ISSN 2250-1215

# शाश्वत विकासाचा 'सायकल' मार्ग

# वनराई

www.vanarai.org

VANARAI । पुणे । वर्ष : २८ वे । अंक : चौथा
एप्रिल २०१९ । किंमत रु. २०/-
वार्षिक वर्गणी रु. ४००/- । पृष्ठ संख्या : ५२

वर्षे २८ वे । अंक चौथा

# अंतरंग


**सायकल : भविष्यातील वाहतुकीचे साधन**/ सुजित पटवर्धन / ८

**हरित वाहतूक : एक स्मार्ट पर्याय** / राजेंद्र जगताप / ११

**वसुंधरेच्या आरोग्यासाठी...** / शीतल भांगरे / १४

**सायकल वाटप योजना : एक सकारात्मक बदल** / १९

**जुन्या सायकलींचे अनोखे विश्‍व!** / २२

**अनोखी 'सायकल' यंत्रे** / केदार पाठक / २३

**सायकलचा 'प्रवास'**/ निर्मिती कोलते / २७

**बहुगुणी सायकल** / डॉ. नंदकुमार भुतडा / ३०

**आठवणीतली आणि अर्थकारणातली सायकल** / दिलीप लिमये / ३२

**नैसर्गिक लय आणि भरधाव जीवनशैली** / गुरुदास नूलकर / ३५

**:: पुस्तक परिचय ::**

**राज्याच्या पाणी प्रश्‍नाची उत्तरयात्रा** / अमृता देसर्डा / ३८

**:: वनराई अपडे'टेड' ::**

**निसर्गातला माणूस आणि माणसातला निसर्ग** / शारिक आझाद / ४०

**:: एकच लक्ष्य, स्थानिक वृक्ष ::**

**बहाव्याचं बहरणं आणि पावसाच्या येण्याचा संकेत** / बसवंत विठाबाई बाबाराव / ४२

**:: आरोग्य स्वातंत्र्यासाठी आयुर्वेद ::**

**निरोगी जगण्यासाठी आयुर्वेद जीवनशैली** / डॉ. निखिल मेहता / ४६

**:: 'कायद्या'चं बोला ::**

**'स्मशानभूमी'साठी 'काही'पण** / शेखर गायकवाड (भा.प्र.से.) / ४८

**वनराई वार्ता** / ४९


(अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.)

# नैसर्गिक लय आणि भरधाव जीवनशैली

**उन्हाची झळ वाढली की सावलीचे महत्त्व पटते आणि रस्त्यावरची सावली किती उपयुक्त आहे, याचा विसर पडत नाही. दाट राईतून वाहणाऱ्या वाऱ्याची गार झुळूक किती आल्हाददायक आहे, ते सायकलवर कळते, वातानुकूलित गाडीत त्याचे काय कौतुक? सायकल हे आनंदाचं कारण कसं ठरू शकतं, याचा अनुभवी उलगडा!**

**गुरुदास नूलकर**

कासव तासाभरात जेमतेम एखाद–दोन कि.मी. प्रवास करते. आफ्रिकेतील चित्ता ताशी शंभर कि.मी. वेगाने धावू शकतो आणि पेरीग्रीन फालकन तीनशे चाळीस किमी वेगाने उडू शकतो. झाडे चालू शकत नसली तरी त्यांचे चयापचय एका विशिष्ट गतीने चालू असते. निसर्गातील प्रत्येक सजीवाला स्वतःची एक लय असते. या नैसर्गिक मर्यादेचे उल्लंघन त्याला करता येत नाही. मात्र मानव याला अपवाद आहे. आपला चालण्याचा वेग फार फार तर ताशी पाच कि.मी. असतो; पण बाह्य उर्जेचा वापर करून आपण वेग वाढवू शकतो. विमान तासात सुमारे ८०० कि.मी. ओलांडू शकते तर रॉकेट ताशी तीस हजार कि.मी. प्रवास करते. मानवी वसाहतींची ही एक गती असते. डोंगरदऱ्यात राहणारे आदिवासींचे आयुष्य संथ गतीने चालू असते आणि खेड्याची गतिमानता शहरापेक्षा कमी असते. औद्योगिक क्रांतीनंतर तंत्रज्ञानात मोठी प्रगती होत गेली, तसे आपले जीवन गतिमान होत गेले. आज आपल्याला याच वेगाची सवय झाली आहे. बैलगाडीने प्रवास करायचा विचारही येऊ शकत नाही.

प्रत्येक सजीवाची नैसर्गिक गती दुसऱ्या कशाशी तरी जोडलेली असते. झाडांची चयापचयाची गती सूर्यप्रकाशाच्या उपलब्धतेशी आणि मातीतून पोषणद्रव्यांच्या विघटन प्रक्रियेशी संबंधित असते. चित्त्याचा वेग गॅझेलच्या (आफ्रिकन हरिण) वेगाशी जोडलेला असतो. प्रत्येक प्रजातीचा वेग साधारणतः त्यांच्या अन्न उपलब्धतेवर आणि स्वसंरक्षणाच्या क्षमतेवर अवलंबून असतो. मानवाला अधिक बुद्धी आणि हाताच्या उपयुक्ततेचे वरदान मिळाल्याने आपला वेग तुलनेने कमी आहे; पण ही नैसर्गिक मर्यादा आपण कधीच झुगारून टाकली. तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने मानवाने निसर्गावर मात केली आणि निसर्ग आपल्या तावडीत आला. आजच्या गतिमान जीवनशैलीत निसर्गाचे महत्त्व आपण विसरत चाललो आहोत, असे जाणवते. पुण्याहून मुंबईला वातानुकूलित मोटरगाडीने गाणी ऐकत जाताना आपला प्रवास सुखाचा होतो खरा; पण बाहेरच्या निसर्गाचा आस्वाद घेण्याचे भान आपल्याला राहत नाही. पण प्रवास बैलगाडीतून केला तर निसर्गाशी एक प्रकारचा समतोल साधता येतो आणि अनेक गोष्टींचा आनंद घेता येतो. आज हे शक्य नाही; परंतु सायकल चालविताना असाच अनुभव येतो.

सायकल मानवी उर्जेवर चालणारे वाहन आहे, त्यामुळे त्याच्या वेगाला आपल्या ताकदीची मर्यादा आहे. आज गियरच्या सायकली उपलब्ध झाल्याने मानवी श्रम कमी झाले आणि सायकलचा

वापर सोपा झाला आहे. गेली अनेक वर्ष आम्ही मित्रमंडळींसोबत सायकलने सहली करीत आहोत. चार-पाच दिवस उसंत मिळाली की नकाशात पाहून मार्ग ठरवायचा, डोक्यावर हेल्मेट चढवायचं, पाठीवर सॅक लावायची, सायकलीवर पाण्याच्या बाटल्या खोचायच्या अन् 'धर हँड्ल नि मार पेंडल' म्हणत निघायचं. आम्हाला कोकणाचे विशेष प्रेम असल्याने तिथल्या अनामिक रस्त्यांवरून अप्रचलित गावे गाठायची हौस. वेगवान गाडीतून निसर्ग अनुभवणे आणि सायकलवर निवांत त्याचा आस्वाद घेणे, हे किती भिन्न आहे ते स्वानुभवानेच कळते.

कोकणात आड रस्त्याने एकांतात सायकल चालविताना एक विलक्षण अनुभव येतो. मोकळे रस्ते आणि हिरवाईतून संथ गतीने वाट काढताना त्या अविचल आकाशाशी आणि बदलणाऱ्या भूरूपाशी ओळख होते. पक्षीच नव्हे तर फुलपाखरेही आपल्याहून अधिक वेगाने अंतर कापत असतात. प्रत्येक चढ आपल्याला आव्हान देत असतो. उतार आला की ओढ्याचा प्रवाह आपल्यापेक्षा वेगवान होतो. मागून येणारा वारा आपला मित्र असतो; पण समोरून येताच तो नकोसा होतो. उन्हाची झळ वाढली की सावलीचे महत्त्व पटते आणि रस्त्यावरची सावली किती उपयुक्त आहे, याचा विसर पडत नाही. दाट राईतून वाहणाऱ्या वाऱ्याची गार झुळूक किती आल्हाददायक आहे, ते सायकलवर कळते, वातानुकूलित गाडीत त्याचे काय कौतुक?

निसर्गातील अनंत गंध घेऊन एखादा झोत येतो. कुठे सुरंगीच्या फुलांचा सुवास दरवळतो तर कधी मोहोराचा गंध मनाला आंब्याची आठवण करून जातो. कधी माती-पाण्याच्या मिलनाचा सुगंध भुलावतो, तर कधी समुद्राचे खारे वारे किनाऱ्याकडे बोलवणे करतात. सायकलच्या तालबद्ध आवाजात वाऱ्याची गुणगुण आणि पक्ष्यांची किलबिल स्पष्ट ऐकू येते. आपला श्वास आपल्याच कानावर पडतो आणि शरीराच्या अविश्रांत कार्याची जाणीव होते. आपल्या अस्तित्वाची अनुभूती होते आणि आपण निसर्गाच्या सानिध्यात आहोत, या भावनेने मन प्रफुल्लित होते.

एकही पैसा खर्च न करता मिळणारा हा आनंद सर्वांना समान उपलब्ध असतो. या उदात्त निसर्गात कोणताही भेदभाव नाही. जो आपला वेळ खर्च करायला तयार आहे, त्याला निसर्ग आनंद देणारच. प्रश्न एवढाच आहे की आपण आपला वेग कमी करायला तयार आहोत का? स्वतःच्या ताकदीने संचरण करताना निसर्गाची खरी ओळख होते. प्रत्येक चढ-उतार प्रकर्षाने जाणवतो. यांच्यामुळे पर्जन्यवृष्टीचे रुपांतर नदी-ओढ्यात होते हे उमगते. शहरातून बांधकाम करताना चढ-उतार सपाट करून पाण्याचे नैसर्गिक नियोजन बिघडून जाते. ओढे आटतात, भूजल स्रोतांचे पुनर्भरण थांबते आणि आपल्याच पाण्याची उपलब्धता आपणच घटवितो. सायकलिंग

करताना अशा अनेक गोष्टींची प्रचिती होते.

निसर्गातील कोणत्याही घटकाशी न जोडल्या गेलेल्या गतीने आज आपले आयुष्य चालले आहे. तंत्रज्ञानाने आपल्या सर्वच क्रिया अधिक वेगवान झाल्या आहेत. या लयीची सवय झाली की संथगती नकोशी वाटते. पण निसर्गाशी नाते जोडायचे असेल, तर प्रत्येकाने निसर्गाची लय अनुभवायला एखादा दिवस दिला पाहिजे. सजीवसृष्टीचा आपण एक अत्यंत छोटा पण अविभाज्य घटक असल्याची जाणीव करून घेतली की आपल्या जबाबदाऱ्या स्पष्ट होतात. अन्यथा निसर्गाकडे आपण फक्त मनोरंजनाचे साधन म्हणून पाहत राहू.

●●●

*(डॉ. गुरुदास नूलकर हे शाश्वत विकासाचे अभ्यासक आहेत. ते सिम्बायोसिसमध्ये प्राध्यापक असून 'इकॉलॉजिकल सोसायटी'चे विश्वस्त आहेत.*
***संपर्क** : gurudasn@gmail.com)*

## ८ हरित शब्दशोध

**रचना : अभिजित पेंढारकर** I abhi.pendharkar@gmail.com

आपली निसर्गसृष्टी हे एक अनाकलनीय कोडंच आहे. या सृष्टीतल्या वेगवेगळ्या संज्ञांची, संकल्पनांची, शब्दांची तोंडओळख करून देणारा, गावगाड्याशी नाळ जोडणारा हा 'हरित शब्दशोध'. कोड्यात दडलेल्या जुन्या-नव्या-अनवट शब्दांचा शोध घेऊन आपला हरित शब्दकोश समृद्ध करू या.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| १ | | २ | | ■ | ३ |
| | ■ | | ■ | ४ | |
| ५ | | ■ | ६ | ■ | |
| ■ | ■ | | ८ | | |
| ९ | | | ■ | | ■ |
| | ■ | ■ | १० | | |

**आडवे शब्द**

१. सूर्याचे एका राशीतून दुसऱ्या राशीत प्रवेश करणे
४. मोठ्या झाडाच्या खाली बसायला केलेला कट्टा
५. फळातील द्रवपदार्थ
७. पिकावर होणारा कीटकांचा हल्ला
९. गुरे, जनावरांचा एकत्र गट
१०. शेतातील धान्य किंवा कापलेले पीक साठवण्याची जागा

**उभे शब्द**

१. दोन वेगळ्या जातींच्या संयोगाचा प्रयोग
२. जुन्या पद्धतीचे एक माप
३. उंच वाढणारे एक प्रकारचे माडाचे झाड
६. माती, पाणी आणि इतर कचऱ्याचे तळाला साचणारे मिश्रण
७. जुन्या पद्धतीचे एक प्रकारचे भांडे
८. एक बिनविषारी साप
९. जमिनीचा बीज रुजवण्याचा दर्जा

(सोडवलेलं कोडं (केवळ फोटो/कात्रण स्वरूपात) वनराई कार्यालयाच्या पत्त्यावर/इ-मेल/व्हॉट्स ॲपवर पाठवावं. उत्तरं आगामी अंकात.)

***हरित शब्दशोध क्र. ७ उत्तरे***

*आडवे शब्द : १. हरितपट्टा, ४. वन्यजीव, ५. राखाडी, ८. पाणवनस्पती*

*उभे शब्द : १. हरभरा, २. पर्जन्य, ३. सावट, ४. वडी, ६. खाजण, ७. रान*