सेवक वार्ता

नोव्हेंबर-२०२५

वर्ष -७ अंक- १

सेवानिवृत्त वनकर्मचारी संघ, महाराष्ट्र परिवाराचे विविध उपक्रम, विचारमंथन, घडामोडी, साहित्य याचे संवाद पत्र

सेवकची वाटचाल ....

श्री. एम. एस. रेड्डी, प्रधान मुख्य वन संरक्षक (वन्य जीव) यांचे सोबत कोलामार्क रानम्हशी संवर्धन आराखड्याबाबत चर्चा

दि. १३ नोव्हेंबर २५ रोजी श्री एम एस रेड्डी प्र.मु.व.सं. (वन्यजीव) म.रा. यांची सेवक संघाचे प्रतिनिधी श्री. पी. के. कुलकर्णी, सह सचिव व श्री. पी. एन. कुकडोलकर, सदस्य, यांनी भेट घेउन सेवक तर्फे पुष्पगुच्छ देऊन अभिनंदन करण्यात आले.

तसेच,कोलामार्क वन संवर्धन राखीव क्षेत्राच्या सादर केलेल्या १० वर्षांच्या व्यवस्थापन आराखड्याबाबत महोदयांशी चर्चा केली. रान म्हशीचें एकमेव वास्त्यव असलेल्या सिरोंचा वन विभागातील कोलामार्क क्षेत्रात त्यांच्या संवर्धनासाठी दीर्घकालीन काही ठोस उपाय योजना सुचविण्यात आलेल्या आहेत. कॅम्पा अंतर्गत सदर योजनेसाठी आवश्यक तरतूद करण्यात आली आहे.

****

🕊.. वेधक वृत्त .. 🕊

"मी वनरक्षक" हे पुस्तक पुनर्प्रकाशित होणार

सेवक अमरावती शाखेकडून सन २००९ मध्ये "मी वनरक्षक" हे पुस्तक प्रकाशित केले होते. एकूण ५००० प्रती त्यावेळी विक्री झाली होती.

सध्या नवीन वन रक्षक भरती झाल्यामुळे, वन रक्षक आणि वन प्रशिक्षण संस्था यांचे विनंती वरुन सुधारित अद्ययावत, १००० प्रतींची मागणी झाली आहे.

सदरहू पुस्तक सेवक संघ महाराष्ट्र मार्फत प्रकाशित करण्याची सेवक अमरावती शाखेची इच्छा आहे.

सेवक संघ कार्यकारिणी महाराष्ट्र यांनी पुस्तक छपाईस परवानगी दिली आहे.

आकाशवाणीच्या अस्मिता वाहिनीवर ..... श्री. विठ्ठल पत्की

श्री. विठ्ठल पत्की सेवक संघाचे अत्यंत क्रियाशील जेष्ठ सदस्य यांचा २३ ऑक्टोबर रोजी वृत्तविशेष हा राज्यस्तरीय कार्यक्रम सायंकाळी ७.१५ ते ७.३० वाजेदरम्यान मुंबई आकाशवाणीच्या अस्मिता वाहिनीसोबतच राज्यातील सर्व जिल्हा आकाशवाणी केंद्रांवरुन एकाच वेळी प्रक्षेपित करण्यात आला.

अन्न आणि कृषी संघटनेने नुकताच बाली इंडोनेशिया इथे जागतिक वन संसाधन मूल्यांकन अहवाल २०२५ जाहीर केला. या अहवालात भारताने जागतिक पर्यावरण संवर्धनात महत्त्वाचा टप्पा गाठला असल्याचं नमूद करण्यात आला आहे. भारताने वार्षिक वनक्षेत्र वाढीत आपला तिसरा क्रमांक आयोजित ठेवल्याचं निरीक्षणही या अहवालातून नोंदविण्यात आलंआहे. भारताचा किती भूभाग वनक्षेत्रांना व्यापलेला आहे, वनक्षेत्र वाढीसाठी शासनाकडून कुठल्या उपाययोजना केल्या जात आहेत, वनक्षेत्र वाढीसाठी सामान्य नागरिकांची काय भूमिका आणि कर्तव्य आहेत याबाबत वृत्त विशेष मध्ये श्री. पत्की यांनी माहिती दिली. मानवाच्या उपजीविकेसाठी जंगले महत्वाचे आहेत. पण आज मानवच जंगलांच्या ऱ्हासास कारण ठरत असल्याचं विविध घटनांमधून समोर येत आहे. पर्यावरणाचा ऱ्हास अतिवृष्टी, भूकंप, दुष्काळ तापमान वाढ, यासारख्या

नैसर्गिक आपत्तींना निमंत्रण देत आहे. जागतिक पातळीवर स्टॉकहोम, रिओ दि जानेरो, क्योटो, जोहान्सबर्ग, पॅरिस, ग्लासगो अशा परिषदांत हवामान बदलावर चर्चा केली जाते. भारतातही हवामानात होणारे बदल थांबवणे, नैसर्गिक संसाधनांचा संतुलित उपयोग करणे, जैवविविधता टिकवणे आणि शाश्वत विकासाला चालना देण्यासाठी जंगल परिसंस्था वाचवण्याच्या दिशेने विविध प्रयत्न होत आहेत, देशात वनाच्छादन वाढीसाठी शासनाकडून विविध उपयोजना केल्या जात आहेत, देशात वृक्षारोपण चळवळीला गती मिळावी वृक्षारोपनाबरोबरच त्यांचं संवर्धन व्हावं यासाठी मागील वर्षी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांच्या संकल्पनेतून देशभरात "एक पेड मा के नाम" ही मोहीम सुरू करण्यात आली. या योजनेतून नागरिकांनी मोठ्या प्रमाणात वृक्षारोपण करून संवर्धनाची ही जबाबदारी घेतली. त्याचप्रमाणे ग्रामीण भागातील महिलांना स्वच्छ इंधन मिळावं यासाठी केंद्र सरकारकडून प्रधानमंत्री उज्वला गॅस योजना सुरू करण्यात आली. या योजनेतून ग्रामीण भागातील गरीब आणि गरजू कुटुंबांना मोफत गॅस शेगडी आणि सिलेंडर देण्यात आला. या योजनेमुळे इंधनासाठी पारंपारिक लाकडाचा वापर कमी झाल्याने जंगलावरील ताण कमी होत आहे. शासनाकडून होत असलेल्या या प्रयत्नांमुळेच भारतात वनात आच्छादनात चांगली कामगिरी केली आहे. शासनाकडून होत असलेल्या या प्रयत्नांमुळेच भारताने वनाच्छादनात चांगली कामगिरी केली आहे. राज्य सरकारकडून वृक्षारोपनात गती मिळावी यासाठी खाजगी जमिनीवर वृक्षारोपण करण्यात येत आहे असं भारतीय वन सेवेतील सेवानिवृत्त वन संरक्षक विठ्ठल पत्की यांनी आकाशवाणीला बोलताना सांगितलं. त्याचे ठळक मुद्दे असे. "भारताची परिस्थिती जगामध्ये आपण नवव्या क्रमांकावर आलोआहोत. याचा अर्थ आपल्या कृषी आणि वनक्षेत्रामध्ये आपण प्रगती केलेली आहे. भारतामध्ये सध्याची वननिती आहे, त्याप्रमाणे १/३ क्षेत्र गरजेचे आहे. ३३ टक्के भौगोलिक क्षेत्र वनक्षेत्र असणे आवश्यक आहे. डोंगराळ भागात ४० टक्के व सपाट भागामध्ये कमीत कमी २० टक्के वनक्षेत्र असणे आवश्यक आहे. महाराष्ट्रापुरते बोलायचे झाल्यास साधारणत: २० २०.५ टक्के भौगोलिक क्षेत्र हे वनक्षेत्र आहे. हे वनक्षेत्र म्हणजे भारतीय वन अधिनियम अंतर्गत राखीव वनक्षेत्र किंवा संरक्षित वनक्षेत्र म्हणून जाहीर केलेले भौगोलिक क्षेत्र आहे. त्यामध्यै खाजगी वनक्षेत्राचाही समावेश होतो. परंतु शासनाला असे अपेक्षित आहे की, २० टक्क्याचे ३३ टक्के करणे कठीण आहे. आपल्याकडे १९८० साली वेगळा सामाजिक वनीकरण विभाग निर्माण करण्यात आला. त्याच्यामध्ये अमेरिकन आंतरराष्ट्रीय निधीच्या सहाय्याने ४३०० गावांमध्ये महाराष्ट्रात आपण खाजगी क्षेत्रामध्ये वनीकरण केलं. पक्ष निर्माण झाला आणि त्या अन्वये आता रोजगार योजना महात्मा गांधी रोजगार हमी योजना याद्वारे खाजगी क्षेत्रावर मोठ्या प्रमाणामध्ये लागवड केली जात आहे आणि त्यातून त्या ठिकाणी नागरिक आणि उजळणी होता विशेषता मराठवाड्यामध्ये शेतकऱ्यांना मोठा प्रमाणामध्ये जाणारे पासून उत्पन्न मिळत आहे लागवड करावी ती सांभाळावी स्वतः घ्यावेत आणि समाजाला मिळावे असे होते.

११

माझी फोटोग्राफी

हिमालयाचे रोचक प्रवास वर्णन.....

-प्रमोद यादव, सेनि भाप्रसे.

माझी फोटोग्राफीआमची तिसरी इनिंग. पहिली झाली कॉलेज शिक्षण घेऊन नोकरी लागेपर्यंत. तसे त्या वेळी समजदार पणा कमीच असतो. दुसरी सुरू झाली नोकरी लागली की त्यात पोलिस विभाग, नगरविकास विभाग असे चालू झाले ते आयएएस सेवा निवृत होईपर्यन्त आहे .

कधीकाळी म्हणजे सेवानिवृत्त होईपर्यंत आपण काही धाडसी/वेगळी कामे करू अशी विचार मनात तर कधी आलेच नाहीत. पण स्वप्नातदेखील आले नव्हते. फोटोग्राफीची आवड असल्यामुळे प्रत्येक ठिकाणी कॅमेरा घेऊन जात असे. काही ठिकाणी फिरण्यासाठी गेलो तर जेवढे वेळ मिळेल तसे फोटो काढत असे. अगदी उत्तर प्रदेशात निवडणूक ड्युटी साठी गेलो होतो, तेव्हा गंगा नदीच्या पात्रात गंगा डॉल्फिनचे फोटो काढण्यासाठी सलग चार तास मी तेथील बोटीवर बसून होतो. एक डॉल्फिन मिळाला तोही साधारण डुबकि घेताना. म्हणजे अशावेळी खूप सहनशक्तीची परीक्षा घेतली जाते.

असे सेवानिवृत्तीनंतर फोटोग्राफी करणे, टेनिस खेळणे, ट्रेकिंग करणे हे जाणीवपूर्वक प्रयत्न करून आत्मसात केले. त्यामुळे या वयाच्या टप्प्यावर २०२४ मध्ये देखील काश्मीरचा सातलेक ट्रेक आणि आता नुकताच केलेला एव्हरेस्ट बेस कॅम्प ट्रेक हे यशस्वी होण्यामागे आपण केलेले प्रयत्न त्यास कारणीभूत होतात.ते प्रयत्न त्याला साथ देतात आणि यशस्वी होण्यासाठी मदत करतात . तसा मागील वर्षी ग्रुपने काश्मीरमधील सातलेक ट्रेक केला होता. त्याचा अनुभव आमच्या पुढील ट्रेकच्या अनुभवासाठी समृद्ध करणारा होता. त्यावेळी येणाऱ्या अडचणी, त्यांना कशा पद्धतीने सोडवणूक करायची याची पाठशाळा थोडी झाली होती. त्यावेळी जेवण, तंबू , हवामान इत्यादीची चांगलीच माहिती झालेली होती.

त्याच अनुभवाच्या जोरावर एव्हरेस्ट बेस कॅम्प ट्रेक आपण करू असे मनात आले होते. पण सातलेक मध्ये आलेले अनुभव म्हणजे तेथे झोप नीट होत नाही,जेवण जात नाही, झोपायला तंबू; तंबूदेखील घोड्याच्या लिद उभा केलेला, अशा ठिकाणी ठोकलेला असेल म्हणजेच सहन शक्तीची प्रचंड क्षमता तिथेच तयार झालेली होती. त्यावेळी ट्रेक करू असे मनात पण आले नाही. वेळ निघून गेला ग्रुपमध्ये चर्चा झाली यावर्षी एव्हरेस्ट बेस कॅम्प आपण करूयात अशी सर्वांची चर्चा झाली. होकार नकार येतच राहिले. सुरुवातीला येण्यासाठी अर्जंट तयारी झाली की आपण जाऊ एप्रिल-२५ मध्ये सुरुवात झाली. पुण्यातील मिहीरमुळे मिड अर्थ यांच्याशी संपर्क माहितीतून झाला काय आणि त्यांनी संपूर्ण पुढील ट्रेकचे नियोजन करून दिले. त्याला अनुभव असल्यामुळे त्याने याबाबतीत दोन-तीन वेळा मीटिंग घेऊन आम्हाला सविस्तर माहिती दिली होती. त्याप्रमाणे सिंहगड हा जवळजवळ तीन महिने दर्शन वारी आम्ही तेथे चालायला जाऊन प्रयत्न करत होतो आणि येताना सिंहगड डांबरी रस्त्याने खाली येत असे. हे अंदाजे अंतर साधारण १६ किलोमीटर होत असे. यावरून मिहीरने दिलेली आयडिया, आम्हाला एक अनुभव समृद्ध करण्यासाठी तयारी झाली होते. त्यानुसार आम्ही मे-२५ मध्ये पुणे ते काठमांडू असे विमान तिकीट बुक केले. त्यानुसार आम्ही शारीरिक केव्हा बुक

करून ठेवले व तारीख निश्चित त्यावेळेस झाली. २० सप्टेंबर ते ४ ऑक्टोबर असा एव्हरेस्ट बेस कॅम्प ट्रेकची मान्यताआंमही मिळवून घेतली होती. तारीख निश्चित झाली पण शारीरिक क्षमता तयार करण्यासाठी प्रयत्न करणे खूपच गरजेचे होते. त्यानुसार आम्ही सर्व ग्रुप मेंबर दर शनिवारी सकाळी सिंहगडला जाऊन साधारण मी एक तासांमध्ये वाटेने सिंहगड चढत असे. पण येताना डांबरी रस्त्याने पूर्ण १४ किलोमीटर चालत असे. हे असे बरेच वेळा माझे सोबत माझे सहकारी व विशेषता कर्नल पाटील यांनी बऱ्याचदा रस्त्याने खाली चालत आलो. हे अंतर १५ किलोमीटर पेक्षाही जास्त होते. आपल्याला ५४०० मीटर पर्यंत उंच जायचे आहे म्हणजे सिंहगडाच्या चार पटीपेक्षा अधिक उंचीवर जायचे आहे. त्यामुळे यावेळी ज्ञानेश्वर महाराजांच्या पालखीमध्ये देखील स्वारगेट ते सासवड नॉनस्टॉप ३४ किलोमीटर मी चाललो होतो या अनुभवाची शिदोरी वाढत चाललेली होती. आत्मविश्वास वाढत चाललेला होता आणि दिवस जवळ आला पण अचानकच नेपाळमध्ये विद्यार्थ्यांचे आंदोलन झाले आणि धगधग वाढू लागली.या धकधकीमुळे ट्रेक होतो किंवा कसे याबाबत आम्ही आम्हाला संशय येऊ लागला. त्यामुळे मिहीरशी आम्ही संपर्कातच होतो. मिहीरने नेपाळमध्ये सर्व परिस्थिती काय आहे याची माहिती घेतलेली होती आणि आपल्याला कुठलाही त्रास होणार नाही याबाबत आम्ही मिहीरने सांगितलेले होते. त्याप्रमाणे जीव जवळ आला १९ला सगळे खाण्याचे पदार्थ, बॅग, लागणारी गरम कपडे, लागणा-या अनेक वस्तू, काठी हे सगळे बॅगमध्ये व्यवस्थित दोन दिवस भरून घेतले होते. आता १९ला रात्री आम्ही पुणे विमानतळ गाठले. तिथून प्रवास सुरू होणार होता. काठमांडूच्या दिशेने पुण्यावरून विमान रात्री दोनला सुटून दिल्लीला पोहोचले. दिल्लीवरून आम्ही काठमांडूला सकाळी नऊ वाजता पोचलो. असा प्रवास आमचा झाला. नेपाळमध्ये आंदोलन झाले असल्यामुळे भीती होती. पण काही अडचण येणार नाही. विमानतळावर आमचे काठमाडूच्या विमानातून पाच पाऊल पडले आणि त्या दिवशी आमचा मुक्काम काठमांडूला झाला. हवामानाशी आणि तिथल्या वातावरणाशी जुळवून घेण्यासाठी करायच.

आज तारीख २२-९-२०२५. फाकिंग येथील हॉटेलमध्ये राहण्याची छान सोय झाली होती. त्यामुळे झोप देखील चांगली आली होती. पण नेहमीची सवय पहाटे लवकर उठण्याची असल्याने लवकरच जाग आली होती. उशिरा पोहोचल्यामुळे आजूबाजूचा परिसर कसा आहे हा काही अंदाज आलेला नव्हता. सकाळी लवकरच सूर्योदयाचे काही फोटो मिळतात का म्हणून कॅमेरा सोबत घेऊन हॉटेलच्या बाहेर आलो. सूर्योदय झालेला नव्हता, पण हॉटेल शेजारून छान पैकी दूध कोशी नदी वाहत होती. पांढरे शुभ्र पाणी आणि सोबत पर्वतरांग. फोटोसाठी रंग संगती निसर्गाने छान पैकी अगोदरच तयार केली होती. येथील काही पाईन वृक्ष आणि नदी आणि पर्वतरांगा यांचे फोटो काढून पुन्हा हॉटेलमध्ये आलो. सर्व कामे आटोपून चहा घेऊन व नाश्ता करून साडेसातच्या सुमारास नामचे बाजारच्या दिशेने ट्रेकसाठी सर्व ग्रुपची सुरुवात झाली. आखडून आमच्या बाजार ट्रेक नदीकाठावरून सुरू झाला. वातावरण एकदम छान आणि ट्रेकसाठी चांगला मूड आणणारी अशी होते. उत्साह सगळीकडे होता. सर्वजण बरोबर निघाल्याने ग्रुप देखील गप्पा मारण्यामध्ये अडकला होता. नदीच्या पाण्याचे वाहणारे संगीत मस्तपैकी आमच्या चालण्याला एक गती देत होते आणि पाईन वृक्षाची गर्दशी आकाशाला भिडलेली उंच झाडे मस्तपैकी खाली रस्त्यावर सावली तयार करत होते. मन आतुरतेने पुढील रस्त्यावर चालत होते आणि दोन्ही पाय आणि शरीर त्याला छान पैकी साथ देत होते. आज आम्हाला फाकिंगवरून नामशेबाजार या ठिकाणी जवळजवळ ३५०० मीटर वर जायचे होते. म्हणजे फाकिंग वरून ६०० मीटर वरच्या दिशेला जायचे होते. जितके शरीर तंदुरुस्त ठेवता येईल तेवढे ठेवायचे होते. साधारण त्या दिशेने आमचा रोजचा प्रयत्न चालू होता. आजचा ट्रेक सुरुवातीला नदी काठावरून असला तरी पुढे तो मोठी चढण असलेला होता आणि जरी हा रस्ता बंदूक क्षणी ताट झालेला असला वळणावळणाचा असला तरी बऱ्यापैकी दमछाक करणार होता. साधारण आजचा ट्रेक १५ किलोमीटरचा असा होता. ७ किलोमीटर वर चढण करीत गेल्यानंतर खास पाहिले. आणि काश्मीरमधील शेवटले येथे घोडे खेचर यांचा वाहतूक करणाऱ्या घोड्यांचा त्रास होत असे ते इतके वेगळा जात असेल त्यावेळी आपण उताराच्या दिशेने न थांबता विरुद्ध दिशेला थांबणे गरजेचे असे. कारण जर धक्का लागला तर काही कारणाने घसरला तर तो खालच्या बाजूला जोरात पडणारच. नदीकाठाच्या बाजूने जात असताना ट्रेक असला तरी काही ठिकाणी जी दमछाक होणारी चढण होती. त्यामध्ये खूपच त्रास होत असल्याने नेपाळमध्ये या ट्रेकवर अनेक ठिकाणी झुलते पूल बनवलेले आहेत. असाच हिलरी टॉप असणारा पूल आम्ही क्रॉस करणार होतो. झुलत्या पूलवरून एखादा फॉरेनर जर तगडा, मजबूत शरीरयष्टीने असेल आणि तो जर वेगात चालत गेला तो पूल अगदी जोरजोरात जोरजोरात हलत असे.अगदी इतका जोरात हलत असेकी माझ्या-सारखा लगेच शेजारी असणाऱ्या टॉवरच्या तारेच्या रोपला घट्ट पकडत असे आणि मग हळूहळू तो पूल क्रॉस करत असे. हे करीत असताना त्यावरून जाणारी जनावरे म्हणजे याक आणि तेथील याक बैल हे अगदी त्या पुलावरून नेहमीच्या सवयीने सहजपणे जात असत. या पुलाचे नाव सस्पेन्स पूल असं होतं. चांगला मोठाच पूल होता. खाली मध्यावर आल्यानंतर पाहिल्यावर खूप खोलवर नदी वाहताना दिसत असे. ते पाहिले की पोटात चांगलाच गोळा उठत असे. मग काही न करता सरळ हळूहळू रोपला धरून, इकडे तिकडे न पाहता पुढे जाणे सगळ्यात उत्तम कारण तसा तो पुल क्रॉस करणे एक दिव्य. या स्वरूपाचे पूल चांगला बनवलेले आहेत. त्यामुळे जाताना खूप मोठी तुमची चढण कमी करणारी आहे. हा अनुभव तसा खूपच खतरनाक असा होता. पण थोडाच कसा येणार होता का पण तो जोरात हलू लागला की चांगलीच पाचावर धारण बसत असे. तो पूल क्रॉस केला की केला आणि मी कॅमेरा पुढच्या बाजूला येऊन त्याच्यावरले फोटो काढले. मदतनीसाकडून कॅमेरा घेतला आणि त्यावरून फोटो काढले. मला दिलेला मदतनीस खूपच चांगला होता. त्याला देखील कॅमेऱ्याचे बऱ्यापैकी विज्ञान दिले. पुढे काही पूल क्रॉस झाल्यानंतर आमच्या ग्रुपमधील सगळ्या उत्साही मंडळांनी मस्तपैकी डान्स केला. पंधरा मिनिटे डान्स झाल्यानंतर आता पुन्हा दमछाक करणारा नामशेबाजारचा ट्रेक सुरू झाला. अत्यंत हळुवारपणे वर चढत होतो. त्यांच्या वरती ऑक्सिजन विरळ होत चालला होता. साधारण साडेचारच्या सुमारास नामशेबाजार येथे आम्ही पोहोचलो. चांगल्यापैकी तेथे पोहोचल्यावर थकवा आला होता. नामचे बाजारच्या एन्ट्री पॉईंटला जिथे स्तूप आहे तेथेच बराच वेळ आम्ही बसलो. आमचा आजचा मुक्काम हॉटेल हिलटॉपला होणार होता. सहा वाजण्याच्या सुमाराला आम्ही नामचे बाजारपेठेतून वरील बाजू चालत जाऊन हॉटेलमध्ये पोहोचलो. अगोदरच आमचे येणारे सामान तेथील सरकारने आणून ठेवलेले होते. रूम वाटप तिथे झाल्यामुळे लागलीच आमचे सामान घेऊन आम्ही आमच्या रूममध्ये गेलो. बऱ्यापैकी आवरून पुन्हा फ्रेश होऊन आम्ही

खाली हॉटेलच्या मोठ्या हॉलमध्ये म्हणजे जो डायनिंग हॉल आहे तेथे आलो. कारण त्या हॉलमध्ये गरम हीटर बसवलेले होते आणि सगळी आल्यानंतर गप्पा मारण्याला देखील एक चांगलाच रंग चढत असे. खूप मस्तपैकी तेथे जेवण झाल्यावर आम्ही तिथेच गप्पा मारीत बसलो. इंटरनेटची सोय तेथे असल्याने कॅमेरा बॅटरी चार्जिंग करण्याचे आणि इंटरनेटची सेवा असल्याने पाचशे रुपये नेपाळी चलना मध्ये भरून इंटरनेट कनेक्शन बॅटरी चार्जिंगला लावली. ५० रुपये ग्लास गरम पाण्यासाठी द्यावे लागले. तेथे जेवणात राईस, ऑम्लेट, ब्रेड, नूडल्स, काही बर्गर असे देखील असे. पण जसजशी वर हवामानात गेलो तसे जेवण कमी होऊ लागले होते. उद्याचा दिवस विश्रांतीचा दिवस होता. हवामानाशी शरीर सुसंगत करण्याची करायचे होते आणि ट्रेकसाठी पुन्हा शरीर तंदुरुस्त ठेवायचे होते म्हणून त्या दिवशीचा महत्त्वाचा असा आम्हाला दिलेला विश्रांतीचा दिवस हा सत्कारणीच लावायचा होता. तरी देखील त्यादिवशी जरी सत्कारणी लावायचा असला तरी ३०० मीटरचा छोटा ट्रेक करायचा होता हा विचार करून रूममध्ये आलो. निद्रा देवीची प्रार्थना करून झोप कशी चांगली येईल असा विचार करून झोपी गेलो.

Everest Base Camp Trek

20 th September 2025 ते 4 th October 2025 या कालावधीत

एकूण १४ लोक EBC trek साठी सहभागी झालो होतो,

1) रामचंद्र शिंदे .अतिरिक्त जिल्हाधिकारी
2) नंदकुमार काटकर .अतिरिक्त जिल्हाधिकारी
3) प्रमोद यादव, आयएएस
4) के सी कारकर, अतिरिक्त जिल्हाधिकारी
5) दिलीप भुर्के, जिल्हा वनाधिकारी
6) धर्मेंद्र काळोखे अकाउंट ऑफिसर महाराष्ट्र शासन
7) उत्तमराव बोडके मेट्रो अधिकारी
8) कर्नल प्रकाश पाटील
9) प्रवीणा पाटील घुले, आयटी इंजिनिअर
10) विंग कमांडर शिव रांदड
11) अशोक चाळक, जिल्हा सहकार रजीस्टार
12) सदानंद वुइके ,सहआयुक्त वित्त व लेखा विभाग म रा.
13) प्रिती बर्वे, भारतीय रेल्वे प्रशासन अधिकारी
14) प्रकाश बोडस, Adv देवगड

पुणे येथील Mid Earth Wild Life and Adventure Holiday s मार्फत booking केले होते. कंपनी तर्फे मिहीर मुळे स्वतः ट्रेक मध्ये सहभागी झाले होते.

1) Day 1 .
Dt.19/09/2025, Friday ला
- Pune - Delhi - Kathmandu. असा विमान प्रवास केला. काठमांडू मुकाम.
Dt 20/09/2025, Saturday .

2) Day - 02, Dt.21/09/2025, Sunday
Kathmandu airport to Tenzing Hillery Airport Lukla, (By Air,)
(Altitude 9383 Ft. / 2880 Mtr.)

Kathmandu विमानतळा वरून सहा तासाच्या प्रतीक्षे नंतर दुपारी एक वाजता 17 seater, single Engine विमान प्रवास व जगातील पाच धोकादायक/ Most dangerous विमानतळावर landing झाले.
विमान प्रवास thrilling आणि निसर्गाच्या कुशीत वसलेल्या नेपाळ चा अप्रतिम नजारा होता,
त्याच दिवशी जेवण करून दुपारी 3.25 वाजता निघून
Lukla - Phakding. (8,560 Ft./2,610 Mtr.)
असा 14 Kms चा trek संध्याकाळी 6.30 pm पर्यंत पूर्ण केला.
Phakding येथे मुक्काम.
3) Day - 03, Dt.22/09/2025, Monday Phakding - Namche Bazar

(11,290 Ft. / 3445 Mtr.) एकूण च tough चडण व निसर्गाच्या सानिध्यातील प्रवास असा एकूण 15 km trek. Namchhe Bazar येथे मुक्काम.

4) Day - 04, Dt.23/09/2025, Tuesday Namche Bazar (Acclimitisation Day)

परंतु natural high altitude gain करण्यासाठी सागरमाथा national Park visit , Tenzing Hillery statue, सागरमाथा national park museum and Mount Everest View पहाण्यासाठी जवळ जवळ 8 km trek केला होता. आणि mount Everest peak दिसले.

मुक्काम

5) Day - 05, Dt.24/09/2025, Wednesday

Namche Bazar - Denbuche trek (12,687 Ft. / 3860 Mtr.) 14 km trek आणि अवघड trek पूर्ण केला. Dengboche येथील monestry पाहीली व मुक्काम.

6) Day - 06, Dt.25/09/2025, Thursday

Tengboche / Debuche - Dingboche

(14,470 Ft. / 4410 Mtr.) या दिवसाचा 12 km trek अगदी सोपा आहे. High altitude मुळे थोड जरी चालले तरी दम लागत होता, Tengboche मुक्काम.

7) Day - 07, Dt.26/09/2025, Friday Tingboche gboche (Acclimitisation Day) परंतु एका उंच ठिकाणी 7 km चा trek पूर्ण करून , मुक्काम.

8) Day - 08, Dt.27/09/2025, Saturday Tingboche - Lobuche (16,200 Ft. / 4940 Mtr.)

थोडासा खडतर व सुसह्य trek व Thukla pass, व स्मारके पाहता आली. lobuche मुक्काम, जेवण सुंदर होते, room पण छान होत्या पण Common toilets होती. मुक्काम.

9) Day - 09, Dt.28/09/2025, EBC trek चा last पाडाव, Lobuche - Gorakshep (16,942 Ft. / 5164 Mtr.)

🌪Everest Base Camp 17598 Ft. / 5364 Mtr.) Gorakshep - मुक्काम

13 km चा trek पण high altitude मुळे अवघड व आव्हानात्मक trek होता.

Everest base camp ठिकाणी सर्व ice glaciers तयार झाले आहेत.

10) Day - 10, Dt.29/09/2025, Monday

Gorakshep - Pheriche (14340 Ft. /4370 Mtr.)

Return journey, परतीला दम कमी लागतो, अंतर जास्त कापले जाते . 20 Kms./ 09 Hrs

मात्र या ठिकाणी हवा change झाली आणि दाट धुके, थंड वारा सुरू झाला. pherriche मुक्काम.

11) Day - 11 Dt.30/09/2025, Tuesday

Pheriche - Namche, (11290 Ft. / 3445 Mtr.)

Trek तसा अवघड होता, पाऊस सुरू होता,

24 Kms./ 09 Hrs. प्रवास Namchhe मुक्काम

12) Day - 12 Dt.01/19/2025, Wednesday

Namche - Phakding - Lukla (9383 Ft. / 2880 Mtr.)

हा trek तसा अवघड होता. 24 Kms./ 09 Hrs.अतर होते, EBC trek पूर्ण झाला, खरोखर EBC trek challenging and very difficult आहें . Lukla मुक्काम.

13) Day. - 13 (Dt.02/10/2025, Thursday

Lukla-Manthali (Airport) - Kathmandu, Ramechap airport विमान प्रवास व काठमांडू मुक्काम

14) Day. - 14 (Dt.03/10/2025, Friday

Kathmandu, Site seeing. पशुपतीनाथ मंदिर दर्शन व मुक्काम

15) Day. - 15 (Dt.04/10/2025, Saturday

Kathmandu to Pune विमान प्रवास

खतरनाक अनुभव, कठीण हवामान , आणि त्यातून बेस कॅम्प पर्यंत केलेली मोहीम. लेखमाला फोटोग्राफी सह क्रमशः...............

000

आरोग्य साधना

वय वाढलं तरी शरीर तरुण ठेवायचा आहे?

मग हा प्राचीन आयुर्वेदिक उपाय एकदाच करून बघा.

जगभरात लाखो लोक एजिंग म्हणजेच वय वाढण्याची लक्षणे थांबवण्यासाठी केमिकल युक्त क्रीम इंजेक्शन सर्जरी किंवा महागडी औषध वापरतात. पण प्राचीन भारतीय आयुर्वेदाने हजारो वर्षांपूर्वी सांगितलं होतं की शरीर वृद्ध होतं पण पेशी पुन्हा तरुण होऊ शकतात. या लेखात आपण जाणून घेऊ असा एक प्राचीन आयुर्वेदिक उपाय जो शरीराला पुन्हा युवा अवस्था देतो. त्वचेला उजळपणा आणतो. स्नायूंना ताकद देतो आणि मन शांत ठेवतो. आयुर्वेदानुसार वृद्धत्व म्हणजे काय? आयुर्वेद सांगतो की वृद्धत्व म्हणजे फक्त वय नव्हे तर शरीरातील वय वाढल्या तरी शरीर तरुण ठेवायचा आहे. आयुर्वेद सांगतो की वृद्धत्व म्हणजे शरीरातील त्रिदोष यांचा असंतुलन. वात दोष वाढला की त्वचा कोरडी सुरकुतलेली होते. पित्तदोष वाढला की त्वचचे तेज हरवते. पचन कमजोर होते कफदोष वाढला की शरीर जड आणि सुस्त वाटते. म्हणूनच आयुर्वेद म्हणतो, जर हे तीन दोष संतुलित ठेवले तर वय वाढलं तरी शरीर आणि मन तरुण राहू शकते.

प्राचीन उपाय

अमृता पुर्ननवादेणारा नुस्खा हा उपाय चरक संहितेत रसायन चिकित्सा म्हणून उल्लेख केला आहे. त्याला अमृत कल्प किंवा कायाकल्प योग म्हणतात.

साहित्य

१. गाईचं दूध १ चमचा
२. शुद्ध मध १ चमचा
३. आवळा चूर्ण अर्धा चमचा
४. अश्वगंधा चूर्ण अर्धा चमचा
५. सफेद मुसळी पावडर पाव चमचा
६. थोडा गूळ किंवा तुळशीचे पान ऐच्छिक

टीप: तूप आणि मध हे समान प्रमाणात कधीही मिसळू नयेत. म्हणूनच दोघांमध्ये काही मिनिटांचा वेळ ठेवा.

कसं करायचं? वापरण्याची पद्धत

१. सकाळी उठल्यावर कोमट पाणी प्या.
२. १५ मिनिटांनी एक चमचा गाईचं तूप घ्या
३. आणखी पंधरा मिनिटांनी वरील मिश्रण खा

४. मग वीस मिनिटांनी साधा नाश्ता करा. फळे, भाजलेले धान्य हा उपाय ४० दिवस सलग केल्यास शरीराच्या पेशींमध्ये नवा प्राण संचार होतो.

या उपायाचे दहा प्रभावी फायदे

१. त्वचा चमकदार आणि टवटवीत होते आवळ्यातील विटामिन सी आणि अश्वगंधातील अँटीऑक्सिडेंट त्वचेला आतून नवसंजीवनी देतात चेहऱ्यावर तेज येतं आणि सुरकुत्या कमी होतात

२. स्नायू आणि हाडांना नवसंजीवनी अश्वगंधा आणि सफेद मुसळी शरीरातील मसल टोन वाढवतात वृद्धापकाळत येणारी थकवा अशक्तपणा आणि सांधेदुखी कमी होते.

३. हृदय आणि मेंदू तरुण राहतात गाईचा तूप मेंदूला ओजस आणि स्मरणशक्ती देते रक्ताभिसरण सुधारतं त्यामुळे हृदय मजबूत राहतं.

४. पचन आणि आतड्यांची क्षमता वाढते. आयुर्वेदानुसार वय वाढल्यावर अग्नी म्हणजे पचनशक्ती कमी होते हा उपाय अग्नीला पुन्हा सक्रिय करतो.

५. शरीरातील विषद्रव्य बाहेर टाकतो आवळा आणि मध दोन्ही डिटॉक्स एजंट आहेत ते शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढतात आणि रक्त शुद्धी करतात.

६. वजन आणि चयापचय नियंत्रित करतोस कमी करून तो चरबी वितळवतो त्यामुळे शरीर हलकं आणि ऊर्जावान वाटतं

७. लैंगिक आणि प्रजनन शक्ती वाढवतो अश्वगंध आणि मुसळी हे नॅचरल आहेत शरीरातील जीवनशक्ती आणि उत्साह वाढवतात.

८. मानसिक ताण निराश्य कमी होतो हा उपाय मन शांत ठेवतो आणि मित्रांनाश कमी करतो.

९. केस आणि डोळ्यांना तेज मिळतो आवळ्यामुळे केस काळे मजबूत होतात डोळ्यांचा थकवा कमी होतो.

१०. दीर्घायुष्य आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते आयुर्वेदात याला रसायन उपचार म्हटलं जातं म्हणजे शरीराच्या पेशींचा पुनर्निर्माण त्यामुळे आयुष्य वाढतं आणि शरीर दीर्घकाळ निरोगी राहते.

अमृत कल्प घेण्याचे काही नियम

१. या काळात तिखट आंबट जास्त तेलकट अन्न टाळा.
२.दोन रोज सात तास झोप आवश्यक आहे.
३.सकाळी सूर्यप्रकाशात थोडं चालणे फायदेशीर आहे
४.ध्यान आणि प्राणायाम केल्यास परिणाम दुप्पट होतो.
५. मद्य-धूम्रपान, कॅफिनपासून पूर्ण दूर राहा.

आयुर्वेद सांगतो कायकल्प म्हणजे शरीराचे पुनर्जन्म. प्राचीन ऋषीमुनी हे उपाय वापरून दीर्घायुषी होत होते. चरकसंहितेच्या ग्रंथात लिहिले आहे की,
“रसायनम प्रयुक्त देहम, नवम करोति बुद्धम तरुणोम करोति” म्हणजेच योग्य रसायन सेवन केल्याने वृद्ध शरीरही तरुण होतं. तरुणपण हे फक्त चेहऱ्याचा नव्हे तर ऊर्जेचं मनःशांतीचं आणि संतुलनाचे प्रतीक आहे. हा प्राचीन आयुर्वेदिक उपाय म्हणजे शरीराला नवेआयुष्य देणारी नैसर्गिक क्रांती आहे. जर तुम्ही वय वाढतंय असं वाटत असेल थकवा जाणवत असेल किंवा शरीराचा तेज हरवल्यासारखं वाटत असेल, तर ४० दिवसांचा हा अमृत कल्पप्रयोग करून बघा. केमिकल नाही, औषध नाही, फक्त आयुर्वेदाचा जिवंत चमत्कार. वय वाढलं तरी शरीर तरुण ठेवायचं आहे? मग हा प्राचीन आयुर्वेदिक उपाय एकदाच करून बघा.

वाचक प्रतिक्रिया -सेवक वार्ता, ऑक्टो-२०२५

१. खूप छान,सर्व वनाधिकाऱ्यांचे लेख वाचनीय व मनाची पकड घेणारे आहेत. गवळी साहेब व लेख देणाऱ्या सर्व वनाधिकाऱ्यांचे अभिनंदन.

- सुभाष बडवे

२. भरगच्च वाचन साहित्याने संकलित केलेला परिपूर्ण दिवाळी विशेषांक. अभिनंदन.

-पी. के. कुलकर्णी

३. उत्कृष्ट दीपावली अंक. अभिनंदन. –संजय जगताप

नवीन सदस्य

१. श्री. पांडूरंग हनुमंत झाडे,सेनि. सहा.वन संरक्षक, रा. चंद्रपूर यांनी सेवक संघ चंद्रपूर दिनांक १६-१०-२०२५ रोजी शाखेत नविन आजीवन सदस्यत्व स्विकारले आहे. त्यांचे सेवक संघ परिवारात स्वागत व अभिनंदन.
२.श्री. घनशाम चिंतामन मेश्राम, सेनि. व.प.अ. चंद्रपूर यांनी सेवक संघ चंद्रपूर शाखेत दिनांक १६-१०-२०२५ रोजी नविन आजीवन सदस्यत्व स्विकारले आहे. त्यांचे सेवक संघ परिवारात स्वागत व अभिनंदन.
३. श्री. सुनील पी. घडेकर, सेनि वनपरिक्षेत्र अधिकारी, अमरावती हे सेवक संघ अमरावती शाखेत, आजीवन सभासद शुल्क भरून सदस्य झाले आहेत. त्यांचे सेवक संघ परिवारात स्वागत व अभिनंदन.
४.श्री. बि. एस. गेडाम, सेनि वनपाल रा.सावली जि.चंद्रपूर हे, आजीवन सभासद शुल्क भरून सेवक संघाचे ते आजीवन सभासद झाले आहेत. त्यांचे सेवक संघ परिवारात स्वागत व अभिनंदन.
५. श्री. एम. आर. पाचखंडे, सेनि वनपाल, अमरावती हे आजीवन सभासद शुल्क भरून सदस्य झाले आहे.त्यांचे सेवक संघ परिवारात स्वागत व अभिनंदन.

निधन वार्ता

श्री. अश्विन ठक्कर, सेवानिवृत्त सहायक वनसंरक्षक यांचे , दि. २३/११/२०२५ रोजी नागपूर येथे निधन झाले. सेवक संघ परिवारातर्फे भावपूर्ण श्रध्दांजली .

केवळ खाजगी वितरणासाठी
प्रकाशक - सेवक संघ, महाराष्ट्र, पुणे
संपादन - एस. के. गवळी
कार्यालय - वन ग्रंथालय, दुसरा मजला, वनभवन, भांबुर्डा वन विहार, गोखले नगर, पुणे - १६