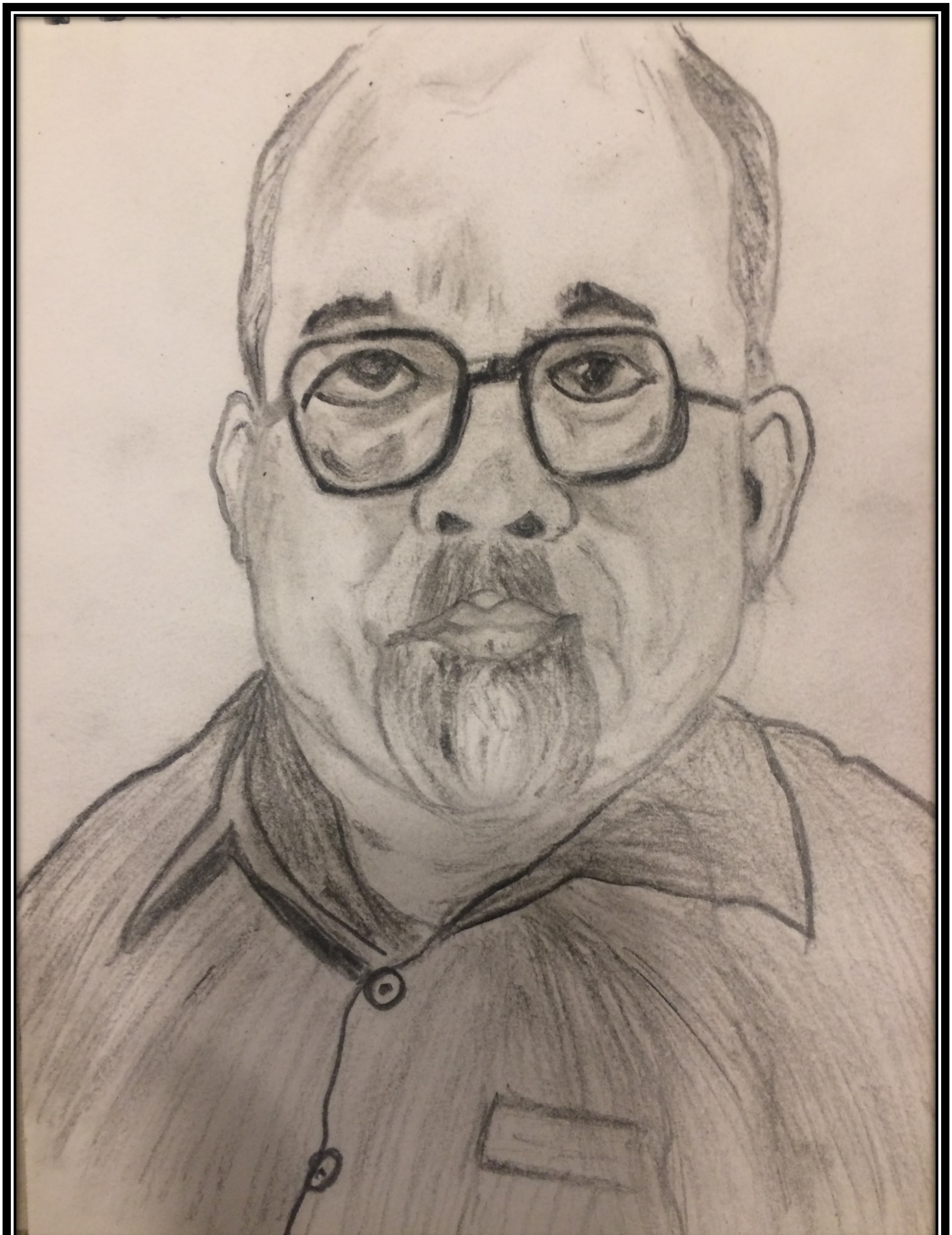
अनुबंध

त्रैमासिक फेब्रुवारी २०१६



अनुबंध
त्रैमासिक, वर्ष २ अंक १

संपादक: शिल्पा कुळकर्णी
संपादन सहाय्य: प्रिया वैद्य

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: प्रसाद आठल्ये

संपादकीय

प्रिय वाचकहो,

मन वढाय वढाय
जसा खाकसचा दाना
मन केवढ केवढ?
आभाळात बी मायेना

बहिणा बाईंच्या 'मन' या कवितेतल्या या चार ओळी व संपूर्ण कविताच मनाच्या किती वेगवेगळ्या तऱ्हा सांगतात! कधीही शाळेत न गेलेल्या, लिहिता वाचता न येणाऱ्या बहिणा बाईंनी फक्त आपल्या अनुभव विश्वाच्या जोरावर अतिशय समर्पक उपमा देऊन त्या व्यक्त केल्या आहेत. खरच, मन ही माणसाला मिळालेली 'सर्व श्रेष्ठ' देणगी आहे. खसखशीच्या दाण्यासारख बिंदू होऊन जाणार 'ते' आभाळही व्यापून टाकू शकत. या मनाची ताकद ही तितकीच मोठी! साऱ्या विश्वाला सामावून घेण्याची क्षमता त्यात आहे.

सभोवताली घडणारे वाद- विवाद, सामाजिक, राजकीय संघर्षांच्या पार्श्वभूमीवर सांगावस वाटत की मत भेद, मत मतांतर झाली तरी 'मनभेद' टाळूया. कारण मन एकमेकांशी जोडली गेली की उरते ते निव्वळ 'आनंद', समाधान, माणुसकी व एक नवा आशावाद! अशावेळी नुकतेच निर्वतलेले सर्व मराठी माणसांचे अतिशय लाडके कवी श्री. मंगेश पाडगावकर यांच्या कवितेतल्या दोन ओळी आठवतात:

शीळ घालीत माणसं अजून गाऊ शकतात
हातात हात गुंफून अजून जाऊ शकतात!

तर, यावेळच्या अनुबंध च्या अंकात नेहमीच्या माहितीपूर्ण, रंजक सदरांबरोबरच काही नवीन लेखकांचे लेख व कविता वाचावयास मिळतील. रंगेबिरंगी बाल जगता बरोबरच आपल्या रंगीत कुंचल्यातून रेखाटलेली चित्रकारांची सुंदर रेखाटने यांचाही समावेश आहे. गौरी धायगुडे यांनी त्यांच्या कॅमेरातून टिपलेली न्यू इंग्लंड च्या पानगळीची मोहक 'चित्रकथा' ही आहे.

अनुबंध- याचा अर्थ 'जोडणारा दुवा'. जात, पात, धर्म, वर्ण, लिंग, वय व भौगोलिक मर्यादा न पाळता जगाच्या काना कोपऱ्यातील मराठी माणसाला साहित्याच्या माध्यमातून मनाच्या पातळीवर जोडून आनंद देणारा हा ' अनुबंध' चा दुसऱ्या वर्षाचा पहिला अंक आपल्या हाती सोपवताना मला खूप आनंद होत आहे.

आपणा सर्वांस हे नवीन वर्ष सुख, शांती, समाधान व नवीन आशावाद घेऊन येवो!

आपली शुभाकांक्षी,
शिल्पा कुळकर्णी

अंतरंग

अध्यक्षीय

प्रशांत कुलकर्णी

लेख

मंगेश पाडगावकर- आठवण	आदित्य वाडेकर
पुस्तकाविषयी थोडेसे	जुई नवरे
लग्नाचा बाजार	प्राजक्ता आठल्ये
माझे आजोबा	सुशीला (सोनाली) पटेल
न्यू इंग्लंड मधील माझे मराठी स्वयंपाक घर	संध्या रेगे-नाडकर्णी
म्हंटल तर रोजचच	डॉ. शर्वाणी कुळकर्णी
चित्र कथा- Four Seaons: Fall	गौरी धायगुडे
ओंजळीतील फुले	संगीता देसाई-कुळकर्णी
उत्तरायण चित्रपट-माझ्या नजरेतून	प्रिया वैद्य

कविता

प्रश्नचिन्ह	अल्पना कशाळकर
पुणे	अक्षय राजहंस
आदरणीय आई बाबा	शीतल लोटलीकर

रंगीत रेखाटने

प्रसाद आठल्ये इशा खानझोडे प्रियांका बिडकर ज्योती जोशी ओंकार वेर्णेकर

रंगबेरंगी बाल जगत

अर्णव जोशी शरयू जोशी शाल्मली कुलकर्णी सावनी जोशी

शब्द कोडे- रोहिणी जोशी अनुश्री लोटलीकर

- 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 मंडळी,

नवीन वर्ष, नवीन स्वप्न, नवी क्षितिजे अन एक नवी आशा!
तुमच्या आमच्या सहकार्यातून NEMM ला देवू नवी दिशा!!

NEMM च्या तमाम सभासदांना आणि हितचिंताकाना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा! NEMM च्या कार्यकारिणीचे २०१६ हे दुसरे आणि शेवटचे वर्ष आहे. गतवर्षात आपण दाखवलेल्या उदंड प्रेमासाठी आणि सहकार्यासाठी आम्ही आपले खूप खूप आभारी आहोत!

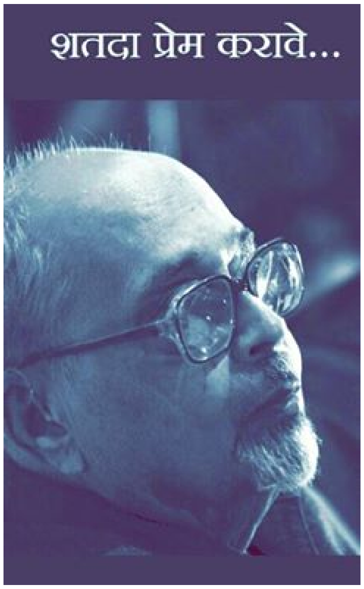
मागील वर्षात आम्ही आपल्यासाठी विविध प्रकारचे कार्यक्रम सादर करण्याचा प्रयत्न केला. गाण्याचे कार्यक्रम, standup कॉमेडी, नाटक, cruise असे सर्वांना आवडतील असे विविध प्रकारचे कार्यक्रम आपण केले. त्या कार्यक्रमांना आपण उस्फुर्त प्रतिसाद दिलात आणि आमचा हुरूप नक्कीच वाढला. गेल्या वर्षी आपण अनुबंध हे त्रैमासिक चालू केले आणि त्यासाठी पण आपण देश-विदेशातून छान प्रतिसाद देत आहात. त्यामुळे तुमचे आभार मानावेत तेवढे कमी आहेत ! स्वतःस मनाने मराठी मानणाऱ्या न्यू इंग्लंडच्या सर्व बांधवाना मंडळात समाविष्ट करणे हे आमचे ध्येय आहे. मला अतिशय अभिमानाने एक गोष्ट नमूद करावी वाटते की मंडळाच्या इतिहासात प्रथमच आपण २०० सभासदांचा टप्पा गाठला आहे, त्या निमित्ताने आपल्या सर्व नवीन सभासदांचे पुन्हा एकदा आभार मानतो!

नवीन वर्षाची भेट म्हणून मंडळाची website (www.nemm.org) नवीन रुपात आम्ही आपल्यासमोर आणली आहे. या मध्ये आम्ही नवीन presentation आणि theming style चा वापर केला आहे. आपल्या पैकी अनेक जण हल्ली mobile phone आणि tablet चा वापर करून आपल्या website ला भेट देत असता. त्यामुळे आम्ही ही website सर्वांसाठी कशी उपयुक्त होईल यासाठी प्रयत्न केला आहे. आम्हाला अशी खात्री आहे की तुम्हाला website चे नवीन स्वरूप एकदम आवडेल!

मंडळी … 'कटयार काळजात घुसली' हा नुकताच प्रदर्शित झालेला चित्रपट आपल्यापैकी अनेकांनी पहिला असेल आणि अनेकांना तो नक्कीच आवडला असेल. या चित्रपटाच्या निमित्ताने एका जुन्या संगीत नाटकाला संजीवनी देवून नवीन रंगात आपल्या समोर सादर करण्याचा स्तुत्य उपक्रम केला गेला. एवढेच नाही तर नवीन पिढीलाही आणि रसिकांना तो अत्यंत आवडला. या चित्रपटाने जुना कलाविष्कार आणि नवीन प्रेक्षकांच्या अपेक्षा यांचा सुवर्णमध्य जोडण्याचा जसा यशस्वी प्रयत्न केला, तसाच काहीसा प्रयत्न आम्ही या वर्षी NEMM च्या माध्यमातून करणार आहोत. आपण सर्व मराठी लोक खरंतर खूप भाग्यवान आहोत कारण आपल्याला खूप मोठा सांस्कृतिक वारसा लाभला आहे. तो नव्या पिढीसाठी आणि नवीन रसिकांसाठी कसा खुला करता येईल या दृष्टीने आम्ही विशेष प्रयत्न करणार आहोत. आपल्या सहकार्याची खात्री आहेच!

धन्यवाद.

प्रशांत कुलकर्णी
अध्यक्ष
NEMM



मंगेश पाडगावकर- आठवण

तारीख ५ मार्च २०१५. संध्याकाळचे ५ वगैरे वाजले असतील. घाई गडबडीत रूमवर आलो, कशीबशी bag भरली आणि शिवाजीनगरहून औरंगाबाद साठी बस पकडली. मनात नुसत्या उकळ्या फुटत होत्या. प्रवासभर आधीच Download करून ठेवलेल्या कविता, गाणी आणि video बघत बसलो होतो. औरंगाबाद केव्हा आलं ते समजलंच नाही. १०.३० झाले होते घरी पोहोचायला. 'ते' आले असतील का? आपण पोहोचायच्या आधी त्यांनी येऊ नये म्हणजे झालं, असं वाटत होतं.घरी आलो तेव्हा 'ते' १०-१५ मिनिटात येणार आहेत असं कळालं. हुश्श. मी, आई, आज्जी, मृगांक, आजोबा, आम्ही सगळे त्यांच्या वाटेकडे डोळे लावून होतो.आणि मग ते आले! तो त्यांचा ओळखीचा काळा सफारी, जाड भिंगाचा चष्मा आणि छोटीशी दाढी! त्यांना आपण प्रत्यक्षात पाहतोय यावर विश्वासच बसत नव्हता. एका हाताला बाबांनी पकडलेलं होतं आणि दुसरीकडे जयूकाकानी पकडलेलं. सावकाश पावलं टाकत ते घरात आले. वय खुप झालं होतं ८३ वर्ष. चांगलाच दम लागला होता त्यांना. क्षणभर बसले. मग थोडावेळ बोलले. आम्ही एक छोटासा पुष्पगुच्छ आणला होता. तो आजोबांनी त्यांना दिला. तर मला लगेच म्हणाले, "अरे आमच्या दोघांचा जरा एखादा चांगला फोटो काढ रे!" उशीर खूप झाला होता, आणि दिवसभराच्या प्रवासाने त्यांना थकवाही आला होता मग ते झोपायला गेले आणि आम्हीपण पुढचे 2 दिवस खूप छान जाणारेत या विचारातच झोपलो . सकाळी सात-साडेसातलाच उठलो. थोड्या वेळाने त्यांचा आवाज ऐकू आला. त्यांच्यासोबत असणार्या विद्याधर रीसबूडांना ते विचारत होते,"आपण कुठे आलोय?" वगैरे वगैरे. वयापरत्वे थोडा स्मृतीभ्रंशाचा त्रास होत होता त्यांना. मग रिसबूड काका त्यांना सांगत होते, "काका, आपण काल औरंगाबादला आलो. वाडेकरांच्या घरी राहिलो आहोत. आज आपला कार्यक्रम आहे काव्यवाचनाचा संध्याकाळी." मग त्यांना जरा आठवलं. त्यांनी घरी फोन लावला. घरच्या सगळ्यांची चौकशी केली. मग बोलून झाल्यावर बाहेर आले आणि मग खरी गप्पांची सुरुवात झाली. साताजन्मीची ओळख असल्याच्या आपुलकीने ते आमच्या सर्वांशी बोलत होते. सतत सगळ्यांना हसवत होते. थोडावेळ बोलायचे, मधेच २ सेकंद थांबायचे. कविता रचायचे. बोलता बोलता कविता सुचत होती त्यांना..दर १०-१५ वाक्यांनंतर कविता होत होती. कविता 'जगणं' म्हणजे काय असता हे त्यादिवशी प्रत्यक्ष अनुभवायला मिळालं. त्यांना नागिणीचा त्रास होता. छातीमध्ये खूप दुखत होतं. पण एकदाही त्याबद्दल तक्रारीचा सूर नव्हता. त्या दुखण्याबद्दल पण हसून सांगत होते. "मी अशी एका हातानी छाती पकडलेली माझ्या बायकोला आवडत नाही " असं सांगत होते .. आणि त्यांच्या विसरण्याची गंम्मत म्हणजे त्यांना आत्ताचं, काल परवा घडलेल्या गोष्टी आठवत नव्हत्या..पण जे त्यांच्या subconscious मध्ये होतं ते त्यांना सगळं लख्ख आठवत होतं. सगळ्या कविता, तेव्हाचे किस्से हे सगळं व्यवस्थित आठवत होतं..त्यानंतर नाश्त्याच्या वेळेस बरेच जण आले होते.. तेव्हापण ते गप्पा मारत होते. सगळ्यांना हसवत होते. बरेचजण त्यांची सही वगैरे घेत होते. आत्याने त्यांची 'या जन्मावर या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे' ही कविता एका 'दिव्य' माणसाकडून calligraphy का कुठल्यातरी style मध्ये लिहून आणली होती आणि त्या माणसाने त्या कवितेत ह्रस्व दीर्घाच्या इतक्या चुका केल्या होत्या की विचारायला नको. आम्ही सगळेजण Dining Table च्या भवती जमलो होतो. पाडगावकर आजोबांनी त्या कवितेचा Dissection करायला सुरुवात केली. एवढ्या चुका होत्या त्यात.. ते ह्रस्व दीर्घाच्या चुकांमुळे किती अर्थ बदलतात हे सांगत होते. ती १० १५ मिनीटे म्हणजे आम्हाला हसवण्याचा कळस होता. सगळ्यांची हसून हसून पुरेवाट झाली होती. त्यांच्याकडून त्यांची कविता समजून घेणं...सगळेच भारावून गेलो होतो आम्ही. त्यानंतर त्यांचे आणि पु.लं.चे किस्से ,

विंदा करंदीकर, आरती प्रभू , वसंत बापटांच्या गमती जमती सांगत होते. माणसाला अजून दुसरं काय पाहिजे. त्यांनी नुसतं बोलत राहावं आणि आम्ही ऐकत राहावं असं वाटत होतं. खूप वेळ बोललं कि त्यांची छाती दुखत होती. पण तरीही ते भरभरून बोलत होते. ते लहान मुलांच्या बोरन्हाणाला गेल्यावर कसं होतं तसं आमचं झालं होतं. ती कळशी उलटी केल्यावर तिच्यातून इतक्या गोष्टी पडतात कि काय उचलू आणि काय नाही असं होतं. दोन्ही हात भरले तरी जितक्या जास्त गोष्टी उचलता येतील तितक्या उचलायचा आपण प्रयत्न करतो तसं जितकं जास्तं मनात साठवता येईल ते साठवायचा आम्ही प्रयत्न करत होतो. त्यानंतर जेवण वगैरे झालं. ते दुपारी जरा पडले होते. थोड्या वेळानी आवाज झाला म्हणून बघायला गेलो तर ते जागे झाले होते. पाणी वगैरे दिल्यावर ते माझ्याशी बोलत होते. त्यांच्या bag मधली पुस्तकं काढायला सांगितली. आज म्हणायच्या कवितांवर खुणा करून ठेवल्या होत्या ते चाळत होते. 'खूप वाचत राहा ' असं म्हणाले.

संध्याकाळचा कार्यक्रम छानच झाला. सलाम कविता ऐकताना काटे आले होते अंगावर. दुसर्या दिवशी सकाळी ते निघणार होते. सगळ्यांशीच ते खूप मनापासून बोलत होते. ते असं म्हणतात ना लहान मूल आणि म्हातारं माणूस(ते वयानंच म्हातारे झाले होते) यांचं वागणं सारखंच असत.. तीच निरागसता तोच innocence जाणवत होता त्यांच्या बोलण्यातून. ३ दिवसांनी त्यांचा वाढदिवस होता. म्हणून आम्ही cake आणून कापला. त्यांनी लगेच आपल्या बायकोला फोन लावायला सांगितला आणि त्यांना सांगत होते," ही माणसं खूप चांगली आहेत गं..माझ्यासाठी cake आणला होता" वगैरे वगैरे . त्यानंतर असंच सगळे एकमेकांशी बोलत बसले होते. ते मात्र २-३ मिनीटे शांत बसले होते. त्यांच्या चष्म्यातून लुकलुकणारे ते दोन डोळे वेगळेच वाटत होते... आणि एकदम 'इतकं दिलंत इतकं दिलंत तुम्ही मला, माणूस केलंत तुम्ही मला ' ही त्यांची कविता ऐकवली आणि पाणीच आलं डोळ्यात...

त्यांना निघायचं होतं. सगळे खाली सोडायला गेलो होतो. जाताना तुमच्याकडे राहून खूप छान वाटलं असं म्हणाले आणि गाडी वळून दिसेनाशी होईपर्यंत हात हलवीत होते. ती त्यांची शेवटची छबी कधीच विसरू शकणार नाही. आयुष्यभर जपून ठेवावेत असे ते दोन दिवस आमच्यासाठी होते. परवा ते गेल्यापासून सगळ्यांनाच खूप कसंतरी होत होतं.. आता लिहिल्यावर जरा कुठे बरं वाटतंय... सलाम!!!!!!!!

-आदित्य वाडेकर

पुणे

प्रश्नचिन्ह

बरसणा-या मेघात
त्याचं प्रतिबिंब दिसते
ते पाहताच
ती स्वतःशीच हसते

किती कळवळून रडतो
आणि मग ओघळतो
तिच्याही मनात तो
धुम्मस घालीत फिरतो

तिला त्याच्या व्यथांचे
विवरण नाही येत करता
त्याच्या अंतरंगाचे
ठोकेही नाही येत मोजता

ती अवाक्....त्याच्या....
मृदगंधाच्या सुगंधात
हरवून पानापानात
झिरपते प्राणात

त्यालाही कळत असेल का
तिच्या मनातली शंका
दारात बांधलेल्या
अनुरागाची कंपा

त्याच्यासारखं तिलाही
कोसळता आलं तर
बरसून असं
मोकळं होता आलं तर
अवतरणातील शब्दांना

आगंतुकपणे
पहाता आलं तर

ती आतुरता
ती हळहळ
ते चिंब रितेपण

त्याच्या आभाळाचा
एक तुकडा होऊन
त्याच्या स्पर्शाला अनुभवून
मिटेल का हे सारं.... ???

-अल्पना कशाळकर

पुस्तकाविषयी थोडेसे

River of Smoke written by Amitav Ghosh

Ghosh is a master of character portraits. Along with the main characters there are numerous supporting characters whose personalities are brought out with great flair. It is recommended to read both the novels not too apart from each other as one can easily forget the links between the two. That being said, one can even read these novels in isolation. It is not necessary to read Sea of Poppies before one reads River of Smoke however the enjoyment will certainly be heightened if the reader is familiar with all the finer nuances of each character. In Sea of Poppies the main protagonist was Deeti. However in River of Smoke the focus in on Barry Moddie, a Parsi opium merchant from Bombay. In spite of being in this filthy profession he is shown as a man of integrity, loved by his employees, a capable businessman and a fair friend. He is shown in a very different light from Burnham, an opium merchant in sea of poppies whose sole concern is profiteering. In the beginning pages Barry Moddie is shown drowning in opium sludge on his own ship. The reader is prone to speculate whether the opium merchant will meet his maker by ironically drowning in the very substance he makes his living from!

Another interesting character is Fitcher, a passionate botanist. Fitcher puts devotion before passion and makes sure that he completes his familial responsibilities before undertaking a voyage with the goal of botanical discoveries. Ghosh paints each character using a multitude of shades but sometimes too much description takes away from the main plot. It must be mentioned here that certain descriptions are so beautiful that the reader is transported to China in his mind and feels that one is an active participant in the proceedings. There is a chance meeting with Napolean in the first half of the book which

seems a little farfetched in the context of the novel but the dialogue between Napolean and the Opium merchant is very intriguing.

The latter half of the novel is narrated in the form of letters from Robin Chinnery to Puggly and those are delightfully descriptive for the most part but on occasion tend to be long ramblings which leave the reader a little impatient for things to move on.

One beautiful sentence goes," Everywhere you look there is something utterly strange and ever so singular, a storm of chirruping approaches you and at its center is a man with thousands of walnut shells hanging from shoulder poles; on closer inspection you discovers that each walnut has been carved into an exquisite cage — for a cricket!"

A striking quote is,"Really there was no language like English for turning lies into legalism"

In River of Smoke the reader is presented the intricacies of the opium trade and how systematically it is carried on in China by the foreign merchants to the ruination of the Chinese people. The factories or the •Hongs' , the foreigners, their way of living in a foreign land — almost a dual life- one back at home and one in China — everything is portrayed in a picturesque fashion.

It is a fascinating journey that Ghosh takes you on; providing you with every little detail that you could wish for and more about the life, customs, habits , mannerisms, food, way of talking and most importantly the thought process of the people who lived in those times. One will be compelled to pick up the next tome when it comes out — one cannot help being addicted to the ibis trilogy. One who has devoured the first two books cannot stay away from the third.

-जुई नवरे

-ओंकार वेर्णेकर
बेळगाव, कर्नाटक

आदरणीय आई बाबा

वृक्ष जसे देते छाया
तशीच आई बाबांची अपार माया !
देवाची जशी असते कृपादृष्टी,
तशीच आई बाबांची मायावृष्टी !
आई बाबा म्हणजे प्रेमाची खाण,
कितीही लुटा होणार नाही लहान !
प्रेम आणि संस्कार करतात भरभरून,
परत फेडीची अपेक्षा नाही मनात ठेऊन !
त्यांची मूर्ती महान आणि किर्हिती हि महान,
सद्दैव मेळूदेत त्यांना भरपूर सन्मान !
भाग्य लागते त्यांचा अखंड साथ लाभायला,
काही कमनशिबी माझ्या सारखे हरवून बसतात त्या पैकी आईचा हात !
नशिबानी दिली साथ तर आयुष्य भर राहील आई बाबांची साथ !
सर्वांनी वंदन करूया त्या श्रेष्ठ माउलींना ज्यानी घडविले आपल्याला !

-शीतल लोटलीकर,
पुणे, महाराष्ट्र, भारत

लग्नाचा बाजार?

"ठरलं बाबा एकदाचं. तशी काळजीच होती आम्हाला, लग्नाच्या बाजारात ह्या मुलीचं कसं व्हायचं?" आजी शेजारणीला म्हणाली आणि तोंडातला शंकरपाळा एकदम अगोड लागला. लग्नाचा बाजार? ही तिची प्रेमळ आजी पण लग्नाच्या बाजारातली तिची किंमत काढत होती? आजोळी गेली की कौतुक करणारी, आठवणीने फणसाचे साट तिच्या साठी ठेवणारी आजी पण तीच भाषा बोलत होती?

अवघ्या २३ वर्षाच्या वयात लग्ना वरुन बोलणी, काही तोंडावर, काही मागुन, बरीच वर्ष ऐकली होती, "कोण पसंत करणार आहे, कसं व्हायचं, टेन्शनच आहे आई-बापाला." पण काही प्रेमाच्या माणसांकडून तरी ही अपेक्षा नव्हती. इतर माणसं आणि आजी, ती पण आजोळची, ह्यांत फरक होता तिच्या मते. पण तो फरक अचानक पुसट झाला होता. त्या एका वाक्याने मनात काहुर माजला. "खरंच माझी किंमत शून्य आहे का लग्नाच्या बाजारात?" पण तिचं तर लग्न ठरलं होतं, ते पण love marriage - अगदी स्वप्नवत वाटावं असं. विचार आला की, त्याने कसं काय प्रपोज केलं असेल आपल्याला? कि तो जगातला एकमेव मूर्ख माणूस होता? त्याला कळलं नाही आपण काय चूक करतोय. आणि त्याचं ही मत उद्या इतरांसारखं झालं तर? तो बदलला तर? रात्री अंगणात बसुन, निरभ्र आकाशात लुकलुकत्या तारकांत ती उत्तर शोधत होती.

तसा तिचा बघण्याचा कार्यक्रम होऊन नकार आलाय असं काही झालं नव्हतं कधी. फोटो वरुनच रिजेक्ट करत असावेत लोक. तिच्या वडिलांनी तिचं graduation होतं न होतं तोच लग्ना साठी नाव नोंदवलं होतं. त्यांना पण प्रेशर असावं, लवकरात लवकर लग्न उरकण्याचं. लोक म्हणत असत त्यांना, "हीचं लवकरंच बघायला लागा, आणखी वाढत जाईल" असं काहिसं. तिच्या अपेक्षा वगेरे काही विचारल्या नाहीतंच तिला. विचारल्या असत्या तरी ती काय सांगणार होती म्हणा, "मला नाही लग्न करायचं?" तो option नव्हताच. तिचं तिला काही सुचत नव्हतं त्या वेळेस. Graduation झालं, आता काय? इतकी वर्ष फक्त एका इयत्तेतुन दुसर्या इयत्तेत जायचं इतकच ध्येय होतं. आता काय? लग्न? ते सोडुन काही असेल का? तिने तो नाव नोंदणीचा अर्ज ओझरता पाहिला इतकंच. वडिलांच्या अक्षरातली एकच ओळ काय ती लक्षात राहिली. "मुलगी जाड आहे. तेव्हा शोभेसा मुलगा हवा." जाड। ह्या एका शब्दावर सगळं येउन थांबत होतं.

तीच तिची पहिली आणि कदाचित शेवटची ओळख होती. खरं तर किती गोष्टी होत्या ज्या तिला आरशात दिसत असत. सुंदर, निरागस, हिरवे-घारे डोळे होते, एखाद्याने जीव ओवाळुन टाकावा इतके सुंदर. फक्त त्या डोळ्यातला रितेपणा कुणितरी भरुन काढायची गरज होती. सिल्की लांब-सडक केस होते. त्वचा मऊ, नितळ होती, पण मुंबईची हवा, पोल्युशन, ऊन्हात फिरणे ह्यामुळे रापलेली, सावळी पडली होती. पण तरी चेहर्यावर एक बुद्धीचं तेज होतं, जे नीट बघणार्याला नक्की दिसलं असतं. कोणी नीट बघितलंच नव्हतं पण. तिची मैत्रीण म्हणाली तशी तिला एकदा, "फोटो देखकर रिजेक्ट करने वाले बेवकूफ हैं। जरासी अकल होगी तो तुझसे मिलने आयेंगे और फिर रिजेक्ट कर ही नहीं पायेंगे।" तिला हसु आलं, पण मैत्रिणीचं प्रेम आणि विश्वास मनाला स्पर्शुन गेला. अति-विश्वास असेल, असेना का.

लग्नाच्या बाबतीत जी निराशा लोकांना तिशीच्या उंबरठ्यावर येते, ती तिला बावीसाव्या वर्षीच आली होती, एकही कांदे-पोहे प्रोग्राम न होताच. "जाउ दे ना," तिने स्वत:शीच ठरवलं होतं शेवटी, "लग्न नाही झालं तर नाही. छान स्वतंत्र जगीन मी." नोकरी मिळाल्यावर तिचं जग बदललं होतं, नकळत एक प्रकारचा आत्मविश्वास मनात घर करु लागला होता. तिने ठरवलं होतं, "एकटी राहुन स्वत:चं पोट भरेल इतकं कमवीन आणि सुखी राहीन मी. कुणाला impress करणे नको, सासरी जाऊन adjust करणे नको, काही नको. लहानपणी घरातल्या कामावरुन आई-बाबा म्हणायचे, "उद्या सासरी गेलीस की कसं व्हायचं! नवरा लाथा घालेल, सासु जोड्यानी मारेल!" बाप रे, आठवून पण काटा येतो. कशाला पाहिजेत लाथा आणि जोडे!" तिने तर एक व्हर्कींग वुमेन्स होस्टेल पण बघून ठेवलं होतं. वाटलं तर तिथे जाऊन रहायचं ठरवलं होतं. खूप मोकळं वाटायला लागलं होतं तिला, समाजानी उरावर लादलेलं लग्नाचं ओझं झटकून टाकल्यावर.

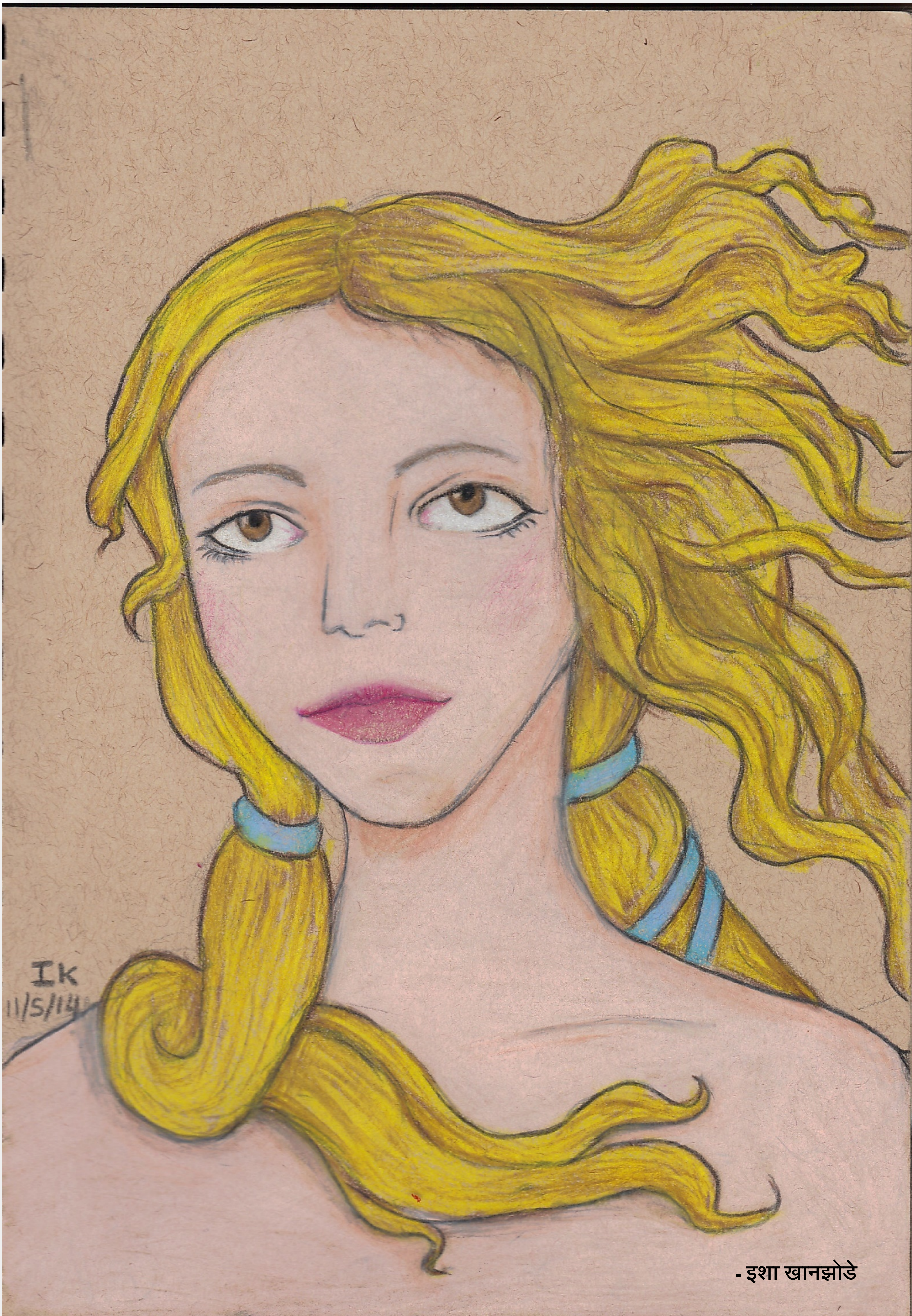
पण म्हणतात तसं वरच्यानी लिहून ठेवलं होतं त्याप्रमाणे तो भेटला. सुरवातीला नुसती ओळख, कलीग इतकंच, मग कधीतरी मैत्री झाली. जे सौंदर्य इतकी वर्ष तिने आरशात पाहिलं होतं, ते तिला त्याच्या डोळ्यात दिसायला लागलं. तरी तिला विश्वास बसेना, तिला वाटलं क्षणभंगुर असेल, पण दिवसेंदिवस ते वाढत राहिलं. तिने त्याला सांगितलं एकदा, "माझे नातेवाईक म्हणतात माझं लग्न होणं कठीण आहे कारण मी दिसायला चांगली नाही, जाड आहे, सावळी आहे, मला मेक-अप/ ड्रेसिंग ह्यातलं काही कळत नाही." तेव्हा तो म्हणाला होता, "त्यांना काय कळतंय? हिर्याची ओळख ही जवाहिरालाच असते." तिचा ह्या नशिबावर विश्वास बसत नव्हता, पण प्रेमाच्या वर्षावात वाहवत गेली, भारावुन गेली.

त्या आरशातल्या डोळ्यात आता रितेपण नव्हतं, डोळे पाणीदार, आनंदी झाले होते, हिरवा रंग अधिक गडद झाला होता. तिच्या ड्रेसेसचे पण रंग नवीन होते. करडे - काळे - नेव्ही ब्लू ड्रेस जाऊन त्या जागी लाल - हिरवे - गुलाबी ड्रेस आले होते. हे रंग तिला शोभणार नाहीत ही तिची समजुत मागे पडली होती. लहानपणी तिला पिवळ्या ड्रेस वरुन कोणीतरी taxi म्हणून चिडवलं होतं - काळी पिवळी taxi. पण तो पिवळा रंगही ती आता दिमाखाने घालत होती.

तिचं लग्न ठरलं हे कळल्यावर पण नातेवाईक काही हटले नव्हते. "कसं काय पसंत केलं त्याने तुला?" "आंधळं असतं गं बाई, खरंच प्रेम आंधळं असतं!" अश्या अनेक शालजोडीतल्या टोमण्यांची भेट तिला मिळाली होती. पण तिला त्याचं काहीच वाटलं नाही, तिने फक्त स्मितहास्य करत एका अर्थी त्या कमेंट्सची मजाच घेतली होती. पण तिच्या लाडक्या आजीच्या अश्या बोलण्यानी मात्र ती दुखावली होती.

परत त्याला भेटल्यावर मुसमुसत, डोळे पुसत त्याला म्हणाली, "मी तुला शोभत नाही, मी छान दिसत नाही. तू दुसरी मुलगी बघ कोणीतरी." त्याला काही कळेना. "अगं पण झालं तरी काय? मामाकडे जायच्या आधी बरी होतीस." कसातरी त्याला सगळा किस्सा सांगितला. जर आपलीच माणसं असं बोलतात, तर सासरचे तर किती नावं ठेवतील, ही भीती पण होतीच. "अगं काहीही काय? आरशात बघ किती छान दिसत्येस." त्याने तिचे डोळे पुसत समजूत काढली. "कोण काय म्हणेल ह्याच्याशी मला काही घेणं-देणं नाही. आणि लग्नाचा बाजार कसला? काही अमूल्य गोष्टी अशा बाजारात मिळत नाहीत. तो बाजार इतर रेग्यूलर मुलींसाठी असेल, पण तू Exclusive item आहेस. हे समजून घ्यायची पात्रता नाही कोणाची." डोळे विस्फारुन ती पाहत राहिली आणि एकदम हसू आलं तिला. "Exclusive item? मी म्हणजे कोणी Cinderella असल्या सारखं वाटतंय." तिला जवळ घेत तो म्हणाला, "मग? आहेसच तू Cinderella. इतकी वर्ष glass slipper घेऊन तुलाच तर शोधत होतो." तिने त्याच्या खांद्यावर डोकं ठेऊन डोळे मिटून घेतले.

-प्राजक्ता आठल्ये



- इशा खानझोडे

माझे आजोबा

आजोबा म्हणजे आजन्म जोपासणारा बाबा.
माझे भाग्य अपार असावे कारण मी माझ्या दोन्ही आजोबांचे प्रेम अनुभवले . प्रत्येकाची प्रेमाची व्याख्या वेगळी असते. काही शब्दात तर काही अबोलपणे हे व्यक्त करतात. माझ्या आजोबांचे प्रेम हे अबोल होते. 'होते' हा शब्द खोटा ठरेल कारण आज ते प्रत्यक्षात माझ्याबरोबर नसले तरी त्यांच्या आठवणींची शिदोरी आजही माझी साथ देत आहे. दोघांनी शब्दात कधीच सांगितले नसावे की मी त्यांची सर्वांत आवडती आणि प्रिय नात आहे पण त्यांच्या प्रत्येक कृतीत हे आवर्जुन दिसायचे. आम्ही खूप नातवंडे बरं का पण प्रत्येकाला हेच वाटत असे की आपणच सर्वांत लाडके, इतकी त्यांची सर्वांवर माया.

बाबांचे बाबा 'अण्णा आजोबा'/'आजोबा' - श्री केशव दत्तात्रय बोवलेकर.

त्यांना अण्णा किवां अण्णा आजोबा असे संबोधित. मला मात्र 'अण्णा आजोबा' संबोधणे कधी आवडले नाही. मी आजोबाच हाक मारीत असे.

तासंतास चालणं हा त्यांचा दिनक्रम. त्यांना चालण्याचा कंटाळाच नाही मुळी. छोटीशी झोळी, काळपट चोकलेटी रंगाची काखेत पिशवी हा त्यांचा पेहराव. काळपट चोकलेटी पिशवीत त्यांचे विश्व असे. आम्ही चिडवायचो की त्या पिशवीत आणि झोळीत खूप खजाना आहे का?

खरच काय होता त्या पिशवीत आठवत नाही, एक छोटीशी डायरी मात्र आठवते अगदी आपल्या तळहाता एवढी, त्याची पाने फाटे पर्यंत जपून ठेवलेली.

त्या डायरीत प्रत्येक घरातील व्यक्तिच्या वाढदिवसाची तारीख होती. त्यांनी कधीही कोणाला त्या दिवशी बोलावून अथवा भेटून शुभेच्या दिल्या नाहीत आणि दिल्या तरी क्वचितच. मग करायचे काय ते डायरी किवां तारखा लिहून हा प्रश्न पडणं स्वाभाविक आहे. ते देवाकडे आमच्यासाठी नम्रपणे मनोभावे प्रार्थना करीत त्यादिवशी आणि नेहमीच.

झोळीत वृतपत्राची कात्रणे असत, त्यात क्रिकेटची तर अमाप, आजोबांना क्रिकेटची प्रचंड आवड. माझ्या बाबांचे किंवा काकांचे नाव वृतपत्रात आले तर त्याचे कात्रण आजोबांकडे हमखास असायलाच हवे.

आईचे बाबा 'भाऊ आजोबा' - श्री वसंत विठ्ठल बागायतकर. एकदम तेजस्वी रुबाबदार व्यक्तिमत्व.

हे माझे आजोबा असे मिरवायला मी कधी मागे पुढे पहिले नाही आणि आपली नात किती गुणाची हे सांगताना ते कधी थकले नाही. आपली बाग, बागेत कुठले नवीन रोप लावू, आपल्या पुढच्या पिढीला त्याचा कसा उपभोग घेता येईल, त्यावर अभ्यास करून ते कृतीत कसे आणता येईल ह्यासाठी त्यांची धडपड असे. आमची उंची वाढली तसे आजोबांच्या कौलारू घराचे दरवाजे देखील वाढले. उंची वाढण्याचे त्यांना प्रचंड कौतुक.

जितके प्रेमळ तितका त्यांचा दराराही असे. शाळेच्या सुट्टीत आम्ही कितीही खेळलो, मस्ती केली, भांडलो तरी आजोबांनी दुपारी हाक मारली आणि झोपा सांगितले की सर्व नातवंड गुपचूप आजोबांच्या बाजूला एका रांगेत शिस्तीत झोपत. अनोखे दृश्य असायचे ते.

आजोबा आणि भाऊ आजोबा तसे भिन्न प्रवृतीचे पण अगदी प्रेमळ. नातवंडे जणू त्यांचे सर्वस्व. नातवंडांचे यश साजरे करायची प्रत्येकाची आगळी वेगळीच प्रथा.
आजोबा दादरला ठरलेल्या दुकानात पेढे घेत, देवाला नैवेध्य ठेवीत, माझ्या शिक्षकांना देत आणि नाही नाही म्हणत माहित असलेल्या नसलेल्या सर्वांना देत. माझ्यापेक्षा माझ्या शाळेत आजोबांचा मित्रपरिवार जास्त असे आणि त्यात वयोगटाची मर्यादा नाही.

भाऊ आजोबांना पत्राने किवां फोनने कौतुकाची बातमी समजत असे, ते पेढे तर वाटत असतच, पण एसटी स्थानकावर असलेल्या त्यांच्या मित्र परिवारास कौतुकाने सांगतही. मग काय त्या मित्राचा फोन आईला आलाच पाहिजे अभिनंदन करायला. असे आगळे वेगळे खूप किस्से आहेत.

आजोबा आमच्या सोबत राहत किवां आम्ही आजोबांसोबत राहत असे म्हटले तरी चालेल. माझा आणि आजोबांचा प्रवास तब्बल तेवीस वर्षाचा. एकही क्षण मी आजोबांपासून दूर किवां ते माझ्या वाचून राहिले नाहीत. एका दिवसाची आठवण जणू एक ग्रंथच होय. कधी चीड चीड करत मी त्यांना सांगत असे की मला सगळे हसतात मी मोठी झाले आणि तुम्ही तरीही मला शाळेत सोडायला का येता, नाही आलात तरी चालेल. ते एका कानाने ऐकत दुसऱ्या कानाने सोडून देत किवां बहुदा ऐकतही नसावे. आज वाटते कोणी कितीही हसो आणि मी कितीही रागावो त्यांनी माझ्या मागे तसेच सदृश्य रुपात येत रहावे.

भाऊ आजोबा गावी असत. आम्ही सुट्टीत तिथे जाऊ किवां ते आमच्याकडे येत. आम्ही जेव्हा भेटू बोलू तेव्हा ते कळत नकळत विविध विषयांवर माहिती देत. अमुक अमुक वर्षाचा नाण्यांच्या संग्रह त्यांनी कसा संघटीत केला, कुठले कलम कुठल्या मातीत लावले पाहिजे, त्यांच्या पोस्ट ऑफिस मधील नोकरीच्या कारकिर्दीत टेलिग्राम कसे पाठवीत, काही असो ते फार उत्साहाने सांगत. भूतकाळ, वर्तमानकाळ आणि भविष्यकाळ ह्याबद्दल बोलायला त्यांना आवडे. म्हणूनच की काय त्यांनी स्वतःबद्दलही अशाचं प्रकारे पूर्व सूचना दिली. मी लग्न होऊन नुकतीच अमेरिकेत आले होते. नेहमी प्रमाणे मी भाऊ आजोबांना फोन केला ते कसे आहेत अशी विचारपूस केली. त्यावर ते बोलले 'आता तू माझी काळजी करू नको हा. तू तुझी काळजी घे.' एरवी मी बरा आहे बोलणारे भाऊ आजोबा असे का बोलले हे नाही समजले. थोडे विचित्रही वाटले. माझ्या बरोबर त्यांचे ते शेवटचे शब्द ठरले.

दोघांनी मला भरभरून प्रेम दिले आणि आजही देत आहेत. ह्या विश्वासामुळेच की काय पण मला खात्री आहे की आजोबांच्या प्रेमाची ऊब, मायेची साउली आणि आशिर्वाद निरंतर मजपाशी राहील.

माझ्या आजोबांना माझा मनपूर्वक नमस्कार.

- सुशीला (सोनाली) पटेल

न्यू इंग्लंड मधिल माझे मराठी स्वयंपाक घर

BAKED BAKARWADI !

Bakarawadi can be labeled as the most addictive snack food of Maharashtra, India! It is a stuffed, savory roll that is deep fried. Here is my baked version that is sure to satisfy your craving for the famous Bakarwadi!

There are two types of Bakarwadi in Maharashtra that are insanely popular. As far as I can remember, there have been people lined up outside the stores to buy them! Their popularity has not faded over the years. Of the two most popular ones, one is the bakarwadi from Pune and the other from Kolhapur. The covering made of besan or gram/chick pea flour is similar in both but each has a distinctive filling.

My recipe is to create a filling similar to the Chitale Bandhu bakarwadi in Pune. The added bonus is that I baked my bakarwadis so I can enjoy them guilt free :) I have made them bigger in size and dare stuffed with the filling!

Servings: "28" **Difficulty:** "easy"

Ingredients-

For the filling-

Grind together in a paste

- 2 hot green chilies (or to taste)
- 8 mint leaves
- ½ inch fresh peeled ginger
- 2 cloves of garlic

Combine with-

- ½ cup shredded dry coconut, dry roasted
- ¼ cup sesame seeds, dry roasted
- 1 tablespoon poppy seeds, dry roasted
- 1 teaspoon onion powder
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon cumin seed powder
- 1 teaspoon coriander seed powder
- 1/8 teaspoon citric acid
- Salt to taste
- ½ cup store bought thin sev
- ½ cup chopped cilantro leaves

For the dough-

- ¾ cup besan or chick pea flour
- 4 tablespoons maida or all-purpose flour
- 1 teaspoon chili powder (or to taste)
- ½ teaspoon turmeric powder
- ½ teaspoon baking soda
- Salt to taste
- 1 tablespoon oil
- Water to knead the dough
- About 1 ½~2 teaspoons oil for greasing the baking tray and for brushing the bakarwadis.

To make the bakarwadis-

1. Grind together in a paste, the green chilies, mint leaves, ginger and garlic. Mix with all the other ingredients of the filling. Set aside.
2. Combine the dry ingredients for the dough. Add the oil and mix it in with your fingertips. Add enough water to form a ball for the dough. Divide in two parts.
3. Preheat oven to 350 degrees. Roll out one part of the dough. The dough should be rolled as thin as possible.
4. Spread ½ of the combined filling over it, leaving about ½ inch margin all around the edges. Roll the dough with filling in a jelly roll fashion, making sure it seals at the long edge.
5. Cut the roll into pieces about ¾ inch wide. Transfer to a greased baking tray. Repeat with the other half of the dough and filling.
6. Brush the tops of the cut pieces lightly with oil and bake for 30 minutes. Flip the bakarwadis upside down and bake for another 10 minutes to get an even color all around.
7. Remove, let cool and store in an airtight container.

Roll the dough, on a floured surface, as thin as possible
Spread ½ of the filling on the rolled out dough.

The filling is spread on top of the dough and then rolled up together.

I rolled it tight in a jelly roll fashion and cut the roll in about ¾ inch wide pieces. I repeated the process with the other half of the dough and the filling.

Dough rolled and cut for my big sized bakarwadis stuffed with the addictive filling!

I placed them on a greased baking sheet and brushed the bakarwadi lightly with oil.

Bakarwadis ready for baking!

After baking for 30 minutes, I flipped them upside down and baked for an additional 10 minutes. Look at these beauties :)

Baked and ready to devour!

रेसिपी साठी माझा ब्लॉग जरूर follow करा. https://indfused.wordpress.com/, FB page: Indfused

-संध्या रेगे-नाडकर्णी

ज्योती जोशी

म्हंटल तर रोजचच.......

"मॅडम, बऱ्याच दिवसात तुम्ही एकही नवीन रेसिपी लावलेली नाही."मी नेहमी तुमच्या बोर्डवर वाचते आणि ते करण्याचा प्रयत्न करते .
एक नेहमी ची मेडिकल रिप्रेझेन्टेटिव्ह मला विचारत होती. तिला हसून म्हटले, "खरच ग, माझ्या लक्षात नाही आलं."
खर तर बोर्डाच्या भिंतीवर आता टिव्ही विराजमान झाला होता, आणि बोर्ड बांधून दुसऱ्या चेकिंग टेबल मागे जाऊन पडला होता.
आपण लिहिलेले लेख, सूचना लोक अवलंबन करायचा प्रयत्न करत असतात.
काय लिहावयाचे मी ? कधी जुन्या विसरलेल्या गोष्टी, मुलांसाठी काही तरी, महिन्यातून एखादी जुनी भाजीची रेसिपी, कोशिंबीर ,हवामानानुसार भाज्या -चटण्या असेच काही .
मग ठरवून टाकले, अनायसे थंडी आहे. तिळकूट चटणी, ज्वारी बाजरीची मिश्र भाकरी यावर लिहू या.
काय असत तीळकूटात -
एक वाटी कारळे (काळे तीळ),
पाव वाटी पॉलिश न केलेले तीळ ,पाव वाटी सुके खोबरे, हिंगाचा खडा, चवीनुसार लाल तिखट, मीठ, साखर, फोडणी साठी चे साहित्य
तीळ काळे, पांढरे तीळ, सुके खोबरे स्वतंत्र खमंग भाजून एकत्र करावे. त्यात चवीप्रमाणे मीठ, तिखट व साखर घालावी. त्यात कढईत एक चमचा तेल घालून हिंगाचा खडा तळून घ्यावा. तो ही मिश्रणात घालावा. कढईतील तेलात थोडी हिंग मोहरी ची फोडणी करुन मिश्रणात घलावी. सर्व साहित्य एकत्र मिक्सर मधुन फिरवून घ्यावे. सगळ्यांका एकत्र स्वाद अप्रतिम लागतो. गरमगरम ज्वारीबाजरी ची भाकरी, तीळकूट -त्यावर तेलाची धार. आहा s हाs . करून आणि खाऊन बघा ---जुनं ते सोनं.
हयाच चटणीच्या निमित्ताने खूप काही सांगण्यासारखे आहे.
आजकाल खनिजांची कमतरता माणसांमध्ये आढळून येऊ लागली आहे. असच एक महत्त्वाचे खनिज आहे मॅग्नेशियम (magnesium) mg अशी त्यांची रारासायनिक संज्ञा आहे.

तीच संज्ञा आपण पुढे लेखात वापरू या.
Mg शरीरातील तीनशे तरी आंतरिक घडामोडीना मदत करते. त्याला खजिनांचा राजा म्हणतात. पण mg ची कमतरता आणि कमतरतेची लक्षणे शोधायची तरी कशी?
Mg शरीरामध्ये काय क्रिया करते?
Mg इतके का महत्वाचे आहे?

Mg हे असे खनिज आहे की je शरीरातील प्रत्येक अवयवाला आवश्यक आहे. मुख्यतः हृदय, स्नायू आणि किडणीसाठी. हे पेशीय पातळीवर (cellular level) काम करते.

Mg हे शरीरातील 300 प्रकारच्या विविध स्वरूपातील पेशीय घडामोडींमध्ये आढळते. आपल्या शरीरातील विषाक्त (toxic) घटकांचे पाचन करून शरीराचे संरक्षण करते. तसंच शरीराला घातक अशी हवेतील रसायने, धूर, जड धातू अशा अनेक घटकांपासून संरक्षण देते.

शरीरासाठी खनिजांचे, कॅल्शियमचे वहनाचे कार्य करते.

स्नायू आणि नसांना चेतना देते.

शरीरात ऊर्जा निर्माण करते.

शरीराला निर्विष होण्यास मदत करते.

प्रथिने (proteins) कर्बोदके

(carbohydrates),चरबी (fats) ह्यांच्या पचनास मदत करते.

अबबब --- चकित झालात ना! एवढ्या छोट्याश्या घटकाकडून किती हे मोठे काम होतेयं.

मग आता शरीरामध्ये त्याची कमतरता आहे हा आपल्याला कसे समजणार? आजकाल काही झाले की रक्ताची तपासणी --

पण थांबा. रक्ताच्या तपासणी मध्ये mg चा पत्ता नीटसा लागत नाही. कारण एकूण mg च्या फक्त 1 टक्के इतकेच प्रमाण रक्तासाठी आहे. लक्षात घ्या. मागेच आपण वाचलय mg हे पेशीय स्तरावर कार्य करते. इतर तपासण्या आहेत त्यासाठी -- परंतु त्या पेक्षा काही लक्षणे समुच्चया वरून निदान करणे बऱ्याच अंशी सोपे जाते.

Anxity insomnia

Panic attacks migrane

Asthama muscle (ramp)

Bowl disease nerve pain &

Tremors

Calcium difficency

Osteoporosis

Cystitis, confusion

Poor memory difficulty in swallong etc......

कशा कशातून मॅग्नेशियम मिळते ?

बहुतेक सर्व तेल बिया, तीळ, खसखस, सूर्य फुलाची बी, काजू, बदाम, पिस्ता इत्यादी सुकामेवा,

नारळ, केळ, भोपळा, भोपळ्या च्या बिया, सर्वप्रकारची कडधान्ये, असे खूप देशी घटक पदार्थ सांगता येतील.

परदेशी घटक म्हणाल तर उदाहरणार्थ, अव्हाकाडो, स्क्वाश, डार्क चॉकलेट वगैरे.

Mg ची उपलब्धता विपूल घटकातून आहे. पण आपण योग्य स्वरूपात आहारात घेतोय का? हे स्वतःच तपासून पाहिले पाहिजे.

Mg हे जमिनीतून मिळणारे खनिज आहे. अति प्रमाणात फर्टिलायझर, प्रतिजैविके, insecticides, ह्याच्या

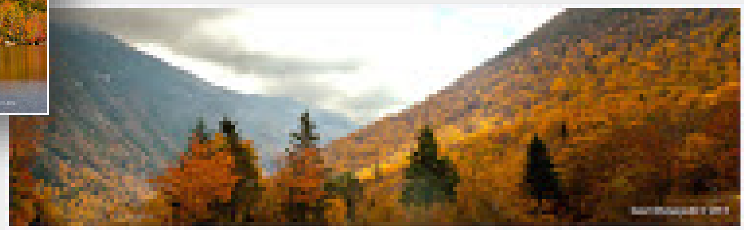
वापरामुळे जमिनीच्या वरच्या थरातील mg नाहीसे होते आहे. आपण आपल्या खाद्य परंपरेला धरून राहिलो तर या गोष्टींची कमतरता फारशी जाणवणार नाही. मग ते देशी चटण्या असोत वा तीळ घातलेला इटालियन पिझ्झा असो की पाईन बीयांची स्प्रेड असो .

देश तसा वेष आणि देश तसे अन्न ह्यांचा समन्वय आपण साधण्याचा प्रयत्न करू या .

विज्ञानाची कास धरलेली असली तरी प्रत्येक वेळी सगळ्याच गोष्टी ' सायंटिफिकली प्रूव्ह ' कशासाठी करायच्या. त्याऐवजी मनाला, शरीराला आनंद देणाऱ्या गोष्टी ' आप्त वाक्यं प्रमाणम् ' म्हणून स्वीकारूया.

-डॉ. शर्वाणी कुळकर्णी

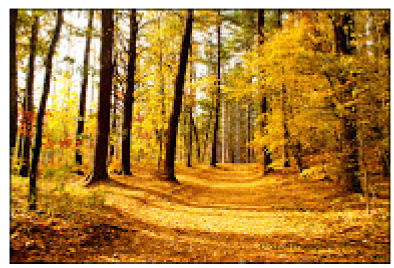
चित्र-कथा: Four Seasons- Fall



वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही।।

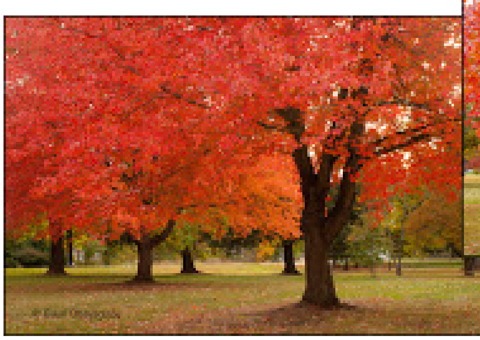
जसे जुने झालेले कपडे टाकून आपण नवीन घेतो त्याप्रमाणे हा आत्मा जरा जीर्ण झालेले शरीर टाकून देऊन नवीन धारण करतो. Fall सुरु झाला कि मला या गीतेतल्या श्लोकाची नेहमी आठवण होते. किती खर आहे, वाळलेली

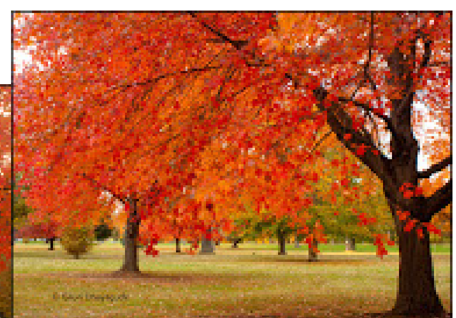
पाने अगदी सहज रित्या त्याग करून सन्यस्ता सारखे हे वृक्ष धीराने वसंत ऋतूची वाट पहातात. हा निसर्ग आपल्याला हि philosophy जाता जाता शिकवून जातो पण आपणच ती



observe करायला आणि absorb करायला कमी पडतो.

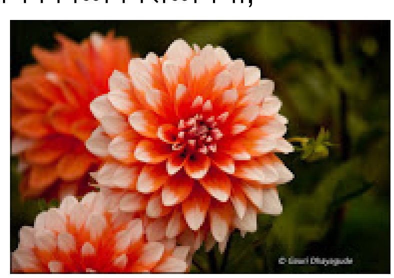
किती सुंदर आहे हा Fall, विशेषता New England चा!





इथल्या गर्द, दाट झाडीमुळे आणि लाल रंगाच्या maples मुळे तो आकर्षक आणि special बनला आहे. नुसत्या लाल रंगाच्याही किती छटा, त्यात मग जर्द केशरी आणि पिवळा मिसळायचा,

मधूनच एखाद हट्टी हिरव झाड डोकावत, मग हि रंगांची उधळण अजूनच भूल घालते. देवाच्या या कुंचल्याची किमया काही औरच आहे! मग ते सारे



रंग जेंव्हा आपलाच प्रतिबिंब शांत अथांग पसरलेल्या पाण्यात पाहतात तेंव्हा आपणही त्या तळ्याच्या काठी बसून

हा खेळ पाहावा आणि त्यात हरवून जाव. किंवा कधी एखादा not so traveled country side रोड पकडावा. वाटेत एखाद्या pumpkin picking farm ला भेट द्यावी आणि शेतावर पसरलेली अगणित pumpkins पहावी, मग वाटत आपणही लहान व्हाव आणि pumpkin carving कराव! असच या वेगळ्या वाटेने पुढे जाव,

एखाद्या वळणावर असलेल आकाशाला गवसणी घालणार typical New England मधल पांढर शुभ्र चर्च या सगळ्या सोहळ्याला वेगळ्याच level वर घेऊन जाताना दिसत. वाटेत कुठे crab apple तर कुठे झेंडूची फुल, कुठे apple picking तर कुठे hay rides, वर्णन कराव तितक कमीच आहे, असा हा वेडावणारा Fall एकदा तरी अनुभवावा, एकदा तरी जाणून घ्यावा!

- **गौरी धायगुडे**

ओंजळीतील फुले.......

श्रीवर्धन मध्ये गोकुळ अष्टमी अगदी जोरात साजरी केली जाते. श्रावण वद्य अष्टमीला श्रीकृष्ण जन्म होतो. त्याआधीच गावात सगळीकडे खालू वाद्य घेऊन नाचायला सुरवात होते. त्याबरोबर ढोल, ताशा, टिमकी ही वाद्यही वाजवली जातात. प्रत्येक 'आळीचे' किंवा 'पाखाडीचे' स्वतंत्र 'खालू' असतात. या खालूंचा अष्टमीला खास मान असतो. खालू वाजवत पुढे जातात आणि त्यांच्या मागोमाग अगदी लहान मुलांपासून ते तरुण व वयस्क मंडळीही एकमेकांच्या कमरेत हात घालून साखळी करून तालावर नृत्य करतात. त्याला 'दावण' असे म्हणतात. या दावणीत सगळ्यात पुढे एक म्होरक्या असतो ज्याच्या हातात 'गदा' किंवा 'छडी' असते. प्रत्येक आळीचे वेगवेगळे 'चिन्ह' असते. प्रभू अलीची पूर्वापार 'गदा' च हातात घेतली जाते. जो म्होरक्या हातात गदा घेऊन असतो त्याला 'मुन्देकारी' असे म्हणतात. या दावणीत नाचाणार्यांचा पेहरावही विशेष असतो. सगळे धोतर नेसतात त्याला 'पंचगी' म्हणतात. रात्री १२ नंतर प्रत्येक दावणीची एक- एक फेरी होते.

खरी मजा मात्र गोपाळकाल्याच्या दिवशी सकाळपासूनच असते! त्यादिवशी घरो घरी गरम पाण्यासाठी दिवसभर चुली किंवा बंब पेटलेले असतात. सकाळपासूनच एक - एक दावण यायला सुरवात होते. प्रत्येक घराच्या अंगणात जाऊन ते फेर धरून नाचतात. त्यावेळी त्यांच्यासाठी हंडे व कळश्या भरून गरम व गार पाणी ठेवलेले असते. ते त्यांच्या अंगावर ओतून त्यांना भिजवले जाते व दही- पोह्यांचा नेवैद्य प्रत्येकाच्या हातावर दिला जातो. अशी दावण प्रत्येक घरी शिरते व संध्याकाळी शेवटी समुद्रापर्यंत जाऊन मगच संपते. दिवसभरात बर्याच दही हंड्या फोडल्या जातात. गावात सुपारीच्या (पोफळ) झाडालाच दही हंडी बांधण्याची पद्धत आहे. समुद्रावर गेल्यावरच त्या वादकांना आराम मिळतो. समुद्रावर गेल्यावर ती गदा किंवा छडी पाण्याला लावून मगच सगळ्या कार्यक्रमाचा समारोप होतो. दिवसभर नाचून थकलेले गावकरी घरी परतात.

दिवसभर गावात हा धुमाकूळ चालू असताना गावातील पुरातन पेशवेकालीन 'लक्ष्मी नारायण' मंदिरात मात्र पूर्वापार चालत आलेले म्हणजे अगदी पेशव्यांपासून चालत आलेले (असे गावातील वयोवृध्द व्यक्ती म्हणतात) खेळ व भजन कीर्तन चालू असते. त्यात विशिष्ट अशी भजने म्हंटली जातात व त्यानुसार पुरुषमंडळी खेळांचे प्रात्यक्षिक करून दाखवतात. जसे धन्य सुपात पाखडणे, निवडणे, उखळीत मुसळ घेऊन कांडणे, जात्यावर दळणे इत्यादी प्रकार केले जातात. ते पाहण्याची मज काही औरच! असे बरेच प्रकार झाल्यावर सरते शेवटी देवळात बांधलेली छोटीशी दही हंडी एखाद्या बाळ कृष्णाकडून फोडून घेतली जाते. हंडी फोडल्यावर फुटलेल्या हंडीची खापर मिळवण्यासाठी

सगळ्यांची धावाधाव चालू होते. ती खापर घरी नेउन भाताच्या कणग्यात किंवा धान्यात ठेवली असता भरभराट होते असा समाज आहे.
कृष्ण जन्माची पोथी एखाद्या घरी वाचली जाते. तिथे 'केळेरे' (केळीचे खांब) अवून त्यात श्रीकृष्णाची पूजा केली जाते. त्याच घरी काह्ळू येउन थांबलेले असतात. त्याला मांड असे म्हणतात. तिथूनच पहिली दावण सुरु होते व तिथे एक छोटीशी दही हंडी रात्री १२ वाजता फोडली जाते. ही हंडी विशिष्ट पद्धतीने बांधली जाते. सुपारीचे आड मध्य भागी रोवून त्यावर हंडी बांधली जाते. पूर्वी झाडावर सहज पणे चढता येऊ नये म्हणून झाडाला तेल लावून ठेवत असत. त्यामुळे कोणालाही सहज पणे चढता येत नसे. आता मात्र ही प्रथा हळू हळू बंद होते आहे.
संध्याकाळ झाली कि दिवसभर वाजंत्र्यांनी गजबजलेल गाव थकून एकदम शांत होऊन जात. पुरुष नाचून दमलेले असतात व स्त्रिया ही त्यांची सरबराई करून थकलेल्या असतात.

-संगीता देसाई-कुळकर्णी

पुणे

घाशीराम कोतवाल या नाटकातील 'आम्ही पुण्याचे बामन हरी' या गाण्याच्या चालीवर केलेले ' पुण्याचे' मार्मिक वर्णन करणारे हे गीत.

श्री गणराय नर्तन करी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी
"खऱ्या पुण्याला" जाऊया थेट,
सदाशिव किंवा वारांची पेठ,
खाष्ट रहाती दारो ऽ दारी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।१।।

कामाशिवाय नको ती दाटी
'हुकुमावरून' ... पुणेरी पाटी
लेखी अपमान, पद्धत न्यारी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।२।।

प्रिय आम्हां असे दुपारी झोप
झोप घेणारच, आणाल जरि तोफ
दुकान आहे बंद, जा बाबा घरी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।३।।

एकच दुकान, ते याचि ठाई
'आमची कुठे दुसरी शाखाच नाही'
कामे वाढवावी ती कशापरी?
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।४।।

कमला-नेहरु, सारस, पेशवे बागा
चहा-सुट्टा आणि भेळेच्या जागा
तिघे जाऊ एका स्कूटरवरी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।५।।

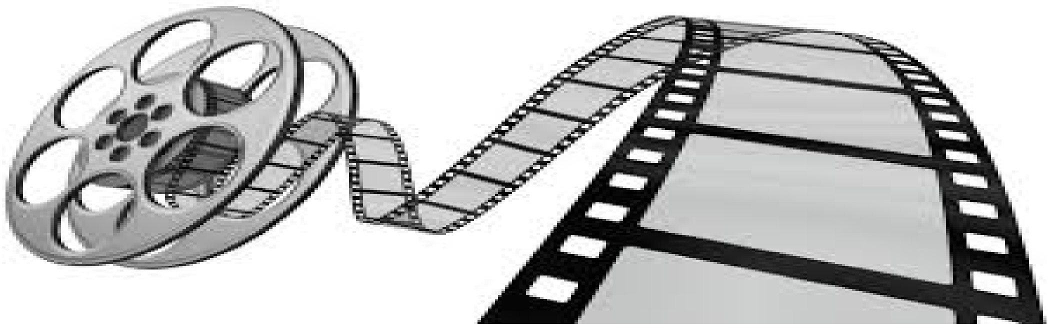
सुसाट दुचाकी चालवू मित्रा
सिग्नलला थांबे तो एक भित्रा
रॉंग-साईड जाऊ, तोडू नो एंट्री
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।६।।

पिंपरी-चिंचवड अथवा दापोडी-खडकी
पोरी बांधिती तोंडाला फडकी
चेहरा दिसावा एखादा तरी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।७।।

बेडेकरांची खावी मिसळ
वैशालीचा डोसा, कल्याण भेळ
दही खावे सिंहगडाच्यावरी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।८।।

पेशव्यांच्या नावे घालाल पिंगा
फेसबुक ट्विटरवर घालू हा दंगा
इतिहासात असलो नापास तरी
ऐका पुण्याचे वर्णन भारी ।।९।।

-अक्षय राजहंस



.

उत्तरायण चित्रपट (प्रिया) माझ्या नजरेतून --

एक अतिशय सुंदर, मराठी चित्रपट पाहिला - उत्तरायण. चित्रपटाला अनेक जमेच्या बाजू आहेत. पण अगदी एका शब्दात सांगायचे तर तुमच्या आमच्या घरातला वाटतो आणि म्हणूनच भावतो सुद्धा. एक उत्तम पटकथा, भडकपणा नसलेले साधे चित्रीकरण, साधी वेशभूषा, सुरेल, मधुर संगीत, नीना कुलकर्णी आणि शिवाजी साटम यांचा हुकमी अभिनय आणि त्यांना मिळालेली इतरांची सुयोग्य साथ, आणि यासर्वांहून महत्त्वाचे म्हणजे या चित्रपटातून पुढे आलेली एक हळूवार, तरल आणि उत्कट भावना - स्नेहपूर्ण साधे लाघवी प्रेम. तारुण्यात मनाने जवळ आलेले दोन वेडे जीव काही कारणाने एकमेकांचे होऊ शकत नाहीत. तेच फिरून पुढे आयुष्याच्या वृध्दापकाळी एकमेकांसमोर येतात. आणि मग जे घडते ते उत्तरायण!!

अगदी कमी गाणी (नाच शून्य) ह्यात आहेत. पण यातील एक गाणे - "धुंद होते शब्द सारे" - एक परमोच्च बिंदू गाठते मनात आणि तेच ह्या चित्रपटाला एका वेगळ्याच उंचीवर नेऊन ठेवते. माझ्यासारख्या अनेक रसिकांच्या मनी रुंजी घालते. (कवी - कौस्तुभ सावरकर, संगीतकार - अमार्त्य राहुल आणि गायक - रवींद्र बिजूर)

धुंद होते शब्द सारे, धुंद होत्या भावना

वाऱ्यासंगे वाहता त्या फुलापाशी थांब ना

किती हळवी आणि मनस्वी भावना आहे पहा. एखाद्या फुलपाखराने आपल्या प्रियेला सांगावे तसे हा बालपणीचा मित्र म्हणतो – “त्या फुलापाशी थांब ना…तिला माझा निरोप दे? ” आणि त्याचे कारण पण किती साधे, किती मृदू.

सये रमूनी सार्या या जगात रिक्त भाव असे परि

कैसे गुंफू गीतही…….||

“सखे, कसं सांगू तुला. सारं आयुष्य फिरलो पण आता हे जीवघेणं रिकामपणं आलंय ग. खरंच कसं गाऊ मी गीत??” आणि सुरेल वाद्यरुपि ताने नंतर तो म्हणतो

मेघ दाटून गंध लहरुनि बरसला मल्हार हा

चांदराती भाव गुंतुनी बहरला निशिगंध हा

का कळेना काय झाले भास की आभास सारे

जीवनाचा गंध हा विश्रांत हा शांत हा ||

ह्या ओळी पाठोपाठ येतात आणि ती भावना, ती तरलता अजूनच उत्कट होत जाते. ते फुलपाखरू आपल्यालाच स्पर्शून गेले कि काय असे वाटते काही क्षण. एका पुढे एक विचार सुरु होतात. त्या सुरावटी गडद-गहिरं करून टाकतात. मी यावर उगीचच विचार करत बसले. मनात आलं की कदाचित हे दोन जीव तारुण्यातच एकमेकांचे झाले असते तर!! तर या सांजवेळी येणारं हे उदासपण तर दिसलं नसतं.......समुद्रवर दोघे दगडा पाशी बसलेले असतात ते चित्र कित्येक वेळा डोळ्या समोरून हलत नव्हत. कदाचित वयाची चाळीशी येऊ घातली म्हणून माझे मन तो चित्रपट पाहून इतके अधीर झाले की काय असे आधी वाटले सुद्धा, पण त्यानंतर अनेक दिवस तो चित्रपट मनात मुरत राहिला. माझ्यातली प्रेयसी न राहून त्याला सांगून गेली

सूर गुंफुनि ताल जुळवुनि रंगला सारंग हा

तृप्त गात्री रम्य प्रीति प्रकटला मधुगंध हा

का अवेळी मुग्ध झाले श्वास ही निश्वास कां रे

अमृताचा स्पर्श हा आनंद हा स्वानंद हा ||

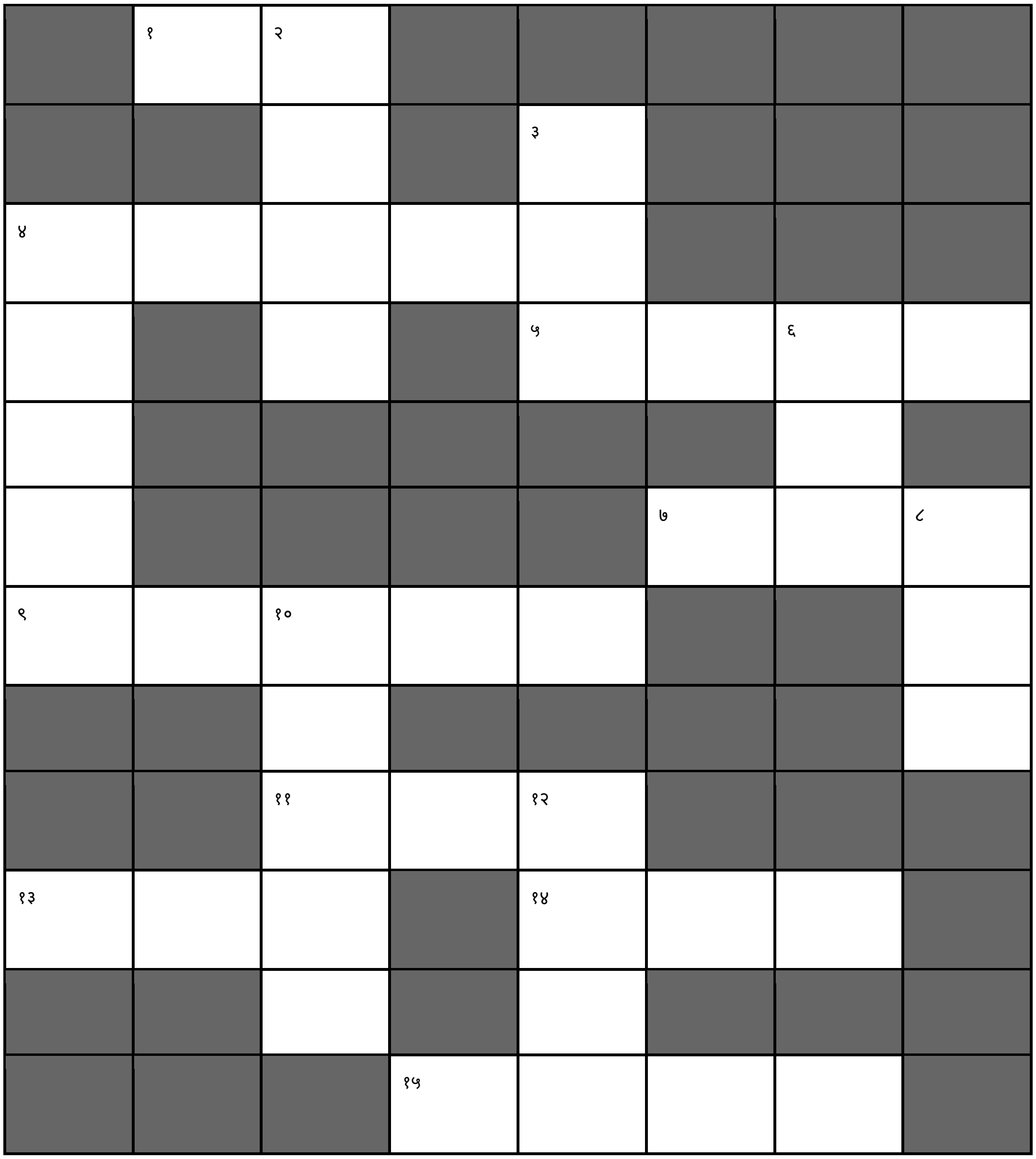
इतके सचैल भिजल्यावार न राहून एका वेगळ्याच विश्वात गेल्यासारखे होते, त्यातून लौकर बाहेर पडणे हे आव्हानच. असो. एक सुंदर कलाकृती, आवडली, भावली म्हणून तिच्या विषयी थोडे लिहायचा खटाटोप.

अर्धवट ठेवलेल्या नात्यांना एक पूर्णत्व आणून गोड समारोप, शेवटी जीवन ह्या पेक्षा आजून वेगळे ते काय?

-प्रिया वैद्य

रंगीबेरंगी बाल जगत

कृष्णकोडे रचना



आडवे

१. कृष्णाचा मामा

४. कौरव आणि पांडवांमधलं युद्ध

५. विष्णूचे दुसरे नाव

उभे

२. कृष्णाची दुसरी बायको

३. रूप बदलणारी राक्षसी

४. मधु राक्षसाला मारणारा कृष्ण

७.कृष्णाचा जवळचा मित्र

६. नंदाची बायको

९. ह्या राक्षसाने १६००० बायकांना पकडून ठेवलं

८. मधु राक्षसाला मारणारा कृष्ण

११. कृष्णाचा वंश

१०. यमुनेतला विषारी साप

१३. गोकुळातली नदी

१२. कृष्णाचे वडील

१४. कृष्णाची बहिण

१५. कृष्णाने हा डोंगर उचलला

-रोहिणी जोशी

काका कारले काप.
खार खोबरे खाते.
गाय गाणे गाते.
घरात घूस घुसली.
चांगले चणे चाव.
छान छोटे छूम छूम.
जान्हवी जाम जिलबी जेव.
झोया झटपट झोप.
तीन तराजू तोड. — शरयु जोशी
थकल्यावर थोडे थाबा.
देवाला दिवा दाखव.
धोबी धुराकडून धावला.
नाटकात नारद नाचला.

-शरयू जोशी

-शाल्मली कुलकर्णी

-सावनी जोशी

-सावनी जोशी

अनय वाच अर्णव दादा वाच
अनय पळ अर्णव दादा पळ
अनय खा. अर्णव दादा खा
अनय नाच अर्णव दादा नाच
अनय हास अर्णव दादा हास

-अर्णव जोशी

-अनुश्री लोटलीकर

मागील अंकावरील वाचकांच्या काही प्रतिक्रिया

नमस्कार शिल्पा
मिळाल्या मिळाल्या घाईघाईत वाचलेला अनुबंध आज निवांतपणे पूर्ण वाचून
काढला.
प्रकर्षाने जाणवलेली गोष्ट म्हणजे अंक खूपच दर्जेदार आणि नितांत सुंदर झाला आहे.

बालजगतातील कविता,चित्रे,सुधा मूर्तींची गोष्ट
स्वमग्न मुलांची शाळा सारखा समाजिक विषय
अभ्यंग सारख्या तेलमर्दन विषयाची माहिती
चंदेरी दुनियेतला फेरफटका - वेगवेगळ्या घंटानादाचा गाण्यात केलेल्या वापराची माहिती
मितवा सिनेमाचा संवादरुपी मिस्किल review
श्रावण महिन्यातील सणांवरील ओंजळीतली फुले हा लेख
स्वित्झर्लंड चित्रमय प्रवासवर्णन व life
Sea of Poppies या अमिताव घोष यांच्या पुस्तकाविषयी थोडेसे
गाणी -भाषा आणि परिभाषा यासारखा नितांत सुंदर माहितीपर लेख
यांचा समावेश असलेला मुखपृष्ठापासून नेटके अंतरंग असलेला
ऋतूचक्रावरील संपादकिय लेख आणि
शिस्तबद्ध आयोजन हा आपला विशेष पैलू ज्या लेखामुळे कळला तो अध्यक्षीय लेख

अशा विविध विषयांचा समावेश करुन अंक जास्तीत जास्त दर्जेदार बनवण्याचा आपण जो काही प्रयत्न केला आहेत तो निश्चितच स्तुत्य आहे व केवळ त्यामुळेच एक सर्वांगसुंदर अंक वाचावयास मिळाल्याचे समाधान आज मिळाले आहे.
आपल्या व अनुबंधच्या पुढील वाटचालीस अनेक शुभेच्छा..

-अल्पना कशाळकर.

-प्रियांका बिडकर