

धुंधुरमास.... अर्थात धनुर्मास

इंग्रजी कॅलेंडर प्रमाणे सहसा डिसेंबरच्या शेवटी अथवा जानेवारीच्या पाहिल्या आठवड्यात सूर्य वृश्चिक राशीतून धनु राशीत प्रवेश करतो ह्या महिन्याला धनुर्मास म्हणतात.

हिंदू पंचांगानुसार वर्षात सहा ऋतू आहेत. हिंदू वर्षाची सुरुवात वसंत ऋतूत होते. वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत आणि शिशिर हे सहा ऋतू. ह्या सहा ऋतूंचे जणु सहा सोहळे निसर्ग पेश करत असतो. शरद ऋतूतील नवरात्र, दसरा, दिवाळी हे सण आटोपलेले असतात. हवेत छान गारठा असतो, बाहेर सभोवताली सुखावणारी थंडी असते. त्यात हेमंत ऋतूची चाहूल लागते. शेतात छान रब्बीची पीक आलेली असतात. हरभरा, ज्वारी, बाजरी अशी तृण धान्यं बहरलेली असतात. ऊस, पेरू, बोरं आणि कांदा, वांगी, गाजर, वाल ह्यांचे मुबलक पीक असते. निसर्ग शेतकऱ्यावर जणू उधळण करत असतो आणि बाजारात मुबलक भाजीपाला अन्नधान्य उपलब्ध असते. असा हा हेमंत ऋतूतील धनुर्मास.

नाशिक आणि उत्तर महाराष्ट्रात ह्याला बोली भाषेत धुंधुरमास म्हणतात. आयुर्वेद शास्त्रानुसार ह्या महिन्यात माणसाची पचनक्रिया सर्वोत्तम असते, त्यामुळे काहीही खाल्लेले सहज पचते.

आयुर्वेदाच्या दृष्टीने शरीरास सगळ्यात जास्त लाभदायक हा महिना, धनुर्मास. उत्तरायणास सुरुवात झालेली असते, त्यामुळे सूर्योदय लवकर होतो. अश्या प्रकारे आरोग्याला पूरक असा निसर्ग असतो. अन्यथा शरीराला जड वाटणारे अन्नपदार्थांचे ह्या महिन्यात सहज पचन होते. त्यामुळे ह्या महिन्यात तीळ, शेंगदाणे, गूळ, बाजरीची भाकरी, वांगे, असे पदार्थ खाणे उत्तम, जे सहसा पचायला जड असतात. धनुर्मासाचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे ह्या महिन्यात सकाळी लवकर भूक लागते. आयुर्वेदाचा आहाराबाबत नियम आहे - भूक लागल्याशिवाय खाऊ नये आणि भूक लागली की उपाशी राहू नये, त्यामुळे धनुर्मासात लवकर आणि पोटाभर न्याहारी करावी.

नाशिक आणि उत्तर महाराष्ट्रात धनुर्मास मोठ्या प्रमाणात साजरा केला जातो. घरोघरी तिळाची बाजरीची भाकरी, वांग्याचं भरीत, भरल्या वांग्याची भाजी, मुगाची खिचडी, कढी, तिळाची चटणी, जवसाची चटणी, कांद्याच्या पातीची भाजी, लसणाच्या पातीची चटणी, हिरव्या मिरच्या, लसूण ह्यांचा ठेचा, ताक असा साग्रसंगीत मेजवानीचा बेत घराघरात ठरलेला असतो. सोबत तीळ गुळाची पोळी. घरातले नातेवाईक एकत्र जमून आळीपाळीने एकमेकांच्या घरी धुंधुरमासाचा बेत आखतात. त्या निमित्ताने एकत्र गप्पा आणि सहभोजन होते. हा धुंधुरमासाचा मेनू तयार झाल्यावर त्याचा प्रथम सूर्यनारायणाला नेवैद्य दाखवतात आणि मग त्या मेजवानीचा आनंद घेतात. मात्र हा आहार शक्यतो

सूर्योदय झाल्यावर लगेच घेण्याची प्रथा आहे.

काही ठिकाणी देवळात कथा कीर्तनाचा कार्यक्रम असतो, भल्या पहाटे आणि हे कीर्तन आटोपल्यानंतर धुंधुरमास साजरा करायची पद्धत आहे. त्यासाठी मंदीरात धुंधुरमासाच्या मेजवानीची व्यवस्था केलेली असते.

भारतीय संस्कृतीत सण वार, व्रत वैकल्ये हा धार्मिक अनुष्ठानाचा भाग जरी असला तरी त्यायोगे कुटुंब, समाज एकत्र येणे हे उदात्त हेतू आहेत आणि त्यासाठी समाजाला, कुटुंबाला जोडणारा आहार आणि सहभोजन हा उत्तम दुवा आहे. त्यामुळे धनुर्मास सारख्या चालीरिती, निसर्गाच्या बदलत्या ऋतूचक्राला अनुसरून पूरक आहार घेण्याची प्रथा कायम ठेवणे आणि जतन करणे गरजेचे आहे. ही प्रथा आणि परंपरा जोपासली तर त्याचं महत्त्व पुढच्या पिढीला कळेल. आपण म्हणतो, काळ बदलला, पिढी बदलते पण नविन पिढी स्मार्ट आहे, ती रीतिरिवाजातील चांगले गुणधर्म सहज स्वीकारते किंबहुना त्यांचं सेलिब्रेशन करायला त्यांना आवडतं आणि त्यासाठी ते कारणं शोधत असतात. हीच परंपरा आपण घरात राबवली नाही तर त्याचं मार्केटिंग, हॉटेल उद्योग करेल. नाहीतरी आता काही मराठी हॉटेल मध्ये धुंधुरमासाचे खास पदार्थ ठेवायला सुरुवात केली आहेच.

- मनोज कुरुंभटी