

कृष्णाघकीय

वारी : एक जीवनदृष्टी आणि जीवननिष्ठा

ज्या प्रदेशातील लोक पंढरीला जातात, त्याला महाराष्ट्र म्हणावे, अशी महाराष्ट्राची सरल, सोपी आणि सुट्युरीत व्याख्या थेरे समाजशास्त्र इरावती कर्वे यांनी केली होती आणि ती खरीच आहे. महाराष्ट्रात धार्मिक, सांस्कृतिक, साहित्यिक आणि भाषिक उल्लेख किंवा निजातमता (आळ्ड्वे) प्राप्त करून देण्यार्थ घटकांमध्ये पंढरीच्या वारीचा समावेश कोणीही टाळू शकत नाही.

वारी याचा अर्थ एखाद्या ठिकाणी ठारावीक वेळी नियमितपणे जागे. ज्याला आपण वारकरी संप्रदाय असे ओळखतो. त्याच्या नावातच वारीचा उल्लेख आहे. जो वारी करतो तो वारकरी. हा वारकरी वारंवां नियमितपणे कुठे जातो, तर पंढरीला आणि कोणाला भेटप्यासाठी जातो, तर अर्थातच त्याचे उपास्य दैवत असलेल्या विडुलाला. समरूपात सांगावचे म्हणजे वारी ही विडुल दैवताची उपासनापद्धती आहे. हा मुद्या निश्चितच महत्त्वाचा आहे. वारकरी संप्रदाय हा एक धर्मसंप्रदाय आहे. कोणत्याही धर्मसंप्रदायात धर्म म्हणून उल्लेख आणि मान्यता मिळण्यासाठी त्याला विशिष्ट दैवताची आणि त्याचबरोबर त्या दैवताच्या विशिष्ट उपासनापद्धतीची आवश्यकता असते. उदाहरणादाखल सांगावचे ज्ञाल्यास श्री क्षेत्र जेंडुरी हे खंडोराचे क्षेत्र आहे. त्या दैवताची उपासना करणारे लाखो लोक महाराष्ट्रात आहेत. त्याच्या उपासनेची विशिष्ट पद्धती हजारे वर्षांपूर्व प्रचलित आहे. त्यात जागर, गोंधळ, तची भणे इ.चा समावेश होतो. पण तरीही खंडोराच्या उपासनाचा स्वतंत्र असा संप्रदाय ज्ञाला आहे काय? या प्रश्नाचे उत्तर होकारार्थे देण्यात अडचण येते. त्याचे कारण म्हणजे धर्माची प्रतिष्ठा मिळण्यासाठी आणखी एका घटकाची जरूरी असते. तो म्हणजे प्रमाण व पवित्र मानला जाणारा धर्मग्रंथ. वारकरी संप्रदाय महाराष्ट्रात ज्ञानेश्वर-नामदेवांच्या अगोदरपासून प्रचलित होताच, तो उपास्य दैवत विडुल अणि त्याची नी ही उपासना, या दोन महत्त्वाच्या घटकांमुळे. विडुल दैवत हे पुंडलिकाने पंढरीत प्रस्थापित केले, यात शंका नाही. हे दैवत कोण व कुठे, याची जाणीव तेव्हापासून होती. विडुल म्हणजे द्वारकेहून पंढरीत आलेला व पुंडलिकाचा आग्रहाने तेथेव पूर्तिरूपात उभा राहिलेला

पॉइंटिंगचे कारण बनतात.

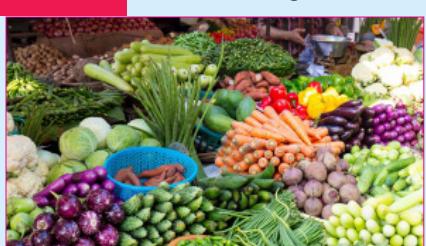
३. कोबी आणि फ्लॉवर या भाज्यांच्या पाकळ्या एकमेकाना घडू विकलेल्या असतात, ज्यामुळे त्यांच्या आतमध्ये ओलावा टिकून राहतो. हे वातावरण किंडे आणि जीवाणुंच्या वाढीसाठी योग्य असते. अनेकदा हे किंडे इतके लहान असतात की ते डोळ्यांना दिसत नाहीत आणि भाजीसोबत शिजवले जाऊन आपल्या पोटात जातात, ज्यामुळे पोटाचे गंभीर विकार होऊ शकतात.

४. मशरूम मशरूम दमट वातावरणातच वाढतात, त्यामुळे पावसाळ्यात ते लवकर खराब होतात आणि त्यात वॅट कॅटेर या वाढण्याचा धोका असतो. बाजारातून आणलेले मशरूम थोडे जरी काळे किंवा मज फडले असील, तर ते खरेदी करणे टाळा. कारण थोडेसे खराब झालेले मशरूम खाल्यानेही तीव्र फूड पॉइंटिंग होऊ शकते.

५. वार्जी पावसाळ्यात वांग्याला लवकर किंडे लागते, जी बाहेसून सहज दिसत नाही. याशिवाय, काही लोकांना वांग्याची ऐलंजी असते, ज्यामुळे पावसाळ्यात पचनकिंवा मंदावलेली असताना पोटात गेंस, सूज किंवा बद्धकोष्ठेसारख्या समस्या वाढू शकतात.

मग पावसाळ्यात कोणत्या भाज्या खाव्यात? पोषणतज्ज्ञ किरण कुकरेजा यांच्या मते, या भाज्यांवैजी तुम्ही आहारात इतर सुरक्षित भाज्यांचा समावेश करू शकता.

२. पालेभाज्या (पालक, मेथी, इत्यादी) पालेभाज्यांमध्ये पोषक तत्वे भरपूर असली तरी, पावसाळ्यात त्या खाणे टाळावे. कारण त्यांच्या पानामध्ये ओलावा आणि घाण सहज शोषली जाते. या काळात पानावर लहान किंडे आणि जंतू वाढण्याचा धोका जास्त असतो. तुम्ही या भाज्या किंतीही स्वच्छ धुतल्या तरी, काही सूक्ष्मजंतू पानावर शिळ्क राहू शकतात, जे थेट फूड



पावसाळ्यात कोणत्या भाज्या खाण धोकादायक? जाणून घ्या सविस्तर

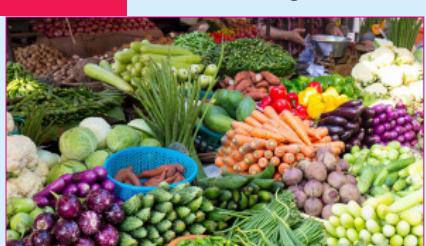
दि.५ विदर्भ प्रजासत्ताक

पावसाळा म्हटलं की गरमगरम चहा आणि भजी डोळ्यासमोर येतात. उकाड्यापासून मुटका देणारा हा क्रूत जितका हवाहवासा वाटतो, तितकाच तो आजारपासांचा धोकाही घेऊन येतो. या काळात वातावरणातील वाढलेल्या ओलाव्यामुळे जीवाणू आणि बुरशीची वाढ झापाटव्याने होते, ज्यामुळे अन्नपदार्थ लवकर खराब होतात.

५ भाज्या पावसाळ्यात खाणे टाळा:

१. कोंब आलेले बटाटे बटाटा हा प्रत्येकाच्या घरात वापरला जातो, पण पावसाळ्यात त्याला लवकर कोंब येतात. जर बटाट्याला कोंब फुटले असतील तर ते खाणे टाळावे. कारण कोंब आलेल्या बटाट्यांमध्ये 'सोलेनिन' नावाचे विषारी रसायन तयाची होते, जे आरोग्यासाठी अस्तंत हानिकारक आहे आणि त्यामुळे उल्ट्या, जुलाब किंवा डोकेदुखीचा त्रास होऊ शकतो.

२. पालेभाज्या (पालक, मेथी, इत्यादी) पालेभाज्यांमध्ये पोषक तत्वे भरपूर असली तरी, पावसाळ्यात त्या खाणे टाळावे. कारण त्यांच्या पानामध्ये ओलावा आणि घाण सहज शोषली जाते. या काळात पानावर लहान किंडे आणि जंतू वाढण्याचा धोका जास्त असतो. तुम्ही या भाज्या किंतीही स्वच्छ धुतल्या तरी, काही सूक्ष्मजंतू पानावर शिळ्क राहू शकतात, जे थेट फूड



असील, तर ते खरेदी करणे टाळा. कारण थोडेसे खराब झालेले मशरूम खाल्यानेही तीव्र फूड पॉइंटिंग होऊ शकते.

५. वार्जी पावसाळ्यात वांग्याला लवकर किंडे लागते, जी बाहेसून सहज दिसत नाही. याशिवाय, काही लोकांना वांग्याची ऐलंजी असते, ज्यामुळे पावसाळ्यात पचनकिंवा मंदावलेली असताना पोटात गेंस, सूज किंवा बद्धकोष्ठेसारख्या समस्या वाढू शकतात.

मग पावसाळ्यात कोणत्या भाज्या खाव्यात? पोषणतज्ज्ञ किरण कुकरेजा यांच्या मते, या भाज्यांवैजी तुम्ही आहारात इतर सुरक्षित भाज्यांचा समावेश करू शकता.

दुधी, योसावळे (तोरी), पडवळ आणि गवार यांसारख्या भाज्या पावसाळ्यात खाण्यासाठी उत्तम आहेत. या भाज्यांमध्ये पायाचे प्रमाण कमी असते, त्या लवकर खराब होत नाहीत आणि पचायलाही हलक्या असतात.

त्यामुळे, या पावसाळ्यात चवीसोबतच आरोग्याचीही काळजी घ्या. योग्य भाज्यांची निवड करा आणि आजारपणांपासून दूर राहा.

यांच्याकडे आपली परीक्षण संस्थांच्या विशिष्ट विकलेल्या भाजी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी 'बाटी' कडे महात्मा जेतिबा पुढे संस्थांच्या विशिष्ट विकलेल्या भाजी डोळ्यासमोर येती जाते. समान धोणापूर्वी बाटी, महाज्योती (महाज्योती), महाराष्ट्र संस्थांची आपल्या ज्ञाल्याने सर्वच प्रशिक्षण व प्रशिक्षण प्रबोधिती (अमृत) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येते. या संस्थांकडून एपीएससी, विदर्भ प्रजासत्ताक आणि ज्ञानेश्वरी यांची निवड करत नाहीत आणि त्यामुळे ही परीक्षाच न राहता त्याचा विशिष्ट विकलेल्या भाजी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी बाटी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी 'बाटी' कडे महाज्योती (महाज्योती) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. समान धोणापूर्वी बाटी, महाज्योती आपल्या ज्ञाल्याने सर्वच प्रशिक्षण व प्रशिक्षण प्रबोधिती (अमृत) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. या संस्थांकडून एपीएससी, विदर्भ प्रजासत्ताक आणि ज्ञानेश्वरी यांची निवड करत नाहीत आणि त्यामुळे ही परीक्षाच न राहता त्याचा विशिष्ट विकलेल्या भाजी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी बाटी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी 'बाटी' कडे महाज्योती (महाज्योती) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. समान धोणापूर्वी बाटी, महाज्योती आपल्या ज्ञाल्याने सर्वच प्रशिक्षण व प्रशिक्षण प्रबोधिती (अमृत) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. या संस्थांकडून एपीएससी, विदर्भ प्रजासत्ताक आणि ज्ञानेश्वरी यांची निवड करत नाहीत आणि त्यामुळे ही परीक्षाच न राहता त्याचा विशिष्ट विकलेल्या भाजी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी बाटी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी 'बाटी' कडे महाज्योती (महाज्योती) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. समान धोणापूर्वी बाटी, महाज्योती आपल्या ज्ञाल्याने सर्वच प्रशिक्षण व प्रशिक्षण प्रबोधिती (अमृत) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. या संस्थांकडून एपीएससी, विदर्भ प्रजासत्ताक आणि ज्ञानेश्वरी यांची निवड करत नाहीत आणि त्यामुळे ही परीक्षाच न राहता त्याचा विशिष्ट विकलेल्या भाजी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी बाटी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी 'बाटी' कडे महाज्योती (महाज्योती) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. समान धोणापूर्वी बाटी, महाज्योती आपल्या ज्ञाल्याने सर्वच प्रशिक्षण व प्रशिक्षण प्रबोधिती (अमृत) पातळीवरच परीक्षा घेऊन येती जाते. या संस्थांकडून एपीएससी, विदर्भ प्रजासत्ताक आणि ज्ञानेश्वरी यांची निवड करत नाहीत आणि त्यामुळे ही परीक्षाच न राहता त्याचा विशिष्ट विकलेल्या भाजी डोळ्यासमोर येती जाते. यांची जबाबदारी बाटी डोळ्यासमोर येती ज

