

## ४. उपास

पु. ल. देशपांडे (१९१९ ते २०००) :

थोर मराठी साहित्यिक. लेखक, नाटककार, कथाकार, दिग्दर्शक, प्रवासवर्णनकार, चतुरस्र कलावंत. सूक्ष्म निरीक्षण, मार्मिक आणि निर्मळ विनोद, तरल कल्पनाशक्ती आणि भाषेचा कल्पक व चमत्कृतीपूर्ण उपयोग करण्याचे कौशल्य हे त्यांचे लेखनविशेष. ‘तुका म्हणे आता’, ‘तुझे आहे तुजपाशी’, ‘अंमलदार’, ‘सुंदर मी होणार’, ‘ती फुलराणी’ इत्यादी स्वतंत्र आणि रूपांतरित नाटके; ‘सद् आणि दादू’, ‘विठ्ठल तो आला आला’, इत्यादी एकांकिका संग्रह; ‘खोगीरभरती’, ‘असा मी असामी’, ‘खिल्ली’, ‘बटाट्याची चाळ’, ‘हसवणूक’ इत्यादी विनोदी लेखसंग्रह; ‘अपूर्वाई’, ‘पूर्वरंग’, ‘जावे त्यांच्या देशा’ इत्यादी प्रवासवर्णने; ‘व्यक्ती आणि वल्ली’, ‘गणगोत’, ‘मैत्र’ इत्यादी व्यक्तिचित्रणात्मक पुस्तके अशी त्यांची विपुल ग्रंथसंपदा आहे. त्यांच्या ‘व्यक्ती आणि वल्ली’ या पुस्तकाला साहित्य अकादमीचा पुरस्कार मिळालेला आहे. भारत सरकारने ‘पद्मभूषण’ या पुरस्काराने त्यांना सन्मानित केले आहे.

मध्यमवर्गीय व्यक्तीचा संकल्प व संकल्पपूर्तीत कसे अंतर पडते आणि संकल्प करणाऱ्या व्यक्ती कशा हास्यास्पद ठरतात, याचे मजेदार चित्रण प्रस्तुत लेखात पु. ल. देशपांडे यांनी केले आहे.

माझ्या खाजगी उपोषणाची हकीकत चाळीत जाहीर झाली आणि येताजाता ही माझी ‘नाही ती भानगड’ आहे, उगीच ‘हात दाखवून अवलक्षण’ आहे, ‘पेललं नाही तेव्हा खाजगी झालं!’ अशी वाक्ये माझ्या कानांवर येऊ लागली; पण मी कोणत्याही टीकेला भीक घालणार नव्हतो. ‘एकशे एक्याऐंशी पौंड.’ रात्रंदिवस ते कार्ड माझ्या डोळ्यांपुढे नाचत होते. वजन कमी झाले पाहिजे, या विचाराने माझी झोप उडाली. झोप कमी झाली तर वजन उतरते या विचाराने मला त्याचेही काही वाटत नव्हते. मी पूर्वीसारखा गाढ झोपत नाही यावर धर्मपत्नीचा मात्र अजिबात विश्वास नव्हता. “घोरत तर असता रात्रभर!” अशासारखी दुरुत्तरे ती मला करत असे.

“दोन महिन्यात पन्नास पौंड वजन कमी करून दाखवीन तर खरा!” अशी भीष्मप्रतिज्ञा करून मी आहारशास्त्रावरच्या पुस्तकात डोके घालू लागलो. प्रोटीनयुक्त पदार्थ, चरबीयुक्त द्रव्ये वगैरे शब्दांबद्दलची माझी आस्था वाढू लागली. सान्या ताटांतले पदार्थ मला न दिसता नुसत्या ‘कॅलरीज’ मला दिसू लागल्या आणि आनंदाची गोष्ट अशी, की वजन उतरवण्याच्या शास्त्रात पारंगत झालेले तज्ज्ञ मला रोज डझनवारीने भेटू लागले. इतकेच काय; परंतु ज्या आमच्या चाळीतल्या लोकांनी माझ्या उपासाची अवहेलना केली होती, त्यांनीच मला ‘डाएटचा’ सल्ला दिला. उदाहरणार्थ- सोकाजी त्रिलोकेकर.

“तुला सांगतो मी पंत, ‘डाएट’ कर. बटाटा सोड. बटाट्याचं नाव काढू नकोस.”

“हो! ‘म्हणजे कुठं राहाता?’ म्हणून विचारलं तर नुसतं ‘चाळीत राहातो’ म्हणा. ‘बटाट्याची चाळ’ म्हणू नका. वजन वाढेल! खी: खी: खी:!” जनोबा रेगे या इसमाला काय म्हणावे हे मला कळत नाही. नेहमी तिरके बोलायचे म्हणजे काय!

पण सोकाजींनी त्याला परस्पर जामून टाकले. “ए इडिअट! सगळ्याच गोष्टींत जोक काय मारतोस नेहमी? मी सांगतो तुला पंत-तू बटाटा सोड.” मी काय काय सोडले असता माझे वजन घटेल याची यादी बटाट्यापासून सुरू झाली.

“बटाट्याचं ठीक आहे; पण पंत, आधी भात सोडा.” एक सल्ला. “भातानं थोडंच लठ्ठ व्हायला होतं? आमच्या कोकणात सगळे भात खातात. कुठं आहेत लठ्ठ? तुम्ही डाळ सोडा.” काशीनाथ नाडकर्णी.

“मुख्य म्हणजे साखर सोडा.”

“मी सांगू का? मीठ सोडा.”

“लोणी-तूप सोडा-एका आठवड्यात दहा पौंड वजन घटलं नाही तर नाव बदलीन. आमच्या हेडक्लार्कच्या वाइफचं घटलं.”

“तेल आणि तळलेले पदार्थ आधी सोडा.” बाबूकाका.

“दिवसा झोपणं सोडा.”

“खरं म्हणजे पत्ते खेळायचं सोडा. बसून बसून वजन वाढतं.”

मी मात्र या सर्व जनांचे ऐकून मनाचे करायचे ठरवले होते. पहिला उपाय म्हणून मी ‘आहारपरिवर्तन’ सुरू केले.

साखरेत सर्वांत अधिक कॅलरीज असतात, म्हणून प्रथम बिनसाखरेचा चहा सुरू केला. पहिल्या दिवशी विशेष फरकही वाटला नाही. घरात साखरबंदी जाहीर केली. कुटुंबाला सारी दिवाळी तिखटामिठावर उरकायची सक्त ताकीद दिली. “मुलांसाठी म्हणून काय थोडं गोडाधोडाचं करायचं ते कर.” एवढी सवलत ठेवली. पहिल्या दिवशीच मला फरक जाणवायला लागला. भात अजिबात वर्ज्य करणे अवघड होते, म्हणून फक्त पहिला भात आणि ताकभात ठेवून मधला भात वर्ज्य केला. नुसती उकडलेली पालेभाजी खाणे कसे जमणार हा विचार किती पोकळ होता, याचा अनुभव ती खाल्ल्यावर आला आणि नेहमीच्या भाजीत ‘ही’ निराळे काय करते याचा अजूनही अंदाज आला नाही.

पहिला दिवस सुरळीत गेला आणि दुसऱ्या दिवशी व्रतभंगाचा प्रसंग आला. पहिल्या दिवशी निम्म्याहून अधिक कचेरीला माझ्या वजन घटवण्याच्या व्रताची वार्ता गेली होती; परंतु दुसऱ्या दिवशी आमच्या अण्णा नाडगौडाला प्रमोशन मिळाल्याची वार्ता आली आणि त्याने साऱ्या सेक्शनला पार्टी दिली. कॅटीनच्या आचाऱ्याने तर माझ्या ‘डायट’ वर सूड घ्यायचा असे ठरवून पदार्थ केले होते. बरे, न खावे तर अण्णा नाडगौडाला वाईट वाटणार! बिचारा सहा वर्षांनी ‘एफिशिएन्सी बार’च्या जाळ्यातून बाहेर पडला होता. आचाऱ्याने मिठाईत साखर न घालता साखरेत मिठाई घालून आणली होती. घासाघासागणिक सहस्रावधी कॅलरीज पोटात चालल्या होत्या, त्यामुळे खाल्लेले गोड लागत नव्हते. बटाटेवडे होते-म्हणजे आणखी कॅलरीज. चिवडा अस्सल ‘वनस्पती’तला, त्यामुळे आणखी कॅलरीज आणि एवढे सगळे हादडून शेवटी ‘भज्यांशिवाय पार्टी कसली?’ या भिकोबा मुसळ्याच्या टोमण्यामुळे चेकाळून नाडगौडाने स्पेशल भज्यांची परत ऑर्डर दिली.

शेवटी मला राहवेना. भज्यांची सहावी प्लेट उडवल्यावर, मी अत्यंत केविलवाण्या स्वरात ‘संध्या मी ‘डाएट’वर असल्याचे’ सांगितल्यावर सर्वांनी मला वेड्यात काढले.

“अरे पंत, खाण्याचा आणि वजनाचा काय संबंध?” भिकोबा मुसळे म्हणाला, “मी बघ एकवीस गुलाबजाम खाल्ले-एवढंच काय, आपण तर आयुष्यात एक्सरसाईज नाही केला. तुझी कुंभ रास नि कुंभ लग्न आहे. नुसता वायू भक्षण करून राहिलास तरी तू असाच जाड्या राहाणार. लठ्ठपणा काय आपल्या हातात आहे?”

“नॉन्सेन्स!” जगदाळे ओरडला, “रनिंग कर रोज.”

“रनिंगपेक्षा देखील दोरीवरच्या उड्या मारा. बरं का पंत, माझ्या सिस्टरचं वेट चाळीस पौंड उतरलं दोरीवरच्या उड्यांनी.” कु. कमलिनी केंकरे म्हणाली.

शेवटी सर्वांच्या मते मी सकाळी रनिंग करावे आणि संध्याकाळी दोरीवरच्या उड्या माराव्यात असे ठरले आणि मी सातव्या बशीमधले भजे उचलले.

कुटुंबाचा मात्र माझ्या ‘डाएटच्या’ बाबतीतला उत्साह अवर्णनीय होता, कारण रोज काही काही चमत्कारिक पदार्थ माझ्या पानात पडायला लागले. एके दिवशी नुसती पडवळे उकडून तिने मला खायला घातली. शेवग्याच्या शेंगा, पडवळ, भेंडी, चवळीच्या शेंगा वगैरे सडपातळ भाज्यांचा खुराक तिने चालू केला. कोबी, कॉलिफ्लॉवर वगैरे बाळसेदार मंडळींची स्वयंपाकघरातून हकालपट्टी झाली. सकाळचा चहादेखील सुरुवातीला होता तसा राहिला नाही. बिनसाखरेचा चहा इतका कडू लागत असेल अशी यापूर्वी कधीच कल्पना आली नाही मला.

“चहा सुरुवातीला बिनसाखरेचा असूनही कडू लागला नाही आणि आता का लागतो तेवढं सांग”, असे म्हटल्यावर कुटुंबाकडून खुलासा मिळाला.

“हेच ते-म्हटलं ते काय उगीच? अहो, म्हणजे सुरुवातीला मी तुम्हांला जो बिनसाखरेचा चहा दिला तो बिनसाखरेचा नव्हताच मुळी!”

“नव्हता? मग मला बिनसाखरेचा चहा म्हणून काय सांगितलंस?”

“अहो, थोडीशीच राहिली होती साखर, ती संपेपर्यंत म्हटलं घालू. काल संपली. आजपासून बिनसाखरेचा चहा केलाच की साखर न घालता.”

“म्हणजे खलास! अग, किती लाख कॅलरीज गेल्या असतील माझ्या पोटात. कसलं कमी होतंय माझं वजन? पण

सांगितलं का नाहीस मला ?”

“उगीच आरडाओरडा नका करू. वजनाचं ते काय मेलं? होईल हळूहळू कमी आणि कोणाचं मागून खात नाही म्हणावं आम्ही. स्वतःच कमवून खातो म्हणावं. वाढलं तर वाढू दे वजन.” मुलांना देण्यासाठी लाडू काढून बशी ठेवत आणि माझ्या वजनक्षय-संकल्पाला आणखी नवे सुरंग लावीत ती उद्गारली.

“लाडू कशाला केलेस? साखर असेल त्यात!”

“इश! साखरेशिवाय लाडू आमच्या नाही घराण्यात केले कुणी!”

तात्पर्य, चहा बिनसाखरेचा होता हे खरे; परंतु लाडवाच्या रूपाने काही कॅलरीज पोटात गेल्याच!

दोरीवरच्या उड्यांचा फक्त एकदा प्रयत्न केला व पहिली उडीच शेवटची ठरली, कारण आठ गुणिले दहाच्या आमच्या दिवाणखान्यात प्रथम दोरी संपूर्ण फिरवणे अवघड. एकदा डोक्यावरून दोरी पलीकडे गेली ती ड्रेसिंग टेबलावरच्या तेलांच्या व औषधांच्या बाटल्या खाली घेऊन आली. दुसऱ्यांदा अर्धवट गॅलरी आणि अर्धवट घरात राहून दोरी फिरवली ती आचार्य बर्व्यांच्या गळ्यात. त्यांचा माझ्यावर आधीच राग होता. मी उपास करतो हे कळल्यावर चाळीतली सारी मंडळी समाचाराला येऊन गेली; परंतु आचार्य बाबा बर्वे शेजारच्या खोलीत असूनही आले नाहीत, कारण ‘उपास’ हे त्यांचे खास राखीव कुरण होते.

“हा दृष्टपणा माझ्या गळ्यात दोरी अडकवून केलात हे ठीक झालं; पण तुमच्या वयाला न शोभणाऱ्या ह्या धिंगामस्तीला दुसरा कोणी माझ्यासारखं बळी पडला असता, तर तुमची धडगत नव्हती. मी तुम्हांला क्षमा करतो.”

“पण... मी हे मुद्दाम केलं नाही, आचार्य! अहो वजन कमी करायला दोरीच्या उड्या मारतोय मी.”

“काही उपयोग होणार नाही!”

“का?”

“का म्हणजे? जिभेवर ताबा नाही तुमचा. संयम हवा. मनाची एकाग्रता हवी. त्यासाठी प्रथम म्हणजे काही गोष्टी सोडाव्या लागतील.”

“आता ह्या उड्या मारायला मी लाजदेखील सोडली हे पाहता ना तुम्ही, बाबा?”

“ठीक आहे. प्रथम बोलणं सोडा.”

“बोलणं सोडू?”

“अजिबात! खाण्यासाठी तोंडाचा वापर कमी करायचा एवढं पाहिलं तुम्ही; पण बोलण्यासाठीदेखील त्याचा वापर बंद केल्याशिवाय तुमची जीभ ताब्यात राहाणार नाही.”

“पण मला बोललंच पाहिजे, बाबा.” मी केविलवाण्या स्वरात ओरडलो.

“का पण? एवढा संयम नाही तुमच्यात? मौनाचं सामर्थ्य मोठं आहे. मौन ही शक्ती आहे. मौन ही...”

उड्या मारायच्या माझ्या दोरीचे एक टोक हातात धरून बाबा एक तास ‘मौनाचं महत्त्व’ या विषयावर बडबडत होते. शेवटी त्यांचा वाक्प्रवाह अडवून मी ओरडलो, “पण बाबा, मी बोललो नाही तर खाऊ काय?”

“म्हणजे? बोलण्याचा आणि खाण्याचा संबंध काय?”

“मी टेलिफोन-ऑपरेटर आहे, बाबा. दिवसभर बोलावंच लागतं मला.”

“मग कसलं वजन उतरवणार तुम्ही?” अत्यंत कारुण्यपूर्वक कटाक्ष टाकून बाबा गेले आणि त्यांच्या गळ्यात पडलेली दोरी मघाशी मी गच्च आवळली का नाही, या विचाराने मला पश्चात्ताप झाला.

मग मात्र मी चिडलो आणि निश्चय केला की बस्स. यापुढे उपास वजन उतरेपर्यंत उपास! मला मी काटकुळा झाल्याची स्वप्ने पडू लागली. भरल्या ताटावरून मी उठू लागलो. बिनसाखरेचा आणि बिनदुधाचाच काय; पण बिनचहाचा देखील चहा मी पिऊ लागलो. साखर पाहिली, की माझ्या अंगाचा तिळपापड होऊ लागला. केवळ फळांवर मी जगू लागलो. लिंबाचा रस तर मला अमृतासारखा वाटू लागला. धारोष्ण दुधासाठी मी अधूनमधून अंधेरीच्या गोठ्यात जाऊ लागलो. दोरीवरच्या उड्या केवळ खालच्या मजल्यावरील मंडळींच्या ‘दृष्टपणाने व आकसाने’ केलेल्या तक्रारींमुळे

थांबवाव्या लागल्या. दहा उड्या पाय न अडकता मारण्यापर्यंत मी पोचलो होतो. कचेरी सुटली, की मी गिरगाव रस्त्याने धावत येऊ लागलो. केवळ पौष्टिक आणि सात्विक आहार सुरू केला. जवळजवळ दहाबारा दिवस हा क्रम चालू होता. माझ्यातला फरक मलाच कळत होता. लहान मुले बी पेरले की रोप किती वाढले हे रोप उपटून पाहतात त्याप्रमाणे रोज संध्याकाळी काट्यावर वजन करावे असे वाटत होते मला; पण मी ती इच्छा दाबून धरली. बरोबर एक महिन्याने मी वजन करणार होतो. एक महिनाभर तुपाचा थेंब माझ्या पोटात जाणार नव्हता. केवळ दूध! दुदैवाने रोज गाईचे धारोष्ण दूध मिळण्याची सोय नव्हती; पण एकूण आहारव्रत जोरात चालू ठेवले.

पंधरवडाभरात फक्त दोन वेळाच साखरभात झाला. एकदा सोकाजीने चोरून कोळंबीभात चारला व खालच्या मजल्यावरच्या भाऊजी पसरटवारांनी एकदा नागपुरी वडाभात पाठवला होता. एवढे अपवाद वगळल्यास भाताला स्पर्श नाही केला. त्यामुळे मुख्यतः चरबीयुक्त द्रव्ये शरीरात कमी गेली. माझा एकूण निश्चय पाहून चाळीतल्या मंडळींचे आदर दुणावल्याचे माझ्या सूक्ष्म नजरेतून सुटत नव्हते. जी मंडळी माझी, माझ्या डाएटची आणि उपासाची चेष्टा करत होती त्यांनीच “पंत, फरक दिसतो हं!” अशी कबुली द्यायला सुरुवात केली.

जनोबा रेग्यांसारख्या अत्यंत कुजकट शेजाऱ्यालाही “पंत, भलतेच काय हो रोडावलेत.” असे मान्य करावे लागले. मंडळींच्या प्रशस्तीने मला भीती वाटत होती ती एकाच गोष्टीची म्हणजे मूठभर मांस वाढण्याची; पण असली तुरळक तारीफ ऐकून मी चळण्यासारखा नव्हतो.

इतक्या असामान्य मनोनिग्रह आणि जिव्हानियंत्रणानंतर कमीत कमी वीस ते पंचवीस पौंडांनी तरी माझे वजन घटले पाहिजे अशी माझी खात्री होती व त्या खात्रीने मी आमच्या ऑफिससमोरच्या वजनाच्या यंत्रावर पाय ठेवला आणि आणेरी टाकून तिकीट काढले. महिन्यापूर्वी याच यंत्राने माझे वजन एकशे एक्याऐंशी पौंड दाखवले होते. एक महिन्याचा उपास, निराहार, शास्त्रोक्त आहार, दोरीवरच्या उड्या इत्यादी उग्र साधना केल्यावर आज तिकीटावर वजन...

मिनिटभर माझा विश्वासच बसेना. एकशे ब्याणव पौंड आणि भविष्य होते : ‘आप बहुत समझदार और गंभीर है!’

हल्ली मी वजन आणि भविष्य या दोन्ही गोष्टींची चिंता करायचे सोडून दिले आहे आणि विशेषतः डाएटच्या आहारी तर या जन्मात जाणार नाही. छे, छे, वजनाचा मार्ग भलत्याच काट्यातून जातो.

(बटाट्याची चाळ)

### शब्दार्थ :

हात दाखवून अवलक्षण - आपण होऊन संकट ओढवून घेणे. **सुरुंग लावणे** - एखादा बेत उधळवून लावणे. **अंगाचा तिळपापड होणे** - संताप होणे. **मूठभर मांस वाढणे** - स्तुतीने हुरळून जाणे. **आणेरी** - जुन्या काळातील एक नाणे

## कृती

### (१) आकृत्या पूर्ण करा.

(अ) पंतांची आस्था वाढू लागलेल्या गोष्टी



पंतांच्या आहारनियंत्रणाविषयी त्यांच्या

(इ) पत्नीच्या प्रतिक्रिया



(आ) पंतांच्या आहारतज्ज्ञ मित्रांनी वर्ज्य करायला सांगितलेल्या आहाराव्यतिरिक्तच्या गोष्टी



(२) कारणे शोधा.

- (अ) वजन कमी करण्यासाठी न बोलण्याचा उपाय पंतांना जमणार नव्हता, कारण ....  
(आ) बाबा बर्वे पंतांच्या समाचाराला आले नाहीत, कारण ....

(३) पाठाधारे खालील संकल्पनांचा अर्थ स्पष्ट करा.

- (अ) भीष्म प्रतिज्ञा- (आ) बाळसेदार भाज्या-  
(इ) वजनाचा मार्ग भलत्याच काट्यातून जातो- (ई) असामान्य मनोनिग्रह-

(४) खालील शब्दसमूहासाठी पाठातून एक शब्द शोधा.

- (अ) ठरवलेले व्रत मध्येच सोडणे   
(आ) वजन घटवण्यासाठी आहार बदलण्याची कल्पना   
(इ) भाषेचा (नदीसारखा) प्रवाह

(५) अचूक शब्द ओळखून लिहा.

- (अ) वडीलांसोबत/वडिलांसोबत/वडिलानसोबत/वडीलानसोबत  
(आ) तालमिला/तालमीला/ताल्मीला/ताल्मिला  
(इ) गारहाणी/गाऱ्हाणि/गाऱ्हाणी/ग्राहाणी

(६) खालील वाक्यप्रचार व त्यांचे अर्थ यांच्या जोड्या जुळवा.

| वाक्यप्रचार              | वाक्याचे अर्थ                 |
|--------------------------|-------------------------------|
| (अ) हात दाखवून अवलक्षण   | (१) खूप संताप येणे.           |
| (आ) सुरंग लावणे.         | (२) स्तुतीने हुरळून जाणे.     |
| (इ) अंगाचा तिळपापड होणे. | (३) आपण होऊन संकट ओढवून घेणे. |
| (ई) मूठभर मांस चढणे.     | (४) एखादा बेत उधळवून लावणे.   |

(७) स्वमत.

- (अ) दोरीवरच्या उड्या मारण्याच्या प्रसंगातील तुम्हांला समजलेला विनोद स्पष्ट करा.  
(आ) पंतांच्या उपासाबाबत त्यांच्या पत्नीचा अवर्णनीय उत्साह तुमच्या शब्दांत वर्णन करा.  
(इ) पाठातील तुम्हांला सर्वांत आवडलेला विनोद कोणता? तो का आवडला ते स्पष्ट करा.  
(ई) तुम्ही एखादा संकल्प केला आणि तो पूर्ण केला नाही तर कुटुंबातील व्यक्ती कोणत्या प्रतिक्रिया व्यक्त करतील, याची कल्पना करून लिहा.

