उत्सव
दिवाळी अंक २०१८
Maharashtra Mandal
mmla
Los Angeles
महाराष्ट्र मंडळ लॉस एंजेलिस
Madhuri

संपादकीय

शुभ दीपावली!

दिवाळी म्हणजे भारतीय संस्कृतीतला एक मोठा सगळ्यांचा - आणि विशेषतः छोट्यांचा - आवडता सण. काही दिवस आधीपासूनच फराळाचा खमंग वास यायला लागायचा आणि दिवाळीची चाहूल लागायची. घराबाहेर हळूच आकाशकंदील डोकावायला लागायचे. जागोजागी लहान मुलांचे किल्ले - त्यातले नारळाची करवटी ठेवून केलेली गुहा, उंच बालेकिल्ल्यात बसलेले शिवाजी राजे आणि किल्ल्याच्या पायथ्याशी मावळे असा आसमंत सजायला लागायचा. दिवाळीच्या दिवशी तर नवीन कपडे, घरासमोर छान सुंदर रांगोळी, आकर्षक सजावट व फटाक्यांची आतषबाजी यांचं आकर्षण असायचं. पहिला फटका कोण फोडतो याची एक छोटी स्पर्धा चालायची. काही दिवस आधीच वेगवेगळे दिवाळी अंक घरी दिसायला लागायचे.

काळानुसार अनेक संदर्भ बदलत राहतात. त्याला दिवाळीचा सणही अपवाद नाही. आता कदाचित "ऑनलाईन" ऑर्डर केलेला फराळ घरोघरी "जस्ट इन टाईम" पोहोचत असेल. नवीन कपड्याना दिवाळीच्या मुहूर्ताची गरज लागत नसेल. किल्ले आता अपवादाने बघायला मिळत असतील किंवा कदाचित "रेडी मेड" मिळत असतील.. ध्वनी आणि हवा प्रदूषणाच्या जागरूकतेमुळे फटाक्यांच्या वापरावर बंधने आली असतील. पण कदाचित वाचनाची गोडी तेवढीच असेल व बाजारात दिवाळी अंकांची रेलचेल सुद्धा..

तुम्हाला तुमच्या आठवणीतली दिवाळी आठवते का? आता काय बदललं आणि पूर्वीच्या दिवाळीतलं काय तुम्ही "मिस" करता अजून? आम्हाला ऐकायला नक्कीच आवडेल ..
(आमचा ई-पत्ता: communication@mmla.org)

या वेळी आम्हाला दिवाळी अंकासाठी अपेक्षेपेक्षा कमी प्रतिसाद आला. पण लेखक, कवी आणि चित्रकारांची निराशा करायची नाही असं ठरवून थोड्या वेळात हा अंक प्रकाशित करीत आहोत. तो तुम्हाला आवडेल अशी अपेक्षा आहे. मराठी मंडळाचा हा उपक्रम असाच अव्याहतपणे सुरु ठेवायचा असेल तर तुमच्या सहकार्याची गरज आहे.

लॉस एंजेलिस महाराष्ट्र मंडळातर्फे पुन्हा एकदा दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा!

- सागर साबडे

अंतरंग

संपादकीय 2

अंतरंग 3

संस्कृत भाषेतील गमती जमती 4

एक लघुकथा - नियतीचा खेळ? 7

सुख संवाद 9

कविता कट्टा 12

एक कविता पावसासाठी.. 12

दिवाळी 13

सुखाचे गाव 13

लग्नघडी 14

मराठी शाकाहारी आहार : एक वरदान 14

झेपावणाऱ्या पंखांना पुस्तकरूप देताना 20

द शो मस्ट गो ऑन 26

कला दर्शन 30

धन्यवाद 32

मुखपृष्ठ - माधुरी उगवेकर

स्त्री ही फुलपाखरू: फुलपाखरू आणि स्त्री या दोघांमध्ये बरेच साम्य असते. ज्याप्रमाणे फुलपाखराला मध गोळा करण्यासाठी एका फुलावरून दुसऱ्या फुलावर जाताना या खडतर वादळारूपी ऋतूंना सामोरे जावे लागते आणि स्वतःची सुंदरता आपल्या सुंदर पंखातून जपावी लागते, त्याचप्रमाणे स्त्रीला ही आपल्या अशा महत्वाकांक्षा पूर्ण करण्यासाठी समाजरूपी रूढींच्या वादळांना सामोरे जाऊन आपली सुंदरता तिच्या सुंदर अस्तित्वातून कायम जपावी लागते.

संकलन - समीर बाकरे

संस्कृत भाषेतील गमती जमती

संस्कृत भाषा आणि साहित्य यांच्या विषयी भारतीयांच्या मनांत आदर तर आहेच पण अज्ञान ही आहे. खरं तर संस्कृत जगांतील सर्वांत प्राचीन भाषा आहे. येवढंच नाही तर इतर ही किती तरी भाषा संस्कृतोद्भव आहेत. आपले धार्मिक ग्रंथ तर संस्कृत मध्ये आहेत तरी सुद्धा ते मुळातुन वाचून पाहायच्या बाबतींत आपल्या मनात घोर अनास्था आहे कारण संस्कृत आत्मसात करायला कठीण आहे असा गैरसमज! परंतु आतां संस्कृत शिकण्याचे व शिकावण्याच प्रयत्न निर्धाराने केले जात आहेत याहून आनंदाची गोष्ट नाही।

वेद, रामायण, महाभारत इत्यादि अनेक ग्रंथ संस्कृतमध्येच लिहिले गेले असल्याने संस्कृत वाङ्मय गंभीर स्वरूपाचे आहे असाही एक चुकीचा समाज आहे पण संस्कृत साहित्य वेगवेगळ्या विषयांना वाहिलेले आहे हे त्या भाषेचा आस्वाद घेतांना उमजू लागलं। संस्कृत साहित्यकांना विनोदाचे सुद्धां वावड़े नाही, उलट त्यांची विनोदबुद्धि वाखणण्या जोगीच आहे हे जाणवलं।

संस्कृत मधील गंभीर गोष्टी वाचल्या नंतर विरंगुळा म्हणून त्याला थोड़ी विनोदाची झालर हवीच एरवी जेवण अळणी असल्याची भावना यायची। या वाङ्मयांतलं काव्य सुभाषितं सुद्धां विनोद प्रचुर आहेत।आज जरा त्याचाच स्वाद तुम्हांला चाखववा म्हणून है लेखन प्रपंच!

प्रत्येक स्त्रीला आपले पतिदेव फार हुषार आहेत असा (गैर)समज असतो आणि त्यांची हुषारी जगजाहिर करणं पण अत्यंत आवश्यकच - खास करून आपल्या मैत्रिणीं मध्ये म्हणून एक स्त्री म्हणते -

"चतुरः सखि मे भर्ता, यल्लिखितं तत् परो न वाचयती।
तस्मादपि चतुरो मे, स्वयंमपि लिखितं स्वयं न वाचयती।।"

◆"सखे, माझा नवरा फारच हुषार आहे। तो जे लिहितो ते त्याच्या शिवाय इतर कुणी वाचूच शकत नाही।" यावर तिची मैत्रीण म्हणते, "माझा नवरा तर याहूनही जास्त हुषार आहे कारण तो जे लिहितो ते इतर कुणी जाऊं दे त्याला स्वतःला सुद्धां वाचतां येत नाही।"

जावयांच्या गोष्टी तर एकाहुन एक मनोरंजक! एका जावयाला सासुरवाडी इतकी चांगली जागा जगांत कुठलीच नसावी याचा साक्षात्कार झाला होता। साहाजिकच आहे कारण हीच एक जागा आहे जिथे त्यांच कोडकौतुक व्हायचं (एरवी त्यांना कोण विचारत?) म्हणूनच त्यांच मत होतं की असार संसारात जर सार असलेली कुठली जागा असली तर ती सासुरवाडीच। शंकरांनी आणि विष्णूंनी पण तर ह्या विधानाला बळकटी आणली होती की नाही?

" असारे खलु संसारे सारं श्वशूर मंदिरं। हरो हिमालये शेते हरि: शेते महादधौ।।"

◆"संसार व्यर्थ आहे या बद्दल शंकाच नाही पण या व्यर्थ संसारातही सार असलेली एक जागा आहे ती म्हणजे सासुरवाडी आणि म्हणूनच शंकर नेहमी हिमालय पर्वतावरच राहतात आणि विष्णू समुद्रांत।"

पार्वती हिमालय पुत्री म्हणून हिमालय शंकराची सासुरवाडी तर लक्ष्मी समुद्रांतून उत्पन्न झाली म्हणून समुद्र विष्णूंची सासुरवाडी। इतकी सुरेख कल्पना ज्या डोक्यांत आली त्याच डोक्यांत एक आणखीन कल्पना आली

कमले कमला शेते, हर: शेते हिमालये।
क्षीरब्धौच हरि: शेते, मन्ये मतकुण शंकया।।

कमला म्हणजे लक्ष्मी कमळांत, शंकर हिमालयावर व विष्णू क्षीरसागरांत झोपतात। मला वाटत ढेकणांच्या भितीने त्यांनी तिथे झोपायचे ठरवलं असावं। मला वाटत हा कवीचा स्वानुभव बोलत असावा।

नवराबायकोच्या भांडणाच्या बातम्यांनी वर्तमानपत्राचे रकानेच्या रकाने भरलेले आपण वाचतो। कधीतर ह्या भांडणाचा शेवट कुणा एकाच्या विषप्राशनाने झाल्याचं पण वाचायला मिळत पण ही काही आजचीच गोष्ट नाही। शंकर भागवानांची सुद्धां या घरच्या कटकटी पासून सुटका नव्हती। त्यांच आयुष्य सुद्धां सर्व सामान्य माणसां सारखं सवती मत्सर, नवराबायकोची, पोरांची, आपापसांतली भांडण अशा अनेक गोष्टींनी भरलेलं होत। विश्वास नाही वाटत?

"धन्या केयं स्थिता ते शिरसि शशिकला किं नु नामैतदस्या
नामैवास्यास्तदेतत्परिचितमपि ते विस्मृतं कस्य हेतोः ।
नारीं पृच्छामि नेन्दुं कथयतु विजया न प्रमाणं यदीन्दुर्
देव्या निह्नोतुमिच्छोरिति सुरसरितं शाठ्यमव्याद्विभोर्वः ।।"

◆पार्वती शंकरांना विचारते तुमच्या डोक्यावर बसलेली ही भाग्यवान स्त्री कोण आहे? (धन्या.......शिरसी) शंकरांनी म्हंटलं "ती चंद्रकोर आहे - (शशिकला)" पार्वती पण त्यांना सोडणार नव्हती "हे काय तिचे नाव आहे? (किं ......दस्या)" शंकरांनी आपल्या उत्तरावर ठाम राहत म्हंटलं "हो हे तिचंच नाव आहे। तूं कसं विसरलीस?(नाम......विस्मृतं)" पार्वती हार मानणार नव्हती "मी चंद्राबद्दल नाही त्या स्रीबद्दल विचारतेय (नारी.......इंदुन)"शंकर पण आपण आपल्या उत्तरावर ठाम असल्याचा खोटा अविर्भाव करत म्हणतात "ही चंद्राची कोरच आहे हवं तर तूं तुझ्या दासीला - विजयाला विचार (यदि ....कथयतु)" आपलं बाहेरच प्रकरण लपवण्या करतां किती अशा थापा माराव्या लागतात। पण येवढ्यावरच शंकरांची गृहकलहापासून सुटका होणार नव्हती। त्याला तोंड देतां देतां शेवटी विषप्राशन करावं लागलं।

अत्तुं वांछति वाहनं गणपते राखुं क्षुधार्त: फणी
तं च क्रौंचपते: शिखी च गिरिजा सिंहोऽपिनागानर्न।
गौरी जह्नुसुतामसूयसि कलानार्थ कपालाननो
निर्वि्वष्ण: स पयौ कुटुम्बकलहादीशोऽपिहालाहलम्।।

◆गणपतीच्या वाहनाची (आखु - उंदीर), खाण्याची इच्छा शंकराच्या गळ्यात भुकेल्या नागाची असते (गणपते......फणी) तर नागाला खाण्याची क्रौंचपतीच्या (स्कंद,) मोराला इच्छा होते। पार्वतीच्या सिंहाला तर नागाचं तोंड असलेल्या गणपतीलाच खावंसं वाटत (नागननं)। शंकराच्या डोक्या वर बसलेल्या गंगेचा पार्वती मत्सर करतच असते तर त्याच डोक्यावर बसलेल्या चंद्राचा मत्सर शंकराच्या कपाळावर असलेल्या तिसऱ्या डोळ्याचा अग्नी (कपालानल) करत असतो। आतां सांगा, घरचे सारे सदस्य साऱ्या वेळ एकदुसऱ्याला खावडाव करत राहतात तर गृहस्वामी ने विषप्राशन (हलाहल) केल्यास नवल ते काय? ह्या गृहकलहांत भर घालायला येतात दोन्हीं मुलांची - गणपती व स्कंद- भांडणं

हे हेरम्ब किमम्ब रोदिषि कथं? कर्णौ लुठत्यग्निभूः
किं ते स्कन्द विचेष्टितं मम पुरा संख्या कृता चक्षुषाम्।
नैतत्तेप्युचितं गजास्य चरितं नासां मिमीतेऽम्ब मे
तावेवं सहसा विलोक्य हसितव्यग्रा शिवा पातु वः॥

◆हेरंब- गणपती ला रडताना पाहून त्यांची माता - पार्वती त्याचा रडण्याचा कारण विचारते (रोदिषि कथं) गणपती ची तक्रार की हा स्कंद (अग्निभू) माझे दोन्हीं कान ओढतोय । पार्वती स्कंद ला रागावते "ही कसली चेष्टा (विचेष्टिता)" पण स्कंदला सुद्धां तक्रार असते "हा माझ्या डोळ्यांची संख्या मोजतोय" स्कंदाला सहा तोंड म्हणून बारा डोळे! गणपती ला रागे भरलं (गजास्य....न उचितम) पण त्याचा राग उचित असतो कारण स्कंद त्याच्या नाकाची लांबी मोजत असतो(नासा....मिमीते) आतां आईला तर दोन्ही मुलं सारखीच! कुणाची बाजू घ्यायच्या ऐवजी ती मनापासून हंसते।

आतां मी तुम्हाला ज्या गोष्टी सांगणार आहे त्या वैद्यांच्या खरं तर माझ्या जातभाईंच्या। त्यांची बदनामी वाचून वाईट तर वाटलं पण आनंदाची गोष्ट म्हणजे आम जनते ला संस्कृत येत नसल्याने या गोष्टी आपल्यातच राहतील।

वैद्यराज नमस्तुभ्यं! यमराजसहोदर!
यमस्तु हरति प्राणान् वैद्यः प्राणान् धनानि च ॥

◆यमाचे मोठे भाऊ वैद्यराज तुम्हांला नमस्कार कारण यमराज फक्त प्राण हरण करतात पण तुम्ही तर प्राणा बरोबर धनाचं पण हरण करता।

आपल्या कर्तृत्वाची(?) खात्री असलेल्या या वैद्याला एकदां आश्चर्यचकित व्हायची वेळ आली

चिता प्रज्वलितां द्रष्ट्वा वैद्यो विस्मयागतः|
नाहं गतो न मे भ्राता कस्येदं हस्तलाघवम्||

◆स्मशाना जवळून जातांना वैद्य बुवांना एक चिता जळत असतांना दिसली। त्यांना आश्चर्य वाटलं की " मी तर काय माझ्या भावाने सुद्धां कुणाचा इलाज केला नव्हता मग हे कोणाचं हस्तकौशल आहे?"

वैद्यांची टिंगलटवाळी हा मला वाटत संस्कृत कवींचा आवडता विषय असावा एरवी त्यांनी

"वैद्यराज नामस्तुभ्यं क्षणिता शेष मानव।
त्वयि विन्यस्तभारो ऽ वं कृतांत सुखमेधते।।"

◆वैद्यराज सर्वांना सोडून मी तुम्हांलाच नमस्कार करतो कारण जास्तीतजास्त लोकांना मारण्याचा भार तुम्हीच उचल्याने यमराजानी निवांतपणे विश्रांती घ्यायला सुरुवात केली आहे (कृतांत...... मेधते) शालजोडीत आणखीन किती मारणार?

आतां जगातल्या एक अत्यंत दुःखी माणसाची गोष्ट सांगून हा लेख प्रपंच आवरता घेते।

आपांडुरा: शिर सिजा स्त्रीवली कपोले,
दंतावलीर्विगलिता न च मे विषाद:।
एणी दृशो युवतयो पार्थ मां
विलोक्य "ताते" ति भाषणपरा: खलु व्रजपात:।।

◆माझे सर्व केस पांढरे झाले आहेत(आपांडुरा.... सिजा) कपाळावर आठ्या पडल्या आहेत(त्रिवली कपोले) दांत ही पडून गेले (दंत- विंगलिता) पण या बद्दल मला जरा सुद्धां वाईट वाटत नाही (ना.....विषाद) पण रस्त्यावरून जाणाऱ्या हरिणाक्षी जेव्हां माझ्याशी "आजोबा" म्हणून बोलायला सुरुवात करतात तेव्हां मात्र मला वज्राघात झाल्या सारखं वाटत। इतका दुःखी माणूस तुम्हीं सुद्धां पाहिला नसेल।

खरोखरच संस्कृत रुपी रत्नाकर अथांग आहे हे त्यांत डुबकी मारायला सुरुवात केल्यावर उमजू लागलं।

"तुझ्या महोदार सारस्वताच्या महासागराची जरी मीन मी झालो तरी गे तृषा मन्मनीची कधी ही कधी ही न होणे पुरी"
ह्या आर्यभूमी वरच्या कवितेतील ओळी इथे संस्कृतला सुद्धा चपखलपणे लागू आहेत आणि म्हणून त्या उद्धृत करण्याचा मोह मी आवरू शकत नाही।

- डॉ . अरुणा रांगणेकर

नियतीचा खेळ

लक्ष्मीनं गडबडीत दार उघडलं. आत तिचा नवरा बल्लाळ आढ्याकडे डोळे लावून पडला खाटेवर होता. लकवा पडल्यापासून गेले ३-४ वर्षे त्याचे हेच हाल होते. सुरवातीला जवळपासचे नातेवाईक व शेजारी गप्पा मारायला काही हवं नको पाहायला यायचे. पण त्याचे शब्द कळायचे नाहीत मग हळूहळू लोकांचं येणं बंद होत गेलं. आता तर वाड्यातून बाहेर पडताना सुद्धा शेजारी विचारत नाहीत. म्हणतात ना रोज मरे त्याला कोण रडे! नवऱ्याची आमदनी बंद झाली व घरातल्या वस्तू मोडून खायची वेळ आली तेंव्हा लक्ष्मीला कामासाठी बाहेर पडणे भाग पडले. ओळखीने ४-५ लोकांच्या घरचे धुणी भांडे व साफसफाई चे काम मिळाले व हात तोंडाची गाठ पडायला लागली. बरोबर आणलेला भात तिनं रश्श्यात कालवला व नवऱ्याला उठवून भरवायला लागली. कसेबसे २-४ घास खाल्ले आणि अन्न त्याच्या तोंडातून बाहेर पडायला लागलं .. खाटेवर पडून पडून बल्लाळ वैतागला होता. कुठून आपल्या नशिबात ही परावीलंबत्व आलं! यापेक्षा मरण परवडलं असच त्याला वाटायचं. लक्ष्मी पण या प्रकाराला वैतागली होती. रोज ४ घरची कामं करायची, लोकांची बोलणी खायची आणि जे शिळंपाकं मिळेल ते खायचं याचा तिला उबग आला होता. देवाला आणि दैवाला तरी किती दिवस दोष देणार? उगवलेला दिवस कसातरी रेटायचा एवढच तिला माहिती होतं. त्या पलीकडं तिच्याकडं काहीच उपाय नव्हता.

***

आय सी यू च्या बाहेरच्या कक्षात मीरा शून्य नजरेने बसली होती. कायरा ला ॲडमिट केल्यापासून आता २ आठवडे झाले होते. कसल्यातरी फूड पॉइझनिंगच निमित्त झालं आणि गोळ्यांची रिॲक्शन आली हसत खेळत असणारी गोड कायरा हॉस्पिटल मध्ये दाखल झाली. तिच्या चिवचिवाटाने घर कसं भरून जायचं! आता घर खायला उठतं. डॉक्टर प्रधानांनी सांगितलं कि आता 'किडनी ट्रान्सप्लांट' शिवाय काही पर्याय नाहीत. मीरा आणि मधुने सगळ्यांना सांगितलं होतं -- फेसबुक, व्हाट्सॲप वर सगळ्यांना जमेल तेवढे संदेश पाठवले होते पण अजून काही यश नव्हतं. "या गोष्टी प्लॅन करता येत नाहीत" असे प्रधान डॉक्टर म्हणाले आणि पटत जरी असलं तरी कळत पण वळत नाही अशी तिची अवस्था आली होती. मीरा व मधू दोघे मोठ्या पदावर काम करत होते. एकुलत्या एक कायरासाठी कितीही पैसे खर्च करायची त्यांची तयारी होती. पण सगळे प्रश्न पैशाने सुटतात थोडेच? उपाय माहिती आहे, पण तरीही अजून साध्य नाही! परिस्थितीनं लादलेली अगतिकता व त्यानं आलेला हताशपणा तिच्या नजरेत साफ दिसत होता. मधूने हलकेच तिच्या डोक्यावर थोपटलं -- त्याच्या खांद्यावर तिनं डोकं ठेवलं आणि डोळ्यातल्या आसवांना मुक्तपणे वाट करून दिली.

***

साबुदाण्याएवढ्या दाण्यांन एवढ होतं ह्यावर लक्ष्मीचा विश्वास बसेना. पण धोतरीच्या फुलाचं बी खाऊनच म्हातारा मेला असं किसन सांगत होता. तिनं हातातल्या त्या फुलाकडं व चिमुकल्या बीकडं परत साशंकतेने पाहिलं. किसनाचा म्हातारा किती शांत व समाधानी दिसत होता मेल्यावर ते तिला आठवलं. पूर्वी सैन्य हरल्यावर शत्रूच्या हाती सापडू नये म्हणून त्यांच्या स्त्रिया धोतरा खाउनच मरणाला जवळ करायच्या असं ऐकलेलं पण तिला आठवलं. खरं होतं कि नाही ते आता जीवनाची लढाई हरलेली लक्ष्मी पाहणार होती. तांदुळाच्या पेजेमध्ये तिन सगळं फुल कुस्करून व बिया वाटून टाकल्या. नवऱ्याला खाटेवर बसतं करून त्याला पेज पाजली. गेल्यादिवशी पोटात अन्न न गेल्याने कदाचित पण त्याने ती अधाश्याप्रमाणे ओरपली. लक्ष्मीला हुंदका आला. उरलेली पेज तिन पिऊन टाकली. तिला थोड्याच वेळात चक्कर आल्यासारखं वाटायला लागलं. म्हणून दार उघडलं आणि दारातच ती कोसळली. इतरांसाठीचा अपाय हा तिच्यासाठी उपाय ठरला होता.

***

"मॅडम, लक्ष्मी गिरमिसे तुमच्याकडे कामाला होत्या का?" पोलीस इन्स्पेक्टर मीराला विचारत होते.
"येस, म्हणजे आहे." मीरानं सांगितलं.
"त्यांचा व त्यांच्या नवऱ्याचा काल विषबाधेने मृत्यू झाला. तुमच्याकडून त्यांनी पदार्थ नेले असतील तर त्यांची आम्हाला तपासणी करावी लागेल."

"व्हॉट? काळ सकाळीच तर ती आली होती." मीराचा विश्वासच बसेना. काल लक्ष्मीला उरलं सुरल काय दिलं ते ती आठवायला लागली.
"हो आम्हाला दुपारी फोन आला त्यानुसार आम्ही चौकशी करत आहोत. लक्ष्मीची परिस्थिती तिला साधारण माहिती होती. २ आठवड्यापूर्वी पगार वाढवा म्हणून ती सांगत होती पण मीराची मनस्तिथी ठीक नसल्याने तिने तिला उडवूंन लावलं होतं.
काही न बोलता मीरा इन्स्पेक्टरला नमुने घेण्यासाठी स्वयंपाकघराकडं घेऊन गेली.

***

तिसऱ्या रिंगला मीराने फोन उचलला.
"मीरा, कुठे आहेस तू?" मधू एकदम उत्तेजित आवाजात बोलत होता.
"अरे ती आपल्याकडची लक्ष्मी ..."
"ते जाऊ दे -- लिस्टन गुड न्यूज फॉर यू. डॉक्टर प्रधान ना कायरासाठी मॅचिंग डोनर मिळाला. मी हॉस्पिटलला जातोय. तू पण लगेच निघ. आपल्याला काही फॉर्मेलिटीज पूर्ण करायच्या आहेत. आपल्याला कायरासाठी उपाय सापडला -- शी इज गोइंग टू बी आलराइट! चाल बाय -- निघ लगेच तू".
पुढंच न ऐकताच मधून फोन ठेवून दिला.

***

डॉ प्रधानांनी सगळी प्रोसिजर समजावून सांगितली.
"एनी मोर क्वशन्स?" सोनेरी काड्यांच्या फ्रेम मधून बघत त्यांनी विचारलं.
मधूने सही करण्यासाठी पेन काढलं. तेवढ्यात मीरा म्हणाली "मे आय नो द डोनर डॉक्टर?"
"सॉरी - ते नाही मला सांगता येणार. फक्त मी एवढच सांगू शकेन कि एका कुटुंबाचा काळ विषबाधेने मृत्यू झाला .. अँड वूमन्स किडनी इस परफेक्ट मॅच फॉर कायरा"!
मीरानं मधुकडं पाहिलं. कायरा पूर्ववत होणार ह्या आनंदापलीकडे त्याच्या डोळ्यात कुठल्याच भावना नव्हत्या... उपाय मिळाला पण तो असा मिळेल हा दैवदुर्विलास मीराला अंतर्मुख करून गेला.

- सागर साबडे

सुख संवाद

दिवाळी होळी सारखे सण म्हणजे "स्वच्छता अभियान" हे ठरलेलेच आहे, एरवी ही म्हणायला तर आपलं घर स्वच्छच (?) असतं पण खरंच सांगायचं तर मेल्या शिवाय स्वर्ग कधीच दिसत नाहीं. मोलकरीण केरवारे करून गेयल्यावर बघावं तर दाराच्या मागचा व सोफा,टेबल, खुर्च्यांच्या खालचा केर आपल्याला वाकुल्या दाखवताना दिसल्याने परत केरसुणी हातात घ्यावीच लागते, खास करून अश्या सणाच्या दिवसांत. आणि जळमट? ती तर त्यांना डोळ्यासमोरची सुद्धां दिसत नाहीत मग दारा मागची, छतावरून लटकणारी कुठून दिसणार?

आज ऑफिस मध्ये बरंच काम होतं त्यांत आतां या कामाची भर ! माझा जीव खरं तर इतका थकला होता की जळमट व परत काढावा लागणारा केर उद्यावर ढकलायचा विचार करत मी साबणाचा भरपूर फेस काढत स्वच्छ चेहरा धुतला. थोड्यावेळानी चहा करावा असा विचार करत जरा टेकले न टेकले तोंच "बाई साहेब" म्हणून प्रेमळ हांक आली. हे प्रेमळ आदरार्थी आणि उपरोधिक हांक दुसऱ्या कुणाची असणार माझ्या मियाँ जी शिवाय? माझ्या हातून काय खता झाली तेंच समजेना .

आतां माझ्या खोडीं बद्दल तुम्हांला सांगूनच टाकते. म्हणजे खऱ्या तर बऱ्याच आहेत पण त्यांतल्या त्यांत मुख्य म्हणजे माझ्या हातून अर्धवट उघड राहणार फ्रिजच दार व नळ, तेव्हां ही प्रेमाने मारलेली हांक म्हणजेच यातलच कांही तरी झालं असावं. "असं करा बाई साहेब नळ बंद करायला कुणाला तरी म्हणजे अर्थात मलाच हांक मारत जा म्हणजे पाण्याची बरबादी टळेल." आतां नळ उघडा राहणं हा काही अक्षम्य अपराध नाही आणि त्या करतां मला कशाला हांक मारायला हवी, मी नाही कां यांचे रोज वाचल्यावर वेडे वांकडे फेललेले व इतस्ततः उडत राहणारे टाइम्स, दैनिक भास्कर व इतर पेपर्स ची पान परत जुळवून ठेवत? जमिनीवर "ळ " च्या आकारात पडलेला पायजमा उचलणं सुद्धां रोजचाच कुळधर्म ! तेव्हां त्यांचे उपरोधिकपणे संतापाने उच्चारलेले शब्द माझ्या

थकलेल्या मनाला व शरीराला घायाळ करत राहिले. खरंच किती बदलला हा माणूस ! कधी काळी माझ्या ऑटोग्राफ बुक मध्ये "तुझ्या मुळे माझं जीवन प्रकाशमय झाल" हे लिहिणारा व "कर हा धरिला करी शुभांगी" असं म्हणत माझं रक्त सळसळायला लावणारा माणूस निश्चितच हा नव्हता. साधा नळ उघडा राहतो तो काय आणि त्यावरून माझा उद्धार तो काय ! माझ्या जीवाचा संताप संताप झाला आणि आज "इस पार या उस पार" होऊनच जाऊं दे असा विचार करत मी पुढे सरसावले. "काहो तुमच्या मातोश्रींच्या हातून पण नेहमींच नळ उघडा राहात असे तेव्हां तो बंद करायला त्यांना हाक मारत होता का? मला तर आठवतंय तुम्ही किंवा मीच तो बंद करत असू" "माझे आई तिला वर जाऊन चाळीस वर्षे लोटलीत आतां तिला कशाला मध्ये ओढतेय ?" "कां नाहीं ओढणार? माझ्या चुका नेहमी काढता जणू तुमचं कुटुंब सर्वगुणसंपन्नच" "अग साधी नळाची गोष्ट ती काय आणि ती कुठल्या कुठे नेतेस ? आणि तुमचं कुटुंब तुमचं कुटुंब काय करतेस ? हे आपलं कुटुंब नाही का?" "मुळीच नाही माझ्या आणि तुमच्या कुटुंबाची तुलना होऊंचं शकत नाही" दोन व्यक्ती समोरासमोर असल्या तरी जेव्हां त्यांची मन एक दुसऱ्या पासून फार दूर गेलेली असतात तेव्हां नकळतच जोरजोराने आवाज निघूं लागतात आणि हे ओरडले "हे बघ आतां फार झालं बंद कर तुझी वटवट माझे

कान किटले" "कान तर माझे किटायचे तुमच्या कुटुंबाच्या वाक्ताडनाने पण मी म्हणून सहन केलं. तुमच्या मातोश्री तर मातोश्री तुमच्या भगिनी काय कमी होत्या? माझ्या रंग रूपावरून मारलेले टोमणे काय मी विसरेन? आतां इंग्लंडला राहतात तर मला वाटलं होतं तिथल्या गारव्याने त्यांची डोकी थोडी तरी थंडावली असलेली पण कसचं काय आणि कसचं काय ! कुत्र्याच शेपूट वांकड ते वांकडच बसल्या आहेत तिथे पण तुमच्या संसाराचा रिमोट हाती घेऊनच. "नेमेचि येतो मग पावसाळा" प्रमाणे स्वतः चा संसार सोडून महिना न महिना सर्व लटाम्बर माझं कंबरड मोडायला इथे ठिय्या देऊन बसतात. बरं येतात रिकाम्या हाताने पण जातांना ?" "अगं पण इंग्लंड मध्ये मिळतात त्या कोणत्या गोष्टी इथे मिळत नाहीत मग कशाला तिथल्या गोष्टींची अपेक्षा करायची?" "सर्व गोष्टी सर्व दूर मिळतात ना मग हे कसं त्या सोयिस्करपणे विसरतात? परत जातात तेव्हां तर आतां पोट फुटेल की मग अशी त्यांच्या बॅगांची अवस्था असते." "काय तुझ्या माहेरची कुलदेवता शांतादुर्गा ना? आणि त्यावरूनच तुझं नांव शांता ठेवलं गेलं होत ना? पण मला वाटत तुझ्या आईवडिलांची जरा चूकच झाली", "माझ्या आई वडिलांना मध्ये आणायची गरज नाही सांगून ठेवते आणि काय हो काय वाईट आहे माझ्या नांवात?" वाईट काहींचं नाही ग कुलदैवतेच नांव चांगलंच असतं पण नावातल्या पूर्वार्धा पेक्षां उत्तरार्धच तुला शोभून दिसला असता"

"हे पहा मला उगीच तोंड उघडायला लावूं नका. तुमच्या बहिणींची नांव दया, क्षमा, विमला आहेत पण या नावांच्या जरा तरी आसपास त्यांचं वागणं आहे का? आणि धाकटी काय तर म्हणे सरला अगदी जिलबी सारखीच सरळ नाही का? तुमच्या मातोश्रींच गंधा हे नाव मात्र अगदी चपखलच हं नावाला पूरक असंच त्यांचं नाक होत यांत शंका नाहीं. जरा कुठे भात लागला किंवा पोळी करपली की घराच्या दुसऱ्या कोपर्यात असल्या तरी तिथून ओरडायच्या "तुझं लक्ष नाही का ग? भात कारपल्याचा इथं पर्यंत वास येतोय". आणि हो तुमचं तुमच्या कुलदैवताच नरसिंह हे नांव मात्र अगदी योग्य आहे हं. येतां जातां आपल्या नखांनी फक्त मलाच ओरबाडत असता नशीब हिरण्यकश्यपू सारखं मला अजून फाडलं नाही"

"ओ मेरी माँ अब बस कर. मी घराबाहेरच जातो कसा आज फारचं झालय" "घराबाहेर जाल तर काय, ही तर तुमची पळवाट असते मी विसरले थोडीच" "नाही विसरलीस मला माहीत आहे. पण मला वाटत मागचं सगळं विसरायला शिकशील तर तुझं उरलेलं आयुष्य सुखात जाईल" "विसरूं ? काय विसरूं ? तुमच्या मातोश्री आणि बहिणी सोन्यानी लदून आल्या होत्या पण तरी तुम्ही माझ्या गळ्यांत दोऱ्यात ओवलेलं मंगळसूत्र विसरू की घातलेलं खोटे दागिने विसरू? आणि माझ्या रंगरूपावरून मारलेले ताशेरे ! ते विसरू? आपलं लग्न तर ठरवूनच झालं होतं. मी कांही तुमच्या गळ्यांत जबरदस्ती पडायला आले नव्हते."

"काय काय आठवत बुवा तुला धन्य आहे तुझी पण काय नंतर मी तुझ्या करतां केलेलं दीड तोळ्याच मंगळसूत्र मात्र तू सोईस्करपणे विसरलीस वाटत? आतां पुरे कर बाई आज फार डोकं खाल्लंस माझं." "डोकं मी खाल्लं की तुम्हीं खाताय?" "असं आहे शांताबाई, मुळांत जी गोष्ट नाहीच ती मी कशी खाणार?" हे ऐकलं आणि माझा तिळपापड झाला. "बरं तर बरं माझी शिक्षणाची बाजू मजबूत होती नाही तर तुमच्या कुटुंबाने माझी काय गत केली असती परमेश्वर " __ पण माझं वाक्य पूर्ण व्हायच्या अगोदर माझ्या डोळ्यातून वाहणाऱ्या अश्रूंची पर्वा न करत धाड्कन दार आपटत माझे प्रिय पती नरसिंह राव घराबाहेर !

संध्याकाळच्या या सुख संवादाने माझं थकलेलं शरीर आणखीन थकलं. खरं तर सारखं सारखं बोलण्याने शरीरापेक्षा माझी जीभच थकली होती. जेवण तर काय आतां चहाची सुद्धां इच्छा नव्हती. मी अंथरुणावर पडले खरी पण मला झोपच येईना. पतीदेव बऱ्याच रात्री घरांत शिरल्याचं व नंतर फ्रिजच्या व स्वयंपाक घरांतल्या भांड्यांच्या आवाजावरून जेवल्याचं पण समजलं आणि थोड्याच वेळांत शेजारच्या खोलीतून घोरण्याचा आवाजही ऐकू येऊं लागला. काय म्हणावं ह्या माणसाला?

मला मात्र झोप येईना जेव्हां मी आत्मविश्लेषण करूं लागले माझ्या मनाने एखाद्या निष्पक्ष न्यायाधीशाप्रमाणे "तुझंच चुकलं ", हा आपला अंतिम फैसला सुनावला. साधी नळ उघडा राहण्याची गोष्ट ती काय आणि आपली चूक मान्य करायच्या ऐवजी ताळतंत्र सोडत मी केवढं महाभारत रचत गेले. मला माझीच नखं नरसिंहासारखी दिसूं लागली ज्यांनी मी नवऱ्याला ओरबाडत राहिले. मला माझी अनेक आजारपण आठवली त्यावेळची यांची तगमग व माझी सतत केलेली सेवा सुद्धां आठवली आणि त्यांची क्षमा मागण्याचा मी निश्चय केला कारण माझं मन आत्मग्लानीने भरून गेलं होतं. उद्यां घरांतल्या जळमटांबरोबर ही मनातली जळमट होळीच्या समिधां बरोबर नेहमी करतां जाळून टाकायचा मी निश्चय केला. मन निरभ्र झाल्याने मला शांत झोप लागली आणि सकाळ सुद्धां प्रसन्न उगवली.

कालच महाभारत विसरत मी कामाला सुरुवात केली. पुरणपोळ्या करायच्या म्हणून फ्रिज उघडत आंतल पुरण काढत मी स्वयंपाकघराकडे वळले. मनात ज्योत्स्ना भोळे गायलेलं "क्षण आला भाग्याचा आला सौख्याचा ", हे गाणं रुंजी घालत होत पण त्या वेळी कल्पना नव्हती की हा भाग्याचा क्षण क्षणभंगुर ठरणार आहे म्हणून कारण तेवढ्यात "बाई साहेब " ही चिरपरिचित हांक कानी आली. झालं ! नेहमी प्रमाणे फ्रिज उघडा राहिला होता. माझ्या जीवाचा संताप झाला.

"तुमच्या आईच्या हातून सुद्धां फ्रिज उघडा राहूं शकला असता मग ---" पण माझं वाक्य पूर्ण झालंच नाही. "अग जगदंबे दुर्गे हे मात्र फारच होतंय हं. आतां परत आठवण करून देतो की माझी आई आज या जगांत आणि काय ग आमच्या घरांत फ्रिज होता तरी का?" "नव्हता तर काय झालं पण असतां तर त्यांच्या हातून सुद्धां निश्चितच फ्रिज उघडा राहू शकत होता" हे म्हणत असताना माझं रक्त परत सळसळत असल्याचं जाणवूं लागलं पण या वेळी मात्र संतापातिरेकाने !

मागच्या अनेक कटु प्रसंगांनी मनात परत फेर धरला. एखादा जरी थोडासा ओलावा असण्याचा आभास देणारा प्रसंग आठवता तर सर्व वाईट आठवणी त्यांना "समिधा" हे पूजनीय नांव देत होळीत नेहमी करता समर्पित केल्या असत्या पण आतां ते करण शक्य वाटत नाही उलट "बाई साहेब" या हांकेने नवीन सुखसंवादाचा पाया घातला गेला आहे हे जाणवलं.

माझं वागणे म्हणजे वड्याचे तेल वांग्यावर काढण्या सारखं आहे हे जाणवत पण मी तरी काय करुं? शरीरापेक्षां मनाच्या जखमा खोल असतात आणि त्या कधीच भरून येत नाहीत .

खरं आहे की नाही ?

डॉ . अरुणा रांगणेकर

कविता कट्टा

एक कविता पावसासाठी..

मन कधीचे बावरे हे चिंब भिजुनी चूर आहे..
पावसाला काय सांगू तो अजुनी दूर आहे..

सावळ्याश्या सावल्यांचा माग घेती पायवाटा..
थेंब ओले आठवणींचे अन मनी हूरहूर आहे..

सांग कुठवर सावरू हे वेड ओलेत्या क्षणांचे
दिवस जातो धुंद सारा रातही मजबूर आहे..

पावसाच्या पावलांनी चंद्र आभाळात येतो..
सोबतीस दरवळणारा चांदण्याचा धूर आहे..

ऐलतीरी मी उभी देह भान चिंब ओले..
तो वाहत्या लाटांचा थेंब थेंब निष्ठूर आहे..

- रसिका कुलकर्णी

दिवाळी

निजेचे बहाणे पुरे आज व्हावे,
प्रभेच्याही आधी तिने जागवावे.

अशी ती दिवाळी पुन्हा आज यावी,
सुमंगल मुहूर्ता तिची भेट व्हावी.

पहाटे पहाटे सुगंधी नहावे,
सणाच्या तयारी सुरूपे नटावे.

फराळाची पंगत पुन्हा ती बसावी,
अशी ती दिवाळी पुन्हा आज यावी.

नभी तारकांनी धरे आज यावे,
दिव्या कंदिलांच्या रुपा सज्ज व्हावे.

फटाक्यांनी दंगल पुन्हा गाजवावी,
अशी ती दिवाळी पुन्हा आज यावी.

जनांच्या सणाला मनांनी जुळावे,
पिढ्यांच्या विकारा तडीपार न्यावे.

सुखांच्या क्षणांची पुन्हा भेट व्हावी,
अशी ती दिवाळी पुन्हा आज यावी.

- प्रसन्ना शानभाग

सुखाचे गाव

अंतरी दाटून येते सावल्यांचे गूढ गाणे..
ना कळे कसले असे हे जाणिवांचे दूर जाणे..
संभ्रमाच्या किनारी ओढलेली नाव आहे..
एकाच ह्या निमिषात येथे का सुखाचे गाव आहे?

कोणत्या वाटेवरी ह्या स्वप्न थोडे सांडते?
मांडलेल्या डावातील श्वास माझे कोणते
प्रश्न सोपे काळजाचे उत्तरांचा दिखाव आहे
एकाच ह्या निमिषात येथे का सुखाचे गाव आहे?

मी जगाया लागलो की पावले मागून येती
ही जुन्या कुठल्या जगाची मंदशी चाहूल होती?
बाण नजरेतून तिने सोडला भरधाव आहे
एकाच ह्या निमिषात येथे का सुखाचे गाव आहे?

पाऊल खुणा

निळाईतल्या नभी उनाड चंद्र राहतो
निळावल्या तमातुनी एकांत स्वप्न पाहतो.

किनार पसरुनी इथे क्षितीज वाकले पुढे
ओंजळीतुनी तिच्या दुधाळ चांदणे पडे..

निळ्यासमान भासतो डोह अंतरातुनी
उरात चंद्र सांडतो..थेंब थेंब चंदनी!

चांदरात जागते मिळून सावल्यांसवे
पावलास सोबतीस दूर डोंगरी दिवे..

पहाट मोजते नभी रातीच्या जुन्या खुणा
कवेत घेउनी तिला सुखावते जरा पुन्हा..

चुकार एक चांदणी उरे नभात शेवटी..
धुक्यात स्वप्न शोधते निवांत नाव एकटी..

- रसिका कुलकर्णी

लग्नघडी

आले तुझ्या सवे मी, तोडून पाश सारे.
सोडून सर्व नाती, ते बंध रेशमाचे.

झाले सख्या तुझी मी, विसरून मी स्वतःला.
अर्पून भाव माझे, वरले मी रे तुजला.

त्यागून गत सुखांना, नव कास आज धरली.
सर्वस्व आज माझे, प्रेमात पूर्ण हरली.

समजून त्याग माझा, तू साथ दे हमेशा.
आजन्म गाठ राहो, मनी मात्र एक आशा.

- प्रसन्ना शानभाग

मराठी शाकाहारी आहार : एक वरदान

शाकाहारी आहार हे आपल्या पूर्वजांनी आपल्याला दिलेले वरदान आहे. जसजसे मी आरोग्य व आहार या विषयावर वाचते किंवा ऐकते तसतसे मला पटू लागते कि मी जो आहार परंपरागत सेवन करत आले आहे तो खूप समतोल व शास्त्रशुध्द आहे. भारतीय शाकाहारी आहारात प्रथिने, पिष्टमय पदार्थ ,स्निग्ध पदार्थ व तंतुमय पदार्थ यांचे संतुलन राखले जाते. तसेच या आहारात भरपूर जीवनसत्वे व खनिजे मिळत असून मसाल्याचे पदार्थ(spices), प्रिबायोटिक्स (prebiotics) व प्रोबायाॅटीक्स (Probiotics) यांचाही समावेश असल्याने तो आहार शरीराला हितकारक आहे. अमेरिकेत सतत चाललेल्या संशोधनाप्रमाणे(अमेरिकन हार्ट असोसिएशन, अमेरिकन कॅन्सर सोसायटी) हे सिद्ध झाले आहे कि ज्या आहारात संपृक्त मेदे ((Saturated fat) कमी असतात

व तंतुमय पदार्थ(Fiber) व भाज्या फळे यांचे प्रमाण जास्त असते तो आहार हृदयविकार व कर्करोग प्रतिबंधक असतो. आपल्या शाकाहारी आहारात संपृक्त मेदे कमी, तंतुमय पदार्थ व भाज्या फळे भरपूर असून तो हृदयविकार व कर्करोग प्रतिबंधक आहे. अमेरिकेत मांसाहारी लोकांना आठवड्यातून निदान दोनवेळा डाळी व कडधान्ये (Beans,Lentils) खाण्याचा सल्ला दिला जातो. आपले जेवण म्हंटले कि जेवणाचे ताट डोळ्यासमोर येते. वरण, भात लिंबू,तूप,भाजी,चटणी,कोशिंबीर,उसळ,पोळी, आमटी ,दही व ताक. या ताटातील सर्व पदार्थ नवीन शोधांप्रमाणे आरोग्याला कसे हितकारक आहेत ते सांगण्याचा प्रयत्न मी करणार आहे.

१. प्रथिने(Proteins) :

आपल्याला डाळी,उसळी,तेलदाणे (nuts), दूध, दही, ताक,व थोड्या प्रमाणात गहू, ज्वारी, बाजरी, ओट्स, तांदूळ यातून प्रथिने मिळत असतात. लोकांची एक कल्पना असते कि शाकाहारी आहारात प्रथिनांची उणीव असते पण ती चुकीची आहे. लेखाच्या या भागात शाकाहारी प्रथिने म्हणजे काय,ती मिळवण्यासाठी कसा आहार असावा लागतो व आपण परंपरागत सेवन करत असलेला भारतीय शाकाहार हा कसा प्रथिनांनी युक्तअसूनआरोग्यदायी आहे हे मी सांगणार आहे. प्रथिने हि अमिनो आम्लांपासून (amino acids) बनलेली असतात. एकंदरीत आपल्याला २० अमिनो आम्लांची (Amino Acids) ची जरूर असते पण त्यापैकी ९ अमिनो आम्ले आपले शरीर बनवू शकत नाही. या अमिनोआम्लांना (Amino Acids) ना आवश्यक (Essential Amino Acids) असे म्हंटले जाते. आयसोलुसिन (Isoleucine),फिनालअलनिन (phenylanaline)लायसिन (,Lysine)लुसिन(,Leucine) थ्रिओनिन (,Threonine),व्हालीन (Valine)ट्रिप्टोफॅन (,Tryptophan),मिथिओनिन Methionine,हिस्टडीन (Histadine) ही नऊ अमिनोआम्ले (Amino Acids) आपल्याला आपल्या अन्नातून शरीराला पुरवायला लागतात. ज्या पदार्थात हि सगळी नऊ अमिनोआम्ले (Amino Acids) असतात त्या प्रथिनांना Complete प्रथिने म्हणतात, आपल्या आहारात दूध व दुधाचे पदार्थ व सोयबीईन्स यात फक्त Complete प्रथिने असतात. डाळीत किंवा कढधान्यांत सर्व Amino Acids नसतात म्हणून आपण त्याबरोबर धान्यांचा वापर संतुलन राखण्यासाठी करतो. उदारणार्थ डाळी किंवा कढधान्यत मिथिओनिन (Methionine) चा अभाव असतो पण लायसिन लायसिन (Lysine) व इतर Amino Acids असतात तर धान्यात लायसिन (Lysine) चा अभाव असतो पण मिथिओनिन (Methionine)असते. म्हणूनच आपण वरण भात, उसळ पोळी, पिठले भाकरी असे पदार्थ एकमेकांबरोबर खात असतो. परंतु डाळी/उसळी व धान्ये नेहमीच एकाच वेळी खाण्याची जरूर नाही, दिवसभरात कधी नुसते धान्यांचे प्रकार किंवा कधी नुसती उसळ/डाळीचे प्रकार खाल्ले तरी चालते.. आपण शाळा कॉलेजात असताना सकाळी वरण, भात, भाजी कोशिंबीर ,दुपारी डब्यात पोळी भाजी किंवा उसळ व संध्याकाळी पिठलं भाकरी किंवा खिचडी कढी कोशिंबीर खायचो .मोड आणलेल्या कडधान्यांमुळे प्रथिने,खनिजे व जीवनसत्वे वाढतात व पिष्टमयता व कॅलरीज कमी होतात क जीवनसत्वही वाढते व ती पचायला हलकी होतात.म्हणून आपल्या जेवणात उसळींचे महत्व आहे.भाज्या,फळे,Nuts व बिया यातही काही प्रमाणात प्रथिने असतात तसेच आपल्या प्रथिनांत संपृक्त मेदे Saturated fats याचे प्रमाण अतिशय कमी असल्याने ती हृदयाला चांगली असतात. आपण आपल्या पाककृतीत प्रथिनांची भरही घालत असतो. डाळी घातलेल्या व पीठ पेरून केलेल्या भाज्या, ताकातल्या पातळ भाज्या,कढी,पिठले हि काही उदाहरणे आहेत.तसेच वरणावर आपण लिंबू घेतो किंवा आमटीत लिंबू किंवा चिंच घालतो हे शास्त्रशुद्ध आहे. चिंच किंवा लिंबातील व्हिटॅमिन सी डाळीतील आयर्नशोशण्यासाठी मदत करते. तसेच कोशिंबिरी व भरतातही आपण दाण्याचे कूट, दही घालत असतो. आत्ता खूप आवडते झालेले ग्रीक दही(चक्का) आपण अनेक वर्षांपासून वापरत आहोत. गंमत म्हणजे आपल्या श्रीखंड, बासुंदी, पुरणपोळी, पेढे, बर्फी या पक्वान्नातसुद्धा प्रथिने असतात. तेलदाणे असलेला सुकामेवाही आपण खातो. या माहितीवरून आपल्या लक्षात येते कि मासाहाराइतकीच प्रथिने आपण सेवन करत असलेल्या शाकाहारी पदार्थात मिळू शकतात व संपृक्त मेदे नसल्याने व तंतुमय पदार्थ असल्याने ती आरोग्याला चांगली असतात. डॉक्टर ऑज व अनेक दूरदर्शन कार्यक्रमात कडधान्यातून प्रथिने मिळवा म्हणून सांगितले जात आहे.

२. पिष्टमय पदार्थ

आपल्या जेवणातील डाळी,कडधान्ये,धान्ये(ज्वारी,बाजरी,गहू,मका) यापासून केलेलेपदार्थ, दूध, दही, ताक, भाज्या व फळे हे सर्व पिस्टमय पदार्थ असतात. रोजच्या कामधामाला व मेंदूच्या कामाला लागणारा ऊर्जा(energy)मिळणे यासाठी पिस्टमय पदार्थांची जरूर असते. आपला आहार पिस्टमय पदार्थानी युक्त असल्याने तो हा ऊर्जा व्यवस्थित प्रमाणे पुरवतो. आपला आहार शरीराला आवश्यक असणारे पिस्टमय पदार्थ पुरवीत असल्याने प्रथिनांची बचत होते.जर प्रथिने जास्त व पिष्टमय पदार्थ कमी खाल्ले तर शरीराला ऊर्जा मिळवण्यासाठी प्रथिनांची मोडतोड करावी लागते. पण जर पिस्टमाय पदार्थांचे प्रमाण जास्त झाले तर त्याचे मेदात रूपांतर होते व वजन वाढू शकते. अलीकडे वजन कमी करण्यासाठी प्रथिनांचे प्रमाण जास्त व पिस्टमय पदार्थांचे प्रमाण कमी करावे असा प्रचार केला जातो. हे चुकीचे आहे. पिष्टमय पदार्थ,प्रथिने व मेदे यांचे संतुलन राखण्याची जरुरी आहे. पूर्वीच्या काळी शारीरिक कष्टाची कामे खूप असायची त्यामुळे पिस्टमय पदार्थांचे प्रमाण खाण्यात जास्त असणे योग्य होते. आता मात्र शरीराला लागणाऱ्या औक्शणिकांच्या (calories) च्या प्रमाणातच सर्व पदार्थ खाणे आवश्यक आहे.आपल्या पूर्वजांच्या म्हणण्यानुसार भुकेपेक्षा दोन घास कमी खावेत मधुमेय नियंत्रणासाठी सांगितले जाते कि ज्या पदार्थात तंतुमय पदार्थ आहेत असे पिस्टमय पदार्थ खावेत. त्यामुळे रक्तातील साखर हळूहळू वाढते,एकदम वाढत नाही. उदारणार्थ पूर्ण गव्हाचा पाव किंवा पोळी खाल्ली तर साखर एकदम वाढत नाही पण मैद्याचा पाव खाल्ला तर साखर एकदम वाढते.आपल्या सर्व पदार्थांत तंतुमय पदार्थ खूप असल्याने ते मधुमेय नियंत्रणासाठी योग्य आहेत.अर्थात जेवणातल्या सर्व पदार्थांचे संतुलन राखणे आवश्यक आहे. जेवणानंतर शतपावली करण्याचा आपल्या संस्कृतीतला रिवाज आता अमेरिकन आरोग्यतज्ञानाहि पटला आहे. मधुमेय नियंत्रण या दृष्टीने गोड पदार्थ किंवा फळ नेहेमी प्रथिने व स्निग्धे या बरोबर खावे असे सांगितले जाते. आपण नेहमीच गोङ पदार्थ जेवताना इतर पदार्थांबरोबर खातो.आपल्या आहारात भाज्या व फळे यांचे प्रमाण खूप असल्याने आपल्याला जीवनसत्वे भरपूर मिळतात. कर्करोग प्रतिबंधक मोहिमेत म्हंटले जाते कि निरनिराळ्या रंगाच्या भाज्या खाव्यात व अर्धी प्लेट भाज्या ,फळे यांनी भरलेली हवी. क्रुसिफेरस भाज्या म्हणजे ब्रोकोली,कोबी,कॉलीफ्लॉवर,मोहोरीचा पाला लाल माठ व मुळा या भाज्या खाव्यात. तसेच गाजरे,रताळी,लालभोपळा वगैरे पिवळ्या व शेंदरी भाज्या खाव्यात. फळांपैकी apple व berries आवर्जून खावे. आपल्या आहारात भाज्या व कोशिंबिरी यांचा भरपूर वापर असल्याने आपण सर्व रंगाच्या भाज्या खात असतो.पाश्चात्य लोकांचे म्हणणे असते कि भारतीय लोक सॅलड्स खात नाहीत भाज्या खूप शिजवून खातात. हे त्यांचे म्हणणे चुकीचे आहे. आम्ही मराठी लोक रोज कोशिंबिरीच्या रूपात सॅलड्स खातो व काही भाज्या शिजवून खाल्याने आरोग्याला अधिक चांगल्या असतात हेहि आता सिद्ध झाले आहे. असं म्हणतात कि टोमॅटो शिजवले की त्यातील लायकोपिन शरीराला मिळते पण कच्या टोमॅटोत जीवनसत्व क जास्त असते. आपण कच्या टोमॅटोची कोशिंबीर करतो .तर सगळ्या सॉसेस साठी टोमॅटो शिजवतो. तसेच टोमॅटोचे पंचामृत व भरीतही करतो.असे सिद्ध झाले आहे कि गाजरे व पालक शिजवल्यामुळे त्यातील बेटा कॅरोटिन शरीराला अधिक मिळते. आपण गाजराचे भरीत व पालकाची भाजी नेहमीच करतो. याचा अर्थ म्हणजे नेहमीच कच्या भाज्या खाव्यात असे नाही. कधीकधी शिजवल्यानेही शरीराला फायदा होतो. आपल्या संस्कृतीतील उपासाचं महत्व हे आहारातील बदल व नेम हे आहे. पाश्च्यात्त्यांना हे आत्ता उलगडले आहे..वरील माहितीवरून दिसून येते कि आपल्या आहारातील पिस्टमय पदार्थ आरोग्याला हितकारक आहेत.

३. मेदे किंवा स्निग्ध पदार्थ

भारतीय शाकाहारातील मेदे कशी चांगली असतात हे मी लेखाच्या या भागात सांगणार आहे. आपल्या आहारातील डाळी,कडधान्ये व धान्ये यात मेदे अगदी अल्प प्रमाणात असतात. आपल्या आहारात मेदे फक्त तेल,तूप,व संपूर्ण मेद असलेले दूध(full fat)व दुधाचे पदार्थ, तेलफळे व बिया यातच जास्त प्रमाणात असू शकतात. आपण अगदी थोड्या प्रमाणात तूप किंवा स्वैपाक करताना तेलाचा उपयोग करतो ते योग्य आहे कारण पिस्टमय पदार्थ व प्रथिने यांचे पचन करण्यास व रक्तातील साखरेच्यात समतोलन राखण्यास

स्निग्धतेने फायदा होतो.शिवाय जीवनसत्वे अ,ड,इ व के हि पाण्यात विरघळत नाहीत ती विरघळण्यासाठी मेदांची जरुरी असते.काही मेदांमुळे कोलेस्टेरॉल वाढते म्हणून मी प्रथम कोलेस्टेरॉलबद्दल माहिती देणार आहे. आपल्या शरीरात कोलेस्ट्रॉल असते व काही प्रमाणात ते शरीराला आवश्यक असते.पण ते वाढले कि रक्तवाहिन्यांना अडथळा होउ शकतो.या कोलेस्टेरॉल चे वर्गीकरण त्याच्या घनतेप्रमाणे(density) निम्नघन लायपोप्रोटीन (Lo Density Liporotein /LDL) कोलेस्टेरॉल, उच्चघन लायपोप्रोटीन (High Density lipoprotein/HDL) कोलेस्टेरॉल ,व अति निम्नघन लायपोप्रोटिएन(Very Low Density Lipoprotein/VLDL) कोलेस्टेरॉल असे तीन प्रकार आहेत. टोटल कोलेस्टरॉल (Total Cholesterol)= उच्चघन +निम्नघन +अतीनिम्नघन कोलेस्टेरॉल असे समीकरण आहे. आरोग्यतज्ञ् हृदयविकारांच्या संबंधात बहुतांशी टोटल कोलेस्टरॉल, उच्चघन व निम्नघन कोलेस्टरॉल व ट्रायग्लिसराईडस (triglycerides) याचाच विचार केला जातो.उच्चघन (HDL) ला चांगला कोलेस्टरॉल म्हणतात व तो हृदयसंरक्षक असतो.तो जेवढा जास्त तेव्हडा चांगला समजला जातो. तो बायकांसाठी ५५ mg/dl पेक्षा जास्त व पुरुषांसाठी ४५mg /dl पेक्षा जास्त असावा.निम्नघन (LDL) कोलेस्टरॉल १००mg/dl पेक्षा कमी असावा.ज्यांना मधुमेय आहे त्यांचा ७० mg /dl पेक्षा कमी असावा. आपल्या रक्तातील मेदे म्हणजे Triglyceride चे प्रमाण १५०mg/dl पेक्षा कमी असावे. पूर्ण (Total) कोलेस्टरॉल २०० mg /dl पेक्षा कमी असावा. चांगल्या आहाराने LDL कोलेस्टेरॉल कमी करता येते तर व्यायामाने HDL कोलेस्टरॉल वाढवता येते.आहारात असणाऱ्या मेदांपैकी परा किंवा Trans Fats व संपृक्त मेदे किंवा Saturated fats हि कोलेस्टेरॉल वाढवतात व ती शरीराला हानिकारक असतात. अन्संपृक्त मेदे (Unsaturated fats) जी शरीराला चांगली असतात त्यांचे दोन प्रकार आहेत, एक - असंपृक्त (Monounsaturated/MUFA) व बहू-असंपृक्त (Polyunsaturated/PUFA). यांच्यामुळे वाईट कोलेस्टरॉल (Bad Cholesterol LDL) कमी होते. यापैकी बहू असंपृक्त मेदांना आवश्यक मेदे (essential fats) म्हणतात. बहूअसंपृक्त मेदे आपले शरीर तयार करू शकत नाही. म्हणून आपल्या आहारातून ती पुरवायला लागतात. बहू असंपृक्त मेदांचे दोन प्रकार आहेत ,omega६ (omega 6)आणि ओमेगा ३(omega 3) .ओमेगा ३ मेदाम्ले हि fish oil, जवस , चिया बिया , अक्रोड व थोड्या प्रमाणात पालक व रोमन लेट्स यात असते ओमेगा ३ हे हृदय व मेंदूच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असते तसेच ते रक्तवाहिन्यांतील अडथळे दूर करते. ते शरीरातील ट्रायग्लिसराईड्स हि कमी करते. सर्वांच्याच आहारात omega 6 चे प्रमाण ओमेगा ३ पेक्षा खूप जास्त असते म्हणून ओमेंगा ३ चे सेवन करणे आवश्यक आहे. भारतीय शाकाहारी आहारात एकंदरीत मेदांचे प्रमाणच कमी असते पण एक- असंपृक्त (Monounsaturated) व बहू- असंपृक्त Polyunsaturated (omega ६व Omega ३) मेदे आपल्याला प्रामुख्याने तेल व डाळी, कडधान्ये, भाज्या, तेलफळे (Nuts), बियायातून मिळतात. आपण तेलफळांचा उदारणार्थ बदाम, शेंगदाणे,काजू यांचा वापर पदार्थात किंवा सुक्यामेव्यात करत आलो आहोत. तेलफळात प्रामुख्याने असंपृक्त मेदे असतात. एक असंपृक्त मेदे (monounsaturated fats) यामुळे उच्चघन (HDL) सुरक्षित राहते व निम्न घन(LDL)कमी होते . सर्व डॉक्टर एक असंपृक्त (Monounsaturated Fats) जास्त असलेले तेल वापरण्याचा सल्ला देतात.आपण अमेरिकेत ऑलिव्ह व कनोला तेलाचा तर भारतात शेंगदाण्याच्या तेलाचा वापर करतो. या तेलात monounsaturated फॅट्स चे प्रमाण जास्त असते व saturated fats चे प्रमाणकमी असते. मात्र शेंगदाण्याच्या तेलात saturated fats चे प्रमाण थोडे जास्त असल्याने व करडीत ते कमी असल्याने हि तेले आलटून पालटून वापरावीत असे सांगितले जाते.शिवाय भारतात घाण्यावर काढलेले चांगले तेल आपण वापरतो ज्यात केमिकल्स कमी असतात. अमेरिकन हार्ट असोसिएशनच्या म्हणण्याप्रमाणे परा (Trans) व संपृक्त Saturated मेदांमुळे कोलेस्टरॉल वाढत असल्याने व रक्तवाहिन्यांना अडथळा आल्याने हृदयविकार वाढवू शकतात.परा मेदे डालडा किंवा क्रिस्कोसारख्या पार्शली हायड्रोजनेटेड तूप (.Partially Hydrogenated oils) किंवा हायड्रोजनेटेड तूप (Hydrogenated oils) यात असतात शिवाय परा मेदे तळलेल्या पदार्थात,stick margarine व बाजारातून आणलेली बिस्किटे व तयार पदार्थ (packaged food) वगैरेतहि असतात परा मेदे (Trans फॅट्स) हि

सर्वात वाईट असतात. संपृक्त मेदे मेदयुक्त (full fat) दुध चीज,लोणी ,बाजारातून आणलेल्या गोड व खाऱ्या बिस्किटात व चिप्स यात व मांसाहारात असतात. आपण रोज ताजा स्वयंपाक करीत असल्याने बाजारातून आणलेले पदार्थ,चिवडे,बिस्किटे यांचा वापर कमी असतो. आपण रोजच्या स्वयंपाकात चांगले तेल व तूप व ते पण अतिशय अल्प प्रमाणात वापरतो शिवाय मार्जरीन, डालडा किंवा क्रिस्कोसारखी तुपे वापरत नाही. मात्र साजूक तूप चांगले कि वाईट याबद्दल दुमत आहे. यामुळे डॉक्टरचा सल्ला घेऊन त्याचा वापर करावा. चीजचा वापर मराठी शाकाहारात कमी असून आपण साय काढलेले दूध पितो व त्याचेच दही ताक करतो. आपण जवस , सुकामेवा तेलदाणे यांचा वापर करतो . आपल्या आहारातील डाळी उसळी धान्ये यात मेदे कमीच असतात व ती Unsaturated मेदे असल्याने शरीराला चांगली असतात. यावरून असे दिसून येते कि आपल्या मराठी शाकाहारात Trans व Saturated मेदांचे प्रमाण कमी असते व Unsaturated मेदांचे प्रमाण जास्त असल्याने हा आहार हृदयविकार प्रतिबंधक आहे

४. तंतुमय पदार्थ

आपल्या आहारातील बहुतांशी पदार्थात भरपूर तंतू असतात. इन्स्टिटयूट ऑफ मेडिसिन च्या म्हणण्याप्रमाणे बायकांना २५ ग्रॅम्स व पुरुषांना ३८ ग्रॅम्स तंतूंचि जरूर असते. तंतुमय पदार्थांचे जलशोषक(soluble) व जल न शोषणारे(insoluble) असे प्रकार असतात. आपल्या आहारातील सर्व पदार्थात जलशोषक व जल न शोषणाऱ्या घटकांचा समावेश असतो.जलशोषक तंतुमय घटक (.soluble fiber) कढधानयें,ओट्स व फळे (विशेषतः ब्लुइबेरिज,ऍपल व पेअर)भाज्या यात असते. जलशोषक तंतू पोटात पाणी शोषून एक लगदा तयार करतात व तो लगदा शरीरातील कोलेस्टेरॉलला जोडला जाऊन शौचावाटे निघून जातो यामुळे शरीरातील निम्नघन(LDL) कोलेस्टरॉल कमी होते.. म्हणून जलशोषक तंतू हृदयविकार प्रतिबंधक आहेत . तसेच या तंतूंमुळे बद्धकोष्ट्ता व जुलाब होत नाहीत जलशोषक तंतू शरीरात एकदम विरघळले जात नसल्याने साखर एकदम कमी/जास्त होत नाही. त्यामुळे ते मधुमेयाचे नियंत्रण करतात. जल न शोधणारे तंतू(insoluble Fiber) बिया,फळांच्या व भाज्यांच्या साली गहू व ब्राऊन तांदूळ व भाज्यांत असते. यामुळे शौचाची जाडी वाढून पोटातून ते सुलभरीत्या रिकामे केले जाते. अलीकडे भाज्या व फळांचे एकत्रित रस काढण्याचे प्रमाण(jucing) चे प्रमाण वाढले आहे. जीवनसत्वे व तंतुमय पदार्थ मिळवण्यासाठी प्रभावी असा त्याचा प्रचार केला जातो. थोड्याफार प्रमाणात ते चांगले आहे पण सालीसकट खूप भाज्या व फळे खाण्याची अतिशययोक्ती करू नये. या साली पोटात अडकून राहण्याची शक्यता असते व त्या कधीकधी सर्जरी करून त्या काढाव्या लागतात. त्यामुळे कुठलाही अतिरेग करू नये. आपल्या चटण्यांतही आपण कधीकधी भाज्यांची साले वापरतो.पण ती फक्त चटण्यातच वापरतो व थोडीशीच खातो. वरील माहितीवरून लक्षात येते किआपल्या आहारात तंतुमय पदार्थ .असल्याने आपला आहार हृदयविकार प्रतिबंधक,मधुमेय नियंत्रक असून पोटाच्या आरोग्याला चांगला असतो.

५. प्रिबायोटिकस व प्रोबायॉटिक्स (Prebiotics and Probiotics)

अलीकडे प्रिबायोटिकस (पूर्वजैविके) (Prebiotics) आणि प्रोबायोटिकस(प्रजैविके)(Probiotics) याबाबत खूप बोलले जाते. प्रोबायोटिकस आपल्या पोटातील आतड्यात जिवंत जंतू (Bacteria) घेऊन जातात तर प्रिबायोटिक्स त्यांना खत पाणी घालतात व चांगल्या जंतूंची(Bacteria) ची वाढ करतात.हे दोन्ही पदार्थ आहारात असले कि पोटाचे विकार कमी होतात. प्रोबायोटिक्स म्हणजे आपण दही,ताक व आंबलेले पदार्थ खातो ते पदार्थ. दही, ताक इडली,डोसा,ढोकळे आपण अनेक वर्षांपासून खात आहोत. प्रिबायोटिक्स म्हणजे भरपूर तंतू (fiber)असलेले अन्न. आपल्या आहारातील भाज्या,फळे, डाळी उसळी तेलफळे सर्वच पदार्थात भरपूर तंतू असतात. .परवा Dr. Oz च्या शोवर प्रिबायोटिकस/प्रोबायोटिकस चे उदाहरण म्हणून केळे व दही दाखवले. मी म्हंटले हि आमची कोशिंबीर तर आम्ही अनेक वर्षांपासून खात आहोत. आपण आपल्या भाज्यांच्या,फळांच्या कोशिंबिरीत व भरतात दही घालत असतो. इडली डोशांबरोबर भरपूर भाज्या घातलेले सांबर खात असतो. म्हणजे आपल्या आहारात प्रिबायोटिक्स व प्रोबायोटिक्स यांचे प्रमाण खूप असते.आपला आहार पोटाच्या विकारांस प्रतिबंधक असतो.

६. मसाल्याचे पदार्थ (spices)

आपले Spices तर आता जगप्रसिद्ध झाले आहेत. हळद तर खूपच प्रसिद्ध झाली आहे. हळद, त्यातील करक्युमिन (curcumin) या घटकामुळे antiinflamatory आहे, रोजच्या स्वैपाकात आपण हळद वापरतो. आपण अनेक वर्षांपासून खोकल्यासाठी हळद दूध घेत आहोत, तसेच मिरीतील पायपरीन (Piperine) मुळे हळद शोशण्यास मदत होते. म्हणून हळदीबरोबर स्वैपाकात मिरपूडही घालावी. हळद शोषण्यासाठी मेदाची आवश्यकता असते. आपण हळद नेहेमी तेलातच फोडणीत घालतो. आले अलीकडे खूप प्रसिध्द झाले आहे.फळे व भाज्यांच्या रसात आले आवर्जून घातले जाते. आपण अनेक वर्षांपासून आल्याचा उपयोग पचन सुधारण्यासाठी,मळमळण्यावर व सर्दीखोकल्यावर उपाय (आलेपाक) म्हणून वापरत आहोत. आल्यातील gingerol हे antiinflamatory व antioxidants पदार्थांनी बनलेले असून त्याने प्रतिकारशक्ती वाढवते. लसूण cholesterol व Blood Pressure कमी करते. लसणीतील Allicin हे आरोग्यदायक आहे. लसणीत C, B6 व Manganese असते. लसूण सर्दी वर उपाय म्हणून वापरतात. आपल्या मराठी जेवणात लसणाची फोडणी देऊन केलेले खूप पदार्थ आहेत. आपली अंबाडीची भाजी ,पिठले हे लसूण घातलेले पदार्थ खूप प्रसिद्ध आहेत.Dr. axe व नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिटयूट च्या म्हणण्याप्रमाणे लसूण व कांदा हे anti cancer आहेत. जिरे हे पचनासाठी उपयुक्त असतात,ते शरीरातील वायू व टॉक्सिन्स शरीरातून काढून टाकतात. धने पचनासाठी चांगले असतात. ते शरीरातील कोलेस्टरॉल (Cholesterol) व रक्तदाब (Blood Pressure) कमी करतात. तसेच मूत्रपिंडाच्या तक्रारी दूर करतात.

मेथी पचनासाठी चांगली असते व शरीरातील कोलेस्टरॉल (Cholesterol) व साखर कमी करते. दालचिनी शरीरातील साखरेच्या नियंत्रणासाठी चांगली असून Cancer प्रतिबंधक आहे. लवंग दातदुखीसाठी उपयुक्त आहे. ती पचनाला व शरीरातल्या साखरेला कमी करण्यासाठी मदत करते व आपल्या हाडांचे संरक्षण करते. वेलदोडा पचनास चांगला असून आमलता ,मळमळणे,पोटात गुबारा होणे हे विकार कमी करते. तोंडाला वास येत असल्यास हे वापरतात. आजीबाईच्या बटव्यात लवंग,वेलदोडा नेहमी असायचा व जेवल्यावर तो सगळ्यांना मिळायचा जायफळ चांगली झोप येण्यासाठी,पचनासाठी,व दातदुखीसाठी वापरतात. यामुळे मेंदूचे कार्य द्रुढ होत असून समरणशक्ती वाढते व ते अल्झायमर प्रतिबंधकआहे. दूध व जायफळ घ्यावे. हिंग हा पोटाचे विकार व जुलाबावर औषधी आहे. हे सर्व पदार्थ सुट्टे किंवा मसाल्यात आपण वापरत असतो. हे पदार्थ वापरण्याचे तारतम्य आपल्या आयुर्वेदात सांगितले आहे.मसाल्यांमुळे तोंडातील लाळ वाढून ती तोंडात अन्नात मिसळल्यामुळे अन्न पाचक होते. काही पाश्चात्य लोक म्हणतात कि आपण भारतीय लोक इतके मसाले वापरतो कि त्यामुळे पदार्थांची मूळ चव कळत नाही.हे निदान चुकीचे आहे. मराठी जेवणात आपण मसाले अल्प प्रमाणांत वापरतो व त्यामुळे पदार्थांची चव वाढते.आपल्या मिसळणाच्या डब्यातला चमचासुद्धा अगदी लहान असतो. शिवाय या मसाल्यांच्या पदार्थांचा आरोग्यासाठीहि खूप उपयोग आहे.आता याचे महत्व त्यांना पटायला लागले आहे म्हणा. Dr. OZ च्या शोवर ते सर्वांना करी पावडर खायला सांगत होते. वरील माहितीवरून दिसून येते कि आपल्या आहारात असणारे मसाल्याचे पदार्थ आहाराला हितकारक आहेत.

महत्वाचे म्हणजे आपण" वदनिकवल घेता" हि प्रार्थना म्हणून आपण जेवणाला सुरवात करतो. काही लोक अन्नदाता सुखी भव असं म्हणतात.तर काही लोक देवाला नमस्कार करून जेवायला बसतात. सणासुदीला देवाला नेवैद्य दाखवून नमस्कार करूनच आपण जेवायला बसतो. यामुळे सात्विक भाव मनात राहतात व लक्ष जेवणात राहते.

थोडक्यात म्हणजे भारतीय शाकाहारी आहार हे आपल्याला मिळालेले एक वरदान आहे. आपल्या पूर्वजांनी अभ्यासपूर्वक आपल्या जेवणाचे नियमन केले आहे. नवीन शोधांप्रमाणेही ते परिपूर्ण आहे. मला याचा अभिमान आहे. शक्य होईल तसे व तेंव्हा आपण भारतीय शाकाहारी जेवण सेवन करावे व आपल्या पूर्वजांनी दिलेला ठेवा आपण जतन करावा हि इच्छा मी व्यक्त करते.

References :

Don't lose your mind lose your weight by Rujuta Diwekar
Published by: Random House Publishers India private limited, Mindmill Corrporate tower,2nd Floor,Plot NO 24 A Sector16 A,Noida 201301,UP India, in 2009
गुणकारी आहार डॉक्टर हरी कृष्ण बाखरू,
(Translation of the book, Foods That Heal by by Dr. H K Bakhru)
Published by: Vision Books private Limited,1590,Madarasa road, Kashmere Gate, Delhi 110006, printed first1998, reprinted 2012 ,
American Heart Association website (heart.org),
American Cancer Society Website(cancer.org),
Saint Jude Hospital Diabetes Prevention Program,
Cornerstones 4 Care carb counting and meal planning),
Novo Nordicsk, Printed in USA,February 2011,
Pomona Valley Hospital Cancer Prevention Program booklet,Web MD,,
Easy Ayurveda Health and Lifestyle blog by Dr. JV Hebbar.

या लेखातील माहिती लेखापुरती मर्यादित आहे. अधिक माहितीसाठी आपल्या डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा

विजया मराठे

झेपावणाऱ्या पंखांना पुस्तकरूप देताना

[illegible]

आमच्या घरीच काय, पण घरोघर होणारे प्रेमळ संवाद साधारण सारखेच असतात.

“जाऊ या ना. कार्यक्रम काय मस्त असतात !”

“ काहीतरीच काय, मागच्या अधिवेशनात तो भारतातल्या कलाकारांनी येऊन केलेला शेवटचा कार्यक्रम किती भिकार होता!”

“गाणी किती सुंदर म्हणतात!”

“ मग त्यासाठी तिथे कशाला जायला पाहिजे ? इथं घरात “अलेक्सा अमेझॉन” ला सांगितलं की तीसुद्धा लता मंगेशकर ची गाणी म्हणते!”

“ तिन्ही त्रिकाळ मस्त जेवण चापायला मिळतं !”

“ मस्त काय, त्या तमक्या अधिवेशनात पुरणपोळीवर तूप सुध्दा नाही मिळालं !”

“ आपली मित्र मंडळी नाही का भेटत ?”

“ भेटतात कसली , नुसतीच धावताना दिसतात!”

“ पण पारदर्शक साडीतल्या विमुक्त पाठ्दर्शक मैत्रिणी किती छान दिसतात!”.... इ. इ. इ.

अशी वादावादी वाढतच जाते. कारण एक शिवाजीमहाराज सोडले तर मराठी माणसात कोणाबद्दल आणि कशाबद्दल एकवाक्यता नसते म्हणे. (नवराबायकोच्या बहुमतात पास होणारे दुसरे कदाचित ‘पु.ल.’ असा वेत असा अंदाज आहे.)

आमच्या घरी अशीच गरमागरम चर्चा रंगली. या चर्चेत; “मग अधिवेशने हवीत का ? हे बृ म म काय आहे ? आपले मराठी मंडळ असताना ते कशाला आणखी ? . मराठी लोक, ते अमेरिकेत आले केव्हा ? त्यांचे प्रश्न, आपल्या मराठी शाळा, उत्तर रंग,” असे कितीतरी विषय आले.

बोलता बोलता असे लक्षात आले की अमेरिकेतल्या मराठी माणसांचा गेल्या ५० वर्षाचा आढावा घेऊन कोणी त्यावर पुस्तक लिहिलेले नाही. तसे पुस्तक लिहिणे हे ऐतिहासिक दृष्टिकोनातूनही आवश्यक आहे. म्हणून मी आणि माझ्या नवऱ्याने (अशोक सप्रे) एकमताने **‘अमेरिकन मराठी: जन , मन, अधिवेशन’** हे पुस्तकच लिहिलं आणि ते अभ्यासू ,जिज्ञासू आणि अज्ञासू (म्हणजे अभ्यासू ,जिज्ञासू असा आव आणणारे) अशा सर्व मराठी लोकाना अर्पण कराव, असं ठरवल.(हे पुस्तक ग्रंथाली प्रकाशनाने २०१५च्या मराठी अधिवेशनात प्रकाशित केले, याची सर्वसूनी नोंद घ्यावी.)

या पुस्तकाची अर्पणपत्रिका लिहिताना जाणवल की **गेल्या ५० वर्षात उत्तर अमेरिकेत झेप घेऊन आलेल्या हजारो मराठी स्वयंसेवकानी आपले धन, लाखो क्षण नव्हे तर लाखो तास देऊन आपले मराठीपण जपण्यासाठी ‘तन मन धन पूर्वक’ केलेले प्रयत्न कौतुकास्पद आहेत. प्रत्येक मराठी माणसाला अभिमान वाटावा असे! या सर्वानी उत्तर अमेरिकेत मराठी संस्कृतीची सेवा केली. विविध प्रकारे जोपासना केली आणि अजूनही करत आहेत. त्यानी उत्तर अमेरिकेतील मराठी संस्कृतीत तर योगदान केलेच. पण महाराष्ट्रासाठी आणि अमेरिकेसाठीही ही केले. त्या सर्व मराठी जनाना मन:पूर्वक प्रणाम केला पाहिजे.**

त्या पन्नास वर्षान्बद्दल काय सांगता येईल ?

गेल्या पन्नास वर्षात अमेरिकेतील मराठी सामाजिक प्रवाहाला अनेक वळणे लागली. विसाव्या शतकाच्या सत्तरीत महाराष्ट्रातल्या गावागावातले चुळबुळते सरदेसाई ‘पर’देसाई होऊन अमेरिकेतल्या गावोगावी येऊ

लागले होते! स्थलांतरितांची नव्या भूमीत रुजण्याची कहाणी तेव्हा सुरु झाली. एकीकडे झेपेच्या कवेत घेणारं आकाश आणि त्या आकाशात पाय टेकताना जमीन नसण्याची भावना असा संघर्षही त्या कहाणीत असतो. आपली वाट आपणच निर्माण करण्याची ती लढत असते.यशस्वी जगण्यासाठी लागणारा अमेरिकन यंत्रणेचा सामाजिक टेकू होता पण त्याबरोबर मराठीपणा चा मानसिक टेकू हवा होतां ! त्यासाठी सुरु झाली मराठी मंडळे....
त्यानंतर मराठी समाजाला नवे प्रवाह येऊन मिळाले. अमेरिकेतही बदल झाले. आता तर आपण सारे विश्वात्मकतेच्या लाटेवर स्वार झालो आहोत. गेल्या · पन्नास वर्षातील बदलती अमेरिका अनुभवताना आम्ही मराठी समाजाचे अनेक बदलते प्रवाह जवळून पाहिले. अनेकवेळा त्यात झेप घेतली. खळाळतेचा थरार अनुभवला. काही मराठी मंडळांचे जन्मसोहोळे, बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचा उगम, मराठी अधिवेशने आणि वृत्त, उत्तर रंग सारखे अन्य उपक्रम · या सर्वात आमचा दोघांचा

प्रथमपासून सक्रीय सहभाग आहे. तसेच काही उपक्रमांचे आम्ही जवळचे साक्षीदार आहोत. आपलं, यश आणि आपल्या आकांक्षा बरोबरीने अनुभवाव्या...कलाकृतींचा आनंद एकत्रित पणे घ्यावा.. सुचलेल्या कल्पना एकमेकांना सांगाव्यात..आपल्या अडचणी एकमेकांशी बोलाव्यात..काही उपाय संघटितपणे शोधावेत.. नव्या मैत्राचे सूर जुळावेत.. या साठी आहे हा बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचा मंच ! आजच्या परिभाषेत "नेट्वर्किंग हब"! कल्पना जागरण (Brain storming),माहिती प्रसारण (Reach out),सेवा मदत (Help),प्रेरणा (Motivation),नव्या कल्पनांचे स्वागत वेगळ्या वाटेने जाणाऱ्या लोकांचे आणि संस्थांचे स्वागत या सर्वांसाठी असलेले हे व्यासपीठ !!
यामुळे महाराष्ट्राबाहेरचा मराठी समाज म्हणून आपल्याला एक आत्मस्वरूप (आयडेण्टीटी), आत्मभान आणि अस्मिता मिळाली. त्यातून अनुबंध (नेटवर्क) निर्माण झाले.
आपली स्वप्ने साकार करण्याचं सामर्थ्य या अनुबंधात आहे हे उमजलेल्या काही मराठी लोकांनी

अ. **महाराष्ट्रातील सामाजिक आणि सांस्कृतिक क्षेत्रात** आणि मराठी भाषा, साहित्यात आपले योगदान (काँत्रिब्यूशन्) केले.
आ. काही मराठी लोकांनी **अमेरिकेतील मराठी समाजासाठी** श्रम घेतले आणि घेत आहेत.
इ. तर काही **अमेरिकन समाजासाठी** आपले योगदान करत आहेत.

या तीन चाकी रथाची गती आपल्याला व्यक्ती आणि समाज म्हणून प्रगतीपथावर नेत आहे.

१९७०च्या सुमाराला आलेल्या मराठी लोकांनी पायवाट निर्माण केली, तसे त्यानंतरच्या आलेल्या पिढ्यांचे मराठी त्यावाटेवरून पुढे जात महामार्ग निर्माण करीत आहेत. आणि करतील अशी अपेक्षा आहे. मराठी शाळा, युवकांचे उपक्रम, मराठी अधिवेशने, मराठी महाजाल वाणी म्हणजे इंटर नेट रेडीयो, मराठी नियतकालिके, मराठी पुस्तके, मराठी संगीत आणि नाट्यविषयक उपक्रम, मराठी व्यावसायिकांचे मंच, आणि समाजसेवा संस्था अशी अनेक क्षेत्रे आहेत. .

आता मराठी मंडळांचे आणि बृहन्महाराष्ट्रमन्डळाचे जन्म सोहाळे साजरे करणारी आमची पिढी आयुष्याच्या उत्तरार्धाचा विचार करू लागली आहे; नव्हे उंबरठ्यावर येऊन उभी आहे. त्या पाठोपाठ आलेले आता पन्नाशीत आणि चाळीशीतील असलेले मराठी ..(कदाचित त्यातच आमच्या मुलांची दुसरी पिढीही असेल.) आमच्या वाटचालीकडे पहात आहेत. स्थलांतर करून अमेरिकेत आलेल्या सर्वच देशातल्या लोकाना आयुष्याच्या पूर्वकाळाचा तसा उत्तर काळाचाही वेगळा विचार करावा लागतो तेव्हा आपण आपले उत्तर आयुष्य सुखा समाधानात कसे घालवू शकू याचे मार्गदर्शनासाठी लागणाऱ्या; आचार विचारांची व माहितीची देवाण-घेवाण करण्यासाठी उभा केलेला रंगमंच म्हणजे **उत्तररंग आणि उत्तर रंग परिषदां.** आयुष्याच्या उत्तर रंगात आपला वेळ आणि श्रम देऊन अमेरिकेत आणि भारतात कोणकोणते सामाजिक उपक्रम करता येतील याचा विचारही अशा परिषदेत केला जात असतो... हा आता पर्यंतचा आपला प्रवास.

हा सगळा प्रवास तीन भागात 'पुस्तकित' करण्याचे आम्ही ठरवले.
पहिल्या भागात एका मराठी माणसाचे अमेरिकतेतील प्रातिनिधिक अनुभव आहेत. ते **अमेरिकन मराठी मन !**

दुसऱ्या भागात आपले सर्वांचे मिळून केलेले उपक्रम आणि आपण गेल्या ५० वर्षात मिळवलेले यश आहे: ते झाले **अमेरिकन मराठी जन** !
तिसऱ्या भागात गेल्या पणास वर्षात झालेली मराठी अधिवेशने, त्यामागच्या स्वयंसेवकांचे अनुभव, किस्से, श्रम, आहेत. प्रत्येक अधिवेशनात प्रमुख पाहुणे आणि व्याख्यात्यांची सुंदर व्याख्याने झाली. त्यांची झलक म्हणून तीन व्याख्याने आहेत. हे झाले **अमेरिकन मराठी अधिवेशन** !

म्हणून या पुस्तकाचे नाव आहे "**अमेरिकन मराठी , जन , मन अधिवेशन"** !
या पुस्तकाचे काम दोन वर्षे चालू होते. माहितीचे संकलन हा मोठाच भाग. आम्ही प्रत्येक मराठी मंडळातील निवडक लोकांच्या मुलाखती घेतल्या. कांही लोकांशी गप्पा मारल्या. काहींना प्रत्यक्ष जाऊन भेटलो. १५ अधिवेशनाच्या संयोजकांशी बोललो. प्रत्येक अधिवेशनात भाग घेणारे स्वयंसेवक, कलाकार, प्रेक्षक निवडून त्यांच्या मुलाखती घेतल्या. आम्हाला या सर्व लोकानी अत्यंत उत्साहाने प्रतिसाद दिला. त्याशिवाय आतापर्यंत प्रसिद्ध झालेल्या नियतकालिकात आम्ही डोकावलो. सर्व अधिवेशनातील भाषणे मिळवली. ही प्रचंड माहिती संपादित करून तिची नेमक्या भाषेत मांडणी करणे , या विषयावर चिंतन करून काही वैचारिक तर काही खुसखुशीत असे लेख लिहिणे आणि ग्रंथालीच्या परिवाराबरोबर पुस्तकाच्या बाह्य रूपावर काम करणे असे काम होते. या पुस्तकाचे बारकाईने वाचन करून बदल सुचवणे, पुस्तकाचा प्रवाहीपणा तपासणे आणि मुद्रित शोधन करणे यासाठी ग्रंथालीने डॉ. उषा रामवणी या मराठी विदुषीची नेमणूक केली. स्काईप चे तंत्र शिकून अपरात्री माझ्याशी संवाद करून एकेक पान हातावेगळे करण्यासाठी त्या बरोबरीने हातभार लावत होत्या.
थोडक्यात, टेबलावरच्या चर्चेत पुस्तक लिहायचे ठरवणे आणि प्रत्यक्षात ते पुस्तक पूर्ण करणे हे कल्पनेपेक्षा मोठे काम निघाले. पण "हाती घ्याल ते तडीस न्या " असा आमचाही मराठी बाणा ! त्यामुळे हे पुस्तक पूर्ण झाले .

अविनाश धर्माधिकारी सारखे इतिहासाचे गाढे अभ्यासक, चिंतक आणि उत्तम लेखक व वक्ते यांनी या पुस्तकासाठी प्रस्तावना लिहिण्याचे मान्य केले.

सांगा गर्वाने | मिळवले श्रमाने ||
मिरवा सन्माने | नांदा आनंदाने || .....

असा आपला प्रवास या पुस्तकात शब्दांकित झाला. अमेरिकेतल्या अस्सल मराठी माणसांचा आढावा घेणारे, अस्सल मराठीपणाच्या गुणांच्या आणि बाण्याच्या गोष्टींनी समृद्ध असलेले, अस्सल मराठीतले हे पुस्तक आहे.

आता पुढील झेप कोणती असेल ? बाबा आमटे यांच्या या कवितेतील पुढील ओळीत सांगितलेली......

झेपावणाऱ्या पंखाना क्षितिजे नसतात
त्याना फक्त झेपेच्या कवेत घेणारे आकाश असते
सृजनशील साहसाना सीमा नसतात
त्याना फक्त मातीच्या स्पर्शाची अट असते !

. मातीला ,संस्कृतीलां स्पर्श करीत घेतलेली प्रगतीची झेप! कारण मातीचा स्पर्शधागा तुटला तर खुल्या आकाशातलं मुक्त विहरणं हे भरकटू शकतं.

- म्हणूनच आपली मूळ अस्मिता न विसरता तिच्याबद्दल कमीपणा, न्यूनगंड न बाळगता ती व्यापक कशी करावी, आपल्या मुलांच्या पिढीला कशी द्यावी याचा विचार आणि कृती आपल्या सृजनशील साहसांत कशी संक्रमित करावी हे आपल्यापुढील आव्हान आणि आवाहन आहे
- आपल्या मराठीपणाचा रास्त अभिमान आपल्या भारतीय 'स्व'मध्ये विस्तारित करण्याचं आणखी एक आव्हान आणि आवाहन आहे. आपण अन्य भारतीयांशी हस्तांदोलन करून काही उपक्रम करू शकू का? या प्रश्नांच्या उत्तरात त्यांची दिशा आहे.
- त्यापलीकडे आहे आपली आणखी विस्तारलेली अमेरिकन अस्मिता! आम्ही भारतीय अमेरिकन म्हणजे कोण? आम्हाला अमेरिकेत पाठवण्याची आमच्या देशानं सक्ती केली नव्हती. त्यामुळे विस्थापित नव्हे. आम्हाला कोणी गुलाम म्हणून बांधून नाही आणलं म्हणून सन्मानित, जगातील दोन मोठय़ा प्रजासत्ताक देशांत राहण्याचं भाग्य लाभलेले, दोन्ही देशांत सुस्थापित असे आम्ही भारतीय अमेरिकन! अकरा सप्टेंबरला भुईसपाट होणाऱ्या वर्ल्ड ट्रेड सेंटरने घायाळ होणारे आणि मुंबईत ताज हॉटेलवरील दहशतवाद्यांचा हल्ला पाहताना झोप उडालेले. दोन्ही देशांतील अशा अनेक अभागी घटनांचे खोल पडसाद अनुभवणारे आम्ही भारतीय अमेरिकन आहोत. आपण अमेरिकन संस्कृतीशी समरस होण्यासाठी आणखी कसे प्रयत्न करणार आहोत ? असे अनेक प्रश्न ही झेप घेताना स्वत:ला विचारले पाहिजेत असे वाटते.

या सर्वांची सांगड कशी घालता येईल ? या पुस्तकाच्या प्रस्तावनेसाठी विचारविनिमय करताना श्री. अविनाश धर्माधिकारी यांनी पुष्कळ काही सुचवले आणि आम्हालाही काही सुचले. उदाहरणार्थ :

- महाराष्ट्रातल्या शिक्षणसंस्थांशी जगभराच्या मराठी माणसाला जोडण्याचा उपक्रम:

जगभर गेलेला मराठी माणूस तिथल्या शिक्षणसंस्थांतील उत्तमोत्तम गोष्टी भारतात कशा नेता येतील याचा विचार करून काही उपक्रम करू शकेल. . आपल्या जीवनानुभवातून विस्तारलेली आपली ताकद महाराष्ट्रातील , भारतातील मनांच्या मशागतीला वापरता येईल.

- .तंत्रज्ञान आणि आर्थिक गुंतवणूक: मराठी माणसांनी जगभर आपापल्या क्षेत्रात तज्ज्ञता मिळवली आहे. त्याचा उपयोग भारताला करून देता येईल. आपल्याकडे असलेल्या आर्थिक भांडवलातून भारताच्या विकासाला, रोजगारनिर्मितीला हातभार लागू शकेल. लहान सहान प्रमाणात असे प्रकल्प होतात. पण आपल्यात मोठी झेप घेण्याची कुवत आहे.

अमेरिकन मराठी जन मन अधिवेशन या आमच्या ऐतहासिक पुस्तकाची प्रस्तावना लिहिताना श्री.अविनाश धर्माधिकारी यांनी काही महत्त्वाचे मुद्दे या भविष्यातील झेपेच्या संदर्भात मांडले आहेत.

त्यांच्या मते, आज जगभर मराठी आहेत तरीही महाराष्ट्रात (भारतात) काही पॉझिटिव्ह - विधायक गोष्टींना चालना देण्याएवढा 'क्रिटिकल मास' आता अमेरिकेतल्या मराठी माणसांपाशी तयार झालेला आहे.

चांगले बदल घडवण्यासाठी, त्याकरता जाणीव-जागृती आणि चांगल्या अर्थानं 'दबाव' आणण्यासाठी या 'क्रिटिकल मास'चा उपयोग होऊ शकतो, व्हायला हवा. त्याच वेळी भारताची बाजू अमेरिकेत आणि जगासमोर सुद्धा मांडायला, अमेरिकेच्या कायदेकानूंच्या चौकटीत भारतासाठी 'लॉबिंग' करायला या 'क्रिटिकल मास'चा उपयोग होऊ शकतो - झाला पाहिजे. मला वाटतं की जगभरच्या - अमेरिकेतल्या मराठी (मूळ भारतीय) माणसाच्या कामाची पुढची दिशा अशी 'दुहेरी - दुधारी' असायला हवी - भारतातल्या चांगल्या बदलांसाठीचा एक जागतिक दबावगट आणि भारताची बाजू जगासमोर - अमेरिकेसमोर योग्य पद्धतीनं मांडणारा संघटित समूह.

याबरोबरच श्री. धर्माधिकारी आणखी स्वप्न आपल्यासमोर मांडले आहे. ते म्हणतात, की "बदलत्या जागतिक परिस्थितीच्या दबावामुळे एखाद्या देशात घडणाऱ्या बदलांना पत्रकार थॉमस फ्रीडमाननं 'ग्लोब्युलेशन' – (Globulation)- Revolution under global pressure - असा शब्द वापरलाय. भारतात असं 'ग्लोब्युलेशन' घडवण्यात अनिवासी भारतीयांचा (मराठी माणसाचा) वाटा, सहभाग, असू शकतो - असला पाहिजे.
BMM अधिवेशनं हा आधार धरून अशा उपक्रमांच्या योजना आकाराला याव्यात अशी एक अपेक्षा मी नोंदवून ठेवतो."

जगात कुठेही राहिलो तरी. आता जगात कुठेही असलो तरी मराठी-महाराष्ट्र-भारताच्या भल्यासाठी काम करता येतं ही भूमिका असेल तर असे अनेक प्रकल्प, उपक्रम व्यक्ती आणि मराठी समाजाच्या पातळीवर सुचतील , करता येतील. संमेलनातील साबुदाणा खिचडी आणि पुरणपोळ्या यांच्या पलीकडे जाऊन आपली मराठी समाज म्हणून एकवटलेली ताकद आजमावून पहाणे आणि तनमन धन पूर्वक ध्यास गतीचा घेऊन श्रमाचा मंत्र म्हणत साहसाला सिध्द व्हावे.

सृजनशील साह्साना सीमा नसतात, त्यांना मातीच्या स्पर्शाची अट असते तशी आपले पंख पसरवण्याची इच्छा आणि अटही लागते !

विद्या हर्डीकर सप्रे

द शो मस्ट गो ऑन

"काका, तुम्ही नाटकाचं तिकीट घेतलंच पाहिजे" - माझा वर्गमित्र - प्रविण सावंत माझ्या बाबांना दशावतारी नाटकाचे तिकीट घेण्याची विनवणी करत होता.

साधारणपणे १९९४ - ९५ चा काळ असेल जेव्हा मी ७ मध्ये होतो. दिवाळीच्या सुट्टीमध्ये आम्ही वर्गमित्र एकमेकांच्या घरी जाऊन फराळ खायचो. हे औचित्य साधून भाई (म्हणजे प्रविण सावंत) "हरिश्चंद्र आणि तारामती" च्या दशावताराची तिकिटे विकत होता. त्यातल्या त्यात माझे पप्पा आणि भाईची गट्टी अधिकच! अंगापिंडाने बऱ्यापैकी वजन बाळगून असणाऱ्या भाईला समाजसेवेची भारी आवड आणि त्यात म्हणून कि काय आमच्या वर्गाचा मॉनिटर पण तोच होता.

दशावतारी नाटक ऐकिवात होतं, पण "बॉर्न अँड रेज्ड मुंबई" असल्याकारणाने हा नाट्यप्रकार मी अगोदर पहिला नव्हता. दिवाळीच्या दिवसापासून कोकणात जत्रा सुरु होतात. प्रत्येक गावच्या जत्रा आणि चालीरीती वेग वेगळ्या जरी असल्या तरी दशावतारी नाटक झाडून सगळ्या जत्रांमध्ये उठून दिसतं. जत्रा सुरु झाल्या, की गावातील काही हौशी कलाकार आणि वाद्यवृंद वेगवेगळ्या पौराणिक कथांच्या आधारावर एकअंकी नाटक बसवतात. या नाट्यप्रकाराचे वैशिष्ट्य म्हणजे या नाटकाची पूर्वतयारी विशेष अशी केलेली नसते. त्यामुळे समोरचा जे बोलेल त्याला अनुसरून बोलायचे आणि गोष्टीच्या गाभ्याला सुसंगत असा ४५ मिनिटाचा हा प्रकार करायचा. त्यामध्ये वादकांची बऱ्यापैकी परीक्षा होत असते. प्रसंग पाहून सुर लावायचे आणि योग्य वेळेला तबल्यावर थाप पडलीच पाहिजे. या नाटकाचे दुसरे वैशिष्ट्य म्हणजे यामध्ये सगळे कलाकार पुरुष मंडळी असतात. त्यामुळे स्त्री भूमिका वठवणे म्हणजे अगदी आव्हानात्मक काम! अश्या स्त्रीपार्ट चोख करणाऱ्या कलाकारावर कौतुकाचा वर्षाव होतो. काही नाटक मंडळींमधील स्त्री भूमिका करणारे कलाकार हे विशेष आकर्षण असते.

हीच मंडळी नंतर रीतसर तयारी करून मुंबई गाठतात आणि लालबाग, परळ, भांडुप अश्या काही मालवणीबहुल ठिकाणी दशावतारी नाटक सादर करतात. श्रोत्यांचा विचार करून कमीअधिक प्रमाणात मालवणीचा वापर होतो. आम्ही विशेष करून भांडुपचे - म्हणायला जरी मुंबई मधलं उपनगर असलं तरी झाडून सगळे मालवणी! बाजारात गेल्यावर मालवणी कानावर पडल्याशिवाय राहणार नाही. त्यामुळे तुम्हाला 'डायरेक्टर्स कट' पाहिजे तर भांडुपला येऊन नेत्रसुखाचा आणि श्रवणसुखाचा लाभ घेऊ शकता.

यंदाच्या कोकण महोत्सवात भाईच्या गावचा - म्हणजे कुडाळ चा परफॉर्मन्स असणार म्हणून काही तिकीटे विकायचे शिवधनुष्य भाईने आपल्या खांद्यावर घेतले होते. माझ्या पप्पांनी प्रोत्साहनपर आमच्या चाळीत २०-३० तिकिटे खपवली.

भाऊबिजेनंतर २-३ दिवसांतच दशावताराचा कार्यक्रम सुरु झाला. शिवाजी तलावाच्या शेजारीच एक छोटेखानी स्टेज बसवला होता. संध्याकाळचे ६-७ वाजले असतील. पप्पा आणि मी गर्दी होण्याअगोदर आलो होतो. त्यामुळे बऱ्यापैकी पुढच्या रांगेत बसायला मिळाले. साधारणपणे तासाभराच्या प्रतिक्षेनंतर नाटक सुरु झाले. गणेशवंदन वगैरे रीतसर झाल्यावर “हरिश्चंद्र आणि तारामती” आख्यायिकेच्या आधारावर दशावतार नाटकाला सुरुवात झाली.

आता या कथेच्या खोलात मी शिरत नाही - पण विश्वामित्र आणि वशिष्ठ ऋषींच्या भांडणामुळे राजा हरिश्चंद्रला सपत्निक आपल्या मुलासह आपले राज्य सोडावे लागले. पुढे परिस्थिती एवढी बिकट आली कि राजाला आपल्या पत्नीचा आणि एकुलत्या एक मुलाचा त्याग करावा लागला. त्याच्या सत्यवचनी स्वभावाची परिसीमा पहिली गेली परंतु निश्चलपणे या परीक्षेमध्ये तो यशस्वी झाला.

मूळ कथेला अनुसरून वशिष्ठ आणि विश्वामित्र ऋषी नाटकाची सुरुवात करणार होते. नुसते लंगोट घालून आणि हातात कमंडलू घेऊन ते स्टेजवर आले. आता मालवणी भाषेची लोकांना सवय होती हो, परंतु असा पेहेराव पाहून एकच कल्लोळ उठला. लोकांनी शिट्ट्या आणि विनोद करायला सुरुवात केली - “मुंबैक येतास्तोवर कपडे हाडूक होये होते - ट्रंक हरवली कि काय तुमची?” असे अस्सल मालवणी शेरे लोकं मारू लागले. काही मुंबईकर बायकांनीदेखील तोंडावर पदर ठेऊन हसायला सुरुवात केली. अशा गोंधळात पण ऋषी आपली भूमिका बजावण्याची कसरत नेटाने करत होते. कारण ती सुरुवात होती - पुढे अजून ४०-४५ मिनिटे काढायची होती.

“अरे ह्यो तर भगलो परब मरे” - चेहऱ्यावर मेकअप चोपडलेला असला तरी एका माणसाने वशिष्ठाला ओळखले. नंतर एकच हशा पिकला. वशिष्ठ गहिवरले - “झालेलो अपमान माका मुळीच आवडलो न्हाय” असा शेरा मारून वशिष्ठ ऋषी स्टेज सोडू लागले. आता हि विश्वामित्र ऋषींची परीक्षेची वेळ होती - ते देखील गोंधळले. त्यांना काही करून थोडंफार कव्हर अप करायला किमान २-३ मिनिटे तरी हवी होती. वशिष्ठला जाताना पाहून विश्वामित्राने मोठ्याने मालवणीमध्ये “माय-झया” म्हटले. हा शब्द जरी मालवणीमध्ये सर्रास वापरला जात असला तरी सगळ्यांसमोर - आणि ते पण पौराणिक कथेमध्ये ऋषींनी उद्गरलेला ऐकून सगळे अवाक् झाले. सगळ्यांना वाटले कि नाटक फसलं. वशिष्ठ पण आश्चर्याने मागे वळून पाहत राहिले . नाटकाचा बदललेला नूर पाहून मस्करी करणारे लोक अचानक mute बटण दाबल्यासारखे शांत झाले.

विश्वामित्र म्हणाले - “तुका काय वाटला? तू देवर्षी असस पण तुका माझ्याएवढा ज्ञान नाही असा. माझ्या समोर रव्हान बोलूची योग्यता नसय तुझी! म्या तुझ्या वांगडा अंतर्धान होऊनच भांडतंय” असं बोलून कमंडलू मधलं पाणी

वशिष्ठावर शिंपडलं. विश्वामित्राची क्लृप्ती वशिष्ठाला भावली. अंतर्धान होऊन - म्हणजेच बॅक स्टेज जाऊन आपले संवाद म्हणण्याचा हा ऑपशन बेस्ट होता. विश्वामित्राचा प्रसंगावधानपणा पाहून डायरेक्टर पण खुश झाला असेल.

“राजर्षी असलंस तर काय झाला? कोणी एक तुका स्वर्गात घेऊचो न्हाय. तो त्रिशंकुचो झील - हरिश्चंद्र तुझ्यापेक्षा पुण्यवान आसा” असं म्हणून त्याने पण विश्वामित्रावर पाणी शिंपडले.

हा प्रसंगावधानपणा पाहून जनता भारीच खुश झाली. टाळ्यांचा कडकडाट झाला. पहिल्या ५ मिनिटांमध्येच लोकांनी मनमुरादपणे दोघा कलाकारांना दाद दिली. तबला आणि हार्मोनियम वर २-३ मिनिटे वाजवून झाल्यावर दोघे बॅक स्टेजला जाऊन आपआपले संवाद बोलू लागले.

आता राजा हरिश्चंद्रची एन्ट्री झाली. आवाजाची फेक आणि एकूण त्याचा पोशाख अप्रतिम होता. लोकांनी “राजा हरिश्चंद्र कि जय” म्हणून त्याला दाद दिली.

नाटक सुरळीत चालू होतं - बऱ्यापैकी रंगात आलं होतं पण दुसरी पंचाईत समोर आली. कार्यक्रम शिवाजी तलावाशेजारी असल्याकारणाने मच्छरांचा उच्छाद वाढू लागला. उच्छाद एवढा झाला की आता लोकांना आणि नाटक कंपनीला थारा होईना. त्यातल्या त्यात हरिश्चंद्राने आपण राज्य कसे मिळवले आणि तलवारीचा प्रताप दाखवतो म्हणून आपल्या भोवती तलवार चालवून थोडीफार सुटका करून घेतली खरी पण ओडोमॉस किंवा कासवछाप आणेपर्यंत त्याला प्रयत्नांची शर्थ करावी लागली.

आता हि सोय स्टेजवर करता येईल, पण आता लोकांची मच्छरांच्या त्रासापासून सुटका कशी करणार? त्यासाठी नाटक कंपनीने वेगळीच शक्कल लढवली.

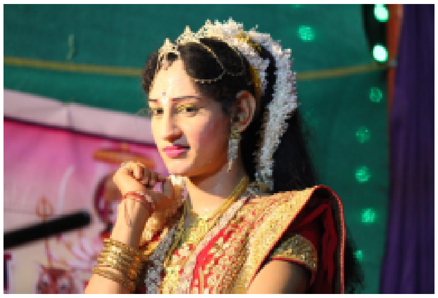
तोवर भगवान शंकर आणि हरिश्चंद्र यांचा संवाद सुरु झाला.

“हरिश्चंद्रा ! केवढो मोठो तुझो प्रताप - काय ता वर माग तिया. म्या पूर्ण करतंलंय” - भगवान शंकर उद्गारले.

“देवा, माझ्या आयुष्याचा सार्थक झाला. माझो आणि माझ्या बायलेचो परिक्षेचो क्षण असा. आमका कायेक नको. पण माझ्या प्रजेक तुमचो कृपाप्रसाद लाभावा एवढाच काय ता म्हणना असा.”

“तर ह्या घे - माझो भस्म तुझ्या प्रजेक दि. ते लावून लोकांक काय्येक संकट नाय येताला. म्या सोमता लोकांक जाऊन देतंय”.

या संवादानंतर शंकर लोकांमध्ये जाऊन वाटीमधून ओडोमॉस देऊ लागला. एवढा चपखलपणा! मानलं बुवा. भक्तिभावाने भारावलेली लोकं आता परत आपआपल्या जागेवर आली. एवढेच नव्हे, तर प्रेक्षकांची गर्दी एवढी वाढली, की लोक हातातलं ओडोमॉस अंगाला चोळत शिवाजी तलावाच्या कठड्यावरूनदेखील नाटकाचा आस्वाद घेऊ लागले.



तारामतीचा रोल प्रितम वालावलकर करत होता. भल्याभल्या बायकांना अचंबा वाटेल अश्या अभिनयासाठी तो पंचक्रोशीत प्रसिद्ध होता. हरिश्चंद्राच्या कुटुंबावर आलेले संकट व दुःखाचे क्षण त्याने अप्रतिमरित्या वठवले. जेव्हा हरिश्चंद्राला स्वतःच्या मुलाचा मृत्यू पाहावा लागला, तेव्हा तारामती जे धाय मोकलून रडली ते पाहून प्रेक्षक अक्षरशः सुन्न झाले.

अभिनय आता शिगेला पोहोचला होता. सरतेशेवटी यमराज प्रसन्न होऊन हरिश्चंद्र आणि त्याच्या परिवाराला जीवनदान तसेच आशीर्वाद देतात असा क्षण होता - तेव्हा तर अतिउत्साही डायरेक्टरने शेजारच्या गोठ्यातला रेडा आणला तेव्हा लोकांमध्ये एकच जल्लोष झाला. नशीब त्या रेड्याने काही उपद्व्याप नाही घातला नाहीतर आवरता आवरता नाकी नऊ आले असते.

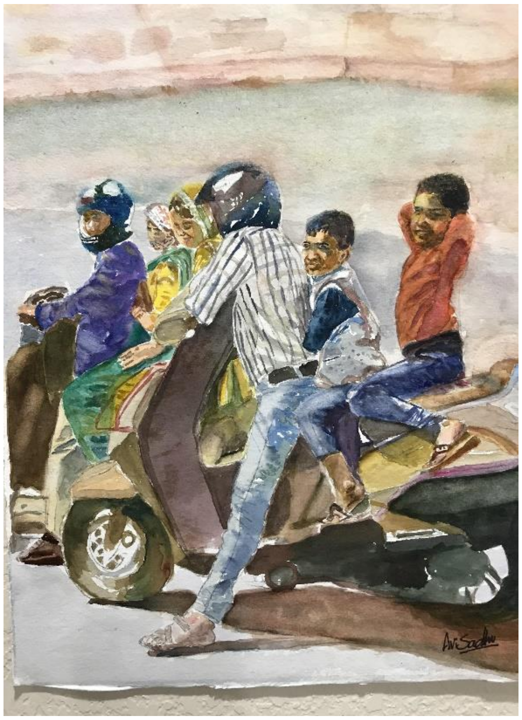
आता वशिष्ठ आणि विश्वामित्र ऋषीदेखील आपल्या दिगंबर अवतारात परत स्टेजवर आले तेव्हा लोकांनी त्यांच्या पेहरावावर टिप्पणी केली नाही. नाटक एकदम पैसा वसूल झालं होतं.

लोकांच्या मनात हरिश्चंद्र आणि तारामतीचे नाटक तरंगत होते, मात्र कलाकार आपल्या कलाकृतीपासून अलिप्त होते याची प्रचिती मला स्टेजमागे वशिष्ठ, विश्वामित्र आणि तारामतीला विडी ओढताना पाहून आली. बहुतेक ते मुंबईसारख्या शहरात लोकांसमोर फजिती होत असलेले नाटक सावरून लोकांना चांगल्या कामाचे प्रदर्शन केल्यामुळे समाधानाचा सुस्कारा टाकत असतील.

बालपणीच्या दिवाळीच्या आठवणी जेव्हा मनात दरवाळतात तेव्हा सर्वसाधारणपणे दिवाळीचा अभ्यास, कंदील, फटाके या गोष्टी येतात, पण दशावतार नाटकाच्या या आठवणींमुळे येणारे समाधान चेहऱ्यावर आल्याशिवाय राहत नाही. प्रसंग कितीही बाका असो, प्रसंगावधानपणा, विवेक आणि मेहनतीच्या जोरावर हताश न होता गोष्ट तडीस नेण्याची प्रेरणा हा अनुभव देऊन जातो आणि 'द शो मस्ट गो ऑन' ची प्रचिती देतो.

~ वडिलांच्या (कै. राजाराम नाईक) पुण्यस्मृतीस सादर अर्पण [साबाजी नाईक]

कला दर्शन



- अविनाश साधु

- मोनिका भुसारे शितोळे

धन्यवाद

ARCHANA DENTAL CARE, Family Dentistry

Excellent Patient Reviews

Archana Pimple, DDS

14591 NEWPORT AVE, STE 104
TUSTIN, CA 92780

(714) 832 8420 Tustin

www.ArchanaDentalCare.com

ALL PPO insurance accepted.

State of the art computerized dental clinic with Digital X-rays and Intra-oral camera.

आता मराठी पंडित-गुरुजी लॉस एंजेलिस मध्ये उपलब्ध

SHIRISH V. AYACHIT (Ayachit Guruji)
शिरीष व. अयाचित (अयाचित गुरुजी)

SATYA NARAYAN POOJA, GRUH PRAVESH, VASTU SHANTI, SHANTI PATH, UDAKSHANTI, JANAN SHANTI, GRAHSHANTI, UPNAYAN (THREADING CEREMONY), VIVAH(MARRIAGE CEREMONY) SANSKAR, MANGALA GAUR, RUDRABHISHEK, GANPATI STHAPAN, GANESH YAAG & LAST RITUALS AND ALSO FOR HOROSCOPE MATCHING, JAP KARM.

श्री सत्यनारायण पूजा/कथा, गृह प्रवेश, वास्तुशांती, शांति पाठ, उदकशांती, जनन शांति, ग्रह यज्ञ, उपनयन, विवाह संस्कार, मंगळागौर, रुद्राभिषेक, गणपती स्थापन, गणेश याग तसेच निधन शांति, मासिक निवृत्ती, सांवत्सरिक श्राध्द इ. तसेच कुंडली मेलन, जप कर्म इ. साठी कृपया संपर्क करावा.

Cell No. : +1 657-465-7226

Email ID - ayachitguruji@yahoo.com

The key to buying your dream house or selling your house for top dollar is to find the right Realtor, your search stops right here......
Ashok Patil
®Realtor
714-357-7174
www.patilsellshomes.com
Ashok Patil
REALTOR®
02055556
c 714.357.7174
c 909-597-5042
patilsellshomes@gmail.com
www.patilsellshomes.com

Vacation Rental in Lake Arrowhead, CA
• 5 Bed / 3 Bath – Fully Furnished vacation rental
• Year round ideal getaway for up to 3 families.
• Sleeps 12
• Amazing views from the deck
• Short driving distance from LA/ Orange County
• Arrowhead Lake Association beach club pass during Summer
• Deep discounts for MMLA referrals
For Availability, Rates, Bookings
Contact: Vaibhav Samudra
Text: 818-415-1753
Email: vaibhavsamudra@gmail.com

लॉस एंजेलिस महाराष्ट्र मंडळ एक बोधचिन्ह (Logo design) स्पर्धा आयोजित करीत आहे. ही स्पर्धा सर्वांसाठी खुली असून स्पर्धेचे नियम खालील प्रमाणे आहेत.

१. बोधचिन्ह हे पूर्णत: नवीन तयार केलेले असावे व दुसऱ्या बोधचिन्हाची प्रत नसावी.

२. बोधचिन्हातून व घोषवाक्यातून लॉस एंजेलिस मराठी मंडळाचा उद्देश प्रतीत व्हावा.

३. बोधचिन्ह पूर्णपणे रंगीत व कृष्णधवल असू शकेल.

४. मराठी भाषेचा/चिन्हांचा वापर अपेक्षित आहे (आवश्यक नाही).

५. बोधचिन्हाबरोबर त्यामागील विचारधारा / कारणमीमांसा जोडावी.

६. प्रत्येकी फक्त एक बोधचिन्ह पाठवता येईल.

आपण दुवा वापरून बोधचिन्ह स्पर्धेसाठी पाठवू शकता.

अंतिम तारीख १५ डिसेम्बर २०१८.

संपर्क: communication@mmla.org

आपणा सर्वांना दिवाळीच्या आणि नविन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा !!

- संचालक मंडळ -

मंगेश खाडीलकर, सागर साबडे, जया किर्तीकर, स्वाती पानसे, प्रज्ञा मूळे, स्वाती पाठक, हर्षद जोशी, प्रसाद टोणगांवकर, सतीश जोशी, समीर बाकरे आणि सुमीत कोरे

Maharashtra Mandal mmla Los Angeles

महाराष्ट्र मंडळ लॉस एंजेलीस
उत्सव 2018

ह्या अंकातील मते ही सर्वस्वी लेखकांची असून महाराष्ट्र मंडळ त्याबरोबर सहमत आहेच असे नाही.