सूचक मंडळ

पुण्यातील वधू-वर सूचक मंडळाचे काम जोमाने चालू आहे. पत्ता : द्वारा व्यंकटेश मार्गदर्शन केंद्र, नू. म. वि. प्राथमिक शाळेसमोर, आप्पा बळवंत चौक, पुणे - ४११०३०. फोन : ४५६२७०.

पुण्याप्रमाणेच औरंगाबादमध्येही सौ. साधना व अविनाश दिगंबर (पृ.१८७) यांच्या पुढाकाराने 'स्वयंवर' वधूवर सूचक मंडळ कार्यरत आहे.

सांगलीतहि असे काम सुरू होण्याच्या दृष्टीने पूर्वतयारी चालू आहे.

मराठे परिवारांतील मंडळींनी आपल्या नात्यातल्या व माहितीतल्या सर्व जातिधर्मातील वधूवरांची माहिती पाठवून या कामांत सहकार्य करावे.

प्रतिष्ठानच्या सहाय्य योजना

प्रतिष्ठानतर्फे कुलबांधवांना खालील बाबतीत सहाय्य मिळू शकते.

१. शिक्षण खर्चासाठी मदत वा बिनव्याजी कर्ज
२. उद्योग व्यवसायासाठी तांत्रिक/आर्थिक मदत/मार्गदर्शन
३. गरजू वृद्धांना सहाय्य
४. वैद्यकीय खर्चासाठी सहाय्य

गरजू कुलबांधवांनी संकोच न बाळगता प्रतिष्ठानशी संपर्क साधावा. तसेच सर्वच कुलबांधवांनी त्यांच्या माहितीतल्या अशा गरजू लोकांची माहिती प्रतिष्ठानकडे पाठवावी. ***

समस्यापूर्ती स्पर्धा

सज्जनस्य हृदयं नवनीतम्

यद्वदन्ति कवयस्तदलीकम्

यापुढील काव्यपंक्ती लिहून पूर्ण श्लोकाच्या अर्थासह आपले पूर्ण नांव, पत्ता व जन्मतारीख यांसह ३१ जुलै, १९९६ पर्यंत संपादक 'हितगुज' यांस कळवावे - कोणीही.

२० वर्षाखालील स्पर्धकांना रु. २५, १५, व १० अशी तीन पारितोषिके देण्यात येतील. ***

आम्ही कोण म्हणोनि

काय पुसता

- 'ए. एम्' अथवा 'अ. म.' म्हणजे अच्युत महादेव, अच्युत मनोहर की अच्युत मधुसूदन ?

- पांच-पांच वामन रामचंद्र आणि रामचंद्र श्रीपाद सहा-सहा 'वा.रा', 'रा.श्री.', 'रा.वि.' आणि 'ना.वि.'

- 'स. वि.' तर पुरे डझन आणि 'एस्. व्ही.' तब्बल ५०! या सर्व भाऊगर्दीत आपण नेमके कसे सांपडणार? तात्पर्य -

प्रतिष्ठानला लिहिताना आपले पूर्ण नांव व पत्ता लिहावा. पत्ताबद्दल कळवतांना जुना पत्ताहि कळवावा.

हितगुजच्या अंकावरील पत्र्यांतील सांकेतिक क्रमांक कळविल्यास उत्तमच!

दगड

- सौ. सुलभा अनिल (पृ. ३२९)
कल्याण (फोन : ४१७१४४)

दगड जरी असलो, तरी मन आहे मला

ठेचाळता कुणाचे पाय, हळहळ वाटते जिवाला
रात्रंदिवस खरच पडून असतो रस्त्यात

म्हणूनच आळशी माणसाला दगडोबा म्हणतात
काही माणसे दडवून ठेवतात, माझ्याखाली धन,

हंडे सापडले की म्हणतात, दगडात असते देवपण!

मराठे प्रतिष्ठान तर्फे शैक्षणिक मदत व पारितोषिके

कपिगोत्री मराठे परिवारातील मराठे, विद्वांस, खांबेते, चक्रदेव, जोशी, जाईल, फडणीस व रटाटे आडनावांच्या गरजवंत विद्यार्थ्यांना, त्यांच्या पालकांचे मासिक उत्पन्न रु. १००० पेक्षा जास्त नसल्यास, मराठे प्रतिष्ठान शिक्षण निधीतून मदत दिली जाते.

तसेच खालीलप्रमाणे प्राविण्यप्राप्त विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहनपर पारितोषिके दिली जातात.

- | | | | |
|--------------------------|---|------------------|---------|
| अ) इ. १०वी ची परीक्षा | - किमान ७० टक्के गुण | रु. १०१, ८५% गुण | रु. १५१ |
| ब) इ. १२वी ची परीक्षा | - किमान ६० टक्के गुण | रु. १०१, ८०% गुण | रु. १५१ |
| क) पदविका व पदवी परीक्षा | - किमान प्रथम वर्ग | रु. १०१, ७०% गुण | रु. १५१ |
| ड) पदव्युत्तर परीक्षा | - विशेष प्राविण्य | रु. १०१ | |
| इ) अन्य अभ्यासेतर उपक्रम | - किमान राज्य पातळीवरील स्पर्धा/परीक्षांत विशेष प्राविण्य | रु. १०१ | |

आपल्या घरातल्या, शेजारच्या अथवा माहितीतल्या मराठे परिवारांतील गरजू व गुणवत्ताधारक विद्यार्थ्यांनी माहिती आवश्यक कागदपत्रांसह आवर्जून मराठे प्रतिष्ठानकडे १५ ऑगस्ट १९९६ पूर्वी पाठवावी.

सभासद वृत्त

सर्वोत्कृष्ट पार्श्वगायिका अंजली मराठे

प्रतिष्ठानची सदस्या व मान्यवर गायिका सौ. अनुराधा मराठे (पृ.२९८) यांची मुलगी अंजली हिला 'दोषी' या चित्रपटातील तिने गायलेल्या गीतांबद्दल उत्कृष्ट पार्श्वगायिकेचे राज्य व राष्ट्रीय पातळीवरील पारितोषिक मिळाले आहे. आतापर्यंत हे पारितोषिक मिळवणाऱ्यांमध्ये अंजली ही सर्वात लहान गायिका आहे. हाही तिचा विक्रमच आहे. ११वीत शिकणाऱ्या अंजलीचे हे यश निश्चितच कौतुकास्पद व अखिल मराठे परिवाराला अभिमानास्पद आहे. प्रतिष्ठानचे पुणे शाखेचे अध्यक्ष वामन आत्माराम यांनी स्वतः अंजलीच्या घरी जाऊन प्रतिष्ठानच्या वतीने तिचा गौरव केला.

राष्ट्रीय पातळीवरचे हे पारितोषिक मिळवणारी अंजली या आधी आंतरराष्ट्रीय पातळीवरही चमकली आहे. जुलै १९९४ मध्ये जपानमध्ये झालेल्या आशियांतल्या ११ देशांच्या ज्युनियर रेडक्रॉस मेळाव्यात तिने भारताचे प्रतिनिधित्व केले होते. आपल्या देशांतून फक्त दोनच मुली या मेळाव्याला गेल्या होत्या.

सुनिता एम.फार्म. झाली

प्रतिष्ठानचे मुंबईतील क्रियाशील सभासद डॉ. सुरेंद्रनाथ गणेश (पृ.२८४) यांची कन्या सुनिता मार्च १९९६ मध्ये मुंबई विद्यापीठाची एम. फार्म ही परीक्षा प्रथम वर्गात डिस्टींक्शन मिळवून तिने १९९३ मध्ये बी. फार्म परिक्षेतही ७३% गुण मिळवून मराठे प्रतिष्ठानचे गुणवत्ता पारितोषिक पटकावले होते. सुनीताच्या या यशाबद्दल तिचे आणि तिच्या आई-वडिलांचेही मराठे प्रतिष्ठानतर्फे अभिनंदन.

नांदा सौख्यभरे

(१) प्रतिष्ठानचे ठाणे येथील सदस्य मधुकर अनंत (पृ.२५) यांची कन्या संगीता हिचा विवाह कल्याण येथील गजानन रघुनाथ दामले यांचा मुलगा मोहन यांचेशी ३ डिसेंबर १९९५ रोजी थाटामाटाने साजरा झाला.

(२) मराठे प्रतिष्ठानचे मुंबईतील क्रियाशील सभासद डॉ. सुरेंद्रनाथ गणेश (पृ.२८४) यांची मुलगी सुनिता हिचा विवाह योगेश रानडे, मुंबई, यांचेशी ९-२-१९९६ रोजी संपन्न झाला.

(३) मळेवाड, ता. सावंतवाडी, जि. सिंधुदुर्ग येथील आपले कुलबांधव रमाकांत सदाशिव (पृ.४४९)

आशाबाईची भविष्यवाणी

'दोषी' या चित्रपटाचे पुरस्कार प्राप्त संगीतकार आनंद मोडक लिहितात -

'चौकट राजा' या चित्रपटाची गाणी करतांना 'हे जीवन सुंदर आहे' या गाण्याच्या ध्वनिमुद्रणाला विख्यात गायिका आशा भोसले या प्रकृति अस्वास्थ्यामुळे येऊ शकल्या नाहीत. पण चित्रपटाचा मुहूर्त या गाण्याच्या ध्वनिमुद्रणाने व्हायचा होता. आम्ही गाण्याचे म्युझिक ट्रॅक्स आणि अंजूच्या ओळी ध्वनिमुद्रित केल्या.

आठ दिवसांनी आशाबाई जेव्हा गाण्यांचं डबिंग करायला रेकॉर्डिंग स्टुडिओत आल्या तेव्हा गाण्याचा म्युझिक ट्रॅक व अंजून गायलेल्या ओळी ऐकून त्या चकित झाल्या व म्हणाल्या, "काय सुरेल आहे हो ही मुलगी. साताठ वर्षांनी आमच्यासारखं गायला लागेल."

आशाबाईंनी १९९१ डिसेंबरात वर्तवलेली भविष्यवाणी १९९६ मध्ये खरी होताना पाहून दर्यादिल असणाऱ्या महान गायिका आशाबाईंना सलाम करावासा वाटतो. तसेच अंजूचं कौतुक मनी दाटतं.

(सकाळ, पुणे ३० मे १९९६)

यांची कन्या सविता हिचा विवाह मिलिंद भालचंद्र काणे, रत्नागिरी यांचेशी १९ मे १९९६ रोजी देवगड येथे संपन्न झाला.

(४) मणिनगर, अहमदाबाद येथील प्रतिष्ठानचे सभासद प्रकाश गणेश विद्वांस (पृ.६४५) यांची मुलगी मीनल हिचा शुभविवाह समीर श्रीधर अग्निहोत्री यांचेशी १७-१२-१९९५ रोजी संपन्न झाला.

सर्व नवविवाहित वधूवरांस मराठे प्रतिष्ठानतर्फे शुभाशीर्वाद.

सहवेदना

(१) मुंबईतील प्रतिष्ठानचे कार्यकारी मंडळाचे क्रियाशील सभासद, कार्यकारी मंडळाचे सभासद सीताराम गोपाळ खांबेठे (पृ.६७६), अंधेरी यांची मुलगी अनिता हिचे दि. ५-६-१९९६ रोजी अल्पशा आजाराने निधन झाले. १९९३ मध्ये १०वीच्या परीक्षेत (९०% गुण) आणि १९९५ मध्ये १२ वी (सायन्स) परीक्षेत (७६% गुण) तिने प्रतिष्ठानची गुणवत्ता पारितोषिके मिळवली होती. तिच्या अकाली निधनामुळे श्री. खांबेठे यांच्या

कुटुंबावर जणू आकाशाची कुन्हाडच कोसळली. त्यांच्या या दुःखात सर्व मराठे परिवार सहभागी आहे. ईश्वर मृतात्म्यास शांती देवो हीच प्रार्थना.

(२) प्रतिष्ठानचे चिंचवड, पुणे येथील सदस्य अरविंद वासुदेव (पृ. ३१८) यांच्या मातोश्री राधाबाई यांचे वयाच्या ७८व्या वर्षी मुद्देबिहाळ (जि. विजापूर) येथे दि. १२-४-१९९६ रोजी निधन झाले. ईश्वर मृतात्म्यास शांती देवो ही सर्व मराठे परिवारातर्फे प्रार्थना.

(३) प्रतिष्ठानचे लोणावळा येथील सदस्य गजानन

सभासदवृत्त - आवाहन

सभासद आणि त्यांच्या कुटुंबियांच्या जीवनांतल्या उल्लेखनीय घटना, शैक्षणिक प्रगती, व्यावसायिक कर्तव्य, सार्वजनिक कार्य, समाजसेवा, दातृत्व इ. माहिती हितगुजकडे पाठवून जे जे आपणासी ठावे, ते ते इतरांपर्यंत पोचवण्याची संधी हितगुजला द्यावी.

भिकाजी विद्वांस (पृ. ६६४) यांचे २४ मे १९९५ रोजी देहावसान झाले. ईश्वर मृतात्म्यास शांती देवो.

उदरभरण नोहे - ४

लड्डपणा आणि आहार

- सौ. स्वाती हेमंत (पृ. ४७१), आहार तज्ञ, मुंबई (फोन: ६१५२८७४)

गेल्या काही वर्षांत आपल्याकडे 'diet' आणि 'fitness' या दोन शब्दांना फार महत्त्व आले आहे. कुठल्याही मासिकात मुख्यत्वे स्त्रियांच्या - झटपट बारीक होण्याचे १० सोपे उपाय किंवा तत्सम शीर्षकाखाली एक तरी लेख हमखास आढळतो. दूरदर्शन, स्टार नेटवर्क, मेट्रो चॅनेल वगैरेवर देखील पाश्चात्य संगीतावर व्यायाम करणारे, अंगावर कुठेही एक इंच देखील अतिरिक्त (extra) मास नसलेले युवक-युवती पहायला मिळतात. फॅशन च्या नावावर जे कार्यक्रम दाखविले जातात त्यात देखील सर्वच models किडकिडीत, बारीक असतात.

या सर्व गोष्टींमुळे आजकालच्या तरुण मुला-मुलींना आपण बारीक असलो तरच समाजात चांगले स्थान मिळेल असे वाटते. लड्ड असणे हे कुरुप पणाचे लक्षण समजले जाते. नव्या पिढीत वजनाबद्दल जी जागरूकता आली आहे त्यापाठीमागे मूळ कारण हेच आहे. लड्डपणाचे आपल्या आरोग्यावर काही दुष्परिणाम होऊ शकतात ही भीती त्यांच्या मनाला शिवत देखील नाही.

वजन-उंची तक्त्यांनी फसू नका

आमच्याकडे येणाऱ्या ९९% लोकांचा पहिला प्रश्न म्हणजे 'माझी उंची अमूक आहे, तर माझे वजन किती असले पाहिजे?' यासाठी आपल्याकडे काही प्रचलित तक्ते आहेत. परंतु त्यांचा वापर करून तेच प्रमाणित मानणे व त्यादृष्टीने वजन कमी करणे योग्य

नाही. याला अनेक कारणे आहेत.

१) बऱ्याचशा तक्त्यांमधे दिलेली वजने व उंची बहुतेक करून मध्यम बांधा असलेल्या व्यक्तींसाठी ठरविलेली असतात. किरकोळ व थोराड बांध्याचा बरेचदा विचार केलेला नसतो.

२) जरी एखाद्या व्यक्तीचे वजन त्याच्या उंचीला तक्त्याप्रमाणे योग्य असेल तरी त्याच्या शरीरातील चरबीचा संचय जास्त असू शकतो व आरोग्याच्या दृष्टीने हे चांगले नाही. परंतु या गोष्टीलाही तक्त्यांमधे स्थान नाही. खेळाडूंचे स्नायू जास्त प्रमाणात असल्याने (more muscle mass) त्यांचे वजन तक्त्यांपेक्षा जवळजवळ नेहमीच जास्त असते. परंतु आरोग्याच्या दृष्टीने ते पूर्णपणे निरोगी व सुदृढ असतात.

३) जरी एखादी व्यक्ती वजन व उंची या दोन्हीमध्ये तक्त्याप्रमाणे प्रमाणित असली तरी ती व्यक्ती निरोगी असेलच असे नाही.

लड्डपणाची व्याख्या

म्हणूनच आज आम्ही हे तक्ते न वापरता त्या व्यक्तीचे वजन अमूक असेल तर त्यात चरबीचे प्रमाण किती टक्के आहे हे पाहून ती व्यक्ती लड्ड आहे किंवा

$$१ + १ = १००० !$$

हे व्यावहारिक गणित आहे. अंकगणित नव्हे.

कसे? - पहा पृ. ११

मला काही सांगायचंय

मला काही सांगायचंय, असं तुम्हांला वाटतंय ना? सांगा तर मग मित्रांनो, हितगुजमधून सगळ्यांना —

१. **आपले स्वतःचे ललित लेखन** : लघुकथा वा नवकथा; हास्यकथा वा करुणकथा; खरीकथा वा परीकथा; विज्ञानकथा वा विस्मयकथा; गूढकथा वा 'मूढ' कथा (म्हणजे मूढांची कथा - मूढांनी वा मूढांसाठी लिहिलेली नव्हे!).

- गीत वा गझल; भावकाव्य वा नवकाव्य; गद्यकाव्यही चालेल - मात्र त्यांत 'काव्य' असावे (राईस प्लेट 'विदाअट राईस' असा प्रकार नसावा.).

२. **आपले स्वतःचे अस्सल अनोखे अनुभव** : रगालोभाचे; मित्रत्वाचे-शत्रुत्वाचे; शौर्याचे-क्रौर्याचे. कौटुंबिक वा सार्वजनिक, कडू वा गोड - कसलेही. (तिखटमीठ लावून सांगितलेत तर अधिक चविष्ट वाटतील).

३. **आपण जे जे पाहिलेत, वाचलेत वा ऐकलेत** त्यांतले आपणाला भावले आणि कोणाला तरी त्याबाबत सांगावेसे वाटले ते ते सर्व - **वाचनीय, चिंतनीय, मननीय, अनुकरणीय. वैचारिक अथवा वर्णनात्मक.** धार्मिक, आर्थिक, सामाजिक अथवा राजकीय.

कुलबांधवांच्या लेखनगुणांचे कौतुक करण्यास हितगुज कटिबध्द आहे. कागदाच्या **एकाच बाजूला**, पुरेसा **समास सोडून** लिहावे आणि आपले **पूर्ण नांव** (फक्त आद्याक्षरे नव्हे) व पत्ता, लिहून संपादक 'हितगुज' यांचेकडे प्रसिध्दीसाठी पाठवावे.

नाही हे ठरवितो. यासाठी लागणारी साधने सर्वांकडे उपलब्ध असतातच असे नाही. म्हणूनच याला पर्याय म्हणून आम्ही त्या व्यक्तीचा Body Mass Index (BMI) काढतो.

$$BMI = \frac{\text{Weight in Kg.}}{(\text{Height in Metres})^2}$$

याला क्वेटलेट्स इंडेक्स असे म्हणतात व हा BMI जर २७ चे वर असेल तर त्या व्यक्तीला लठ्ठ ठरविले जाते. खेळाडूसाठी मात्र चरबी व स्नायूंचे प्रमाण पाहिले जाते.

Obesity किंवा अती लठ्ठपणाची अनेक कारणे

असू शकतात. त्यातील दोन मुख्य कारणे म्हणजे

- १) जरूरीपेक्षा जास्त खाणे व व्यायाम न करणे
- २) चयापचयाच्या क्रियेत बिघाड झाल्यामुळे अनावर भूक लागते. उदा. थायरोइड (thyroid) ग्रंथीचा विकार, Cushing's Syndrome, tumour of hypothalamus.

यापैकी पहिल्या प्रकारच्या लठ्ठ माणसांनी योग्य प्रमाणात, व्यक्तीनुरूप आहार व योग्य व्यायाम यांचे काटेकोरपणे पालन केल्यास वजन कमी होण्यास नक्कीच मदत होते.

आपणा सर्वांना माहीतच आहे की जरूरीपेक्षा जास्त खाण्यामुळे लठ्ठ व्हायला होते आणि ते आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत वाईट आहे. याउलट शरीरातील चरबीचे प्रमाण जरूरीपेक्षा कमी होणे आणि ते देखील अतिशय थोड्या अवधीत - हे देखील तितकेच वाईट असते.

आदर्श वजन

अशा परिस्थितीत मग आपण आपले 'आदर्श वजन' म्हणजेच Ideal weight कसे ठरवाल? तुम्ही-आम्ही कागदावर दिलेल्या 'आदर्श वजना'च्या मागे न लागता सर्वांगीण आरोग्यावर लक्ष दिले पाहिजे. आदर्श वजन म्हणजे असे वजन की ज्यामध्ये तुम्ही चांगले दिसता व त्याचबरोबर ज्या वजनात तुम्हाला उत्साही, निरोगी, तरतरीतपणाची जाणीव होते. या करिता 'योग्य' आहाराची व 'योग्य' व्यायामाची व त्यांच्या जोडीला कधीकधी मानसोपचाराची जरूरी असते.

वजन कमी करण्याचे प्रमाण

अशा व्यक्तींकरता आहार ठरविताना, आठवड्याला १ पौंड वजन कमी करायचे असल्यास ३५०० कॅलरीची तूट म्हणजेच त्यांच्या दररोजच्या सर्वसाधारण खाण्याच्या कॅलरीजमध्ये ५०० कॅलरीची तूट निर्माण करावी लागते. १ ते २ पौंड (१ किलो) प्रति आठवडा हे वजन कमी करण्याचे सुरक्षित प्रमाण समजले जाते. हे ५०० कॅलरी प्रतिदिवस कमी खाताना एक महत्वाची गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे कि तुम्ही जे खाता ते आहारशास्त्राच्या दृष्टीने योग्य असेल. असा आहार की ज्यात आपल्या गरजेनुसार योग्य प्रमाणात धान्य, कडधान्ये, फळे, भाज्या, दूध, कोशिंबिरी, मांसाहारी पदार्थ, तेल, तूप, साखर व गूळ यांचा समावेश केला असेल.

दिवसात तीन वेळाच भरपूर, पोटभर खाण्याऐवजी दिवसाच्या आहाराची ६ ते ७ भागात विभागणी करून खायला दिले व त्याचबरोबर तज्ञ व्यक्तींच्या

हसरे हितगुज

— सीता-राम, लक्ष्मी-विष्णु, रमा-माधव, जनता-जनार्दन, उमा-महेश यांतला गटांत न बसणारा शब्द कोणता?

— कोणताच नाही !

— कोणताच नाही? जनता-जनार्दनचे काय? इतर सर्व स्त्री-पुरुषांची नांवे आहेत.

— आमचे शेजारी जनार्दनपंत यांच्या पत्नीचेही नांव जनता आहे !

मार्गदर्शनाखाली त्या व्यक्तीला अनुरूप असा व्यायाम करायला लावल्यास शास्त्रशुद्ध पद्धतीने वजन कमी करता येते.

वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करित असलेल्या व्यक्तींनी काही सूचना पाळणे फायदेशीर ठरते.

- १) दररोज वजन करून ते लिहून ठेवणे.
- २) खाताना छोट्या ताटलीत खाणे घ्यावे.
- ३) शांत, प्रसन्न वातावरणात शक्यतो एकटेच खायला बसावे.
- ४) टीव्ही समोर बसून खाऊ नये.
- ५) जेवणाच्या अर्धा तास आधी २ ग्लास पाणी प्यावे. जेवणामध्ये पाणी पिऊ नये.
- ६) जेवणात तळलेले पदार्थ, गोड पदार्थ, आटवलेल्या दुधाचे पदार्थ व खारट पदार्थ घेऊ नयेत.
- ७) शीतपेये, आईसक्रीम, बेकरीतील पदार्थ शक्यतो टाळावेत.
- ८) जास्त दिवस टिकण्यासाठी ज्या पदार्थात तेल वापरले जाते. उदा. लोणचे, पापड असे पदार्थ, मीठ लावून सुकवलेले पदार्थ, उदा. सुकवलेले मासे, Canned foods खाऊ नयेत.
- ९) शेंगदाणे, तीळ, खोबरे वगैरेंसारख्या तेलबियांचा वापर कमीत कमी प्रमाणात करावा.
- १०) दिवसात एकदा तरी पालेभाजी खावी.
- ११) ज्या भाज्या कच्च्या खाता येतात अशा भाज्यांचा भरपूर वापर करावा.
- १२) मेंदू, किडनी, कलेजी सारखे भरपूर स्निग्धता असलेले पदार्थ व कोलंबी, करंदी, खेकडे या सारखे मासे खाऊ नयेत.

१३) दिवसाचा आखून दिलेला आहार घेतल्यावरही भूक लागल्यास पातळ ताक, भाज्यांचे मैदा व लोणी न वापरता केलेले सूप, टोमॅटोचे सार (खोबऱ्याशिवाय), दाण्याचे कूट/खोबरे/फोडणी न घालता केलेल्या कोशिंबिरी, साय काढलेले दूध, शिंगाड्याची ताक व जिरे घालून केलेली लापशी या सारख्या पदार्थांचा वापर करावा.

१४) मिठाचा वापर शक्यतो कमी करावा. पानात मीठ घेऊ नये. मात्र पदार्थात घातलेले मीठ खायला हरकत नसते.

१५) तेल, तूप, लोणी यांचा वापर कमी करावा. त्यातदेखील तुपापेक्षा व लोण्यापेक्षा तेलाचा वापर करणे चांगले.

१६) झेपेल तेवढा व्यायाम जरूर करावा.

याचा अर्थ असा नाही की गोड, तळलेले, खारवलेले, आटवलेल्या दुधाचे पदार्थ कधीच खायचे नाहीत. वजन आटोक्यात आले की हे पदार्थ क्वचित खायला हरकत नसते. वजन कमी झाल्यावर व खाण्यावरील बंधने थोडी शिथिल झाल्यावर देखील व्यायाम चालूच ठेवायला हवा.

सोपा हिशेब

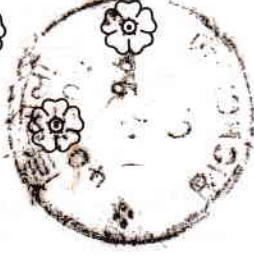
वजन कमी करायचे असल्यास एक सोपा हिशेब लक्षांत ठेवला पाहिजे. शरीराच्या गरजेपेक्षा (मागणी) जास्त उष्मांक पुरविल्यास (पुरवठा) वजन वाढते व गरजेपेक्षा कमी उष्मांक पुरविल्यास वजन कमी होते. सबब वजन कमी करण्याचे दोन पर्याय आहेत - एक म्हणजे कमी खाऊन उष्मांकांचा पुरवठा कमी करणे, आणि दुसरा म्हणजे तज्ञ व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली वयानुरूप योग्य व्यायाम करून उष्मांकांची गरज वाढवणे.

वरील दोन्ही पर्यायांचा विचार करून मध्यममार्ग गाठता आला, म्हणजेच खाणे थोडे कमी केले, विशेषतः तळलेले, खारट आणि गोड पदार्थ कमी खाल्ले, आणि दररोज नियमितपणे व्यायाम केला तर वजन कमी करायला व ते तसेच मेटेन करायला फारच मदत होते.

$$१ + १ = १०००$$

हितगुजच्या प्रत्येक वर्गणीदाराने एक नवीन वर्गणीदार नोंदवायचा. पाचशे नवीन वर्गणीदारांसह एकूण झाले एकहजार.

मराठे प्रतिष्ठानला शुभेच्छा



स्विफ्ट्स
प्रायव्हेट लि.



देशी ऑफसेट छपाई
यंत्रांचे आद्य उत्पादक

मराठे उद्योग भवन
आप्यासाहेब मराठे मार्ग,
प्रभादेवी, मुंबई ४०० ०२५.

बुक पोष्ट

प्रति

2238
1-070 MAR
PRABHAKAR (KRI) KASHINATH MARATHE ***
RANCHANDRA NIVAS, I FLR, BHAYLI PETH
AT & POST DICHOLI M
80A 403504

मराठे प्रतिष्ठान

मराठे उद्योग भवन, आप्यासाहेब मराठे मार्ग,

प्रभादेवी, मुंबई ४०० ०२५.

(टे. नं. ४३०२४५३)



news column
mra

मराठे प्रतिष्ठान
आप्यासाहेब मराठे मार्ग
प्रभादेवी, मुंबई ४०० ०२५
मराठे उद्योग भवन