अनुबंध

त्रैमासिक जून २०१५

अनुबंध
त्रैमासिक, वर्ष १ अंक २

संपादक: शिल्पा कुळकर्णी

संपादन सहाय्य: प्रिया वैद्य
ज्योती जोशी

अंक मांडणी आणि सजावट
शिल्पा कुळकर्णी

न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ कार्यकारिणी

प्रशांत कुलकर्णी: अध्यक्ष
संतोष साळवी: उपाध्यक्ष
सुहास कासार: कोषाध्यक्ष
शिल्पा कुळकर्णी: सचीव
वैशाली प्रभू
सारिका कुलकर्णी
बकुल कानडे
राहुल गाडे
जितेंद्र कुळकर्णी
श्रीकांत सावंत
अक्षय फुलगीरकर

मुखपृष्ठ: ज्योती जोशी

संपादकीय

प्रिय वाचकहो,

उत्तर गोलार्धातील कडक हिवाळ्यानंतर वसंत ऋतूमधील हवहवस वाटणार उबदार ऊन ग्रीष्म ऋतूच्या आगमनानंतर हळू हळू तापत जाते. त्यातील ऊब मात्र निसर्गापासून मनुष्यप्राण्यांपर्यंत सर्वांनाच चैतन्य देणारी असते. वसंतात फुटलेली पोपटी रंगाची, कोवळी पालवी, इवलाले अंकूर आपले पूर्ण रूप धारण करतात ते याच ऋतूत. सर्व बाजूने बहरून आलेली, फुललेली हिरवीगार सृष्टी बघून मन प्रसन्न, शांत होते. सृजनशील,जीवन परिपूर्णतेकडे नेणाऱ्या, स्फूर्तीदायी ग्रीष्माची चाहूल लागताच 'अनुबंध'चा दुसरा अंक आपल्या हाती सोपवत आहे.
वेगवेगळ्या विषयांवरचे ललित यात समाविष्ट केले आहेत. या अंकात 'विश्राम' ही मुक्तछंदातील कविता, एका लग्नाची गोष्ट' हा अतिशय मनोरंजक पण मार्मिक ब्लॉग, आपणास वाचावयास मिळतील. मागच्या अंकातील 'माझे न्यू इंग्लंड मधील स्वयंपाक घर' व 'पुस्तकाविषयी थोडेसे' या सदराबरोबरच या अंकापासून 'ओंजळीतील फुले' नावाचे नवीन सदर चालू करत आहोत. अनेक वर्ष कोकणात वास्तव्य करून असलेल्या संगीता देसाई-कुळकर्णी यांच्या साध्या सोप्या भाषेतील कोकणातील संस्कृती, सण, परंपरा यांची ओळख करून देणारे हे सदर असेल. अंकातील 'रचना' या मासिकात पूर्वप्रसिद्धी मिळालेल्या लेखात 'भारतीय राग संगीत' सुंदर शब्दात रामचंद्र जोशी यांनी उलगडून दाखवले आहे. 'म्हटलं तर रोजचच' हे आरोग्य विषयक एक सदर डॉ. शर्वाणी कुळकर्णी यांनी या 'अनुबंध' मधून सुरु केले आहे. विशेषतः स्त्रियांच्या आरोग्यावर यात भर असणार आहे. असे अनेक विषयांवरचे लेख, रंगबेरंगी बाल जगत, चित्रकारांची रेखाटने यांनी हाही अंक वैविध्य पूर्ण झाला आहे. या अंकाचे मुखपृष्ठ ज्योती जोशी यांचे आहे. चित्राचा विषय आहे- मॅग्नोलिया. मॅग्नोलिया च्या टपोऱ्या, भरदार कळ्या वसंत ऋतूची नांदी गातात तर त्याची पूर्ण विकसित फुले सूचित करतात-

तप्त रवी हा शीत चंद्रमा
सदा वाटते डुंबावे जली
दिवस संपता तगमग संपे
ग्रीष्म ऋतू हा आला सखये....

(वरील ओळी महा कवी कालिदासांच्या 'ऋतुसंहार' या काव्याच्या श्रीमती. अनुपमा कुळकर्णी यांनी केलेल्या मराठी अनुवादातून घेतल्या आहेत.)
आपण सर्वांनी 'अनुबंध' च्या पहिल्या अंकाला भरभरून शुभेच्छा दिल्यात, उत्तम प्रतिसाद दिलात. मागील अंकावर आलेल्या वाचकांच्या निवडक प्रतिक्रिया या अंकाच्या शेवटी आपणांस वाचावयास मिळतील. लेखकांचा इमेल चा पत्ता प्रत्येक लेखाच्या शेवटी दिलेला आहे. कृपया लेखकांपर्यंत आपल्या प्रतिक्रिया पोहचवा. एकमेकांशी जुळलेला हा अनुबंध उत्तरोत्तर असाच दृढ होत जावो हीच सदिच्छा!

आपली शुभाकांक्षी,
शिल्पा कुळकर्णी

अंतरंग

अध्यक्षीय

प्रशांत कुलकर्णी

लेख

एवढीशी मोहरी	मिलिंद जोशी
जीवननौका	श्रीनिवास जांभेकर
ओंजळीतील फुले	संगीता देसाई-कुळकर्णी
न्यू इंग्लंड मधील माझे मराठी स्वयंपाक घर	संध्या रेगे-नाडकर्णी
म्हंटल तर रोजचचं	डॉ. शर्वाणी कुळकर्णी
एका लग्नाची...किंबहुना....एका लग्नातली गोष्ट	सुधन्वा आगवेकर
पुस्तकाविषयी थोडेसे	जुई नवरे
मोर वेडी	ज्योती जोशी
भारतीय राग संगीत एक अनुभव	रामचंद्र जोशी

कविता

कितीक राहिलेल्या वाटा - प्रिया वैद्य

विश्राम- मुक्तछंद- अल्पना कशाळकर

रंगीत रेखाटने

प्रियांका बिडकर दीप्ती रेठे

रंगबेरंगी बाल जगत

स्नेहाचा पोपट- रोहिणी जोशी इशा खानझोडे अर्णव जोशी शरयू जोशी

सुट्टीतील मुलांचे लिखाण- प्रिया वैद्य

- या अंकात व्यक्त झालेल्या सर्व मतांशी संपादक अथवा कार्यकारी मंडळ सहमत असेलच असे नाही
- अंकासाठी सर्व काळजी घेतली गेली असली तरी छपाईत किंवा अन्य इतरत्र काही चूक भूल झाली असल्यास उदार मनाने ती नजरेआड कराल अशी आशा आहे.
- साधारण पंधरा दिवस आधी संपादकाच्या हाती आलेले साहित्य व लिखाण नजीकच्या अंकात प्रसिध्द करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील.
- साहित्य व लिखाण मिळाल्याची पोच इमेल द्वारा दिली जाईल.
- या अंकातील आतील सजावटीसाठी वापरण्यात आलेली सर्व चित्रे इंटरनेट वरून घेण्यात आलेली आहेत.

साहित्य व मजकूर पाठविण्यासाठी संपर्क :

संपादक: शिल्पा कुळकर्णी; shilpa.kulkarni@nemm.org

अध्यक्षीय

नमस्कार

या वर्षी आपल्या भागात ' न भूतो न भविष्यति ' अशी बर्फवृष्टी झाली. या सर्वातून सुटका होई पर्यंत वसंत ऋतू (spring season) कधी सुरु झाला आणि कधी संपला हे आपल्या सर्वांना समजलंच नाही. NEMM चे कमिटी मेम्बर्सही या काळात खूप कार्यरत होते आणि आम्ही मागच्या तीन महिन्यात दोन दर्जेदार कार्यक्रम आपल्या समोर साजरे केले. त्यामुळे आपण सर्वजण उन्हाळ्याच्या सुट्टीचा (summer break) आनंद नक्कीच घेणार आहोत!

गुढी पाडव्याचा सण आपण NEMM च्या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने नेहमी एकत्र साजरा करतो. या वर्षी विशेष म्हणजे गुढी पाडव्याच्या दिवशीच NEMM चा कार्यक्रम आयोजित करण्याचे आणि मराठी नवीन वर्षाचे स्वागत करायचे भाग्य आपल्याला मिळाले . यंदा आपण 'गेले द्यायचे राहून' ही मराठी गाण्यांची मेहफिल आयोजित केली होती. आपण सर्वांनी या कार्यक्रमास भरघोस दाद दिलीत या बद्दल आपले मन:पूर्वक आभार!

या नंतर आपण महाराष्ट्र दिन साजरा केला तो डॉ. सलील कुलकर्णी आणि संदीप खरे यांच्या 'आयुष्यावर बोलू काही' या कार्यक्रमा ने गेली १० वर्षे रसिकांनी डोक्यावर घेतलेला, १५ देशामध्ये गाजलेला आणि अमेरिकेत ३० पेक्षा जास्त प्रयोग झालेला हा कार्यक्रम आपल्या बॉस्टन शहरात मात्र आजपर्यंत एकदाही झाला नव्हता. त्यामुळे हा कार्यक्रम आपल्या स्थानिक रसिकांसमोर आणण्यासाठी प्रयत्न करत होतो. पण दौरा काही ना काही कारणामुळे ठरत नव्हता. अशा वेळी अमेरिकेतील अनेक मराठी मंडळांच्या वतीने या सर्व कलाकार मंडळींचा visa करण्याची जबाबदारी NEMM ने घ्यायची ठरवली आणि ती पार पडून दाखवली. त्यामुळे आम्हाला या कार्यक्रम सादर करताना विशेष आनंद झाला. आपणा सर्वांचा या कार्यक्रमास उस्फूर्त प्रतिसाद मिळाला आणि आमचे सर्व कष्ट सत्कारणी लागल्याचे समाधान आम्हास नक्कीच मिळाले!

NEMM ही एक सामाजिक संस्था (community organization) आहे. मंडळाने आजपर्यंत आपल्यासाठी अनेक चांगले सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित केले आहेतच. पण त्याच बरोबर मंडळाच्या माध्यमातून आपली सामाजिक बांधिलकी जपण्याचा प्रयत्न आम्ही करत आहोत. आपल्या समाजाच्या उन्नती साठी अनेक सामाजिक संस्था कार्यरत आहेत. पण त्याविषयी फार कमी लोकांना याची माहिती असते. गुढी पाडव्याच्या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने आपण या non - profit संस्थाना आपल्या कार्यक्रमात सहभागी येण्याचे आवाहन केले होते. मला अभिमानाने सांगावे वाटते की आपल्या स्थानिक भागातील १० पेक्षा जास्त संस्थांनी आपल्याला सकारात्मक प्रतिसाद दिला आणि त्यांच्या कामाचा परिचय थोड्या फार प्रमाणात आपण आपल्या सभासदांना करून देवू शकलो. या सर्व स्वयंसेवक (volunteers) मंडळींची तळमळ, जिद्द आणि स्वतःस झोकून द्यायची वृत्ती पाहून खरच खूप आश्चर्य वाटलं. अनेक सभासदांना या सर्व संस्थाविषयी अधिक माहिती तर मिळालीच पण अशी काहीतरी समाजसेवा करण्याची प्रेरणाही मिळाली!

NEMM च्या वतीने या सर्व समाजसेवी संस्था, संचालक आणि स्वयंसेवकाना मानाचा मुजरा!!!

धन्यवाद.

प्रशांत कुलकर्णी
अध्यक्ष
NEMM

रंगबेरंगी बाल जगत

स्नेहाचा पोपट

एकदा एक छोटी मुलगी होती. तिचं नाव स्नेहा होतं. तिला पोपट हवा होता. तिला एकदा एका मोठया दुकानात एक सुंदर पोपट सापडला. त्याचे पंख कोवळ्या पानासारखे होते. “आई मला पोपट पाहिजे!” स्नेहा म्हणाली. आईने पोपट विकत घेतला. त्याचा दाण्याचा खाऊ पण आणला. स्नेहाने त्याची चांगली काळजी घेतली. ती रोज त्याची पाण्याची बाटली भरायची आणि त्याच्या ताटात फळं ठेवायची. ती रोज पिंजरा स्वच्छ करायची. स्नेहाने त्याला बोलायला पण शिकवलं! स्नेहाला तो प्रचंड आवडायचा. असे दोन महिने गेले.

मग एका दिवशी, स्नेहा त्याला खाऊ देत होती तेव्हा पोपट तिच्याशी बोलला. त्याने तिला सांगितलं “मला खूप कंटाळा आलाय. मला परत आकाश बघायचंय. तू मला बाहेर सोडून देशील?” “मी तुझा पिंजरा बाहेर नेते आणि घराच्या बाहेर टांगते,” स्नेहा म्हणाली. “पण, स्नेहा,” पोपट म्हणाला “मला पिंजऱ्यात कोंबून ठेवलेलं आवडत नाही. तुला ताप आला होता तेव्हा आईने तुला बाहेर खेळू दिलं नाही . तसं तुझं अख्खं आयुष्य असतं तर तुला कसं वाटलं असतं? मला कधीच बाहेर उडता येत नाही. म्हणून, तू मला सोडून देशील? मला माहित आहे की तुला मी खूप आवडतो, पण मला वाटतं की सगळ्यांना स्वातंत्र्य पाहिजे.” स्नेहानी खिडकी उघडली. तिने त्याला बाहेरच्या झाडावर ठेवलं. “तुला जाता येईल,” स्नेहा दुःखी होऊन म्हणाली. तिला खूप वाईट वाटलं की पोपट जात होता.

त्या रात्री स्नेहाला झोप येत नव्हती कारण तिला पोपटाची आठवण येत होती. तिने तिच्या टेबलवरचा दिवा लावला आणि पोपटाचं चित्र काढलं. तिच्या चित्रात तो आकाशात उडत होता. तिचं चित्र रंगवून झालं तेव्हा तिला माहित होतं कि तिच्या पोपटाला परत कधीही पिंजऱ्यात जावं लागणार नाही!

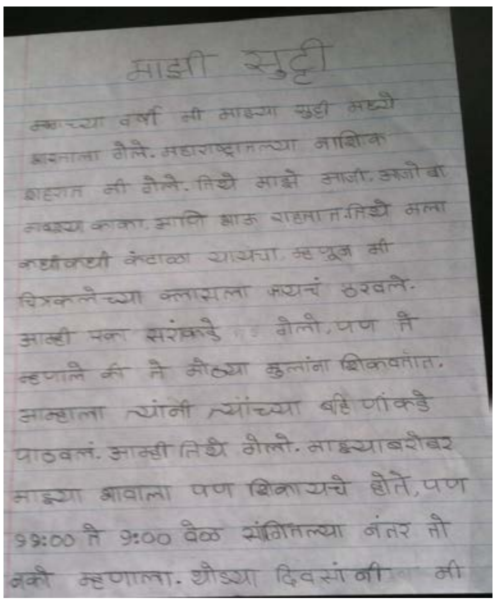
-रोहिणी जोशी

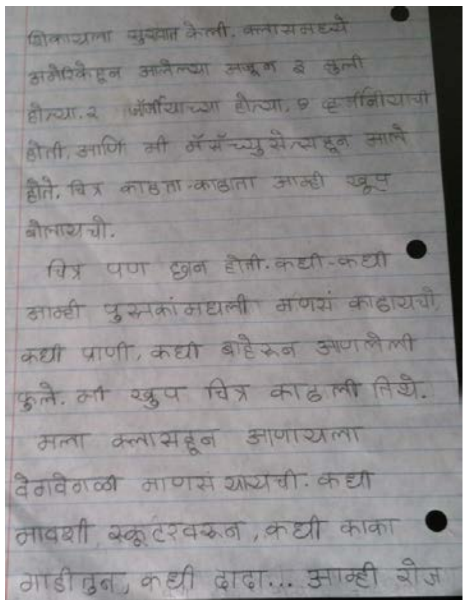
-शरयू जोशी

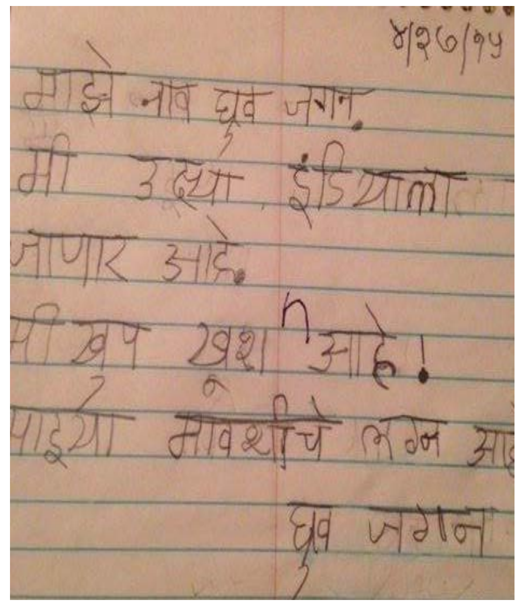
-अर्णव जोशी

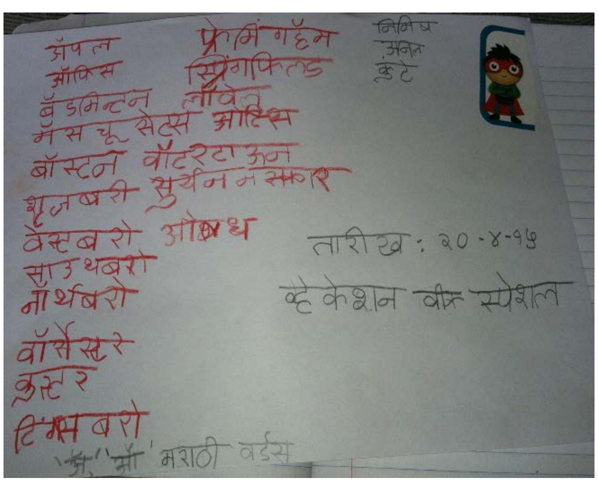
सुट्टीतील मुलांचे लिखाण

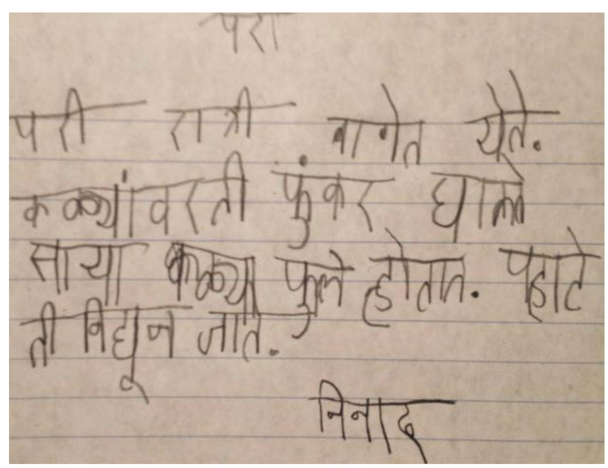
मुलांनी केलेल्या कामाची दखल घेऊन त्यांना प्रोत्साहन देणे ह्याच हेतूने पुन्हा अनुबंधच्या नवीन अंकात मुलांचे काम प्रकाशित करायचे ठरवले. शाळेला एक आठवडा जी सुट्टी असते त्या सुट्टी मध्ये मुलांनी बरेच लिखाण केले. त्या मधील काही मुलांचे काम इथे देत आहोत. मराठी मायबोली समजून त्याच भाषेत विचार करून थोडेसे वयैक्तिक लिखाण मुलांनी केले. काही ठिकाणी पालकांनी व शिक्षकांनी लागेल तशी मदत केली.
पहिलीत शिकत असलेल्या निमिष कुंटे आणि अथर्व देशपांडे, दुसरीत शिकत असलेला ध्रुव जगन आणी तिसरीत शिकत असलेल्या रेवती हर्डीकर व निनाद वैद्य ह्याचे काम. सातवीतल्या विदुला कुंटे हिने सुट्टी वरती सविस्तर लिहिलेला लेख विशेष कौतुकास्पद आहे.


माझी सुट्टी
ह्याच्या वर्षी मी माझ्या सुट्टी मध्ये
भारताला गेले. महाराष्ट्रातल्या नाशिक
शहरात मी गेले. तिथे माझे आजी, आजोबा
माझ्या काका, आणि काकू राहतात. तिथे मला
कधीकधी कंटाळा यायचा. म्हणून मी
चित्रकलेच्या क्लासला जायचं ठरवले.
आम्ही मग सरांकडे गेलो, पण ते
म्हणाले की ते मोठ्या मुलांना शिकवतात.
आम्हाला त्यांनी त्यांच्या बहिणींकडे
पाठवलं. आम्ही तिथे गेलो. माझ्याबरोबर
माझ्या भावाला पण शिकायचे होते, पण
११:०० ते १:०० वेळ सांगितल्या नंतर तो
नको म्हणाला. थोड्या दिवसांनी मी


शिकायला सुरुवात केली. क्लासमध्ये
अमेरिकेहून आलेल्या मधून ३ मुली
होत्या. २ जॉर्जियाच्या होत्या, १ कॅलिफोर्नियाची
होती. आणि मी मॅसॅच्युसेट्सहून आले
होते. चित्र काढता-काढता आम्ही खूप
बोलायची.
चित्र पण छान होती. कधी-कधी
आम्ही पुस्तकांमधली माणसं काढायचो,
कधी प्राणी, कधी बाहेरून आणलेली
फुले. मी खुप चित्र काढली तिथे.
मला क्लासमधून आणायला
वेगवेगळी माणसं यायची. कधी
मावशी स्कूटरवरून, कधी काका
गाडीतून, कधी दादा... आम्ही रोज


४/२७/१५
माझे नाव ध्रुव जगन.
मी उद्या, इंडियाला
जाणार आहे.
मी खूप खुश आहे!
माझ्या मावशीचे लग्न आ
ध्रुव जगन

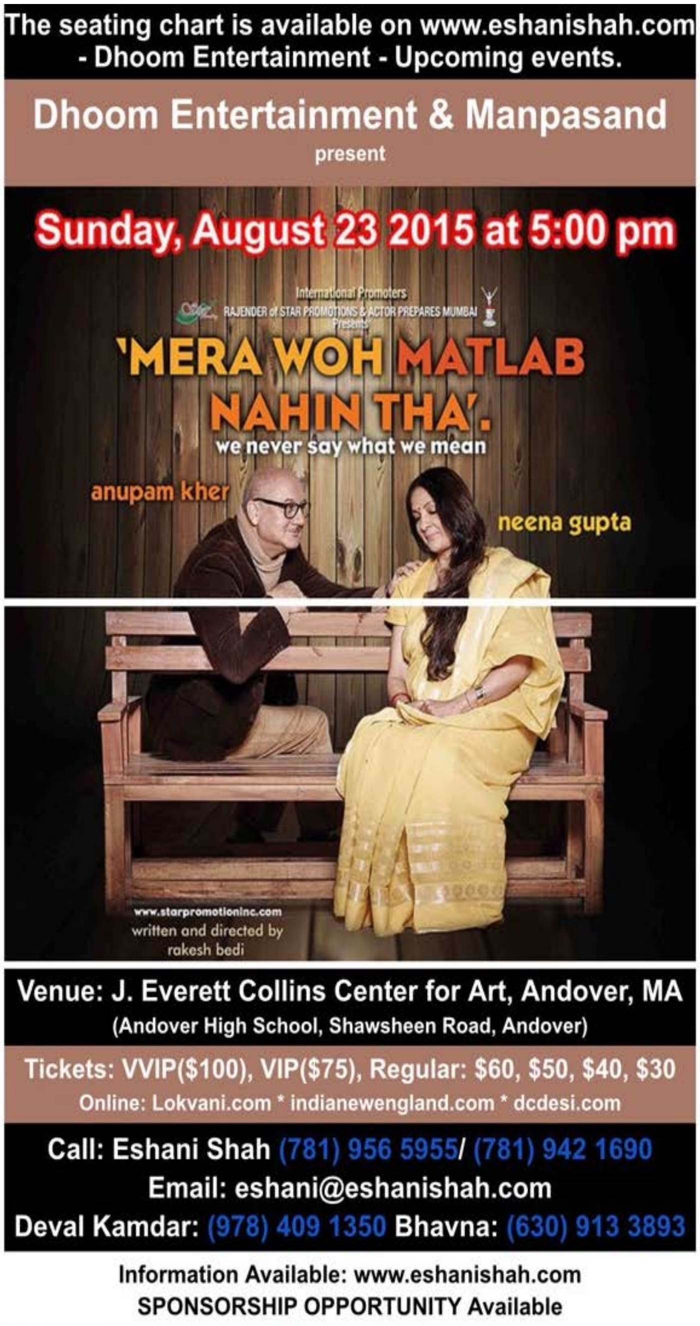

निमिष
अनिल
कुंटे
ॲपल
ऑफिस
बॅडमिन्टन
मॅसचूसेट्स
बॉस्टन
श्रुजबरी
वेस्टबरो
साउथबरो
नॉर्थबरो
वॉर्सेस्टर
क्रस्टर
टिम्सबरो
फ्रामिंगहॅम
स्प्रिंगफिल्ड
लॉवेल
ऑफिस
वॉटरटाउन
सुर्यनमस्कार
औषध
तारीख: २०-४-१५
व्हेकेशन वीक स्पेशल
'ॲ' 'ऑ' मराठी वर्ड्स


परी
परी रात्री बागेत येते.
कळ्यांवरती फुंकर घालते
साऱ्या कळ्या फुले होतात. पहाटे
ती निघून जाते.
निनाद

-प्रिया वैद्य

priyanvaidya@gmail.com

इशा खानझोडे
6/11/15
IK



कितीक राहिलेल्या वाटा

कितीक राहिलेले भास,
आभासांवर विसावलेले,
आभासांचे भास ते,
नाही जगणे थांबलेले…

कितीक राहिलेली स्वप्ने
जागेपणी गोठलेली,
स्वप्नांच्या जाळीवर
नवी दिशा अडकलेली …

कितीक राहिलेल्या वाटा,
चुकल्या म्हणुन मिटलेल्या
मोजू तरी किती अश्या
न भेटताच निसटलेल्या … ?

कितीक हुकलेले योग
आले तरी कळलेच नाही
मग कशास हळहळ उरी
जे माझे नव्हतेच काही …

अशीच एक चुकामुक,
नंतर बोचत राहिलेली
आता तिज शोधू कुठे
धुक्यामध्ये अडकलेली …

असेच निसटून गेलेले
क्षण कसे गोळा करू
अदृष्यात लपलेले
कल्पना तरी कशी करू ?

कितीक असे काही बाही
काळजात रुतलेले
दिवेलागणी प्रकाशामध्ये
मनात चमकून गेलेले …

हे एक वेगळे जग,
हा एक वेगळा चेहरा,
माझाच, माझ्या शिवाय,
माझे आयुष्य जगणारा

-प्रिया वैद्य
priyanvaidya@gmail.com

एवढीशी मोहरी

परवाच्या फ्लाईटमधल्या एका चिकनच्या डिशबरोबरच्या 'sautéed kale and mustard' नी मझा आणला. त्या 'Dijon' प्रकारच्या चवीनी, मोहरी या पदार्थाची बघितलेली अनेक रुप, आणि मानवजातीवर त्यांचे अनंत उपकार याची जाणीव नव्याने करुन दिली.

वरकरणी दिसायला एवढेसे मोहरीचे दाणे, पण कडक तापलेल्या तेलात तडतडले, की खमंग फोडणी म्हणून काय बहार करतात! खमण ढोकळा, किंवा सुरळीच्या वड्याच घ्या ना - कितीही सुंदर, हलक्या, आंबट-गोड सगळ्या असल्या तरीही, त्या फोडणीनंतरच पूर्ण स्वरुपाला पोचतात. सांबार, रसम्, उपमा एवढच काय पण ह्या मद्राशी पदार्थांची जन्म जन्मांतरीची सहचरी चटणी - ह्या सगळ्यांची कल्पना तरी शक्य आहे का, त्यांच्यावरच्या फर्मास फोडणीशिवाय? मराठी कांदेपोह्यांचा संबंध मुलगी बघायला जाण ह्याहीपेक्षा खरा म्हणजे जास्त निकट, त्यांच्यावरच्या फोडणीशी आहे - इतका, की काही लोक त्यांना चक्क फोडणीचे पोहे म्हणतात. बघायला गेलेल्या मुलीऐवजी, 'तिने केलेल्या' (त्या घरातल्या कुठल्याही गोष्टीच कौतुक करण धोक्याच असत... 'तिने' ती गोष्ट कशी स्वतः केली आहे -लहानपणापासूनच आवड - वगैरे पुराण ऐकायची इच्छा नसल्यास) कांदेपोह्यांवरच्या कच्च्या राहिलेल्या फोडणीवरच जास्त मतप्रदर्शन करत बसून, चांगल स्थळ हातचं घालवून बसलेल्या काही जिव्हाबहाद्दरांच्या कथा अगदी तोंडावर आहेत माझ्या! पण ह्या झाल्या मध्यप्रदेशाच्या दक्षिणेकडच्या भारतातल्या गोष्टी - जिथे मोहरीचा तडतडाट जास्त ऐकायला मिळतो. तेच जर उत्तरेकडे गेलो, तर हीच मोहरी दळून, गाळून तेल झालेली दिसते. उत्तरवासीयांना, मोहरीचं ते एवढसं बी बघितल्याबरोबर रगडावसं का वाटत कोणास ठाऊक!

माझी अशा मोहरी स्वरुपाची पहिली आठवण बऱ्यापैकी कडू आहे. लहानपणी, एका दिल्लीहून परतलेल्या शेजारणीने कौतुकाने दिलेलं 'पचरंगा अचार'! तद्दन मराठी आहारसंहितेत वाढलेल्या मला, मोहरीच्या (सरसोंच्या) तेलामधल ते लोणच अजिबात आवडल नव्हत. काही वर्षांनंतर, दिल्लीत रहात असतांना, ह्या चवीची नुसतीच सवय झाली नव्हे, ती अतिशय आवडायला लागली. हॉस्टेलच्या मेसमधली कित्येक बेचव जेवणं घशाखाली उतरली ती केवळ पचरंगा अचारच्या साथीमुळे! ये दोस्ती हम आजतलक नहीं भूलें. दिल्लीमधल्या काही रस्त्याकडेच्या ढाब्यांमध्ये अनुभवलेल्या गरमागरम मक्कईकी रोटी आणि मख्खन आणि मोहरीची पानं समान प्रमाणात घालून केलेल्या सरसोंका साग ह्या दुक्कलीच्या नुसत्या आठवणींनी वय तीसेक वर्षांनी कमी झाल्यासारखं वाटत.
मात्र पुन्हा एकदा ह्या मोहरीच्या वासानी दगा दिला बंगालमध्ये. "हांशेर डीम" (बदकाच अंड) पासून, मोहरीच्या तेलात केलेलं आम्लेट हा घ्राणेंद्रियांवर काय अत्याचार आहे, हे जिसपर गुजरी है, वही जाने! एस्प्लनेडसारख्या सार्वजनिक परिसरांत, कित्येक संध्याकाळी हा परिमळ दरवळताना अनुभवला आहे... नकोच त्या आठवणी! त्याशिवाय, ते तेल अंगाला माखून हिवाळ्यातल्या सकाळी उघड्या अंगानी उन्हं खात बसण्याचा बंगाल्यांचा (पुरुषांचा) छंदसुध्दा जवळपास वावरणाऱ्यांचे प्राण कंठाशी आणतो. पण... हीच मोहरी जेव्हा त्यांच्या हिल्सा माश्याबरोबर, फेटलेल्या रुपात प्रगटते - तेव्हा फक्त तिचं दिव्यत्व जिभेला (आणि नाकाला) जाणवत. बाकी मोहरीचं सर्वोत्कृष्ट रुप ती फेटल्यावरच! मग ते बेडेकरांच्या मिरचीच्या लोणच्यामध्ये भेटो, का गुजराथ्यांच्या छुंदा लोणच्यामध्ये. चांगल्या चिनी जेवणामधल्या 'हाट मस्टल्ड' नांवानी सामोरं येवो, का 'डिजॉन मस्टर्ड' च्या नांवाखाली डेली सँडविचमध्ये लपून येवो - डोक्यात जाण

हा त्याचा सद्गुण ते सोडत नाही. तशीच महती वसाबी ह्या मोहरीच्या दूरच्या चुलत भावाची... पण तो किस्सा परत कधीतरी. दुसऱ्या टोकाला, मोहरीचं सगळयात दयनीय स्वरुप म्हणजे, अमेरिकन हॉट डॉगवर मिळणारं 'यलो मस्टर्ड'. त्याच्या चमत्कारिक चवीमुळे मला खात्री आहे, की पिवळ्या धम्मक रंगाच्या ह्या पदार्थाचा मोहरीशी काहीही संबंध नसून तो केवळ एक आंबट आणि खारट चवीचा मानवनिर्मित रासायनिक चमत्कार आहे. ह्यापुढचं गुपित म्हणजे, ह्याच पदार्थाची चव उतरली की तो प्लास्टिक पुड्यांमध्ये ओतून, फास्ट फूड चिनी रेस्टॉरन्ट्समध्ये 'मस्टर्ड सॉस' नांवानी अवतरतो. हे जिन्नस मोहरीचं नांव बदनाम करतात.

असो. शेवटी फोडणीत तडतडून काय, किंवा वाडग्यात रगडून काय; ह्या राईचा पर्वत करणार तरी किती!

-मिलिंद जोशी

kalashriboston@gmail.com

NEMM is proud partner of

LearnQuest

ACADEMY OF MUSIC

जीवननौका

मला शाळेचे दिवस आठवतात. शाळेत असताना मी मोठा होऊन कॉलेजात कधी जाईन असे वाटायच. कधी ही खाकी चड्डी पांढरा शर्ट जाऊन रोज फुल pant, पांढरेतर shirt घालायला मिळेल रोज नवीन आणि ह्या uniform ची कटकट संपेल असे वाटायचे. कॉलेजात गेल्यावर सारे विश्वच बदलले. शिक्षक जाऊन प्रोफेसर आले. छोटे वर्ग जाऊन मोठाले वर्ग, प्रयोगशाळा आल्या. प्रोफेसर म्हणजे तरी काय हो ? वर्गात येऊन घडा घडा विषय शिकवायच, फळ्यावर आकृत्या काढायच्या, फोर्मुले खरडायचे आणि तास संपला की आपल बाड बिस्तर उचलून चालायला लागायचे. आपल्या वर्गात किती मुल आहेत त्यांची नाव काय, त्यातली कोण वर्गात येतात, कोण येत नाहीत कोण मस्ती करतात कोण मन लाऊन अभ्यास करतात, कशाचेही सोयर सूतक नसायचे. एक उदर निर्वाहासाठी कर्तव्य पार पाडायचे, त्यासाठी पाट्या टाकायच्या म्हणजे झाल. अभ्यास चुकवून मुल उंडारत फिरायची,कॉलेजातल्या मुलींवर इम्प्रेशन मारण्यासाठी "हिरोगिरी" करायची, लेडीज होस्टेलवर चकरा मारायची आणि मग परीक्षा आली की पुस्तकात डोक खुपसून विषयाची घोकंपट्टी करायची आणि परीक्षा झाली कि "हुशः" म्हणत सिनेमाचा शो टाकायची. थोड्याच दिवसात हळूहळू सगळ कृत्रिम, यंत्रमय वाटायला लागले, कुठे जिव्हाळा , शाळेतल्या शिक्षकांचा प्रेमाचा ओलावा , आपुलकी काहीही नव्हते. सगळ कस अगदी कोरड ... त्यातून इंजिनियरिंग सारखा रुक्ष आणि ५ वर्षांचा अभ्यासक्रम. जीव अगदी मेटाकुटीला यायचा आणि कॉलेज संपून केव्हा नोकरीच्या जगात जाईन आणि चार पैसे कमवीन असे वाटायला लागायचे.

हातात डिग्री पडल्यावर नोकरी पकडायची आणि मग महिन्याच्या पेचेक साठी आपण पाट्या टाकायच्या. जे कॉलेजातले प्रोफेसर करत तेच आपणही करतो हे लक्षात यायला लागते. ऑफिसात मग वेळेवर पोहोचण्यासाठी लवकर उठा, ती ८.१३ ची लोकल गाठण्यासाठी जीवाचा आटापिटा करून स्टेशनकडे धावत सुटा, माणसांच्या गर्दीतून वाट काढत, धापा टाकत ऑफिस गाठायचे, उशिरा पोहोचलो की कधी लेटमार्क मस्टरवर नावासमोर लागायचा, कधी ग्रह खूपच वाईट असले तर साहेबांच्या तोंडच्या "ओव्या" ही ऐकायच्या. फायलींच्या ढिगात डोके खुपसून काम करायचे, लंच ब्रेक मध्ये सह कर्मचार्यांबरोबर बसून डब्यातले गार गट्ट अन्नाचे चार घास पोटात ढकलायचे आणि संध्याकाळी दमून भागून घरी यायचे. घरी आल्यावर सुद्धा सतत डोक्यात उद्याच्या कामाचा विचार, ऑफिसमधील राजकारणाचा होणारा मनस्ताप.. घरी आल्यावर सुद्धा रोजच्या जीवनातील भेडसावणारे प्रश्न आहेतच, बायकोची बोलणी, मुलांचा अभ्यास, कशातूनही सुटका नाही आणि आजकाल ह्या महागाईच्या युगात खर्चाची तोंड मिळवणी करण्यासाठी पुरुषांबरोबर बायकाही नोकरीसाठी बाहेर पडल्या आहेत. त्यामुळे रोजच्या जीवनातील धकधक, तणाव, आता नवरा बायको दोघांच्याही भाळी लिहिलेला अलीकडे कॉस्ट कटिंग मुळे कंपन्या कर्मचार्यांच्या संख्येत कपात करू लागल्या आहेत. त्यामुळे कामाचा ढीग वाढत जातो , over time करूनही काम पूर्ण होत नाही. कामाचा डोंगर वाढत गेला की परिणाम शेवटी शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यावर झाल्याशिवाय राहत नाही. अलीकडेच वाचण्यात आलेली गोष्ट फार विचार करायला लावणारी आहे.

बारमाही कधीही वादळवारे, पाऊस पडणाऱ्या एका प्रदेशात एका धनिक शेतकऱ्याला घरकामासाठी, तबेला व घोड्यांची निगा राखण्यासाठी एक नोकर हवा होता. एका सकाळी एक मरतुकडासा मुलगा त्याच्याकडे आला. त्याने

नोकरी मागितली. "तू काय काय करू शकतोस?' असे मालकाने थोड्याशा टाळण्याच्या सुरातच त्याला विचारले. मुलगा म्हणाला, "वादळी वाऱ्यासह गडगडाटी धुवाधार पाऊस पडत असताना मी रात्री गाढ झोपू शकतो !' वेगळं वाटलं. शहराला जायची घाईही होती. त्याने मुलाला ठेवून घेतले. आठवड्याचा बाजारहाट करून तो आला. थकला होता. लगेच झोपायला गेला.मध्यरात्री सोसाट्याचा वारा, मोठा गडगडाट घेऊन धुवाधार पाऊस सुरू झाला.त्याची झोपमोड झाली. बाहेर पटांगणात गवत वाळायला टाकले होते. तबेल्यात घोड्यांसाठी गवत भरलेले नव्हते. पाणीही ठेवलेले नव्हते. त्याला काळजी वाटली. त्याने नोकराला जोरजोरात हाका मारल्या. त्याचा प्रतिसाद मिळाला नाही. घरात तो कुठेच नव्हता. शिव्या घालीत मालकाने रेनकोट चढवला; छत्री,विजेरी घेतली. माळावर गेला. सर्व गवत आवरून, त्याचे ढीग करून आच्छादून ठेवलेले दिसले. तसाच धावत तबेल्यात गेला. गव्हाणीत गवत, पाण्याची पातेली भरून ठेवलेली दिसली. घोडे चारापाणी खाऊन समाधानाने झोप घेत होते. त्याने कुतूहलाने पाहिले, वरच्या माळ्यावर जागा स्वच्छ करून त्याचा नवा नोकर शरीराचे मुटकुळे करून घोरत होता! निसर्गाचे एवढे तांडव बाहेर चालले होते, ते त्याच्या गावीही नव्हते. नोकर शांत झोपू शकला. कारण त्याला ताण नव्हता. का नव्हता? झोपायला जायच्या आधीच त्याने आपली सर्व कामे व्यवस्थित पूर्ण केली होती. तिथे ताणाला आत शिरायला फटच नव्हती!

आज आवश्यकता आहे ती “work smart not only hard” या तत्वाची. हे तत्व अमलात आणण्याची . आपल हरवलेले शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य परत मिळवण्याची .कुठलंही काम, प्रॉजेक्ट, कुठलीही कंपनी आणि कुठलाही अमेरिकन, युरोपियन क्लाएंट तुमच्या जिवापेक्षा मोठा नाही. आपल्या आयुष्यासाठी नोकऱ्या,कंपन्या आहेत, त्यांच्यासाठी आपल आयुष्य नाही. जमेल, झेपेल एवढंच काम हातात घेतले पाहिजे ; त्यासाठी आग्रह धरावा. प्रतिष्ठा, पोस्ट, वाढत्या पगाराच्या नादाने किंवा वरिष्ठांची मर्जी संपादन करण्याच्या हव्यासाने न झेपणाऱ्या जबाबदाऱ्या अंगावर घेऊ नयेत. आपल्या जिवापेक्षा मौल्यवान काहीही नाही, याचं भान ठेवण आवश्यक आहे . कुटुंबाला वेळ द्या. घरच्या तणावपूर्ण वातावरणाचा परिणाम ऑफिसमधल्या कामावर होतो आणि घरचं आनंदी वातावरण कामासाठी प्रोत्साहन देणारं ठरतं. ऑफिसमधले ताणतणाव, स्पर्धा, पक्षपात इ.इ. घरी घेऊन न येता, तिथंच विसरून आल पाहिजे. स्वतःवर स्वतःच मर्यादा घालून घेतल्या पाहिजेत. ही भयानक स्पर्धा कधीही न संपणारी आहे. तुम्ही कुठं थांबायचं हे तुम्ही ठरवा. कितीही ताण असला, कुठलीही परिस्थिती ओढवली तरी घरी नीट समजावून सांगितल पाहिजे. तुमच्या जिवापेक्षा त्यांनाही अधिक काही नाही, याबद्दल खात्री बाळगावी. ज्यांच्या सगळ्या आशा-अपेक्षा तुमच्यावर आहेत ते आई-वडील,जीवनभराच्या साथीची अपेक्षा करणारी बायको आणि ज्यांना तुमचाच हात धरून आपली चिमुकली पावलं टाकायची आहेत ते चिमणे जीव यांना तुमची नितांत गरज आहे याची जाणीव गरजेचं आहे.

आपली जीवन नौका आपल्यालाच वल्हवायची आहे . वादळातून, उग्र दर्यातून सही सलामत हाकत तिला किनार्यावर आणून ठेवायची आहे , वाटेतल्या खडकांवर ती आपटून फुटणार नाही याची दक्षता आपणच घ्यायची आहे आणि तेव्हाच आपल्याला खडतर आयुष्यात मन शांत ठेऊन त्या गोष्टीतील नोकराप्रमाणे शांतपणे झोपता येईल. तणाव नियोजनासाठी तुमच्या आवडी-निवडी जपा, स्वतःसाठी थोडातरी वेळ काढा. संगीत, व्यायाम, योगासने, वाचन इ.चा उपयोग करा. हे सगळं सगळ्यांनाच माहिती असतं. तरीही आपण धावतो- ऊर फुटेस्तोवर आणि एक दिवस हातात काहीच उरत नाही .

-श्रीनिवास जांभेकर

kalashriboston@gmail.com

विश्राम

एक कातर संध्याकाळ
विसावू पाहत होती
हलकेच...
कुठल्याशा
गच्च रानात
पाणावलेल्या मनात
पसरवू पाहत होती
आपल्या अनिमिष
मुळांचे पाय
दमलेल्या तळ्याकाठी
तसंही ते...
एकटंच
नुसतंच पहुडलेलं
तहानेनं व्याकुळलेलं
तिच्यासमान आसावलेलं
मनात दोघांच्याही
काहूर उठलेलं
कुणीतरी हसावं
कुणीतरी पुसावं
या अम्लान एकांतात
कुणीतरी साथ असावं

दोघांच्या विचारात
विलक्षण साम्य
ते स्तब्ध..एकटंच
वर्षानुवर्षं...
एकाच जागी
साकळलेलं
अन् तिचं घर
चंद्र सूर्याच्या
अस्तित्वाच्या मधलं
ती उगवायची...
संध्याकाळी
आपले गडद पंख
पांघरत त्याच्यावरी
एकटेपणाचं दुःख सोसत
दिवस जायचा त्याचा
कसातरी...
पण ... एकमेकांच्या
कुशीत शिरताना मात्र...
रात्र विश्रामाची
कधी उगवायची
हे कळायचंच नाही
दोघांनाही

-अल्पना कशाळकर
alpana.kashalkar@gmail.com

ओंजळीतील फुले.......

श्रीमंत पेशव्यांचे जन्मस्थान-

कोकणातील ‘श्रीवर्धन’ कोणीही प्रेमात पडावे असे हिरवी नारळ-सुपारीची (पोफळी) झाडे असलेले, टुमदार, कौलारू घरांचे, सुंदर, स्वछ समुद्र किनारा लाभलेलं गाव! माझ माहेर मुंबईचे. लग्नापूर्वी कधीच गाव पाहिलेले नव्हते पण लहानपणापासूनच खेडयातल्या घराची मला ओढ होती. कौलारू घर, मागे पुढे ऐसपैस अंगण, मागच्या अंगणात तुळशीवृंदावन, चुलीवरचा स्वयंपाक याचे मला अप्रूप होते. त्यामुळे लग्नानंतर मी कुळकण्यांच्या ३०० वर्ष जुन्या घरात रमून गेले. मोठे अंगण, घराच्या दर्शनी भागात ओटी, आत स्वतंत्र देव खोली, ओठाण , भले मोठे स्वयंपाक घर, बाळंतीणी ची खोली, कोठीची खोली, घराला लागून मागे पडवी असे अनेक खोल्या असलेले, प्रशस्त चारी दिशांनी घरात प्रवेश करू शकू असे घर. घराच्या मागे नारळी-पोफळीची बाग. ज्याला कोकणात ‘वाडी’ असे म्हणतात. या वाडीतील नारळ, सुपारीच्या झाडांना जाणारे पाटाचे पाणी फारच सुंदर वाटते. या झाडांना ‘पाणी देण्याला इकडे ‘शिंपण’ असे म्हणतात. सुपारी म्हणजेच ‘पोफळ’. आमच्या श्रीवर्धनची ‘रोठा’ सुपारी जगप्रसिध्द आहे. नारळाला ‘माड’ असे म्हंटले जाते. या माडावर चढण्याचे कामही खास माणसे करतात. ती माडावरून सराईतपणे शहाळी, अडसर, सुकड काढतात. ‘सुकड’ म्हणजे पूर्ण तयार झालेला नारळ आणि ‘अडसर’ म्हणजे जर जास्त ओलसर आणि खोबरे खवल्यावर आत काळी पाठ नसलेला खास मोदकाच्या चवीसाठी व अपरस दूध काढण्यासाठी वापरावयाचा नारळ. नारळ झाडावरून उतरवल्यावर कोयतीने सोलावा लागतो. सोलून त्याची ‘साल’ निघते त्याला ‘चावड’ असे म्हटले जाते. त्याचा उपयोग चुलीसाठी किवा बंबासाठी ‘जाळण’ म्हणून केला जातो. अंघोळीसाठी पाणी येथे बंबातच तापवले जाते. गिझर पेक्षा बंबात तापवलेल्या पाण्याने अंघोळ करण्याची मजा ही औरच! माडाच्या झावळ्यांचे झाप विणले जातात-अगदी चटई सारखे. शिवाय झापापासून प्रत्येक पात वेगळी करून त्याचे ‘हिर’ काढून त्याचा ‘खराटा’ (झाडू) बांधला जातो.

सुपारीच्या झाडाला नवीन सुपाऱ्या येतात त्याला या भागात ‘पोय’ असे म्हंटले जाते. त्यातून सुपारीचे कोंब बाहेर येतात व त्यावरचे साल बाजूला होते त्याला ‘पोगोटी’ म्हणतात. सुपारीचे कोवळे कोंब फारच सुंदर दिसतात. तेंव्हा सुपारी मोतिया रंगाची असते जसजशी ती वाढत जाते तसतसा तिचा रंग हिरवा होत जातो. तयार झालेली सुपारी केशरी रंगाची होते की ती झाडावरून उतरवली जाते. एका ठिकाणी १०० - १५० सुपाऱ्या येतात. त्याला पेंडूक म्हणतात. हे तयार पेंडूक काढून त्यातून एक एक सुपारी वेगळी केली जाते या प्रक्रियेला खुटणे असे म्हटले जाते अशी खुटलेली सुपारी मोराळीवर (विशीष्ट आकाराची पाती असलेली विळी) विशिष्ट प्रकारे सोलली जाते त्या सोलण्याला सुपारी ‘पाष्टळणे’ असे म्हणतात. ही पाष्टळलेली सुपारी मग अंगणातल्या मांडवावर झाप टाकून त्यावर वाळवली जाते. यातला रोठा वाळवल्यावर हलवून वाजवला जातो. सुपारी आत वाजली की ती पूर्ण वाळली असे कळते. ती सुपारी बाहेर काढली जाते आणि असा हा रोठा वापरण्यासाठी तयार होतो. (क्रमशः- पुढील अंकात)

-संगीता देसाई-कुळकर्णी

न्यू इंग्लंड मधिल माझे मराठी स्वयंपाक घर

Especially for the summer mango season, here is a delectable Mango Pie recipe!

This delicate, fluffy, velvety, nectarous mango pie will simply blow you over! It sure was an exciting experiment for me to put together this recipe the first time I made it, a couple of years ago. Now this exquisite pie has become my ‘go to’, ‘goof proof’, and ‘crowd pleaser’ dessert recipe for the summer!

Mango is called the king of fruit in India. This pie will tell you why! I use the canned mango pulp from India because in mind there is no substitute for the divine taste of the Alphonso or the Amrut

mangoes. You may use the other type of fresh mangoes. Make sure to add sugar according to your desired sweetness. The cream cheese gives me the satisfaction of eating cheesecake but with an airy mousse like texture!

And as for time….Do you have those times when you feel overwhelmed about the menu you planned and there is a time crunch? Well, this easy breezy Mango pie has always made me look so goodJ And because this recipe can also be made in a jiffy using the readymade crust and whipped topping, while it refrigerated to set, I am free to move on to making the rest of the meal. So it is an all-around 'win win' situation for me with this special dessert. Do let me know how you like this Mango pie. I am sharing with you one of my absolutely favorite desserts, my dear friends!

Ingredients-.

- 0.25 ounces (1 envelope) unflavored gelatin like Knox
- 1 glass warm water
- 4 ounces of cream cheese at room temperature
- 2 cups mango puree. I use Ratna brand sweetened mango pulp
- 2 tablespoons sugar
- Pinch of salt
- 4 ounces whipped cream or whipped topping such as Cool whip, thawed
- 2 drops vanilla essence
- 1(10 inch) graham cracker crust, homemade or readymade such as Keebler brand graham cracker crust.
- **To make the Mango pie-**

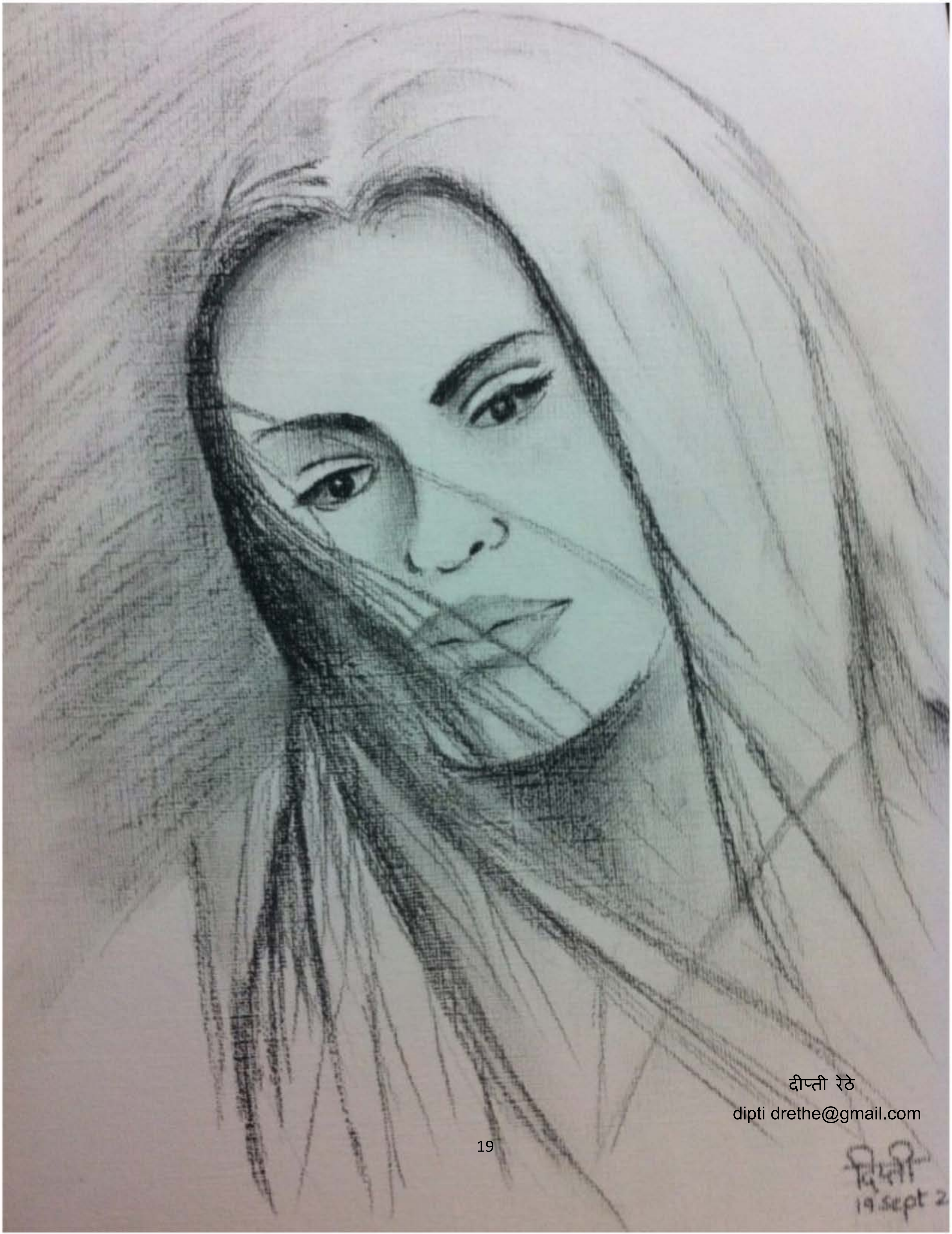
1. Add the gelatin in the glass of warm water. Stir until it is completely dissolved.
2. Blend together the dissolved gelatin mixture, the cream cheese, mango pulp, sugar and salt.
3. Fold in the whipped cream or topping.
4. Pour into the pre made graham cracker crust. Cover and refrigerate to set, about 4 hours. Enjoy!

Hope you like it as much as we do.

रेसिपी साठी माझा ब्लॉग जरूरfollowकरा.https://indfused.wordpress.com/, FB page: Indfused

-संध्या रेगे-नाडकर्णी

sandhya_nadkarni@hotmail.com



दीप्ती रेठे
dipti drethe@gmail.com

म्हंटल तर रोजचच.......

"शर्वाणी, घरी आहेस ना? 'ही' ला खूपच बरे वाटत नाहीए, तिला घेऊन येतो. मुजूमदारांचा फोन आला. अतिशय गळफटलेल्या स्थितीत हाताला धरून नवऱ्याने तिला आमच्या घरी आणले. अर्धमेली झाल्यासारखी, घामाने भिजलेली, थरथरणारी तिची अवस्था पाहून तिला दिवाणावर झोपण्यास सांगितले. नवऱ्याने तत्परतेने आधीचे reports पुढे केले. मी म्हटले, 'थांब जरा. आधी मला तपासू देत'. सौ. मीनाची लक्षणे अशी होती- दोन दिवसापूर्वी छाती अचानक खूप भरून आली. श्वास इतका जड झाला की बंद पडतो की काय असे वाटले. घाम फुटला, चक्कर यायला लागली, उलट्या होऊ लागल्या, मान दुखायला लागली, ती थंडगार पडली, तोंडातून शब्द फुटेना अशी अवस्था झाली.

मीना 44 वर्षाची आहे मासिक पाळी कधी लवकर तर कधी ऊशीरा अशी अनियमित, तर कधी अगदी नियमित असते. पाळी येण्याआधी छाती खूप जड होते. कारणाशिवाय चिडचिड होते. कामात गोंधळ होतो, नैराश्य जाणवते आणि वजन वाढतच चाललय .

तपासणी मध्ये B.P. normal, pulse settle, हिमोग्लोबिन योग्य triglycerides वाढत होते. Thyroid normal होते. एकंदरीत Premenopausal Syndrome ची लक्षणे स्पष्ट दिसत होती .

हे विस्ताराने सांगण्याचा उद्देश असा की 40 च्या आसपास थोड्याफार फरकाने स्त्रियाना हयाला सामोरे जावे लागते. प्रत्येकीचा अनुभव थोडासा वेगळा असतो. आता मी PMS म्हटले की सगळ्याजणींनी नेटवरती आधीच याविषयी वाचलेले असणार. पण ------- जेव्हां हा अनुभव आपल्या वाटय़ाला येतो तेव्हा मात्र आपण घाबरून जाऊ नये म्हणून सांगितलेलं वरील उदाहरण.

अंग मेहनत कमी, व्यायाम नाही, अती पौष्टिक नाही तर अती कुपोषित आहार, सततचा तणाव - नोकरी करणाऱ्या असो अथवा नसो. तणाव असतोच .

35 ते 50 दरम्यान असा त्रास उद्भवू शकतो. आपण थेट उपायांकडे येऊ या. 35 मधेच स्वत: कडे लक्ष द्या.

आहार सर्व रसयुक्त असावा. मधूर, आम्ल, लवण, कटू, तिक्त, कषाय असा षड् रसानी युक्त असावा. कोणत्याही एका रसाचा अतिरेक असू नये असू नये. सकाळी सहा वाजेपर्यंत उठावे. काम नसले तरीही उठावे. शक्य असल्यास 'त्रिफळा मषी'ने दात घासावे. (त्याची कृती शेवटी दिलेली आहे) ही कषायरसयुक्त असते. म्हणजे तुरट असते. त्यामुळे जीभ, तोंड, हिरड्या स्वच्छ होतात. उत्तम प्रकारची लाळ मुखामध्ये तयार होण्यास मदत होते. आपापल्या सवयीनुसार पेयपान करावे. तसेच हलका ते मध्यम स्वरूपाचा व्यायाम करणे जरूरी आहे. रोज एकाच प्रकारचे व्यायाम करू नयेत. शारीरिक व्यायामाबरोबरच मेंदूचे व्यायाम ही तितकेच महत्त्वाचे. कोडी सोडवा, पाठांतर करा, लेखन करा, वाचन करा, मोकळ्या हवेत फिरायला जाणे झाल्यास उत्तम. अधूनमधून चढावाचा रस्ता निवडा. त्यामुळे पायाना व हृदयाला ताण मिळतो. रक्ताभिसरण चांगले होते. स्नायूंची लवचिकता कमी झाल्यामुळे बऱ्याच जणींना टाच

दुखण्याचा त्रास होतो. हा त्रास टाळण्यासाठी स्नायूंचा लवचिकपणा टिकवणे महत्त्वाचे.

पौगंडावस्थेत मुली अंगाने भरलेल्या किंवा लहानशा दिसतात ते शरीरातील fats distribution मुळे. अगदी तसेच आता fats च्या redistribution मुळे ३0 ते ५० ह्या वयामध्येही शरीर स्थुलतेकडे झुकू लागते. लक्षात घ्या, पाळी बंद होण्याच्या काळात पुन्हा चरबीचे वेगळया पद्धतीने वाटप होत असते. पण आता एक अवयव काम बंद करणार असतो. कंपनी बंद झाल्यावर किती भलं प्रश्न उद्भवत असतील! तसेच हे पाळी जाताना होणारे त्रास योग्य वेळी हया बाबींकडे लक्ष दिलेत तर त्रास होणार नाहीत असे नाही पण त्यांचे प्रमाण नगण्य असेल. आहार व विहार वयाला ,आपल्या कामाला व तेथील वातावरणाशी मिळताजुळता असेल तर हे नक्कीच सुसह्य होईल.

धन्यवाद !

त्रिफळा मषी

कृती -- त्रिफळा चूर्ण तीन चमचे, अर्धा चमचा खडे मीठ एकत्र खलून घ्यावे व लोखंडी तव्यावर मंद आचेवर काळे होईपर्यंत भाजावे.

डॉ. शर्वाणी कुळकर्णी
Shil.kulkarni@gmail.com

-प्रियांका बिडकर
bidkar.priyanka@gmail.com

एका लग्नाची...किंबहुना....एका लग्नातली गोष्ट!

http://asudhanwam.blogspot.com/2011/08/blog-post.html

चला.......नेमकं ज्यासाठी मी इथे आलो होतो ती वेळ आता जवळ आली आहे ह्या भावनेनेच मी अतोनात खुश झालो होतो. एकीकडे आमची आई आणि आमचे वडील, वधु-वरांना शुभेच्छा देण्याकरता लागलेल्या रांगेत तंबू ठोकून उभे होते आणि इकडे मी या buffet table वर ठेवलेल्या सुंदर-सुंदर पदार्थांच्या गर्दीत अगदी हरवून गेलो होतो. कोपऱ्यातल्या आम्रखंडा पासून सुरु करू का नियमाप्रमाणे मसाले-भातापासून सुरु करू हाच प्रश्न मला बराच वेळ पेचात पाडत होता. एकदा वाटले की सरळ दोन वडे आणि तळण ताटात घ्यावं आणि समोरून कोकम सरबत आणून आरामात एका-एका घोटा बरोबर ते चकण्या सारखं खावं. पण म्हटलं नको. माझी नैतिकता थोडी आड आली. तेवढ्यात आईच्या आवाज ऐकला. कोणा एका बाईशी ती बोलत होती. त्या बाई बरोबर एक पंजाबी ड्रेस घातलेली मुलगी उभी होती. “अगबाई ही का नमिता” असं आईने म्हटलेले मी ऐकले. नमिता.....नमिता हे नाव मी ऐकले आणि नमिता नावाला शोभतील असे असंख्य चेहरे माझ्या डोळ्यासमोर आले. लगेच मागे वळून पाहिलं. पण ती नमिता का कोण पाठ करून उभी असल्यामुळे तिचा चेहरा मला दिसत नव्हता. मी परत माझी नजर समोरच्या buffet table वर फिरवली. “आरे वाह! केवढी मोठी झाली आहेस तू नमिता” आमची आई. मला आजतागायत कळले नाहीये की हा प्रश्न या आया किंवा तत्सम बायका का विचारतात. नाही, म्हणजे “केवढी मोठी झाली आहेस” याचं नेमकं उत्तर द्यायचं तरी काय? आता बऱ्याच वर्षांनी एखादी व्यक्ती भेटली की ती मोठी झाली असणारच, त्यात या आयांना इतकं आश्चर्य वाटण्यासारखे काय असते हे त्यांनाच ठाऊक. जाउदे....आता मात्र माझी भूक (खरं तर हवरेपणा) अगदी विकोपाला पोचली होती आणि यासाठी माझ्या पोटातून येणारा गुर-गुरणारा आवाजही साक्ष होता. मी मागे वळून “आई” अशी हाक मारली. तिकडे आई “आरे हो...हा बघा माझा मुलगा ” असं म्हणाली आणि त्या दोन बायांनी मागे वळून पाहिलं. “आईला पण ना नेमकं आत्ताच introduce करायचं होता का? आता अजून १०-१५ मिनिट थांबावे लागणार” या अशा आविर्भावात मी आईकडे आणि त्या बायकांकडे पाहिले, पण ते भाव आणि माझी ती मुद्रा इतक्या लगेच बदलेल असा मी विचारही केला नव्हता. तो क्षण मी माझ्या अख्ख्या आयुष्यात विसरू शकेन असं मला वाटत नाही. त्या नामिताने मागे वळून पाहिलं आणि इकडे मी अगदी पुणेरी भाषेत म्हणायचं झालं तर “गार पडलो”.

एखाद्या मासिकाच्या दिवाळी अंकाच्या पहिल्या पानावर असलेल्या सुंदर मुली सारखी ती होती. कदाचित ‘सुंदर’ हा शब्द सुद्धा तिला पूर्ण पणे न्याय देऊ शकणार नाही. काळे-भोर डोळे, लांब सडक केस, मोरपंखी रंगाचा पंजाबी ड्रेस आणि त्यालाच match होणारी तिची अगदी बारीकशी टिकली. उजव्या हातात साधारण त्याच रंगाची जाडसर बांगडी.

फिकट गुलाबी रंगाची Lipstick तिने लावली होती. ती दिसायला खूप गोरीही नव्हती पण तशी सावळीही म्हणता येणार नाही. साधारण पंचविशीतली असावी, पण तिच्या चेहऱ्यावर एक निरागस भाव होता. तिच्या मानेवर डावीकडच्या बाजूला एक तीळ दिसत होता. मी मनातल्या मनात त्या ब्रम्ह देवाला वंदन केले आणि त्याचे आभार मानले. ह्याच क्षणी मला पु.लंच्या हरितात्या मधली "यमी पेक्षा सहापट गोरी" असलेली ती कल्याणच्या राजाची सून देखील डोळ्यासमोर आली. अर्थात ही नमिता यमी पेक्षा सहापट गोरी या category मधली नव्हती. पण तेंव्हा शिवाजी महाराजांनी त्या कल्याणच्या राजाच्या सुनेचे आणि तिच्या सुंदरतेचे ज्या प्रकारे कौतुक केले होते त्याच प्रकारे मी या नामितेचे करत होतो, अर्थात मनातल्या मनात. इथे मी ब्रम्ह देवाबरोबर त्या भवानी मातेचेही आभार मानले (एकदम भवानी माता का? असा ज्यांना प्रश्न पडला असेल त्यांनी पु.लंच 'हरितात्या' एकदा जरूर ऐकावे). तेवढ्यात आमच्या आईने एक अत्यंत विधायक कार्य केले "ऐक रे, नमिता आणि तू जेऊन घ्या...आम्ही येतोच...चालेल ना तुला नमिता?". "हो हो चालेल ना" असं नमिता म्हणाली आणि इकडे माझ्या मनात violin वाजायला लागले. पहिल्यांदा तिचा आवाज ऐकला. परमेश्वर एखाद्याला एवढे सुंदर कसे काय करू शकतो? मी शून्यात जायच्या आधीच नमिता म्हणाली "चल, जायचं ना आपण?". असं काही विचारल्यावर कोणी नाही म्हणेल का? आणि मी तर नाहीच नाही. आम्ही दोघेही त्या buffet table पाशी गेलो.

पुढचा प्रवास बऱ्यापैकी शांत होता. कारण असं होतं की जेवताना ती पूर्ण शांत होती, एक शब्दही ती बोलली नाही. मी, ती काहीतरी बोलेल या अपेक्षेने तिच्याकडे बऱ्याच वेळा चोरून बघतही होतो आणि हो माझी ती जेवायची इच्छा किंवा भूक आधी सारखी राहिलीच नव्हती. तेवढ्यात, "मठ्यात साखर जरा जास्तच झाली आहे ना?" अचानक समोर येऊन उभी राहिलेली तिची आई माझ्याकडे बघून म्हणाली. कदाचित तिच्या आईला मी नमिता कडे चोरून बघत आहे हे कळले होते. मी आपलं उगाच काहीतरी बोलायचचे म्हणून "हो हो थोडी जास्तच झाली साखर" असं बोलून गेलो आणि उगाच हसतात तसं हसलो. आमच्या मातोश्रींनी नको असलेला dialogue मारला. "आरे पण तू मठ्ठा घेतलाएस कुठे?" असं भोचकपणे म्हणून आमच्या आईने माझी अगदी बोबडी वळवली. मग मी सावरा सावर करत "अग मगाशी मी तिकडे...म्हणजे त्या buffet table वर थोडीशी चव घेतली होती..तशी साखर जास्तच आहे" असं काहीतरी म्हणालो आणि तेवढ्यात ही नमिता हसली. म्हणजेच काय मी काहीही न करता माती खाल्ली होती. आमच्या आईने मगाशी केलेल्या विधायक कार्याची फिट्टमफाट झाली. आमच्या आया आम्हाला(कदाचित मलाच) त्या अवघड situation मध्ये ठेवून निघून गेल्या. इकडे नमिता अजूनही माझ्या कडे बघून हसतच होती. मला आता खुपच awkward वाटत होत्. पण तेवढ्यात ती म्हणाली "तुम्हा मुलांना ना, अशा situation व्यवस्थित पणे सांभाळता येतच नाहीत, सगळी मुलं इथून-तिथून सारखीच". मला कळेना, आणि तिच्याकडे त्याच प्रश्नार्थक चेहऱ्याने बघितले. नमिता हसतच म्हणाली "आता निदान माझ्या समोर तरी असा आव आणू नकोस. तू माझ्याकडे चोरून बघत होतास हे आईला कळले होते म्हणून तिने तुला तसं विचारलं". मी मनातल्या मनात, "अरे बापरे..असं होत् होय!". नमिता, "मला सांग, तुला खरंच माहित नाहीये का तुला माहित आहे आणि तू आव आणत आहेस?" मी "म्हणजे?". ती "म्हणजे आपल्या दोघांना त्यांनी एकटे का सोडले? तुला ह्या लग्नात तुझ्या आईने का आणले हे तुला अजूनही कळले नाहीये? वा!...मला आधी अंदाज होताच पण मग मगाशी तुझी आई भेटल्यावर तिने ज्या पद्धतीने बोलणं सुरु केलं, माझी खात्री पटली...sorry पण एक सांगते, तुझ्या आईले खोटं बोलायला अगदीच जमत नाही...असो..." मी विचारात पडलो. आईने मला लग्नात येणारेस का विचारल्यावर मी स्वतःहून होकार दिला होता, कारण मला लग्नातले जेवण जेवायचे होते. पण असं काही तिचा

उद्देश असेल याचा काही अंदाजच नव्हता. नमिता अजूनही माझ्याकडे बघत होती. मी “नाही, मला असं काही असेल असं खरंच माहित नव्हतं...infact आत्ता तू सांगितलं म्हणून माझ्या डोक्यात tube पेटली...आमची आई म्हणजे...solid आहे की...इतकी हुशार असेल असं वाटलं नव्हतं मला”. ती हसली आणि पुन्हा एकदा मी तिच्या कडे बघत बसलो. नमिता “अरे परत तेच...नुसता बघणार आहेस की पुढे काही बोलणार आहेस?”. त्या क्षणी मला काय बोलायचे ते सुचेनाच कारण तिने एकदम मुद्द्यालाच हात घातला होता. “असा शून्यात काय बघत आहेस? हे बघ मला तुझ्या बद्दल सगळी माहिती आहे...गेला आठवडा आमच्या घरात फक्त तुझचं गुण-गान चालू होतं....तू कुठे असतोस..कुठे काम करतोस, पगार किती, दर weekend ला मित्रांबरोबर drink घेतोस”. मी तिचे वाक्य तोडत “दर weekend ला? हे कोणी सांगितलं तुला...कोणी का सांगेना पण हे खोटं आहे..दर weekend ला वगेरे काही नाही.....कधी तरी मित्र जमले की थोडी घेतो....हे मात्र...” असं म्हणेच तोपर्यंत ती पुन्हा हसायला लागली आणि तसच हसता हसता म्हणाली “म्हणजे तू drink घेतोस! Anyways मला काही problem नाहीये पण फक्त तुझ्या तोंडातून ऐकायचे होते”. तिने मला अद्गी शब्दातच पकडलं होतं. मी चाट पडलो. मुलींनाच हे कसं जमतं हा प्रश्न परत एकदा माझ्या मनात येऊन गेला. आता मात्र ती माझ्याशी दिल खुलास पणे बोलत होती आणि मला ते आवडलं. ती सुंदर होतीच, पण ती smart देखील होती. I was impressed. “तु इथे का आला आहेस हे तुला माहित नव्हते म्हणजे माझ्या बद्दलही तुला काहीच माहित नसणार...नाही सहाजिकच आहे” असा तिने टोमणा कम प्रश्न विचारला. मी अर्थातच नकारार्थी मान हलवली आणि मग तिने मला तिच्या बद्दल सगळं सांगितलं. खरंतर तिच्या बोलण्याकडे माझं लक्ष नव्हतं. मी, ती ते ज्या उत्साहाने आणि प्रामाणिकपणे सांगत होती, ते बघत होतो. मी तिचे बोलणे थांबून तिला अगदी सरळ सोट प्रश्न विचारायचे ठरवले. “ते सगळं ठीक आहे..तू एवढं बोलत आहेस...आणि मगाशी जेवताना अगदी शांत, सोज्वळपणे न बोलता जो काही आव आणलास तो आता कुठे गेला? पण ते ही सोड, माझ्या बद्दल तुला सगळं माहित आहे...तुझ्या आईलाही माहित असणार...पण मग पुढे काय? तुझं उत्तर काय आहे?” असं विचारून मी तिच्या चेहऱ्याकडे बघत बसलो. आता ती ही चाट पडली होती. नमिता, “उत्तर म्हणजे...एकदम असं direct तोंडावर कसं सांगू?”. मी “का? त्याला काय झालं? माझं उत्तर तयार आहे”. नमिता, “काय आहे तुझे उत्तर?”. “म्हणजे, मी उत्तर दिल्यावर तू ठरवणार का? हे बरे जमते तुम्हाला....तु अजून काही ठरवले नसले तर ठीक आहे...take your time…मी माझं उत्तर माझ्या आईला सांगतो...मग ते काय करायचे ते करतील..ok?” असं मी म्हणालो आणि आई कडे गेलो. मला सगळं कळलं आहे असं तिला सांगितलं आणि नमिता पसंत आहे असंही सांगितलं. तिकडे नमिता आमच्याकडे लांबून पारख ठेवून होती. शेवटी मी तिकडून बाहेर पडायच्या आधी नमिता कडे एक नजर टाकली. ती ही माझ्याकडे बघत होती..आता ती थोडी सावध झाली होती. मी तिच्या कडे बघून हसलो आणि ह्या हसण्याचा अर्थ तिला व्यवस्थित कळला होता.

पुढे, गाठी भेटी वाढल्या. Whatsapp messages ची देव-घेव सुरु झाली. Café day आणि barista च्या धंद्यात आमचा वाटा जास्त होऊ लागला. आणि मग काही दिवसांनी, त्या वर्षीच्या दिवाळीच्या आधी हा दिवाळी अंक आमच्या घरात येऊन आमच्यातला झालेला होता.

-सुधन्वा आगवेकर
asudhanwam@yahoo.com

मोर वेडी

बाहेर सुंदर सकाळ फुलली होती. बागेतल्या कुंड्या मनसोक्त बहरल्या होत्या. निलूच्या मनात आलं, हा मोसम किती तुटपुंजा? फुलांना जपायचं, फुलवायचं? खर तर वयपरत्वे त्यांची निगा घेताना ती आजकाल दमते पण निळी गारवेल तिला खुणावत वाऱ्याबरोबर हळूच डोलत होती.

काल तिन्हीसांजा होताना मोगऱ्याच्या कळ्यांनी हळूच जांभई दिली ते तिच्या लक्षात आल होत. आता त्याचं सुगंधित स्वप्न न्याहाळताना पहाटेला एक विलक्षण जाग आणून गेल!

स्वयंपाक घरात टेबलावर निलू चहा पीत होती. काचेच्या टेबलावर सुंदर प्रतिबिंब पडल होत. अस स्वतःलाच न्याहाळताना तिला एकदम तिऱ्हाहितासारख वाटल. त्या नवीन घरात राहायला आल्यावरती, ते काचेच टेबल तिने हौसेने घेतलं होत, पण नंतर तिच्या काही दिवसांतच लक्षात आल की आता ते स्वच्छ निरभ्र ठेवताना ती त्या टेबलाची गुलाम होणार. नी अगदी तसच झाल, पण तीच नितळ काच मन प्रसन्न करून जात असे हे ही तिला तेवढच आवडायचं!

रोज सकाळी काहीतरी सुविचार वाचावा असा तिचा अलिखित नियम गेले कित्येक वर्षांचा. मग दिवसभर त्या विचाराच्या मागे तीच मन घोळायच अन खोल कुठेतरी ती जाणीव दक्ष रहायची. हे तिला फार रुचायच. मनाच्या ऐरावताला अंकुशाचा मार! पुढ्यातल ३६५ सुविचारांच पोथीवजा पुस्तक निलूने उघडल.

आज सोमवार दिनांक १४ जुलै.

ते ठराविक पान उलगडताच अचानक केव्हातरी खुणेसाठी ठेवलेले मोरपिसतिला सापडलं. नकळत आठवणींचा मोरपिसारा फुलला. लहानपणी फारशी खेळणी, अगदी बाहुली सुद्धा तिच्याकडे नव्हती. त्याच कधी निलूला वाईट वाटल नाही. काचापाणी खेळायला रंगीत काचेच्या बांगड्यांचे तुकडे, पोस्टाचे स्टॅम्प, असे काहीतरी जमवायचा खूप नाद. पण तेव्हाचा सगळ्यात आवडता तिचा छन्द मोरपिसं जमवायचा.

तिच्या या स्वयंपाक घराच्या खिडकीवर लेकीने खास आईकरता आणलेला असाच एक मोर लटकत होता. त्याचा अख्खा पिसारा एका मोरपीसाने सजवला होता, सकाळी उठल्यावर तो इवलुसा मोर तिच्या मनाच्या अंगणात डौलाने हिंडायचा. भारतात आईला भेटायला निलू दरवर्षी जायची. एकदा आवरा आवर करीत असताना आईने भरतकाम केलेली एक मोराची फ्रेम तिला आढळली. म्हणजे हे मोराचं वेड आई कडून आलेल, वंश परंपरेतल असणार ही तिला खात्री पटली

बघता बघता निलूच मन एकदम रेशम भवन मध्ये भूतकाळात अडकल, तिथे मयुरला पहिल्यांदा भेटली. गर्भ मोरपिशी रंगाची साडी तिने परिधान केली होती, त्यावर तिने हौसेने मोराची पिस रेशमाने भरली होती, जणू काही खरी मोरपिसच साडीवर डकवली इतकी हुबेहूब वाटायची! उन्हाळ्याची सुट्टी लागली की काहीतरी घरगुती नवीन शिकायचं. आताच्या सारखे उन्हाळ्याचे कॅम्प तेव्हा नसत. त्या रेशमी भावना आज किती दिवसांनी उलगडल्या याची

तिला गमंत वाटली. भावी जावयाच नाव मयुर आहे हे ऐकताच तिचे बाबा तिला आता लाडाने चिडवत असत, ‘चला आता आमच्या लांडोरीला एकदाचा मोर सापडला’!
ती शहरात वाढली, तिथे कुठचा मोर? पण कोकणात कधी आजीकडे गेल की त्यांच्या शेजारी पाळलेला एक मोर होता ते तीच मोठ आकर्षण होत. शाळेच्या सहलीला गेल तर प्रवासांत कधी तरी मोर दिसायचा. मग पुढे तरुणपणी एकदा ती कॉलेजच्या ट्रिपला जयपूरला कलेचा अभ्यास करण्यास गेली होती. तेव्हा एका अंगणात गौळणीच स्केच करण्यात ती गुंग होती. आकाशात एकाएकी जलद भरून आले, कुठूनसा एक मोर ठुमकत ठुमकत आला नी क्षणार्धात स्वतःच अंग दिमाखात फुलवून थुई थुई नाचू लागला. ते मोराच नृत्य बघून तीच देहभान हरपल! त्याच्या पिसाऱ्यात लपलेला गुपित खजिना तिला प्रत्यक्षच जणू सापडला.
हे मोराच आकर्षण दिवसेन दिवस वाढत चाललं होत, हे मात्र तिच्या कधी लक्षातही आले नाही. नंतर मयुर बरोबर लग्नात महाराष्ट्रीय रूढीनुसार नाकात नथ न घालता तिच्या गुजराथी मैत्रिणीच बघून तिने मोरणी हट्टाने नाकात घातली होती. तसच गळ्यातल्या मोत्याच्या तन्मणीवर, रत्नजडीत सुंदर मोर होता. लग्न झाल्यावर ती अमेरिकेत आल्यावर जरी तो मोर, त्याची पिस दुर्मिळ झाली तरी तिच्या मनात मोर कायम ठुमकत असायचाच! एकदा अशीच ती ध्यान करत असताना, श्रीकृष्णांच्या मुगुटान्तील मोरपीस तिच्या डोळ्यांसमोर तरळली, श्री कृष्णांच निराकार स्वरूप तिच्या मनात आकारल. लगेच तिने रंग घेऊन क्यानव्हासवर ते मोरपीस चितारलन. अत्यंत पवित्र भावनेतून ते निर्माण झाल होत म्हणून ते पेंटिंग तिच फार आवडीच होत, पुढे जेव्हा तिच प्रदर्शन भरल, तेव्हा एका रिपोर्टरच्या मनात मात्र त्या पेंटिंगने एक वेगळीच खळबळ माजवली. त्याला ते फार लैंगिक वाटल, त्यावर वर्तमान पत्रात फार उहापोह झाला. याची तिला गम्मत वाटली. त्याने घेतलेल्या मुलाखतीत तिने हसत हसत उत्तर दिल होत,"*Art is in the eye of the beholder"!* व्यक्ती तितक्या प्रकृती किंव्हा पूर्वेच अध्यात्म अन पश्चिमेचा भोगवाद यांतला स्पष्ट दाखला अस मानून तिने ते फारस मनावर घेतलं नव्हत.
म्हणता म्हणता तिची मुलगी- मयुरी मोठी झाली. तिच्या लग्नाच्या वेळी भारतात खास खरेदीला जायचा त्यांचा मनसुबा ११ सप्टेंबर च्या अतीरेक्यांच्या कारस्थानाने रद्द करावा लागला. मयुरीच्या लग्नात साडी कुठची नेसायची यावर विचारांच्या घड्यान वर घड्या उलगडत होत्या. तिची हौस उतू जात होती. पण कुठून साडी खरेदी करावयाची हा एक गहन प्रश्न होता. कम्प्युटरच्या मायाजालावर जाउन, साडीचा पोत, रंग प्रत्यक्ष न बघता, साडी खरेदी करण्याच धाडस तिला होत नव्हत. एकंदरीत तिची आवड इतरांपेक्षा जरा वेगळीच होती. तिची खास मैत्रीण अनिता लवकरच भारतातून अमेरिकेत येणार होती अस तिला कळल. त्यातल्या त्यात अनिताची आवड तिच्या आवडीशी जुळती मिळती होती. अनिताला तिने साडीचा रंग, काठ, पदर इ. वर खूप सूचना देऊन तिच्यासाठी एक साडी आणण्याची विनंती केली.
काही दिवसांनी ते पार्सल तिच्या दाराशी पोहोचल. ते उघडताना तीच मन हर्षान उतावीळ झाल होत. पण हाय रे दैवा!   पार्सल उघडताच त्या साडीचा एक विलक्षण दर्प तिच्या नाकात मध्ये घुसला नी त्याच क्षणाला तिला एकदम अस्तम्याचा मारा झाला. श्वास घुसमटला. असा कुठचाही वास तिला लहानपणा पासूनच चालायचा नाही. ओल्या गवताचा वास, अत्तर, एवढाच काय साध खोबरेल तेल ही तिला बेजार करत असे. अनिताने एवढी आवडीने साडी खरेदी केली तिच्या साठी खास पण ती साडी नेसण तिच्या आवाक्याच्या बाहेर आहे हे तिच्या लक्षात आल नी खिन्न झाली. आता परत कोणाची तरी विनवणी. पण भारतातल्या तिच्या उषावाहिनीने, नवरी, करवली, जावईबापू, सासरे अन तिच्यासाठी साडी, यांच्या पोशाखाची कठीण जोखीम हसत हसत घेतली. मग परत रंग, नक्षीकाम, पोत इ.इ. मनाच्या हातमागावर विणलेला असंख्य धाग्यांचा विचारविनामय तिने वाहिनीला पाठविला. तिची आवड एवढी चोखंदळ आहे हे कबूल करताना तिला जराही अवघड गेल नाही याच तिलाच राहून आश्चर्य वाटल. कर्मधर्म संयोगाने

तिची एक मावस बहिण भारतातून शिकागोला परतणार होती. तिने तिची साडी आणायची मनापासून ग्वाही दिली. या सर्व योगायोगाचे तिने मनोमनी देवाचे आभार मानले.
शिकागोहून पार्सल सुखरूप दारी आल, काहीस घाबरतच तिने ते उघडले. कसलाही वास नाही याचा सुगंध तिच्या मनात दरवळला. वहिनीने कामगिरी एकदम चोख बजावली होती. लग्नाची खरेदी सर्वांना एकदम मनपसंत. नवरी तर खूष झालीच पण स्वतःच्या साडीच्या नाविन्याने, काळभोर रेशमी अंग त्यावर सोनेरी जरीच्या तारा, पदरावरती तिच्या प्रिय मोरपिशी रंगाच्या बुट्ट्या सर्वच विलोभनीय होत. निलू अगदी आता पूर्ण मूड मध्ये आली. चला आता कसली काळजी नाही. “xxxx xxx उघडे ते उघडे”! तिचे बाबा स्वर्गातून हसत हसत मिस्कीलपणे म्हणत आहेत असा तिला भास झाला.
त्या साडीच वर्णन फ्लोरिडाच्या मोठ्या बहिणीला ती रंगात येउन सांगू लागली. तिच्या माहेरची अशी तीच काय ती एकटी लग्नाला येणार होती. तिचा लहानपणापासून पद्माताई वर फार जीव होता ती म्हणेल ते वाक्यं प्रमाणाम!
“साडीचा रंग कुठचा आहे”? पद्माताईने विचारल.
“काळा भोर! रात्रीच्या रंगात मिसळून निलू स्वप्नाळूपणे बोलून गेली.
“छे छे.. काळा रंग! तो तर लग्न कार्यात अशुभ, ती साडी अजिबात नेसू नकोस! नेहमीप्रमाणे फटकन पद्माताई उद्गारली. ती तिची खोड पाहिल्यापासुनचीच, निलूवर ती कायम दादागिरी करत असे.
निलूला काही सुचेना. ती एवढ्या रंगात येउन साडीच कवतुक सांगत होती. पण त्या रंगाचा बेरंग झाला. तिच्याकडे तर अनेक काळ्या रंगाच्या साड्या होत्या. त्या साड्यांनी तीच कधीही अशुभ केल नाही मग आता का ही शंका कुशंकाची अमावस्या? निलू तशी अजिबात अंध श्रद्धाळू नव्हती. पण मुलीच्या भवितव्यात काही विपरीत घडू नये अस तिच्या बावरलेल्या मनाला वाटलं.
तिच्या सगळ्या काळ्या साड्यांची एक वरातच तिच्या डोळ्यां पुढे सजली. तारुण्याची चाहूल लागली होती, नुकतीच ती साडी नेसू लागली होती, खर तर धड नीट अजून नेसताही येत नव्हती.
तेव्हां तिच्या बाबांनी खास आणलेली, काळ्या रंगावर खडी काढलेली चंद्रकळा, तर तिची फार आवडती. दिवाळीला पाडव्याला तिने ती साडी परिधान केली. स्वतःच प्रतीबिम्ब आरशात न्याहाळणलन तेव्हा मनातून निलू काहीशी सुखावली होती. मध्यरात्रीचा काळा गडद रंग अजून जणू काही रेंगाळतच होता जमिनीवर, शुभ्र चांदण्यांचा सडा पाडून!
काळा रेशमी केसांचा पिसारा अन तिचे करवन्दासारखे टपोरे काळे भोर डोळे त्या साडी बरोबर स्पर्धा करत होते अस तिला वाटल. भल्या पहाटे आईबरोबर जेव्हां देवळात गेली, तेव्हा रस्त्याने जाताना नजरा तिच्याकडे टकमकत पाहत होत्या हे तिला जाणवलं होत.
त्यानंतर कितीतरी काळ्याच साड्या तिच्या कपाटात जमू लागल्या. कांजीवरम ची शेंदरी काठ पदराची काळ्याच रंगाची साडी तिच्या वडिलांनी परत मुद्दाम आणली होती. तिच्या केतकी वर्णाला शोभून दिसते म्हणून. गढवालची अगदी तशीच हुबेहूब साडी तिला मावशीने भेट दिली होती. लग्न झाल्यावर संक्रांतीला अशीच गर्भ रेशमी काळी, त्यावर चांदीच्या जरीने काढलेल्या बुट्ट्या साडी, मयुरने देऊन तिला चकीत केल होत.
तिच्या बाबांच्या तोंडची एक आवडती म्हण, “नकटीच्या लग्नांत सतराशे साठ विघ्न” मनात घोळू लागली. मयुर नवीन नोकरी निमित्त १२०० मैलांवर लांब गावी बदलीवर गेला होता. लग्नानंतर ते लवकरच तिथे राहायला जाणार होते. म्हणून इकडे त्याचं घर विकायला काढलेलं. त्यात मायुरीच लग्न! लग्नाची सर्व जबाबदारी तिच्यावर पडली होती आता काय करू? मयुरीच लग्न तर अगदी हाताशी येउन ठेपल होत. नशीब मयुरीची सर्व खरेदी छान झाली. जाउन दे. मी नेशीन कपाटांतील एक साडी. साडीच्या गुंडाळीत मन अडकल.

फोनच्या घंटेन ती ताळ्यावर आली. त्यांच्याच सोसायटीतील शिलू जोशी विचारात होती, “अग काय करतेस येतेस का चहा प्यायला? शिलूची नी तिची नुकतीच ओळख झाली होती, आजूबाजूला फारसे भारतीय नव्हते त्यामुळे दोघींना भेटल्यावर छान वाटल. शिलू मॉलमध्ये हिऱ्यांच्या दुकानात काम करत असे. त्यामुळे मनात असूनही त्यांची वरचेवर भेट होत नसे.

“हो येते” अस म्हणून निलू बाहेर पडलीही.

“लग्नाची तयारी कुठपर्यंत आली? या लगीन सोहळ्याच संपूर्ण स्वातंत्र्य मयूरीने दिल होत! अगदी पत्रिकेच्या डिझाईन पासून ते जेवणाच्या टेबलावरची रांगोळी पर्यंत. अमेरिकेतलं लग्न हे एक मोठ्ठ नाटकच असत जणू. पात्र, नेपथ्य- वेशभूषा, केशभूषा, मेंदी, संगीत, सजावट, जेवणाचा बेत आणिक इतर कितीतरी गोष्टी सगळ्याची सूत्रधार ती एकच. ती अगदी उत्साहाने शिलूला सविस्तर वर्णन सांगू लागली.

“तू कुठची साडी नेसणार लग्नात? या शिलुच्या प्रश्नावर मात्र ती एकदम अडखळली. अग काय सांगू कर्म कथा माझ्या साडीची? सगळी कहाणी तीन एका दमात निलूला सांगितली. शिलू गुपचूप आतल्या खोलीत गेली अन येताना एक गोठोड घेऊन आली. निलू त्या गाठोड्याकडे बघत राहीली

“उघड हे! माझ्या खास साड्या आहेत. कुठचीही पसंत कर! शिलून परत परत आग्रह केला. एकापेक्षा एक, अतिशय उंची सुंदर अशा साड्या तिला बाजारात जाऊनही सापडल्या नसत्या! ती अवाक झाली. तिची साडी मयुरीच्या लग्नात उसनी घेऊन नेसायची हे धाडस तिच्या मनाला रुचेना.

तशी शिलूची नी तिची मैत्री नवीनच होती. मयुरीची सक्त ताकीद होती, ”लग्नाला जवळच्या नातेवाईकान खेरीज सगळ्या गावाला बोलवायचं नाही”. त्यामुळे नाईलाजास्तव शिलूला लग्नात आमंत्रणही नव्हते. त्याबद्दल शिलूने कधीच कटुता धरली नव्हती. शिलूचा मदत करण्याचा स्वभाव स्वामी नारायण मंदिरात तत्परतेने सेवा करताना तिने जवळून पाहिला होता.

निलूला काय बोलावे ते सुचेना. बराच वेळ मनधरणी केल्यावर शेवटी शिलूनेच त्या गठ्ठ्यातील एक साडी बाहेर काढली. तिचा मोरपंखी रंग निलूच्या मनात लगेच भरला. तिला गहिवरून आले.

पण जेव्हा शिलुने त्या साडीचा पदर उलगडला तेव्हा आज खरच तिच ते मोराच वेड शिलूच्या साडीने जणू तिच्या अंगावर पांघरलं. पदरावरती सहा मोर सोनेरी जरीत मोरपिसारा फुलवून डौलाने बसलेले होते.

ती मोरमुग्ध झाली!

ज्योती जोशी

jyotijoshi@comcast.net

पुस्तकाविषयी थोडेसे

LAIKA written by Nick Abadzis

Laika is a very touching and poignant story, with three main characters - Laika, the first dog to go into space, Yelena Dubrovsky, dog trainer and Sergei Korolev, lead Soviet rocket engineer and spacecraft designer for the Sputnik mission Laika led a life of hardship, unloved and neglected. Her owner was a young boy who did not take care of her and she suffered at his hands until she escaped to become a street dog. The Sputnik project engineers were looking for street dogs to send into space as they would be tough and hardy as compared to pet dogs. Laika showed exceptional qualities, fit for being sent into orbit and was shortlisted for the mission.

The relationship between the dog trainer Yelena and the dogs is beautifully illustrated. Yelena is aware of the fate that lies in wait for Laika and she is unable to get that out of her mind. Even on weekends, when she is out with her friend, her mind is bogged down with worry about Laika. Yelena has conversations with the dogs imagining what they must be thinking. Nick Abadzis was against anthropomorphizing Laika so he decided upon this technique. The reader grows to love Laika not just as a dog but as somebody with feelings who has no say in her Pre-ordained destiny.

Korolev was confined to a gulag and his reprieve was a stroke of luck as hardly anyone is ever released from a gulag. The graphic novel starts with Korelev's release from the gulag during severe winter and it is indeed a miracle how he survives and manages to reach his destination. His survivor's spirit and his guiding star allow him to build a new life after his release. After the success of Sputnik I, Krushev wanted Sputnik II to be launched in record time as good propaganda during the cold war.However that left no time to ensure an exit strategy for the dog aboard the spacecraft. It meant certain death for the dog.

It was not until 1998, after the collapse of the Soviet regime, one of the scientists, Oleg Gazenko, responsible for sending Laika into space, expressed regret for allowing her to die: **Work with animals is a source of suffering to all of us. We treat them like babies who cannot speak. The more time passes, the more I'm sorry about it. We shouldn't have done it... We did not learn enough from this mission to justify the death of the dog.**
For anyone new to graphic novels,this is a very good first read. The humane angle to the story is brought out succinctly through the medium of the graphic novel.

- जुई नवरे
jui.navare@gmail.com

MF Maharashtra Foundation
SOCIAL AND ECONOMIC JUSTICE FOR ALL

भारतीय राग संगीत - एक अनुभव

"नादानुसन्धानम इति परमानंद ध्यानम" असे वेद आणि उपनिषदात म्हटल्याचा उल्लेख आहे.

संगीत हे परमात्म्याच्या समीप जाण्याचा सर्वात जवळचा मार्ग आहे असे म्हणतात म्हणूनच का कोण जाने पण अनेक संतांनी संगीताचा वसा घेतला असे आपणास आढळून येते. कबीर असो व मीरा , सूर दास ,ते तुकाराम महाराज कुठे तरी त्यांच्या रचनतुन नाद माधुर्य आणि गेयता याचा अनुभव आपणास नक्कीच येतो. ओमकार आपणास सर्वांना माहित आहे . ओमकार हा बीज मंत्र चराचरात व्यापून राहिलेला आहे असे म्हटले जाते. आधुनिक विज्ञानाच्या साहयाने Galexies वा आकाश गंगा यांचा सामायिक आवाज हा ओमकाराच्या कंपना सारखा आहे असा NASA येथील वैज्ञानिकांचा शोध आहे. यालाच आदी - नाद असे म्हटले आहे जो चराचरात आणि अनु रेणू मध्ये व्यापून राहिला आहे असे म्हणतात. (Universal Sound). "नाद विद्या अपरंपार - कहत मुनिजन बारंबर" असे म्हटले आहे. संगीताचा उगम हा या आदि नादामधुन झालेला आहे.

"संगीत " म्हणजे काय ते आपण आधी पाहुया. " स - अं गम गीतं इति संगीतम उच्यते " असे म्हम्हतले आहे. जे अनेक अंगांनी गेले वा प्रदर्शित केले जाते ते संगीत होय. आता संगीताची ही अंगे कोणती ?

गायन , वादन आणि नर्तन (कंठ संगीत , वाद्य संगीत आणि नृत्य) अशी ही अंगे होत.

"स्वर" आणि "लय" ही कोणत्याही प्रकारच्या संगीताच्या अंगांचा मूलभूत भाग आहे असे म्हटले तर चुकीचे ठरणार नाही.

स्वर - सूर (Musical Note) ही (Frequency - Hz) तर लय (Tempo) ही (seconds / Minutes) या परिमाणात मोजली जातात वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून .

आपल्या हृदयाला सुद्धा एक विशिष्ट लय आहे आणि ती चुकली तर काय होईल हे आपणास माहित आहेच, थोडक्यात संगीत हा आपल्या शरीराचा , पुढे जाऊन मनाचा आणि त्याही पुढे जाऊन आत्म्याचा अविभाज्य भाग आहे असे म्हटले तर चुकीचे ठरणार नाही

या विषयाची व्याप्ती महासागराप्रमाणे अगाध आहे. मी अतिशय थोडक्यात महत्त्वाचे मुद्दे मांडून संगीताच्या वैज्ञानिक आणि अध्यात्मिक व्याप्तीच्या विस्ताराकडे न जाता संगीताच्या रंजक आणि गेय अशा मधुर विषयाकडे येतो.

संगीतामध्ये एकूण ७ मूळ स्वर आहेत ज्याला आपण शुद्ध स्वर असे म्हणतो.

षड्ज रिषभ गांधार मध्यम पंचम धैवत निषाद अशी या सप्त स्वरांची मोहक नवे आहेत. या सात स्वरांच्या खेरीज , रिषभ गांधार धैवत आणि निषाद यांची कोमल स्वरूपे (कोमल रिषभ, कोमल गांधार, कोमल धैवत, कोमल निषाद) असे ४ म्हणजे एकूण ७ + ४ = ११ झाले आणि फक्त मध्यम हा स्वर तीव्र होतो म्हणजे (तीव्र मध्यम) ११+ १ = १२

षड्जाला षड्ज नाव का आहे ? कारण तो स्वर हा reference point आहे. कोणत्या न कोणत्या reference शिवाय कोणतेही मापन हे निरुपयोगी ठरेल किंबहुना त्याला काही अर्थच राहणार नाही. "षट - ज" - ज्या स्वराच्या असण्यामुळे बाकीच्या स्वरांना अर्थ आहे म्हणून हा स्वर reference note सहा स्वरांना जन्म देणारा असा षड्जाचा अर्थ आहे

असे एकूण ७ शुद्ध सूर आणि एकून १२ सूर असे हे गणित आहे. कोमल म्हणजे दोन शुद्ध स्वराच्या कंपन संख्यांच्या बरोबर ५०% कंपन संख्या असलेला स्वर आणि तीव्र म्हणजे शुद्ध माध्यमाच्या आणि पंचमाच्या कंपन संख्येच्या मधील कंपन संख्या असलेले स्वर.

एकून १२ स्वर याचे हे संगीताचे अगाध आणि अथांग विश्व आहे.

***** **भारतीय संगीताचे विविध प्रकार**

भारतीय संगीताचा विचार करता प्रामुख्याने ढोबळ मानाने खालील गायन पद्धती अधलोन येतात

शास्त्रीय संगीत (राग संगीत,धृपद आणि धमार शैली)

उप शास्त्रीय संगीत (ठुमरी , दादरा, टप्पा, होरी , कजरी , चैती नाट्य संगीत ,रागो-प्रोधान (राग प्रधान गायकी बंगाल मध्ये)

भाव संगीत (भाव गीते , चित्रपट संगीत

भक्ती संगीत (सगुण, निर्गुण , संत , परमेश स्तुतीपर रचना)

लोक संगीत (Folk Music)

भारतासारख्या प्राचीन आणि विविध धर्म, विविध भाषा , विविध संस्कृती आणि प्रांत आणि नैसर्गिक प्रदेश असलेल्या देशात विपुल प्रमाणामध्ये वैविध्य आढळून येते त्यामुळेच वरील सर्व गायन प्रकारात अनंत प्रकारे विविधता आणि विपुलता आढळून आली नाही तरच नवल.

लोक संगीत म्हणजे प्रामुख्याने समाजाच्या कनिष्ठ स्तरात आणि कष्ट - जीवी , आदिवासी अशा स्तरामधून अनेक सामाजित रूढी आणि परंपरा आणि समाजकारणातून निर्माण झालेले संगीत हे होय. त्यामुळे बहुतकरून या लोक संगीताच्या धुना या निसर्गमधुन आलेल्या आपणास दिसतात.

एखाद्या पर्वतावरून आपण ज्या वेळी साद घालतो ती समोरील पर्वतरजॆमधुन परावर्तित होते ती गांधाराचे रूप घेऊन.

षड्ज - गांधार , मध्यम - धैवत , पंचम - निषाद हे सारे स्वर-संवाद आपणास निसर्गमध्येच आढळून येतात आणि स्वरांची ही रचना निसर्गमधुन झालेली आहे . त्यामुळेच "पहाडी" हा जो - धून-उगम राग निर्माण झाला त्याचे वरील कारण होय.

<u>भक्ती संगीत</u> -

भारताने जगाला अध्यात्म , योग याचे वरदान दिले आहे हे तर आपणा सर्वांना माहित आहेच. भारतामध्ये थोर संत परंपरा आणि धार्मिक बैठक ही प्राचीन वेद - कालापासून लाभलेली आहे. भक्ती संगीताची थोर परंपरा आपल्याला लाभलेली आहे. मी सुरुवातीला लिहिल्याप्रमाणे परमेश्वर प्राप्तीसाठी संगीतासारखा आणि भक्ती योगा सारखा सरळ मार्ग दुसरा नसेल, म्हणून अगदी वेद-काळापासून सामवेदामधिल रुचा पासून ते धृपद गायन यामध्ये भक्ती संगीत आढळून येते. अनादी काळापासून भारताला लाभलेली धार्मिक बैठक आणि संत परंपरा यामुळे भक्ती संगीत समृद्ध झाले.

उपासना मार्गात प्रामुख्याने सगुण उपासना आणि निर्गुण उपासना असे दोन प्रवाह आहेत. त्याप्रमाणेच सगुण आणि निर्गुण भक्ती संगीताचे विविध प्रकार आपणास पहावयास मिळतात. तसेच आपल्याकडे सगुण भक्ती मार्गामध्ये आराध्य दैवते सुद्धा बरीच. मीरा बाई , सूरदास यांच्या रचनांमध्ये कृष्ण भक्ती दिसून येते. कृष्णाचे रूप, त्याचे गुण आणि लीला , राधे कृष्णाचे द्वैताकडून अद्वैताकडे जाण्याचा मार्ग दाखवणारे अपरंपार प्रेम (unconditional) असे विषय आपणास अनेक संत रचनांमध्ये दिसतात. महाराष्ट्रातील संत परंपरेमध्ये विठ्ठलाचा महिमा भक्ती रचनमधुन वर्णिलेला आहे. हे झाले सगुण भक्ती संगीताचे विशेष.

निर्गुण निराकार परमेश्वरी तत्त्वाची भक्ती , तसेच मानवी जीवनाची शूद्रता आणि क्षण भांगुरता , जन्म आणि मृत्यू याचे कोडे , जन्मापासून मृत्यू आणि मोक्षाकडे असणारा आत्य्माचा प्रवास आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे गुरु-शिष्य यांचेमधील अतूट आणि उत्कट असे नाते आणि गुरु तत्त्वाचे मानवी जीवनात असणारे अनन्य साधारण असे महत्त्व असे विषय प्रामुख्याने निर्गुणी भजने यामध्ये आपणास दिसून येतात. कोणत्याही विशिष्ट देवतेची

(deity) उपासना न करता अमूर्र्त निर्गुण निराकार अद्वैत अशा ब्रह्म स्वरूपाची आराधना तसेच द्वैत - अद्वैत सिद्धांताचे दर्शन निर्गुणी रचनांमध्ये आढळून येते. संत कबीर यांच्या निर्गुणी रचना पंडित कुमार गंधर्व यांनी अजरामर केल्या आहेत.

उप-शास्त्रीय संगीत :-

उप-शास्त्रीय संगीत यामध्ये राग संगीताचे नियम आणि चौकटी तंतोतंत न सांभाळत बसता रस-निष्पत्ती साठी आवश्यक असलेले थोडे स्वातंत्र्य घेऊन स्वरांच्या वाक्य रचना आणि त्यांचे रागाच्या नियमांनी बांधलेले व्याकरण बाजूला ठेवून साहित्य आणि स्वर-ताल यांचे द्वारे भावना आणि अंतर्भूत असलेला भाव याचे प्रकटीकरण अधिक तीव्रतेने करणे यावर भर दिलेला आढळून येतो.

उप शास्त्रीय संगीतामध्ये प्रामुख्याने प्रेम आणि प्रेअमचॊ दुसरी अविभाज्य बाजू असलेला विरह, व्यथा आणि वेदना आणि शृंगार याचे दर्शन करून देणाऱ्या रचना , तसेच विविध रितू (वर्षा - कजरी, चैत्र - चैती) यामुळे होणारा अविष्कार याचे वर्णन. तर महाराष्ट्रामध्ये नाट्य - आणि संगीत याचा अभूतपूर्व मिलाफ असणारे नाट्य संगीत याचाही अंतर्भाव उप शास्त्रीय संगीतामध्ये होतो.

शास्त्रीय संगीत - राग संगीत

शास्त्रीय संगीत म्हणजेच ज्या संगीत अविश्करमध्ये "शास्त्र" आहे म्हणजेच काही नियम आहेत , पद्धती आहेत असे.

राग रचनेमध्ये असलेल्या नियमांचे आणि चौकटीचे पालन करून कलाकाराला त्याच्या प्रतिभेप्रमने आणि कल्पना शक्ती प्रमाणे आपले म्हणणे , सांगणे

स्वरांच्या माध्यमातून मांडता येते त्यामुळेच एकाच यमन शेकडो वर्षे अनेक कलाकार गात आलेले आहेत तरी तो प्रत्येक वेळेला वेगळा वाटतो

काळाप्रमाणे आणि कलाकाराच्या तयारी, संवेदनशीलता, आणि कल्पना-विलास शक्ती याला अनुसरून सतत प्रवाही असलेले तरी स्वैर नसलेले असे हे रागांचे विश्व कायमच नवीन वाटत आलेले आहे. एखाद्या कलाकाराची तीच रचना प्रत्येक वेळेला निराळी वाटते त्याचे हेच कारण.

कलाकाराचा स्वभाव, त्याला अय्युश्यमध्ये आलेले चांगले , वाईट , सुखद, दुखद अनुभव , त्याची मानसिक अवस्था हे त्याच्या संगीत - भिव्यक्ति मध्ये व्यक्त होते आणि त्यामुळेच शास्त्रीय संगीत हे कायन ताजे अथवा नवीन वाटत राहते.

आता आपण राग संगीत म्हणजे काय ते पाहू. शास्त्रीय संगीत म्हणजेच राग संगीत असे म्हटले तर वावगे ठरू नये. राग म्हणजे काय असा सर्व सामान्य शास्त्रीय संगीताचे शिक्षण न घेतलेल्या श्रोत्यांना पडत असतो. रागाची सोपी व्याख्या करावयाची झाली तर "रंजयति इति रागः " म्हणजेच जो स्वरसमुह मनाचे किंबहुना आत्म्याचे राजन करतो असे करता येइल. राग म्हणजे विशिष्ट नियमांनी आणि स्वर-आकृती यांनी रेखाटलेले स्वर-चित्र होय.

स्वरांचा जो विशि ष्ट समुदाय, ज्यामधून विविध भावनांचा अविष्कार होऊ शकतो , जो स्वर समुदाय निसर्गामध्ये आढळणारे सकाळ, सायंकाळ , रात्र , पहाट , पावसाळा , उन्हाळा , हिवाळा , वसंत अशा रितू मधील वातावरण स्वरांच्या माध्यमातून व्यक्त करू शकतो तो राग !

संगीत हे निसर्गमधुन आअलेले असल्यामुळे साहजिकच नैसर्गिक वातावरणाचा , वेळेचा , रितुचा राग रचणे मध्ये खूप प्रभाव दिसून येतो.

तसेच मानवी मनाच्या अनेक तरल अवस्था , भावना आणि त्याचे अनेक स्तर याचेही प्रकटीकरण रागांच्या सदरिकरतुन होऊ शकते किंबहुना ज्या भावना आपल्याला शब्दातून व्यक्त करता येत नाहीत ते फक्त स्वराच्या माध्यमातूनच व्यक्त करता येवू शकतात म्हणूनच संगीत हे "शब्दांच्या पलीकडले" आहे.

रागांचा विचार करता आपणास ढोबळ मनाने खालील बाबी (Dimensions) विचारात घ्याव्या लागतील.

१) राग आणि वेळ अथवा समय- प्रहर (सकाळ, सायंकाळ, रात्र , मध्य रात्र , पहाट)

२) राग आणि रितू (वसंत, हेमंत, शिशिर, वर्षा)

३) राग आणि रस (Moods) (वीर रस, भक्ती रस, शांत रस, शृंगार रस, विरह रस, इत्यादी)

दिवसाच्या वेळेप्रमाणे अथवा प्रहराप्रमाणे मानवी मनाच्या भावावस्था (mood) हे सतत बदलत असतात. समय चक्राप्रमाणे मनाच्या अवस्थांचे पण एक चक्र असते आणि ते वेळे प्रमाणे सतत बदलत राहते आणि त्याच प्रकारे भावना सुद्धा.

उदाहरण घ्यायचे झाले तर सायंकाळची एक अनामिक हुरहूर , सूर्य अस्ताला जात असताना मनात दाटून आलेली विषण्णता , नैराश्य, औदासिन्य कदाचित त्यामुळे असेल पण दुरावलेल्या कोन प्रिय व्यक्ती ची आठवण या सार्या भावना मनात नक्कीच दाटून येतात. त्यासाठी अथांग सागरामध्ये क्षितिजावर असतास जाणारा सुर्य , आणि जाता जाता अनेक सोनेरी सुंदर किरण प्रभा आणि रंग यांनी आसमंत उजळून टाकत असतो तो पहावयास हवा मात्र कधीतरी अगदी एकांतात बसुन. या सार्याचे मिळून एक वातावरण तयार होते असेच वातावरण , भाव, काही विशिष्ट स्वर-समुदाय यामध्ये असते.

वातावरण , आणि भाव-साधर्म्य मुळे किंबहुना रागामधील स्वर संवादामध्ये सायंकाळचे वरील वातावरण (feeling) अनुभव सदर करण्याची क्षमता असल्यामुळे सायंकालीन राग हे सायंकाळी सदर करण्याचा संकेत आहे आणि तो कटाक्षाने पाळला जातो त्याचे वरील कारण .राग मारवा , पुरिया या रागामध्ये वरील वर्णन केलेलं वातावरण आहे आणि त्यामुळेच या रागावर आधारीत असलेल्या सुगम- संगीत रचनांमध्ये देखील हाच भाव आढळून येतो. (स्वर-गंगेच्या काठावरती वचन दिले तू मला), पुरिया - कल्याण , पुरिया धनश्री इत्यादी

संध्याकाळचे एक उदासीन वातावरण निवळले कि दिवे लागणीची वेळ होते , आनंद दायी अशा कल्याण थाटातील राग रात्रीच्या पहिल्या प्रहरात समय-पटलावर अवतीर्ण होतात. साहजिकच हे राग खूप लोकप्रिय आणि सर्व प्रकारच्या गायन प्रकारामध्ये आढळून येतात.

यमन , शुद्ध कल्याण , भूप , नंद , श्याम कल्याण , केदार , हमीर,कामोद, छायानट असे अनेक कर्ण - मधुर राग या वेळेस गेले जातात

यमन बाबतीत एक महत्त्वाची गोष्ट अशी कि या रागात सर्व प्रकारच्या भावना अभिव्यक्त करता येतात त्यामुळेच पंडित कुमार गंधर्व यांनी यमन रागास "राग सागर" असे संबोधिले आहे. असेही म्हणतात कि कोणे एके काळी कुणी उस्ताद आपल्या शिष्यास कोणता तरी राग शिकवीत होते …

शिष्याने विचारणा करतच ते त्यास म्हणाले "ये तो बेटा मन हैं ।"

मनाची व्याप्ती सखोलता आणि अथांगता जितकी अगाध आहे तशीच राग यमन च्या स्वरांची. म्हणूनच सिने संगीत , भाव संगीत , भक्ती संगीता मध्ये यमन आपणास हमखास सापडतो. ५०% जुन्या काळातील गाणी ही एकट्या यमन रागावर आधारलेली होती असे म्हटले जाते.

आता मगाशी आपण "कल्याण थाट" असे म्हटले तो थाट म्हणजे काय ते पाहूया. थाट म्हणजे Template ज्यामध्ये ७ स्वर आरोहात आणि ७ स्वर अवरोहात आहेत. थाट म्हणजे राग नव्हे पण थाटा च्याच नावाचे राग आसू शकतात. एकाच थाटामध्ये असलेल्या रागांमध्ये समान " रागांग" (Pattern / Phrases असल्याचे दिसून येते.

कल्याण, भैरव, काफी, आसावरी,मारवा, खमाज , भैरवी , बिलावल, तोडी, पूर्वी हे १० थाट भारतीय शास्त्रीय संगीता मध्ये आहेत. थाट आणि राग यामध्ये मूलभूत फरक असा की थाटात ७ स्वर हे अनुक्रमाने असतात आणि त्याच अनुक्रमाने अवरोहात देखील आणि थाटाला स्वतःचा असा स्वभाव , भावना आणि स्वरूप असे नसते जे रागास असते. साधे उदाहरण द्यायचे झाले तर थाट म्हणजे family name आणि राग म्हणजे संपूर्ण नाव ज्याला एक स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व स्वभाव आहे.

नैसर्गिक रित्या उत्तर रात्रीच्या रागांमध्ये शृंगार , प्रेम , आणि प्रेमाच्या अनेक छटा आणि स्तर दर्शवणारे राग आहेत. भक्ती रस तर प्रत्येक रागामध्ये आहेच. बागेश्री , रागेश्री , जयजयवंती, झिंझोटी , चन्द्रकौन्स

मध्य रात्रीचा प्रहर हा विश्रांतीचा शांतपणा अनुभवण्याचा म्हणूनच असेल राग दरबारी कानडा , राग मालकंस या सारख्या मध्य रात्री गेल्या जाणार्या रागांमध्ये शांत-रस जाणवतो. अतिशय गंभीर , परम सुखाचा , समाधी अवस्थेचा स्वरद्वरे अनुभवण्याची निश्चिन्ति म्हणजे राग मालकंस. राग दरबारी कानडा या रागामध्ये अतीव शांत रस , गूढता , गंभीरता या भवनचा अविष्कार अनुभवण्यास येतो.

पहाटेच्या वेळेस प्रातः-संधीकाळ असे म्हटले आहे. प्रातः संधीकाळ म्हणजे ज्या वेळेस रात्र संपून दिवस सुरु होतो. पहाटेच्या आधीचा काल म्हणजे साधारण पाहते ४ व ५ या प्रहराला ब्राह्म मुहूर्त असे म्हटले आहे. योग साधना , ध्यान धारणा , प्रार्थना आणि उपासना यासाठी हा कालावधी आहे असे म्हटले जाते कारण निसर्ग चक्रानुसार मनाची अवस्था पाहते या सार्याला अनुकून असते. रात्रीच्या विश्रांती नंतर शरीर आणि मन हे ताजे प्रफुल्लीत पण शांत असते. दिवस सुरु व्हावयाचा असतो त्यामुळे शांतता आणि ताजेपणा या गोष्टी साधनेला अनुकूल असतात.

राग ललित , बैरागी भैरव आणि भैरवाचे वविध प्रकार .. अहिर भैरव, नट -भैरव या वेळी गेले जातात साहजिकच प्रार्थना , वैराग्य आणि साधना आणि पावित्र्य या रागांच्या वातावरणात अनुभवयास मिळतात.

सूर्योदयानंतर सकाळी गायिले जाणारे राग म्हणजे भटियार, तोडीचे प्रकार , भैरवी इ. तोडी चे विश्व हे कारुण्य आणि वात्सल्य या भावनांनी भरलेले असते. राग बिलासखानी तोडी आणि राग मियां कि तोडी , गुर्जरी तोडी , भूपाळी तोडी असे तोडीचे अनेक प्रकार आहेत.

सकाळच्या प्रहर नंतर दिवस सुरु होतो . Action - packed दिवस सुरु करायचा तर त्याला स्वरही तसेच हवेत नाही का ? energetic आणि स्फूर्तीदायी.

सारंग रागांचा चमू या प्रहरात स्वर मंचावर दाखल होतो. राग शुद्ध सारंग, वृन्दावनी सारंग , मध्माध सारंग , गौड सारंग तसेच अल्हैय्या बिलावल , हिंडोल असे स्फूर्तीदायी स्वर रचना असलेले राग हे आहेत. मध्यम - रिषभ , पंचम-रिषभ , आणि पंचम-निषाद स्वर संगती ही खूप उर्जा आणि positive energy स्वरांचे द्वारे उत्पन्न करीत असतात. म्हणता म्हणता दुपार सरते आणि मध्याह्न सरत येते आणि सायंकाळचे वेध लागतात.

अर्थात दुपारच्या सूर्याच्या तप्त किरणांनी दाह होणारी धरणी मेघांना भेटावयास उत्सुक आहे याचे रूपक प्रणयोत्सुक प्रियकर आणि प्रेयसी यांच्या प्रेमाच्या भावनांचे भाव तरंग घेवून येणाऱ्या बंदिशी अथवा रचना शुद्ध सारंग या रागामध्ये आढळतात.

दिवस सरत येत असतो मनामध्ये हळू हळू विचारांचे काहूर सुरु होवू लागते. सरता दिवस आणि संध्याकाळ काय घेऊन येईल याच्या विचाराने मन सैर भैर होवू लागलेले असते. असे भाव असणारे राग मधुवंती आणि राग मुलतानी ये या उत्तर-दुपारी गाण्याचा प्रघात आहे कारण त्या त्या वेळेचे नैसर्गिक आणि मानसिक वातावरण हे त्या त्या रागांतील स्वर समूह आणि स्वर संगती यामध्ये आहे.

- **रामचंद्र जोशी, नॉर्थ केरोलिना**

मागील अंकावरील वाचकांच्या काही प्रतिक्रिया

- माननीय संपादिका,
  अनुबंध त्रैमासिक
  आपल्या अनुबंध हया अंकाचे बहिरंग व अंतरंग अतिशय सुंदर आहे.
  रंगीबेरंगी बाल जगतातील 'कविता, चित्र' हा उपक्रम खरोखर स्तुत्य आहे. मुलांच्या निरागस भावना आणि सृजनाची शक्ती प्रकट होताना दिसते. त्यांना हळुवार फुंकर घालून उमलवणारे सशक्त व संवेदनशील मन जाणवते. हा इंद्रधनूचा गोफ विणण्याचे अवघड काम लीलया करणाऱ्या प्रिया वैद्य आणि त्यांच्या सख्या यांचे खूप अभिनंदन.
  गुरुचा वारसा पुढे चालू रहावा यासाठी शुभेच्छा.
  शाल्मलीची लेखणीतून रंग उडवून होळी ची ही कल्पना लय भारी. स्मिता भोगले ची 'माझी मनी' मनाला मोहून गेली. स्वाती लोंढे व श्रीनिवास जांभेकर यांचे लेख अप्रतिम.
  केदार व्यवहारे यांच्या कवितेतील 'मी आणि तू' चा अनुबंध निसर्ग प्रतिमांनी अधिक उत्कट केला आहे. संध्या रेगे यांचा लेख व बेसनाचे लाडू एकदम चविष्ट. ज्योती जोशी यांचे 'धवल राज्य' काव्य वाचताना प्रतिकूल परिस्थितीत सुद्धा सौंदर्य पहाणाऱ्या कवयित्री ची प्रतिभा रसिकांचे मन अंतर्मुख करते. मीना परांजपे यांच्या 'उदरभरण नोहे' ने मन तृप्त झाले.
  इशा खानझोडे व प्रियांका बीडकर यांच्या रेखाटनानी अंक परिपूर्ण व रंगतदार झाला आहे.
  NEMM अध्यक्षांचे या अनुबंध मासिकाच्या कल्पना पूर्तीसाठी अभिनंदन पुढच्या वाटचालीस खूप साऱ्या शुभेच्छा.
  -- अनुपमा कुळकर्णी
  कर्जत, रायगड, महाराष्ट्र,भारत

- I was reading through the traimasik and I loved every bit of it. --- मिहीर शाह

- I read the recent Traimasik-Anubandh magazine and found it interesting. I am also thinking to contribute ---प्रणोती नवरे

Non-Profit Sister Organizations