

इति
सर्ष

अंक तिसरा

ईत्यर्थ



वर्ष पहिले. अंक तिसरा.

ऑगस्ट २०१२

संपादक मंडळ:

नाम गुम जायेगा : ठाणे
तनवीर सिद्दिकी : छत्तीसगढ
सृजा : औरंगाबाद

©सर्व लेखनाचे हक्क संबंधित लेखकांच्या स्वाधीन.

काही चित्रे गुगल वरून घेतलेली आहेत. त्यांचे हक्क त्या त्या चित्रकाराच्या अधीन

©ई साहित्य प्रतिष्ठान® 2012

ईत्यर्थ हे मुक्तपीठ आहे. लेखांतील मते ही त्या त्या लेखकांची मते आहेत. त्यांच्याशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.

संपर्क: E Sahitya Pratishthan
Eleventh Floor (G1102)
Eternity
Eastern Express Highway
Thane. 400604.

वेबसाईट: <http://www.esahity.com/>

ईमेल: esahity@gmail.com

मोबाईल: 9869674820



या अंकात ...

मधुमेह माझा नवा गुरू	शंभूनाथ गानू	४
क्षितिजदिवा	कविता मोकाशी	१६
हुसेनची गुंफा	महेंद्र कुलकर्णी	२०
गेले सांगायचे राहुनी	विनोदिनी वर्तक	२५
अविस्मरणीय परवानुं	रवी उपाध्ये	२७
मधली सुट्टी आणि धमाल	पल्लवी सावंत	३६
रवी: एक दुर्लक्षित संगीतकार	प्रशांत कुलकर्णी	४१

संपादक मंडळाकडून...

अत्यंत सुंदर अशा मनमोकळ्या गप्पा माराव्याशा वाटत असतात. मनात काहीतरी असं येतं की भरभरून सांगावं. एखादी आठवण. एखादा पराक्रम. एखादा अनुभव. पण हल्लीच्या या बिझी बिझी जगात दुसऱ्याचं ऐकायला वेळ कोणाला आहे? जो तो आपल्याच ह्याच्यात. मग अशा वेळी ते कागदावर उतरवून काढावं. किंवा कॉंप्युटरवर टायपावं. ब्लॉगावं. किंवा मेलावं. आणि आपल्या तारेशी तार जुळणार्या कुणाच्या तरी ते हाती पडावं. Thats it! याचसाठी सारा केला अट्टाहास. इत्यर्थ नांवाचा. बघा इथे कुठे तार जुळणारं काही मिळतं का...

या अंकात विनोदिनी वर्तकनी हेच सांगितलंय. सांगायचं मनातच राहू देऊ नका. मग रवी उपाध्येसारखा इंटरव्ह्युचा अनुभव असेल किंवा महेंद्र कुलकर्णीसारखा हुसेनच्या चित्रांच्या गॅलरीचा. किंवा सध्या झपाट्याने वाढणार्या मधुमेहाशी दोन हात करणार्या जिगरबाज शंभुनाथ गानूंचा. अगदी मराठी शाळेतली मधली सुट्टी हा आपल्या तुपल्या हृदयातला एक सुगंधी कप्पाच असतो. पल्लवी सावंतनी लिहीलंय ते वाचताना सरंकर कॅलेंडर मागे जातं. घड्याळाचे काटे मागे फिरतात. आणि अशा सर्द वातावरणात कविता मोकाशींची आत्मबंधी हळवी रात्र मनात क्षितिज दिवा जागवते. तेववते. तेव्हा अशा तरल मनाच्या पाटीवर संगीतकार रवीचे सूर खरोच काढतात... इक धुंदसे आना है... एक धुंदमें जाना है...

या अंकात सात सुंदर लेख आहेत. सात रंगांचे. सात सूर जागवणारे. या सातही लेखकांचे मेल पत्ते दिलेले आहेत. कृपया आपल्याला लेख कसे वाटले ते कळवा. त्यांना तर कळवाच. आम्हालाही कळवा. जर तुमचे प्रोत्साहन मिळाले तर त्याच इंधनावर हे काम चालू रहाणार आहे.

ईत्यर्थं



सगंधी
कविता



मधुमेह - माझा नवा गुरु

शंभुनाथ गानू

sdganu@gmail.com

इच्छा असेल तर मार्ग दिसतो. कष्ट करायची तयारी असेल तर फळ मिळतेच. रोजच्या जीवनात नियमितपणा असेल तर यशाचा मार्ग तुमच्याजवळ असतो. परंतु आपण "नळी फुंकिली सोनारे, इकडून तिकडे गेले वारे" अशा प्रकारे वागत असतो. त्यामुळेच १०० व्यक्तींचा अभ्यास केला तर त्यातील हाताच्या बोटावर मोजता येतील इतक्या कमी व्यक्ती यशस्वी ठरलेल्या दिसतात. पण जर खरोखर मनापासून प्रयत्न केले व कधीही मोहाला बळी पडलो नाही तर आपण आश्चर्यकारक असे यश मिळवू शकतो याचे मला स्वतःला प्रत्यंतर आले आणि ते समस्त मधुमेही मंडळींना कळावे म्हणून हा लेखन प्रपंच करित आहे. हा प्रयत्न म्हणजे मी काही अचाट किंवा अफाट कर्तृत्व गाजवले असे मुळीच नाही परंतु मुंगी ज्याप्रमाणे अथक प्रयत्न करते तसे प्रयत्न केल्यास यश नक्की मिळते असे मला जाणवले व हेच मला हजारो मधुमेहींना सांगायचे आहे. महाराष्ट्रातील सर्व मराठी भाषिक मधुमेहींना हरूप वाढवण्यासाठी या लेखाचा नक्की उपयोग होईल असे मला वाटते.

मला आठवते त्याप्रमाणे तो २१ किंवा २२ फेब्रुवारी २०१० चा दिवस होता सुनेने मला ब्लड शुगर मोजण्याचे जॉन्सन ऍन्ड जॉन्सन कंपनीचे वन टच अल्ट्रा हे उपकरण आणून दिले. " बाबा आपण तुमची सहज रक्त शर्करेची तपासणी करूया का ? असे तिने मला विचारले. मी म्हटले, "अग माझी कशाला रक्त शर्करा तपासते आहेस तू ? अजून पर्यंत माझी रक्त शर्करा नेहमी नॉर्मल अशीच निघालीय. मी दर वर्षी चेक करतो ना !" तरीही तिने

आपले म्हणणे लावून धरल्याने मी माझी जेवणानंतरची ब्लड शुगर चेक करायला तिला परवानगी दिली. रिझल्ट पाहिले आणि मला धक्काच बसला. माझी ब्लड शुगर २३८ हे रीडिंग दाखवत होती. पोस्ट prandial (म्हणजेच जेवल्यानंतर दोन तासांनी जे रीडिंग आपण पहातो त्याला पोस्ट prandial असे म्हणतात.) सामान्यपणे १४० च्या आत हवी. याचा अर्थ



बाबा, तुम्हाला डायबेटीसची सुरुवात झाली आहे असे सून म्हणाली. त्यानंतर मी रात्रभर विचार करत राहिलो. म्हटले, असा कसा हा चोर पावलांनी मधुमेह घुसला माझ्या शरीरात ? मला काही सुचेना. मला गोड खायला प्रचंड आवडते. मी त्यामुळे तोपर्यंत खूप गोड खात असे. त्यामुळे मला कदाचित फाजील आत्मविश्वास होता की मला कधीच मधुमेह

होणार नाही. दुसऱ्या दिवशी मी रिकाम्या पोटी माझी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) पाहिली. ती १३८ हा आकडा दाखवत होती. नॉर्मली तो आकडा ११० च्या आत असायला हवा होता. म्हणजे मधुमेह माझ्या शरीरात घुसला होताच. मला कधीच मधुमेह होणार नाही असे का वाटत होते कोण जाणे. आता चांगल्या डॉक्टर कडे जाणे क्रमप्राप्त होते.

आम्ही लगेच पुण्याच्या प्रसिध्द डॉक्टर मदन चिं. फडणीस यांच्याकडे गेलो. डॉक्टर फडणीस एम बी बी एस आणि एम.डी. सुवर्ण पदक विजेते आहेत. आम्ही त्यांच्याकडे गेल्यावर त्यांनी मला ग्लायको एच बी , लिपीड प्रोफाईल ट्राय ग्लिसेरोइड , युरीन टेस्ट वगैरे टेस्ट करायला सांगितले. त्या टेस्ट करून मी त्यांना रिपोर्ट दाखवायला गेलो. तेव्हा ते म्हणाले कि ग्लायको एच बी टेस्टमुळे गेल्या तीन महिन्यात तुमच्या रक्तातील सरासरी रक्त शर्करा कळते. आणि ती ८.५ चा रिझल्ट ग्राफिकॅली दाखवत आहे. तेव्हा आता तुम्हाला एक

सत्य पचवायला हवे की तुम्हाला आता मधुमेह झाला आहे आणि एक ग्लायकोमेट २५० एमजीची गोळी सकाळी जेवणानंतर आणि एक रात्री जेवणानंतर अशी तुम्हाला आता घ्यायलाच लागणार.

मला थोडासा रक्तदाबाचा त्रास आहेच. त्यासाठी मला गोळ्या घ्याव्याच लागतात. त्यात आणखी मधुमेहाची गोळी सकाळ सायंकाळ साठी वाढणार हे मनाला

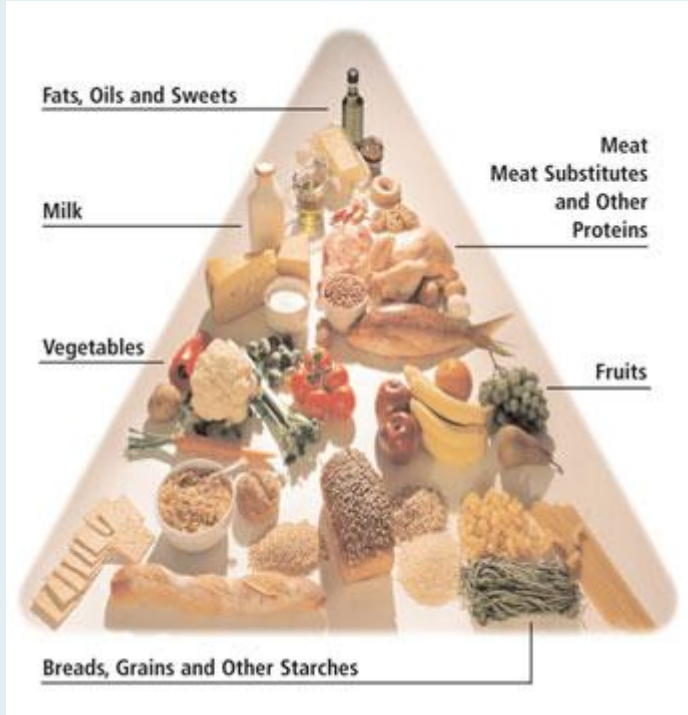
Ranking	2000		2030	
	Country	People with diabetes (millions)	Country	People with diabetes (millions)
1	India	31.7	India	79.4
2	China	20.8	China	42.3
3	USA	17.7	USA	30.3
4	Indonesia	8.4	Indonesia	21.3
5	Japan	6.8	Pakistan	13.9
6	Pakistan	5.2	Brazil	11.3
7	Russian Federation	4.6	Bangladesh	11.1
8	Brazil	4.6	Japan	8.9
9	Italy	4.3	Philippines	7.8
10	Bangladesh	3.2	Egypt	6.7

पटत नव्हते. कारण प्रथम मला एक रक्तदाबाची गोळी होती त्या नंतर एक एक करत वाढून तीन झाल्या होत्या. तसेच या मधुमेह गोळ्यांचे होणार अशी सार्थ भीती मला वाटू लागली. त्यामुळे मी डॉक्टरांना विचारले, "डॉक्टर, मला गोळ्या न घेता पथ्य करून रक्त शर्करा आटोक्यात आणायची असेल तर मी काय करायला हवे ते सांगाल का ?

त्यावर त्यांनी मला स्वतः लिहिलेले "मधुमेहावर नियंत्रण" हे छोटेखानी पुस्तक दिले. डॉक्टर स्वतः कन्सल्टिंग फिजिशियन आणि मधुमेहतज्ज्ञ आहेत आणि या विषयी त्यांची गेल्या ३० वर्षांहून अधिक प्रॅक्टिस आहे. त्यांनी मला एक गोष्ट नक्की सांगितली, "गानू, तुम्हाला मधुमेह आहे आणि तो आता आयुष्यभर तुमची साथ देणार आहे. तेव्हा त्याला कायम तुमच्या आधिपत्याखाली ठेवा. पण एक लक्षात ठेवा कि आता तुम्हाला एक मधुमेह प्रतिबंधक गोळी सकाळी आणि एक रात्री घ्यावीच लागणार. मला हे मनातून पटेना. मी मनात म्हटले की मी माझा मधुमेह नक्की घालवणार. पुढील काही महिने तरी आपण उत्तम पथ्य करूया आणि काही

महिने तरी डॉक्टरांनी सांगितलेल्या गोळ्या अजिबात घ्यायच्या नाहीत. तसे मी मनाशी पक्के ठरवून टाकले म्हणा ना. ठरवलेला आहार, भरपूर चालणे आणि व्यायाम वगैरे करून आपण या मधुमेहाच्या घोड्यावर स्वार व्हायचे असे मी मनाशी नक्की केले.

यानंतर मी फडणीसांचे "मधुमेहावर नियंत्रण" हे छोटे पुस्तक अथपासून इतीपर्यंत पूर्ण वाचून काढले. चांगले दोन दोन वेळा वाचले. त्यावरून माझ्या असे लक्षात आले की आपण कुठलेही अन्न खाल्ले तरी त्याची पचनानंतर साखरच बनते. भाकरी, पोळ्या, तूप, शेंगदाणे, मध दूध, दही, भात, कडधान्ये अगदी काहीही खाल्ले तरी त्याची साखरच बनते आणि मगच ती शरीराच्या चलन वलन होण्यासाठी उपयोगी अशी उर्जा आपल्याला देते. पचनानंतर बनणारी साखर मालटोज, फ्रक्टोज, ग्लुकोज,सक्रोज किंवा लाक्टोज असेल पण तीच आपल्याला ताकद देते. साखर म्हणून कुठल्याही अन्नाचे पचन



झाल्यावरच त्याचा आपल्या शरीराला उपयोग होतो. त्यामुळे मधुमेह झाला म्हणून एकदम साखर किंवा साखरेचे पदार्थ एकदम बंद करायचे हे बरोबर नाही. त्यामुळे प्रत्येक अन्न पदार्थ किती कॅलरी उर्जा देतो ते पाहणे गरजेचे आहे असे माझ्या लक्षात आले. पुस्तकात लिहिल्या प्रमाणे एका पूर्ण दिवसात मी १८०० पेक्षा जास्त कॅलरीज अन्न खाता कामा नये ही गोष्ट मला कळली.

डॉक्टरांनी मला असेही सांगितले की तुम्ही जे अन्न पूर्ण दिवसात खाणार त्याचे ५ भाग करा आणि प्रत्येक वेळी ३५० कॅलरी याप्रमाणे ५ वेळा ते अन्न खा. मी पहाटे ५ वाजता उठतो. तेव्हा

मी नित्यविधी आटोपून ६ वाजता चहा आणि बिस्कटे किंवा टोस्ट खाऊ लागलो. त्यात मला २०० कॅलरी मिळू लागल्या. त्यानंतर मी सकाळी नउ किंवा साडेनऊ वाजता साधारण २० ग्रॅम वजनाची एक अश्या ४० ग्रॅम वजनाच्या दोन चपात्या आणि भाजी खाऊ लागलो. तसेच सोबत सलाड ही खाऊ लागलो. (यामध्ये मला २५० कॅलरी मिळतात.) दुपारी एक ते दीड वाजता मी थोडा (१०० ग्रॅम शिजलेला) भात आमटी सह खाऊ लागलो. दुपारी ४ वाजता एक चहा आणि बिस्कटे किंवा टोस्ट खात असे. आणि रात्री साडे आठ वाजता मी (१०० ग्रॅम शिजलेला) भात आमटी व कोशिंबीर असे खाऊ लागलो. कधी भूक वाटलीच तर संध्याकाळी एखादे मोसंबे किंवा सफरचंद मी खात असे. यामुळे माझ्या पोटात सुमारे १४०० ते १५०० एवढ्याच कॅलरी जाऊ लागल्या. या कॅलरी कशा काढायच्या तर धान्य, डाळी, गूळ, साखर वगैरे एका ग्रॅमला ४ कॅलरी देतात तर तूप आणि तेल एका ग्रॅमला ९ कॅलरी देतात. त्यावरून मी संबंध दिवसाच्या कॅलरी काढल्या. तीळ आणि शेंगदाण्यासारख्या तेलबियांचे पदार्थ एका ग्रॅमला ६ कॅलरी देतात कारण त्यात तेल असते.

माझे वजन कमी व्हावे यासाठी मी चालणे आवश्यक आहे असे डॉक्टरांनी सांगितले होतेच. तेव्हा मी रोज सकाळी ६ ते ७.३० एवढ्या दीड तासात सात किलोमीटर चालायला लागलो. (आज १ किलोमीटर चालायचे तर चार दिवसांनी २ किलोमीटर चालायचे असे वाढवत मी १५ -२० दिवसात ७ किलोमीटर चालायला लागलो.)

मी मनाला एक नियम ठरवून दिला होता की बाबा रे, जर एखाद्या दिवशी कंटाळा केलास तर त्या दिवशी तुला एक पूर्ण जेवणावर पाणी सोडावे लागेल. (म्हणजेच एकदा जेवायला मिळणार नाही.) हा नियम मीच माझ्यावर घालून घेतला होता. आज सांगायला अभिमान वाटतो की मला एकदाही नियम मोडल्याचे आठवत नाही आणि त्यामुळे बिना जेवणाचे राहावे लागले नाही. अगदी प्रचंड पावसात सुद्धा मी रोज चाललो आणि खूप

थंडी मध्ये सुद्धा कधी पांघरुणात गुडूप झोपलो नाही. घराचे लोक मला मनातल्या मनात कदाचित मंत्रचळ्या म्हणू लागले असतील. पण नियम म्हणजे नियम असे मी ठरवले होते.

आता प्रत्येक भाकरी किंवा पोळी किंवा एक वाटी भात किती कॅलरी देतो हे कसे कळणार ? एक वाटी श्रीखंड किंवा एक वाटी नॉनव्हेज खाण्यातून किती



कॅलरी मिळतात हे कसे कळणार ? त्यासाठी मी पुस्तकात दिलेले तक्ते पाहिले. त्या तक्त्या मध्ये दर १०० ग्रॅमला किंवा एक वाटी पदार्थाला किती कॅलरी मिळतात ते दिलेले आहे. तरीही एक प्रश्न उरतोच. भाकरी किती जाड किंवा पातळ आहे त्यावर त्याचे ग्रॅम ठरतात. तसेच चिकन मसाल्यात किती तेल

आणि नारळ, तीळ वगैरे वस्तू आहेत त्यावर त्याच्या कॅलरी ठरतात ना? डॉक्टर फडणीसांच्या सहकारी डॉक्टर अरुणा भट यांनी मला एक स्प्रिंग बॅलन्स घ्यायचा सल्ला दिला. यावर कमीत कमी २ ग्रॅम आणि जास्तीत जास्त ५०० ग्रॅम वजन होते. भट मादामच्या टेबलावर एका काट्यावर १०० ग्रॅम शेंगदाणे ठेवलेले होते. ते दाखवून त्या म्हणाल्या, "तुम्ही कधी शेंगदाणे खाता का ? खात असलात तर एका वेळी किती खाता ? मी म्हटले की समोर वजन काट्यावर ठेवले आहेत त्याच्या निम्मे म्हणजे मी कमीत कमी ५० ग्रॅम शेंगदाणे तरी एका वेळी सहज खातो. त्यावर त्या म्हणाल्या की तुम्ही पुस्तक वाचा. तुम्ही चक्क २७५ कॅलरी त्या शेंगदाण्यातून खाता आहात. मी ते ऐकून चाट पडलो. आपण खूप वेळा उगाच चाळा म्हणून चणे किंवा शेंगदाणे किंवा चिकी खात असतो. ते थांबवले पाहिजे असे माझ्या लक्षात आले. घरी आल्यावर मी लगेच बाजारात जाऊन ३५० रुपयांना तो काटा विकत घेतला. आणि त्यावर जे जे मी खाणार आहे ते ते वजन करून पाहू लागलो. पुस्तकात डॉक्टर फडणीसांनी गहू तांदूळ डाळी,

कडधान्ये, श्रीखंड, बासुंदी, चिकन, मटन, भाजी, भजी, बटाटे वडे, इडली, पाणीपुरी, फळे, पालेभाज्या, खरवस, पुरण पोळी मोदक इथ पासून सर्व पदार्थांच्या एका वाटीत किंवा १०० ग्रॅम मध्ये किती कॅलरी मिळतात त्याचे कोष्टक दिले आहे. ते पाहून मी एका वेळी जास्तीत जास्त ३५० कॅलरी च पोटात जातील याकडे लक्ष दिले. त्याच प्रमाणे मी चालून आल्यावर थंड पाण्याने अंघोळ करू लागलो. थंड पाण्याने अंघोळ केल्यास त्यातही ५० कॅलरी जळतात कारण शरीराचे तापमान विशिष्ट राखण्यासाठीही उर्जा खर्च होतेच.

सकाळी पूर्वी आम्ही उपमा, शिरा, कांदे पोहे, फरसाण अशा गोष्टी खायचो.



मी त्यांना पूर्ण फाटा दिला कारण त्या वस्तूच्या एका बाउल मधून चक्क ४०० कॅलरी मिळतात. त्या ऐवजी एक काकडी, एक गाजर, एक बीट, एक टोमाटो यांचे धुवून सोलून बारीक काप काढून ते सलाड म्हणून खाऊ लागलो. ते खाल्ल्याने पोट भरते पण

१०० पेक्षा जास्त कॅलरी पोटात जात नाहीत. शिवाय एवढे सलाड खाल्ले कि दुसऱ्या दिवशी सकाळी (बोवेलस) कोठा एकदम क्लेअर राहतो. बद्धकोष्ठ होतच नाही. मला आधी १० वर्षे बद्धकोष्ठाचा थोडा प्रोब्लेम होताच. त्यासाठी रोज सकाळी उठल्यावर मी ४०० ते ५०० मिलीलीटर कोमट पाणी पीत होतो. तरी म्हणावा तितका उपयोग होत नव्हता. पण सुमारे दोन महिने रोज सलाड खाल्ल्यावर मला इतका चांगला फायदा झाला की माझा १० वर्षांचा बद्धकोष्ठाचा प्रश्न कायमचा सुटला.

साधारणपणे ज्याच्या शरीरात इन्सुलिन निर्माण होतच नाही त्याला सिवियर किंवा तीव्र प्रकारचा मधुमेह आहे असे म्हणतात आणि त्याला दर जेवणा पूर्वी इन्सुलिनचे इंजेक्शन घ्यावेच लागते. पण हा तीव्र प्रकारचा मधुमेह असतो. हा आनुवंशिक

असतो आणि तो ५ वर्षांच्या मुलापासून ते कितीही वयाच्या माणसापर्यंत होऊ शकतो. पहिल्या प्रकारच्या मधुमेहात स्वादुपिंडाची इन्सुलिन तयार करण्याची शक्ती थोडीशी कमी होते त्याच प्रमाणे रक्तातील साखर स्नायूकडून पूर्ण शोषून घेतली जाऊ शकत नाही आणि त्यामुळे रक्तात ती जादा राहिलेली साखर टेस्टमध्ये दिसत राहते. ती प्रमाणाबाहेर दिसू लागली की डॉक्टर म्हणतात की याला मधुमेह झालाय. ही जास्त राहिलेली साखर संपवण्यासाठी डॉक्टर तुम्हाला ती जाळायला सांगतात म्हणजेच व्यायाम करायला सांगतात. डॉक्टरांनी माझे वय पाहून मला



चालायचा व्यायाम सांगितला. म्हणून मी ७ किलोमीटर चालण्याचा व्यायाम रोज सुरु केला. तुम्ही जोरात चाललात आणि एका तासाला ६ किलोमीटरहून जास्त चाललात तर ३५० कॅलरी जळतात पण समजा तुम्ही एका तासात फक्त ३ किलोमीटर चाललात तर २०० ते २५०

कॅलरी जळतातच. त्यामुळे साधारणपणे आपल्या ४०० ते ५०० कॅलरी जळतील एवढा व्यायाम आपण केला की ते पुरेसे होते असे मला डॉक्टरांनी सांगितले.

साधारणपणे तांदूळ, डाळी, गहू, ज्वारी, बाजरी, कडधान्ये यातून दर ग्रॅमला ४ कॅलरी मिळतात. हे ग्रॅम कड्ड्या धान्याचे बरे का! एक वाटी शिजलेला भात म्हणजे त्याचे वजन जरी ८० ग्रॅम असले तरी त्यात पाणी असते. त्यामुळे एक वाटी शिजलेल्या भाताला फक्त २५ ते ३० ग्रॅमच कड्डे तांदूळ लागतात हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. त्याच प्रमाणे तीळ, खोबरे शेंगदाणे असे तेल बियांचे पदार्थ जास्त म्हणजे दर ग्रॅमला ६ कॅलरी देतात. एक ग्रॅम तूप किंवा तेल ९ कॅलरी देते. तेव्हा मी तूप जवळपास बंदच केले. अगदी आमटी भाजी तून जाईल

एवढेच तेलही खायचे ठरवले. चणे, शेंगदाणे खोबरे नुसते खाणे पूर्ण बंद केले. फरसाण, वडे, शेव बुंदी गाठी, भेळ, चिवडा वगैरे तेलकट पदार्थ वर्ज्य केले.

अशा प्रकारे माझा दिनक्रम ठेवल्यानंतर साधारण दोन महिन्यांनी माझ्या असे लक्षात आले कि माझे वजन ७० किलोवरून ६६ किलो वर आले आहे. तसेच घरी असलेल्या ब्लड शुगर मोजण्याचं यंत्राने मी दर १५ दिवसांनी भरल्या पोटी आणि रिकाम्या पोटीची रक्त शर्करा मोजत असे. ती भरल्यापोटी २३८ वरून १७० वर आली आणि रिकाम्या पोटी ती १३८ ऐवजी ११० च्या आसपास राहू लागली. यामुळे माझा हरूप प्रचंड वाढला. मला गोड पदार्थ खूप आवडतात. ते अजिबात खाऊ नका असे मला डॉक्टरांनी सांगितले नव्हतेच. फक्त तोंडावर लगाम ठेवून खा एवढेच त्यांचे सांगणे होते. मी त्याच्या कॅलरी मोजून ते पदार्थ आवडीने पण अगदी थोडे खात होतो. डॉक्टर म्हणाले होते की समजा तुम्ही १ मोठा वाडगा बासुंदी किंवा श्रीखंड खाल तेव्हा तुम्हाला त्या एका वाडग्याचेच २५० ते ३०० कॅलरी मिळतील मग बाकीचे जेवण तुम्हाला जेवताच येणार नाही कारण तुमचा ३०० कॅलरी चा कोटा संपला. तेव्हा तुम्ही आमटी भात, पोळी पुऱ्या वगैरे खाणारच ना ! तेव्हा गोड जेवण असेल तेव्हा थोडीशी बासुंदी किंवा श्रीखंड आणि एखादी पातळ पोळी असे खा. मी ते पूर्ण लक्षात ठेवून वागत होतो आणि माझी लक्ष्याकडे (aim) व्यवस्थित मार्गक्रमणा होत होती.

साधारण सहा महिन्यांनी मला भेटेल ती व्यक्ती विचारू लागली, " का हो गानू, काही डाएट वगैरे करताय की काय ? खूप बारीक झालेले दिसताय तुम्ही. ते ऐकून माझा उत्साह अधिक द्विगुणीत होत होता. सहा महिन्यांनी माझे वजन ६४ किलो वर आले आणि माझी जेवणानंतरची दोन तासांनी घेतलेली रक्त शर्करा १४० ते १५० एवढाच आकडा दाखवू लागली. रिकाम्या पोटीची रक्त शर्करा तर १०० च्या आसपास राहू लागली. मी मनातल्या मनात आनंदाने नाचत होतो. माझ्या प्रयत्नांना यश येत होते. यश येत असल्याने माझा उत्साह दर दिवसागणिक वाढत होता. मी मुद्दाम गणेशोत्सवात पाचसहा मोदक वगैरे

खाऊन आणि चमचमीत जेवून रक्त शर्करा तपासली. तेव्हा मला असे कळले कि असे बेलगाम जेवले तर रक्तशर्करा तात्पुरती का होईना पण खूप वाढते. त्यामुळे असे जेवणे योग्य नाही. कारण त्या जेवणात मी ठरलेल्या ३५० ऐवजी जवळ जवळ ८०० ते १००० कॅलरी जेवण एका वेळी जेवलो होतो की जे चूक आहे. एका वेळी फक्त ३५० कॅलरी एवढेच जेवायचे आणि दोन खाण्या मध्ये किमान ३-४ तासांचे अंतर ठेवायचे ही गोष्ट मला पाळणे आवश्यक होते. केळी आंबे आणि चिकू सीताफळासारखी फळे फार कॅलरी वाढवतात म्हणून ती शक्यतोवर खाऊच नयेत. मोसंबी, संत्री, पपई कलिंगडसारखी फळे फार चांगली. त्याने पोट भरते पण कॅलरी जास्त मिळत नाहीत आणि त्यामुळे रक्त शर्करा वाढत नाही.

सुमारे एक वर्षाने एप्रिल २०११ मध्ये मी परत पुण्याला नळ स्टॉप येथील डॉक्टर फडणीस यांच्या क्लिनिक मध्ये गेलो. दोन दिवसापूर्वी केलेल्या ग्लायको एचबी टेस्ट चे रिझल्ट मी जाताना सोबत नेले होते. तसेच दर १५-२० दिवसांनी मी घरी केलेल्या



जेवणानंतरची दोन तासांनी घेतलेली रक्त शर्करा टेस्ट आणि रिकाम्या पोटीची रक्त शर्कराच्या केलेल्या टेस्ट यांचा तक्ता मी सोबत नेला होता. त्यावेळेला डॉक्टर फडणीस परदेशी गेलेले होते त्यामुळे डॉक्टर मिसेस अरुणा भट यांना मी ते रिझल्ट दाखवले. त्यांची प्रथम माफी मागून मी

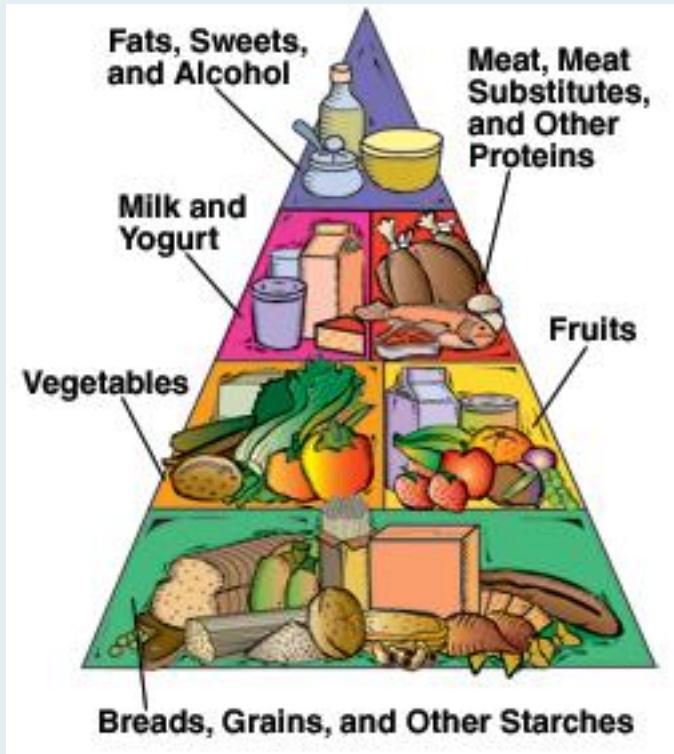
बोलायला सुरुवात केली. मी म्हणालो, " मी तुम्ही सांगितलेल्या ग्लायकोमेट २५० एमजीची एकही गोळी आज पर्यंत घेतलेली नाही याबद्दल मी तुमची माफी मागतो. परंतु मी जोरदार पथ्य करून तुम्हाला अभिप्रेत असलेले रक्तशर्करेचे रिझल्ट दाखवायला आणलेले आहेत. ते तुम्ही पहा आणि मग तुमचे मत सांगा. त्यांनी माझा तक्ता आणि ती ग्लायको एचबी टेस्ट व तिचे रिझल्ट पाहिले. ते वाचून त्या म्हणाल्या, " वेरी गुड. तुमचे रिझल्ट छानच आहेत. परंतु याचा

अर्थ तुमचा मधुमेह गेला असा चुकीचा अर्थ कृपया काढू नका. फक्त तुम्ही तो उत्तम पथ्य करून काबूमध्ये ठेवला आहेत असा त्याचा अर्थ होतो. तेव्हा आपल्याला पूर्वीसारखे खायला हरकत नाही असा प्लीज गैरसमज करून घेऊ नका. त्यावर मी त्यांना म्हणालो की तुम्ही म्हणता ते मला पूर्ण पटलेले आहे. कारण गणेशोत्सवात आणि होळीला मोदक आणि पुरण पोळ्या खायला तसेच दिवाळीच्या सुटीत बाहेर गेलो असताना लोकांकडे पथ्य पाळले गेले नाही तर माझी रक्तशर्करा वाढते हे मला दिसलेले आहे. बाहेरगावी गेलो तेव्हा माझे चालणे होत नाही आणि मग रक्तशर्करा मला १६५ ते १७० एवढे रीडिंग दाखवायची हे मी अनुभवलेले आहे. तेव्हाच मला आपला उपदेश पटला आहे. उत्तम पथ्य करूनच मी मधुमेह काबूमध्ये ठेवू शकतो आणि ही मधुमेहरूपी धोंड मला कायमच गळ्यात घालून मिरवत फिरायचे आहे हे निश्चित. पण आता तरी तुम्हाला मी मधुमेह प्रतिबंधक गोळ्या घेतल्या नाहीत तर ऑब्जेक्शन नाही ना ? त्यावर त्या म्हणाल्या की हो, आता माझी खात्री पटली की तुम्ही गोळ्या शिवाय तुमचा मधुमेह काबूत ठेवू शकाल.

गेली २ वर्षे मी असे पथ्य करून सुरेख जीवन जगत आहे. वरील दोन वर्षात मला काहीही प्रश्न निर्माण झालेच नाहीत असे नाही. माझ्या जवळ जवळ २० दाढा आणि उपदाढा यांना कृत्रिम ब्रिज केलेले आहेत. नोव्हेंबर २०१० मध्ये त्यातील एका बाजूचा वरचा ब्रिज तर दुसऱ्या बाजूचा खालचा ब्रिज हे मुळापासून निघाले आणि ते ब्रिज निकामी झाल्याने मला दोन्ही बाजूनी चावणे अशक्य झाले. नंतर रूट कॅनॉल आणि इम्प्लांट करून मी एक वर्षाने आता पूर्ववत खाऊ शकतो आहे. पण ते एक वर्ष मी काहीही चावूच शकत नव्हतो. त्यावेळेला मी मऊ पोळी भाजी आणि भात खायला राहत होतो आणि सलाड तर मी ग्राइंडर मिक्सरवर क्रश करून खात होतो. पण मी कंटाळा केला नाही. तसेच मिक्सरमधील स्लरी सलाड मी विनातक्रार खात होतो. यावर माझे काही मित्र म्हणतात, एवढा आटापिटा कशासाठी करायचा ? त्यापेक्षा आम्ही सरळ मधुमेहावरील गोळ्या खायला आणि नेहमीप्रमाणे

भरपेट जेवू. पण मला ते पटत नाही. कारण मधुमेहावरील गोळ्यांचे सुद्धा काही तरी दुष्परिणाम असतीलच ना ? त्यापेक्षा माझे चालले आहे ते चांगले आहे. लोक मधुमेह झाला कि बिन साखरेचा चहा पिण्याची सवय करतात आणि मग त्यांना तीच टेस्ट डेवलप होते. तसेच माझे सलाडचे झाले.

पहिले दीड वर्ष मी चालण्याच्या व्यायामाशिवाय दुसरा काहीही व्यायाम केला नाही पण ज्यांना वेळ आहे त्यांनी रोज योगासने केल्यास त्यानेही फायदा होईल.



रोज १२ सूर्य नमस्कार घातले किंवा २५ बैठका आणि २५ दंडजोर काढले तरी त्यांच्या १५०-२०० कॅलरी जळतील आणि अधिकस्य अधिकम फलं या उक्तीचा त्यांना अनुभव येईल अशी माझी खात्री आहे. रोजच्या वस्तू बाजारहाट करण्यास स्कूटर किंवा मोटार न वापरता तुम्ही चालत गेलात तरी २०० कॅलरी तुम्ही जाळू शकता. एकूण रोज ४०० ते ६०० कॅलरी तरी रोज खर्च झाल्या

म्हणजे जाळल्या गेल्या तरी तुमचे काम होईल. रोज १४०० ते १५०० च्या पेक्षा जास्त कॅलरी खाऊ नका. रोज जेवढे जेवायचे ते ५ भागात वाटा. एकेवेळी ३०० च्या हून जास्त कॅलरी अन्न खाऊ नका. मला आलेल्या दुसऱ्या प्रॉब्लेम विषयी लिहायचे तर हल्ली माझा डावा गुडघा दुखतो. त्यामुळे ७ किलोमीटर चालणे फार कठीण वाटते. मग आता ६४ व्या वर्षी व्यायाम कसा होणार आणि माझ्या कॅलरी कशा जळणार ? म्हणून मी ७ किलोमीटर चालण्या ऐवजी दर रोज सकाळी १ मैल (१.६ किलोमीटर) पोहू लागलो. हे पोहणे सुद्धा आज ५०० मीटर उद्या

६०० मीटर असे करीत करीत मी १.६ किलोमीटर पोहायला सुरुवात केली. त्यामुळे माझ्या ५०० ते ६०० कॅलरी जळतातच. आणि रक्त शर्करा उत्तम काबू मध्ये राहिली आहे. त्यामुळे संकट आले तरी डगमगायचे नाही असे मी नक्की केले आहे. मला मधुमेहावर नियंत्रण ठेवायचेच आहे हे कायम ध्यानात असू द्या. तेव्हा निश्चय तुम्हाला बळ देतो हे ही पक्के झाले. आता माझी ब्लडशुगर ९५ रिकाम्यापोटी आणि १३०-१३५ भरल्यापोटी असते आणि मी पूर्ण सक्षम राहून कुठलेही काम करू शकतो. माझ्या भरल्यापोटी ब्लडशुगरचे प्रमाण २५० हून कमी होते आणि रिकाम्या पोटी ते १४० च्या आत होते म्हणून मला पूर्ण आहार नियंत्रणावर मधुमेहावर विजय मिळवता आला. पण ज्यांना जास्त तीव्र मधुमेह असेल त्यांनी सुद्धा माझ्या सारखे पथ्य पाळल्यास ते अधिक सुखी निरामय आणि आनंदी जीवन नक्कीच जगू शकतील याविषयी माझ्या मनात संदेह नाही. माझा हा लेख वाचून ज्यांना मधुमेह नाही ते लोक सुद्धा रोज काहीतरी कष्ट केल्याशिवाय राहायचे नाही असे ठरवतील तर त्यांना मधुमेह होणारच नाही. ज्यांना मधुमेह आहे ते माझ्यासारखे तंदुरुस्त होतील याविषयी माझ्या मनात शंका नाही. एक मात्र लक्षात ठेवा की जे लोक आधीपासून मधुमेहावरील गोळ्या घेत आहेत त्यांनी डॉक्टरनी सांगितल्याशिवाय गोळ्या थांबवण्याचा किंवा डोस कमी करण्याचा प्रयत्न कृपया करू नये. एवढे पथ्य करा आणि डॉक्टरला कन्सल्ट करा. त्यांना रिझल्ट एनकरेजिंग दिसले तर तुमचे डॉक्टर तुम्हाला सुद्धा गोळ्या बंद करण्याविषयी मदत करू शकतील. पण तुमचा मधुमेह पूर्वीपेक्षा आणखी काबूमध्ये राहिल एवढे मात्र नक्की.

हा लेख मैत्री २०१२ अनुदिनीवर २२ एप्रिल २०१२ रोजी प्रसिद्ध झाला

क्षितिजदिवा

कविता मोकाशी

kavitamokashi.kavita@gmail.com

स्वप्नामागून येणाऱ्या सावल्या कुठेतरी हृदयाच्या आडोशाला उभ्या झाल्या सारख्या वाटत आहेत. अन मग वाटते, तो दाराआड लपला आहे किंवा माझ्याच पाठमोरी आकृतीकडे निहाळत आहे. त्याचे डोळे नेहमी माझ्या बंद डोळ्यांनाही जाणवतात. जणू त्याचा श्वास अलगद जपून येतो आहे, मोरपिसासारखा. पण विस्मृतीला चिन्ह नसतं हे त्याहून अधिक कटू सत्य. आज



अमावस्या आहे; चंद्र आभाळात येणार नाही आणि पापणीच्या अधरिषेत तो लपणारही नाही. दर अमावास्येला क्षितिजाचा अर्धचंद्र पाहून सुखावते. दूरवर हक्काने जळणारा दिवा दिसला कि

काळजावर आलेली काजळी देखील अलगद बाजूला सरकते. पण रात्र थोडी निष्ठुर होवूनच येते. जगवत नाही; मारत नाही. मंगळसूत्राचे काळे मणी हिरावून घेईल इतक्या भीतीचा फक्त कडेलोट करत राहते. मी देखील तिच्यापुढे हार मानणारी नाही. तिच्या सर्वकष अनुभूतीचा साक्षात्कार मला ठाऊक आहे. ती खिडकीबाहेरच्या समुद्राला देखील असाच ओढण्याचा प्रयत्न करते. निर्जीव किनारा त्याला जाऊ देत नाही. मी देखील मंगळसूत्र तिला घाबरून काढणार नाही. उलटपक्षी आज मी तिला आव्हानच केलंय माझ्याशी लढण्याचं. वेणीमोकळे केस आणि गंधमोकळे फुल मी चढवले आहे. भांगेत कुंकू भरणारा रेशीम किरण आल्याखेरीज मी द्रौपदीचे

केस बांधणारही नाही. रात्र माझी वैरीण आहे अस नाही पण काळाच्या बदलत्या अंतराने तिला माझ्यापासून दूर केलं आहे. मी आजही तिची क्षमा मागायला तयार आहे. पण ती आहे आंधळी अन बहिरी. तिच्या काळोखाचे दुःख तिला ठावूक आणि माझ्या उन्हाचे दुःख मला ठाऊक. टेबलावरची कवितांच्या कागदाची राख त्याच उन्हाने जळून गेली. त्याच्याशिवाय नखशिखांत आज नटले. त्याच्याच आठवणीत, त्याच्याशिवाय रमणार तरी कसे? अन चांदण्याची आरास करून आरशापुढे जाऊन उभी राहिले. विज्ञानाचे नियम विसरलेच. माझ्या कवितांचे कागद आणि त्याचा आरसा यावर मी धरलेलं विराणीचं उन्ह. कागद जळत राहिल. त्याचीच ती राख टेबलावर. एक फुंकर मारली तर उडून जाईल. मी ती जपणार आहे. तिचे मी काय करेन मला नाही माहित आजच्या दिवशी तरी मला ती टाकून द्यावीशी नाही वाटत. कारण त्या कागदावर लिहिलेल्या स्पष्ट ओळी आठवत आहेत

पाऊस झडतो पाचोळा उडतो

मोत्याचा दिवा पाण्यात जळतो

तडकते सावली तडकते बिंब

उन आले घरी पाऊस दारात चिंब

पाऊस दारातच आहे; तसे ठीकच. मागे एकदा अत्तरथेंब चुरगाळणारा स्पर्श मी अनुभवला होता अन कापऱ्या देहात निळे काजवे उतरले होते. जणू कात टाकलेल्या सर्पिणीला तिच्याच विषाने तिला हलके हलके मरण देत जावे. तो ओलेता स्पर्श, ओला गंध, त्याचा न संपणारा हृदय प्रवास, तरीही ओढ लावणारा त्याचा दुरावलेला सहवास, नकोच. पाऊस दारात आहे तसे ठीकच. पण त्याचा संदेश मला ऐकायला हवा. तो आज कोणती गोष्ट सांगेल; कि अनवट राग गाईल ते ऐकायला हवे. कारण तो आवाज फक्त पाण्याचा नाही पावसाचा आहे. हळब्या मिठीत येणाऱ्या भांबावल्या क्षणाचा आहे. पण आज पाऊस मोठा गंभीर वाटतो आहे. वठलेल्या झाडासारखा गंभीर तितकाच एकटा. कदाचित तो दुःखी आहे असेच सांगतो आहे. हा पाऊस कि

माझ्याच मनाचे हे खेळ. नाही नाही हा खेळ नाही. वारयाचे अबोल आवाज थांबले आहेत. झाडा पानावर निथळणारी जाणीव, ते ओलेपण, ते रितेपण, काहीच साठत नाही. सारं काही पुरात वाहून जाते आहे. तो दुःखी आहे. मी मघापासून अनुभवते आहे ते केवळ त्याच्याच



दुःखाचे प्रतिबिंब. प्रतिमा आभासही असते. माझे दुःख या चांदण्यासोबत आभाळात विरून जाईल. त्याचे दुख काय सांगते आहे. मला ऐकायला हवा पावसाचा आवाज; त्याचा खर्जातला षडज. तानप्रवाही विजेची गती झेप घेते आहे. त्या मागे उरणारा सूर

तसाच घुमत राहिल कितीतरी वेळ. पाऊस एकटाच बोलतो आहे त्याला माझा आवाज ऐकू नाही येत. माझे हुंदके उसासे त्याला नाही कळत. मी वाट पाहते आहे पावसाच्या खांद्यावर धीराचा हात ठेवण्याची. आता पाण्यात पडणारे माझे स्वप्न मी पुसून टाकले आहे तसेच त्याचे दुःख इथूनच मला पुसायचे आहे. पावसा माझ्या कवितेच्या पानाची कागदी होडी वल्हव आणि जा जाऊन सांग त्याला.....

फिरून वेदनांना अंती

जगणे मरणे तुझ्यात

विरले आहेत सूर मागे

विरले चांदणे नभात

आजची काजळपाणी गोठवणारी रात्र त्याचीही आहे आणि माझीही. म्हणून संदेश पावसाकडून पाठवला अन्यथा त्याला मी फोन केला असता लगेच. त्याच्या ठायी वाळवंट आहे, पण चंद्रभागा नाही. पताका आहे, पण वीणा नाही. जयघोष आहे, पण टाळ नाही. त्याच्या हाती आहे ती बंदूक आणि सरहद्द. देशा देशाने आखलेल्या सीमारेषा पार करून मी त्याच्या माझ्या नात्यासाठी एखाद नवं क्षितीज शोधण्याचं स्वप्न तरी कसं पाहू ? रक्षण करणाऱ्या किनार्यानेच

ठरवलं समुद्र जिवानिशी ओढून आणायचा, तर प्रलयाचे दुसरे नाव आणखीन काय असेल? आज मी तुझ्या कर्तव्याचे अधिष्ठान बाजूला सारून फक्त मला पाहत राहिले. तुरुंगाच्या दोन दिसणार्या सळ्या फक्त मला दिसल्या; अन वाटले मीच भोगते आहे कारावास .त्यापलीकडचा तुझा चेहरा दिसलाच नाही. आसवे भरून गेली डोळ्यात. जे तुझं आहे ते माझं, विसरून गेले. “आपल्या जन्मखुणा वेगळ्या असल्या तरी मरणखुणा एकच आहेत” हि मी घेतलेली शपथ देखील विसरले. तुझी खूप मोठी गुन्हेगार ठरेन मी. या गुन्ह्याचे धागेदोरे सकाळच्या रेशीम किरणा आधीच पुसले पाहिजेत. कारण गुन्हा मी कबूल केला तरी गुन्हेगार तू स्वतःला ठरवशील. न्याय आंधळा असतो हेही तितकेच खरे. नदीबदलाच्या प्रवाहाने बदललेली गावे आता स्थिर दिसत आहेत. तुझ्या नावाची ठुशी नथ एखाद्या पवित्र मंदिरासारखी वाटते आहे. अन माझ्या नावापुढे तुझे जोडलेले नाव म्हणजे माझी न संपणारी उदंड आयुष्याची संपती वाटते आहे. कारण का ठावूक आहे ! प्रेमाचेच दुसरे नाव समर्पण आहे हे तुझ्यातल्या सैनिकानेच मला शिकवले आहे. विजयाचे प्रतिक घेवून पूर्व रथावर स्वार झालेला अरुण देखील मला हेच सांगत आहे. अमावास्येच्या अंधारानंतर आलेली प्रकाशाची वाट मला दैदिप्यमान तेजाकडे नेत आहे. तुझ्या ध्येयाकडे तुझ्या आकांक्षांकडे.....

गर्भाळले तेज

प्रकाश चाहूल

आत्म्यास भूल

माझी असे

-----कविता मोकाशी

हुसेनची गुंफा

महेंद्र कुलकर्णी

kbmahendra@gmail.com

हुसेन च्या पेंटिंग बद्दल मी आधी पण लिहिलेले आहेच-आणि आताही पुन्हा एकदा लिहीणार आहे, पण हा लेख हुसेनचे पेंटिंग चांगले की वाईट ह्या विषयी चे नसून हुसेनच्या भारतात असलेल्या एकुलत्या एक आर्ट गॅलरी बद्दल आहे.

हुसेन हा जगविख्यात पेंटर- ह्याच्या पेंटिंग बद्दल, आणि ह्याने ज्या प्रकारची हिंदू धर्मियांना दुखावणारी चित्रं काढल्यामुळे त्याच्या बद्दल माझ्या मनात एक वेगळाच आकस आहे ,आणि हे मी उघडपणे मान्य पण करतो. कदाचित हेच एक कारण असेल की कित्येक वर्षं अहमदाबादला जाऊन आल्यावर पण कधी मला हुसेनची गॅलरी पहायची इच्छा झाली नव्हती. पण या वेळेस मात्र जेव्हा सहकुटुंब अहमदाबादला गेलो होतो, तेव्हा मात्र इथे जाऊन आलो. जाण्याचे कारण अर्थातच सौ. ! कारण सौ. सध्या दृष्य कला खंडाचे (चरित्र कोशाचे) संपादन करते आहे,त्यामुळे तिचा संबंध सध्या या चित्रकला जगातील दिग्गज लोकांशी सारखा येतो आहे. कदाचित सारखं संपादनाचं काम करून चित्रं समजू पण लागली असावी. निरनिराळ्या चित्रकारांचा आणि त्यांच्या शैलीचा अभ्यास केल्यामुळे पण तिचा या विषयातला इंटरेस्ट हल्ली थोडा जास्तच वाढल्यासारखा दिसतोय. मध्यंतरी “चिन्ह” च्या पुस्तकाचं पण एक परीक्षण केलं होतं तिने. असो.. कदाचित हेच कारण असेल की ज्यामुळे तिच्या अजेंडा वर ही गॅलरी पहाणे हे काम एकदम वरच्या क्रमांकावर होते.

अहमदाबादला ही हुसेनची गुंफा म्हणजेच गॅलरी कुठे आहे हे माहिती नव्हतं. त्यामुळे अगदी लोकेशन कुठे आहे? इथपासून सगळी सुरुवात होती. ह्या गॅलरी बद्दल माझी अपेक्षा म्हणजे एखादी सिमेंट कॉन्क्रीटची बिल्डींग , जिथे हुसेनची पेंटिंग फ्रेम करून लावली गेली असतील, अशी होती, पण प्रत्यक्षात खरंच तसं होतं का?

आता मकबुल फिदा हुसेन पंढरपूरचा, कर्म नगरी म्हणाल तर मुंबई! अख्खं आयुष्य मुंबई मध्ये काढले, मग असे असतांना पण त्याची ही गॅलरी अहमदाबाद मध्ये का सुरु केली असावी हा प्रश्न मला सारखा सतावत होता. थोडी चौकशी केल्यावर असं समजलं, की अहमदाबादला एक (बाळकृष्ण) बी व्ही दोशी. नावाचे जगविख्यात आर्किटेक्ट आहेत. दोशी आणि हुसेनचे मित्रत्वाचे संबंध. हुसेन अहमदाबादला गेल्यावर आर्किटेक्ट बि व्ही दोशींच्याकडे नेहमी जायचे. असं म्हंटलं जातं की एकदा बी व्ही दोशी यांनी हुसेनला चॅलेंज दिलं, की मी इथे इतकी सुंदर (अर्किटेक्चरल माव्हॅल) गॅलरी बनवेन ,की त्या ठिकाणी पेंट करण्यासाठी तुला (म्हणजे हुसेनला) आपल्या कलेची पण पातळी वाढवावी लागेल. आणि हुसेन ने हे चॅलेंज मान्य केले. शेवटी दोशींनी एक गॅलरी बनवली, आणि हुसेनला पेंट करण्यासाठी बोलावले. ह्याच गॅलरीला हुसेनची गुफा किंवा अहमदाबादी गुफा म्हणून ओळखले जाते.

ह्या गॅलरी चा प्लान तसा एकदम जगावेगळा आहे. जगातली एकुलती एक अशी ही इमारत आहे. या बिल्डींगचे डिझाइन कॉंप्युटर एडेड सॉफ्टवेअर वापरून बनवलेले आहे.हेच कारण आहे, की पर्फेक्ट स्ट्रेस रिझोल्युशन मुळे इमारतीचे घुमट आणि इतर भाग स्वतःलाच “सेल्फ सपोर्ट” करतात.

ही इमारत अर्धी जमिनीखाली, तर अर्धी जमिनीच्या वर आहे ,थोडं विचित्र वाटणारं डिझाइन अहमदाबादच्या गरम तापमान मध्ये उन्हाळ्यातही ह्या बिल्डींग मध्ये थंडावा रहावा म्हणून मुद्दाम तयार करण्यात आलं आहे. कन्स्ट्रक्शन साठी फेरोसिमेंट चा वापर करण्यात आल्याने डोम चे वजन कमी होण्यास मदत झाली आहे. आतल्या सगळ्या भिंती या नेहमीप्रमाणे अगदी प्लेन नसल्याने फेरोसिमेंटचा वापर उपयोगी पडला असावा.

आम्ही त्या गॅलरी जवळ पोहोचलो, आणि समोर असलेली इमारत पाहून आपण एखाद्या सायन्स फिक्शन सिनेमाच्या सेट वर आलो की काय असे वाटले. समोर जमिनीवर बरीच घुमट दिसत होती. जमिनीवर हेल्मेट्स चा ढीग रचून ठेवावा , किंवा बरीच कासवं एकमेकांच्या अंगावर चढून मस्ती करताहेत अशी काहीशी रचना वाटत होती.. सगळ्या घुमटांना मोझॅकने कव्हर केलेले आहे. एका मोठ्या सापाचे पसरल्या सारखं डिझाइन काळ्या टाइल्सचे मोझॅक वापरून बनवले होते. असे म्हणतात, की मुद्दाम काळ्या पोर्सलिनच्या डिश बनवून त्या फोडून त्याचे तुकडे करून हे डिझाइन बनवले गेले.



जेंव्हा आपण पायऱ्यांवरून खाली उतरतो, तेंव्हा एखाद्या गुफे मध्ये आपण शिरतोय असा फिल येतो. गुफेच्या आत शिरल्यावर एक गोष्ट लक्षात आली की या गॅलरी मधली प्रत्येक भिंत ही ओबडधोबड आहे, एकही भिंत सरळ नाही- हुसेनचे पेंटिंग लावायचे तर कमीत कमी सरळ

भिंत तर हवीच ना? पण नाही तसे नाही. दोशी यांनी खरंच हुसेनसाठी चॅलेंज म्हणून या बिल्डींगचे बांधकाम केलेले आहे ही गोष्ट आठवली :) आणि हसू आलं. वर दिलेल्या डोम वर जे ओपनिंग आहेत, त्यातून प्रकाश आत शिरत होता. डोम ला सपोर्ट करण्यासाठी चित्रविचित्र



आकाराचे सपोर्ट्स (कॉलम्स) दिलेले आहेत. ही गॅलरी बनवल्या नंतर इथे हुसेनला बोलावून ही जागा दाखवल्यावर, हुसेनच्या

लक्षात आलं, की आपल्याकडे असलेले एकही पेंटिंग इथे लावले जाऊ शकत नाही, आणि मग हुसेनने गुफेच्या आतला भाग त्याच्या खास शैली मध्ये पेंट केला. या मध्ये त्याचे फेमस घोडे, माणसांच्या आकृत्या, जनावरं , बरंच काही पेंट केलेले आहे. abstract पेंटिंग चा प्रकार इथे पहायला मिळतो. समीक्षक असं म्हणतात की गुफेचे डिझाइन आणि हुसेनचे पेंटिंग एकमेकाला कॉम्प्लिमेंट करतात. “आर्किटेक्ट्स गुफेची तारीफ करतात, तर पेंटर्स हुसेनच्या कलेची.”

मला स्वतःला पेंटिंग मधले काही समजत नाही, पण ही गॅलरी मात्र आवडली हे नक्की. १९९३

मध्ये केवळ १८ लाख रुपये खर्च करून बांधलेल्या या गुफेची आजची किंमत (अर्थात हुसेनच्या पेंटिंग सोबतची, कारण ते वेगळे केलेच जाऊ शकत नाही) कोट्यावधी रुपये होईल. तेंव्हा जर पुढल्या वेळेस कधी गेलात



तर इथे नक्की भेट द्या. एक दिड तास चांगला घालवण्याचे एक ठिकाण आहे हे अहमदाबाद मधले.

(या लेखातील काही फोटो लेखक श्री महेंद्र कुलकर्णी यांनी काढलेले आहेत तर काही गुगलवरून घेतले आहेत.

श्री महेंद्र कुलकर्णी यांचे इतर लेख वाचण्यासाठी त्यांच्या ब्लॉगला भेट द्यावी <http://kayvatelte.com>)

गेले सांगायचे राहणी

विनोदिनी वर्तक

निर्मला खूप बोलकी अगदी अवखळ वहात्या झ-या सारखी बोलणारी. एकदा बोलू लागली की तिला काय सांगू किती बोलू असे व्हायचे. अशी बोलक्या स्वभावाची व बडबडी. तिच्या समोरच्या व्यक्तीला नेहमी श्रोताच व्हावे लागते.

सहज एकदा (एकदा कसले? अनेकदा तिचे असे होते) मैत्रिणीला वाढदिवस निमित्त शुभेच्छा देण्यास फोन केला. फोन उचलला. झाले! "काय ग काय म्हणतेस? बरेच दिवसात फोन नाही. नुसती म्हणतेस तुझी आठवण येते. पण कधी फोन करत नाहीस, का कधी येत नाहीस कोठे भेटू म्हटले तर "नाही" असे उत्तर असते असे म्हणत तिने जे भाष्य (बोलणे) सुरु केले की, तिच्या सर्व मैत्रिणी, त्यांच्या सासू नातवंडांच्या. इव्हन शेजार पाजा-यांच्याबद्दल गप्पा झाल्या पण फोन ज्या कारणाने होता त्या बद्दल विषयच नाही. आणि मग गप्पा मारून फोन ठेवला मग, थोड्या वेळानंतर लक्षात आले की, "अग बाई मी तिला फोन, वाढ दिवसा निमित्त शुभेच्छा देण्यास केला होता. आणि ते तर मला सांगावयाचे राहूनच गेले! मग काय पुन्हा पुन्हा फोन लावला पण मग मात्र तिचा फोन सतत एंगेज येत होता. कारण तिच्यासारखे तिच्या मैत्रिणीचे बरेच well wishers होते ना.

कित्येकदा असे होते, सांगायचे असते ते राहूनच जाते. हो त्या "कुंकुं" सिरीअल मध्ये नाही का ? जानकीला खूप काही सांगायचं असते पण सांगणे सुरुवात करे पर्यंत वेळ जातो. तिच्या आईची तब्वेत ठीक नाही. तिला पैशांची गरज आहे. हे ती नव-यास कधीची सांगतच आहे. पण हो !

त्यामुळेच तर सिरीअल लांबते ना? व आपणास मनोरंजन मिळते. तेव्हा अशा व्यक्ति असतात की मूळ मुद्यावर येता येत नाही. मग मनात हुर-हुर करत बसतात

तशीच एक वेडी प्रेयसी. प्रेमात वेडी झालेली म्हणून वेडी बर का! प्रियकराला रोज भेटत होती. मला तू आवडतोस म्हणून सांगावयाचे रोज नक्की करावयाची, पण रोजच सांगावयाचे राहून जायचे. घरी येऊन मनाशी म्हणायची, “इश्य बाई ! आज पण नाही जमले”. सांगायचे राहूनच गेले. प्रियकर गावीं जाण्यास निघाला. ती स्टेशनवर सोडावयास गेली. तेथे आता तरी पटकन बोलावे ना! पण छे ,शेवटीं गाडीची सुटण्याची वेळ झाली सिग्नल मिळाला, गाडी हलणार शेवटी हातवारे करून डम-शराज मध्ये करतात तसे करून I love you दाखविले. ठीक झाले. प्रियकरास भावना पोहचल्या. तो म्हणाला “हा! हा! भावना पोहचल्या”. म्हणून ठीक झाले. तेव्हा पण तोंडाने सांगावयाचे राहूनच गेले !

आपण मंदिरात जातो. तेथे पण असेच होते. देवाजवळ काय काय मागावयाचे ते नक्की करतो. हो! देवच तर हक्काचा आहेना! ज्याच्या जवळ सर्व मागण्या आपण मागू शकतो. व कुणास पण ऐकू न येवू देता मनातील इच्छा प्रगट करू शकतो. पण भक्तिभावाने हात जोडून डोळे मिटून देवाजवळ मागावयास जावे तेवढ्यात " ए चला पुढे व्हा ,गर्दी करू नका म्हणून पुजारी ओरडतो. व देवा जवळ पण सांगावयाचे राहूनच जाते."

असो माझ्या सारखे बाकीच्या सख्यांना सांगते, तुम्हास पण काही सांगावयाचे असेल ते सांगून द्या. पटपट लिखाण करा.नाही तर मग मनात हुर-हुर राहिल की पण..... सांगावयाचे (लिहावयाचे) राहूनच गेले !

<http://www.facebook.com/groups/gadyasansthan.esahity/>

अविस्मरणीय परवानुं

रवी उपाध्ये

rupadhye@gmail.com

अविस्मरणीय परवानू -आयुष्यातले कांही दिवस ,कांही वर्षे मनात एक आपले घर करून जातात, अशा स्मृती सोडून जातात, चंदनाच्या खोडाप्रमाणे असा दरवळ सोडून जातात की उर्वरीत आयुष्य आपण त्यांच्यावर जगतो.

या गत आयुष्यातील मनोहारी कप्पा म्हणजे परवानू. परवानू म्हणजे फक्त एक गांव नाही. त्या गांवातील आमच्या वास्तव्याला एक चरित्र आहे, एक बाज आहे, एक साज आहे , एक नजाकत आहे अन पहिल्या पावसात भिजलेल्या मातीचा गंध जसा वेळोवेळी मुग्ध करून जातो तसा या गावचा स्मृतीगंध आहे.

तिथले मित्र,तिथली माणसे,त्या दिवसांत अनुभवलेले धुंद क्षण अन या सर्वास सदैव एका रसिक अन जाणत्या सखीसारखा साथ देणारा निसर्ग यांची अनुभुती घेतलेल्या ,आकंठ पान केलेल्या सर्व सख्या सोबत्यांना ही माझी ओबडधोबड भेट आहे.

आपले करियर प्रयोगशील अन स्थित्यंतर करण्यास उत्सुक असताना आम्ही नाशिकहून हिमाचल प्रदेशाच्या पायथ्याशी वसणार्या परवानूस स्थलांतर केले. पेशव्यांनंतर एवढी दूर स्वारी करणारे आम्हीच पहिले असे गमतीने मित्र म्हणत असत तेंव्हा. तर या स्थित्यंतराचा पहिला टप्पा म्हणजे इंटरव्ह्यू- त्याची ही गोष्ट :

इंटरव्ह्यूतच या गावाने असे वेड लावले की तिथे जाण्यावाचून पर्याय राहिला नाही.

डिसेंबर मध्ये परवानूच्या एका कंपनीतून इंटरव्ह्यूला बोलावले गेले. रेल्वेचा प्रथम श्रेणीचा परतीचा प्रवास खर्च मिळणार होता अन त्या वेळच्या प्रथेप्रमाणे द्वितीय श्रेणीने प्रवास केल्यास बराच खर्च सुटून दिल्ली-आग्रा दर्शन वगैरे फुकटात होईल या प्रामाणिक (!) इच्छेने जायचे ठरवले. एवढ्या दूर नवीन नोकरी करण्याचा मुळीच उद्देश नव्हता. नाशिक ते बेळगाव कोल्हापूर मार्गे (सटाणा कोल्हापूर येथीने) हा सर्वात लांबचा प्रवास केलेला-तोही लग्ना नंतर सासरी जायला म्हणून.

त्यामुळे शिवालिक-हिमाचल पर्वतांच्या पायथ्याशी वसलेले हे गाव टेलिग्रॅम् आल्यावर फक्त नकाशात पाहिले होते. (त्या पुरातन काळी तांतडीचे संदेश या प्रकारे पाठविले जात-अन प्रत्यक्ष बोलायचे झाले तर जी.पी.ओ म्हणजे जनरल पोस्ट ऑफिसात जाऊन ट्रंक कॉल लावून लाईनीत बसावे लागे-असो-त्याबद्दल एक वेगळा रोमहर्षक लेख लिहिता येईल). या गावाच्या भोवताली माझ्या मनात एक गूढ वलय होते.

पंजाब मेलने दिल्लीला पोहोचलो(अर्थात द्वितीय श्रेणीत). वाटेत आग्रा दर्शन ही झाले. रात्री दिल्लीच्या आंतर राज्यीय बस अड्ड्यावर (याला अड्डा हे फार समर्पक नाव आहे) चन्दिगढ ची बस उभी होती. चन्दिगढहून पुढील बस मिळेल असे कळाले होते. १९८४-८५ हे आतंकवाद्यांच्या चरमसीमेचे दिवस होते. जीवघेणी थंडी अन ती काय असते याचा कधीच अनुभव न घेतलेला मी मराठी गडी!! राती दहा साडेदहाला बस सुटली. बस मध्ये कांबळी वजा शाली गुरफटल्यामुळे मुळीच ओळखू न येणारे ७-८ चेहेरे/इसम, अविरतपणे कुडकुडणारा असहाय मी, मिट्ट अंधारातून अन अनोळख्या प्रदेशातून बस कापत नेणारा चालक अन वाहक असा हा लवाजमा.

पहाटे साडेतीनला चन्दिगढ गाठले. बस स्थानकावर मोजकेच लोक होते. थोडे भित्तिप्रद,थोडे गूढ वातावरण होते. छोट्या छोट्या शेकोट्या पेटलेल्या-अन लोक "सेंकत(शेकत)" होते. अन

आयुष्यात पहिल्यांदा सिविल वेषातील माणसाला मी पाठीवर बंदूक घेऊन बसलेले पाहिले. अर्थात महाराष्ट्रातही हे दृष्य हल्ली दिसते हा भाग अलाहिदा.

आता पुढली बस कुठे मिळेल, काय करावे, कुणाला विचारावे या संभ्रमात अन दिशाहीन अवस्थेत मी हिंडत होतो. त्यातल्या त्यात सभ्य वाटणार्या एका घोळक्यापाशी जाऊन शक्य तेवढ्या हिंदीत मी विचारले "परवनूकी बस किधर मिलेंगी?" त्यापैकी कुणालाच काही न कळल्याने त्यानी प्रतिसाद दिलाच नाही अन थोड्या वेळाने त्यातील एक जण कनवाळूपणाने म्हणाला---

"बैठो जी थोड्हा तप ल्येओ, वड्डी सर्दीं हैगी" ----थोड्या वेळाने मला उमगले की तो मला बसायला सांगतोय अन शेकायला सांगतोय. मी बसल्यावर थोडी ऊब मला ही वाटू लागली अन मग त्यातील एकाने मला प्रश्नादाखल विचारले "किथू जाणा है ज्जी, अजनवी लगते हो!!"

मी परवाणू म्हणून उत्तर दिले, एक क्षणभर त्याला उमगले नाही अन मग तो उत्तरला "ओहो - -परमाणू जाणा है त्वान्नू?"

मी होकार दिला अन तेंव्हा मला उमगले की पंजाबीत परवाणूला अणुशास्त्रातला "परमाणू" म्हणतात. हिमाचल मधील खेड्याला दिलेले "परमाणू "हे नाव ऐकून अन पंजाब्यांची अणुशास्त्रातील प्रगती पाहून माझा ऊर भरून आला.

"हौर थोड्हा रुको, हुणे शिमलेआली गड्डी आणी है" या त्याच्या आश्वासनावर विश्वास ठेवून मी वाट पाहतोच आहे की नाहीए-एक बस अचानक आगारात आली अन वाहक ओरडू लागला "कालका, परमाणू, सोलन्, शिमला---". लगोलग मी बस मध्ये चढलो अन परवाणूचे तिकिट घेऊन स्थानापन्न झालो.

साधारण पंचेचाळीस मिनिटांच्या प्रवासानंतर पहाटे पांचच्या सुमारास एका निर्मनुष्य अशा पेट्रोलपम्पवजा बस स्थानकावर गुडुप्प अंधारात अन जिवघेण्या प्रचंड थंडीत , एकुलत्या एका मुसाफिरास म्हणजे अस्मादिकांस सोडून ती बस पुढे सोलन्-सिमल्यास निघून गेली. मोठा

भयावह प्रसंग होता. धुके अन अंधारात काहीही दिसत नव्हते. दूरवर धुके,जीवघेणी थंडी, अंधाराचा सराव झाल्यावर कुठेतरी दूर मिणमिणते दिवे, विचारावे तरी कुणाला? अशा असंख्य यक्षप्रश्नांना न जुमानता गावात जातेय अशा वाटणार्या रस्त्यास नाकासमोर धरून चालू लागलो. पांचेक मिनिटात समोर अत्यंत सुबकशी घरे, त्यांच्यासमोर लाल वीटांच्या कुंपणावरील चिमुकल्या वेली अन हिरवळी अन दुतर्फी अशा छोट्या छोट्या घरांच्या मधून जाणारा रस्ता ही माझी परवानूच्या वसाहतीची मनोरम स्वप्नसदृश प्रथमदर्शनाची मनमोहक आठवण.

अन अचानक दिसू लागले--एका अत्यंत सुंदर घराच्या बाजूला जरा आडोसा धरून एक दरबान शेकोटी पेटवून बसला होता. मोठ्ठा थोरला लांब लोकरी कोट घालून - ज्याला इंग्रजीत ग्रेट कोट म्हणतात तो- बसला होता.मी त्याला जाऊन फॅक्टरी कुठे आहे किंवा एखादी जागा जिथे मला ४-५ तास काढता येतील अथवा ताजेतवाने



होण्याजोगे हॉटेल आहे का इ.विचारपूस केली. पठ्ठा म्हणाला "हे गेस्ट हाऊस आहे अन इथे तिरहाईतास प्रवेश नाही अन जवळचे हॉटेल शिवालिक ३ एक मैल दूर आहे. जरा उजाडल्यावरच तुम्हाला शोधता येईल"

झालं!! अडला हरी करणार काय, तिथेच मी त्याची परवानगी घेऊन त्याच्याबरोबर बसलो. मोठे विनोदी दृश्य होते. उत्तरेतील अगदी टोकाचे गाव तिथे एक बाळबोध मराठी भाऊ अन तो पहाडी गुरखा शेकोटी पेटवून पहाट व्हायची वाट पाहत होते, संभाषण करायचा प्रयत्न करीत होते.

पहाटेचे ६-१५ झाले अन एक टॅक्सी येवून उभी राहिली. ड्रायवर ओरडून म्हणाला "ओय बहदूर,जसबीर खानसामेसे कहेना दिल्लीसे कोई सहाब नही आया" अन जसा आला तसाच तो भुरकन उडून गेला.

मी सहज कुतुहल म्हणून गुरख्याला विचारले "कोण येणार होते?"

तो म्हणाला "अंदर कमरा रख्खा है जी-कोई सहाब आनेवाला था!!"

तेवढ्यात मी आलेल्या जसबीर खानसाम्याला विचारले"यहां आसपासमे कंपनीवाले कोई रहते है क्या?"

तो उत्तरला"रस्तेके परली साईड जी एम साहाब रहते है जी-----कंपनीके"

मला ज्या कंपनीत इंटरव्यु द्यायचा होता त्याच कंपनीचे ते जनरल मॅनेजर होते हे ऐकल्यावर जरा हायसे वाटले. पण एवढ्या वरिष्ठ हुद्द्यावरील माणसाला तसदी देणे ही प्रशस्त वाटेना. शेवटी हिऱ्या करून रस्त्यापलिकडील त्या बंगल्याची बेल वाजवली अन तत्पूर्वी मृतावस्थेत असलेल्या बल्ब खालील नावाची पाटी वाचली--नाव चक्क "पानसे" असे मराठी माणसाचे होते. डोळे चोळत रात्रीच्या पोशाखात,गाऊन मध्ये,पानसे बाहेर आले अन मी परिचय करून दिल्यावर म्हणाले "अहो,आणखी झोपायचं नाही का?अजून ६-३० होताहेत,तुमची ट्रेन ५-४५ ला पोहोचली असेल ना?"

मग मी सर्व वृत्तांत संक्षेपात सांगितला अन मग मनोमन खुलासा झाला. आमच्या द्वितिय श्रेणी अन आग्राच्या लफड्यामुळे रात्रीच्या ट्रेन ऐवजी माझे बसने येणे मला भोवले होते. साधारणतः सर्व मंडळी कालका मेलने दिल्लीहून येतात अन पहाटे टॅक्सी त्याला घेऊन येते अन गेस्ट हाऊसला सोडते. मीही बसने आलो एवढे मोघम सांगून सारवासारव करून वेळ मारून नेली. पानश्यांनी मग दरबानला बोलवून माझी व्यवस्था करण्यास सांगितले.

थोडक्यात ज्या खोलीबाहेर मे शेकोटीवर शेकत बसलो होतो ती खोली माझ्यासाठी आरक्षित होती.

शेवटी दस्तूरखुद्दांची व्यवस्था त्याच खोलीत झाली. रजईत घुसलो अन पाहतो ते काय त्या बिस्तर्यात गरम पाण्याची बाटली ठेवून गादी उबदार ठेवण्यात आली होती. उत्तर हिंदुस्तानात थंडीचा सामना कसा करायचा या क्लृप्तीची पहिली झलक होती ही. अत्यंत सुखदायक अशी दोन एक तास झोप झाली. अन हळू हळू उत्तरेतल्या विषेशतः हिल स्टेशनमधल्या लाईफ स्टाईलची, तिथल्या जीवनाची झलक अन ओळख त्या क्षणापासून सुरू झाली.

चकाकत्या टाईल्स असलेली बाथरूम, तिन चार प्रकारचे शावर असलेले गरम अन थंड पाण्याचे नळ, टर्किश गाऊन, बाहेर अत्यंत कलात्मक रितिने सजवलेली खोली, शुभ्र परीटघडीचे टेबल क्लॉथ असलेले डायनिंग टेबल, त्यावर नाजूक नक्षीकाम केलेली क्रोकरी-काटे, चमचे अन सुर्या, सुंदर पुष्प रचना केलेला फ्लॉवर वासू, मला तर ही नवलाईच होती.

पटांगणात प्रशस्त लॉनवर टाकलेल्या शुभ्र रंगाच्या वेताच्या खुर्च्या. अन सर्वात अद्भुत अनुभूती देणारा हवेतील, वातावरणातील ताजेपणा, प्रसन्न करणारा एक उत्साह.

समोरच शाळा



अन शाळेचे उन्हात भरलेले वर्ग, कॉलनीतील इतर घरातील मागच्या व्हरांड्यात बसून "धूप सेंकणार्या" स्त्रिया--अशी माझी टेहेळणी चालू असतानाच अचानक बेअर्याने प्रश्न केला "चाय लाऊं क्या साब?"

मी होकार देता क्षणीच ४-५ चिनी मातीच्या वेगवेगळ्या आकाराच्या किटल्या घेऊन तो आला. पूर्ण सफेद गणवेष, शुभ्र पूर्ण बाह्याचा स्वेटर, काळे पॉलिशड बूट, अक्कडबाज फौजी मिशा असा तो अन त्याच्या समोर पॅट, वर नाशिकच्या थंडीस पुरेलसा हाफ स्वेटर अन त्याबाहेर असलेला बुशकोट, खाली अनवाणी असा मी. विसंगती सुसंगतपणे मूर्तरूप झाली होती.

मग त्याने विचारले "चाय बनाऊं सर?"

मी होकार दिला--पुढचा प्रश्न

"चिनी कितनी?"

मला कळना

"चीनी कितनी" (तेव्हा "चिनी कम" हा पिक्चर आला नव्हता)

मग द्रुक अन श्राव्य यांचा आधार घेत कळले की चिनी म्हणजे साखर. मला हा प्रश्न आधी क्वचितच कुणी विचारला होता. कारण आपला चहा काढ्याच्या स्वरूपात असतो.

मी २ चमचे म्हटल्यावर मग दूध किती ची उजळणी झाली. शेवटी त्या त्रस्त समंधाला शांत करण्यासाठी थातूर मातूर उत्तरे देवून चहा बनवून घेतला.

मग पुनः "नाशतेमे क्या लोगे अंडा या प्रांठा" मग "अन्डा कैसा बॉईल्ड ,पोच्ड्,स्क़्रँबल्ड की फ्राईड की ओम्लेट्--अन ओम्लेट साधे की मसाला की प्याज टमाटरवाला" अशी चढती भाजणी झाली. हीच पुनरावृत्ती परांठ्यात ही झाली.

शेवटी नाश्ता संपवून बूट चढवून तयार झालो. कंपनीची गाडी येताच बाहेर आलो. अन फॅक्टरीत गेलो. इंटरव्युत मराठी प्रतिभा झळकली अन पैसे मागताना मात्र जीभ अडखळली. आपले सिलेक्शन होणार एवढा मात्र आत्मविश्वास होता. औपचारिक निर्णयाची वाट पाहायची होती.

लंच ब्रेक झाला. एका मनेजर बरोबर गाव बघायला बाहेर पडलो. ऊन लख्ख पडल्याने थंडी कमी भासत होती. मीही आजू बाजूला व इतरांना पाहून शर्ट "इन" केला होता. तरी शॉर्ट स्लीव्ह चा बुशकोट पाहून मी मराठी अथवा मद्रासी असल्याची ओळख सगळ्यांना लगेच पटली होती. कारण किलोस्कर, लेलँडहून येणारी बहुतेक सर्व मंडळी पहिल्यांदा अशीच यायची हे त्या मनेजरने अनवधानाने म्हटल अन मग जीभ चावली.

मग फेरफटका सुरू झाला.



उंच पर्वतराई, खाली दरीतून जाणारा नागवळणी कालका-सिमला गाडीचा दिमाखदार ट्रॅक अन तासातासाला जाणारी ती डौलदार आगगाडी, रस्त्यालगत मांडलेल्या तजेलदार भाज्या अन फळे, नुकत्याच संपलेल्या शाळेतून येणारी गणवेशातील मुले अन सफरचंदासारखे त्यांचे गुलाबी गाल्,

देखण्या स्त्रिया अन अफगाणी, काश्मिरी अन देवभूमीतील हिंदुंच्या संकराचे वारसदार रुबाबदार पुरुष, खाली दरीत वाहणारी कौसल्या नदी, डावीकडे वर विराजमान कसौली टॉवर अन दूर वर दिसणारे सनावर पब्लिक स्कूल --हे प्रथम दर्शन.

एक सुंदर वळसा घेऊन टिंबर ट्रेल या हॉटेल समोर आम्ही उतरलो

मला

" अगर फिर्दौस बर रुए जमीन अस्त ।

हमीन अस्त! हमीन अस्त! हमीन अस्त!"

ची पुनः आठवण आली.

उतरत्या डोंगरांवरील शेती, खाले खळखळणारी नदी, त्यावरील धनुष्याकृती पूल्, बाजूला पाणचक्री अन दळणारा मक्याचा आटा, दूर एक सुंदर चिमुकले देऊळ, अन कड्यावर वसवलेले हे हॉटेल. मालकाच्या सौंदर्य दृष्टीची दाद द्यायला हवी.



पर्वतराईच्या उतरणीवर, तिच्या पाठीवर वसलेली घरे तर इतकी देखणी होती की दोन डोळे

पुरत नव्हते. सनावरच्या शाळेची लाल कौले उन्हात चमकत होती. वरखाली करणारे पहाडी एकमेकांना सुरेल हाळी द्यायचे अन ऐकताना कान सुखावयाचे. कौसल्या नदीच्या दोन्ही किनारी गुरे चरत होती. त्यांच्या गळ्यातील किण् किण घंटानाद उत्तरायुष्यात मला माऊंट टिटलसच्या उतारावर पुनः एकदा ऐकू आला.

मला वाटतं इथे "टिम्बर ट्रेल" ला आणणं हा कंपनीच्या एच आर डिपार्टमेंटचा युनिक सेलिना पॉइंट असावा.मी तर हरखूनच गेलो होतो अन माझ्या इथल्या पुढील स्वप्नवत आयुष्याची सहकुटुंब सहपरिवार स्वप्ने ऑलरेडी पाहू लागलो होतो.

नाशिकला पोहोचता क्षणी ऑफर लेटर पोहोचले. जीपीओतून ट्रंक कॉल करतांना अखख्या पोस्ट ऑफिसला मी परवानूला जातोय ही खबर कळली अन त्याबरोबर परवानू कुठे आहे हे देखील कळले.



मधली सुट्टी आणि धमाल!

पल्लवी सावंत

zulukps@gmail.com

शाळेत असताना नेहमी तास संपल्याच्या वेळेव्यतिरिक्त खास बेल होत असे! मधल्या सुट्टीची. :)

मधली सुट्टी म्हटलं की डोळ्यासमोर येतो आईने करून दिलेला डबा आणि दोस्तमंडळींसोबत केलेली धमाल.

लहान असताना शाळेत जाणं म्हणजे गम्मत वाटायची. आपल्यासारखेच सगळे मॅड! कोणी अगदीच शांत तर कोणी उगाच खोड्या काढणार ,कोणी रडकं ,कोणी मस्त गमतीदार...सगळंच नवीन...आणि कोवळंही .बालवर्गात प्रवेश झाल्यानंतर शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली 'वदनी कवळ घेता....अशी साग्रसंगीत सुरुवात करून' डबे खायला सुरुवात केली होती. नंतर नंतर 'स्पेशल' बाळांचा ग्रुप डबा खायला बसायचा..एकत्र! :)

कोणी काय काय खाऊ आणला आहे ते पाहिलं जायचं. नावडती भाजी-आवडती भाजी ची देवाणघेवाण व्हायची...आईने केलेला खास डबा बरेच वेळा जास्त असायचा. सगळ्यांना वाटून खा; आई सांगायची... मी मॅड सगळ्यांना वाटून काही उरलं तरच खायचे....कारण आईने सगळ्यांना वाटून खायला सांगितलेलं आहे न...बालवर्गात मधल्या सुट्टीत खेळ पण खेळले जायचे कधी पकडापकडी, लपाछुपी (हा सगळ्यात गमतीदार खेळ) सुरुवातीला भरपूर भूक लागल्याने कधी एकदा मधल्या सुट्टीचे टोल पडतील आणि डबा सगळ्यांना वाटतेय आणि खातेय असं व्हायचं.. नंतर डबा राहिला आणि कधी एकदा खेळायला मिळतंय याची वाट

पाहायचो कारण खेळाच्या तासाला व्यायाम जास्त... 'स्पेशल' खेळ कमीच! त्यात आमचा ग्रुप मॅड कोणता खेळ खेळायचा हे ठरवता ठरवता अक्कड बक्कड बंबे बो अस्सी नब्बे पुरे ...असे म्हणेपर्यंत मधली सुट्टी संपायचे टोल पडायचे आणि मग तुझ्यामुळे.. तुझ्यामुळे.. असं तू तू मी मी करत सगळे परत वर्गात!

पुढे पुढे हीच मधली सुट्टी गृहपाठ राहिलाय....कार्यानुभवच चिकटकाम करायचं म्हणत संपून जायची. सणांचे दिवस जवळ आले की मधली सुट्टी नेहमीच कमी वाटायची.. एका हातात घोटीव कागद, दुसऱ्या हातात जोकरचा गम, बाकावर पसरलेलं सामान यात डबा कधी कधी राहून जायचा (नेमकी याच दिवशी नावडती भाजी असायची डब्यात) घरी गेल्यावर आई रागवायची आणि संध्याकाळी मात्र वेगळीच भाजी ताटात वाढायची (ही मात्र माझी आवडती भाजी); हे मला फार उशीरा कळलं.

एकदा “शाळेतर्फेच संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यान येथे सहल जाणार आहे” असं सांगितलं गेलं. मी बाईना विचारलं “बाई, उद्यान म्हणजे बाग का हो?” बाई हसून म्हणाल्या, “हो पण मोठी बाग हं!” मला वाटलं : जसं मोठु नाव तशीच मोठी बाग ..नक्कीच इकडे जवळ नाही बुवा! डबा खाताना स्पेशल ग्रुपची हीssss चर्चा...कोण म्हणाल अरे ते न मोठु आहे एकदम....पण संजय का? आमच्या वर्गात एका मुलाच्या वडलांच नाव होत संजय..त्याला आणि आम्हाला इतकं छान वाटत राहिलं.. म्हणजे याच्या बाबांच्या नाव आणि उद्यानाच नाव सेम टू सेम!! जेव्हा तिथे गेलो तेव्हा समजलं, हेच ते मोठु नाव.. किती लांब.. आम्ही मॅड.. कायच्या कायच विचार!

मोठ्या शाळेत मधली सुट्टी होण्याची मोठी बेल वाजवली जायची ट्रीssssssना आणि आम्ही तास संपल्याच्या आनंदात चुळबुळ करायचो. किंबहुना बेल वाजायची वाट बघत बसायचो...नागरिकशास्त्र किंवा भूगोल यासारखे 'जांभई विषय' सुरु असले की मधल्या सुट्टीची चाहल ५-१० मिनिट आधीच लागत असे आमची चुळबूळ मॅडम शांतपणे सहन करायच्या.

सगळा वर्ग जेव्हा यात सहभागी असे तेव्हा मात्र का कोण जाणे आणखी ५ मिनिट तास लांबायचा...आणि गप्प राहण्यावाचून गत्यंतर नसे; न जाणो; आणखी १० मिनिट शिकवत बसल्या तर? मोठ्या शाळेतली मधली सुट्टी म्हणजे जास्त धमाल असे. एकतर आम्ही शाळेच्या मैदानावर खेळत असू किंवा मस्त गप्पा मारत असू. गप्पांचे विषय काहीही असत त्यात कधी येत्या स्नेहसंमेलनासाठी काय काय करायचं याच प्लानिंग करत असू. आमच्या वर्गात अनेकजण कलाकार होते. नुकताच नवी नवी चित्र रेखाटायचा छंद अनेकांना लागला होता. इतकं गुंग होऊन चित्र काढणं सुरु असायचं की डबा खाणं हे 'अरे राहिलंच'वाली गोष्ट! मधल्या सुट्टीआधीचा तास जर चुकून ऑफ असेल तर मग धमालच! फुली-गोळा,बाकावर नाव कोरणे असे अनेक पराक्रम सुरु असायचे..

माझी एक मैत्रीण डब्यात मक्याची खिचडी आणायची; माझ्यासाठी थोडी जास्तीची मला आवडते म्हणून..! अशा वेळी डबा वाटून खाणं पर्वणी असे! शिवाय शाळेतल्या वडापाव आणि सामोसापावची चव तर न्यारीच .. असं काय वेगळेपण होत बर? हं..कदाचित आपला खास चमू सोबत असताना एक वडापाव ३-४ जणांसोबत खाताना जास्त गंमत वाटते. आमच्या गुपने एकदा ठरवलं कि मधल्या सुट्टीत नव्या डान्स ची तालीम करायची; झालं.. दर मधल्या सुट्टीत हे नवं खूळ सुरु झालं... नंतर मध्येच नाटकाचीही टूम निघाली होती.. 'बोक्या सातबंडे' भन्नाट सुरु होतं. आम्ही त्यातले निवडक (आम्हाला पेलतील असे भाग) सादर करायचो. आता आठवलं तरी हसू येतंय मधल्या सुट्टीत रंगणाऱ्या गाण्याच्या भेंड्या,खो-खो, डॉजबॉल खेळता खेळता मधली सुट्टी किती कमी वेळ असते असं पण वाटायचं. मधल्या सुट्टीत कोणी पुस्तक वाचताना दिसलं की वाटायचं.... मधल्या सुट्टीत पुस्तक-वाचन म्हणजे किती मौल्यवान वेळ वाया जातो यार..? पण राहिलेला वर्गपाठ/गृहपाठ पूर्ण करण्यासाठी किंवा पाठांतर करण्यासाठी मात्र 'मधली सुट्टीच' दिलासा देउन जायची. फक्त ज्या विषयाचा गृहपाठ राहिलाय तो तास मधल्या सुट्टीनंतर असायला हवा राव नाहीतर ओम फस्स!

कधी विज्ञान प्रकल्पाच्या विषयावर आमचं गंभीर चिंतन चालायचं....तर कधी नाट्य
स्पर्धेतील डायलॉगचं पाठांतर... मधली सुट्टी संपता संपता जाणवायचं; “किती लवकर संपली
आज मधली सुट्टी! डबा खायला विसरले झालं; आता काही घरी खैर नाही”.. घरी जाताना



बसमध्येच
बकाणे भरले
जायचे
अशावेळी.
गाणी
म्हणणं
आणि मराठी
कवितांना
चाल लावणं

हा आणखी एक नवा उद्योग सुरु झाला होता ...६ वी -७ वी पासून ! सर्वात्मका शिवसुंदरा...ते
ओळखलंत का सर मला.. पर्यंत वेगवेगळे प्रयत्न केले जायचे. संस्कृतची पदसुद्धा याला अपवाद
नव्हती. चाल बसली की पाठांतर पटकन होत ना! मुलं/मुली कोणाचीही मॅच असली की मधली
सुट्टी म्हणजे जल्लोषासाठीचा वेळ! पूर्ण सुटीत वर्ग डोक्यावर घ्यायचा. धिंगाणाच म्हणा न!
“शाळेत बेस्ट आहे कोण? 'अ' ची मुलं आणखी कोण?” चा नारा दुमदुमायचा. कोणी सुरेल
गातंय कोणी तितक्याच सुरात बाकं बडवून त्यांना साथ देतंय असं बरंच मॅड मॅड सुरु असायचं.
सगळे मॅड! आधीच्या तासाला कोणाला शिक्षा झाली असेल तर मधल्या सुट्टीच्या सुरुवातीला
भयंकर शांतता असे. अचानक कोणालातरी हरूप यायचा अतिशय कडक असणाऱ्या कुलकर्णी
सरांच्या /दळवी मॅडमचा आवेश आणून तो/ती फळ्यासमोर जात आणि खुबीने त्यांच सोंग
वठवत. शिक्षा झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या डोळ्यात पाणी येईपर्यंत तो हसत राही आणि मधल्या
सुट्टीचं वातावरण पुन्हा खेळकर होऊन जाई. आणि चुकून कोणी चुगली केलीच तर राव खेळ

खतम! संपूर्ण वर्ग बहिष्कार टाकणार; म्हणजे त्याला कोपच्यातच ठेवणार पुन्हा चहाड्या करताना १०० वेळा विचार करेल पठ्या असा धडा मिळायचा!

क्रिकेट, टि.व्ही मालिका, पुस्तक, चित्रपट, हिरो, सुपरहिरो, हिरोईन हे अत्यंत आवडीने चर्चिते जाणारे विषय!! आणि काय होणार याचे भन्नाट मौलिक अंदाज बांधले जात काय काय कल्पना लढवायचो एकेक!! अहमहमिका लागायची नुसती! पण मधली सुट्टी रंगतदार होऊन जायची. मधूनच लहर आली तर उगाचच खोड्या काढण्यासाठी कोणाच्यातरी वहीवर काहीबाही लिहीलं जात असे मग भांडणं, रडारड सगळं साग्रसंगीत पार पडलं की, "कधी कधी म्हणून बोलू नको" असं म्हणत घेतलेली कट्टी दोन-तीन दिवसानंतर बट्टीत कधी बदलत असे ते कळायचं सुद्धा नाही. बट्टीसाठी कारणीभूत पुन्हा मधली सुट्टीच!

वरच्या वर्गातल्या मुलांच्या मारामाऱ्या आणि दोन गटात होणारी भांडणासाठी सुद्धा हाच एक मुहूर्त असे. भांडा पठे हो! आम्ही आपलं कोण चूक कोण बरोबर हे ठरवत बसायचो... कारण माहित नसताना मॅडमधली सुट्टी असं मॅड करण्यासाठीच असायची. एखाद्या शिरोडकर किंवा जोशीला गप्पा मारता मारता statue करायला तर कोण आनंद होत असे ;)

कॉलेजमध्ये कट्टा म्हणजे स्वयंघोषित 'बंक' असतो ; आणखी मोठ्ठ झाल्यावर 'लंच ब्रेक' किंवा 'ब्रेक' होतो. शाळेतली मधली सुट्टी थोड्याफार प्रमाणात रूप पालटत जाते.

मधल्या सुट्टीतला मोकळेढाकळेपणा आता जरा पोशाखी बनत चाललाय; भाजी-पोळीचा शाळेतला 'स्टीलचा- स्पेशल माझा डबा' स्पेशल टप्परवेअरच्या रंगीत वेष्टनात बंदिस्त होतोय! वर्षातून एकच मोठी मधली सुट्टी मिळतेय धमाल करण्यासाठी.. मॅडच सगळं..

रवी : एक दुर्लक्षित संगीतकार

प्रशांत कुलकर्णी (अबुधाबी)

coolkarnipr@gmail.com

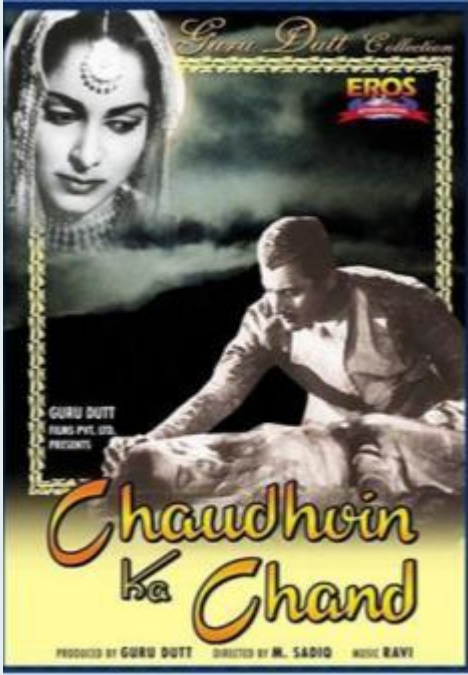
काही काही कलावंत नशीब घेऊनच जन्माला येतात; तर काहीजण आपल्या अंगभूत गुणांनी, प्रचंड मेहनतीने आणि कष्टाने आपले नशीब स्वतः घडवतात. रविशंकर शर्मा हा दिल्ली चा तरुण असाच नशीब आजमावण्यासाठी मुंबईच्या मायानगरीत दाखल झाला तो गायक बनण्याचे स्वप्न घेऊनच. पण नशीबात काही वेगळेच लिहिले होते. सुरुवातीचे काही दिवस मालाड स्टेशन च्या प्लॅटफॉर्मवर तर कधी फुटपाथ वर काढले. दर महिन्याला वडिलांची येणारी ४० रुपयाची मनीऑर्डर हा एकमेव आधार होती. पण संघर्ष सुरु होता. तशातच एक दिवस हुसलाल भगतराम आणि हेमंत कुमार यांची ओळख झाली. हेमंत कुमार यांनी आपल्या आनंदमठ या चित्रपटासाठी लता मंगेशकर च्या मागे या तरुणाला कोरस मध्ये गायची संधी दिली. गाणे होते वंदे..मातरम. ही गोष्ट १९५० मधली. त्यानंतर १९५५ पर्यंत रवी हेमंत कुमार यांचा सहाय्यक म्हणून काम करत होता. १९५५ साली देवेंद्र गोएल यांनी राजेंद्र कुमार नावाच्या नटाला “वचन” या चित्रपट द्वारे पहिला ब्रेक मिळवून दिला आणि संगीतकार म्हणून रवी ला पण.

आनंदमठ मधील कोरस गायक आता स्वतंत्र संगीतकार झाला होता. आणि लता पुढील तीस वर्षे त्याच्या संगीत दिग्दर्शनाखाली एकसे एक गाणी गात होती. ऐ मेरे दिल-ए-नादां तू गमसे न घबराना (Tower house), वोह दिल कहांसे लाऊं तेरी याद जो भुला दे (भरोसा), लो आ गायी उनकी याद वो नही आये (दो बदन), तुही मेरी मंदिर तुही मेरी पूजा (खानदान), लागे ना मोर जिया (घुंघट), मिलती है जिंदगी मे मोहब्बत कभी कभी, गैरो पे करम अपनोंपे सितम (आंखे) ही लताची सोलो गाणी आणि रफी बरोबर आजकी मुलाकात बस इतनी (भरोसा),

तुम्हारी नज़र क्यों खफा हो गयी (दो कलिया), मुकेश बरोबर, ये मोसम रंगीन समा (माडर्न गर्ल) अशी निवडक पण सुरेल गाणी लता-रवी यांनी दिली.

पण रवीने लता पेक्षा आशा ला झुकते माप दिले. आणि आशाने देखील त्यांचा विश्वास सार्थ ठरवत प्रत्येक गाण्याचे सोने केले. तुम्ही फक्त आशा-रवी यांची गाणी आठवा. ये रास्ते हैं प्यारके (टायटल सॉंग), तोरा मन दर्पण कहलाये, मेरे भैया मेरे चांद मेरे अनमोल रतन (काजल), जब चली थंडी हवा (दो बदन), कौन आय कि निगाहोंमे चमक, आगे भी जाने ना तू, दिन है बहार के (वक्त), जिंदगी इत्तेफाक है (आदमी और इन्सान), किशोर कुमार बरोबर : ये राते ये मोसम नदी का किनारा, सी ए टी कॅट कॅट माने बिल्ली (दिल्ली का ठग), रफी बरोबर मुझे प्यार कि जिंदगी देनेवाले (प्यार का सागर), इन हवाओमे तुझको मेरा प्यार पुकारे (गुमराह), नील गगन पे उडते बादल आ आ आ (खानदान), ये परद हात दो, सजना सजना ओह सजना (एक फुल दो माली) आणि किती सांगू? मला वाटते त्याकाळात आशा च्या आवाजाचा वापर ओ.पी

नय्यर नंतर रवी यांनीच प्रभावी पणे केला.



रवी यांचा सर्वात आवडता गायक हा निर्विवाद पणे महेंद्र कपूर होता. तरीपण रफी-किशोर च्या वाटेला देखील काही लाजवाब गाणी आलीच. रफी चेच उदाहरण घ्या. “चौदहवीका चांद”चे टायटल सॉंग, छू लेने दो नाजूक होठोंको (काजल), रहा गर्दीशोमे हरदम, इस भरी दुनिया मे (दो बदन), हुस्रवाले तेरा जवाब नाही, जबसे तुम्हे देखा है (घरांना), तुझको पुकारे मेरा प्यार (नीलकमल), बार बार देखो (चायना टाऊन), ना ये जमीं थी ना आसमा था (सगाई), मतलब निकाल गया

है तो पहचानते नहीं (अमानत), ये झुके झुके नैना, कभी दुष्मनी कभी दोस्ती (भरोसा), सौ बार जनम लेंगे (उस्तादोके उस्ताद).

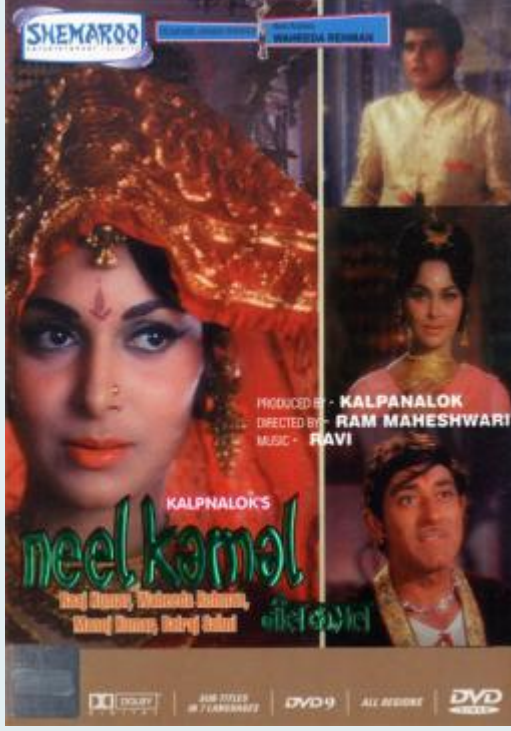


मन्नाडे यांची गाण्याची मैफिल ज्या गाण्याशिवाय पूर्ण होत नाहीं ते “ऐ मेरी जोहराजबीं” (वक्त) हे गाणे रविचेच आणि “तुझे सुरज कहू या चंदा” हे एक फुल दो माली मधील गाणेही त्यांचेच, मजा म्हणजे हि दोन्ही गाणी बलराज सहानी यांच्यावर चित्रित झाली आहेत.

तरी पण आवडता गायक महेंद्र कपूरच. किंबहुना महेंद्र कपूर यांची कारकीर्द घडवण्यात रवी यांचा मोठा वाटा आहे. तुम अगर साथ देने का वाद करो, निले गगन के तले, किसी पत्थर कि मूरत से (हमराज), इन हवाओमे तुझको मेरा प्यार पुकारे, ये हवा ये फिझा है उदास जैसे मेरा दिल, चलो एक बार फिरसे (गुमराह), एक धुंद से आना है (धुंद), दिल के ये आरझू थी कोई दिल रुबा मिले (निकाह). गुमराह पासून बी आर चोप्रा यांच्या जवळपास प्रत्येक चित्रपटात गीतकार साहीर, संगीत रवी आणि गायक महेंद्र कपूर हे ठरलेले असायचे. अशीच त्यांची जोडी जमली ती देवेंद्र गोएल बरोबर. वचन पासून सुरु झालेले हे संबंध पुढे एक फुल दो माली, दस लाख, धडकन, ते आदमी सडक का पर्यंत कायम राहिले.

सुनील दत्त ने आपल्या “अजंठा पिक्चर” साठी मराठीतल्या “अपराध मीच केला” या नानावटी खून खटल्यावर आधारित नाटकावर “ये रास्ते है प्यार के” करायचा निर्णय घेतला. आणि गुमराह स्टायल गाणी देण्यासाठी रवी ना पाचारण केले. त्यांनी पण आशा कडून “ये रास्ते है प्यार के” हे गाणे आणि रफी कडून “तुम जिसपर नजर डालो” ही मधुर गाणी गाऊन घेतली.

पु.ल.देशपांडे यांच्या “सुंदर मी होणार” या नाटकावर वसंतराव जोगळेकर यांनी “आज और कल” हा चित्रपट निर्माण केला. त्यातही रवीने रफी कडून “ये वादियां ये फिझायें बुला राही है हमें” सारखे अप्रतिम गाणे गाऊन घेतले..

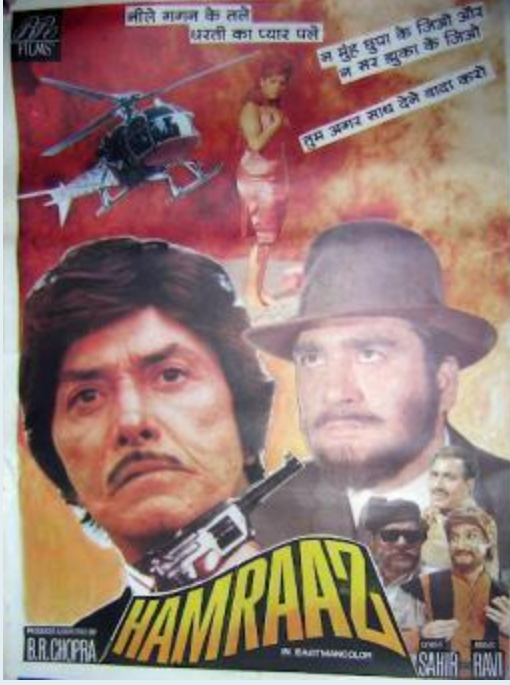


वचन या चित्रपट मध्ये आशा चे “चंदा मामा दूर के” हे गाणे गाजले मग “दादी अम्मा मान जा”(घरांना) , बच्चे मन के सच्चे ,(दो कलिया) , टीम टीम करते तारे, चल मेरे घोडे टिक टिक टिक, ह्या बालगाण्यांची परंपराच निर्माण झाली.

पण खरी परंपरा निर्माण झाली ती भिकाऱ्यांच्या गाण्याची, जेव्हा त्यांनी दस लाख मध्ये आशा रफी कडून “गरीबो कि सुनो वोह तुम्हारी सुनेगा” आणि एक फुल दो माली मध्ये “औलाद वालो फुलो फलो” ही गाणी गाऊन घेतली तेव्हा. ही दोन्ही गाणी गाजली

आणि रस्त्यावर, बसमध्ये, रेल्वे गाडीत भिकाऱ्यांना भीक मागायला एक हक्काचे साधन मिळाले. ही गाणी आपल्या भसाड्या आवाजात गाऊन भिकाऱ्यांनी लोकांच्या हृदयात योग्य ती सहानभूती निर्माण करून आपली पोटें भरली आणि रवी च्या माथी मात्र आली “भिकाऱ्यांचा संगीतकार” म्हणून फक्त अवहेलना !! पण रवी या सर्व टीकेला आपल्या संगीतातून चोख उत्तर देत राहिला. १९५५ च्या वचन पासून संगीतकार म्हणून सुरु झालेली संगीत कारकीर्द १९७० पर्यंत जोमात सुरु होती. मग आर डी.बर्मन ,कल्याणजी आनंदजी ,लक्ष्मीकांत प्यारेलाल या त्रयी चा झंझावात आला. पुढच्या दशकात धुंद, समाज को बदल डालो, धडकन, एक महल हो सपनो का, आदमी सडक का वगैरे आपल्या मित्रांचे चित्रपट केले. आणि विज्ञता विज्ञता ज्योत मोठी व्हावी तसे १९८२ साली सलमा आघा ला घेऊन “निकाह” ची सर्व गाणी गाजवली. पण

नंतर दहलीझ, तवायफ त्यांची कारकीर्द तारू शकले नाही. जवळ पास ७५ हिंदी चित्रपटांना संगीत देऊनहि रवीना हवी ती लोकप्रियता, मानसन्मान मिळालेच नाहीत. मग शेवटच्या १०-१५ वर्षात मल्याळी सिनेमाना बॉम्बे रवी या नावाने संगीत दिले. १९८८ साली पत्नीच्या निधनानंतर एकाकी वाटणाऱ्या रविला कौटुंबिक वादातूनही जावे लागले. (आपली वर्षा



उसगावकर ही त्याचा मुलगा अजय शर्मा ची बायको!)

एक काळ असा होता की बाबुल की दुवाये लेती जा (नीलकमल), डोली सजके दुल्हन ससुराल चली(डोली) या गाण्याशिवाय लग्नाची एकही वरात निघत नसे. प्रत्येक वरातीत हे गाणे वाजलेच पाहिजे असा अलिखित नियम होता. आजही मित्रा च्या लग्नात चौदहवी का चांद मधले " मेरा यार बना है दुल्हा "आणि नंतर आदमी सडक का मधील " आज मेरे यार कि शादी है " ही गाणी आवर्जून गायली जातात.

जिवंतपणी प्रसिद्धी पासून चार हात दूर राहिलेल्या रवी या गुणी संगीतकाराची ही गाणी त्याच्या मृत्यू नंतरही प्रत्येक लग्नात वाजवली जातील गायली जातील, पण या गाण्याचा करता-करविता रवी नावाचा कोणी संगीतकार होता हे मात्र कोणाच्या ध्यानीमनी ही नसेल...

आयुष्याच्या अखेरीस त्यांच्या मनात मात्र हेच विचार येत असतील "संसार कि हर शय का इतना हि फसाना है एक धुंद से आना है एक धुंद मे जाना है"

प्रशांत कुलकर्णी (अबुधाबी)

ई साहित्य प्रतिष्ठान

बारा लाख मराठी वाचकांसाठी ई चळवळ

मराठीत तुकोबा ज्ञानेश्वरांसारखे महान संतकवी होऊन गेले. पुलं , जीएं सारखे महान लेखक गेल्या शतकात होऊन गेले. या शतकावर आपली मोहर उमटवतील असे लेखक येत आहेत. ज्ञानोबा तुकारामासारखे संत सहस्रकांतून होतात हे खरे. पण मराठीतली प्रतिभा आता आटली हे मात्र खरे नाही. आमचा विश्वास आहे की मराठीत आताही कुठे कुठे महान प्रतिभा जन्माला येत आहे आणि जर लोकांश्रय मिळाला तर ती बहरून फुलारणार आहे.

ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरीत गाभवनाची कल्पना मांडली आहे. आपल्या घरातले बाल, वाटाणे, चवळी असतात ना! त्यांच्या आत एक छोट्टुशी पानांची जोडी असते. हे बाल, वाटाणे, चवळी जर मातीत रुजवली तर त्यातून मोड बाहेर पडतो आणि त्याचं मूळ होतं. आणि ही जी छोट्टुशी पानं असतात त्यांच्यातून बनतो बेल किंवा वृक्ष. आणि या बेलीला पुन्हा शेंगा येतात. आणि त्यातून पुन्हा हजारो दाणे. आणि त्यात पुन्हा गाभवनं. म्हणून ज्ञानोबा या एका एका दाण्यात एक एक वन उभं राहिल अशी क्षमता असते असं मानतात. पण हा दाणा आपण भाजीत घालून खाल्ला की मात्र संपून जातो.

अशीच असते मानवी प्रतिभाही. मराठी भाषेत किती तरी प्रतिभावान व्यक्ती साहित्याच्या बागा उभारू शकतील अशा क्षमतेच्या असतात. कधी कधी त्यांना योग्यवेळी माती खत पाणी मिळत नाही. आणि त्यांच्या या साहित्याचा आनंद लोकांपर्यंत कधीच पोहोचत नाही.

दुसरीकडे असे लाखो वाचक असतात. ज्यांना काही नवीन छान साहित्य वाचायची इच्छा असते. पण त्यांना पुस्तकं मिळत नाहीत. परवडत नाहीत. कोणती घ्यावीत आणि वाचावीत ते कळत नाही. अशा वेळी ई साहित्य प्रतिष्ठानने नवीन साहित्यिकांसाठी ई पुस्तकांचे व्यासपीठ उभे केले. आणि लाखो वाचकांपर्यंत ही पुस्तके विनामूल्य वितरीत करायला सुरुवात केली.

चार वर्षांपूर्वी स्थापन झालेल्या ई साहित्य प्रतिष्ठानने आजवर आपल्या वाचकांना अडिचशेहन अधिक, दर्जेदार, मराठी ई पुस्तके विनामूल्य दिली आहेत. मोरया, मीरा, कृष्णा, गुरुदेव रविंद्रनाथ, स्वा. विवेकानंद, विंदा करंदिकर, ना धों महानोर, ग्रेस , नारायण सुर्वे, लोकमान्य टिळक, छत्रपती शिवाजी महाराज, शंभूराजे असे एकाहून एक सरस विषय आम्ही घेतले. चारशेहून अधिक नवीन साहित्यिकांना या व्यासपीठावरून सादर केले. इंटरनेटवर मराठी भाषेतील साहित्य लोकप्रिय करण्याची चळवळ हिरिरीने पुढे नेली. प्रेम आणि

सौंदर्याबरोबरच विद्यार्थी आणि शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या, दहशतवाद, स्त्रियांवरील अत्याचार अशा ज्वलंत विषयांवरचं साहित्य मांडलं. विनोदाला वाहिलेलं ई श्टाप देऊन हसवलं. लहान मुलांसाठी बालनेटाक्षरीची निर्मिती केली. शास्त्रीय संगीताची समज तरुणांत येण्यासाठी संगीत कानसेनचे ई वर्ग चालवले. नव्या कवींचे एक सुंदर व्यासपीठ म्हणजे नेटाक्षरी चालवले. तर महाराष्ट्रातल्या किल्ल्यांची माहिती देणार्या पुस्तिकांची मालिका “दुर्ग दुर्गट भारी” द्वारे महाराष्ट्रातल्याच नव्हे तर जगभरातल्या मराठी मंडळींना मराठमोळ्या इतिहासाची उभारी दिली. “जिथे जिथे मराठी माणूस, तिथे तिथे ज्ञानेश्वरी” ही चळवळ आपण पहात आहातच. केवळ कविताच नव्हे तर कथा कादंबऱ्या, कॉमिक्स, गूढकथा आणि गंभीर विषयांवरची पुस्तकेही आपल्याला इथे मिळतील.

सव्वा लाख रसिकांपर्यंत दर्जेदार साहित्य नियमितपणे विनामूल्य पोचवण्याची आमची परंपरा आम्ही सातत्याने चालू ठेवूच. आम्हाला हा उत्साह आणि प्रेरणा देणारी आपली पत्रेही येत राहू द्या. पण मनात एक विचार येतो. आपली वाचकसंख्या फक्त लाखभर लोकांपर्यंत मर्यादित का? १२ कोटी मराठी माणसांपैकी निदान १२ लाख वाचकांपर्यंत तरी हे विनामूल्य ई साहित्य पोचलंच पाहिजे असं नाही का वाटत आपल्याला? आणि त्यासाठी काही फार करायची गरज नाही बंधो. आपल्या ओळखीच्या बारा लोकांची, फक्त बारा मराठी लोकांची मेल आय डी द्याल? जास्त दिलीत तरी हरकत नाही. पण निदान १२ मित्र किंवा नातेवाईकांची मेल आय डी पाठवा. असे लोक ज्यांनी मराठी साहित्य वाचावे अशी आपली इच्छा आहे. मराठी माणूस एकवेळ पैशांनी गरीब असेल, पण मित्रांच्या बाबतीत श्रीमंत असतो. एक लाख लोकांनी जर प्रत्येकी बारा आय डी पाठवले तर लाखाचे बारा लाख व्हायला कितीसा वेळ लागणार? बारा लोकांची मेल आयडी पाठवणार्या वाचकांना आम्ही ई साहित्य पाठीराखे म्हणून वेगळे मानाचे स्थान देऊ. तुम्हाला आमच्या पुढील प्रवासाची कल्पना देत राहू. तुमच्या सूचना मागवू. तुमच्याकडून मार्गदर्शन घेत राहू. आमच्या पुढील प्रवासाचे तुम्ही सहप्रवासी असाल. होणार ना ई साहित्यचे पाठीराखे ?

आपल्या खास मराठी मित्र नातेवाईकांच्या बारा मेल आय डी esahity@gmail.com वर पाठवा.

खात्री बाळगा, या मेलसचा कोणत्याही तऱ्हेने गैरवापर केला जाणार नाही. त्यांना जाहिराती किंवा फ़ालतू मेल पाठवून त्रास देणार नाही. यांचा उपयोग केवळ चांगले दर्जेदार मराठी साहित्य पाठवण्यासाठी केला जाईल.

www.esahity.com

www.ednyaneshwari.com

www.marathiriyasat.com

लेखकांना आवाहन

इत्यर्थ हे आपले हक्काचे व्यासपीठ आहे. जगभरातल्या सव्वा लाख वाचकांपर्यंत पोहोचण्याचा एक उत्तम मार्ग. आपले छान छान साहित्य पाठवत रहा.

- १) आपले साहित्य वर्ड फ़ाईल मध्ये, मराठीत Unicode किंवा Mangal Font वापरून लिहून esahity@gmail.com या पत्त्यावर एक आठवड्यात पाठवा. नंतर आलेल्या साहित्याचा विचार पुढील अंकासाठी केला जाईल. मराठी टायपिंग साठी मदत हवी असेल तर www.esahity.com वर एक ई शाळा नावाचे पुस्तक आहे. त्यात मराठी टायपिंगचे धडे आहेत.
- २) साहित्य पाठवताना त्यातील शुद्धलेखन, विरामचिन्हे वगैरे पुन्हा पुन्हा तपासून पहावे.
- ३) Facebook वर गद्यसंस्थान ई साहित्य नांवाचा ग्रुप आहे त्यावर पोस्ट केले तरी ते आमच्या पर्यंत पोहोचेल. (<https://www.facebook.com/groups/gadyasansthan.esahity/>)
- ४) आपण ब्लॉग लिहीत असाल तर आपल्या ब्लॉगची लिंक पाठवलीत तरी चालेल. त्यामुळे आम्हाला निवडीला वाव मिळतो. परंतु ब्लॉगवर अनेक वेळा दुसऱ्या लेखकांचे आवडलेले लिखाण पोस्ट केले जाते. त्यामुळे ब्लॉगवरून साहित्य देताना लिंकबरोबरबर “या ब्लॉगवरील सर्व साहित्य हे स्वतःचे आहे आणि ते प्रसिद्धीसाठी घेण्यास माझी हरकत नाही” असे एक selfcertification जोडणे आवश्यक आहे.
- ५) आपले साहित्य यापुर्वी दुसऱ्या कोणी प्रकाशित केलेले असेल तर त्या प्रकाशकाची पुनःप्रकाशनासाठी परवानगी आवश्यक आहे.
- ६) इत्यर्थ साठी फ़क्त गद्य लेखन स्विकारले जाईल. काव्याच्या प्रसिद्धीसाठी netaksharee@gmail.com वर संपर्क साधावा.
- ७) इत्यर्थ मध्ये प्रकाशित साहित्यावर त्या त्या लेखकाचा सर्वाधिकार असतो. हे साहित्य इतर कुठेही वापरण्यापुर्वी लेखकाची परवानगी घेणे आवश्यक असते. याचा भंग झाल्यास गैरवापर करणाऱ्यावर लेखक IPR act व Copyrights act अनुसार कायदेशीर कारवाई करू शकतात.