

दैनिक लोकता

(निरोगी) आसुख्यमान भव!

लोकनेता न्यूज नेटवर्क

सांप्रत काळी पाठुद्धी, डोकेदुखी, नैराश्य अशा तक्रारीमुळे आरोग्याचा आलेख घसरलेला आहे, असे ‘लॅन्सेट’मधील अभ्यासनिष्कर्ष सांगतात. आरोग्य-वैद्यकीय क्षेत्रातील घडामोडी, अभ्यास, संशोधन, प्रयोग यांचिंवधीची विश्वसनीय माहिती देणारे नियतकालिक अशी ‘द लॅन्सेट’ची ख्याती आहे. आरोग्यविषयक तरक्कीन माहितीचा सोशल मीडियावर अक्षरश: धुमाकूळ सुरु असतानाच्या आजच्या काळात असे एखादे नियतकालिक असणे दिलासा देणारे. अशा या ‘द लॅन्सेट’मध्ये नुकतेचे प्रसिद्ध झालेले नवे संशोधन-निष्कर्ष सगळ्यांनाच सावध करणारे आहेत; तसेच ते वैद्यकीय व्यावसायिकांनाही विचार करायला लावणारे आहेत. ‘लॅन्सेट’ने नोंदवलेल्या निष्कर्षांचा आधार आहे तो करोनाच्या कराल सावटाखालील दोन वर्षांतील आरोग्यविषयक अभ्यास. त्यातील कलीचा मुद्दा आहे तो माणसाच्या आयुष्यमानाचा. जगभारातील माणसाचे आयुष्यमान वाढले आहे हे खेर; मात्र आयुष्याच्या या वाढलेल्या प्रवासात माणूस पूर्णत:

—

A dramatic painting of a woman in a dark, flowing dress standing on a beach at sunset. She is silhouetted against a sky filled with orange and yellow clouds. Her arms are raised, and her hair is blowing in the wind. The ocean waves are visible in the background.

निरोगी, सुदृढ असता का, या प्रश्नाचे उत्तर मात्र फारसे समाधानकारक येत नाही. प्रकृतीच्या अगदी छोटचा छोटचा कुरबुरींपासून ते गंभीर आजारांपर्यंतच्या कित्येक तक्रारी अनेकांना भेडसावताना सध्या दिसतात. त्यामुळे च, आयुष्मान वाढले तरी ते निरोगी असतेच, असे नाही. सांप्रत काळी पाठदुखी, डोकेदुखी, नैराश्य

अशा तक्रारीमुळे
आहे, असे ‘त्यात
सांगतात. त्यात
तक्रारी वरकरणी
तरी कदाचित पुरु
दिलेला तो पूर्व
गोष्ट आणखी वेग

पूर्ण सुटका आता कुणाचीच नाही. तरीही, आपणच्या आपल्याला जरा शांतवत, स्वतःशी संवाद साधात विचार केला तर या चक्रव्यूहातून बाहेर पडण्याच्या काही वाटा दिसू शकतात. त्या वाटा शोधायले हव्यात. कारण, केवळ दीर्घ आयुष्यमान लाभण्यासाठी अर्थ नाही, ते आयुष्य निरोगीही हवे. हाच ‘लॅन्सेट’मधील निष्कर्षांचा धडा आहे.

A decorative horizontal bar consisting of a repeating pattern of small white squares. In the center of the bar is a larger, continuous white loop that forms a small circle.

जाणुया बर्न, आवाज दिनाचा इतिहास !

लोकनेता न्यूज नेटवर्क

१६ एप्रिल असून दरवर्षी आजच्या दिवशी जागतिक आवाज दिन- वर्ल्ड व्हाइट्स डे साजारा केला जातो. लोकांना त्यांच्या आवाजाचे महत्व समजावे यासाठी हा दिवस आयोजित केला जातो. खरं तर आपला आवाज हीच आपली ताकद असते. समाजात वावरत असताना आवाजामुळे आपली कामे सोषी होतात. परंतु काही लोकांना याचे महत्व समजत नाही आणि तंबाखू, धुम्रपान, ड्रग्ज आणि मोठमोठ्याने ओरडणे, अशा अनेक कारणांनी ते आपला बहुमूल्य आवाज गमवतात.

आवाज दिनाचा इतिहास- राष्ट्रीय आवाज दिन हा १९९९मध्ये सर्वप्रथम ब्राझीलमध्ये सुरु करण्यात आला. ब्राझीलमधील व्हॉइस हेल्थ प्रोफेशनल्सच्या गटाने या दिवसाची सुरुवात केली. दि. १६ एप्रिल १९९९ रोजी डॉ. नेंडिओ स्टीफन गांगाडे अध्यक्षतेवाऱ्हीनं घटाविसिपा घेणारामी ३५५

आवाजाच्या बाबतातल अनक गरसमज डॉ. शामा कोवळे, कन्सलटन्ट इंझटी, कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई यांनी दूर केले आहेत आणि तुम्हालाही याबाब जाणून घेण्याची गरज सांगितली आहे.

तैतीपाच: १) कृत्तव्यांनी जाणाऱ्ये आपांने काणां काणाऱ्ये सत्य: आवाजाला काही त्रास हात असल किंवा आवाज बदलला असेल तर आवाजाला थोडा आराम मिळण्यासाठी एक आठवडाभर वाट पाहणे ठीक आहे. त्यानंतर देखील आवाजात काही सुधारणा होत नसेल तर लॅरीनाओलोजिस्ट किंवा ईर्षाती पार्सल्स डायग्नोस्टिक्स निर्णयात आणि आपांनी त्यांनी त्रास नुकसान हात. जर तुम्हाला घसा साफ करावासा वाट असेल, तर एक घोट पाणी प्या किंवा कफ मिळण्याचा प्रयत्न करा. ८) गाताना डोक्यातून आवाज येतो. सत्य: आवाज आपल्या स्वर पटांमध्ये निर्माण केला जाई आपि आपी कृती त्वार्क आवाजात

याच्या अध्यक्षतावलाला ब्राह्मिलयन सासायटा आफ लॅरिंगोलॉजी अँड व्हॉइसने हा दिवस ब्राह्मिलयन व्हॉइस डे म्हणून घोषित केला. यानंतर सन २००२ मध्ये अमेरिकन ॲक्झेंड मी ऑफ गरेसमज; ३) कुंजबुजण चांगल असत करण त्यामुळे तुमच्या आवाजाला जरा आराम मिळतो. सत्य: खेरे तर कुंजबुजल्यामुळे तुमच्या स्वर पटाचे- वोकल फोल्ड नुकसान होते. आवाजात कर्कशपणा असेल इएनटा सजनला दाखवाव. त तुमच्या स्थितीच नेमके निदान करतील आणि त्यानुसार उपचार करतील. ४) जर आवाज बसला असेल तर चहामध्ये मध व लिंबू मिसळून किंवा व्हिस्की,

ऑटोलैरनोलॉजिस्ट-हेड अँड नेक सर्जरीने हा दिवस जागतिक आवाज दिन म्हणून साजरा करण्यास सुरुवात केली. महत्त्व आणि उद्दिष्ट्य- खरं तर आपला आवाज द्वीप देवांने दिलेली अनेही टेपाणी आदे किंवा आवाज बदलत असेल तर कुंजबुजल्यामुळे स्वर पटांवर ताण पडतो कारण ते पूर्णपणे जवळ नसतात त्यामुळे आवाज निर्माण करण्यासाठी अधिक जास्त जेपे लालावा लापांतो व्याप्तेला ज्ञान आवाजाला गरम पाणी, साखर, लिंबू मिसळून प्यावे. सत्यः स्वर पटांना ओलसर ठेवायचे असेल तर पाणी हा एकमेव उपाय आहे. वर उल्लेख केलेली पेये पैसिडिक आदेत व्याप्तेला भास्तुपिनाचा ग्राम होऊ काही समस्या असेल तर शस्त्रक्रिया हा त्यावरील एकमेव उपाय आहे. सत्यः आवाजाला काही त्रास होत असेल तर फुल टाईम स्पेशलिटी मिस्टिम असले द्या. रुग्णालयाली

आवाज हा द्वावा दलला अनाखा दणी आहे आणि याच गोरीची जाणीव लोकांना ब्हावी यासाठी जागतिक आवाज दिन साजरा करण्यास सुरवात करण्यात आली. या दिवशी आरोग्याच्या जास्त जर लावावा लागती. त्यामुळे जर आवाजाला आराम द्यायचा असेल तर अजिभाब बोलू नका.

२) आपण आपल्या डायाफ्रामपासून गातो. सत्य: आपण आपल्या श्वासाच्या मदतीने गातो. तुमचा शकतो, जो आवाजासाठी अजून जास्त हानिकारक आहे. त्यामुळे आवाजाचे कायमस्वरूपी नुकसान होऊ शकते. जर आवाज बसला असेल तर एसाडक आहत, त्यामुळे आम्लापत्तावा त्रास होऊ सिस्टम असलल्या हणालवाताल लॅरीनाओलॉजिस्ट किंवा ईएनटी सर्जनला दाखवा, ते तुमच्या समस्येचे नेमके निदान करतील आणि त्यानुसार थेरेपी किंवा शस्क्रिया करून उपचार

महत्वाचिष्ठी जनजागृती करण्यात येते. अनेक लोक दारू पिऊन, धुम्रपान करून, किंवा मोठमोठ्याने ओरडून आपल्या आवाजाचा चुकीचा वापर करतात. तर दुसरीकडे काही चांगल्या सवयी पाळल्या तर श्वास जितका चांगला असेल तितके चांगले तुम्ही गाऊ शकता. तुमच्या डायाफ्रामपासून गा असे जेव्हा सांगितले जाते तेव्हा त्याचा अर्थ होतो की ओटीपोटात श्वास घेऊन गा आणि श्वास गाण्यास पाण्याखेरीज इतर कोणतेही पेय पिणे टाळणे उत्तम. ५) बिटाडाईनने गुळण्या केल्यास आवाज बरा होण्यासारख्या काही समस्यांवर औषधे दिली व्हायला मदत होते. सत्य: गुळण्या घशाच्या जातात आणि सुधारणा होते का ते पाहिले जाते. पोकळीत केल्या जातात. ते स्वरंग्रंथात असलेल्या !! आंतरराष्ट्रीय आवाज दिनाच्या सर्वांना हार्दिक

नक्कीच तुम्ही तुमच्या आवाजावर मात सुद्धा करू
आडावडा बसत येणा न आणि बसत येणा
मदत करतो. ३) जर आवाज बसला असेल तर
कंठातील पोकळीपर्यंत किंवा स्वर पटापर्यंत पोहोचत शुभकामना !!

पाडवाळा एका रात्रात बाधलल मादर! साहजिकच तुमच्यात चर्चा सुरू झाली असेल, एकवीरा रेणुका मातेचा अवतार म्हणजे एकवीरा देवी, अशीही मुख्य देवतेच्या परिवारातील सोळा सदस्य देवतांच्या

सदर बौद्धकालीन प्राचीन लेणी असून १६० खिंस्तपूर्व सनापासून अस्तित्वात आहेत. देवीची मूर्ती स्वयंभू पाणाणाची आहे. सन १८६६दा या मंदिराचा जीरोंद्वारा करण्यात आल्याचे समजते. या परिसरातील देवीला देवीबाबत. कदाचित त्यांच्याही मनात देवीच्या दर्शनाला जायचा बेत असावा. समजा एक सहकारी म्हणतो, चाललोच आहोत, तर एकवीरा देवीचे दर्शन घेऊ या. पण, काही सहकाऱ्यांनी नको म्हणत आधी काम करू. आण्यायिका सांगितली जाते. त्यामुळे तिला वेहेरागावची यमाई, अंबामाता किंवा परशुरामामाता रेणुका असेही म्हटले जाते. एकवीरा मातेची मूर्ती स्वयंभू आहे. नवसाला पावणारी देवी म्हणून एकवीरा मातेची खड्याती मंदिरांनी वेढलेली आहेत. अश्विन नवरात्र किंवा शारदीय नवरात्र आणि चैत्र नवरात्रात अनेक भाविक या मंदिरात पूजा आणि उत्सव साजारा करण्यासाठी गर्दी करतात. या मंदिरामध्ये पश्चवाली देखील देण्याचा

वेहेरगावची यमाई, अंबामाता किंवा परशुराममाता रेणुका असे म्हटले जाते. महाराष्ट्रातील विशेषतः मुंबई, ठाणे, रायगड, कोकण भागातील कोळी, आगरी, माळी, कुणबी, सोनार, पाठारे, चांद्रसेनीय कायस्थ, ब्राह्मण, प्रभू, चौकळशी, पाचकळशी अशा अनेक समाजांची श्री एकवीरा देवी कुलस्वामिनी असून श्रद्धास्थानही आहे. तेलकर संपले तर देवीच्या दर्शनाला जाऊ. असे मुचवेल. त्यावर सर्वांचे एकमत होईल. पण, चर्चेत एकवीरा देवी, तिचे स्थान असलेले कार्ला-बेहेरगाव डोंगर, परिसरातील लेण्या, एकवीरा देवीची महती सर्वच विषय आलेत. त्यामुळे देवीविषयी बरीच माहिती मिळेल, त्यानुसार नाही कहो?

आहे. चैत्र आणि आश्विन या दोन महिन्यांत देवीची यात्रा भरते. एकवीरा देवीचे मंदिर डोंगरावर आहे. सह्याद्री पर्वताच्या कुशीतील कार्ला येथील डोंगरावर मंदिर आहे. त्यामुळे पायथ्यापासून मंदिरापर्यंत जाण्यासाठी काही पायऱ्या चढाव्या लागतात. मंदिराचा गाभारा खुप छोटा आहे. हा परिसर देवीच्या दर्शनासह रिवाज आहे. बकरी/ कोंबडी यांसह इतरही काही प्राण्यांचे बळी इथे दिले जातात. या देवीकडे चमत्कारी शक्ती आहेत, अशी भाविकांची मान्यता आहे. पौराणिक कथेसुसारे हे मंदिर पांडवांनी त्यांच्या बनवासाच्या काळामध्ये बांधले होते. एकदा पांडवांनी या पवित्र ठिकाणी आले असताना त्यांच्यासमोरे

एकवीरा देवीला एकवीरा आईची खाती मर्यादित ते नवसाला पावणारी देवी म्हणून एकवीरा आईची खाती आहे. चैत्र आणि अधिदिन या दोन महिन्यांत देवीची सप्त भजे या देवीची सप्तांग ज्ञेयातील असेही पर्यटनासाठी व निसर्गसौंदर्य न्याहाळण्यासाठी उत्तम आहे. त्यामुळे येथे नेहमीच गर्दी असते. पावळ्यामध्ये या सप्तांगातील सर्वी सौंदर्य सप्तांग ऐकून याते प्रत्यक्ष एकवीरा माता प्रकट झाली आणि तिने त्यांनांवाट इथे तिचे मंदिर बांधण्याचा आदेश दिला. पण तिने त्यांनी सर्वी सप्तांगातील

यात्रा भरत. या दान्हा यात्राना काकणाताल काळा बांधवांसंह राज्यातील लाखो भाविक देवीच्या दर्शनास व नवस फे डण्यासाठी येतात. नवरात्रोत्सव हा स्त्रीशक्तीच्या पूजनाचा आणि स्तवनाचा असतो. यात्राकाळात राज्याच्या विविध भागांतून कोली बांधवांसंह इतर भाविक देवीच्या दर्शनासाठी व नवस फे डण्यासाठी हात. पुण-मुबई महामार्गावराल लाणावळा शहरापासून जवळच काला लेणी आहे. पुण्याहून जाताना लोणावळ्याच्या अगोदर काला फाटा लागतो. तेथून साधारण तीन किलोमीटर अंतरावर एकवीचे मंदिर आहे. लोकल रेल्वेने पुणे, पिंपरी-चिंचवडमधून गेल्यास मलवली रेल्वे स्टेनकाक्या उत्तराव वाढवाने देवीच्या तरपरसरातल सृष्टी साद्यमनाला माहवून टाकत. डोंगरावरून खालाखालत कोसळणारे धबधबे जणू दुधाच्या धरेसारखे भासतात. डोंगरांच्या कड्यांवरून ठिपकणारे पाण्याचे थेंब वेगळाच आनंद देऊन जातात. या ठिकाणापासून जवळच जगरसिद्ध लोणावळा व खंडाला दी शंद इवेजी दिक्कापै आदेत भाजे लेणी त्याचा पारक्षा पाहृयासाठी एक अटहा घातला का, पांडवांनी हे मंदिर एका रात्री बांधावे. पांडवांनीही भासतात. डोंगरावरून खालाखालत कोसळणारे धबधबे जणू दुधाच्या धरेसारखे भासतात. डोंगरांच्या कड्यांवरून ठिपकणारे पाण्याचे थेंब वेगळाच आनंद देऊन जातात. या ठिकाणापासून जवळच जगरसिद्ध लोणावळा व खंडाला दी शंद इवेजी दिक्कापै आदेत भाजे लेणी

पुढाकारान या दुलाक्षत पटठन व धारामक स्थळाच्या विकासाला गती प्राम झाली आहे. गडावर विजेची सेवा, भाविकांच्या निवासासाठी धर्मशाळा, मुबलक पाणी, परिसराचे सुशोभीकरण, पायथा ते गडापर्यंत पायथ्यांना याच्यासह ठाकर कुटुंबायसुद्धा दवाच्या दर्शनसाठी व पूजेसाठी येतात. देवीचे मंदिर डोंगरात असून परिसरात लेणी आहे. तिवार कार्ता लेणी असे म्हटले जाते. शारदीय व शाकंभरी नवरात्रामध्ये देवीच्या दर्शनसाठी भाविकांची या भागात येतात. एकवरा दवाचा उत्सव शारदीय नवरात्रीच्या निमित्ताने मुरु होत आहे.

एकवरा आई ही एक हिंदू देवता आहे. भारत आणि नेपाल या देशांच्या निरनिराळ्या भागांमध्ये अमर असलेली एक देवता आहे. तिची विविध रूपे देखील आहेत.

सरक्षक लोखडी रेलिंगची व्यवस्था अशा विविध सुविधा उपलब्ध झाल्या असून प्रस्थानद्वाराच्या जागी नव्याने सागवान लाकडाचे सुदर नक्षीदार प्रवेश व प्रस्थानद्वार बसविण्यात आले आहे.

खूप गंदी असते. एकवीरा देवीबाबत काही आऱ्यायिका अनेकांकडून ऐकायला मिठाल्या आहेत. त्यातील एक आऱ्यायिका महाभारताशी संबंधित आहे—

त्यानुसार पंडुराजाला पाच पुत्र होते. धर्मराज,

क्रषी परशुरामाची आई म्हणून एकवीरा देवीची रेणुका या नावाने देखील उपासना केली जाते. एकवीरा आईचे मंदिर हे महाराष्ट्रातील लोणावळा या गावाजवळ कालां लेण्यांजवळ आहे. प्रामुख्याने आगरी-कोळी समाजाचे चढाव्या लागतात. एकवीरा देवीच हे मंदिर आजूबाजूच्या पुरातत्त्व विभागांद्वारे संरक्षित आहे. मुख्य देवता एकवीरा माता तर तिच्या डावीकडे जोगेश्वरीचे

भीम, अर्जुन, नकूल, सहदेव अशी त्यांची नावे. त्यांना पाच पांडव नवाबे ओळखले जाते. ते वनवासाला निघाले होते. वनात भटकत असताना कालीं परिसरात पोहोचले. त्याच्या समोर प्रत्यक्ष देवी प्रकट झाली. ‘या ठिकाणी माझे मंदिर बांधा’ असा दृष्टांत दिला. पण, ‘एकवीरा आई खरोखरच हे अर्थपूर्ण गाणे एकदिवशी एकायला मिळाले. यापूर्वीही अनेकदा हे गाण ऐकले होते. पण, आजचा दिवस जरा वेगळा होता. कारण, आज ‘एकवीरा आई भवांची नजर हाय तुळी कोल्यावरी।

तू डांगरावरी' या गाण्यात वणन कलेल्या एकवीरा आईचे मंदिर असलेल्या कार्ला, बेहेराव, मळवली, लोणावळा परिसरात कामानिमित निघाला आहात. वेळ मिळाल्यास प्रत्यक्ष देवीच्या दर्शनालाही जायचे असा बेत मनोमन केला असेल नाही का? तेव्हा तुमच्या गाडीने पिंपरी-चिंचवडमधील निगडी सोडले असेल. लोणावळ्याच्या दिशेने गाडी निघाली सुद्धा. त्यावेळी चालकाने एकवीरा मंदिर बांधायला हवे' अशी अटही घातली होती. तिचा स्वीकार करत पांडवांनी एका रात्रीत मंदिर बांधते. देवी प्रसन्न झाली. वनवासानंतर पांडवांना एक वर्ष अज्ञातवासात राहायचे होते. या काळात 'पांडवांना कोणीही ओळखू शकणार नाही', असा एक वर देवीने पांडवांना दिला. एकवीरा देवी ही माहूरच्या रेणुका मातेचा अवतार आहे, असेही म्हटले जाते. विद्येची कुलदैवत आहे. या मंदिर-संकुलामध्ये एकसारख्या बांधणीची आणि एका ओळीत बांधली गेलेली मूळची तीन मंदिरे असून ती सर्व पश्चिमाभिमुख होती. यापैकी मधले आणि दक्षिणे मंदिर पूर्णतः सुस्थितीत असून इतर बांधकामे केवळ नकाशावरच नाममात्र अस्तित्वात आहेत, असे या मंदिराच्या वास्तूचा आढावा घेताना लक्षात येते. या तिन्ही देवलांच्या समोरच महामंडप, पुणे ते लोणावळा अशी लोकल रेल्वेची सेवा आहे,

