

श्री. वसंत नामे, सौ. शुभदा नामे
पार्ले येथील सुप्रसिद्ध

**पालेकर
वडापाव सम्राट**

**स्वादिस
वडापाव**



दादर (प) येथे (सुविधाशेजारी)
समारभासाठी बटाटावडा व समोसाच्या ऑर्डर्स
स्वीकारण्यात येतील.

मराठा भुवन (सुभाष रोड), भोगले चौक (नेहरु रोड)
विलेपार्ले (पूर्व) येथेही
9324047619, 9819943106



॥ उद्धरेदात्मनात्मानम् ॥

ब्राह्मण सेवा मंडळ प्रकाशित

स्वयं
मे २०१७
वर्ष १ अंक ६
ब्राह्मण सेवा



**रंगली मैफल
नाट्यसंगीताची**



30/04/2015 21

- Deepak Chheda -
98213 30817

Chheda Modak
Estate Consultant
Vile Parle/ Andheri/ Santacruz/ Goregaon
Contact for : sale-Purchase &
Leave Licence of Flats, Shops, Office
and RE-DEVELOPMENT PROJECTS

Shop No.3, Sidhachal Building,
Hanuman Road, Vile Parle (E.),
Near Cosmos Bank,
Mumbai- 400 057.
Tel.: 022-26184268/ 69, 26136954
email: chhedamodak@yahoo.com



- 9, २, ३ - सेवा मंडळाच्या दादरस्थित वास्तूच्या वर्धापनदिनी
ब्राह्मण मंडळांचे आमंत्रित प्रतिनिधी
४ - आरती करताना मंडळाच्या सदस्या
५ - आरती करताना मंडळाचे सदस्य
६ - कल्याण ब्राह्मणसभेकडून स्मृतीचिन्ह स्वीकारताना

Dream Comes True! Pay 10% only.



Chheda Modak
Estate Consultant
Vile Parle/ Andheri/ Santacruz/ Goregaon

Sales - 09821330817
08080701110

(Work Started)
Project Approved by ICICI.
Book Your Flat
in Vile Parle (East)

OFFER 10:10:80 Scheme.
1/2/3/4 BHK Flats Available.
Datta Ramanand Society,
Hanuman Cross Rd. No.2

Complex with
Latest Amenities.

नमस्कार मंडळी.

वैशाख वणवा नुसता पेटून उठलाय. तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार आपण सगळेच तब्येतीची व्यवस्थित काळजी घेत असालच. उन्हातान्हाची जराही पर्वा न करता बाळ-गीपाळ मंडळींचं क्रिकेट, सायकलीवरून रपेट मारणं वगैरे खेळ जीराशीरात सुरु आहेत. काहींचे पर्यटनाचे कार्यक्रमही ठरले असतील, तर काही पालकांनी मुलांना वेगवेगळ्या शिबिरांना पाठवलं असेल. बच्चेकंपनी कुठे हस्तकला जीपासताना दिसते तर कुठे सज्जनगडावर जाऊन बलोपासना व ज्ञानीपासना करताना दिसते. ११वी, १२ वी च्या विद्यार्थ्यांची मात्र अजून अभ्यासातून सुटका नाही. व्हेकेशन बॅच, सीईटीची तयारी सुरु असणार!

तरुणाई ह्यायकिंग-ट्रेकिंग करीत डोंगर-कपाच्या पदाक्रांत करत्येय. पण दुर्दैवाने २६ एप्रिल २०१५ रोजी तरुणाईच्या या छंदांना गालबोट लागलं ते नेपाळमधील विनाशकारी भुकंपानं. पहा नं, निसर्गाच्या या कोपाने पर्यटक आणि गिर्यारोहकांचा सतत राबता असलेल्या, भारताशेजारच्या एकमेव घोषित हिंदुराष्ट्र असलेल्या नेपाळची पार धुळ-धाण उडवली ही..दूरदर्शन वरील आणि युट्युब वरील व्हिडिओ पाहून अक्षरशः थरकाप उडाला. मात्र, प्रसंगावधान राखून, भारत सरकारने हवाईदलाच्या मदतीने, तातडीने पावले उचलून आपल्या देशातील पर्यटकांची जलद गतीने सुटका केली हे फार छान झालं. जगभरातून वेगवेगळ्या मार्गाने मदतीचे ओघ नेपाळपर्यंत पोहोचत आहेत. प्रत्येक देश खारीचा वाटा उचलत आहे. मी तर ऐकलं की न्युझिलंडसारख्या छोट्याशा देशातल्या, छोट्या मुलांच्या शाळेने खाद्यपदार्थ आणि पिण्याचे पाणी, पालकांच्या सहकार्याने नेपाळमध्ये पोहोचवले आहे. चला तर मग, आपणही हातभार लावूया.

मंडळाच्या दादरस्थित वास्तुचा वर्धापनदिन ३० एप्रिल व १ मे रोजी मोठ्या उत्साहात साजरा झाला (क्षणचित्रे अंकात प्रसिद्ध केली आहेत). या दिवसाचे औचित्य साधून कल्याण-खोपोलीपर्यंतच्या आणि वसई-विरारपर्यंतच्या अनेक ब्राह्मण संस्थांच्या प्रतिनिधींचे एकत्रीकरण आयोजित केले होते. या निमित्ताने बऱ्याच संस्थांच्या कार्याचा परिचय झाला. कुठेतरी एकीचे बळ वाढवण्याची आवश्यकता असल्याने काही उपक्रम एकत्रितपणे राबवण्यावरही चर्चा झाली. शिवटी काय, 'एकमेकां सहाय्य करू, अवघे धरू सुपंध', हेच खरे..

सामाजिक व धार्मिक बांधिलकीचे भान ठेऊन मंडळ दरवर्षी अल्प शुल्क घेऊन सामुदायिक उपनयन संस्काराचे आयोजन करते. यंदाही ६ मे रोजी १३ बटुंचे मौंजीबंधन यथोचित पार पडले. (क्षणचित्रे प्रसिद्ध केली आहेत.)

मंडळाचे शतकमहोत्सवी वर्ष उत्साहाने साजरे करण्याचे आवाहन सर्व सभासदांना मागील अंकात केलेच आहे. तरी जास्तीत जास्त सभासदांनी आपल्या आवडीनुसार समितीत सामील व्हावे आणि सक्रीय हातभार लावावा ही विनंती. तसेच, कलाकार मंडळींनी, स्मृतिचिन्हाचे प्रारूप आकार घेऊ लागलय नां? ३० जून २०१५ पूर्वी मंडळाच्या कार्यालयात नक्की पाठवा बरं का!

या अंकात मंडळाचे आगामी कार्यक्रम, उपक्रम जाहीर केले आहेत.

नक्की वाचा आणि मोठ्या संख्येने सहभागी होऊन यशस्वी करा ही विनंती.

चला तर मंडळी, पुन्हा भेटूच.

धन्यवाद.

स. कल्याण साठे



आपला गणपती आपणच तयार करा

दिवसेंदिवस वाढत असलेल्या प्रदुषणाला आळा घालण्यासाठी आपणच घरच्या घरी बाप्पाची शाडू मातीची मूर्ती तयार करूया. त्याचीच पूजा करू आणि घरच्या घरीच त्याचे विसर्जन करूया. आहे ना अभिनव कल्पना ?

दि. ६ व ७ जून रोजी ब्राह्मण सेवा मंडळात पर्यावरण स्नेही गणपती कार्यशाळा आयोजित केली आहे.

संकल्पना : पर्यावरण दक्षता मंच, ठाणे
शुल्क: रु. २०००/-फक्त (सर्व साहित्यासह)
वेळ: सकाळी १० ते सायंकाळी ६ पर्यंत
वयोमर्यादा: वय वर्षे १२ पासून पुढे सर्वासाठी.
नावनोंदणी मंडळाच्या कार्यालयीन वेळेत

सोमवार दि. १८ मे २०१५ रोजी सायंकाळी ७ वाजता शताब्दी महोत्सवाच्या निमित्ताने श्री. अविनाश जनार्दन भिडे (Chairman of Bar Council of Maharashtra and Goa) हे कायद्याची सर्वसामान्य माहिती या विषयी श्रोत्यांशी संवाद साधतील.

कार्यकारी संपादक

सौ. कल्पना वसंत साठे

स्वयं संपादकीय मंडळ

- श्री. विनायक कृष्णाजी लेले
- श्री. संतोष बाळकृष्ण वैद्य
- श्री. अभय अनंत सावरकर
- सौ. अधिता अर्चिस लेले
- सौ. नीला विद्याधर वैशंपायन
- श्री. घन :श्याम त्रिंबक जोशी

संपादन सहाय्य

हर्डीकर अॅण्ड असोसिएट्स

मुखपृष्ठ

प्रज्ञा हरणखेडकर

अंक सजावट व मांडणी

एपीज डिझाईन अॅण्ड प्रिन्ट्स

संपादकीय विभाग पत्रव्यवहार

स्वयं, ब्राह्मण सेवा मंडळ,
भवानीशंकर रोड, दादर (प),
मुंबई ४०० २८

दूरध्वनी : २४२२९११८, २४३७९९४९

कार्यालयीन वेळा : (रविवार बंद)

सकाळी ८.३० ते १२.३०
सायंकाळी ४.३० ते ८.३०

ई-मेल : svayambsm@gmail.com

वेबसाईट : www.bsmdadar.com

चे रे चे रे पैसा...

आत्मपरीक्षण

-जयंत विद्वांस

पूर्वीच्या लेखांत RICH ह्या शब्दावर भाष्य केले होते. त्यावर पुष्कळ इमेल्स आले. प्रत्येकाने हा विषय अजून विस्तृतपणे मांडा असे लिहिले आहे. त्यातील 'I' म्हणजे शेअर्स मधील गुंतवणूक आज पाहू...

आपण स्वतःलाच खालील प्रश्न विचारून पहा.

मी शेअर्समध्ये गुंतवणूक कां करतो? किंवा अजून कां केली नाही? केली असल्यास, शेअर्स कधी विकले? या बाबतच्या तुमच्या आठवणी कशा आहेत? शेअर्स कोणते घ्यावे हे कसे निश्चित केले? तज्ञ माणसाचा सल्ला घेतला होता कां? शेअर्स किती मुदतीसाठी घेतले होते? व कोणत्या कारणाने किती दिवसांनी विकले? शेअर्समध्ये गुंतवणूक करण्याचा उद्देश काय? आणि शेवटी तुमच्या मुलांना शेअर्स गुंतवणुकीबाबत आपण काय सल्ला द्याल?

आर्थिक नियोजन करतांना ग्राहकाकडून पूर्वी केलेल्या गुंतवणुकांचा तपशील मागितला जातो. त्यामध्ये, उच्चविद्याविभूषित व्यक्तींच्या गुंतवणुकांमध्येसुद्धा एक-दोन चिल्लर कंपन्यांचे शेअर्स आढळतात. मग विकत कां नाहीत, तर खरेदी खूप वरच्या भावांत केलेले असतात व आता कमी किंमतीत विकणे जड जाते.

आपण जेव्हा एखाद्या कंपनीचे शेअर्स घेतो त्या प्रमाणात आपण त्याचे मालक बनतो. उदा. आपण इन्फोसीसचे दहा शेअर्स खरेदी केले तर आपण त्या कंपनीच्या धंद्यात पन्नास रुपये गुंतवल्यासारखे आहे. आपल्याला त्यांच्या धंद्याची माहिती आहे कां? या व्यवसायात नुकसान झाले तर आपले दायित्व मर्यादित असल्याने आपणांस हे नुकसान भरून द्यावे लागत नाही. मग हाच व्यवसाय आपण कां करीत नाही? धंद्यात खोट आली तर आपले दायित्व अमर्याद असते. या कंपनीचे इतर प्रतिस्पर्धी याच व्यवसायांत कोण आहेत, त्यांची बाजारपेठ किती मोठी आहे? हा अभ्यास करणे गरजेचे आहे.

आपल्याला नोकरीत बढती मिळेल कां? हा

विचार करतांना आपल्या व्यतिरिक्त ही संधी कोणास मिळू शकेल असा विचार करतो, तसाच आपण खरेदी केलेल्या शेअर्सच्या समव्यवसायिक इतर कंपन्यांचा अभ्यास आवश्यक आहे.

१९९८ च्या सुमारास टेक कंपन्यांच्या शेअर्सचा डांगोरा पिटला जात होता. सॉफ्टवेअर आणि डॉट कॉम कंपन्यांचे शेअर्स गगनाला भिडत होते. त्यासुमारास वॉरेन बफे यांना विचारण्यात आले की ह्या कंपन्यांचे शेअर्स तुम्ही कां खरेदी करीत नाहीत? या कंपन्यांचे भाव तर खूप वर जात आहेत. यावर वॉरेन बफे यांनी शांतपणे उत्तर दिले "या कंपन्या नक्की काय व्यवसाय करतात मला माहित नाही. ज्या व्यवसायाची मला माहिती नाही त्या कंपन्यांचे शेअर्स मी खरेदी करीत नाही." नंतर दोन वर्षांनी वाय टू के चा भ्रम दूर झाला व डॉटकॉम कंपन्यांच्या शेअर्सची हवा निघून गेली.

आपण शेअर्समध्ये गुंतवणूक नक्की कां करतो? खरोखरच आत्मपरीक्षण करण्याची गरज आहे. पूर्वीच्या काळी संगीत नाटके रात्री सुरू होऊन पहाटे पर्यंत चालत. त्यात एखाद्या गाण्याला किती वन्स मोर मिळाले हा "उच्चभ्रू समाजात" गप्पांचा विषय असे. नंतर विषय राजकारण हा झाला आणि आता हा विषय शेअर बाजार झाला आहे. मी कोणावर टीका करीत नाही. म्हणूनच लेखाचे नाव 'आत्मपरीक्षण' असे आहे. आज उच्च विद्याविभूषित लोकांच्या गप्पांत शेअर-बाजारचा विषय निघाला तर आपण गावंढळ वाटू नये म्हणून लोक शेअर्समध्ये रक्कम गुंतवतात म्हणजे मी पण तुमच्या बरोबर आहे असे दाखविण्यासाठी. मी आर्थिक नियोजनकार नंतर झालो. शेअर बाजारात दलाली १९८६ पासून करीत आहे. रोखेबाजारातील मोजक्या मराठी पेढ्यापैकी आमची एक आहे. शेअर्स मध्ये रक्कम गुंतवू नका असे सांगणे माझा उद्देश नाही.

गुंतवणूक डोळसपणे करा, तरच फायदा होईल. आपणांस फायदा होऊन दलालास दलाली मिळाली तर त्यास खरा आनंद होतो.

तुम्हास व्यवहारात नुकसान होऊन दलाली मिळाली तर दुःख होते. या क्षेत्रात अभ्यास करून गुंतवणूक केल्यास प्रचंड फायदा होतो. होय, प्रचंड हा शब्दप्रयोग बरोबर आहे. पण अभ्यास महत्त्वाचा आहे. आपल्याला एस.एस.सी. होण्यास दहा वर्षे लागतात, पुढे पदवीधर होण्यास पाच वर्षे द्यावी लागतात, मग शेअर्सचा अभ्यास करण्यास दोन-तीन वर्षे नकोत?

हा अभ्यास दोन प्रकारे असतो. १. फंडामेंटल अॅनॅलिसिस २. टेक्निकल अॅनॅलिसिस

१. फंडामेंटल अॅनॅलिसिस - यामध्ये कंपनीची माहिती, कंपनी ज्या व्यवसायात आहे त्या उद्योगाची माहिती घेतली जाते. कंपनीचे ग्राहक कोण, प्रतिस्पर्धी कंपनी कोणत्या, त्यांचे व कंपनीचे आर्थिक निकष व प्रत्येकाची नफा क्षमता. आपल्या देशाची आर्थिक स्थिती व कंपनी ज्या देशात माल विकते तेथील परिस्थिती, नवीन संशोधन याची माहिती मिळवली जाते. फंडामेंटल अॅनॅलिसिस मध्ये प्रामुख्याने अर्थशास्त्र व अकाऊंट्सच्या अंगाने अभ्यास केला जातो.

२. टेक्निकल अॅनॅलिसिस - यामध्ये शेअर बाजारातील किमतींचा चढउतार, किती शेअर्सचे व्यवहार होतात आणि वेळ या तीन शेअर बाजाराशी संबंधित बाबींचा प्रामुख्याने अभ्यास केला जातो. मागील व्यवहारांच्या पध्दतीवरून पुढील अंदाज बांधले जातात.

(वरील दोन्ही पध्दतीची माहिती ढोबळमानाने दिली आहे. यात अजूनही पुष्कळ बाबी अंतर्भूत होतात.)

पाण्यात पडल्याशिवाय पोहता येत नाही. म्हणून सुरवात करतांना प्रमुख पाच ते सहा उद्योगधंदे निवडा, त्यातील क्रमांक एक व दोनच्या कंपनी निवडा व सर्व मिळून १० ते १२ कंपन्या निवडा. जास्त कंपन्या निवडल्या तर त्यांचे मॉनिटरिंग करणे कठीण जाते. उदा. सॉफ्टवेअर उद्योगात - एक नंबरवर टाटा कन्सल्टन्सी व दोनवर इन्फोसिस (म्हणजे इतर कंपनी चांगल्या असे नाही) एफ.एम.सी.जी.



उद्योगांत-हिंद युनिलीव्हर, इंजिनियरींगमध्ये-लार्सन, ऑटोमध्ये-हिरोमोटर, मारुती, टाटा मोटर्स अशी यादी बनवा. योग्य सेक्टर मधील टॉपच्या एक किंवा दोन कंपन्यांचा अभ्यास करून गुंतवणूक करा. गुंतवणूक दीर्घ मुदतीसाठी करा. निवडलेली कंपनी चांगली असेल तर भाव खाली गेल्यावर सरासरी करण्यासाठी पुन्हा थोडी खरेदी करा. प्रत्येक टप्प्यावर चांगल्या तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्या. अशा पध्दतीने दीर्घ मुदतीत प्रचंड फायद्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

आता शेवटचा प्रश्न - तुमच्या मुलांना शेअर्स गुंतवणुकीबाबत काय सल्ला द्याल? तुम्ही अभ्यास केलात तर मुले अभ्यास करतील.



लेखक सेबीकडे नोंदणीकृत गुंतवणूक सल्लागार आहेत.

जयंत विद्वांस

9892202011

jayantvidwans61@rediffmail.com

Airmate A Multibrand A.C.Showroom

S.S.Dealers



Service Range:

- Gift on every purchase
- Exchange old with new A.C.
- Immediate delivery & installation
- On Annual Maintenance Contract
- On rental basis
- Guaranteed repairs of Indian & Imported ACs



HITACHI
Inspire the Next

Panasonic



BLUE STAR



DAIKIN



0% Finance

Showroom : Dattatray Niwas, Shop No. 3, 'B' Block, Opp. Portugese Church, S. K. Bole Road, Dadar(W), Mumbai 28
T: 24301910, 24313073, 24302993
M: 9820043019
E: alhadaircon@yahoo.co.in
W: alhadaircon.com

जगाच्या पाठीवर कुठेही जा, मात्र ट्रॅव्हल इन्शुरन्स पॉलिसी आमच्याकडूनच घ्या

- १९ वय वर्षे ९९ पर्यंत वैद्यकीय चाचणीची आवश्यकता नाही.
- पॉलिसी ५०,००० डॉलर्सपासून ५ लाख डॉलर्सपर्यंत उपलब्ध.
- आम्ही कोणत्याही इन्शुरन्स कंपनीची पॉलिसी देतो.
- प्रिमियमचे दर अत्यंत माफक
- पॉलिसीची संपूर्ण माहिती, त्याची संपूर्ण सेवा त्वरित देण्याची व्यवस्था करतो.
- आपला काही क्लेम असेल तर आपल्याला संपूर्ण मार्गदर्शन करून आपली नुकसानभरपाई मिळेपर्यंत सेवा.



श्री. अनंत पु. गोखले
भ्रमणध्वनी : 9869526152
दूरध्वनी : 26832233

इ-२/७०३, विजयनगर सोसायटी,
स्वामी नित्यानंद मार्ग,
अंधेरी (पूर्व), मुंबई ४०० ०६९.
email: anant2611@yahoo.co.in



हसत-लिखित



पुणेरी बाणा

- अनिल हर्डीकर

सुमारे तीस एक वर्षापूर्वीची गोष्ट. आते-वहिणीच्या लग्नाच्या निमित्ताने पुण्यनगरी गेलो होतो. कॉलेजचं शिक्षण चालू होतं. लग्न समारंभाला जाताना प्रवासखर्च, आहेराचा भुर्दंड, रजा यांची डोक्याला विवंचना नव्हती.

लग्नसमारंभात आपल्याला कुणी भेटलं आणि आपल्याही लग्नाचं जमलं तर पाहू असा न बोलून दाखवलेला विचार होता. त्यातून 'पुणे तिथे काय उणे' असंही ऐकून होतो.

लग्नसमारंभात नव्या भेटीगाठी होतील तेव्हा दाढी चकाचक केलेली बरी. फेस व्हॅल्यू वाढावी म्हणून सक्काळी उठून सलूनमध्ये जायला निघालो. सलून, दुग्धमंदिर आणि वेक-या ही दुकानं पहाटेआधी उघडायला हवीत. तशी ती उघडतात असा समज मुंबईत राहून झालेला. इथे सकाळी ७.३० होऊनही एकही सलून उघडे मिळेना. शेवटी अर्धा पाऊणतास पायपीट करून झाल्यावर एक केशकर्तनकार सलून उघडताना दिसला. हायसं वाटलं. मी आसनस्थ झालो. कारागीरानं माझ्या तोंडाला फेस आणला आणि मी विचारलं, "एवढ्या उशीरा उघडलं दुकान?" तो थांबला. मी परलोकावरचा कुणीतरी तुच्छ प्राणी असल्यासारखा तो माझ्याकडे पाहू लागला व म्हणाला, "लवकर उघडलंय आज दुकान, आणि लवकर उघडून काय हजामती करायच्ये?"

मी तोंड मिटलं.

पुण्यातल्या अस्सल पुणेकरांनं मला दिलेला तो पहिला फटका.

पुणेकरांचा खवचट स्वभाव, पुणेकरांची काटकसर, पुणेकरांचं दुसऱ्याला कमी लेखणं, स्वतःला शहाणं समजणं, स्वतःची जीवनाविषयक तत्व असणं आणि दुसऱ्याचं डोकं खाणं हे ज्यांनी पुणेकरांचा सहवास अनुभवला त्यांनाच ठाऊक. मुंबईसारखी घाई त्यांच्या रक्तात नाही. वाद घालणं हा त्यांचा आवडता छंद आहे. पुण्यात जो दुचाकी चालवू शकतो तो जगातल्या कुठल्याही रस्त्यावर

दुचाकी हाकू शकतो. पुण्यातल्या दुकानदाराला दुपारी झोप लागतेच लागते. उध्दट बोलण्याला पुण्यात स्पष्ट बोलणे असं म्हणतात. पुण्यातला पोस्टमन मनास उमगत नाही. ज्या गावात बुधवार पेठेनंतर शुक्रवार पेठ लागते, सोमवार पेठेनंतर शनिवार पेठ लागते अशा ठिकाणी पत्रांचा बटवडा करणाऱ्यांचा दर महिन्याला शनिवारवाड्यावर सत्कार करायला हवा. पुण्यातले रिक्षावाले हा चिंतनाचा आणि पादचाऱ्यांच्या चिंतेचा विषय आहे.

पुण्यावर माझा बिलकूल राग नाही, पुणेकरांवरदेखील नाही. पुण्यातील माणसं त्यांच्या जगावेगळ्या, तऱ्हेवाईक वागण्यानं वेगळी उठून दिसतात. त्यांना नावं ठेवण्याचा माझा विचार नाही, माझी योग्यताही नाही. शितावरून भाताची परीक्षा हा फॉर्म्युला एखाद्या शहराची वृत्ती ठरवायला कितपत योग्य आहे ठरवता येणं कठीण आहे. तरीही ज्याप्रमाणे व्यक्तीनं परिधान केलेल्या कपड्यांवरून आपण त्या त्या व्यक्तिबद्दल जसं मत बनवत असतो त्याप्रमाणे पुणेकरांचा पुणेरी बाणा पुण्यातील फलकांवरून, पाट्यांवरून पडताळून पाहायचा हा प्रयत्न.

पुण्यात एका ठिकाणी 'येथे राजकारणावरून गप्पा मारू नयेत' असा फलक निवृत्तीनाथांच्या गप्पागोष्टींच्या नाक्यावर दिसतो. जुन्या त्या फलकाच्या खालील बाकडी 'खाली' होती.

'दिवाळीनंतर गेलेल्या फटाक्यांच्या वाती लावून मिळतील' असा दिलासा मिळतो. त्या पुण्यात 'आम्ही बधुवरांच्या पत्रिका जमवून देतो' असा फलक दिसला तरी आश्चर्य करण्यासारखे नाही.

ऑप्टीशियनच्या दुकानात 'तुमचं प्राथमिक शिक्षण झालं नसेल तर वाचता येणारा चष्मा आमच्याकडेच काय कुठेही मिळणार नाही' असा फलक



ज्यांना वाचता येतं त्यांना वाचायला मिळतो.

उसाच्या गुहाळात 'पूर्ण ग्लास बर्फ घालून आणि बर्फाशिवाय' असे दोन वेगवेगळे दर असलेला फलक पुण्यातच पहायला मिळतो.

एका सलूनमध्ये तर 'केस कापताना मान खाली करण्यास मानहानी समजू नये' असा फलक होता.

'फुले तोडणाऱ्याचे हात तोडले जातील' असा फलक मधुमालतीच्या झाडाला टांगलेला पुण्यालाच दिसतो.

एका सुप्रसिद्ध हलवावाऱ्याच्या दुकानात 'प्लॅस्टीकच्या पिशवीची भीक मागू नये' असं स्पष्ट अक्षरात लिहिलेलं होतं. इस्त्रीवाल्यानं '२४ तासात इस्त्रीचे कपडे न नेल्यास आम्ही जबाबदार राहणार नाही' असा खुलासा फलकावर केला आहे.

एका रहदारीच्या रस्त्यावरच्या दुकानात 'पत्ता सांगणे हा आमचा धंदा नाही' अशी पाटी तर एका बोळात 'इथे तिथे विचारत बसू नका, जोशी इथे रहातात' अशी बाणेदारपणा दाखविणारी पाटी बघायला मिळते. पुण्यामध्ये हे वेगवेगळे फलक ऐकून बोर्डपेंटरचा धंदा तेजीत असेल असं मात्र समजू नका कारण यातील बहुतेक फलक हस्ताक्षरात लिहिलेले सापडतील. अशा पाट्या वाचल्या की लिहिणाऱ्याचे आणि त्याच्या अक्षराचेही वळण लक्षात येते.

पुण्यातल्या एका डॉक्टरनं आपल्या रोग्यांना तपासण्याच्या खोलीत 'सांगितल्याशिवाय तोंड उघडू नये' अशी पाटी लिहिलेय. 'एका रुपयात अमृतांजन' अशी पाटी बघून माझा एक मित्र उत्सुकतेपोटी दुकानात गेला. रुपया घेऊन अमृतांजनच्या बाटलीत बोट बुडवून

एक बोट अमृतांजन मित्राच्या कपाळी गंधासारखं लावलं. आता काय बोलणार? कपाळ ?

पोटाचा प्रश्न सुटण्यापूर्वी पोट सुटलेला माझा एक मित्र



दोरीच्या उड्या घेण्यासाठी पुण्यातल्या एका क्रीडासामान विक्रेत्याच्या दुकानी गेला. विचारलं, “दोरीच्या उड्या आहेत का?” दुकानदारानं काय उत्तर द्यावं? तो म्हणाला, “दोरी आहे. उड्या तुमच्या घरी जाऊन मारा.”

समजा, एका जनरल स्टोअर्स मधून लिफाफ्यावर लावण्यासाठी पोस्टाचा स्टॅम्प घेतलात. स्टॅम्पसाठी गोंदाचं पाठबळ नसल्यामुळे लिफाफ्याशी तो जमवून घेत नाही. अशा वेळी मागितल्यावर दुकानदारानं गोंद दिला तर तो पुण्याचा दुकानदार नक्कीच नसणार.

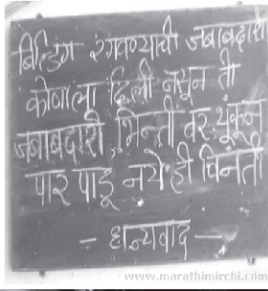
पुण्याला एकदा मच्छर हटविणारी सामुग्री खरेदी करण्यास गेलो. फक्त एकच वडी मिळू शकते हा साक्षात्कार मला झाला, “कोणती वडी चांगली?” मी विचारलं. “सगळ्याच सारख्या. डास कशानंही जात नाहीत”. दुकानदार म्हणाला.

अंगणात बेलाचं झाड असलेल्या कुणा वेलवलकरानं ‘बेल मागून न्यावा, चोरून नेऊ नये’ अशी पाटी लावली. कुणी शिवभक्त बेल वाजवून बेल मागायला गेल्यावर “बेलाची पाने दोन की पाच रुपयाची देऊ?” असा अडचणीत टाकणारा प्रश्न घरमालकानं टाकला. दरवेळी पाटी घरचा मालकच लिहितो असे नाही. ‘कुत्र्यांपासून सावध रहा’ मालकानं लिहिलेल्या पाटीला सप्लिमेंटरी पाटी कुणा शेजारच्यानं लिहिलेली ती अशी ‘आणि मालकापासूनही’. ‘कुत्रं चावलेलं परवडेल पण मालकानं चावणं नको.’ कौतुक याचं की ह्या दोन्ही पाट्या सलोख्यानं शेजारी नांदताहेत.

‘येथे सायकल उभी करू नये, केल्यास हवा काढली जाईल’ अशी पाटी दिसते. तिथे कुणी सायकल उभी केलीच तर दिलेल्या वचनाचं पालन केलं जाई.

‘रंग ओला आहे, हात लावू नका’ अशी पाटी तुम्ही वाचली असेल. पुण्याला ‘रंग ओला आहे हात लावून पहा’ असे आवाहन असते.

पुण्यात एका हॉटेलात फक्त तीन (?) पदार्थच



मिळतात. त्याचा फलक असा-

‘वहा २ रु, वडापाव ३ रु. चहा वडापाव ५ रु’

या फलकावरून तिसऱ्या पदार्थाचा वेगळा उल्लेख करण्याचं कारण लक्षात येत नाही. एका उसाच्या गुहाळात फुल आणि अर्धाग्लासचे दर नसून ‘अमिताभ बच्चन १० रु. जयाभादुरी ७ रु.’ असा भावफलक आहे.

ससून इस्पितळात एका ठिकाणी ‘येथे १३ नंबरचा फॉर्म मिळणार नाही’ अशी पाटी आहे.

पुण्यात वडासांवार मागवलं तर बटाटावडा सांवार देतात. मेदूवडा हवा असेल तर उडीदवडा मागायला हवा.

झेरॉक्सच्या एका दुकानात ‘आम्ही हिंदी, गुजराती, मल्याळम्, मराठी, इंग्रजी, तेलगू, कन्नड सर्व भाषांमध्ये झेरॉक्स करतो’ अशी पाटी लटकवलेली बघायला मिळते.

‘जास्त वेळ बसू नये’ अशी पाटी बऱ्याच ‘विश्रंती’ गृहातून बघायला मिळते.

‘संडासची कडी डाव्या हातानं लावू नये’ अशीही सूचना वाचायला मिळते. एका इलेक्ट्रिकल वस्तू दुरुस्त करणाऱ्या दुकानी ‘आमच्याकडे टी.व्ही., रेडिओ, ट्रान्झिस्टर, सॅटेलाईट दुरुस्त करून मिळेल.’

‘पुणे महानगरपालिका, पुणे’ महानगरातल्या कोणत्याही पालिकेचा फलक ज्याच्यापुढे महानगराचं नाव लिहिलंय असं पहायला मिळणार नाही.

लम्नाचे हॉल हे पुण्याचं आणखी एक वैशिष्ट्य. पुण्याच्या अशा हॉलमधली नियमावली म्हणजे मनोरंजनाचा खजिना. खजिन्यातलं एक माणिक सांगतो. ‘एकदा

भरलेल्या पैशात एकच कार्य करावे’.

‘हे कॅरीबॅगचे दुकान नाही’ हे तुम्हाला बऱ्याच ठिकाणी वाचायला मिळेल. जिथे लिहिलेलं नाही तिथे कॅरीबॅग मागितल्यास ऐकायला मिळेल.

एक पाटी आहे ‘१२ महिने २४ तास फटाके मिळतील.’

जोग म्हणून कुणी सद्गृहस्थ (?) आहेत त्यांच्या दारावरची पाटी अशी ‘बेल एकदाच वाजवावी, ५ मिनिटात दार उघडले नाही तर आपल्याशी आमचे काही काम नाही असे समजून कटावे.’

काही पाट्या नुसत्या वाचा. मी टीकाटिप्पणी करित नाही.

‘रातांवे, कोकम आणि परकर मिळतील.’

‘आमच्याकडे ब्लॉऊज आणि झेरॉक्स काढून मिळतील.’

एका बोळाच्या तोंडावर इथून पुढे ‘१० फुटावर झेरॉक्स काढून मिळेल’ आणि दुकानात ‘पापणी मिटायच्या आत झेरॉक्स काढून मिळेल’ अशी पाटी.

ह्या पाट्या पाहायला म्हणून एकदा पुण्यावर स्वारी करायला हरकत नाही. कोण जाणे, काही आमच्याही दृष्टीस न पडलेल्या पाट्या तुम्हाला बघायला मिळतील. आम्हास कळवा बरे का!



-अनिल हर्डिकर

स. क्र. ५२७० | 9819421858
hardikarsutradhar@gmail.com

मंगळवार दि. २ जून २०१५ रोजी वटपौर्णिमेची पूजा सकाळी ७ ते १२ या वेळेत मंडळाच्या तळमजल्यावरील सभागृहात होईल. कृपया सभासदांनी याची नोंद घ्यावी.

ब्रह्मभूषण

गौरव स्त्रीकर्तृत्वाचा - सौ. मेधा वीरकर

- सौ. अमिता पटवर्धन

आजकाल सर्वच क्षेत्रात स्त्रिया पुरुषांच्या बरोबरीने कार्यरत आहेत आणि आपल्या कर्तृत्वाने यशाची शिखरे गाठीत आहेत. इतकेच नव्हे तर राष्ट्रीय पातळीवर तसेच आंतरराष्ट्रीय पातळीवर देखील आपला ठसा उमटवत आहेत. फक्त पुरुषांचे प्राबल्य असलेल्या उद्योग क्षेत्रातही उद्योजकता आणि कुशलता यांचा संगम साधून नांव कमवीत आहेत.

अशाच फक्त आणि फक्त पुरुषप्रधान व्यवसायात- मुद्रण व्यवसायात गेली २८ वर्षे घट्ट पाय रोवून उभ्या असलेल्या सौ. मेधा वीरकर..

या लेखाच्या निमित्ताने त्यांची मुलाखत घेण्याचा योग आला, तेव्हा एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली की, सौ. मेधाताईंमध्ये जबरदस्त आत्मविश्वास आहे पण आत्मप्रौढीचा लवलेशही नाही.

आपण व्यवसाय करावा असे कसे वाटले? या प्रश्नाला उत्तर देताना त्यांनी हसून म्हटले की, इंग्रजीवर असलेले प्रभुत्व व टंकलेखन आणि लघुलेखनाचा पूर्ण केलेला कोर्स यामुळे त्यांना विविध मल्टीनॅशनल कंपन्यांतील CEOs करिता कार्यकारी सहाय्यक (Executive Assistant) म्हणून काम करण्याची संधी मिळाली. ते काम करता करता त्यांना आपल्यात असलेल्या क्षमतेची जाणीव झाली, आपणही व्यवसाय करू शकतो असे त्यांना मनोमन वाटले.

त्यानंतर सौ. मेधाताई व त्यांचे पती श्री. श्रीनिवास यांनी लोअर परेल, मुंबई येथे १९८७ साली स्वतःचा छापखाना (Printing Press) सुरु करून मुद्रण व्यवसायात पदार्पण केले. इतर व्यवसायात येतात त्याप्रमाणे त्यांनाही अनेकविध अडचणींना तोंड द्यावे लागले. मुद्रण व्यवसाय सुरु केल्यावर, बँकेकडून कर्ज घेताना कसे तयार करायचे, व्यवसायकर, विक्रीकर, आदि. भरणा करतांना लागणाऱ्या बारकाव्यांचे ज्ञान झाले. बदलत्या काळानुसार अत्याधुनिक यंत्रसामुग्रीही बसवून त्यांनी व्यावसायिक मुद्रण (Commercial Printing, Coffee Table Books), कॅलेंडर्स यांच्या मुद्रणाचे काम सुरु

केले. बघता बघता त्यांची **Kaleido Graphics** ही कंपनी नावारुपास आली.

सन १९९९ ते २००६ या काळात सौ. मेधाताईंनी बॉम्बे मास्टर प्रिंटर्स असोसिएशन च्या पदाधिकारी म्हणून काम पाहिले. मुंबई मुद्रक संघाच्या त्या अध्यक्षा आहेत. सौ. मेधाताई नियमितपणे मुद्रण धंद्याच्या फायद्यासाठी सहकाऱ्यांसमवेत सेमिनार्स व कार्यक्रमांचे आयोजन करतात. मुंबई मुद्रक संघाच्या कामाच्या निमित्ताने दर तिमाहीला मिटिंग्जसाठी देशांतर्गत दौरे न थकता करत असताना आपल्या समव्यावसायिक बंधूंच्या अडचणींचे परिमार्जन करण्यासाठी आपण काय करू शकतो, हा विचार सतत त्यांच्या मनात असतो. विशेष म्हणजे या सर्व मिटिंग्जमध्ये त्या एकट्याच स्त्री असतात, त्याचे दडपण येत नाही कां? असे विचारल्यावर त्या खळखळून हसून म्हणतात की “मला जाणवतही नाही.” इतक्या त्या या व्यवसायात एकरूप होऊन गेल्या आहेत.

पूर्वीच अस्तित्वात असलेल्या CDs अथवा टेबल कॅलेंडर्स स्वरूपात व नवीन धाटणीत सादर करून अगदी डिझाईन ते फायनल प्रॉडक्ट पर्यंत राबवण्याचे कसब - ज्याला त्यांच्या भाषेत Concept to Print म्हणता येईल, हे सौ. मेधाताईंचे विशेष कौशल्य. ते समजून घेताना आपले औत्सुक्य आणखीनच वाढते. ग्राहकांच्या चेहऱ्यावरील समाधान हीच आपल्या कामाची पावती असे त्या मानतात.

मुंबई मुद्रक संघाच्या त्यांच्या अविरत कामाची दखल आंतरराष्ट्रीय पातळीवरही घेतली गेली. सौ. मेधाताईंना उद्योगक्षेत्रातील अनुभव, नेतृत्वगुण आणि उद्योगधंद्यातील व्यापक सहभागासाठी 'Output Link Communication Group' च्या वतीने Women of Distinction 2014 हा मुद्रण व्यवसायातील प्रतिष्ठेचा पुरस्कार दिला गेला. या पुरस्काराचा मान प्रथमच एका भारतीय स्त्रीला मिळाला.त्याचा पारितोषिक वितरण सोहळा



अमेरिकेतील शिकागो येथे पार पडला.

सौ. मेधाताईंच्या जीवनाचा आणखी एक पैलू - आपल्या व्यवसायाव्यतिरिक्तही प्रत्येकाचे एक कलासक्त मन असते आणि त्याची जपणूक करण्याची संधी त्यांना मिळाली. सुप्रसिद्ध गायक कै. पं. भीमसेन जोशी यांचा 'सिद्धि' हा १२ सीडीज चा अल्बम त्यांनी तयार केला. तो एक कृतार्थ अनुभव होता. असे सांगताना तो भाव त्यांच्या चेहऱ्यावरही उमटलेला दिसला. आणि मग गानकोकिळा लता मंगेशकर यांचे पितामह स्व. दीनानाथ मंगेशकरांवर केलेली 'दिनदर्शिका' असो वा प्रसिद्ध गायक श्री. हरीहरन यांच्यावर केलेला 'काश' हा अल्बम असो, विविध ताल वादक श्री. तौफिक कुरेशी यांचा 'Tadha' हा अल्बम असो, अशी जाता जाता एक यादीच तयार केली. माझ्या चेहऱ्यावरील कौतुकमिश्रित भाव पाहिल्यावर त्यांनी सुप्रसिद्ध छायाचित्रकार कै. गौतम राजाध्यांच्यांचे 'चेहरे', तसेच पत्रकार श्री. निखिल वागळेची 'ग्रेट भेट' ह्या पुस्तकांचे मुद्रणही केल्याचे अभिमानाने सांगितले.

कोणत्याही व्यवसायात स्त्रीला पुढे यायचे असेल तर घरच्यांची व पतीचीही साथ अत्यंत आवश्यक आहे आणि ती त्यांना सदैव लाभतच आहे. त्यांचे पती श्री. श्रीनिवास हे व्यवसायातील संपूर्ण उत्पादनाची व त्याच्या

दर्जाची बाजू सांभाळतात आणि सौ. मेधाताई वित्त, प्रशासन व मार्केटिंगची बाजू सांभाळतात. सर्वांच्या सहकार्यानेच या कार्यक्षेत्रात त्या अत्युच्च शिखर गाठू शकल्या.

आपल्या कंपनीतही काही अभिनव कल्पना राबवून त्यांनी कंपनीतील वातावरण अगदी कुटुंबासारखे ठेवले आहे. सर्व कर्मचाऱ्यांना दिवाळीच्या पहिल्या दिवशी दिवाळी फराळाची भेट, तसेच वर्षातून दोन दिवसांची एक सहल काढणे, आदि गोष्टींचा त्यात समावेश आहे, इतकेच करून त्या थांबल्या नाहीत तर कर्मचाऱ्यांच्या अडीअडचणीच्या काळात आर्थिक मदत उपलब्ध व्हावी म्हणून कर्मचारी निधी उभारला आहे व त्यांतून त्यांना आर्थिक मदत देण्यात येते. तसेच, त्याची परतफेड करण्याची मानसिकताही त्यांनी कर्मचाऱ्यांत रुजवली असल्यामुळे ते दर महिन्याला स्वखुशीने मासिक वेतनातून परतफेड करीत असतात.

व्यवसायात इतक्या सहजतेने वावरणाऱ्या सौ. मेधाताईची स्त्रीबद्दलची घरातील भूमिका मात्र गृहिणीला साजेशीच आहे. स्वयंपाकाची बाई न आल्यास कपाळावर आठ्या न घालता ताज्या पोळ्यांसकट घरच्यांना गरम जेवण करून घालण्याची त्यांना आवड आहे.

अशा या मुद्रण व्यवसायातील चतुरस्त्र, एकमेवाद्वितीय सौ. मेधाताई! आमचा त्यांना मानाचा मुजरा!! आणि त्यांना उत्तरोत्तर अधिकाधिक मानसन्मान प्राप्त होवोत, अशा मनापासून शुभेच्छा..



-अमिता पटवर्धन
amitaptwrhdn1@gmail.com

‘खलवायन’ रत्नागिरी निर्मित ‘संगीत प्रीतिसंगम’ नाटक दि. २५ मे २०१५ रोजी सायंकाळी ४ वाजता, शिवाजी मंदिर, दादर येथे सादर होणार आहे. ब्राह्मण सेवा मंडळाच्या सभासदांसाठी दि. २२ मे आणि २३ मे २०१५ रोजी सायंकाळी ६ ते ८ या वेळेत मंडळाच्या सभासदांसाठी ‘खलवायन’ संस्थेतर्फे सवलतीच्या दरात तिकिट विक्री मंडळाच्या कार्यालयात होणार आहे, इच्छुकांनी त्याचा लाभ घ्यावा.

अरे संसार संसार...

(स्वयम् एप्रिलच्या अंकात दिलेल्या अरविंद परचुरे लिखित कथेचा मूळ शेवट)

“...अहो, तुम्ही पाहायला आला होतात नं, तेव्हा डॉक्टर, इंजिनिअर मुलगेही मला पाहून गेले होते. माझी आई अगदी चौकस. तिने तुमच्याबद्दल खूप माहिती काढली. ती म्हणाली, पेंडश्याच्या सुहासची म्हणजे तुमची आई अतिशय सुगरण आहे, कामसू आहे असं कळलं. म्हंजे माझ्या मुलीला काम पडणार नाही घरात. पुढे म्हणाली, मुलगा सुहास तेवढा स्मार्ट नाही वाटत. पण नवरा थोडा बावळटच बरा. म्हणजे तुझ्या मुठीत राहिल.” पत्नीचे हे उत्तर ऐकून मी गंभीर झालो. नाव सुहास असूनही चेहऱ्यावरचे हसू मावळले. झाकली मूठ सव्वा लाखाची म्हणतात ते खरेच !

(आणि या कथेचा सौ. स्वाती लोंढे यांनी लिहिलेला शेवट)

...माझा प्रश्न ऐकून पत्नी थोडी भांबावून गेली. माझ्या प्रश्नाचं उत्तर टाळायला ती चहाचे कप किचनमध्ये ठेवायचे निमित्त करून आत जायला निघाली. तिला परत खुर्चीत बसवत मी विचारलं, “माझ्या विचारलेल्या प्रश्नाचं उत्तर नाही दिलंस ते..म्हणजे माझी हुशारी आणि नोकरी बघून तू मला नाही का पसंत केलंस?” त्यावर ती तत्परतेने म्हणाली, “नाही हो, तसं नाही...” “मग कसं?” मी अपार उत्सुकतेने विचारलं. तुम्हाला आठवतंय, आपला बघण्याचा कार्यक्रम झाल्यावर दोन-तीन दिवसांनी तुम्ही अचानक माझ्या ऑफिसमध्ये आलात..... अगदी अनपेक्षितपणे.. तेव्हा आत्तासारखे मोबाईल तर नव्हतेच पण घरात फोन असणं हीसुद्धा श्रीमंतांची मक्तेदारी होती. त्यामुळे तुम्ही, मला येताय असं आधी कळवणं वगैरे तर शक्यच नव्हतं. ..पण मी मात्र तुम्हाला ऑफिसमध्ये आलेले बघून खूप भांबावून गेले. एकीकडे साहेबांना कोण आलंय सांगून तुमच्याबरोबर बाहेर कसं सटकायचं ह्याचा विचार करीत तुम्हाला, तुम्ही पुढे होऊन खाली थांबा असं सांगून साहेबांना काहीतरी थाप मारून बाहेर पडले आणि आता घरी जायला उशीर झाला की आईला काय सांगायचं हे मनात ठरवत खाली आले. आणि आपण तिथून ऑफिसपासून लांब दूरवर असलेल्या बागेत गेलो. तुम्ही माझ्यासाठी एक ताजा टवटवीत मोगऱ्याचा गजरा आणला होता. तो मला देऊन तुम्ही गप्पा मारायला सुरवात केलीत. खरं म्हणजे लग्न ठरल्याशिवाय म्हणजे लग्नाची बैठक झाल्याशिवाय आपण असे फिरायला जाणं हे आपल्या दोघांच्याही घरच्यांना

The
END

कथापूर्ती

म्हणजे मुख्य करून आपल्या आईवडिलांना नक्कीच आवडलं नसतं म्हणून मला ते गिल्टी वाटत होतं. तुम्ही मात्र मला म्हणजे माझी पसंती गृहीत धरून मनापासून सगळं बोलत होतात. तुमचा स्वभाव, तुमचे छंद, तुमच्या आवडी-निवडी, दुसऱ्याला आनंद देण्यात असलेलं समाधान, इथपासून ते आयुष्यात पैशाला किती महत्त्व द्यायचं, पैसा मिळाला की सगळी सुखं आपोआप मिळतातच असं नाही, तर तो मिळवण्यासाठी शरीराचं मशीन होऊ द्यायचं नसतं, इथपर्यंत बरंच काही....मला तुमचा मोकळेपणा आवडला. पण मी मात्र तेव्हा तुमच्याशी इतकं मोकळेपणी नाही बोलू शकले. कारण आपण भेटण्यापूर्वी काही महिने अगोदर माझ्या एका मैत्रिणीच्या भावाबद्दल मला असं काहीतरी आकर्षण वाटत होतं आणि मी माझ्या भावना माझ्या मैत्रिणीपाशी व्यक्त केल्या होत्या, आणि माझी ही मैत्रीण खूप श्रीमंत होती. मी तिच्या श्रीमंतीवर नव्हते भाळले पण तिच्या भावाचा रुबाबदारपणा, उमदं व्यक्तिमत्त्व यानी माझ्यावर गारुड केलं होतं.पण माझ्या आईला आमच्या तोलामोलाच्या घरातली मुलगी हवी आहे आणि त्यामुळे आईनं श्रीमंत मुलगी बघून ठेवल्या... असं मैत्रिणीनं सांगितल्यावर पुढे काही घडण्याचा प्रश्नच नव्हता. आणि त्याचवेळी तुमचं प्रपोजल आईच्या मैत्रिणीनं आणलं. आपल्या त्या पहिल्या भेटीत..म्हणजे त्या बागेतल्या...तुमच्या विचारांची प्रगल्भता मला भावली आणि मी तुम्हाला ‘हो’ म्हटलं. तिनं एक पॉज घेतला आणि पुढं म्हणाली, “नंतर फिरायला कुठं जायचं असा प्रश्न जेव्हा जेव्हा तुम्ही मला विचारत तेव्हा प्रत्येक वेळी मी तुम्हाला नेहमी त्या बागेत जाऊ या असं म्हणत असे. तुम्हाला आठवतंय, एकदा तुम्ही मला विचारलंत सुद्धा, नेहमी नेहमी त्याच त्याच बागेत काय जायचं? एवढी काय ती बाग तुला आवडते? आणि मी म्हटलं होतं, सांगेन कधीतरी..आणि ते कधीतरी म्हणजे आज योग आला. मिळालं तुमच्या प्रश्नाचं उत्तर?” बायकोनं प्रांजळपणे विचारलं. मी म्हटलं, “नुसतं मिळालं नाही, तर आवडलं सुद्धा! चला, आता या खुशीप्रीत्यर्थ आज आपण त्याच बागेत जायचंय फिरायला...कारण आज मला ती बाग नव्यानं न्याहाळायची आहे..”



-स्वाती लोंढे
9869449209



नातीगोती



शुभमंगल साऽऽवधान....

-गणेश आचवल

गेल्या आठवड्यातील गोष्ट. आमच्या परिचयाच्या एका कुटुंबातील विवाह सोहळ्याचे निमंत्रण आले. पत्रिकाच खूप छान होती. एखादी छोटी पेटी असावी तशी होती. त्या पेटीमध्ये रेशमी खलित्यावर अतिशय आकर्षक पद्धतीने मजकूर छापला होता. पण मजकूर हा हस्तलिखित स्वरूपाचा होता, म्हणजे असे की त्या कुटुंबातील एका ओळखीच्या माणसाचे अक्षर खूप चांगले आहे. त्याने तो मजकूर लिहिला, तो स्कॅन केला आणि मग तो पत्रिकेवर मुद्रित झाला होता. सहज म्हणून विचारले, “या पत्रिकेची किंमत किती हो?” त्यांनी पटकन उत्तर दिले, “फार नाही, सव्वा दोनशे रुपये.” “सव्वा दोनशे? वापरे.” मी मनात विचार करू लागलो की ते कुटुंब म्हणजे बडं प्रस्थ आहे. किमान दोनशे तीनशे कुटुंबांना आमंत्रण असणार. सव्वा दोनशे गुणिले तीनशे..... वापरे, एवढा खर्च फक्त पत्रिकेवर? म्हणजे लग्न म्हणजे बॉलिवूड वेडिंग असणार बहुधा. माझे मन नकळतपणे लग्नसमारंभ या विषयावर विचार करू लागले. हल्ली लग्न म्हणजे एक इव्हेंट झालाय, असे म्हणायला हरकत नाही. कारण अनेक कंपन्या आहेत की ज्या लग्नव्यवस्थेचे कंत्राट घेतात. म्हणजे असं की, एकदा का साखरपुडा ठरला की साखरपुड्याच्या सभागृह आरक्षणापासून ते अगदी लग्नाचे सभागृह बुक करणे आणि इतके कमी पडते की काय म्हणून हल्ली लग्नाला एखादी थीम घेतली जाते. म्हणजे असे की, पोशाखाची थीम जर ‘पेशवाई’ असेल तर एखाद्या वेशभूषाकार व्यक्तीला बोलावले जाते आणि ती व्यक्ती वधूपक्षाकडील व वरपक्षाकडील सख्या नातेवाईकांचे आणि अर्थातच वधू आणि वराचे पोशाख डिझाईन करून देते. हल्ली ‘लग्नपूर्व’ फोटोग्राफी हा एक नवीनच प्रकार उदयाला आला आहे. नियोजित विवाह असो की प्रेम विवाह, काही फोटोग्राफर लग्नाच्या पूर्वी मुलाला आणि मुलीला समुद्र किनाऱ्यावर किंवा एखाद्या निसर्गरम्य ठिकाणी नेतात आणि त्यांचे विविध पोशाखातील फोटो शूट पण करतात. कालांतराने ते फोटो ‘फेसबुक’वर अपलोड होतात आणि मग त्या फोटोंना हजारो लाईक्स

मिळाले की सगळे खुश! लगीन खरेदीचा उत्साह तर फारच दांडगा. पैठणी हवी मग चक्क मुंबई ते येवला असा प्रवास सुद्धा केला जातो. हौसेला मोल नसते हे



खरे. लग्नाआधी मेंदी आणि संगीत हवेच आणि काही ठिकाणी ‘ब्याचलर पार्टी’ सुद्धा हवीच असते. हल्ली केळवणंसुद्धा आधुनिक पद्धतीने हॉटेलमध्ये होतात. मेंदी संगीत सुद्धा हॉटेलमध्येच. कारण मुंबईत समारंभ घरच्या घरी आयोजित करणे अशक्यच आहे. आता मुद्दा आला लग्नाच्या दिवशीचा. मुळात नवऱ्या मुलाला लग्न लागल्यावर उचलणे हा प्रकार मराठी लग्नात नसतो, पण गेली काही वर्षे तो प्रकार कुठून आपल्यात आला माहीत नाही. गुरुजी चक्क माईकवरून जाहीर करू लागले की “नवऱ्या मुलाला उचलू नये.” एकदा या गमतीच्या प्रकारात वरमाला घालण्यासाठी वधूच्या भावांनी वधूला उचलले आणि वधू धडपडली आणि खाली पडली, तिचा पाय मुगळला. ‘हम आपके है कौन’ चित्रपटापासून मराठी कुटुंबातसुद्धा मुलीकडच्या लोकांनी नवऱ्याचे बूट लपवणे प्रकार सुरू झाला आहे. अशाच एका लग्नात मुलीच्या मैत्रिणींनी मुलाचे बूट एका गाडीत लपवले. मानाची पंगत सुरू होणार होती, पण मुलाचे बूट काही सापडेनात. चौकशी करता कळले की ज्या गाडीत बूट लपवले, ती गाडी निघून गेली. मुलीचे वडील जावयाला म्हणाले की मी तुला नवीन बूट देतो, पण जेवायला चल. नवरा बसला हटून की मला तेच बूट हवेत. या प्रकारात दोन तास पंगत खोळंबली आणि तिथे वेगळेच ‘संगीत मानापमान’ झाले.

रिसेशनची वेळ असते सात ते दहा. पण मेकअप आणि त्यानंतर दांपत्याचे फोटो काढणे या प्रकारात एवढा वेळ जातो की समोर आलेले निमंत्रितसुद्धा कंटाळतात. मग आधी भोजन

करू आणि मग वधूवरांना भेटू, असे ठरवले जाते. भोजन झाले की रांग एवढी मोठी असते की कित्येक लोक वधूवरांना न भेटताच निघून जातात. काही ठिकाणी जेवणात तर एवढे पदार्थ असतात की काय खाऊ आणि काय नको, असे होऊन जाते. राजस्थानी पदार्थांपासून ते अगदी ‘दुबई तडका’ पर्यंत सर्व पदार्थ असतात. अशा ठिकाणाचा दर सहज विचारला तर कळले की एक डिश फक्त अठराशे रुपये. ‘पैसा बोलता है..’ असो. लग्न कसे करावे, कशा पद्धतीने करावे हा ज्याचा त्याचा प्रश्न आहे. लग्नानंतर काही जमातीत वरातीची सुद्धा प्रथा आहे. पण नुकताच असा काहीतरी नियम येतोय की म्हणे या वरातींना बंदी येणार आहे. पण मग त्यामुळे ज्या लोकांचे पोट ‘वरात’ या व्यवसायावर अवलंबून आहे, त्यांचे काय होणार? कोणाच्या तरी मनात येतो आणि नियम होतो, पण तो नियम करताना सारासार विचार केला जातो का? याचाही विचार करण्याची गरज निर्माण झाली आहे. तेव्हा ‘शुभमंगल साऽऽवधान..’



-गणेश आचवल

9833268391

athatharvbharadwaj@gmail.com

मैत्रिणींनो...

चाळिशीसाठी सज्ज मी

-योगिनी कुवर

हे शीर्षक वाचून तुम्हाला प्रश्न पडला असेल की, हे युद्ध आहे कां? सज्ज व्हायला पाहिजे वगैरे वगैरे. पण खरंच, या चाळिशीत बरेच शत्रू छुपेपणाने हल्ला करायला सज्ज झालेले असतात. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळे थोडे थोडे नुकसान व्हायला सुरवात होते व परिणामस्वरूप अंगभर पसरलेली चरबी, कोरडी त्वचा, डोळे निस्तेज, काळी वर्तुळ आलेले, विरळ होत असलेले डोक्यावरचे केस, छातीपेक्षा पुढे आलेले पोट, वेढव शरीर, निरुत्साह, हरवलेला जोम, ताकद, मधुमेह, महिलांच्या बाबतीत अनियमित मासिक पाळी, इत्यादी अनेक परिणाम दिसायला लागतात.

आजच्या धावपळीच्या व दमवणाऱ्या जगण्यात अचानक चाळिशी येते व आपल्याला आपल्यातले हे असे बदल अचंबित करतात. पण लक्षात घ्या की हे सगळे बदल रातोरात होत नाहीत. पळापळीच्या आयुष्यात आपल्याला ते जाणवत असतील तरीही त्यांची दखल घ्यायची जरूरी आपल्याला भासत नाही आणि मग कधीतरी अचानक चालत्या गाडीला ब्रेक बसावा तसे काहीतरी निमित्त होते व जाणवते की खरंच, असं सगळं झालेलं दिसतंय!

पण या सदराद्वारे मी आपल्याला थोड्याफार प्रमाणात या चाळिशीसाठी तयार कसे रहायचे हे सांगायचा प्रयत्न करणार आहे. आजच्या या लेखात मी आपल्याला मुख्यत्वे व्यायाम व आहार यांच्याशी निगडित प्रश्नांची उत्तरे देणार आहे. गेली १५ वर्षे या फिटनेस व हेल्थ क्षेत्रात मला अनेकदा विचारल्या गेलेल्या प्रश्नांची उत्तरे तुम्हालाही बरीच माहिती देतील.

प्रश्न १. गेली अनेक वर्षे आहार व धावपळ जसे आहेत तसेच असूनही आत्ताच (चाळिशीत) स्थूलपणा का वाढायला लागला ?

वाढत्या वयाप्रमाणे आपला BMR किंवा मराठीत आपण ज्याला आधारभूत चयापचयी प्रमाण म्हणतो ते कमी होत जाते. थोडक्यात समजवायचे म्हणजे आपल्या अंतर्गत शारीरिक क्रियांसाठी (पचन, श्वसन इ.) जी उर्जा लागते ते प्रमाण कमी होते. याचाच परिणाम असा होतो की नेहमीचाच आहार असूनही चरबीत रुपांतर व्हायचे प्रमाण मात्र वाढायला लागते. अर्थातच ही वाढलेली चरबी शरीरात सगळीकडे

पसरायला लागते व मधुमेह, हृदयविकार, अतिरिक्तदाब इ. विकारांचा धोका वाढायला लागतो. म्हणूनच चाळिशीत विकारांचा धोका वाढायला लागतो. म्हणूनच हा बी.एम.आर. कमी होऊन न देणे खूप महत्वाचे असते.

प्रश्न २. चाळिशीसाठी आहारात काही बदल आवश्यक आहे कां ?

अर्थातच, आत्ताच तुम्ही वाचलेत त्यामध्ये तुमच्या लक्षात आले असेलच की आहारातले 'अतिरिक्त' चरबीचे प्रमाण कमी करणे आवश्यक आहे. इथे 'अतिरिक्त' हा शब्द लक्षात घ्या. आपल्या शरीराला योग्य प्रमाणात चरबीचीही आवश्यकता असते. त्यामुळे सरसकट चरबीला आहारातून वाद करणे धोकादायकही ठरू शकते. त्यामुळे योग्य प्रमाणात चरबीचे सेवन केले गेले पाहिजे.

Osteoporosis च्या धोक्यामुळे कॅल्शियमचे आहारातले प्रमाण कमी होता कामा नये.

चाळिशीनंतर पचनाचीही क्रिया मंदावत असल्यामुळे बद्धकोष्ठता, अॅसिडीटी हे धोके वाढत असल्यामुळे आहारात फायबरचे योग्य प्रमाण आवश्यक ठरते.

प्रश्न ३. दिवसभरातले घरचे काम, धावपळ हा एकप्रकारचा व्यायामच नव्हे काय ?

अजिबात नाही. या सगळ्या प्रकारात उष्मांक खर्ची होतील पण व्यायामाचे खरे फायदे म्हणजे स्नायूंची बळकटी, अतिरिक्त चरबीचे ज्वलन, हृदयाची बळकटी इ. मिळणार नाहीत. चाळीस मिनिटांपेक्षा जास्त व एका गतीत केलेली हालचाल म्हणजेच Cardio Exercise हा व्यायामप्रकार हृदयाच्या आरोग्यासाठी आवश्यक आहे.

प्रश्न ४. चाळिशीत व्यायाम करताना काही विशेष काळजी घ्यावी का ?

निश्चितच! जर तुम्ही नव्यानेच व्यायाम सुरू करणार असाल तर सर्व प्रथम डॉक्टरांकडून तपासून घेऊन काही गोष्टी टाळायच्या आहेत कां? हे समजून घ्यावे व थोड्या प्रमाणात व हळूहळू व्यायामतज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू करावा. नियमित व्यायामामुळे वजन कमी होणे, जोम वाढणे इ. बदल तुम्हाला स्वतःलाच लक्षात येतील. फक्त खूप उड्या, खूप जलद

हालचाल या गोष्टी टाळलेल्या बऱ्या. कारण त्यामुळे फायद्यापेक्षा तोटा होण्याची शक्यता जास्त. चाळिशीत आपले Cartilages, Tendons यांची लवचिकता कमी व आघात झेलण्याची शक्तीही कमी होते म्हणूनच असे High Impact व Fast Exercises टाळावेत. पण जर तुम्ही वर्षानुवर्षे हे व्यायामप्रकार करत असाल तर फक्त Long warm-up व Cool-down करण्याचे लक्षात ठेवा.

प्रश्न ५. वेट ट्रेनिंग म्हणजे काय व ते सर्वांनीच करावे कां ?

हो, विशेषतः महिलांनीही हा व्यायाम प्रकार करणे गजरेजे आहे. आपण जिम मध्ये बार, डंबेल, मारिन्स इ. वापरून केले जाणारे व्यायामप्रकार बघितले असतील. तेच वेट-ट्रेनिंग आहे. यामुळे प्रत्येक स्नायूचा आकार व बळकटी वाढण्यास मदत होते व अर्थातच आपला बी.एम.आर. वाढतो. दुसरा फायदा म्हणजे स्नायूंना चांगला आकार येऊन शरीर बांधेसूद व सुडौल दिसायला लागते. हाडांच्या मजबूतीकरिताही हा व्यायामप्रकार खूप उपयोगी आहे. महिलांनी जरा या प्रकाराकडे दुर्लक्षच केलेले आहे पण त्यांनाही हे करणे आवश्यक आहे.

प्रश्न ६. चाळिशीत व पुढेही व्यायाम करत रहायलाच हवे का ?

अर्थातच! व्यायामामुळे (विशेषतः Core training मुळे) आपला Balance Sense ही नीट रहातो. वाढत्या वयामुळे तो कमी होऊन दुखापत होण्याची शक्यता असते पण व्यायामामुळे तो धोका टाळता येतो व आधीची उत्तरे वाचून व्यायामाचे फायदे आपल्या लक्षात आले असतीलच. रक्तातील शर्करा, कोलेस्ट्रॉल इ. घटक व्यायामामुळे योग्य प्रमाणात रहातात व आपण चाळिशीनंतर येणारे धोके निश्चितच थोपवू शकतो.

अशाच काही वेगळ्या प्रश्नोत्तरांसह आपण अधून अधून भेटूच. तोपर्यंत आपण माझ्या संकेतस्थळाला 'www.exeryogi.com' for Happy & Healthy 30's to 50's लाही भेट देऊ शकता.

-योगिनी कुवर

कथा वास्तवातली



क्षितिजावरचा तेजोभास्कर

-डॉ. अशोक कोर्डे

(दि. २८ मे ला मृत्युंजयाची १३२वी जयंती आहे. प्रत्येक सच्च्या हिंदुस्थान्याला स्वातंत्र्यवीर सावरकर हे प्रेरणास्त्रोत आहे. मला दिसलेले सावरकर हा माझा फार मोठा ठेवा आहे, तोच सांगतोय..)

६०-६१ सालचा काळ असावा. पुण्यात शाळेत शिकत असताना रम्य ते बालपण वगैरे ऐकण्याचा न् अर्थात अनुभवण्याचा काळ होता तो. शालेय अभ्यास किती न् कसा ह्याबद्दल शंका यावी इतके स्वच्छंदी जीवन जगत मस्त धमाल करत होतो मी. पण पुस्तकी वाचनापेक्षा इतर वाचन व भाषणे, परिसंवाद ऐकण्याचा नाद लागला होता. आताच्या भाषेत 'खाज'च म्हणानां! किती तरी वेळा ज्यांचं वाचतोय आणि ज्यांचं ऐकतोय त्या लेखकाचा किंवा वक्त्याचा परिचय पण नसायचा! नांव माहीत नसायचं आणि जे वाचतोय ते लिखाण किंवा जे ऐकतोय ते भाषण कळत पण नसे. पण असले उद्योग करायचा कैफ चढला होता.

एका मे महिन्याच्या सुट्टीत सायंकाळी विश्रामबाग वाड्यातील वाचनालयात एक लेख वाचत होतो. 'मनुष्याचा देव आणि विश्वाचा देव.' माझ्या बालबुद्धीला किती कळला आणि किती झेपला ते आता आठवत नाही. पण मनाला भुरळ पाडणारी सडेतोड भाषा, त्यातील चपखल उदाहरणे आणि 'देखल्या देवा दंडवत असं तेव्हा तयार झालेलं मन' त्या लेखात गुंतून गेलं हे मात्र निश्चित. लेखाच्या शेवटी वि. दा. सावरकर असं नांव होतं. ते नांव पण मला फसवणारं होतं. कारण स्वातंत्र्यवीर सावरकर हेच नांव मनात ठसलं होतं. म्हणून नुसत्या वि. दा. सावरकर ह्या नांवाने माझी गफलत झाली. त्या लेखातली अनेक वाक्ये इतकी वर्षे झाली तरी माझ्या मनात वज्रलेखाप्रमाणे ठसली आहेत. पुढील आयुष्यात सावरकर वाङ्मय वाचताना कितीतरी शब्दांनी, वाक्यांनी माझं तन-मन रोमांचित केलंय, अस्वस्थ झालंय, करुणामय झालंय, व्याकूळ केलंय, शिवशिवलंय, तडफडलंय आणि हताशही केलंय. पण तो वैज्ञानिक लेख कोऱ्या पाटीवरचा श्रीगणेशा ठरलाय. एखादं निसर्गरम्य स्थळ मोहित

करणारंच असतं, पण तिथे गाडीतून जाताना वळणदार नदीतीरावरील कौलारु घर, टाटा करणारी मुलं हेच दृष्य आपल्या मनात कायमचं घर करून राहतं, तसंच ह्या 'देवा'च्या लेखाचं माझ्या मनातील स्थान आहे.

सगळ्यांना परिचित असलेली सत्यता त्या लेखात आहे. उमजलेली पण न पटवून घेतलेली. आपल्याला आवडणाऱ्या गोष्टी, भावणाऱ्या घटना, पटणारे रीती-रिवाज हेच सर्व देवाला आवडतं, म्हणून तो आपला 'मनुष्याचा देव.' ह्याच्या उलट म्हणजे दानव, राक्षस. मग मनुष्याच्या देवाची आपण वाखाणणी करतो, भलामण करतो, आरत्या ओवाळतो आणि राक्षसाच्या देवाची आपण हेटाळणी करतो. ह्या विश्वात आपण किड्या-मुंग्यांप्रमाणे आहोत, पण स्वतःला केंद्रीभूत ठरवल्याने आपला देव आपण ठरवतो, की जी आत्मवंचना असते. थोडक्यात, सुख देणारा व दुःख देणारा देव एकच कसा? पण निसर्गदत्त शक्तीने व बुद्धीने मानव हे सहज करतो.

हे सर्व आता थोडंफार समजतंय. तेव्हा कळलेलं नसणारच. ते वाचल्यावर सायंकाळी घरी पोहोचल्यावर हातपाय धुवून तुळशी वृंदावनासमोर शुभंकरोति झाले. वडिल - धाऱ्यांच्या पाया पडणे झाले. तेथेच मनुष्याच्या- 'विश्वाच्या देवाची' ओळख सुरू झाली. आईने सकाळीच भरून ठेवलेले खुज्यातले थंडगार पाणी पिताना शरीरातील अणू-रेणू संतोषित झाले, तेव्हा माझी आई ही मला देवस्वरूप वाटली. त्याच रात्री वडिलांनी मित्रांसमवेत सायकल सहलीला परवानगी दिल्याने माझे पितृप्रेम श्रद्धास्थान झाले. अंगणात झोपताना रातराणीचा सुगंध माझे अंग अंग सुखद करून गेला. माझ्या देवाने माझ्यावर कृपावर्षाव केला. पण स्वप्नात मला मालट्रकने उडवले न् मी दरीतील निबिड अरण्यात हिंस्त्र श्वापदाच्या हल्ल्यात सापडलो तेव्हा मी देवाचा धावा करू लागलो. दोन्ही ठिकाणी देव एकच..

ते दोन्ही देव माझ्या मनावर गारुड करू लागले. मी माझ्या बौद्धिक पातळीवरून ह्याविषयी बोलू लागलो. प्रसंगी वाद घालू लागलो. हा प्रकार

घरातील मंडळींना असह्य झाला न् "पुरे झाला तुझा शहाणपणा" म्हणत मला आवरू लागले.

दरडावून गप्प करू लागले. एवढा आमच्या शेजारील रामूकाकांच्या बैलाने त्यांच्या सुनेला उडवले. १०-१२ दिवस रुग्णालयात राहून ती घरी परतली.



पुढे बैलपोळा सण साजरा करताना त्याच मारकुट्या बैलाची पूजा करताना मी म्हणालो, "ह्याच बैलाने कमल वहिनींना उडवले, त्याची कसली पूजा करता? आज चांगले आसूड ओढा त्याच्या अंगावर" सर्वांनी मला फरपटत घरी आणले. थोडक्यात, कुऱ्हाड मिळालेल्या वॉशिंग्टनप्रमाणे माझा देव विचार प्रकट करू लागलो.

घरातले चिडले, वैतागले तरी आमच्या गल्लीत राहणारे नाना धायबर म्हणून एक 'सावरकर भक्त' मला समजवून घेत, समजवून सांगत. ते सावरकरांचा स्फूर्तीप्रद जीवन-प्रवाह सांगत. ते ऐकून माझे बालमन रोमांचित होई. त्यांना झालेल्या वेदनामय शिक्षेमुळे ते उद्विग्न होई. मन व्याकूळ बने. त्यांनी सोसलेल्या तुरुंगातील जाचामुळे माझ्यावर इतका परिणाम झाला की मी उघड्या अंगाने, झोपाळ्याखाली नुसत्या फरशीवर झोपलो. सावरकरांच्या शिक्षेचा परिणाम अनुभवण्यासाठी मी असं केलं हे जेव्हा नानांना कळलं, तेव्हा ते हसून म्हणाले, "अरे, तुम्हा पोराना हे अनुभवण्याची जरूर नाही, तुम्ही स्वतंत्र हिंदुस्थानातील पिढी आहात. तुम्ही सावरकरांच्या कृतीचा-उक्तीचा अनुभव घ्या." नानांकडून व इतर लिखाण परिसंवाद इ. मधून सावरकर मला भेटतच होते. रोजच्या रोज. पण प्रत्यक्षात कधी भेटतच नव्हते.

एक दिवस सकाळीच नाना आमच्या घरी आले. मला म्हणाले, "तुला सावरकरांना भेटायचेय?" माझा तत्काळ होकार मिळाला. "आज सायंकाळी परशुराम महाविद्यालयाच्या मैदानात तात्यारावांचं भाषण आहे. आपण एकायला जाऊया." हा योग मी काय

सोडतोय.. मी सावरकरांची स्वाक्षरी घ्यायचीच म्हणून वही तयार ठेवली.

सायंकाळी नानांसह त्या अफाट मैदानात येऊन मागील बाजूनेच शिरलो. त्यामुळे व्यासपीठाजवळच आलो. खचाखच भरू घातलेल्या त्या मैदानात धुळीचे लोट उठत होते. लोकांच्या झुंडीच्या झुंडी मैदानात येऊन स्थिरावत होत्या. सावरकरांचा, भारतमातेचा जयजयकार होत होता. ध्वनिक्षेपकावरून सूचना देणं चालूच होतं. मधूनच कोणीतरी “आले..आले” म्हणून ओरडत. श्रोत्यांची डोकी वर जात, काही उभे रहात, पुन्हा खाली बसत. चांगली जागा पकडण्यासाठी सर्वांचीच चुरस लागली होती. मी नानांचा हात घट्ट धरून स्टेजच्या पायऱ्यांपाशी घुटमळत होतो. स्वयंसेवक आम्हाला हटवत असतानाच “सावरकर आले, सावरकर आले” म्हणून आरोळी उठली. स्वातंत्र्यवीरांचा जयजयकार सुरु झाला. गर्दी इतकी वाढली की माझा व नानांचा हात सुटला. गर्दीच्या लाटेवर मी हेलकावत गेलो न् अलगद स्टेजच्या पायऱ्यांवर उभा राहिलो. सर्व गर्दी न्याहाळत होतो तोच गर्दीतून वाट काढत येत असलेल्या सावरकरांना मी पाहिले. कृश शरीर, काळी गोल टोपी, गोल चप्पा, बंद गळ्याचा कोट, धोतर, हाती काठी ह्या स्वरूपात सावरकरांचे दर्शन मला घडले. माझा देव मला दिसला. सावरकर साहित्यातून अमूर्त स्वरूपातील मृत्युंजयाची मूर्ती साक्षात समोर अवतीर्ण झाली. ‘मनुष्याचा-विश्वाचा देव’ अदृश्य झाला. देवाचा साक्षात्कार झाला. पायऱ्या चढत असताना स्वातंत्र्यवीरांचा मला स्पर्श झाला. एका मृत्युंजयाचा झालेला स्पर्श मला मोहरून गेला. हे सर्व त्यांच्या नकळत झाले, पण मला अनुभूती देऊन गेले. जीवनातील अनेक आनंद-क्षणांपैकी हा एक उच्चतम आनंद आजपर्यंत मी भोगतोय. हा माझा एकट्याचा आनंद आहे की जो कोणीही हिरावून घेऊ शकत नाही. सामान्यांना असामान्यांकडून अशी अनुभूती मिळते तेव्हा हे असंच घडणार! मृत्युंजयाने मला स्पर्श केला ही बातमी कोणालातरी सांगावी हे प्रकषेने वाटू लागले. तेव्हाच होणाऱ्या स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या जयजयकारात माझी ती इच्छा अंतःकरणापासून जयघोष करत मी पूर्ण केली. सावरकर विराजमान झाले. मी तत्परतेने

व्यासपीठासमोर मांडी घालून बसलो, स्वयंसेवकांकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करीत!

त्यांच्या भाषणाच्या अगोदरचा सत्राटा मला अजून आठवतोय. त्या महान द्रष्ट्याचे ते अखेरचे भाषण होते. “मी जास्त बोलणार नाही” असा प्रारंभ करीत त्यांनी लोकमानसाला हात घातला. ते भाषण मला पूर्ण आठवत नाहीये आणि तेव्हा ते मला आकलन पण झालेले नाहीये. आपली उजवी तर्जनी उडवत-नाचवत थोड्याशा किरट्या स्वरात मोठ्या आवेशात ते त्या श्रोतृसागराला संबोधित करत होते. अचूक शब्दांची फेक, घणाघाती वाक्यातील आरोह-अवरोह, सप्रमाण उक्ती हे सर्वच मंत्रमुग्ध करणारे होते. त्या वक्तव्यात स्वातंत्र्यलढ्याची उजळणी करताना आपल्यावर झालेल्या अन्यायाचा तीळमात्र उल्लेख केला नाही. आत्मस्तुती नाही. ‘स्वराज्य सुराज्य कसे होईल, बलशाली कसे होईल’ ह्यावरच ते बोलत होते. १९६२ मध्ये ‘चीन आक्रमण करणार’ हे भाकीत त्यांनी वर्तवले आणि ते खरे ठरले. “देशाला संरक्षण मंत्री नको तर प्रत्याक्रमण मंत्री पाहिजे” म्हणून त्यांनी ठणकावले.

देशाचा विचार, सतत तोच विचार, तोच आचार, त्यासाठीच जगणे, त्यासाठीच मरणे अशा हया असीम देशभक्ताला ऐन तारुण्यात ग्रहण लागले. सूर्याचे तेज मध्यान्ही पहावत नाही म्हणून तर असं झालं नसेल ?

मी पाहिलेले सावरकर त्यांच्या आयुष्याच्या क्षितिजावर पाहिले. क्षितिजरेघेवरील आदित्य सोनेरी लालसर असतो. त्यातील तप्तता कमी होत असते. म्हणून आपण बघू शकतो. सूर्यबिंब सारे आसमंत चिरून क्षितिजावर येते, त्यापासून मिळणारा प्रकाश आपण साठवू शकतो.

आपल्याला एकदा तरी त्या सूर्यकिरणाचा अनुभव मिळू दे. नाही तर ती हिंदुस्थानाचीच शोकांतिका ठरेल!



डॉ. अशोक कोटे
9820435204

थो डे को



उत्तरं सांगा आणि
मिळवा कार



१. हात जोडलेले
२. जंगलातली...
३. राजकारण सत्ता
४. रंग रेषांमधला..
५. काम नाही, धंदा नाही..
६. हाक
७. उदो उदो
८. कौतुक
९. प्रत्युत्तर करणारा
१०. वर्तमानपत्राशी संबंधित
११. एकमेकां सहाय्य करू
१२. अत्यंत फालतु

संकाई: ६६

संकाई: ६६ संकाई: ०६ संकाई: ०४ संकाई: ०७

संकाई: ०६ संकाई: ०३ संकाई: ०५ संकाई: ०४

संकाई: ०६ संकाई: ०६ संकाई: ०६ संकाई: ०६

आशा आठवते
9833291413

व्हॅ'नीला'

अनपेक्षित

नेहमीप्रमाणे सगळं आवरुन कामावर जायला दादर स्टेशनकडे निघाले. ४ नंबरच्या प्लॅटफॉर्म वरुन नुकतीच एक गाडी गेली होती. चिंचोळ्या पुलावरुन उतरुन खाली आले. बायकांच्या डब्यापाशी एव्हाना १०-१२ जणी जमा झाल्या होत्या. एवढ्यात दुसरी जलद गाडी आली. खुपश्या बायका उतरल्या. आम्ही १०-१२ जणी चढलो आणि आश्चर्याचा १० रिश्टरचा धक्का बसला. गाडी चक्क रिकामी? आम्ही सगळ्या बसूनही अजून जागा रिकाम्या? तेही एका normal working dayला? (शनिवार नाही) सकाळी १० वाजता चर्चगेटकडे जाणारी गाडी रिकामी? काहीजणींनी एकमेकींकडे पाहायला सुरवात केली. साशंक नजरेने एकीने विचारले, “सब ठीक है नां? किधर कुछ हुआ ऐसा तो नहीं?”

दुसरी म्हणाली, “central railway सुरु आहे नं? गाडी एवढी रिकामी कशी?” हे सगळं कल्पनेच्याही पलीकडचं होतं. (हे १००% सत्य आहे. स्वप्न नव्हे. मी स्वतः याची साक्षीदार आहे. असं खरंच एक दिवस झालं होतं.) अतीव आनंदाने आम्हाला हसूच यायला लागलं. हेच जर सकाळी उलट्या दिशेने झालं असतं तर कुणालाच एवढं आश्चर्य वाटलं नसतं, एवढं हसू फुटलं नसतं. आनंद झाला नसता. थोडक्यात काय! आनंद गाडी रिकामी असण्याची अपेक्षा नसताना तशी होती त्याचा होता.

शनिवार दुपारी पोर्तुगीज चर्चसमोर रस्ता क्रॉस करायला उभी होते. सहज समोर नजर गेली. चर्चच्या आवारात बहावा इतका सुंदर फुलला होता. भर दुपारच्या उन्हात द्राक्षासारखे लगडणारे पिवळे घोस पाहून मनातल्या मनात ‘आऽहा’ असा उच्चार उमटला. त्यानंतर कित्येक वेळा ह्या रस्त्यावरुन येताना नजर आपसूक समोर गेली. बहावा मन प्रसन्न करुन टाकत असे. पण पहिल्यांदा जो ‘आऽहा’ उमटला होता ना, त्याची सर नंतर परत कधीच आली नाही, कारण प्रत्येक वेळी मी फार अपेक्षेने तिकडे नजर टाकत असे, तीच जागा, तीच वेळ, पण आनंद? ?

नुकताच टिव्हीवर ‘लोकांकिका पारितोषिक वितरण सोहळा’ पाहिला. विविध कॉलेजमधील मुलामुलींनी खूप मेहनत घेऊन सादरीकरण केलं होतं.

बक्षीस मिळावं अशी प्रत्येकाची अपेक्षा होती पण मिळेलच याची खात्री नव्हती. बक्षीस जाहीर झालं तेव्हा जो जल्लोष झाला, तो अपेक्षा/इच्छा पूर्ण झाल्याचा होता. बक्षीस अपेक्षित असतं तर एवढा चित्कार, जल्लोष झाला नसता. अपेक्षित घडल्याचं समाधान दिसलं नसतं.

दिवस परीक्षांचे, निकालांचे. कोणाला ८०, ८५ % किंवा ९०% मिळतात. तो एक आकडा असतो पण होणारा आनंद किंवा दुःख हे अपेक्षेवरच. कोणी ४५%त सुद्धा खुश तर कोणी ९०%त सुद्धा असमाधानी..

दर महिन्याला पगार झाला की वैसे बँकेच्या खात्यात जमा होतात. लॉटरी लागली तरीही वैसे मिळतात. घडणारी घटना एकच, वैसे मिळणे. पण आनंद अनपेक्षित काहीतरी मिळाल्याचा!

अचानक एखादी मैत्रीण किंवा मित्र भेटले तर होतो तो आनंद आणि टरवून भेटलो की खूप छान, बरं वाटतं, ते समाधान!

सर्वसाधारण ९०-९५% लोकांना गाणी ऐकायला आवडतात. आपल्या आवडीची गाणी आपण आपल्या मोबाईल मध्ये किंवा कॉम्प्युटरच्या प्लेलिस्ट मध्ये घेऊन ठेवतो. अमुक एका गाण्याच्या पाठी हेच गाणं लागणार हे ही ऐकून ऐकून पाठ झालेलं असतं. पण गंमत अशी की गाणं तेच, शब्द तेच, सूर पण तेच, पण हेच गाणं जेव्हा रेडिओवर ऐकू येतं तेव्हा.....!!!

मोगऱ्याचा किंवा जाई जुईचा गजरा किंवा वासाची छान फुलं कोणीतरी तुमच्या हाती देतात. देवांना वाहायचं नाही नां! याचा क्षणभर विचार करुन तुम्ही वास घेता. खूप छान वाटतं, मस्त फिलिंग येत. पण विचार करा, थकून भागून स्वतःला ओढत तुम्ही चालताय आणि अचानक वाऱ्याच्या झुळकीने प्राजक्ताचा किंवा रातराणीचा सुगंध आला. मन आनंदी आणि प्रसन्न होतं ना?

शं. ना. नवरे यांच्या एका पुस्तकात पावसामुळे गाड्या बंद पडतात आणि अचानक जी सुट्टी मिळते, त्याचा अवर्णनीय आनंद विषद केला आहे. घरातून डबा घेऊन ऑफिसला जायला निघायचं आणि स्टेशनवर जाऊन पहावं तर

-नीला वैशंपायन

गाड्या बंद. थोडा वेळ तिथे वाट पहावी. मग एखाद्या जवळ राहणाऱ्या मित्राच्या किंवा मैत्रीणीच्या घरी जावं. मनसोक्त गप्पा, गरम गरम चहा-कॉफी. थोड्या वेळाने ‘आता जाऊच शकत नाही’ यावर शिक्कामोर्तब! मग एखादा छानसा सिनेमा. व्वा, क्या बात है! Unbelievable! जाऊ दे एखादी सुट्टी! पण हा आनंद आता हरवलाय हे अनेक जण खाजगीत मान्य करतील.

जरासं वादग्रस्त पण प्रामाणिकपणे मान्य केलं तर नक्की पटेल असं एक उदाहरण.

आईला सगळी मुलं सारखीच..(असं सगळ्या आया म्हणतात, खरंतर स्वतःला समजावतात) पण एक मूल आईचं बरंचसं ऐकत असतं, दुसरं क्वचितच असं वागतं. सगळ्या आयांनी प्रामाणिकपणे कबूल करावं, कधीच काही न करणाऱ्या मुलानं एवढंस्स जरी केलं तरी आई कौतुकाने सर्वांना सांगत सुटते. जो नेहमी सगळं करित असतो तो मुलगा किंवा मुलगी थोडी दुखावली जाते हे सुद्धा त्या आनंदात आईला विसरायला होतं. आईच कशाला, प्रत्येक व्यक्तीने ह्या भूमिकेत स्वतःला पहावं. जो करतो त्याच्या करण्याची सवय होते, ते गृहीत धरलेलं असतं, त्याचं नाविन्य नसतं.

आनंद हा किती होतो तो मोजता येत नाही. लांबी -रुंदी फुटात वा मीटरमध्ये, वजन किलोत, द्रवपदार्थ लिटरमध्ये, एवढंच काय आवाज डेसिबलमध्ये तर अगदी वेदनासुद्धा डोल्स या एककात मोजता येतात. पण आनंद? आनंद मोजण्याचं एककच नाही, कारण आनंद हा अपेक्षेशी निगडीत असतो. खरंतर आनंद आणि अपेक्षा यांचा ३६चा आकडा असतो असं म्हणायलाही हरकत नाही. थोडक्यात काय आनंदी व्हायचंय, मग फार अपेक्षा वाळू नका. हां, पण प्रयत्न १००% हवेत. आनंद नाही तर निदान समाधान मिळवण्याचा प्रयत्न करायलाच हवा, नाही कां?



-नीला वैशंपायन

9920329214

wneela@gmail.com

शब्दगाणे

शब्द शब्द जपूण ठेव..

-अनिल गोविलकर

गाण्याची चाल बांधताना, बरेचवेळा एक मुद्दा ठामपणे मांडला जातो. गाण्याची चाल ओरिजिनल आहे का? निर्मिती किती स्वतंत्र आहे? संगीताच्या बाबतीत असा शोध घेणे बरेच वेळा व्यर्थ ठरते. एकतर कुठलेही गाणे घेतले तर त्याच्या चालीचा संबंध कुठे ना कुठे तरी रागदारी संगीताशी जुळलेला आढळतो. याचाच वेगळा अर्थ, चाल त्या रागाशी संबंधित असते. मग, संगीतकाराची सर्जनशीलता कितपत सृजनाशी जवळीक साधते? हा उपपन्न उद्भवतो. तेव्हा, एकूणच असे एक ढोबळ विधान करता येईल की, नवनिर्मितीला वास्तविक अतिशय मर्यादित अर्थ असतो. खरेतर, मला नेहमी असेच वाटते की गाण्याची चाल ही शब्दांशी किती संवाद साधते यावर त्या चालीचे स्वरूप आणि दर्जा जोखावा. कुठल्या रागावर चाल आधारित आहे आणि त्या रागाचे मूळ स्वरूप गाण्यात कितपत राखले गेले आहे, हे प्रश्न काही प्रमाणात गैरलागू ठरतात.

प्रस्तुत गाण्यात हाच प्रकार बरेचवेळा घडलेला आहे. वास्तविक या गाण्यात १ नाही तर ४ छटा दिसतात. १. पुरिया, २. पुरिया धनश्री ३. मारवा आणि ४. सोहनी. असे असून देखील, गाण्याची चाल म्हणून स्वतःचे वेगळे वैशिष्ट्य अधोरेखित होते, ते वेगळेच. मुळात, केवळ एखाद्या रागावर गाण्याची चाल आहे म्हणून ते गाणे चांगले हा विचार अर्धवट आणि पर्यायाने गाण्यावर अन्याय करणारा आहे. तसेच, कुठलेही गाणे कवितेच्या अंगाने बघणे जरूरीचे आहे. मंगेश पाडगावकर, हे नाव निदान मराठी वाचकांना अजिबात अपरिचित असू नये. थोडा विचार केला तर, पाडगावकरांच्या गाण्यातील गीतमयता आणि त्याचे नाते अगदी भा.रा.तांब्यांच्या कवितेशी पोहोचते. तांब्यांची कविता, त्याचा पुढील विस्तार, बा. भ. बोरकरांच्या कवितेत आढळतो आणि त्याचेच आधुनिक स्वरूप पाडगावकरांच्या कवितेत दिसून येते. अर्थात, काळानुरूप विषय, प्रतिमा इत्यादी बाबतीत फरक पडणे साहजिक आहे. तांब्यांच्या कवितेत, त्या काळातील इंदूरच्या सरंजामी संकृतीचा आणि काहीशा संस्कृतप्रचुर भाषेचा प्रभाव दिसतो, तर बोरकरांच्या कवितेत

पोर्तुगीज संस्कृतीचा आढळ येतो आणि यातूनच पाडगावकरांची कविता सिद्ध होत गेल्याचे दिसून येते. कविता वाचताना, कवितेतील आशय सहज समजून घेता येतो तर काही प्रतिमा पटकन मनात चमकून जातात.

**शब्द शब्द जपूण ठेव, बकुळीच्या फुलांपरी
काय बोलले न कळे, तू समजून घे सगळे
लाविलीस ज्योत तूच या उदास अंतरी
दुःख नको सुटताना, अश्रू नको वळताना
मी मिटता लोचन हे, उमलशील तू उरी
साक्ष लाख ताऱ्यांची, स्तब्ध अचल वाऱ्याची
ज्योत बनून जळले रे, मी तुझ्या पथावरी**

इथे आपण शेवटच्या ओळी उदाहरणादाखल बघूया.

**साक्ष लाख ताऱ्यांची, स्तब्ध अचल वाऱ्याची
ज्योत बनून जळले रे, मी तुझ्या पथावरी**

वास्तविक, हा कवितेतील शेवटचा चरण आहे, पण इथे ज्योतीची प्रतिमा कशी एकूणच कवितेच्या आशयाशी चपखल नाते जुळवून आली आहे. चांगले गाणे बघताना गाण्याच्या चालीत शब्द किती सहजतेने बसले आहेत, हे बघणे अत्यावश्यक ठरते. भावगीतात कविता असणे जितके अत्यावश्यक तितकंच कविता आशय, घाट, प्रतिमा इ. घटकांनी समृद्ध असणे महत्त्वाचे ठरते. गाण्यातील शब्दात दुर्बोधता असावी का? हा एक उपप्रश्न इथे येऊ शकतो, पण त्याबाबत फार विचार न करता, कवीच्या अभिव्यक्तीला मान देऊन, आपण पुढे जाऊया. एखादा वैयक्तिक अनुभव जेव्हा काव्यरूप घेतो, तेव्हा तो कवीच्या जाणिवेपासून मुक्त झाल्याखेरीज स्वतःचे रूप घेऊन, स्वत्वाने उभा राहणे अशक्य! याच दृष्टीकोनातून, कवीची स्वतःची भाषा निर्माण होऊन अभिव्यक्तीवरही परिणाम होतो. कविता ही एका पातळीवर संवादच असतो आणि या संवादाचे वाहन भाषेतून निर्माण झालेले मान्य सामाजिक संकेत हेच आहेत. याच बाबींतून कवीला संवाद घडवता येतो. या संदर्भात, यात बघितले तर, कवितेतील भावनाशय सर्वस्वी

पाडगावकरांचा आहे. पण अभिव्यक्त होताना, संवादाच्या वर उल्लेखिलेल्या अपरिहार्य भावनाशयाच्या छटाही आपल्याला निकटतेने जाणवाव्यात अशा रितीने कवितेत शब्दरूप होऊन येतात.

आता आपण गाण्याकडे वळूया. कवितेतील हळवी, आर्त अभिव्यक्ती लक्षात घेता संगीतकार विश्वनाथ मोऱ्यांनी सुरवातीलाच बासरीचे सूर घेतले आहेत. मारवा रागाची छटा दाखवत, कोमल निषाद स्वरावर, स्वररचनेची सम घेतली आहे आणि ती देखील, तबल्यावर मात्रेचे पूर्ण वर्तुळ घेऊन!! तिथेच चालीचे स्वरूप आणि गती दृष्टीस येते.



शब्द शब्द जपूण ठेव, बकुळीच्या फुलांपरी

शब्दातील बकुळीच्या फुलांची प्रतिमा आणि तो नाजुकपणा, नेमका स्वरांतून व्यक्त व्हावा, ही जाणीव दिसून येते. अत्यंत लयीत सुरवात आहे पण संध नाही. सुगम संगीतात चाल अती संध असून देखील चालत नाही. सुरवातीचे शांत स्वर आणि पुढे एकदम 'बकुळीच्या फुलांपरी' इथे वरचे स्वर, जे मारवा रागात येत नाहीत म्हणजे सुरवात जरी या रागात, तरी क्षणात चालीचा मार्ग बदलतो आणि तालाच्या समेवरील मात्रेत विसर्जित होतो. साधी बाब आहे, 'शब्द शब्द'

हे शब्द ज्या सुरांवर सुरू होतात त्याच सुरांवर ओळ संपते, पण रागाला बाजूला सारून!

संपूर्ण गाण्यात विषण्ण भाव पसरलेला आहे आणि तोच भाव शेवटपर्यंत रहातो. इथे गाण्यात रुढ अर्थाने दोन ओळींचे ध्रुवपद नाही त्यामुळे चालीचा जो मीटर आहे, त्यात सुरवातीची पहिली ओळ दोनदा घ्यावीच लागते. त्यातून आणखी एक गोष्ट साध्य होते, चालीचा आराखडा रसिकांच्या मनात पक्का ठसतो. पहिला अंतरा घेताना परत बासरीचे सूर येतात आणि सोबत पुन्हा वेगळ्या रागाचे रूप घेऊन येतात. पण कसे, ते ऐकण्यासारखे आहे. गाण्यात अनेक राग वापरणे हे काही नवीन नाही. पण दुसऱ्या रागाचे स्वर आधाराला घेताना पहिल्या सुरांशी तितकेच तलम नाते जोडावे लागते अन्यथा चाल सगळीच फसण्याचा संभव असतो. संगीतकार इथे समजून घेता येतो. स्वरांची जोडणी करताना, स्वरांचा पोत, त्याचा आकार आणि वजन, सगळे ध्यानात ठेऊनच रचना करायची असते आणि त्याचा पुढे विस्तार करायचा असतो.

काय बोलले न कळे, तू समजून घे सगळे लाविलीस ज्योत तूच, या उदास अंतरी

‘काय’ या शब्दावरील किंचित साधलेली हरकत आणि लगेच ‘बोलले न कळे’ या सुरांशी जुळलेले नाते ...चालीतील स्वर कसे फिरतात आणि पुन्हा मूळ चालीशी कसे नाते जुळवतात, ते इथे बघण्यासारखे आहे. ‘लाविलीस ज्योत तूच’ यातील ‘लाविलीस’ शब्द परत वरच्या सुरांत घेतले आहेत. म्हणजे ‘बकुळीच्या’ म्हणताना घेतलेला वरचा स्वर आणि ‘लाविलीस’ म्हणताना घेतलेला वरचा स्वर, यात सकृत्दर्शनी साम्य दिसते पण तसे अजिबात नाही आणि इथे स्वरांचे वजन हा गुळगुळीत झालेला शब्द अवतरतो. अर्थात, इथे सुमन कल्याणपूर यांना ‘मार्क्स’ द्यायला हवेत कारण स्वर कसे, किती प्रकारे घ्यायचे हे गायकाचे स्वातंत्र्य. संगीतकार फक्त कुठला स्वर कुठे घ्यायचा इतपत मार्गदर्शन करीत असतो पण पुढे त्याचे प्रकटीकरण अर्थात गायकाच्या गळ्यातून. ‘लाविलीस’ या शब्दावरील वरचा स्वर पुढे हळूहळू कसा खर्जात येतो आणि मूळ

चालीशी जुळवून घेतो, हे ऐकणे म्हणजे स्वरांचा अननुभूत आनंद घेणे होय. ‘उदास अंतरी’ इथे स्वर उतरी आहे आणि हा जो स्वर आहे, तो ‘शब्द’ इथे जुळतो.

दुःख नको सुटताना, अश्रू नको वळताना मी मिटता लोचन हे, उमलशील तू उरी

दुसरा अंतरा सतारीच्या सुरांनी सजवलेला आहे. पहिलाच सूर थोडासा तीव्र मध्यम आहे पण ती सुरावट संपते ती कोमल निषादावर! (परत मारवा) त्याच सुरांवर बासरी सुरू होते, ते स्वरांचे वळण किती देखणे झाले आहे! हलकीशी फिरत आहे, पण समेच्या मात्रेशी नाते दाखवत संपणारी..‘दुःख नको सुटताना’ मधली विखारी भावना पण हताशता व्यक्त होणारी. हे सांगताना, स्वर थोडा मंद्र सप्तकातला आहे आणि तो आशयाच्या दृष्टीने तसाच हवा. हे दुःख उरफोडी, धाय मोकलून रडणारे नसून, अंतर्दामी उन्मळून पडणारे आहे, त्यामुळे त्याची अभिव्यक्ती ही अशीच व्हायला हवी. नंतरच्या ओळीतील ‘उमलशील तू उरी’ हे जरा वरच्या स्वरात आहे कारण चालीचा मीटर! अन्यथा चाल परत आपल्या घरी कशी परतणार?

साक्ष लाख ताऱ्यांची, स्तब्ध अचल वाऱ्याची, ज्योत बनून जळले रे मी तुझ्या पथावरी

पाडगावकर आपल्या कवितेत नैसर्गिक घटकांचा कसा नेमका वापर करतात हे खरंच अभ्यासण्यासारखे. रात्रीच्या वेळी, शांत आसमंत असताना, सोबत ही आकाशातील ताऱ्यांची आणि शांत वाऱ्याचीच असणार, पण कवीने इथे ‘शांत’ शब्द न वापरता ‘स्तब्ध’ वापरून वातावरण गडद केले आहे. तिसरा अंतरा बांधताना, मोऱ्यांनी पहिला अंतरा मदतीला घेतलेला आहे म्हणजे बासरीचे सूर घेतले आहेत. पण गंमत अशी आहे की, जरी सूर सारखे वाटले तरी त्यात श्रुतिमय फरक आहे. भारतीय संगीतात, श्रुती हा विषय अतिअगम्य, किचकट आहे, पण त्याला डावलून पुढे जाणे अशक्य.. अर्थात, या श्रुतीमुळे(च) प्रत्येक रागात फरक पडतो. बासरीचे सूर ऐकताना याचाच आपल्याला पडताळा येतो. परिचित सूर वाटत असताना,

एखाद्या सुराचा किंचित बदल तसा आपल्या ध्यानी येत नाही, पण पुढे स्वरविस्तार त्या बदलाला अनुलक्षून होत असल्याने नंतर तो बदल जाणवतो. हे अतिसूक्ष्म बदल लगेच जाणवत नाहीत आणि आपले अक्षम्य दुर्लक्ष होते. इथे तोच प्रकार घडतो.

तसे बघितले तर मध्येच सोहनी रागाची छटा दिसते पण किती? एखाद-दुसऱ्या स्वरांच्या वळणातून..रागदारी संगीतावर प्रभुत्व असल्याशिवाय असली सांगीतिक वाक्ये सुचणे केवळ अशक्य! वरवर ऐकले तर पहिले कडवे आणि या चालीत फारसा फरक दिसत नाही पण तो आहे. आपण फार बारकाईने ऐकत नाही.

या गाण्यात सुरांमधील फरक हा अतिशय बुद्धिमग्य आहे आणि म्हणून हे गाणे तसे सरळ, साधे आणि श्रवणीय वाटते पण ते फार भासमान आहे. इथे मला, मराठीतील श्रीनिवास खळे आणि विश्वनाथ मोरे यांचे साम्य दिसते. ऐकताना, सहज गुणगुणता येईल अशी चाल असते पण प्रत्यक्ष गाताना गळ्याची परीक्षा घेणारी रचना असते. अर्थात खळ्यांच्या चाली अधिक गुंतागुंतीच्या असतात. संगीतात कधीही दोन गाण्यांची तुलना करू नये असे मला नेहमीच वाटते, तरीही हे गाणे ऐकताना, मला खळ्यांच्या ‘या चिमण्यांनो, परत फिरा रे’ या गाण्याची फार आठवण झाली. कदाचित, दोन्ही गाण्यांत पुरिया धनाश्री आणि मारवा रागाचाच वापर असल्याने असेल. वास्तविक दोन्ही चाली फार वेगवेगळ्या आहेत, तरीदेखील..

अगदी संथ लय, मोजकी वाद्ये, गायकी ढंगाची चाल आणि अत्यंत गुंतागुंतीची रचना, यामुळे हे गाणे मला अतिशय आवडते.



-अनिल गोविलकर

9819931372

govilkaranil@gmail.com

ऋतुरंग

वसंतऋतु हा सृष्टीचा प्रारंभकाळ

- सौ. मीनल वसमतकर

ब्रह्मदेवाने सृष्टीची निर्मिती केली ती वसंतातच. होळीपासून रंगपंचमीपर्यंत, वसंतोत्सवाचा परमोच्च बिंदू. वसंताच्या आगमनामुळे सृष्टीत झालेली रंगाची व गंधाची उधळण. सृष्टीतील नवनिर्मितीचा हा उत्सव! थंड, बोचरेपणा जाऊन, हवेत थोडी उष्ण धग जाणवते. मोग्याच्या वासाने मन धुंद होते. संध्याकाळी लाल, केशरी रंगाच्या अबोली रंगाच्या असंख्य छटांनी न्हाऊन निघण्याचा मोह ढगांनाही आवरेनासा होतो.

शिशिरात, सुस्त झालेली सृष्टी, चैतन्याने नटलेली, चाफ्यावर पिवळ्या, पांढऱ्या फुलांची मुक्त हस्ताने केलेली उधळण, तर खरखरीत उन्हात लाल टपोरा फुलणारा गुलमोहर आणि दिमाखाने उभा पळस. सूर्याचा दाह पचवून मोठ्या दिमाखाने फुलणारा मोगरा.

फाल्गुन शुक्ल अष्टमी ते पौर्णिमा हा आठवडा, आर्यावर्तात 'होळाष्टक' म्हणून ओळखला जातो. आपल्याकडे दक्षिण भारतात होळी इतक्या मोठ्या प्रमाणावर साजरी होत नसे. महाराष्ट्रात 'रंगाचा दरबार किंवा रंगपंचमी' खऱ्या अर्थाने रुढ झाली पेशवाईमध्ये असे म्हटल्यास अतिशयोक्ती होणार नाही. या सणात महत्व आहे रंगांचे म्हणून रवींद्रनाथ टोगोरांनी याला 'वसंतोत्सव' म्हटले. फाल्गू म्हणजे गुलाल. त्यामुळे या सणात गुलाल उधळण्यास फार महत्व आहे. ज्यांनी हा सण रंगांची उधळण म्हणून साजरा करायला सुरवात केली तो नक्की कल्पक असला पाहिजे.

रंग हा जीवनाचा आधार आहे. रंगाचे महत्व सांगवे होळीने. "या रंगांवरून माणसांचे व्यक्तिमत्व ठरते" असे प्रसिद्ध लामा लोबसंग राम्या यांनी थर्ड आय (तृतीय नेत्र) या पुस्तकात म्हटले आहे. चीनमध्ये राजा एखाद्या व्यक्तीबरोबर बोलताना त्यांची आभा पाहून त्याचे मन जाणून घेई. त्यासाठी आभातज्ञाची नेमणूक होत असे.

१. ज्ञानी माणसाभवती प्रकाशाची आभा तेजस्वी पिवळ्या रंगाची असते.

२. रागावलेल्याची - रक्तवर्णी

३. आध्यात्मिक व्यक्तिची - शांत निळसर

४. निर्मळ मनाच्या व्यक्तिची - धवल आणि

५. गोंधळलेल्या व्यक्तिची - राखाडी.

प्राचीन काळाच्या विद्या आता विस्मृतीत गेल्या

तरी इथेही रंगाचा संबंध आहे.

कालिदासाच्या 'कुमारसंभवात' पार्वतीच्या प्रेमभावना फुलविणाऱ्या वसंताचे उन्मादक सौंदर्य प्रभावीपणे मांडले आहे. तपोवनात पार्वतीने पाऊल ठेवताच तिथे वसंताचे झालेले अकाली आगमन आणि वसंताच्या दर्शनाने तपोवनाचे मोहवन यांचे वर्णन सुंदर आहे.

या उलट, जयदेवाच्या गीतगोविंदात वासंतिक सौंदर्यावर राधेच्या मनातल्या कृष्णविरहाची गडद छाया दिसते.

वसंतोत्सवामागे 'या सृष्टीशी एकरूप होण्याची प्रेरणा आणि आपण सृष्टीचाच एक भाग आहोत हे भान जपण्याची वृत्ती' हाच आपल्या संस्कृतीचा गाभा. ऋतुचक्राची आपल्या जीवनपध्दतीशी सांगड घालून तिने आपल्याला जगण्यास शिकविले. शिशिरातल्या पानगळीतही तग धरून राहण्यास शिकविले. पुढे येणाऱ्या वसंत-वैभवाची स्वप्ने मनात रुजविली.

वसंतातला पहाटवारा सृष्टीचा हाच निरोप दरवर्षी आणतो. फुलांमधला मधुरस टिपण्यासाठी येणारी फुलपाखरेही जगण्याचे हेच रहस्य पुन्हा पुन्हा सांगतात.

“आल्या वसंतगौरी, सांगे फुलास वारा वाऱ्यास गंध येतो, म्हणती ढगास तारा”

आध्यात्मिक उंची गाठणारा प्रतिभावंत गायक असेल तर म्हणतो,

“विरजमें धून मचाई कान्हा
कैसे कैसे जाऊँ अपने धाम”

असा गोड संभ्रम कुणाला पडतो तर कुणी त्या मनमोहनाला (होरीके खेलैय्या) असं संबोधतो,

“आज कैसी ब्रिजमें धूम मचाई
पिचकारी रंग उडत है सारी
विंदराबनकी सुंदर शोभा
चलित गयी सब नारी”

तर होळी खेळण्यासाठी शाम येणार असे कळल्यावर सखी --

“आज खेलन को होरी
मचत धूम सब देख
कुंज में आज शाम आयेगा
उधर चलेंगे सखी आज अभी
बिनती करत ये मान ले”

तर होळीच्या रंगात अखंड बुडलेल्या सखीचे हे वर्णन --

“एरी तोरी अंगियाँ पर पी ने मारी पिचकारी
बदन मलिन भयो, भीज गयी तन सारी”

अशी रचना पुरिया-धनाश्रीमध्ये आढळते..

“मैं तो खेलूंगी उन्हीसे होरी

या उत्सवात, प्रियापासून दूर असलेली सखी म्हणते,

“आयो रंग फाग सखी सब खेले
मेरो मनरसिया आरे मंदर
सब रंग घोले धूम मचायो
तुमबीन कैसे खेलूँ लंगर”

बहुसंख्य रचनांत राधाकृष्ण यांचे वर्णन आढळते, पण अपवाद.. आसावरी रागात, एका रचनेत श्रीरामाचा उल्लेख दिसतो,

“खेलत रघुराज आज रंगभरी होरी
रामलखनभरतशत्रुघन सुंदर यह जोरी
कंटन पिचकारी भरन केसर रंग गौरी
गछाह भर रंग भरत कहकह ये होरी”

तर बंजारी होळीगीते अशी आहेत-

“असा वसंत आला म्हणता म्हणता संपतो
ज्येष्ठचं आगमन, सायंकाळाचा वारा
वाऱ्याच्या झुळुका कानात सांगतात
वाळकं पान गळून सांगतं
वसंत आता येणार आहे.
वसंत ओरडतच येतो की
मी आता जाणार आहे”

माडगुळकर म्हणतात-

“वसंत वाचे अति गोड साचा
शृंगार केला विविध फुलांचा
वेणीत, कंठात, करी, कटीला
गळ्यात, दुरडीत, आणे त त्याला”



सौ. मीनल वसमतकर
9867020190

॥ आरोग्यं धनसंपदा ॥



आयुर्वेद-निरामय-सुखी जीवनाचे शास्त्र

-वैद्य सुभाष मार्लेवार

आयुर्वेद शास्त्र, प्रत्यक्ष विधात्याने जगाला दिलेले निरामय सुखी जीवनाचे शास्त्र. या शास्त्रात प्रथम आचार विचारांचे बहुमोल मार्गदर्शन केले आहे. अर्थात 'सद्वृत्त' विचार वर्णन केलेला आहे. त्याप्रमाणे आपल्या आचार विचारांचे व आहार सेवनाचे नियमांचे उल्लंघन न केल्यास आरोग्य, आयुष्य, ऐश्वर्य व शाश्वत अशा यशलोकाची प्राप्ती होते असे सांगितले आहे. पुनर्जन्म मानला तर या सर्वांसाठी पूर्वजन्मीचे कर्म व आपले दैवही त्याला अनुकूल असणे आवश्यक आहे आणि सांगितलेल्या आचाराप्रमाणे वर्तणूक असेल तरच फलनिष्पत्ती अनुभवास येऊ शकेल.

या शास्त्राने ऋतुकाल, आहार, विहार ऋतुबदलानुसार व प्रकृतिधर्मानुसार पोशाख, मणिमंत्र औषधीचे धारण, संपूर्ण दिवस रात्रीचा नित्य विधी, त्याचे फायदे तोटे, निषेध, जीवाच्या उत्पत्तीपासून मृत्यूपर्यंतचे होणारे फरक, शरीरक्रिया, शरीर विज्ञान, पंचमहाभूते, त्रिदोष, त्रिधातु, उपधातु, धातुमल, त्रिमल, ओज, सर्व रोगनिदान - त्यांचे प्रकार, त्यांची चिकित्सा, त्यासाठी आवश्यक असलेले अध्ययन, अध्यापन, पंचकर्म चिकित्सा, नाडीविज्ञान, औषधीकरणांचे अनेक प्रकार, गुरू-शिष्य योग्यता, स्वप्नमीमांसा, मृत्यूसूचक चिन्हे, दूतविचार, कालविचार, आहार, विरुद्धाहार, पथ्य-अपथ्य, अन्नसेवनकाल, औषधीकाल, प्रकृति परीक्षण, अंजलीप्रमाण परीक्षण, धातुसारासारत्व, षष्ठीव्रण निरूपण, द्रव्य व वनस्पती संग्रह, त्यांची माहिती, मलमूत्रादिकांचे परीक्षण, अनूज विज्ञान (मनुष्य-पशुगुणसाधर्म्य) ग्रहबाधा, भूत, पिशाच विज्ञान, रसायन, वाजीकरण, वय :स्थापन, आचार रसायन, द्रव्यमापन (द्रव व घन) पारदादि, खनिज द्रव्यांची शुद्धी व भस्म कृति, भिषग्, औषधी, परिचारक व रोगी ह्या चिकित्सेच्या चतुष्पादांचे वर्णन, कायाकल्प प्रयोग, विषमिश्रित अन्नाचे विभिन्न प्राण्यावरील होणारे परिणाम, विषारी प्राणी व त्यांचे विषाचे परिणाम, विषारी द्रव्यांची शुद्धी, गुण, कर्म-रस, वीर्य, विपाक, प्रभाव विचार, षड्रस विचार, अणु, रेणू, त्रसरेणूचा अति महत्त्वाचा विचार

(सूर्यकिरणांमुळे वर्तुळाकार झरोक्यामध्ये अतिसूक्ष्म कण दिसतात, त्याच्या तिसाव्या भागाचे असलेले वर्णन अत्यंत महत्त्वाचे आहे. नालंदा-तक्षशीला येथील विद्यापीठातून ग्रंथसंपत्ती नाहिशी झाली. शास्त्रांचा विस्तार न झेपणारा म्हणून त्याचा संक्षेप करण्यात आला. त्याचा सारांश देण्यात आला. त्यामुळे अनेक विचारधन नाहीसे झाले. दंभविद्या शवच्छेदनाची प्राचीन पद्धती कालानुसार लुप्तप्राय होत चालली आहे.)

वरील सर्व प्रकरणे आपण पाहिली की मती कुंठित होते. विशेषतः आयुर्वेदशास्त्राने वर्णन केलेले शरीरातील रुधिराभिसरण, विशेषतः प्राणवायुचे रक्ताबरोबरील अभिसरण वर्णन प्राणःशोणितं हि अनुवर्तते, सप्तत्वचा, नाभिसंबद्ध चोवीस धमनिया, वीस प्रकारचे कृमी, शिरा, स्नायु, कंडरा, मर्मे, संधि, अंगोपांगे, अवयव, श्वासोच्छ्वासास, ज्ञानेंद्रिये, सत्व, रज, तमाचा विचार व मनाचे व्यापार व त्यांचे शरीरावर होणारे परिणाम यांचा त्रोटक उल्लेख या लेखनात केला आहे.

पंचमहाभूतात्मक शरीररचना

५ महाभूते, ६ अंगे, ६ मज्जारज्जू, ७ त्वचा, ७ कला, ७ आशय + ३ स्त्रीशरीर आशय, ७ धातु, ७ सीवनी, ३ दोष, ३ मल, १६ जाळी, १६ कण्डरा, १८ सीमंत (भाग), ५०० पुरुषपेशी, ५००+२ पेशी (स्त्रीशरीर), १०० स्नायू, २१० संधी, १०७ मर्मे, ३०० अस्थि (दंत-नखासह), २० नखे (१० स्थाय्य, १० छेद्य)

वयोवस्था :

१० कोष्ठगे १ वर्षापर्यंत शिशु
१० प्राणस्थाने ३ वर्षापर्यंत बाल
१० मुख्य शिरा १६ वर्षापर्यंत कुमार
७०० शिराधार ३० वर्षापर्यंत
१०० शिरा ३० वर्षापर्यंत
प्रत्येक शाखेत पौगंडावस्था
४ शाखा ७० वर्षापर्यंत
(हात-पाय) मध्यमावस्था (तारुण्य)
४०० शिरा (हातापायातील)

१४ अस्थिसंधी	११० ते १२० वर्षापर्यंत
वृद्धावस्था	
शिराजाल :	
३१ कंबर	९८ अवैध शिरा
३२ कुशी	१७५ वातवह शिरा
२४ पाठ	१७५ पित्तवह शिरा
४० उर	१७५ शुद्धरक्त शिरा
२४ मान	२४ धमनिया
१६ हनुवटी	९ स्रोतसें
१६ जीभ	३ स्रोतसें + स्त्री शरीरातील
२४ नाक	
५६ डोळे	
६० कपाळ	अग्निप्रकार १३
१६ कान	
१२ डोके	
मानव शरीरातील द्रव्यप्रमाण प्रत्येकाच्या अंजलीप्रमाणे असते.	
(अंजली म्हणजे ओंजळ. १ अंजली म्हणजे १६ तोळे)	
मज्जा	१ अंजली
मेद २	१ अंजली
वसा ३	१ अंजली
मूत्र	४ अंजली
पित्त	५ अंजली
कफ	६ अंजली
पुरीष	७ अंजली
रक्त	८ अंजली
रस	१ अंजली
जल	१० अंजली
ओज	१ अंजली
मस्तिष्क	१ अंजली
स्त्रीदुग्ध	२ अंजली
आर्तव	४ अंजली
प्राणवह, रस, रक्त, मांस, अस्थि, मज्जा, शुक्र, मल, मूत्र, स्वेद, जल, अन्न या सर्वांचे वहन करणारी तेरा स्रोतसें शरीरात आहेत.	

(क्रमशः)



वैद्य सुभाष मार्लेवार
9819686299

सामुदायिक व्रतबंध सोहळा - क्षणचित्रे



ब्राह्मण सेवा मंडळ, दादर



हे मासिक सौ. कल्पना साठे यांनी ब्राह्मण सेवा मंडळ यांचेसाठी नवलाई प्रिंट हाऊस प्रा. लि. पाईपलाईन, अंधेरी पूर्व येथे छापून ब्राह्मण सेवा मंडळ, भवानीशंकर रोड, दादर येथे प्रसिद्ध केले. या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या मतांशी संचालक व संपादक सहमत असतीलच असे नाही.