



सप्टेंबर २०१२



Paraskumara photography

अनुक्रमणिका

१	संपादकीय	४
२	कथा आणि पारिजात हसला - राधिका,पुजा,रोहित,निरंजन	५
३	ललित तु आणि तो - प्रियांका फ़डणीस २३ एकतेयस ना? - प्रियांका फ़डणीस २५ काही क्षण ... मौल्यवान - देव पेडणेकर ३० बस्स झालं... आता... मी बोलणार - सुनील जोशी ३१	
४	प्रवास कैलास मानसरोवर डायरी प्रकरण ३ पूर्व तयारी - श्रीराम पेंडसे ३४	
५	आरोग्य व दिनचर्या आरोग्यं धनसंपदा ५ - श्रीराम पेंडसे ४० पथ्यापथ्य रूग्ण हिताकरिता - वैद्य विनायक प वैद्य खडीवाले ४४	
६	कविता एक ठनाड दिवस - एम. प्रसाद ५१ स्वाइल फ़ल्य - श्रीराम पेंडसे ५२ काही नाही - देव पेडणेकर ५४ चारोळ्या - देव पेडणेकर ५५ एल तिरावर मी पैलतिरावर तु - सुनील ओशी ५६ एक विनवणी - सौ. सुप्रिया जोशी ५७	
७	पुष्परचना लेख. क्र.४ - सरोज जोशी ५९	

८	फ़ोटोग्राफी - पारसकुमार यादव	६२
९	खाद्यसंस्कृती	
	चीज कटलेस - सौ. ज्योती पळसुले	६४
	स्वीटकॉर्न वडे - सौ. ज्योती पळसुले	
	भरली भेंदी - सौ. श्रद्धा सौदीकर	६६
	खोबऱ्याच्या वड्या - सौ. श्रद्धा सौदीकर	६७
१०	स्मार्ट सवंगडी	
	अमोल मुळाजकर	६९
	आभा दाते	७१

नमस्कार मुपीकर मित्र-मैत्रिणींनो,

यावेळचा अंक देताना खरं तर खुप उशीर झालाय. त्याबद्दल क्षमस्व. परंतु या अंकातील कथा नक्कीच आपल्याला आवडेल. ही कथा पुर्ण केलीय आपल्याच ४ शिलेदारांनी...तसेच स्मार्ट सोबतीसाठी एक कथा दिलीय आपल्यातल्याच एका छोट्या रूपाने. मुपीकर अंकावरील अभिप्राय तर मिळतातच... असेच आपले प्रेम राहु दे अन आपल्या शुभाशिर्वादाने अंक उत्तरोत्तर असाच बहरु दे...

श्रद्धा सौदीकर

कथा

“आणि पारिजात हसला”

दवांत भिजत पडलेला पारिजातकाचा सडा पाहिला ना कि
 खरच काळजाचा ठोका चुकतो माझ्या.... असं वाटत...
 पुन्हा तशीच एक पहाट येईल....तशीच मी तो सडा वेचण्यासाठी अंगणात जाईन
 तसाच अवचित कुठून तरी तू येशील
 रोज अश्या स्वप्नांना रुजवत माझे मन झुरायचे. अशीच स्वप्ने का पडतात ह्याचे उत्तर गात्रातून शहा-याचे वारे
 भणाणून सोडायचे. कित्येक रात्रींनी तळमळत माझा शेजार केला आहे.
 काहुराचे गोंदण आणि चांदण्याचे शिंपण देऊन मी अशेच्या ज्योतीची काजळी रोज सारखी करायचे आणि वात
 तेवत राहायची... मनाच्या गाभ्यात हरवलेल्या वाटेवर वाट बघत की तसाच अवचित कुठून तरी तू येशील आणि
 पारिजातकाचा सुगंध दरवळ मी तुझ्या श्वासात माळून हळुवार हरवून जाईन.
 आजही स्वप्नाने छळलं होत. जाग आली तेव्हा आई विहिरीचं पाणी शेंदत होती. बाप रे आज खूपच उशीर झाला
 उठायला!!
 पाणी शेंदता शेंदता आई मला उठवत होती....
 "राधे अग उठ ग, किती वेळ लोळत पडणार आहेस, अग अजून देवपूजा राहिलेय,
 उठ लवकर आणि बागेतून मला पूजेसाठी फुल आणून दे."
 आईच्या बडबडीतले दोन शब्द फक्त कानात घुमत राहिले....फुलं आणि बाग....
 अशीच तर गेले होते पूजेसाठी फुलं आणायला....
 तिथेच तर भेट झाली होती त्याची आणि माझी...माधव !!
 माधवा अजूनही मी नाही रे विसरलेय आपली ती भेट....सारच कस स्वप्नवत होत....
 "राधे....." आईची हाक पुन्हा कानावर आली....
 आता आई रागावण्याआधी मला माझ सार आवरून बागेत पळायला हव होत....
 नाहीतर पुन्हा मी रमले असते....त्याच्या आठवणीत....
 मी शुचिर्भूत होऊन बागेतली फुले पूजेसाठी गोळा केली. तबक खूप छान दिसत होत. मोगरा,
 पारिजातक,जास्वंद,शेवंती,गुलाब,निशिगंध...सारा वास दरवळत होता. पूजेसाठी हार बनवायचा होता. बाबा इतक्यात
 येतीलच. परत ओरडा नको म्हणून मी मोग-याचा हार ओवायला घेतला. तबकात पारिजातकाची फुले
 माझ्याकडे हळुवार नजरेने पाहत होती. मी त्यांच्यात माधवचा चेहरा आठवत कधी भान विसरून गेले मलाच
 कळल नाही. सारा पारिजातक माझे तन मन व्यापून राहिला होता. मी हार खाली ठेवून पारिजातकाची फुले हातात
 घेतली आणि त्यांचा मंद सुगंध श्वास माळून घेतला
 "नतद्रष्ट कार्टे, देवाची फुले हुंगतेस होय. लाज नाही
 वाटत. आता देवाला काय वाहणार कपाळ? चल चालती हो इथून " बाबा कडाडले आणि मी दचकले. घाबरून पळत
 पळत मी माडीवर गेले. खिडकीतून बाहेर बघता बघता आसवांनी डोळ्यात गर्दी केली.
 "देवा, खरच अशी वास घेतल्याने फुलं उष्टी होतात का रे?" मी मनातल्या मनात विचार करू लागले.
 मनाच आभाळ झाकोळून गेल होत....डोळ्यातून झरझर पाणी झरत होत....
 हळव्या मनाचा पुन्हा तुझ्याशी मूक संवाद सुरु होतो,
 "माधवा तूच सांग खरच का रे देवाला अशी हुंगलेली फुले नाही आवडत....
 काय होत बर असं केल्याने? ते नाही कुणी सांगत...त्या दिवशीही असच झालं होत ना....
 माझ्या लाडक्या पारिजाताखाली मी सडा वेचत होते तू मागून अवचित आला होतास...
 ओंजळीत वेचलेली फुलं मी अशीच हुंगत होते....तू अचानक आल्याने भांबावलेल्या
 माझ्याकडून ओंजळीतली फुलं तुझ्या पायावर वाहिली गेली होती....

तिथेच माझ्या मनाच दैवत मला भेटल होत.....पण...

माझ हे दैवत माझ्यापासून अचानक लांब निघून गेल.....का बर असं झालं असेल.....

तुझ्या पायावर वाहिलेला पारिजात मी हुंगला होता....म्हणूनच का रे....

म्हणूनच माधवा असं झालं असेल का...

हुंगलेली फुलं आपल्या दैवताला वाहिल्यावर ते आपल्यावर सगावते....म्हणूनच....

तुही रागावून लांब निघून गेल्यास माझ्यापासून.....

म्हणूनच बाबा मला ओरडले असतील का?" .

विचार, विचार...नुसतेच मनाला कष्टी करणारे विचार....काय करू मी?

मी अस्वस्थ होऊन येरझा-या घालू लागले. इतक्यात बाबांचा आवाज आला.

"राधे, खाली ये लगेच. गावात जायचं आहे." माझे लाल झालेले डोळे पुसून मी धावत खाली आले. माझे रडून लाल झालेले डोळे बघताच बाबा हळूच गालातल्या गालात हसले आणि म्हणाले," काय माधवशी भांडण झालं की काय?"

मी एकदम बरमले. काहीच सुचेनास झाल. बाबा एकदम डोळे मोठे करत म्हणाले," काय लक्ष कुठे आहे. शेजारी जाऊन त्र्यंबक अण्णांना ही औषधाची पुडी देऊन ये आणि सांग सकाळी मधाबरोबर आणि रात्री कोमट दुधातून घ्यायला. मी डोंगरावर जाऊन येतो काही औषध आणायची आहेत."

माधवकडे जायचे ऐकून मी पुन्हा उल्हसित झाले. मी गालातल्या गालात हसून लाजले. हे पाहून बाबा म्हणाले.

"आणि हो तिथे रमत बसू नकोस. लगेच निघून ये इथे खूप काम खोळंबली आहेत.

माधव कडे ?.....माझ काळीज पुन्हा माझ्याशी संवाद करू लागलं . पारिजातकाच्या हुंगलेल्या फुलांना पुन्हा तोच दरवळ परत मिळाला होता.

मनान आकाशात उंच झेप घेतली ,परत खाली न येण्यासाठी .आज माधव भेटल्यावर बोलेल न माझ्याशी ? कि अजून त्याचा राग गेला नसेल?

मनधरणी तरी किती करायची त्याची ..थकून जातेरे माधव मी ...एकतर दिवसभर तुझ्याच वाटेकडे डोळे लावून बसते आणि क्षणभर भेटतोस तर असा रुसतोस काळजाच्या ठोक्यानाही सावरण अशक्य होऊन जात मग मला. पण रागावलास न कि खूप गोड वाटतोस ,रुसवा काढण्यासारख सुंदर काम नाही माझ्यासाठी ,

पण नेहेमी नाही हा माधव ...मंदिरातल्या आवारातच जेव्हा तुझी भेट होते ना..ते क्षण मनात जपून ठेवते मी .कारण तेव्हाच तू फक्त माझा माधव असतोस,जगापासून दूर असतो आपण फक्त तू अन,मी .मी अन तू

मनानं बहरलेल्या गुलाबाची जागा घेतली होती ,पंख फुटल्यासारखी मी माडीवर्ण खाली आले ,वार्याच्या वेगानेच बाबांच्या हातातल्या पुड्या घेतल्या ,अन क्षणात तिथून नाहीशी झाले .

बाबा माझ्या पाठमोर्या आकृतीकडे एकटक बघत होते ,कोण जाने काय विचार करत असतील ...माझी अधीरता पाहून.....

माझे हे असे अधीर वागणे बाबांच्या लक्षात तर आले नाही ना म्हणून हळूच मागे वळून पाहिलं...बाबा मात्र औषधाच्या पुड्या बांधण्यात गर्क होते...

हुश...नशीब माझ !! औषधाच्या पुड्या हातात नीट घट्ट पकडल्या आणि मी निघाले आण्णांच्या घरी...त्र्यंबक अण्णा...म्हणजे माधवचे आजोबा...

माधवचा सांभाळ अण्णांनीच केला....माधवचे आई बाबा तो लहान असतानाच....अपघातात गेले. तेव्हापासून माधवला अण्णांनीच सांभाळला....

माधव...माझा माधव...मन कस फुलपाखरू होत माझ...

नुसत त्याच नाव जरी घेतल तरी...गोड अनामिक शिरशिरी येते अंगावर...

मधुर संवेदना जागू लागतात आणि....आणि...इशश काय हे....

माझी मलाच लाज वाटली....अजूनही माधवाचा तो स्पर्श जाणवतो मला....

जेव्हा बागेत अचानक येवून त्याने माझा हात धरला होता....

त्या स्पर्शात सर काही जाणवलं होत...माझ्यावरच प्रेम...माझ्यावरचा हक्क....

सार सार एक स्पर्श बोलून गेला होता...

आणि आज तोच माधव माझ्यावर गेले आठ दिवस रुसून बसलाय...

बागेतही माझ्या मागे आला नाही...रस्त्यात दिसला तरी मला न पाहिल्यासारख करून

पुढे निघून जातो...नको रे माधवा एवढा कठोर होऊस....

कुणास ठाऊक आज तरी त्याच्या घरी गेल्यावर माझ्याशी बोलतोय कि नाही.....

कसला राग आलाय स्वारीला....तर...

"देवळातली संध्याकाळची आरती झाली कि राधे नदीकिनारी येशील का ?"

असं त्याने विचारताच मी घाबरून नाही म्हटल होत....किती चिडला होता...

तेव्हापासूनचा हा राग अजून गेला नाही त्याचा....

कसा काढायचा त्याचा राग याच विचारात माधवच्या घराचे दार वाजविले....

दार उघडताच पाहते तो समोर माधवच उभा....

मला पाहताच डोळे तर हासले त्याचे. एक क्षण ते ओठ किंचित हासले. आणि दूसऱ्या क्षणी पुरुषी अहंकार

डोकावला. मान ताठ झाली आणि तो बाजूला झाला.

नको रे माधव अस करुस. तुझ्या भेटीसाठी मी धावत आले. दिवसरात्र तुझीच आराधना करत असते. आपल्या

भेटीचा तो एकमेव साक्षीदार परिजात तो सांगेल तुला. एकदा तरी त्या पारिजातकाच्या खाली येरे. ते प्रत्येक फुल

तुझाच पायी अर्पण होण्यासाठी हपापलेल आहे.

माधव माझ सर्वस्व व्यापून आहे. माझ्या हृदयात तोच आहे. माझा प्रत्येक श्वास त्याचाच जप करतोय मग तरी

त्याच्याशी एक शब्द बोलण का जमत नाही ? त्याचा हा रुसवा का मला घालवता येत नाही? त्याला जवळ घेऊन

समजवाव अस वाटतय. पण प्रत्यक्षात त्याच्याकडे साधी नजर उचलुन बघणसुद्धा जमत नाही, हे का ? सारखी

नजर त्याच्या पायाशीच का जाते ? ओठावर आलेले शब्द परत आत जातात. मन मात्र त्याच्या नावानी सरखा

जप करत. त्याच्या भेटिसाठी आसुसलेल असत. मनातले शब्द ओठाबाहेर येतच नाहीत हा काय प्रकार आहे ?

माझ्या मनातले विचार माधवपर्यंत पोहोचत असतील का ?

माझे डोळे का परत परत अश्रुंनी भरून येतायत ? आता धीर करायलाच हवा. एकदा वेळ गेली की परत कधी अशी

भेट होईल सांगता येत नाही. धीर एकवटुन नजर वर केली. आमची नजरा तर झाली. त्याचे ओठ बोलायसाठी

विलग होतच होते तेव्हादयात आण्णांची हाक आली. "माधवा, कोण आलय रे ?"

"राधा आलेय अण्णा."....माधवने मी आल्याच अण्णांना सांगितलं....

"राधा आलेय होय, अरे मग आत पाठव कि तिला, असे दारातच उभे राहणार आहात का दोघे?"

अण्णांनी आतूनच माधवला विचारलं....आणि मी आत जाई पर्यंत अण्णांचं बोलन सुरुच होत,

" राधे ये ग आत ये, माझ औषध पाठवून दिलंय का वामनाने?

बरेच दिवस झाले वामन आला नाही. नाहीतर स्वतः माझ औषध आणून घायचे हो तुझे बाबा.

बरा आहे ना ग वामन?" "हो अण्णा, बाबा अगदी बरे आहेत. तुमच औषध घेऊनच पाठवलंय मला."

अण्णा पलंगावर आराम करत पडले होते. मी आत गेल्यावर उठले आणि मला म्हणाले,

"राधे आलीच आहेस तर जरा मला तेवढ औषध देऊन जा बर." "हो अण्णा, देते हं."

बाबांनी दिलेली सूचना आठवली सकाळच औषध मधातून घायचं आहे.

अण्णांना मी स्वयंपाक घरातून मध आणते असं सांगून आत गेले.

मध कुठे सापडताय का म्हणून मी पाहू लागले, पण मला काही केल्या मध मिळेना.

म्हणून स्वयंपाकघराच्या दारातूनच मी अण्णांना मध कुठे आहे असं विचारलं.

तर अण्णांनी, "माधवा अरे जरा तिला मध शोधून दे रे, तिला कस सापडेल

आपल्या घरात कुठे काय ठेवलाय ते?"

अण्णांनी सांगताच माधव अगदी शांतपणे स्वयंपाकघरात आला.

समोरच्या फडताळात असलेली मधाची बाटली माझ्या हाती देत तो जाऊ लागला. मला अगदी सहन नाही झालं त्याच हे असं अलिप्त, अनोळखी असल्यासारखं वागणं. माझा आता धीर खचला होता....अखेर मी बोललेच,

"माधवा, असं नको रे वागूस माझ्याशी, बोल ना रे माझ्याशी, चुकलाय खर माझ, पण मग त्याची एवढी मोठी शिक्षा देणार आहेस का तू मला? नको रे एवढा निष्ठुर होऊस. बघ बर तुझ्या अशा वागण्याने मला किती त्रास होतोय मला."

डोळ्यातून आसवांची बरसात होऊ लागली आणि सोबतीने माधवच्या दगड झालेल्या हृदयालाही पाझर फुटला. आवेगात त्याने मला जवळ घेतले आणि म्हणाला,

"नको रडूस, तुझ्या डोळ्यात पाणी आलेलं मी नाही पाहू शकत, माहित आहे ना तुला? तू त्या दिवशी नदीकिनारी येण्यास नकार दिलास त्याच नाही वाईट वाटल मला पण तुझा माझ्यावर विश्वास नाही आणि म्हणूनच तू येण्यास नकार दिलास, याच जास्त वाईट वाटलाय राधू."

"राधू..." किती दिवसांनी त्याच्या तोंडून ही हाक ऐकली होती.....

हे माधव मला लाडात राधू म्हणतो.....

त्याच्या त्या हाकेसरशी....मी पुरती विरघळून गेले....

आणि मग दोन जीवांचा मधुर संवाद सुरु झाला....सार कस एका क्षणात बदलून गेल होत.....

वैशाख वणव्याचा चटका सहन करणा-या मनांवर आता गोड गुज करणा-या शब्दांची शीतल बरसात होत होती.....दोघेही एकमेकांच्या चुका लटक्या रागात सांगण्यात दंग होतो आणि तेवढ्यात.....

"अग राधे सापडले का ग मध?" असा अण्णांचा आवाज कानी आला.....

दोघे एकदम सावरलो....

अण्णांची हाक ऐकताच काळजात एकदम धस्स झाल , पण माधवच्या बोटात गुंतलेली माझी बोट मला सोडवेनात. किती दिवसानी मी त्याच्या कितीतरीच जवळ होते .पण मला आता गेलं पाहिजे होत .

" आले हा अण्णा " अस म्हणाले होते खर ,पण पाय निघेना .

माधव मात्र अजूनही सावरून न सावरल्यासारखाच होता . त्याच्या चेहेऱ्यावरचा तो भेटीचा आनंद मी डोळ्यात साठवून घेत होत होती .

मी इथे आली तेव्हा किती साशंक होते ना, माधव बोलेल का?, राग जाईल का?..पण माझे अश्रू तो पाहू शकत नाही , मला झालेला त्रास त्याला सहन होत नाही , हे बघून एक समाधान झाल होत.ज्याच्यावर आपण प्रेम करतो त्याला आपली किती काळजी आहे ,तो आपला एवढा विचार करतो ,हि जाणीवच मनाला किती आनंद देते .

मी पाठमोरी होऊन जावू लागले , "राधु " ..पुन्हा त्याची ती हाक , माझा निघालेला पाय पुन्हा थबकला ,आता गेलं पाहिजे

माधव ,अण्णा बोलावतायत , घरी जाताना मागच्या अंगणात थांबेन "

एवढ बोलून मी निघाले .

मधाची बाटली घेवून मी अण्णांच्या पुढे हजार झाले . पण माझ्या चेहेऱ्यावरच हलकस लाजन अण्णांच्या नजरेतन लपल नाही . मी मुद्दाम खाली बघून ,औषध मधात मिसळून घोळू लागले , अन्नान्च्यापूध्ये नजर उचलाविशीच वाटत नव्हती ,अजूनही माधवच्या स्पर्शन मोहोरलेल माझ मन त्याच्याच विचारात ,त्याच्याच मागे घिरट्या घालत होत

"अण्णा औषध तयार आहे ,ध्या पाहू पटकन ,थोडस तुरट लागेल चवीला ,पण पाणी मात्र मिळणार नाही हां अजून अर्धा तास तरी ,तुम्हाला ते माहित आहे ,पण मी प्ररत एकदा आठवण करून देतेय ". खालीच बघून माझ बोलन चालू होत .

"राधे, वामनाची कन्या शोभतेस हो, तो हि हेच वाक्य न चुकता बोलतो, बर आन, घेतोच कसा पटकन, आता त्या चवीची सुद्धा जिभेला सवय होऊन गेलीय". अण्णा माझ्या चेहेऱ्याकडे बघण्याचा आटोकाट प्रयत्न करत होते. पण लाजलेली माझी नजर, माधवच्या सहवासात बाहेर निघायला, अन दुसऱ्या कुणाच्याही नजरेचा सामना करायला तयार होईना.

अण्णांनी औषध घेतलं. मी मधाची बाटली जागेवर नेवून ठेवली, अन वाटी विसळून जागेवर ठेवली. आता मला पुन्हा माधवचे वेध लागले होते. तो अंगणात जावून थांबला असेल, माझी वाट बघत असेल. आज त्याला अजिबात वाट बघून घायची नाही. वाट बघण्यातल्या होणार्या वेदना गेली आठ दिवस मी सहन करतेय. "अण्णा निघते हा मी, औषधांच्या पुड्या, इथे ठेवल्यात, आठवणीने घ्या हां" अस म्हणत मी निघाले. "जपून जा हो, माधवला पाठवू का बरोबर?" अण्णांनी विचारताच, सुचेच न मला काय बोलू ते. "नको अण्णा, मी जाईन, तुम्ही काळजी करू नका". आपोआपच तोंडून शब्द गेले. घराबाहेर येवून आपोआपच पाय मागच्या अंगणात वळले.

माधवच्या घराच मागच अंगण.. म्हणजे एक सुंदर बागेच दुसरं रूप होतं. बहरलेली गुलमोहोराची झाडे.. अगदी ओळीत नम्रपणे बसलेली आंब्याची झाडे.... मधूनच डोकावणारा चाफा, जाई, गुलाबाचा ताटवा, सगळेच जन लक्ष वेधून घेण्यासारखे खुललेले अन फुललेले. मी अन माधव, बहुतेक करून, म्हणजे जेव्हा मी त्याच्या घरी येते तेव्हा इथेच भेटतो.

माधव माझी वाट पाहत असणार.... आणि आज तरी मला त्याला फार काळ वाट पाहू घायची नव्हती...

त्यासाठी पटकन अण्णांचा निरोप मला घ्यायचा होता.... म्हणूनच मी,

"अण्णा निघते हां मी, आईला स्वयंपाकात मदत करायची आहे जाऊन."

"हो, हो निघ बर, जा लवकर, उगीच घरची काम खोळंबायला नकोत. जा तू, वामनाला मी विचारलय म्हणून सांग हो."

"हो अण्णा सांगते मी बाबांना." असं बोलून मी पटकन माधवच्या घरातून बाहेर पडले.

घरातून बाहेर पडताच माझ्या मनाच अगदी फुलपाखरू झालं होत.... माधव.... माझा माधव....

आज किती दिवसांनी आम्ही बागेत असे निवांत भेटणार होतो....

गोड अनामिक हुरहुर काळजात जाणवत होती....

बागेत जाण्याच्या वाटेवर आमच्या मागच्या सर्व भेटींच्या आठवणींची फुलं पसरली आहेत

असं वाटत होत.... मन ताब्यात नव्हतच जणू.... मनाला पंख लाभले होते....

खूप दिवसांनी चेह-यावर लज्जामिश्रीत हसू होत.... आनंद नुसता ओसंडून वाहत होता....

अखेर मी बागेत पोचले....

माधव बागेतल्या बकुळीच्या झाडाखाली बसला होता.... आमच नेहमीच बसण्याच ठिकाण...

बकुळीच्या झाडाखाली.... आमच्या सा-या गुजगोष्टी त्या झाडणे अगदी जवळून पहिल्या आहेत....

खर तर आमच्या सा-या संवेदना अगदी आमच्या बरोबरीने त्यालाही जाणवल्या आहेत....

म्हणूनच तर तो आमच्यावर मधून मधून बकुळफुलांचा वर्षाव करत असतो....

माझ्या येण्याची चाहल लागतंच माधवाने वळून पाहिलं आणि नेहमीच्या

स्मितहास्याने त्याने माझ स्वागत केलं.... किती बर वाटलं मला...

त्याच ते मधून हास्य पाहून.... खूप दिवसांनी पाहिलं त्याला असं छानसं हसताना....

मी लगेच "माधवा...." करत त्याच्याकडे वेगाने झेपावले....

माधवनेही उठून मला मिठीत घेतले....

"राधु.... माझी राधु, कस आहे माझ हळव पाखरू.... खूप त्रास दिला ना ग मी,

नाही बर आता तुझ्यावर असा रागावणार.... चुकलं माझ राधे...

तुझ्यावर एवढं रागावयला नको होत मी. मला माफ कर."

एवढे दिवस जणू त्याच्या मनात कोंडलेले शब्द असे भराभर बाहेर पडत होते. मला माफ कर असं बोलताच मीही त्याच्या तोंडावर हलकेच हात ठेऊन म्हणाले, "असं रे काय माधव, तू नाही हं माफी मागायचीस माझी, तुला माहित आहे ना तू माफी मागितलेली नाही आवडत मला. चुकल तर माझ होत, मीच पुन्हा तुला त्रास होईल असं नाही वागणार."

मी असं बोलताच माधवाने आवेगात...."राधु किती ग गोड आहेस तू...."

असं म्हणत मला मिठीत घेतल....अंग अंग शहारल....स्पंदन गोड हसल.... गात्र आणि गात्र माझ त्याच्या स्पर्शाने सुखावलं.....

माझी अवस्था त्या बकुळीच्या झाडालाही कळली कि काय आणि... आम्हा दोघांवर....बकुळफुलांची गंधित बरसात सुरु झाली.....

जवळ जवळ तीन तास उलटून गेले होते .मी कधीची आलीय इथे,काही भानच नव्हत मला .बाबांनी लवकर यायला सांगितल होत.पण माधवच्या मिठीतून सोडवून घेण शक्य नव्हत मला .दिवसरात्र त्याच्या मिठीत राहावं.....त्याच्या सहवासात जगावं ,.....त्याच्या स्पर्शात न्हावून निघावंत्याच्या मनाशी एकरूप होवून जाव..या सार्या इच्छा जाग्या व्हायच्या . आज तब्बल आठ दिवसानंतर आम्ही एकमेकांच्या जवळ होतो.अन मला त्याला अजिबात दुखवायचं नव्हत.त्याहीपेक्षा महत्वाच म्हणजे त्याच्यापासून दूर व्हायची माझीच इच्छा नव्हती . अचानक मला बाबांचा चेहेरा आठवला .आणि मी तडक उठून उभी राहिली , "माधव आता निघायला हव रे...फार उशीर झालाय..आई,बाबा वाट बघत असतील ". त्याच्या हातातून हात सोडवत मी त्याला बोलले." राधु.....नको जावूस..थांब ना ..अजून थोडा वेळअजूनहि माझ मन भरल नाही ग तू अशीच इथे माझ्याजवळ बसून राहावीस..अन,तासनतास मी तुझ्याकडे पाहत राहावं...तुझ्यावर प्रेमाची बरसात करत राहावं अस वाटत....खरच थांब ना ". इतक अधीर होवून माधव बोलत होता कि उचलेली पावलंही जड झाली ..पुढे टाकायला त्राणही उरला नाही त्यांच्यात. मी अगदी विरघळल्यासारखी पुन्हा एकदा त्याला बिलगली."नको रे माधव.. नको अस बोलूस..... अस बोलून माझ्या मनाची घालमेल आणखी वाढवूस...तुझ्याशिवाय मलाही दिवस जाता जात नाही..कि रात्र सरता सरत नाही ...तुझी वाट बघता बघता वाट कधी मोठी होवून जाते हेही कळत नाही .पण तू भेटलास कि वैशखातही...श्रावणसरी कोसळल्याचा आनंद मिळून जातो काळजाच्या प्रत्येक ठोक्यातून तुझ्याच नावाची हाक ऐकू यायला लागते .सगळ कस मंत्रमुग्ध होऊन जात . पण आता जायला हव रे....." मी त्याच्या मिठीतून स्वतःला दूर सारत म्हटल.

त्याच्या नजरेत पाहत पाहत मी जावू लागले..तो मात्र दिव्याची ज्योत जाताना मंदावते तसा अगदी तसाच मंदावल्यासारखा उभा होता. माझा श्वास मी तिथेच सोडून चाललेय कि काय अस जाणवल क्षणात मलामी पुढे सरळ बघून जावू लागले .अचानकच काय झाल कुपास ठावूक ..." माधव उद्या संध्याकाळची मंदिरातली

आरती संपली कि नदीच्या काठी मी तुझी वाट बघेन.....येशील ना ...तुझ्या राधुला भेटायला ??"...माझ्याही नकळत

हे माझेच शब्द त्याच्या कानापर्यंत जावून थबकले.

" राधु....." अगदी उत्साहाने भरलेलीआतुरलेलीविश्वासाची हाक.....

माधवच्या हातात हळुवार गुंफलेले हात सोडवून घेत उद्या संध्याकाळच्या भेटीच वचन देत मी त्याचा निरोप घेतला.....गोड गुलाबी क्षणांना ओंजळीत घेऊन मी वा-याच्या वेगाने घराकडे निघाले...आई बाबा नक्कीच माझ्यावर रागावले असणार असा विचार करतच मी घरात प्रवेश केला....

"आलीस का राधे,अपणांकडे जाते आहे तर तुला उशीर होणार हे माहीतच होत आम्हाला, कशी आहे अपणांची तब्येत? माधव भेटला का? कसा आहे तो?

बर आम्ही सारेच जेवायचे थांबलो आहोत, तू हात पाय धुवून पाट पाणी घे तोवर मी पान वाढायला घेते." आईच्या बोलण्याने मला धीर आला माझी भीती व्यर्थ होती याचे समाधान झाले आणि मी विहिरीवर हात पाय धुवायला गेले. जेवण झाल्यावर मी माडीवर माझ्या खोलीत जाऊन पलंगावर पडले. जवळच पडलेली कादंबरी उघडून वाचायला म्हणून घेतली पण....

पण लक्ष होत कुठे माझ वाचनात....सार चित्त तर माझ्या माधवाने चोरलं होत ना....

माधवच्या विचारातच कधी मी स्वप्नांच्या आधीन झाले माझे मलाही कळाले नाही....

दिवस कसा भुरकन उडून गेला....छान छान गोड क्षण ओंजळीत माझ्या टाकून गेला.....

सख्या रे ही रात चांदण्यांची,
कि बरसात तुझ्या स्पर्शाची,
डोळ्यांनाही आता ओढ लागली,
तुझ्याच मधुर स्वप्नांची.....!!

अरे बाप रे !! हे काय मी तर माधवच्या प्रेमात चक्क कविता करू लागले कि.... लाजेने चूर झाले....माझी मी मला नव्याने गवसले....

पलंगावर पडल्यापडल्या माधवच्या आठवणीनी मला चोहोबाजूंनी घेरल होत . छानशी स्वप्न पाहत होती मी. इतक्यात अचानक काळजीची एक लाट काळजात उसळली . उद्या संध्याकाळी भेटायचं ठरवलंय खर पण आईला काय सांगायचं ? यापूर्वी कधी मंदिरात परस्पर कुठे जान झालच नाही कधी . आणि खोट बोलून जान मनाला नाही पटत .पण उशीर होण्याच कारण तरी काय सांगू ? .संध्याकाळी घरी यायला उशीर झाला आणि आई रागावली तर? बरेच प्रश्न क्षणात समोर दत्त म्हणून उभे राहिले .आता काय करायचं .दिलेला शब्द पाळायचाच होता मला. निदान माधवसाठी तरी ह्या दिव्यातून जायचंच आहे मला .

मी आणि माधव सहसा सगळ्यांच्या नजरेसमोर असताना, मंदिरातल्या आरतीच्या वेळेला. त्याच्या घराच्या मागच्या अंगणात, बकुळीच्या झाडाखाली आणि आमच्या सर्वात लाडक्या पारिजातकाच्या खाली त्याच्या सावलीत, त्याच्याच फुलांची चादर पसरून. त्याचाच सुगंध मनमुरादपणे लुटून, अगदी त्याच्याच कुशीत भेटायचो. माधव ने पहिल्यांदा माझ्यावरच प्रेम , माझ्यासाठी केलेल्या कवितेतून ,त्याच पारिजातकाच्या झाडाखाली, पारिजातकाची फूल माझ्यावर उधळून, व्यक्त केल होत .क्षण अन क्षण मोहोरणारा होता .भवनाचा हळवा स्पर्श होता .

श्वासांच्या गुंतण्याचा एकमेव आवाज होता ,
सहवासातला तो एक अनमोल क्षण होता ,
काळजात जपला होता ,
डोळ्यांनी टिपला होता ,
मनान वेचला होता .

सुखासीन जाणीव काटेरी वास्तव्य शेजारी घेऊनच येतात हे बहुदा कळल नसावं. आपण सुखात रमत जातो, हरवत जातो उदबतीच्या धूपासारखे...तरलपणे.. हवेमध्ये. पण जेव्हा बोचरे वास्तव्य नियती पुढ्यात आणून टाकते तेव्हा ते स्वीकारताना फार त्रास होतो. का? हा प्रश्न भंडावून सोडतो पण त्याचे उत्तर ना नियती देते ना कुठला दिलासा. काळ हा फक्त आपल्या पावलांचे मार्ग हवे तसे वळवत असतो. आणि आपण काळनामक गुराख्यामागे झापड लावल्यागत चालत असतो. अंतापर्यंत!!

त्या रात्री आमच्या गावात प्रचंड ढगफुटी झाली. रात्रभर पावसाने उन्मत्त होऊन रौद्र रूप धारण केले होते. डोंगरउता-यावर फक्त आमचे, माधवचे आणि अजून आमचे ४-५ शेजारी अशी कुटुंबे राहत होती. बाबा लवकरच उठून डोंगरावर औषध आणायला गेले होते. आम्ही घरातले अजूनही साखरझोपेत होतो. एकदम मोठा आवाज झाला आणि आम्ही जागे झालो. एकच गलका झाला. प्रचंड आरडाओरडी आणि रडणे ऐकू येत होते. आई धावतच आली. खूप घाबरली होती. तिच्या चेहऱ्यावरची भीती काहीतरी सांगत होती पण मला काही कळतच नव्हते. आई रडतच म्हणाली, "राधे, आपल्या घरांवर दरड कोसळली आहे. बाबा हरवलेत कुठेच पत्ता सापडत नाहीये. त्यांना शोधायला गावातली मंडळी गेली आहेत. शेजारीची सगळी कुटुंब मातीच्या ढीगा-यात गाडली गेली आहेत. आणि...." आई हमसून हमसून रडू लागली.

मी कावरी बावरी झाले. तरी मी स्वतःला सावरलं. आईला धीर देत म्हणाले, "आई, तू रडू नकोस बाबा येतील घरी. त्यांना रस्ता पाठ आहे. थांब मी माधवला सांगते त्यांना शोधायला." आईने मला घट्ट पकडलं आणि आणि म्हणाली, "पोरी, माधव बाबांबरोबरच गेला होता. तोही बेपत्ता आहे. आणि त्र्यंबक अण्णा सुद्धा मातीच्या ढीगा-यात...." आईला रडू आवरले नाही व ती मला बिलगून पुन्हा जोर जोरात रडू लागली. माझ्या पायाखालची जमीनच हादरली. डोळ्यापुढे वाट चुकलेल्या माधव आणि बाबांचे चित्र उभे राहिले. आणि मला दुःखावेगाने भोवळ येऊन मी धाडकन आईच्या मांडीत कोसळले.

शुद्ध आल्यावर डोळे उघडून पाहते तर....आई माझ्याचकडे चिंताग्रस्त नजरेने पाहत होती... माझ्या तोंडून अस्फुटपणे "आई...." अशी हाक मारली गेली....

"बाळ राधे, कस वाटतंय आता? उगीच जीवाला त्रास करून घेऊ नकोस हो.... गावातली माणस गेली आहेत यांना आणि माधवला शोधायला."

आई, बाबा आणि माधव सापडतील ना ग? कुठे असतील ग ते दोघे? आणि अण्णा आई अण्णांचं काय झालं? ते सापडले का? कसे आहेत?"

पलंगावर उठून बसता बसताच मी सारे प्रश्न आईला केले.

"हो बाळ, सापडतील बर दोघे, गेले आहेत ना सारे त्यांना शोधायला. पण राधे आपले अण्णा....." "काय झालं आई? आपले अण्णा काय.....?"

बोल ना आई बोल." "राधे, आपले अण्णा मातीच्या ढीगा-याखाली सापडले आणि..... आणि ते आपल्याला कायमचे सोडून निघून गेले ग." "काय....? अरे देवा, हे काय झालं?"

काल अण्णांना औषध घ्यायला गेले होते तेव्हा नियतीच्या या क्रूर आघाताची पुसटशीही कल्पना कोणाच्या मनाला नव्हती. ना माझ्या मनाला, ना माधवच्या आणि ना स्वतः अण्णांच्या मनाला.....नियती ही अशीच असते क्रूर....

तिची खेळीच अशी काही असते कि जिथे आपल्या इच्छा आकांक्षांना काहीच किंमत नसते.... सारे डाव उधळून लावणे....हेच तर तीच काम असत....

आता फक्त बाबा आणि माधवचा शोध लागेपर्यंत त्यांची वाट बघण आणि देवाकडे प्रार्थना कारण एवढंच हातात उरल होत....

"नाना, काय झाले? ह्यांचा काही पत्ता सापडला का? माधव कुठे आहे?" माझ्या आईने प्रश्नाची सरबत्ती केली.

"माई, कुठपातूर शोधायचं? वंगाळ पाऊस थांबला तर शोधनार नव्ह? भैरोबाची टेकडीपातुर पोचलू तर भाडीचा पाऊस परत आला. देवळात थांबवला आहे राम्याला. तू काय बी काळजी करू नग. वैचबुवा लई थोर माणूस हाय. तेच्या केसालाबी धक्का पोचायचं न्हाय. बरुबर त्यो माध्या हाय की. तरणाबांड पोर ते. घील काळजी. वाघजाई मातेला शप्पथ घालून आलूय म्या. रडू नग."

"नाना. देवासारखा आलास बघ. अरे पण माधवला शोधायला हव. त्र्यंबक अण्णा मातीखाली सापडून..." आईला परत हुंदका आवरला नाही आणि माझ्या गळ्यात प्रडून पुन्हा रडू लागली.

"काय बोलातासा माई? आर आर आर घेवा. अण्णा गेला?" नाना डोक्याला हात लावून ओसरीवर मटकन बसला. शांतता आणि वा-याचा गोंगाट एकमेकांना खो देत होते. सूर्य कलायला लागला होता.

नाना सावरून म्हणाला, "माई, अण्णाला आता पोचवाय हव. न्हाय संध्याकाल झालीय. किती येळ वाट पघायची माध्याची?"

"अरे पण अण्णांचे अंतिम कार्य कोण करणार? माधव एकला होता. मुलगा नाही तर चितेला अग्नी कोण देणार?"

"आई, रडू आवर. मी देईन अण्णांना अग्नी. बाबांच्या जागी होते अण्णा." मी धीर एकवटून उभी राहत म्हणाले. सदरेवरची मंडळी चमकून माझ्याकडे बघायला लागली.

सगळीकडे अफाट शांतता पसरली. कुणीच काहीच बोलेना. नानांनी मात्र पुढे येवून माझ्या डोक्यावरून हाथ फिरवला, "पोरी कळतंय तुझ मन आम्हास्नीअण्णान सख्या पोरीगत माया केली तुझ्यावरपण जगाची रीत भी पाळाय पाह्यजे. पोरीच्या जातीन मेहेन्दिन हात रंगवायच ..का मयताच मडक पकडायचं ?...न्हाय पोरी न्हाय ..माधवाची वाट बगू...आन, अण्णा आमचा बी कुणी लागत व्हता. आम्ही हावून कि त्याच सगळ करायला, तू अगदी काय बी काळजी करू नगस." नानांच्या प्रेमळ समजावण्याने मला काहीच प्रतिउत्तर घायला सुचेना. माधवची वाट!.....किती सहज बोलले होते.

कितीतारीच धीर आला होता. माझा माधव...कसा असेल ?? कुठे असेलकाल पासून दोघंही नाहीयेत.

बाबांशिवाय तर घर खायला उठतय. आई कडे तर बघवेना झालय मला. तरीही किती धीराची आई माझी.

मला भोवळ आल्यावर किती सांभाळून घेतल तिने. मी धीर घायचा सोडून मीच गळून गेली होती.

झाल्या प्रकारानी सर्व गावच हादरल होत. कोणी कोणाला धीर घायचा व कोणी कोणाला मदत करायची ? प्रत्येक घरी थोड्याफार प्रमाणात नुकसान झालेलच होत. माधवच्या व आमच्या घराची पुण्याई थोर म्हणून लोकं स्वतःच घर सोडून आमच्या मदतीला उभे राहिलेले होते.

आण्णांचा मृतदेह बघवत नव्हता. जागो जागी ठेचकाळल्यामुळे संपूर्ण सुजलेला होता. चेहरा प्रचंड विद्रुप झालेला होता. गावातल्याच कोणीतरी घरातली एक चादर आणून तो मृतदेह संपूर्णपणे बांधुन टाकला. माधव आला तर त्याला तो चेहरा बघवलाच नसता. अंत्यसंस्काराची सर्व तयारी झाली. भडाग्नी देण मला पटत नव्हत. मी असताना, त्यांची होणारी सून असताना अशी वेळ यायला नको. मी माझ्या संपूर्ण आयुष्यात स्वतःला माफ नाही करू शकणार. परत परत हुंदके येत होते. स्वःतालाच सावरत इतरांना सावरायच काम मल अकरायच होत. माधव कुठे असेल ? मला भेटेल का ? मी मनोमन माधवला सर्वस्व अर्पण केलेल होतच. पण नियतीच्या काय मनात आहे हेच समजत नव्हत.

आण्णांच्या पायाला हात लावून सर्वजण नमस्कार करत होते. मी नमस्कार करायला उठले. याच पायांना जोड्यानी नमस्कार करायचे मनसुबे आखलेले होते. आण्णा मनापासून आशिर्वाद देतील याची खात्री होती. ही अशी वेळ येईल अस स्वप्नातही वाटलेल नव्हत.

आण्णा मला आशिर्वाद घा. तुमच घर परत उभे करायच सामर्थ्य घा. तुमच्या पुण्याईच्या बळावर हे दिव्य मी करणार आहे. आण्णांच्या मृतदेहावर एक फुल वाहिल. आणि पायावर डोक टेकायला जात होते. माझे पायच लटपटत होते. अस वाटत होत की आण्णा आशिर्वाद देतायत. त्यांचा आत्मा इथेच आहे अस वाटत होत. मी डोक त्यांच्या पायावर टेकल आणि आवरून घेतलेल मन एकदम मोकळ झाल. डोळ्यातुन अश्रु यायला लागले. थांबतच नव्हते ते. पायांवर अश्रु पडते. त्यांचाच अभिषेक झाला.

मन मोकळ होत नव्हत माझ. प्रयत्न करूनही जे घडत होत ते वायीट स्वप्न आहे कि सत्य याचीच खबर मनाला लागता लागत नव्हती. सगळ लक्ष माधव कडे आणि बाबांकडे लागल होत.

आई राहून राहून हुंदके आवरायची, मला सहन नाही व्हायचं. डोळ्यांच्या कडा नेहेमीच ओल्या राहू ला गल्या होत्या. आईला आणि मला विरहाच दुख एकत्रच का याव ...आणि इतक्या वायीट प्रकारेच का? कशासाठी ? काय वायीट केल होत?? माधवने, बाबांनी, आईने ..मी?

थोडीशी जरी चाहूल लागली कि मी धावत दाराजवळ यायची . दूर डोंगरात नजर क्षणात पोहोचायची .त्यातल्या बारीक सारीक वाटाही मग शोधायला लागायची .काहीच कळत नव्हत सगळ सैरभैर झाल होत . डोक सुन्न . कधी कधितर मला भूक सुधा कळेनाशी व्हायला लागली .

आज दोन दिवस उलटले होते ,गावकर्यानी आपापल्या परीने प्रयत्न केला होता ,प्रकरण पोलिसांच्या हातात होत . "सापडतील हो ..निश्चित राहा " अस म्हणून दिलासा मिळायचा. विचार करून करून डोक दुखायला लागायचं,मग आईकडे पाहिलं कि "तिला माझी जास्त गरज आहे ..हातपाय गाळून नाही जमणार ... अस वाटायचं.

पण एक होत माझ आतलं मन मला सांगत होत 'माझा माधव माझ्यासाठी नक्कीच परतणार ...आयुष्याची सोबत तो अर्ध्यात नाही सोडणार..विश्वासाने हातात घेतलेला हात तो कायम तसाच सांभाळून ठेवणार...हो माधव येणार .

..नक्की येणारबाबांना घेवून येणार

"आले, आले, वामनराव आणि माधव आले....."

कुणाच्या तरी बाहेरून आलेल्या आवाजाकडे मी एक क्षण स्तंभित होऊन पाहिलं....

आणि वा-याच्या वेगाने मी दाराकडे धावले....माधव आणि बाबा येताना दिसत होते....

अंगणाच्या फाटकातून दोघे आता येत होते.....माझा माधव...

माझा माधव परत आला होता....हो येणारच होता...

पूर्ण विश्वास होता माझा माझ्या देवावर....

माझ्या मनाचे दैवत असे मला सोडून जाऊच शकत नव्हते....

मी आनंदले....सुखावले....डोळ्यातून वाहणा-या पाण्यातून

मनातल्या सा-या भावना व्यक्त होऊ लागल्या.....

मी तशीच धावत गेले, माधवच्या गळ्यात पडून,

"माधवा, कुठे रे गेला होतास तू मला सोडून? किती घाबरले होते रे मी....

कशातच नव्हत रे लक्ष लागत. डोळे नुसते तुझ्या वाटेकडे लागलेले. जीवात जीव येत नव्हता

माझ्या....माधवा तुझ्याशिवाय मी माझी कल्पनाच नाही करू शकत....नाही जगू शकत"

.....माधवने मला सावरल....सारे आमच्याचकडे पाहत आहेत

याची जाणीव झाल्याने....मी माधवपासून लांब झाले आणि दोघांना घरात घेऊन आले.....

दोघे सुखरूप परत आल्याने सर्वांनीच सुटकेचा निःश्वास टाकला होता....

जो तो दोघांची चौकशी करून निघून गेला होता.....

आता घरात आई, बाबा, मी आणि माधवच होतो....

बाबांनी थोडक्यात ऐनवेळी आलेल्या या संकटाने दोघे कसे गांगरून गेले

वादळात कसे सापडले आणि डोंगरातील सोमेश्वराच्या देवळात

कसा आश्रय घेतला ते सांगितले.

"तो सोमेश्वरच धावला हो माझ्या सौभाग्याच रक्षण करायला....

जरा हा पाऊस कमी झाला कि मी जाऊन अभिषेकच घालून येईन हो."

अस बोलून आईने मनोभावे सोमेश्वरला नमस्कार केला.

मीही मनातल्या मनात त्याचे स्मरण केले कारण ज्या सोमेश्वराने

आईचे सौभाग्य रक्षिले होते त्याच सोमेश्वराने माझे दैवतही मला परत दिले होते.

माधव आणि बाबा खूप थकले होते. अंगावर थोड्या फार जखमा होत्या.

आईने दोघांनाही औषध लावून दिल आणि मला दुध गरम करून घायला सांगितलं.

मी गरम दुधाचे पेले घेऊन आले आणि दोघांसमोर ठेवले. पेले ठेवताना मी माधवाच्या चेह-याकडे

पहिले.....किती निस्तेज झाला होता त्याचा चेहरा....खूप थकला होता.....

मी त्याला पाहतच होते आणि आईने,"अग आता त्याला नुसती पाहतच बसणार आहेस का?

जा बघू त्या बाबांचं आणि माधवाच अंथरून करून ठेव, मग दोघे आराम करतील."

"नको, मी घरी जातो. आण्णा वाट बघत असतील"

माधवच्या या वाक्यानी मी एकदम भनावर आले. याच वाक्याची भिती होती. काय सांगु त्याला ? कस सांगु. मी व आई एकदम गप्प झालो. बाबा व माधव आमच्याकडे बघायला लागले. माझ्या नकळत माझी मान खाली गेली आणि एक हुंदका आलाच.

बापरे माधवचा बदललेला चेहरा मी विसरूच शकत नाही. एका झटक्यात तो मागच्या दारानी बाहेर गेला. आणि त्याचं भग्न झालेल घर बघुन तसाच परत आला.

माझे खांदे गदागदा हालवत त्यानी विचारल "आण्णा कुठे आहेत ?"

माझे डोळे भरून आले. आईनी माधवला जवळ घेतल. मी माधवकडे बघितल. माधव समजून गेला.

तो नुसता भकास नजरेनी बघत राहिला. त्याला रडु येतच नव्हत. आम्ही सर्वच रडत होतो. माधवला सावरण खुपच कठिण होत. मी स्वतःला सावरल आणि माधवला जवळ घेतल. माधव नुसता एकटक नजरेनी माझ्याकडे बघत होता. मग हळू हळू त्याला झालेला सर्व प्रसंग सांगितला.

त्यानी घराकडे जाऊन बघितल. घराकडे बघण्यासारख काहीच बाकी नव्हत. दरड कोसळलेली होती. छप्पर पार खाली कोसळल होत. काही काही बाकी नव्हत. नाही म्हणायला दोन पडक्या भिंती अद्याप उभ्या होत्या. पडलेल्या घराच अस्तित्व दाखवत होत्या.

माधव मागे फिरला. त्याच्या भकास चेहऱ्याकडे बघवत नव्हत. बाबा माझ्या कानात म्हणाले "राधु, माधव रडण खुप खुप आवश्यक आहे. त्याला या शॉक मधुन तुच बाहेर काढु शकशील."

बाबांनी माधवला जवळ घेतल पण तो या सर्व भावनांच्या पलिकडे गेल्यासारखा नुसता एका स्थिर नजरेनी बघत होता. त्याच शरीर थरथरत होत. मला समजतच नव्हत याला या स्थितीतुन कस बाहेर आणायच ?

मीच बोलायला सुरवात केली. "माधव, अरे कस रे अस झाल? काल माझ्याशी व्यवस्थित बोलणारे आण्णा आपल्याला सोडून जातील अस वाटलच नव्हत. काकूंच्या मागे त्यांनी तुला लहानाच मोठ केल. आई व वडील अश्या दोन्ही भुमिका त्यांनी पार पाडल्या. खुप खुप तुझ्यावर प्रेम केल. गावातल्या लोकांचीपण खुप खुप सेवा केली. माझ्यावर किती प्रेम होत त्यांच"

माधव फक्त एकटक माझ्याकडे बघत होता. त्याला माझ बोलण ऐकायला येत होत की नाही, त्या बोलण्यातुन त्याला अर्थबोध होत होता की नाही समजतच नव्हत. त्याचा तो चेहरा बघुन मला खुप रडु येत होत. मी रडायला लागले. पण माधवच्या चेहऱ्यात काहीच फरक पडत नव्हता. त्याच थरथरणसुद्धा कमी होत नव्हत. माधव अगदी विषण्ण मनाने खिडकीतून एकटक त्याच्या पडक्या घराकडे पाहत होता.... त्या क्षणी त्याला घराच्या त्या दोन पडक्या भिंती आणि त्याच भंगलेल मन यात नक्कीच साम्य वाटत असणार. मी माधवाच्या खांद्यावर हात ठेवत, "माधवा मला कळतंय सार, फार मोठा धक्का आहे हा तुझ्यासाठी...आमच्यासाठी...सर्वासाठीच. पण माधव तुला यातून बाहेर पडावाच लागेल, नक्कीच खूप त्रास होईल, अण्णांच्या आठवणींनी तू हळवाही होशील...पण माधव अण्णांच्या त्या आठवणींनाच तू तुझा आधार बनव....त्या आठवणींनाच अण्णांची सोबत आणि आशीर्वाद समज....." "राधु...नाही ग सहन होत मला....अग अण्णा माझ्यासाठी काय होते तुला चांगल माहित आहे ना? माझी आई....माझे वडील....माझा मित्र... माझा आधार...माझा आदर्श...."

सार काही अण्णाच होते ग. आणि तेच मला असे न सांगता निघून गेले.

का असं माझ्याच बाबतीत होत...लहान असताना आई बाबा गेले आणि आता अण्णा...." तेवढ्यात खोलीत बाबा आले..."राधे, जेवण तयार आहे आईला जाऊन वाढायला मदत कर, मी येतोच माधवला घेऊन." बाबांनी असं सांगताच मी स्वयंपाक घरात गेले.

पानं वाढतच होते तोवर बाबा माधवला घेऊन आलेच. जेवतानाही माधवच लक्ष जेवणात नव्हतंच.

आम्हालाही सार कळत होत पण त्याची काळजीही वाटत होती.

शांततेत जेवण उरकून माधव आणि बाबा उठून गेले.

आई आणि मी मागची सर्व आवरा आवर करून अंथरून घातली.

सगळंच एकदम शांत शांत झालं होत....रात्रीची शांतता तर अजून भयाण वाटत होती. झोप कुणालाच नव्हती. पहाटे देवळातल्या घंटानादाने जाग आली. आई आधीच उठून कामाला लागली होती. बाबाही देव पुजेची तयारी करत होते. मीही चटकन उठले आणि आंघोळीला गेले. सर्वांच्या आंघोळ्या आणि चहापाणी उरकल्यावर बाबांनी माधवकडे विषय काढला, "माधवा, जे झालं ते दुःखदायकच आहे पण पुढचा विचारही करावाच लागतो. आता पुढे तू काय करायचं ठरवलं आहेस? कारण एवढ्या प्रतिकूल परिस्थित तू एवढा शिकला आहेस. तुझा शिक्षण असं वाया जाता काम नये. शहरात जाऊन तू एखादी नोकरी करावीस असं मला वाटतंय. इथे गावात तू काय करणार? माझा एक मित्र आहे मुंबईत तू म्हणत असलास तरत्याच्याशी बोलून घेतो."

माधव काहीच बोलला नाही. यंत्रवत तो सर्व हालचाली करत होता. त्याच्या वेहऱ्यावरचे स्नायू अद्याप ताणलेले होते. नजर परत परत शुन्यात जात होती. काय त्याला आठवत असेल ? आण्णांची कोणती आठवण त्याला येत असेल ? स्वतःच पडक घर पाहून त्याला काय वाटत असेल ?

रात्री बाबा म्हणाले होते "राधू, हे बरोबर नाही. हा माधव मनमोकळा रडलाच पाहिजे. तरच तो या शॉकमधुन बाहेर येईल" बाबांनी त्याला रात्री काही तरी औषध चाटवलेलं होतं. पण बाबा म्हणाले की "औषधानी काही साधणार नाही. त्याच मनच मोकळं झाल पाहिजे."

सकाळी मात्र माधवनी काही एक वेगळा विचार केलेला असावा. कुदळ फ़ावड घेऊन तो स्वतःच्या घराकडे गेला. मी पण एक फ़ावड घेतल आणि त्याच्या मागे निघाले. कोणत्याही परिस्थितीत मला माधवला एकट ठेवायचं नव्हतं.

आई बाबापण मदतीला आले. तेव्हाड्यात गावातले माधवचे दोन मित्र आले. आणि सर्वांनी माती उपसायला सुरवात केली. स्वैपाकाची भांडी, तुटलेल फ़र्निचर, तुटलेला पलंग, ओल्या झालेल्या गाद्या. एकएक आण्णांनी जमवलेल्या संसाराच्या वस्तु बाहेर येत होत्या. माधव त्याकडे न बघता वेड्यासारखा मातीचा ढीग उपसतच होता.

त्याला नक्की काय करतोय हे तरी समजत होत का ? होता होता आण्णांचा पलंग मोकळा झाला. त्या गादीवर सांडलेल आण्णांच रक्त पाहिल आणि एकदम भडभडुन आल. माधवच्या मित्रांनी अवीनी लगेच ती चादर बाजुला केली. माधव थिजलेल्या नजरेनी त्या पलंगाकडे व त्या गादीकडे बघत होता. पलंग बाजुला होताच त्याच्या खाली असलेल्या ट्रंका मिळाल्या. हळू हळू एक एक ट्रंक बाजुला केली गेली. यामधे काही सोन चांदी असेल म्हणून त्या कुलुप असलेल्या पेट्या आमच्या घरात हालवल्या.

सर्वजण खुप दमलेले होते. दमला नव्हता तो फ़क्त माधवच. शेवटी बाबापुढे झाले त्यांनी माधवला थांबायला सांगितल. पण तो तयारच नव्हता. बाबांनी खुण केली आणि त्याच्या मित्रांनी माधवला जबरस्तीनी ओढुन बाजुला केल.

माधव नुसताच घराकडे व बाजुला केलेल्या ढीगा कडे बघत उभा होता. परत पाऊस पडायची चिन्ह होती. सामान भराभर आडोशाला घेऊन आम्ही सर्व जेवायला बसलो.

माधव जेवतच नव्हता. नुसता भिंतीला टेकुन बसला होता. काय विचार असतील त्याच्या मनात ? सतत डोळ्यापुढे स्वतःच घर येत असेल ? आण्णा येत असतील. आईच्या पुसट आठवणी उफ़ाळून आलेल्या असतील ? नेमक काय होत असेल काहीच समजत नव्हतं. शेवटी माणूस हा एकटाच असतो. त्याच मनातल जग वेगळच असत. बाह्य जग त्या जगाला स्पर्शच करू शकत नाही. मी कितीही त्याच्या जवळ जायचा प्रयत्न केला तरी या जगात मला प्रवेशच नव्हता.

सुनीलनी, माधवच्या मित्रांनीच माधवला जबरदस्ती चार घास खायला लावले. आमची जेवण होतायत तर जोराचा पाऊस सुरु झाला.

आता बाहेर जाऊन काम करण शक्यच नव्हतं. माधव तसाच खिडकीतुन बाहेर बघत बसला. तीच शुन्यात लागलेली नजर. तोच ओढलेला चेहरा. माझा हसरा बोलका माधव कुठे गेला ?

माधवला दूसऱ्या कोणत्यातरी कामात अडकवण आवश्यक होतच. मीच त्याला म्हणाले "माधव येतोस का आपण या पेट्या उघडुया. आत पाणी गेलं असेल तर आतल सामान बाहेर काढायला हव" यंत्रवत माधव आला व त्यानी एक लहान पेटी उघडली. ही पेटी आपणांच्या नेहेमी जवळ असायची. त्यात नेहेमी काहीतरी कागद ठेवायचे. सतत काही तरी लिहित असयचे आपणा. माधवनी ती पेटि उघडाली. आत अनेक पत्र होती. तारखेवार लावलेली.

"कोणाला लिहिलेली आहेत ही पत्र ?" मी विचारल.

"आई-बाबांना, पण राधु तारिख बघितलिस का ? ही पत्र तर काल परवा लिहिलेली वाटतायत."

मी पण बघायला लागले. त्यानी पेटित आत बघितल. आत एक मोठा फोटो होता. आपणांचा व माधवच्या आई-बाबांचा, माधव कडेवर असलेला. माधव बघतच बसला. त्याच्या चेहऱ्यावाचे भाव भराभर बदलत गेले. हा फोटो बहुतेक मागच्या अंगणात काढलेला होता. पारिजातकाच झाड स्पष्ट दिसत होत. माधवनी तो फोटो कपाळाला लावला आणि नमस्कार केला. भराभर भराभर त्याचा चेहरा बदलत होता. एक पत्र त्यानी वाचल. आणि ते पत्र माझ्या हातात देत माधव रडायला लागला. बाबांनी त्याला जवळ घेतल आणि बाबांच्या खांद्यावर डोक ठेऊन तो हमसाहुमशी रडायला लागला. मी पत्र उघडुन वाचायला घेतल. माधवच्या आई बाबांना लिहिलेल हे पत्र होत. पत्र अस होत.

प्रिय नारायण आणि सौ. कुसुम,

तुम्हा दोघांशिवाय ही मधली वर्ष कशी पाखरागत उडून गेली रे.

हो पण एक एक क्षण तुम्ही दोघेही माझ्या सोबत होतात....

आपल्या माधवला मोठा करायचा होता ना आपल्याला. मग मला म्हाता-याला तरी तुमच्या अशा अदृश्य साथीशिवाय काय होत. तुमच्या त्या निरंतर साथीमुळेच तर तुमच लेकरू आज एवढ मोठ झालंय. माधव झाला तेव्हा तुम्ही दोघांनी नक्कीच त्याला कस मोठ करायचं याची स्वप्न पाहिली असणार. तुम्हा दोघांना चांगलं ओळखत असल्यामुळे तुम्हाला माधवला जसा घडवायचा होता तसाच प्रयत्न केला आहे.

माधव आता खूप मोठा झालाय....खूप शिकलाय. त्याने आता शहरात जाऊन एखादी चांगली नोकरी करावी असं मला वाटतंय. पण एकीकडे माझ मनही तयार होत नाही आहे त्याला माझ्यापासून लांब ठेवायला.

आधीच मधली काही वर्षे शिकण्यासाठी तो पुण्यास होता.

तेव्हा त्याचा विरह केला सहन. पण पोरानो आता मीही पिकल पण आहे....

माझाही आता काही नेम नाही. केव्हा गळून पडीन नाही सांगू शकत....

म्हणूनच आता तो स्थिरसावर झालेला पाहिला आणि त्याचे दोनाचे चार हात केले कि मी मोकळा....अनंताच्या प्रवासाला जायला !!

अरे हो, त्याचे दोनाचे चार हाथ कोणाशी करायचा ठरवलंय माहित आहे का?

अरे असं काय करताय? आपल्या शेजारचा वामन आचार्य, अरे आपला वैद्य बुवा रे....

त्याचीच मुलगी....राधा....फार गुणी पोर आहे हो...आपल्या माधवला छान सांभाळेल

आणि त्याचा संसार अगदी सुखाचा करेल हो ती पोर.....

दोघे एकमेकांना अगदी बालपणापासून पसंत आहेत. जीव गुंतलाय त्यांचा एकमेकांत.

आम्हा सर्वांना माहीतच आहे हे....तर माझी आता हीच एकमेव इच्छा आहे.

माधवाच्या नोकरीच एकदा झालं कि वामनाकडे राधा आणि माधवच्या लग्नाचा विषय काढावा. पाहतो येत्या दोन दिवसातच त्यांच्या लग्नाबद्दल बोलाव असा विचार करतोय.... आता रात्र फार झालेय....माधव झोपलाय. आज सकाळीच राधा मलाही औषधे देऊन गेली आहे. औषध घेतो आणि मीही आता झोपतो....

तुमचा ,
अण्णा.

अण्णांचं पत्र वाचून आम्ही दोघेही काहीही न बोलता शांत बसून होतो. काय बोलाव हे दोघांनाही कळत नव्हतं. तेवढ्यातच आई आणि बाबा आत आले. माधवच्या हातातले पत्र पाहून दोघांनी एकदमच विचारलं, "कुणाच पत्र आहे माधवा?"

"अण्णांनी आई बाबांना लिहिलेलं पत्र आहे काका." असं म्हणत माधवने ते पत्र बाबांच्या हातात दिलं. पत्र वाचताना बाबांनाही भरून आलं होतं. पत्र हातात धरूनच बाबा माधवला म्हणाले, "माधवा अण्णांच्या सारखच आमच्याही मनात तुझ्या आणि राधेच्या लग्नाचे विचार सुरु होतेच. लवकरात लवकर हे कार्य होऊन जाव असं आम्हालाही वाटत होतंच. फक्त तुझ्या नोकरीच एकदा झालं कि मग पुढे सगळं पाहता येईल. तुला मागे बोलल्याप्रमाणे माझ्या मुंबईतल्या मित्राशी मी तुझ्या नोकरीबद्दल बोलून घेतो. तुला प्रत्यक्ष जाऊन एकदा त्याला भेटून यावं लागेल. तो तुझ्या राहण्याची वगैरे सोय करून देईल. अण्णांचं कार्य उरकल कि येत्या दोन दिवसातच तू मुंबईला जायचं बघ.

अण्णांचं कार्य व्यवस्थित पार पडलं. ठरल्याप्रमाणे उद्या माधव मुंबईला जाणारं म्हणून त्याच्या सामानाची मी बांधाबांध करत होते. तोच माधव आणि बाबा आत आले. "काय, झाली का माधवाच्या सामानाची बांधाबांध?" "हो बाबा झालीच आहे." बाबा एवढं बोलून निघून गेले. उदय माधव जाणारं म्हणून नाही म्हटलं तरी मी थोडी उदास होते. माधवाच्या ते लक्षात आलं माझा हात हातात घेत तो मला म्हणाला, "राधे थोडे दिवसांचा प्रश्न आहे ग. आपल्यासाठीच तर जातो आहे ना. एकदा का मला चांगली नोकरी मिळाली कि मग लवकरच आपलं स्वप्न पूर्ण होईल. अण्णांचीही इच्छा पूर्ण होईल....लवकरच आपलं लग्न होईल." माधवला मुंबईला जाऊन आज आठ दिवस झाले होते. एक एक क्षण मला करमत नव्हतं. क्षणा क्षणाचा विरह जीवघेणा वाटू लागला होता. एकीकडे मनाला आता सार काही छान होणार आहे हे माहित होतं तरीही दुसरीकडे अनामिक हुरहुर मनात दाटून आली होती. तेवढ्यात पोस्टमन काका घरात एक पत्र टाकून गेले होते. मी पत्र घेतलं आणि वाचू लागले. पत्र माधवचच होतं. पत्र त्याने अतिशय आनंदाची बातमी दिली होती. माधवला एका मोठ्या कंपनीत चांगल्या पगाराची नोकरी मिळाल्याच त्याने लिहिलं होतं. शिवाय राहण्याचीही सोय झाली होती. बाबांच्या मित्रांच्या ओळखीनेच एक भाड्याची खोली माधवला मिळाली होती. आणि दोनच दिवस तो परत येत होता. पत्र वाचताच मनावर आलेलं मळभ कुठच्या कुठे पळून गेलं होतं. माधव परत येत होता...मनाला गोड हर्ष होत होता. आता डोळे फक्त माधवच्या वाटेकडे लागले होते. तेवढ्यात बाबा आता आले, "कोणाच पत्र आहे ग राधे?" मी लाजूनच माधवच पत्र आहे बाबा असं बोलून बागेकडे पळाले. बागेत जाऊन बकुळीच्या झाडाला घट्ट मिठी मारली आणि माझा माधव परत येत असल्याच त्या झाडाला सांगितलं. त्यानेही सवयीप्रमाणे त्याचाही आनंद व्यक्त केला आणि.....गंधित बकुळं फुलं माझ्या डोक्यावर टपटपली.... आज खूप दिवसांनी अशी शांत मनाने बागेतच माधवच्या आठवणीत मी बसले होते. खूप दिवसांनी फक्त आणि फक्त आमच्या दोघांचा विचार करत होते. मधले काही दिवस खूप वाईट गेले होते. अण्णांचा कायमचा विरह आमच्या पदरात पडला होता. माधवही पार कोलमडून गेला होता. कसा बसा सावरला आहे आता तो.

पण आता सगळंच छान झालंय. आता सारच मनासारखं होणार आहे.... दोघांच्याही मनाचा पारिजात बहरणार आहे. दिवेलगणीची वेळ झाली होती....घरी न जाता माझी पावले आपोआप देवळाकडे वळली. देवाचे मनापासून आभार मानावेसे वाटत होते. आरती झाल्यावर घरी गेले. आई बाबा वाट पाहत होते. तेही खूप समाधानी दिसत होते. आई म्हणालीच, "चला माधवचं नोकरीच आणि राहण्याच झालं.

आता यांच्या लग्नाची घाई करायला हरकत नाही. किती दिवस राधा तरी अशी एकटीच त्या बकुळीशी गप्पा मारणार?" आईच्या या बोलण्याने मी लाजून आत पळाले. सुखद स्वप्नांमध्ये रात्र कशी संपली आणि पक्षांच्या गोड किलबिलाटाने कधी जाग आली कळलेच नाही. आज माधव येणार या जाणीवेने पटकन उठून बसले. अंथरूप आवरलं आणि आंघोळीला पळाले. आता डोळे माधवच्या वाटेकडे लागले होते. आई बाबांनासुद्धा आता त्याचीच प्रतीक्षा होती. सार काही त्यांच्याही मनासारखं झालं होत. त्यांनाही आता माझ्या लग्नाचे वेध लागले होते. सारी कामे आटपून आम्ही माजघरात गप्पा मारत बसलो होतो. तोच फाटकाचा आवाज आला म्हणून पाहिलं तर माधवच येत होता. माधव आत येताच आई बाबांनाही आनंद झाला. आईने मला पाणी आणण्यास सांगितले. चहा पाणी झाल्यावर माधवने त्याच्या नोकरीचा इंटरव्यू कसा झाला त्याची निवड कशी झाली मग बाबांच्या मित्रांच्या ओळखीने राहण्याची सोयही कशी झाली याचा अगदी इत्यंभूत वृत्तांत आम्हाला दिला. सार ऐकून येताना त्याने पेढे आणले होते. आईच्या हातात त्याने पेढ्यांचा पुडा दिला. आई त्याला म्हणाली, "अरे, माझ्या हातात काय देतोयस, तूच स्वतः देवापुढे आणि आण्णांच्या तसबिरीपुढे पेढे ठेव." माधवने पेढे देवापुढे आणि अण्णांच्या तसबिरीपुढे ठेवले. अण्णांच्यासमोर पेढे ठेवताना माधव हळवा झाल्याच आमच्या लक्षात आल. पण त्याने मात्र तसं दाखवलं नाही.

संध्याकाळी माधव नदीकिनारी फिरायला निघाला. आई बाबांना तो जरा मोकळ्या हवेत फिरून येतोय असं बोलून निघून गेला. जाताना फक्त माझ्याकडे स्मितहास्य करून पाहिलं. मीही जे समजायचं ते समजून गेले. माधव गेल्यावर थोड्याच वेळात मी आईला, "आई मीही जरा बागेत जाऊन येते." असं बोलले. "हो का? माधव नदीवर गेला असताना तू बागेत जाणारं होय?" आईच्या बोलण्याने मी लाजून खाली मन घातली.

"जा, पण दोघांनीही लवकर परत या. जास्त वेळ थांबू नका."

आईच्या बोलण्यावर मानेनेच होकार देऊन मी नदीवर जायला निघाले. नदीवर माधव माझी वाट पाहत असणार याच विचारात फाटकातून बाहेर पडले. थोडी पुढे गेली आणि पाहते तर माधव बागेच्या बाहेर उभा होता. त्याला पाहताच माझी पावले आपोआपच त्याच्याकडे वळली. "हे काय? नदीवर जाणारं होतास न? मग अचानक बागेजवळ का थांबलायस?"

"अग नदीवरच जाणारं होतो. पण काय झालं कुणास ठाऊक राधु, माझी पावले आपोआप या बागेकडेच वळली." हातात हात घालून आम्ही दोघेही बागेकडे जायला वळलो. आज बागेकडे पडणा-या प्रत्येक पावलागणिक एक वेगळीच गोड हुरहुर माझ्या मनाला जाणवत होती...कदाचित...कदाचित त्याच हुरहुरीने माधवलाही गोड त्रास दिला असेल. आज माधवच्या हातांचा स्पर्शही खूपच आश्वासक वाटत होता. जणू तो स्पर्श मला सांगत होता....

राधे सगळ कस मनासारखं झालंय. आता आपली ही साथ निरंतर राहणार आहे. सगळ छान होणार आहे...विचार सुरु असतानाच कधी आम्ही आमच्या लाडक्या पारिजातापाशी येवून पोचलो कळलाच नाही मला.....

मी कसल्याश्या विचारात असल्याच माधवच्या लक्षात आल्यावर त्याने हलकेच माझा हात दाबला, "कसल्या विचारात आहे माझी राधु? झाली का सुरुवात स्वप्नात रमण्याची?" माधवाने असे बोलताच लाजून मी त्याच्या मिठीत मिटून गेले. हलकेच माझ्या हनुवटीला वर करून म्हणाला, "लाजल का माझ हळवं पाखरू?" आणि हलकेच माझ्या मिटल्या डोळ्यांवर त्याने त्याचे ओठ टेकले. "माझी राधु...माझी राधु आता कायमची माझी होणार." दोघांच्याही जाणिवांना बहर आला होता....आणि आमच्यासवे आमचा लाडका पारिजातही...दरवळू लागला होता !!

दोघांची मने गात होती.....
गोड हुरहूर काळजातली,
अनामिक ओढ श्वासातली,
बंध अंतराचे आज तुटले अन,
पारीजातासम स्पंदने दोघांची गंधाळली....!!

आम्हा दोघांना असे कायमचे एकत्र आल्याचे पाहून.....तो पारिजात मनापासून हसल्याच जाणवलं.....!!

पारिजातार्पणंस्तु !!

सौ. राधिका
पुजा पवार
निरंजन प्रधान
रोहीत कुलकर्णी



ललीत

आल्या आल्या तुला खिडकी बाहेरचा पाऊस न्याहाळताना पाहिलं आणि वाटलं चार वर्षमागे फिरवावं आयुष्य. तीच तू तोच मी आणि तसाच हा पाऊसही.

आपली पहिली भेट. तुला सांगू त्या दिवसाआधी मला पाऊस कधीच नव्हता आवडला. पण त्यादिवशी रिक्षात भिजायला लागू नये म्हणुन तू आत सरकता सरकता तुझ्याही नकळत मला खेदून बसलीस आणि तेंव्हा पासून मला पाऊस अचानक आवडायला लागला. तो नसताच तर तुझं बावरलेलं ते रूप मला इतक्या जवळून पहाताच आलं नसतं.

आणखी एक गंमत सांगतो. त्यादिवशी स्टॉपवर तुला कॉलेज वैगेरे विचारणं हा फक्त एक मारलेला चान्स होता. गोंधळू नकोस सांगतोच काय झालेलं ते.

तुमच्या बॅचच्या अॅडमिशन प्रोसेसच्या वेळेस आम्ही तिथेच होतो. आमच्या नेहमीच्या टवाळक्या चालूच होत्या इतक्यात तू आलीस. तुझ्याच बॅचची इतर मुले जाम गोंधळलेली असताना तू मात्र प्रचंड आत्मविश्वासाने वावरत होतीस. तेंव्हापासूनच माझी नजर तुझ्यावर खिळलेली होती. वार्याने उडणारे तुझे केस आणि हातातले फॉर्म सावरताना तुझी होणारी धडपड मला आजही तशीच्या तशी आठवतेय. हीsss भली मोठी रांग. सगळेच प्रचंड कावलेले आणि त्यात एक जण कोणाच्या तरी ओळखीच्या जोरावर मध्ये घुसू पाहात होता. बापरे ! कसलीच भडकलीस तू त्याच्यावर. त्यावर त्याने केलेल्या प्रचंड बडबडीला एका वाक्यात उत्तर देऊन त्याचं तोंड बंद करून टाकलेलस. ते संभाषण आता मी विसरलोय पण तू मात्र तशीच अजुनही डोळ्यासमोर येतेस. करारी! तेंव्हाच मनात भरलेलीस.

त्यानंतर रोज तुझ्या अॅडमिशनची चौकशी करायला जायचो. तुझी सीट फिक्स झाली हे कळालं त्याच दिवशी दगडूशेठला प्रसाद चढवून आलो. सॅम, डिजे, राहूल, श्रावणी, मेघना सगळ्यांना एव्हाना कळालंही होतं. बिचार्यांनी तुझी सगळी माहिती शोधून काढली आणि फायनली कॉलेजच्या पहिल्या दिवशी तुला तुझ्या स्टॉपवर गाठलं. पुढचा प्रवास तर तुझ्याही लक्षात आहेच.

कॉलेजात गेल्या गेल्या तुला माझ्यासोबत पाहून सगळे प्रचंड शॉकड होते. अर्थातच! आणि नालायकांनी तुझ्याच समोर मला प्रश्न विचारायला सुरुवात केली. तरी मी शांतपणे त्यांना कटवलेलं पाहून रागावलेलीस ना? पण तू त्यावेळेला माझ्यासोबत होतीस यात त्या पाच जणांचा किती तरी मोठा वाटा होता. तुला माहितीये रागावलीस ना की खुप गोड दिसतेस तू. अग खरचं! टिपीकल डायलॉग असेलही पण तुला तंतोतंत लागू पडतो. तुझे ते आधीच मोठे असलेले डोळे आणखी मोठे करत दात ओठ खाणं.. "मला ना आता तुझ्या दातांचा जाम हेवा वाटतो बघ" अस म्हणताच क्षणात ते डोळे जमिनीला भिडवून चटकन लाजणं, जेवघेणं हसणं. फार आवडत मला हे. तेंव्हाही तेच झालं. तू चिडलीयेस हे तुझ्या चेहऱ्यावरून स्पष्ट दिसत असतानाच त्यांच चिडवणं ऐकून तू पटकन लाजलीसही आणि गोंधळलीसही. तिन्ही भावनांचं एक गोड मिश्रण तुझ्या चेहऱ्यावर इतक पटकन उमटलं की मी रोखूच शकलो नाही स्वतःला. आणि सांगून टाकलं तुला भन्नाट दिसतेयेस म्हणुन. पण तुला काय झालं कोणास ठाऊक! एकाएकी रडायलाच लागलीस तू. बापरे धक्काच होता तो माझ्यासाठी. नशिब मेघना आणि श्रावणी होत्या तिथे तेंव्हा. पण काहीही म्हणं हं मित्र-मैत्रिणी लाखात एक मिळाले आपल्याला. माझ्याहीपेक्षा त्यांनी तुला जास्त जपलं. हळू हळू गुप मध्ये रमलीस खरी पण माझ्याशी बोलायला काही तयार नव्हतीस. इतरांकडे पाहून हसताना माझ्याकडे रागाचा कटाक्ष टाकायचीस. तेंव्हा जीव जळत होता पण आता आठवलं ना की त्या कटाक्षासाठी जीव झुरतोच माझा. त्यादिवशी रात्रंदिवस जागून अमेयचं सबमिशन पुर्ण करून आलो होतो. दमलो होतोच. इतर वेळेला कॉलेजला आलो ही नसतो पण तेंव्हाची गोष्ट निराळी होती. एक संपुर्ण दिवस तुला पाहिलं नव्हतं. अजुन एक दिवस तुला नसतं पाहिलं तर कदाचित हृदय बंद वैगेरे पडण्याची भिती वाटली मला. मग तसाच आलो. आणि त्यादिवशी तू पहिल्यांदा माझ्याशी बोललीस. सगळा त्राण कुठल्या कुठे गेला अग. स्वतःला रोखूच शकलो नाही. अचानक तुला मिठी मारली. वाटलं चिडतेस की काय आता पण तेवढ्यात पाऊस आला आणि कदाचित मला रागवायचच विसरलीस तू. मनातल्या मनात मी पावसाला लाख दुवा देऊन टाकल्या.

आपली पहिली बाईक झाईव्ह आठवतेय? त्यादिवशी खर तर काहीच प्लॅन नव्हता. पण तुला माझ्या आवडत्या ड्रेसमध्ये पाहिलं आणि जाणवलं हाच तो क्षण. आणि मग ठरवलं खडकवासला! माझ्या तोंडून स्वतःचच वर्णन ऐकता ऐकता स्वतःवरच जळत होतीस तू वेडे. एक क्षण तर मला भितीच वाटली. उतरतेय की काय ही गाडीवरून आता. पण अग आठवलं हिला कुठे रस्ते लक्षात रहातात. पण तुझी चिड चिड न्याहळता न्याहळता तुझं रूप डोळ्याने पिऊन घेत होतो. खडकवासला आलं आणि तुला स्वतःत हरवलेलं पाहिलं. किती मलूल झालेलीस. तुला "तस" पहायची सवय नव्हती. तुला हतबल पाहून स्वतःलाच रागावलो. आणि सांगून टाकलं तुला "तुझ्याशिवाय कोणाचा विचारही नाही करू शकत मी"!

त्यानंतरचं सगळंच खुप भारावल्यासारखं होतं, तु स्वतःहून मारलेली मिठी, आपला पहिला किस! तुझे डोळे बंद होते पण मी तो प्रत्येक क्षण अगदी अनुभवत होतो. तुझा तो मुक होकार, नंतरचा हक्काने दिलेला समजस नकार. किती हट्टी होतीस ना तेंव्हा. एकदा ऐकायचं नाही ठरवलस की ऐकायचीच नाहीस. आणि मग मला तुला समजावत बसायला लागायचं. आपल्या लग्नाला घरच्यांची परवानगी मिळत नव्हती अगदी तेंव्हाही किती खंबीर होतीस तू. "मी याच्याशीच लग्न करणार" हे घरच्यांना निक्षून सांगितलस आणि त्याच वेळेला मला "तुला माझ्या घरच्यांकडून होकार मिळवावाच लागेल" असा दमही भरलास. मी ही प्रयत्नांची शिकस्त केली आणि तुझ्यापुढे घरच्यांचही काही चाललं नाही. न मिळणारी गोष्ट सगळ्या जगाशी झगडून मिळवायचीस.

आता कुठे गेला ग तो हट्टीपणा? आता का म्हणत नाहीस कशालाच हक्काने नाही? तुला जग फिरायचं होतं. खर सांगू म्हणून कंपनीत रात्रीचा दिवस करून ऑनसाईटची संधी मिळवली होती. तुला न्युज दिली तेंव्हा खर तर तुझ्या चेहर्यावरचा आनंद टिपायचा होता मला. पण तू नाराज झालीस. कुणास ठाऊक का! आई बाबांना सोडून जायचं नाही म्हणालीस. तिकडे एकटी पडेन म्हणालीस. का ग? माझ्यावर विश्वास नव्हता? खर तर तेंव्हाच खुप वाईट वाटलेलं मला. पण नंतर वाटलं की जबाबदारीमुळे नाही म्हणत असशील. तू खर कारण कधीच सांगितल नाहीस आणि मीही खुप प्रयत्न करून ते समजू शकलो नाही. आठवतय? एकदा बोलता बोलता म्हणालेलीस की या क्षेत्राचा कंटाळा आलाय. नोकरी सोडून घावी आणि खुप खुप वाचावं, लिखाण करावं. तुला नोकरी सोडायला लावली ते एवढ्यासाठीच. मला वाटलं किमान आता तरी स्वतःला वेळ देऊ शकशील किंबहुना तुलाही तेच हवं होतं की. पण मग अचानक काय झालं तुला? काही बोलून नाही दाखवलस. शांतपणे नोकरी सोडलीस. अगदी एकही शब्दही न बोलता. पण तू खुष नाहियेस ते कळत होतं. माझं मन स्वतःलाच खात होतं. तुला जे जे देईन अशी स्वप्न पाहिलेली त्यातलं अजुनपर्यंत काहीच देऊ शकलो नव्हतो. तितक्यात तू "ती" न्युज सांगितलीस. मला मुल नको होतं. कारण अजुन मी आपल्या संसारात तुलाही सुखी पाहू शकलो नव्हतो. पुर्वीची खंबीर तू कुठे तरी हरवली होतीस. मग ठरवलं अजुन तिसरं कोणी नको इतक्यात. बाळ हवं म्हणून हाता पाया पडलीस. मी वाट पाहत होतो की हट्ट करशील. मला हवेच आहे म्हणशील. पण विनंत्या केल्यास. मला तुला हे "अस" पहायची सवय नव्हती. मला तू ही अशी नकोच होतीस. ते मूल जितकं तुझं होत तितकच माझी होतचकी. पहिल्या बाळाचा आनंद तुझ्या इतकाच मलाही झाला होता. पण मी पुर्वीच्या "तू"ला शोधत होतो. पुर्वी माझी करारी "तू" मात्र मला काही केल्या सापडत नव्हतीस. वाटलं जबाबदारीच्या ओझ्याने इतकी बदललीयेस की काय. म्हणून अजुन एका जबाबदारीसाठी नाही म्हणलं. पण तू एकदाही मला हक्काने, प्रेमाने, चिडून "का" अस विचारलं नाहीस. एकदा विचारून पाहिलं होतसं. पण कदाचित तुला तेंव्हा मी परकाच वाटत होतो

हे सगळं अस का झालं त्याची कारणं शोधतोय.

काल तुझा वाढदिवस. मी विसरलो नव्हतोच. पण मुद्दाम विसरल्यासारखं दाखवलं. वाटलं होतं चिडशील, रडशील, मला फटके देशील आणि मग हळूच मिठीत घेऊन मी तुला तुझ्यासाठी परवापासून आणुन ठेवलेलं ते गिफ्ट देईन. पुन्हा एकदा तुझी पुर्वी सारखीच समजूत काढेन आणि मग हळूवारपणे एक बिनसाखरेचा चहा मागवेन पण तू शांतपणे मला फक्त आठवण करून दिलीस. अनपेक्षित होती ती रिअॅक्शन. मग स्वतः रंगवलेलं माझं आवडतं चित्र मी चुरगाळून टाकलं. तू अशी नव्हतीस ग. तू किती बदललीयेस ते तू कधी पाहिलच नाहीस. मी बदललोय हे मात्र ठरवून मोकळी झालीस. पण आता ना जे काही मनात आहे ते बोलून एकदा मोकळी हो. पण ते मात्र शेवटचचं!

त्यानंतर मात्र कोणाचं काय चुकलं ते शोधत बसण्यापेक्षा आपण नव्याने सुरुवात करूयात. तू तसाच हट्ट करत जा आणि मी तसाच तुझी समजूत काढत जाईन. मी तसाच उशीरा येत जाईन आणि तू तशीच माझ्यावर रागवत जा. पुन्हा एकदा बासरीचे सुर मनभर झंकारू देत. पुन्हा एकदा बिनसाखरेचा चहा प्यायला सुरुवात करतो आणि तूही कपाटात ठेवून दिलेला तो गुलाबी ड्रेस काढं. बाईक ड्राईव्हची नशा पुन्हा अनुभवूयात. आणि अगदी रोज रोज भांडूयात सुद्धा बरका पण लगेच भांडण विसरूनही जाऊयात, अगदी आपल्या पहिल्या भांडणासारखं.. चल ना एकदा चार वर्ष मागे फिरूयातच. मग बघ सगळंच पुर्वी सारखंच भासेल....

तू मी आणि हा पाऊसही....

पियांका विकास उज्ज्वला फडणीस.

ऐकतेयस ना?

ए बाहेर बघ ना रे! आजही तो आलाच... जुन्या आठवणी म्हणलं की त्याचं येणं स्वाभाविकच म्हणा. कसा मोक्याच्या क्षणी येतो ना हा द्वाड!

आठव.. कॉलेजचा पहिला दिवस... बावरलेली मी आणि तितकीच धिटाई अंगात भरलेला तू. बसची वाट पाहत मी बस स्टॅंडला उभी होते आणि इतक्यात तू जवळ आलास. "कॉलेजचा पहिला दिवस वाट्टं" कसल्या आगावपणे विचारलेस ना तू? आधीच बावरलेली मी त्यात अजुन गडबडले. हो म्हणे पर्यंत तुझा पुढचा प्रश्न "कुठलं कॉलेज?" आणि कॉलेजचं नाव ऐकताच "हायला तू माझ्याच कॉलेजातेस की..चल ऑटो करुन जाऊ" हा तू दिलेला आदेश!

जाम घाबरलेले हं मी तेंव्हा.. "रॅगिंग होऊ शकत.सिनिअर्सशी पंगा घेऊ नकोस" हा मैत्रिणीचा सल्ला तात्काळ आठवला...म्हणुन गप्प गुमान तुझ्या सोबत ऑटोत आले. ऑटो सुरूही झाली नसेल तितक्यात पाऊस आलाच..तेंव्हा किती अखंड बडबडत होतास.बाहेर तो आणि आत तू... कोसळत होतात नुसते.माझी मात्र सॉलिड वाट लागलेली. तुला ते कळलं तसा एकदम शांतच झालास. हातावर अलगद हात ठेवुन तेंव्हा झुकवलेली मान मला सांगुन गेली.. "मी आहे ना"... कसला आधार वाटला होता तुझा तेंव्हा.

आपण पोहचलो आणि पाऊसही थांबला.कॉलेजात पाऊल ठेवलं तसा तुझाच गृप आला.

"वहिनी काय रे साल्या?", "आमच्यासाठी नाही केली ऑटो ती कधी" .. तुझे मित्र मैत्रिणी तर अगदी सुटलेच होते. भांबावून गेले मी.. तुझ्याकडे पाहिलं तर तूही चक्क हसत होतास.

"तुम्ही निघा साल्यांनो! आलोच मी"

रागच आला मला तुझा. आणि त्यात कहर म्हणजे जाता जाता तू म्हणालेलास ते वाक्य... आजही ते तसच्या तस आठवतं.....

"आधीच तू भन्नाट दिसतेयेस, त्यात पावसानंही हवं तितकच भिजवलय तुला..काश मी पाऊस असतो"

बाप्रे! हे असलं काही ऐकायची सवय नव्हती कधी. एकतर आता तुझाच तर आधार वाटत होता आणि त्यात तूच हे असलं काही तरी म्हणतोयेस. प्रचंड रडायला आलं मला.

आणि मला रडताना बघुन तू जाम गोंधळलास

"ए अग रडू नकोस ना. मला 'तस' म्हणायचं नव्हतं.. तू खरच गोड दिसतेयेस. त्यात हे असे थोडेसे भिजलेले केस, तुझं ओढणीशी खेळणं, तुझे टपोरे डोळे. कोणालाही आवडशील अशीच दिसतेयेस तू"

वेडा! कधी काय बोलावं ते ही कळायचं नाही तुला. मी अजुनच रडायला लागले. तेंव्हा मात्र मगाशी हकलून दिलेल्या मैत्रिणींना हाक मारलीस. त्याही आल्या लगेच.तुला फटकवलं आणि मला तिथुन घेऊन गेल्या.त्यांनी समजावल्यावर मी शांत झाले खरी पण तुझ्याकडे न बघताच माझ्या वर्गात निघुन गेले.

त्या आठवड्यात म्हणे सगळ्या ज्युनिअर्सच थोड थोड रॅगिंग झालं. अर्थातच मी वगळता. तुझ्या गृपमध्ये मी ही रमायला लागलेले.तुझा गृप हळू हळू माझा कसा झाला कळलच नाही.पण मी काही तुझ्याशी बोलायला तयार नव्हते. मग काय आल्या आल्या हा असला झटका दिलेलास तू.माझ्या वर्गात मात्र माझं बाकीच्यांशी बोलण फक्त नोट्स शेअरींगसाठी. बाकी मी सतत तुमच्यात असायचे. माझ्यासमोर कोणी कधी मला चिडवलं नाही पण माझ्या मागे तुला चिडवायचे म्हणे माझ्यावरून. मी मात्र चार महिने उलटून गेले तरी तुझ्याशी बोलले नव्हते. किती प्रयत्न केलेस नाही तू? अगदी मॅडमशीही माझ्याबद्दल बोलायचास अस ऐकलं होतं तेंव्हा. मला ना नेहमी विशेष वाटायचं बघ तुझं... पुर्ण कॉलेजचा लाडका होतास तू. अगदी कामवाल्या काकांनाही तूच लागायचास. आणि तूही कधी कधी चक्क त्यांच्या डब्यातले पदार्थ खायचास. हँडसमही होतासच. त्यात गिटार वाजवायचास.. फुल्ल स्टार्ईलनी.. किती मुली जीव टाकायच्या तुझ्यावर.तुझ्याशी बोलायला अक्षरशः झुरायच्या. पण तू मात्र मी बोलत नाही म्हणुन तोंड पाडून बसलेला असायचास. तुझ्यासमोरून सिरिअस तोंड करुन गेले तरी तू नजरंआड होताच मी पोट धरुन हसायचे.

त्या दिवशी तू कॉलेजला आला नाहीस. तस पहिल्या वर्षी तू तुफान कॉलेज बँक केलेस पण त्या वर्षी मात्र तुझी अॅटेंडंस अगदी १००% होती. कॉलेजात सगळ्यांनाच कारण माहीत होतं...तस तर मलाही माहित होतं पण मी मुद्दामच दाखवलं नाही तुला कधी ते.तर त्यादिवशी तू आला नाहीस म्हणुन श्रावणीला तुझ्याबद्दल विचारलं तर कळालं जरूरी कामात अडकलायेस. ए तेंव्हा तुला कोणी सांगितल नाही पण माहितीये मी तुझ्याबद्दल विचारताच सगळ्यांनी चिडवून चिडवून अगदी जीव नकोसा करुन सोडला होता माझा. दुसऱ्या दिवशी कळालं की वर्गातला एक जण आजारी होता म्हणुन पुर्ण दिवस त्याच्या मदतीसाठी

त्याच्या हॉस्टेलवर थांबला होतास. आणि त्याचं दुसऱ्या दिवशी सबमिशन होतं म्हणुन त्याला फाईल पूर्ण करून दिलीस. स्वतःची फाईल श्रावणी, मेघना कडून लिहून घ्यायचास तू. त्यात तो मुलगा आपल्या गृपचा नसतानाही? का तर सबमिशन नसतं केलं तर त्याला प्रॅक्टिकल परिक्षेला बसू दिलं नसतं म्हणुन. हे असलं काही अपेक्षितच नव्हतं तुझ्याकडून... धक्का होता रे तो माझ्यासाठी. तुझं हे रूप खुपच नविन होतं. तेंव्हा कळलेलं की पूर्ण कॉलेजचा लाडका का आहेस तू ते. त्यादिवशी दुसऱ्यांदा मी तुझ्याशी बोलले. वेडा! किती आनंद झाला होता तुला.

चक्क पार्टी डिव्हेअर करून टाकलीस. सगळ्यांना आनंदात उड्या मारताना पाहून तेवढ्यातल्या तेवढ्यात मला मिठी मारलीस. आगाव! पुन्हा चिडले असते खर तर. पण तुझा तो आनंद पाहून मला उगाच खुप 'सहीsss' (तुझाच शब्द) वाटतं होतं. आणि...

नेहमी प्रमाणे "तो" पुन्हा आला. आजही तो आणि तू सारखेच होतात.. मला चिंब भिजवत होतात.....तो सरिंनी आणि तू शब्दांनी...

देवा! तू दमायचा नाहीस का रे माझं कौतुक करून करून. कधी कधी मीच वैतागायचे.

लोकं म्हणायची तुझा ड्रेस छान आहे. तू म्हणायचास तू घातलायेस म्हणुन ड्रेस छान दिसतोय. कोणी म्हणलं तुझा पफर्युम छान आहे की तू म्हणणार तूझ्यामुळे तो पफर्युम सुगंधी झालाय. कोणी तुझ्या हातातली गुलाब छानेय तर तू म्हणणार त्या हातामुळे गुलाब छान दिसतोय. सुचायचं ही तुला पटकन. एकदा आठवतय मी म्हणालेले मला पावसात भिजायला फार आवडतं तर म्हणालेलास फक्त तुला भिजवायलाच तर तो परत परत येतो. मला एकदा म्हणालास की तुझा आवाज इतका गोड आहे की रोज मी सकाळी तुला फोन करतो आणि साखर न घालता चहा पितो. केवढी हसलेले मी तेंव्हा! तुझ्या घरी गेलेलो तेंव्हा कळलं की खरच तू असच करायचास. अरे किती वेडा होतास तू!

आणि एकदा मी बसच्या गर्दीला वैतागुन कॉलेजला आले तर दुसऱ्यादिवशी तू बाईक घेऊन आलास. इतके दिवस बाईक कुठे होती म्हणलं तर म्हणालास घरी ठेवलेली, तुझ्यासाठी बसने यायचो. मग मात्र मी वैतागलेच. येणारच नाही म्हणलं बाईकवर तुझ्यासोबत. आणि तू पण बसने यायचं नाहीस. शपथच घातलेली तुला.. तू मात्र धन्य होतास. माझ्या बस सोबत बाईक चालवायचास. एकदा एका कारवाल्याला तुझ्यामुळे पुढे जाता येईना तेंव्हा किती शिट्या खाल्या होत्यास त्याच्या. पण गाडी मात्र बसच्या बरोबरच चालवलीस. आणि माझ्याखेरिज इतर कोणाला मागच्या सिटवर बसुही दिलं नाहीस. सारखं अस गोड वागल्यावर किती दिवस नाही म्हणणार होते मी? मग तयार झाले गाडीवर यायला.

तेंव्हा मात्र म्हणालास "आज नको! उद्या कॉलेजला जाताना घेऊन जाईनसोबत" तू ना अगम्य वैगेरे होतास बघ.

दुसऱ्या दिवशी मी तुझ्या घरात पाऊल टाकलं नसेल तेवढ्यात 'आय एम रेडी' म्हणत तू हजर. तू आणि ऑन टाईम??? एक क्षण वाटलं स्वप्नात तर नाही ना मी. कारण पूर्ण वर्षभर तुझ्या उशीरा येण्याच्या कहाण्या ऐकून होते गृपकडून.

चल म्हणालास. आणि पुढे नेहमीप्रमाणे "केस बांधू नकोस..सेक्सी दिसतात खुप मोकळे केस" अरे काय अरे हे! स्वतःच्या आईसमोर हे असलं काही बोलताना काहीच नाही वाटलं तुला? माझी हिंमतच झाली नाही काकुंकडे वळून पहायची.

मला रस्ते लक्षात रहात नाहीत हे तुला चांगलच माहीत होतं. पण अगदी लक्षात नाही राहिले तरी बदललाच रस्ता तर किंचितस जाणवायच मला.

"ए हा आपल्या कॉलेजचा रस्ता नाहीये. कुठे जातोय आपण?"

"आपण कॉलेजला जातच नाहीये मुळी!"

"काsssssssय! कुठे नेतोयेस मला? थांबव गाडी. मला कॉलेजला जाऊ देत"

रडकुंडीला आलेले मी. सारखं असच काही तरी करायचास तू.

आणि तेंव्हाही अगदी ठामपणे माझे हात हातात घेऊन म्हणालेलास "तुला एकीला भेटवायचय. चल ना ग प्लिज"

इतके करून भाव वैगेरे आणलेस डोक्यात की वाटलं लोटांगण वैगेरे घालतोस की काय आता. आणि तसाही तुझा भरवसा नव्हता खरच लोटांगण घालायलाही मागे पुढे पाहिलं नसतस तू म्हणुन तयार झाले मी तुझ्यासोबत यायला. आणि गाडीवर तू बोललेल्या वाक्याची उजळणी केली. काय म्हणालेलास? कोणाला तरी भेटवायचय. आकाशात विज कडाडावी तसे लाखो विचार आले डोक्यात. कोणाला भेटवणारेस? खुप चलबिचल होत होती मनाची. पहिल्यांदाच तुला थोडंस टेन्सड आणि बरचसं शांत पाहत होते. एक क्षण तुझ्या त्या "एकीचा" मला प्रचंड राग आला आणि हेवा वाटला..कोण कुठली ती आणि तिला भेटायला तु मला कॉलेज बंका करून घेऊन चालला आहेस?

सहजच विचारलं "कोणेय रे ती?"

तर म्हणालास " आहे एक कोणी तरी! ती जन्मली ना तेंव्हा नक्कीच पाऊस पडत असणार बघ"

"का ते?"

"मग इतकं सुंदर नक्षत्र जमिनीवर पाठवल्याबद्दल आकाशाने टाहो फोडला असेलच की"

"हं! (मनात : इतके दिवस हे सगळं मला म्हणत होता हा!)"

"आणि जेंव्हा ती चालायला लागली ना तेंव्हा नक्कीच शिशिर ऋतू असेल"

"आता हे का?"

"मग तिची पावलं जमिनीवर पडतातच झाडांनी आपल्या पाना-फुलांच्या पायघड्या घातल्या असतील ना.."

"पानगळ म्हणतात त्याला.. म्हणे पायघड्या"

"सामान्यांसाठी पानगळ ग! खऱ्या पायघड्याच!"

"बरsss!"

"आणि बासरी... ती वाजणं विसरली असेल"

"हे कशाने आता?"

"तीच हसणं बासरीपेक्षा मधुर आहे ना"

"हं आता तुला साखरेचा चहा प्यावा लागणार बहुदा. बासरीचे सुर चहात घालून पिता येत नाहीत ना"

मी तेवढ्यातल्या तेवढ्यात टोमणा मारून घेतला. आणि तू चक्क दुर्लक्ष केलस.

कुठून विचारलं याला अस झालं होतं मला!

"कधी पोहचणारेय आपण? मला बरीच काम आहेत बाकीची"

"चल उगाच काहीही सांगू नकोस! आज तू पूर्ण दिवस फ्री आहेस. मला माहित आहे"

"तुला रे काय माहित?"

"आधीच माहिती काढून ठेवलीये मी"

"बरा वेळ मिळाला माझी माहिती काढायला तुझ्या अप्सरेमधुन"

तेंव्हा मात्र तू गाडीच्या आरशातून माझ्याकडे पाहिलस.तसे मी केस बांधुन टाकले. आणि तू चक्क हसलास. मला वाटलेलं की म्हणशील 'राहू देत ना केस तसेच. नको बांधुस', पण तू चक्क हसलास. तेंव्हा मात्र मला नेहमी प्रमाणे रडायला यायला लागलं.

माझ्याकडे तू त्यादिवशी चक्क दुर्लक्ष करत होतास. खास तुझ्यासाठी मी तुझा आवडता गुलाबी ड्रेस घातला होता.

सकाळपासून "गोड दिसतेयेस" हे ऐकण्यासाठी किती तयारी केलेली. कान असुसले होते माझे. त्या ऐवजी कोण कुठली ती

"ती", तीच कौतुक चालवलेलसं. जाम रडायला येत होतं. तुला माझे डोळे असे भरून आले की खुप आवडायचे." हिचे डोळे छान

की ओठ यावर तू एक प्रबंध लिहिशील" असं म्हणाली होती ना तुला श्रावणी? पण तो दिवशी मला तेही जमल नाही. त्या

आधीच आपण पोहचलो. खडकवासल्याला!

तुला हिच जागा मिळाली का? मला आवडायचं खडकवासलाला जायला. तिथल्या पाण्यात पडणार माझं प्रतिबिंब निरखायला.

"नाही नाही ना ग म्हणणार ती?"

"का म्हणेल नाही?"

"कुणास ठाऊक मी तिच्यासाठी योग्य आहे की नाही. नकार नाही पचवू शकणार तिचा मी. आता तिच्याशिवाय जगणं कठिण आहे. ए तू माझी बेस्ट फ्रेंड आहेस ना? ती नाही म्हणली तर समजावशील तिला? माझं खुप प्रेम आहे तिच्यावर. माझ्यासाठी

तीच सर्वस्व आहे. दुसरं कोणीही नसेल तरी चालेल मला. समजावशील ना ग?"

मी तुझा हात हातात घेतला तेंव्हा, पण फक्त एकच शब्द बोलू शकले "हं!"

"थांब इथेच! मी आलोच तिला घेऊन" माझ्या उत्तराची वाटही न पहाता निघालास.

मी मात्र त्या पाण्याकडे एकटक पाहत राहिले. आज माझं प्रतिबिंब उदासच दिसणार होतं. मी एक दगड मारला पाण्यात. लाखो तरंग उठले. असेच तरंग उठवलेलेस रे माझ्या जीवनात. माझ्याही नकळत मी तुझ्यावर प्रेम करायला लागलेले. तूही कसा ना.

मला स्वप्न दाखवलीस. आणि मी ती माझ्या डोळ्यांनी पाहिला लागले तर जागं केलस. का रे वागलास असा?

"त्याची काय चुक ग? त्याने कधी सांगितल तुला की स्वप्न बघ? तूच पाहिलीस ना?" माझं प्रतिबिंब मला विचारत होतं.

तू आल्याची चाहूल लागले. तस पटकन चेहर्यावर उसनं हासू आणलं. तुझ्या आनंदात माझ्यामुळे विरजण नको म्हणुन.

मागे पहिलं तर तू एकटाच!

"कुठे आहे रे ती?"

"ती? दिसली नाही तुला? अशी कशी दिसली नाही? नीट बघ बर!"

माझंच प्रतिबिंब मला पुन्हा दाखवलस

"आता दिसली?"

क्षणभर मला काही समजलच नाही. ब्लँक झालेले मी. "ती" मी च आहे? खरचं?????????

किती पटकन वाचलस ना माझं मन?

"तुझ्याशिवाय कोण?"

त्यावेळेला निशब्द झालेले मी.

अशक्य आहेस तू....

तुला घट्ट मिठी मरली. तेवढ्यात "तो" आलाच.....

पण आता या वेळेला मात्र तो आणि मी सारखे होते... भरून आलेले...

जागेचं भान आल्याने तुझ्या मिठीतुन बाजुला झाले. तेवढ्यात म्हणालास

"गोड दिसतेयेस आणि हो मला बासरी ऐकता ऐकता साखर टिपण्याची सवय आहे बर का."

पुन्हा तुझ्या मिठीत शिरले.. त्याक्षणी तुझ्यापासून दुर होण्याची इच्छाच होत नव्हती. आता यावेळेला पाऊस आपल्या प्रेमासारखा होता.... धुंद....

परतीच्या वाटेकडे निघालो तसा पावसाने जोर घेतला. भलताच खुषीत होता तो ही. एक प्रे क्हाणी फुलताना पाहिली होती ना त्याने. पण बाईक चालवणं अवघड झालं म्हणुन एका झाडाखाली थांबलो आपण. आठवतय? थंडीनी कुडकुडत होते मी.आणि तू मज्जा पाहत होतास.अंगभर चिकटलेले माझे कपडे. जवळ आलास आणि हळूच कानात म्हणालास," I want to kiss you now"

मला काय react करू तेच कळेना. नाही चिडले नव्हतेच मी. त्याक्षणी मलाही तेच हवं होतं.वाचलस ना ते चेहर्यावर?

थरथर कापत होते मी. तुला जवळ येताना पाहून डोळे अपोआप मिटले गेले. पुढचे काही क्षण मी फक्त अनुभवले.

पाऊस पण किती खट्याळ ना! तेवढ्याच क्षणासाठी कोसळला. मग शांत झाला.आपणही बाजुला झालो.

"आज मला एक गोष्ट कळाली पण?"

"काय?" नजरही वर न उचलता मी तुला विचारलं.

"अमृताची चव कशी असेल ते" ... माझ्याही नकळत गालावर एक लाली पसरली.

"बास की अग! अजुन किती गोड दिसणारेस?" अस म्हणुन पुन्हा जवळ आलास. तस तुला दुर ढकललं

मी....मनाच्या बंद कुपीत मला तो तेवढाच अनुभव जपुन ठेवायचा होता.

आता सगळ जगच आपल्यासारखं भासत होतं.....तूस!

पुढे तोच पाऊस अनेकदा भेटला.... कॉलेजात असताना,आपल्या दोघांनाही एकाच कंपनीत नोकरी मिळाली तेंव्हा,

घरी मला मागणी घालायला आलास तेंव्हा, आपलं लग्न झालं तेंव्हा..... प्रत्येक वेळेला तो सोबत होताच!

नंतर नंतर तर पाऊस किती ओळखीचा वाटायला लागला ना रे?

काही वर्षांनी तुझ्या नोकरीसाठी माझी इच्छा नसतानाही आपण देश सोडला. मला आई-बाबांपासून लांब जायचं नव्हतं....तेंव्हा मात्र तो अजिबात आला नाही बर का... यायला हवं होतं त्याने आपल्याला थांबवायला.. मला नोकरी सोडावी लागली...तेंव्हासुद्धा तो आला नाही आधार घायला...पुढे "तिसर्या"ची चाहूल लागली तेंव्हा तू नको म्हणालास...तुला अजुन बरच अचिव्ह करायच होतं.... त्या जीवाला माझ्यापासून तोडू नकोस म्हणुन खुप विनवलं मी तुला... तेंव्हाही आला नाही तो तुला समजावायला,त्यानंतर माझं सांतवण करायला....दिवसभर मी एकटीच असायचे घरी..तेंव्हाही कधी मला सोबत म्हणून आला नाही...

ए तुला आपलं पहिलं भांडण आठवतय? मला घ्यायला येतो सांगून तू झोपून गेलास. आणि मी वाट पाहत बसले तुझी. कसली भडकले होते ना तुझ्यावर? फोनवर सांगितलस की आजारी आहेस. बापरे ! खुप टेन्सड होते तेंव्हा. पळत पळत तुझ्या घरी आले तर मस्त टिव्ही पहात पसरला होतास.ठणठणीत होतास. आणि असं का केलस विचारलं तर म्हणालास, "तुला आता भेटावसं वाटत होतं, अस बोलवलं असतस तर आली नसतीस". मग मी चिडलेच भयंकर! आल्या पावली मी परतणार तसा "तो" आला... तुमचं सेटींग होतं का रे काही? नेहमी तुझ्या मदतीला धावून यायचा तो खडूस. म्हणजे आवडता माझा पण मदत करणार तुला....कस ना! आणि कोसळला तरी कसा की २ तास थांबायचं नाव नाही. तुला मात्र बरा वेळ मिळाला.. बघता बघता माझी समजूत कशी काढलीस मलाच कळलं नाही. तू मात्र पावसाचे आभार मानत राहिलास.

आता का येत नाही रे तो असा? की आता तुलाच समजूत काढायची नसते माझी?

तुझ्या करिअरच्या आड मला कधीच यायचं नव्हतं. पण मला माहित होतं त्यात गुरफटलास की त्यातच रमशील. तसच झालं ना? काल माझा वाढदिवस पण विसरलास आणि आठवण करून दिल्यावर विश केलस आणि एक गिफ्ट आणून दिलस. मला गिफ्ट नको होतं. मला तू हवा होतास. तू मला एकदा जवळ घेऊन विश करावस आणि बाहेर "त्या"ने पुर्वी सारखं कोसळत रहावं एवढीच इच्छा होती माझी. तूही जवळ घेतल नाहीस आणि "तो" ही आला नाही.

आणि आज आलाय बघ हा पाऊस.. तसा बर्याचदा येतो. पण आता पुर्वीसारखा ओळखीचा का वाटत नाही रे?

फारच बदललाय बघ ना हा पाऊस.....अगदी तुझ्यासारखाच!

-प्रियांका विकास उज्ज्वला फडणीस.

काही क्षण...मौल्यवान ...

काही क्षण हे मौल्यवान असतात ,,अमूल्य असतात
कितीही डोळ्यासमोरून घालवण्याचा प्रयत्न केला अन
मनातून काढण्याचा हट्ट केला तरी ...काहीही केल्या त्यांना
आपण नाही विसरू शकत ,
शब्दात नाही सांगू शकत ते क्षण काय होते ...
आणि नाही ते पुन्हा मिळू शकत.....हे हि एक सत्य.....
ते एक स्वप्नवत जग होते,
ते एक स्वर्गीय सुख होतं,
ते एक कल्पनेतले विश्व होतं,
मुलायम पाकोळ्या सारखे होतं

खिडकीतले ते बुजरे क्षण आता आठवले तरी
अंगावर शहारे उठतात ..
जातानाची जी मिठी होती ती ..आजही मेंदूला नशा चढावी अशी अशीच एका मादिरेसारखी होती .
पण ती नशा काही औरच होती फक्त आणि फक्त एकमेकांत मिसळलेली

आता ती आठवणीच्या प्याल्यात घेवून पिणे अशी कल्पनाच करणे योग्य...
मनाला भावना कश्या उद्युक्त करतात त्याचे ते एक छान उदाहरण होते....
मन एका कोपऱ्यात बसले आहे ते बरेच आहे,
त्याला त्या वार्याची दिशाही सांगू नये असे वाटते
नाहीतर ते आता सुद्धा त्या वार्याचा पाठलाग करण्यास मागे पुढे नाही पाहणार
म्हणून मोठाला दगड अलगद त्यावर ठेवून त्याची समज काढावी लागेल
आणि ते मी करीनच कारण माझ्यासाठी जिने काही केले तिच्यासाठी एवढेही मी नाही करू शकत???

होय मी ते करेन नक्कीच.....

जगाचा कंटाळा आलेलाल असताना मला जिने जगायची जिद्द दाखवली
खळ खळून हसायला लावले मनसोक्त दुनियेची सफर घडवून आणली अश्या व्यक्तीसाठी तर
मी हे करेनच करेन.....आणखीन महत्वाची गोष्ट म्हणजे ...माझे गोठलेले लिखाण तिने पुन्हा
हिमनगासारखे वितळून टाकले आणि
ते आजपर्यंत वाहतच वाहतच आहे ...आणि ते आता थांबणे नाही....
ह्याचे सर्व श्रेय तुलाच जाते,, तुलाच जातेमी खरच ऋणी आहे आणि असेन भावी समयात
एक नाव नसलेले आपले नाते पण जे कुठल्याही नात्याला फिके पाडणारे....
का असे एवढ्या लवकर व्हावे आणि तेवढ्याच गतीने ते दूर जावेहा एक नियतीला प्रश्न
तरही नाही दुखीजे मिळाले ते खूप अमूल्य होते ... देवांनाही एवढा आनंद नाही झाला असेल जेव्हा सागर
मंथन करून अमृत मिळाले त्यापेक्षाही
आम्हास आनंद झालाजेव्हा आपण एकमेकाच्या सहवासात राहून काही समय घालवला
खरच ते काही दिवस हे माझ्यासाठी खूप सोन्यासारखे होते,त्यातले काही तास हे हिरे मोती या सारखे होते,
सोन्यात मढवलेल्या दागिन्या सारखे.....आणि त्या आठवणींचा हा दागिना मी असाच माझ्या मनाच्या तिजोरीत
जपून ठेवणार आहे कायमचा.....कायमचा
त्याची चावी ही फक्त असेल माझ्या कडे आणि तिच्या कडे.....

देव पेडणेकर (२९/०८/२०१२)

बस्स झालं... आता... मी बोलणार ...

मला खुप खुप काही बोलायचं आहे. खुप काही सांगायचं आहे. सुरुवात करून करू ... काही कळत नाहीय्ये. बाबांच्या कडक शिस्तबद्दल सांगू , की आईच्या अवास्तव अपेक्षां बद्दल , ताईच्या हुशारिबद्दल बोलू की आजी अजोबंच्या So Called लाडान बिघडलेल्या माझ्याबद्दल.... डोक्यात प्रचंड गोंधळ उडालेला आहे ... पण आज अपुन बोल के रहेगा... जादा सोच सोच के साला दिमाग का दही हो रहेला है ...

आशय अभिमन्यु पांडे . वय वर्ष १८ पूर्ण . लोकशाहीत मतदानाचा अधिकार प्राप्त. यंदाच १२ वी पास झालोय . दहावी बारावी दोन्ही CBSE pattern मधून केल्यात. अत्यंत कुशाग्र बुद्धीचा .. पण... हा पणच सगळा गोंधळ करतो ना दहावी ला ८९ % टक्के मार्क्स मिळालेत . एवढे मार्क्स मिळाले की सायंस च करायचं असतं ... आमच्या कडे घर काम करणार्या रखमा बाई चं पण हें ठाम मत... उमलत्या कळीन कसं उमलायाचं ..माळी परिवार ठरवणार

अरे मुली सारखी मुलगी .. ती .. तुझी कृतिका ताई ... तिला जमते ..आणि तुला नाही जमणार ? ते काही नाही .. मुळीच ऐकणार नाही काही. तुला काही कळत नाही ... मी सांगते आहे ना ... तुला सायंस च घ्यायचय... आणि दिलय ना देवाने डोकं ..त्याचा कर रे वापर.... इति महामहिम मातोश्री ...

ए गधड्या... जास्त अक्कल नाही पाजळायची ... तू आपले पेपर सोडवतान्ना वापरतोस तेवढी पुरे आहे . म्हातार्यानी जास्ती लाडावून ठेवलय ना ... माजोरडा कुठला ... म्हणे सायंस नाही घ्यायचं ... भिकेचे डोहाळे लागलेत का? ... जास्ती आवाज नाही पायजेल ... गप गुमान सायंस ला एडमिशन घ्यायचे ..समजलं का? नाही तर फिर मै हु और तू है ... प्रचंड डरकाळी फोडत पिताश्री गरजलेत.

ए शहाण्या ... काय लावलाय? का असा त्रास देतोय सव्यांना? आपण अभ्यास केला ना की जमते सगळ. का छळतोस ... एवढे सगळे म्हणताहेत तर घे की एडमिशन सायंस ला. तुला काही कळत की त्यांना रे ... यूज लेस फेलो ... इति वंदनीय कृतिका ताई ...

का रे बाबा असा छळतोस? काय घोडं मारलय आम्ही तुझं ...कुठल्या जन्माचा वैरी आहेस रे... चार शब्द काय गोड बोललो ... की लगेच पलटलास... सगळे कसे टोचू टोचू बोलतात रे आम्हाला ... ऐक रे ऐक जरा त्यांचं ..सायंस तर सायंस ... घेउन टाक रे एकदाची एडमिशननको रे बोल लाउस उगा ह्या म्हातारपणी .. थकलो रे आता ... रामकृष्ण हरी... करवादत आजोबा बोललेत...

खर तर मी कलेचा भोक्ता . पाना फुलात, प्राण्या पक्षात रमणार मी... कळी उमलताना बघून आनंदाने नाचणारा मी ... समाजातल्या घटनांवर चिंतन करणारा मी ... निसर्गाच्या किमयेने चकित होउन व्यक्त होऊ पहाणारा मी.. त्या किमया ..त्या गोष्टी ... भुलावतात मला ... आणि मग सगळ्यानि कट केला ... अन त्यात माझ्या त्या दहावीच्या मार्कान्नी घात केला... जखडून टाकलं ह्या सगळ्यानि मला त्या नियमबद्ध वैज्ञानिक परिघात.

सगल्यांच्या आग्रहाखातर ... एकदाची सायंस ला एडमिशन घेतली . आणि पुढच्या दुष्ट चक्राला सुरुवात झाली . आई ने चंग बांधला ह्याला इंजिनियर च करायचा ... बाबांची त्याला सम्मति होती अर्थातच ... ताई आता तिकडे लांब होती ..पण दुरून तिचा रिमोट कंट्रोल सुरु होताच . ११ वितच माझ्या त्या ट्यूशन सुरु झाल्यात ... सकाळी ६ ते संध्याकाली ८ पर्यंत बिझिच बिझी. JEE , AIEEE , SEE, BITSAT चे क्लासेस पार थकून जायला व्हायचं . एक स्वभाव आहे माझा ...कदाचित दुर्गुणच म्हणा ना ... नाही म्हणता येत नाही मला ... कदाचित त्यामुळे ...येवडा थकून सुद्धा मी परत दुसऱ्या दिवशी सकाळी तयारच असायचा ट्यूशन ला जायला...

तसा दुर्गुणाची खाणच मी ... कोणी ही मोट्या आवाजात बोललं की घाबरून जाणे हां एक अजुन अवगुण. सरळ गोगल गाई सारखा कोशात चालला जातो मी. विशेषतः बाबा ...ते सुरु झालेत की ...मी कोमेजुन जातो . कसले ओरडतात. आतून म्हणावसं वाटते ...राहू द्या ना बाबा आता वाजले की बार .. (अर्थात आमचे हो). त्यांचं असतही बरोबर कधी कधी ... पण ह्याचा असा तर काही अर्थ नाही की आरडा ओरडा करूनच सगळ सांगावं ? आपली गोष्ट पटवून घ्यायची एक पद्धत असते ना.. हीच ह्यांची पद्धत ... सतत हम करे सो कायदा वाली.. शुद्ध दादागिरी ... Autocratic Management का काय म्हणतात ना तसं जगायाची सवय झाली आहे आता

ही आमची मम्मी उर्फ माँसाहेब .. ह्यांची एक ठाम समजूत ... मी म्हणजे एक कुक्कुलं बाळ. मला काही समजतच नाही . तसा चार लोकात वावरतो मी पण ... पण सगळे कसे मला फसवायालाच टपलेले आहेत ..मला कळतच नाही आणि ते ... बिचारा मी... स्वताचा कुठलाच निर्णय घ्यायला मी लायक नाहीये. चार लोकात सतत माझी लाज काढते. सतत दाखले देते त्या कृतिका ताईचे ... ती कशी स्मार्ट आणि मी कसा वेंधळा हें सांगते अगदी आवर्जुन. I hate this comparison. I too am an individual entity. No one ..literally no one understand this. मग मला काही बोलावासच वाटत नाही. माझ्याकडे पण सांगायला खुप काही आहे ... पण ह्या ..ह्या उमलण्याच्या वयातच पार कोमेजुन गेलोय मी. कोणी समजावून सांगेल का ह्याना ...

आता हें पात्र ...कृतिका अभिमन्यु पांडे ... आमची ज्येष्ठा ...माझ्या लेखी ..ताईटली... चार वर्ष आधी जन्माला काय आली ..जणू सगळ्या जगाला शाहाणपणा शिकवायचा ठेकाच मिळाला जणू हिला. मी हिलरला नाही भेटलो ..तो मेला म्हणतात ..पण मला खात्री आहे त्याच्या पुनर्जन्म झाला ह्याच घरात .. अभिमन्यु पांडे कडे ... त्याच घरात मी पण जन्मलो ..एक ज्यू म्हणून ... अनायासे हिलर ला छळ छावणित एक ओकारू सापडले . जगणे दुश्चार केलय ... आता जरा दूर काय गेलिये नोकरी करायला ... मी सुटकेचा निश्वास सोडला ..पण कसचं काय ... तिथून माँ साहेबांच्या मार्फत On Line छळ वाद सुरुच आहे ...

आजी आजोबा असतात घरात ... आई बाबा घरी नसले की आजी बोलावते हळूच ... हे हवय का ..ते घे रे ..करते थोडेसे लाड .. तेवढेच चार क्षण सुखाचे. A good old lady ... पण आई बाबा घरी अस्लेट की जणू त्यांच्याही प्रेमाचा झरा कसा आटून जातो. Poor Old Fellows.

बारावी सायंस झालो . स्वभावानुसार स्वताला झोकुन दिलं. पण एक नियति पण असतेच ना . किती हुशार असो ..पण नेमके त्या वेळेवर काय होते त्या वर खुप काही असते अवलंबून . रात्र रात्र जागुन अभ्यास केला. परीक्षेचा पेपर समोर आला ... आणि ऐन वेळी काही आठवेच ना. त्या पेपर मधले ते प्रश्न ओळखीचे वाटेतच ना. जणू आफ्रिकन आदिवासी माझ्या डोक्या भोवती फेर धरून आदिवासी नृत्य करू लागलेत .

पाच मिनिट डोळे बंद करून बसलो. देव आठवलेत . डोळे उघडून परत पेपर बघितला . आता थोडा ओळखिचा वाटला. ती अफ्रीकन भूतं थकली असावीत बहुतेक .. हळु हळु ताळ्यावर आलो .. पेपर सोडवायला लागलो .. सोडवत गेलो ..सोडवत गेलो ... वार्निंग बेल ..मग शेवटची बेल ... पेपर पूर्ण नाही झाला .. अपेक्षित यश नाही मिळू शकलं ... ना धड पास ना नापास ... चक्रव्युह्यात सापडलेला अभिमन्यु जणू (इथे अभिमन्यु चा पुत्र..)

पेपर देऊन परत येत नाही तोच टोमणे सुरु. On Line पहिला टोमणा ... आळस नुसता आळस. चांस होता ..हुकवलास. आता बस भांडी घासत ... माँ साहेबांचा एक रिमार्क ... हाताने घालावलिस संधि .. बाबांसमोर उभे रहायची हिम्मतच नाही झाली . त्यांचं नक्की एकच वाक्य असणार ..खात्री पूर्वक .. खाऊन खाऊन माजला आहेस ..सांड नुसता ..कधी येणार अक्कल देव जाणे .

आता असं अपयश आलेला का मी एकटाच आहे? पण ह्या अघटिताची जबाबदारी तर मलाच घ्यावी लागणार ना. खरं तर जी माझी वाट नव्हती त्या वाटेवर मी मार्गक्रमण केलं. पाय रोवायची धडपड पण केली नव्हे माझ्या परीने यशस्वी पण झालो ... शिखर नाही गाठू शकलो ... ह्यांच्या अपेक्षा नाही पूर्ण करू शकलो ... यशाचे सगळे वाटेकरी..पण अपयशाचा मी एकटाच धनि .. असचं जर जगण असेल प्राक्तनात ..तर काय अर्थ आहे ह्या जगण्याला .. का करायचं हे सगळं?

आता मी ठरवलयं ..बस आता नाही करणार हे सगळं ... नाही जगणार असलं बंदिस्त आयुष्य . झुगारून देणार ही सारी बंधन .. मुक्त होणार आहे मी ... आता बोलायला लागलोय ... आता करून पण दाखवणार आहे मी... बस ..बस ..बस..

बस्स झालं... आता...

सुनील जोशी

प्रवास

प्रकरण पाच माऊंटन फ्लाइंट आणि पशुपतीनाथ दर्शन

२० जुलै २०१० :

सकाळी ४.३० ला सगळ्यांना उठवले. सर्वजण आवरून तयार होऊन लाऊंजमधे आलो. जयंती आणि डॉक येणार नव्हते. ही माऊंटन सफारी विमानातून सुमारे अर्ध्या तासाची असते. वीस आसनी विमान असते. त्यामुळे प्रत्येक प्रवाशाला खिडकीची जागा मिळतेच. या विमानातून हिमालयाच्या पर्वतशिखरांवरून चक्कर मारून आणतात. हवामान स्वच्छ असेल तर माऊंट एव्हरेस्ट आणि इतर प्रमुख शिखरे दिसतात. सकाळी ७.३० नंतर ही उड्डाणे होत नाहीत. त्यानुसार आम्ही सकाळी ठीक ५ सर्व आटोपून वाजता लाऊंजमधे आलो. आज सकाळचा पहीला चहा तिथेच मिळणार होता. या माऊंटन फ्लाइंटचे पैसे कालच डॉक कडे जमा केले होते. आमच्या गाईडचे नांव श्रीकृष्ण होते. हवामान ठीक नव्हते. खूपच ढगाळ हवामान होते. कशीकाय बर्फाच्छादित शिखरे दिसणार होती कोण जाणे. फारच हवामान ढगाळ असले तर उड्डाणच रद्द झाले असते. निघायला ६ वाजले. साधारण १५ मिनीटात विमानतळावर पोहोचलो. अजून पाऊण तास तरी होता. श्रीकृष्णने सगळ्यांची तिकीटे काढली. बुद्ध एअरची तिकीटे होती. जरी आंतर्गत उड्डाण असले तरी सर्व सुरक्षा सोपस्कार करून आत आमच्या विमानाची घोषणा व्हायची वाट पहात बसलो. आमच्या पैकी फक्त मी आणि गिरीष यांची फ्लाइंट वेगळी होती. बाकी सगळे एका वेगळ्या विमानात होते. ७ वाजता आम्ही विमानात बसलो आणि विमानाने आकाशात झेप घेतली. काही मिनीटातच पुन्हा काठमांडू शहरावर ढगाने पांघरूण घातले. मधूनच काही शिखरे दिसत होती. बुद्ध एअरच्या बोर्डिंग पासवर मागे या शिखरांचा नकाशा छापलेला होता. पण त्यावरून काहीही कळले नाही. सुमारे २० मिनीटांनंतर विमान एव्हरेस्ट पाशी पोहोचले. प्रत्येकाला एक एक करत विमानाच्या कॉकपिटमधे नेऊन एव्हरेस्ट दाखवले.



माझ्यासकट सर्वांनी आधाशासारखे त्याचे फोटो घेतले. आणि मग विमान परत फिरले. पावणे आठच्या सुमाराला विमान काठमांडूच्या आंतर्गत विमानतळावर उतरले. बाहेर येऊन बसमधे बसून हॉटेलवर परत येईपर्यंत साडे आठ पावणे नऊ वाजले. आता चहा नाश्ता करून पशुपतीनाथच्या मंदीरात जायचे होते. ९.३० ला नाश्ता झाला. आणि आम्ही परत बसमधे बसलो. आता पशुपतीनाथ मंदीर आणि बोधीनाथ हा स्तूप पहायला जायचे होते. साधारण १२ पर्यंत पशुपतीनाथ आणि नंतर २.३० पर्यंत बोधीनाथ असा कार्यक्रम होता.

पशुपतीनाथाचे मंदीर हे बागमती नदीच्या तीरावर असलेले आणि जगातले सगळ्यात मोठे श्री शंकराचे देऊळ आहे. इथे फक्त हिंदूंनाच प्रवेश आहे. जे नेपाळ आणि भारतात जन्मलेले आहेत तेच फक्त इथे हिंदू समजले जातात. त्यामुळे या देवळात प्रवेश नसलेल्यांना या देवळाच्या कळसाचे दर्शन बागमती नदीच्या पलीकडिल तीरावरूनच घेण्याची परवानगी आहे. या तीर्थस्थानाची कथा साधारण अशी आहे की, एकदा भगवान शंकरांना आपल्या कैलास पर्वतावरच्या निवासस्थानाचा कंटाळा आला. आणि ते एखादी एकांतवासाची जागा शोधू लागले. अशी जागा शोधण्यासाठी ते कोणालाही न सांगता गुपचूप कैलासावरून निघून गेले. जागा शोधत असताना त्यांना काठमांडूच्या दर्या खोऱ्यात फिरताना एक एकांतवासातली जागा सापडली. आणि ते तिथे राहू लागले. तिथे ते पशुपतीनाथ या नांवाने ओळखले जाऊ लागले. इतर देव त्यांना शोधत होतेच. देवांना त्यांच्या लपण्याच्या जागेचा सुगावा लागला. मग भगवान शंकर त्यांच्यापासून लपण्यासाठी एका हरणाच्या रूपात राहिले. भगवान विष्णूंना त्यांचा सुगावा लागला. विष्णूंनी त्यांना शिंगानी पकडले आणि त्यांचा बध केला आणि मुंडके तिथे टाकले. नंतर भगवान विष्णूंनी त्यांच्या शिंगांचे लिंग तयार करून बागमती नदीच्या काठी त्याची स्थापना करून देऊळ बांधले. पुढे काळाच्या ओघात ते देऊळ गाडले जाऊन जमिनीखाली गेले. पुढे काही ग्रामस्थाना त्याजागी एक गाय दुधाचा अभिषेक करताना आढळली. नंतर ग्रामस्थांनी तिथे खणून पाहिले असता तिथे हे शिवलिंग सापडले. आणि मग तिथे त्या ग्रामस्थांनी देऊळ बांधले. हेच आजचे पशुपतीनाथांचे मंदीर आहे. हे मंदीर पांचव्या शतकात बांधले गेले असावे. मल्ल राजा यक्ष मल्ल याच्या काळात दक्षिण भारतातल्या नंबुद्री ब्राम्हणांकडे याचे पौरोहित्य होते. याचे श्रेय आदीशंकराचार्यांना आहे. त्यांनी भारतातल्या निरनिराळ्या भागांना एकत्र आणून सामाजिक स्थैर्याचा प्रयत्न केला होता. आणि यक्ष मल्लानेही आदी शंकराचार्यांची महानता ओळखून त्यांच्या विनंतीला मान दिला होता. पुढे हल्लीच्या राजकीय बंडात नेपाळमधली राजेशाही संपुष्टात आली, आणि नेपाळमधे लोकशाही आली. आणि तेथून या भारतीय पुजारी नेमण्याच्या प्रथेला विरोध होऊ लागला कारण नेपाळी पुजारांनी नेपाळमधील माओवादी कम्युनिस्ट सरकारला पाठींबा दिला होता. पण नंतर भारतीय पुजारी नेमण्याच्या प्रथेला मान्यता मिळाली कारण एकतर एखाद्या राजाच्या मृत्यूनंतर नेपाळमधे वर्षभराचा शोक पाळण्याची प्रथा असते. आणि त्या काळात देवाची पुजा थांबू शकत नसे. आणि शिवाय नंतर माओवादी राजवटही संपुष्टात आली.



या देवळाची रचना पॅगोडा पद्धतीची आहे. या रचनेची सर्व वैशिष्ट्ये इथे पहायला मिळतात. उदा. एखाद्या चौकोनी घना सारखी रचना असते. या देवळाचे छप्पर हे दोन स्तरात आहे. हे तांब्याचे असून त्याला सोन्याचा मुलामा दिलेला आहे. या छप्पराच्या आधाराच्या लाकडी तुळ्यांवर अतिशय सुंदर आणि नाजूक कोरीव काम पहायला सापडते. पॅगोडाच्या खालील भागाला आधार देणार्या तुळ्यांवर चंद्र, सूर्य आणि पूर्ण कलश यांच्या प्रतिमा कोरलेल्या सापडतात. पूर्णकलश हे गुहेश्वरी देवीचे प्रतिक मानले जाते. या पॅगोडाच्या टोकावर भरीव सोन्याचा कळस आहे. देवळाच्या पश्चिम दरवाज्यासमोर नंदीची सहा फुटी मूर्ती असून ती मूर्ती सोन्याने मढवलेली आहे. देवळाचे चारही दरवाजे सोन्याच्या पत्र्याने मढवलेले आहेत. मुख्य दरवाजाच्या बाहेरील कोनाड्यात अप्सरा, अष्टभैरव आणि इतर देव देवतांच्या मूर्ती आहेत. देवळाच्या मुख्य गाभार्यात सुमारे तीन फूट उंचीचे शिवलिंग आहे. त्याच्या चारही बाजूना निरनिराळे महत्त्व आहे. याच्या पूर्व बाजूला "तत्पुरुष" म्हणतात. तसेच याच्या दक्षिण बाजूला "अघोर", पश्चिमेकडच्या बाजूला "सध्योजत" आणि उत्तरेच्या बाजूला "वामदेव" म्हणतात. शिवलिंगाच्या वरच्या भागाला "ईशान" असे म्हणतात. या शिवलिंगाच्या चार बाजू या चार धर्म आणि चार वेदांचे प्रतिक समजले जातात. गाभार्यात विष्णू, सूर्य, देवी आणि गणेशाच्या प्रतिमाही पहायला मिळतात.



आम्ही १०.३० ला पशुपतीनाथ मंदीरात पोहोचलो. वाटेत येताना एका दुकानात चपला, कमरेचे चामडी पट्टे वगैरे वस्तू ठेवल्या. तो दुकानदार डॉक च्या परिचयातला होता. त्याने आम्हाला आमच्या मौल्यवान वस्तू ठेवण्यासाठी लॉकर्स दिले होते. त्याप्रमाणे मोबाईलसकट सर्व वस्तू, की ज्या वस्तू देवळात न्यायला बंदी आहे, त्या लॉकरमधे टाकल्या. आणि देवळात येऊन पोहोचलो. मला अभिषेक सांगायचा नव्हता. रेवतीने अभिषेक सांगितला होता. म्हणून ती दुसरीकडे गेली होती. मी आणि इतर ज्यांना अभिषेक करायचा नव्हता ते सर्वजण दर्शनाच्या रांगेत उभे राहिलो. सुमारे अर्ध्या तासाने आमचा नंबर लागला. पिंडीचे दर्शन घेतले. बाहेर आलो. शेजारी कालभैरवाचे मंदीर होते ते पाहिले. मागच्या बाजूला विष्णूची निद्रितावस्थेतली मूर्ती होती. ती पाहिली. बाहेर आलो. परत ज्या दुकानात वस्तू ठेवल्या होत्या त्या दुकानात आलो. पुण्याला परत आल्यावर सर्वांना प्रसादस्वरूप देण्यासाठी म्हणून मी तीन रुद्राक्षाच्या माळा घेतल्या. बस तिथे आली होतीच. बसमधे बसलो आणि बोधीनाथ इथे १ च्या सुमाराला आलो.

बोधीनाथ किंवा बौद्धनाथ हे बुद्धांचे पवित्र धर्मस्थळ मानले जाते. इथे असलेला महाकाय स्तुप हा जगातला सगळ्यात मोठा स्तुप समजला जातो.



यास्तुपाची उंची ३६ मीटर आहे. लच्छावी राजा कणदेव याने हा स्तुप पांचव्या शतकात बांधला. हा स्तुप एका अष्टकोनी पायावर बांधला आहे. या स्तुपाच्या सर्व बाजूने आता बाजारपेठ, निरनिराळी मंदिरे, आणि नेवारी बांधकाम आहे. याशिवाय आसपासच्या भागात सुमारे ४५ च्या आसपास बुद्धांचे मठ आहेत. या स्तुपाभोवती आम्ही फिरलो. दुकानात विंडोशाॅपींगही काहीनी केले. तिथून दुपारी ३ च्या सुमाराला "राॅयल सिंघी"वर आलो. नेहमीप्रमाणे जेवण झाले. ४ वाजता मीटींग होती. बॅगा कशा रीतिने भरायच्या याच्या सूचना दिल्या. नेपाळची सीमा ओलांडून चीनच्या हद्दीत प्रवेश करताना काय करायचे त्याच्या सूचना दिल्या. काय होणार याचे उगाचच टेन्शन आले. खोलीवर आलो. गरम पाणी मिळणार होतेच. अंघोळ केली. विश्रांती घेताली. संध्याकाळी फिरायला गेलो. पुन्हा थमेल मार्केटमध्ये एक चक्कर टाकली. घरी फोन केला. संध्याकाळी नीलिमाचा फोन आला. रात्री जेवलो. नंतर जयंतीच्या रूममध्ये मीटींग झाली. त्यात सर्वांच्या ओळखी करून घेण्याचा कार्यक्रम झाला. जयंतीने हा कार्यक्रम ठेवला असला तरीही मुंबईचे लोकही यात सामिल झाले होते. चला!!! ओळखी तर झाल्या. कोण किती बोलेल याचा अजूनही अंदाज येत नव्हता. आज पासून डॉक प्रत्येकाची ब्लड ऑक्सीजन लेव्हल मशिनवर रोज तपासून पाहणार होते. त्याप्रमाणे ती प्रत्येकाची पाहीली. हे काम नूरीच करत असे. ते मशिन म्हणजे दोरीवर वाळत टाकलेल्या कपड्याच्या चिमट्या सारखे होते. हा चिमटा उजव्या किंवा डाव्या बोटाच्या तर्जनीच्या (Index Finger) टोकावर बसवतात. आणि साधारण १० सेकंदात त्या मशिनवर नाडीचे ठोके आणि ऑक्सी लेव्हलचा आकडा दिसतो. उद्या लवकर म्हणजे ३.३० ला उठायचे होते. लवकर निघायचे होते ना!!! नेहमीप्रमाणे सुमाच्या फोनने दिवसाची सांगता झाली.

क्रमशः

श्रीराम पेंडसे

आरोग्य व दिनचर्या

मागच्या लेखात आपण दोन आसनांचा विचार केला होता. ती म्हणजे सुप्तवीरासन आणि सुप्तबद्धकोनासन. आज आपण पुढील आसने बघणार आहोत. आजच्या लेखात आपण विपरितदंडासन, सेतुबंध सर्वांगासन आणि शवासन यांचा विचार करण्याचा प्रयत्न करूया. प्रयत्न म्हणालो इतक्यासाठीच की यातल्या शवासनाचा विचार करताना बऱ्याच इतर गोष्टींचा विचार करावा लागणार आहे. म्हणून कदाचित शवासन पुढील लेखात पहावे लागेल. पुन्हा एकदा मागे सांगितलेल्या गोष्टींची आठवण करून देतो. आणि ती म्हणजे या पाचही आसनांचे एकत्रीत परिणामांची चर्चा सर्वात शेवटी करू.

विपरितदंडासन :

हे आसन तीन प्रकारने करता येते. तिन्ही प्रकारात वेगवेगळी अनुभूती येते. कारण या तिन्ही प्रकारात शरीराच्या अवस्थेत थोडा थोडा फरक होतो. आणि तितका थोडासा फरक वेगळा परिणाम साधण्यास, वेगळी अनुभूती देण्यास पुरतो. अजून एक गोष्ट. विपरीत म्हणजे उलट. आपण नेहमी उभे राहतो. तेंव्हा आपले डोके छातीच्या वर असते. परंतु हे आसन केल्यानंतर आपल्या डोक्याची अवस्था ही छातीच्या पातळीच्या खाली जाते. जवळ जवळ शीर्षासनासारखी स्थिती होते. चित्र पाहिल्यावर हे अधिक स्पष्ट होईल.

प्रकार १ : जमिनीवरील विपरितदंडासन

साहित्य : लोड, उशी, ब्लॅकेट

कृति : लोड आणि उशीची रचना चित्रात दाखवल्याप्रमाणे करा. (चित्र क्र.१) म्हणजे उशी आडवी आणि त्यावर लोड उभा. म्हणजे वरून पाहिले तर + खुणेसारखी रचना व्हायला हवी. चित्र क्र.१ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे ब्लॅकेटची तिहेरी घडी करून ती लोडापुढे ठेवा. नंतर त्या लोडावर बसा. (चित्र क्र.२) गुडघ्यात पाय थोडेसे दुमडून ठेवा. हाताचे तळवे जमिनीवर टेकून कोपरे जमिनीवर आणा. आणि हळू हळू लोडावर झोपत पाठ लोडावर टेकवा आणि खांदे ब्लॅकेटच्या घडीवर आणा. पाय सरळ करा. हाताचे तळवे छाताकडे, कोपरे जमिनीवर टेकलेली आणि पावले उभी आणि जमिनीला काटकोनात. (चित्र क्र.३) या स्थितीत किमान १० मिनीटे पडून रहा.

या आसनावस्थेतून बाहेर येताना पाय गुडघ्यात दुमडा, हात कोपरात दुमडून छातीवर घ्या, ऊजव्या कुशीवर वळत लोडावरून खाली या, हात पाय लांब करत ताणून धा आणि उठून बसा.

फायदे आणि परिणाम : छातीचा पिंजरा डोक्याच्याबाजूला जमिनीकडे कललेला असल्याने काही फासळ्या पायाकडे, काही वर्तुळाकार आणि काही मानेकडे ताणल्या जातात. उदरपोकळी जमिनीला समांतर राहते.

पाठीचा कणा "विपरीत" दिशेने वक्र झाल्याने उदरपोकळीत साठलेले रक्त शुद्धिकरणासाठी विनासायास

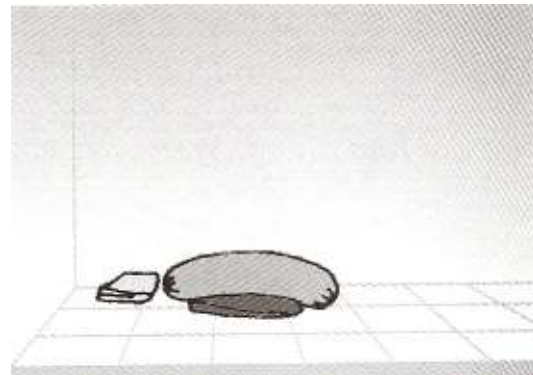
फुफ्फुसाकडे व हृदयाकडे जाऊ शकते. फासळ्या

उघडल्यामुळे फुफ्फुसाच्या प्रसरणाला अधिक

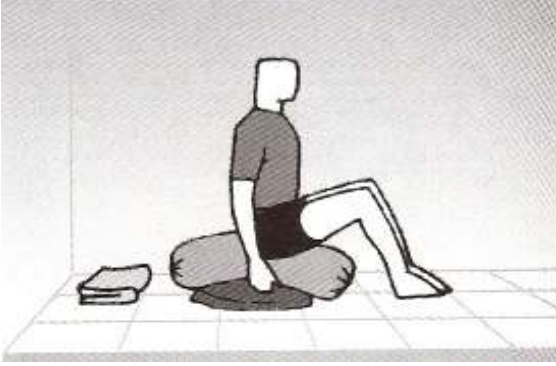
जागा मिळते आणि श्वासोश्वास सुलभ होण्यास

मदत होते.

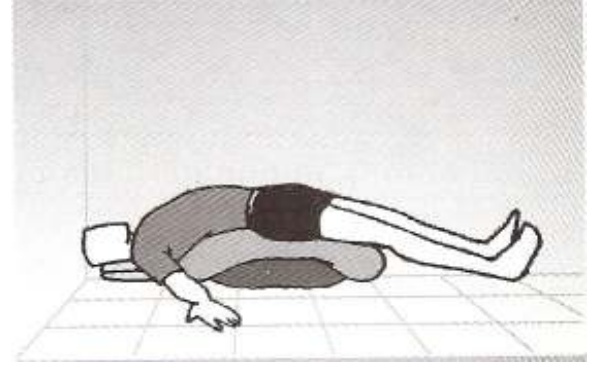
चित्र क्र. १ →



चित्र क्र २



चित्र क्र. ३



प्रकार २ : खुर्चीवरचे विपरितदंडासन - १

यात जमिनीवरच्या आसनापेक्षा यात पाठीच्या कण्याला वक्रता अधिक येते.

साहित्य : दोन लोड, उशी, ब्लॅकेट, खुर्ची.

कृति : खुर्ची, दोन लोड व ब्लॅकेटची चित्रात दाखवल्याप्रमाणे रचना करा. खुर्चीसमोर दोन लोड एकमेकांवर ठेवा.

त्यावर ब्लॅकेटची तिहेरी घडी ठेवा. (चित्र क्र.४) खुर्चीवर चित्रात दाखवल्याप्रमाणे पाय आत घालून बसा. (चित्र

क्र.५) नंतर चित्रात दाखवल्याप्रमाणे गुढघ्यात पाय दुमडून पाय आणि मांड्या यांचा काटकोन करा. आणि खुर्ची

हाताने धरून ठेवत पाठीवर झोपत शरीर ब्लॅकेटच्या दिशेने न्या. खांदे ब्लॅकेटवर ठेवा. खुर्चीच्या आतील बाजूने हात

घालून खुर्चीचे मागचे पाय धरा. छातीच्या तळापासून खुब्यापर्यंतचे शरीर खुर्चीच्या बैठकीवर आणि मान उशीवरून

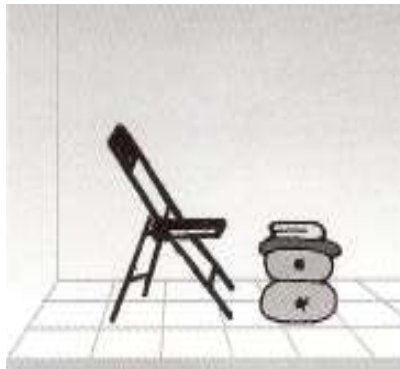
जमिनीकडे तिरकी ठेवा. (चित्र क्र.६) ही आसन स्थिती आपल्याला सहन होईल त्याप्रमाणे ५ मि. ते १० मि. ठेवा.

आसनातून बाहेर येताना हात बाहेर काढून खुर्चीची पाठ धरा, खांदे कोपरातून उचलत खुर्चीत सावकाश ऊठून बसा.

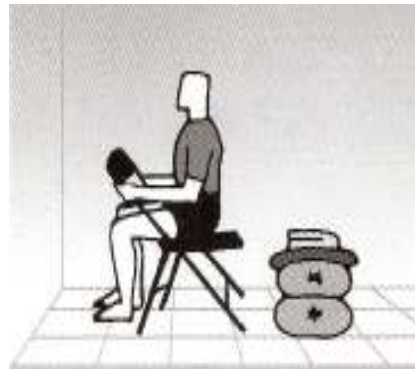
व खुर्चीतून बाहेर या.

फायदे आणि परिणाम : लोडावरील आसनापेक्षा या स्थितीत शरीराला बाक अधिक मिळतो. छातीचा पिंजरा सर्व बाजूने उघडल्यामुळे फुफ्फुसांच्या प्रसरणाला अधिक जागा मिळते.

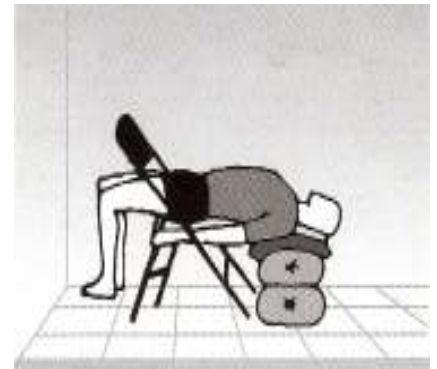
चित्र क्र. ४



चित्र क्र.५



चित्र क्र. ६

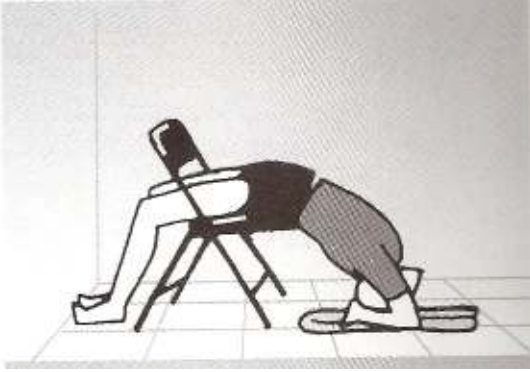


प्रकार २ : खुर्चीवरचे विपरितदंडासन - २

साहित्य : ब्लॅकेट, खुर्ची.

कृति : यात वरील प्रकार १ पेक्षा फार फरक नाही. खांचाखालचे दोन्ही लोड काढून टाकलेले आहेत.(चित्र क्र.७) डोक्याचा माथा ब्लॅकेटवर टेकल्यावर दोन्ही हाताचे कोपरे खुर्चीच्या विरुद्ध दिशेला जमिनीवर टेकवून हाताचे तळवे डोक्यामागे ठेवा आणि बोटे एकमेकात गुंतवा. अशी आसनस्थिती ३ ते ५ मि. ठेवा. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणे बाहेर या.

फायदे आणि परिणाम : या आसनात पाठीच्या कण्याला ताणू बसल्यामुळे आणि छातीचा पिंजरा सर्वाधिक प्रसरण पावल्यामुळे फुफ्फुसे व हृदय यांची कार्यक्षमता वाढते तसेच ऊदरपोकळीचेही प्रसरण झाल्यामुळे तेथील अवयवांची क्षमता वाढते.

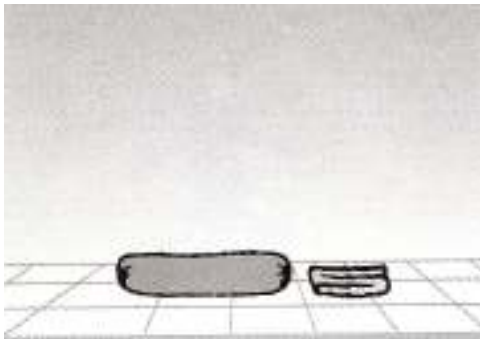


चित्र क्र. ७

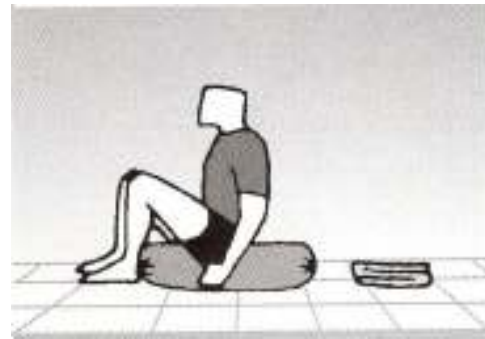
सेतुबंध सर्वांगासन :

साहित्य : लोड, ब्लॅकेट

कृति : लोड उभा ठेवून त्यामागे ब्लॅकेटची तिहेरी घडी आडवी ठेवा.(चित्र क्र.८) ब्लॅकेटच्या विरुद्ध दिशेला तोंड करून पाय गुढग्यात दुमडून लोडावर बसा.(चित्र क्र.९) दोन्ही हातानी लोड धरून ठेवून त्यावर हळूहळू उताणे झोपा. झोपताना खांदे जमिनीवर आणा. मान व डोके ब्लॅकेटवर आणा. पाय सरळ करा. हात शरीराला काटकोनात ठेवून तळवे आकाशाकडे करा.(चित्र क्र.१०) ५ ते १० मि. या स्थितीत पडून राहिल्यावर हात कोपरात दुमडून छातीवर घ्या, पाय गुढग्यात दुमडून पोटाजवळ घ्या. ऊजवीकडे वळत लोडावरून खाली येत कुशीवर वळा आणि उठून बसा.

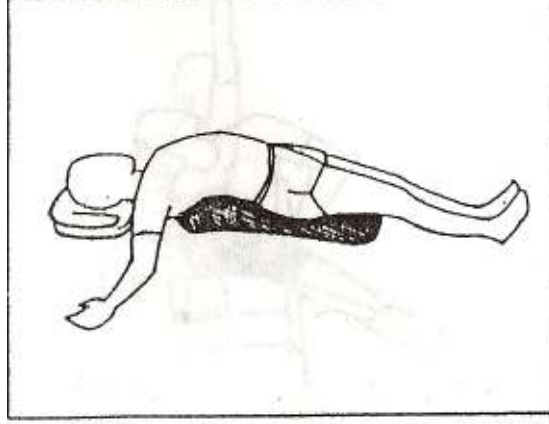


चित्र क्र. ८



चित्र क्र. ९

चित्र क्र. १० →



फायदे आणि परिणाम : या आसनात उदरपोकळी जमिनीला समांतर राहते. छातीचा आकार वक्राकार झाल्याने सर्व फासळ्या ताणल्या जातात. त्यामुळे फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढते. मान व डोके जमिनीला समांतर राहिल्याने मेंदूचा रक्तपुरवठा वाढतो.
हे आसन विश्रांतीचे आहे. याचा अभ्यास संध्याकाळी अवश्य करावा. दिवसभराचा थकवा याने दूर होतो व मेंदू ताजातवाना होतो. हृदयविकार असणाऱ्या व्यक्तींना संपूर्ण शारिरीक आणि मानसिक विश्रांती या आसनात मिळते.

पुढील लेखात आपण शवासनाचा विचार करू.

श्री. श्रीराम पेंडसे

पथ्यापथ्य रूग्ण हिताकरिता

खावे न खावे - कसे राहावे कसे जगावे?

जो माणूस जन्माला आला आहे, त्याला कोणता ना कोणता रोग होतच असतो. अगदी आदिमानवाच्या काळापासून आपणाला होणारा शारीरिक, मानसिक त्रास व त्याकरिता विविध उपाय शोढण्याचा मानवाचा अखंड प्रयत्न चालू आहे. आयुर्वेदाच्या प्राचीन काळापासून - अथर्ववेदापासून आतापर्यंत काही हजार वर्षे आपणाकडे भारतीय आर्य-वैद्यकाची परंपरा चालत आलेली आहे. आयुर्वेदिय विचारपद्धतीप्रमाणे आपण नेहमी ज्या नावांनी - सर्दी, पडसे, ताप, सांधेदुखी, डोकेदुखी, हृदरोग इ.इ. रोग ओळखतो. त्यापलीकडेही रोग आहेत. भूक, तहान, झोप, शिंक, कामेच्छा, वरवर नैसर्गिक वेग वाटणारी लक्षणेही कमी अधिक झाली की रोगात रूपांतर होतात. थोडक्यात सांगायचे तर रोग व त्याचा पसारा अपार आहे. गेली तीस बत्तीस वर्षे वैद्यक व्यवसायाच्या अनुभवात शेकडो लक्षणांचे, हजारो रोगी पाहण्याचे, सल्ला देण्याचे भाग्य मला लाभले. सुदैवाने आयुर्वेदिक चिकित्सक असल्याने आयुर्वेदाच्या विचारधारेप्रमाणे प्रथम "स्वथस्य स्वास्थ्यरक्षणम्" व नंतर "रोग निवारण" अशी सवय मला लागली. आजकाल 'वैद्य मंडळींकडे येणाऱ्या लहान सहान गरीब-श्रीमंत, शहरी-ग्रामिण, स्त्री-पुरुष - सर्व रूग्णांना वैद्यमंडळी कडक पथ्य सांगणार व ते पाळायची आपली तयारी हवी' हे माहित असतेच. डॉक्टर मंडळी विशेष पथ्य-पाण्याचा आग्रह धरत नाहीत अशी या बहुसंख्य रूग्णांची कोणीतरी गोड गैरसमजूत करून दिलेली असावी. माझ्याकडे आलेल्या रूग्णांकरिता मी प्रथम माझा पथ्यापथ्याचा 'लाल कागद' हाती घेतो. त्याला दोन कारणे आहेत. कोणत्याच वैद्यकीय व्यावसायिकाला आपल्याकडे आलेले रूग्ण वारंवार त्याच तक्रारी घेऊन - मला अजून बरे वाटत नाही - असे सांगणारा असेल, तर कमीपणा वाटतो. कारण "....एतद् वैद्यस्य वैद्यत्वं । वेदनायाश्च निग्रहः न वैद्यः प्रभुः आयुषः ॥" असे शास्त्रवचन आहे. पथ्यापथ्याचे महत्त्व मला स्वतःलाच पटायला, दोन प्रसंग सर्वांना सांगण्यासारखे आहेत.

एक मध्यमवयीन गृहस्थ माझ्याकडे, त्यांच्या अंगावर पांढरे कोडाचे डाग दिसू लागले म्हणून औषध सलामसलतीकरिता आले. माझ्या नेहमीच्या परिपाठाप्रमाणे मी त्यांना आंबट, खारट, दही, केळी, शिकरण, पाव, इडली, डोसा इत्यादी पदार्थ खाऊ नका, म्हणजे डाग वाढणार नाहीत, कमी होतील असे सांगू लागलो. औषधे लिहू लागलो. तेव्हा त्यांनी औषधे न घेता पथ्यपाणी पाळून पाहतो असे सुचविले. कारण ते गृहस्थ नुकतेच विधुर झाले होते. कुटुंब वारल्यानंतर नाइलाजास्तव त्यांना हॉटेलमधे जेवावे लागत होते. हॉटेलच्या नाश्ता व जेवणात वरील पदार्थांशिवाय काय मिळणार? त्याशिवाय सोपे अन्न म्हणून ते घरी केळी, शिकरण, दही, पाव याचा पूरक अन्न म्हणून मनसोक्त वापर करीत होते. त्यांनी माझे पथ्यपाणी सुमारे दोन महिने तंतोतंत पाळले व मला त्यांचे कमी झालेले पांढरे डाग दाखवायला आले. औषधे व पैसेही लागले नाहीत. आयुर्वेद शास्त्राप्रमाणे निदान परिवर्तन - ज्या कारणाने रोग झाला ते कारण दूर करणे - रिव्हर्स प्रोसेस प्रयोगात आणली. व्याधी नियंत्रणात आली.

दुसरे उदाहरण घरातलेच आहे. माझ्या जवळच्या सहकाऱ्यांना, मुंबईत राहणाऱ्यांना - एकाएकी काविळीची तीव्र लक्षणे दिसू लागली. त्यांनी माझी सर्व औषधे व पथ्यपाणी पाळले होते. तरीपण त्यांनी विनयपूर्वक माझी औषधे नाकारली व फक्त पथ्यपाण्याची सविस्तर माहिती घेतली. तंतोतंत पथ्य पंधरा दिवस पाळले. तीव्र काविळीची लक्षणे दोन आठवड्यात दूर झाली. त्यानंतर आजपर्यंत सुमारे पंधरा वर्षे डॉ.बिबलीसारख्या सर्वात अनारोग्य परिसरात राहूनही सुदैवाने ठणठणीत आहेत. अशी आणकी खूप उदाहरणे देण्यासारखी आहेत. प्रत्येक वैद्यक व्यावसायिक विशेषतः आयुर्वेदिय चिकित्सक असे अनुभव रोज घेत असतील.

पथ्यापथ्याचा विचार हा केवळ रोजच्या दोन वेळच्या जेवण व नाष्ट्यापुरता करता येत नाही. आयुर्वेदातील विचार हा अधिक व्यापक आहे. आयुर्वेद म्हणजे आयुष्याचा विचार करणारे शास्त्र आहे. नुसत्या पोटाच्या व सांध्याच्या, सर्दी पडशाच्या तक्रारींकरिता आयुर्वेदिय शास्त्रकारांनी ग्रंथ लिहीले आहेत. बहुतेक प्राचीन ग्रंथात प्रत्येक व्यक्तीने आपली दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहाराचे विविध प्रकार, पाणी व इतर पातळ पदार्थ, व्यायाम, झोप, कपडे, पांघरूणे, नैसर्गिक मलमूत्रादी वेग, व विषयवासना याबद्दल सविस्तर, व्यक्तिसापेक्ष व सामूहिक मार्गदर्शन केलेले आढळते. आपणाकरिता हितकर काय व अहितकर काय याचा विचार करताना शास्त्रकार मांसाहार व मद्याच्या गुणावगुणांनाही विसरलेले नाहीत. शास्त्रकारांनी सांगितलेल्या सगळ्याच पथ्यापथ्याचा मागोवा घेणे या छोट्या लेखात शक्य नाही. तरीपण आधुनिक संदर्भात जेव्हा शक्य आहे, तेव्हा गटवार, वयोमानानुसार विचात मांडत आहे.

पथ्यापथ्य, हित अहिताचा विचार करताना प्राधान्य बालकांस द्यायला हवे. नवजात बालकांपासून दहा, बारा, चौदा, वयात येणाऱ्या बालकांपर्यंत योग्य अयोग्य असा विचार बालकांच्या आई वडिलांनी, पालकांनी, आजी आजोबांनी करायलाच हवा. कारण ही भावी पिढी आहे. हे वय शरीर कमवायचे असते. वाढते वय असते. अवयव नव्याने बनत असतात. आयुष्यातील भावी लढाई लढण्याची क्षमता याच वयात येत असते.

नवजात बालकांना जन्मापासून औषधे देण्याचे नविन फॅड, हे पालकांच्या व त्यांना सल्ला देणाऱ्या वैद्यकिय व्यावसायिकांची केवळ कीव करावी असे मर्यादित नसून, बालकांची नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती नाहीशी करण्यास कारणीभूत ठरते. त्याचप्रमाणे कृत्रिम टॉनिक, बाहेरची तथाकथित दुध व सोयायुक्त महागडी घातक पेये यांचा मारा किमान ७/८ महिन्यांच्या बालकांवर करू नये. त्यांचा आहार मातेचे दूध, गोदुग्ध असाच असावा. या दोन्ही गोष्टींचा आभाव, अनुपल्ब्धता असल्यास, भाजलेल्या तांदळाची जिरे, आले व कणभर मीठयुक्त पातळ पेज यासारखे बालकांना दुसरे वरदान नाही. काही माता भगिनी उगाचच खूप पौष्टिक पेज करू पाहतात. लहान बालके एकदम गामा गुंगा किंवा पैलवान व्हावीत अशी अपेक्षा करू नये.

बालकांच्या यावयात दात येताना होणाऱ्या त्रासाकरिता, तसेच पोटाच्या तक्रारींकरिता आले, सुंठ, जिरे यांचा तारतम्याने वापर करावा. कफप्रधान तक्रारीकरिता पुदिना, ओली हळद, तुळशीची पाने वापरावी. चॉकलेट, बिस्किटे, पाव या खाद्यांची सवय लावू नये. लहान बालकांना सायंकाळनंतर शक्यतो काहीच आहार देऊ नये. हल्ली फळांचे रस देण्याचे वाढते फॅड आहे. मला प्रामाणिकपणे असे वाटते, की लहान बालकांना ७/८ महिन्यांपर्यंत फार फळे देऊ नयेत. लहान बालकांना सर्दी, पडसे, कफ, दम, खोकला यांच्या विकारांचा सामना करणे अवघड असते. त्यांना आपल्या वेदना लक्षणे सांगता येत नाहीत. कफ बाहेर टाकता येत नाही. याकरिता आईवडिल, पालक न वैद्यकिय चिकित्सकांनी विशेष काळजी घ्यायला हवी. ज्या पदार्थांनी चटकन कफ होईल, असे पदार्थ ७/८ महिन्यांच्या मुलांकरिता जरूर टाळावेत. डायरेक्ट पंख्याचे वारे, उघड्या दारे खिडक्या, खाराब हवा, बाहेरील थंड हवा यांच्यापासून बालकांचे जरूर संरक्षण हवे. त्याचप्रकारे अतिरेकी काळजीसुद्धा नको. नवजात अर्भकांना नायलॉन, टेरिलीन कापडात गुंडाळून नको त्या त्वचेच्या विकाराला आमंत्रण देऊ नये.

८/१० महिन्यांच्या बालकांपासून तीन चार वर्षांच्या बालकांचा आहार व वजन वाढते हवे. याच काळात काळजी घेतली, तर मुलांची वाढ चांगली होते. या वयात मुलांना वेळच्या वेळी खाण्याची काळजी घ्यायला हवी. जे काय खाणेपिणे असेल, ते कटाक्षाने घरचेच हवे. माझे असे मत आहे, की ज्यांना घर आहे, घरी ज्यांना अन्न तयार करता येते व ज्यांना घरचे अन्न मिळते, त्यांच्याकरिता बेकरीचे पदार्थ, पाव, केक, फ्रसाण इत्यादी बाहेरचे अन्न किंवा परान्न नकोच कारण हे पदार्थ कॅव्हा तयार झाले, ते शिळे आहेत का, 'स्टेल' आंबलेले, 'फ्रमॅटेड' आहेत का, याची तयार झाल्याची तारीख माहीत नसते. माझ्या रूग्णांना मी आवर्जून सांगत असतो, की आपल्या मुलाबाळांना परान्न, हॉटेल-बेकरीतले अन्न देऊन 'भिकार' व 'रोगी' बनवू नका.

दात मजबूत व्हावेत म्हणून लहान बालकांना खारकेचे तुकडे, शेंगदाणे, खोबरे असे पदार्थ ठरवून चावायला सांगावेत. दातात अडकू नयेत म्हणून काळजी घ्यायला हवी. त्याकरिता गुळण्या करणे, सकाळी व रात्री दोन्ही वेळेला योग्य त्या दंतमंजनाने दात घासणे हे सांगावयाची आवश्यकता नाही. या वयात मुलांना दातांच्या काळजीबरोबरच, जंत, कृमी होणार नाहीत याकरिता शक्यतो पेढा, बर्फी हे पदार्थ टाळावेत. कारण आपल्या प्रांतात खवा अतिशय हीन दर्जाचा आढळते. पुणे रेल्वे स्टेशनवर एक क्रमांकाच्या फ्लाटावर खाण्याची पार्सले पडलेली असतात. वाचकांनी कुतुहल म्हणून ही पार्सले पुणे शहरातील प्रसिद्ध हलवायांकडे जातात का याचा शोध घ्यावा. अशा परिस्थित पडलेला हलवा व त्याचे पदार्थ रोगराई नक्कीच पसरवणार. तीन चार वर्षांपर्यंतच्या बालकांना बालवाडी, नर्सरी, शाळा ही भानगड नसते. त्यामुळे त्यांच्या वाढीला निवांतपणा असतो. त्यांच्या खेळण्या बागडण्याचा अतिरेक न होता त्यांना पुरेशी झोप मिळत आहे, याकडे जरूर लक्ष असायला हवे. बालकांच्या पचनाच्या तक्रारीबाबत खूप औषधे वापरण्यापेक्षा ओवा, सुंठ, शोपा, वावडिंग यांचे पाणी, तुळशीच्या पानांचा रस याची योजना करावी. स्वच्छतेचे नियम पाळल्यास सहसा त्वचेचे विकार उद्भवत नाहीत. उठसूट साबण, महागडे बेबी सोप वापरण्यापेक्षा बेसन, दूध, दुधाची साय यांचा वापर अंघोळीच्या वेळेस करावा. होता होईल तो सुती कपडे वापरावेत.

३/४ वर्षांच्या बालकात टॉन्सिल्स या ग्रंथीची फ्राजील वाढ, त्यामुळे सर्दी, पडसे, खोकला, ताप, वजन न वाढणे, कान वाहणे या विविध तक्रारी उद्भवतात. याकरिता दक्षता म्हणून फ्रिजमधील पदार्थ या गटातील बालकांना देऊ नयेत. हल्ली अकारण फ्रिजमधील बाटल्यात ठेवलेले पाणी वारंवार पिण्याचे फॅड वाढले आहे.

असेच फॅड घराबाहेर पडलेल्या कुटुंबाच्या लहान बालकांच्या हातात असलेल्या पाण्याच्या बाटल्यांच्या कौतुकाचे आहे. आईवडील या चंगळवादी संस्कृतीचे मोठ्या कौतुकाने वर्णन करीत असतात. त्याचबरोबर आपल्या लहान बालकांना कान, नाक, घसा तजाक्रिता 'फुकाफुकी गिऱ्हाईक' बनवत असतात. याचप्रकारे खूप लहान बालकांना बाटलीचे दूध वा पाणी पाजावयाच्या सतत सवयीने नाका-घशाचे, सर्दीपडश्याचे विकार होतात हे लहानग्यांच्या मातांनी लक्षात ठेवायला हवे.

चार पांच वर्षांच्या बालकांपासून वयवर्षे सात आठ पर्यंतच्या बालकांना पूर्वी सूचना दिलेल्या पथ्याबरोबरच नव्याने सुरु झालेल्या शालेय - हट्या व नको - असणाऱ्या वेळखाऊ दिमक्रमाचा विचार करायलाच हवा. शाळेत प्रवेश घेऊन त्यांचा जम बसेपर्यंत पालकांची कसोटीच असते. खरा वैताग येतो ज्यांची शाळा सकाळी असते त्या बालकांना व त्यांच्या पालकांना. कारण खूप सकाळी साखरझोप मोडून बऱ्याच बालकांना उपाशीपोटी शाळेत पाठवावे लागते. त्यामुळे त्यांना कॅव्हाही १०-११ वाजता नकोसा झालेला गार नाष्टा किंवा शाळेतील 'परान्न' नाईलाज म्हणून खावे लागते. मग दुपारी अवेळी जेवण व अपुरी झोप व विश्रांती यामुळे घरकात पिळून काढल्यासारखी यांची अवस्था होते. त्याकरिता अश्या बालकांना विभागून तीन वेळा अन्न व सायंकाळी लवकर झोप यावर कटाक्षाने लक्ष हवे. खूप औषधापेक्षा पुदिना, आले, ओली हळद, आवश्यक वाटली तर लसूण, ओवा, सुंठ, वेखंड, धने, जिरे यांचा युक्तिपूर्वक वापर करावा. बाजारातील पैसेउकळू टॉनिकपेक्षा 'शतावरी कल्प' वापरावा. हा घरी करता येतो. या वयात बालके जी प्रकृती राखतील ती पुढे साथ देते. शतावरी कल्प हा नेत्ररक्षणार्थ अत्यंत उपयुक्त आहे.

वय वर्षे ८ नंतर बालकांतून मुले व तरुण घडत असतात. आतापर्यंतचे वयाकरिता व्यायामाचा विचार नव्हता. या वयापासून सूर्यनमस्कार, दोरीच्या उड्या, पळणे, पोहणे असे व्यायामप्रकार जरूर निवडावेत. या वयात किंवा याआगोदर टी. व्ही. या महाराक्षसापासून मुलांना लांब ठेवणे त्यांच्या हिताचे आहे. दूरदर्शनमुळे ज्ञानात भर पडते, अनुभव क्षितीज विशाल होते, मोठ्या जगाची माहिती होते ही भाषा, बहुतेक मुलांचे सिरीयल बघण्याचे फॅड पाहिले तर थोतांड वाटते. 'कौन बनेगा करोडपती', किंवा यापेक्षाही भुलभुलैय्या व नटनट्या, बदनाम क्रिकेट सिताऱेच्या जाहिराती पाहून कोणते संस्कार होणार आहेत? ज्या वयात शरीर कमवायचे आहे, त्या वयात मन बिघणार नाही याचीही काळजी घ्यावयास हवी. याकरिता हा अधिक लेखनप्रपंच.

महिलांच्या समस्या पाहण्याअगोदर बालिका व लहान मुली यांच्याकरिता काही विचार हा त्यांच्या भावी आयुष्यास उपयोगी पडणारा आहे. माझेकडे लहान मुलींचे प्रश्न घेऊन येणारे पालक बहुधा 'मुलीची वाढ नाही, उंची कमी, मुलगी तरतरीत नाही' अशा प्रश्नाकरिता येतात. वयवर्षे ७/९ पासून ते १२/१३ वर्षांपर्यंत मुलींचे स्वास्थ्य नीट पाहिले तर पुढे वयात येणारे प्रश्न हे समस्या बनत नाहीत. या वयात नेमके पोषण व्हावे लागते. याकरिता किमान दोन चार चमचे कडधान्ये टरफ्लासकट असा चौरस आहार हवाच. सगळ्यांना फळे खाणे परवडेल असे नाही. पण मूग, चवळी, हरभरा यांचा आलटून पालटून वापर हवाच. या वयात केसाची काळजी घेतली तर केसात कोंडा होणे, खवडे, केस गळणे, केस पांढरे होणे या समस्या पुढील आयुष्यात उद्भवत नाहीत. अलिकडे मुलींचे केसाकडे दुर्लक्ष करायचे, पुढील तरुण वयात केस वाढवण्याकरिता प्रयत्न करायचे अशी उलटी गंगा दिसते. केसाच्या बऱ्याच तक्रारी या आहारातील मीठ, आंबट व शिळे पदार्थ फ्राजिलप्रमाणामुळे उद्भवतात. केसात कोंडा असेल तर कटाक्षाने कोणतेच तेल लावू नये. केस धुण्याकरिता आवळकाठी, बावची, नागरमोठा, कागदी लिंबाची साले, शिकेकाई अशांची पूड पाण्यात उकळून ते पाणी वापरावे. क्वचीत रात्री करंजेल तेल व कापूर मिश्रण असे तेल लावावे. केसात कोंडा, डॅड्रफ वाढला तर पुढील आयुष्यात मुखदुषिका, तारुण्य पिटिका, चेहेऱ्याच्या पुळ्यांचा हमखास त्रास होतो.

महिलांच्या विशेष समस्यांचा विचार करतांना मासिक पाळीचे प्रश्नाला प्राधान्य घ्यावयास हवे. आताची पुरुषी राहणी, कमरेच्या अवयवाला कमी व्यायाम, खाण्या-पिण्याच्या सवयी अशा अनेक कारणांनी दिवसेंदिवस बऱ्याचश्या महिलांची पाळी लवकर लवकर जायला लागली आहे. अंगावर विटाळ खूप कमी प्रमाणात जाण्याच्या तक्रारी वाढल्या आहेत. याकरिता स्थौल्य कमी करणे, मलमूत्रप्रवृत्ती साफ ठेवणे हे उपाय हवेच. याशिवाय जेवणानंतर नियमितपणे बाळंतशोपा खाणे व रोज सकाळी एक खारीक खाण्याची सवय लावून घ्यावी.

सर्वच घरात उभे ओटे, खुर्च्या, टेबल, पलंग, संस्कृती आली आहे. घरातील बाईने कमरेत वाकून घरातील फरश्या चकाचक पुसण्याचे काम स्वतःकडे नियमित घेतले तरी मासीक पाळी नक्कीच सुधारू शकते. डालडा, तेलकट, तुपकट आहार, मांसाहार, मिठाई, फरसाण, कोल्ड्रिंक, खूप थंड पाणी यांना फाटा देऊन, ज्वारीची भाकरी व उकडलेल्या भाज्या आपल्याश्या कराव्यात, परान्न वर्ज्य करावे.

काही महिलांचा प्रश्न पाळीचे वेळेस व इतरवेळीही खूप अंगावर जाणे हा असतो. त्याकरिता त्याकाळात पूर्ण विश्रांती, पायाखाली दोन उश्या घेऊन झोपणे शक्य आहे का ते पहावे. तसेच चंदनगंध, जास्वंद फुलांचा रस, उंबर किंवा जांभुळसालीचे चूर्ण घेऊन पहावे. पांढरे अंगावर जाणे, धुपणी, श्वेतपदर या तक्रारीकरिता महिला प्रथम अळंटळं करतात, उशिरा सला मसलत घेतात. या तक्रारीकरिता नियमितपणे जिरे पाणी प्यावे. रात्री एक चमचा जिरे एक कप पाण्यात भिजत टाकावे. सकाळी ते जिरे खाऊन तेच पाणी प्यावे. आहार सात्विक असावा. ज्या तरुण मुलींची स्तनाची पुरेशी वाढ होत नाही, त्यांनी किमान एक वाटी, टरफलासकट भिजवलेली कडधान्ये खावीत. कोहळ्याचा रस प्यावा किंवा त्याच्या वड्या करून खाव्या. मुगाचे चांगल्या तुपातील लाडू, कोरडे कोरडे पोहे चावून चावून वर दूध पिणे यासारखे उपाय करून पहावे. खाल्लेले सकस अन्न पचावे म्हणून आले तुकडा, पुदिना, लसूण यांचा वापर करावा. एक भाग आले रास, दोन भाग साखर व तीन भाग चांगले दूध असे मिश्रण शिजवून केलेला आलेपाक उत्तम पचन करतो. मात्र हा आले पाक नेहमी ताजा असावा. शिळा खराब होतो.

बालके व महिलांविषयी समस्त रोगांकरिता कोणते पथ्यापथ्य हितकर आहेत हे थोडक्या जागेत सांगणे अवघड आहे. तरीपण काही ठरावीक रोगांकरिता पुढिल काळजी घेतली तर आपले असलेले स्वास्थ्य टिकेल, नवीन रोग होणार नाहीत. असलेले रोग बळावणार नाहीत असे वाटते. आजचे जीवन सगळ्यांकरिता धकाधकीचे, धावपळीचे, मगजमारीचे, खाण्यापिण्याच्या अनियमित वेळा, अपुरी विश्रांती व झोपेचे झाले आहे. आरोग्यशास्त्राचे भूक, आहार, व्यायाम, झोप याबद्दलचे नियम येथे लागू करणे मुश्किल होऊन बसले आहे. फास्ट जीवन व फास्ट फूड, नको असलेल्या सवयी व फॅशन, बदललेली करमणूक यामुळे अनेक छोट्या तक्रारी वाढतात. त्यातील पोटाच्या तक्रारींचा प्रथम विचार करूया.

जीभेपासून गुदापर्यंत संपूर्ण अन्नप्रवासाच्या अवयवांना कोष्ठ, महाकोष्ठ, महास्रोतस असे म्हणतात. या अवयवांच्या अन्न ग्रहण करणे, पचन करणे, सार व मलभाग वेगवेगळा करणे व मलभागाचे विसर्जन करणे या कार्यात बिघाड झाला की अग्निमांघ, मलावरोध, जुलाब, गॅसेस, उदरवात, पोटदुखी, पोटफुगी, मूळव्याध, भगंदर, आम्लपित्त, अल्सर, एसिडिटी, उलट्या, जंत, कृमी, पांढरे डाग, काविळ, वजन घटणे वा वाढणे अशा परस्पर विरोधी वाटणार्या विकारांना कारण मिळणे, ग्रहणी, क्षय, मूतखडा, हृद्रोग, रक्तदाब वृद्धी व रक्तदाब बळावतात. याकरिता आवश्यक तेठे लंघन, कोमट पाणी, सुंठपाणी, पुदिना, आले असूण व ओली हलद यांची चटणी, सायंकाळी लवकर व कमी जेवणे, जेवणानंतर किमान वीस मिनिटे फिरून येणे या प्राथमिक स्वरूपाच्या सल्ल्याचा जरूर उपयोग होतो.

अलिकडे सुरक्षित पाणी व दूध या मोठ्या समस्या आहेत. जगातील सर्वात सुरक्षित पाणी म्हणजे उकळलेले ताजे पाणी होय. तसेच 'दूध अजिबात न पिणे' हा मुंबईसारख्या शहरात रोग होऊ नये म्हणून जरूर अवलंब करावा असा उपाय आहे. दूध व दुधाचे खव्यासारखे पदार्थ खाणे म्हणजे आपल्या आरोग्याला कायमचे खिंडार पाडणे असे मुंबईत मिळणार्या दुधाच्या दर्जावरून वाटते. ज्वारीची भाकरी व मूग हे दोन पदार्थ आहारात ठेवले तर वरचेवर पोटाचे विकार बळावत नाहीत. संयमाची येथे नितांत गरज आहे. पित्त वाढूनये, बळावू नये म्हणून साळीच्या ज्वारीच्या किंवा राजगिरा लाह्या खाव्या. लाह्या म्हणजे चुरमुरे नव्हेत हे थोरामोठ्यांनासुद्धा सांगावे लागते. सुती कपडे, चामड्याच्या चपला वापरा, टी.व्ही. दीर्घकाळ बघू नका, सकाळी किमान सहा ते बारा सूर्यनमस्कार घाला हे सांगण्याची खरी गरज नाही. पण हे पुढे पुन्हा पुन्हा ठासून सांगण्याची, चंगळवादी संस्कृतीमुळे पाळी आली आहे. मूतखडा या विकारात पालेभाज्या, दूध, टोमॅटो, काकडी, वांगी, काजू, भेंडी व चहा यांचा वापर काही काळ पूर्ण थांबवावा. भरपूर पाणी प्यावे म्हणजे औषधोपचारानी पहिला मूतखडा पडून गेला तरी नविन मूतखड्याचा प्रादुर्भाव होत नाही, क्रॉनिक रिनल फेल्युर किंवा ज्या विकारात वारंवार डायलेसिस करावे लागते त्या विकारात काही वेगळेच पथ्यपाणी आहे. किमान पाणी म्हणजे ५०० मि.लि.पेक्षा जास्त पाणी किंवा पातळ पदार्थ घेऊ नयेत. मीठ शक्यतो वर्ज्य करावे म्हणजे काही काळाने डायलेसिस टलते. वृक्क व मूत्रपिंडाचे कार्य सुधारते.

मधुमेह या समस्येवर रोज खूप लिखाण येत असते. तरीपण ज्वारीची भाकरी, बाजरीची भाकरी, ताजे ताक, बटाटा व रताळे सोडून सर्व भाज्या, मुगाची आमटी, बेलाच्या पानाचा काढा व ओली हळद, आवळा, पुदिना, लसूण, जिरे, आले, कार्ले, सुंठ यांची चटणी; आवडी निवडीप्रमाणे रस व मेथीपूड यांचा वापर केला तर मधुमेह नक्कीच नियंत्रणात राहतो. त्याचबरोबर पायांना पुरेसा व्यायाम होईल इतपत किमान एक तास चालणे हवे.

मूळव्याध, मलावरोध, भगंदर या विकारात पथ्यपाणी सारखेच आहे. सायंकाळी लवकर व कमी जेवण, ज्वारीची भाकरी व रात्री जेवणानंतर किमान अर्धा तास फिरून येणे ही त्रिसूत्री जो पाळेलत्याचे हे दोन रोग बळावत नाहीत, लवकर बरे होतात. 'जास्त खाऊन तोटा, लंघनाने फायदा' हे सूत्र लक्षात असावे.

हृद्रोग, रक्तदाबवृद्धी, स्थौल्य, सूज थॉयरोईडच्या ग्रंथीची वाढ, मंदपणा, मुंग्या येणे या सगळ्या तक्रारींकरिता मराठी मानसांकरिता सोपा उपाय आहे. वरील सर्व तक्रारीत कटाक्षाने ज्वारीचा पूर्ण आहार ठेवला, जोडीला उकडलेल्या भाज्या - बटाटा रताळे सोडून - कमीतकमी मीठकिंवा शक्यतो आळणी जेवण असा कटाक्ष ठेवला तर रोग नक्कीच बळावणार नाही. या सर्व विकार लक्षणात रक्तातील चरबी वाढनाही, मलप्रवृत्ती चिकट होनाही, मूत्रप्रवृत्ती सुखाने होईल याकडे लक्ष हवेच. दोन भोजनात किमान आठ तास अंतर हवे. शक्यतो एकूण दोन वेळा जेवण करावे म्हणजे रोग बळावत नाही. चहा, कॉफी, थंड पेये, व्यसने कटाक्षाने टाळावी. रक्तदाबक्षय, काश्य, वजन घटणे या विकारात जेवण वेळेवर व व्यवस्थित हवे. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणेच कोहळ्याचा रस, मुगाचे व रव्याचे लाडू, नियंत्रीत कडधान्ये व फळे खाणे हवे. चिंता न करणे, आनंदी राहणे, व्यवस्थित जेवण व पुरेशी झोप, या चार गोष्टी कटाक्षाने पाळल्या तर रक्तदाबक्षय व वजन घटणे याकरिता औषधे लागत नाहीत. येथे पूर्वी सांगितलेला आलेपाक क्षुद्रबोध म्हणून जरूर वापरावा. उत्तम झोप येण्यासाठी रात्री फिरून यावे व त्यानंतर आपले तळहात, तळपाय, कानशिले, कपाळ, डोके यांना चांगले तूप, खोबरेल तेल किंवा एरंडेल जिरवावे. उत्तम झोप येते. झोपेच्या गोळ्यांची गरज लागत नाही.

दिवसेंदिवस सांध्यांचे, हाडांचे, स्नायूंचे वातविकार बळावत आहेत. संधिवात, संधिशूल, सांधेदुखीआमवात, आर्थायटिस, र्हूमॅटिझम, सायटिका, फ्रोझन शोल्डर, कंबरदुखी, पाठदुखी, स्लिपडिस्क, स्पोण्डिलायटिस हे विकार वाढते आहेत. या सर्व विकारात काही काळजी रोग वाढू नये म्हणून घेता येईल. आपले अंथरूण हे उबदार व कठीण असल्यास स्नायू सांधे आखडत नाहीत. गादीऐवजी कांबळे ब्लॅकेट, रग, चटई, सतरंजी, फळी असे जाड अंथरूण करावे. जेवणानंतर सुंठ पाणी घ्यावे. सुंठ उकळू नये. रोग वाढू नये म्हणून गहू, वाटाणा, उडीद, हरभरा, चवळी, गोड व चमचमित पदार्थकोल्डिक्स टाळावित. ज्यांनी सूज, वेदना, जखडणे या तक्रारींकरिता आराम हवा आहे त्यांनी मीठ वर्ज्य करावे. शक्यतो आळणी जेवावे. दुखर्या भागाकरिता कोणतेही तेल गरम करून त्यात मीठ मिसळून हलक्या हाताने दुखर्या भागाला जिरवावे व त्यानंतर त्या भागाला मीठ, पाण्याचा शेक द्यावा. बर्याच वातविकारात, सांधे स्नायूंच्या विकारात एरंडेल तेलावर परतलेली सुंठ उपयोगी पदते. अर्धा चमचा अशी तयार केलेली सौभाग्य सुंठ ही पथ्यकर आहे. एका चपातीस एक चमचा एरंडेल तेल वापरावे.

मुंग्या येणे, पांडुता, बधिरपना या तक्रारीत वेळेवर जेवण्याला फार महत्व आहे. सफरचंद, कोहला, खजूर, द्राक्षे, मुक्ता डाळिंब, अननस, पोपई, गहू, उडिद, मूग पालेभाज्या असा चौरस आहार हवाच. खजूर हे पूर्ण अन्न आहे. मध हा स्थूल व्यक्तींकरिता उपयुक्त आहे. पण तो मोठ्याप्रमानात घ्यावा लागतो. त्यावर कोमट पाणी प्यावे पण गरम पाणी घेऊ नये. शक्यतो मधाबरोबर तूप व पाणी टाळावे.

लांबलेला लेख संपवण्या अगोदर "अंडी" या अप्रिय विषयाबद्दल चार शब्द लिहीणे वाचकांच्या हिताचे आहे. माझे अनुभवात अंडी आहारात असल्याने अजिर्ण, अपचन, त्वचाविकार, दमा, मधुमेह, स्थौल्य, रक्तदाब या विकारात औषधांनी आराम पडत नाही, उलट रोग बळावतोच. ज्यांना आपले आरोग्य सांभालावयाचे आहे त्यांनी अंडी खाऊ नयेत. अंड्याला काहो छिद्रे असतात. त्या छिद्रातून आत प्रदूषण जाऊन ते अंडे खायला, पचायला, अंगी लागायला अडचणीचे ठरते. ज्यांना खूप हमाली काम, अंग मेहनतीचे काम आहे त्यांनी जरूर खावीतपण शहरी चाकरदाऱ्यांनी अंडी टाळावीत.

समस्त त्वचा विकारात औषध, खारट, मीठ, दही, लोणचे, पापड, चहा, बेकरी पदार्थ, फ़रसाण, साबण, सोडा कृत्रीम धाग्याचे कपडे इत्यादी गोष्टी टाळाव्या. अळणी जेवन, सुती कपडे, स्नानाकरिता बेसन वापर यामुळे त्वचाविकार बळावत नाही.

.....वैद्य प. य. वैद्य खडीवाले.

कविता

एक उनाड दिवस...

कधी असेही जगून पहा,
कोशातून बाहेर पडून पहा,
जग पसरलय हिरव गार,
करडा चष्मा काढून पहा...

सूर्य उगवलाय सोनेरी,
रंग उषेचे रंगून पहा,
गात्रा मधली मरगळ जाईल,
उन जरासा पिऊन पहा....

धाऊन दमतो काट्यावारती,
मस्तीत थोडं चालून पहा,
रस्त्यावरच्या दगडालाही,
हळूच ठोकर मारून पहा.....

सुखामागे धावता-धावता,
दुखाला थोडसं हसून पहा...
एकदाच तरी होईना का पण ,
एक उनाड दिवस जगून पहा....

M.प्रसाद...

6-5-2011

स्वाईन फलू

पुणे थरारले पुणे हादरले, स्वाईन फलू ने पुणे हादरले
समस्त बिनधास्त पुणेकरही, स्वाईन फलूने सॉलिड टरकले ॥१॥

हा काय प्रकार आहे, कुणाला काहीच नाही कळले
त्यामुळे सर्वजण अगदी, निवांत आणि निर्धास्त राहिले ॥२॥

कोण फलू कुठला फलू हा तर फलू मेक्सीकोतला
इतक्या लांब येईलच कसा, असा भ्रम लोकांना झाला ॥३॥

आधी एक नंतर दोन, पाहता पाहता बरेच झाले
कळत नकळत त्या राक्षसाने, विक्राळ रूप धारण केले ॥४॥

सहज पळणारे पुणेकर आता, सैरा वैरा पळू लागले
काय करावे काय नाही, काही कुणा समजेना झाले ॥५॥

देशाच्या नकाशात स्वाईन फलूसाठी, पुण्याने पहिला नंबर लावला
देशभरात स्वाईन फलूने, पुण्यात पहीला बळी मिळवला ॥६॥

एक गेला दोन गेले, करता करता दहा गेले
हे पाहून पुणेकरांसह, पाहुण्यांचेही धाबे दणाणले ॥७॥

गाड्या एस.टी. खाजगी बसेस, यांना लोकांनी दाखवली पाठ
पुण्याबाहेर जाणारी वाहने, मात्र प्रवाशांनी भरली दाट ॥८॥

शाळा बंद सिनेमे बंद, मंडई बंद बाजार बंद
सगळे व्यवहार पुणेकर जनतेने, केले उत्स्फूर्त बंदच बंद ॥९॥

बिनकामी बाहेर फिरणारे, घरात बसून "बोअर" झाले
नाईलाजाने बाहेर पडणारे, रूमाल मास्क लावू लागले ॥१०॥

चिकीत्सा आल्या, स्वयंसेवी आले, प्रतिबंधात्मक उपाय आले,
त्याने मात्र इतकेच झाले, मास्क, निलगीरीचे "मार्केट" वाढले ॥११॥

सर्व पुणेकर लावतात रांगा, अगदी कोणत्याही कारणासाठी
शाळा प्रवेश, रेल्वे तिकिटे, आणि चितळ्यांच्या बाकरवडीसाठी ॥१२॥

जो तो घाबरून पळू लागला, स्वाईन फ्लूपासून सुटकेसाठी
पुणेकरांनी लावल्या रांगा, चिकीत्सा आणि तपासणी साठी ॥१३॥

एखादा शिंकला एक खोकला, वर्तमानपत्रात तो झळकला
स्वाइनफ्लूचा एक मृत्यूही पहिल्या पानावर ठळक प्रकटला ॥१४॥

एक गेला, दोन गेले, आकडा दहावर जाऊन पोहोचला
नंतर मात्र "मिडिया"वाल्यांचा, सर्व उत्साहच ओसरून गेला ॥१५॥

सरकार मात्र शांतपणे, बैठका चर्चा घेतच राहिलं
सहावी पातळी जाहीर करायला, उशीर मात्र लावतच राहिलं ॥१६॥

एवढ्या मोठ्या लोकसंख्येत एखादा बळी जाणारच,
असा मात्र दिशाहीन निष्कर्ष पुन्हा पुन्हा काढत राहिलं ॥१७॥

दोन आठवड्यांनी पुन्हा, व्यवहार सुरळीत चालू होतील
स्वाईन फ्लू आला होता, सारेच आता विसरून जातील ॥१८॥

किती निष्पाप गेले त्याची, नाही तमा, फिकीर कुणाला
जो तो आपल्या भावविश्वात, पुन्हा एकदा गुरफतून गेला ॥१९॥

मानवी आयुष्य आहे पहा, किती स्वस्त राज दरबारी,
सरकार मात्र शेखी मिरवतं, जनता रोगमुक्त आहे सारी ॥२०॥

खरचं स्वाईन फ्लू गेला?, की त्याचा जोर कमी झाला?
त्याचे उत्तर माहीत असेल, खरं तर फक्त परमेश्वरालाच ॥२१॥

श्रीराम पेंडसे

काही नाही

काही नाही ,,
हा आहे भावनांचा खेळ
किती दाखवल्या,किती लपवल्या
माझ्या भावना माझ्यापाशीच

काही नाही ,,
हा आहे शब्दांचा मेळ
किती अलंकारिक, किती यमकवृत्तीत
माझे शब्द माझ्या कवितेसाठीच.....

काही नाही ,,
हा आहे जखमांचा वेळ
किती बांधल्या,किती वाहल्या
माझ्या अंगी मलाच सोसण्यासाठीच

देव पेडणेकर

चारोळ्या

गवताची पाती
भिरभिरणारे पक्षी
तुझी ती ओढणी
स्पर्शून जाते सजणी ..

सहवासात तुझ्या
सांजभूल ती झाली
हात हाती माझ्या
गालावर आली लाली

तुझी साथ असता
चंद्रही छान हसला
पौर्णिमेच्या रात्रीला
तोही बहु लाजला ...

काही क्षण भेट आपली
मन मोहरून गेले
संगत ती धुंद फुलली
एकमेका विसरून गेले

एक सुंदर लहर आहे
म्हणून तर आपण धावतो
पहाटेचं स्वप्न आहे
म्हणून तर मी रमून पाहतो

किरणांच्या त्या अबोल वाटा
मावळतीला चालल्या
सूर्य तस होवून नाही थकला
चंद्र येईल घेवून चांदण्या

रूप ते गोजिरे
वेड मला लाविते
लवकर भेटीला ये
मन मोहरून येवू दे.....

केव्हा तुला भेटू झाले
मन उतावीळ ते झाले
गुलाबाच्या पाकळ्यांना
अलगद ओठांना स्पर्शू दे.....

देव पेडणेकर

ऐल तीरावर मी अन् पैल तीरावर तू ...

संध्याछाया भिवविती हृदया ,
 आयुष्याच्या संध्याकाळी
 ऐल तीरावर मी अन् पैल तीरावर तू ...
 जीवन गाणे सुरेल रंगता
 सुर बेसुर का लागले?
 सादाला पडसाद ना मिळता
 ताल बेताल गं जाहले
 बालपणीच्या रम्य आठवणी
 चिंचा बोरे अन् गुडदाणी
 बोर वनातील चोरून चुंबन
 आणिक नंतर सलज्ज समर्पण
 तू राधा मी तव माधव
 अनुभवले मीरेचे ही समर्पण
 त्याच जीवनी हे रितेपण
 कसा साहू सखे एकले पण ?
 आठवणीच्या त्या हिंदोल्यांवर
 झूलता झूलता मी ही
 आयुष्याच्या सांजवेळी
 बसलो लावुनी आंस
 येइन कधी त्या पैलतीरी
 सखे गं
 सत्य परी ते एक या क्षणी
 आयुष्याच्या संध्याकाळी
 ऐल तीरावर मी अन् पैल तीरावर तू ...

सुनील जोशी

एक विनवणी

प्रणयातल्या त्या शपथा

आज तू आठवुनी जा

दिल्या घेतल्या वचनातें

आज तू निभवुनी जा

इष्कात धुंद मी अन्

इष्कात धुंद तू ही

उतरता धुंद आज ती

वायदे निभवुनी जा

प्रिये प्रियतमे सखे गं

गुंतलो असा मी

शोधुनी सापडे अता ना

वाट ती मुक्ततेची

विनवितो तुला गं

सखे आज वारंवार

अडकली आहे जी तुझ्यात

ती रात्र तू सोडवुनी जा

ती रात्र तू सोडवुनी जा.....

सौ.सुप्रिया जोशी

पुष्परचना

पुष्परचना

Pressed Flower Art



पुष्परचना करताकरता फुलापानांचे सौंदर्य, रंग, आकार, टिकाऊपणा, डौल यांच्या निरीक्षणाबरोबरच त्यांची नावे, शास्त्रीय माहिती याचीही नोंद नकळत मनात होऊ लागली. झाडांची जोपासना करतानाही नविन दृष्टीकोन मिळाला. ताज्या फुलांबरोबरच Dry arrangements साठी सामग्री जमा होऊ लागली. फुलं, पानं वाळविण्याचे प्रयोगही सुरु झाले. त्यांचे रंग काहीसे बदलले तरीहीताज्या फुलापानां इतकीच वाळविलेली फुलं-पानंही सुंदर दिसतात आणि अनेक वर्ष टिकू शकतात.

फुलं, पानं वाळविण्याच्या अनेक पद्धती आहेत, त्यापैकी एक 'वजन ठेवून वाळविणे'. अशा पद्धतीने वाळविलेल्या फुला-पानांपासून केलेल्या कलाकृती 'Pressed Flower Art' म्हणून जगभर ओळखल्या जातात.

या कलेची सुरुवात सुमारे ५०० वर्षांपूर्वी झाली. वनस्पतीशास्त्राचे अभ्यासक वनस्पतींचे नमुने गोळा करून चिकटवून ठेऊ लागले. Herbarium या नावाने ही पद्धती ओळखतात. कालांतराने त्याची कलात्मक मांडणी केली जाऊ लागली आणि या कलेची सुरुवात झाली.

लहानपणी शाळेत असताना गंमत म्हणून किंवा शास्त्र प्रयोगवहीत चिकटविण्यासाठी बहुतेकांनी पुस्तकात, वहीत ठेऊन फूल, पान वाळविले असेल तीच ही पद्धत.

वजन ठेऊन फुलं, पानं, पाकळ्या वाळविण्याच्या काही पद्धती

१) कागदाच्या घडीमध्ये फुलं, पानं, पाकळ्या ठेवून ती घडी जाड पुस्तकामध्ये, टेलीफोन डिरेक्टरीमध्ये ठेवावी. त्यावर वजनदार पुस्तकं, किंवा अन्य काही वजन ठेवावे.

ही एक सोपी पद्धती आहे.

२) कागदाच्या घडीच्या आकाराचे/ थोडे मोठे सारख्या आकाराचे पुठे घेवून त्यामध्ये फुलं ठेवलेला कागद ठेवावा. ३-४ रबर वापरून एकत्र बांधून ठेवावे. त्यावर जड पुस्तकं/ सपाट वजनदार वस्तू ठेवावी. पुठ्यांच्या मध्ये कागदावर फुलं ठेवून अनेक थर करता येतात.

या पद्धती मध्ये फुलं पूर्ण वाळविण्यासाठी २ ते ३ आठवडे लागू शकतात. ओलसर झालेले कागद पुन्हा पुन्हा बदलावे लागतात.

सामग्री लवकर वाळण्यासाठी सिलिका जेल (Silica Gel) चा वापर करता येतो.

३) Microwave चा वापर : आधी सांगितल्या प्रमाणे दोन पुठ्यांच्यामध्ये कागदात फुलं ठेवून त्यावर वजन ठेवून microwave मध्ये low/ medium तापमानाला ठेवली असता १-२ मिनिटात ती वाळतात. तापमान जास्त झाल्यास फुलं जास्त वाळून त्याचा चुरा होऊ शकतो.

अशा प्रकारे वाळविलेल्या सामग्रीचा उपयोग करून Greeting cards, Bookmarks, चित्र आणि अशा कितीतरी कलाकृती करता येतात.

वाळविलेल्या सामग्री बरोबर रंगीत खडू, जलरंग, स्केच पेन्स यांचाही वापर करून वैविध्य आणता येते.

भारतामध्ये ही कला अजून फारशी लोकप्रिय झालेली नाही. हा लहान मुलांचा एक उपक्रम किंवा छंद आहे अशी अनेकांची कल्पना असते. परंतु थोडी कल्पकता आणि प्रयोगशीलता असेल तर यातून अर्थाजनही होऊ शकते.

- सरोज जोशी.

फ़ोटोग्राफ़ी



फ़ोटोग्राफी
पारसकुमार यादव



खाद्यसंस्कृती

आलू पनीर कटलेट

साहित्य:- ४ मध्यम आकारचे बटाटे, २०० ग्रॅम पनीर, १०० ग्रॅम ब्रेडक्रमज (ब्रेडचाचुरा), १ इंच आलं, ४ हिरव्या मिरच्या (तिखट कमी- जास्त हवे असल्यास आपल्या आवडी प्रमाणे), २ टीस्पून जीरे पावडर, १/२ वाटी कोथिंबीर(चिरलेली), चवीनुसार मीठ, १टीस्पून आमचुर पावडर, तळण्यासाठी तेल.



कृती:- बटाटे उकडून खिसणीवर खिसून घ्यावेत. पनीरही खिसून घ्यावे. आलं मिरची वाटुन घ्यावे. नंतर एका मध्यम आकाराच्या बाऊलमध्ये खिसलेला बटाटा, पनीर, वाटलेले आलं मिरची, जिरे पावडर, कोथिंबीर, मीठ, आमचुर पावडर सर्व घेऊन चांगले मळून घ्यावे. कटलेटच्या साच्यात वरिल मिश्रण घालुन कटलेटा घावा. तयार झालेली कटलेट ब्रेडक्रमज मध्ये घालुन सर्वबाजुनी ब्रेडक्रमज लावुन घेऊन कटलेट तेलात तलुन घावीत. सॉसबरोबर सर्व्ह करावी.

स्वीटकॉर्न वडे

साहित्य :- स्वीटकॉर्न २ वाट्या, आले, मिरची, लसुण पेस्ट २/३ चमचे, चिरलेला कांदा १ वाटी, चवीप्रमाणे मीठ, कॉर्नफ्लोर पेस्ट १ वाटी.

कृती :- प्रथम स्वीटकॉर्न जरासे मिक्सरवरून काढावेत. त्यात आले, लसुण, मिरची पेस्ट, कांदा अन मीठ घालुन त्याचे छोटे गोळे करावेत. हे गोळे कॉर्नफ्लोरच्या पेस्टमधे घोळयुन घेउन तेलात लालसर रंगावर तळुन घ्यावेत.



स्वीटकॉर्न वडे आणि कटलेटस



भरलेली भेंडी

प्रथम बाजारात प्रसन्न मनाने जाऊन अर्धा किलो ताज्या ताज्या कोवळ्या अन लहान भेंड्या आणाव्यात. घरी आल्यावर त्याच प्रसन्न मुडमधे स्वच्छ पुसुन घेउन त्याचे देठ आणि शेषटी काढुन टाकावी. भेंडी मधे उभी चिर मारुन घ्यावी की त्यात मसाला नीट भरता येइल.

मसाल्यासाठी साहित्य :- ५ ते ६ टेबलस्पुन हरबऱ्याच्या डाळीचे पीठ थोड्या तेलावर भाजुन घ्यावे, चिंचेचा कोळ अर्धी वाटी, ओले खोबरे १.५ वाटी, शेंगदाण्याचे कुट १ वाटी, मीठ, मिरची अथवा तिखट, कोथिंबीर.

कृती :- भेंडी चिरताना आलेला कंटाळा एफ एम अथवा मोबाईलवरील आवडती गाणी ऐकुन घालवावा. वरील सर्व साहित्य एकत्र करुन मिक्सरवरुन काढावे.

या मिश्रणाचा साधारण घट्ट गोळा व्हावयास हवा. तर हे सारण गाणी ऐकतच भेंडीमधे भरावे जसे वांग्यात भरतो. या भेंड्या भरता भरता माइक्रोवेवच्या काचेच्या पसरट भांड्यात ठेवाव्यात. माइक्रोवर साधारण ५ मिनीटे या भरलेल्या भेंड्या वाफवुन घ्याव्यात. ज्याम्च्याकडे मायकोवेव्ह नाहीय त्यांनी चाळणीवर ठेवुन वाफवुन घ्याव्यात. वफवलेल्या भेंड्या थोड्याशा तेलावर फोडणीला टाकुन खरपुस होईपर्यंत परतुन घ्याव्यात...



नुसत्या खाल्ल्या तर छान लागतातच पण मग बायको/ आई ओरडेल ना म्हणुन चपातीबरोबरच खायला घ्याव्यात...



सौ. श्रद्धा सौदीकर

खोबऱ्याच्या वड्या

साहित्य :- ३ मोठे नारळ, साखर, वेलदोड्याची पुड, खाण्याचा केशरी रंग, अर्धा लिटर दुध, दोन चमचे तुप, मोठी २ ताटे.

कृती :- नारळ वाढवुन घेउन खोबऱ्याचे तुकडे करुन घ्यावेत. मिक्सरला हे बारीक करुन घ्यावेत. बारीक करता करताच थोडे थोडे दुध घालत बारीक करावेत म्हणजे हे मिश्रण एकदम मऊ अन छान होते. यात खोबरे खोवायचा त्रास वाचतो. साधारण नारळाचा जेवढा चव तेवढीच साखर त्यात घालुन कढईत घेउन गॅसवर मिश्रण ठेवावे. या मिश्रणाचा गोळा होइपर्यंत कढईत हे मिश्रण हलवत रहावे. त्यात केशरी रंग आणि वेलदोड्याची पुड घालुन हलवुन घ्यावे. ताटाला तुप लावुन घ्यावे. त्यावर हे मिश्रण घेउन, त्यावर प्लास्टीकची जाड पिशवी घालुन थापुन घ्यावेत. गरम असतानाच सुरीने वड्या पाडुन घ्याव्यात.



श्रद्धा सौदीकर

स्मार्ट सवंगडी

चमकणारं भूत

अमावस्येचा दिवस होता कॅप्टन शर्मा आणि डॉ. मेहता जवळच्या एका खेड्यात एक कार्यक्रम आटोपून मोटार सायकलवर घरी परतत होते. रात्रीचे साडे आठ वाजले होते. रस्ता निर्जन होता. मुख्य रस्त्यापासून थोडा आत. अंधार मी म्हणत होता. दोन्ही बाजूला जंगल वाढलेले होते. थोडे पुढे स्मशानातील समाध्यांवर लावलेले दिवे दिसत होते. रातकिड्यांची किरकिर अंधाराची भयानकता वाढवीत होती. मोटार सायकल च्या हेडलाईट मुळे समोरचा भाग प्रकाशात न्हाऊन निघत होता. परत अंगावर अंधार पांघरण्यासाठी. डॉ. मेहता नी कॅ. शर्मा दोघेही शांत होते कारण अशा या स्मशानातील भयाण शांततेत बोलण्याचं दोघांचही धाडस होत न्हवतं. हालचाल करण्यासाठीही त्यांच्यात ताकद नव्हती. डॉ. मेहता खड्डे, काटे ह्याचं भान ठेऊन गाडी चालवीत होते. गार वाऱ्यामुळे दोघेही अंग आखडून बसले होते. हेडलाईटच्या प्रकाशात समोरचा सर्व भाग स्पष्ट दिसत होता. इतक्यात डॉ. मेहतांच लक्ष समोरच्या झाडीत गेलं. काहीतरी चमकताना त्यांना दिसलं. डॉ. मेहता आणखी घाबरले कारण अशावेळी त्यांना नको त्या भुनाच्या गोष्टी आठवल्या. मोटारसायकलच्या प्रकाशात येऊ नये म्हणून ती चकाकणारी आकृती दूर पळाली असावी, वाळलेल्या पानात पळाल्याचा आवाज स्पष्ट येत होता. कडाक्याच्या थंडीतही डॉक्टरांच्या सर्वांगाला दरदरून घाम सुटला होता.

अमावस्येची रात्र असल्याने मनातील भीती आणखीनच वाढली. कसेबसे दोघेही जण घरी परतले. कॅ. शर्माना घरी सोडून परत एकटे पुढे जाण्याची डॉ. मेहतांची हिम्मत झाली नाही. त्या रात्री कॅप्टनच्याच घरी झोपले. रात्री बऱ्याच वेळा ते दचकून उठले. समोर ती चमकणारी, पळत जाणारी आकृती दिसायची.

सकाळी थोडा धीर करून ते कॅप्टनला म्हणाले, " कॅप्टन काल रात्री येताना त्या गुरव मास्तरांच्या समाधीजवळ मला भूत दिसलं ! "

कॅप्टन खळखळून हसले कारण त्यांना ह्या प्रकाराची काहीच कल्पना नव्हती. " डॉक्टर, तुम्हीतर विज्ञानाचे विद्यार्थी आणि भूतावर विश्वास ठेवता ? "

"आधी मी पण असंच म्हणत होतो ! अगदी काल संध्याकाळपर्यंत, पण - - पण काल रात्री मी प्रत्यक्ष डोळ्याने बघितलंय ! मला अजूनही भीती वाटतेय कॅप्टन ". कॅप्टन अजूनही हसतच होते. त्यांच्या या भूत - खेतावर विश्वास न्हवता.

" बरं त्याचा आकार साधारण कसा होता ? " डॉक्टरांना धीर यावा केवळ याच हेतूने ते असें प्रश्न विचारीत होते.

" साधारणतः माणसासारखाच " काहीतरी अचानक आठवल्यामुळे ते म्हणाले, " कॅप्टन परवा माझ्याकडे अशीच केस आली होती .

आपल्याच गावातला एक तरुण असंच चमकणारं भूत दिसल्यामुळे आजारी पडलाय. म्हणजे मला भास निश्चितच झाला नाही. "

कॅप्टननां समजेना डॉक्टरांना हे अचानक रात्रीतून काय झालंय ? कशीतरी डॉक्टरांची समजूत घालून ते घरी निघून गेले.

दुसरे दिवशी कॅप्टन समोरच डॉ. मेहतांकडे आणखी अशाच दोन केसेस आल्या. आता मात्र कॅप्टनसुद्धा या

गोष्टीकडे गांभीर्याने पाहू लागले , कारण गावातील डॉक्टरसहीत चार - पाच जणांना गेल्या आठ दिवसात असं भूत दिसलं होतं.

साऱ्या गावात या प्रकारामुळे हाहाःकार माजला. लोक दिवसासुद्धा बाहेर पडायला घाबरू लागले. भर दुपारी मुख्य रस्ते भकास दिसू लागले .

सर्व व्यवहार ठप्प झाले. प्रकरणाची गांभीर्यता खूपच वाढली आहे हे कॅप्टननी ओळखले. या प्रकरणाचा छडा लावण्याचा त्यांनी निर्धार केला.

सतत दोन रात्र ते गावाबाहेरच्या जंगलात हिंडले , पण त्यांना कुठेच भूत दिसले नाही.एका राती मात्र त्यांना ते चमकणारे भूत दिसले.धीर धरून ते त्या भूताच्या मागे धावले, पण ते भूत काही त्यांना सापडले नाही. त्यांच्या एक गोष्ट लक्षात आली की त्या भूताच्या हालचालींमध्ये आणि माणसाच्या हालचालींमध्ये बरेच साम्य आहे.

बस्स! एकाच गोष्टीचा ते विचार करीत होते ते भूत म्हणजे जर माणूस असेल तर ते चमकते कसे काय ? रेडियमसारख्या अंधारात चमकणारा धातू अंगावर बसवला असता तर तो अंधारात कायम चमकत राहीला असता पण ते भूत चमकायचं परत बंद व्हायचं. असं कायम चालू असायचं, विचार करून करून ते थकले पण उत्तर काही सापडलं नाही. अनेक वेळा डॉक्टरांशीही चर्चा केली पण काहीच उपयोग झाला नाही. एके दिवशी कॅ. शर्मा आणि डॉ. मेहता गच्चीत गप्पा मारत बसले होते. त्याचवेळी कॅ. शर्मांचे लक्ष एका उडणाऱ्या काजव्यावर गेले. तो काजवा चमकायचा परत बंद व्हायचा असं सारखं चालूच होतं.

" डॉक्टर आताचा काजवा पाहिलात ?" डॉक्टरांनी मानेनेच होकार दर्शविला. " डॉक्टर, या काजव्याच्या चमकण्यात आणि त्या भूताच्या चमकण्यात बरचसं साम्य आहे. आपण काजव्यावरचं प्रयोग केले तर आपल्याला निश्चितच काहीतरी मार्ग सापडेल. "

दुसरे दिवशी त्यांनी एक काजवा पकडून त्यावर प्रयोग केले. तेंव्हा त्यांना असं आढळलं की, काजव्यांच्या अंगात असलेल्या ल्युसिफेरेज नावाच्या एका रासायनिक द्रव्यामुळे हा प्रकाश निर्माण होतो. एक प्रकारची ऑक्सिडीकरणाची म्हणजे ज्वलनाची क्रिया आहे. मात्र या प्रक्रीयेत उष्णता अत्यल्प प्रमाणात तयार होते. प्रकाश निर्मितीच्या प्रक्रीयेत ल्युसिफेरेज ते द्रव्य उत्प्रेरका प्रमाणे कार्य करते. त्या चमकणाऱ्या भूताचे रहस्य आता पूर्णपणे समजले होते. गावातील काही तरुणांना बोलावून त्यांनी हा प्रयोग दाखवला.

त्यांच्या मदतीने डॉक्टर मेहता आणि कॅप्टन शर्मा यांनी त्या भूताला पकडले. सर्वांना एक जबरदस्त धक्का बसला कारण गावातील आराध्य दैवत असलेल्या महाराजांचा तो शिष्य होता. कॅप्टन आणि डॉक्टर दोघेही समजले की महाराज अश्या लोकांना फसवून भूत घालविण्यासाठी शेकडो रुपये कमवीत होते लोकांनी काही करण्याआधीच महाराजांनी तिथून पळ काढला होता. त्यांच्या जागी एक चिठ्ठी सापडली होती त्यात लिहिले होते , " मी चुकलो , माफ करा यापुढे विज्ञानाचा उपयोग फक्त मानवाच्या कल्याणासाठीच करीन "

अमोल मधुकरराव मुळजकर.

इयत्ता ८ वी

जिल्हा परीषद हायस्कूल

छेलीपुरा, औरंगाबाद

