

# सावधी

दिवाळी अंक — २००६

फराळाची रंगत

रांगोळीची रंगत

फटाक्यांची कमाल

दिवाळी म्हणजे खूपच धमाल !



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

## अनुक्रमणिका

संपादकीय	रूपाली शेठ	३
सिऑटलमधील २००७ अधिवेशन	समीर महाजन	४
<b>Presidential Address</b>	स्वाती अनगोळकर	५
‘वृद्धाश्रम’ ही काळाची गरज	प्रभा पार्डीकर	६
विडंबन - दिवस तुझे हे	संकलन रूपाली शेठ	८
<b>View</b>	Bal Thanedar	९
मला जगायचंय...	प्रिती महाजन	११
‘ऋतु हिरवा’	रूपाली शेठ	१२
पक्ष्यांची शिकवण	बाळ ठाणेदार	१५
आई चा गौरव	शैला कोदे	१७
आद्य शंकराचार्य आणि त्यांचे जीवनकार्य	भालचंद्र भोपटकर	१८
कर्नाटकी कशिदा मी काढिला . . . .	सौ .सुरूची मुळये	२१
<b>PRE-DIABETIS</b>	Dr. Manisha Nerkar	२३
भारत मेरा महान है!	डॉ . बिंदुमाधव जोशी	२९
प्रिय सुनीता	अरूण निसरगंड	३२
दिवाळी	प्रिती महाजन	३८
रूची पालट		३९

## युवा विभाग

माझ्या शिक्षणातले दोन टप्पे	सुरभी निरखे	४२
God's Creations	Nikita Jejurikar	४४
Two Planets	Chinmay Nirkhe	४५
Friend & Teacher	Bal Thanedar	४७
Love and Hate	Richa Pardikar	४९
Conflict in the Tough Neighborhood	Neha Jejurikar	५०
The Girl in the Mirror	Chaitrali Pimparkar	५२
I Can't Imagine a World without Sports	Pranal Angolkar	५३
I Wonder Why...	Aarshin Karande	५४
A Different Kind of Hero...	Aarshin Karande	५४
Poem About Christmas	Tejal Angolkar	५६



## महाराष्ट्र मंडळ सियॅटल - दिवाळी अंक २००६

### संपादक

रूपाली शेट

- सारथी हा अंक दिवाळीला प्रसिद्ध होतो .
- सभासदांना हा अंक विनामूल्य मिळतो .
- अंकात माहिती देण्यासाठी सभासदत्व घेण्याची आवश्यकता आहे .
- या अंकात मांडलेल्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही .
- या अंकात लिहिलेल्या लेखांच्या माहितीची जबाबदारी सर्वस्वी त्या लेखकाची असेल .
- लिखाणाच्या निवडीचे आणि बदलाचे अंतिम अधिकार संपादकाकडे राहतील .
- लिखाणामध्ये जर माहितीसाठी कोणालाही 'credit' द्यावयाचे राहिले असेल तर क्षमस्व .

### संपर्क

अंकासाठी माहिती पाठविण्यासाठी

reachrupali@gmail.com

प्रतिक्रिया

feedback@seattlemm.org

### सियॅटल महाराष्ट्र मंडळ समिती २००६

अध्यक्ष स्वाती अनगोलकर

उपाध्यक्ष रोहित चाफेकर

चिटणीस सुचेता पार्डीकर

कोषाध्यक्ष मौशमी परांजपे

सभासद व्यवस्था शांतनु सरदेसाई

सांस्कृतिक सल्लागार संजीव करंडे

स . न . वि . वि . / सारथी संपादन रूपाली शेट

ध्वनी व प्रकाश संयोजन शैलेंद्र उपाध्ये, गौरी देशपांडे

खादयसेवा विद्या अनगोलकर

सभासद नीला भुस्कुटे, प्राची पंडित, माधवी पंडित

इंटरनेट व्यवस्था रोहित चाफेकर

## संपादकीय



सारथी अंकावर काम करण्याचे हे माझे दुसरे वर्ष असेल . मागील वर्षापासून 'सारथी' आणि 'स . न . वि . वि' च्या माध्यमातून युवा मंडळी आणि आपण मोठ्या मंडळींना एक वेगळा दृष्टीकोन दाखवून एक नवीन विचारधारा आपणा सर्व सियॅटलवासीयांमध्ये रूजू करण्याचा प्रयत्न केला . या प्रयत्नाला आपण साथ दिलीत याबद्दल आभार .

नवीन वर्ष, नवीन अध्याय कुठेतरी काहीतरी शिकवून जातं . कधी कधी इतरांच्या चमत्कारीक वागण्याला कंटाळून आपण खूप वेजार होतो . अशावेळी ही एकच गोष्ट लक्षात ठेवली तर —

मनात फुलताना आशेचा अंकुर

सतत भय बाळगत असतो

खुरडल जाण्याचं

पण म्हणून तो उमलतच नाही

अस कधी होत नसत .

So have faith in yourself

There is always "Sunrise"

After every "Sunset"

समस्त सियॅटलवासीय सध्या "अधिवेशनाच्या" तयारीत असल्यामुळे लोकांचे एकमेकांशी "interaction" वाढले आहे . यामुळे लोकांमध्ये असलेली गैरसमजुतीची धारा हळुहळू कमी व्हावी हीच अपेक्षा . खर तर आपण सर्वांनी मिळून एकत्र काम करण्याची ही पहिलीच वेळ असेल . या जवळीकेचे नाते फक्त अधिवेशनापुरते मर्यादित नसावे नाहीतर "गरज सरो आणि वैद्य मरो" ही उक्ती सार्थ ठरायची . या सुसंधीचा वापर आपल्या मराठी लोकांना जास्त जवळ आणण्यासाठी व्हावा . इथे राहताना येणारे "problems", मुलांच्या शैक्षणिक जीवनात, मित्रसंगतीमुळे उपस्थित होणारे प्रश्न या सर्वांमध्ये एकमेकांना मदत करणारे वातावरण निर्माण करण्यासाठी या संधीचा वापर व्हावा . एकमेकांच्या अनुभवाच्या शिंदोरीतून मार्गदर्शन करणे ही आपल्यापैकी जाणकारांनी नवीन पिढीला दिलेली सर्वोत्तम भेट ठरावी . आपण सर्व मिळून हे अधिवेशन संस्मरणीय करण्यासाठी काम करू हीच अपेक्षा .

रूपाली शेट



## सिअॅटलमधील २००७ बृहन् महाराष्ट्र अधिवेशन

उत्तर अमेरिका खंडात मराठी भाषिकांच्या संगीत, नृत्य व नाट्य क्षेत्रातील प्रसारासाठी १९८१ साली बृहन् महाराष्ट्र मंडळाची स्थापना झाली. ही संस्था यंदा रौप्य महोत्सवी वर्षात पदार्पण करत आहे, ही मराठी माणसासाठी अभिमानाची गोष्ट आहे. बृहन् महाराष्ट्र मंडळ विविध प्रांतातील स्थानिक मंडळांद्वारे नानाविध कार्यक्रमांमध्ये भाग घेत असते. सध्या अशी ३१ मंडळे याची सभासद आहेत आणि अजून ११ मंडळे सदस्यत्वासाठी मार्गरेत आहेत. मराठी कलागुणांना वाव देण्यासाठी अखिल उत्तर अमेरिकन खंडाचे व्यासपीठ उपलब्ध करून देण्याची ही धडपड! या मंडळाची सविस्तर माहिती [www.bmmonline.org](http://www.bmmonline.org) या वेबसाईटवर पाहता येईल.

या प्रयत्नांचा एक महत्त्वपूर्ण भाग म्हणजे दर दोन वर्षांनी भरणारे बृहन् महाराष्ट्र अधिवेशन! हे अधिवेशन आत्तापर्यंत शिकागो (१९८४) पासून अटलांटा (२००५) पर्यंत निरनिराळ्या शहरांत होऊन गेले आहे. द. मा. मिरासदार, रावसाहेब गोगटयांपासून, पु. ल., माधुरी दीक्षित, महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री व सुनील गावसकरांसारख्या दिग्गजांच्या उपस्थितीने ही अधिवेशने सुशोभित झालेली आहेत. आनंद गंधर्व, व-हाड निघालयं लंडनला, अमृताचा घनू, आशा भोसले नाईट, नांदा सौख्यभरे, डॉ. बंग यांचे भाषण, डॉ. अनिल अवचट यांची मुलाखत असे दर्जेदार कार्यक्रम दिले आहेत. अलिकडे **CME (Continuing Medical Education)** आणि **Business Conference** ह्या भागांना सुद्धा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळू लागला आहे. २५० च्या उपस्थितीने चालू झालेल्या या अधिवेशनाने पाच हजारांहून अधिक रसिकही पाहिलेले आहेत.

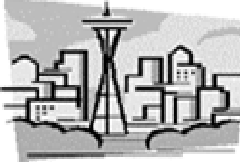
अशी उज्ज्वल परंपरा असलेले हे अधिवेशन पुढील वर्षी सादर करण्याचा बहुमान सिअॅटलला मिळाला आहे. याची यशस्वी पूर्ती ही आपणा सर्व सिअॅटलवासीयांची जबाबदारी आहे. सांस्कृतिक नकाशात सिअॅटलचे नाव कोरण्याची ही आपली सुवर्णसंधी! जून २९ ते जुलै १ (२००७) या उन्हाळ्याच्या सुंदर हवामानात हे अधिवेशन स्टेट कन्व्हेंशन आणि ट्रेड सेंटर या सोईस्कर व दिमाखदार ठिकाणी संपन्न होणार आहे. या काळात अमेरिकेच्या वायव्य प्रांतातील सिअॅटल म्हणजे पर्यटकांची पर्वणीच! या अधिवेशनाला जव्वार पटेल, नरेंद्र जाधव यांसारखे मान्यवर उपस्थित असतील. युवा वर्गासाठी काही वेगळे करून दाखविण्याची योजना आहे. ही सर्व यदयावत माहिती पहायला मिळेल [www.bmm2007seattle.org](http://www.bmm2007seattle.org) या वेबसाईटवर. एक दर्जेदार अनुभव देण्यासाठी आत्तापासून अनेक कार्यकर्ते प्रयत्नरत आहेत. आपणालाही काही कल्पना असतील तर त्या जरूर कळवाव्यात. ही वेळ आहे तन - मन - धनाने सिअॅटलच्या २००७ बृहन् महाराष्ट्र अधिवेशनासाठी कार्यप्रवण होण्याची. एकच घोष करण्याची -

अवघे विश्वचि घर माझे  
सेतु बांधा रे

### समीर महाजन

Registration, Sales and Marketing Committee,  
BMM 2007 Seattle Convention.





## The Presidential Address

***Mission of the Maharashtra Mandal of Seattle is to promote the cultural ties between the people, promote events and activities that help maintain the cultural heritage of Maharashtra, India.***

It was my utmost honor and pleasure to work as a President for the Maharashtra Mandal of Seattle (MMS) committee of 2006. My decision to join the committee was bifold. Firstly was serving the community. Second important reason was BMM 2007 convention held in Seattle under the auspices of MMS. Being a member of Convention Steering committee (CSC) as well as President of MMS helped me to streamline a smooth communication process between the Mandal and the CSC.

Over the past year my committee worked very hard to organize successful cultural events like, Anand Mela, Musicals from artist like Rahul Deshpande and Ashwini Bhide, Ganapati Utsav and Dandiya. In addition, we also held fundraising events for BMM 2007 which was very successful. Being part of this community participation was a very enriching experience. The major highlights of this year MMS committee was reaching out to other non-profit organizations like Ragmala, Hindu Temple etc. Together we could share our cultural experience with a wider community.

Lastly, I am very proud of our Yuva Mandali. The former Youth Board is now being renamed as Yuva Mandal and incorporated in our constitution. These youngsters held food drives, organized events for youth with utmost dedication. The Mandal gives a platform to nourish and develop their leadership skills and team building abilities. Kudos to them!

On this note I would like to urge every one of you to be a member of our Mandal, participate in the events and be part of the one of the committees. I will tell you it is a satisfying experience and it is one of the ways to give back to our community. I think we all need to do this for our children to keep our traditions going!!

**Swati Angolkar**  
**President MMS 2006**



## ‘वृद्धाश्रम’ ही काळाची गरज

- प्रभा पार्डीकर

वाढली

आहे . ह्यातूनच वृद्धाश्रमाची गरज निर्माण झाली आहे . केवळ भावनिक दृष्टिकोनातून ह्या प्रश्नाकडे वघून उपयोगी नाही . बदलत्या कौटुंबिक अन् सामाजिक परिस्थितीचे भान ठेवणाऱ्यांना ‘वृद्धाश्रम’ ही कल्पना आता पटायला लागली आहे . खरं म्हणजे एकत्र कुटुंबातले हेवेदावे, कामाबघलची भांडणे, पैशासाठी भांडणे, एखादयाच्या वर्चस्वाच्या धाकामुळे कमकुवत मनाचा होणारा कोंडमारा, त्याचा व्यक्तीविकास खुंटणे, अशा काही गोष्टींमुळेच विभक्तकुटुंबपद्धती जन्माला आली . भाऊवंदकीची अनेक उदाहरणे आपण मागच्या ५० - ६० वर्षांच्या काळांत प्रसिध्द झालेल्या पुस्तकांत वाचतो; काही वडील लोकांच्या तोंडून ऐकतो . कित्येक कलावंत मंडळी लहानपणी त्यांची घुसमट झाल्यामुळे घरांतून पळून गेली अन् मग खऱ्या अर्थाने त्यांची कला विकसित झाली . एकत्र कुटुंबपद्धतीचे गोडवे गाणाऱ्यांनी ‘त्या’ची दुसरीही वाजू तपासून पहावी .

तशी साठ ते पंचाहत्तर वयापर्यंतच्या वृद्धांची मानसिक आणि शारिरीक अवस्था बरी असते . असे लोक सामाजिक काम करू शकतात, घरात मुलासुनेला मदत करू शकतात . नातवंडांना सांभाळतानाही त्यांना त्रास होत नाही . वृद्धांच्या खऱ्या समस्या ७५ वयाच्या पुढे सुरू होतात . ह्यातून त्यांना डायबेटिस, दमा या सारख्या एखादया व्याधीने ग्रासले असल्यास त्यांच आधीच दुर्बल झालेलं शरीर व मन आणिक दुर्बल होतं . या वयात नवरा बायकोपैकी एक मृत्युमुखी पडल्यास एकटेपणाच्या दुःखाची त्यात भर पडते . त्यांची मुलेही आता चाळीशी ओलांडलेली असतात . नातवंडे शाळेत, कॉलेजमध्ये जातात . बोलायला घरात कोणीच नसतं . सून नोकरी करणारी असल्यास तीही दिवसभर बाहेर असते . घरी असली तरी ती तिच्या मैत्रिणी, त्यांचे फोन्स, नातेवाईक, घरकाम ह्यात गुंतलेली असते . म्हणजे एकत्र कुटुंबात असूनही त्या घरातील वृद्ध व्यक्ती एकटीच असते . केवळ रक्ताचं नातं म्हणून ते एकत्र राहतात . त्यांच्यांत सुसंवाद असतोच असे नाही . कधी कधी तर आजीला किंवा आजोवांना सांभाळणं हे तरुण माणसांना एक ओझ वाटतं, त्यांची अडचण वाढू लागते . अशी घुसमट होणारी बरीच वृद्ध मंडळी असतील, नाही आहेतच . ते एकमेकांना भेटल्यावर आपल्या कथा अन् व्यथा सांगून आपलं मन हलकं करतात . विशेषतः बायका भावनाप्रधान असल्याने त्या घरातल्या गोष्टी शेजारीपाजारी, मैत्रिणींत जास्त बोलतात . वृद्धांची कुचंबणा दाखवणारे कितीतरी सिनेमे, नाटकं आहेत . उदाहरणार्थ ‘नटसम्राट’, ‘संध्याछाया’, ‘तू तिथे मी’, ‘बागवान’ वगैरे . एकत्र कुटुंबातल्या तरुण लोकांच्या मानसिकतेचं प्रतिबिंब अशा नाटकांत किंवा सिनेमांत दिसतं .

आमचे एक स्नेही आहेत . त्यांना दोन मुलं व एक मुलगी . ते मोठया मुलाकडे रहात होते . पण सत्तरी नंतर त्यांनी वृद्धाश्रमात राहण्याचा निर्णय घेतला . त्यांचं म्हणणं असं, “घरांत माझं कुणाशीही वाकडं नाही . मुलगासून चांगले आहेत . एक नातू आहे . पण त्यांना माझ्याशी बोलायला वेळ नसतो . जेवण अन् झोप एवढयापुरतेच ते घरी असतात . मग घरी राहण्यापेक्षा आपल्या बरोबरीचे लोक जिथे आहेत त्या वृद्धाश्रमात जाऊन राहिल्यास काय वाईट आहे? सणावाराला घरी यायचं, म्हणजे मुलानातवाला नव्याने भेटल्याचा आनंद मिळेल अन् ‘बदल’ ही होईल . नातेवाईकांचा त्यांच्या या निर्णयाला विरोध असूनही त्यांनी निर्धाराने आपला विचार अमलांत आणला .

वृद्धाश्रमाची गरज समाजातल्या काही लोकांना असतेच .

१) ज्या जोडप्यांना मुले नाहीत त्यांना म्हातारपणी कोण सांभाळणार? अशा लोकांसाठी ‘वृद्धाश्रम’ हे ‘वरदान’ आहे . एक प्रकारचं ते अनाथाश्रमच आहे .



२) ज्यांना एक किंवा दोन मुलं आहेत, अन् ती अमेरिकेसारख्या थंड प्रदेशात कायमची राहायला गेलीत, त्या ज्येष्ठांनी 'वृद्धाश्रमाचा' आधार घेतला तर ती त्यांची 'सोय' च म्हणावी लागेल. त्यातून दोघा वृद्ध नवरावायकोपिकी एक मृत्युमुखी पडतो, तेंव्हा एकटीला किंवा एकट्याला घरात राहणं फार त्रासचं होतं. मुंबईला अशा एकट्यादुकट्या नागरिकांचे खून झालेले आपण वर्तमानपत्रात वाचतो.

३) एकत्र कुटुंबांत नातवंडांना आजी आजोबांचे संस्कार मिळतात, असं म्हणतात; पण हल्ली मुलांना आजीजवळ बसायला वेळ कुठे असतो? . शाळेतून आले की 'ट्यूशन', 'क्लास', 'टी. व्ही', 'कॉम्प्युटर' ह्या पैकी काहीतरी एक त्यांना असतं. त्यांना आजीआजोबांच्या वडवडीपेक्षा टी. व्ही ची वडवड आवडते. रेडिओ, टी. व्ही जेव्हा नव्हता तेव्हा नातवंडांना आजोबा किंवा आजीचा सहवास आवडत असे. पण आता नवीन करमणुकीच्या शोधांमुळे मुलांना त्यांचेच संस्कार होतात. काही ठिकाणी आजीच्या लाडाने मुले विघडली अशी तक्रार सुना करताना दिसतात. त्यातून दहावारा वर्षांपर्यंतच मुलांचे संस्कारांचं वय असतं. पुढे मुले मुली आपल्या मित्रमैत्रीणींमध्येच रमतात.

४) काही वृद्ध जोडपे किंवा एकच त्यापैकी असल्यास त्यांना एक किंवा दोन मुलीच असल्यास ते मुलीच्या घरी राहायला जातात. मुलीला स्वतःच्या आईवडिलांची ओढ, माया असते. अशावेळी घरांत तरुणाच्या आईवडिलांनी की बायकोच्या आई वडिलांनी राहायचं, हा वाद निर्माण होतो.

५) हल्ली तरुण लोकं वर्षातून एकदा लांब ठिकाणी सहलीला जातात. अशावेळी घरातल्या म्हाताऱ्या आईला किंवा वडिलांना कुठे ठेवायचे, हा त्यांच्यासमोर प्रश्न पडतो. 'वृद्धाश्रम' इथे त्यांच्या मदतीला उपयोगी पडू शकतो. हा वृद्धाश्रमाचा फायदाच नाही का?

कोणताही बदल समाज एकदम स्विकारत नाही. स्त्रीशिक्षण, विधवाविवाह, आंतरजातीय विवाह, स्त्रियांनी नोकरी साठी घराबाहेर पडणे, वगैरे बदल समाजाने पचवले आहेत. मुलीचा गर्भपात हा काही ठिकाणी दिसत असला तरी सुशिक्षित, उच्चवर्गीय लोक दत्तक घेताना मुलगीच घेतात. संपत्तीला वारसदार मुलगाच हवा हा विचार हळुहळू मागे पडताना दिसत आहे. भावनिकदृष्ट्या मुलगी व तिचे आईवडिल (दत्तक असले तरी) जास्त जवळचे असतात. माझ्या ओळखीच्या काही लोकांनी दत्तक मुली घेतलेल्या मला माहित आहे.

वृद्धाश्रमाबद्दलचा दृष्टीकोन हळुहळू बदलत आहे. काही 'वृद्धाश्रम', 'वृद्धनिवास', परांजपे स्कीमची घरे, अहमदाबादची सधन वृद्धाश्रमे ही उदाहरणे समाजातल्या बदलत्या मानसिकतेची लक्षणं आहेत. ज्यांना एकत्र कुटुंबात राहणं शक्य आहे, त्यांनी जरूर तसे रहावे, पण ज्यांची मुले नोकरीधंद्यामुळे लांब दुसऱ्या गावी आहेत, किंवा अन्य कारणाने त्यांना एकत्र राहता येणं शक्य नाही, त्यांनी वृद्धाश्रमात राहून आपले शेवटचे दिवस समवयस्काबरोबर आनंदात घालवावेत. "वृद्धाश्रम" हा एकत्र कुटुंबपध्दतीला पर्याय म्हणून न समजता पूरक म्हणून समजावा. सामाजिक, कौटुंबिक परिवर्तनाच्या काळांत समन्वयाची भूमिका घेणं, हे शहाणपणाचं ठरू शकतं.

The first step to getting the things you want out of life is this: Decide what you want  
- Ben Stein





## गंमत - जंमत

कॉलेजमध्ये असताना अशी हिंदी गाण्यांची खूप विडंबने ऐकायला मिळायची . मला माझ्या एका मैत्रिणीनी हे पाठवलं . कोणी लिहीलं आहे हे माहीत नाही पण खूप मजेशीर आहे . चाल मंगेश पाडगावकरांच्या “दिवस तुझे हे फुलायचे” या गीताप्रमाणे आहे आणि विडंबनही त्याच गाण्याचे आहे .

सध्याच्या वजन वाढीच्या समस्येला उद्देशून



### विडंबन - ‘दिवस तुझे हे’

दिवस तुझे हे फुगायचे  
मोजून मापून जेवायचे ॥१॥  
माझी तू लाडकी राणी  
नको ग खाऊस लोणी  
पाण्यात लिंबाला पिळायचे ॥२॥  
साजूक तूपाची धार  
वाढवी केलरी फार  
पोटात सॅलेड भरायचे ॥३॥  
प्रभाती फिराया जाणे  
वाटेत धाप लागणे  
दमून जरासे टेकायचे ॥४॥  
वजन वाढते फार  
सोसेना काटयाला भार  
कळेना काय ते कारायचे ॥५॥  
आपुल्या घराच्यापाशी फिर तू गडे जराशी  
हालत चालत रहायचे ॥६॥

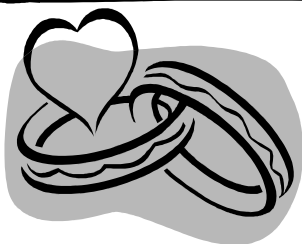
— unknown

संकलन -रूपाली शेठ

**Most folks are about as happy as they make up their minds to be.**

**- Abraham Lincoln [16th president of US (1809 - 1865) ]**





## View

- Bal Thanedar

The topic of marriage between the Indian youths, raised in the USA and their parents creates numerous heated conversations and leaves both frustrated. Here is a scenario from an angle of a single Indian woman in her upper twenties raised in USA since the childhood. She has a career and many hobbies, enjoys exercising, keeping her culture alive and having fun with family and friends --- and would like to be married and have a family some day. She just has not met Mr. Right yet which is why she gets so aggravated every time she hears "So when are you getting married !". She is not at all interested in an arranged marriage but she is okay with parents and friends "setting her up" with guys that they think she will like. Then she would take the amount of time she needs and will do the things that she needs to do, to determine if the person is the right one for her. And so far, her experience with meeting single men has been frustrating to put it mildly.

It is frustrating because of three reasons. First, the American culture teaches and allows women to be more independent than the Indian culture does. She wants to be married because she wants to share her life with someone that considers her to be his partner, not because she needs him to take care of her (she can take care of herself) or just because being married is expected of women. Having independence first and foremost ensures woman's security more than anything else. Those who do not have it are not easily able to get out of abusive situations or to really just be happy. Plus husband and wife are supposed to be equal and here in USA, the men are also expected to make compromises in the relationship.

Second, the right person for her is not necessarily even an Indian. Being raised in the USA she has of course met and befriended people of many cultural backgrounds, have learned a lot from them, and they have had a positive impact on her life. In USA there are no castes and she considers everyone to be equal. So she can visualize marrying someone of a different ethnicity. Makes sense, since she works, studies and socializes with non-Indians all the time. It is more important to her that "click" than anything else. A lot of inter-racial marriages have worked out well because both are willing to respect and keep alive the other's culture. She has incorporated into her life the positive aspects of both the Indian and American cultures, rather than feeling that she has to choose one or the other (--- why should she has to choose when she lives here in USA ?).

Third, "dating" is how most kids raised in the USA want to decide whom they marry. In this culture, children are raised to be their own people with their identity and purpose in life, independent of their families. They make their own decisions and accept the responsibilities and consequences that come along with them. They choose whom they want to be with, rather than parents selecting that person for them. In the Indian culture, parents are way too involved at the beginning (when their children should be taking the time to get to know each other first), at times to the point where women are pretty much a commodity that parents are shopping for, rather than being acknowledged as unique people.

Here are four instances of the matchmaking scenarios as narrated by this single woman. First, a lady someone else's mother, calls my mother thinking that her son would be a good fit for me. They talk and talk and then exchange a few e-mails, talk some more and then his mother sends an e-mail with his picture and bio-data including height, caste, degree. She says "--- but of course we are not picky about the caste." She finally suggests that she and her family come out to meet the girl and her family. I am thinking "Whoa ! Hold the phone. I do not even know this guy, not once he himself expressed any interest and here I am supposed to meet his parents so they can put me under a microscope ?"

Second, my mother speaks to the mother of another Indian guy who said her son is interested in meeting me. So I believe that her son really does want to meet me, and I send him an e-mail introducing myself and asking if he wants to get acquainted. I never hear from him or his mother again. Oh sure he is interested. I am willing to bet he did not know of me at all and his mother was the one pushing the issue.

Third, I am set up with a guy and we e-mail back and forth for a while just giving each other information about ourselves, but he never really makes an effort to get to know me, call me, or meet me -- the tone of his e-mails is more like he is writing to a colleague discussing business.

Fourth, I meet a guy for the first time and his first question is, "So what are your thoughts on marriage?" He admits he has put no thought into what he wants in a partner, speaks only of the "logistics" of getting married and what the wife's role should be, and does not really ask me questions to get to know me as a person. After just this one meeting and knowing practically nothing about me, he asks me to marry to him via e-mail. I believe the wording was something to the effect of "Talk to your parents, and let me know soon."

Obviously the guys in the examples above are either not interested in meeting people or do not know how to go about getting to know someone. Parents have their children's best interest at heart, they love them, want them to have a good marriage and be happy but that is not going to happen by pressuring them or forcing the issue. The most parents can do is introduce them to people, if that is their wish, and then stay out of it. The two people that would actually be getting married are the ones that first need to decide if they are right for each other, for however long that takes; parents should not be too involved in the beginning. Furthermore in all of the great relationships a person's "special someone" came along when they least expected it and had their mind on other priorities, not by pushing to meet people out of the sheer stress.

In my view this single woman is not at all going to be interested in someone if he just wants his parents to arrange his marriage for him. She wants someone that will really make an effort to get to know her, romance her, see for himself if her goals are in line with his and if she is the right person for him, appreciate her, and show her that he will not take her for granted or expect her to make all of the compromises; but rather, think of her as a partner. Because these are the things she will do for him as well. Love, trust, friendship and commitment are more important than the superficial things like caste, height, skin color, age difference, etc. Before taking the huge step of marriage, she wants to make sure that she can call him her best friend (what else should a spouse be if not that?) and believe that she will be able to love him for the rest of her life, to figure this out about someone could take a day, it could take months --- but, she is not going to settle for anything less because she knows it is possible to find, and she deserves it. She for one does not believe that she has failed if she does not marry by a certain age, or at all. She probably cannot say that she will not be disappointed, however she certainly will not think she has failed, because she plans to do great things with her life and be a productive member of society, married or not.

We live in this great country that allows us to be who we are and strive for what we want, rather than just be traditional.

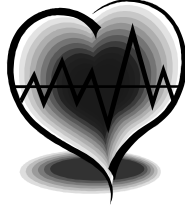


**Never pretend to a love which you do not actually feel, for love is not ours to command - Alan Watts**



## मला जगायचंय...

मला जगायचंय, मला जगायचंय  
प्रत्येकजण म्हणत असतं;  
जगून काय करायचंय याचं  
मात्र उत्तर नसतं .



सुखाचे क्षण येतात  
जीवनाला बहर येतो;  
तेंव्हा जन्म म्हणजे  
स्वर्गाहूनही सुंदर भासतो .

पण नंतर जर आले  
आकाशातले काळे ढग;  
तेंव्हा आपल्याला  
नकोसे वाटते हे जग .

नुसते सुख  
मिलणे कठीण  
दुःखी क्षण  
टाळणे कठीण

मग वाटतं, नको हे जीवन

पण → पण एकदातरी

हसतमुखाने जगून पहा  
दुःखही सुखाहून सुखी वाटेल;  
जग सारं स्वर्ग भासेल,

तेंव्हा म्हणाल →

मला जगायचंय, हसण्यासाठी  
मला जगायचंय, फुलण्यासाठी  
मला जगायचंय,  
हसतच मृत्युला सामोरं जाण्यासाठी !

— प्रिती महाजन



A man went to apply for a job.

After filling out all of his applications, he waited anxiously for the outcome.

The employer read all his applications and said,  
"We have an opening for people like you."

"Oh, great," he said, "What is it?"

"It's called the door!"

They always say time changes things, but you actually have to change them yourself.

**Andy Warhol**, *The Philosophy of Andy Warhol* [US artist (1928 - 1987) ]

In the part of this universe that we know there is great injustice, and often the good suffer, and often the wicked prosper, and one hardly knows which of those is the more annoying.

**Bertrand Russell**

*British author, mathematician, & philosopher (1872 - 1970)*





## ‘ऋतु हिरवा’

- रूपाली शेट

पाऊस असं नुसतच म्हटलं तरी एक वाऱ्याची झुळुक अंगावरून गेल्यासारखं वाटत. भारतातल्या पावसाच काही निराळच असत. पाऊस येणार अस सांगणारा ढगांचा काळोख, जोरदार सुटलेला वारा, अग दोरीवरचे कपडे काढ ह्या हाका, गच्चीत काही ठेवलय का एवढं म्हणपर्यंत पडणारे सुरवातीचे टपोरे थेंब आणि त्यांबरोबर सुटलेला मातीचा सुगंध; सिरॅटलमध्ये तो कितीही प्रयत्न करून मिळत नाही. कसं आहे ना, गृहीत धरलेल्या गोष्टी नाही मिळणार हे कळल्यावर किती बेचैन होत.

पहिला पाऊस असेल तर रस्त्यावर लोकांची होणारी तारांबळ आपण सगळ्यांनीच अतिशय मजेने पाहिली असेल. धावत धावत दुकानाचा आसरा घेणारे काही व त्यांच्याबरोबर आडोशाला आलेली कुत्री आणि मग कमीत कमी जागेत एकमेकांना न चिकटता पर्स, साडी आणि हातातलं सामान सांभाळणाऱ्या. उलटी झालेली छत्री सरळ करण्यात आपण भिजतोय हे विसरलेले काही, नेमका पाऊस जोरात आलाय आणि संध्याकाळी ट्रेन्स लेट झाल्या आहेत आता आपली मुलगी / मुलगा घरी कधी आणि कशी येईल या विचारांनी गॅलरीत वाट बघत बसलेली आई. शाळेसाठी नवीन रेनकोट, गम्बुट खरेदीसाठी उत्सुक चिमुर्डी. गरम गरम बटाटेवडे आणि भजी खाण्यासाठी [ठाणेकरांसाठी] राजमाता वडापाव सेंटर मध्ये झालेली गर्दी. शी ग ऽ वाई! त्या मंडईत किती घाऽण आणि कचऱ्याचा वास आहे, चिखलात भाजी आणायला नको वाटतं असं म्हणत खरेदी करणाऱ्या वायका. काय गं, भाजी एवढी महाग? असं विचारल्यावर नाशिकला खूप पाऊस झाल्यामुळे नुकसान झालं असं दर पावसाळ्यात उत्तर देणारी भाजीवाली हे सगळं आपण सर्वांनीच अनुभवलेलं.

पावसात समुद्र बघायला खूप मजा मग तो वरळीला असो, गेटवे ऑफ इंडियाला असो किंवा अलिबागचा असो ते उसळणारं पाणी भल्या भल्यांच्या मनात धडकी भरवायचं. वच्चेकंपनी दिसेल त्या डबक्यात कागदाच्या होड्या करून सोडण्यात गुंग असयची. काही टारगट पोरं मुद्दाम पाणी अंगावर उडवायची. सर्वात जास्त मजा रिक्षा किंवा ट्रक पाणी भरलेल्या खड्ड्यातून जाताना असायची आणि मग म्युनिसिपालटीच्या कृपेने ‘रस्त्यात खड्डे की खड्ड्यात रस्ते’ असं म्हणायची वेळ यायची.

भारतात, सगळ्यांनीच नोटिस केलय का हे माहीत नाही, पण पावसाची वातावरण निर्मिती खूप छान असते. सरळच म्हणायच तर संध्याकाळी ६.०० वाजता विविध भारती रेडीओवर लागणारी सर्व गाणी पावसाची — घन घन माला, आऽला पाऊस, घनं ओथंबून येती, नभ उतरू आलंऽ, गारवा हे मिल्हीद इंगळेनी गायलेल गाण, ते सर्जा पिक्चर मधलं गाण आत्ता मला आठवत नाही पण नेहेमी लागतं. मग चालु व्हायची लहान मुलांची गाणी सांग सांग भोलानाथ, वगैरे. F.M. च्या जमान्यात म्हणजे, कॉलेजमध्ये असताना Bosco tonight असा काहीतरी program लागायचा त्यात तुम्ही कोणालातरी गाणं डेडीकेट करू शकत होतात. तेंव्हा English रोमॅंटिक गाणी लागायची Everything I do I do it for you—Bryan Adams पासून George Michael पर्यंत पाऊस हा नेहेमीच प्रेमळ भावात यायचा. आता रेडीओ मिर्ची जमान्यातही त्याच स्वरूप काही वेगळं नाही.

आपल्या सर्वांना हा अनुभव नक्कीच असेल पावसात का कुणास ठावूक लोक खूप मदत करणारी बनतात मग ते ट्रेन्स मध्ये असो किंवा तो गावाकडे आलेला पूर असो किंवा कुठेही कोणीही अडचणीत असोत, बहुतेक पाऊस स्वभावातही

प्रेमावरोबर गारवा घेऊन येतो .

पाऊस आला की पुणे मुंबई डेक्कन क्विन प्रवासाला खूप मजा यायची . आत्ता हायवेमुळे गाव जवळ आली पण ती मजा गेली . बदलापूर पासून हिरव्यागार टेकड्या दिसणं चालू व्हायचं, कर्जत आलं की गरम बटाटे वडे आणि चहा घ्यायला हीऽ गर्दी, मग पुढच्या सर्व प्रवासात निर्सगाचच साम्राज्य दिसायच . लोणावळा खंडाळा परिसरात घाटात दिसणारी माकडं, असंख्य धवधवे, त्या ओल्याशार गवतावरून गाल फिरवावा अस वाटण्याइतपत सुंदर मऊ मखमली हिरव्या गच्च टेकड्या, वाच्यामुळे खिडकीतून अंगावर येणारे पाण्याचे शिंतोडे, बोगदयातून जाताना अंधाराचा होणारा परिसस्पर्श . एक सुखावणारा अनुभव . स्लेमधलं ऑप्लेट इतर कधीही एवढं चांगलं लागलं नसेल .

या दिवसांत सहलीला किंवा outing ला एक आगळीच गंमत येते . आम्ही मैत्रिणी बदलापूर डॅम, कोंडेश्वर, नेरळ, झेनीथ फॉल्स, वारवी डॅम, भंडारदरा धरण, अलिबाग, माळशेज घाट अशा ठिकाणी मजा करायचो . पुण्याला गेल की cousins बरोबर हमखास सिंहगडची फेरी व्हायची आणि लांबची म्हटलं तर भिमाशंकर . धुवांधार पाऊस, घाट, धुकं, असंख्य ओढे, दुथडी भरून वाहणाऱ्या नद्या, वाटेवरची गावं, हिरव्या कमानी केलेली रस्त्यावरची झाडं, डोक्यावर इरलं घेऊन शेतात पेरणी करणारे शेतकरी, रस्त्यातले धावे, उन पावसाचा चाललेला लपंडाव, असे प्रवासातले असंख्य दुवे हरवलेल्या गोष्टींची वारंवार आठवण करून देतात . भारतातल्या प्रवासात वाटेत कधी कोणीच दिसत नाही आणि आपणच चाललोय, सर्व दुकानं बंद अस चित्र कधीच दिसत नसेल . तीच एक तिथली गंमत आहे .

असा हा पाऊस जसा तहानलेल्या मातीला नवजीवन देतो तसाच शीणलेल्या मनाला गारवा देतो . काल श्रीधर फडक्यांच “ऋतु हिरवा - ऋतु बरवा” हे गाणं ऐकताना सहज सुचलं म्हणून लिहीलं . मग कशी काय वाटली भारतातली पावसाळी यात्रा . तुम्ही पण आठवणीत नक्कीच चिंब भिजला असाल !



## कोपरखळी

**What do you call two straight days of rain in Seattle? A weekend.**

**It only rains twice a year in Seattle:** August through April and May through July.

**What does daylight-saving time mean in Seattle?** An extra hour of rain.

**What's the definition of a Seattle optimist?** A guy with a sun visor on his rain hat.

-- Collection R.S.





**New Dental Office  
OPEN NOW**



# Bel Red Dentists

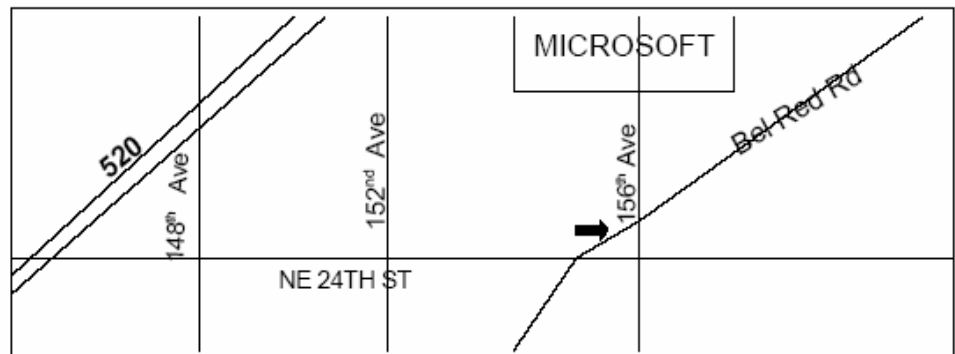
## Prakashini Sahi DDS

15436 Bel Red Road,  
Suite 200  
Redmond, WA -98052  
Phone : 425-641-5000  
[www.belreddentists.com](http://www.belreddentists.com)

Our mission is to provide quality Dental care for people of all ages in a very relaxed setting using latest techniques. Dr. Sahi has been practicing Dentistry since 1996. We accept most of the Dental Insurance including Premera (Microsoft), Regence (Boeing), Delta Dental, and other major insurances.

- Gentle Family & Cosmetic Dentistry, Whitening
- Relaxed setting, Kids friendly
- Saturday appointments available
- TV and Headphones
- Appointments can be made on line at [www.belreddentists.com](http://www.belreddentists.com)

The office is located one mile south of Microsoft main campus on Bel Red Road between 156<sup>th</sup> Ave NE & NE 24<sup>th</sup> st.





## पक्ष्यांची शिकवण

- बाळ ठाणेदार

पक्षी त्यांच्या वागणुकीतून मला काय शिकवून जातात त्याचा आहे हा संक्षिप्त आढावा .

### आकाश संचार

लहानापासून मोठ्यांपर्यंत आपण सर्वचजण सर्गऽऽस विमानांतून प्रवास करतो . लहान-मोठ्या विमानांचा आकाश-संचार हा पक्ष्यांचे अनुकरण करण्याचा मानवाचा प्रयत्न आहे .

### आज्ञाधारकता

पक्ष्यांची पिल्लें मोठी आज्ञाधारक असतात . माता-पित्यांच्या आज्ञेचे पालन न करणे म्हणजे त्यांच्या नशीब मृत्युच होय! “आज्ञापालन म्हणजे जीवन” हे जणू त्यांचे सूत्रच . “शत्रू कोण, मित्र कोण, चांगले काय, वाईट काय” हे सारें-सारें त्यांना लहानपणापासून शिकविले जाते .

### शिस्तबद्धता

पक्ष्यांचे एका प्रांतातून दुसऱ्या प्रांतात होणारे स्थलांतर समूहाने, शिस्तीनेच होते . हे स्थलांतर करित असता त्यांची व्यवहचना वाणच्या आकाराची असते . पुढच्या टोकाला असणारा म्होरका पक्षी अनुभवी आणि तज्ञ असाच असतो . साऱ्या थव्याचे संचालन व्यक्तीशः तोच करतो . तोच मार्ग दाखवितो . आकाशातील ग्रह-ताऱ्यांचे त्याला ज्ञान असते . हवामानाचा त्याला अंदाज असतो . इतर सर्व पक्षी त्याच्या सूचनेप्रमाणे शिस्तीतच वागतात .

### एकता

ती मैना . तिच्याजवळ ना तीक्ष्ण चोच, ना अणकुचिदार पंजे . परंतु साप, मुंगूस इत्यादी शत्रू दिसताच त्या एकत्रित जमून मोठ्या हलकल्लोळ माजवितात आणि शत्रूला तिथून सळो-की-पळो करून सोडतात .

### बुद्धिमत्ता

पाण्यातील शंखे-शिंपले चोचीने फुटत नाहीत; म्हणूनच समुद्रपक्षी ते उंच आकाशात नेऊन, तेथून खालच्या दगडावर सोडून, फोडतात . गरूड पक्षी, विपारी सापाची शेपटी धरून, उंच आभाळांतून खाली सोडून त्याला मारतात .

### कुशलता

शिंपी पक्षी पांजे शिवून अतिसुंदर घरटे बनवितो . पिलांची विण (उत्पत्ती आणि बालसंगोपन) झाल्यानंतर ते स्वतःच बनविलेले सुंदरसे घरटे सोडून निघून जातात . त्यावर यत्किंचीतहि लोभ नाही .

### सहाय्यकता





कोतवाल पक्षी ज्या झाडावर घरटे बांधतो, त्याच झाडाच्या आश्रयाने इतर पक्षी -- ‘भीरू पाखरे’ आपली अनेक घरटी बांधतात. कोतवाल आपल्या घरट्याबरोबरच इतर आश्रयाला आलेल्या पाखरांच्या घरट्यांचेही संरक्षण करतो. पक्षी ‘सुखी - दांपत्याचे’ प्रतीक आहेत. सारस, चक्रवाक, हंस इत्यादी पक्षांत नर आणि मादी ह्यांची जोडी एकदा तयार झाली की ती आयुष्यभर एकमेकांना सहाय्य देतात. ते जोडीने, आपले घरटे, स्वतःच बांधतात. बांधताना गातात, नाचतात, इकडून-तिकडे स्वच्छंदपणे संचरत असतात. मादी तयार केलेल्या घरट्यात अंडी घालते. दोघे मिळून ती उबवतात. पिलांचे संगोपन करतात. त्यांना पंख फुटेपर्यंत प्रेमाने वागवितात. मादी दगावली तर नर त्यांचे संगोपन मातेच्या आत्मीयतेने करतो. दोघेही दगावली तर शेजारच्या घरट्यांतील पक्षी त्या पिलांना चारा भरवतील.

### अनासक्त

पक्षी अनासक्त वृत्तीने पिलांची वाढ करतात. त्यांच्यासाठी ते जीव द्यायलाही कमी करणार नाहीत; मात्र पिले जाणती झाली की ते त्यांचा त्याग करतात. माया-मोहाच्या बंधनात ते कधीच गुंतून पडत नाहीत.

### स्वच्छता

पक्षी घरट्यात कधीही घाण करत नाहीत. पिलांची ‘शीड’ बाहेर पडेल अशी व्यवस्था ते करतात. एवढी दक्षता घेऊनही घाण झालीच तर ते चोचीने बाहेर ढकलून देतात. निसर्गतः एखादा पक्षी आजारी पडून घरट्यात मेलेला कधीच दिसणार नाही. मृत्यु जवळ आल्याचे कळताच तो पक्षी इतर अज्ञात स्थळी जाईल आणि कोणाला न कळता तिथे निष्प्राण होईल. मृत्युबद्दल शोक नाही. सारे काही शांतपणे घडते.

### असंग्राहता

मानवासारखा साठेबाजीपणा पक्ष्यांत नाही. पक्षी सकाळी भुकेल्यापोटी बाहेर जातात आणि सायंकाळी पोट भरून सुखाने परततात. पक्षी आनंदी असतात. मानवालाच “आपला संसार कसा चालेल ?” ह्याबद्दल चिंता असते.

### अंतर्ज्ञाता

पक्षांना जणू सहावे इंद्रियच प्राप्त झाले आहे. त्यांना भविष्याचे ज्ञान उपजतच असते. सृष्टीतील अनेक घडामोडींचे ज्ञान पक्षांना ती घटना घडण्यापूर्वी एक दिवस आधी असते. उदाहरणार्थः भूकंप होण्यापूर्वी पक्षी आपल्या घरट्यांचा त्याग करून आभाळांत सैरावैरा उडू लागतात. समुद्रावरील पक्षी येणाऱ्या वादळाची पूर्वसूचना देतात. चातक पक्षी पावसाचे आगमन सांगतात.

### विविधता

विलोभनीय रंगसंगती पक्ष्यांमध्ये आढळून येते. त्यांचे आरोग्य, डौलदारपणा हेवा वाटावा इतके सुंदर असते. पक्ष्यांच्या शरीराची किंवा पंखांची मोडतोड झाल्याने कधी आढळून येत नाही. निसर्गातील कीटकांवर पक्षी नियंत्रण ठेवतात.



## आई चा गौरव

- डॉ. शैला कोदे

आई तू आम्हा तिघांना जन्म दिलास  
 ममतेचा वारसा निभावलास  
 तुझ्या मायेनी, सहनशीलतेनी व धीरानी  
 दिलास आम्हा मुलांना अशोक स्तंभाचा आधार  
 तू आमची माता, मुलांची जीजी,  
 तूच सर्व सियॅटलवासीयांची आवडती "आई"  
 भावंडांची तू आवडती आक्का तर  
 भाच्यांची आत्या, मावशी, मामी  
 साता समुद्रा पलीकडे सर्वजण तुझीच गाथा गाती .  
 बापुंच्या पाठी तूच आमचा आधार  
 गुड, बॅड आणि अग्ली या जीवनाच्या अनुभवांत तुझीच साथ  
 तुझ्या हातची बालुशाही सर्वांची प्यारी  
 तर तुझ्या हातच्या जेवणाची चवच काही वेगळी  
 शांती, सुख, समाधानाची देवी सुनेनी तुला मानली  
 तुझ्या आशीर्वादानी सर्व नातवंडांची आयुष्ये बहरली  
 आज तुझ्या ऐंशीच्या वाढदिवशी  
 देवाकडे हीच प्रार्थना  
 सुख, शांती, शीतलता बहरत राहु दे  
 अशीच तुझ्या जीवनांत  
 अशीच मजबूत राहून करत रहा  
 ट्रेडमील वर व्यायाम  
 तुझ्या शंभराव्या वाढदिवसाची आम्ही  
 आतुरतेने पाहतो वाट



## आद्य शंकराचार्य आणि त्यांचे जीवनकार्य (जन्म इसवी ७८८, मृत्यु इ.स. ८२०, एकूण जीवनकाल ३२ वर्षे)

- भालचंद्र भोपटकर

आपल्या भारतात अनेक महापुरुष, विद्वत्जन, प्रकांड-पंडित, साहित्यरत्ने, अशी माणसें होऊन गेली. परंतु त्यामधील सर्वाधिक तेजःपुंज अलौकिक रत्न म्हणजे आद्य शंकराचार्य, हे होते.

त्यांचे गुणविशेष म्हणजे, त्यांची अगाध बुद्धिमत्ता, आश्चर्यकारक स्मरणशक्ती, विचारांची परिपक्वता, ज्ञानाची सखोलता, प्रतिभासंपन्न बुद्धी, उत्कृष्ट वादविवाद पटुत्व, जबर आत्मविश्वास, वेदशास्त्र उपनिषदामध्ये पारंगतता, काव्यरचनेचे सहजकौशल्य, कल्पनावैभव आणि आपल्या आईविषयी असीम मातृभक्ती (त्यांच्या आईचे नाव आर्याबा) इत्यादि, इत्यादि होते. त्यांच्यातील वरील गुणांचा विचार केला तर, त्यांचा आवाका पाहून, आपले मन थक्क होऊन जाते.

अवघ्या ३२ वर्षांच्या कालावधीत त्यांनी लिहून ठेवलेली ग्रंथसंपदा (अंदाजे ५० हून अधिक) आहे. त्याकाळी कागद किंवा छपाई यंत्र उपलब्ध नव्हते. त्यामुळे स्वतःच्या हाताने भूर्जपत्रांवर (कागदासारखी जाड, एका प्रकारच्या झाडाची पाने) अशा पानांवर आपले विचार, ग्रंथ, काव्य, टीका, वगैरे ते लिहीत होते.

त्या सर्व ग्रंथांचे सूक्ष्म अवलोकन केले तर, कोणीही त्यांच्या कुशाग्र बुद्धिमत्तेचे कौतुकच करील. त्यांनी भूर्जपत्रांवर लिहीलेले काही ग्रंथ म्हणजे “शांकरभाष्य (गद्य)”, “वेदांतसूत्रे” (उपनिषदे, ब्रम्हसूत्र, भगवद्गीता यांवरील गद्य भाष्य आणि तसेच चारही वेदांवरील “ऋग्वेद”, “यजुर्वेद”, “सामवेद”, “अथर्ववेद” ह्यांवरील गद्य भाष्य) लिहीले. त्याशिवाय पद्य काव्ये “आनंदलहरी”, “दक्षिणमूर्ती”, “शतश्लोकी” ही दीर्घ काव्ये आहेत आणि त्याचप्रमाणे “पंचपादिका”, “वाचस्पती”, “भामिती” ह्यासारखे टीका टिप्पणी लिहीलेले ग्रंथ, असे एकूण ५०हून अधिक ग्रंथ, त्यांनी लिहीले.



त्यांचा जन्म इसवी सन ७८८ ह्या वर्षी भारतामध्ये दक्षिणेकडील “केरळ” राज्यात “कालडी” या गावात झाला. त्यांचेकडील हे नंबुदी ब्राम्हण होते आणि त्यांना संस्कृत भाषा चांगली अवगत होती. त्यांना फक्त ३२ वर्षांचे आयुष्य लाभले.

त्यांच्या वडीलांचे नाव “शिवगुरु” आणि त्यांच्या आईचे नाव “आर्याबा” असे होते. ह्या दांपत्याचा हा एकुलता एक पुत्र “आद्य शंकराचार्य” ची मातृभाषा “मल्याळम्” असूनही त्यांचे सर्व व्यवहार संस्कृत भाषेतूनच चालत असत. त्यांनी विवाह केला नव्हता व आयुष्यभर ते सन्यासी वृत्तीने जगले आणि वागले. त्यांच्याबरोबर नेहेमी मोठा शिष्य वर्ग होता.

“आद्य शंकराचार्य” ह्यांनी वयाच्या ५ व्या वर्षी गुरुच्या घरी जाऊन, वयाच्या १२ वर्षांपर्यंत वेदाध्यायन (म्हणजेच “ऋग्वेद”, “यजुर्वेद”, “सामवेद”, “अथर्ववेद”) (तसेच तैत्तिरीय उपनिषद) ही संपूर्ण वाचून त्यांचा सखोल अभ्यास करून, ती

सारी मुम्बोदगत केली .

वयाच्या १६व्या वर्षी घराबाहेर पडले आणि पायी चालत चालत संपूर्ण भारत देशाची यात्रा पूर्ण केली (he travelled on foot all over India) त्यावेळी नदी, नाले, ओढे, डोंगर, दऱ्या, जंगले, शहरे ही सारी त्यांनी पायी ओलांडून पार केली . शंकराचार्यांनी आपल्या विचारांच्या प्रचारार्थ देशाच्या चारही दिशांना पिठांची स्थापना केली . (he built monastery -building at 4 different directions & cities in India)

<b>North</b>	उत्तर दिशेला	वदिकेदारनाथ
<b>East</b>	पूर्व दिशेला	जगन्नाथ पुरी
<b>West</b>	पश्चिम दिशेला	द्वारका
<b>South</b>	दक्षिण दिशेला	शृंगेरी

आपल्या शिष्यांसोबत पायी चालत भारतदेशभर संचार केला . आपल्या वादविवाद पटुत्व आणि विचारांनी मोठमोठ्या नामांकित पंडितांना प्रभावित केले आणि वादविवादामध्ये चितपट केले (He defeated them in the Debate & Discussions )

त्याकाळी, वैदिक धर्म, हिंदु समाज हा पांच सांप्रदायात विभागलेला होता; शैवपंथ, वैष्णवपंथ, गाणपत्य, शाक्त आणि सौर . त्या पाचही पंथांना एकत्र करून, त्यांच्यात एकोपा घडवून आणून, त्याकाळी त्यांनी “पंचायतन पूजा” सुरू केली आणि तसेच त्या काळच्या समाजाला योग्य दिशा देण्यासाठी भारत देशाच्या चार दिशांना पिठे स्थापन केली . त्याकाळी भारतामध्ये बौद्ध धर्माचा आणि जैन धर्माचा मोठा प्रभाव होता . परंतु या बौद्ध धर्म मार्तंडांना, विशेषतः बौद्ध भिक्षु मंडनमिश्र यांच्याशी वादविवाद करून, बौद्ध धर्म हिमालयाच्या पलीकडे - तिबेट, चीन व जापान येथे घालवून लावला .

“ब्रम्हसत्यं, जगन्मिथ्या, जीवः ब्रम्हः एव, न अपराः ।” (अर्थः ब्रम्ह हे सत्य आणि हे जग मात्र मिथ्या आहे . जीव हाच ब्रम्ह आहे . ब्रम्हाहून जीव भिन्न नाही) हा त्यांच्या तत्त्वज्ञानाचा गाभा मानता येईल . “अद्वैतवाद” या नावाने त्यांचे हे तत्त्वज्ञान प्रसिद्ध आहे . त्याकाळी केरळसकट भारत देशभर बौद्ध धर्माचा प्रभाव पसरला होत आणि मूळच्या हिंदु धर्माला पार मरगळ आली होती . परंतु शंकराचार्यांनी आणि त्यांच्या शिष्यांनी स्वतःच्या बुद्धी प्रामाण्याने वैदिक हिंदु धर्माला संजीवनी प्राप्त करून दिली हे त्यांचे मोठे कार्य आहे . त्यांची हस्तलिखिते अजूनही केरळमध्ये “कालडी” ह्या गावामध्ये काचेच्या कपाटात जतन करून ठेवली आहेत .

जर शंकराचार्य जन्मले नसते तर कदाचित वैदिक हिंदु धर्म टिकला नसता असे म्हटले तर ही अतिशयोक्ती ठरणार नाही . ते केरळ मधून पायी चालत नागपूर येथे राहणारे “बौद्ध भिक्षु मंडनमिश्र” ह्यांना भेटण्यासाठी गेले असता त्यांच्या एका शिष्याने आई “आर्याबा” तापाने आजारी आहेत असा त्यांना निरोप दिला . नागपूरहून ते परत चालत केरळमध्ये “कालडी” गावी आले आणि आईची १५ दिवस सुश्रूषा केली आणि औषधपाणी ही दिले . परंतु त्यांच्या मातृसेवा करण्यासाठी यश प्राप्त झाले नाही आणि आईच्या मृतदेहावर अंत्यसंस्कार करून ते परत चालत नागपूरला गेले . त्यांनी बौद्ध भिक्षु मंडनमिश्र याचा वादविवाद सभेमध्ये पराभव केला . त्याकाळी बौद्धधर्मातील काही अनुयायांच्या दुर्गुणामुळे आणि त्यांच्या अत्याचारामुळे, बौद्धधर्माचा तिटकारा आला होता म्हणून बौद्धधर्म संपूर्ण भारतातून हटवला गेला .

आद्य शंकराचार्यांनी वैदिक धर्म म्हणजेच सध्याच्या हिंदु धर्माची भारत देशामध्ये पुनःस्थापना केली . भारतयात्रा



करतेवेळी सुध्दा अवघ्या ३२ वर्षांच्या आयुष्य कालखंडामध्ये ५० हून अधिक ग्रंथसंपदाही निर्माण केली .

अशा रीतिने, पायी चालत संपूर्ण भारतयात्रा संपवून चार ठिकाणी मठस्थापना करून ते केरळमध्ये आपल्या गावी परत आले आणि अल्प आज्ञारामुळे ताप येऊन ३२ व्या वर्षी इसवी सन ८२० मध्ये त्यांचा मृत्यू झाला .

आद्य शंकराचार्यासारखा महापुरुष आपल्या भारत देशाला परत लाभेल काय? त्यांनी लिहीलेल्या “देव्यपराधक्षमापन” स्त्रोत्रांतील पुढील श्लोक पहा :

“आप्तुमुग्नः स्मरणं त्वदीयं, करोमि दूर्गे करुणार्णवेशि |  
न एतद् शटत्वं, मम भाव एथाः, क्षुधातृपार्ता जननीं स्मरन्ति ||”

वरील श्लोकामध्ये शंकराचार्य अत्यंत निरागसपणे, निरलसपणे दूर्गा देवीकडे प्रार्थना करतात .

अर्थः “हे आई, दुर्गादेवी, तू दयेचा सागर आहेस, अग, मी आपत्तीत सापडलो आहे म्हणून तुझे मी स्मरण करत आहे . परंतु (माझे हे तवस्मरण, केवळ संकटकाळीच करतो असे नव्हे) मी आपमतलवी अथवा लबाड आहे, असे समजू नकोस . कारण ज्याप्रमाणे भूकेने आणि तहानेने व्याकूल झालेले लहान मूल, हे आईचीच आठवण करते (अन्य ठिकाणी खेळताना, आईची आठवण होत नाही तर घरी आल्यावर “आई मला भूक लागली असे सहज म्हणते”) तसे आता संकटकाळी मी म्हणत आहे .

आद्य शंकराचार्यांच्या वरील स्त्रोत्रांत तसेच त्यांच्या एकूणच वाङ्मयात त्यांच्या अंतःकरणाची सरलता, ईश्वराबद्दलची त्यांची प्रगाढ भक्ति, त्यांचे अलौकिक बुद्धिवैभव, त्यांची स्वयंसिद्धा काव्यप्रतिभा, संस्कृत भाषेवरील त्यांचे अलौकिक प्रभुत्व, त्यांच्या काव्यातील गेयता, सामान्य माणसाबद्दल त्यांना वाटणारी कळकळ, इत्यादि सर्व गुणसमुच्चयाचे दर्शन झाल्याशिवाय रहात नाही . वाचकांनी वरील स्त्रोत्र व शंकराचार्यांची इतर काव्यसंपदा अवश्य वाचावी आणि अभ्यासावी म्हणजे वरील गोष्टींचा प्रत्यय त्यांना स्वतःलाच येईल अशी आमची निखालस खात्री आहे .



**Education is what survives when what has been learned has been forgotten.**

**- B. F. Skinner, New Scientist, May 21, 1964 [US psychologist (1904 - 1990) ]**

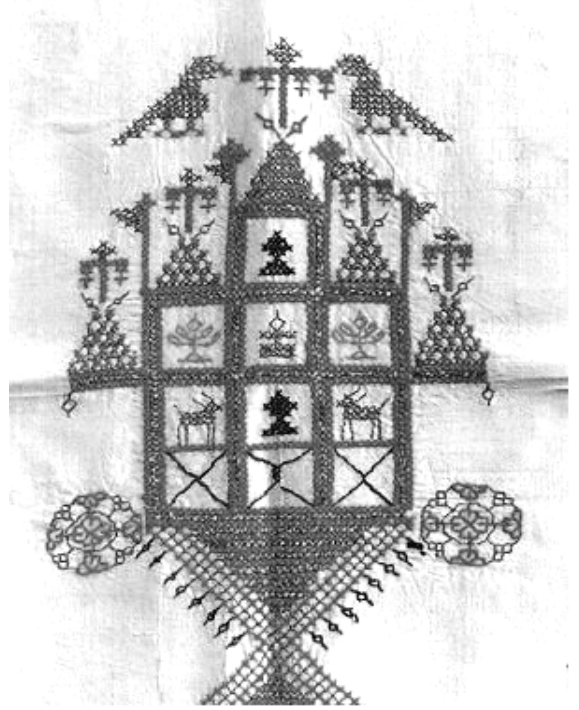


## कर्नाटकी कशिदा मी काढिला . . . .

सौ .सुरूची मुळये

आशा भोसले ह्यांची ही लावणी आपण खूप ऐकलीय नाही ? अगदी remix सुद्धा . आहे तरी काय हा कशिदा ? भारताच्या सांस्कृतिक परंपरेत वेगवेगळ्या प्रकारचे भरतकाम त्या त्या प्रदेशातील विशेषता म्हणून प्रसिद्ध आहे . उदा: उत्तर प्रदेशाची चिकनकारी, पंजाबची फुलकारी, बंगालचा कांथा, गुजरातचे कच्छीकाम आणि कर्नाटकचा कशिदा किंवा कसुती . ह्या भरतकामाचा उपयोग स्त्रियांच्या सृजनात्मक इच्छेने प्रेरित होऊन जीवन कलामय बनवणे व घर आणि वस्त्र सजावट म्हणून केला गेला .

मुळ कन्नड भाषेतील शब्द “ कसुती “ हा कई म्हणजे हात सुती म्हणजे सुत किंवा दोरा ह्यावरून प्रचारात आला . कर्नाटकातील चालुक्य, होयसळ आणि विजयनगरच्या उल्बननात सापडलेल्या मुर्ती शिल्पावरून ह्या कलेचा उगम ७ व्या शतकात झाल्याचा अंदाज आहे . बौद्ध धर्माच्या न्हासानंतर दक्षिणेत प्राचिन वैदिक धर्माची पुनः स्थापना झाली . वदामी पट्टदकल, मदुराई, तंजोर, कांचीपुरम येथील शिव व विष्णु मंदिराचे निर्माण तसेच कला, संस्कृती व विद्या ह्यांच्या उन्नतीचा तो सुवर्णकाळ होता . ह्याच मंदिर व गुंफांच्या कलात्मक निर्माणाने प्रेरित होऊन स्त्रियांमध्ये या कलेची अभिव्यक्ती झाली असावी असे मानतात आणि वस्त्रांच्या माध्यमातून कला कुसरीचे नमुने तयार झाले . उदा: कुंची-चोळी, साडी-परकर इत्यादि .



धार्मिक पुनर्जागृतीचा त्यांच्या मनावर जबरदस्त पगडा असल्याने हत्ती, मोर, हरिण, पशु-पक्षी, मंदिराच्या स्थापत्य कलांचे आलेख म्हणून गोपूर, पुष्करणी, तुळशी वृंदावन, रथ, पालखी, पाळणे, कमळे, रूद्राक्षमाळा असे असंख्य नमुने भरतकामात तयार झाले .

शैव लोक ह्या कलेचे अग्रणी समजले जातात . नव-विवाहित वधू कडून लाल किनारीच्या इरकल साडीवर गोपूर रथ गालिच्या असा भरगच्च उच्च प्रकारचा कशिदा काढता याचा ही अपेक्षा असे .

कशिदयाचे ४ प्रकारचे टाके आहेत .

- गवंती - दुहेरी धावदोरा
- मुर्गी - पायरीचा टाका
- नेगी - आडवा टाका जो हल्ली विणकर हातमागावर वापरतात
- मेंथी - क्रॉसस्टीच



नेगी व मेंथी सोडून वाकी सर्व भरतकाम उलट सुलट सारखे दिसते . एकदा सुई हाती घेतल्यावर उभी आडवी वळणे घेतघेत परत त्या ठिकाणी येणे व आरंभ केलेल्या ठिकाणीच शेवट हेच त्याचे वैशिष्ट्य . नुसत्या नमुन्यारून जाळीच्या कापडाची घरे मोजून भरतकाम करायचे .

दिवसभराच्या एकत्र कुटुंबातील कामाच्या रगाडयातून आणि वर्षादीडवर्षाला होणाऱ्या मुलांच्या गराडयातून बाईला ऊसंत काढणे म्हणजे रात्रच वाटयाला येई आणि प्रकाशासाठी कंदिल किंवा समया . पण त्यावर मात करून त्यांनी आपले कौशल्य सर्वस्वीपणाला लावून निर्माण केलेल्या कलाकृती शतकानुशतके जनतेपुढे उभ्या आहेत . आकृतीची बैठक, विस्तार, आकार आणि सुवकता लक्षात घेता कल्पना कशी सुचली किंवा आराखडा कसा तयार केला ह्या विचाराने मन थक्क होते .

कुठलीही कला स्थिर राहिली तर मागे पडते . पूर्वी फक्त साडी चोळीवर होणारी कला आता पिशव्या, कुडते, दुप्पटे, ह्यावर आली . हल्ली लोकप्रिय असणाऱ्या मणि-टिकल्यांचा वापर करून पण मुळ कला जिवंत ठेवून अमर करणे गरजेचे वाटते . काळानुसार मागे पडलेल्या ह्या कलेचे सुमारे ३०- ३५ वर्षांपासून पुर्नजीवन व प्रसार करण्याचे श्रेय प्रस्तुत लेखिकेकडे जाते .



Change has a considerable psychological impact on the human mind. To the fearful it is threatening because it means that things may get worse. To the hopeful it is encouraging because things may get better. To the confident it is inspiring because the challenge exists to make things better.

- King Whitney Jr.

Character is like a tree and reputation like its shadow. The shadow is what we think of it; the tree is the real thing.

- Abraham Lincoln, *Lincoln's Own Stories* [16th president of US (1809 - 1865) ]

Get the facts, or the facts will get you. And when you get them, get them right, or they will get you wrong.

- Dr. Thomas Fuller, *Gnomologia*, 1732 [British physician (1654 - 1734) ]



## PRE-DIABETIS

Dr. Manisha Nerkar, MD

### Introduction

#### What is pre-diabetes?

Pre-diabetes is a condition in which blood glucose levels are higher than normal but not high enough to be characterized as diabetes. However, many people with pre-diabetes develop type 2 diabetes within 10 years. Pre-diabetes also increases the risk of heart disease and stroke. With modest weight loss and moderate physical activity, people with pre-diabetes can delay or prevent type 2 diabetes.

An estimated 41 million U.S. adults' ages 40 to 74 have pre-diabetes, according to the Centers for Disease Control and Prevention. And the condition isn't a concern only for adults. The American Academy of Pediatrics reports that one of every 10 males and one of every 25 female's ages 12 to 19 have pre-diabetes.

Pre-diabetes doesn't have to become type 2 diabetes. With healthy lifestyle changes, you can bring your blood sugar back to normal levels

#### What is diabetes?

The disease diabetes whose name is derived from Greek word meaning "siphon" was known to ancient Physicians. However one of the first recorded references to diabetes is in the papyrus discovered by Ebers in the tomb of Thebes in Egypt in 1862, said to have been written in 1500 BC, it was and is, the oldest book of any kind.

Diabetes is a disease in which blood glucose levels are above normal. People with diabetes have problems converting food to energy. After a meal, food is broken down into a sugar called glucose, which is carried by the blood to cells throughout the body. Cells use insulin, a hormone made in the pancreas, to help them convert blood glucose into energy.

People develop diabetes because the pancreas does not make enough insulin or because the cells in the muscles, liver, and fat do not use insulin properly, or both. As a result, the amount of glucose in the blood increases while the cells are starved of energy. Over the years, high blood glucose, also called hyperglycemia, damages nerves and blood vessels, which can lead to complications such as heart disease and stroke, kidney disease, blindness, nerve problems, gum infections, and amputation.

### Epidemiology of Diabetes in India

There are currently 20 million Type 2 Diabetics in India and these will increase to estimated 57 million by 2025. There is an urgent need to put in place programs that will prevent the development of diabetes in susceptible individuals and screening healthy individuals for not only diabetes but also pre-diabetes and provide diabetes education and improve patient care so that chronic complications of diabetes are reduced.

### Types of Diabetes



The three main types of diabetes are type 1, type 2, and gestational diabetes.

- **Type 1 diabetes**, formerly called juvenile diabetes, is usually first diagnosed in children, teenagers, or young adults. In this form of diabetes, the beta cells of the pancreas no longer make insulin because the body's immune system has attacked and destroyed them.
- **Type 2 diabetes**, formerly called adult-onset diabetes, is the most common form. People can develop it at any age, even during childhood. This form of diabetes usually begins with insulin resistance, a condition in which muscle, liver, and fat cells do not use insulin properly. At first, the pancreas keeps up with the added demand by producing more insulin. In time, however, it loses the ability to secrete enough insulin in response to meals.
- **Gestational diabetes** develops in some women during the late stages of pregnancy. Although this form of diabetes usually goes away after the baby is born, a woman who has had it is more likely to develop type 2 diabetes later in life. Gestational diabetes is caused by the hormones of pregnancy or by a shortage of insulin.

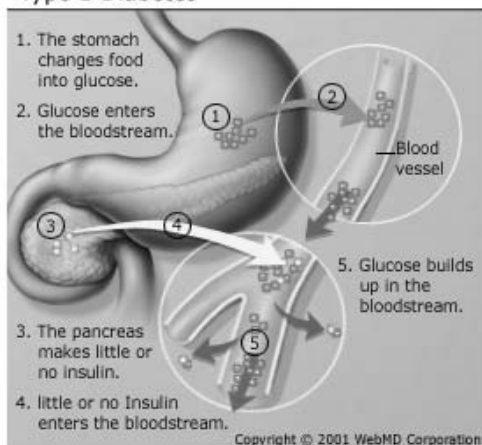
### Signs and symptoms

Often, prediabetes has no signs or symptoms. But it's important to watch for the classic red flags of type 2 diabetes — excessive thirst and frequent urination.

Other signs and symptoms of type 2 diabetes may include:

- Constant hunger
- Unexplained weight loss
- Weight gain
- Flu-like symptoms, including weakness and fatigue
- Blurred vision
- Slow healing of cuts or bruises
- Tingling or loss of feeling in hands or feet
- Recurring gum or skin infections
- Recurring vaginal or bladder infection

#### Type 1 Diabetes



#### Causes

To understand pre-diabetes, first you have to understand how sugar (glucose) is normally processed in your body. Glucose is vital to your health because it's a main source of energy for the cells that make up your muscles and tissues. Glucose comes from two major sources: the food you eat and your liver. During digestion, glucose is absorbed into your bloodstream. Normally, glucose then enters your body's cells with the help of insulin.

The hormone insulin comes from your pancreas. When you eat, your pancreas secretes insulin into your bloodstream. As insulin circulates, it acts like a key, unlocking microscopic doors that allow glucose to enter your cells. Insulin lowers the

amount of sugar in your bloodstream and prevents it from reaching high levels. As your blood sugar level drops, so does the secretion of insulin from your pancreas.

Your liver acts as a glucose storage and manufacturing center. When your insulin levels are low — when you haven't eaten in a while, for example — your liver releases the stored glucose into your bloodstream to keep your glucose level within a normal range.

If you have pre-diabetes, this process is beginning to work improperly. Instead of being transported into your cells, a small amount of glucose builds up in your bloodstream. This occurs when your cells become resistant to the action of insulin. Exactly why the cells become resistant to insulin's effects is uncertain, although excess weight and fatty tissue seem to be important factors. Most people with pre-diabetes are overweight or obese and get little, if any exercise.

### Risk factors

The same factors that increase the risk of developing type 2 diabetes increase the risk of developing pre-diabetes, including:

- **Weight:** Being overweight or obese is one of the most common risk factors for pre-diabetes. The more fatty tissue you have, the more resistant your muscle and tissue cells become to your own insulin. This is especially true if your excess weight is concentrated around your abdomen and your body is an apple shape rather than a pear shape, where the weight is mostly on the hips and thighs.
- **Inactivity:** The less active you are, the greater your risk of pre-diabetes. Physical activity helps control your weight, uses up glucose as energy, and makes your cells more sensitive to insulin. Exercise also helps build muscle mass. That's important because most of the glucose in your blood is absorbed by your muscles and burns as energy.
- **Family history:** Your chance of developing pre-diabetes increases if you have a parent or sibling with type 2 diabetes.
- **Age:** The risk of pre-diabetes increases as you grow older, especially after age 45. Part of the reason is that as people grow older, they tend to become less physically active, lose muscle mass and gain weight. But diabetes is also increasing dramatically among children, adolescents and younger adults.
- **Race:** Although it's unclear why, people of certain races are more likely to develop diabetes than others. More than 6 percent of the general population has diagnosed diabetes, according to the American Diabetes Association. But that rate doubles for blacks and Hispanics and more than doubles for American Indians. Among the Native Indians of Arizona, half of all adults have type 2 diabetes — one of the highest rates of diabetes in the world.
- **Gestational diabetes:** If you developed gestational diabetes when you were pregnant, your risk of type 2 diabetes is greater. If you gave birth to a baby weighing more than 9 pounds, you're also at risk of type 2 diabetes.
- **Depression:** Depression seems to increase the risk of type 2 diabetes, possibly because people with depression often gain weight and is inactive.

## Screening and diagnosis

Many people find out they have pre-diabetes through blood tests done for another condition or as part of a routine exam. The American Diabetes Association recommends blood glucose screening for everyone at age 45. If you're overweight with one or more additional risk factors for type 2 diabetes, ask your doctor about earlier testing

### The following tests are used for diagnosis:

- **Fasting Plasma Glucose (FPG) Test**

The FPG is the preferred test for diagnosing diabetes due to convenience and is most reliable when done in the morning. Results and their meaning are shown in table 1. If your fasting glucose level is 100 to 125 mg/dL, you have a form of pre-diabetes called impaired fasting glucose (IFG), meaning that you are more likely to develop type 2 diabetes but do not have it yet. A level of 126 mg/dL or above, confirmed by repeating the test on another day, means that you have diabetes. mg/dL or above, confirmed by repeating the test on another day, means that you have diabetes.

**Table 1. Fasting Plasma Glucose Test**

Plasma Glucose Result (mg/dL)	Diagnosis
99 and below	Normal
100 to 125	Pre-diabetes (impaired fasting glucose)
126 and above	Diabetes*

\*Confirmed by repeating the test on a different day.

- **Oral Glucose Tolerance Test (OGTT)**

Research has shown that the OGTT is more sensitive than the FPG test for diagnosing pre-diabetes, but it is less convenient to administer. The OGTT requires you to fast for at least 8 hours before the test. Your plasma glucose is measured immediately before and 2 hours after you drink a liquid containing 75 grams of glucose dissolved in water. Results and what they mean are shown in table 2. If your blood glucose level is between 140 and 199 mg/dL 2 hours after drinking the liquid, you have a form of pre-diabetes called impaired glucose tolerance or IGT, meaning that you are more likely to develop type 2 diabetes but do not have it yet. A 2-hour glucose level of 200 mg/dL or above, confirmed by repeating the test on another day, means that you have diabetes.

**Table 2. Oral Glucose Tolerance Test**



2-Hour Plasma Glucose Result (mg/dL)	Diagnosis
139 and below	Normal
140 to 199	Pre-diabetes (impaired glucose tolerance)
200 and above	Diabetes*

\*Confirmed by repeating the test on a different day.

## Prevention

Healthy lifestyle choices can help you prevent pre-diabetes and its progression to type 2 diabetes. Even if diabetes runs in your family, diet and exercise can help you prevent the disease.

- **Eat healthy foods:** Choose foods low in fat and calories. Focus on fruits, vegetables and whole grains. Strive for variety to help you achieve your goals without compromising taste or nutrition.
- **Get more physical activity:** Aim for 30 minutes of moderate physical activity a day. Take a brisk daily walk. Ride your bike. Swim laps. If you can't fit in a long workout, break it up into smaller sessions spread throughout the day.
- **Lose excess pounds:** If you're overweight, the American Diabetes Association says that losing just 5 percent of your body weight can improve blood sugar control and reduce the risk of cardiovascular disease. To keep your weight in a healthy range, focus on permanent changes to your eating and exercise habits. Motivate yourself by remembering the benefits of losing weight, such as a healthier heart, more energy and improved self-esteem.

*Disclaimer: the purpose of this article is solely for information, any specific health issues you have should be discussed with your regular Physician.*

I never saw an ugly thing in my life: for let the form of an object be what it may - light, shade, and perspective will always make it beautiful.

John Constable [English landscape painter (1776 - 1837) ]



# Travel Experts & Tours

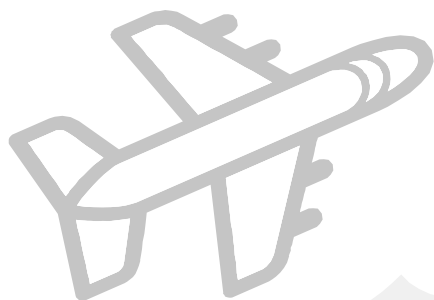
We specialize in  
lowest Air Fares to India on  
Northwest / KLM, British airways, Cathay  
Pacific and other lines. Also to Fiji, New  
Zealand, Australia and the South Pacific  
on Air Pacific.

Check our  
Cruise  
Specials

We also do airfares to any other international or  
domestic destination, along with vacation  
packages, tours & cruises

**Best Air Fares to INDIA**

**www.TravelExperts.US**



8327 NE 187th way  
Kenmore, WA 98028

**Phone: [ 425 - 368 - 2462 ]**

**[ 206 - 267 - 1214 ]**

**Fax: [ 425 - 368 - 2465 ]**

**Travel.Experts@comcast.net**





## भारत मेरा महान है!

डॉ. बिंदुमाधव जोशी

अमेरिकेतील बहुतांश भारतीय मायभूमीच्या ओढीने भारताला भेट देतात. आपल्या नातेवाईकांच्या, मित्रांच्या आदरातिथ्याच्या अतिरेकाला कंटाळून परत येतात. भारतातील गर्दी, उष्ण दमट हवामान आणि जागोजागी दिसणारे घाणीचे, दारिद्र्याचे दर्शन पाहून परत भारताला जाणे नको असच मनाशी ठरवून येतात. गृहिणी स्वयंपाकघरातील कामना आणि मोलकरणींच्या लहरी सेवेला कंटाळतात. तरुण मंडळी रस्त्यावरील वाहतूक आणि वेदरकार वागणूक पाहून ड्रायव्हिंग करायला घाबरतात. हॉटेलमधील चमचमीत पदार्थ जिभेला आवडतात पण पोटाला रुचत नाही आणि कुठलेही पाणी प्यायले तरी लगेच पोट आणि पचनशक्ती बंड करून उठते. या सर्व अनुभवांमुळे भारत मेरा महान म्हणण्यापेक्षा 'भारत मेरा फारच घाण' असच त्यांना वाटू लागत. हे सर्व खरंही आहे.

पण या चित्राला एक दूसरीही बाजू आहे. या भारतात याच हवामानात, पाण्यावर, अन्नावर जगणारी १०० कोटी माणसे आहेत. स्वयंपाकघरात सकाळ संध्याकाळ वर्षानुवर्षे रावणाच्या, मोलकरणींच्या मदतीसह किंवा शिवाय आपले कर्तव्य बजावणाऱ्या कोटयावधी स्त्रिया आहेत. यापेक्षाही कदान् खाणारी आणि घाणेरडे पाणी पिणारी असंख्य खेडवळ गरीब जनता व त्यांची अर्धनग्न मुले आहेत आणि हे सर्वजण आनंदात आहेत; विनातक्रार हे जीवन जगताहेत. यातीलच काही भारतीय अमेरिका इंग्लंडमध्ये असलेल्या आपल्या नातेवाईकाकडे आले तर ४/५ महिन्यातच कंटाळतात व मायदेशी परतण्यासाठी आसुसतात हेही सत्य आहे.

भारतीय जीवनाला नाके मुरडणारी परदेशातील पिढी किंवा त्यांचे पूर्वज हे याच भारतात जन्माला आले, वाढले. या भूमीतील शिक्षणाच्या पायावर उशी मारून ते परदेशी यशस्वी झाले, कर्तवगार झाले. सिलिकॉन व्हॅलीतील बहुतांशी लक्षावधी युवक युवती मुंबई पुण्यातील शाळा कॉलेजात शिक्षण घेऊन मग अमेरिकेत आले आहेत.

एकविसावे शतक हे भारताचे आहे. उरावती सुपरपॉवर म्हणून सारे जग आज भारताकडे वोट दाखवते आहे. एक मोठी ग्राहकशक्ती म्हणून जगातील सारे उद्योजक वाहनक्षेत्र असो वा दूरसंचारक्षेत्र, बांधकामक्षेत्र असो भारतात भांडवल गुंतवायला उत्सुक आहेत. कारखाने काढण्यासाठी अहमहमिका करताहेत परदेशी वस्तूंचा वर्षाव करताहेत- याच दरिद्री घाणेरड्या भारतावर. हेही सत्य आहे.

भारतात वैद्यकीय सेवा अधिक चांगली आहे. येथील डॉक्टर्स आपापल्या क्षेत्रात वाकवगार आहेत असा लौकिक परदेशात पसरू लागला आहे. इंग्लंडपेक्षा भारतातील वैद्यकीय सेवा अधिक उच्च दर्जाची आहे म्हणून तेथील रुग्ण भारत पसंत करू लागले आहेत. फिजी बेटांचे अध्यक्ष कर्नल वाझुका भारतातील अहमदाबादमध्ये शस्त्रक्रिया करून घेण्यासाठी आले. वेलोरच्या हॉस्पिटलमधील डॉ. गांधींचे किडनी शस्त्रक्रियेतील कौशल्य पाहून अनेक परदेशी धनिक रुग्ण त्यांच्याकडे क्यूमध्ये उभे आहेत.

[ Ref to an article on "Medical Tourism: in Seattle Post Intelligencer of July 24, 2006 ]



गोव्यातील एका हिंदू लग्नाला आपल्या मित्राच्या आग्रहाने हजर राहिलेले अमेरिकेचे माजी राष्ट्राध्यक्ष तो लग्नसोहळा पाहून इतके खूष झाले की आपल्या एकुलत्या कन्येचा विवाह याच पध्दतीने व्हावा अशी इच्छा त्यांनी व्यक्त केली . भारताला भेट देणारे अनेक परदेशी पर्यटक राजस्थानातील राजेशाही विवाह पाहून खास लग्नासाठी भारतात येऊ लागले आहेत . हे ही सत्य आहे .

भारताचा अध्यात्मिक वारसा हे तर भारताचे वैभव आहे . स्वामी विवेकानंद, आचार्य रजनिश, स्वामी महेश या परंपरेतच परवा एक भारतीय स्त्री “मिठी मारणारी संत” (Hugging saint) अनेक अमेरिकनांना भारून गेली . तिच्या मिठीमध्ये ‘शांतता व मुक्ती’ देण्याचे अलौकिक सामर्थ्य आहे असे अनेक व्यक्तींनी ‘Seattle times’ मध्ये जाहीर केले आहे .

वहुविधातली एकात्मता (unity in diversity) याचे भारत एक उत्तम कदाचित एकमेव उदाहरण असेल . या खंडप्राय देशात सदैव हिमाच्छादित असणारी शिखरे आहेत व अंगातून घाम झिरपवणारी सतत उष्णताही दक्षिणेकडे आहे . गगनचुंबी इमारतींची आकाशरेषा असणारी मुंबई कलकत्त्यासारखी शहरे आहेत व पाणी दुर्भिक्ष असणारी लक्षवेधी खेडीही आहेत . गोच्या, गुलाबी कांतीचे, उंच देहयष्टिचे काश्मीरी, पंजाबी लोक आहेत आणि काळे कृश, बुटके दक्षिणी आहेत . सर्व धर्मांची- हिंदू, मुस्लीम, इसाई, बौद्ध, जैन, ज्यू - जनता इथे गुण्यागोविंदाने नांदते आहे . हे ही जगातील एकमेव उदाहरण असेल . ताबुतात नाचणारे असंख्य हिंदू आहेत तर दसरा दिवाळी साजरे करणारे असंख्य मुस्लीम, ख्रिश्चन आहेत . निस्सीम एंझेलिकयल सारखा ज्यू कवी परदेशात नागरिकत्व मिळत असतानाही मुंबईत गर्वाने भारतीय म्हणून राहिला . गल्लीतला एखादा अशिक्षित शिंपीमुध्या ‘नेहरूंनी हे असं करायला नको होतं’ अशी जाहीर टिका करू शकतो . उद्घोष न करताही भारतात सर्व प्रकारची स्वतंत्र्ये सर्व थरातील लोक अनुभवू शकतात . भारतीय गरीब असतील, मतदानाचे महत्त्व त्यांना कळत नसेल पण लोकाशाहीची सर्व मूल्ये भारतात पाळली जात आहेत .

प्रचंड प्राचीन इतिहास असलेला भारत हा एकमेव देश आहे . सर्व क्षेत्रात भारताने महामानव निर्माण केले आहेत . विसाव्या शतकातला महामानव (man of the century) निवडताना असंख्य लोकांनी महात्मा गांधी या नावाचा पुरस्कार केला . अध्यात्मिक क्षेत्रात जगाला आपल्या नुसत्या संबोधनाने (brothers and sisters of America) मोहित करणारे स्वामी विवेकानंद, अहिंसेने स्वातंत्र्य मिळवता येते हे सप्रयोग सिद्ध करणारे महात्मा गांधी, सर्वात अधिक श्रोते असलेल्या सभेचे अमोघ वक्ते जवाहरलाल नेहरू, वयाच्या केवळ १६ व्या वर्षी प्रकांड विद्वानांनाही भुरळ पाडणारी ज्ञानेश्वरी लिहीणारे श्री ज्ञानेश्वर, united nations ची पहिली स्त्री अध्यक्षा विजयालक्ष्मी पंडित ३०,००० हून अधिक गीते गाणारी लता मंगेशकर, उद्योग क्षेत्रात भारताला स्थान देणारे जमशेटजी टाटा, एवढेच काय पण पहिला सुपर संगणक निर्माण करणारे विजय भाटकर- हे सर्व, लक्षात ठेवा भारतीय आहेत . अंकगणिताला ‘शून्य’ देणारा भास्कराचार्य भारतीय आहे .

अध्यात्मिक क्षेत्रात अग्रेसर असणारा भारत हळुहळू आधिभौतिक क्षेत्रातही उंच स्थान मिळवू लागला आहे . वस्त्रोद्योगामध्येही (textile) भारताइतकी विपुलता आणि विविधता इतरत्र क्वचितच सापडेल . Miss Universe आणि Miss World हे मानही भारतीय स्त्रीने पटकावले आहेत . एक कोटीपेक्षाही अधिक मोबाईल फोन वापरणारा भारत हा एकमेव देश असावा . माहितीतंत्र क्षेत्रात तर भारताने केलेली प्रगती जगजाहीर आहे .

पदवी मिळवताच कोटीहून अधिक पगार देणारी ऑफर काही भारतीय तरुणांना यावर्षी मिळाली आहे . हेव्याचा ताप नको म्हणून यातील काही तरुणांनी आपली नावे जाहीर केली नाही . सुवर्ण चौकोन (Golden Quadrilateral) नावने





गाजावाजा झालेली महारस्त्यांची (highway) योजना पूर्ण होते आहे व त्यांनी हिंदुस्तानाची चारही महानगरे- दिल्ली, मुंबई, मद्रास, कलकत्ता ही रुंद चौपदरी रस्त्याने जोडली जात आहेत . ज्यांनी नुकतीच भारताला भेट दिली त्यांना उड्डाणपुलांनी बदललेले स्वरूप नक्कीच अभिमानास्पद वाटले असेल .

उत्तरेतील पूर येणाऱ्या गंगा-यमुनेसारख्या नद्या, दक्षिणेतील गोदावरी कावेरी नद्यांना जोडणारी ग्रँड कॅनल व त्यातून कालव्यांचे जाळे पसरविण्याची महत्वाकांक्षी योजना ठरल्याप्रमाणे वीस वर्षात पूर्ण झाली तर भारत साऱ्या जगाला धान्यपुरवठा आणि दूधपुरवठा करू शकेल आणि या शेतीला उद्योगधंद्यांची सहज जोड मिळून २०३० ते २०५० सालापर्यंत भारतात दारिद्र्य हा शब्द शब्दकोशात सुध्दा सापडणार नाही आणि हे सारे सत्य आहे . हे स्वप्नरंजन नाही . भारत बदलतो आहे, झपाट्याने बदलतो आहे, सुधारतो आहे, प्रगती करतो आहे . कोणत्याही भारतीयाला भारताचा भूतकाळ, वर्तमानकाळ व भविष्यकाळ गर्व वाटेल असाच आहे . म्हणून **भारत मेरा महान है .**



पतीः माझ्याशी एकतरी शब्द गोड बोल .

पत्नीः मध, साखर, गुळ .

पत्नीः आमच्या ह्यांना ॲक्सिडंटमध्ये वाचवणारे तुम्हीच का?

व्यक्तीः होय .

पत्नीः मग ह्यांचे घडयाळ कुठयं?

Little Johnny's kindergarten class was on a field trip to their local police station where they saw pictures, tacked to a bulletin board, of the 10 most wanted criminals.

One of the youngsters pointed to a picture and asked if it really was the photo of a wanted person.

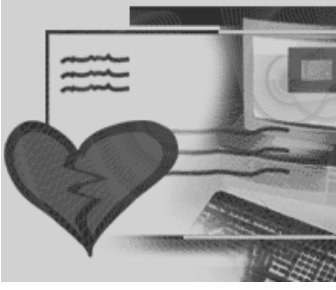
"Yes," said the policeman.

"The detectives want very badly to capture him."

Little Johnny asked, "Why didn't you keep him when you took his picture?"







प्रिय सुनीता

अरुण निसरगंड

प्रिय सुनीता,

ई-पत्रामुळे मराठी ई-मेलची सोय चांगली झाली . शिवाय मराठीतून असल्यामुळे ऑफिसातून ई-मेल केली तरी दुसरे कोणी चुकून किंवा चोरून वाचेल अशी भीति नाही .

गीतापाठाला भेटूच .

सतीश शाळीग्राम

प्रिय सुनीता,

आपली ओळख होऊन आज तीन महिने झाले .

तुम्ही सर्व अमेरिकेत इतकी वर्षे आहात, तरी पण आपली संस्कृती विसरला नाहीत हे बघून फार बरे वाटते . तू येथे अमेरिकेतच वाढलेली असलीस तरी तुला मराठीही बघ्यापैकी येते हे किती चांगले आहे . मी तुला आणखी नीट शिकवीनच .

तुला खास मराठी पदार्थ करता येतात की नाही? काल आई विचारत होती . आमच्या दादांची आणि तुझ्या बाबांची जुनी ओळख तशीच राहावी आणि संबंध आणखी वाढावेत म्हणून येथे आल्यावर आईने मला पहिल्या प्रथम तुम्हाला भेटायला सांगितले होते .

सतीश शाळीग्राम

ता . क . : माझी कालची ई-मेल मिळाली का?

प्रिय सुनीता,

माझी परवाची ई-मेल मिळाली असेलच . सोबत ई-पत्र इन्स्टॉल करायच्या काही फाइल्सही होत्या . अजून मराठी ई-मेल इन्स्टॉल केलीस का नाही?

गीतापाठाला भेटूच .

सतीश

Dear Sunita,

I hope you have received my e-mails. Reply by e-mail if you have or better yet call me at work, or at home in the evening. Or on my cell.



Satish

P.S. Are we having Geetapath this week?

प्रिय नीता,

कालच आईचा इंडियातून फोन आला होता . तिला सुनीतापेक्षा नीताच नाव जास्त बरे वाटते . तुझे आई - बाबा ठीक आहेत ना असे विचारत होती . त्यांचा अजून पुण्याला फोन झाला नाही म्हणून .

गुरुवारी गीतापाठ नेहमीच्याच वेळी आहे ना?

सतीश

प्रिय नीता,

तुझी ई-मेल नाही . फोनही नाही . मी काल संध्याकाळी येऊन गेल्याचे बाबांनी सांगितले असेलच . तू नुकतीच बाहेर गेल्याने चुकामुक झाली . नाहीतरी आलोच होतो म्हणून तुमच्या PC वर ई-पत्र इन्स्टॉल करून देणार होतो . पण PC च्या डेस्कटॉपवर ई-पत्राचा icon दिसत तर होता . त्यावर डबलक्लिक करून बघितले . Seemed to work fine . पण माझ्या ई-मेलस न वाचताच Deleted folder मध्ये कशा गेल्या? चुकून गेल्या असणार .

माझी आई म्हणते तेच खरे . अमेरिकेत वाढलेली मुले भारतात वाढलेल्या मुलांपेक्षा टेक्नॉलॉजी वापरण्यात जरा डावीच असतात . मी त्या ई-मेलस पुन्हा Inbox मध्ये move केल्या आहेत .

तीन चार आठवडे गीतापाठ बंदच आहे असे बाबा म्हणत होते . तुम्ही कॅलिफोर्नियात डिस्नीलॅन्ड वगैरेला तीन आठवडे जाणार आहात हे मला आधी नाही सांगायचे? मी पण नसतो का आलो तुमच्या बरोबर?

काल परत निघालो तर वरून तुझ्या खोलीतून तुझा आवाज आल्यासारखा भास झाला . बाहेर गॅरेज (तुमच्या अमेरिकन भाषेतले "गराज") उघडेच होते . तुझी BMW पण आतच होती . बाबा म्हणाले बहुदा नेहा किंवा रचनाच्या कारमधून बाहेर गेली असतील .

सतीश

ता . क . आमचा पुण्याचा फोन नंबर आहे ६९५४५६५६ .

प्रिय नीता,

त्या भागात आलो होतो म्हणून सहज तुमच्या घराकडे वळलो तेव्हा घरात दिवे दिसले . बाहेर बऱ्याच गाड्या पार्क केलेल्या होत्या, म्हणून आत आलो . तुझे आई-बाबा मला बघून फारच सरप्राईज झाले . रिझर्वेशनच्या घोटाल्याने कॅलिफोर्नियाची ट्रीप कॅन्सल करावी लागली ना? मी आलो हे बरेच झाले . त्या निमित्ताने तुझ्या काकांची भेट झाली .



प्रिय नीता,

आमचा प्रॉजेक्ट लीड अचानक आत आला म्हणून कालची ई-मेल अर्ध्यावर सोडावी लागली .  
तुझे अरुणकाका जरा वेगळेच दिसतात . तुझ्या बाबांचे ते भाऊ आहेत हे कोणाला सांगून खरे वाटणार नाही .

माझ्याशी त्यांनी “कुठे पाटया टाकता आपण” अशी सुरुवात केली . मायक्रोसॉफ्टमध्ये टेस्टर आहे म्हणालो तर “माय-क्रो-सॉफ्ट? अहो म्हणता काय? काही वाईट वाटून घेऊ नका हो तुम्ही . तुमचाच काय पण आमचाही कावळा मऊच आहे की . म्हणजे माय क्रो सॉफ्ट हो .” म्हणून स्वतःच मोठ्याने हसले . “मायक्रोसॉफ्टमध्ये झाडू माराणाऱ्यांना देखील स्टॉक ऑप्शन मिळतात म्हणे . टेस्टर्सना मिळतात की नाही?” मला त्यांच्या प्रश्नाचा रोख कळला नाही .

गीतापाठाला कधी दिसत नाही असे विचारल्यावर “अहो, आता गीता वाचून काय उपयोग? वाचायची तेव्हा वाचली नाही . कॉलेजात असताना गीता वाचायची राहिली ती राहिलीच . काय वहिनी . आपली फर्ग्युसन मधली गीता आठवते ना? काय लांब केस होते नाही? आठवत ना?” असे म्हणून मोठ्याने हसले .

आई पण “काही तरी काय बोलता मुलांसोर भावजी?” असे रागवल्यासारखे, पण हसत म्हणाल्या . अरुणकाकांना भावजी म्हणण्यात त्यांचाच मोठेपणा आहे .

तेवढ्यात तुझी कार बँकअप होताना दिसली म्हणून मी बाहेर आलो . मी तुला थांबवण्यासाठी हात केला . पण तुझे बहुतेक लक्ष नसावे . तू घराता होतीस हे मला माहिती नव्हते . कुठे लपून बसली होतीस? आपली अशी सारखी चुकामुक होणे चांगले नाही .

बाबांनी गीतापाठ दोन-तीन आठवडे नाही याची पुन्हा आठवण करून दिली . मला उगीच हेलपाटा नको म्हणून . मला त्यांचा स्वभाव आवडतो .

सतीश

ता . क . : पुण्याचा सिटी कोड आहे ०२१२ .

प्रिय नीता,

काल गीतापाठ नव्हता हे मी विसरूनच गेलो . तरी पण आलो म्हणून तुझी उडत उडत का होईना पण भेट झाली . आणि काकांची पण . आरामात MTV बघत बसले होते . “चोवीस तासात आपली दोनदा भेट? म्हणजे विल गेट्स कडे आमचा वशिला लागलाच म्हणायचा की . अहो तुमच्या विल गेट्यांसारखे आम्हीपण कोवाच की” म्हणून हसायला सुरुवात केली “आम्ही त्यांच्यापेक्षा जरा सावळे आहोत एवढेच . ‘येरू डॉट कॉम’ अशी वेब साईट करणार का नाही असेही विचारून झाले . गीतापाठासाठी खाली सुध्दा आले नाहीत . विचारल्यावर “गीतापाठ बघून झाली कॉलेजातच . मला बघितले की ती नेहमीच पाठ फिरवायची हो . अगदी नितळ होती तिची पाठ . आता फक्त MTV वरची पोटं बघायची .”



आईना मी “नीता आहे का घरी” विचारल्यावर काकाच “काय हो महाशय . आमच्या सुनिताला नीता म्हणणारे तुम्ही कोण? अहो येथे अमेरिकेत सुनीताची सू होते, असे उगीचच म्हणाले . त्यांना आपल्याबद्दल काहीच माहिती दिसत नाही . नाहीतर ते आईना “सुनिताच्या लग्नाचे माझ्याकडेच सोपवा वहिनी . चांगला भरपूर हुंडा मिळवून देतो तुम्हाला . आपली सू डायमंड आहे डायमंड . पुन्हा यू . एस . सिटिझन . लागू दोन लागू डॉलर्सना मरण नाही” असे म्हणाले नसते .

आणि नंतर आईना “हे काय? आज पॅट सूटला सुडी वाटते . निळी साडी अगदी छान दिसते आहे . वर स्लिव्हलेस . काय स्पेशल ओकेजन? आमच्या बंधूराजांचा तपस्याभंग करायचा तर विचार नाही ना?”

ही काय बोलायची पध्दत झाली? तुझ्या काकांना काय बोलावे याचा मुळीच पोच नाही . त्या मानाने तुझे बावा किती शांत आहेत .

आईनी सुध्दा त्यांना चांगले सुनवायचे सोडून माझे लक्ष नाही असे बघून हसत जीभ बाहेर काढून दाखवली . त्यांच्या गाडीच्या किल्ल्या देताना ते तुला “Nice looking jeans Su” म्हणाल्यावर तू जशी नाक मुरुडून दाखवलीस तशीच . एवढ्या टाईट जीन्स घालणे माझ्या आईला आवडणार नाही . आपली भारतीय संस्कृती थोडीतरी पाळायला हवी .

मी एवढा लांबून तासभर ड्राईव्ह करून आलो होतो . पण तुला त्यांची कॉर्देट चालवून बघायची घाई होती . “I will call you tomorrow” म्हणून नाहीशी झालीस . त्यातच काकांचे “देअर गोर्ज समवडीज् ग्रीन कार्ड” होतेच . तू परत येशील म्हणून थांबलो तेव्हा गप्पात कळले की ते तुझे खरे काका नाहीत . बावांचे लहानपणचे मित्र आहेत . मला ते ऐकून बरे वाटले . म्हणजे ते आपल्याकडे वरचेवर येतील अशी भीति नको .

मी परत जाताना बाहेर दारात बूट घालत होतो तेव्हा ते आईना म्हणत होते . “नर्मदितल्या गोटयाचा रंग अगदी नावासारखा पक्का दिसतोय” . काका मुळचे गुजराथ मधले आहेत का?

काल आईनी सगळ्यांबरोबर स्पेस नीडलवर जेवायला यायचा आग्रह केला नाही हे बरेच झाले . कारण मला त्यांचे मन मोडता आले नसते .

सतीश

प्रिय नीता,

गेले दोन-तीन दिवस माझा फोन सारखा विझि होता त्यामुळे तुला फोन करता आला नसेल . संध्याकाळी घरी केला तरी चालेल .

सतीश

ता . क . ३ आईचा काल पुन्हा फोन आला होता . लवकर कार्यालय बुक केले नाही तर नंतर मिळायला अवघड होईल म्हणाली . आमचा पुण्याचा नंबर मागेच दिला आहे . इंडियाचा कन्ट्री कोड आहे ९१ .

प्रिय नीता,

गेला आठवडाभर माझा फोन जास्तच बिझि होता . त्यामुळे तुला फोन करता आला नसेल म्हणून मीच केला . पण तुमचा फोन दिवसभर नुसताच रिंग होत होता . मी नंतर फोन करून बघेनच .

सतीश

प्रिय नीता,

घरी सापडशील म्हणून मुद्दाम रात्री उशिरा फोन केला . तर “The number you have dialed is no longer in service..” असे रेकॉर्डिंग आले . ऑपरेटरच्या थू करायचा प्रयत्न केला . पण तिने फोन डिसकनेक्ट झाला असावा असे उत्तर दिले . नवीन नंबरही द्यायला तयार नव्हती . मी नंतर चार पाच वेळा फोन करून पाहिला तर तिने उद्धटपणे फोन हँग अप केला . या अमेरिकन लोकांवर चांगले संस्कार होत नसल्याने त्यांच्या मॅनर्स वाईट असतात हे मी भारतात ऐकले होते ते खरेच आहे .

सतीश

प्रिय नीता,

आज गुरुवार होता म्हणून तुमच्याकडे गीतापाठाला आलो तर बाहेर एक अमेरिकन वाई House for Sale ची पाटी लावत होती . तुम्ही घर विकून मूढ होणार आहात हे मला कळू सुद्धा दिले नाही .

मला बघून तिने घर बघताय का अशी चवकशी केली . माझे नाव सांगताच खुशीत आली . “So it’s you , who I must thank for this listing. Thank you so much!” म्हणाली . त्याचे मला आश्चर्य वाटले . कारण तिचे मी आधी कधी तोंडही बघितलेले नाही!

पण तुमचा नवा पत्ता द्यायला ती तयार नव्हती . काय घोटाळा आहे याचा लगेच खुलासा कर .

सतीश

ता . क . : माझा H1 Visa तीन चार महिन्यात संपेल . आई दादा संध्याकाळी घरीच असतात . संध्याकाळी घरी नक्कीच सापडतील . किंवा सकाळी दहा वाजेपर्यंत . किंवा दुपारी १२ ते ४ . पूर्ण फोन नंबर आहे : ०११-९१-०२१२-६९५४५६५६ .

प्रिय नीता,

रुडीचा - काल भेटलेली रियल इस्टेट एजंट - फोन आला होता . तिच्या माहितीतल्या एक दोन फॅमिलींशी ओळख करून देऊ का असे विचारत होती . त्यांनाही सुरेख मुली आहेत म्हणत होती . अनिशा का संगीता असे काहीतरी नाव आहे . मोठी घरे आहेत म्हणे . अगदी वॉटरफ्रंटवर . रियल इस्टेट मार्केट किती हॉट आहे, घर किती पटकन विकले जाईल इ . सांगत बसली . मला घर घ्यायचे नाही असे सांगितले तरी तिच्या डोक्यात काही प्रकाश पडत नव्हता . हे अमेरिकन लोक जरा अडाणीच वाटतात .

तुमचा पुण्याला आमच्याकडे फोन करून झाला की नाही?

सतीश

Warning: could not send the message to SunitaN.

The original message was received at ...

---- The following address had permanent fatal errors – SunitaN@hotmail.com

---- User unknown. Address unknown.

---- Undeliverable mail.

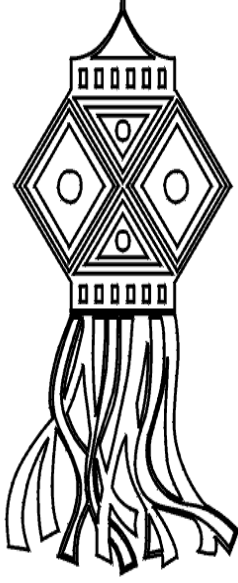
Notify = FAILURE, DELAY OR CPT

( एकता २००० कथा स्पर्धेतील बक्षीसपात्रकथा . एकताच्या सौजन्याने )



हक्कबा कोपरा

The teacher of the Earth Science class was lecturing on map reading. He spent the class explaining about latitude, longitude, degrees, and minutes. Towards the end of class, the teacher asked his students, "Suppose I asked you to meet me for lunch at 23 degrees, 4 minutes north latitude and 45 degrees, 15 minutes east longitude..." A student's voice broke the confused silence, and volunteered, "I guess you'd be eating alone, sir."



दिवाळीचा सण असे मोठा आनंदाचा |  
खेळीमेळी राहून साजरी करण्याचा ||

दिन सरती, वर्षे सरती  
दिवाळीत तरीही मने रमती .  
लहान - थोर, गरीब - श्रीमंत  
कशाचीही कोणाला वाटत नाही खंत .  
असा हा सण आहे मोठा भाग्याचा |  
दिवाळीचा सण असे मोठा आनंदाचा ||

गाव सुटले, देश सुटला  
पण तुटली नाही नाती .  
दिवाळीच्या दिवशी आजही  
खुणावते आपली माती .  
किती सुंदर सण हा संस्कृती जपायचा |  
दिवाळीचा सण असे मोठा आनंदाचा ||

इतक्या दूर येऊनही  
मनाने आपण मायदेशी जातो .  
नातेवाईक - सगेसंबंधांसह  
भैत्री - प्रेमाची गाणी गातो .  
'महाराष्ट्र मंडळात' उत्सव हा सर्वांना एकत्र आणण्याचा |  
दिवाळीचा सण असे मोठा आनंदाचा ||

प्रिती महाजन



## રુચી પાલટ

### કોથિંબીર ભગરાભાજી

#### આહિત્ય:

૧ વાટી કોથિંબીર  
ડાલીચે પીઠ  
થાલીપીઠ ભાજણી  
ગરમ મસાલા  
તિલ્લ  
મીઠ  
ફોડણીચે આમાન

#### કૃતી:

કોથિંબીર ધુવૂન આરીક ચિરણે.  
ત્યાત માવેલ એવઢે ડાલીચે પીઠ ય  
દોન ચમચે થાલીપીઠ ભાજણી ઘાલણે.  
ચવી પ્રમાણે તિલ્લ, મીઠ, ગરમ  
મસાલા ઘાલૂન ચૈલભર ભિજવણે.  
જાસ્ત તેલાચી ફોડણી કરૂન ત્યાત હે  
પીઠ ટાકણે ય મોકલે હોઈપર્યત  
શિજવણે.

Instant રસમલઈ આપલ્યા સર્વાના  
આવડલ્યાવર હી સુધ્ધા recipe નક્કીચ  
આવડેલ.

રૂપાલી શેઠ

### Refreshing Salad

#### Ingredients:

1 cucumber finely chopped  
1 cup cabbage finely shredded  
1 capsicum cut into long thin strips  
1 Carrot finely chopped  
2 tbsp. fresh cream  
2 pinch ajinomoto  
1/2 lemon or 1tbsp. Vinegar  
salt & pepper to taste

#### Process:

In a bowl toss above ingredients.  
Keep in fridge for 10 minutes.  
To avoid soggy vegetables you can add salt at the  
time of serving.

### મુશ્વશુધ્ધી: જિરા ગોલી

૨૦, ૨૫ ગ્રમભુલે  
૧/૨ ચમચા મીઠ  
૧ ચમચા જિરે  
૧ ચમચા આચર

સર્વ એકત્ર કરૂન 'Mixer' મધ્યે આરીક વાટણે.  
છોટયા ગોલયા કરૂન એક દિવસ ડહાત  
વાલવાવ્યાત. નંતર એક ચમચા પિઠીઆચરેત  
ઘોલૂન ઠેવાવ્યાત.

રૂપાલી શેઠ







## Gardening - Indoor Plants

Many of us have a Green thumb. But sometimes due to lack of information or laziness or some of us are good starters and show no interest later when it's time to maintain things, many house plants tend to die.

**Some simple things to know for growing House plants:-**

### Light

**North window :-** It receives the least light and the least heat year round

**South Window:-** In summer sunrays enter during midday and in winter low winter sun fills the room for daylight hours.

**East Window:-** Most Indoor plants do well in this area, as it receives morning light almost till midday.

**West Windows:-** Highest summer time temperatures, succulents thrive here.

### Water

Just dig the finger in soil to check for moisture, too much or too less water can be a problem.

### Fertilizer

At least once a year change the soil and fertilize it.

## **Puzzle**

Logical thinking is good exercise at any age for any one. I think all of you must be already aware of the rules, as this is the latest craze among new generation.

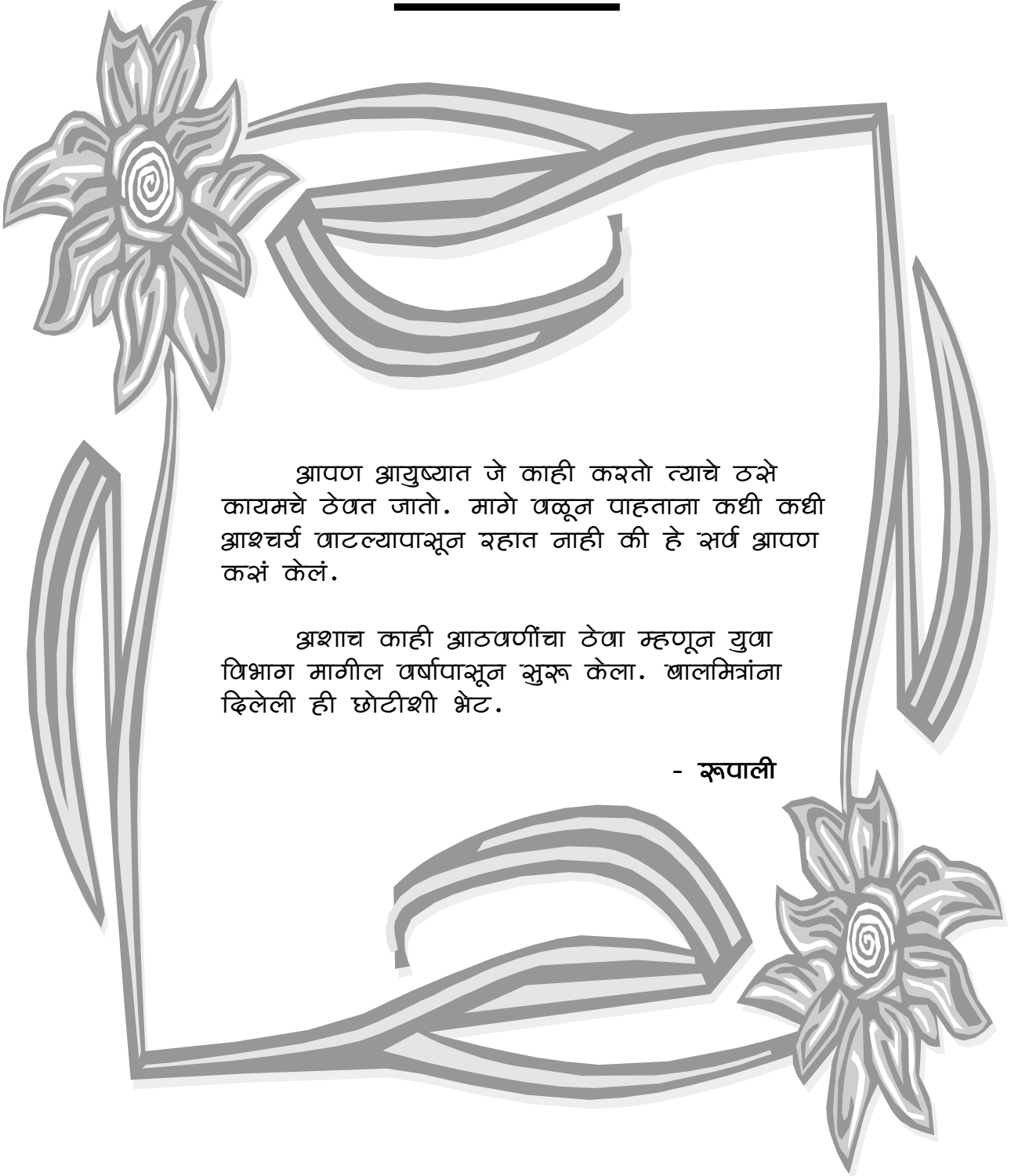
**Try solving this puzzle.**

- U have to fill the empty slots with numbers from 1 to 9.
- Every row must contain one of each digit.
- So must every column,
- as must every 3x3 square.

	7					8		
			2		4			
		6					3	
			5					6
9		8			2		4	
	5			3		9		
		2		8			6	
	6		9			7		1
4					3			

Answer on page :- ૫૫

## युवा विभाग



आपण आयुष्यात जे काही करतो त्याचे ठसे कायमचे ठेवत जातो. मागे वळून पाहताना कधी कधी आश्चर्य वाटल्यापासून रहात नाही की हे सर्व आपण कसे केलं.

अशाच काही आठवणींचा ठेवा म्हणून युवा विभाग मागील वर्षापासून सुरू केला. जालमित्रांना दिलेली ही छोटीशी भेट.

- रूपाली



## माझ्या शिक्षणातले दोन टप्पे

- सुरभी निरखे

“तुला कुठली शाळा जास्त आवडली, इंडीयातली का इकडची?” चार वर्षांपूर्वी हैदराबादहून इथे आल्यापासून मला लोकं असे प्रश्न सारखे विचारायचे. खरंतर मला अजूनही ह्या प्रश्नाचे उत्तर माहिती नाही.

मी आणि माझा भाऊ हैदराबाद मधल्या एका प्रायव्हेट शाळेत चार वर्ष गेलो. आमची शाळा इंटरनॅशनल नव्हती म्हणजे, आमचा अभ्यासक्रम भारतातलाच होता. आमच्या शाळेत एका भारतातल्या शाळेसारखं सगळं होतं: युनिफॉर्म, प्रीफेक्टस, हेडगर्ल, हेडबॉय, मार्चिंग, “येस मॅम, नो मॅम”, भरपूर लिखाण आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे शिस्त.

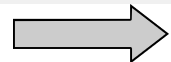
पाचवीत मी सतपुडा हाउसची ज्युनीअर कॅप्टन झाले. रोज सकाळी वर्गात जायच्या आधी सगळ्या मुलांचे केस, युनिफॉर्म, हात (मेहंदी आणि नखांसाठी), आणि बूट तपासायचं काम कॅप्टनचं असायचं. समजा एका मुलीचे केस वेणीत नसले किंवा तिनी वेगळ्या रंगाचा हेअरबॅंड घातला असला तर तिला प्रिंसीपॉलकडे पाठवायला लागायचं. त्या वेळेला मला वाटायचं की शाळा अशीच असते. परंतु, इकडच्या शाळेतली मुलं बहुतेक एकदम धक्काच बसला. त्यांचे केस कधी हिरवे असतात तर कधी निळे. त्यांची नखं कधी भडक गुलाबी असतात तर कधी लांब आणि काळी. त्यांचे कपडे तर बहुधा तोकडे किंवा भले मोठे असतात. आतातर मला हे वागणं नेहमीचच वाटतं. मला ह्या दोन जगानमधलं एक जग जास्त किंवा कमी आवडत नाही.

लहान असल्यापासून मला चित्रं काढायला खूप आवडतं. मी सगळ्यांची सारखी चित्रं काढायचे. परंतु माझी चित्रं आमच्या हैदराबादच्या टीचरच्या चित्रांसारखी नसायची. परीक्षा पास होण्यासाठी सर्वांची चित्रं टीचरच्या चित्राची कॉपी असावी असं त्यांना वाटायचं. हे मला पटकन समजलं आणि मी वर्गात त्यांना हवी तशी चित्रं काढायला लागले. पण घरी मी माझी स्वतःची चित्र काढत राहिले.

इथे आल्यावर कळलं की आर्टच्या वर्गात मुलांना हवं ते काढायचं स्वातंत्र्य देतात. मी इथे खूप झाले. माझी स्वतःची चित्रकला खास वेगळी आणि तरीही मान्य झाली.

इंडीयातल्या शाळेत पाठ केलेले पाठ आणि गिरवलेलं अक्षर मला इथे खूप उपयोगी पडतं आणि लोकं माझं कौतुक करतात. मला असं वाटतं की समजा मी दोन्ही जगांचा एक मध्य शोधला तर मी दोन्हीकडे माझे अनुभव वाढवू शकेन. तोपर्यंत मी समाधानी आहे.

Check What I do



**Name:** Surabhi Nirkhe

**Achievements:**

Lake Washington school district-Logo competition award

Kirkland performance center-Bluefish festival, painting selected for display

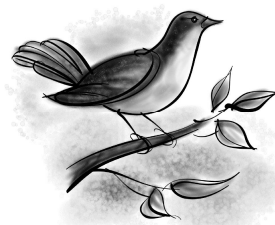
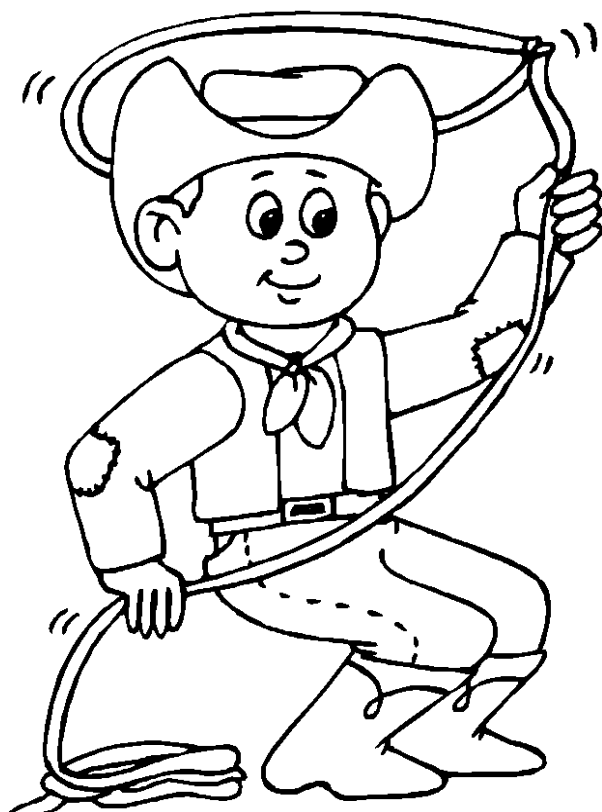


**Extra Curricular activities?**

Dancing (Bharatnatyam), Swimming, Arts

**What Can You suggest other kids?**

I just think that we should be willing to try new things so that we find out what our passions are and learn from our mistakes. And always smile and have fun!



**Color ME**

**Who Am I?**

My dear little friends. I am a little cowboy. I stay in farmland. We have many horses. My father teaches me to ride the horse.

## God's Creations



The verdant valley meadows, the sliding rolling streams,  
The colorful bright flowers, the ocean as it gleams.

The flock of gliding birds as they fly in a perfect V,  
The moss on the forest floor, a towering oak tree.

The magic of the winter as the snow falls to the ground,  
The eeriness of silence, or when it's broken by a sound.

Anything you hear, touch, or feel inside, and see,  
Have God's creations in it, even you and me.

- Nikita Jejurikar



**Name:** Nikita Jejurikar

### **Achievements:**

Leadership award in community service and won the 2005 Science Fair.

### **Extra Curricular activities?**

Dance and sing. Attending both classes for 8 years.

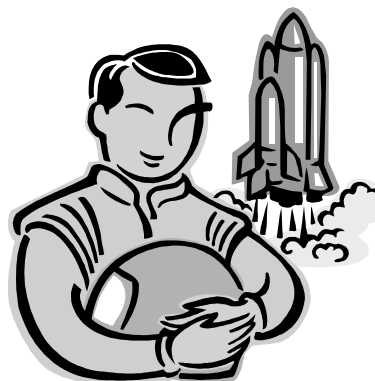
### **What Can You suggest other kids?**

Follow your dreams and shoot for the stars.



## Two Planets

Chinmay Nirkhe



“Bang!”  
 “Crash!”  
 “Boom!”  
 “Aaaughhh!” I yelled.

“Quiet down.” my brother moaned, “I’m trying to sleep.”  
 I asked, “But, didn’t you hear the noises?”  
 Stop bothering me and stop imagining things.”  
 “Weird,” I murmured.  
 I tiptoed downstairs. A shuffle. A cookie gone. Strange.  
 “Ota!” said a strange accent.

“Huh?” I turned around. In front of me was a huge, wiry, twelve mouthed creature, with seventeen heads in a row, five eyes inside one another, three noses, thirty-seven ears, an alien with gel green wings. I shrieked, “Aah!”  
 The alien also shrieked, “Aah!”

I rapidly started pinching myself and between pinches I said, “This isn’t true, wake up! Wake up! WAKE UP!” But nothing happened. I said, “Okay, whatever you are GO AWAY!”

“IsaidokaywhateveryouareGOAWAY? Oka? Oka?” it asked.  
 I soon realized I could teach this interesting specimen English. I learned that its name is Pesik and it comes from the other end of the Milky Way Galaxy.  
 Pesik became my special secret friend.

One day I said, “Well, I guess it is time to take you home Pesik.”  
 “But I don’t want to go. I think Earth is really cool.”  
 “But you can’t stay.”  
 “I know. Wait, I have an idea. Are you curious about my planet Rotolis?”  
 “Yeah.”  
 “Then with my special powers we can change bodies and so you can go to Rotolis and I can stay on Earth.”  
 “Great!”  
 “Deal?”  
 “Deal.” I replied confidently.

Our next job was to build a rocket ship that would blast me to Rotolis.

We needed lots of helium because that is what Pesik breathed. We used my helium balloon maker.

Next, we needed a fuel to get us to Rotolis. Pesik had an idea. He said, "Let us get some plutonium."

I laughed, "Good, but we can't just walk into NASA and ask them for plutonium."

"Oh, that isn't necessary. All I need is some potato chips. I can make plutonium from potato chips."

"Cool!"

So we got our plutonium and changed bodies.

Next Stop: Rotolis.

When I landed on Rotolis I was amazed by the red rocks of the cool lush planet. Unlike earth the planet was smooth so in Pesik's body I could slide around.

I loved it. I loved the exotic flowers that grew on its surface. Rotolis had over seven hundred ninety-six suns to orbit around.

It has been two years since I met Pesik. I have written my story and put it in a capsule to be sent to Earth after Pesik and I die. Then it will land on Earth and hopefully somebody will publish the writing.

You've just finished reading it. Is my secret safe with you?



**Name:** Chinmay Nirkhe

**Achievements:**

**9th annual Young Authors Contest called '2006 Young Authors'**  
won trophy for this story, Junior black belt in Tae Kwan Do



**Extra Curricular activities?**

Tae Kwan Do, Writing







## Friend and Teacher

Bal Thanedar

A good friend is a friend as well as a teacher; even though he/she is not teaching in a class-room. A good teacher is a teacher as well as a friend. I would like to acquire good qualities of these two---one-and-the-same---individuals.

Friend (A)ccepts you as you are. (B)elieves in you. (C)alls you just to say “Hi”. (D)oes not give up on you. (E)nvisions the whole of you, even the unfinished parts. (F)orgives your mistakes. (G)ives unconditionally. (H)elps you. (I)nvites you over. (J)ust “be” with you. (K)eeps you close at heart. (L)oves you for who you are. (M)akes a difference in your life. (N)ever judges. (O)ffers support. (P)icks you up. (Q)uiets your fears. (R)aises your spirits. (S)ays nice things about you. (T)ells you the truth when you need to hear it. (U)nderstands you. (V)alues you. (W)alks beside you. (X)plain things you do not understand. (Y)ells when you will not listen. (Z)aps you back to reality when you need.

Here is a true story of a teacher. Her name is Mrs. Jill Roy. As she stood in front of her fifth grade class on the very first day of the school, she told the children a lie. Like most teachers, she looked at her students and said “She loved them all the same !”

But that was impossible, because there in the front row, slumped in his seat, was a little boy named Rick Godard. Mrs. Roy had watched Rick the year before and noticed that he did not play well with the other children, that his clothes were messy and that he constantly needed a bath. And Rick could be unpleasant. It got to the point where Mrs. Roy would actually take delight in marking his papers with a broad red pen.

At the school where Mrs. Roy taught, she was required to review each child’s past records and she put Rick’s off until last. However, when she reviewed his file, she was in for surprise. Rick’s first grade teacher wrote “Rick is a bright child with a ready laugh. He does his work neatly and has good manners---he is a joy to be around.” His second grade teacher wrote “Rick is an excellent student, well liked by his classmates, but he is troubled because his mother has a terminal illness and life at home must be a struggle.” His third grade teacher wrote “His mother’s death had been hard on him. He tries to do his best, but his father does not show much interest and his home life will soon affect him, if some steps are not taken.” Rick’s fourth grade teacher wrote “Rick is withdrawn and does not show much interest in school.” By now, Mrs. Roy realized the problem and she was ashamed of herself. She felt even more when her students brought her Christmas presents wrapped in beautiful ribbons and bright paper, except for Rick’s. His present was clumsily wrapped in the heavy, brown paper that he got from a grocery bag. Mrs. Roy took pains to open it in the middle of the other presents. Some of the children started to laugh when she found a rhinestone bracelet with some of the stones missing, and a bottle that was one quarter full of perfume. But she stifled the children’s laughter when she

exclaimed "How pretty the bracelet was !" putting it on, and dabbing some of the perfume on her wrist. Rick Godard stayed after school that day just long enough to say, "Mrs. Roy today you smelled just like mom used to."

After the children left, Mrs. Roy cried at least for an hour. On that very day, she quit teaching, reading and writing and arithmetic. Instead, she began to teach children. Mrs. Roy paid particular attention to Rick. As she worked with him, his mind seem to come alive. The more she encouraged him, the faster he responded. By the end of the year, Rick had become one of the smartest children in the class and despite her lie that she would love all the children the same, Rick became one of her "Teacher's Pets".

A year later, she found a note under her door from Rick, telling her that she was still the best teacher he ever had in his whole life.

Six years went by before she got another note from Rick. He then wrote "He had finished his high school, third in his class, and she was still the best teacher he ever had in his whole life."

Four years after that, she got another letter saying, "While things had been tough at time, he had stayed in school, had stuck with it, and would soon graduate from College with the highest of honors. He assured Mrs. Roy that she was still the best and favorite teacher he ever had in his whole life."

Then four more years passed and yet another letter came. This time he explained that, "After he got his Bachelor's Degree, he decided to go a little further. The letter explained that she was still the best and favorite teacher he ever had. But now his name was a little longer." The letter was signed Rick F. Godard, MD.

The story does not end there. You see, there was yet another letter that spring. Rick said he had met this girl and was going to be married. He explained that his father had died a couple of years ago and he was wondering if Mrs. Roy agree to sit in the place at the wedding that was usually reserved for the mother of the groom. Of course, Mrs. Roy did. And guess what ?---She wore that bracelet, the one with several rhinestones missing. And she made sure she was wearing the perfume that Rick remembered his mother wearing on their first Christmas together. They hugged each other and Dr, Godard whispered in Mrs. Roy's ear

"Thank you Mrs. Roy for believing in me. Thank you so much for making me feel important and showing me that I would make a difference."

Mrs. Roy with tears in her eyes whispered back, she said, "Rick you have it all wrong. You were the one who taught me that I could make a difference. I did not know how to teach until I met you !"





## Love and Hate

Warm white Love gave a cold Black a hug  
that one fateful day,  
and both their worlds  
turned upside down.

Love smiled,  
a sincere and heart-felt smile.  
While hate,  
Bore his cold blue eyes into heart.

Love with her soft eyes,  
and warm demeanor.  
Hate, with his stern face  
and unyielding dour glare.

Love warm the world  
by gentle touch or kiss.  
Hate threw out spiteful remarks,  
enveloping any cheerful face with coldness  
again.

Seen everywhere together,  
like Siamese twins.  
Love and Hate,  
walked down the lane.

- Richa Pardikar

**Name:** Richa Pardikar

### **Achievements:**

Currently training for 'Arangetram' which is a dance graduation. It will be held in March 2007.

### **Extra Curricular activities?**

Bharatanatyam, SAT class and newspaper club.

### **What Can You suggest other kids?**

Be confident about who you are and do things because you want to do them, not because others want you to.

## How to make colored Bath salts

**Materials:** Bottle or Jar, Epsom Salts, Food Coloring , Perfume or Essential Oil

**Instructions:** Combine the desired amount of Epsom salts (enough to fit in your bottle or jar) with food coloring. Mix well so color is even. Add your perfume or essential oil and mix again. Spread the mixture out on a sheet of wax paper to dry for a couple of hours and then put it in the bottle or jar. While the salts can be used right away, the perfume or essential oil will blend better with the salt if it is allowed to set in the jar for a few weeks.

## Conflict in the Tough Neighborhood

- Neha Jejurikar

The conflict in the Middle East is a complex issue that has lasted a long time. This issue consists of different aspects such as natural resources, land dispute, the wall/fence, overlapping holy spots, the early conflict between the Israelis and Palestinians and security. The definition of security is safety, confidence or something that gives or assures safety (The American Heritage). Without security, the Israelis and Palestinians will keep on fighting. Some people say this conflict started in 1900 BCE during the birth of Issac (father of Jews) and Ishmael (father of Muslims). Both religions, Judaism and Islam, claim that their God promised them the same land. Present-day Israel was first ruled by the Jews (900's BCE), then it was invaded by the Babylonians (586 BCE) and then the Romans (63 AD). Then the Ottoman Empire ruled, but they were forced to relinquish the land to the British after World War I. Some people say this conflict started just a little more than a century ago. Around 1880, Zionists started migrating to what is present-day Israel ([www.israelipalestinianprocon.org](http://www.israelipalestinianprocon.org)). They took the good jobs and were not welcome by the local inhabitants, the Palestinians. After the Holocaust, many of the Jews didn't have a home and fled to present-day Israel, so in 1948, Britain granted the Jews Israel, a homeland of their own. Unfortunately, this was at the expense of the native inhabitants, the Palestinians. The British had promised the Jews, the Arab people who helped them fight in the war and the French the same land and had neglected the indigenous inhabitants. Now, these two groups are amid a brutal war over the homeland and security they both long for. The ongoing conflict between Israelis and Palestinians has affected the whole world, and the only resolution between the two rivals, is peace with each other.

In the midst of this crisis, it is hard for anyone to feel secure. The average Palestinian does not feel very secure. They are treated as inferiors by the Israelis and Israeli government takes away rights and privileges which they deserve. Palestinians are not allowed to carry guns or drive in certain places. (60 minutes video) Now, the Israeli government has started building a wall to separate the Palestinian and Israeli communities. It approximately borders the West Bank, but all the fertile land is on the Israeli side and the barren land is left for the Palestinians. Yasser Arafat said, "We salute this decision condemning the racist wall." ([www.israelipalestinianprocon.org](http://www.israelipalestinianprocon.org)) in a BBC news article. They feel discriminated and looked down upon. The wall's land distribution also doesn't supply their needs for natural resources such as water. The Israeli government made sure that a good amount of natural resources came to their side, leaving Palestinians with hardly anything to survive. It is hard for them to feel secure when they know that this is the unfortunate life they and their children, and their grandchildren will lead. The Palestinians feel robbed of their land and dignity. Many Palestinians have a home on one side of the wall and a job on the other side. Everyday they have to go through the humility of being heavily checked for weapons because of prejudices. A lady from Hebron said that they don't talk anymore because no one listens to them (60 minutes), they have no security left.

It is not safe to live in Israel even for Israelis. There is the constant threat of being attacked. Palestinians have been pushed to the state where they are so desperate for their land, that they don't mind risking the lives of themselves and others so that they can be



heard. This puts Israelis under pressure and danger. Their children are driven to school with men with guns and a bullet-proof school bus. Israelis are tense because they never know when a raid or massacre can occur, like the one fifty years ago when 67 people died (60 minutes video). Though the Israelis are frightened, they know they have the right to be there. Their God told them that he has promised this land as their own and by living in Israel they are fulfilling a divine command (60 minutes video). The only problem is that is what the Muslims say too. The Wailing Wall, which was part of the second temple, a sacred place for Jews, is right where a holy spot for the Muslims is. The wall that Israel is building is to add a sense of security and order to their lives. It is very hard for an Israeli to feel secure under all this pressure.

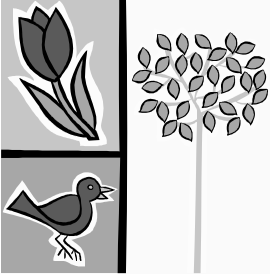
These two groups of people are both very insecure. In Maslow's theory of Self-Actualization, a person must go through five steps before becoming a self-actualized person. They must have physiological needs, safety, belonging, love and self-esteem. Israelis and Palestinians are both fighting over land that contains natural resources for their physiological needs to be met. They are not very safe, being under the constant threat of attack. It is hard for them to have a sense of belonging or love in a community of so much hatred, where their neighbors probably want to kill them. (60 minutes video) Both of the groups look down on each other which lower each other's self-esteem. It is hard for them to become self-actualized people in community. It is hard to say which group is more secure. Israel has the benefit of US security and being the ruling government. This gives them the upper hand and strategic advantage. But, Palestinians have an advantage too. They have moral support of all the neighboring Arab countries who oppose the Zionists and the nation of Israel. Either way, Israelis and Palestinians do not deserve to feel so insecure.

Peace is the only way for Israelis and Palestinians to resolve their disputes. The US is just destroying their relationship by siding with the people of Israel and feeding them weapons. Weapons are ways to exercise power and power instigates the desire to control. US is doing a mistake by siding with one side by doing the same thing the British and the Ottomans did. They made unilateral decisions without consulting all people involved. There is a saying "History repeats itself", but by learning from our mistakes we can change the world and do what is right. I believe fighting over land is immature though the complexity of this issue is not easy to solve. But, maturity reflects the ability to resolve and share. Once people decide to become mature and resolve their differences, progress will be made in the tough neighborhood.

### Bibliography

- 60 minutes Hebron video (I didn't have enough information to sight this properly)
- Howard, Michael. The First World War, New York: Oxford University Press, 2003.
- Israeli - Palestinian ProCon.org. 14 Oct. 2005.
- URL: [www.israelipalestinianprocon.org](http://www.israelipalestinianprocon.org)
- Spielvogel, Jackson J. World History The Human Odyssey, Canada: NTC/Contemporary Publishing Group, Inc., 1999





## The Girl in the Mirror

In English, my name means nothing. In Marathi, it means everything. It is the word for spring, the word for the start of a beautiful season. A season where colours have no end as they fly into the air and merge onto the rainbows in the blue sky, the blue sky that you can almost feel with your fingertips if you close your eyes and try to touch the ceiling. A sky that engulfs the land with a shimmering turquoise blue, like a blanket of snow lying on the pavement, thick and untouched on Christmas Day.

The start of everything begins with my name. My name is every month. The first day, the first time, a new voice, a new person - That's how I feel sometimes. It is like I am changing everyday, changing into someone I don't really know, someone who looks at me through the mirror and smiles, just standing there, waiting, waiting forever.

Sometimes I look and see my past, the old times that sail me along the ocean waves towards the horizon. The sun that glimmers on the sandy beaches in Australia, the place where I was born, the place that is my home. But sometimes I look out of the window and see a view of a small garden filled with rose petals and a beautiful fountains flowing with water, the garden where I had water gun fights with my Londoner friends in the summer. They were summers that put smiles on our faces - but not smiles like the girl in the mirror; she stops me from seeing these things. She shows me who I am, not who I was. She wants me to be the new spring, the season of spring that doesn't look back to the roses of last year, because they died, they died, leaving the thorns behind that would prick me, prick me like a needle that leaves pain in your heart forever. And so, I listen to this girl, this girl who loves spring, the girl who is always as new as spring in every season. Now I look into her eyes and see my own staring back at me, when I realize, that the girl in the mirror is me.

- Chaitrali Pimparkar

**Name:** Neha Jejurikar



### **Achievements:**

**Sacred Heart Scholarship and Mes Amis award** at school, **Arangetram**, cast as **Sandy**- the main character, in the understudy show of *Grease*.

### **Extra Curricular activities?**

drama, choir, and piano

### **What Can You suggest other kids?**

Put your whole heart into any task you choose.

**Name:** Chaitrali Pimparkar



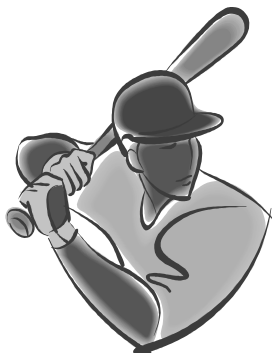
### **Achievements:**

**gold merit award**-Highest grades in school in London,UK, **Math Olympiad competition**-1st in school district, **speech and debate trophy**.

**Extra Curricular activities?** Drama, Speech & Debate club, paint, dance .

### **What Can You suggest other kids?**

Parents can only give good advice or put us on the right paths, but the final forming of a person's character lies in our own hands so use their guidance to make the right decisions throughout your life.



## I Can't Imagine a World without Sports

Can you imagine a world without sports? I can't because it helps you exercise and it is very entertaining. Also it is very good for your health.

Firstly, the thing that makes you happy and sad is mostly entertainment but, only sports has the atmosphere that can twist and turn your minds. It also makes your heart beat so fast as the last seconds of the laps or in a game.

Secondly, it helps you exercise and it is healthy for you. A lot of people lose weight but, some people don't know how they did it. I say it is sports. The biggest thing though is strength which is huge. Sports help you be stronger in every part of your body.

Thirdly, it broke the color barrier in baseball and then came to all sports and started a new beginning in sports. You can see now there are more blacks playing in sports and they are amazing. There is one person that contributed to this and he was the one that broke the color barrier. Do you know who he is? Jackie Robinson, the person that changed how the game is played.

Finally, if you play sports that is good but, if you don't something bad is going to happen to you because sports makes you very healthy.

**Pranal Angolkar**

(Published in "Celebrating what is important to me" Spring 2006)

**Name:** Pranal Angolkar

**Achievements:**

**"Celebration" book for work from kids:**

2 poems & essay has been published

**Extra Curricular activities?** Basketball





### I wonder why...

I wonder why...  
In a world with such *inspiration*;  
we tend to neglect it...

I wonder why...  
In a world with such *spirit*; those who  
despise others' mysticism tend to  
question it...

I wonder why...  
In a world with such *passion* and  
*creativity*; the destructive obliterate  
others' individuality...

I wonder why...  
In a world with such *profound* and  
*myriad beliefs*; those who believe in  
their own superiority try and  
consecrate other beliefs that align  
with the concept of peace...

I wonder why...  
In a world with such *love* and  
*compassion*; many tend to focus on  
hatred and destruction.

I wonder why...  
In a world with such *intelligence* and  
*awareness*; no one does anything to  
stop this...

- Aarshin Karande

### A different kind of hero . . .

A Hero is a spark of courage

A Hero is a miracle in life

A Hero is the idol of a goal

A Hero is a teacher

A Hero is a kindling of knowledge

A Hero is a giver

A Hero is a guardian of truth

A Hero is an influence in my life

A Hero is an embellishment in nature

A Hero is a reminiscent of joy and happiness

A Hero is my guidance through life

A Hero is the star of my ability

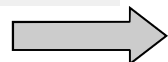
A Hero is a person of wise sayings

A Hero is a maker of peace

That Hero resides in me.

- Aarshin Karande

Check What I do



**Name:** Aarshin Karande



**Achievements:**

**For Painting-** ranking of State Level,

**For Poem** -State Level at 8th place (A different kind of Hero..)

State Level in 5th place (I wonder why..)

**Extra Curricular activities?**

Learning Music (4/5 years), Drawing

**What Can You suggest other kids?**

Pursue your dreams, Pursue it for yourself. If you want to do something put your heart and soul into doing it. Live with passion and dedication. My motto "Be the change you wish to see in the world"



**Name:** Tejal Angolkar

**Achievements:** Article on Recent Immigrants in the USA was published in the library of Congress 2005.

**Extra Curricular activities?**

Indian Classical Music, Indian classical Dance-Bharatnatyam, all sports (volleyball, basket ball and baseball)

**Answer to the Puzzle**

2	7	9	3	1	6	8	5	4
3	8	5	2	7	4	6	1	9
1	4	6	8	5	9	2	3	7
7	2	4	5	9	1	3	8	6
9	3	8	7	6	2	1	4	5
6	5	1	4	3	8	9	7	2
5	9	2	1	8	7	4	6	3
8	6	3	9	4	5	7	2	1
4	1	7	6	2	3	5	9	8



**Family!**  
**Food!**  
**Presents!**  
**Santa Clause!**  
**Christmas!**



Christmas is like babies first steps, thrilling and stimulating  
Christmas is like a good grade, making your whole day dazzling  
Christmas is Santa Claus, making people joyful and together



**Santa Claus!**

Santa Claus is like roses, bright and glowing  
Santa Claus is like candy, sweet but not sour  
Santa Claus is like a mail man, delivering presents to all kids



**Presents!**

Presents are like sunsets, the excitement is there but it doesn't  
stay  
Presents are like playing basketball, every time you open a gift;  
it's like shooting a three pointer at the buzzer  
Presents are like food, each time you open a gift you just want  
more, like food



**Food!**

Food is like a book, if it's really good you just want more  
Food is like music, the rhythm of your taste buds just don't  
stop dancing  
Food is like family, rich and cheerful



**Family!**

Family is like a community; the people love each other and  
treat each other with respect  
Family is like a plan book that will keep you from forgetting the  
important things in life



Family is like Christmas, that's with you always



-Tejal Angolkar







Give them the best gift this holiday season  
... a healthy smile!



- Braces for Children & Adults • No Down Payment • Affordable Monthly Payments
- Most Insurance Accepted • No Referral Necessary

*Happy Diwali  
and Happy Holidays!*

Call today for a **FREE** exam  
and consultation.

Schedule an appointment before  
December 31, 2006  
and receive **FREE** Diagnostic Records  
(\$295 value. Offer available to new patients  
only.)

*Pacific Northwest*  
**Orthodontics**



**Raj V. Angolkar DDS, MDS**

Board Certified Orthodontist for Children  
and Adults

Pacific Northwest Orthodontics  
1055 N.W. Maple Street  
Suite 103  
Issaquah, WA 98027  
(425) 392-0980

Other convenient  
locations in  
Tukwila, WA  
(206) 246-9656  
and  
Seattle, WA  
(206) 523-6327

*Special Holiday Offer!*

