

निर्दोष शास्त्र

अल्कोहोलिझम हा रोग आहे. जसं माणसाला सर्दीपडसं होतं तसाच अल्कोहोलिझमही होतो. माणूस दारुडा होतो ही त्याची चूक नव्हे, तसा रोगच आहे त्याला तो तरी काय करणार?

चोर दार फोडून घरात शिरतो; त्याला कुत्रा चावतो, चोर घरमालकावर फिर्याद करतो की ‘कुत्र्यापासून सावध राहा अशी पाटी नव्हती; चूक माझी नाही, घरमालकाची आहे!’ माणूस खून करतो; त्याचा वकील कोर्टात म्हणतो, ‘त्याला आयत्या वेळी वेड लागलं म्हणून खून झाला. तो दोषी नाही.’

आपल्या दातांत कॅबिटी झाल्या (म्हणजे दात किडले) की आपण म्हणतो, ‘पाण्यात फ्लोराइड कमी आहे.’

अहो, एवढंच काय, अगं, भांडी का आवरली नाहीस? असं विचारल्यावर आमची मुलगीही खुलासेवार उत्तर देते - ‘आई, मी विसरले, माझी स्मरणशक्ती चांगली नाही.’

गणितात मार्क कमी का पडले? ‘परीक्षा अवघड होती, त्याला मी काय करणार?’

अशा प्रत्येक गोष्टीचा खुलासा ऐकून हे निर्दोष शास्त्र मलाही पटायला लागलं. त्या शास्त्रात आपण प्रावीण्य मिळवलं नाही याची खंत वाढू लागली. आपल्याला शाळेत योग्य शिक्षण मिळालं नसावं. अरे वा! आपल्यालाही हे शास्त्र अवगत होऊ लागलं वाटतं! शिक्षणाचाच दोष आहे. करावं तसं भरावं ही शिक्कवण अगदी मिथ्या आहे.

जिन्यावरून धावताना पडलो, पाय मोडला, चूक जिन्याची आहे. पायन्या मोठ्या होत्या.

घरखर्चाला पैसे पुरत नाहीत; साहेबानं चांगली पगारवाढ दिली नाही.

..हलुहलू कोडं सुटू लागलं. आत्मविश्वास वाढू लागला. आपल्यातले दोष कमी होऊ लागले. प्रमेश्वराचा अवतारच आहोत असं वाढू लागलं!

पण तरीमुद्दा एका गोष्टीचा उलगडा होत नव्हता. तो प्रश्न डोक्याला सारखा भेडसावत होता. माझं वजन तीनशे पॉडांवर आलं होतं. ते कमी करण्यासाठी मी उपाय शोधत होतो. निर्दोष शास्त्राच्या तत्त्वाप्रमाणे काहीतरी आपल्या हाताबाहेरचं प्रकरण असणार याची खात्री होती. बहुतेक, केमिकल इंबैलन्सवर औषध घेतलं की आपोआप वजन कमी होईल म्हणून डॉक्टरकडे गेलो. त्यानं तपासलं आणि विचारलं, 'तुमचा आहार काय आहे आणि व्यायाम किती करता?'

मी म्हटलं, 'आहार सगळ्यांसारखाच आहे. सकाळी टोस्ट, बटर, जेली. ऑफिसमध्ये मीटिंगमध्ये सर्वांवरोबर डोनट, बेगल-क्रीम चीज, लंचला सूप, सॅण्डविच व केकचा तुकडा आणि रात्री नेहमीचंच - पोळी, भात, भाजी व नंतर काहीतरी गोड. उन्हाळ्यात गवत कापतो आणि थंडीत स्नो साफ करतो. त्यात भरपूर व्यायाम होतो.'

डॉक्टरनं उपाय सांगितला, 'डायट व व्यायाम करायला पाहिजे.'

हा डॉक्टर अर्थातच निर्दोष शास्त्रातला तज्ज्ञ नव्हता. जेनी क्रेग, वेट वॉचस आणि न्युट्रिसिस्टिमच्या डायेटने कोणालाही उपयोग झाल्याचे ऐकीवात नाही. शिवाय माझ्यापेक्षा दुप्पट खाणाऱ्या कित्येक लोकांचं वजन माझ्यापेक्षा अर्ध आहे, आणि टीव्हीवर व्यायाम करणाऱ्या माणसांची वजनं मुळातच कमी असतात. मीही पंधरा वर्ष नियमित जॉगिंग करत असे. काही फरक पडला नाही. कसा पडणार? डायट आणि व्यायाम करणं म्हणजे या वजनाला आपणच कारणीभूत आहोत असं कबूल केल्यासारखं आहे! आणि हे निर्दोष शास्त्रात बसत नाही. आता फक्त दोष कुणाचा हे सिद्ध केलं की काम पूर्ण होईल. मी रात्रंदिवस याचा विचार करू लागलो. हे कोडं उलगडलं पाहिजे; शोध लागायलाच हवा. ह्याची जबाबदारी जणू आपल्यावर आहे असं वाटू लागलं.

गेल्या आठवड्यात एकदम साक्षात्कार झाला. डोक्यांसमोर उत्तर असताना इतके दिवस ते दृष्टिआड का होतं ते कळेना. न्यूटनला नवीन शोध लावल्याचा जसा आनंद झाला असेल तसा मला झाला. रविवारच्या वर्तमानपत्रांतील 'आरोग्य' पुरवणी चाळत होतो. एका कोष्टकानं माझं लक्ष वेधलं. माणसाची उंची व वजन यांचं ते कोष्टक होतं. माझ्या डोक्यात एकदम प्रकाश पडला. माझं वजन जास्त नाही - उंची कमी आहे! मी साढेसात फूट उंच झालो म्हणजे वजन योग्य होईल. निर्दोष शास्त्र की जय!

सध्या, मी उंची वाढवायच्या औषधावर संशोधन करत आहे.



- सुधीर आंबेकर

('अम्मा - अमे रिका माता' या कथासं ग्रहातून)