

सोनेरी सकाळ

“आयपीएच”च्या मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्राचा उपक्रम

आला वसंत

अंक पाचवा | मे २०२२



अनुक्रमणिका

संपादकीय	विजया गोखले	१
संपादक मंडळ सदस्य		४
सत्रांचा आढावा	उर्वी कर्णिक	५
आला वसंत	अनुपमा पेंढारकर	८
आला वसंत	वैशाली जोशी	१०
चित्र	रेणुका शानभाग	१२
आनंदाला आली भरती	अनुराधा मेहेंदळे	१३
असाही वसंत	शुभदा संजय कुलकर्णी	१४
जीवन... वसंत	संध्या धारडे	१६
चित्र	मंजिरी शेवडे	१८
वसंतराजा	शीला वागळे	१९
वसंत रसनेचा	रोहिणी रसाळ	२०
चित्र	जयश्री गोखले	२२
पाहू रे किती वाट वसंता	श्यामला कुळकर्णी	२३
वसंतागमन	सुनीता शेजवलकर	२५
कॅमेऱ्यात टिपलेला वसंत ऋतु	डॉ. शुभा थत्ते, डॉ. प्रवीण बदले, रोहिणी रसाळ, प्रदीप बागडेकर	२७
चिरतरुणांचे गुरुकुल: सप्तसोपान	विजय कामत	२८
सप्तसोपान पत्रक		३०

संपादकीय

नमस्कार मित्र-मैत्रिणींनो!

सप्तसोपानच्या इ-लिखिताचा पाचवा अंक आपल्या हातात ठेवताना आम्हाला खूप आनंद होत आहे. "आला वसंत" हा विषय घेऊन काही लेख, कविता आणि चित्रे आमच्या सभासदांनी ह्या अंकात सादर केलेली आहेत. आशा आहे की ह्या वर्षीच्या वसंतात फुललेली ही फुले बघून तुमचे मन हरखून जाईल.

चैत्र-वैशाख वसंत ऋतू,
ज्येष्ठ-आषाढ ग्रीष्म ऋतू,
श्रावण-भाद्रपद वर्षा ऋतू,
अश्विन-कार्तिक हेमंत ऋतू,
मार्गशीर्ष-पौष शरद ऋतू,
माघ-फाल्गुन शिशिर ऋतू.

लहानपणी हे पाठ केल्याचे आठवतंय मला. सृष्टी दर दोन महिन्यांनी आपले रूप बदलत असते. तुम्ही म्हणाल ह्यात वेगळे ते काय? अहो आहे की, तुमचे वय नाही का बदलते दर वर्षी! वयानुसार आपली समज बदलते, जाणिवा बदलतात. बालपण खेळात मजेत सरते. त्या अजाणत्या वयात सृष्टीत झालेले बदल मनावर बिंबतही नाहीत. किशोर वयाची किमयाच न्यारी. मन सैरभैर झालेले. तेव्हाही ऋतू येतात जातात, त्यात काय एवढं? असं वाटत असावं. पण तारुण्य..... ह्या वयात अनेक जाणिवांना पालवी फुटते. मन ग्वाही देते, आगे बढो तू करशील ते होईल, अशात

सर्वच ऋतू आपल्याला साद घालतात, पण त्यात जास्त भावतो तो वसंत ऋतू. नवनिर्मितीची अनुभूती देणारा, विविध रंगांची उधळण करणारा, अनेक गंध-स्वादांनी पुरेपूर भरलेला असा हा वसंत.

हयावेळी "सोनेरी सकाळ"चा अंक 'आला वसंत' ह्या विषयावर निघणार आहे हे जाहीर करताच भराभर साहित्य जमा झाले. हयावरून लक्षात येते की सप्तसोपानचे सभासद मनाने अगदी तरुण आहेत, आपल्या मनाची उभारी अजून टिकवून आहेत. जीवनातील विविध अनुभव आपल्या आयुष्यात कसा वसंत फुलवून गेले हे त्यांच्या लेखणीतून छानच उतरले आहे. कविता तरल मनाची साक्ष देत आहेत. चित्रांमधूनही वसंत डोकावतो आहे.

हयावर्षीचा गुढीपाडवा म्हणजेच नववर्षाचा पहिला दिवस मला अगदी खास वाटला , कारण गेली दोन वर्षे कोविडमुळे आपण अनेक निर्बंधात अडकलो होतो, त्यापासून मुक्त झालो. सप्तसोपानची सत्रे आता ऑफलाईन सुरु झाली. आपण सर्वजण तिथे हजर राहू लागलो. ह्या सकारात्मक बदलाने जणू काही आपल्या सर्वांच्याच आयुष्यात वसंताचे आगमन झाले. सहभागी लेखक, कवी आणि चित्रकारांचे मनापासून अभिनंदन आणि आभार. सर्वच सभासदांनी दिलेले साहित्य उत्तम होते. मात्र जागेची मर्यादा असल्याकारणाने काही सभासदांचे साहित्य आम्हाला घेता आले नाही. त्याबद्दल आम्ही दिलगिरी व्यक्त करतो. संपादक मंडळाचे सदस्य- प्रियांका सावंत, रोहिणी रसाळ आणि संजीवनी तळवडेकर ह्यांची तत्परतेने काम करण्याची सवय वाखाणण्याजोगी आहे. आमचे सल्लागार मंडळ डॉ.शुभा थत्ते आणि वैदेही भिडे ह्यांचे मौलिक मार्गदर्शन आम्हाला नेहमीच मिळते. उर्वी कर्णिक जणूकाही ह्या उपक्रमाची कप्तानच आहे. अंकाची सुबक मांडणी करणे आणि आकर्षक मुखपृष्ठ तयार करून अंतिम प्रॉडक्ट तुमच्या हातात देणे हे सर्वस्वी तिनेच केले आहे.

अमेरिकेत असूनही मुखपृष्ठ सजावटीत मार्गदर्शन करणारे श्री. अनिल कीर्तने यांचा विशेष उल्लेख करावा असे वाटते. सप्तसोपानमुळेच आम्हा सगळ्यांना ही संधी मिळाली.

सर्वांचे आभार!

विजया गोखले
(संपादक मंडळ)

संपादक मंडळ सदस्य

मुख्य सदस्य

प्रियांका सावंत
रोहिणी रसाळ
विजया गोखले
संजीवनी तळवडेकर

सल्लागार

डॉ. शुभा थत्ते
वैदेही भिडे

सजावट व मुखपृष्ठ

उर्वी कर्णिक

मुखपृष्ठ सल्लागार

अनिल कीर्तने

सत्रांचा आढावा

नमस्कार मंडळी! आयपीएच च्या 'मनमॅदूआरोग्य संवर्धन केंद्र' ह्या उपक्रमात ज्येष्ठ नागरिकांना विविध विषय शिकवले जातात (संगीत, नृत्य, चित्रकला, कॅरम, ब्रीज, बुद्धिबळ, जर्मन भाषा, भावसाक्षरता, ब्रेन गेम्स, कुकिंग, बेकिंग, ओरिगामी, अभिवाचन इत्यादी.) मॅदूला चालना मिळून तो तल्लख राहावा हा त्यामागचा हेतू.

गेल्या अंकात आपण ऑनलाईन सत्रांचा आढावा वाचला. कोरोनाचा प्रादुर्भाव जसा कमी व्हायला लागला, तशी सत्रं परत सप्तसोपानमध्ये सुरु झाली. दोन वर्ष घराच्या चार भिंतींमध्ये राहिलेले आम्ही सगळेजण इथल्या मोकळ्या हवेची आतुरतेने वाट बघत होतो. ऑनलाईन माध्यमातून शिकणं - शिकवणं सुरु असलं तरी एकमेकांना भेटणं, शिक्षकांसमोर प्रत्यक्ष बसून शिकणं हे आमचे विद्यार्थी आणि शिक्षक खूप मिस करत होते. ऑफलाईन सत्रं सुरु केल्यावर काही काळाने लक्षात आलं की काही सभासद बाहेरगावी किंवा परदेशी गेल्यामुळे सप्तसोपानला येऊ शकत नाहीत. कोरोनापूर्व काळात अशा वेळी त्यांची सत्रं बुडायची पण आता ऑनलाईन सत्रांचा पर्याय उपलब्ध असल्यामुळे सत्रात सहभागी होण्याची त्यांची इच्छा होती. मग तिथून सुरु झाली आमच्या हायब्रीड सत्रांची सुरुवात! हायब्रीड सत्रं म्हणजे शक्य तितके सभासद सप्तसोपानमध्ये आणि काही सभासद झूमवर. सुरुवातीला आमची थोडी तारांबळ उडाली. लॅपटॉप कुठे ठेवावा, प्रोजेक्टर लावावा की नाही, ऑनलाईन सभासदांचा आवाज आमच्यापर्यंत नीट यावा ह्यासाठी स्पीकर, इथल्या लोकांचा आवाज त्यांना नीट जावा ह्यासाठी माइक अशी अनेक उपकरणं घेऊन आमची हायब्रीड सत्रं जोमात सुरु झाली.

केवळ आमचे सभासदच नाहीत तर शिक्षकही परदेशाहून किंवा बाहेरगावाहून हायब्रीड मोडमध्ये सत्रंघेऊ लागले आहेत. आमच्या शिक्षकांनी जसं ऑनलाईन सत्रं घेताना शिकवण्याच्या पद्धतीमध्ये बदल केले होते तसेच आता ते हायब्रीड मोडमध्ये सत्रं घेतानाही करत आहेत. समोर बसलेले विद्यार्थी आणि लॅपटॉपमध्ये दिसत असलेले विद्यार्थी ह्या सगळ्यांकडे लक्ष देणं सोपं नाही पण हा बदलही आमच्या शिक्षकांनी विनातक्रार स्विकारला आहे आणि तितकीच मेहेनत घेऊन ते शिकवत आहेत. त्यासाठी आमच्या सर्व शिक्षकांचे मनापासून आभार!

सप्तसोपान परत सुरु होऊन आता तीन महिने झाले आहेत. सगळ्या विषयांचा अभ्यास उत्तम सुरु आहे. नवीन सभासद सामील होत आहेत त्यामुळे काही विषय परत पहिल्यापासून शिकवण्यास सुरुवात झाली आहे. चित्रकला, कॅरम सारखे विषय जे लॉकडाऊनच्या काळात ऑनलाईन माध्यमातून घेता आले नव्हते ते परत तितक्याच उत्साहाने सुरु झाले आहेत.

कॅरम, चित्रकला, ब्रीज असे काही विषय केवळ ऑफलाईन शिकवावे लागतात. सभासदांची उपस्थिती लक्षात घेऊन काही वेळा काही विषयांची सत्रं ऑनलाईन घेतली जातात. एकूण काय तर ऑनलाईन, ऑफलाईन आणि हायब्रीड ह्या तीनही प्रकारच्या सत्रांना आमचे सभासद आता सरावले आहेत. त्यामुळे सत्रांमध्ये लवचिकता आली आहे आणि उपस्थिती वाढली आहे. लांब राहणारे ज्येष्ठ नागरिकही आपल्या सत्रांचा लाभ घेऊ शकत आहेत. लांब राहणाऱ्या सभासदांसाठी pickup ची सोय उपलब्ध केली आहे, त्याचा सभासद लाभ घेतात.

सप्तसोपानपासून काही कारणाने लांब असलेले, दूर रहात असलेले, तब्येतीच्या कारणाने काही काळ सप्तसोपानला न येऊ शकणारे सभासद यांच्यासाठी हायब्रीड

मोड वरदान ठरलं आहे. आमचे सभासद वेळोवेळी हयाबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करत असतात. अर्थात सप्तसोपनला येणं पूर्ण बंद करून केवळ ऑनलाईन सत्रांना येणं हेही तितकं योग्य नाही. ऑनलाईन सत्रं ही काही काळ सोय असली तरी सगळ्यांना प्रत्यक्ष भेटून शिकणं हयाला पर्याय नाही हे लक्षात ठेवलं पाहिजे.

नवीन तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर, सतत शिकत रहाण्याची इच्छा आणि एकमेकांना भेटायची ओढ हयातून सप्तसोपानची सत्रं पुन्हा बहरत आहेत. दोन वर्षांच्या रुक्ष जीवनानंतर आता जणू परत वसंत फुलला आहे!!

उर्वी कर्णिक,
(संपादक मंडळ)



आला वसंत

-अनुपमा पैठारकर

सर्व ऋतुंचा राजा म्हणजेच ऋतुराज वसंत! ह्याचे आगमन झाल्याचे वृत्त कोणी आपल्याला येऊन सांगत नाही, तर ते आपल्या पंचेंद्रियांनी आपणच जाणायचे असते. निसर्गाच्या नाना रंगात न्हाऊन निघालेला आसपासचा परिसर, अमृत प्राशन करून बहरलेली झाडे आणि वेलीच आपल्याला सांगत असतात की वसंताचे आगमन झाले बरं का! पृथ्वीला मोहरवून टाकत, तिच्या सर्वांगावर नवनिर्मितीचा आणि सृजनाचा शिडकावा करत, आपल्या मनालाही प्रसन्नतेचा वर देत मोठ्या ऐटीत केलेले वसुंधरेवरचे पदार्पण देखील या ऋतुराजाचेच!

सगळीकडे ऐकू येणारे कोकिळेचे कूजन, झाडांवर फुललेली रंगबिरंगी फुले आणि नव्या फुटलेल्या पालवीची नवलाई डोळे भरून पाहतांना आपल्या मनाचा मोरदेखील थुई थुई नाचू लागतो. गुलमोहराचा गडद केशरी रंग पाहून अंगणातला लाल गुलाबसुद्धा त्याचा हेवा करायला लागतो. मोग्याचा दरवळणारा मंद धुंद सुगंध, चाफ्याचा मन मोहवून टाकणारा सुवास, कडुलिंब, पळस या झाडांना आलेला बहर एक सुखद अनुभूती देऊन जातात. सारी वसुंधराच जणू नव्या नवतीचा साजश्रुंगार लेवून आल्यासारखी वाटत राहाते.

आणि बरे का मित्र-मैत्रिणींनो! हा ऋतुराज वसंत आपल्याला त्याच्या कृतीशीलतेतून एक महत्वाची आणि चांगली शिकवण देत असतो. वसंत ऋतु ही आपल्याला निसर्गाने दिलेली अनमोल अशी देणगीच आहे. या ऋतुत येणारी वसंत पंचमी सरस्वती पूजनाचे महत्व पटवून देते. निसर्गाचे ऋतुचक्र जसे दर दोन महिन्यांनी बदलते तसेच मानवी मनाच्या भावभावनांचे हिंदोळे सतत वर खाली होत असतात.

सुख, दुःख, आशा, निराशा, भय, सूड इत्यादी. ऋतुंच्या बदलांमुळे आपण थंडी, उन्हाळा, पावसाळा याचा अनुभव घेतो. ग्रीष्म, वर्षा, हेमंत, शरद, शिशिर यानंतर येणारा आल्हाददायी वसंत साऱ्या आसमंताला प्रसन्नतेचे आणि उर्जेचे जणू वरदानच देत असतो. आपले मन आनंदीत करण्याचे काम तो अगदी ईमाने इतबारे करीत असतो.

यासाठी तो निसर्गाचे हिरवेगार आविष्कार, फुललेली सुमने, बागडणारी फुलपाखरे यांची मदत घेत असतो. रस्तोरस्ती फुललेला पिवळा बहावा कडक उन्हातान्हातून प्रवास करताना डोळ्यांना शीतलता देऊन जातो. हाच बहावा गुलाबी रंगात पण बहरलेला आढळतो. असा हा वसंत रंगपंचमीचा खेळ खेळत, रंगीबेरंगी फुलांची उधळण करत, हासत नाचत अनीवर अवतरतो.

चैत्र आणि वैशाख हे दोन महिने वसंत ऋतुचे साम्राज्य असूनही चैत्र संपताच गरम गरम वाहणाऱ्या वाऱ्यामुळे आपल्याला वैशाखाची चाहूल लागते. वसंतात बहरलेली सुगंधी फुले आपला परिमळ वाटण्यात हात आखडता घेत नाहीत. अगदी मुक्त हस्तांनी त्यांची ही रंग आणि गंधांची उधळण चालू असते. करवंदाची फुले, चाफ्याची फुले, मोगऱ्याची फुले आपल्याला याची जागोजागी साक्ष देत असतात. वडाचा डेरेदार वृक्ष सुद्धा लालचुटुक फळांनी लगडलेला दिसतो. हाच ऋतु पशुपक्ष्यांचा वीणीचा हंगाम असल्यामुळे पक्षांची घरटे बांधण्यासाठी लगबग चाललेली असते. पण हे दृश्य सिमेंट काँक्रीटच्या जंगलात राहणाऱ्यांना अनुभवता येणार नाही. असा हा लाघवी वसंत ऋतु सर्वांच्याच आवडीचा असणार यांत शंकाच नाही.

आला वसंत

-वैशाली जोशी

२०१३ साली ४० वर्ष नोकरी करून सेवानिवृत्त झाल्यावर नव्या नवलाईची पहिली काही वर्ष अगदी आनंदात मजेत जात होती. ऑफिसचं टेंशन नाही, बस, गाडी पकडायची घाई नाही. आता मनसोक्त वाचन, मैत्रिणींबरोबर फिरणं, नाटक- सिनेमा पहाणं असं चालू होतं.

पण काही वर्षांनंतर या जीवनाचा पण कसा काय कोण जाणे कंटाळा येऊ लागला. आता काय करावं समजत नव्हतं. इतक्यात मैत्रीणींशी गप्पा मारताना कळलं आयपीएच जेष्ठ नागरीकांसाठी सप्तसोपान चालू करत आहेत. त्याची सर्व संकल्पना सांगण्यासाठी आयपीएच तर्फे एका सभेचं आयोजन केलं होतं. तिथे नाडकर्णी सरांनी सर्व संकल्पना समजावून सांगितली. जेष्ठांसाठी भरगच्च कार्यक्रम; कॅरम, चेस, ब्रीज ह्या खेळांसाठी तसंच चित्रकला, ओरीगामी, वारली पेंटिंग, बेकिंग, कुकिंग यासारख्या छंदांसाठी मार्गदर्शन. आतापर्यंत आम्ही मैत्रिणी आमच्या मुलांना या सगळ्या वर्गांना पाठवत होतो. आता हे सगळं आपल्यासाठी ही कल्पनाच सुखावह होती .

अभिवाचन हा तर आम्हाला नवीनच विषय. मुलांना वक्तृत्व स्पर्धेसाठी नेणारी मी कधी सभेसमोर जाऊन नुसतं उभीसुध्दा राहिले नव्हते आणि या वयात सभिनय वाचन करणं जमेल असे वाटलच नव्हतं पण आमच्या तिन्ही मार्गदर्शकांनी सर्वाना एवढा आत्मविश्वास दिला की सर्वजण आता छानपैकी सादर करू शकतात आणि काही जेष्ठ आता अभिवाचनाचे कार्यक्रम बाहेरसुध्दा करू लागले.

हे सगळं सुरळीत चालू असताना नेमका कोरोना आला. त्यामुळे एकत्र भेटण्यासाठी बंदी. आम्हाला खूपच वाईट वाटत होतं आता काय करणार? पण आमच्या मार्गदर्शकांनी यावर पण मात करून सगळे कार्यक्रम झूम वर चालू केले आणि सगळे जेष्ठ असूनही लीलया सेशन अटेंड करू शकले.

वसंत ऋतुमधे झाडांना नवी पालवी फूटते अगदी जूनी झाडेही टवटवीत दिसू लागतात. आमचेही तसेच झाले. सप्तसोपानमूळे आमच्या आयुष्यात नवा वसंत फुलून आमचे जीवन आनंदमय झाले आहे.



चित्र

-रेणुका शानभाग



आनंदाला आली भरती!

-अनुराधा मेहेंदळे

वसंत आला, वसंत आला,
आनंदाला आली भरती!
सृष्टीचे लावण्य पाहुनी,
तृप्त झाली माता धरती!!
मोहर दिसता आमतरुवर,
कोकिळेने तान घेतली!
झेंडू, चाफा, धुंद मोगरा,
पल्लवातुनी सुमने हसली!!
गुलमोहराला लाली चढली,
बहाव्यावर झुंबरे लोंबली!
आंबा, फणस रसात न्हाऊनी,

चैत्रगौर ती नटून बसली!!
नवमीस रामकथा रंगली,
हनुमानाची उडी गाजली!
अक्षय तृतीया, अक्षय दान,
संस्कृतीने शिकवण दिधली
कोवळी पालवी हळूच फुटली
सृजन कलाच बहरून आली !
पानगळीची निराश हुरहूर,
क्षणात सारी संपून गेली !!
क्षणात सारी संपून गेली !!!



pc: Rohini Rasal

असाही वसंत

- शुभदा संजय कुलकर्णी

लहानपणी वार्षिक परीक्षा झाल्या की आम्ही आजोळी उरणला पुढचे दीडदोन महिने उधळलेले असायचो. आंबे हळूहळू तयार होत असायचे. तोपर्यंत कातकरणी वेताच्या टोपल्यात जांभळं, करवंद घेऊन यायच्या. आंबे तयार होईपर्यंत तिखटमीठ लावून कैऱ्या, पन्हं, आंबेडाळ आणि दोनचार दिवसांतून मामाने आणलेलं कलिंगड खायचोच. परसदारी मोगरा आणि खालच्या वाडीत सुरंगीचा घमघमाट सुटलेला असायचा. वसंतातल्या आठवणी त्याच्या फळाफुलांसारख्या बहारदार! पण अजूनही वसंत आला की ती एक आठवण अपरिहार्यपणे येतेच येते.

एक वर्ष काही कारणाने परीक्षा लवकर झाल्या आणि आम्ही उरणला नेहमीपेक्षा खूप लवकर पोहोचलो. आंब्याची झाडं छोट्या छोट्या कैऱ्यांच्या घोसांनी लगडलेली होती. आजी आजोबा खूश होते. हयावर्षी नातवंड जास्त राहणार होती आणि आंबाही खूप येणार होता. अंगणातल्या पायरीला नेहमी पाचशेच्या आसपास आंबा असायचा तो हया वर्षी हजार येईल असं मोठी माणसं आपापसात बोलत होती. इतक्या छोट्या छोट्या कैऱ्यांचे घोस लागलेली झाडं आम्ही पहिल्यांदाच पाहत होतो. पण..

एका टळटळीत दुपारी एकाएकी आकाश भरून आलं. सोसाट्याचा वारा सुटला. धूळ उडाली. वाऱ्याचा वेग प्रचंड वाढला आणि बघता बघता जोरदार वादळ पावसासकट सगळ्या झाडांना झोडपून काढू लागले. संध्याकाळी गोठ्यात परतणारी गुरे दुपारीच धावत-धावत परतू लागली. अंगणात एक वासरू हया टोकापासून त्या टोकापर्यंत जोरजोरात धावत होतं आणि ओटीवर माझ्या जुळ्या लहान मावस-बहिणी आपले रंगीबेरंगी फुलाफुलांचे फ्रॉक फुलवून गिरक्या घेत होत्या. एकाएकी कैऱ्या गळायला

सुरुवात झाली आणि पुढच्या काही मिनिटांतच अक्षरशः अंगणभर कैऱ्यांचा जणू पाऊसच पडला. आम्हा सगळ्या लहान मुलांना खूपच मजा वाटली.. कैऱ्यांचा पाऊस.. व्वा! मागे मात्र आजी-आजोबा, मामा, आई आणि सर्व मोठी माणसं अक्षरशः हवालदिल होऊन हा निसर्गाचा प्रकोप पाहत होती. आजी म्हणाली, “परमेश्वरा, वर्षाचं फळ खायला आलेल्या नातवंडांना आता काय देऊ?” समोरच्या वाडीतला राजाकाका धाय मोकलून रडत होता. आंब्यावर पोट असलेला तो वर्षभर आपल्या आमराईची पोटच्या मुलांसारखी काळजी घेत होता. त्याच्या आमराईत तर कैऱ्यांचा खच पडला होता. काही मिनिटांत वादळ आलं तसं गेलं पण सगळ्यांना ओकंबोकं करून!



पण वसंताने हार मानली नाही. ह्या वर्षी आजी आजोबांच्याही पिढीने आयुष्यात पहिल्यांदा पाहिलेली गोष्ट घडली. बऱ्याच कैऱ्या पडून गेल्या खऱ्या पण काही झाडांना गच्च बिलगून होत्या. झाडावर अजूनही कोवळा मोहोर शिल्लक होता. कारण त्यावर्षी मोहोरही खूपच होता, तो आता बाळसं धरू लागला. हळूहळू परत छोट्या कैऱ्या झाडावर दिसू लागल्या. थोडे उशिराने आणि नेहमीपेक्षा कमी, पण आंबे झाडांना लागलेच! ही निसर्गाची किमयाच होती.

पिढ्यांपिढ्यांतून एखाद वेळेस घडणाऱ्या घटनेचे आम्ही साक्षीदार होतो. वसंताने हार मानली नव्हती आणि आपला दिमाखदार बहर ग्रीष्माच्या ओटीत घातला होता.

जीवन .. वसंत

-संध्या धारडे

"सहा ऋतूंचे सहा सोहळे, येथे भान हरावे.
या जन्मावर, या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे.. "

कवी मंगेश पाडगावकर यांचे हे गाणे कानावर पडताच, आपण निसर्गाच्या खूप जवळ आहोत असा अनुभव येतो. प्रत्येक ऋतूचा आब वेगळा, स्वभाव वेगळा, गंध वेगळा आणि रंगरूपही वेगळे.

प्रत्येक ऋतूच्या आगमनाने येणारा अनुभवही वेगळा. वसंत ऋतूच्या आगमनाची चाहूल लागल्या पासून,, तो थोडासा विसावून नंतर तो आपला निरोप घेतो तो पर्यंत, निसर्गात होणारे बदल म्हणजे रंगांची उधळण असते. झाडाला फुटलेली पालवी, त्यांचे बदलणारे रंग आणि वाढणारे आकार डोळ्यांना सुखावतात. उन्हाचा चटका वाढतो. अशावेळी वाळा घातलेल्या, माठातल्या थंडगार पाण्याची चव, 'पाण्याला जीवन ऐसे नाव' सार्थ ठरवते. फुललेले गुलमोहर, पळस, अबोली, मधुमालती आणि मोगऱ्याचा तो धुंद सुवास!

अहाहा! या वसंताचे वर्णन कसे आणि किती करावे तितके थोडेच! वसंत ऋतू निरोप घेणार,, आता पुन्हा वर्षभर याची वाट पाहावी लागणार, या कल्पनेने मनात हुरहुर निर्माण होते. आता वसंताचे पुन्हा आगमन होईपर्यंत केवळ स्मृती वर जगणे भाग पडते. निसर्गातील प्रत्येक पान न् पान या बदलाला धैर्याने सामोरे जाते. पुन्हा पुढील वसंतात तितक्याच जोमाने फुलते, उमलते.

निसर्गातील ही लवचिकता, मानवी मनातही दिसून येते. निसर्गासारखे मानवी मनही सर्जनशील असते. वसंत ऋतू म्हणजे साक्षात् सर्जनशीलता. निसर्गातील ही सर्जनशीलता, माणूस मानवी संबंधात आणू शकला, तर काय बहार येईल ना! माणसाने स्वतःबरोबर इतरांची सर्जनशीलता ओळखली, जाणून घेतली आणि ती फुलण्यासाठी एकमेकांना मदत केली तर ही पृथ्वी एक नंदनवन होईल! वसंत ऋतूतील उत्साह, नवचैतन्य आणि रसरशीतपणा हा नित्य अनुभव असेल. माणसाच्या आयुष्यात रोजच वसंत फुललेला असेल !

हा वसंत आपल्या आयुष्यात सदैव साजरा करणारी माणसे माझ्या भोवती आहेत. त्र्याऐंशी वर्षांची माझी आई क्रोशाचे नवीन नमुने तयार करते, एक्याऐंशी वर्षांचे काका ओरिगामीमध्ये मग्न असतात, तर पंच्याहत्तर वर्षांचे दुसरे काका जलरंगात चित्र काढतात आणि बहात्तर वर्षांची काकी त्या अमूर्त चित्रांना काव्यात शब्द-बद्ध करते. असा हा वसंतोसत्व आमच्याकडे वर्षभर वस्तीला असतो !

असा वसंत सर्वांच्याच आयुष्यात येऊ शकतो, राहू शकतो. त्यासाठी हवे डोळस जगणे, आणि आपल्या जीवनात वसंत फुलत असताना, त्याचा रंग, गंध इतरांच्या आयुष्यात येण्यासाठी, रुजण्यासाठी आपण कृतिशील सहकार्य करण्यास तत्पर असणे मात्र आवश्यक आहे.

“सर्वेऽऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः।”

हीच त्या ऋतुराजाकडे प्रार्थना!

चित्र

-मंजिरी शेवडे



वसंतराजा

-शीला वागळे

वसंताची आली चाहूल, सारुन ही थंडीची दुलई,
लालसर नाजुक पानांनी, बहरली ही हिरवाई.

पंचमात ही सूर लावुनी, कोकिळ घेई सुंदर ताना,
कुंजकुंजही बहरुनी आला, गाऊ लागला निसर्ग गाना.

आम्रतरु मोहरुन आला, आसमंतही दरवळला,
गंधसुगंध रानफुलांचा, त्या वासातच विरघळला.

सोनसळी हा पीत बहावा, लगडून गेला वृक्षाला,
लालकेशरी गुलमोहर घाली, गालिचा या रस्त्याला.

चंपक पिवळा हसून पाही, मनमोहक या चित्राला,
प्रियकर आला वसंतराजा, अवनी करते शृंगाराला.



वसंत रसनेचा

-रोहिणी रसाळ

'आला, वसंत ऋतू आला,
अनंत चर्वीनी,
मला सुखविण्या आला,
आला, वसंत ऋतू आला.'

या वसंत ऋतूत किती झाडं मला साद घालत असतात. 'नाही कशी म्हणू तुला...'
अशीच काहीशी गत होते माझी. म्हणजे बघा हं! ही आंब्याची झाडं, आपल्या बाळ
कैऱ्या पाडून खुणावतात. मग काय, उचला नि खा त्या आंबट तुरट कैऱ्या. नाहीतर
घाला मिठाच्या पाण्यात. थोड्या मोठ्या झाल्या की ताजं ताजं तिखट, मीठ, मसाला
घालून लोणचं, मेथांबा, किसानाचा गुळांबा, किसलेली कैरी घातलेली आंबट डाळ, कैरी
उकडून पन्हं, कच्च्या किसानाचं पन्हं, कैरीचं सार...किती खायचं तरी. मग पक्षी सांगतात
'पाडाला पिकलाय आंबा...' त्याची मजा तर आणखीच न्यारी. आंबट गोड पिवळसर
रंगाचे, काहीसे रवाळ.आहाहा! आणि मग बाई खायचा तो मस्त पिवळा, केशरी
पिकलेला आंबा. त्यातही हापूस, पायरी वगैरे एकाच चवीचे. ते म्हणजे फोडी करून
डिशमध्ये ठेवून खायचे किंवा रस काढून जेवणात खायचे. हापूसच्या रसाची
आंबापोळी,आटवलेला रस,मोरांबा. पण रायवळ आंबा चोखून खायची लज्जत न्यारीच.
म्हणजे कसं? प्रत्येक झाडाची चव वेगळी. पुन्हा अगणित. मऊ करायचे चोखायचे नि
टाकून द्यायचे. मोजदाद नाही करायची.

फणस असतातच ये ये..म्हणायला. कच्च्या फणसाची भाजी तर जीव की प्राण! ते थोडे मोठे झाले की उकड गरे, तळलेले गरे, आणि फणस पिकला की नुसता घमघमाट. मांडा ठोकूनच बसायचं खायला. फणस कापा असेल तर खुटखुटीत खाता तरी येतात. पण बरका असेल तर? कधी असहकार पुकारेल, भरवसा नाही. जातच नाही घशाखाली. त्याच्याही फणस पोळ्या, सांदणं असतातच खायची.

इकडे जांभळाचं झाड खुणावत असतं. आपली काळपट जांभळी टपोरी जांभळं खाली टाकून रस्ताच अडवतं. मग काय? चादर पसरून खाली उभं राहायचं. एकानं झाडावर चढून फांदी हलवायची नि चादरीत पडलेल्या तुरट, गोड जांभळांवर ताव मारायचा. अगदी जीभ जांभळी होईपर्यंत. शिवाय जांभळाचं सरबत असतंच नंतर.

आता नाही तरी कसं म्हणायचं या काजूला? आपल्या पिवळसर तांबूस फळांनी आकर्षित करून घेतं ते. तुरट, गोड, रसाळ पण चोथट. खायला तर हवंच नं! शिवाय ओल्या काजूची उसळ, बियांतून भाजून काढलेले काजू आहाहा....

इकडे जाम मी मी म्हणत असतात. तशी फार चव नसते नं त्याला. अगदी फिकट पोपटी रंगाचे हे जाम, ताजे ताजेच छान लागतात. पण आमची रसना मुळी कुणाला नाही म्हणतच नाही नं!

हे चिंचेचं झाड पसरून बसलंय मध्येच. कच्च्या चिंचेची गूळ घातलेली चटणी, नुसती मीठ लावून चिंच खाल्ली तरी गाभुळलेल्या चिंचेची आंबटगोड चव काही औरच असते हं! या 'जाळीमंदी पिकली करवंद....' टाळूच शकत नाही. काय करणार? कोंबडा कोंबडीचा खेळ आता किती वेळ रंगेल सांगता येत नाही.

अशा रीतीनं माझ्या रसनेचा 'वसंत' वसंतात अधिकच बहरतो. तुमच्या पण नं?

चित्र

-जयश्री गोखले



पाहू रे किती वाट वसंता?

श्यामला कुलकर्णी

पाहू रे किती वाट वसंता?

पाहू रे किती वाट

श्वास पाहे बंद पडू
बेचव माझे तोंड कडू
मुखपट्टीधारी यंत्रमानव,
हालचाल सारी निर्जीव!

जगी कोणत्या कळे न मजला
कोण परका अन् कोण आपला

वाटे कुठूनसे तू यावे,
अलगद मजला झुलवावे
सुगंधित वाऱ्याच्या तालावर,
फुलपानांच्या हिंदोळ्यावर.

कसे आहे शक्य की
तुझी चाहूल मला
लागलीच नाही?
असे तर झाले नाही ना की
तू चोर पावलांनी
आलास,

कळू नये कुणाला म्हणून
हळूच निघून गेलास?

ग्रीष्म सरेना, वाट सापडेना,
पेच पडला मोठा!

माझं एक गुपित आहे,
सांगतेय फक्त तुला,
सप्तसोपनच्या साथीमुळे,
सूर गवसलाय नवा!
आता आनंदच आनंद,
सर्वत्र वसंत फुललाय नवा!!



वसंतागमन

सुनीता शेजवलकर

आपल्या भारतीय संस्कृती मध्ये सण उत्सवाची परंपरा फार पुरातन आहे! ऋतु बदलामुळे आपला प्रत्येक सण उत्सव आगळेवेगळे रूप घेऊन येतो. आपल्या नववर्षाच्या आरंभाचा म्हणजे गुढीपाडव्याचा सण मोठ्या जल्लोषात साजरा झाला! चैत्र प्रतिपदा म्हणजे चैत्र महिन्याचा पहिला दिवस, आणि चैत्रा बरोबर आगमन होतं ते वसंत ऋतुचं!

वसंताच्या आगमनानं सर्व सृष्टी आनंदित होऊन तिच्यात नवजीवन संचरु लागतं! आधीच्या शिशिर ऋतुतली पानगळ संपून वसुंधरा नवा साज लेवून आपलं रूप पालटते आहे! निरनिराळ्या फुलाफळांच्या रंगगंधाने सर्व आसमंतच दरवळून गेला आहे. आंब्याच्या नाजूक मोहराच्या सुगंधाने कोकिळ भान हरपून आपल्या कूजनाने वसंत ऋतु आल्याचे संकेत देतोय. नव्या वर्षाच्या पहिल्या दिवशी गुढ्या, तोरणे उभारून, रथयात्रा काढून आपणही या वसंताचं स्वागत करतो. चैत्राचं काव्यात्मक वर्णन करताना दुर्गाबाई भागवत म्हणतात, "ऋतुराज वसंताचे स्पंदन पावणारं हृदय म्हणजे चैत्र." तर अशीही वसंताची आणि चैत्राची किमया!

हा किमयागार काळ म्हणजे अनेक देवदेवतांच्या आगमनाचा आणि उत्सवाचाही महिना आहे. वर्षप्रतिपदेच्या दिवशी सूर्योदयाच्या वेळी ब्रह्मदेवाने सृष्टी निर्माण केली अशी माहिती सांगितली जाते. याच दिवशी प्रभू रामचंद्र चौदा वर्षांच्या वनवासानंतर अयोध्येला परत आले. गुढ्या, तोरणं उभारून त्यांचं स्वागत करून आनंदोत्सव साजरा

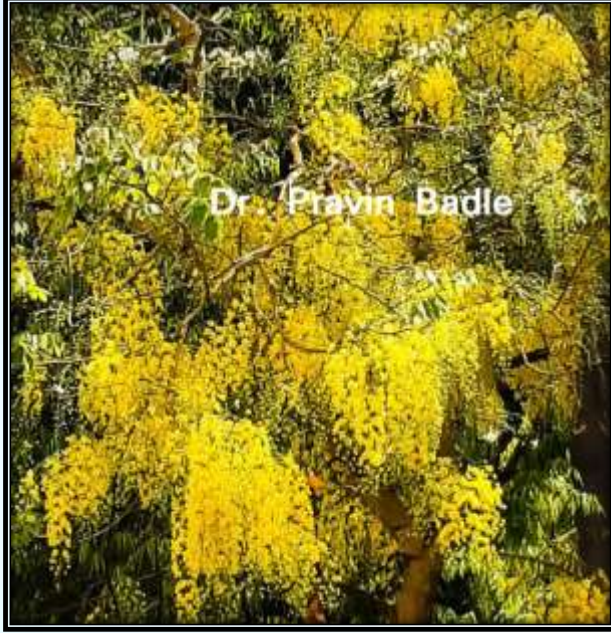
केला गेला. गुढीपाडव्यासंबंधी एक कथाही प्रचलित आहे. प्राचीन काळी चेदि देशाचा राजा वसू हा

खूप चांगला शासनकर्ता होऊन गेला. त्याच्या राज्यात प्रजा सुखी होती. राजाचेही प्रजेवर पुत्रवत प्रेम होते. काही काळानंतर राजाच्या मनात वैराग्य उत्पन्न झालं नि तपश्चर्या करण्यासाठी तो अरण्यात गेला. घोर तपश्चर्या पाहून देव संतुष्ट झाले त्यांनी प्रसन्न होऊन वसू राजाला वैजयंती माळ, विमान आणि वेळुची काठी देऊन आपल्या राज्यात जाऊन राज्य करण्याची आज्ञा केली, या प्रसंगाची आठवण म्हणून गुढीपाडव्याचा सण प्रचलित झाला. शालिवाहन शक सुरू झाले ते चैत्र शुद्ध प्रतिपदा या दिवशी. याच दिवशी चंडिकेच्या तसेच रामाच्या नवरात्राचा प्रारंभ होतो.

चैत्र शुद्ध तृतीयेला गौरीचं आगमन होतं. चैत्रगौरीचा हा उत्सव महिनाभर चालू असतो. गौरी आपल्या माहेरी आलेली असते,माहेरी तिचं कोडकौतुक होतं. तिला झोपाळ्यावर बसवून चैत्र गौरीची आरास करून हळदीकुंकू केलं जातं. हरभरा, डाळ, पन्हं, खिरापत करून नैवेद्य दाखवला जातो! अक्षय्य तृतीयेच्या दिवशी ही माहेरवाशीण सासरी परत जाते. चैत्र शुद्ध अष्टमीला भवानी देवीची उत्पत्ती झाली. या दिवशी अशोक कलिका प्राशन विधी केला जातो. असा पुराणात उल्लेख आहे. चैत्र शुद्ध नवमी म्हणजे राम जन्मोत्सव आणि चैत्र शुद्ध पौर्णिमा म्हणजे हनुमान जयंती. राम आणि हनुमान, म्हणजे देव आणि भक्त अशा अजोड जोडीचे उत्सव मोठ्या प्रमाणावर साजरे केले जातात.

अशा अनेक व्रतवैकल्यांनी सण उत्सवांनी भरलेला आणि भारलेला असा हा चैत्र महिना आणि वसंत ऋतु! चैत्र आणि वसंत हातात हात घालून येतात आणि माणसासहित सारा आसमंत बहरून टाकतात.

कॅमेऱ्यात टिपलेला वसंत ऋतू



चिरतरुणांचे गुरुकुल: सप्तसोपान

-विजय कामत

(सप्तसोपानमधील विषयांची झलक देणारी एक कविता)

(छंद: हरिभगिनी)

(चाल: श्रावणमासी)

स्थानकवासी ज्येष्ठ जनांची, तल्लख बुद्धी ज्ञात असे
शुभानंद तव आशिष घेऊन, अद्भुत सप्तसोपान वसे

संगीत वादन, नृत्य संवर्धन, बहुविध येथे नाट्यकला
सुहासिनींचे मन जिंकितसे, रसना मधुरा पाककला

वर्ग चालती गृह-क्रीडेचे, प्रशिक्षकही निष्णात
बुद्धिबळ अन् कॅरम सोबत, पत्यांचे फड जमतात

हस्तशिल्प नव बघुनि हरपले, चित्त जनांचे बहुयामी
करांगुलिचे नैपुण्य शिकवण्या, अवतरली ही ओरिगॅमी

हर्षोत्सव तो चित्रकलेचा, कल्पक मतिला आवडला
चित्रपटांचे विश्लेषण जणु, चाणक्याची तक्षशिला

जरि आधुनिक **भ्रमणध्वनि** हा, वयोगटाची नाहि तमा
करण्यासाठी विद्या अर्जन, जो तो लावी अनुक्रमा

परभाषेचा मोह अनामिक, **जर्मन** बोलावे वाटे
उत्साहाच्या भरती मधुनी, सादर होती लघु-नाट्ये

विषय बुद्धीचे शिकण्यासाठी, अवसर बहु जरि दुनियेत
मनी जपाव्या कश्या **भावना**, पथ-दर्शन खलु होते येथ

लेखक कविच्या मनोगताला, भाव-नाद तो कसा हवा
अभिवाचनहा विषयमनोरम, सगळ्यां वाटे हवा हवा

चिरतरुणांचे अभिनव गुरुकुल, प्रभू करावे वृद्धिंगत
विवेकनिष्ठा, समाजसेवा हेच आमुचे मनोगत.

(स्थानकवासी = ठाणेकर, **भ्रमणध्वनी** = मोबाईल, **शुभानंद** = डॉ. **शुभा** थते + डॉ. **आनंद** नाडकर्णी)



ज्येष्ठांसाठी आय.पी.एच. चे मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्र

- तुम्हाला विस्मरणाचा त्रास जाणवू लागला आहे का?
- मित्रपरिवाराची उणीव भासू लागली आहे का?
- मेंदूला चालना मिळावी असे वाटते का?
- त्याच त्या दिनवयेचा कंटाळा आला आहे, काहीतरी नवीन शिकावे अशी इच्छा आहे का?
- निवृत्तीनंतरचा वेळ मजेत कसा घालवावा, सत्कारणी कसा लावावा असे प्रश्न पडतायत का?

जर तुम्हाला असे प्रश्न पडत असतील, तर सप्तसोपानला जरूर भेट द्या. सप्तसोपान 'मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्र' हे ज्येष्ठ नागरिकांसाठीचे असे केंद्र आहे जिथे ते नवीन गोष्टी शिकू शकतील, मित्रमैत्रीणी बनवू शकतील तसेच मेंदू ताजातवाना करू शकतील.

आमच्या सदस्यांच्या प्रतिक्रिया -

- सप्तसोपानची कास, मन मेंदूचा विकास !
- सप्तसोपान, ज्येष्ठांचे एक संजीवनी विद्यालय.
- सप्तसोपान जेथे समाधान, सकारात्मकता, स्वावलंबन, सहनशीलता, सुविचार, समाजसेवा, सदुपयोग ह्या सात पायऱ्या चढून जाण्यास मदत होते.



अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा : - ८२९१९८२५६६ / ८२९१९८२५६८
(सकाळी १० ते सायंकाळी ६ ह्या वेळेत)

• www.healthymind.org • Subscribe to our YouTube Channel AVAHAN • Find & Follow us on