

प्रभुतरुण

Keeping the
Pathare Prabhu
community
updated
since 1923

FEBRUARY 2024 – Issue No. DPT 02

editor.prabhutarun@gmail.com

From the Editor's Desk

कल्पना सुनील राणे

विज्ञानतारा

अलीकडच्या काळात भारताने खगोलशास्त्रामध्ये फार मोठी क्रांती घडवली आहे. 'चांद्रयान ३', 'आदित्य एल १' आणि 'एक्स्पोजॅट' या तीन प्रमुख खगोलशास्त्रीय मोहिमा फते झाल्या. गेल्या दशकात अंतराळाचा अभ्यास करण्यासाठी इतर अनेक मोहिमा यशस्वी करून भारताने खगोलशास्त्र आणि अवकाश तंत्रज्ञान या दोन्ही क्षेत्रांमध्ये आपली क्षमता सिद्ध केली आहे. येणाऱ्या काळात अवकाशातील मोहिमांसोबत जमिनीवरही उभारण्यात येणाऱ्या खगोलशास्त्रीय महाप्रकल्पांमध्ये भारताचा प्रमुख सहभाग राहणार आहे. कृष्णविवरे किंवा न्यूट्रॉन ताऱ्यांच्या चुंबकीय क्षेत्राविषयी तसेच अशा घटकाभोवती घडणाऱ्या घटनांविषयी अद्यापही शास्त्रज्ञांना नेमकी माहिती नाही. पण 'एक्स्पोजॅट'मुळे केवळ भारतच नाही, तर जगभरातील खगोलशास्त्रज्ञांनाही कृष्णविवरांसारख्या घटकांचा अधिक सखोल अभ्यास करता येणार आहे. आदित्य एल-१ या वेधशाळेमुळे सौर वातावरणाचा अभ्यास करणे शक्य झाले आहे. खगोल क्षेत्रातील जाणकार सांगतात की एकविसावे शतक भारतीय खगोल शास्त्रासाठी सुवर्णयुग ठरू शकते. गेल्या काही दशकांमधली अंतराळ संशोधनातली तसेच खगोलशास्त्रामधली भारताने केलेली प्रगती पाहता तरुण, हुशार, कर्तबगार शास्त्रज्ञांची इथे मागणी वाढत आहे.

हे सगळे सांगण्याचे कारण इतकेच की डॉ. विनिता नवलकर या पाठारे प्रभु ज्ञातीतल्या विज्ञान ताऱ्याची दखल घेताना मला खूप आनंद होत आहे.

खगोलशास्त्राविषयी बऱ्याच जणांना सुप्त आकर्षण असते, उत्सुकता असते. मलाही त्याबद्दल प्रचंड कुतूहल आहे. गेल्या वर्षी महिला समाजाने रांगोळी प्रदर्शनासाठी मला प्रमुख पाहुणी म्हणून बोलावले होते. त्यावेळी या तरुण खगोल शास्त्रज्ञाची ओळख झाली. प्रचंड जिज्ञासा असणारी, विषयाच्या मुळाशी जाऊन अभ्यास करणारी, सातत्याने नवनवीन खगोल विषयातल्या गोष्टींवर वाचन करणारी अभ्यासू वृत्तीची डॉ. विनिता नवलकर!!

खगोलशास्त्रात सतत संशोधन होत असते कारण तिथे कायम अनुत्तरीत प्रश्न असतात. त्या प्रश्नांची उत्तरे मिळवण्यासाठी 'अॅस्ट्रोसॅट' या खगोलीय वेधशाळेची निर्मिती झाली. नासापेक्षा एक पाऊल पुढे असलेल्या भारताच्या 'अॅस्ट्रोसॅट' मोहिमेत विनिताने 'सॉफ्ट एक्स रे' दुर्बिणीच्या निर्मितीप्रक्रियेत मोलाचे योगदान दिले आहे. हा उपग्रह संशोधनातला यशस्वी उपग्रह मानला जातो. या दुर्बिणीचे दृष्टिक्षेत्र मोठे असल्यामुळे एकाच वेळी अवकाशाच्या मोठ्या भागाचे निरीक्षण करणे शक्य झाले आहे. अवकाशातून येणाऱ्या दृश्य व अतिनील लहरींची छायाचित्रे घेण्याचे काम ही दुर्बिण करते. या छायाचित्रांमधून लहरी उत्सर्जित करणाऱ्या खगोलीय वस्तूंचा अभ्यास करणे शक्य झाले आहे.



यातले मिरर, कॅमेरा, डिटेक्टर, सेन्सर्स सगळ्या तापमानात काम करणारे आहेत. त्यांच्या ग्राउंड कॅलिब्रेशनवर विनिताने काम केले आहे. या संशोधनाचा खगोल शास्त्रज्ञांना खूप उपयोग होत आहे.

खार येथील बीपीएम हायस्कूलमध्ये विनिताने शालेय शिक्षण पूर्ण केले. शाळेच्या लायब्ररीत असलेल्या अंतराळ या विषयावरील पुस्तके विनिताच्या वाचनात आली. कुतूहल जागृत झाले आणि तिला ग्रह, ताऱ्यांनी वेढले. तिच्या वाचनाला दिशा मिळाली. रुईया कॉलेजमध्ये पदवी व एमएससीचे शिक्षण सुरू असतानाच ती खगोल मंडळात जायला लागली. तिथे तिला ग्रह-ताऱ्यांचे विश्व उलगडत गेले. तिथे होणारी सत्रे आणि व्याखानांनी तिच्या जिज्ञासेला दिशा दिली. तिथल्या वेधशाळेने अवकाश न्याहाळण्याचा अनुभव दिला. तिथे येणाऱ्या दिग्गजांचे उचित मार्गदर्शन लाभले. खगोल मंडळांशी संलग्न संस्थांकडूनही छान प्रतिसाद मिळाला. त्यामुळे तिचा आत्मविश्वास दुणावला. मुळात तिला भौतिकशास्त्रात चांगलीच गती होती. आहे. एम.एससीला “इंस्ट्रुमेंटेशन” हा तिचा विषय होता. नंतर पीएच.डीसाठी टाटा इंस्टिट्यूट ऑफ फंडामेंटल रिसर्च (TIFR) तिने गाठले. पीएचडी करताना तिला “अॅस्ट्रोसॅट”चा भाग असलेल्या ‘सॉफ्ट एक्स रे’ दुर्बिणीच्या निर्मितीप्रक्रियेत मार्गदर्शकांच्या मदतीने मोलाचे योगदान देण्याची संधी मिळाली.

टाटा मूलभूत संशोधन संस्था (टीआयएफआर), आंतरविद्यापीठ खगोलशास्त्र आणि खगोल भौतिकशास्त्र केंद्र (आयुका), इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ अॅस्ट्रोफिजिक्स (आयआयए), रामन रिसर्च इंस्टिट्यूट (आरआरआय), आयआयटी आदी संस्थांमधून अवकाशात उपकरणे पाठवण्यासाठी गेल्या काही वर्षांत प्रयोग सुचवण्यात आले. अवकाशात पाठवण्यात येणाऱ्या उपकरणांच्या निर्मितीसाठी ‘इस्रो’कडून या संस्थांना सहकार्य करण्यात आले. यातूनच ‘अॅस्ट्रोसॅट’ ही देशाची पहिली अवकाशस्थ खगोलीय वेधशाळा, ‘आदित्य एल १’ ही सूर्याच्या अभ्यासासाठीची मोहीम आणि ‘एक्सपोसॅट’ ही कृष्णविवरांच्या अभ्यासासाठीच्या मोहिमांनी आकार घेतला. त्यांपैकी ‘अॅस्ट्रोसॅट’ या वेधशाळेचे २०१५ मध्ये यशस्वी प्रक्षेपण झाले. ही वेधशाळा अजूनही कार्यरत असून, आतापर्यंत ‘अॅस्ट्रोसॅट’च्या नोंदींचा वापर करून ४०० पेक्षा अधिक शोधनिबंध प्रसिद्ध झाले आहेत.

विनिताने विविध प्रकारच्या दुर्बिणींवर अभ्यास केला. स्वतः दुर्बिण (telescope) हाताळायला शिकल्यावर तिने स्वतःची दुर्बिण आणली आणि अॅस्ट्रो फोटोग्राफीमध्ये प्राविण्य मिळवले. आज ती अॅस्ट्रो फोटोग्राफीवर, खगोल शास्त्रीय विषयांवर मेकॅनिकल व इलेक्ट्रिकल इंजिनिअरींग व सेंटर फॉर एक्सिलन्स इन बेसिक सायन्सेस कॉलेजेसमधून ती लेक्चर्स देते. ऑलिम्पियाड विद्यार्थ्यांनाही तिचे मार्गदर्शन लाभले आहे. चांद्रयान मोहीमांवरही ती लेक्चर्स देते. तिचे लेक्चर्स यु-ट्यूबवर तुम्ही पाहू शकता. सध्या ती जर्नल ऑफ व्हिज्युलाईज्ड एक्सपेरिमेंट्स या अमेरिकास्थित जर्नलची संपादिका म्हणून कार्यरत आहे.

तिची नोंद घेणे मला महत्त्वाचे वाटले.

खऱ्या अर्थाने रॉकेट सायन्स सोपे करून सांगणाऱ्या डॉ. विनिता नवलकर तुझ्या उज्ज्वल भविष्यासाठी मनापासून शुभेच्छा!!!



डॉ. विनिता नवलकर

एक मराठी शायर... वासुदेव वामन तथा भाऊसाहेब पाटणकर

संजय शरद दळवी

साधारणपणे २५ वर्षांपूर्वीची गोष्ट आहे. एका ओलेत्या संध्याकाळी सूर्य नुकताच अस्ताला गेला होता, संध्याकाळाचा हळूच उतरत होत्या. टेप रेकॉर्डरवर मुकेश आर्त सूर आळवत होता, आणि मी माझ्या एका मित्रांसमवेत शनिवारच्या पूर्ण मूडमध्ये होतो. पहिला पेग नुकताच संपत आला होता, तेव्हा पक्याने मला सहजच विचारले, “भाऊसाहेब पाटणकरांना कधी ऐकले आहेस का?”

“ कोण भाऊसाहेब?”

मी अजूनही माझ्याच विश्वात होतो. “अरे, स्वतःला वपुंचा (प्रख्यात लेखक व कथाकथनकार वसंत पुरुषोत्तम तथा व. पु. काळे) जवळचा माणूस म्हणवतोस, मग ज्या वपुंनी स्वहस्ते ज्यांचे लिखाण उतरवून घेतले, ते प्रकाशित व्हावे म्हणून जीवतोड धावपळ केली, त्या भाऊसाहेब पाटणकरांनी लिहिलेली मराठी शायरी तू अजून वाचली नाहीस?”

पक्याच्या आवाजातल्या हेटाळणीच्या सुरामुळे असेल, किंवा ज्या वपुंचा मी स्वतःला भक्त समजत असे, त्या वपुंनी एवढे खपून जे काहीतरी केले, ते निश्चितच उपेक्षित नसणार ह्या खात्रीमुळे, “सॉरी यार, नाही ऐकलंय, पण तू सांग ना.”

भाऊसाहेब पाटणकर म्हणजे मराठीतील पहिले शायर. त्यांची एक शायरी ऐकवतो, म्हणजे तूच त्यांच्या साहित्याचा फॅन होऊन जाशील, म्हणून, पक्याने त्यांचा एक शेर मला ऐकवला.

*सांगेल काही भव्य ऐसी शायरी माझी नव्हे,
तो मान कवीचा, तितुकी पायरी माझी नव्हे*

मी स्तब्ध झालो. तेव्हा वपु होते, म्हणून एके दिवशी त्यांच्याशी फोन वरून बोलताना मी भाऊसाहेबांचा विषय काढला. वपु म्हणाले, “दुर्दैवी आहात, हल्लीच गेले भाऊसाहेब, नाहीतर त्यांची भेट घडवून दिली असती. त्या दिवशी,” वपु भाऊसाहेबांबद्दल भरभरून बोलले. त्यांची एक शायरी त्यांनी मला ऐकवली ती अशी...

*मृत्यो, अरे येतास जर का, थोडा जरी आधी तरी,
ऐकुनी जातास तुही, शेर एखादा तरी,
एकही नाही कला तू, मानवांची पहिली,
जेथे जिथे गेलास त्यांची, मातीच नुसती पहिली...*

पुढचे काही क्षण फोनवर फक्त शांतता होती, आणि मग वपुंनी फोन हळूच ठेवून दिला. मग मीही भाऊसाहेबांच्या शायरीपाठी आणि त्यांच्या एकंदरच जीवनप्रवासापाठी लागलो, आणि काय सांगू, नुसती माणकेच माणके मिळत गेली.

*जन्मातही नव्हते कधी मी तोंड माझे लपविले,
मेल्यावरी संपूर्ण त्यांनी वस्त्रात मजला झाकले
आला असा संताप मजला काहीच पण करता नये,
होती आम्हा जाणीव की, मी मेलो, आता बोलू नये,
कफन माझे दूर करुनि पहिले मी बाजूला,
एक आसू कुणाच्या, डोळ्यात ना मी पहिला,
बघुनी हे माझेच आसू धावले गालावरी,
जन्मभर हासून मी रडलो असा मेल्यावरी
मरता आम्ही शोकार्णवी बुडतील सारे वाटले,
श्रद्धांजली तर जागजागी देतील होते वाटले.*



वासुदेव वामन तथा भाऊसाहेब पाटणकर (२९ डिसेंबर, १९०८ - २० जून, १९९७), या नावाने प्रसिद्ध असलेले एक प्रमुख मराठी शायर होते. ते पेशाने वकील होते. त्यांचे वडील श्री. वामन पाटणकर हे अचलपूर (महाराष्ट्र) येथे शाळेचे मुख्याध्यापक होते. भाऊसाहेबांनी सीतारामशास्त्री कुरुंभट्टे यांच्या जवळ वेद, तत्त्वज्ञान आणि इतर शास्त्रांचा अभ्यास केला आणि नंतरच्या काळात त्यांनी कला आणि पुढे कायद्याची पदवी घेतली. यवतमाळ जिल्हा न्यायालयात त्यांनी १९३३ ते १९५९ या कालावधीत पूर्णवेळ वकील म्हणून काम केले. त्यांच्या व्यवसायामुळे ते अनेक गावकऱ्यांशी जोडले गेले होते आणि हळूहळू त्यांना जंगली जीवनाची ओढ लागली. पुढे त्यांनी बाबुराव नायडू यांच्याकडून शिकारीचे धडे घेतले. त्यांच्याकडे परवाना असलेली विंचेस्टर माडेल १८९५ रायफल (शिकार काडतूस ४०५ विंचेस्टर) होती आणि शिकारीसाठी अधिकृत खेळ-परवाना होता, जो त्यांनी मुख्यतः वाघांच्या शिकारीसाठी वापरला. त्यांच्या शिकारीचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांनी कधीही मंचावरून किंवा झाडाच्या स्टॅंडवर बसून वाघाची शिकार केली नाही. समोरासमोरून शिकार करण्यावर त्यांचा विश्वास होता. त्यांचा निरीक्षकी स्वभाव त्यांनी निसर्गावर आणि त्यातील घडामोडींवर केलेल्या निरीक्षणांवरून दिसून येतो. त्यांनी १९५२ ते १९५६ या काळात 'अमृत' मासिकात अशा निरीक्षणांची मालिका लिहिली होती, परंतु डोळ्यांच्या विकारामुळे त्यांनी निवृत्ती स्वीकारली.

तोपर्यंत शायरी ही उर्दू भाषेची मक्तेदारी होती. भाऊसाहेबांना निवृत्तीनंतर उर्दू शायरीत रस वाटू लागला. उर्दू शायरीत मुशाफिरी सुरु केल्यानंतर प्रथमतः त्यांना त्याची स्वतंत्र मराठी आवृत्ती लिहायची होती. मात्र वयाच्या ५२ व्या वर्षी भाऊसाहेबांनी मराठी शायरी लेखनाला सुरुवात केली. त्यांच्या लेखनशैलीत तरुण मनाच्या आणि त्यांच्या आनंदी तथा खट्याळ स्वभावाचे प्रतिबिंब स्पष्टपणे दिसून येते.

भाऊसाहेबांनी मराठी शायरीचा श्री गणेशा केला. त्यांच्या शायरीत शब्दांच्या सुस्पष्ट आणि सूक्ष्म वापरामुळे सुरुवातीपासूनच मोठ्या संख्येने लोकांनी त्याचा आस्वाद घेतला. सुरुवातीच्या टप्प्यात त्यांची मराठी शायरी विनोद आणि प्रेमाकडे झुकलेली होती. परंतु त्यांनी सखोल अभ्यास केल्यावर त्यांच्या शायरीने प्रेमापासून जीवनाच्या विविध पैलूपर्यंत, अगदी तत्त्वज्ञानापर्यंत सर्व विषयांना स्पर्श केला. त्यांच्या उदाहरणामुळे नंतर अनेक शायरांना मराठी शायरीचे कार्यक्रम सादर करण्याची प्रेरणा मिळाली.

आम्ही अरे साध्याच आमच्या जीवना सम्मानितो, सम्मानितो हासू तसे आसवा सम्मानितो जाणतो अंती अम्हाला, मातीच आहे व्हायचे नाहीतरी दुनियेत, दुसरे काय असते व्हायचे मानतो देवासही, ना मानतो ऐसे नव्हे, मानतो इतुकेच कि तो अमुचा कोणी नव्हे आम्ही असे बेधुंद, आमची धुंदीही साधी नव्हे, मेलो तरी वाटेल मेला, दुसरा कुणी आम्ही नव्हे ...

भाऊसाहेबांना मिळालेले पुरस्कार

- रंगत संगत प्रतिष्ठान पुरस्कार (२४ सप्टेंबर १९९५)
 - स्वतंत्र सैनिक बी.पी. भाई फुटाणे प्रतिष्ठान जामखेड तर्फे श्री संत नामदेव पुरस्कार (१९८८)
- रंगत संगत प्रतिष्ठानतर्फे दिला जाणारा कै.भाऊसाहेब पाटणकर स्मृती पुरस्कार हा शायरी क्षेत्रातील योगदानाची दखल घेऊन दिला जातो.

भाऊसाहेबांचे योगदान

- मराठी शायरी (१९६२)
- मराठी मुशायरा (१९६६)
- मेहफिल (१९७५)
- दोस्त हो (१९७७)
- जिंदा दिल (१९८०)

जाताजाता, भाऊसाहेबांचे दोन शेर पेश करतो:

अरे मजन्, थोडा का आम्हा भेटला असतास तू,
एकही आसू खरोखर, गाळला नसतास तू
एक नाही, लाख लैला मिळविल्या असत्या आम्ही,
मिळविल्या नुसत्याच नसत्या, वाटल्या असत्या आम्ही
जातो तिथे उपदेश आम्हा सांगतो कोणीतरी,
कीर्तने सारीकडे चोहीकडे ज्ञानेश्वरी
काळजी आमुच्या हिताची एवढी वाहू नका,
जाऊ सुखे नरकात आम्ही तेथे तरी येऊ नका...

आजच्या पिढीला भाऊसाहेबांची निदान तोंडओळख करून द्यावी म्हणून केलेल्या प्रपंचामुळे, एखाद्या तरी व्यक्तीला भाऊसाहेबांच्या अद्वितीय शायरीबद्दल माहिती करून घ्यावीशी वाटली तरी भरून पावले.

मनातल्या मनात...

मुकुला राणे नवलकर



मन म्हणजे काय?

मन म्हणजे विचारांची वसाहत.

विचार कुठून कुठून येतात आणि
मनात ठाण मांडून बसतात.

विचारांना दिली ओसरी अन्
विचार हात पाय पसरी...!

हे विचार नक्की येतात तरी कुठून??

आपण जे पहातो, जे वाचतो,
जे ऐकतो, थोडक्यात पंचज्ञानेन्द्रियांनी
जे टिपतो आणि त्यातून जे अनुभवतो...,

थांब थांब. अनुभवतो? म्हणजे?
अनुभव म्हणजे नेमकं काय?

अनुभव म्हणजे आपण जे पाहिले, ऐकले, वाचले...,
ग्रहण केले तेव्हां प्रतिक्षिप्त वा प्रतिसाद म्हणून,
ज्या भावना, कल्पना, वासना, धारणा, कामना
उठतात आणि ठो ठो ठाणाणा करतात,... त्या
क्रिया प्रतिक्रियेला, त्या आकलनाला अनुभव
म्हणतात...

हं... तर अशा आकळून निनादणाऱ्या नादतंतूंचे,
नवरसाळ चिवट धागे लपेटून; ते अनुभव,
स्वतःभोवती कोष विणतार्त आणि आत आत
खोलवर दडून रहातात.

जसे अंड्यातून अळी, अळीचा सुरवंट आणि
सुरवंटाची पांकोळी बनते.., तसेच बहुतेक..,
अवलोकनातून आकलन, आकलनातून अनुभव
आणि अनुभवांचे विचार बनतात...

कालांतराने एकाएकी, त्या कोषांच्या गर्भात
चलबिचल सुरु होते, जेव्हां त्या निद्रावत ग्लानीत
बेहोष अनुभवांना, धुमारे फुटून त्यांचे रूपांतरण
विचारांत होऊ लागते...

आणि मग... कोष लंघून काही गहिरे तरल विचार,
आपले तलम नाजूक नेवपंख पसरून, परिसरात
अलगद विहरू लागतात.

काही बापडे रुग्णाईत, कण्हत कुढत तिथे कोषात...
जागीच नीपचीत पडून रहातात.

तर काही इब्लिस बेरकी विचारांना, लक्ष लक्ष
छदमपाद फुटतात... आणि ते चपळाईने छलांग
मारीत, कधी कोलांट्या उड्या घेत... मोकाट
हंदडतात. दंगा करीत सारा आसमत दणाणून
सोडतात.

ज्या पोकळीत हे स्वैर आणि स्वच्छंदी विचार...,
कधी सुस्तीत... कधी आपल्याच मस्तीत...
धमाकळ घालीत उंडारत... तर कधी मजेत
विहरते, वस्तीला असतात..., ते मन!

मग कुंपण घातले पाहिजे मनाला.

छे छे. कोंडून घातले तर आतल्याआत
भारी धिंगाणा घालतात हं..,

शिवाय घुसखोरी काय शिकवावी लागते का
त्यांना?

आणि कंपण घालायला,मन म्हणजे बंदिस्त
आवार आहे का?

मन आहे असीम अथांग... अनन्त अवकाश.

त्याचा ना ठाव, ...ना ठिकाणा!

त्याला आर ना पार...!

मग समजावून सांगायला हवे विचारांना.

ऐकतील आणि वागतील शहाण्यासारखे.

हा भलताच आशावाद झाला.

जितके चुचकारु जाल, तितकेच आडमुठे वागतात.

भलतेच स्वैर, निडर आणि निबर ही असतात बरं.

असं... मग त्यांना गुंतवावे एखाद्या विषयात.

रमतील आणि विसरतील उडगेपणा.

तेही करुन पाहिलं.

थोडावेळ असते शांतता पण नंतर येरे माझ्या
मागल्या...

असे लब्बाडलुच्चे की कानोसा घेत, त्या गावचेच
नसल्यासारखे पुन्हा मूळ पदावर येतात.

असं आहे ना...,

तर मग त्या स्वयंजात स्वायत्त विचारांना, द्या
सोडून मोकळं.

विहरु द्या मुक्त...!

धुंडाळू देत दाही दिशा.

शोधू देत आपलं क्षितिज.

जाऊ देत त्यांना, जेथपर्यंत जाताहेत.

जे परततील, ते आपले.

तेच रुजतील, पालवतील.

फुलून, बहरून दरवळतील.

तोच तुमच्या व्यक्तीत्वाचा परिमळ असेल.

तुमची स्वाभाविक ओळख असेल.

मग तुमच्या कल्पना साकार होतील.

आकांक्षा फलदायी ठरतील.

ध्यास सिद्धीस जातील.

तेव्हां तुम्हाला जाणवेल की, अशा निखळ, निश्चल,
शाश्वत, स्वयंसिद्ध विचारांना कवेत घेणारं आपलं
लख्ख आरस्पानी मन... यासारखा आपला कुणी
सखा नाही, सहचर नाही.

आपल्या मनासारखं, आपलं म्हणावं असं, दुसरं
कुण्णीच..., सख्खं नाही..!!!

Paapa Kehte Hai Badaa Naam Karega

Adv. Ketaki Rajan Jayakar

I would call it Synchronicity when I saw Aamir Khan at the Book Launch of “Dr. Dhurandhar’s Fat Loss” at the Title Waves Book Store. He was the Chief Guest for the launch of Dr. Nikhil’s book. Aamir had entered our hearts by crooning PAAPA KEHTE HAI BADA NAAM KAREGA from Qayamat se Qayamat Tak, which I saw being translated into reality when he did the honours at Dr. Nikhil Vinod Dhurandhar’s book launch. Nikhil has indeed made an international name for himself, fulfilling his father’s wishes for an international platform for research on Obesity.



Dr. Dhurandhar’s FAT LOSS DIET has just been published by Harper Collins, Delhi. This book is written by Dr. Nikhil Dhurandhar, who has been living in the U.S. for the past 35 years and has done extensive research on Obesity. He has taken forward his father, Dr. Vinod Dhurandhar’s, pioneering work on Obesity with a lot of research and practical experience in treating patients. His biggest and most-highly-publicized patient is Aamir Khan, who took his treatment for his film Dangal. Aamir Khan has openly acknowledged Dr. Dhurandhar’s guidance in getting him into shape for the slimmer version of Mr. Mahavir Phogat in the film Dangal. Moreover, Aamir has very honestly and graciously disclosed his journey from ‘fat to fit’ for Dangal, and even penned the book’s Foreword. He also specifically mentions that Senior and Junior doctors alike, must follow the principle of not just giving you a diet for fat loss, but also ensure that their diet addresses any health issue you may have - like high cholesterol, high B.P., Diabetes etc., making sure the fat loss programme is centred around good health.

In his opening chapters, Dr. Nikhil writes about the horror stories about quack dieticians who have inflicted great pain and cruelty under the guise of ‘breaking down the fat inside the patient’s body.’ He has translated the experience and knowledge which he has gained from his medical degree, his Masters in Biochemistry, his PhD in Nutrition and his medical treatment for Obesity of over 15,000 patients, and twenty-five years of evidence-based research and discoveries in the field of obesity, into the astute advice offered in this book. Seeing his credentials, the reader is satisfied that the author is not merely some owner of a beauty parlour, who pampers rich, fat women with fat purses, by giving them powder massages to loosen their body fat!



Aamir Khan & Dr. Nikhil Dhurandhar

Dr. Nikhil is a Professor par excellence and has a knack of telling his story like the tales we tell at the kitchen table. I call this Dr. Dhurandhar’s Kitchen Table Wisdom (Kitchen Table Wisdom is a book written by a Cancer specialist Dr. Naomi Remen, telling us what she learnt from her cancer patients. Her grandfather was a Rabbi and he told her tales at the kitchen

table, which was indeed helpful for her in dealing with her cancer patients). The lucid style in which Dr. Nikhil writes on his very serious subject, reminded me of the Kitchen Table Wisdom. The reader feels that Dr. Nikhil is actually sitting at his dining table in his family home at Vile Parle, telling us about the diet and his experiences in treating various patients.

The reader does not feel the distance between Dr. Nikhil in the U.S., and themselves far away in India. The step-by-step preparation for the diet, the mental preparation for sticking to it, and the misconceptions surrounding it are so humane. Furthermore, the Indian thought process which is seen throughout his chapters, makes the reader identify with what he is reading. Your misconceptions about dieting, the culturally-ingrained wrong ideas about looking nice and plump and prosperous if you are fat, just dissolve like the extra calories which need to be reduced. Reading about how people cheat on their diets and then make lame excuses for those lapses is so natural, it puts the reader in a comfort zone. Here there is no holier-than-thou attitude, but rather, acceptance and a gentle encouragement to move on for a better tomorrow!

Aamir Khan's example is astounding, Like Aamir, you need to have perseverance, self-discipline and passion to reach the goal. Making the body a temple fit to house the divine, is the silent music which pervades the entire book.

The diet is extremely easy to follow. I was Dr. Vinod Dhurandhar's patient about 45 years ago, then around 20 years post-marriage, I suddenly started to put on weight. Every week I was putting on a kilo! Dr. Vinod first made me take a Thyroid test. Well, the blood report showed the culprit. Controlling the thyroid was the first concern. The weight control followed, simultaneously. This is what Dr. Nikhil has emphasized throughout his book:

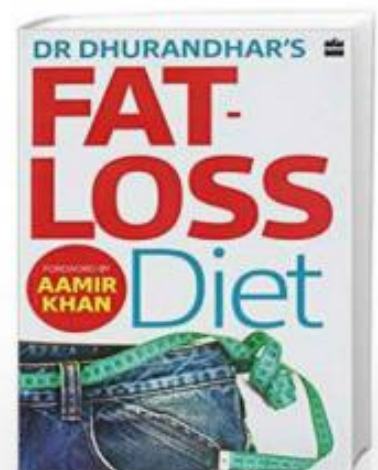
IMPROVING HEALTH THROUGH WEIGHT LOSS REQUIRES A NUTRITIONAL APPROACH AS WELL AS MEDICAL SUPPORT, AND FOR YOU TO START THIS DIET PROGRAMME IS TO LET YOUR DOCTOR KNOW. I HAVE RECEIVED FORMAL TRAINING AS A DOCTOR AS WELL AS IN NUTRITION.

Dr. Nikhil's upbringing in Vile Parle, Mumbai, peeps out of his erudite scholarly thesis. The little boy who walked to pick up the telephone kept in the hall, can be seen in the I-phone that is now connecting him to the world. The Diet is encouraging, and in counselling parlance the steps towards the goal are small and doable!

Dr. Nikhil inspires confidence in the reader, that he can start the diet and manage to stick with it, too. Of course, the proof of the pudding lies in eating it! One simply has to read this simple book, which has come straight from the heart of a dedicated and passionate researcher who wishes to make the human race a better and fitter one, so the world can be a better place to live in.

(This book is available on Amazon).

On a personal front, it is indeed an evening with mixed emotions. Great joy on Nikhil's achievement, and grief that my sister Sou. Anuradha (Bai) and Dr. Vinod Bhauji, are not in person to witness their son's grand achievement!



Essential Safety Measures for Elderly Citizens

Nikolai Trilokekar

It is crucial to ensure the safety of elderly individuals who live alone in their homes. Due to the increasing incidents of theft, assault, and other crimes, taking necessary steps to enhance their security is vital. Seniors can follow some practical measures to safeguard themselves against such crimes.



Install a security system:

To enhance their home security, installing a reliable security system that includes alarms, cameras and motion detectors is advisable. It is important to have the system professionally installed and regularly maintained. Additionally, reinforce all entry points by installing sturdy locks, deadbolts, and bars on windows. Adding peepholes and chains to doors can assist seniors in identifying visitors before opening their doors.

Avoid sharing personal information:

Elderly individuals should exercise caution when sharing personal information, including addresses, phone numbers and financial data with strangers, especially online or over the phone. It is important to remain vigilant as scammers often target vulnerable individuals.

Maintain good lighting:

Adequate lighting is crucial for safety. Install motion-activated lights near entrances to deter crime and improve visibility at night, both inside and outside the house.

Establish a network of trusted neighbours:

Creating connections with trustworthy neighbours can foster a sense of community and improve safety. Neighbours can watch over each other's homes, report suspicious activities, and offer help when needed.

Avoid flaunting wealth and keeping large sums of cash at home:

To avoid attracting unwanted attention, it is best to refrain from displaying one's wealth. Keep important documents and valuables in a secure place, such as a safe. Seniors are advised not to keep large sums of cash at home. Instead, it is safer to use electronic banking and payment methods. If they must keep some cash on hand, it is recommended to only keep a minimum amount in a secure location.

Be careful with visitors:

Elderly individuals must exercise caution when admitting strangers into their homes. They should refrain from opening the door to uninvited guests and confirm the identity of service providers or delivery personnel before granting access.

Create the illusion of an inhabited home:

When seniors are not at home, it's crucial to make it seem like someone is still living there. One way to achieve this is by using timers for lights, radios, or TVs. Moreover, request neighbors to collect mail and newspapers to prevent them from accumulating and indicating that the house is empty.

Stay in touch with loved ones:

It is crucial for the health of older adults to maintain regular contact with family, friends, or emergency contacts. Stay socially active to reduce isolation. This not only improves mental well-being but also increases the likelihood of someone noticing if something is wrong.

Medical Alert Systems:

For health-related emergencies, a medical alert system can be invaluable. These wearable devices allow one to call for help with the mere press of a button.

Stay informed:

Seniors can stay prepared and take necessary precautions by keeping updated with local news and recent incidents or trends in the neighbourhood.

Trust their instincts and report suspicious activities:

It's important for elderly citizens to report any suspicious activity to the police or local community, and trust their instincts.

Elderly people living alone can significantly improve their personal safety and security by taking these measures. If they feel vulnerable or unsafe, they should seek help from local authorities or community organizations.

An integrated approach that combines technology, community engagement, and personal awareness is crucial for ensuring the safety and well-being of elderly citizens who live alone in India.



A Day at the Turf!

Sanjana Kothare



It was one of those Sunday mornings when I did not have to wake up the kids. For a change they were up and ready, raring to go for the most awaited event of the year. Held annually in the month of January and organized by the Pathare Prabhu Social Samaj (PPSS), the Box Cricket Tournament is looked forward to by all of us with great fervour. This has been a regular feature for our family, as we have been attending this event for several years now. Excitement was in the air for all of us, as we looked forward to an entire day of Cricket. This was a first for my younger one, while outdoor sports were my elder one's all-time favourite. For us, the 'Social Butterflies', it was spending the day with our friends!

We reached the turf on time, only to be greeted by the welcoming smiles of the PPSS committee members. The turf was alive with the bustling energy of the players, some of whom were warming up, some trying to place their best shots, some aiming for the wicket while yet others were merely catching up with fellow players whom they had probably met only at the last tournament held by PPSS. After all the His and Hellos to the familiar faces around, and soaking-in of the vibrant atmosphere, we chose a corner from where we had a decent view of the entire turf. The best part of the event was meeting our friends, the Cricket lovers! And then, out came the 'mobile', to capture the moments with our friends on yet another annual meet.

The area was abuzz with Pathare Prabhu Cricket enthusiasts on the turf, as well as in the stands. Although I am not a sports person, I thoroughly enjoy the game of cricket and that reflected in me cheering not only for my kids, but also my cousins and friends who were a part of the game. The atmosphere was electric and charged, with the promise of an exhilarating day ahead. From every crack of the bat to every wicket taken, there was a roar in the crowd, as every moment was marked by sheer excitement and anticipation, with the promise of an intense competition. Amidst the cheers and shouts from the crowd, to spirited discussions amongst us, the game turned out to be quite entertaining.

What amazes me most about this annual event, is the fact that it is always so well-organized. Right from the meticulous planning of the tournament by Mr. Anirudh Kirtikar, Mr. Jayant Kirtikar, Smt. Swati Rane, Mrs. Neeta Senjit, Mrs. Pallavi Kothare, Mr. Tushar Kirtikar, Mr. Abhijit Vijayakar and the rest of the committee members, to the refreshments arranged by them. Not only were the participants provided with a breakfast of 'Vada Pav' and a 'Chicken Biryani' lunch, but the guests were well taken care of, too. The event wound up with an official award ceremony followed by the winning teams clicking pictures, friends capturing the moment of togetherness and the wonderful vibe of the day perfected with the sun setting in the background.

As I bade adieu to all my friends with promises to meet again, I also expressed my pleasure to Smt. Swati Rane for organizing this fun-filled event year after year. However, I left with the feedback that such a tournament should be arranged at least twice a year. Such events not only help in building camaraderie amongst the community folk, but also help the Gen Next develop a sense of 'belonging' with the community, and making new friends. I personally love the concept of this event, as it brings together young and old, and man, woman or child, all together, and the day is well-spent with the entire Family.

Irrespective of who won and who lost, what lingered amongst the players was the sense of belonging to the Pathare Prabhu clan, whose members all share the common passion for the game of Cricket. The entire day was nothing short of a memorable get-together of cricket-crazy Pathare Prabhus, who left only after promising each other to meet again next year. I am looking forward to next January, or if my suggestion is considered seriously by the organizers, we might meet sooner.

To sum it up, it was Sunday well-spent at the turf!

ई-प्रभुतरुण

सहाशे वर्षांनी राममंदिर आणि शंभर वर्षांनी
ई-प्रभुतरुण,

काय योगायोग म्हणावा, की क्रांतीची ही
असेल खूण?

नवे रक्त, अन् नव्या कल्पना, समाज देतोय
साद तुम्हा,

पुढील पिढीच्या कर्तृत्वाची वाट पाहतोय
म्हणतोय या.

ज्या बाळाला मोठे केले. विष्णू , सुहास,
विहंगाने,

कौतुक त्याचे पहात असतील स्वर्गातून
आनंदाने.

तरुणाईने वसा घेतला धुरा त्याची वाहण्याचा,

सुदैव आमचे आम्हा मिळाले, हे याची डोळा
पाहण्याचा.

चांद्रयान गेले चंद्रावर, आदित्य पोहोचले एल
वन वर,

अशावेळी का मागे रहावे प्रभुतरुणाने
छपाईवर?

नव्या पिढीला वेळच नसतो, व्यवधाने पाठीशी
फार,

अशावेळी हा प्रयत्न म्हणजे बुडत्याला काडीचा
आधार.

जग जाते जर पुढे पुढे तर आम्हाही जाणे
आहे,

नवनवीन कल्पना घेऊनी, नवप्रयोग करणे
आहे,

काहींना जड जाईल थोडे, चिंता त्यांची करू
नका,

सवय होईल, शिकतील काही, मागे वळूनी
पाहू नका.

लहानपणीचा कित्ता, बोरू आजही आम्ही
आठवतो,

पण आज तुम्ही ही तेच करावे, हट्ट आम्ही
का तो करतो?

अभिनंदन तुमचे करूनी देतो, मोठ्यांचेही
आशीर्वाद,

परभांना बांधून घ्या साऱ्या ई-प्रभुतरुणाने
साधून संवाद.

- मेनका तळपदे



एक याद

अशीच अवेळी आलेली, एक याद, जुन्या
जखमांची

तुझ्या माझ्यातल्या शब्दहीन कवितेची,

खरंच, अस्तित्वात माझ्या

अबोलीचाच मुग्ध दरवळ

आणि प्राजक्तांचा प्राक्तनी सडा

नंतर मग निश्वासलेल्या रात्रीतून

बुडणारे मन, खोल, खोल,

सकाळची विलक्षण ओढ,

संध्याकाळची अनामिक हुरहूर

काहीतरी मागे ठेवणारा दिवस आणि,

आणि, असंच खूप काही!!

शब्दांचे अर्थच सगळे हरवलेले

शब्दांशिवाय बोलता येत होते

या अबोलपणातच जाणवलेले,

असंत काहीतरी, अजून न कळलेले,

एकत्र जोडून ठेऊ पाहणारे...

पण माझ्या भोवती एक गोठलेले क्षितिज होते

चालताना पावलागणिक पुढे सरकणारे,

त्याची अक्षयता... माझी जखम...

त्याचीच ही अवेळी आलेली याद...

तुझ्या माझ्यातील अशरीरी कवितेची...

- संजय शरद दळवी



जय श्रीराम

माय-पित्याना वंदन करुया
आजा त्यांची शिरी धरू,
त्यांच्याकरिता हाल-अपेष्टा
किती-कशाही सहन करू.
श्रीरामाचे चरण धरू.
जय श्रीराम, जयघोष करू.

एकपत्नीचे वचन मनाशी
अंगिकार त्याचाच करू,
अन्य स्त्रियांना माता-भगिनी
मानुन त्यांना नमन करू.
श्रीरामाचे चरण धरू.
जय श्रीराम, जयघोष करू.

मुले, फुले तर घर-बागेतील,
वात्सल्याने जवळ धरू,
आनंदाचे झरे होऊनी
मायेचा वर्षाव करू.
श्रीरामाचे चरण धरू,
जय श्रीराम, जयघोष करू.

क्रौर्य-लबाडी-अपशब्दांचा
निश्चयपूर्वक त्याग करू,
क्षमाशील होऊया सारे,
शत्रूलाही माफ करू.
श्रीरामाचे चरण धरू.
जय श्रीराम, जयघोष करू.

सुंदर मन, मंदिर रामाचे,
दीप उजळू सुविचारांचे,
आचरणातुन सुगंध शिंपित
भक्तीरसाचे कलश भरू.
श्रीरामाचे चरण धरू.
जय श्रीराम, जयघोष करू.

- डॉ. सुमन नवलकर

Letter to the Editor

Respected Kalpana Madam,

Congratulations to Prabhu Tarun for the successful launch of the inaugural bulletin or e-paper on 16th January, 2024!

All the articles in the bulletin were well-written. However, the first editorial was exclusively dedicated to the meticulously planned and impeccably presented SHIRPECH PURASKAR. We eagerly anticipate the ideologically crafted articles that may follow from the proven and highly intellectual Editor's Desk.

Sanjana Kothare, renowned for her mastery in diverse activities, eloquently expressed herself in 'The Rising' and 'Passion Hunt'. Late Shri Suhas Kothare, nee Daddy, undoubtedly foresaw Sanjana as the future of Prabhu Tarun. The strong bond she nurtures with everyone she encounters is truly remarkable. This bulletin is her brainchild, showcasing her unwavering commitment to the work she has passionately undertaken. Bringing together individuals of diverse backgrounds, occupations, and ages is no simple task; it is an art she seems to have been born with, and the uncut diamond found its lustre once she became attached to her Daddy!

Monica Rane Iyer's "The Second Honeymoon" beautifully transcends the borders of the 'empty nest' narrative, extending its relevance beyond the confines of the United States. The tales of joint families, once integral to our upbringing, now seem like distant memories of a bygone era. In today's world, nuclear families face a destiny that was once the subject of our admiration.

Monica skilfully navigates her narrative, offering a commendable perspective that resonates with the fifty-plus generation of today. As a reader, I found myself reflecting on my own experiences, mirroring the sentiments she portrays. Her storytelling not only mirrors our reality but also provides a poignant exploration of life as it unfolds.

Monica's ability to weave a narrative that tugs at the heartstrings is truly admirable. Her unique outlook and approach to life have the power to subtly moisten the eyes of any sensitive soul. Kudos to Monica for this captivating story, and we eagerly anticipate learning more from the wealth of her experiences in the future. Keep up the excellent work!

CS Ishani Senjit's "Joys of Traveling Alone" is masterfully written. Having personally circled the globe, most of my journeys, aside from a handful of leisure trips with my spouse, have been solitary business expeditions. Nevertheless, Ishani's account of her maiden flight and the interactions with fellow passengers opened my eyes. It served as a revelation for someone of my extensive flying background. Hats off to her!

Dr. Rahul Navalkar's "Keeping Up with Times" provided an equally amusing experience. His unique presentation style, introducing newer and ostensibly modern ways of expression, was an experience in itself. I completely agree with him when he says 'Sticking to rigid old ideas is my pet peeve, and something like this, the online version of Prabhu Tarun, is a fresh breeze'. I wholeheartedly concur with his stance on breaking away from rigid, outdated ideas. The online iteration of Prabhu Tarun, as he describes it, is a breath of fresh air. It truly stands out as a "Super Best Write-Up" (S.B.W.U.).

Pravin Mankar's "ONE" was undeniably a captivating piece of writing. In a world brimming with complexity and diversity, the concept of "ONE" stands out as a unifying force, encapsulating unity, singularity, and interconnectedness. "ONE" transcends its numerical definition, evolving into a profound symbol that resonates across various facets of life. At its core, "ONE" represents the essence of unity—a force that brings together disparate elements into a harmonious whole. Whether in the context of relationships, communities, or global societies, the power of "ONE" lies in its ability to bridge gaps and foster collaboration. It embodies the idea that strength is found in togetherness, and that collective effort can overcome challenges that seem insurmountable when faced alone.

In summary, "ONE" transcends its numerical definition to become a multifaceted symbol that speaks to unity, interconnectedness, and the power of collective action. It challenges us to appreciate the oneness that binds us together and inspires a sense of responsibility toward each other and the world we inhabit.

Mita Talpade's 'Nirmit Designers' proves to be not just entertaining but also educational and inspiring. As my daughter is set to tie the knot in coming April, Mita has successfully gained one more customer, joining her impressive list of 8K satisfied clients. Having initially invested 20K, she has not only recovered but multiplied her investment significantly over time. We anticipate being offered a substantial discount as a token of appreciation for my loyalty as a reader and fan.

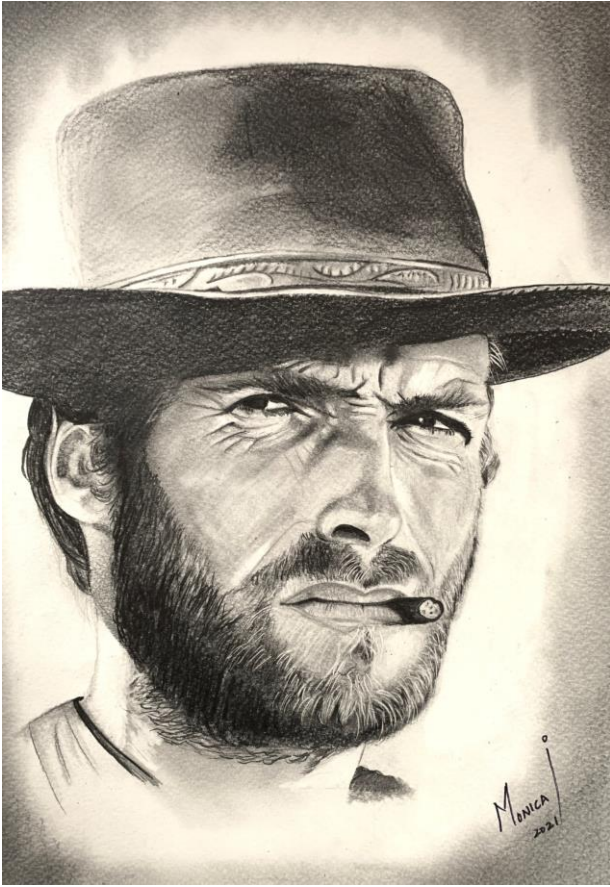
As PRABHU TARUN celebrates its 100th year, we extend heartfelt wishes for continued success and progress. May the publication continue to be a torchbearer of knowledge, culture, and community bonding for generations to come. The legacy of PRABHU TARUN is not just a chronicle of the past but a living testament to the resilience, wisdom, and unity of the Pathare Prabhu community. Here's to the next century of PRABHU TARUN, and may it continue to serve the community with unwavering dedication, embracing the changing times while preserving the essence of its rich heritage. Congratulations on this remarkable milestone, and we look forward to many more years of enlightenment and community service.

Thanking You,

Warm Regards

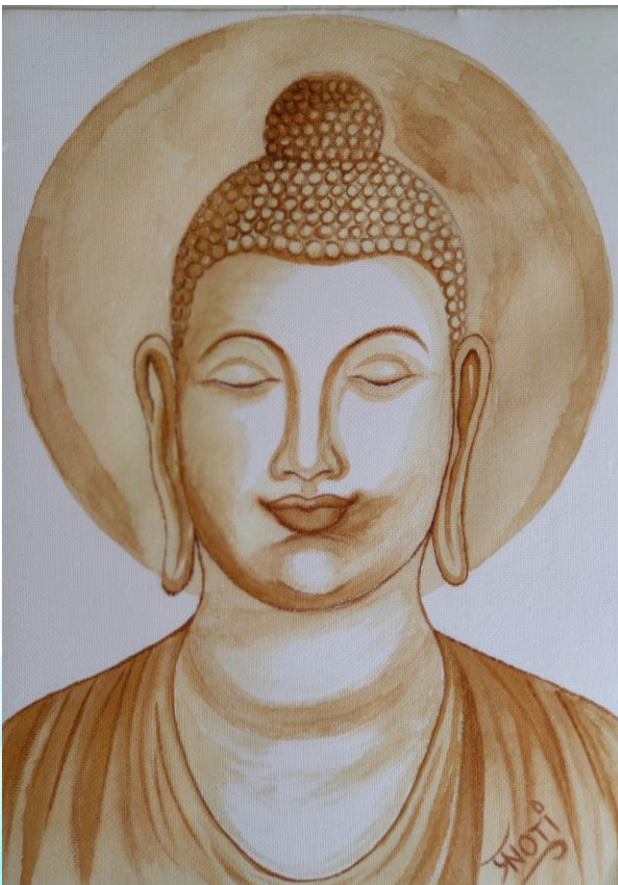
Sanjay Sharad Dalvi

Art Gallery



Clint Eastwood from the movie –
The Good The Bad The Ugly.

Monica Rane Iyer



'Coffee Art' - the only colour used is coffee
powder. Buddha - an epitome of peace and
tranquility

Pranoti M. Kirtikar

News of the Month

- Sol Rajan Jayakar and Adv Ketki Rajan Jayakar won the first prize in the Period Costume category as Parsi couple in VCCCI 2024. They have been winning this competition since 2008.
- Avanti Asit Talpade won the silver medal in rope Mallakhamb as well as pole Mallakhamb, and has won the 1st place in the overall U14 category in DSO State Mallakhamb competition Udgir (Latur) held on 30th and 31st December 2023.
The U14 girls Mumbai team also bagged the first place in team championship.
Avanti has been selected for the Maharashtra team playing the Nationals in the U14 category at Ujjain, Madhya Pradesh.
At 67th Nationals, Ujjain, Madhya Pradesh, Avanti secured the 3rd position (all round), and Pole Mallakhamb 3rd position in the first round.
She also secured 2nd position (all round championship) in pole Mallakhamb and 3rd position in Rope Mallakhamb (all round championship) among 14 states.
She was one of the top 2 players in the second round at the 67th National Mallakhamb competition, Ujjain, Madhya Pradesh, which was held from 8th to 12th January, 2024.
In Team Maharashtra she secured the 2nd position in the U14 category, as well as overall championship among 14 states.
- Rajlaxmi Sukrit Vijayakar, or more popularly known as Rashma Vijayakar, got elected as Vice President of Kutumbsakhi.
- Adinath Kothare is in the news once again. Produced by Madhuri Dixit Nene & Dr. Ram Nene, The movie 'Panchak' boasts of a stellar star cast and Adinath is definitely worth a mention. Panchak makes for an interesting premise, especially for those unaware of this belief.
- ७ जानेवारी २०२४ रोजी पाठारे प्रभु महिला समाज आयोजित व संस्कृती रंग माहीमतरफे सौ. अंजली दिलीप यांनी सादर केलेला "खेळ मंगळागौरीचे" हा धमाकेदार सोहळा खूपच छान झाला. पांढऱ्या केशांच्या महिलांनी फेर धरून नाचायला सुरुवात केली आणि मंगळागौरीचे खेळ, भोंडल्याची गाणी यामुळे खेळाची रंगत वाढत गेली. महिला समाजाच्या सर्व कार्यकारी महिलांनी घेतलेली मेहनत, सौ.अंजलीताईंचं खुसखुशीत निवेदन, यामुळे सर्व महिलांनी हळूहळू पुढे येत खेळांमध्ये भाग घ्यायला सुरुवात केली. पाठारे प्रभुंच्या खास दागिन्यांचे व उखाणे इ.चे कौतुक करीत बक्षिसे दिली गेली. त्यामुळे सोहळ्याला चार चांद लागले. असा हा धमाकेदार सोहळा घडा आणि सांजिवरी देऊन संपन्न झाला.
- Pathare Prabhu Mahila Samaj hosted their Anand Mela after a 4-year break. The event was held at the CKP Hall, Khar on January 21st 2024, and was inaugurated by Sou. Neelima Sujan Rane.

Prabhu Tarun Diary

Vratbandha - Thread Ceremony

- 17th December 2023 - Khilesh s/o Amit and Karishma Velkar
 - 6th January 2024 - Sarthak Nilesh Mankar
-

Deaths

- Sampada Satish Kothare - Age 78 years on 26th December 2023 - Borivali, Mumbai.
- Sudesh Vijay Gorakhshkar - Age 61 years on 11th January 2024.
- Shri. Motilal Kanhayalal Kirtikar - Age 93 years. Left for his eternal abode peacefully on 16th January 2024 at Talegaon.
- Miss Surekha Vasantao Senjit (Latika) - Age 83 years, passed away on 26th January 2024 at Talegaon (Sister of Late Advocate Saroja Senjit.)
- Shreekant Mukund Mankar passed away on 20.01.24

Credits



Kalpana Rane

Editor



Rohit Trilokekar

Resident Editor



Monica Rane Iyer

Editorial Support



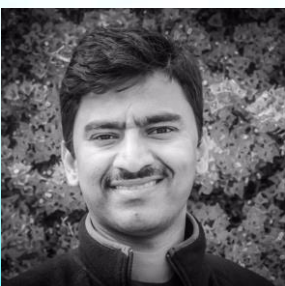
Sanjana Kothare

Editorial Support



Shrinal Kothare

Design Head



Sunil Pawar

Web Master