



ऑगस्ट २०१२



अनुक्रमणिका

| | | |
|---|---|----|
| १ | संपादकीय | ४ |
| २ | ललित | |
| | जाणुन घेठ्या यावेळच्या श्रावणाला - डॉ. युवराज पाटील | ६ |
| | श्रावणातला गाव - देव पेडणेकर | ७ |
| | श्रावण - एक पवित्र मास - देव पेडणेकर | ८ |
| | झुळुक - सौ. मधुरा उटगीकर | ९ |
| | एक अनोखा जन्मसोहळा - सौ. मधुरा उटगीकर | १० |
| ३ | कथा | |
| | आपल ते माफ अन दुसरयाच ते पाप - विपुल डेगवेकर | १२ |
| | मृगजळ - डॉ. युवराज पाटील | १५ |
| ४ | प्रवास | |
| | केलास मानसरोवर डायरी प्रकरण ३ पूर्व तयारी - श्रीराम पेंडसे | १८ |
| ५ | आरोग्य व दिनचर्या | |
| | आरोग्यं धनसंपदा ५ - श्रीराम पेंडसे | २३ |
| | जाई जुई चमेलीला, बहर आला सायलीला - वैद्य विनायक प वैद्य खडीवाले | २७ |
| | प्राणायाम.....एक संजीवनी - निलेश गजभिये | ३० |
| ६ | कविता | |
| | निसर्गायन - श्रीराम पेंडसे | ३३ |
| | श्रावण आला - देव पेडणेकर | ३५ |
| | पहिला पाऊस - नितीन | ३६ |
| | श्रावण - आदित्य जाधव | ३६ |
| | श्रावणातला सुर्य - देव पेडणेकर | ३७ |
| | श्रावण - देव पेडणेकर | ३८ |
| | पाऊस आला - देव पेडणेकर | ३९ |
| | धुक्यात हरवुनच रहावे - देव पेडणेकर | ४० |
| | पाऊस - देव पेडणेकर | ४१ |
| | स्वर्ग - देव पेडणेकर | ४२ |
| | मिठीत रे सख्या - पुजा पवार | ४३ |
| ७ | पुष्परचना लेख. क्र.४ - सरोज जोशी | ४५ |

- ८ फ़ोटोग्राफी - सिद्धेश महाजन ४८
गौरव देव
पारसकुमार यादव
- ९ खाद्यसंस्कृती ५३
दुधी हलवा - सौ. निवेदीता वाळिंबे
मटारच्या करंज्या - सौ. निवेदीता वाळिंबे
बीट कटलेट्स - सौ. श्रद्धा सौदीकर
नारळी भात - सौ. श्रद्धा सौदीकर
- १० स्मार्ट सवंगडी ५९
आभा दाते
श्रीया

संपादकीय

नमस्कार मुपीकर मित्र-मैत्रिणींनो,

प्रत्येक नव्या अंकाला सगळ्यांचा वाढता प्रतिसाद बघून उत्साह वाढवल्याबद्दल वाचकांचे आणि संबंधितांचे आभार.

या वेळचा मुपीकर आपल्या हाती देतांना विशेष आनंद होत आहे. नवा अंक आहे खास असा, अर्थातच नवा तजेला घेउन येणारा, मना मनाला रोमांचित करणारा, भाव मनीचे जपणारा, व्रत वैकल्याचा महिना. आला श्रावण आला. या श्रावणाचेच काही रंग टिपलेत आपण यावेळच्या 'मुपीकर- श्रावण विशेषांक' मध्ये. दिव्यांच्या रोषणाईत सांगता झालेली अमावस्या संपते आणि सुरु होतो व्रत वैकल्याचा महिना. श्रावणाची चाहूल लागते आणि मंगेश पाडगावकरांच्या काही ओळी सहजच आठवून ओठांवर येउन जातात...

'हसरा नाचरा जरासा लाजरा सुंदर साजिरा श्रावण आला...'

खरच असतोच श्रावण असा... सृष्टीने जणु हिरवा शालू नेसलेला असतो, आणि पावसाच्या सरी तनामनाला भिजवायला लागतात. काही दवबिंदू पानाफुलांवर चमकायला लागतात. श्रावणातल्या इंद्रधनुष्याने सृष्टी ससरंगी रंगांत न्हाऊन निघते.

तर असा हा श्रावण मनाला नवा तजेला देणारा नवा हर्ष आणि नवा उत्साह देणारा.

म्हणुनच,

'श्रावण मासी हर्ष मानसी हिरवळ दाटे चोहीकडे,

क्षणात येते सरसर शिरवे क्षणांत फिरुनि ऊन पडे..!' म्हणतात ते उगीच नव्हे ..!

श्रावण महिना फक्त पावसाचेच प्रतिक नसतो, तर यात सण उत्सवांची, व्रत वैकल्यांचीही रेलचेलही असते. नवी नवरी असो वा सासुरवाशिण महिला असतो या काळात ओढ लागते माहेरच्या अंगणाची. कधी एकदा माहेरचा माणुस येतो आणि माहेराला नेतो अशा ओढीनेच रक्षाबंधनाची वाट बघितली जाते. तर सागराची आराधना करत नृत्यात बेभान होणारे कोळीबांधव नारळीपोर्णिमा साजरी करताना दिसतात. नागपंचमीला नागोबाला भक्तिभावाने पुजले जाते तर पोळ्याला बैलांचे ऋण फेडण्याचा प्रयत्न होतो. तसेच श्रावणातील प्रत्येक वार कोणत्या न कोणत्या व्रताचे महात्म्य जपून असतो. त्यालाही मनोभावे जपताना विशेषता महिलावर्ग आघाडीवर दिसतो. श्रावणातील पौराणिक महात्म्य लक्षात घेता अनेक पदार्थ या काळात वर्ज्य केले जातात आणि घरातील प्रत्येकजण या श्रावण काळात ती बंधने पाळतांना दिसतात..! तर असा हा महिना आलाय आनंदाची उधळण घेउन. मनोसक्त पावसात भिजण्याचा आनंद लुटा, सहलीचे आयोजन करा, भक्तिभावाने देवाची आराधना करा, आणि व्रतांच्या महात्म्याला जपण्याचा प्रयत्नही करा.

सगळ्या वाचकांना आणि मुक्तपीठच्या सभासदांना श्रावणाच्या हार्दिक शुभेच्छा.

तुमच्या सर्वांच्या आनंदात आपला लाडका "मुपीकर" देखील आता सहभागी होत आहे.

नेहमीप्रमाणे मुपीकर सोबत काही क्षण आपण रमाल हा विश्वास आहेच. या अंकामधील मुखपृष्ठ फोटो सिद्धेश महाजन यांनी काढलेला आहे तसेच कवितांच्या फोटोसाठी सहाय्य योगेश काटदरे, देव पेडणेकर आणि आंतरजाल...

आपला स्नेहांकित

डॉ. युवराज पाटील.

ललीत

जाणुन घेउया यावेळच्या श्रावणाला ..

या वर्षी श्रावण महिना आलाय अधिकमास सोबत घेउन. विविध व्रत वैकल्य आणि सणावाराची उधळण घेउन.

तर चला बघूया या वर्षी श्रावणातील व्रत वैकल्य आणि विविध सण कधी येतात ते .

व्रते

श्रावणातील प्रत्येक वार हा व्रत वैकल्याचा वार असतो .

श्रावणातील व्रतांना सुरवात होते श्रावणी सोमवारपासून. प्रत्येक सोमवारी शंकराचे पूजन केले जाते. शिवाला भक्तिभावाने शिवमूठ वाहिली जाते. पहिल्या सोमवारी तांदूळ, दुसऱ्याला तीळ, तिसऱ्या सोमवारी मूग, चौथ्यास जव व जर पाचवा सोमवार आला तर सातू शिवमूठ वाहण्यात येते.

दर मंगळवारी नववधू मंगळागौरीची पुजा करतात. प्रत्येक बुधवारी बुधाची पुजा केली जाते.

आठवड्यातील गुरुवारी बृहस्पतीची पुजा होत असते. सुवासिनी शुक्रवारी जिवंतिकाची पुजा करतात. सायंकाळी सुवासिनी हळदी- कुंकवाचा कार्यक्रम ठेवतात.

शनिवारी हनुमानाची उपासना केली जाते.

सण -उत्सव

-श्रावणातील सणांची सुरवात श्रावण शुद्ध पंचमीला नागराजाच्या पूजेने होते.

यंदा नागपंचमी सोमवारी (दिनांक २३) आहे.

या दिवशी नागदेवतेला दुध-लाह्यांचा नैवेद्य दाखउन वारुळाची पुजा केली जाते.

या दिवशी "चिरायचे नाही, तळायचे नाही, चुलीवर तवा ठेवायचा नाही,'

या प्रथेचे आजदेखील पालन केले जाते.

मुली व महिला झोपाळे बांधून उंच उंच झोके घेतात, तसेच गाण्यांच्या साथीने फेरहि धरत असतात .

-नारळीपौर्णिमा कोळी बांधवांचा आवडीचा सण.

समुद्राबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा हा दिवस. याच दिवशी कोळी

लोक सागराला नारळ अर्पण करून पूजा करतात. विविध प्रकाराचे चविष्ट नारळाचे पदार्थ बनवतात.

ही नारळी पौर्णिमा यंदा एक ऑगस्टला येत आहे.,

-दोन तारखेला भाऊ-बहिणीतील प्रेमाला जागणारा रक्षाबंधन येतोय .

-त्यानंतरचा श्रावणातला मोठा उत्सव गोकुळाष्टमी.

श्रावण वद्य अष्टमीला मध्यरात्री श्रीकृष्णाचा जन्म झाला म्हणून यादिवशी कृष्ण जन्मोत्सव साजरा होतो. आठ दिवस कृष्णाची विविध रूपे सादर केली जातात.

भजन-कीर्तनाचे कार्यक्रम भक्तिभावाने केले जातात. यंदाची गोकुळाष्टमी ९ ऑगस्टला येत असून,

गोकुळाष्टमीचा दुसरा दिवस गोपालकाला (दिनांक १०) म्हणून साजरा करण्यात येईल.

सगळीकडे दहीहंडी फोडली जाईल.

-श्रावणातला शेवटचा सण श्रावणी अमावास्या. श्रावणी अमावास्या आपण पोळा म्हणून साजरी

करतो. याच दिवशी शेतात वर्षभर राबणाऱ्या बैलांची पुजा केली

जाते. त्यांना सजवून वाजत गाजत मिरवणुक काढली जाते. याच दिवसाला पिठोरी अमावास्याही म्हटले जाते.

अशा तऱ्हेने श्रावण महिना सर्व सण वार साजरे करत कसा संपून जातो हे समजतही नाही. अन याच सणवारांमुळे हा महिना माझा अत्यंत आवडता आहे...

डॉ.युवराज पाटील

श्रावणातला गाव

श्रावण म्हटला कि, आठवते ते शाळेत असताना अभ्यासलेली ती बालकवीची कविता ..

****श्रावण मासी हर्षमानसी हिरवळ दाटे चोहीकडे**

क्षणात येती सरसर शिरवे क्षणात फिरुनी उन पडे**

किती छान सगळी कडे हिरवळच हिरवळ, डोंगर हिरवे, नद्यांचा काठ हिरवा, माळ सारा हिरवा, मन कसे आल्हाद दायी व्हावे, शेतात छान, हिरवळीतून पिवळी डौलदार नुकतीच कणसे उगवताना दिसत होती, वाफ्यांच्या काठावर छान तेरडा झुलताना दिसत आहे, मोकळ्या माळरानावर छोटी शुभ्र पांढरी, पिवळी, लाल, केसरी रानफुले मस्त एकमेकांशी गप्पा मारत आहेत., मधेच उन आणि पावसाची सर हजेरी लावून मधेच गायब होत होते, जणू पाठ शिवणीच्या खेळा प्रमाणे खेळ खेळत आहेत, गायींना वासरे बिलगून चारा चरत आहेत, नदीवरचे शुभ्र पाणी शांत पणे कसलीही चिंता नसल्याप्रमाणे अवखळ पणे धावत आहे, पाण्या मधले ते छोटे तृण मस्त मान पाण्यात बुडवून पुन्हा बाहेर काढत आहेत, नदीतील मस्य सुद्धा मस्त वर खाली मुसंड्या मारत आहेत, गावातील शेतकरी छान आनंदाने आपले बहरलेले शेत पाहून, नको असलेले तृण काढण्यात मग्न आहेत.....

पायवाट चालताना आजूबाजूचे ते विहंगम दृश्य पाहून मन कसे तिथेच थांबून त्या दृश्यात एकरूप होवून बसले, आहे पक्षांची किलबिल, मोराचे सुरेल ते नृत्य पाहून आजूबाजूचे भान नाही राहत , वाटत होते असेच तासन तास त्या कळ्या हिरव्या स्वर्गात तसेच पडून राहावे, एवढ्यात मस्त कोवळ्या धारांची पावसाची सर येते अन मन कसे चिंब भिजून ते, सर सर ती सर जणू बाजूने चालत पळत आहे असे वाटते, इतर ठिकाणी बसलेले पक्षी आपल्या मुलांच्या काळजीने आपल्या घराट्यांत जावून बसताना मायेचा बहर पाहायला मिळतो, आजकाल कुठे एवढी माया या युगात पाहायला मिळते, पण त्या पक्षांमध्ये आणि प्राण्यांमध्ये नक्कीच पाहायला मिळते.

परसातील जास्वंद, सोनचाफा, अनंत, कन्हेरी, लाल पांढरा तेरडा, आपापल्यापरीने मस्त रंगात रंगून, फुलून तयार होते. त्यांना एकत्र पाहिल्यावर किती छान वाटते कि किती दाटीने पण आनंदाने सर्वजण राहतात आणि मनाप्रमाणे फुलतात जर अश्या प्रकारे माणसे या जगात राहिली तर किती छान होईल अशी खुळी समज मनात येवून जाते. सर्व महिला किती प्रसन्न मनाने, येणारे सण साजरे करतात ते पाहून मानतील आनंदाचा पारा थोडा वर जातो सुख काय असते याची जाणीव तेव्हा होते, नवीन रंगेबिरंगी वस्त्रे परिधान करून त्या छान संस्कृती जपत असतात आणि एक वेगळेच वातावरण निर्माण करत असतात.

पुरुष मंडळीही आपापले काम संपवून सणांच्या तयारीला लागतात, कुणी गणपतीची तयारी करतात कुणी भजनाच्या तालिमी करतात, कितीही वाद विवाद असतील तर ते बाजूला सारून आपले सण मात्र धूम धडाक्यात साजरे करतात हे पाहून मनाला खूप आनंद होत असतो, वाटते असे सण वारंवार येवोत आणि असे वातावरण सदा राहो आणि माणसा माणसांत चांगले संबंध राहून संस्कृतीही छान जपली जावी आणि आपली सामाजिकतेची जाणीव कायम राहावी.

असा हा श्रावणातील गाव,, तिथला तो महिना संपू नये असेच वाटत राहते , पण काळ कुणासाठीही थांबत नसतो, पाहता पाहता महिना संपून जातो आणि मग आम्हालाही गावाला निरोप देवून कर्मस्थान शहराकडे, मनात नसतानाही यावे लागते, पाय जड झालेले असतात मन तिकडेच अडकलेले असते पण इच्छा नसताना पुन्हा आम्ही शहराच्या दिशेने निघालेले असतो.....

देव पेडणेकर. (२३/०७/२०१२ ...१५.३०)

श्रावण.....एक पवित्र मास ...

श्रावण महिना म्हटला कि पावूस, सगळीकडे हिरवळ,शेतीची कामे, सर्वत्र हिरवे हिरवे दिसणारे हिरवे गालिचे , सर्वत्र वेग वेगळ्या फुलांनी रंगलेले माळ,वेलीवर बहरणार्या बुट्टी आणि मधूनच येणार्या सरीची ये जा , पक्षांचा किलकिलाट, प्राण्यांचा राबता,नदी ओढे भर भरून वाहताना दिसतात,रानफुलांचा मेळा जागो जागी दिसत असतो, पण एक वेगळ्या अर्थानेही हा श्रावण महिना आपल्याला दिसत असतो आणि तो म्हणजे पवित्र महिना म्हणून ओळखला जातो .त्याबद्दल थोडेसे.....

श्रावण महिना हा एक पवित्र महिना म्हणून आपल्या हिंदू संस्कृतीत मानला जातो .हा महिना म्हणजे सणांचा महिना म्हणूनही ओळखला जातो,आणि ते सण आनंदाने साजरे केले जातात. या महिन्यात रक्षा बंधन, नागपंचमी,नारळी पौर्णिमा,श्रीकृष्ण जयंती, गोपाळकाला असे सण येतात. या सणांचे महत्त्व आपल्याला खूप असते, म्हणून तर वेळात वेळ काढून,आनंदाने आणि मोठ्या उत्साहाने हे सण साजरे केले जातात.

हा महिना तसाही श्री शंकर महादेव यांचा मानला जातो, सावन म्हणजे पावसाचा महिना असेही म्हटले जाते. या महिन्यात येणारा प्रत्येक सोमवार हा श्रावणी सोमवार म्हणून पाळला जातो आणि बहुतेक स्त्रिया आणि पुरुषही या दिवशी उपवास करतात.आणि श्री शम्भूदेवाला हा दिवस अर्पण करतात.या महिन्यात बहुतेक जन मस्याहार करत नाही.एक पवित्र महिना म्हणून ओळख करून देतात.वेग वेगळे शाहाकरी पदार्थ या महिन्यात केले जातात. तसा हा महिन्यात जास्त पावसाचा महिना म्हणून ओळखला जातो. या महिन्यात मांसाहार केल्याने त्यातून आजार होण्याची शक्यता जास्त असते त्यामुळे मांसाहार करत नाहीत. तसा श्रावण हा महिना प्रेम क्रीडेचा म्हणूनही ओळखला जातो,या महिन्यात प्राण्यांचा प्रजनन महिना म्हणूनही ओळखला जातो आणि मासेही या महिन्यात प्रजनन करत असतात असे म्हटले जाते त्यामुळेही या महिन्यात प्राणी आणि मस्य यांचे सेवन करण्याचे टाळले जाते.

या महिन्यात येणारे काही महत्वाचे दिवस असे आहेत....

- २० जुलै २०१२ ...या दिवशी महालक्ष्मी स्थापना पूजा
- २२ जुलै २०१२... मधुश्रावणी तृतीय व्रत आणि दुर्वा गणपती व्रत
- २३ जुलै २०१२... नागपंचमी
- २४ जुलै २०१२...काल्की जयंती,सुपौदन वर्ण षष्ठी
- २५ जुलै २०१२...शीतला सप्तमी
- २६ जुलै २०१२... दूर्वाष्टमी
- २७ जुलै २०१२...वरलक्ष्मी व्रत
- २९ जुलै २०१२.. पुत्रदा एकादशी किंवा पवित्र एकादशी
- ३० जुलै २०१२...सोम प्रदोष
- ०२ ऑगस्ट २०१२. रक्षा बंधन, सूर्य आक्षेप नक्षत्रात जातो,अमरनाथ यात्रा संपन्न
- ०५ ऑगस्ट २०१२. संकष्ट चतुर्थी
- ०९ ऑगस्ट २०१२. श्री कृष्ण जन्माष्टमी
- १३ ऑगस्ट २०१२. अज एकादशी
- १५ ऑगस्ट २०१२ .प्रदोष व्रत
- १७ ऑगस्ट २०१२ .श्रावण अमावास्या, पोळा, पिठोरी अमावास्या ...

असा हा श्रावण महिना हा पवित्र मंगलमय असा मानला जातो आणि सर्वजण आनंदाने, उत्साहाने आणि भक्तिभावाने हा महिना साजरा करतात ..

देव पेडणेकर (३०/०७/२०१२..१६.२५)

इंटरनेट नावाच्या मोठ्या घरात घुसून मी एक-एक खिडकी उघडून बघत होते. प्रत्येक खिडकीतून खूप काही बघायला मिळत होत. हरवून जायला होत होते, ज्ञानात भर पडत होती, मनोरंजन होत होते..... अशाच खिडक्या उघडताना अचानक एका खिडकीतून अंगावर गार वारयाची मंद झुळूक आली. समोर मराठी कवितांचा खजिनाच दिसला..... --"वाटते सानुली मंद झुळूक मी व्हावे , घेईल ओढ मन तिकडे स्वैर झुकावे...."

मी अलगद त्या झुळुकेवर स्वार झाले, आणि माझ्या शाळेतल्या बाकावर जाऊन बसले. वर्गात बाई ती कविता शिकवत होत्या .आम्ही मुली मंत्रमुग्ध होऊन त्या कवितेत शिरलो होतो. मी तरकधी बाजारी तर, कधी नदीच्या काठी" म्हणत सगळीकडे फिरत होते.

नदीच्या काठावरून जाताना कानावर मुरलीचे मंजुळ स्वर पडले. ' अजून नाही जगी राधा, अजून नाही जागे गोकुळ, अशा अवेळी पैलतीरावर आज घुमे का पावा मंजुळ.....' असा विचार करत होते, तर अर्ध्या पाण्यात ...'कुब्जा प्यायली तो मुरलीवर, डोळ्यांमधून थेंब सुखाचे ! हे माझ्यास्तव हे माझ्यास्तव ... म्हणत देहभान विसरून उभी होती.

पुढे जाताना सहज खाली पाहिले तर... 'हिरवे हिरवे गार गालीचे , हरिततृणांच्या मखमालीचे '.... अंधरलेले दिसले. त्या हिरवळीवर खेळणारी, बागडणारी ती फुलराणीही दिसली. मी तिच्याबरोबर फेर धरला , उंच झोके घेतले. गवतावर लोळण घेतली.

नदीच्या काठावरच्या एका गावात शिरले. नदीन नुकताच गावात शिरून खेळ केलेला दिसत होता. तिथेच एका पडक्या घरापाशी एक जण 'पडकी भिंत बांधतो आहे, चिखलगाळ काढतो आहे...' म्हणत होता. मी मदतीला जाताच तो म्हणाला... 'मोडून पडला संसार तरी मोडला नाही कणा, पाठीवरती हात ठेवून नुसते लढ म्हणा ..'. मी त्याच्या पाठीवरून हलकेच हात फिरवून पुढे निघाले.

एकदम कुठूनसा मंद सुगंध आला. मी म्हंटल , ' अरे ! हा तर मरवा...' असेच काही घावे-घ्यावे , दिला एकदा ताजा मरवा , देता घेता त्यात मिसळला गंध मनातील त्याहून हिरवा...' अस म्हणत मी मारव्याचा गंध मनात भरून घेतला.

खाली एका गावात पावसाचा धुमाकूळ चालला होता . एक कौलारू घर होत, त्याची कारभारीण .. 'नको नको रे पावसा , असा धिंगाणा अवेळी , घर माझं चंद्रमौळी अन् दारात सायली...' अस पावसाला विनवत होती.

मी झुळुळुळत चालले होते, तर... 'ऐलतटावर पैलतटावर हिरवाळी घेऊन , निळासावळा झरा वाहतो बेटा -बेटातून' त्या झर्याच्या पाण्यात पाय सोडून बसलेला ओउदुंबर दिसला. त्याच्या फांथांवर उड्या मारल्या. पाने हलवून त्यांची सळसळ कानात साठवली .

मध्येच मला एका घराच्या अंगणातून हाक ऐकू आली...' घाल घाल पिंगा वार्या , माझ्या परसात , माहेरीच्या सुवासाची कर बरसात ...' म्हणणारी सासुरवाशीण , माहेरच्या आठवणीन व्याकुळ झाली होती. तिच्या चेहर्यावरून हात फिरवला. डोळ्यातलं पाणी पुसलं... तिच्या आणि माझ्याही...

समोरून आवाज आला. 'गायी पाण्यावर काय म्हणुनी आल्या? का ग, गंगा यमुनाही त्या मिळाल्या' मी हळूच माझे डोळे पुसले. आभाळभर सावळा रंग दिसत होता. कारण... ' सांज ये गोकुळी , सावळी सावळी सावळ्याची जणू साऊली....' संध्याकाळ व्हायला आली होती.. म्हणून मग मी पण परत निघाले...

सौ.मधुरा उटगीकर सोलापुर

-----एक अनोखा जन्मसोहळा

बाल्कनीतल्या कुंड्यातली माती उकरून खाली-वर करत होते. झाडाच्या मुळाना मोकळी हवा मिळावी म्हणून..! वाळलेली पानं काढणं , कुठं कीड लागली असेल ती काढणं, असं चाललं होतं. कढीपत्याच रोप गेल्याच आठवड्यात लावलं होतं. जरा बऱ्यापैकी आलही होतं. आता दारातला ताजा कढीपत्ता मिळणार म्हणून मी खुश होते. त्याचीच एक दोन पाने कडेने थोडीशी कुरतडलेली दिसली, वर-खाली करून बघितलं, काही दिसलं नाही. जाऊ..दे.. म्हणून उठले. झाडांना पाणी घातलं. एकदा समाधानानं माझ्या बागेकडे (५-६ कुंड्यांची) नजर टाकली, आणि आत गेले. एक-दोन दिवस झाडांकडे नीट बघायला वेळ मिळाला नाही, दोन दिवसांनी कढीपत्याकडे बघितलं, माझा डोळ्यांवर विश्वासच बसला नाही. ८-१० भरगच्च पानाच्या फांचा घेऊन मिरवणारं ते झाड ..नुसत्या काड्या राहिल्या होत्या, आणि मधला देठ ! एका काडीच्या टोकावर , अंगठ्याएवढ्या जाडीची , एक-दीड इंच लांबीची, हिरवीगार अळी, आणि दुसऱ्या काडीच्या देठाजवळ तसलीच , पण थोडी लहान दुसरी अळी, निवांत पडल्या होत्या. सगळ्या कढीपत्याच्या पानांचा फडशा पाडून, आता काय खाऊ ? या विचारात असाव्यात बहुधा !

मला शाळेतले विज्ञानाचे प्रयोग आठवले, पुस्तकातलं फुलपाखराच्या अवस्था दाखवणारं ते चक्र आठवलं, अंडी, अळी, कोष, आणि मग फुलपाखरू...! स्वॅंपाकघरात आले, एक प्लास्टीकची पारदर्शक बरणी रिकामी केली, त्यात त्या दोन्ही अब्या काड्यासह ठेवल्या, कढीपत्याची थोडी पानं त्यांना खायला बरणीत घातली, थोडं पाणी शिम्पडल, बरणीच्या तोंडावर प्लास्टिक कागद रबरबॅंड लावून ठेवला. कागदाला ७-८ भोकं पडली, अब्यांना हवा मिळायला पाहिजे ना.....!

मग सुरु झालं माझं रोजचं निरीक्षण, सकाळी उठल्यावर करदर्शन झालं, की हे अळीदर्शन, हा नेमच होऊन गेला. रोज पानं खाऊन अब्या थोड्या वाढत होत्या, असे एक दहा-बारा दिवस झाले. त्यातली एक अळी सुस्त दिसू लागली, पूर्ण दिवसभर ती एका जागी बसून होती. दुसऱ्या दिवशी दुपारपासून तीन आपल्या अंगाभोवती कोष विणायला सुरुवात केली. तोंडातून चिकट द्रवाचा धागा ती आपल्या शरीराभोवती गुंडाळत होती, बोटभर लांबीची ती अळी कोष पूर्ण झाला तेव्हा एक इंचाच्या छोट्या गुंडाळीत गडप झाली. आळीनं तो कोष बरणीच्या आतल्या बाजूला एका छोट्या धाग्यानं चिकटवला होता. दोन दिवसांनी दुसऱ्या अळीनही स्वतःभोवती कोष विणला. आता त्या अब्यांना हवेशिवाय बाकी कशाची गरज नव्हती, म्हणून मी बरणीतील पानं आणि अब्यांनी केलेली घाण काढून बरणी स्वच्छ केली.

आता रोज त्या कोशांचं निरीक्षण सुरु झालं, एक आठवडा गेला. काहीच फरक नव्हता. मला कंटाळा यायला लागला. रोज नुसतचं काय त्या हिरव्या कोशांकडे बघायचं?..... एका सकाळी दहा-साडे दहा वाजता बरणीच्या तोंडावरच्या प्लास्टिक कागदावर आतल्या बाजून छान काळंभोर फुलपाखरू लटकत होतं. तजेलदार काला रंग, त्यावर गुलाबी-पांढऱ्या ठिपक्यांची नक्षी ! त्याच्या पंखावरून अजून पाणी ठिबकत होतं, मला हा जन्मसोहळा अनुभवता आला नाही, म्हणून खूप हळहळ वाटली. मग मी त्या दुसऱ्या कोशाकडे नीट लक्ष ठेवलं. दुसऱ्याच दिवशी रात्री त्या कोशाचा हिरवा पोपटी रंग काळपट दिसू लागला. रात्री झोपायच्या वेळेपर्यंत तो गडद शेवाळी झाला. रात्रीतून दोनदा उठून पाहिलं .. पण रात्रीच्या अंधारात निसर्गाचा असा चमत्कार कसा होईल? सकाळी उठल्या उठल्या पाहिलं, तर तो कोष पूर्ण काळा झाला होता. थोड्या वेळानं कोशाच्या टोकाशी हालचाल जाणवली, प्रथम कोशाच तोंड फाडून त्यातून दोन अन्टेना बाहेर आल्या, आणि काही सेकंदातच काळा माशीसारखा किडा बरणीच्या प्लास्टिकवर लटकू लागला. एक-दोन मिनिटात त्याचे पंख थोडे उलगडले, अहाहा मी तो क्षण विसरूच शकत नाही, ओला काळाभोर रंग, त्यावर गुलाबी-पांढरे ठिपके ..! आता तो कोष पूर्ण पांढरा निस्तेज पारदर्शक झाला होता.

फुलपाखराला कुंडीतल्या झाडाच्या पानावर अलगद ठेवलं, बराच वेळ ते फुलपाखरू पानाला लटकत राहिलं, आणि पंख मोकळे झाल्यावर, पंखात बळ आल्यावर एक गिरकी घेऊन भिरभिरत लांब निघून गेलं. अजूनही काळं, गुलाबी-पांढऱ्या नक्षीच फुलपाखरू दिसलं की मला वाटतं, हे आपल्या घरात (नर्सिंग होम मध्ये ?) जन्माला आलेलं तर नसेल ? परत आपल्या डॉक्टरांना (जन्मदात्याला) भेटायला आलं असेल का?

सौ. मधुरा उटगीकर , सोलापूर .

कथा

“आपल ते माफ अन दुसरयाच ते पाप”

“हो मी जाणार आहे पुण्यात, तिथे तुळशी बागेत गेल्यावर गेल्यावर मी नक्की घेईल तू सांगितलेल्या वस्तू”

“हो पण तू जाणार कधी?”

“ मला तर लवकरच जायचं, पण बघू हा इथून कधी जातोय ते”

“त्याच्या जाण्याशी काय संबंध? तो आताही घरी होताच न? मग तू तेव्हांही गावी गेलेली? मग आता काय?”

“हो पण आता याला जायचय न?”

“पण तू नव्हती तेव्हा तुझे मिस्टर अन तो कुठे जेवायचे?”

“करत होते आपआपल मॅनेज, जेवायचे बाहेरच”

“बर अजून काय?”

“काही नाही, स्वयंपाक करायचाय, अन हा आहे न माझ्या बोटक्यावर”

“हम्म”

“नोकरी सोडलीय, अन मुंबई फिरताय महाशय, कधी जाईल इथून काय माहीत?”

“काय?, नोकरी सोडली?”

“हो, का तुला नाही माहीत?”

“अरे पण का?”

“मर्जीचे मालक आणि मनमौजी आहेत साहेब”

“मग तिथे कधीपर्यंत आहे तो?”

“बघू त्याच्या पगारा संबंधी काही complications आहेत, ते सुटल्यावर जाईन म्हणतो.”

“अन मग तो पर्यंत?”

“तो पर्यंत काय?? ऐश अन मौजमजा, मस्त मुंबई फिरतोय अन उडवतोय पैसे”

“दादा इतका राब-राब राबतोय, कधी पर्यंत करायचं त्यानि?”

“हो पण हे त्याला कळायला हव न?, बाप 65 वर्षांचा होऊन राबतोय, पण याला काय त्याच?? चल ठेवते फोन. स्वयंपाक करायचाय, आणि इतर घरातली काम ही.. त्यात हा आहेच न माझ्या उरावर”

माधवी आणि विजया दोन्ही बहिणी आपआपसात फोन वर या अशा गप्पा मारत होत्या. माधवीला नात झाली म्हणून विजयाला काही आणण्यासाठी माधवीने परप्रांतातून फोन केला असला, तरी शेवटी विषय हा अजीत वरच.

विजयाचे ते शब्द अन आपल्याप्रतीच्या भावना ऐकून अजीतच्या ह्यात चर्च झाल. विजयाला वाटलं होत की आपल बोलण अजीतने ऐकल नाही, पण अनावधानाने ते शब्द अजीतच्या कानावर पडलेच. पण तो काय करू शकत होता. हतबल आणि निराष अजीतच्या तोंडातून ‘ब्र’ निघेल तरी शप्पथ. . एखाद्या विषयी चर्चा कारण सोप्य असत पण त्या जागेवर आपण असलो की, मगच आपल्याला त्या व्यथा काय हे कळत असतात. आपल ते झाकुन ठेवायचं अन दुसरयाला नागड करायचं हीच मानवि वृत्ती का असते? कळत नाही. अस असल तरी ज्या आत्यावर आपण निरभ्र प्रेम केल, तिच्या मनात आपल्याप्रती अशा भावना???

अजीत हा जवळपास तिशी च्या घरातील. बरच काही सोसलं त्यान आजवर जीवनात. पण याच्या व्यथा या त्यालाच माहीत. या वयात आपल ही घर वसाव, कुणीतरी आपलही हक्काच असाव, इतरांप्रमाणे समाजात आपलही काहीतरी स्थान असाव अस अजीत ला नसेल वाटत???

आपल्या परी कोणी प्रयत्न करत असेल, पण त्या प्रयत्नांना यशच नसेल तर त्या केलेल्या प्रयत्नांना ही काय अर्थ? अजीतलाही खूप रडाव, जोरात ओरडून आक्रोश व्यक्त करावा अस वाटत असल, तरी या समाजाच्या मर्यादा या आड येतातच न? इथे सलामी मिळते ती फक्त आणि फक्त यशालाच!. पण गंमत अशी आहे की :- **“यशस्वी व्यक्तीच्या डोक्यावरचे तोरे दिसतात, पण त्या मागे घेतलेल्या खाचा आणि घाव नाही दिसत.”**

अजीतलाही आत्याच घर सोडायच होत, त्याने गावि परतायच रिजर्वेशन ही केल होत, पण विजयाला अजून त्याचा थांग-पता लागू दिला नव्हता. काल रात्रीच विजया गावि अर्थात अजीतच्या घरून मुंबईत परतली होती. त्याच काळात अजीत ने काही कारणास्तव नोकरी सोडली होती. जेमतेम आठ-नऊ हजाराची contract base ची नोकरी ती. शिवाय नोकरीवर होणारा अनाठायी त्रास. कंपनीचे अधिकतम कामगार तर तिथे टिकायचेच नाही. दर दोन-तीन महिन्यांनी इंटरव्यू व्हायचे तिथे. अशात ही अजीतने सात-आठ महिने काढलेच. नोकरीला व्यवस्थित पगार नाही, शिवाय नोकरी राहिलच याची शाश्वतीही नाही. त्यात मुंबईसारख महागड शहर. आणि त्यातही विशेष भर म्हणजे विजयाचे पती ब्रंबकराव म्हणजे साक्षात जमदग्नीच!

ब्रंबकरावांना अजीत आपल्या घरात खटकतो, पण हाच अजीत त्यांच्या पगारात पाच साडेपाच हजाराची भर घालून ही त्याला वागणूक ही हिनतेचीच. या व्यतिरिक्त घरात काही सामान ही आणायचा अजीत. पण ब्रंबकरावांची हाव मात्र भारी. पण कुठे तरी अजीतलाही सीमा होतीच. पण त्यांना काय त्याच? आज अजीतला नोकरी सोडवि लागली तर यांच हे अस्स. अजीत हा इतका का खटकतो? तो तर आरड्या-ओरड्यालाही प्रतिउत्तर देईल तरी शप्पथ!

फोन झाल्यावर विजया सहजच अजीत जवळ प्रेमाने आली, अन त्याला माधविच्या नातीला घेतलेल्या सोन्या-चांदीच्या वस्तू दाखवायला लागली. सोबत प्रेमाने बोलूही लागली. पण अजीत काही खुळा नव्हता. वरपांगी पणाच ते पितळ तर आधीच उघड पडल होत. नोकरीत असतांनाही ब्रंबकराव अन विजया त्याला होणारया त्रासाचा आव आणून मुंबईतून जाण्याचा इशारा तर देतच होते. अर्थात ब्रंबक आणि विजयाला अजीत नकोच होता. परंतू उद्योग धंद्या करीता त्याला पर्यायही नव्हता. त्यात मुंबईत वेगळ रहायचं म्हटलं तरी तिथल भाड, विचारता सोय नाही. अशा अस्त-व्यस्त परिस्थितीत रहायचा अजीत.

स्वातंत्र हे सर्वांनाच प्रिय असत. ब्रंबकराव आणि विजयाला जरी ते हव असल तरी त्यात वावग अस काहीच नव्हत. पण नोकरीत असतांना भल्या सकाळी अजीत निघायचा तो रात्रीच परतायचा. पण घरी आल्यावर मिळणारया त्या हिनातेच्या वागण्याने तो विचित्र पणे ग्रासला होता. त्यात वेळेच बंधन, आणि कुठे गेला? का गेला? पगार किती? पैशाच काय केल?? असे नाना प्रकारचे विचारले जाणारे प्रश्न. त्याने तरी किती अन का घायची उत्तर?

आज अजीतच्या मनात कुठेतरी बोचत होत. आपण इतक शिकून आपल्याला धड नोकरी नाही, अन त्यात आसेष्टांचे हे विचार?? सोन्या-चांदीच्या त्या वस्तू बघतांना अजीतने आपसूकच विचारल :-

“मग बारस कधीये?”

“ बारस तेविस तारखेच. तुझे बाबाच रेजर्वेशन करणार आहे., अन तू तर आता कळवलच आहे आता नोकरीच.”

“हो कळवल, पण तुम्हीच जा”

“का तू नाही येणार?”

“नाही”

“का? सगळे नोकरीच विचारातील म्हणून?”

अजीतच्या दुखात्या नसेवर परत हात ठेवला गेला. हृदय तडफडत होत, त्यातच तो बोलला.

“नाही मला माझ्या कॅरियर कडे लक्ष घायचय “

“बरया!, कर मग काही”

अजीत ची परिस्थिती काय होती? हे तर ज्याने हे अनुभवलं असेल तोच समजू शकतो. **“बिन लग्नाची मुलगी आणि बिन नोकरीचा मुलगा, हे समाजाला का खटकते? देव जाणे.....”**

विपरीत परिस्थिती उद्भवणारी अजीत ही एकमेव व्यक्ती नाही. या जगातली. पण अशा लोकांना समाज हा चीथून-चीथूनच खाणार. अशीच काहीशी परिस्थिती विजयाचा जावई शिवम वरही येऊन गेली होती. तीन-चार वर्षांच्या मुलाचा बाप असतांना शिवमची नोकरी गेली. कितेक दिवस तो बेरोजगार असून मग अशीच छोटी-मोठी नोकरी करू लागला. पण याचा विजयाच काय, तर कुणीही याचा थांगपत्ता लागू दिला नाही. पण अजीत हा शिवमहून लहान असला तरी त्याला अजीतला नागड करण्यात यांना काय बर आनंदाची प्राप्ती होत असेल??

बाहेर कुणाकडे आश्रीतासारख राहायच तर सोसाव तर लागणारच. पैसे देऊन ते घर आपल होत नसत. शिवम जरा वेगळ्याच स्वभावाचा. तो कधी काय बोलेल याचा भरवसा नाही. पण ब्रंबकरावांचा तो अत्यंत प्रिय, शेवटी जावईच न? स्वतः ची नोकरी गेली, ते लपवलं, हरकत नाही, पण मग आता अजीतला का नागड करायचच? शिवम चे ही अजीतला टोमणे ऐकावे लागत. शिवम पेक्षा अजीत बुद्धि कौशल्य आणि शिक्षणाबाबत अव्वल असला तरी सोसायच होत ते अजीतलाच. जग हे असच असत का? कुणी व्यक्ती खरच कुणाला निस्वार्थ प्रेम करू शकत का? अन निस्वार्थ प्रेम म्हणजे नक्की काय? असले नाना प्रकारचे प्रश्न त्याला सतावत होते. परंतु हे झाल एक नात. माणसाला समाजात एक सारखेच लोक मिळत नाही. अजीत च्या कला गुणांवर भाळणारी आणि त्याच्यावर प्रेम करणारी अशी काही माणसे अजीत ने जोडलेली होतीच. पण इथे प्रश्न असा की हे प्रेम नेमक कोणावर?? अजीतवर की त्याच्या कलागुणांवर?? की त्याच्या निर्मळ स्वभावावर?? हे उत्तर शोधणे कठीण असले तरी असंभव मात्र निश्चितच नाही. शेवटी प्रतेक गोष्टीला एक मर्यादा असतेच. अगदी प्रेमाला सुद्धा. प्रेम देत असतो तरी त्या बदल्यात आपल्याला प्रेम मिळाव ही अपेक्षा करणे म्हणजे स्वार्थी प्रेमच न?? माणूस खर प्रेम करतो ते स्वतःवरच. स्वतः कडून कितीही मोठी चूक झाली तरी ती शम्य परंतु इतरांकडून झालेली चूक मात्र अपशम्य हे साध गणित आहे. असाच प्रसंग एकदा ब्रंबकराव आणि अजीत मध्ये घडला. त्या वेळी अजीत ने नोकरी सोडलेली होती आणि विजया गावी गेलेली होती. घरात होते ब्रंबकराव आणि अजीत. वेळ संध्याकाळची होती. अजीत तर घरातच होता. ब्रंबकराव कामावरून परतले, आणि आतल्या खोलीत जावून अजीत कडे परत येवून जोरात ओरडले. :-

“अजीत तुला बोलल की राग येतो, येतो न राग?”

अजीत त्यांच्या स्वभावाशी चांगलाच परिचित होता. तेव्हां रडक तोंड करत म्हणाला. :-

“काय झाल काका??” ब्रंबकराव तरातरा आत गेले अन काही ओले कपडे हातात घेऊन आले आणि जोरात ओरडून म्हणाले :-

“हे बघ”

“काय आहे काका हे??”

आता ब्रंबकरावांचा आवाज अजून जोरात चढला. :-

“हे हे बघ तुझे कपडे. आंघोळ झाल्यावर अंडरवेयर बनियान धुतालीस अन वाळत न घालता तशीच वॉशिंग मशीन वर ठेवून दिली. हे जे तुझ वागण आहे न हेच खटकतंय मला. अन बोललो की तोंड दिसत. अन राग येतो तुला.”

“काका मी माझे कपडे तर सकाळीच वाळत घातले. ते कपडे तुमचे आहेत” हे ऐकताच ब्रंबकरावांनी कपड्यांकडे पाहिले त्यांचेच होते ते. सकाळी वाळत घालायचे विसरले. पण चूक त्यांचीच होती, मग कुणाला बोलणार?? चुपचाप आत गेले अन कपडे वाळत घातले त्यांनी. पण चूक नसतांना अजीत ला मात्र उगीच ऐकावे लागले हा भाग वेगळा.

अजीत अस बरच काही सोसत आला अन अजून ही सोसतोय. समाजाकडून अन आसेष्टांकडूनही. अजीत च्या परतण्याचा दिवस उजाडला. कुठे तरी प्रेमही मिळाल. मुंबईत काही अल्प पण जवळची माणस मिळाली. पण आता ते सार सोडून जायचं होत. मन भरून आल, कंठ दाटला. इतरांचेही डोळे पाणावले. पण जे घडल होत, जे अनुभवत होत ते मात्र मिटणार नव्हत. माणसाच जीवन हे असच असत. जगातून त्याला असच एक दिवस कायमच निघून जायच असत. सार काही सोसायच असत. जोडलेलं मग तोडायच असत. आपल्या प्रमाणे जग चालत नसत तर आपल्याला जगाप्रमाणे चालाव लागत. अजीत हा या जगात एकटा नसून या जगातील सर्व माणसेच कुठे न कुठे अजीत च असतात. अजीत या शब्दाचा संधी विच्छेद अ+जीत असा असला तरी त्याचे दोन अर्थ होतात. एक म्हणजे ज्यावर जिंकण अशक्य आहे असा तो. आणि दुसरा अर्थ जो जिंकू शकत नाही तो. मानवाच ही असच आहे न?? कुठे स्वतः जिंकतो, पण तिथेच तो हारतो ही. आणि जिथे हारत असला तिथे जिंकतोही. जीवनात या दोन्ही गोष्टी चालतच असतात. प्रतेक माणसा मागे यश-अपयश तर आहेच की. अजीत च ही असच होत, परिस्थिती समोर हतबल असला तरी कठीण परिस्थितीत तो टिकून होता. परिस्थिती समोर हारत असला तरी काही का होईना त्याने झुंझ ही दिलीच. आणि काही का होईना, काही माणस तर जोडली. खोट का असेना पण प्रेम तर मिळवलं. हारून ही आज अजीत खर्या अर्थाने जिंकलाच होता. असा अजीत वसतो तो प्रतेक माणसाच्या मनात. इथे या जगात आहे ते सारे **अजितच!** हो ना???

मृगजळ

"आई.. मंजू ताई आली ग ..!" दीसीने मोठ्याने आईला साद घातली आणि पळतच जाऊन अंगणापुढे येऊ घातलेल्या मंजुषाला मिठी मारली... घरातुन आईही अगदी लगबगीने दारात आली...

लग्नानंतर पहिल्यांदाच मंजू माहेरी आली होती. अजूनही नवी नवरीच होती मंजू. ३-४ महिने झाली होते लग्नाला. १/२ तासांच्या उडत्या भेटी सोडल्या तर निवांत अशी माहेरी ती आलीच नव्हती. आता चांगली आठ दिवस माहेरी राहणार होती.

अस म्हणतात की श्रावणाच्या सरीना जी ओढ जमिनीची असते तशीच ओढ नववधूला श्रावणात माहेरच्या माणसांची लागते. मंजुच्या बाबतीत खरेच होते ते. प्रवासभर वडिलांशी गप्पाच गप्पा करत आली, आई कशी आहे? दीसी कशी आहे ? आणि सुजित तर तिचा जीव कि प्राणच होता, सातवीत शिकणारा तिचा भाऊ. ताईला रक्षाबंधनाला न्यायला आलोय असे म्हणत जेव्हा घरात आला तेव्हा सासरच्या लोकांसमोर तिने भावाला कवटाळले होते.

वडील आणि भावासोबत ती माहेरच्या दारात पोहचली आणि आईला बघून अगदीच आनंदाने बिलगली... "कशी आहेस ग आई?". मुलीचा आनंदाने फुलेलेला चेहरा बघून आईला अगदीच भरून आले... " मंजू तु सुखी तर आम्हीही सुखी..!"

ती घरात येण्याआधी आईने तिची दृष्ट हि काढली. कुणी काहीही म्हणो पण मुलीच्या भरल्या संसाराला दृष्ट लागू नये हिच आईची इच्छा होती... खर तर मंजुषाचे आयुष्य आजघडीला तसेच होते एकीकडे ओढ लावणारा सासरचा निरोप आणि आता मन गुंतवणारे माहेरचे स्वागत... सुख म्हणतात हे यालाच. वाहिनी लवकर ये ग म्हणत सोडायला आलेली तृप्ती आणि ताई आली म्हणत अंगाला बिलगणारी दीसी. अशीच अवस्था दोघाघरच्या माणसांचीही होती. मंजुषा होतीच तशी. जिथे जाईल तिथे सगळ्यांना आपलेसे करी. माहेरी ती घरातील मोठी मुलगी होती कदाचित त्याचीच जाणीव तिला नेहमी होत राही. सहनशीलता आणि धैर्य तिच्यात नकळत आले होते... तर सासरी चौकोनो कुटुंब. सासू सासरे तृप्ती आणि नवरा मंजुषाच्या जाण्याने त्या घरच घरपण जास्तच बहरले होते. सासर असो व माहेर तिचा लळा सगळ्यांनाच लागला होता. एव्हाना ती घरात आली. घर अगदी आनंदाने भरून निघाले. दीसी आणि सुजितचे मंजुच्या अवतीभवती करणे सुरु झाले. आईच घरातील काम करता करता मुलीशी हितगुज होत होते तर बैठक घरातील वडील मात्र पेपर वाचता वाचता हळुच मंजुषाकडे कटाक्ष टाकत तिचा हसरा बोलका चेहरा बघत आणि मुलगी सासरी सुखी आहे बघून आनंदाने पेपरात रमत होते... रात्री जेवतानाही मंजू तिच्या सासरकडील गमतीजमती सांगण्यात रमली होती. वडिलांनी विचारलेच... " बाळ तू खुश तर आहेस ना "

"बाबा हा कसला प्रश्न ? अर्थातच खुश आहे. सासरची लोक अगदी माहेरसारखीच वागतात. थोडाफार फरक पडतो पण तेवढे मला जमते हो बाबा...!"

"आणि जावईबापू कसे आहेत ?"

"जावई माझा भला म्हणाल तुम्ही असेच आहेत ते...जीव लावतात. काळजी घेतात. कधी मित्र बनून समजूनही घेतात...सगळेच जरा नवीन आहे पण सुखी आहे बाबा...!"

मंजुषाच्या बोलण्यात आनंद होता आणि नवऱ्यावरचे प्रेम तिच्या नजरेत त्यांना जाणवले. हेच तर हवे होते. " अशीच आनंदात रहा ...!"

वडिलांना आज त्यांची नावडती कारल्याची भाजी समोर केली तरी ते आवडीने खातील असे झाले जणू. दुसऱ्या दिवशी मैत्रिणींचा थवा घरी आला. बिचारी नवी नवरी कधी लाजून कधी शरमेने अनेक गमती जमती मैत्रीणींना सांगून मोकळी झाली .

मैत्रिणींनी हैराण जे केले होते. मंजूला आज स्वताच्याच नशिबाचा हेवा वाटायला लागला जणू. लग्नाचा अल्बम चाळता चाळता अनेक रम्य आठवणीत भिजली. बाहेर जरा कुंद हवा आणि त्या हवेत गारवा होता. अचानक काही सरी जमिनीवर बरसल्या. मंजू मात्र वेड्यासारखी धावत खिडकीपाशी गेली आणि उगीचच काही थेंब चेहर्यावर ओतण्याचा वेडा प्रयत्न तिचा. नवऱ्याची न कळत आठवण आली आणि त्याच्या फोटोवरून अधिरतेने हात फिरवून स्वताशीच जरा हसली. काही गाण्याचे बोल स्वताशीच गुणगुणायला लागली

दिसते मजला सुखचित्र नवे
मी संसार माझा रेखते ...!!

सासरी माणस मनमोकळी होती नवरा तर अगदीच भला माणूस. गेल्या चार महिन्यातच एकमेकांची इतकी सवय दोघांना झाली होती कि क्षणाक्षणाला नवऱ्याची आठवण तिला येत होती. अशी जीवाला लागणारी ओढ आणि आनंद यातच दिवस संपला.

दुसऱ्या दिवशी दीसीसोबत ती वारूळाच्या पुजेला गेली. मंजु लहान होती तेव्हा नागाला खूप घाबरायची. नागपंचमीला दुरूनच वारूळावर दुध टाकून पळून येणारी मंजु आज दीसीला सांगत होती. "घाबरायचं नाही... आजच्या दिवसाला नाग फक्त देवता असते ..!"

शाळेजवळच्या मैदानावरचे ते वारूळ... मंजुची नजर शाळेकडे वळली आणि मनात जपलेले असंख्य मोरपीस अचानक चेहर्यावरून फिरले. पाटी दसर आणि दोन वेणी घट्ट बांधलेली कुमारी मंजुषा तिच्या जवळून गेली जणू शाळेतील हुशार चुणचुणीत पोरगी. शाळेला जीव लावणारी. म्हणूनच दहावीच्या निरोप समारंभात जाधव मॅडमना मिठी मारत हमसून हमसून रडली होती. त्याच आसवांची काया जणू क्षणभर डोळ्यात दाटली.

पुन्हा घरी आली... आईच्या मैत्रीणी हजर होत्या. शेजार पाजारील वयस्कर बायका, अनुभवाचे बोल कुणाचे तर कुणी सुखी संसाराची असंख्य सुत्रे नव्या नवरीला सांगण्यात गुंतल्या...

दिवसामागून दिवस ढळायला लागलेत. सण रक्षाबंधनाचा आला. भावाला ओवाळताना तिचा कंठ दाटला. "सुखी राहा भाऊराया असाच दरवर्षी मला आनंदात दिसत राहा ..!" सातवी आठवीतला मुलगा तो, बहिणीच्या ममतेने भारावला..! श्रावणाच्या सरी बरसायला लागल्यात. नात्यांच्या ऋनानुबंधात मंजुषाला परतीचा प्रवास खुणवायला लागला. आई बाबांसाठी हे सात दिवस म्हणजे जीवाचा भार कमी करणारे होते. मुलीचे सासर कसे असेल हे तिच्या माहेरी वागण्यावरून त्यांनी अंदाज केला होता.

मुलगी खरच अगदी मनातून खुश आहे हे बघून ते निर्धास्त होते. "लग्नानंतर मुलगी तिच्या सासरीच शोभते. तिने माहेरी याव ते सणासुदीला आणि वेळप्रसंगी अडीअडचणीला." मंजुषाच्या ह्या शब्दांनी आता मंजुची माहेरची फेरी बहुतेक दिवाळीला असेल याची सर्वांनाच कल्पना आली. उद्या पहाटेचा प्रवास होता सासरच्या दिशेने... पुन्हा हे जीव गुंतवणारे माहेर आणि ते ओढ लावणारे सासर. पुन्हा ह्या सुखी जीवनाच्या व्याखेत मंजु रमणार होती..!

घराच्या गच्चीवर मावळत्या त्या सुर्याला बघत ओठातल्या ओठात गाणे ती गुणगुणत होती आणि अचानक तिची कॉलेजची मैत्रीण सीमा समोर आली

"काय ग मंजु माहेरी येऊन सासरीही चाललीस... ते पण मला न भेटताच... एवढे नको परके करूस ग मला..!" सीमाला पाहून मंजु जरा दचकलीच... मैत्रीणीला बघून आनंदही झाला आणि नको असलेले पुस्तकाचे पान उलगडले गेले असेही वाटले.

"सीमा तु आणि आता येथे..??"

"हो तुला भेटायलाच आली. जरूरी वाटले भेटणे... सकाळीच कळले तु आली आहेस आणि उद्या परत जात आहेस ते. मंजु तुझ्या लग्नानंतर सगळेच बदलून गेले... तो खुप रडला... ज्या हसतमुख चेहऱ्यावर तु प्रेम करायचीस तो चेहरा हसणे विसरला. एकटाच एकांतात विचार करत बसायचा... मागच्याच महिन्यात त्याच्या वडिलांची बदली झाली ..आणि जाताना एवढेच बोलला मंजु भेटली तर सांग आनंदात रहा म्हणून ...

क्षणभर सगळीच शांतता पसरली जरा वेळात सीमा घराकडे निघून गेली. बुडणाऱ्या सुर्याकडे मंजु नुसतीच बघत राहिली. भिजलेल्या भुतकाळात दोन क्षण ती आजही भिजली. काही अश्रु गालावर काही डोळ्यातल्या डोळ्यात राहिले. तीच स्वताच अस्तित्व त्या अश्रुतच ती शोधत राहिली.

आयुष्यात प्रेम एक मृगजळ बनून आले होते कितीही धावली असती तरी ते तिला मिळणारे नव्हते. म्हणून आयुष्याच्या व्याख्या तिने स्वताच बदलल्या होत्या. पुन्हा स्वताला सावरत ती घरात आली.

ओढ लावणारे सासर आणि मन गुंतवणारे माहेर या दोघा घरच्या माणसात ती नकळत मिसळायला लागली

-----समाप्त-----

डॉक्टर युवराज पाटील ...!

प्रवास

प्रकरण चार प्रयाण आणि नेपाळमधे आगमन

१८ जुलै / १९ जुलै २०१० :

इतर मेंबर आणि जयंती अगोदरच गाडीत होत्या. मी, परांजपे काका, मोना, रेवती, गिरीश असे सर्व जण बसमध्ये भरून पुणे सोडण्यात रात्रीचा एक वाजता होता. उद्या सकाळी ८ वाजता विमान होते. आणि हे आंतरराष्ट्रीय उड्डाण असल्याने वेळेच्या आधी ३ तास हजर राहणे गरजेचे होते. त्यानुसार पहाटे ४.३० वाजता मुंबई विमानतळावर पोहोचणे अपेक्षित होते. त्यानुसार आम्ही ४.३० वाजता पोहोचलो. ५ वाजता डॉ. चितळे येऊन पोहोचले. आमच्याबरोबर असलेला त्यांचा मुंबईचा ग्रूप पण आला होता. ते सर्व मुंबईतले असल्याने त्यांचे चेहेरे तसे ताजे तवाने होते. आम्हीच थोडेसे झोपाळलेलो होतो. डॉ. नी सगळ्यांचे पासपोर्ट्स दिले. ट्रॉलीवर सर्व सामान टाकून आत गेलो. जेट च्या काऊंटरवर जाऊन सामान ताब्यात दिले. तिकीट दाखवून विमानातल्या बैठकीचा क्रमांक असलेला बोर्डिंग पास घेतला, आणि पोलिस झडती, व निरनिराळ्या सुरक्षा दारातून प्रवेश करत अखेरीस प्रयाण कक्षात येऊन बसलो. एका सुरक्षाचौकटीतून प्रवेश करताना सॅक, पाऊच, जॅकेट या सर्व गोष्टी मॅग्नेटिक बेल्टवर टाकाव्या लागतात. माझ्या सॅकमध्ये एक मल्टीपर्पझ स्वीस चाकू राहून गेला होता. रजनीने आवर्जून सांगितले होते की चाकू कात्री वगैरे डफेल बॅगमध्ये ठेवा. वरच्या कॅबीन लगेजमध्ये ठेवू नका. "इन सर्च"ने दिलेल्या पत्रकामध्ये पण ही सूचना होती. पण ही सूचना माझ्याकडून दुर्लक्षिली गेली. रजनीने सांगितले होते ते पण मी फारसे मनावर घेतले नव्हते. आणि तो मल्टीपर्पझ चाकू, माझ्या चेहेऱ्यावर आतंकवादी तर सोडाच पण हा माणूस साधी मुंगी तरी मारू शकेल की नाही असे भाव असले तरी, सुरक्षेच्या कारणावरून नियमावर बोट ठेवत जप्त केला गेला. कारण तो चाकू अफलातून होता ना!!! कोणालातरी हवा असणार तो!! गंजलेला किंवा साधा असता तर कदाचित तो परत मिळाला असता!!! असो. हा माझ्या बावळटपणाचा फटका होता हे तर खरेच, पण हा मांजर आडवे जावे तसा, हा अपशकून होता का असे पटकन माझ्या मनात येऊन गेले. गोष्ट छोटीशीच असते. पण कधी कधी उगाचच त्याचे भलते अर्थ काढण्याची मनाला सवय असते. त्याचा परीणाम होता हा. असो.

सकाळी ६ च्या सुमाराला "सखी"चा फोन आला. हा फोन तर मला अजीबातच अपेक्षित नव्हता. म्हणजे सखीचा तर सोडाच पण कुणाचाच फोन येईलसे मला वाटत नव्हते. त्यामुळे सखीचा फोन आल्यावर तर मला प्रथम बोलायला काही म्हणून काहीही सुचले नाही. मी अगदी गडबडून गेलो तरीही आनंदातिशयाचा जबर धक्का बसला. आता यावेळी समोर सुनील गावसकर किंवा सचिन तेंडुलकर अचानक येऊन उभा राहिला असता आणि "हाय!!! हॅलो." म्हणाला असता, तर बोलायची ईच्छा असूनही जशी बोलती बंद झाली असती तसे माझे झाले. अनपेक्षित धक्का असला तरीही तो हवा हवासा वाटणारा धक्का आहे का हेही पटकन नाही कळले. पण ते काही क्षणच. मला खूप खूप छान वाटले, प्रचंड आनंदही झाला. मी फोन घेतला आणि "सखी"चा किंचित झोपाळलेला आवाज कानावर पडला. तिचा आवाज मला क्षणभर ओळखूच आला नाही इतका हा कॉल अनपेक्षित होता.

"श्री, व्यवस्थीत पोहोचलास ना रे!! काही त्रास झाला का?".....सखी

"नाही ग काही त्रास झाला नाही. सगळे ठीक झाले. पहाटे ४.३० ला पोहोचलो. बसमध्ये बर्यापैकी झोप झालीये."..... मी

"चेक इन वगैरे झाले सर्व? सामान नीट घेतले आहेस ना सगळे? अर्थात हे आता विचारून काय उपयोग म्हणा!!".....सखी

"हो हो. सर्व व्यवस्थीत घेतले आहे. काही काळजी नको करूस बघ. अगं, पण तू आता कसा काय फोन केलास?".....मी

"अरे, माझ्या लेकाला नेहमी सकाळी लवकर जायचं असतं ना. मग त्याच्यासाठी, नवऱ्यासाठी डबा करायला लवकर उठतेच मी. कसा आहेस? व्यवस्थीत पोहोचलास ना? ही चौकशी केल्याशिवाय मला काही चैन पडेना बघ!! तुझी ८ वाजता फ्लायट आहे हे ठाऊक होते रे मला. म्हटले तू प्लेनमध्ये बसण्यापूर्वी बोलून घ्यावे. नंतर तू पुण्याला येईपर्यंत कदाचित बोलता येणार नाही ना? म्हणून तुला मुद्दाम फोन केला बघ.".....सखी

"सखी, मला खूप आनंद झालाय. इथे फोन करणारी तू एकमेव व्यक्ती आहेस बघ.".....मी

"हो. माहित आहे रे मला. मलाच राहवेना म्हणून फोन केला बघ. नीट जा रे! जपून रहा. बाय. टेक केअर.".....सखी.

आणि हा फोन होतो न होतो तोच दुसरा आश्चर्याचा धक्का बसला. परत एकदा फोन किणकिणला.

माझ्याशी नव्याने म्हणजेच आठवड्यापूर्वी मैत्री झालेले आणि मी निघण्याच्या आदल्या दिवशी म्हणजे शनीवारी पुण्याला येऊन भेटून गेलेले घाटकोपरचे डॉ. सुहास गोडबोले यांचा फोन होता.

त्यांनी पण आवर्जून लक्षात ठेवून सकाळी ६.३० ला, प्रवासाला "शुभस्ते पंथानः" अश्या शुभेच्छा देण्यासाठी फोन केला होता. कोण कुठले गोडबोले आणि कोण कुठली सखी? दोघेही ना कोणत्याही नात्यागोत्याचे. निदान सखी मला आज बरेच दिवस ओळखत तरी होती. पण गोडबोले? त्यांच्याशी तर माझी अक्षरशः चार दिवसांपूर्वीच ओळख झाली होती. या दोघांना माझ्याबद्दल किती जिव्हाळा आणि आपुलकी वाटत होती हेच हे दोन फोन दाखवत होते ना? सकाळी सहा वाजता तसे माझ्या ओळखीचे अनेक जण जागे असतील की? पण त्यापैकी फक्त या दोघांनाच सकाळ सकाळी ६ वाजता, इतर सार्या दुनियेची झोपेची वेळ असताना, आवर्जून फोन करावासा वाटला हा मला तरी कळण्याच्या पलिकडचा ऋणानुबंध आहे. हे ऋणानुबंध, म्हणजे माझ्यातल्या मलाच स्वतःला न कळलेल्या कोणत्या स्वभावाच्या पैलूचा हा परिपाक आहे हे अजूनही मला न उलगडलेले कोडेच आहे. सौ.च्या निधनानंतरच्या काळात माझे दुःख हलके होण्यात या सर्व ऋणानुबंधांचा खूपच मोठा आणि महत्वाचा वाटा आहे हे निर्विवाद सत्य आहे. एखाद्या लोकप्रिय व्यक्तीच्या दृष्टीने असले शुभेच्छांचे फोन ही किरकोळ आणि सवयीची गोष्ट असली तरी माझ्यासारख्या ऑर्डिनरी माणसाला हे दोन फोन अमूल्य आहेत. हे अनामिक ऋणानुबंधाचे दर्शन आहे. आणि हीच माझी यात्रा सफल होण्यामागची प्रेरणा होती असे मला आता मागे वळून पाहताना वाटतय.

विमानात बसण्याची सूचना मिळण्याची वाट बघत बसलो. शेवटी "Boarding started for Kathmandu flight" अशी सूचना डोक्यावरच्या बोर्डवर झळकू लागली. आणि आम्ही सर्व उठलो. समोर बस आलेली होती. त्यात बसलो. आणि बस विमानाच्या प्रवेशद्वाराजवळ आली. विमानात आलो. दोन हवाई सुंदर्यांनी आपण जणू रोज रोज भेटण्यातलेच आहेत अश्या आवाजात आणि आविर्भावात स्वागत केले. मी माझी जागा शोधली. आणि बसलो. इतरांना जागा शोधून देण्यासाठी सुंदर्यांची लगबग सुरू होती. मला जागा मधल्या पॅसेजजवळ मिळाली होती. माझ्याशेजारी आमच्या ग्रूपमधले चौथरी पती पत्नी होते. त्यातले श्री. हे जरा आकाराने अतीविशाल होते. म्हणजे विमानाच्या बैठकीच्या रुंदीच्या मानाने ते अंमळ त्यात मावण्यासारखे नव्हते. मग त्यांनी मला विनंती केली की तुम्हाला म्हणजे मला खिडकीची सीट चालेल का? माझ्या मनाने टुणकन उडी मारली. मलाही खिडकीची जागा हवी होतीच. मी अजूनही लहान मुलासारखा कुठेही बसमध्ये, गाडीत खिडकीजवळची जागा मिळावी म्हणून धडपडत असतो. पण इथे मला तसा उतावीळपणा दाखवून चालणार नव्हते. मग मी पण फार मोठी काहीतरी गोष्ट सोडून दिल्याचा आव आणत त्यांना पॅसेजजवळची जागा देऊ केली. आणि पटकन खिडकीजवळ जाऊन बसलो. सर्व प्रवासी एकदाचे आत आल्यावर त्यांना त्यांच्या जागांवर सुंदर्यांनी नीट बसवून दिले. बैठकीचे पट्टे बांधण्याचा संदेश ध्वनिवर्धकावरून घुमू लागला. विमान धावपट्टीच्या टोकाला आले. आणि विमानाने एकदम अफाट वेग घेत, एखाद्या जादूगाराच्या नाकासारखे, आपले लांबच्या लांब असलेले नाक वर करत आकाशात झेप घेतली. मी खिडकीत होतो. त्यामुळे मला खालची धावपट्टी, इमारती या एखाद्या चित्रपटात चित्र झूम आउट व्हावे तश्या लांब लांब जाताना दिसल्या. विमान अरबी समुद्रावर आले. सोनेरी वाळूने लगडलेला किनारा, आणि जसजसे विमान भन्नाट वेगाने समुद्रावर जाऊ लागले तसा सोनेरी वाळूनंतर, पांढरट पाण्याचा पट्टा, नंतर पाण्याचा रंग फिकट हिरवा, निळसर हिरवा, हिरवा, फिकट निळा आणि अखेरीस अति खोल समुद्रात गर्द निळा असा बदलत गेल्याचे अफलातून दृश्य दिसले. विमानाने आपली दिशा बदलली, ते गुजरात आणि उत्तर भारताकडे वळाले आणि विमान ढगात शिरले. आणि यानंतर मात्र विमानातून जमिनीचे दर्शन झाले नाही. अगदी काठमांडू येईपर्यंत जमिन दिसली नाही. फक्त विमानाच्या इंजिनाची घरघर ऐकु येत होती. खिडकीतून बाहेर पाहिले तर एखादी चिखलात फसलेली गाडी, ऍक्सीलरेटर दिल्यावर कशी चाके जागच्या जागेवर फिरत राहतात, पण गाडी एक इंचही पुढे सरकत नाही तसे विमान फक्त ऍंजिनचा आवाज करत होते. जणू ते ढगात रुतून बसले होते की काय असा भास होत होता. ते इंचभरही पुढे सरकल्यासारखे वाटत नव्हते. दोन तासाचा कंटाळवाणा प्रवास होता तो. त्यात लोकांना वेलकम ड्रीक, नंतर खायला देणे, चहा कॉफी वगैरे वगैरे करेपर्यंत बराच वेळ निघून गेला. आणि अखेरीस १२.३० च्या सुमाराला आमच्या विमानाची चालक अनीता शर्मा हिने जाहीर केले की विमान थोड्याच वेळात काठमांडूच्या त्रिभुवन आंतरराष्ट्रीय एअरपोर्टवर उतरेल. आणि बैठकीचे पट्टे बांधून घ्या. एकदम अचानक विमान ढगाचा पडदा फाडून बाहेर आले. काठमांडू शहर झूम इन झाल्यासारखे वेगाने मोठे मोठे होऊ लागले आणि अंगावर आल्यासारखे भासू लागले. विमानाने अखेरीस धावपट्टीकडे झेप घेतली. आणि हळू हळू ते उंची कमी करत धावपट्टीवर टेकले. आणि वेग अती भराभर कमी करत अखेरीस हळूवारपणे थांबले. विमान थांबल्यावर सर्वच प्रवाशांची उतरण्याची गडबड सुरू झाली. आपल्याकडे कशी एस.टी. थांबल्यावर बाहेर पडण्याची गडबड सुरू होते अगदी तशीच. अखेरीस पाठीवरची सॅक घेऊन बाहेर आलो. विमानापासून विमानतळाच्या इमारतीत नेण्यासाठी बस होतीच. त्यात बसून इमारतीत आलो. डफेल बॅग घेऊन सर्व बाहेर आलो. आमच्यासाठी हॉटेलवर नेण्यासाठी बस तयार होतीच. बसमध्ये बसण्यापूर्वी आमचे रुद्राक्षाच्या माळा गळ्यात घालून स्वागत करण्यात आले. ही इथली पद्धतच आहे म्हणे. छान वाटले. विमानतळावरून थेट आमच्या नियोजित "रॉयल सिंघी"



या हॉटेलवर आलो. मूळ कार्यक्रमाप्रमाणे आमचे हॉटेल शंकर मध्ये आरक्षण होते. पण आयत्यावेळी काहीतरी गडबड झाल्यामुळे सर्वांना तिथे जागा नव्हती. म्हणून मग हॉटेल बदलून रॉयल सिंधीमध्ये आरक्षण करण्यात आले होते. सर्वांना त्यांच्या रुम्स सांगितल्या. मी आणि परांजपेकाका एका खोलीत होतो. रुम्स चांगल्या होत्या. हवेशीर होत्या. मला वाटते की हॉटेल चार तारांकीत होते. काठमांडूचे हवामानही बरे होते. बरे म्हणजे ढगाळ होते. थंडी नव्हतीच. सामान टाकून थोडेसे ताजे तवाने झालो. अंधोळ जेवण झाल्यावर करू असा विचार केला. दुपारी दीड वाजता जेवण होते. डायनिंग हॉलमध्ये आलो. बफे जेवण होते. जेवण छान होते. म्हणजे आपल्यासारखे होते. भात, डाल, मिक्स भाजी, छोले, नान किंवा पराठा, एक गोडाचा पदार्थ. आणि शेवटी आईसक्रीम. मेनू छानच होता. जेवणे झाली. खोलीत परत आलो. तसे बर्यापैकी गरम होत होते. म्हणून मग गार पाण्याने अंधोळ केली. थोडीशी विश्रांती घेतली. दुपारी तीन वाजता कॉन्फरन्स हॉलमध्ये पुढच्या सूचनांसाठी मीटींग होती. बरोबर ३.३० ला सगळे जमले. हळू हळू सगळ्यांच्या ओळखी होत होत्या. कोण किती बोलेल याचा काहीच अंदाज येत नव्हता. मीटींग सुरू झाली. यापुढील कार्यक्रमाची साधारण कल्पना दिली. पुढील दिवसाचा कार्यक्रम नेहमी आदल्या दिवशी सांगण्यात येईल असे सांगितले. २१ जुलैला बॉर्डर क्रॉस करून चीनमध्ये प्रवेश करायचा होता. त्यावेळी तुमच्या पासपोर्टवर जो क्र. टाकला असेल त्याच क्रमाने मैत्री पूल पायी चालत जाऊन ओलांडायचा असतो.

मैत्री पुलाच्या अलीकडेपर्यंतच बस जाते. मैत्री पूल ओलांडून तिबेटमध्ये प्रवेश केल्यावर पुढचा प्रवास हा सर्व चार ते पांच जणांच्या गटानेच लँड क्लिअरमधून करायचा असतो. त्या लँड क्लिअरमध्ये कोण कसे बसायचे हे पण आपल्या हातात नसते असे म्हणे. त्यामुळे ज्याचा ज्या लँड क्लिअरमध्ये नंबर लागेल ती त्याची, प्रवास संपल्यावर परत मैत्री पूल ओलांडून पुन्हा नेपाळमध्ये प्रवेश करेपर्यंत, लँड क्लिअर असणार होती. अर्थात गुरुपौर्णिमे निमित्त बरीच गर्दी झाल्याने हट्या तितक्या लँडक्लिअर मिळाल्या नाहीत. किंवा कुठे अपघात वगैरेमुळे हे सर्व नियोजन पार कोसळले. त्यामुळे कोणत्या लँडक्लिअरमध्ये कोण या नियोजनाचा पहिल्या प्रवासातच पार बोर्या वाजला. कसे ते पुढे येईलच. नेपाळमध्ये दुकानात आणि इतर व्यवहारात भारतीय रूपये घेतात. शिवाय नेपाळमध्ये भारतीय ५०० आणि १००० रूपयांच्या नोटापण चालत नाहीत. नेपाळी कस्टमर्समध्ये त्या जस करतात. त्यामुळे त्या मुळीच घेऊ नका असे आम्हाला सांगितले होते. १०० किंवा त्याच्या खालच्या नोटा घ्या असे सांगितले होते. चीनी हद्दीत भारतीय रूपयाला मान्यता नाही. तिथे आपला रूपया मुळीच चालत नाही. म्हणून मैत्री पूल ओलांडण्यापूर्वी तुमच्याकडेचे भारतीय चलन बदलून चीनी "युआन" घेण्याची गरज असते. त्याची व्यवस्था डॉक नी केली होती. नंतर आम्हाला वापरण्यासाठी विंडपूफ जॅकेटचे वाटप केले. हे जॅकेट यात्रा संपल्यावर परत करायचे होते.

आज संध्याकाळ मोकळी होती. बाहेर जाऊन प्रथम घरी फोन केला. चहा घेतला. मग सर्व जण बाजारात खरेदीला गेलो. तिथे आपल्या लक्ष्मी रोड किंवा तुळशीबागेसारखा बाजार होता. त्याला थमेल मार्केट म्हणतात. त्या बाजारात गेलो. कुणाला काठी घ्यायची होती. कुणाला "पाँचो" घ्यायचा होता. मग डॉक नी आम्हाला त्यांच्या नेहमीच्या दुकानात नेले. तिथे लोकांची काठ्या, पाँचो, कानटोपी वगैरेची खरेदी झाली. मला फक्त काठी घ्यायची होती ती मी घेतली. स्टीलची घडीची काठी होती. २८० रूपयांना काठी मिळाली. काही जणांनी ही असली आधुनिक काठी घेणे पसंत नाही केले. त्यांनी पुढे दारचेनला लाकडी काठी घ्यायचे ठरवले. मग आम्ही बाहेर आलो. अगदी भुरभुर पावसाला सुरुवात झाली होती. जवळच्याच रेस्टॉरंटमध्ये जाऊन कॉफी घ्यायचे ठरवले. त्याप्रमाणे मी, गिरीश, धनंजय, जया, जयंती. रेवती, परांजपे काका असे कॉफी प्यायला गेलो. नंतर परत हॉटेलवर आलो. जेवण झाले. मेनू नेहमीचा होता. म्हणजे कोबी बटाटा फ्राय भाजी, छोले, रोटी, दाल फ्राय, भात आणि नंतर आइस्क्रिम होते. उद्या लवकर उठायचे होते. ऊद्या माऊंटन फ्लाइंटला जायचे होते. ट्रीपमध्ये यापुढे वेळी अवेळी उठावे लागण्याची ही रंगीत तालीमच होती का? हो होती. पण निदान त्यावेळी तरी हे माहीत नव्हते. रात्री जेवणानंतर डॉक कडे या माऊंटन उड्डाणाचे पैसे जमा केले. पांच हजार रूपये होते ते. नेहमीप्रमाणे सुमाशी गप्पा झाल्या. आणि उद्या सकाळी लवकर झोपायच्या उद्देशाने झोपलो.

.....क्रमशः

श्रीराम पेंडसे

आरोग्य व दिनचर्या

आरोग्यं धनसंपदा

मागच्या लेखात मी म्हटले होते कि आपण पांच सोप्या आसनानी सुरुवात करूया. पण त्यात अजून एक आसन मी वाढवणार आहे. त्यामुळे आपण आता सहा आसनांचा विचार करणार आहोत. पण त्याआधी पुन्हा एकदा काही गोष्टींची आठवण करून घ्यावी वाटते. एक म्हणजे प्रत्येक आसनाचा स्वतंत्र परिणाम सांगणे अवघड आहे. फारफारतर तुम्हाला काय जाणवेल हे सांगता येईल. याचा उपयोग काय हे नेमकेपणाने सांगता येणार नाही. उदा. तिखटाची चव आपल्याला ठाऊक आहे. पण भाजीत किंवा आमटीत तिखट का घालायचे याचे समाधानकारक उत्तर देता येणार नाही. फक्त चव येण्यासाठी इतकेच सांगता येईल. तसे आहे हे. सुप्तवीरासन केल्यावर काय जाणवेल हे सांगता येईल. उपयोग? नेमकेपणा अवघड आहे. कारण हा त्या चार पांच आसनांचा एकत्रित परिणाम आहे. दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सहसा ही सर्व आसने कोणत्यातरी जाणकाराच्या मार्गदर्शनाखाली करावी. म्हणजे गुरु पाहिजे. मग आपले काही चुकत नाही ना याची खात्री होते. आपल्या आसनावस्थेत काही सुधारणा हवी आहे का तेही समजते. आणि हवी असेल तर ती करता येऊ शकेल. समजा एखादा मुलगा शाळेत न जाता वर्षानुवर्षे तीच तीच उदाहरणे घरी सोडवत आहे. अगदी मन लाऊन अभ्यास करत आहे. पण ५ वी च्यापुढे काही जात नाही. कां? तर तो काय सोडवतो आहे, ते बरोबर आहे का ते पाहायला कोणी नाही. म्हणून या योगाभ्यासाला गुरु हवा. "आम्ही घरी करतो ना. अगदी नेमाने करतो." असे म्हणणारे खूपजण भेटतात. पण प्रत्यक्षात मात्र त्यांच्या काहीना काही छोट्या छोट्या तक्रारी चालूच असतात की हे असच होतय आणि तेच दुखतय वगैरे वगैरे. जर घरी करतोय तर मग असे का होतं? बरं तर वाटलच पाहिजे. पण वाटत तर नाही. कां? प्रमुख कारणे दोन. एक म्हणजे घरी करतो म्हणून घरी करणे होत नाही. व्यवधाने बरीच. अडथळे खूप. आज अमुक अमुक ठिकाणी जायचे आहे. योगाला सुट्टी. आज काय साखरपुड्याला जायचे आहे, बारश्याला जायचे आहे. सुट्टी. अश्या सुट्ट्या खूप आणि योग कमी अशी अवस्था होते. दुसरे म्हणजे तो म्हणतो त्याप्रमाणे खरंच घरी करत असतो. पण ते चूक की बरोबर हे तपासून पाहिले जात नाही. मी मागच्या लेखात म्हटले होते की आसन नीट झाले नाही तर अपाय होणार नाही. पण उपयोगही होणार नाही. आणि म्हणून आपण जे आसन करत आहोत ते योग्य आहेना, कुठे चुकत तर नाही ना, आसनस्थितीत कुठे बदल हवा आहे का हे तज्ञाने पाहणे गरजेचे आहे.

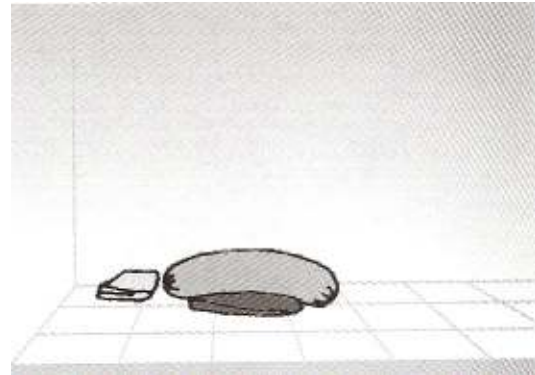
यानंतरच्या काही लेखात आपण प्रामुख्याने सुप्तवीरासन, सुप्तबद्धकोनासन, विपरितदंडासन, सेतुबंध, विपरितकरणी, आणि शवासन या आसनांबद्दल पाहू. सर्वसाधारणपणे यासाठी लागणारे साहित्य, कसे करायचे याची आकृतीसह कृती, आणि नंतर त्याचा ढोबळमानाने परिणाम आणि उपयोग असा क्रम राहिल. या गटातली सर्व आसने विश्रांतीच्या अवस्थेतली आहेत. शरीराला सर्वाधिक विश्रांती हे शरीर आडव्या किंवा उताण्या अवस्थेत असताना मिळते. ही सर्व आसने झोपून स्थितीतील आहेत, तेंव्हा ज्या व्याधित विश्रांतीची गरज आहे अश्या व्याधित ही आसने जास्त उपयोगी आहेत. उद. हृदयरोग, मधुमेह, उच्च रक्तदाब वगैरे की ज्यात नुसते पडून राहण्याने आराम मिळतो.

सुप्तवीरासन :-

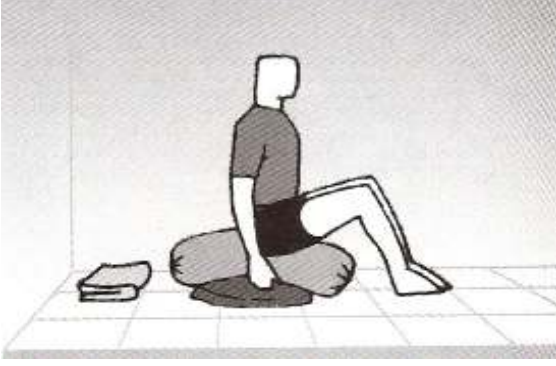
हे आसन जमिनीवर झोपून करायचे आहे. पण ज्याना जमिनीवर बसणे, झोपणे कठीण जाते त्यांना घरातील दिवाण, बाक किंवा स्टीलची खुर्ची यांचा आधार घेऊन हे करता येईल.

साहित्य/साधने - लोड व उशी (हे दोन्ही कापसाचे असावे. फोम किंवा कृत्रिम धाग्याचे नको.), एक ब्लॅकट किंवा जाड सुती सोलापुरी चादर, बाक, दिवाण किंवा सोफा, खुर्ची वगैरे.

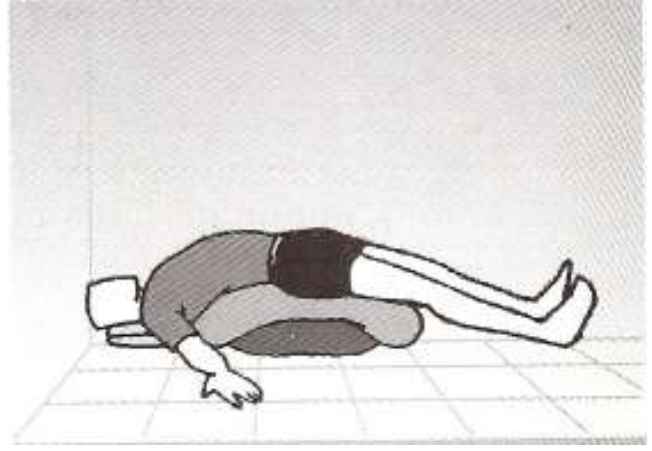
रीत - सर्वप्रथम जमिनीवरील आसनाचा विचार करू. जमिनीवर सतरंजी घालून त्यावर लोड रुशी, ब्लॅकट याची चित्रात दाखवल्याप्रमाणे एखाद्या शिडीसारखी रचना करावी.



लोड भिंतीला टेकून ठेवावा म्हणजे त्यावर झोपताना तो मागे सरकणार नाही. लोडासमोर त्याच्या विरुद्ध बाजूला पाय करून बसावे. दोन्ही हात मागे नेऊन हातानी लोड धरून ठेवावा.



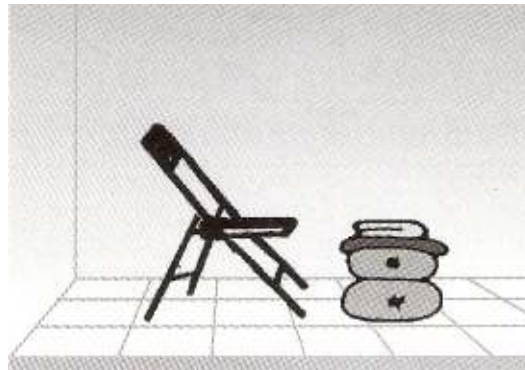
आणि कुल्ल्याचा खालचा भाग जमिनीवर, कंबर लोडावर, पाठ व छातीचा पिंजरा उशीवर आणि मान व डोके ब्लॅकॅटच्या घडीवर येईल

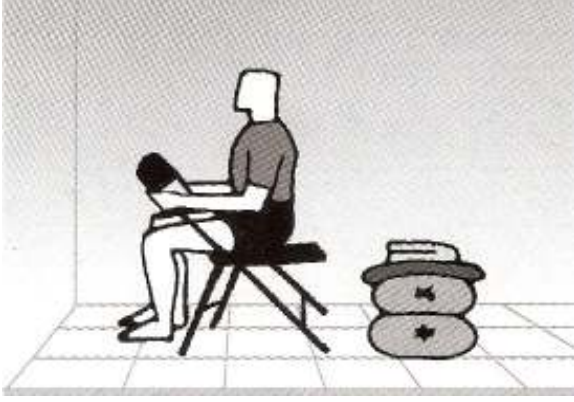


अश्या तरहेने त्यावर उताणे झोपावे. पाय लांब, ताठ सरळ ठेवावेत, पावलात साधारणपणे एक फूटाचे अंतर ठेऊन पावले उभी, जमिनीला काटकोनात व समांतर असावीत.

आता जर खाली झोपणे अवघड असेल तर काय करायचे ते पाहू.

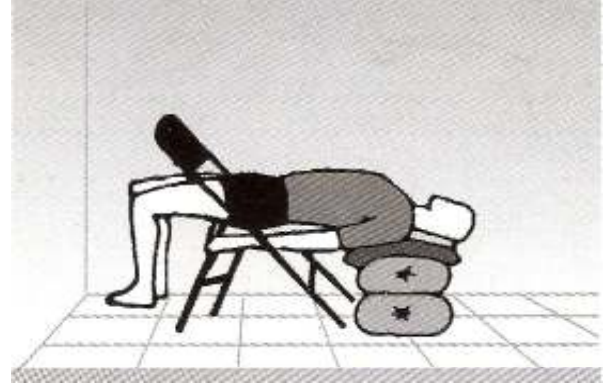
भिंतीपासून दोन फूटावर बाक भिंतीला काटकोनात ठेवा. लोड उशी आणि ब्लॅकॅट चिन्नात दाखवल्याप्रमाणे ठेवा. बाकाच्या कडेवर बसा.





बाकाच्या कडेवर बसा दोन्ही हाताने लोड धरून कंबरलोडावर टेकवत त्यावर झोपा

पाय लांब करा. टाचा जमिनीवर टेकून पावले भिंतीवर टेकवा. आसनात स्थिर झाल्यावर हात दुमडून डोक्याच्या मागे ठेवा.



या दोनही आसनस्थित सुमारे १० मिनीटे राहवे.

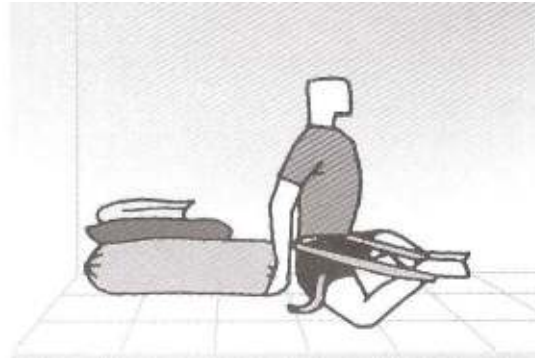
फायदे आणि परिणाम : यात छातीचा पिंजरा जमिनीला समांतर राहतो. साहित्याच्या रचनेमुळे पिंजरा दोन्हीबाजूनी ताणला जातो. पाठीला आधार मिळाल्यामुळे छातीचा पिंजरा विस्तारला जातो. हृदयाच्या आकुचन प्रसरणाला पुरेशी जागा उपलब्ध होते. फुफ्फुसांच्या प्रसरणाला पूर्ण स्वातंत्र्य मिळून त्याच्या कार्यक्षमतेत वाढ होते.

सुसबद्धकोनासन :-

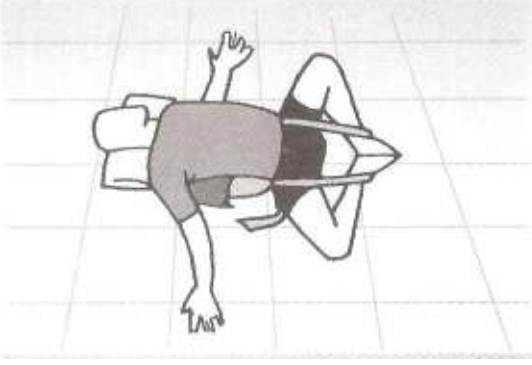
हे आसन जमिनीवर झोपूनच करायचे आहे.

साहित्य/साधने - लोड व उशी (हे दोन्ही कापसाचे असावे. फोम किंवा कृत्रिम धाग्याचे नको.), एक ब्लॅकट किंवा जाड सुती सोलापुरी चादर सुई पांढरा पट्टा.

रीत :- यात साधनाची मांडणी ही सुसवीरासनाप्रमाणेच करायची आहे. लोडापुढे बसताना चित्रात दाखवल्याप्रमाणे पाय दुमडून पायाचा नमस्कार घालायचा आणि तो सुट्टे नये म्हणून पट्टा बांधून ठेवायचा. मांड्याची मागची बाजू जमिनीला पाय दुमडून पायाचा नमस्कार घालायचा आणि तो सुट्टे नये म्हणून पट्टा बांधून ठेवायचा. मांड्याची मागची बाजू जमिनीला टेकवण्याचा प्रयत्न करा.



मांड्या नाही टेकल्या तर त्याखाली गुडघ्याच्याखाली चादरीची घडी किंवा उशीचा आधार घ्या. आणि दोन्ही हातानी लोड धरून सुसवीरासनाप्रमाणेच कंबर, पाठ, मान डोके टेकवत लोडवर झोपा. हात शरीराशी काटकोनात ठेवा.



या अवस्थेत किमान ५ मिनिटे ते १० मिनिटे थांबा.
फायदे आणि परिणाम : या आसनात पायाकडे जाणारा रक्तपुरवठा कमी होतो, आणि उदरपोकळी आणि चातीच्या पिंजऱ्याकडे जाणारा रक्तपुरवठा वाढतो. हृदयाला विश्रांती मिळते. अन्नपचनही नीट होण्यास मदत होते.

पुढील लेखात उरलेल्या चार आसनांचा विचार करू.

हृदयविकार, अस्थमा, रक्तदाब, पोटाचे विकार, मणक्याचे विकार, मधुमेह, कंपवात, संधिवात इत्यादी आजारांवर पुण्यात कबीरबाग मठ संस्थेत उपचार केले जातात. तिथे पुण्याबाहेरील रूग्णाची राहण्याची सोयही केली जाते. ज्यांना कोणाला योगावर आधारीत संजीवन उपचार घ्यायचा आहे त्यांनी खालील पत्त्यावर संपर्क साधून चौकशी करावी. तसेच ज्यांना या क्षेत्रात अभ्यास करून स्वतंत्रपणे योगचिकित्सक म्हणून काम करण्याची इच्छा आहे अशांसाठी योगोपचाराचे शास्त्राशुद्ध शिक्षण देणारा अभ्यासक्रम संजीवन योग फाउंडेशनने सुरु केलेल आहे. हा अभ्यासक्रम योगतत्त्वज्ञान, पाश्चात्य वैद्यक (एँलोपाथी), आयुर्वेद, योग प्रात्यक्षिके यावर आधारित आहे. ह्या अभ्यासक्रमाचा कालावधी दोन वर्षांचा आहे. हा अभ्यासक्रम दर वर्षी जुलै महिन्यात सुरु होतो. या अभ्यासक्रमाच्या माहितीसाठी सुद्धा खालील ठिकाणी संपर्क साधावा.

संजीवन योग फाउंडेशन
 कबीरबाग मठ संस्था

५१, नारायण पेठ

पुणे ४११ ०३०

दूरध्वनी : ०२०-२४४५०१८१, २४४८४४२३, २४४८०४२४

फॅक्स : ०२०-२४४८१९३७

ई मेल : drkarandikar@hotmail.com

ॐ तत्सत

जय श्रीराम

- श्रीराम पेंडसे

जाई जुई चमेलीला, बहर आला सायलीला

' श्रावण मासी हर्ष मानसी, हिरवळ दाटे चोहीकडे ! '

श्री. बालकवी यांची ही कविता तमाम मराठी रसिकांना पाठच आहे. नुकताच श्रावण मास सुरु झालेला आहे. खुप लांबलेल्या पावसाने, दोन दिवस आपल्यावर भरपूर कृपा करून; महाराष्ट्रातल्या तमाम जनतेला मोठाच दिलासा दिला आहे. आपल्या मराठी पंचांगात श्रावण महिन्याला माय भगिनीच्या दृष्टीने खूप मोठे धार्मिक महत्त्व असते. या नंतरचा येणारा भाद्रपद महिना हा तर धार्मिक उत्सवांचा कळस असावा असा महिना आहे. या वर्षा ऋतुच्या कालात समस्त स्त्री जगताला अनेकानेक छोटी छोटी सुगंधी फुले, त्यांच्या दर्शनाने, त्यांच्या सुगंधाने व त्यामुळेच त्यांचे गजरे, वेण्या घालावयाला खुपच आग्रहाने खुणावतात. जाई, जुई, चमेली, सायली, मोगरा, या मोहक फुलांना काही संस्कृत पंडित वासंती, माधवी, वनमल्लिका अशा संस्कृत नावाने संबोधतात. बंगाली महिला मोतिया या मोगऱ्याच्या अन्वर्थक नावाने संबोधतात. वनस्पती शास्त्रज्ञात सहसा वस्पतीची ओळख पटवण्यात मतभेद नसतात. तरीपण जाई, जुई, चमेली या मस्त सुगंध देणाऱ्या वनस्पतींबद्दल नावाचे मतभेद का असावेत? जाई जुईची इवलीशी नाजूक फुले आपल्या सुगंधाने सर्वांचे लक्ष आपल्याकडे वेधून घेतात. पांढऱ्या रंगाच्या, छोट्याश्या मृदू पाकळ्यांची, कोमल हिरवे देठ असणारी ही फुलं हिरव्यागार वेलींवर अगदी छान शोभून दिसतात. घरासमोरच्या अंगणात, बागेत, कमानिवर, भिंतीवर अगदी जमिनीवरही या वेली मस्त पसरतात आणि सर्वांचे मन प्रसन्न करतात. जाई, जुई, चमेली ही सर्व सुगंधी फुले श्वेतवर्णीच असतात, परंतु तरीही त्यांच्या रंग-गंध-रूपातील वैविध्यामुळे आपल्याला त्यांचे वेगळेपण अनुभवता येते. जाईची फुले ही पांढरीशुभ्र, काही वेळा बाहेरून गुलाबी, फिकट निळसरही असतात, तर जुईच्या फुलांवर किंचित पिवळसर झाक असते. चमेलीच्या पाकळ्यांवर बाहेरील बाजूस फिकट गुलाबीसर छटा असते. या फुलांच्या रंग रूपात जरी वैविध्य असले तरी, त्यांच्या गुणामधे मात्र बरेचसे साधर्म्य असते. काही ग्रंथकारांच्या मते जाई व चमेली तसेच जुई व सायलीचे वेल समान मानले गेले आहेत. असे असले तरीही यांच्या गुणधर्माविषयी सर्व ग्रंथकारांचे एकमत आहे. जाईची पाने मोठी, मळकट हिरवी व किंचित काळसर वर्णाकडे झुकलेली असतात. जुईची पाने पूर्ण हिरवी, सायलीची पाने हिरवी व नाजूक असतात.

' जाती मनोज्ञा सुमना राजपुत्री प्रियंवदा ।

मालती हृद्यगंधा च वेतिका तैलभाविनी ॥..... (धन्वंतरी वर्ग ५, श्लोक १३७)

चमेली :-



चमेली (*Jasminum grandiflorum*) याच्यामधे प्रामुख्याने दोन प्रकार असतात. एक पांढऱ्या फुलाची व दुसरी पिवळसर फुलांची (सुवर्ण जातीची). महाराष्ट्र, गुजराथ या राज्यात प्रामुख्याने पांढरी चमेलीच मोठ्या प्रमाणावर आढळते. चमेलीचे फुल दिसायला मोहक नसले तरी, त्याचा सुगंध अतिशय मनोहर व खुप लांबवर पसरून येणाऱ्या जाणाऱ्यांचे लक्ष हमखास चमेली, जाई व मालती यांच्या ओळखीबद्दल खूपच घोटाळे आहेत. जाई, चमेलीची फुले आकाराने मोठी, काही पाकळ्यांना निळसर झाक असणारी असतात. संस्कृत जाती सौमनस्यायिनी : मनाला प्रसन्न करणारी, चैतीका, मन चेतवणारी, हृद्यगंधा : हृदयाला आनंद देणारा गंध असणारी, मालती, हिंदी चमेली, जाई (*Jasmine*) अशा विविध नावांनी ओळखणार्या जाईच्या वेली बंगाल, उत्तर प्रदेश, केरळ येथेही मोठ्या प्रमाणावर आहेत. खासकरून सुगंधी तेल, अन्तर या च्या निर्मितीसाठी अनेक ठिकाणी जाईची लागवडी केली जाते. आपल्या महाराष्ट्रात दारोदार जाईच्या वेली असतातच. त्यांचा विविधप्रकारे औषधी प्रयोग म्हणून उपयोग करताना ताजी हिरवीगार पाने निवडली जातात. त्या पानांमधे सॅलिसिलीक ऍसिड (*Salicylic Acid*) व जेस्मिनिम (*Jasminim*) ही प्रमुख द्रव्ये व काही प्रमाणात टॅनिन असते.

जाई:



जाई ही लघु, स्निग्ध, मृदु, तिक्त, कषाय रसयुक्त असते. ही त्रिदोषशामक, अनुलोमन, रक्तप्रसादन, मूत्रल, वाजीकरण व आर्तवजनन असते. कुष्ठ, कंडू, रक्तविकार, मूत्रकृच्छ, रजोरोध, नपुसंकता, मुखरोग, मस्तिष्करोग व नेत्ररोगात जाई लाभप्रद ठरते. जाईच्या फुलांचा लेप त्वचारोगांमधे कंडू (खाज) कमी होण्यासाठी केला जातो. त्वचेवरील सुरकुत्या, डाग यावर जाईची फुले वाटून त्याचा लेप करतात. गर्भाशयातून अथवा मुखातून रक्तस्राव होत असल्यास जाईच्या फुलांचा रस सेवन करतात. फुले व पाने ठेचून ओटीपोटावर व कमरेवर बांधली असता मूत्रावरोध, रजोरोध दूर होतो. डोळ्याचे विकार, डोकेदुखी, विस्फोट यावर फुलांचा लेप करतात. जाईच्या कळ्या, जवखार व रक्तचंदन समप्रमाणात घेऊन पाण्यात वाटून त्याच्या गोळ्या (जातिपुष्पादि गुटिका) नेत्ररोगात नेत्रांजनासाठी तज्ञांचे सहाय्याने वापरतात.

जाईची पाने ही उत्तम व्रणशोधक, कुष्ठघ्न, कंडूघ्न व मुखरोगनाशक असतात. मुखरोगात या पानाच्या काढ्याचा उपयोग करतात. मुखपाक, दंतशूल, दंतदौर्बल्य यात पाने चावून खातात. जाईची पाने, त्रिफळा व दारूहळद यांच्या काढ्यात मध घालून वरचेवर गुळण्या केल्या असता आलेले तोंड बरे होते. हिरड्यांची सूज कमी होते. जाईची पाने, गजपिंपळी, अजवायन, पुनर्नवामूळ, सुंठ, हिरडे व तीळ यांचे मिश्र चूर्ण दंतमंजनासाठी वापरतात. यामुळे दात दुखणे, हलणे, दात किडणे, मुखदुर्गंधी आफ्रि विकार लवकर बरे होतात. व्रणरोपणार्थ जाईच्या पानाच्या पोटिसाचा चांगला उपयोग होतो. बोट्यांच्यामधे ओलसर व चिकट पाणी वाहणार्या पांढर्या व्रणांवर या पानाचा लेप केल्याने लवकर बरे वाटते. जाईच्या पानापासून सिद्ध केलेले 'जात्यादि तेल' लावल्याने जखमा शुद्ध होऊन लवकर भरून येतात. कानातून दुर्गंधीयुक्त स्राव येणे, कान दुखणेअशी लक्षणे असल्यास ता तेलाचा उपयोग होतो. अशा अवस्थेत सल्ला घेणे आवश्यक असते. जाईची पानेही 'पाठादि तेल' या नस्याकरिता प्रसिद्ध असलेल्या तेलातील एक घटक आहेत. जाईची पाने, आवळा, नागरमोथा व धमासा यांचा काढा (जात्यादि क्वाथ) सन्निपात ज्वरात उपयुक्त असतो. जाईचे मूळ हे वर्ज्य, वाजीकरण, वेदना स्थापन, विरेचन, कफनिःसारक, कृमिघ्न, निद्राप्रद व विषघ्न असते. जाईचे मूळ उगाळून लावल्याने वर्ण उजळतो. कांती सतेज होण्यास मदत होते. डोकेदुखीत मुळांचा लेप केला जातो. पक्षाघात, अर्दित आदी वातविकारात मुळांचा लेप तसेच तेलाचे अभ्यंग केले जाते. जीर्णज्वराच्या अवस्थेत जाईच्या मुळांनी सिद्ध केलेले दूध सेवन करतात. कुष्ठ तसेच अनाह, उदावर्त या विकारात मुळांचा काढा सेवन करतात. जाईच्या पंचांगाचा काढा सेवन केल्याने यकृत, प्लीहा यांचे कार्य सुधारते. रजःस्राव नियमित होतो.

बंगसेन या ग्रंथाप्रमाणे रातांधळेपणा या विकारावर पुढीलप्रमाणे अंजन तयार केले व योग्य देखरेखीखाली काळजीपूर्वक नेत्रांजन म्हणून वापर केला तर उपयोग होतो. जाईच्या ताज्या हिरव्यागार पानांचा रस, मध, अत्यल्प प्रमाणात ओल्या हळदीचा रस, गोमय, पाणी समभाग घेऊन त्यात अल्प प्रमाणात रसांजन असे सर्व एकत्र बारीक खलावे व वापरावे.

जुई:



जुई (*Jasminum auriculatum*) जस्मिनियम ऑरीक्युलॅटम, संस्कृत जातिका, मराठीत जुई . यासुगंधी फुलांचा जाईप्रमाणेच पसरणारा वेल असतो. जाईच्या फुलांच्या तुलनेत याची फुले अतिशय नाजूक असतात. ही फुले सायंकाळी फुलतात हे याचे वैशिष्ट्य आहे. जुईच्या कळ्या उमलेपर्यंत त्याचा सुगंध कळत नाही. फुलांच्या रंगछटांचे जाईप्रमाणेच दोन प्रकार पहायला मिळतात. पांढऱ्या फुलांची श्वेतजुई आणि पिवळसर पांढऱ्या फुलांची पीतजुई. फुलांचा रंग वेगळा असूनही दोन्हीचे गुणधर्म सारखेच असतात. श्वेतजुईचे वेल भारतात सर्वत्र आढळतात. विशेषतः महाराष्ट्र, अजमेर, कर्नाटक, गुजराठ, सौराष्ट्र येथे अधिक प्रमाणात पहायला मिळतात. पीतजुईचे वेल डोंगराळ प्रदेशात, मद्रास, नीलगिरी, बंगाल, बिहार, राजस्थान येथे विशेषत्वाने आढळतात. जुईच्या फुलांपासून जे सुगंधी तेल काढले जाते, त्या तेलास आपल्या देशात व परदेशातही चांगली मागणी आहे. जुई ही लघु, तिक्त, कषाय, मधुर, कटुविपाकी, शीतवीर्य असते. जुईचा विशेष गुण म्हणजे ती हृदयास हितकर असते. तसेच पित्तनाशक, कफवातवर्धक, रक्तरोधक, व्रणरोपक, कुष्ठघ्न व विषहर असते. पित्तविकार, हृद्रोग, रक्तपित्त, दाह, तृष्णा, उरःक्षत, अतिसार, प्रमेह, त्वचाविकार, मुखरोग, नेत्रविकार व शिरोरोगात जुईचा चांगला उपयोग होतो. जुईचे गुण हे जाईच्या गुणांशी मिळते जुळते आहेत.

योनीशैथिल्याच्या अवस्थेत जुईची फुले वाटून त्याचा लेप करतात. मुखरोगात जुईच्या पानांच्या काढ्याच्या गुळण्या केल्याने तसेच पाने चावून खाल्ल्याने चांगला उपयोग होतो. जुईची मुळे उगाळून लेप केल्याने त्वचाविकार, खाज कमी होण्यास मदत होते. जुईच्या मुळांचा क्षीरपाक क्षयरोगात लाभप्रद ठरतो. जुईच्या कांडावर छेद केल्याने त्यातून दुधासारखा जो निर्यास निघतो, तो लावल्याने जीर्ण नाडीव्रण, भगंदर, दूषित व्रण हे लवकर बरे होतात.

जाई, जुई, चमेलीसारखे सायली या नाजूक फुलांचे वेल पुर्वी घरोघरी, दारोदारी, लहान-मोठ्या वाड्यात, चाळींमधे असत. जाई जुईपेक्षा किंचीत कमी सुगंध असणारी ही फुले आकाराने फारच छोटी असतात. पण सायलीच्या वेलांना पावसाळ्यात जेव्हा फुले येतात तेव्हा तो बहर प्रचंड असा वर्णन करावा लागेल. सायलीच्या फुलांच्या गजऱ्याकरता फुले थोडी जास्त लागतात. हे गजरे तुलनेने लांब असतात. जाईपेक्षा जुई व सायलीच्या वेण्या गजरे फूलबाजारात पुण्या मुंबईत सर्वत्र सायंकाळी किंवा भल्या पहाटेमिळतात. तुमच्या आमच्या महाराष्ट्रापेक्षा कर्नाटकात स्त्रियांच्यामधे भाविकता, व आल्या गेल्या माय भगिनींचे स्वागत फुलांच्या गजऱ्यानी करण्याची खेडोपाडी प्रथा आहे. बंगलोरजवळील येलहंका या गावात दोन वर्षे वास्तव्य करताना हा सुखद स्वागताचा अनुभव माझ्या सौं नी वारंवार अनुभवला आहे. पुणे मुंबईत आपण प्रवास करताना, जाई, जुई, चमेलीचे गजरे घेवून छोटी छोटी मुले, बायाबापड्या तुमच्यासमोर येतील. 'गजरा घ्याच' अशी गोड स्वरात विनवणी करतील. एक गजऱ्याला पांच रुपये, तीन घेतले तर दहा रुपये असे सांगतील. कृपया घासाघीस न करता तीन गजऱ्यांचे पंधरा रुपये द्या आणि त्यांचा दुवा घ्या.

वैद्य खडीवाले, पुणे.

प्राणायाम एक संजीवनी

नमस्कार मित्रांनो ,

प्राणायामाचा शाब्दिक अर्थ आहे , ' प्राणाच , श्वासाचं नियंत्रण .' आयामाचा अर्थ केवळ वायू असा नाही . त्याचा अर्थ अधिक व्यापक आहे .प्राणायामाने शरीरातील सर्व पेशींना नवजीवन प्राप्त होतं . म्हणूनच म्हणतात , शरीरातील प्रत्येक पेशीला स्वास्थ्य प्रदान करण्यासाठी प्राणायाम आवश्यक आहे ..

व्यक्तीची शरीरं पाच प्रकारची असतात .

१) स्थूल शरीर , २) प्राणमय शरीर , ३) मनमय शरीर , ४) विज्ञानमयी शरीर , ५) विवेकमय शरीर .

व्यक्तीचं दुसरं शरीर ज्याला प्राणमय शरीर असं म्हटलं गेलं आहे, ते म्हणजे आपले श्वास हे शरीर स्वस्थ ठेवण्यासाठी प्राणायाम हवा . प्राणमय शरीराला धूळ, धूर दुर्गंध इत्यादी सहन होत नाही. आपण जर उदबती लावली तर ती जळत राहण्यासाठी ऑक्सिजनची गरज असते. त्याचप्रमाणे ऑक्सिजन हे उदबतीचे प्राणमय शरीर आणि त्या काडीला लावलेले सुगंधी मिश्रण आहे त्या उदबतीचे वय .आपल्या श्वासात किती शक्ती असते, हे आपल्याला माहित नसते. आपलं अन्नमय शरीर आणि मनमय शरीर यांना जोडणारी ती बायो -एनर्जी आहे. तिच्यामुळेच आपण जिवंत राहतो. ती आपला पासपोर्ट आहे. आपण इतकी वर्षे जिवंत राहू असंच ती जणू काही आपल्याला सांगत असते. पण आपला श्वास योग्य पद्धतीने चालू आहे कि नाही हे आपल्याला माहित असतं का ? समजा एखाद्या व्यक्तीला एक कोटी श्वास दिलेले आहेत. ती ते श्वास जेवढ्या लवकर संपवेल, तेवढं त्याचं आयुष्य लवकर कमी होईल. म्हणूनच आपण श्वास का घेतो, हे जाणणं खूप महत्वाचं आहे . जगात असे अनेक लोकं आहेत, ज्यांना आपण योग्य पद्धतीने श्वास घेतो कि नाही हेच माहित नसतं. म्हणजे श्वास घेताना पोट आत जायला हवं , कि बाहेर यायला हवं ? ते लोकं चुकीच्या पद्धतीने श्वास घेतात आणि फुफ्फुसाचा वापर १० टक्केही करत नाहीत. योग्य प्रकारे श्वास घेतांना पोट वर आलं पाहिजे आणि श्वास सोडतांना ते आत गेलं पाहिजे . यासाठी आपल्या प्रत्येक श्वासाचं वर दिलेल्या माहितीनुसार परीक्षण करा .

प्राणमय शरीर स्वस्थ ठेवण्यासाठी प्राणायाम , ओम , सोहम , स्वर प्राणायाम - वॉवल ब्रिदिंग - (A , E , I , O , U) भस्त्रिका , कपालभाती , अनुलोम -विलोम इत्यादीबद्दल योग्य मार्गदर्शन घेऊन त्याचा अभ्यास करावा. प्राणायाम म्हणजे काही विशिष्ट काळापर्यंत श्वास रोखणे, घेणे आणि सोडणे. आपण अनुभवलं असेल, जेव्हा आपण काही वजन उचलतो, तेव्हा प्रथम श्वास आत घेतो . मग श्वास रोखतो आणि त्यानंतरच वजन उचलतो. त्यामुळे वजनदार वस्तूसुद्धा हलकी वाटते. उंच जीनादेखील छोटा वाटतो. जे लोकं हि गोष्ट योग्य प्रकारे जाणून घेतात, ते आपल्या शरीराकडून जास्त काम करून घेऊ शकतात ..

प्राणायाम सुरु करण्यापूर्वीची आवश्यक माहिती :

- १) प्राणायाम करणार्या साधकाला प्राणायामाविषयीचं महत्त्वपूर्ण अंग समजून घेणं आवश्यक आहे.म्हणजे प्राणायाम करण्याचा विधी , कोणत्या प्राणायामामुळे कोणते फायदे होतात , पूरक , रेचक , कुंभक इत्यादी शब्दांचा अर्थ . 'पूरक ' , म्हणजे श्वास आत घेणे . रेचक म्हणजे श्वास बाहेर सोडणे . कुंभक म्हणजे श्वास रोखून धरणे .
- २) प्राणायाम नेहमी हवेशीर , स्वच्छ आणि मोकळ्या जागी करायला हवा .
- ३) प्राणायामासाठी सिद्धासन , वज्रासन , पद्मासन व सुखासनात बसणं योग्य . गरज पडल्यास खुर्चीवर बसून देखील प्राणायाम करता येतो .
- ४) बसण्यासाठी सतरंजी , चटई वा चादरीचा उपयोग करा . गार फरशीवर बसू नका .

- ५) श्वास नेहमी नाकानेच घ्या. यामुळे हवा गाळून (फिल्टर होऊन) आत जाते . यामुळे शरीराचं तापमान व्यवस्थित आणि स्थिर राहण्यास मदत होते.
हवेतील दुषित तत्व , किटाणू धुळीचे कण इत्यादी शरीरात न जाता नाकाच्या छीद्रातच अडकून राहतात .
- ६) रिकाम्या पोटी योगासने व प्राणायाम करायला हवा . प्राणायामानंतर स्नान करायचे असेल , तर १५-२० मिनिटे झाल्यानंतर करा.
संध्याकाळीही प्राणायाम करायचा असेल, तर त्यापूर्वी कमीत कमी ४ तास आधी तरी जेवण झालेलं असलं पाहिजे.
- ७) हट्टपूर्वक आणि ताकद लावून प्राणायाम करू नका . सुरवातीला ५ ते १० मिनिटे अभ्यास करा.
नंतर हळूहळू वेळ वाढवत अर्ध्या तासापर्यंत न्या. रोज जेवढं करणं शक्य असेल, तेवढंच करा. नेहमी नियमित वेळ आणि संख्येने (आवर्तनं) अभ्यास करा.
जास्त वा कमी करू नका. काही दिवसानंतर थोडा वेळ वाढवा.
- ८) सकाळी उठल्यावर पोट साफ होत नसेल, तर रात्री त्रिफळा चूर्ण गरम पाण्याबरोबर घ्या.
काही दिवस कपालभाती प्राणायाम केल्यानंतर पोटाची तक्रार आपोआप दूर होईल.
- ९) प्राणायाम करतांना मन, शांत आणि प्रसन्न ठेवा.
- १०) काही प्राणायामांमुळे शरीरात उष्णता वाढते, तर काही प्राणायामांमुळे थंडी वाढते. काही प्राणायाम सामान्य असतात. उन्हाळ्याच्या दिवसात प्राणायामाचा सामान्य अवधी थोडा कमी ठेवावा. उदाहरणार्थ, कपालभाती प्राणायाम. असे प्राणायाम थंडीच्या दिवसात अत्यंत लाभ देणारे असतात. त्यांचा अवधी वाढवावा. ज्या प्राणायामांमुळे थंडी वाढते, ते थंडीच्या दिवसात कमी करावे. उदाहरणार्थ, शितली प्राणायाम.
- ११) प्राणायाम करतांना थकवा जाणवला, तर दुसरा प्राणायाम सुरु करण्यापूर्वी ५-६ दीर्घ श्वास घेऊन विश्रांती घ्या.
- १२) आजारी, गर्भवती स्त्रियांनी, भुकेमुळे विचलित झालेले असतांना, आणि ताप असलेल्या रोग्याने प्राणायाम करू नये.
- १३) प्राणायाम करणार्यांनी सात्विक, पोषक आणि स्निग्ध भोजन घ्यावं, दुध आणि फळ घेणं उपयुक्त ठरतं. वात, पित्त, कफ प्रकृतीनुसार योग्य भोजनाची निवड करावी.
- १४) प्राणायामाच्या आधी, मन शांत करण्यासाठी ईश्वराच्या नामाचा जप, शुभ विचार, हलकं व मधुर संगीत ऐकणं लाभदायक आहे.
- १५) प्राणायामाच्या अभ्यासकाळात, पाठ, मान, छाती नेहमी सरळ ठेवून बसायला हवं. म्हणजे प्राणायामाचा पुरेपूर लाभ होऊ शकेल. आपण प्राणायाम कराल तेव्हा पाठीचा कणा सरळ असायला हवा. त्यासाठी आपण कुठल्याही ध्यानात्मक आसनात बसा . सर्व प्रकारच्या प्राणायामाच्या अभ्यासाचा पूर्ण लाभ घेण्यासाठी काही सकारात्मक आणि प्रेरणा देणार्या विधानांवर मनन करणे उपयुक्त ठरेल .
- १६) प्राणायाम आणि योगासने शिकण्यासाठी अनुभवी योग प्रशिक्षकाकडून मार्गदर्शन घ्यावं

क्रमशः

निलेश गजभिरे

कविता

निसर्गायन

वळ्ळी पावसाचा शिडकावा
आसमंतात आणी गारवा
देई दग्ध तन मनास
मोहक शीतल थंडावा ॥१॥

परिसर कुंद झाला
निसर्ग बहरू लागला
अशा या धुंद समयी
आसमंत भारला ॥२॥

रानवाटा खुणावती
वनकिन्नर बोलावती
बहरलेली नटलेली वनश्री
आम्हा आनंदे आमंत्रिती ॥३॥

प्रसन्न वनश्रीने भरलेल्या
हिरवी शाल पांघरलेल्या
वळणी रानवाटेवर
निसर्गानंद लुट्ट्या ॥४॥

जलप्रवाह खळखळती
ओढे मंद झुळझुळती
पवनांच्या झुळ्ळीवर
तरु शिखरे डोलती ॥५॥

हिरवा शालू नेसूनी
फुलांचे दागिने लेवूनी
नटली आमची वनदेवी
वातावरण भारूनी ॥६॥

लता वेलींनी द्वार सजले
सारे वनचर तिथे जमले
मनमोहक परिसरी
स्वागतास सज्ज झाले ॥७॥

असे इथे वनचरांचे
तरू नभ-चरांचे
सर्वत्र दिसतसे
साम्राज्य आनंदाचे ॥८॥

लता वृक्ष खुणावती
सांबर मयुर मोहवती
पक्षी मधुर गात
जणू यक्ष बोलवती ॥९॥

हे शहरी चरांनो
नीरस जनांनो
फक्त काम आणि काम
करणार्या भूमिपुत्रांनो ॥१०॥

दूषिततेतून बाहेर पड्या
तन पिडा मागे ठेव्या
या जादुई परिसरात
निरोगी मन घडव्या ॥११॥

श्रीराम पेंडसे

श्रावण आला

सरला आषाढ करू स्वागत त्या श्रावणा
नभ काळे-निळे रंगलेत बघा तो पाहुणा
पाने-फुले रंगी-बेरंगी सजलीत स्वागता
हिरवळ पसरली ती वेल-बुट्टी म्हणाना
श्रावण आला बघा मोहरून श्रावण नटला.....

शीतल, शांत, पवन धुंद होवून धावला
धरती ही नटली छानच शृंगार रचला
जास्वंद शहारली, अन चाफाही हसला
निसर्ग जणू गाणी गोड गावू लागला
श्रावण आला बघा मोहरून श्रावण नटला.....

रुबाबात डोंगरही हिरव्या-शालूत निजला
नदीसही शुभ्र-निळा अलगद रंग चढला
धारेसवे तालात मग मृग नाचू लागला
ओल्या पानांत टपोर मोती तो लाजला
श्रावण आला बघा मोहरून श्रावण नटला.....

मेघ खेळ खेळले खूप आसमंत दाटला
सळ सळ पाने बोलती ओल्या देठांना
मग पाखरे साद देती तान्ह्या बाळांना
सर्वत्र हिरवेगार झाले हर्ष होई मनाला
श्रावण आला बघा मोहरून श्रावण नटला.....

देव पेडणेकर..

पहिला पाऊस...

पहिला पाऊस आला, बेधुंद बरसून गेला
कोरड्या या मातीस, मृगंध देऊन गेला..

शब्दांना पालवी फुटली, मन मोहरून गेला
धुंद झाले जीवन, जादू अशी करून गेला....

तहानलेल्या चातका, थेंब तूषीचे देऊन गेला
बरसला असा काही, निसर्ग साज लेवून गेला...

अलवार गाणी ओठांवर, हृदयात आठव सांधून गेला
प्रीतीचे इंद्रधनु उधळून, स्नेहबंधात बांधून गेला...

----नितीन

श्रावण,,,

श्रावणातल्या शीतल सरी दाटून सारे
अंगभर त्याच्या अलगद नाचत होते..
शुभ्र पावलांच्या स्पर्शाने उतरत
हिरवे शालू नेसून कसे नटत होते ...!!!

इवले इवले थेंब कणखर खांदयावर नाचत
हळ्वार बागडून फुलात कसे गायब होते..
पानफुलावर उतरून हिरवाईला त्या
मोतियाचे कोंदण अंगभर देऊन घमकत होते...!!!

श्रावण सरीच्या मंजुळ माण्यात
विहंग सारे सतरंग उधळत होते..
मुक्या जीवांचा भरलेला सोहळा पाहून
हिरवे रान मायेने ओथंबून वाहत होते...!!!

आदित्य अ. जाधव...!!!

श्रावणातला सूर्य

श्रावणातला सूर्य,
वेगळाच असतो ना
कोवळ्या उन्हाला,
हलकेच दिसणारा
धारांच्या रांगेत,
उगाचच लुडबुडणारा
कळ्या-फुलांना,
उबदार वाटणारा
झोपेतल्या पक्षांना,
भूपाळी म्हणणारा
कोवळ्या तृणांचा,
थंडावा घालवणारा
धरतीला सर्वत्र,
वेग वेगळे रंग लावणारा
वयातल्या शेतीला,
वयाची जाणीव करणारा
उंचावरून पडणार्या,
धबधब्याला चकाकून सोडणारा..
आपल्याही पुसटलेल्या,
आठवणींना उजाळा देणारा
श्रावणातला सूर्य,
वेगळाच असतो ना.....

दैव पेडणेकर

श्रावण

पौर्णिमेच्या हळव्या लाटा
मनात आनंदाच्या वाटा.....

साठवून हृदयी केला साठा
वासराला हम्बरतोय गोठा.....

शिवारात वळणदार वाटा
नदीचा तो अवखळ दोरा.....

मंदिरात भाव नाही खोटा
अंगणी रंगला शेण सडा.....

परसात प्राजक्ताचा साठा
मोगरा ऐटीत फुलला ताठा.....

न बोलता अबोलीचा ठसा
केवडाही बघ दाखवी वसा.....

मशागत आनंदे करी वाफा
बळीराजा हाकी बैलाचा जोडा.....

शेतीहि मिरवते डौलाने शेता
असा हा महिमा श्रावण मासा

देव पेडणेकर

पाऊस आला...

पाऊस आला,
पार भिजवून गेला
मन माझे अति आज,
चिंब चिंब करून गेला.....

पाऊस आला,
आठवणी जाग्या केल्या
सखेचा सहवास,
अंगणात टाकून गेला.....

पाऊस आला,
स्पर्श तिचा देवून गेला
स्वप्नांच्या दुनियेत,
रात्र उभी जागवून गेला.....

पाऊस आला,
श्वास उसने ठेवून गेला
रातराणीच्या सुगंधाने,
दोघांना इथे-तिथे हरवून गेला.....

पाऊस आला,
भावनांना चुंबून गेला
पानावरचा हळवा थेंब,
ओठांनी अलगद टिपून गेला.....

देव पेडणेकर

धुक्यात हरवूनच राहावे

थेंब ते मोत्याचे वेचुनी आज घेतले
विसरुनी स्वतः झिम्बाड ते खेळावे
मातीच्या चिखलात मस्तच रंगावे
धारांच्या धुक्यात हरवूनच राहावे

इंद्रधनुच्या रेषेतून गुंफून फिरावे
हिरवी झाडे-हिरवे डोंगर पहावे
चिवचिवाट पाखरांचा ऐकत राहावे
पायवाट वळणाची अलगद चालावे

हिरव्या रानात बघावी गाई-वासरे
हुंदडत खेळता आईचे प्रेम पहावे
कपारीतून ओझेरते निर्झर दिसावे
कोसळणारे पाण्याचे ओघ झेलावे

खडकांच्या झोळीतून उसळत पडावे
रान झाडीला हळूच खुणावत धावावे
अलोट भेटीच्या आसक्तीने मिळावे
दूरस्थ जिवलग त्या सागरास भेटावे

देव पेडणेकर

पाउस

पाना पानांतून

.....गळतो पाउस

राना वनातून

.....फिरतो पाउस

गारठा हवेतून

.....आणतो पाउस

मन भिजवून

.....जातो पाउस

नदी नदीतून

.....वाहतो पाउस

शेता शेतातून

.....नाचतो पाउस

थेंबा थेंबातून

.....दिसतो पाउस

गोड चेहर्यातून

.....लाजतो पाउस

ओल्या केसांतून

.....पळतो पाउस

गोरया गालावरून

.....ओथंबे पाउस

काळ्या ढगातून

.....बरसे पाउस

कडे कपारीतून

.....ओततो पाउस

देव पेडणेकर(१९/०७/२०१२...१३.००)

स्वर्ग

निळाशार रंग
आकाश वेढले
क्षणात विजेने
कडाडून घेतले!!

ओथंबून ढग
धरतीकडे झुकले
हिरवे गालिचे
सगळीकडे नटले!!

चमचमत थेंब
पर्णावरून पडले
मोतीच वाटले
धरतीस भेटले!!

ससरंग धुंद
एकत्र जाहले
स्वागता सजले
श्रावणास भुलले!!

पावूस उन्हं
लपाळपी खेळले
मोरही नाचले
दुइ दुइ धावले!!

विहंगम दृश्य
सभोताली भावते
हिरव्या निळ्याचे
स्वर्गीय वाटते!!

देव पेडणेकर(१६/०७/२०१२..१६.१५)

मिठित रे सख्या

मिठित रे सख्या तुझ्या
 अशी रात्र जाई
 भिजलेल्या ओठांवर माझ्या
 चांदणी खुलुन येई
 उतरल्या पापण्या लाजली नजर माझी
 धडधडतं काळीज बघ
 अशी नको करु घाई
 रात्र सरे बघ ही सरसर ,उठे मदनाचा शहारा
 स्पंदनातुन माझ्या सख्या
 तुझे नाव ऐकु येई...
 उरला फक्त चंद्र , गेल्या तारका निजुन
 रात्रही सख्या गगनाला
 पापणीत मिटुन घेई
 शहारला श्वास माझा,थरथरे तुझाही श्वास
 स्पर्श भावनांचा मुग्ध
 क्शण विरघळुन जाई
 तनु विहारली मिठित, मिठी मंत्रमुग्ध झाली
 लाजुन पाकळी ओठांची
 मुख ओठात लपवुन घेई
 मिठीत रे सख्या तुझ्या अशी रात्र संपून जाई
 दरवळ भावनांचा कुशीत
 पहाटेच्या फुलुन येई

पुजा पवार

पुष्परचना

पुष्परचना

(लेख क्र. ४)

पुष्परचना करताना रचनाकार फुलं, पानं, फांध्या अशा चैतन्यमय सामग्रीतून चित्र साकार करीत असतात. या चैतन्यमय कलाकृती सजावटीसाठी केल्या जातातच शिवाय काहीवेळा सांकेतिक, संदेशवाहक, ऋतूदर्शक, कालदर्शक, प्रासंगिक पुष्परचनाही केल्या जातात.

जपानमध्ये प्रत्येक राष्ट्रीय सण, कौटुंबिक सण ,समारंभ याकरिता त्याप्रसंगाना अनुरूप अशा विशिष्ट पुष्परचना केल्या जातात. नववर्षदिनाला पाइनच्या फांध्या आणि पांढरी शेवंती वापरून पुष्परचना करण्याची पद्धत आहे.

इकेबानातील एक लोकप्रिय शैली म्हणजे 'मुक्तरचना' (Free style)

पारंपारिक रचना नियमांच्या चौकटीत बांधलेल्या असतात. त्यामध्ये पुष्पसामग्रीचा नैसर्गिक कल, उठाव दाखविलेला असतो, विशिष्ट प्रकारची पुष्पपात्रे वापरली जातात. मुख्य म्हणजे पारंपारिक रचना स्वर्ग , पृथ्वी, मानव याच्या विषमभुज त्रिकोणावर आधारीत असतात; परंतु ' मुक्तरचना' (Free style) अशा नियमांपासून मुक्त असतात.

रचनाकार आपल्या कल्पनेनुसार स्वतंत्र अभिव्यक्तीच्या रचना साकार करू शकतात. पुष्पसामग्री नैसर्गिक स्वरूपात न वापरता त्याचे मूळ स्वरूप बदलूनही वापरली जाऊ शकते. उदाहरणार्थ सरळ वाढणारी पाने मुक्तरचनांमध्ये विविध आकारात कापून, गुंडाळूनही वापरता येतात.

शोभिवंत केवड्याची पाने गुंडाळून केलेली रचना →





मुक्तरचना साकारताना पुष्पसामग्री, पुष्पपात्र यांचे बंधन नसते. शिवाय कृत्रिम साहित्याचाही वापर करता येतो.

काही वेळा पुष्पपात्रांना महत्त्व न देता धातू, लाकूड, तारा, कागद, दगड इत्यादी साहित्यांचा वापर करून अमूर्त कलाकृती केली जाते व त्यामध्ये पुष्परचना केली जाते.

पीसीबी, सीडी, तारा यांचा वापर करून केलेली रचना
<←

२००८ हे वर्ष भारत जपान मैत्री वर्ष म्हणून साजरे केले गेले. त्यानिमित्त पुण्याच्या बालगंधर्व कलादालनात इकेबाना, ओरिगामी आणि बोन्साय या जपानी कलाविषयक प्रदर्शन भरविण्यात आले होते. या नैमितीक प्रदर्शनासाठी मी ' भारत-जपान मैत्री' हाच विषय ठरविला.

दोन्ही देशांच्या ध्वजांची प्रतिकात्मक मांडणी केली.

दोन्ही ध्वजामध्ये सामाईक रंग पांढरा. मैत्रीचं नातं दाखविण्याकरिता पांढरी फुलं असलेल्या वळणदार काड्यांचा वापर केला.



भारत जपान मैत्री

कल्पनाशक्तीला अमर्याद वाव असलेल्या या मुक्तरचनांची निर्मिती करण्यासाठी नियमबद्ध पारंपारिक रचनांचा सराव आणि अभ्यास नक्कीच हवा.

- सरोज जोशी.

फ़ोटोग्राफ़ी



फ़ोटोग्राफ़ी
सिद्धेश महाजन





फ़ोटोग्राफ़ी
सिद्धेश महाजन

फ़ोटोग्राफ़ी
गौरव देव



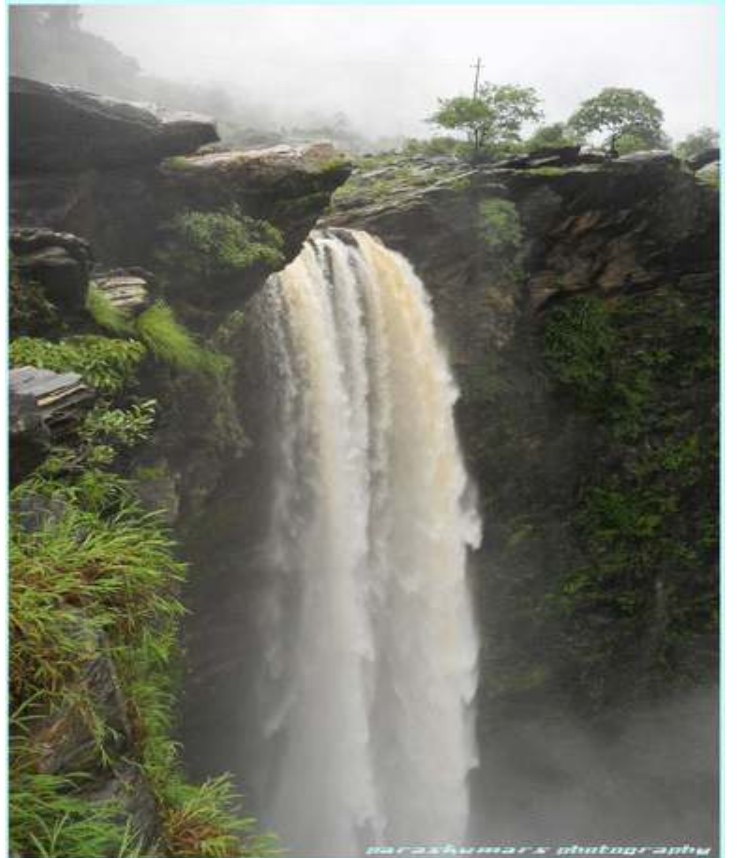


फ़ोटोग्राफ़ी
गौरव देव





फ़ोटोग्राफ़ी
पारसकुमार यादव



खाद्यसंस्कृती

दुधी हलवा

साहित्य -- एक छोटा कोवळा दुधी भोपळा, एक लिटर दुध, दोन चमचे साजूक तूप, पाच टे.स्पून साखर किंवा आवडीप्रमाणे, काजू - बदाम काप, थोडे बेदाणे, थोडीशी वेलदोडा पुड.

कृती -- प्रथम भोपळ्याच्या साली काढून घ्या. खिसून घ्या. आता कढईमध्ये तूप घाला व त्यावर भोपळा खिस घालून चांगला परतून घ्या व आता त्यामध्ये दूध घाला, गॅस बारीक करा, आता तुमचे काम फक्त येताजाता ते ढवळत रहाणे. तुमचे काम तुम्ही करू शकता. आता हे दुध आटत जाऊन त्याचा छान खवा बनू लागतो. वेगळा खवा घालायची जरूरीच नाही.

दुध पुर्ण आटले की त्यात साखर, काजू - बदाम काप, थोडे बेदाणे, थोडीशी वेलदोडा पुड घालून पुन्हा थोडावेळ परतून घ्या.



हा झाला आपला दुधी हलवा तय्यार.

मटारच्या करंज्या..

साहित्य :- कोवळे मटार दाणे एक वाटी, मिरच्या तीन, लसुण आठ दहा पाकळ्या, जिरे एक टे. स्पून, मीठ चवीनुसार, साखर एक टे. स्पून. कोथिंबीर, तेल तळण्यासाठी, फोडणीचे साहित्य



पारीसाठी साहित्य :- एक वाटी कणीक, दोन टे.स्पुन बेसन पिठ, किंचीत हळद, मीठ थोडेसेच चविनुसार, तेल एक टे. स्पुन. हे सर्व एकत्र करून पिठ घट्ट मळून ठेवा.



कृती :- प्रथम मिरची, लसुण, जिरे एकत्र वाटून घ्या, एक चमचा तेल घालून मोहरी, हिंग, हळद घालून फ़ोडणी बनवा, त्यावर मिरची, लसुण, जिरे पेस्ट परतुन घ्या, त्यात मटार दाणे घालून चांगले मऊ होईपर्यंत वाफ़वून घ्या नंतर त्यात मीठ, साखर,कोथिंबिर घाला. आता हे मिक्सरमधून ओबडधोबड काढून घ्या.



आता करंजीसाठी पारी लादून घ्या, त्यात एक ते दीड चमचा सारण भरा, करंजीचा आकार देऊन कडेने कातणीने कापा, अशा सर्व करंज्या करून घ्या.



कढईत तेल गरम करावयास ठेवा, तेल चांगले तापले की सर्व करंज्या तळून घ्या. गरम गरम मटार करंज्या सर्व्ह करा



सौ. निवेदीता वाळिंबे

बाट कटलेट्स

साहित्य - १ बीट, बटाटे ३, आले मिरची लसुण पेस्ट ४ ते ५ चमचे, चवीप्रमाणे मीठ, कोथींबीर चिरलेली १/२ वाटी, धणे जिरे पावडर १-१ चमचा, हिंग अर्धा चमचा. ब्रेड स्लाइस ४. रवा अर्धी वाटी, तेल.



कृती - बीट साल काढुन किसुन घ्यावे. बटाटे उकडुन चांगले कुस्करुन घ्यावेत. त्यात मीठ, कोथींबीर, धणे जिरे पावडर, हिंग, आले मिरची लसुण पेस्ट घालावे. त्यात ब्रेड मिक्सरवर बारीक करुन घेउन घालावा. तेलाचा हात घेउन चांगले मळुन घ्यावे. छोटे गोळे करुन घेउन त्याला चपटे करुन आवडेल तसा आकार द्यावा. हे कटलेट्स रव्यावर घोळवुन नॉनस्टीकच्या तव्यावर थोडे तेल घालुन शॅलो फ्राय करावेत....



श्रद्धा सौदीकर

नारळी भात

साहित्य :- एक भांडे बासमती तांदुळ, १ भांडे खोवलेले खोबरे, १ भांडे चिरलेला गुळ, तुप, ८/१० लवंगा.



कृती :- प्रथम तांदुळ धुऊन निथळत ठेवावेत. एका पातेल्यात तुप घेऊन त्यात लवंगा घालुन परतुन घ्याव्यात. नंतर तांदुळ घालुन चांगले परतुन घ्यावेत. त्याचा भात तयार करावा. हाबभात मोकळाच करावा. नंतर जाड बुडाच्या पातेल्यात थोडे तुप घालुन त्यावर ओले खोबरे अन गुळ याचा एक थर घालावा मग शिजलेला मोकळा भात घालावा परत एक थर दुळ खोबरयाचा परत एक भाताचा... एक वाफ आणावी. मग सर्व एकत्रीत चांगले शिजवुन घ्यावे. आपल्या आवडीप्रमाणे काजू बेदाणे घालावेत.



श्रद्धा सौदीकर

स्मार्ट सवंगडी



आभा दाते

श्रीया





श्रीया





श्रीया



श्रीया