दैनिक साहसिक
संमिश्र

संपादकीय

स्पर्धेतील सहकार्य!

भारताबरोबर लोकशाहीचे द्वंद्वगीत गाण्याआधी अमेरिकेचे सेक्रेटरी ऑफ स्टेट (परराष्ट्रमंत्री) अँथनी ब्लिंकेन हे चीन दौऱ्यावर होते आणि या द्वंद्वगीत गायनानंतर अमेरिकेच्या ट्रेझरी सेक्रेटरी (अर्थमंत्री) जॅनेट येलेन या चीनमध्ये आहेत. भारतीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या अमेरिका दौऱ्याच्या पार्श्वभूमीवर अध्यक्ष बायडेन यांनी चीनचे अध्यक्ष जिनपिंग यांच्यावर तोंडसुख घेतले. त्यानंतर अवघ्या काही आठवडयांत येलेन यांचा चीन दौरा सुरू झाला. पुढील काही दिवसांत अध्यक्ष जो बायडेन यांचे विशेष दूत जॉन केरी हे चीनला भेट देतील आणि या आठवडयात मंगळवारी अध्यक्ष बायडेन हे लंडनमध्ये पर्यावरण संवर्धन निधी सभेत सहभागी होतील. तेथील विषय पर्यावरण रक्षणार्थ विकसित देशांनी कशी आणि किती मदत द्यावी हा असेल. येलेन यांनीही बीजिंग दौऱ्यात चीनने या उदात्त कार्यासाठी हात सैल करावा अशी विनंती केली. पर्यावरण, वसुंधरा रक्षण इत्यादी विषय हे कडेकडेचे. खरा आणि कळीचा मुद्दा आहे तो चीन आणि अमेरिका यांच्यात आधी किमान कामचलाऊ संबंध तरी कसे प्रस्थापित करता येतील आणि नंतर हे संबंध कसे सुधारता येतील. हे संबंध प्रस्थापित झाले त्याचा ५१ वा वर्धापन दिन या वर्षी झाला. माजी परराष्ट्रमंत्री, मुत्सद्दी हेन्री किसिंजर यांच्या मध्यस्थीनंतर १९७२ साली तत्कालीन अमेरिका अध्यक्ष रिचर्ड निक्सन यांनी बीजिंगला भेट दिली त्या वेळचा एक उद्देश या साम्यवादी देशास सोव्हिएत रशियापासून जमेल तितके दूर नेणे हाही होता. चीनला आपण जितकी आर्थिक मदत देऊ तितका चीन अधिकाधिक लोकशाहीवादी होईल, ही अमेरिकेची त्या वेळची भाबडी धारणा. त्यातूनच चीनला विशेष आर्थिक दर्जा देण्यापर्यंत अमेरिकेची मजल गेली. ऐंशीच्या दशकात डेंग शियाओपिंग यांचा अमेरिका दौरा म्हणजे तर 'अमेरिकी-चीनी भाई भाई'चे युगुलगान होते. त्यानंतर प्रत्यक्षात काय घडले हे नव्याने सांगण्याची गरज नाही. अमेरिकेच्या आर्थिक मदतीवर पुष्ट झालेल्या चीनने आज अमेरिकेसमोरच आव्हान निर्माण केले असून सध्याचा उभयतांतील तणाव हे जागतिक अर्थव्यवस्थेसमोरील मोठे संकट आहे. त्यामुळे एकापाठोपाठ एक अमेरिकी मुत्सद्दी, मंत्री चिनी समकक्षांच्या भेटीगाठी घेऊ लागले आहेत. या दोन सांडांमधील संघर्ष जगास व्यापणार असल्याने तो समजून घेणे आवश्यक ठरते.

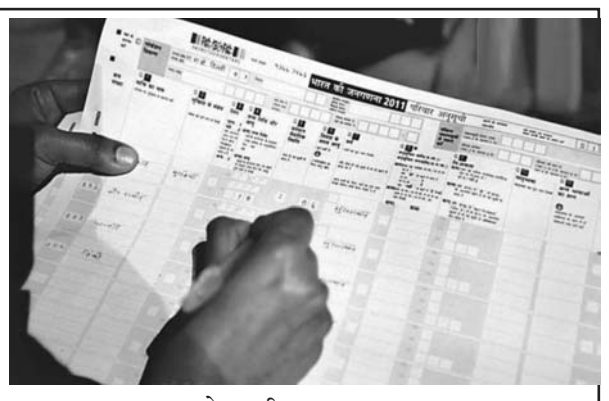
तसे करण्याआधी 'चीन लवकरच अमेरिकेस मागे टाकणार' आणि 'चीन आर्थिक संकटात' या दोन टोकाच्या प्रतिक्रियांत आनंद मानणाऱ्यांस भानावर आणणे आवश्यक ठरते. त्यासाठी आकडेवारी पुरेशी ठरेल. त्यासाठी एकंदर जागतिक उत्पादनांत एकटया दोन देशांचा वाटा ४० टक्के इतका प्रचंड आहे, हे सत्य लक्षात घ्यावे लागेल. ते एकदा ध्यानात घेतले की कितीही आदळआपट केली तर या दोन देशांचे एकमेकांविना चालणारे नाही, हे दिसून येईल. सरलेल्या आर्थिक वर्षात चिनी अर्थव्यवस्था १८ लाख कोटी डॉलर्सची होती तर अमेरिकेने २६ लाख कोटी डॉलर्सचा टप्पा गाठला. अमेरिकेच्या तुलनेत चिनी लष्करातील कर्मचारी अधिक आहेत (२५ लाख) हे खरे. पण आधुनिक शस्त्रास्त्रे, मारगिरी आणि अद्ययावतता यावर अमेरिका चीनच्या तुलनेत किती तरी पुढे आहे. चीनचा संरक्षण अर्थसंकल्प २९,२०० कोटी डॉलर्स इतका तर अमेरिकेचा संरक्षणावरील खर्च ८७,७०० कोटी डॉलर्स इतका. हा फरक विचारांधच केवळ दृष्टीआड करू शकतात. या दोन देशांत तणाव वाढत आहे वगैरे कितीही चर्चा केली आणि त्यात आनंद मानला तरी चीन हा अमेरिकेचा तिसऱ्या क्रमांकाचा व्यापारी भागीदार आहे, हे सत्य. अमेरिका चीनमधून आयात करीत असलेल्या विविध वस्तुमालाचा आकार वाढता असून गेल्या वर्षी ही आयात ५६,३०० कोटी डॉलर्सवर जाऊन पोहोचली. त्या तुलनेत अमेरिकेतून चीनला निर्यात होणाऱ्या वस्तुमालाचे मूल्य तितके नाही हे खरे. पण अमेरिकेत पिकणारा निम्म्याहून अधिक सोयाबीन एकटया चीनला जातो. असे आणखीही काही दाखले देता येतील.

चिनी अर्थव्यवस्थेचा आकार यंदा आक्रसेल हे भाकीत या पार्श्वभूमीवर लक्षात घ्यायला हवे. करोनानंतर काही काळ चिनी अर्थव्यवस्थेने उसळी घेतली. पण आता ती गती पुन्हा मंदावल्याचे दिसते. गतसाली त्या देशाची अर्थव्यवस्था पाच टक्क्यांनी वाढेल हे अनुमान चुकीचे ठरले. ही गती तीन टक्क्यांच्या आसपास होती. यंदाही चिनी अर्थव्यवस्थेची गती अशीच असेल असे मानले जाते. पण कसेही करून हा वेग पाच टक्क्यांपर्यंत वाढवण्याचा चीनचा निर्धार आहे. तसे झाले तर चीन मोठया अर्थव्यवस्थांपैकी सर्वाधिक वेगाने वाढणारी अर्थव्यवस्था ठरेल. पण तशी ती ठरत नाही तोपर्यंत त्या व्यवस्थेस अमेरिकीच नव्हे तर अन्य स्पर्धेसही तोंड द्यावे लागेल. अमेरिकेचा प्रयत्न आहे तो या अशक्त क्षणी चीनला आणखी कसे नमवता येईल हा. त्यासाठी अन्य देशांची ढाल पुढे करणे इत्यादी प्रयत्न अमेरिकेकडून केले जात असले तरी खंगलेला रशिया आणि स्तब्ध युरोप या वास्तवाच्या पार्श्वभूमीवर या दोन देशांचे संबंध 'तुझे माझे जमेना, तुझ्याविना गमेना' असेच असतील. याचा अर्थ असा की चीन-अमेरिका संबंध कधी फाटतात याकडे आशाळभूत नजरेने बघत बसणाऱ्यांस इतक्यात समाधान मिळण्याची शक्यता नाही. चीन हा अमेरिकेचा सर्वात मोठा धनको आहे आणि अमेरिकेच्या रोख्यात चीनची सुमारे १ लाख कोटी डॉलर्सहून अधिक गुंतवणूक आहे, हे सत्य नाकारता येणारे नाही.

आज विकसित आणि विकासोत्सुक जगासमोर आव्हान आहे ते चीनच्या आडमुठेपणास रोखण्याचे. जॅनेट येलेन यांनी आपल्या ताज्या दौऱ्यात चीनला ही गळ घातली. अमेरिकेचे माजी अध्यक्ष बराक ओबामा यांनी पर्यावरण रक्षणार्थ ३०० कोटी डॉलर्सचे अर्थसाहाय्य घोषित केले होते. 'ग्रीन क्लायमेट फंड'साठी हा निधी होता. त्यातील २०० कोटी डॉलर्स एव्हाना या निधीत आले आहेत. त्याच वेळी चीनचे आश्वासन होते ३१० कोटी डॉलर्स देण्याचे. पण प्रत्यक्षात त्या देशाने दिलेली रक्कम ३० कोटी डॉलर्सच्या आसपासच आहे. यात पंचाईत अशी की संयुक्त राष्ट्राच्या पर्यावरणविषयक संघटनेनुसार चीन हा अजूनही 'विकसनशील' गटात मोडतो. त्यामुळे अन्य विकसनशील देशांस पर्यावरण रक्षणार्थ दिल्या जाणाऱ्या मदतीचा वाटा त्या देशासही जातो. म्हणजे चीनचा दुहेरी फायदा. एका बाजूने स्वत: कबूल केलेला निधी तो देश देत नाही आणि दुसरीकडे 'विकसित' असूनही विकसनशीलांच्या निधीत तो वाटेकरी बनतो. चीनचे चातुर्य असे की ज्याच्याशी स्पर्धा करायची त्या सर्वास तो सहकार्याच्या जाळयातही ओढतो. एकटया 'बेल्ट अँड रोड इनिशिएटिव्ह' या प्रकल्पाच्या माध्यमातून चीनने एक लाख कोटी डॉलर्सहून अधिक रक्काम जागतिक पायाभूत सोयीसुविधा निर्मितीत ओतलेली आहे.

या सगळयाचा अर्थ असा की केवळ स्पर्धात्मकतेतून आज कोणताही देश अन्य कोणत्याही देशास संकटात आणू शकत नाही. उपद्रवमूल्य जितके महत्त्वाचे तितकीच उपयुक्ततादेखील महत्त्वाची. ही उपयुक्तता इतरांच्या अर्थविकासात कोण किती साहाय्य करतो यातून तयार होते. हा धडा आहे. अमेरिका आणि चीन यांतील स्पर्धेचा आनंद लुटताना उभयतांतील सहकार्याचा आकार लक्षात घेतल्यास तो शिकणे सोपे जाईल.

जनगणनेला विलंब का ?



लोकसंख्यावाढीमुळे गरिबी, बेरोजगारी, रोगराई आदी समस्यांकडे जगाचे लक्ष वेधून त्याविषयी जनजागृती करण्यासाठी सन १९८९ पासून ११ जुलै हा दिवस 'जागतिक लोकसंख्या दिन' म्हणून साजरा करण्यात येतो. लोकसंख्येची संख्या आणि स्वरूप सांगणारी जनगणना हा कोणत्याही देशाच्या विकासातील मैलाचा दगड असतो. देशाच्या धोरणनिर्मितीमध्ये जनगणना महत्त्वाची भूमिका बजावते.

काही दिवसांपासून संयुक्त राष्ट्रांचा 'यूएनएफपीए' हा लोकसंख्याविषयक अहवाल, काही संकेतस्थळे, काही वृत्तसंस्था भारताची लोकसंख्याविषयक आकडेवारी प्रसिद्ध करत आहेत. यात भारताने लोकसंख्येच्या बाबतीत चीनला मागे टाकल्याचे सांगितले जात आहे. पण अधिकृत जनगणना केल्याशिवाय भारताच्या लोकसंख्येविषयी नेमकी व अचूक आकडेवारी शोधणे फार कठीण आहे. अधिकृत जनगणनेमुळे भारतातील राज्यनिहाय लोकसंख्या, साक्षरता, लिंग गुणोत्तर, लोकसंख्येची घनता, शहरी व ग्रामीण लोकसंख्या, वयोगटानुसार लोकसंख्या, धर्म, जाती – जमाती व भाषानिहाय लोकसंख्या इत्यादी अनेक बाबींचे अचूक विवरण व विश्लेषण करता येते.

जनगणना ही देशातील सर्व व्यक्तींशी संबंधित लोकसंख्याशास्त्रीय, सामाजिक, सांस्कृतिक व आर्थिक माहितीचे (डेटा) संकलन, विश्लेषण व प्रसारण करण्याची प्रक्रिया आहे. पारतंत्र्यकाळात सन १८७१ पासून भारतात दर दहा वर्षांनी जनगणना होते. भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर १९५१ साली नववी जनगणना झाली. याआधीची भारतीय जनगणना २०११ मध्ये झाली होती. या जनगणनेनुसार भारताची एकूण लोकसंख्या १२१ कोटी म्हणजे १.२१ अब्ज होती. २०२१ मध्ये पुढील जनगणना होणे अपेक्षित होते. परंतु कोव्हिड-१९ साथरोगामुळे ती होऊ शकली नाही. आता तर जनगणनेस दोन वर्षे विलंब झाला आहे.

भारतात शेवटची जनगणना झाली होती २०११ साली. म्हणजे साधारण १२ वर्षांपूर्वी. सरकार सार्वजनिक वितरण प्रणालीद्वारे पात्र लोकांना रेशन पुरवते पण देशात किती अन्नधान्याची गरज आहे, याचा अंदाज आजही २०११ सालच्या आकडेवारीवरून घेतला जात आहे. याशिवाय शैक्षणिक आणि आरोग्य व्यवस्था, पायाभूत सोयीसुविधा उभारण्यासाठीही किती निधी कुठे दिला जावा, याचा अभ्यास आपल्याला वेळोवेळी करणे गरजेचे आहे. अन्यथा आवश्यक साधनसामग्रीचा पुरवठा अपुरा किंवा असंतुलित होऊ शकतो. आणखी एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे सरकारच्या कल्याणकारी योजना ठरवतानाही या आकडेवारीचाच आधार घ्यावा लागतो. काही अर्थतज्ज्ञांच्या मते जनगणना न झाल्यामुळे जवळजवळ १० कोटी लोक सरकारी योजनांपासून वंचित राहत आहेत.

खरेतर २०२१ च्या जनगणनेचा पहिला टप्पा २०२० साली सुरू होणार होता, पण तेवढ्यात करोना आला आणि सगळेच थांबले. मात्र करोनाच्या आधीही जनगणना वादाचा मुद्दा बनलाच होता. २०१९ मध्ये सरकारने आणलेला नागरिकत्व दुरुस्ती कायदा, त्यानंतर 'नॅशनल पॉप्युलेशन रजिस्टर' अर्थात 'एनपीआर'चा वाद, यामुळे देशात आंदोलने झाली, अशांतता पसरली. त्यानंतर काही राजकीय नेत्यांनी जातीनिहाय जनगणनेची मागणी केली. यातून सामाजिक रचना कळेल, असे त्यांना वाटत होते. पण यामुळे राजकीय मतपेढी आणि मतांचे राजकारणही बदलू शकते, अशी भीती काही राजकीय पक्षांना वाटू लागली आहे. 'इम्पीरिकल डेटा' नसल्यामुळे मराठा आरक्षण तसेच ओबीसींसाठी राजकीय आरक्षणाचा मुद्दा गेली दोन वर्षे न्यायालयात प्रलंबित आहे. महाराष्ट्रातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका लांबणीवर टाकण्यासाठी ओबीसी आरक्षणाचे कारण सांगितले जाते आहे. ओबीसी आरक्षणाच्या विषयात इम्पेरिकल डेटाच्या माध्यमातून माहिती गोळा करणे अवघड आहे. त्यामुळे ओबीसी समाजाच्या आर्थिक स्थितीचा डेटा मिळवण्यासाठी सर्वोत्तम स्त्रोत हा जनगणनेची माहितीच ठरू शकते! त्यामुळे येत्या काळात जातीनिहाय जनगणनेची मागणी जोर धरू शकते एवढे मात्र नक्की!

करोनानंतरच्या काळात आता बऱ्याच गोष्टी सुरू झालेल्या असल्या तरीही जनगणना इतक्यात होण्याची शक्यताही कमीच आहे. जनगणनेच्या आधी सर्व राज्यांना त्यांच्याकडे किती जिल्हे, तालुका आणि गावे आहेत, याची माहिती 'रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडिया'ला द्यावी लागते. त्यानंतर जनगणना सुरू होण्याच्या तीन महिन्यांपूर्वी प्रशासकीय सीमा गोठवल्या जातात, जेणेकरून जनगणना सुरू असताना कुठल्याही सीमा बदलल्या जाऊ नयेत आणि किती लोक कुठे राहतात, हे कळेल. पण रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडियाने सीमा गोठवण्याची मुदत गेल्या दोन वर्षांत सातत्याने वाढवली आहे. त्यामुळे काहींना असंही वाटतं की २०२४ च्या उत्तरार्धात म्हणजे लोकसभा निवडणुकीनंतरच जनगणना होईल! जनगणना हा विषय संविधानाच्या सातव्या सुचीनुसार केंद्रीय गृहमंत्रालयाच्या अखत्यारित येतो. या मंत्रालयाअंतर्गत येणाऱ्या रजिस्ट्रार जनरल व जनगणना आयुक्त कार्यालयातर्फे जनगणना केली जाते. केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी ऑनलाईन (डिजीटल) जनगणना करण्याचे सूतोवाच केले आहे. त्यांच्या मते ही ई – जनगणना अधिक शास्त्रशुद्ध व अचूक असेल! या ई- जनगणनेमुळे नाव-पत्ता बदलणे, जन्म-मृत्यू यांच्या नोंदी करणे सोपे होईल. त्यामुळे भारताची जनगणना सातत्याने अद्ययावत राहील.

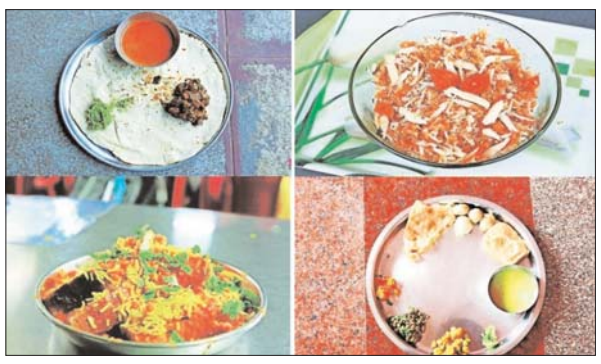
जगातील सर्वाधिक वेगाने वाढणारी अर्थव्यवस्था म्हणून भारताकडे पाहिले जाते. भारताची अवाढव्य लोकसंख्या हा यातील एक मोठा अडसर ठरेल असे एकेकाळी मानण्यात येत होते. परंतु भारताच्या लोकसंख्येतील तरुणांची लक्षणीय संख्या लक्षात घेता ते भारतासाठी एक संसाधन म्हणून वरदानही ठरू शकतेष्ठ मात्र यासाठी जनगणना लांबणीवर न पडता ती होणे आधी आवश्यक आहे!

शोध आठवणीतल्या चवींचा! : स्त्रीला सक्षम बनवणारी खाद्यसंस्कृती!

'सोलापूर म्हणजे शेंगदाण्याची चटणी आणि कडक भाकरी, हे समीकरण बहुतेकांना माहिती आहे. मला मात्र सोलापुरात फिरताना इतरही अनेक पदार्थ सापडले, जे सोलापूरबाहेरच्या व्यक्तींना तितकेसे ज्ञात नाहीत. चमन भेळ, डिस्को भजीसारख्या 'स्ट्रीट फूड'पासून लांबोटी चिवडा, हुग्गी, कडबा आणि पेंडपाल्यापर्यंतचे पदार्थ चाखताना मला इथल्या अशा काही सुगरण स्त्रिया भेटल्या, ज्यांनी आपलं पाककौशल्य आपल्यापुरतंच न ठेवता इतर गरजू स्त्रियांच्याही हाताला काम देऊन त्यांना सक्षम व्हायला मदत केली आहे.'

खाद्यसंस्कृती जाणून घेण्याच्या माझ्या प्रवासात मी अनेक स्त्रियांना भेटते. कधी काळी कोणाशीही फारशा न बोलणाऱ्या, घराबाहेर न पडलेल्या स्त्रिया, जर त्यांना थोडं मार्गदर्शन आणि संधी मिळाली तर किती उंच भरारी घेतात, हे मी सोलापूरच्या प्रवासात अनुभवलं. वनिता ताई, रुक्मिणी आजी, लक्ष्मी मावशी यांच्या माध्यमातून खाद्यसंस्कृतीचा एक वेगळा आयाम, वेगळा विचार मला जाणवला.

अत्यंत बिकट परिस्थितीमध्ये एकटया स्त्रीनं खंबीरपणे एक यशस्वी उद्योग उभा करणं, आपल्या घरगुती पदार्थांना मोठया आदरानं व्यवसायाभिमुख बनवणं, आपल्यासारख्या इतरही स्त्रियांना स्वावलंबी बनवणं, अडल्यानडलेल्या, अपंग व्यक्तींना हाताशी धरून वाटचाल करणं.. व्यवसाय उभा राहिला तरी आपली पाळंमुळं



न विसरता व्यवसायासाठी झटणाऱ्या या स्त्रिया खूप शिकवतात. ''माझा गाव हा 'महिला उद्योजकांचा गाव' म्हणून ओळखला जावा, असा माझा मानस आहे आणि त्यासाठी मी प्रयत्न करतेय,'' हे म्हणणं आहे अक्कलकोटच्या वनिता तंबाके यांचं. खूप कष्टांतून त्यांनी असाध्य ते साध्य केलं आहे. दिवाळीसाठीचे पदार्थ बनवण्यात त्यांचा पूर्वीपासूनच हातखंडा होता. एकदा त्यांनी घरी बनवलेली चकली किराणा मालाच्या दुकानात विक्रीसाठी ठेवली. ती लोकांच्या पसंतीला इतकी उतरली की नंतर अक्कलकोटच्या बाहेरही विकली जाऊ लागली आणि आता चकली आणि इतर घरगुती खाद्यपदार्थांच्या जोरावर वनिताताईंचा 'प्रियदर्शनी गृह उद्योग' पुण्यासारख्या मोठया बाजारपेठेत पोहोचला आहे.

एके रात्री खूप उशिरा सोलापूर शहरात फेरफटका मारत होते. खरं तर आपल्यापेक्षा वेगळं काही 'स्ट्रीट फूड' इथे मिळतंय का, याचा शोध हादेखील माझ्या या प्रवासाचाच एक भाग. घरातल्या खाद्यसंस्कृतीबरोबर खाऊगल्ल्या, चौपाटी, जुनी उपाहारगृहं अशा ठिकाणीदेखील एक वेगळीच खाद्यसंस्कृती नांदत असते. 'सोलापूर चौपाटी'वरचे पदार्थ अगदी निराळे आहेत. चमन भेळ, डिस्को भजी (मीठ, मसाला भरून मंद आचेवर तळलेली मिरची भजी. थंड झाली की त्याचे तुकडे करून पुन्हा तळून घेतात.), चटणी पाव, शेव पाव हे पदार्थ केवळ सोलापुरातच मिळतील (आता शेव पाव पुण्यातही मिळतो). आंध्र प्रदेश आणि कर्नाटकाचा प्रभाव इथल्या 'स्ट्रीट फूड'वर जाणवतो. इडली, चटणी आणि सांबार दाक्षिणात्य पद्धतीचं. सात रस्ता चौकातली 'आण्णाची इडली', 'सुधा इडली उपाहारगृह', 'सुप्रजा पावभाजी' ही ठिकाणं आणि खवा पोळी, शेंगदाणा पोळी, हे पदार्थ सोलापूरमध्ये येणाऱ्या प्रत्येक खवय्याचे आवडते.

तर, त्या रात्री असाच पदार्थाचा शोध घेत असताना सिद्धेश्वर मठाच्या समोरच्या फुटपाथवर झोपडीवजा खानावळीकडे माझं लक्ष गेलं- 'लक्ष्मी खानावळ'. खूप उशीर झाल्याने दुसऱ्या दिवशी ठरल्याप्रमाणे सकाळी लवकरच त्या खानावळीकडे आले.

आरोग्याचे डोही : 'झट् मागवलं, पट् खाल्लं'

''म्हणे घरी करून खा! रिकामटेकडयांना सांगायला काय जातं? सकाळपासून नुसती धुमश्चक्री असते! सीरियल-दूध नाहीतर कॉफी-बिस्कीट जेमतेम खाऊन ट्रेन गाठायची. दुपारी कामं करता करताच हॅम्बर्गर-कॉफी पोटात ढकलायची. रात्री घरी पोचेतो इतकं थकायला होतं! एखादं कॉम्बो-मील घरी मागवतो. नाहीतर नूडल्स किंवा रेडीमेड सूप-ब्रेड ढोसलं की झोपायला मोकळे! त्या रेडीमेड, झटपट जेवणांचे आमच्यासारख्यांवर फार मोठे उपकार आहेत,'' ऋता तावातावाने म्हणाली. ऋता एका बडया फायनान्शियल फर्ममध्ये उच्चपदाची जबाबदारी सांभाळते. खरोखरच दिवसाला '३६ तास काम' असतं. जेवण्यानिजण्याला वेळ नसतोच. 'झट् मागवलं, पट् खाल्लं,' हे तिला सोयीचं वाटतं.

''बाईपण भारी देवा' पाहिल्यावर माझी आई रडली अन् आदेशष्ठ' सुचित्रा बांदेकरांनी सांगितली नवऱ्याची पहिली प्रतिक्रिया

औद्योगिक क्रांतीनंतर, एकोणिसाव्या शतकाच्या मध्यावर कारखान्यांच्या बाहेर, कणकेच्या पात्यांत गुंडाळून तळलेल्या मसालेदार मांसखंडांची विक्री सुरू झाली. तळणीच्या घमघमाटाने कामगारांची भूक खवळली. सगळया जगाचा बकासुरी घास करणाऱ्या श्रीमंत 'शीघ्र-अन्न' व्यवसायाचा श्रीगणेशा झाला. औद्योगिकीकरणाच्या आधी तशी 'शीघ्रान्नं (फास्ट फूड)' नव्हतीच असं नाही. पुरातन रोम शहराच्या मध्यभागी राहणाऱ्या लोकांकडे स्वयंपाकघरं नव्हतीच. ते रस्त्यांवरच्या टपऱ्यांतून भाज्या आणि मद्यात मुरलेली भाकरी घेऊन खात. जगातल्या बहुतेक मध्ययुगीन शहरांत प्रवाशांसाठी आणि बेघरांसाठी चटपटीत शीघ्रान्नाचे ठेले रात्रंदिवस चालू असत. आपल्या जत्रांमध्ये, आठवडीबाजारांत भजी, शेवांची चाकं, लाडू विकणारे ठेले होतेच.

२००८ साली मिनेसोटा विद्यापीठाने तशा नियमितपणे 'फास्ट फूड' खाणाऱ्या शेकडो लोकांचं सर्वेक्षण केलं. ९२ टक्के लोकांना कामाच्या भाऊगर्दीत, 'आठवण आल्याबरोबर ऑर्डर करून लागलीच समोर हाजीर होणारं,' अन्न पाहिजे असतं. ८० टक्के लोक ते कामाजवळच्या, सोयीच्या दुकानात मिळतं म्हणून घेतात. ६९ टक्के लोकांना त्याचा स्वाद आवडतो. १२ टक्के लोकांना मित्रांशी गप्पा मारत जेवताना तसा रुचकर, वेगवान खाऊ हवासा वाटतो. आपल्याकडे कामगारांना, विद्यार्थ्यांना, प्रवाशांनाही वडापाव हे सोयीचं अन्नब्रह्म आहे. इतकं मनाजोगं, सोयीस्कर अन्न वाईट का म्हणायचं?

अलीकडे मिळणाऱ्या बऱ्याच शीघ्रान्नांत अन्नरक्षक (प्रिझ?? हेंटिव्ह), तेलपाण्याचं मीलन घडवून आणणारे इमल्सिफायर्स मिसळतात. तळणं, धुरी देणं, गोठवणं, गरम करणं वगैरे अनेक संस्कार (प्रोसेस) त्यांच्यावर होतात. तशा बहुसंस्कृतपणाचे तोटे तपासायला लंडनच्या किंग्ज कॉलेजने एक छोटासा प्रयोग केला. एमी या २४ वर्षांच्या मुलीला पंधरवडाभर फक्त बहुसंस्कृत (हायली प्रोसेस्ड) आहारच दिला. तिच्या जुळया बहिणीला, नॅन्सीला मात्र मोजून तेवढंच पोषण देणारा, माफक शिजवलेला आहार दिला. एमीचं वजन एका किलोने वाढलं. तिचा रक्तदाब आणि रक्तातली साखरही वाढली. नॅन्सीचं वजन घटलं. मग रोजच तसाच आहार घेतल्यावर काय होईल?

त्याचाही अनेक ठिकाणी अभ्यास झाला आहे. अशा खाऊंच्या गोड-अगोड बहुतेक अवतारांत प्रकट-अप्रकट रूपांत चांगलीच साखर असते. प्राचीन

सस्तन प्राण्यांपासून आपल्यापर्यंत सगळयांच्या मेंदूला गोड चव हा पौष्टिक अन्नाचा परवलीचा संकेत वाटतो. मेंदूच्या बुडाचं आनंदकेंद्र, गाभ्यातलं स्मृतिकेंद्र गोडीवर भाळतात. शिवाय त्या पदार्थातल्या टोमॅटो, चीझ, अजिनोमोटो वगैरेंत 'उमामी' ही सातवी, अतिसुखद चव असते. त्या दोघींसाठी मेंदू आसुसतो. व्यसन लागतं.

एकदा तशी चटक लागली की घरी स्वयंपाक करायचा कशासाठी? तो शिकायचा तरी कशाला? ते शिक्षण, ती कलाजीवनातून बादच होतात. शिवाय व्यावसायिक निर्माते बर्गर-चिकन नगेट्ससारखे मुख्य पदार्थ मुद्दाम स्वस्त ठेवतात. मेंदूतली विचारी केंद्रंही त्या स्वस्ताईला फसतात. सोबतच्या बटाटयांची, शीतपेयांची लावलेली भरमसाट किंमत त्या भुललेल्या केंद्रांना जाणवतही नाही. व्यावसायिक निर्माते शीघ्रान्नाच्या वेष्टनाला आपल्या ब्रॅण्ड-चिन्हांनी सजवतात. हवं तेव्हा हजर होणाऱ्या रुचकर अन्नाचं ते प्रतीक होतं. शहराच्या मुख्य रस्त्यांवर ठायीठायी शीघ्रान्नाच्या दुकानांवर तशी ब्रँडचिन्हं ठळकपणे झळकत असतात. ती दिसली की प्रतिक्षिप्त क्रियेने त्याच अन्नाची ओढ लागते. ते पटकन मिळायची शाश्वतीच असल्यामुळे धीर धरायची गरजच नसते. तात्काळ मागवलं, मिळालं, खाल्लं की शीघ्रान्नाचं मानसिक दुष्टचक्र सुरू होतं.

बऱ्याचशा शीघ्रान्नांत शरीराच्या गरजेची जीवनसत्त्वं, अँटिऑक्सिडंट्स, खाद्यतंतू नसतात. ऋतासारखी रोज, प्रत्येक जेवणाला शीघ्रान्नंच खाल्ली की ती पुरवणाऱ्या भाज्या-फळांचं आहारातलं प्रमाण कमी होतं. ''पण मी ते सगळे घटक असलेल्या गोळया नियमितपणे घेतेच की!'' ऋताने उपाययोजना केलीच आहे. पण ती सगळी सत्त्वं अन्नावाटे पोटात गेली तर त्यांचा फायदा कितीतरी अधिक प्रमाणात होतो. गोळया-पावडरींतून घेतली तर तेवढा उपयोग होत नाही. कमतरतेची चिन्हं दिसू लागतात. फायबर कमी असल्यामुळे शीघ्रान्नं खाऊन पटकन संपतात पण बद्धकोष्ठही होतो. रक्तातली साखर झपकन वर जाते. ती खाली आणायला इन्सुलिन भरभर वाढतं. त्याने साखर खालवली की थकवा वाटतो, पुन्हा भूकही वाढते. पुन्हा शीतपेयं, बर्गर्स असतातच. पोट फुटेतो खाणं ढोसण्यात फार वेळ जातो. देहही जडशीळ होतो. मग शारीरिक क्रियांना योग्य वळण लावायला पुरेसा व्यायाम होत नाही. लठ्ठपणा वाढतो.

शीघ्रान्नांत जिभेला मोहवायला मीठ-साखरेची रेलचेल तर असतेच शिवाय केक-बिस्किटं, पिझ्झा-बर्गर, आइस्क्रीमसारख्या पदार्थात लोणी, क्रीम, चीझ, तूप वगैरेंच्या रूपाने भरपूर हानीकारक स्निग्धांश असतो. तशा अन्नाला 'जंक फूड' म्हणतात. त्या दुष्ट त्रिकुटामुळे लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, मधुमेह हे तीन वैरी शरीरात घुसतात, ठाण मांडून बसतात. काही शीघ्रान्नं तेलात डुंबवून तळलेली असतात. पावभाजीची भाजी लोण्याच्या समुद्रात परतली जाते. तापवलेल्या तेलातुपात ट्रान्सफॅट्स हा हानीकारक स्निग्धांश बनतो. रस्त्यावरच्या भज्या-वडया-सामोशांना वापरलेलं तेल पुन्हापुन्हा तापवलं जातं. त्यांच्यात ट्रान्सफॅट्स वाढत जातात. ट्रान्सफॅट्समुळे हानीकारक कोलेस्टेरॉल वाढतं. रक्तवाहिन्यांत कोलेस्टेरॉलचा साका जमतो, त्या चिंबतात, हृदयविकार-पक्षाघात होतात.

साखर, मीठ, हानीकारक स्निग्धांश आणि बैठी जीवनशैली या चांडाळचौकडीच्या संगतीत प्रतिकारशक्तीची चालचलणूक बिघडते. आपपरभाव विसरून ती आपल्याच शरीराच्या पेशींवर हल्ला करते. आपसांतलं वैर धुमसत राहिलं की इसब (एक्झिमा) हा त्वचेचा आजार, संधिवात, दमा यांच्यासारखे चेंगट आजार होतात. आतडयाच्या पेशींशी आणि तिथल्या मित्रजंतूंशी मारामारी झाली की आतडयाला सूज येते, जखमा होतात, कॅन्सरही होऊ शकतो. शीघ्रान्नामुळे आतडयातल्या शत्रुजंतू-मित्रजंतूंमधला समतोल पूर्णपणे ढासळतो.

शीघ्रान्न खाऊन झाल्यावर इन्सुलिनमुळे रक्तातली साखर खाली येते. तेव्हा आनंदकेंद्र आणि स्मृतिकेंद्र पुन्हा तीच गोडी अनुभवायला आतुर, कासावीस होतात. तसं वरचेवर होत राहिलं की चिंता, नैराश्य मनात ठाण मांडतात. हळूहळू मेंदूच्या गाभ्यातल्या स्मृतिकेंद्राची कार्यक्षमता घटते. स्मरणशक्ती आणि अनुषंगाने बुद्धीचा तल्लखपणाही कमी होत जातो. बुद्धीच्या त्या घसरगुंडीला चिंतातुरपणा, नैराश्य आणि आत्मघातकी प्रतिकारशक्ती (ऑटोइम्यूनिटी) चाही हातभार लागतो.

ते सगळे वाईट परिणाम फक्त विकतच्या, फिरंगी शीघ्रान्नालाच असतात असं नाही. ?प्रिझ??हॅटिव्हज/ इमल्सिफायर्सशिवायचे चुरमे लाडू, मोतीचूर लाडू बहुसंस्कृतच असतात. मिठाईत खाद्यरंग, सुवास, अ?ल्युमिनियमचा वर्ख असतो. सात्त्विक फराळातल्या राजगिरा-पुऱ्या, शिंगाडा-थालीपीठ, साबुदाणा-खिचडी वगैरे तुपाने मुसमुसलेल्या पदार्थातही ट्रान्सफॅट्सचा सुकाळ असतो. त्याउलट इडली, उकडे मोमो, ड्रेसिंगशिवायची सॅलड्स ही गुणी शीघ्रान्नं आहेत. फरसाण घातलं नाही तर भरपूर कांदा-टोमॅटो- कैरी- कोथिंबीर- शेंगदाणे घातलेली भेळ हे सत्त्वसंपन्न, सद्गुणी खाद्य आहे.

भारतीय संस्कृती कुठल्याही अन्नाला जंक किंवा कचरा म्हणत नाही. क्वचित जिभेचे चोचले पुरवायला किंवा घाईच्या वेळी पोटभरीला तसं सोयीचं जेवण जरूर घ्यावं. पण त्यातही तारतम्य बाळगावं. केळं, इडली, उपमा, भाजीभाकरी हेही पर्याय असतातच. मैद्याऐवजी आटयाचा पाव घेतला तर आम्लेटपाव, भाजीपाव चांगलेच पण क्वचित वडापावही चालेल. पण अलीकडे दळण-कांडप, चूल फुंकणं काही नसतं. बाजारात भाकऱ्या-पोळया, तऱ्हेतऱ्हेचे मसाले आयते मिळतात. मोडावलेली कडधान्यं, चिरलेल्या पाकीटबंद भाज्या असतात. बुद्धिमान, कर्तृत्ववान ऋतानं व्यवस्थित आखणी केली तर 'होममेड फास्टफूड- झट् रांधलं, पट् खाल्लं'सुद्धा तिला सोपंच वाटेल.