दैदिप्यमान
वर्ष ३० वे

सिअॅटल महाराष्ट्र मंडळ
Seattle Maharashtra Mandal

सारथी

दिवाळी २०२३



MOHIT'S MUMBAI MASALA, SEATTLE USA PROUDLY PRESENTS

BOLLYWOOD MUSIC OF

90s & BEYOND

ENJOY CHARTBUSTER SONGS OF THE LAST THREE DECADES,



ON SATURDAY MAY 11, 2024 @ MEYDENBAUER CENTER BELLEVUE

Please call Mohit Chitnis @ (425)-286-7247 for more information



MADHURA DATAR



HRISHIKESH RANADE



SHARAYU DATE

Playback Singers, Live Shows Performers and Singing Reality Shows Winners/Megafinalists.



Mohit Chitnis
Concept and Direction



Satyajit Prabhu
Music arranger and keyboards, for reality shows and live shows, Band of 6 super talented and renowned musicians from Indian Music Industry lead by Satyajit Prabhu



Ritesh Ohol
(Electric Lead Guitarist)



Amar Oak
(Flutist)



Nilesh Parab
(Tabla and Dholak)



Bhisaji Tawde
(Octopad and Drums)



Amit Soman
(Sound Technician)

सारथी

संपादन, टंकलेखन आणि अंकरचना:
अश्विनी क्षीरसागर
मुखपृष्ठ संकल्पना:अश्विनी क्षीरसागर
मुखपृष्ठ सजावट आणि साहाय्य:
चंद्रशेखर सातपुते, विनय पवार
मुद्रित शोधन साहाय्य: विनय पवार
छपाई व्यवस्थापन:
अश्विनी क्षीरसागर, विनय पवार
जाहिरात साहाय्य: अमित डोईफोडे, पद्मा लोखंडे, वेणूका बोंडे, पूनम गजबे
प्रकाशक: सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळ
मुद्रक: Shree Sai Enterprises, Pune



ह्या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या साहित्यातील विचार आणि मते ही सर्वस्वी लेखक-लेखिकांची आहेत. त्या मतांशी संपादक सहमत आहे असे नाही. कृपया अधिकृत परवानगीशिवाय या अंकातील साहित्य पुनःमुद्रित करू नये ही नम्रविनंती. जागेअभावी काही साहित्याचा या अंकात समावेश करता आला नाही, त्याबद्दल आम्ही दिलगिरी व्यक्त करत आहोत. या अंकात प्रसिद्ध करण्यात आलेल्या काही साहित्यात जरुरीनुसार बदल करण्यात आलेले आहेत. हा अंक आपल्या पुढे ठेवताना त्यात त्रुटी राहू नयेत यासाठी आम्ही विशेष काळजी घेतलेली आहे, तरीही आमच्या नजरचुकीने काही त्रुटी, मुद्रितदोष राहिले असल्यास आम्ही दिलगिरी व्यक्त करतो. धन्यवाद!

आपले नम्र,
संपादक मंडळ

Copyright © Seattle Maharashtra Mandal



Seattle Maharashtra Mandal

इथे कला, संस्कृतीचा सुरेख मेळ
माय मराठीचा पसरे दरवळ
देई आनंद मनास निर्मळ
आपले सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळ.

मराठी संस्कृतीचे असे राऊळ
मराठी माणसाचे भक्कम पाठबळ
भारताबाहेर हे स्नेहाचे स्थळ
आपले सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळ.

कार्यकर्त्यांची सदैव धावपळ
विविध कार्यक्रमाची इथे चंगळ
मराठी अस्तित्वाची अखंड चळवळ
आपले सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळ.

- अश्विनी क्षीरसागर



अनुक्रमणिका

संपादकीय - अश्विनी क्षीरसागर 3
अध्यक्षीय - वेणूका बोंडे..... 4
SMM कार्यकारी समिती, युवा कार्यकारी समिती 6
विश्वस्त समितीची ओळख 7
Message from the Yuva Mandal - Veena Bhoite 8
पयलं नमन - शिल्पा कर्वे 10
|| वारसा जपू संस्कृतीचा, बंध जोडू मैत्रीचा || – अश्विनी क्षीरसागर 62

कथा / लेख

पाऊस मनातला! - विद्या भुतकर 12
माझ्या बाबांची अंटार्क्टिका वारी – अंबर अशोक रसाळ 15
वृद्धापकाळावर बोलू काही - शीतल पटवर्धन-बापट....17
एकाच या जन्मी जणू - आरती कुंटे-लोटलीकर 19
राग-संगती – धनंजय कुलकर्णी 19
विरंगुळा - अपूर्व चिंचवडकर 20
Yosemite नॅशनल पार्क - चित्रा मेहेंदळे..... 23
STP "एक" अनुभव - जयंत भोपटकर 25
कशासाठी? नावासाठी! - प्रा. सुहास पटवर्धन 28
वासांसि जीर्णानी - अरुण निसरगंड 29
सोलमेट्स - डॉ. शैला कोदे 32
बालपणीचा काळ गंमतीचा - चंद्रकांत बिडकर 33
माझा योग प्रवास - सौ. स्मिता पटवर्धन 34
आमुच्या घराघरात वाढते मराठी - सविता मोरे 36
Statue of Unity – Amit Doiphode 39
The View From Up There - Siddhant Dharap .41

कविता

दिवाळी - ज्योती श्रीराम पिटके..... 14
मैत्रीण असावी अशी - दीपाली कुलकर्णी-जोध..... 18
प्रतीक्षा - अश्विनी क्षीरसागर..... 21
मायेचं माहेर - कादंबिनी धारप..... 21
नाती - दीपाली कुलकर्णी-जोध 38
पसारा - आरती कुंटे-लोटलीकर 38
Sonnet: My Mother – Isha Kshirsagar 40

बालविभाग

सुट्टी – शीतल पटवर्धन-बापट 43
पावसाशी मैत्री - अश्विनी क्षीरसागर 43
श्रावण - ज्योती श्रीराम पिटके 44
चतुर कावळा - अश्विनी क्षीरसागर 44
सिंह आणि उंदीर – सहज सचिन मगदूम 45
Army Force Dog - Abir Avadhoot Joshi 46

कलादालन

संस्कारभारती रांगोळी - वेणूका बोंडे..... 51
लिप्पन कला - ईशा पोतनीस 52
कलाकृती - ईशा पोतनीस, अन्वी चिंचवडकर, दिशा पुराडकर अबीर जोशी 53
रूप गणेशाचे 54

रुचकर (पाककला विभाग)

ज्वारीच्या लाह्यांच्या गणंगांचे थालीपीठ, कोथिंबीरीचे वडे - प्राची कुलकर्णी 57
झुणका भाकरी - वेणूका बोंडे 58
वांगी-मेथीची सोपी भाजी, कच्च्या डिंकाचे लाडू – सौ. मीनाक्षी बिडकर 59
Moonga Gathi, Mangane - रमा हेरवाडकर 60
खाद्यविषयक कोडी - अश्विनी क्षीरसागर.....61

हास्य कट्टा

विनोद संकलन - अंबर रसाळ, विनय पवार, विनय क्षीरसागर

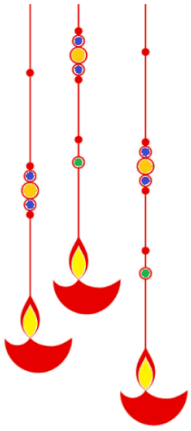
मराठी शब्दांची गंमत

संकलन - अश्विनी क्षीरसागर, अंबर अशोक रसाळ.... 48



संपादकीय





प्रिय वाचकहो, सप्रेम नमस्कार.

मी अविवेकाची काजळी।
फेडूनि विवेकदीप उजळी।
तैं योगियां पाहे दिवाळी। निरंतर ॥

- ज्ञानेश्वरी, अध्याय ४

दिवाळी म्हणजे अंध:काराला दूर सारणाऱ्या प्रकाशाचा, तेजाचा उत्सव; प्रसन्नतेचा, मांगल्याचा उत्सव. आपल्याभोवतीचा अंधार हा अविवेक, अज्ञान, अंधश्रद्धा, मोह, मत्सर, सामाजिक विषमता अशा रूपात पसरलेला असू शकतो. अशावेळेस ज्ञानाची, सत्याची, बंधुभावाची पणती लावून त्या प्रकाशात आपला मार्ग उजळणारा उत्सव म्हणजेच दिवाळी. ह्या अनुषंगाने या वर्षीची दिवाळी भारतासाठी सुद्धा खास आहे. भारताची 'चंद्रयान ३' मोहीम यशस्वी झाली. चंद्रभेटीची आस घेऊन निघालेल्या 'चंद्रयान ३' मधील विक्रम लँडर यशस्वीरीत्या चंद्राच्या दक्षिण ध्रुवावर उतरला आणि भारताने 'चांद्रविजय' मिळविला; भारताच्या शिरपेचात अजून एक मानाचा तुरा खोचला गेला. या भागात उतरणारा भारत हा जगातील पहिलाच देश ठरला आहे ह्याचा प्रत्येक भारतीय मनाला अभिमान आहे.

मराठी घरांत आणि मराठी मनात दिवाळी म्हणजे उटणं-अभ्यंग स्नान-नवीन कपडे, दागिने, दिवाळी म्हणजे पणत्या-रांगोळी-घराची स्वच्छता आणि सजावट, दिवाळी म्हणजे पारंपारिक चविष्ट फराळ, मित्रांच्या आणि कुटुंबाच्या गाठीभेटी, आणि दिवाळी म्हणजे दिवाळी अंक सुद्धा. ह्या वर्षी सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळाची स्थापना होऊन तीस वर्षे पूर्ण झाली. मंडळाने एक मोठा टप्पा गाठला आहे. मंडळाचा 'सारथी' दिवाळी अंक ह्या टप्प्यावर आणि सलग दुसऱ्या वर्षी संपादक या नात्याने आपल्या हाती देताना मला विशेष आनंद होत आहे.

मंडळाच्या अनेक सभासदांचा या अंकात सहभाग आहे, अगदी आपल्या ज्येष्ठ आणि युवा सभासदांचा देखील. कथा, प्रवासवर्णन, अनुभवकथन, गीतांचे रसग्रहण, कविता, बालसाहित्य, कलादालन, पाककृती यासारख्या विषयांचं वैविध्य असलेला हा अंक सर्वांना आवडेल अशी मी आशा करते. सारथीमध्ये मराठी आणि (काही प्रमाणात) इंग्लिश या दोन्ही भाषांतील साहित्याचा समावेश असला तरी आपली मराठी भाषा, मराठी संस्कृती, मराठी वारसा टिकवण्यासाठी आपल्या सर्वांची धडपड सारथीमध्ये असलेल्या आपल्या सहभागातून दिसून येते. सारथीसाठी दिलेल्या योगदानाबद्दल SMM च्या वतीने सर्व सभासद लेखक, कवी, कलाकार मंडळींचे खूप आभार. मराठीला जपणे आपल्या हातात आहे आणि तिला योग्य मान मिळवून देणे सुद्धा आपल्याच हातात आहे. मराठी भाषेचे जतन करताना तिला समृद्ध करण्यासाठी आणि आपल्या भाषेचा आणि संस्कृतीचा वारसा आपल्या पुढच्या पिढीकडे सोपवण्यासाठी असेच नेहमी आपण प्रयत्नशील राहू या. अंक निर्मितीसाठी ज्या सर्वांचा हातभार लागला त्या सर्वांचे मनापासून आभार! ही दिवाळी आणि येणारे नूतन वर्ष सारथीचे वाचक, लेखक, जाहिरातदार, मुद्रक, सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळाचे कार्यकर्ते, विश्वस्त, स्वयंसेवक, हितचिंतक ह्या सर्वांना आणि त्यांच्या कुटुंबास, मित्रपरिवारास आरोग्यपूर्ण, सुखसमाधानाचे आणि भरभराटीचे जावो ही हार्दिक शुभेच्छा!

- अश्विनी क्षीरसागर

अध्यक्षीय





नमस्कार, मी सौ. वेणूका अमित बोंडे. दिवाळीच्या आणि येणाऱ्या नवीन वर्षाच्या सर्वांना खूप साऱ्या शुभेच्छा!

गेली १० वर्षे मी सिॲटल् मध्ये स्थायिक आहे. व्यवसायाने मी computer engineer असून नोकरीत कार्यरत आहे. अमेरिकेमध्ये आल्यावर नेहमीच नवनवीन गोष्टींचं अप्रूप आपल्याला असतं. घरातलं एकूणएक काम करण्यापासून ते अगदी कार चालवण्यापर्यंत सर्व गोष्टी स्वतः केल्याशिवाय पर्याय नसतो. ह्या बरोबर स्वतःच्या कामावर लक्ष केंद्रित करून, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या सांभाळून त्याहीपलीकडे स्वतःचे छंद जोपासणे म्हणजे तारेवरची कसरत. अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये भाग घेणे, लोकांसोबत काम करणे, त्यांच्याशी जमवून घेणे आणि एकत्र येऊन काहीतरी लोकांसाठी छान उपक्रम राबवणे हा माझा पहिल्यापासून आवडता छंद आहे असं म्हटलं तरी चालेल.

२०१८ मध्ये माझी मुलगी रिद्धी 3 वर्षाची असल्यापासून सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळात अनेक उपक्रमांना साहाय्य करण्याची संधी मला मिळाली. ह्या चांगल्या कामाची पावती कुठंतरी नक्कीच मिळते असं म्हणतात. काही वर्षे मंडळाच्या कार्यकारी समितीवर आणि office bearer पदावर काम केल्यानंतर २०२३ मध्ये मंडळाची अध्यक्ष बनण्याची संधी मिळाली आणि हे मंडळाचं ३० वे वर्ष असल्यामुळे कामात अजूनच उत्साह आला.

२०२३ मध्ये अध्यक्षपदाची जबाबदारी हातात घेतल्यावर एकच ध्येय डोळ्यासमोर होते ते म्हणजे मराठी संस्कृतीचा वारसा जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचवणे, सध्याच्या स्पर्धेच्या काळात मंडळाचे दर्जेदार कार्यक्रम यशस्वीरीत्या करणे आणि सिॲटल् मधील मराठी लोकांना कार्यक्रमाच्या निमित्ताने एकत्र आणणे. या वर्षभरात १५ च्या वर यशस्वी कार्यक्रम झालेत. यात मराठी संस्कृतीचा वारसा टिकवणारे सण – संक्रांत, मंगळागौर, गणपती, दिवाळी यासारखे कार्यक्रम तर होतेच त्याचबरोबर भारतातून आणलेले मराठी नाटक, शास्त्रीय संगीताचे कार्यक्रम आणि सिॲटल् मधले स्थानिक कार्यक्रम पण साजरे करता आले.

या वर्षीच्या विशेष कार्यक्रमांबद्दल मला सांगायला आवडेल.

मंडळाच्या ३० व्या वर्षानिमित्त **Dazzling महाराष्ट्र** हा नामांकित कलाकार असलेला सुमधुर संगीताचा वेगळा आणि भव्य कार्यक्रम केला. या कार्यक्रमाने सगळया रसिकांची मने जिंकून घेतली.

सिॲटल् मध्ये प्रथमच सिॲटल्, व्हॅनकुव्हर आणि पोर्टलँड मंडळाचा मिळून **'BMM प्रादेशिक मराठी मैत्री मेळावा २०२३'** आयोजित करण्याची संधी मिळाली. ही तिन्ही मंडळं चालवत असलेल्या सगळ्या BMM work streams म्हणजेच सांस्कृतिक कार्यक्रम, शाळा, उत्तररंग, bConnect (business meet-up), कराओके, युवा, योग, मेडिटेशन वगैरे एकत्र आणून त्यांच्यासाठी कार्यक्रम आयोजित करणे हे खरंच सोपं नव्हतं पण BMM कार्यकारी समिती, SMM कार्यकारी समिती २०२३ ह्या सर्वांच्या उत्तम सहकार्याने सोहळा यशस्वी पार पडला आणि मैत्री मेळाव्याची सर्वत्र चर्चा झाली. दोन दिवसांचा मैत्री मेळावा आणि आदल्या दिवशी झालेलं महाराष्ट्राची हास्यजत्रा नाटक अशा सलग ३ दिवसांच्या कार्यक्रमांना असंख्य लोकांनी हजेरी लावली आणि घेतलेल्या परिश्रमांचे चिज झाले. त्याचबरोबर मंडळातील अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम आणि सिॲटल् मध्ये प्रथमच सुरु केलेल्या युवा ढोल-ताशा पथकाचे नेतृत्व करण्याची संधी मला मिळाली आणि आपला मराठी बाणा सिॲटल् मध्ये दाखवता आला ह्याचा मला अभिमान वाटला.

हे सगळं करत असताना सोबत जीवाला जीव देणारे कुटुंबीय, वाट्टेल ते काम करायला मागे पुढे न पाहणारे मित्र मैत्रिणी होते. SMM executive committee बरोबर २०२३ चा कार्यभाग पार पडला आणि एक young president म्हणून प्रचंड कौतुक झाले. मंडळाचा कार्यभाग सांभाळत असताना असंख्य गोष्टींचा पाठपुरावा करणे, त्याबरोबर अनेक लोकांना, टीमला घेऊन चालणे ही नक्कीच मोठी जबाबदारी असते. पण आमच्या executive committee ने ह्यात खूप सहकार्य केलं आणि एकामागोमाग एक मंडळातले सर्व कार्यक्रम यशस्वी होत गेले. मग ते भारतातले कार्यक्रम असो व सिअॅटल् मधले स्थानिक कार्यक्रम. कार्यक्रमांना रसिकांशी जोडण्याचा मधला दुवा बनता आलं ह्याचा मला खूप आनंद आहे. सामाजिक कार्य करताना मिळणारे वैयक्तिक समाधान ज्याला कळतं त्यालाच ह्यातील आनंद मिळतो.

सामाजिक कार्य करत असताना मला भारतातून काही सामाजिक कार्यकर्त्यांकडून देखील दाद मिळाली. एखाद्या व्यक्तीकडून कामाबद्दल मिळालेली कौतुकाची थाप ही नेहमीच प्रेरणादायी ठरते. मंडळासाठी सगळेच जण जीव ओतून, प्रसंगी घरच्यांना गृहीत धरून काम करतात. मी काही वेगळं केलं असं म्हणणार नाही पण ह्या संपूर्ण प्रवासात माझा नवरा अमित, मुलगी रिद्धी आणि माझे आई-वडील ह्या माझ्या स्वतःच्या कुटुंबाच्या नजरेत मी फक्त एक घरात काम करणारी, बायको, आई, मुलगी आणि सून न राहता एक धडाडीचं नेतृत्व करणारी स्वतंत्र व्यक्ती आहे आणि माझे स्वतःचे वेगळे अस्तित्व आहे ह्याचा मला अभिमान आहे. ह्यापुढेही अनेक उपक्रमांतून अशा अनेक संधी उपलब्ध झाल्या तर मी सदैव मैत्रीचा हात पुढे करून जोमाने नवीन जबाबदाऱ्या पेलायला तयार होईन.

- वेणुका बोंडे

संस्कृतीचा वारसा चालवूया गडे,
मराठी पाऊल पडते पुढे.



सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळ

कार्यकारी समिती २०२३

भाषा, कला, संस्कृतीचा दरवळ; मराठी अस्तित्वाची अखंड चळवळ; मराठी माणसाचे भक्कम पाठबळ;
आपले सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळ!!!



वेणूका बोंडे
अध्यक्ष



अश्विनी क्षीरसागर
उपाध्यक्ष



अमित डोईफोडे
सचिव



पूनम गजबे
कोषाध्यक्ष



अद्वैत साठे
इमारत सुविधा



विनय पवार
Web Master



ईशा पोतनीस
सभासदत्व



मृडाणी पंचाक्षरी
सभासदत्व



वीणा भोईटे
सभासदत्व,
युवा सल्लागार



शिल्पा कर्वे
कार्यक्रम आणि
सजावट समिती



शीतल धारिया
कार्यक्रम आणि
सजावट समिती



पद्मा लोखंडे
भोजन/अल्पोपाहार



प्राची खांडेकर
भोजन/अल्पोपाहार



संदीप कदम
ध्वनी व्यवस्थापन



संदीप आडगांवकर
ध्वनी व्यवस्थापन

SMM विश्वस्त समिती – २०२३

(Board of Trustees 2023)



विकास पटवर्धन



मेघना परांजपे



रमा हेरवाडकर

SMM **युवा मंडळ २०२३ - सभासद**

आनंदी पाटील
दुर्वा मोरे
गार्गी पेंढारकर
तन्वी वरणगांवकर
सानिका देशपांडे
यश रसाळ

अभिलाषा पाटील
दिशा पुराडकर
केया यार्दी
तनिशा क्षीरसागर
साई कदम

आर्या भोईटे
इंदुमिता बसानी
काश्यपी देशपांडे
तन्वी देशपांडे
सियोना कदम

अनया अग्निहोत्री
गार्गी मोघे
केदार लोटलीकर
सानवी कदम
साची आंबिकर

अथर्व लोखंडे
गौरांग पेंढारकर
नेहा लोटलीकर
सिद्धार्थ लोटलीकर
श्रीहान पाटील

युवा सल्लागार - वीणा भोईटे





A Message from Yuva Mandal

- **Veena Bhoite**

The Seattle Maharashtra Mandal Yuva Committee had an eventful and rewarding year, characterized by a diverse array of activities that embraced personal development, community service, and cultural celebration. The following narrative provides a detailed account of their dynamic initiatives:

The year commenced with a celebration of the achievements of Yuva members who had actively participated in internships. These individuals were recognized and awarded certifications from Dr. Anand Deshpande's DeAsra Foundation. It was followed by another internship opportunity by Bruhan Maharashtra Mandal (BMM). The internships themselves spanned a multitude of fields, including Engineering, Art, Drama, and Medicine, and were executed at a national level. The involvement of Seattle Yuva in these programs showcased their commitment to personal and professional growth.

A vibrant and lively Makar Sankranti event saw Yuva members playing instrumental roles. They contributed by operating stalls, selling items such as pizza, water bottles, and chai, and even organized a spirited game of musical chairs. This event successfully brought the community together in a spirit of celebration and unity.

Yuva organized an annual gathering that offered its members an opportunity to learn from inspiring speakers. Notably, Isha More, a Maharashtrian with an inspiring journey, shared her experiences of growing up in the United States and pursuing her passions in informatics and acting. Her story was a source of inspiration to all present, underscoring the diverse accomplishments of Yuva members and their contributions to the Seattle Maharashtra Mandal committee and the broader community.



During the summer, Yuva actively participated in the regional Maitri Melawa, which was organized in collaboration with Maharashtra Mandals from Vancouver, Canada, and Portland, Oregon, by the Seattle Maharashtra Mandal. Yuva members showcased their talents in singing and dance performances and kicked off the event with an impressively choreographed Dhol-Tasha performance, reflecting the rich culture of Maharashtra. The event was not just about entertainment; it also featured motivational speeches from a successful entrepreneur and a spiritual leader, enriching the experience.



The Yuva Committee played a pivotal role in the organization of the Ganesh Festival. Their contributions ranged from decorating the venue to managing water distribution and serving food. They also delighted the audience with a special Dhol and Tasha performance, contributing to the festive atmosphere.

Throughout the year, Yuva members were actively involved in marketing efforts at various drama production events and during the Ganapati festival. Their collaboration with Zee 5 aimed to boost revenue and provide support for other cultural events. These diverse activities and numerous other contributions by the Yuva team vividly demonstrate the breadth of their interests and their unwavering commitment to personal development, community service, and cultural celebration. Yuva's engagement in community service, personal growth, and cultural promotion stands as a testament to their values and aspirations. As they look ahead, the Yuva Committee eagerly anticipates more exciting and impactful endeavors in the years to come, building on the successes of the past year.







पयलं नमन

- शिल्पा कर्वे

"आस्ते कदम, आस्ते कदम, आस्ते कदम
महाराऽऽऽऽऽज, गडपती, गजअश्वपती, भूपती, प्रजापती, सुवर्णरत्नश्रीपती
अष्टवधानजागृत, अष्टप्रधानवेष्टित, न्यायालंकारमंडित, शस्त्रास्त्रशास्त्रपारंगत
राजनितिधुरंधर, प्रौढप्रतापपुरंदर, क्षत्रियकुलावतंस, सिंहासनाधिश्वर
महाराजाधिराज राजाशिवछत्रपती महाराजांचा विजय असो!"

शंखनादानंतर SMM सदस्य विनय क्षीरसागर ह्यांनी दिलेल्या शिवगर्जनेनंतर ताशांवर तर्रीचा कडकडाट झाला आणि मोठ्या उत्साहात 'SMM'गणेशोत्सव २०२३' च्या मिरवणुकीला प्रारंभ झाला. मिरवणुकीच्या यशात शिकण्याची आणि शिकवण्याची मनापासून असलेली तयारी आणि त्यासाठी घेतलेल्या परिश्रमांचा मोठा वाटा आहे.

गेल्यावर्षी SMM च्या युवा ढोल-ताशा पथकाची सुरवात झाली. आणि या वर्षी मंडळाने मोठ्यांसाठी नवीन ढोल-ताशा पथक सुरु करायचे ठरवले. आम्ही तीन SMM EC सदस्यांनी म्हणजे पद्मा लोखंडे, मृडाणी पंचाक्षरी आणि मी नुकतीच मंडळाचे मोठ्यांसाठीचे नवीन ढोल-ताशा पथक स्थापन करायची जबाबदारी घेतली होती. जबाबदारी ह्या शब्दात जबाब म्हणजे answerability येते ह्याची ही पूर्ण जाण होती. आम्हा तिघींना ढोल-ताशा वाजवायचा काहीच पूर्वानुभव नव्हता मात्र हाती घेतलेलं काम तडीस न्यायची जबरदस्त इच्छा होती. पथक सुरु करायचं ठरलं तेव्हा ते एक महत्वाकांक्षी स्वप्नच वाटत होतं कारण वेळे अभावी नवीन पथक सफल व्हायला योग्य नियोजन असणे खूप गरजेचं होतं. "गणपती बाप्पा मोरया" म्हणून कामाला लागलो.



SMM चे ढोल-ताशा पथक का सुरु करायचं जेव्हा सिऍटल मध्येच काही पथकं आहेत असा प्रश्न येणे स्वाभाविक होते. त्याला उत्तर म्हणजे आपल्या उत्साही लोकांना आपली मराठी संस्कृती आणि परंपरा पुढे नेण्याची संधी देता यावी. ह्यात कुठेही स्पर्धा किंवा इतरांशी तुलनेची भावना नसून, एकी आणि सहकार्याची भावना आहे. शेवटी लोकमान्य टिळकांनी देखील गणेशोत्सव लोकांना एकत्र आणण्याकरीता सुरु केला होता.



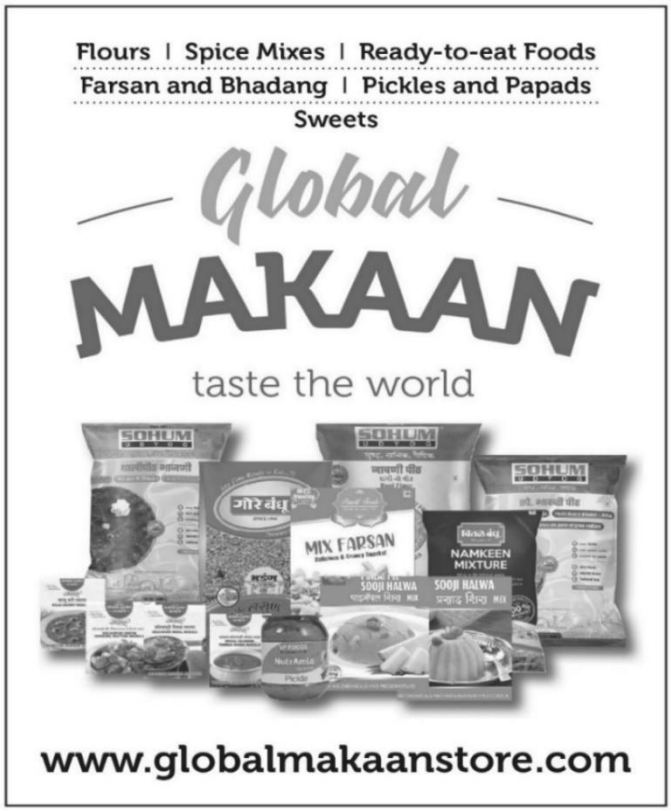
मिरवणुकीची मूळ संकल्पना किंवा theme 'एकी' असून त्यात सगळ्या नवीन व 'seasoned' वादकांना, कलावंतांना आणि पथकांना एकत्र सहभागी होता यावं अशी होती. ज्यांनी कधीही ढोल हातात धरला नाही अशा नवीन लोकांना ढोलचे मुख्य ४-५ हात शिकवून ढोल कसा बांधायचा इथपासून ते मिरवणूकीचा पूर्ण sequence चार आठवड्यांमध्ये बसवणे इथपर्यंत वेळ कमी असल्याने सोपे काम नव्हते. नवीन पथक सुरु करायचं ठरलं तेव्हा मुख्य प्रश्न होता सरावासाठी लागणारा वेळ. प्रत्येक आठवड्यामध्ये तीनदा अशी १२ सराव सत्र करायची ठरली. आमच्या ह्या मोहिमेत विशेष उल्लेख करायचा म्हणजे मिरवणुकीचे choreographer श्रीराम नान्जुनडैया आणि SMM पथकाला ढोल-ताशा ४ आठवडे अगदी सातत्याने शिकवणारे शिवा पथकातले



SMM चे सदस्य पराग राजोपाध्ये, निखिल देवस्थळी आणि अद्वैत साठे (SMM EC २०२३) यांचा. आणि मिरवणुकीत रंग भरला तो आमच्या एकूण ७६ सहभागी सदस्यांनी. ह्यात होते SMM EC सदस्य, नवीन सुरु झालेले SMM चे Adult ढोल-ताशा पथक, प्रमुख ध्वजधारक तन्मय बुडुख, बालगोपाळांचे ध्वजधारक पथक, झांज वादक, युवा ढोल-ताशा पथक, छोट्या मुलांचे आणि मोठ्यांचे लेझीम पथक आणि शिवा पथक.

महाराष्ट्रात गणपती घरी आणणे हा सुद्धा एक मोठा सोहळाच असतो. शहरात आणि गावात मिरवणुका निघतात. ढोल-ताशा लेझीमच्या छन छन खळ छन, ढम ढम पट ढम च्या दुमदुमणाऱ्या आवाजात आणि एका विलक्षण उत्साहात लोक मनोभावे गणपतीची मूर्ती घरी आणतात. आपल्यापैकी अनेकांनी हे प्रत्यक्षात अनुभवले असेलच तरी पण इथे जन्मलेल्या मुलांना ह्याचा प्रत्यय सहसा येत नाही, SMM गणपती मिरवणूकीतून हे साध्य करता यावं असा एक आणखी उद्देश आहे. खरं सांगायचं तर मलाही भारतात असताना ढोल-ताशा सोहळ्यात सहभागी होण्याचा योग कधी आला नाही, SMM ढोल-ताशा पथकाच्या माध्यमातून या अनुपम आनंद सोहळ्याची प्रसन्न अनुभूती घेता आली.

आपल्याकडे कार्य सिद्धीस नेण्याकरता पहिला नमस्कार गणपतीला करायची पद्धत आहे. मंडळाचे नवीन 'ढोल-ताशा २०२३' पथकही गणेशोत्सवाच्या शुभमुहूर्तावर गणपतीच्या सुस्वागतानेच सुरु झालं. गणपतीबरोबर ते दरवर्षी असेच वाजत-गाजत चालू राहो! मंडळाच्या या नवीन पथकाप्रती फक्त खूप प्रेम आणि शुभेच्छा व्यक्त करते.



पाऊस मनातला!

- विद्या भुतकर

अजितला लहानपणापासून प्रवासाचं वेड. १६-१७ व्या वर्षीच त्याने मित्रांची चार चाकी शिकून घेतली. लवकरच तो गावातल्या एका ट्रॅव्हल्सबरोबर काम करू लागला. छोटाच गाव तो, कधी एखादा मोठा माणूस पुण्या-मुंबईला जाताना गाडीने घेऊन जाई, कधी कुणाची लग्नं, जत्रा-यात्रा इतकाच काय तो प्रवास. पण त्यामुळे त्याचं घरी राहणं अनियमित झालेलं. लग्न झाल्यावर बायको सुरुवातीला वैतागायची. कधी दुपारी झोपा काढेल, कधी पहाटे जेवण करेल. शनिवार रविवार तर हमखास फिरती असायची. आता ३-४ वर्षांत अलकालाही थोडी सवय होऊ लागली होती त्याच्या अनियमित कामाची आणि स्वभावाचीही. ती आता सांभाळून घेऊ लागली होती.

आज त्यांच्या घरात वेगळीच धावपळ सुरु होती. अजितची खूप इच्छा होती की साधी का होईना स्वत;ची गाडी हवी. लोकांच्या भारी भारी गाड्या त्याने चालवलेल्या. गेल्या १५ दिवसांत त्याने एक जुनी गाडी बघून ठेवली होती. यावेळी हिम्मत करून ती घेतलीच. घरचे नाराज होतेच. घराची डागडुजी करायचं सोडून गाडीत कशाला पैसा घालायचा हे त्यांना कळत नव्हतं. पण त्याच्या हट्टापुढे कोण बोलणार? काल गाडी घरी आली आणि आज त्याने सांगितलं की मी गाडी घेऊन जाणार आहे फिरायला. आई म्हणाली, "अरे, देवीला तरी जाऊन ये. पहिलीच गाडी हाय." त्याचा नाईलाज झाला. त्यात आई पुढे म्हणालीच, "हिला बी घेऊन जा." त्याच्या मनात नव्हतं कुणी त्याच्या आणि त्याच्या गाडीच्या मध्ये यावं. पण देवीला जायचं तर नाही कसं म्हणणार न्यायला? अलकाने सासूकडे पटकन पाहिलं. सासूने मानेनेच होकार दिल्यावर ती पळाली, आवरून घ्यायला. वर डोंगरावर जेवण कुठे मिळायचं म्हणून घाईत चार भाकरी थापल्या, सुकी डाळ केली, लोणचं, ठेचा बांधून घेतलं.

अलका बाहेर आली तोवर त्याची गाडी साफ करून झालेली, आतून बाहेरून. त्याने आपल्या आवडत्या गाण्याच्या सीडीज आधीच घेऊन ठेवल्या होत्या. गाडीसमोर जरा रागातच उभा होता तो. त्याला आवडायचं नाही आपण उशीरा पोचलेलं आणि लोकांनी लांबड लावलेली. पण त्याचा पेशाच तसा होता, आठला सांगून लोकं साडेनऊ दहा शिवाय तयार व्हायचे नाहीत. मग वेळेत पोचण्यासाठी 'जरा फास्ट घ्या की' म्हणून मागून आवाज तर कधी जेवायची बोंब. आज मात्र त्याला स्वत:च्या गाडीतून आपल्या मर्जीने फिरायचं होतं. तिच्या हातातली भली मोठी पिशवी पाहून तो म्हणाला, "अवो महिनाभर चाल्लाय्सा का गावाला?" ती घाईघाईने गाडीत बसली आणि गाडीचं दार जरा जोरात ओढलं. तिकडून त्याचा रागाचा एक कटाक्ष तिच्यावर पडला. 'जरा दमानं!' असं म्हणत त्याने गाडी बाहेर काढली. आईला 'येतो गं आये.' म्हणून ते रस्त्याला लागले.

त्याने सकाळी-सकाळी गणपतीच्या गाण्यांची सीडी लावली. एरवी त्याला गाणीही आपल्याला हवी तशी लावता यायची नाहीत. तो मग बाकीच्या कोलाहलाकडे दुर्लक्ष करायचा. गाडी, तो आणि रस्ता असं वेगळंच संभाषण सुरु व्हायचं. 'गजानना श्री गणराया.....' गाणं चालू होतं. गुणगुणत त्याचा मूड बदलला. आपली गाडी, आपलं गाणं, आपला हवा तो रस्ता! त्याच्या एकदम लक्षात आलं, 'देवीलाच कशाला जायला हवं?' त्याने गाडी सातारा हायवेकडे वळवली, एकदा बायकोकडे पाहिले पण तिला थोडीच कळणार होता रस्ता लगेच? कळेल तेव्हा सांगूच म्हणून तो गप्प बसला. त्याच्या डोक्यात आलेली कल्पना त्याला आता गाणीही ऐकू देईना. गाडीचा स्पीड वाढला आपोआप. अलका आपली पहिलीच गाडीत बसायची वेळ असल्याने थोडी अवघडून बसली होती. हायवेला लागल्यावर मात्र अलकाने विचारलं ,"काहो नवीन रस्ता हायेका देवीला जायचा?" "नायी, एक गम्मत हाय. सांगतो नंतर. पन आता ४-५ तास लागतील. उगा घाई करू नका." नवऱ्याला असं गमतीनं बोलताना पहिल्यांदाच पाहिलेलं तिनं. तो पुढे बोलला, "नीट पसरून बसा की. मालकीण बाई हाय तुम्ही गाडीच्या." तशी ती लाजली



आणि थोडी विसावलीही. त्याने गाणी बदलली आणि एकदम मूडमध्ये येऊन सांगू लागला, "हिकडं हायवेवरून आतल्या रस्त्याला गेलं की एक भारी भुजीचं दुकान हाय. एकदा जाऊ आपन." तिने मान हलवली. कधी असं बाहेर पडायची वेळच आली नव्हती त्यामुळेआपण स्वप्नात तर नाही ना याची खात्री करून घेत होती. आपला नवरा गाडी चालवताना एक वेगळीच व्यक्ती बनतो हे ती अनुभवत होती. मध्येमध्ये अजित बोलतच होता, "आपण ना एकदा कोकनात जाऊ या. आई बा ला पन घेऊन. एकदम भारी समुद्र हाय. बघतच बसावं वाटतं." तिने मान हलवली. "पन रस्ता लई बिकट! एकदा असाच घाटातून जात होतो तर एकदम समोरून टरक आला. वाटलं आजची बारी शेवटचीच. तुझी आठवन झाली हुती." तिच्या काळजात एकदम धस्स झालं. त्याच बारीनंतर उशिरा आल्यावर आपण किती वैतागलो होतो तिला आठवलं. पण आज छान वाटत होतं त्याचे अनुभव ऐकताना. त्यालाही सांगायला. आज पहिल्यांदाच कुणीतरी त्याच्या शेजारच्या सीटवर आपलं माणूस बसलं होतं. "ते चव्हान आप्पा माहितेय का? थेटर जवळचं. त्यांच्या सोबत गेलो हुतो एकदा मुंबईला. इतका जीव नकोसा झाला. एकतर ही खच्चून गाडी भरली त्यांनी. कलाकला करत हुती घरची मंडळी बी. जेवाय चार वाजलं दुपारचं. तेबी कुटल्या भंगार हाटेलात. लई चिडचिड झाली तवा. म्हनलो यांच्यासोबत परत जायची येळ नको यायला". ती फक्त ऐकत होती.

दोनेक तासांनी तिने मागच्या सीटवरून पिशवी पुढे घेतली. त्यातले दोन पेरू काढून त्याला तिखट-मीठ लावून एकेक फोड त्याला खायला देऊ लागली. तोही पुढे बघत बघत खाऊ लागला. "आपण ना एकदा बाह्येर फिरायला जाऊ. बाह्येर म्हंजे गुजरात, केरळ असं." तिला काय सगळं सारखंच. तिने पेरू खाता खाता मान हलवली. हळूहळू तिच्या पोटलीतून एकेक पदार्थ बाहेर येत होते. मधेच ती त्याला एखादं बिस्कीट देई तर कधी लिमलेटची गोळी. गाडी पुण्याकडे येऊ लागली तसं वातावरण ढगाळ झालं. रिमझिम पाऊस सुरु झाला तशी त्याने गाणीही बदलली. 'रिमझिम गिरें सावन...' चालू होतं मागे आणि त्यासोबत त्याची बडबड. तीही गाडीच्या काचांवर पडणारे पावसाचे थेंब आणि बाहेर दिसणारी हिरवाई बघत राहिली. मधेच तिला झोप लागली. त्याने प्रेमाने तिच्यावर एक नजर फिरवली. तिची तिरकी पडलेली मान जरा सरळ केली. चार तासांनी त्याने गाडी हायवेवरून बाहेर काढली.

गाडी थांबल्यावर अलकाला जाग आली. ते दोघेही गाडीतून बाहेर पडले. पुणे-मुंबईच्या मध्ये कुठे तरी एका टपरीजवळ गाडी थांबली होती. त्याने दोन वडा-पाव आणि चहा सांगितले आणि टपरीच्या मागे टाकलेल्या बाकड्याकडे तिला घेऊन गेला. म्हणाला,"बस आनी बघ फक्त."

सह्याद्री दूरवर पसरला होता. दऱ्यात धुकं साठलं होतं. लांब कुठे तरी उंच धबधबे दिसत होते. तिच्या अंगाला चिकटून जाणाऱ्या ढगांनी हात, चेहरा ओलसर झाले होते. निसर्गाची ती किमया ती पहिल्यांदाच पाहत होती. तो चहा आणि वडापाव घेऊन आला. "घे. भारी असतोय इथला चा आणि वडा पन. मी मागं एकदा आलो होतो असंच लोकास्नी घेऊन तवा थांबवली होती गाडी. त्या लोकांनी सांगितली चांगली जागा हाय म्हनून. मी इथं बसूनच म्हनलो हुतो, गाडी घेतली कधी तर तुला घेऊन नक्की यीन हितं. कसं वाटतंय?" त्याने विचारलं. पण ती इथे होतीच कुठे? ती त्याच्या पूर्ण झालेल्या स्वप्नाकडे, त्याच्या खुललेल्या चेहऱ्याकडे आणि सह्याद्रीकडे बघत होती फक्त. तिला आईशी झालेलं बोलणं आठवलं, "तुजं ते गव्ह्यातलं तरी सोडवायचं हुतं गाडी घीन्यापरीस. नसते थेर ते." तिला आज गहाण पडलेल्या सोन्यापेक्षा मोठं काहीतरी मिळालं होतं.

पाऊस मग भरून येणारच होता मनात आणि डोळ्यांत.

दिवाळी

निमित्त केवळ सणांचे
महत्व आहे नात्यांचे
लेकी बाळी सगेसोयरे
डोळे भरुनी बघण्याचे
पणती लावू पहिली आपण
तेल घालू या स्नेहाचे
निमित्त केवळ सणांचे

साफ सफाई घरादारांची
गाडी, हवेली, बंगल्याची
खरी सफाई हवी मनाची
जुन्या साचल्या जाळ्यांची
दुसरी पणती मनात लावू
क्षमा शांती अन मैत्रीची



ज्ञानाची घ्या पणती हाती
दानाची शोभून दिसे
आकाशकंदील, दिवे, माळ
ही रोषणाई मग खुलून दिसे
मनात भय का अंधाराचे
पणती हाती सेवेची
अंतरातला प्रकाश म्हणतो
खरी दिवाळी त्यागाची

ज्ञान, दान, तप, सेवा यांचा
आठव आम्हा नित्य हवा
खेद, उसासे, मरगळ, आळस
जरा झटकूनी चाल जीवा
चैतन्याचा प्रकाश आहे
अंतरात तव पहा जरा
हीच दिवाळी लक्ष दिव्यांची
शुभ चिंतन संदेश खरा

- ज्योती श्रीराम पिटके

माझ्या बाबांची अंटार्क्टिका वारी

- अंबर अशोक रसाळ

लहानपणी प्रत्येक मुलामुलींच्या मनात आपल्या भारतापासून हजारो मैल दूर असलेल्या अंटार्क्टिका विषयी खूप कुतूहल असते, खास करून तिथे असलेले बर्फाचे मोठे तरंगते डोंगर, २४ तास सूर्यप्रकाश, प्रचंड थंडी आणि अगदी माणसासारखे चालणारे गोड penguin पक्षी याविषयी! मात्र अशा नेहमीच परिकथेतील वाटणाऱ्या प्रदेशात आपल्यापैकी कोणी जाऊ शकेल हे कधीच वाटले नव्हते. मी आणि माझा मोठा भाऊ सागर पण त्यातलेच. आम्हा दोघांनाही लहानपणापासून 'अंटार्क्टिका' विषयी खूप कुतूहल होते. तिथे जाणे ही अशक्य वाटणारी गोष्ट शक्य झाली ती १९९५ साली! अर्थात आम्ही दोघे नाही, तर माझे बाबा श्री. अशोक रसाळ १९९५-१९९६ सालच्या भारतीय सरकारच्या १५ व्या अंटार्क्टिका मोहिमेवर १६ महिने अंटार्क्टिकावर वास्तव्यास होते!

बाबांची निवड भारतीय सरकारच्या १९९५-९६ या वर्षी अंटार्क्टिकाच्या पंधराव्या शास्त्रीय मोहिमेत झाली. माझे बाबा भारतीय वेधशाळेत अधिकारी म्हणून रुजू होते. त्यांच्या अनेक वर्षांच्या अनुभवामुळे त्यांची अंटार्क्टिका वरील Ozone Layer Depletion चा अभ्यास करण्यासाठी निवड झाली. या १५ व्या मोहिमेत सर्व भारतातून निवड झालेले जवळसाधारण ५० पेक्षा जास्त वैज्ञानिक होते. ही निवड झाल्यावर बाबा अनेक प्रशिक्षणांमध्ये अंटार्क्टिकामध्ये दीर्घकाळ राहण्याकरता आवश्यक ते ज्ञान आणि तयारीसाठी सामील झाले. प्रचंड थंडीमध्ये राहण्याची सवय होण्यासाठी २ महिने हिमालयाजवळ असलेल्या प्रशिक्षण शिबिरात त्यांनी भाग घेतला. याच वेळी अंटार्क्टिकावर भारतीय स्थळ मैत्रीवर करण्यात येणाऱ्या शास्त्रीय प्रयोगांचे प्रशिक्षण पण बाबांनी घेतले.



बाबा १६ महिने अंटार्क्टिकावर राहिले. प्रत्यक्ष अंटार्क्टिकाला जाण्यासाठी जवळपास १ महिना बोटीचा प्रवास होता. गोव्यातून प्रवासाला सुरुवात झाली. १५ व्या मोहिमेतील सदस्यांना सरकारतर्फे शुभेच्छा देऊन मोठा निरोप समारंभ पार पडला. बोटीचा पहिला थांबा होता मॉरीशस (Mauritius). तिथे एक दिवस आराम करून बोट पुढच्या टप्प्याला म्हणजेच अंटार्क्टिकासाठी रवाना झाली. अनेक दिवस प्रवास केल्यानंतर प्रचंड मोठे बर्फाचे तरंगते डोंगर दिसायला लागल्यावर अंटार्क्टिका जवळ आल्याची जाणीव झाली. अंटार्क्टिकावर प्रत्यक्ष स्वागत अनेक Penguin पक्ष्यांच्या थव्याने केले. बोट अंटार्क्टिकावर पोहचल्यावर सर्व सदस्यांना हेलिकॉप्टरने भारतीय वैज्ञानिक स्थळ मैत्री येथे नेण्यात आले. मैत्रीवर प्रत्येक जणांची राहण्याची उत्तम सोय असून १ वर्ष पुरेल एवढा शिधा आणि सुसज्ज असे स्वयंपाकघर आहे. त्यामुळे तेथे काम करणाऱ्या कोणाची गैरसोय अजिबात होत नाही.

पुढचे अनेक महिने बाबा अंटार्क्टिकावरील Ozone layer चा अभ्यास करत होते. या अभ्यासाकरिता Ozone ची मोजणी करण्यासाठी उपकरणे वर हवेत Balloon मधून सोडणे, सर्वे मोजमापे लिहून घेणे आणि इतर

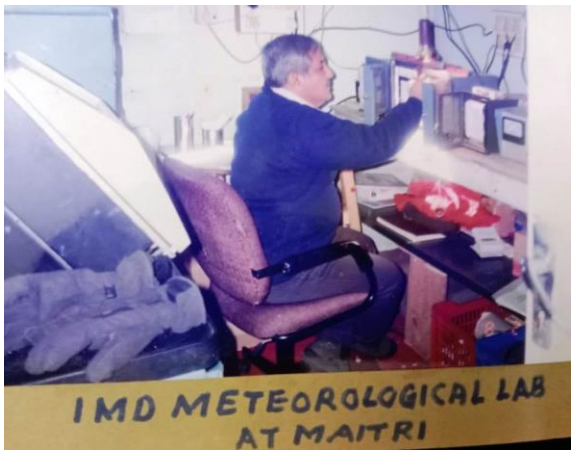
अनेक गोष्टींचा अभ्यास करणे यात वेळ कसा निघून जायचा ते कळत नसे. पहिले काही दिवस मात्र तिथल्या वातावरणाशी जुळवून घेण्यात गेली. जिकडे बघावे तिकडे पांढरे शुभ्र बर्फ, प्रचंड थंडी आणि २४ तास उजेड यांची सवय हळूहळू झाली. नंतर ते सगळे अंगवळणी पडले. Penguin पक्षांचे थवे पाहणे हा पण एक चांगला विरंगुळा होता. तसेच भारतातून अनेक भागातून आलेल्या लोकांशी यथावकाश छान मैत्री झाली.

१६ महिन्यात बाबांना अनेक लक्षात राहण्यासारखे अनुभव आले. त्यातला एक थोडासा भीतीदायक अनुभव म्हणजे snow blizzard! प्रचंड वेगाने वाहणारे गार वारे आणि बर्फ. १६ महिन्याच्या वास्तव्यामध्ये अनेक वेळा मैत्री स्थळाचे दार snow Blizzard मुळे बर्फ साचून बंद व्हायचे. अशा वेळी बाबा आणि त्यांचे सहकारी हातात फावडे घेऊन सर्व बर्फ साफ करायचे. अजून एक थरारक अनुभव म्हणजे snow vehicle चालवणे!

प्रचंड थंडीमुळे मोठे मोठे पाण्याचे प्रवाह आणि बर्फाच्या डोंगरावरचे वितळणारे बर्फ गोठल्यामुळे होणारे विलोभनीय आकार बघून फार मजा आली. सूर्यप्रकाश आणि बर्फ यांच्या संगमामुळे अनेक वेळा अतिशय विलोभनीय अश्या रंग छटा आभाळात दिसल्या ज्यांची तुलना आपण आपल्या Seattle भागातील Northern lights (Aurora Borealis) शी करू शकतो. अजून एक छान अनुभव म्हणजे मैत्रीपासून सर्वात जवळ असलेल्या Russian Antarctica Station वर जाऊन तेथील रशियन वैज्ञानिकांची भेट. Russian आणि भारतीय वैज्ञानिकांनी एकमेकांची भेट घेऊन अनेक शोधांबद्दल चर्चा केली. अशा भेटी आयोजित करून एकूणच संशोधनाचा ताळमेळ ठेवला जातो. आपल्या भारतापासून, कुटुंबापासून दूर राहणे सुरुवातीला फारच अवघड गेले, पण तिथे जोडलेल्या मित्रांमुळे ते थोडे सुसह्य झाले असे म्हणावे लागेल. ११९५-९६ चा काळ असल्याने आजच्यासारखे मोबाइल किंवा इन्टरनेट पण फारसे उपलब्ध नव्हते. कुटुंबाशी संपर्क करायला आठवड्यातून एकदा Satellite Phone वापरायची सुविधा होती.



अंटार्क्टिकावरील १६ महिन्याच्या वास्तव्यामध्ये बाबांनी अनेक मित्र जोडले, अनेक महत्वाच्या विषयांवर संशोधन केले. विरंगुळा म्हणून बाबांनी तिथे होत असलेल्या अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये पण भाग घेतला. माझे बाबा एक अतिशय उत्तम चित्रकार पण असल्याने कचऱ्यातून कला या विषयाचे एक प्रात्यक्षिकही त्यांनी तिथे दाखवले जे सर्वांना खूप आवडले.



मोहीम संपल्यावर परतीचा प्रवास परत बोटीने होणार होता. हेलीकॉप्टरने बोटीवर आल्यावर बोट पहिल्या थांब्याकडे म्हणजेच South Africa मधील Durban शहराकडे रवाना झाली. Durban मध्ये १ दिवस आराम करून बोट गोव्याकडे निघाली. गोव्यात बाबांचे स्वागत करायला मी, सागर आणि आई असे तिघेही गेलो. १६ महिन्यानंतर बाबांना बघून सगळे खूप आनंदी झाले. सर्व कुटुंबाला बोटीची एक सफर घडवून आणली आणि एक छान समारंभ पण आयोजित केला गेला.

एकूणच बाबांचा अंटार्क्टिका मोहिमेचा अनुभव अतिशय सकारात्मक आणि समृद्ध करणारा होता. आणि आमचे बाबा अंटार्क्टिकावर राहिले होते असे आजही सांगताना आमची कॉलर ताठ होते :)

वृद्धापकाळावर बोलू काही

- शीतल पटवर्धन-बापट

वृद्धापकाळ म्हंटला की निराधार वृद्ध, म्हातारे-कोतारे, निरुपयोगी अर्थात (समाजाच्या दृष्टीने) असेच चित्र डोळ्यासमोर येते. पण खरोखरच थोडा खोलवर जाऊन विचार केला तर ह्या वृद्धापकाळाचा खूप बाऊ करून ठेवला आहे असे मला वाटते. आधुनिकतेकडे झुकलेल्या ह्या नवीन पिढीला घरात वृद्ध नको आहेत का? का वृद्धांनाच नवीन पिढी घरात नकोशी आहे? त्यामुळे खूप दिवस मनात घोळत असलेला हा वृद्धापकाळाचा प्रश्न माझ्या मनात भेडसावू लागला. त्याबद्दलचेच विचार प्रकट करण्यासाठी मी ह्या विषयाकडे वळले.

सामान्य माणसांच्या जीवनात येणारे प्रश्न सद्धस्थितीत विशेषतः तरुणपिढीने विचार करण्याजोगे आहेत. आजी-आजोबांनी लावलेल्या आंब्याच्या झाडाचे नातवंडांना फळ मिळते तसेच 'वृद्धापकाळ' ह्या संकल्पनेचा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलल्यास तुमच्या पुढच्या पिढीलाही त्याचे फळ मिळेल. त्या काळी ज्या पिढीने त्याग केला, ते ज्या वातावरणात वाढले तो काळच निराळा होता. आपण जसे केले तसेच पुढच्या पिढीने करावे ही सक्ती मात्र वृद्धांनी करू नये आणि आपली मते त्यांच्यावर लादू नये. 'जुनं ते सोनं' ह्या उक्तीचा मर्यादित गोष्टींसाठीच आग्रह धरावा.

जगात नवनवीन शोध लागत आहेत. लोकांच्या गरजा बदलत आहेत. एकूणच lifestyle बदलली आहे. सर्वच आधुनिक गोष्टींचे आकर्षण वाढत चालले आहे. वाढते शिक्षण आणि career च्या जोरावर निरनिराळ्या संधी उपलब्ध होत आहेत. त्यामुळे पैसा, धन, संपत्ती ह्यातही फरक पडत चालला आहे. परंतू पैश्याच्या आकर्षणासाठी स्वतःच्या वृद्ध आई-वडीलांकडे दुर्लक्ष करू नये. ह्या नवीन पिढीची नवीन स्वप्नं पूर्ण होऊ दे पण आपले घर, कुटुंब, नातीगोती, घराणी, आई-वडील ह्या सर्वांचा विसर न पडता आई-वडीलांनी आजवर केलेल्या कष्टाची, त्यागाची जाणीव असणे तितकेच आवश्यक आहे. एकूणच काय तर जुने व नवीन विचार ह्याची सांगड घालून आयुष्य सुखकर करावे.

आज आधुनिक तंत्रज्ञान व वैद्यकीय शास्त्रामधल्या शोधांमुळे माणसाची वयोमर्यादा वाढली असली तरी वृद्ध होणे हे जन्म आणि मृत्यूप्रमाणे कोणाच्या हातात नसते. 'वृद्धपण' ही एक व्याधी नसून निसर्गाचे ते देणे आहे. प्रत्येकजणच त्यातून जाणार आहे. बालपण ते वृद्धापकाळ ही एक जीवनयात्रा आहे. ह्यात सुख-दुःखाची वळणे, अडचणी हे आलेच. त्यावर मात करून तरुण पिढी कधीतरी वृद्ध होणारच. ह्या वृद्ध झालेल्या तरुण पिढीच्या, पुढच्या पिढीने वृद्धांकडे दुर्लक्ष केले तर चालेल का? नक्कीच नाही! उद्याच्या जगातील आव्हाने पेलण्यासाठी व त्यात टिकाव धरण्यासाठी तुमची मुले म्हणजेच पुढची पिढी सर्वोतपरी विचार करूनच या आधुनिकतेने झुकलेल्या विचारात सामील होईल ह्याची मला खात्री आहे.

बालपण, तरुणपण आणि वृद्धपण हे आयुष्यातील ३ महत्वाचे टप्पे आहेत. आर्थिकदृष्ट्या सुब्बत्ता असलेल्या एखाद्या व्यक्तीने 'वृद्धापकाळाला कसे सामोरे जावे?' ही कल्पना उचलून धरली तर काय हरकत आहे? सामाजिक कामाची तळमळ, जिद्द, मेहनत करण्याची तयारी व सचोटीच्या जोरावर एखाद्या संस्थेने जर पुढाकार घेतला तर काही घरातच राहिलेले निराधार गरीब वृद्ध संघटीतपणे काम करतील, त्यामुळे जेणेकरून त्या वृद्ध जोडप्याचा, वृद्ध व्यक्तीचा वेळ जाईल व एकत्र काम करून मिळणारा आनंदही काही औरच असेल. सुख-दुःखाच्या गप्पा मारताना अनेक विचारांच्या पैलूंची देवाणघेवाण होईल व सद्यस्थितीवर मात करून, स्वतः आनंदी राहून दुसऱ्याला आनंद देता येईल. प्रत्येक वृद्ध व्यक्तीमधे एक लहान मूल दडलेले असते असे म्हणतात. त्या लहान मुलामधली निरागसता

वृद्धापकाळीही जपली तर वृद्धापकाळसुद्धा बालपणाप्रमाणे रम्य जाईल.
म्हणूनच मला म्हणावेसे वाटते,

लहान व्हा वृद्ध व्हा चिंता कधी संपत नाही ।
जीवनाचं रहाट गाडगं कुणासाठी थांबत नाही ।
आहे उत्तर कोणाकडे? विचारा अंतर्मनाला।
उत्तर शोधून काढेल का? जर विचारलं computerला ।
वृद्धापकाळ ही समस्या नाही सांगा पुढच्या पिढीला।
प्रश्न सगळा संपूनच जाईल पटेल तुमच्या मित्राला।
देशात असो वा परदेशात शोधू आम्ही सुखाला
हेच मागणे परमेशाला, सुखी ठेव जीवनाला,
सुखी ठेव आयुष्याला, सुखी ठेव वृद्धापकाळाला ।।

मैत्रीण असावी अशी

कधीही भेटली तरी हसून स्वागत करणारी
मनापासून आवडीचे पदार्थ खाऊ घालणारी

कठीण परिस्थितीत मागे न हटणारी
मदतीचा हात हमखास पुढे करणारी

सुकलेल्या फुलांना बहर आणणारी
कुठच्याही पदार्थाला अमृताची गोडी देणारी

प्रेमाच्या सहवासाने दिलासा देणारी
शब्दाविना सर्व काही समजून घेणारी

न सांगता डोळ्यातील भाव ओळखणारी
हक्काने तुमचा कान पकडणारी

तिच्याभोवती सतत आनंद वाढवणारी
कोणातही पटकन सहज समरस होणारी.

जिवलग मैत्रीण असावी अशी एक
असती असे भाग्यवान लाखात एक



- दीपाली कुलकर्णी जोध

एकाच या जन्मी जणू

- आरती कुंटे-लोटलीकर

कुठलंही आपल्याला आवडणारं गाणं आपण गुणगुणतो, म्हणतो आणि गातो पण. खरंच त्यातली काहीच गाणी अशी असतात जी आपल्याला विचार करायला भाग पडतात. एखाद्या गाण्याचं रसग्रहण म्हणजे काय? तुम्हाला नक्कीच असं वाटेल की ते गाणं कुठल्या चित्रपटातलं आहे? कोणी म्हटलं आहे? गाण्यामागची गोष्ट काय आहे? वगैरे वगैरे, बरोबर ना ! पण आज मी तुमच्या समोर वेगळा विचार मांडणार आहे. काही गाणी आपल्या आयुष्यात अगदी जवळची वाटतात किंवा अशी गाणी जी आपण आपल्या आयुष्याशी relate करू शकतो. असंच एक गाणं **"एकाच ह्या जन्मी जणू फिरुनी नवी जन्मेन मी"** अतिशय सुंदर गीत! 'पुढचं पाऊल' चित्रपटातील. लिहिलं आहे सुधीर मोघे ह्यांनी, संगीत आहे सुधीर फडके ह्यांचं, स्वर आहेत आशा भोसले ह्यांचे.

मी चित्रपटाबद्दल काही बोलणार नाही आहे. मला हा चित्रपट काहीसाच आठवत आहे. तेंव्हा पण चित्रपट सोडून गाण्याकडे लक्ष जास्त गेलं. गाणं कुठलंही असो चित्रपटाच्या कथानकाला धरून ती असतात हे नक्कीच. तो कथानकाचा भाग झाला. पण जेंव्हा तेच गाणं सामान्य लोकांपर्यंत पोहचतं आणि गुणगुणणारा प्रत्येकजण आपल्या आयुष्यात डोकावतो मग कुठे जाऊन ते गाणं सर्वस्वी त्याचं होतं. कुठलंही गाणं म्हणताना त्यामध्ये स्वतःचे विचार पण असावे असं मला वाटतं. ते गाणं म्हणताना आपल्याला त्या गाण्याबद्दल काय वाटतं ते विचार, गाण्यातला भाव पोहचवता आलं पाहिजे. तरच ती गाणी स्वतःपर्यंत पोहचतात. आणि ऐकण्याऱ्यांपर्यंत ते सुंदरपणे आपण पोहचवू शकतो. रसग्रहण माझ्या दृष्टीने हेच आहे. दुसऱ्यांच्या आयुष्यातले चढ-उतार आपण ऐकत असतोच. हे गाणं जेंव्हा जेंव्हा मी म्हटलं आहे तेंव्हा तेंव्हा स्त्री व तिचा संघर्ष, तिच्या भावना, त्यांचं मनोगत, म्हणजे हे गाणं आहे, असं मला जाणवलं

स्त्री जन्मा तुझी ही कहाणी, हृदयी पान्हा नयनी पाणी
एकाच ह्या जन्मी जणू फिरुनी नवी जन्मेन मी

हे स्त्रीजन्माचं गाणं. तिची पण काही स्वप्नं आहेत. तिला पण आपल्या स्वप्नांना घेऊन आकाशात भरारी घ्यायची आहे. तिला तिचं स्वतंत्र असं एक अस्तित्व आहे. पण तिला कुठेतरी अडकून राहिल्यासारखं वाटत आहे. तिच्या स्वप्नांना पंखांचं बळ हवं आहे. पण कुठेतरी अनामिक भीती पण आहे. उराशी स्वप्ने बाळगून जगणारी ही स्त्री, तिचं मनोगत म्हणजे हे गाणं आहे. ह्या जगात अश्या किती जणी जगत आहेत. त्यांच्याकडे स्वप्नं आहेत पण त्याला मिळणारं प्रोत्साहन नाही. समाजाकडून, कुटुंबाकडून जे पाठबळ त्यांना मिळायला हवं आहे ते त्यांना मिळत नाही. कुठलीही संधी त्यांना मिळत नाही. ती अजूनही त्याच आशेने जगत आहे की आज ना उद्या तिला तिची स्वप्नं पूर्ण करायला मिळणार आहेत. अशावेळी सुधीर मोघे ह्यांचे हे शब्द आपल्याला प्रेरणा देऊन जातात.

आशा उद्याच्या डोळ्यांत माझ्या, फुलतील कोमेजल्यावाचुनी
माझ्या मनीचे गुज घ्या जाणुनी या वाहणाऱ्या गाण्यांतुनी
लहरेन मी, बहरेन मी, शिशिरातुनी उगवेन मी
एकाच या जन्मी जणू फिरुनी नवी जन्मेन मी.

हे गाणं जगातल्या सर्व स्त्रियांसाठी ज्यांनी आपल्या संघर्षांला तोंड देऊन त्याच्यावर मात केली आणि आज त्या समाजात मानानं जगत आहेत.

राग-संगती

- धनंजय कुलकर्णी

रसिकहो, आज मी दोन अश्या गाण्यांबद्दल बोलणार आहे जी खूप प्रसिद्ध तर आहेतच पण त्यात एक मोठं आगळं वेगळं पण रंजक असं साम्य आहे. तशी बरीच गाणी असतील पण मला उमगलेली ही दोन.

साधारणतः शास्त्रीय संगीतामध्ये प्रत्येक राग गाण्याचा एक विशिष्ट कालावधी ठरवलेला आहे. असे नाही की तो राग दुसऱ्या कुठल्या वेळेला गायलाच जात नाही पण तशी रसनिष्पत्ती त्यातून होत नाही म्हणून एक विशिष्ट अश्या वेळीच तो राग गायला जावा असे हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीत सांगते. पण एखाद्या रागावर आधारित सिनेमाच्या गाण्याची चाल जेव्हा बांधली जाते तेव्हा साधारणपणे ही बंधने नसतात. पण तरीही फार तफावतही बघायला मिळत नाही. सिनेमामध्ये त्या गाण्याची situation आणि त्या गाण्यातले बोल यावर बरीचशी ती चाल अवलंबून असते असे बऱ्याच संगीतकारांकडून ऐकलेले आहे. हीच पद्धती बऱ्याच अंशी भावगीत अथवा भक्तीगीताच्या चाली करतानाही लागू पडते.

आता यमन हा साधारणतः संध्याकाळी गायला जाणारा राग. क्वचितच तो सकाळी गायलेला आढळतो. तसं यमन बद्दल जरा जपूनच बोलायला हवं. कारण त्यामध्ये इतकी गाणी आहेत की एकदा कुणीतरी म्हणाले होते की, लतादीदींनी एवढी गाणी यमनमध्ये गायली आहेत की त्यांनी नुसती जांभई जरी दिली तरी यमनमध्ये वाटेल. असो. तर असा हा यमन राग.

अनुप जलोटांनी "मैंय्या मोरी मैं नही माखन खायो" या त्यांनी गायलेल्या तुलसीदासजींच्या सुप्रसिद्ध भजनात एकाच कडव्यामध्ये सकाळ दाखवण्यासाठी भैरव तर संध्याकाळ दाखवण्यासाठी यमनचा वापर केला आहे. या भजनामध्ये छोटा श्रीकृष्ण यशोदेला "मैं नही माखन खायो" हे पटवून देण्यासाठी म्हणतो "मैंय्या मोरी भोर भायो गैयन के पाछे तुने मधुबन मोही पठायो, चार प्रहार बन्सीबट भटक्यो सांज परे घर आयो, मैंय्या मोरी मैं कब माखन खायो" ही ओळ गाताना अनुपजी "भोर भायो गैयन के पाछे तुने मधुबन मोही पठायो" हे भैरव रागामध्ये म्हणून सकाळची वेळ दाखवतात तर "चार प्रहार बन्सीबट भटकयों सांज परे घर आयो" हे यमन रागामध्ये म्हणून संध्याकाळ दाखवतात. सांगायचा मुद्दा असा की यमन हा संध्याकाळी गायचा राग पण आता जर यात भूपाळी कुणी बसवली तर कशी वाटेल? सकाळच्या प्रसन्नवेळी गायची भूपाळी आणि तीही यमनमध्ये? आश्चर्य वाटले ना! पण हेच तर महान संगीतकारांचे कौशल्य आहे. ही भूपाळी आहे गीतकार रमेश अणावकर यांनी लिहिलेली, संगीतकार वसंत प्रभू यांनी संगीतबद्ध केलेली आणि आशा भोसले यांनी गायलेली "प्रभाती सूर नभी रंगती दशदिशा भूपाळी म्हणती". सगळ्या कडव्यांमध्ये प्रसन्न सकाळच्या वातावरणाचं वर्णन. आता त्यामध्ये बाकी रागांचे मिश्रण असेलही पण प्रथम दर्शनी हा राग यमन भासतो हे नक्की.

आता याउलट दुसरे उदाहरण राग बिभास मधील एका गाण्याचं. हा भैरव थाटातील एक सकाळचा राग. तशी फार गाणी या रागामध्ये बांधलेली मी ऐकली नाहीत. कर्नाटकातील संत पुरंदरदास यांचे "भाग्यदा लक्ष्मी बारम्मा" हे भारतरत्न पंडित भीमसेन जोशीजींनी अजरामर केलेले सुप्रसिद्ध भजन या रागामध्येच बांधलेले आहे. यामध्येही लक्ष्मीच्या वेगवेगळ्या रूपांची आणि तिच्या स्वागताची प्रसन्नता आणि भक्तीपूर्ण प्रार्थना या रागातील चालीमध्ये खूप प्रकर्षाने जाणवते. पण या रागामध्ये संध्याकाळच्या एकाकीपणाचं वर्णन करणारं एखादं गाणं असेल तर काय म्हणाल! ही किमया केली आहे लक्ष्मीकांत प्यारेलाल या संगीतकार जोडीनं. उत्सव चित्रपटातील "सांज ढले गगनतले हम कितने एकाकी" या वसंत देव यांनी लिहिलेल्या आणि सुरेश वाडकरजींनी गायलेल्या गाण्याला बिभास



रागात बांधलंय. डॉ. वसंतराव देशपांडे एका मुलाखतीमध्ये सांगतात की सूर अथवा चाल ही करुण नसतात किंवा आनंदी नसतात. सूर हे सूर असतात पण ते जेव्हा गाण्याला चाल म्हणून एकत्र येतात तेव्हा त्या गाण्याचे शब्द, त्याची situation ह्यांनी एक भाव तयार होतो. श्रीनिवास खळे साहेबांना एकदा विचारले की "तुम्हाला इतक्या सुंदर आणि अवघड चाली कश्या सुचतात? तेव्हा ते म्हणाले, "मी कुठे चाली देतो? गाण्यातले व कवितेतले शब्दच ते सूर मागत येतात."

रसिकहो, मला वाटते ह्यालाच म्हणतात प्रतिभा. जी कुठे शिकता येत नाही किंवा विकत मिळत नाही आणि चोरता तर मुळीच येत नाही. अश्या आपल्या सर्व प्रतिभावंत संगीतकार, गीतकार, गायक आणि वादक ज्यांच्या कलेमुळे आपल्या सगळ्यांचं जीवन समृद्ध झालं, त्या सर्वांना सादर नमस्कार करतो आणि ही छोटीशी स्तुती सुमनांजली त्यांना अर्पण करतो.

प्रतीक्षा



मन कसे पिसे माझे
जिथे तिथे तुला शोधे
तुझा ध्यास तुझी आस
चहूकडे तुझा भास

तुझे हास्य चांदण्यांचे
नयनी मी साठविले
तुझे बोल शब्दलेणे
ओठी माझ्या तुझे गाणे

बासरीची तुझ्या धून
पाय जाती थबकून
दिशाहीन तुझ्यावीण
गोड तुझी आठवण

तुझ्यात मी मला शोधी
भेटशील सांग कधी?

- अश्विनी क्षीरसागर

मायेचं माहेर



नातं तुझं माझं सईबाई
जसा मनाचा दर्पण
माझ्या मनातला भाव
तुझ्या डोळ्यात अर्पण

नातं तुझं माझं सईबाई
कच्च्या धाग्याचं बंधन
उगाळून लावलेलं
ओल्या मायेचं चंदन

नातं तुझं माझं सईबाई
विश्वासाचा ग आहेर
माया तुझी ती ग माझे
जणू दुसरे माहेर

- कादंबिनी धारप

विरंगुळा

- अपूर्व चिंचवडकर

आपण सर्व जण अमेरिकेत येताना स्वप्न घेऊन येत असतो. आपलं पहिलं वर्ष स्वप्नाच्या मागे लागण्यात जातं. दरम्यान आपल्याला आपल्यातील सुप्त गुणांचा विसर पडतो. सुरवातीची वर्षे आपल्याला अमेरिकेत स्थिर होण्यात, इथली संस्कृती समजून घेण्यात जातात. मित्रमंडळी गोळा करण्यात जातात. नंतर ऑफिस व्यतिरिक्त आपण काय करू शकतो ह्याचा विचार करायला सुरूवात होते.

Man does not live by bread alone हा पूर्वी केव्हातरी वाचलेला सुविचार आठवतो. डब्ल्यू. एच. डेविसची कविता आठवते, What's this life if full of care; We have no time to stand & stare.

चिंता काळजी बाजूला सारून क्षणभर थांबून आनंदाचे क्षण टिपता आले पाहिजेत. इथे बऱ्याच सेवाभावी संस्था (non-profit organizations) कार्यरत आहेत. आपण ऑफिसचे काम सांभाळून आपल्या क्षमतेनुसार योगदान देऊ शकतो. सामाजिक कार्य केल्याने आनंद मिळतो. जनसंपर्क वाढतो. अगदी बाहेर कुठेही न जाता घरात बसूनही आपण एखादा छंद जोपासू शकतो. मी माझा छंद जोपासू शकलो, ते माझी पत्नी श्वेता आणि मुलगी अन्वीमुळे. 'Behind every successful man, there is a woman' असं म्हणतात ते खरंच.. मी शिट्टी वाजवून गाणं छान म्हणायचो. त्याच्यावरून माझ्या पत्नीने मला बासरी शिकण्यासाठी उद्युक्त केले. माझ्या सुदैवाने सिअॅटल् मध्ये मला चांगले गुरु लाभले; कोणतीही संगीत क्षेत्राची पार्श्वभूमी नसताना मी बासरी वादनाकडे वळलो.

त्यावेळी एक गम्मतच झाली होती. बासरी शिकण्यासाठी जेव्हा मी माझ्या गुरुंबरोबर ई-मेल मध्ये सुरवातीला संभाषण चालू केलं, तेव्हा माझ्या नावाच्या इंग्लिश स्पेलिंगवरुन त्यांना मी मुलगी आहे असं वाटलं. म्हणून त्यांनी मला C# ची छोटी बासरी घ्यायला सांगितलं. पण तरी सुद्धा तीच बासरी माझ्यासाठी योग्य ठरली.

सुरेल तर सोडाच, सुरवातीला नुसता बासरीतून आवाज काढायलाच २-३ दिवस गेले. दिवसभर मी YouTube च्या videos वरुन स्वतः चिकाटीने प्रयत्न करून सा रे ग म प ध नी सां वाजवायला शिकलो. पहिल्याच क्लासमध्ये स्वतःचं कौतुक ऐकल्यावर तर मी चंद्रावरच पोहोचलो! माझी गोडी वाढायला लागली, क्लासमध्ये शिकत असलेल्या रागांबरोबरच, इंटरनेटवरून लोकप्रिय आणि सोप्या गाण्यांचे नोटेशन्स बघून मी प्रयत्न करून वाजवायला लागलो. आता तर माझा आत्मविश्वास अजूनच वाढला. एक पाऊल जरा जास्त टाकलं, तीव्र स्वर असलेला राग चालू केला, तेव्हा गुरुजींनी कान पिळला आणि सांगितलं की सुरवातीला आपण शुद्ध स्वरांचा अभ्यास करु, नंतर टप्प्याटप्प्याने कोमल, तीव्र स्वर शिकू.

सध्या माझ्या संग्रहात C#, F# आणि G# अश्या ३ वेगवेगळ्या पट्टीच्या (music scales) बासऱ्या आहेत. दिवसाची सुरुवात मी बासरी वादनाने करतो. तो आवाज माझ्या पत्नी व मुलीसाठी सकाळचा अलार्म आहे. आणखी एक गोष्ट सांगावीशी वाटते - आमच्या ऑफिसमधील स्नेहसंमेलनाच्या छोटेखानी कार्यक्रमात मी माझी कला सादर करेन असं वाटलंही नव्हतं, पण तशी संधी मला मिळाली. त्यावेळी झालेला आनंद शब्दातीत आहे. आता बासरी बरोबरच मी ढोलकी वादन सुद्धा शिकायला सुरवात केली. आणि या लेखाच्या निमित्ताने आता साहित्याच्या प्रांतातही पाऊल टाकत आहे; तुम्ही त्याचे पहिले रसिक वाचक.

(विशेष सूचना: माझ्या लेखनाच्या दर्जावरुन माझ्या बासरी वादनाच्या कौशल्याचे मूल्यमापन वाचकांनी करू नये ही नम्र विनंती.)

Yosemite नॅशनल पार्क

- चित्रा मेहेंदळे

काही जणांना देवळांना, तिर्थस्थानांना भेट देणे आवडते तर काहींना म्युझियम्स, प्रेक्षणिय, ऐतिहासिक स्थळांची माहिती घ्यायला आवडते. काहींना समुद्रकिनारी जाऊन रहायला आवडते . कोणाला गार्डन्सना भेट द्यायला आवडते तर कोणाला जंगलात फिरायला, ट्रेकिंगला जायला आवडते. प्रत्येकाची आवड वेगळी असते. पण २ दिवस तरी, रोजच्या रूटीन मधून बाहेर पडून, निसर्गाच्या सान्निध्यात राहून ताजेतवाने व्हावे असे सर्वांनाच वाटते.

मला कॅलिफोर्नियाच्या Yosemite National Park मध्ये जाण्याचा योग आला. अशा जंगलातून, डोंगरातून चढ-उतार करत चालण्याचा, मला खरं तर अनुभव नाही . त्यामुळे इतके चालणे जमेल की नाही असे वाटत होते. जुलै महिना म्हणजे कॅलिफोर्नियात जबरदस्त ऊन! या उन्हात कसे काय इतके चालायचे असे वाटत होते. पण उंच वृक्षांनी ऊन जराही जाणवू दिले नाही. उंचावर, डोंगरावर असल्यामुळे छान गार वारा होता. इथे वेगळ्याच प्रकारचे, जुने, दोन-अडीच हजार वर्षांपूर्वीचे, अवाढव्य उंच वृक्ष पाहूनच थक्क व्हायला होते.

मारीपोसा कंट्रीवरून नांव मिळालेले मारीपोसा ग्रोव्ह. ग्रोव्हचा अर्थच झाडांचा समूह (group of trees). सिकिया (Sequoia) ट्री या उंचच उंच अशा ५०० वृक्षांच्या समूहाची व्हिजिटर सेंटरला सुरुवातीलाच माहिती मिळते. ग्रिझली जायंट (Grizzly Giant) आणि वावोना ट्री (Wawona tree) हे ही पहाण्यासारखे!



ग्रिझली जायंट १९०० ते २४०० वर्षे जुना आहे. २१० फूट (६४ मीटर) उंच व ३० फूट परिघाचा खोड आणि बुंध्याचा विस्तार ९२ फूट.

वावोना ट्री सुद्धा साधारण एवढाच, पण त्याच्या बुंध्यातून बोगदा तयार केलाय आणि आपण तर त्यामधून जाऊ शकतोच, पण गाडी (कार) सुध्दा जाऊ शकते. इतके उंच झाड, कसे काय तोल सांभाळत असेल असा प्रश्न मनात येतोच! पण त्याच्या फांद्या ही इतक्या जाड आहेत की त्या हात पसरल्यासारख्या राहून, झाडाचा तोल सांभाळतात. मुळं १० फूट खाली पसरतात. झाडं खूप जवळ जवळ असतात. ऊन मिळवण्यासाठी ती उंच उंच वाढतात. रोज १००० गॅलन मिळेपर्यंत, झाडं उंच वाढतात. पाणी मिळेनासे होते, तेव्हा त्यांची वाढ थांबते.

तिथले पर्वत हे एक आकर्षण आहेच. डोंगरातून पडणारे छोटे आणि २४०० फूट इतक्या उंचीवरून कोसळणारा ३ टप्प्यातला धबधबा पहायला खूपच मजा वाटते.



पण खरं सांगू? तिथले एकीकडे घनदाट वृक्ष आणि दुसरीकडे आग (wildfire) लागल्यामुळे जळलेले, बेचिराख वृक्ष पाहून अस्वस्थ व्हायला होते. तेव्हा मनांत आले..... "**तिथल्या डोंगराचे मनोगत**"

वर्षोनुवर्षे खेळताहेत माझ्या अंगाखांद्यांवर हे वृक्ष ,
चढाओढीने ऊंच ते वाढताहेत, रक्षण करण्या, असतो मी दक्ष!
किती वेळा ढासळलो, किती वेळा गारठलो.
उन्हा पावसात राहून कणखर झालो, स्वतः रूक्ष झालो;
पण बापाच्या मायेने सतत पाझरतही राहिलो.
कधी स्वतःचं रूप पाण्यात पाहून हरखून गेलो,
कधी माणसांच्या आनंदात, फोटो बनून सामिल झालो.
अगतिक झालो जेव्हा वणव्यात सापडलो.
फुललेल्या झाडांना न वाचवता, त्यांच्याबरोबर होरपळत राहिल.
अजूनही त्यांचे काळे अवशेष पाहून मन द्रवतं,
पण तरी तटस्थपणाचा मुखवटा घालून उभा आहे मी.
माझ्या अंगाखांद्यावर खेळणाऱ्या वृक्षांसाठी...
दक्ष आहे मी, दक्ष आहे मी.

STP "एक" अनुभव

- जयंत भोपटकर
(व सायकलिंग buddy राहुल तारांबळे)

गेली अनेक वर्षे मी Seattle ते Portland (STP) सायकलिंग event मध्ये भाग घेत आहे, हे माझे १५वे वर्ष होते. मागील सर्व वर्षांत STP सायकलिंग मी दोन दिवसात पूर्ण करायचो पण एकदा तरी एका दिवसात सायकलिंग करण्याचे स्वप्न नेहमीच पाहत आलो होतो. हे स्वप्न पूर्ण होऊ शकले नाही ह्याची बरीच कारणे होती - एक दिवसाचा वेळ पुरेल का? सायकलला काही झालं तर? अपघात झाला तर काय? आयोजकांपैकी कुणीच नसेल मदतीला तर काय करायचं? शारीरिक क्षमता कमी पडली तर काय? एका दिवसात पोर्टलॅंड पर्यंत सायकलिंग करणे ह्यामध्ये मानसिकताच आडवी येत होती. त्या जोडीला वाढतं वय, शारीरिक तंदुरुस्ती ह्यावर मात करणं हे माझ्यासाठी मोठं जिकिरीचं काम होतं.

असं असतानाही कोणत्याही परिस्थितीत एका दिवसात STP करायचीच असा निर्धार मी व माझा सायकलिंग buddy राहुल तारांबळे यांनी केला. त्यासाठी पहिली आखणी केली ती म्हणजे एका दिवसात सायकलिंग करताना कुठल्या टप्प्यावर किती वाजता पोहोचायचं ह्याची (workback schedule). ह्या आधी दोन दिवसात STP करताना Seattle पासून सुमारे १५० मैल अंतरावर Kelso नावाच्या गावात overnight stay असायचा. तिथे हॉटेल साधारण ६ महिने आधी बुक करायचो. ह्या वर्षी हॉटेल बुक न करणे ही एक महत्वाची गोष्ट करायची ठरवली जेणेकरून एका दिवसाचं सायकलिंग करण्याशिवाय पर्यायच उरणार नाही अशी खूणगाठ मी मनाशी बांधली. दर वर्षी ५००-६०० मैलांच्या practice च्या जोरावर मी STP करीत आलो होतो; ह्या वर्षी १००० मैलांची practice करण्याचं लक्ष्य ठरवलं आणि जून महिन्याच्या आत ते साध्य केलं. त्यापैकी राहुलबरोबर काही, तर एकट्यानेच काही अशी practice केली होती.

प्रत्यक्ष सायकलिंगच्या दिवशी (१५ जुलै, शनिवार) मध्यरात्री उठलो, आंघोळ/थोडं खाणं करून पहाटे बरोब्बर २:०० वाजता सायकल चालवायला सुरुवात केली. बरोबर आपत्कालीन स्थितीमध्ये लागणाऱ्या गोष्टी होत्याच (अतिरिक्त ट्यूब, हवेचा ऑटोमॅटिक पंप, सॅंडविचेस इत्यादी). Kent (२५ मैल) ला पोहोचेपर्यंत जे घडू नये ते घडलं आणि पहली अडचण उभी राहिली. रस्त्यावरच्या आयोजकांतर्फे करण्यात आलेल्या दिशादर्शकांच्या गोंधळात रस्ता चुकला. रस्त्यावरील दिव्याखाली उभे राहून नकाशा बघत, GPS सुरु करून पुढील प्रवास सुरु केला पण अंधारात चुकीच्या रस्त्यावरून सायकल चालवणे अवघड जात होते, आणि ह्या गोंधळात सुमारे ३० मिनिटे वाया गेली. कसाबसा पुढील प्रवास सुरु केला आणि थोड्याच वेळात दुसरी अडचण उभी ठाकली. माझ्या buddyची सायकल पंक्चर झाली. आयोजकांच्या मदत फोन-नंबर वर फोन केला पण इतक्या पहाटे त्यांची मदत मिळणे कठीण होते. अंधारात हे स्वतः करताना थोडी गैरसोय झाली आणि अजून ४५ मिनिटे वाया गेली, तरीही आम्ही पंक्चर फिक्स करून पुढचा प्रवास सुरू केला. ह्या सगळ्या अडचणी लक्षात घेऊन वेळेची आखणी केली असली तरी दिवसाच्या सुरुवातीलाच वेळापत्रक तासाभराने बिघडले, परंतु इलाज नव्हता.

४३ व्या मैलावर Puyallup Hill चे बऱ्यापैकी अवघड चढण पार केल्यानंतर Spanaway High School ह्या पहिल्या ५५ मैलावरील official स्टॉपला पोहोचलो तेव्हा सकाळचे ६:३० वाजले होते. तिकडे थोडी न्याहारी केली आणि पुढील प्रवासासाठी काही खाद्यपदार्थ जोडीला घेतले. प्रवासाच्या शेवटच्या टप्प्यात काहीही मदत मिळणार नाही ह्याचा अंदाज घेऊन काही शिदोरी बरोबर असलेली बरी असा विचार होता. Spanaway नंतर

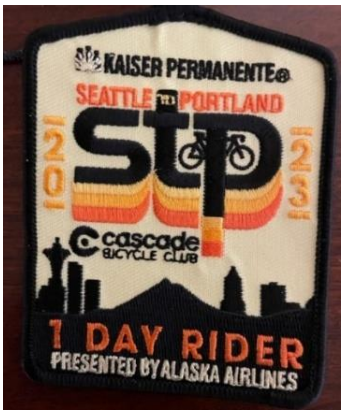
पुढील टप्पा होता ८८ मैलावर Tenino, तिथे पोहोचेपर्यंत १०:०० वाजले होते. नियोजित वेळेपेक्षा सुमारे १ तास उशीर झाला होता. एक छोटासा ब्रेक घेऊन Centralia ह्या पुढील टप्प्याकडे निघालो तेव्हा ७५ डिग्री तापमान होते. आता कडक ऊन सुरु होणार ह्या विचारानेच अधिक घाम फुटला होता. Centralia ला पोहोचलो तेव्हा cramps येत होते आणि गुडघा दुखू लागला होता. पुढील खडतर प्रवासाचा विचार करून Centralia ला स्वखर्चाने 15-min massage करून घेतला.



Chehalis हा पुढचा official टप्पा १०४ मैलावर होता आणि ऊन 85 च्या पार. उष्णतेने अंगाची लाही-लाही होत होती. कलिंगड, संत्रे, आणि PBJ sandwiches इत्यादि खाऊन पुढे Napavine कडे निघालो. ११४ मैलांवर Napavine ला पोहोचलो तेव्हा तापमान ९० पर्यंत गेले होते. Napavine च्या ह्या टप्प्याच्या शेवटी सुमारे १ मैलाचा चढ आहे ज्यामुळे हा टप्पा अत्यंत कठीण ठरतो. हा टप्पा त्या भर उन्हात पार करताना बराच त्रास झाला परंतु इलाज नव्हता. आता पुढचा पडाव १२६ मैलावर Vader. सुमारे ३:०० वाजेपर्यंत Vader ला पोहोचलो तेव्हा खूपच थकवा आला होता. थोडी विश्रांती घेऊन १४३ मैलावरील Lexington चा रस्ता निसर्गरम्य असला तरीही त्याचा आनंद लुटायची सुद्धा इच्छा उरली नव्हती. हा रस्ता अनेक छोट्या मोठ्या टेकड्यांचा आहे. Lexington ला पोहोचेपर्यंत तापमान ९५ पर्यंत पोहोचले होते आणि शरीरातील ऊर्जा पूर्णपणे संपून गेली होती. शरीरातील पाणी सारखे घामावाटे बाहेर पडत होते आणि जास्त विश्रांती घ्यावी लागत होती. Lexington ला पोहोचेपर्यंत ५:३० झाले होते आणि आम्ही निर्धारित वेळेच्या सुमारे दोन तास मागे पडलो होतो. दरवर्षीप्रमाणे Kelso ला थांबण्याचा विचार नक्कीच मनाला चाटून गेला, पण हॉटेल बूकिंग केव्हाच कॅन्सल केले होते; म्हणून तो विचार लगेच बाजूला सारून शेवटचा ६४ मैलाचा प्रवास सुरु केला. आता आयोजकांचा support मिळणार नाही ह्याची खात्री होतीच, पण उडी मारली होती आणि हार मान्य नव्हती. सुमारे 3 मैल समोरून येणाऱ्या वाऱ्याचा (headwind) सामना करत Longview चा पूल पार करून Oregon राज्यात पोहोचलो तेव्हा संध्याकाळचे ६:०० वाजून गेले होते.

आता शेवटचे ५० मैल Oregon च्या Route 30 वरून जायचे होते. St. Helens ह्या शेवटून दुसऱ्या टप्प्यावर पोहोचेपर्यंत ८:३० झाले. तिथून शेवटचे ३३ मैल तर केवळ शरीराला सवय झाली होती म्हणून पाय हलत होते. हे शेवटचे मैल, शक्ती नव्हती तर केवळ इच्छाशक्तीच्या जोरावर सायकल चालवत होतो. १९८ मैलावरील St. John's पुलावर पोहोचलो तेव्हा रात्रीचे १०:०० वाजून गेले होते आणि किर्र अंधार झाला होता. तिथून शेवटचे ८ मैल Portland शहरातून फिरत-फिरत Holladay Park च्या अंतिम रेषेला पोहोचलो तेव्हा रात्रीचे १०:४० झाले होते. संपूर्ण प्रवास सुमारे २१ तास झाला होता; त्यापैकी १६ तासांचा saddle time होता. आणि एकूण २०६ मैलांचे अंतर पार करून Portland ला पोहोचलो होतो.

मागील काही महिने केलेली शारीरिक/मानसिक तयारी, सायकलिंग buddy ची अतुलनीय साथ, कुटुंबियांच्या/मित्र मंडळींच्या सदिच्छा, आणि ईश्वराचा वरदहस्त ह्या सगळ्या गोष्टी फळाला आल्या होत्या. एक दिवसात STP करणारे आम्ही काही पहिले नव्हतो, परंतु बरीच वर्षे उराशी बाळगलेले ध्येय गाठता आले ह्याचा आनंद गगनात मावेनासा झाला होता. ध्येय साध्य करण्यासाठी इच्छाशक्ती, नियोजन, मेहनत जर योग्य पद्धतीने केली तर शारीरिक वय, वैयक्तिक अडचणी, social commitments अशा अनेक आव्हानांवर मात करून यश निश्चितच मिळते ह्याची नव्याने प्रचिती आली.



ह्या अनुभवातून प्रेरणा घेऊन कुणालाही STP करायची असेल तर coach/guide करायला आम्ही तत्पर आहोत; SMM Community Katta ह्या WhatsApp ग्रुप वर संपर्क साधावा.

हास्यकट्टा

शिक्षक: २५ भागिले ३ किती?
गंपू : ८
शिक्षक: शाब्बास... आणि बाकी काय?
गंपू: बाकी मजेत!!

शिक्षक: बंड्या सांग बरं, आठाचे अर्धे किती होतात?
बंड्या: सर, ते आपण 8 ला कसे कापतो त्यावर अवलंबून आहे.
जर उभा कापला तर 3 आणि आडवा कापला तर 0!

डॉक्टर: चिंता करू नको, स्वत:ला कामात बुडवून घे.
पेशंट: कसं शक्य आहे? मी बांधकामावर सिमेंट मिसळण्याचं काम करतो!

गंपू : तुझ्याकडे माझा मोबाइल नंबर आहे ना? मग पत्र का पाठवलंस?
झंपू : आधी फोनच केला होता. पण एक बाई सारखी सांगत होती, 'प्लीज ट्राय लेटर'!

संकलन - अंबर रसाळ

कशासाठी? नावासाठी!

- प्रा. सुहास पटवर्धन

नावात काय आहे? असं पाचशे वर्षापूर्वी शेक्स्पिअरनी लिहून ठेवले. आणि "आम्ही नावासाठी काही करत नाही बरं का"असा आव आणणाऱ्यांची चांगलीच सोय झाली. शेक्स्पियअरने त्याचा समकालीन लेखक मार्लो ह्याची नाटके आपल्या नावावर खपवली असा मतप्रवाह पुढे आला होता. शेक्सपिअरच्या हयातीत शेक्सपिअरला अशा स्वरूपाच्या वादाला तोंड द्यावं लागलं असतं तर? "नावात काय आहे? असं म्हणण्याची काय हिम्मत झाली असती त्या शेक्सपिअरची? असो, माणूस जन्माला येतो तो निनावी, nameless. पण हे निनावीपणाचे सुख टिकते ते जेमतेम बारा दिवस. एकदा का "नामकरण" विधी पार पडला की ते नाव चिकटते ते कायमचेच. प्रत्येकाला आपल्या नावाबद्दलचे विलक्षण वेड असते, नाही का? म्हणूनच लग्न झाल्यानंतरही आपलं माहेरचं आडनाव ठेवून पुढे सासरचे आडनाव लावण्याची प्रथा अलीकडे रूढ झाली आहे. स्त्री हक्क सरंक्षण संघटना तर आई वडिलांनी ठेवलेले मुलीचे नाव लग्नानंतर नवऱ्यांनी बदलू नये असा आग्रह धरणार आहेत म्हणे. सारांश, नावात काय आहे? असं कसं म्हणून चालेल बरं?

सर्वसामान्य माणसे एक "विशेषनाम" घेऊन सर्वसामान्यांसारखे जीवन जगतात. पण काही इतिहास घडविणाऱ्या व्यक्ती असामान्यत्व दर्शविणाऱ्या पदाचे मानकरी ठरतात.आणि नंतर त्यांचा गौरवाने नेहमी तसाच उल्लेख केला जातो. मोहनदास करमचंद आपल्या उत्तुंग व्यक्तिमत्वामुळे 'महात्मा' गांधी होऊन जातात .बाळ गंगाधर टिळक 'लोकमान्य' टिळक असे आदराचे स्थान जनमानसात मिळवितात. लोकनायक जयप्रकाश नारायण, नेताजी सुभाषचंद्र बोस, पंडित जवाहरलाल नेहरू, स्वातंत्र्यवीर सावरकर, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या लौकिक नावा अगोदर वापरले जाणारे संबोधन गाळले गेले तर? त्यांच्या कार्याचा अनादर केल्यासारखे होईल, नाही का? नरेंद्र नाथ दत्त ऐवजी स्वामी विवेकानंद म्हणून पहा! गात्रागात्रातून एक विलक्षण चैतन्य संचारेल.

दुर्दैवाने आपण आदरार्थी संबोधने वापरण्याच्या बाबतीत मात्र कमालीचे उदासीन असतो. त्यावेळेला आपण short form वापरून शब्दांची व जागेची काटकसर करतो. महात्मा गांधींच्या नावाने देशभरात शेकडो रस्ते असतील पण प्रत्येक रस्ता एम.जी. रोड म्हणून ओळखला जातो. एल. टी. टर्मिनस म्हटल्याने लोकमान्य टिळकांचे स्मरण होणार आहे काय? एस.व्ही रोड म्हटल्याने स्वामी विवेकानंदांची मूर्ती डोळ्यासमोर उभी राहते काय? सी.एस.टी. म्हटले म्हणजे छत्रपती शिवाजी महाराज ह्यांचे पुण्यस्मरण होते काय? डॉक्टर बी. ए. कॉलेज म्हटले म्हणजे डॉ.बाबासाहेबांच्या शैक्षणिक क्षेत्रातील अतुलनीय योगदानाचे चित्र डोळ्यासमोर उभे राहते काय? थोरामोठ्यांच्या नावाचा असा नि:संकोचपणे संकोच करून आपण त्यांची थोरवी नकळतपणे विसरत असतो.

नावात विलक्षण सामर्थ्य आहे म्हणूनच आपण सर्वजण आपल्या नावावर जीवापाड प्रेम करतो. आपल्या कानाला ऐकायला सर्वात गोड वाटते ते आपलं नाव. आपलं संपूर्ण अस्तित्व त्या नावात सामावलेले असते. आपलं नाव म्हणजे आपली अस्मिता. आपल्यासारख्या सर्वसामान्यांपासून ते थोरा-मोठयांनाही आपल्या नावाबद्दलचे प्रेम असते बरं का! ब्रिटीश राजवटीत उत्तर प्रदेशातील कारागृह अधीक्षकांनी जेव्हा एका आदेशात पंडित नेहरुंचे नाव लिहिताना "JWOHAR" असं लिहिले तेव्हा "नावात काय आहे?"असं म्हणून दुर्लक्ष न करता पंडित नेहरूंनी संबंधित अधिकाऱ्यांना खरमरीत पत्र लिहून "या पुढे माझे नाव लिहिताना योग्य ती खबरदारी घ्यावी "असे ठामपणे बजावले. आपले नाव म्हणजे आपल्या रूपाचा सर्वसंमत शाब्दिक आविष्कार असं म्हणतात ते यासाठीच.

वासांसि जीर्णानी

- अरुण निसरगंड

स्थितप्रज्ञ कसा असतो? पु. ल. देशपांड्यांनी 'तुझे आहे तुजपाशी' या नाटकात, याचे उत्तर दिलेले आहे. त्या नाटकातली मुख्य पात्रे दोन. आवडीने जीवनाचा आनंद घेणारे रंगेल गडी काकाजी, आणि त्यांचा गांधीवादाच्या आहारी गेलेला, म्हणजे वाया जायच्या बेतात असणारा पुतण्या, श्याम. कॉलेजात जाणारा, आयुष्याबद्दल गोंधळून गेलेला, अगम्य गीता वाचायचा प्रयत्न करणारा श्याम, काकाजींना "स्थितप्रज्ञ कसा असतो?" असे विचारतो. खिडकीतून दिसणाऱ्या गाढवाकडे बोट दाखवून, काकाजी उत्तर देतात, "ते गाढव बघितलेस? स्थितप्रज्ञ तसा असतो. पंचपक्वान्ने असो, नाहीतर ओले कागद असोत. खाताना त्याच्या चेहऱ्यात काही फरक पडत नाही. स्थितप्रज्ञ तसाच असतो." स्थितप्रज्ञ हा गाढवासारखा असतो यातला विनोदाचा भाग सोडला तरी स्थितप्रज्ञाला सुखदुःख सारखेच हा अर्थ खरा आहे. स्थितप्रज्ञ अगदी अरसिक, रुक्ष असतो असे नाही. पण कुठल्याही गोष्टीचा त्यांच्या मनावर फार परिणाम होत नाही. मनासारखी गोष्ट झाली तर स्थितप्रज्ञ आनंदाने नाचत नाहीत किंवा ती गोष्ट मनासारखी झाली नाही म्हणून निराश, दुःखी किंवा शोकाकुल होत नाहीत.



गीतेच्या पहिल्या अध्यायाचे नाव "अर्जुनविषाद योग" आहे कारण त्यात अर्जुनाला युद्ध करावे लागणार आहे याचे दुःख होते, विषाद होतो, याची हकीकत आहे. दुसऱ्या अध्यायाचे नाव सांख्ययोग असे आहे., या अध्यायात, स्थितप्रज्ञ होण्यावर किंवा असण्यावर जास्त भर दिलेला आहे. हा अध्याय वाचायला सुरुवात केल्यावर मला पडलेला पहिला प्रश्न असा की या अध्यायाला सांख्ययोग का म्हणतात? कारण दुसऱ्या अध्यायात संख्या, अंक, किंवा गणित याचा काहीच उल्लेख नाही. मग दुसऱ्या अध्यायचे नाव सांख्ययोग का? आपल्या वैदिक धर्माच्या तत्त्वज्ञानात द्वैत आणि अद्वैत या दोन तत्त्वांची चर्चा आहे. सृष्टीतले प्राणिमात्र आणि सृष्टीनिर्माता ही दोन वेगळी तत्त्वे आहेत असे द्वैत आणि ती दोन तत्त्वे वेगळी नसून ती एकच आहेत हे अद्वैत. गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात श्रीकृष्णाने अर्जुनाला, आत्मा अमर आहे, त्याचा विनाश होत नाही, हे वारंवार सांगितले आहे. आत्मा आणि विश्वनिर्माता परमात्मा ह्या दोन वेगळ्या गोष्टी नाहीत. एकच आहेत. आत्म्याचा नाश होऊ शकत नाही. कारण तो परमात्माच आहे. आणि परमात्म्याचा नाश होऊ शकत नाही. द्वैत-अद्वैत या दोन तत्त्वांचे, दोन संख्यांच्या उपदेशामुळे या अध्यायला सांख्ययोग असे नाव मिळाले असावे असे मला वाटते. "वासांसी जीर्णानी यथा विहाय" आणि "कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलाशु कदाचन" हे गीतेतले दोन श्लोक सर्वांनाच ऐकून माहिती असतात. ते दोन्ही गीतेच्या या दुसऱ्या अध्यायात आहेत.

एलेव्हेटर व्हर्शन

गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायाचे एलेव्हेटर व्हर्शन, म्हणजे अगदी थोडक्यात सांगितलेला सारांश, सांगायचा झाला तर त्यातल्या तीन-चार गोष्टींचा उल्लेख करायला हवा. पहिली गोष्ट म्हणजे, शरीर मर्त्य आहे पण आत्मा अमर आहे. शरीराचा नाश होतो. पण आत्मा चिरंतन आहे. दुसरी गोष्ट, स्वतःचे कर्तव्य, कर्म, करणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. किंबहुना स्वतचे कर्म न करणे हे पाप आहे. तिसरी गोष्ट, मोह टाळला की मनुष्य स्थितप्रज्ञ होऊ शकतो. व अशा व्यक्तीला ब्रह्मानंद मिळू शकतो. भगवान श्रीकृष्णाने वर दिलेल्या गोष्टी जरी अर्जुनाला सांगितल्या असल्या तरी आपणा सर्वांना लागू आहेत. आपण महाभारतातल्या युद्धासारखे योद्धे नसलो तरी रोजच्या जीवनाचे

संघर्ष असतातच. रोजच्या कामाची, जगण्याची कटकट चुकत नाही. ते तर करावेच लागते. पण ते फळाची अपेक्षा न करता, म्हणजे मोह न धरता केले तर आशा-निराशा तरी होत नाही. अगदीच स्थितप्रज्ञ जरी झालो नाही, ब्रह्मानंद झाला नाही तरी मनःशांती मिळते.

सांख्ययोग

ज्ञानमार्ग, बुद्धिमार्ग आणि स्थितप्रज्ञावस्था या तीन गोष्टी गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात सांगितल्या आहेत. गीतेच्या पहिल्या अध्यायात, अर्जुनाला युद्ध करायचा तिटकारा येतो. तो दु:खी होऊन धनुष्य टाकून "मला हे युद्ध करायचे नाही" असे श्रीकृष्णाला सांगतो. "रणांगणात पितृतुल्य भीष्माद्रोणांना मी कसे बाण मारू? रक्त सांडून, युद्ध जिंकून मला राज्याचा उपभोग घेत येईल. पण गुरूंना मारण्यापेक्षा भीक मागून जगलेले बरे. यातली योग्य गोष्ट कुठली? हे मी कसे ठरवू? विजयी झालो तरी माझा शोक कमी होणार नाही. मग अशा जगण्यात काय अर्थ आहे?, अर्जुनाने युद्ध करायला नकार दिल्यावर श्रीकृष्ण हसतो आणि म्हणतो "जीवन आणि मरण यांचा शोक ज्ञानी करत नाहीत. कारण जन्म आणि मरण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. जन्म व्हायच्या आधी आपण या जगात नसतो आणि मरणानंतर नसू. लहान मूल बाल्यावस्था संपवून तारुण्यात प्रवेश करते. तेव्हा बाल्यावस्था संपली म्हणून कोणी शोक करत नाही. कारण शरीर जरी बदलेले असले तरी व्यक्ति तीच असते. तसेच या देहाचेही आहे. देहत्याग केला तरी आत्मा मरत नाही. मग त्यात शोक कसला? हे विश्व व्यापणाऱ्या नित्यतत्वांचा म्हणजे परमात्म्याचा कोणीच वध करू शकत नाही. आत्मा आणि परमात्मा हे एकच. त्यामुळे शाश्वत देह जरी नाश पावला तरी आत्मा मरणे शक्यच नाही. ज्याला अग्नीसुद्धा जाळू शकत नाही, जो शस्त्रांनी मरत नाही अशा आत्म्याला मारणारा तू कोण? तू युद्धात देहाचा नाश करू शकतोस. पण आत्म्याचा नाही. त्यामुळे तुला तुझ्या आप्त स्वकीयांचा देहांत करावा लागला तरी त्याचा शोक तुला होऊ देऊ नकोस. आत्मा आणि परमात्मा यांचे अद्वैत आणि देह जरी टाकला तरी आत्मा अमर आहे. त्याचे सुखदु:ख तुलाच काय पण कुणालाही होऊ नये याचे ज्ञान होणे हाच ज्ञानमार्ग. सुखदु:खाला सम लेखू शकतात तेच खरे ज्ञानी आणि तेच मोक्ष प्राप्ती करू शकतात.

एवढे सांगितल्यावर भगवान श्रीकृष्ण कर्मयोगाकडे वळतात. अर्जुना, तू क्षत्रीय आहेस. जरूर पडली तर युद्ध करणे हे तुझे कर्तव्य आहे. तू ते केले नाहीस तर तू पाप केले असेच समज. युद्धात तू धारातीर्थी पडलास तर तू स्वर्गवासी होशील. किंवा या युद्धात तू यशस्वी होऊन विजयी झालास तर इहलोकांत राज्य करू शकशील, प्रजेला मदत करू शकशील. आणि तू कर्तव्य केलेस म्हणून तुला स्वर्गप्राप्ती होईल. एकंदरीत ही "विन-विन सिच्युएशन" च आहे. म्हणून तू युद्धाला तयार हो.

स्थितप्रज्ञाची लक्षणे

असलेल्या स्थितीत सुखी संतुष्ट असणारा तो स्थितप्रज्ञ. सुखाची लालसा नाही किंवा दु:खाचा उद्वेग, विषाद नसणारा स्थितप्रज्ञ. कासव जसे हात, पाय, डोके कवचात ओढून स्वत:चे रक्षण करतो तसे मोह, वासना यांना कह्यात ठेवतो तो स्थितप्रज्ञ. विषयसुखे म्हणजे ऐशआराम यांची आसक्ती करणे आणि त्या गोष्टी मिळाल्या नाही तर दु:खी होणे, किंवा रागावणे हा बुद्धीनाश आणि आत्मनाशच. भावना, विचार, इंद्रिये कंट्रोलमधे आली की मन अनासक्त होते. प्रसन्न होते. आणि मन:शांती मिळते. अर्जुना, सर्व भावना सोडून निस्पृह झाल्यावर मन:शांती मिळाली की ती ब्राह्मी स्थितीच झाली.

तर गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायाचा सारांश, **"वासांसी जीर्णानी यथा विहाय"** आणि **"कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन"** या दोन श्लोकात आहे.

सोलमेट्स

- डॉ. शैला कोदे

सुनीला माझी मामेबहीण. माझ्या दुसऱ्या नंबर मामाची मुलगी. मामांना पाच मुले व दोन मुली; सुनीलाचा सहावा नंबर. लहानपणापासून सालस, सुंदर व हुशार. त्या काळात माझे मामा खेडेगावात राहत होते. मामांचे एकत्र कुटुंब होते. सर्व मामेभावंडांत सुनीला सगळ्यात हुशार. तिचे कोणतेही भाऊ शिकले नाहीत पण सुनीलानी मात्र धारवाड युनिव्हर्सिटीमधून MA केले आणि त्यानंतर घरातून मुलांची ट्युशन्स घेत असे. आम्ही सुनीलाला सुंदु अशी लाडाने हाक मारीत असू.

सुंदुची आई म्हणजे माझी मामी अचानक cholera झाल्याने गेली. मुले लहान होती व एकत्र कुटुंबात वाढलेली. सुंदु हुशार व सुंदर असल्याने तिला अचानक स्थळ सांगून आले. मुलगा Statistics मध्ये PH.D. होता व बेंगलोरमध्ये statistical इन्स्टिटयूटमध्ये प्रोफेसर होता. विद्याधरनी आपल्या विद्येला वाहून घेतलं होतं. लग्नात आपल्याला फक्त नारळ व मुलगी हवी, बाकी घेण्याचं त्यांनी नाकारलं. भावजी अगदी साधे आणि down to earth होते. सुंदुचा बेंगलोरला संसार सुरु झाला. कॅम्पसवरच घर असल्याने भावोजी चालत घरी येत असत. सुंदुला पण कॉलेजमध्ये प्रोफेसरची नोकरी लागली. एक मुलगा झाला व तिचे निरपेक्षित जीवन छान चालू होते. त्याच दरम्यान तिने आपल्या भाच्यांना आपल्याकडे ठेवून घेतले.

या मुलींना अगदी आपल्या मुलींप्रमाणे वाढवून सुंदु व भावोजींनी त्यांना आपल्या मार्गाला लागण्यास मदत केली. आम्ही अमेरिकेतून भारतात जाऊ तेव्हा सुंदुकडे बेंगलोरला आमच्या बऱ्याच ट्रिप्स झाल्या. प्रत्येक वेळी तिने आमची सर्वांची अगत्याने काळजी घेतली व आवडीचे खाऊपिऊ घातले. भावोजींनी खाऊ घातलेल्या चपाती आमलेटची मुले अजूनही आठवण काढतात.

माझी सुंदुशी झालेली शेवटची भेट मार्च २०१९ ला . ती नेहमीप्रमाणे आनंदी व खूष होती. थोड्याच महिन्याआधी एकुलत्या मुलाचे त्याच्या पसंतीने साऊथ इंडियन मुलीशी लग्न लावून दिले. सुंदु मुलाचा संसार पाहायला ऑस्ट्रेलियाला जायची स्वप्ने पहात होती.

अशीच एक शनिवारची सकाळ. सप्टेंबर २०२० मधली. बंगलोरहुन फोन आला. माझा भाचेजावई फोनवर म्हणतो, आपल्या सुनीला आत्या is taking her last breath, मी काही विचारायच्या आधीच पलीकडे सुंदुनी शेवटचा श्वास घेतला व ती सर्वाना सोडून निघून गेली. नंतर कळाले की तिला Ovarian Cancer चे निदान झाले होते. तिला कोणालाही हे सांगून त्रास द्यायचा नव्हता आणि sympathy पण नको होती. स्वतःच कॅन्सरशी लढत ती हे जग सोडून गेली. तिचे वय mid 50's मध्ये होते. स्वतः:च्या बहिणीला पण तिने ही गोष्ट सांगितली नाही. मी थोडी आजारी आहे पण तरी बरी होऊन तुझ्या मुलाच्या लग्नात मदतीला येते असे सांगितले.

भावोजी सुंदुवर codependent होते. दोघे ही अगदी साधे निरपेक्षीत जीवन जगत होते. सुंदु गेल्यावर भावोजी What's App वर जॉईन झाले. छान छान कविता करून पोस्ट करत, स्वयंपाक काय केला हे पोस्ट करत. थोडक्यात काय तर मनातून ते खूप खचत असताना जगण्याचा खूप प्रयत्न करीत असत. वर्षभरात ते रिटायर होणार होते. त्याच दरम्यान pandemic सुरु झाले. भावोजी अजून खचत गेले. घरी बोलायला कोणी नाही आणि त्यात सुंदीच्या आठवणी. एक दिवस पँडेमिकमध्ये शेजाऱ्यांनी त्यांना विमनस्क अवस्थेत (confused state मध्ये) कॅम्पसमध्ये फिरताना पाहिले. त्यांनी इतर फॅमिलीला कळवले. भावोजींना ICU मध्ये ठेवले.

त्यांना स्ट्रोकचे निदान झाले. एवढा हुशार माणूस ६२ च वय पण स्मरणशक्ती आणि वाचा गमावून बसला.



रिटायरमेंट जवळ आलेली होती पण ह्या आजाराने काही आठवड्यांतच ते बायकोला भेटायला निघून गेले. ह्या माणसाला कुठलाही pre-existing आजार नसताना सुद्धा बायकोनंतर थोड्याच दिवसात ते गेले. ज्या कॅम्पस वर त्यांनी संसार केला आणि विद्यार्थ्यांना शिकवले तिथेच त्यांनी प्राण सोडला.

वर्षभरात सुंदु आणि पाठोपाठ भावजी ह्या जगातून निघून गेले. सोलमेट्सच्या बऱ्याच गोष्टी ऐकल्या आहेत पण जवळून पाहिलेली ही सोलमेट्सची वेगळीच गोष्ट! आठवली की दोघांचे चेहरे समोर येतात.



I would like to give this as an awareness message to all females, young and old.
Ovarian cancer is the one which progresses fast with minimal symptoms. The symptoms are very vague for one to approach a doctor for help. I have lost two other friends from ovarian cancer. Both were young. Symptoms to watch for any unintentional weight loss and bloating or feeling of gas in abdomen. I have given gross symptoms; that does not mean everyone with above has ovarian cancer.
All females below 60 should get regular GYN check. If anyone in your immediate family had history of ovarian cancer then talk to your doctor. There is a screening blood test which can be done.
Thanks, and hope this information is useful to all.
Dr. Shaila Kode, MD

हास्यकट्टा 😆😆😆

बंड्या: "माझे फेसबुक अकाउंट हॅक झाले आहे.
तुला माझ्या अकाउंटवरून मेसेज करून पैसे मागितल्यास पैसे देऊ नकोस."
मित्र: "तू समोर येऊन मागितले तरी देणार नाही"

नवरा: अग, बाहेर जातोय, येताना काही घेऊन येऊ का?
बायको: येताना घेऊन येऊ नका! एवढच... 🍺 😚 😂



संकलन- विनय पवार

बालपणीचा काळ गंमतीचा

- चंद्रकांत बिडकर

आपल्या आयुष्यात बालपण हे एकदाच मिळते. सर्वजण आपापल्यापरीने बालपणीच्या आठवणी जपून ठेवत असतात. मला माझा शाळेचा पहिला दिवस खूप चांगल्या प्रकारे आठवतो. पहिल्या दिवशी मला शाळेत जायचे नव्हते, मी रडत होतो, शाळेत जायला नकार देत होतो. वडिलांनी मला अगदी ओढतच शाळेत आणले आणि गुरुजींच्या हवाली केले. गुरुजींनी मला मांडीवर घेऊन मी कसा गप्प होईल अशाप्रकारे माझ्याशी बोलू लागले. त्यानंतर मात्र मला शाळा आवडू लागली. १० वी पर्यंतची शालेय वर्षे मित्रांच्या सहवासात कशी पटापट निघून गेली ते समजलेच नाही.

१९५५ सालातील गोष्ट आहे. त्यावेळी आम्ही बीडला राहायचो. बीड हे जिल्ह्याचे ठिकाण पण त्या काळी धड कोणत्याही सुविधा तिथे नव्हत्या, पक्के रस्ते नव्हते. कच्चे फुफाट्याचे मातीचे रस्ते होते, काही ठराविक ठिकाणीच वीज आलेली होती. आमच्या घराजवळच एक 'शब्बीर सायकल मार्ट' नावाचे दुकान होते. ह्या दुकानाचा मालक मला आणि माझ्या सात-आठ मित्रांना रविवारी बोलवायचा आणि म्हणायचा, "मुलांनो, सायकल खेळायची असेल तर तुम्ही प्रत्येकाने एकेक सायकल घेऊन माझ्याबरोबर नदीला चला." फुकट सायकल खेळायला मिळणार म्हणून आम्ही सर्वच मित्र हो म्हणायचो. सायकली घेऊन मग आम्ही सात-आठ मित्र त्याच्या बरोबर नदीवर जात असू. तो आम्हाला नदीच्या पाण्याने सायकल स्वच्छ करायला सांगायचा. त्याचे काम होऊन जायचे आणि आम्हाला सायकल चालवायला मिळायची त्यामुळे आनंद व्हायचा.

घरापासून ४-५ किमी. अंतरावर आमची शेती होती. शेतात आमची ५ आंब्याची झाडे होती, १ विहीर होती. जवळच एक ओढा वाहत असे. आमच्या शेतात ज्वारीचे पीक चांगले येत असे. घरात भावंडांमध्ये मी मोठा असल्याने शेतीच्या कामात माझा हातभार असे. आमच्याकडे एक शेतकरी गडी होता. तो आणि मी आमच्याच बैलगाडीमध्ये बसून वर्षभर साठवलेलं शेणखत घेऊन शेतामध्ये टाकण्याचे काम करत असू. गड्याबरोबर बैलगाडी चालविण्यास मिळत असे. गडी त्याचं काम करत असे. मी मात्र बैल आणि कासरा सांभाळत गाडी चालवायचा आनंद घेत असे. मे महिन्याच्या दाहक उन्हात मातीची ढेकळं खडखडीत वाळून शेतातील जमिनीला भेगा पडत. सगळ्या शेताची नांगरणी झाली की शेतकरी पाऊस पडण्याची वाट पाहत असे. एक दोन पाऊस झाले की पेरणी सुरु होई. काही दिवसांत पेरलेल्या बियांतून कोवळे अंकुर फुटत असत. फुटलेले अंकुर आणि नवीन जन्माला आलेली बाळरोपं हळूहळू बाळसं धरताना पाहून मला फार आनंद होत असे. अनेकदा ह्या कोवळ्या रोपांवरून मी हात फिरवत असे. ह्या नवीन बाळसं धरलेल्या रोपांचा शेतामध्ये हिरवा गालिचाच तयार होई. आताही कुठेही हिरवीगार शेती दिसली की मन पूर्वीच्या हिरव्या सोनेरी दिवसांत बागडून येते.

अंदाजे १९५६-५७ साली बीडला वीज आली. काही ठराविक लोकांनी लाईटचे कनेक्शन घेतले होते. आमच्या घराशेजारी २० फुटांवर एक हॉटेल होते त्यांनी लाईट घेतली होती. आम्ही गल्लीतील सर्व मित्र संध्याकाळी अंधार पडला की या हॉटेलसमोर रोज संध्याकाळी जमा होत आणि बराच वेळ तिथे उभे राहत कुतुहलानी लाईट कडे पहात असू. असे बरेच दिवस चालू होते. आमच्या बालमनाला लाईटचे खूप अप्रूप वाटत असे. माझ्या एका मित्राच्या वडिलांनी हे सर्व पाहिल्यानंतर त्यांनी हॉटेल मालकाला विचारून त्यांच्याकडून वायर जोडून आमच्या घराच्या अंगणात एक बल्ब लावला. इतका भक्क उजेड पडला की आमचे पूर्ण अंगण प्रकाशमय झाले. मी, माझी भावंडं आणि काही मित्र गोल रिंगण करून त्या बल्बच्या उजेडात खूप नाचलो. अशी मजा वाटली, शब्दात काय वर्णन करणार! आजही लहान मुले खेळताना पाहिली की मला माझे तणावमुक्त, समाधानी, खेळकर बालपण आठवते. त्या आठवणींमध्ये काही काळ का होईना मी हरवून जातो. बालपणीच्या अशा गंमतीजमती आठवल्या की त्या आठवणींमध्ये काही काळ सुखाचा जातो.

माझा योग प्रवास

सौ. स्मिता पटवर्धन

मन की बात म्हणजे खरंतर पंजाबी ड्रेस घालायला मिळावा म्हणून मी योग क्लासला गेले. त्यावेळी समजायला लागल्यापासून घरात साडीच नेसावी लागली. पुढे लग्न झाल्यावर आमच्या पतीदेवांचाही साडीच नेसण्याचा आग्रह आणि मला तर पंजाबी ड्रेस घालायला खूप आवडतं. असो. मग मी योग क्लासला जायला लागले. तिथे पंजाबी ड्रेसमध्ये सगळे यायचे मग मलाही ड्रेस घालायला परवानगी मिळाली, म्हणून मी पण आनंदाने नित्यनेमाने योग करायला लागले. परीक्षा दिल्या. यश मिळत गेले. नियमित योगा केल्याचे मग फायदेच फायदे झाले. चेहरा छान दिसू लागला. ओमकार साधना होत होती, सूर्यनमस्कार, योगनिद्रा, प्राणायाम, ह्या सर्वांमुळे उत्साह वाढला, मन:शांती मिळू लागली, शांत झोप येऊ लागली. तहान भूकही व्यवस्थित लागू लागली. मला सद्गुरु वामनराव पैंचे वाक्य आठवले. ते म्हणतात, "शिक्षण म्हणजे क्षणाक्षणाला शिकणे" आणि "कृपा म्हणजे तूच कर आणि तूच पहा". मलाही याचा प्रत्यय येऊ लागला. योगाभ्यास म्हणजे खरंच चमत्कारच आहे. पुढे जाऊन असे लक्षात आले की वेगवेगळ्या आजारांवर वेगवेगळी आसने, प्राणायाम, ओंकार साधना आहेत. आपण सगळे भाग्यवान आहोत की योगगुरूच आपल्या घरी येतात. टीव्हीवर सकाळी रामदेव बाबांचा योग वर्ग होतो. त्यात तर ते कितीतरी मोठ्या मोठ्या आजारांवर औषधं सांगतात; योगामध्ये असाध्य आजार बरे करण्याची ताकद आहे असे सांगतात.

आरोग्य चांगले हवे असेल तर योगाला पर्याय नाही हे लक्षात आल्यावर मी मुलीकडे अमेरिकेत आले



असतानांही योग क्लासला जायला सुरवात केली. तिकडे बेलेव्ह्यू च्या कम्युनिटी सेंटर मध्ये दर गुरुवारी भारतीय लोकांसाठी मोफत चेअर योगाचा क्लास होता. बऱ्याच लोकांना सांधेदुखीमुळे किंवा इतर कारणांमुळे खाली बसायला परवानगी नसते. गुढघे दुखी असतांनाही चेयर योगामध्ये आपण बरीचशी सगळी आसने करू शकतो, आणि त्याने मिळणारे फायदे माझ्या लक्षात आले. मग मी वेगवेगळ्या लेखकांच्या पुस्तकांचा अभ्यास केला. तेव्हा माझ्या असे लक्षात आले की नुसता योग करून होणार नाही तर त्याबरोबर आहाराचे ज्ञान असणेही आवश्यक आहे. मग मी नॅचरोपथीचा म्हणजे निसर्गोपचाराचा एक वर्षाचा कोर्स केला. तिथे माती चिकित्सा, चुंबक चिकित्सा, इत्यादीचा सर्व अभ्यास केला. या सर्वाचा उपयोग मी माझ्यासारख्याच अनेक स्त्रियांसाठी करायचे ठरवले.



भारतात परत गेल्यावर बदलापूरला मी मोफत चेअर योग शिकवायला सुरुवात केली. तिथे वेगवेगळ्या लोकांच्या समस्या समजल्यावर मी त्यासाठी विशेष आसने शोधली, आणि ती पण रोजच्या योगाभ्यासात समाविष्ट केली. या सर्व बायका नियमित योगाला येत आहेत. कुणाच्या बीपीच्या गोळ्या बंद झाल्या तर कुणाच्या कोलेस्ट्रॉलच्या. काही स्त्रियांना पुढे वाकता येत नव्हते, जिने चढतांना त्रास होत होता, त्यांच्या हालचाली सुलभ झाल्या. कुणाचा इन्सुलिनचा डोस कमी झाला. एकीचे 120 किलो वजन 80 किलोवर आले, तर एकीचं चक्कर येऊन पडण्याचं प्रमाण कमी झालं. 75 वर्षांची महिला आता दोरीच्या उड्या सुद्धा मारू शकते इतका नियमित योगामुळे त्यांच्यात फरक पडला. त्या वरचेवर पडायच्या, कुठेतरी लागायचं, पण त्यांनी हा योगाभ्यास सुरू केल्यावर पूर्ण वर्षात त्या एकदाही कुठेही पडल्या नाहीत आणि कुणाचाही आधार न घेता त्या कुठेही एकट्या जाऊ शकतात.

असे अद्भुत अनुभव क्लासमधल्या जवळ-जवळ प्रत्येकीलाच आले आहेत. त्यामुळे सगळ्यांच्या जीवनात आनंदी आनंद आला. माझ्या या उपक्रमाला आता आंतरराष्ट्रीय योगदिनाच्या दिवशी एक वर्ष पूर्ण झाले. आम्ही ते मोठ्या प्रमाणावर साजरे केले. आम्ही 15 ऑगस्ट, 26 जानेवारी आणि आपले सण ही साजरे करतो. मैत्रिणी मिळाल्या, एकटेपणा दूर झाला. कोरोना काळात बरेच लोक गेले. त्या एकाकी झालेल्या महिलांना पुन्हा आनंद मिळू लागला. प्रत्येक जण मला मनापासून आशीर्वाद देऊ लागल्या. त्यामुळे माझी पुंण्याची बँक भरायला लागली. मी सतत आनंदात राहू लागले. घरातले आजार पण कमी झाल्यामुळे डॉक्टरांचे पैसेही वाचले. 'आरोग्यम् धनसंपदा' याची प्रचिती सर्वांनाच आली. सद्गुरु वामनराव पै म्हणतात "शरीर साक्षात परमेश्वर". "त्या शरीराचीच तू पूजा कर. ते आहे तर सगळं आहे. तेच नसेल तर काय? म्हणून आपण ह्या शरीररूपी परमेश्वराला पुरेसा व्यायाम आणि पौष्टिक अन्न द्यायला पाहिजे. तसेच त्याची सर्वानी काळजीही घ्यायला हवी. अशाप्रकारे आपण आपल्या शरीराची एक प्रकारे पूजाच करायला पाहिजे."

ह्यावेळी अमेरिकेत सिअॅटल् महाराष्ट्र मंडळाने BMM शी संयुक्त मैत्री मेळाव्यात मला योग-सेशन घेण्याची संधी दिली. तिथल्या मंडळींनी उत्तम प्रतिसादही दिला. सेशन खूप आवडले; बऱ्याच जणांनी मग ऑनलाईन क्लास घेण्यासाठी सुचवले. आता मी ऑनलाईन क्लासही घेते आहे, त्याचबरोबर जिथे राहते तिथे पार्कमध्ये रोज संध्याकाळी इथे सुट्टीसाठी आलेल्या ज्येष्ठ नागरिकांसाठी विनामूल्य योगाभ्यास करून घेते.

माझा हा योग प्रवास सुरू झाला त्याला कारण माझ्या तीन मुली. त्या मला सातत्याने सांगायच्या, "आई तू खूप काही करू शकतेस, तू काहीतरी कर. पण काय करायचे तेच कळत नव्हते. मी सद्गुरुंसमोर डोळे मिटून उभे राहून मनाशी म्हटले, "सद्गुरु मला काहीतरी मार्ग दाखवा", आणि मला हा योग मार्ग मिळाला. हे ईश्वरा सर्वांना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे. सर्वांना सुखात, आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव. सर्वांचं भलं कर, कल्याण कर, रक्षण कर आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे. माझ्या हातून हे कार्य असेच अखंड चालू राहू दे ही ईश्वर चरणी प्रार्थना!!

हास्यकट्टा 😆😆😆

श्रोता:- सर तुम्ही ढोल ताशे इतके सुंदर कसे बुवा वाजवता?
सर:- प्रत्येक श्रुतिच्या एक सहस्त्रांश ध्वनीमुल्याची अनाहत विचरणे कंपित होण्याच्या कर्णपटलसापेक्ष अनुभूतीचे व्यामिश्र अभिसरण मला नादनिर्मितीचे ध्वनीसंकर होण्याआधी जाणवतात.
श्रोता:- अस्सं होय!!! बरं बरं वाजवा वाजवा... 😳 🥴



पती : देवाने तुला दोन डोळे दिले आहेत ना? तरी तुला तांदळातले खडे काढता येत नाहीत ?
पत्नी : मला दोन डोळे दिले आहेत तसे तुम्हाला पण ३२ दात दिले आहेत .
मग तुम्हाला २-४ खडे चावता येत नाहीत ?

संकलन- विनय क्षीरसागर

आमुच्या घराघरात वाढते मराठी
BMM मराठी शाळा उपक्रम

- **सविता मोरे**



BMM तर्फे चालणाऱ्या अनेक उपक्रमांपैकी, ज्या उपक्रमाचे वर्णन BMM चा "मुकुटमणी " असे करता येईल, तो उपक्रम म्हणजे BMM शाळा उपक्रम. ह्या उपक्रमाची आणि समर्थपणे त्याची धुरा वाहणाऱ्या शाळा समितीची माहिती देण्यासाठी या लेखाचा प्रपंच!



BMM आणि भारती विद्यापीठ पुणे, यांच्या संयुक्त विद्यमाने यशस्वीरित्या चालणाऱ्या शाळा उपक्रमात या घडीला; उत्तर अमेरिका, कॅनडा, ऑस्ट्रेलिया, आणि युनाइटेड किंग्डम या चार देशातील मिळून ७३ शाळा, आखीव अभ्याक्रमांतर्गत दाखल आहेत. या शाळांमधून बालवाडी आणि पहिली ते पाचवी इयत्तांपर्यंतचे शिक्षण पद्धतशीररित्या दिले जाते. प्रत्येक वर्षी सप्टेंबर ते जून या दरम्यान शाळेचे वर्ग घेतले जातात. जून महिन्यात प्रत्येक इयत्तेतीलं विद्यार्थ्यांची वार्षिक परीक्षा घेतली जाते, आणि निकाल जाहीर केला जातो. या शालेय वर्षात सुमारे १४०० विद्यार्थ्यांनी मराठी भाषेचे शिक्षण घेतले आणि त्यातील सुमारे १३०० विद्यार्थी " रेकॉर्ड ब्रेक" संख्येने या ऐच्छिक परीक्षेला यशस्वीपणे बसले. याचा BMM शी निगडित असलेल्या प्रत्येक मराठी माणसाला अभिमान वाटेल अशी शाळा समितीची खात्री आहे.

BMM शाळा प्रकल्पाची उद्दिष्टये अतिशय जाणीवपूर्वक आखली आहेत. "भारताबाहेर स्थलांतर केलेल्या कुटुंबातील दुसऱ्या पिढीतील मराठी मुलांना रुचेल आणि समजेल असा अभ्यासक्रम, मराठी भाषेच्या संभाषण, वाचन आणि लेखन या तिन्ही अंगाना न्याय देत, गुणवत्तेशी कुठलीही तडजोड न करता , हसत-खेळत शिकविणे", हे ह्या उपक्रमाचे मुख्य उद्देश आहे. त्याचबरोबर मराठी भाषा आणि मराठी संस्कृती यांची सुरेख सांगड या अभ्यासक्रमात आहे. कळत नकळत असंख्य मराठी मुले समवयस्क मराठी मुलांबरोबर मराठी भाषेवर प्रभुत्वही मिळवू शकतात, हे ह्या उपक्रमाच्या यशाचे गमक आहे.

ऑगस्ट २०२२ मध्ये जुलैच्या बीएमएम मराठी अधिवेशनानंतर, श्री संदीप दीक्षित यांच्या अध्यक्षतेखाली, नव्या, ताज्या दमाच्या समितीने, बीएमएम खजिनदार राजन पेडणेकर, आणि सिअॅटल् मराठी मंडळाची तेव्हाची अध्यक्षा आणि बीएमएम कार्यकारिणीच्या सदस्या म्हणून मी, शाळा उपक्रमाची जबाबदारी स्वीकारली. शाळा-समिती नॉर्थ अमेरिकेतील १४ पेक्षा अधिक राज्यातील स्वयंसेवकांची आहे: समितीतील कार्यकर्ते: राहुल देशमुख, श्रुती पांडे, मयूरी नाईक, नुपूर कर्णिक, मीनल जोशी, अंजली भिडे, पूनम शिरवळकर, वृषाली पेडणेकर, अपर्णा तेलंग, प्रगती नाडकर्णी, प्रवीण पिंगळे, शर्मिष्ठा गाडगीळ, बकुळ गोडबोले, वसुधा ताम्हणकर ह्या सर्वांचा बीएमएम शाळा उपक्रमात मोलाचा वाटा आहे. Covid नंतरच्या बदललेल्या परिस्थितीनुसार, आणि online media चे सामर्थ्य ओळखून, अनेक अभिनव उपक्रम शाळा समितीने प्रत्येक महिन्यात राबविले. हे उपक्रम उपयुक्त, माहितीपूर्ण, मनोरंजक आणि मराठी समाजातील अनेकांच्या कलागुणांना वाव देणारे ठरले. त्यातील काही नमूद करण्यासारखे उपक्रम असे: किल्ले स्पर्धा २०२२, शिवचरित्र पारायण, BMM कथा पॉडकास्ट (link: http://podcasters.spotyfy.com/pod/show/Kathabmm), मराठी भाषा दिन, संगीत-हस्तकला-नाट्य कार्यशाळा.

बृहन्महाराष्ट्रातील मराठी मातृभाषा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी सचित्र कार्यपुस्तिका: - मराठी भाषा कार्यपुस्तिका दुसरी आवृत्ती - शाळा समितीचा अजून एक उल्लेखनीय उपक्रम म्हणजे, "बालभारती कार्य-पुस्तिका माला" तयार करण्याचे काम! मुलांना मराठी भाषा सहज अवगत व्हावी, पालकांना आपल्या पाल्याची

परीक्षेची तयारी घरी करून घेता यावी, संगणकाऐवजी मुलांनी हस्ताक्षराचा वापर करावा, आणि सरावासाठी मुलांना तिथल्या तिथे उत्तरे लिहीता येतील अशी सोय करावी, ह्या हेतूने, ह्या कार्यपुस्तिका तयार केल्या आहेत. प्रत्येक इयत्तेसाठी एक स्वतंत्र मार्ग-दर्शिका असे ह्याचे स्वरूप आहे. ह्या पुस्तिकांमध्ये, व्याकरणाचे धडे, बडबड - गीते, कविता, माहितीपर उतारे, वर्गात मराठीत गप्पा मारण्यासाठी कल्पना, अश्या अनेक गोष्टींचा समावेश आहे. या पुस्तिकांसाठी सौ. श्रुती पांडे, सौ. मीनल जोशी, सौ. मयुरी नाईक, सौ. सविता मोरे, सौ. अंजली भिडे, सौ. शीतल रांगणेकर, सौ. अश्विनी देवधर, सौ. कादंबिनी धारप, सौ. अश्विनी क्षीरसागर, सौ. स्नेहल पिटके व इतर अनेकांनी साहाय्य केले. वॉशिंग्टन DC येथील सुप्रसिद्ध योग शिक्षक श्री सबनीस यांनी खास मराठी शाळेच्या मुलांसाठी, एक स्वतंत्र योगासनांचा अभ्यासक्रम तयार केला आहे. तोही या कार्यपुस्तिकेत समाविष्ट केला आहे

प्रादेशिक मराठी मैत्री मेळावे: जुलै महिन्यात प्रादेशिक मराठी मैत्री मेळावे आयोजित केले गेले, त्याची जय्यत तयारी शाळा समितीतील कार्यकर्ते आणि प्रादेशिक मंडळातील कार्यकर्त्यांनी उचलली. पहिला मेळावा बाल्टिमोर मराठी मंडळ, ग्रेटर रिचमंड मराठी मंडळ, आणि महाराष्ट्र मंडळ ऑफ सेंट्रल PA, यांच्या संयुक्त विद्यमाने १५ जुलैला एकत्रित साजरा झाला. ह्या मेळाव्यात मराठी शाळेतील मुलांसाठी हस्ताक्षर स्पर्धा, निबंध स्पर्धा, वक्तृत्व स्पर्धा अशा स्पर्धा आयोजित केल्या गेल्या.
२२ व २३ जुलैला सिअॅटल् मराठी मंडळ आयोजित दुसऱ्या मेळाव्यात ओरेगॉन मराठी मंडळ, व्हॅन्कुव्हर मराठी मंडळ यांचाही सहभाग होता. ह्या मेळाव्यातही मराठी शाळेच्या मुलांनी खूप छान कार्यक्रम सादर केले.

आगामी उपक्रम:

शाळा समितीकडे पुढील वर्षासाठी अनेक संकल्पना तयार आहेत . दिवाळीत ऑडिओ दिवाळी अंक काढण्याचा मनसुबा आहे. BMM कन्वेंशन मध्ये प्रथमच मुख्य कार्यक्रम दालनात अनेक BMM मराठी शाळांचा एकत्र कार्यक्रम साजरा करण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. शिक्षक-प्रशिक्षण ऑनलाईन उपलब्ध करणे, मुलांसाठी राष्ट्र पातळीवर हस्ताक्षरस्पर्धा, निबंध-स्पर्धा घेणे असे अनेक कार्यक्रम करण्याचा मानस आहे. पुढील कार्यक्रमात जादूगार रघुवीर यांचे प्रयोग शाळेच्या मुलांसाठी आयोजित करण्याचे ठरले आहे.

माझे मराठी शाळेबद्दलचे हे विचार आहेत की मला लहान मुलांसोबत निस्वार्थीपणे काम करता येते ह्याचे खूप समाधान लाभते, मनास शांतीची अनुभूती येते. मुलांनी हसत खेळत मराठी भाषा शिकावी आणि आपले संस्कार आणि संस्कृती पुढच्या पिढीने जोपासावी हाच त्यामागचा हेतू आहे. आपली मराठी भाषा आणि संस्कृती आपल्या घराघरात नेण्यासाठी आईवडिलांच्या ममतेने कार्य करणाऱ्या शाळा-समितीला पुढील अनेक उपक्रमांसाठी अनेक शुभेच्छा.



"मला सांगायला खूप आनंद होतोय आणि खूप अभिमान वाटतोय की, BMM EC समिती आणि सविता मोरे ह्यांच्या नेतृत्वाने, मराठी शाळा समितीने अतिशय उल्लेखनीय आणि विविधांगी कार्य केले आहे. शाळेची नेहमीची कामे आणि जबाबदाऱ्या ह्या पलीकडे जाऊन, हा उपक्रम अत्यंत कार्यक्षमतेने अपेक्षेबाहेर यशस्वी केला आहे. रेकॉर्ड-ब्रेक मुलांसाठी परीक्षा आयोजन, कार्यपुस्तिका निर्मिती, कथा पॉडकास्ट, आणि शाळेकरता जादूगार रघुवीर प्रयोग आयोजन ही त्याची ठळक उदाहरणे आहेत . शाळा समितीचे मनःपूर्वक अभिनंदन!!! **श्री संदीप दीक्षित अध्यक्ष BMM २२-२४**

नाती

जीवनात नाती तशी अनेक स्वरूपात असतात.
पण ती टिकवणारे तसे फारच कमी लोक असतात.

आयुष्यात सगळ्या नात्यांना नावं नसतात
तर काही अगदी आयुष्यभर नावापुरती असतात.

काही नाती रक्ताची तर काही नाती हृदयाची;
काही असतात जन्मोजन्मीची तर काही क्षणाची.

काही नाती गुंतागुंतीची तर काही अगदी सरळ
काही देतात आनंद तर काही हृदयाला पीळ

काही नाती लांबूनच आपलं म्हणणारी
पण जवळ गेल्यावर मात्र दूर करणारी

काही नाती असतात पैशाने विकत घेणारी
काही फक्त प्रेमाने आपलेसे करणारी

काही नाती असतात न जोडता टिकणारी
काही असतात जोडून सुद्धा चटकन तुटणारी

काही नाती संकटात माणुसकी तपासणारी
तर काही माणुसकी म्हणून निभावून नेणारी

काही नाती जन्मभर जवळ राहून असतात अपूर्ण
तर काही थोड्या सहवासात होतात परिपूर्ण

ऑनलाईन संभाषणं वाढवतील नात्यातील दुरावा
संकल्प करू भेटीगाठींचा आणि वाढवू नात्यातील ओलावा

- दीपाली कुलकर्णी-जोध

पसारा

पसारा! जीवनाचा पसारा
आवरावा तेवढा कमीच!
जेवढा कमी करण्याचा प्रयत्न
तेवढा वाढत जाणारा पसारा

आयुष्य खर्ची पाडलं तरी
पसारा काही कमी होत नाही
जणू आयुष्यात दुसरं काहीच काम नाही
म्हणून आवरत रहावा तो पसारा

पसाऱ्याशिवाय घर नाही
घर नाही तिथे पसारा नाही
घराला घरपण म्हणजे पसारा
आवरता आलं तर घर नाही तर पसारा

पसाऱ्यातच खरं आयुष्य आहे
आयुष्य असच पसरलं आहे,
आयुष्याचा पसारा आवरता आवरता
आयुष्य असंच सरणार आहे

पसाऱ्यातून सार्थ होणार जीवन
आयुष्याचं मर्म ठरणार आहे.
आयुष्याच्या ह्या पसाऱ्यात
तुमचं आमचं हे जीवन असंच राहणार आहे.

- आरती कुंटे-लोटलीकर

Statue of Unity
A place to meet real Iron Man of Bharat

- Amit Doiphode

"The Iron Man", when we read this caption, the first thing we think is the superhero in a science fiction movie or a children's story. This character is very close-to-heart to all the kids (and their parents as well). In this article, I am going to write about a recently developed tourist place in Gujarat, named as "**Statue of Unity**" of Bharat's real iron man "**Sardar Vallabh bhai Patel**". This iron man performed heroic deeds and made sacrifices to build our nation, 'Bharat' (aka India), during the time of independence.



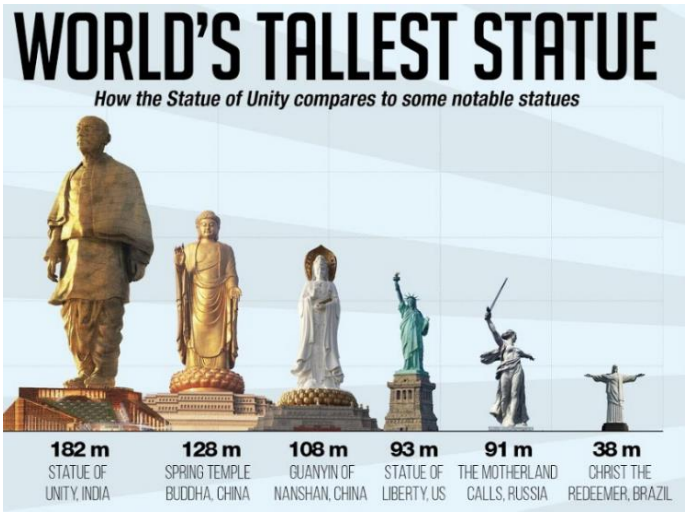
We visited this place last summer. Typically, during India visit, we meet extended family and friends but this time we wanted to visit different places in India. Our kids are being raised in the USA. They should have the opportunity to learn about our nation's heritage, history, and architectural achievements. This will motivate them to keep connected with their roots. While exploring various places, we came across a new tourist destination: the "Statue of Unity", the world's tallest statue of Saradar Vallabhbhai Patel.

You can reach this place by train or flight (up to Ahmedabad and then drive) or by road trip. We chose to take a train ride from Mumbai (Dadar railway station) to Ekta Nagar, a small city where this statue is situated. It was a 6 hrs. train ride, started around midnight from Dadar and reached Ekta Nagar around 6:00 am. It was a pleasant experience when we reached Ekta Nagar railway station, it was neatly maintained, clean and decorated. We were travelling with 3 teenagers in our group and no one showed any tantrums to use railway station's visitors room to freshen up, the facility was that good! :). I already started feeling proud in front of my new generation in this trip. The government has arranged AC buses to pick you up from the railway station and drop off at the Statue of Unity. You can also use these buses to visit nearby tourist attractions. The bus service is free of cost.

When we travelled around 10 mins from the station, suddenly we saw a very tall statue from the bus, there was an impromptu applause by all the tourists in the bus as we just experienced something unique, very huge in real just in front of us. You can experience its impact only when you see it in-person. You can't experience it on YouTube.

We bought a one-day pass online to see all the places in Ekta Nagar, so we had hassle-free entry without waiting in the queue to buy a ticket at the window. When we reached near the statue, I remembered an old film "Honey, I shrunk the kids". We all people were looking like an ant size creature in front of this tallest statue of the world. The total height of the

structure is 240 m (790 ft), with a base of 58 m (190 ft), and the statue itself measures 182 m (597 ft). It is really HUGE. See this comparison in this picture.
In the statue premises, we enjoyed delicious Gujarat special breakfast Dhokla, Undhiyu Gathiya, etc. It was a very nice cafeteria.



If you have a day pass then you get direct entry to take elevator without waiting in the long queue. You reach to the viewing gallery; it is built at the chest level of the statue. Both legs of this statue have elevators to move visitors up and down from the ground to the gallery. At the base of the statue, you can visit audio visual gallery, exhibition. You can see old newspaper articles of the 1950's time period. You feel very proud to know how Saradar Patel made efforts to bring all provinces together to build a nation. Otherwise, Bharat would not have been a united country, it could be bunch of individual provinces, they could be very vulnerable to external powers. I think, his contribution was not highlighted enough in the history we studied in the school.

You can refer this website https://www.soutickets.in/#/services-venue-list to see different services that you can opt-in at the Statue of Unity. You can visit other places like Jungle Safari, valley of flower garden, Sardar Sarovar dam. In the evening, you can watch a laser show, it started around 7.30pm, except on Mondays.

If you have not visited this place, you must plan to see it in your next visit to Bharat.

Sonnet: My Mother



Full of strength and heart, rising to the sky,
My mother's strong arms entwine around me
Pushing me to be my best, to fly high,
She is my mother, sturdy as a tree.

Her deep roots tightly hold the ground below,
supporting me in the harshest of storms.
Her limbs - an umbrella, shielding from blows
In the chilling cold, she keeps me warm.

Wise, insightful, rings of experience,
Her words spread the seeds of knowledge throughout.
Gives all I need to shine with brilliance,
Her care, her tender love burns in and out.

Since day one, I've been cradled in her arms,
Loving me, protecting me from all harm.

- Isha Kshirsagar

The View From Up There

- Siddhant Dharap

You place your hands on the cold guardrail in front of you, letting the chill travel up your arms and into the back of your skull. You close your eyes and breathe; the journey to this skyscraper was a long one. Looking down, you stare at a sea of glass broken by a concrete horizon. Above this horizon lies a strip of asphalt, where trucks, cars, and motorcycles crowd each other in lines on a road filled with dim streetlights. The vehicles weaved in and out of traffic, headed for an unknown destination. The cool and gentle blowing of the wind rustles your clothes and makes you feel like you're looking into a waterfall of air. You're almost too high up to hear the buzzing of engines and the wail of sirens, but ghostly and frail, they make their way to your senses. This is good. It provides a calm, serene feeling helping you breathe in the world around you. Avoiding its overwhelming intensity. To isolate yourself from this noise even momentarily provides you reprieve. Yet you must take care to never fully detach. You must never lose sight of the whirlpool of life, containing its many unique stories and paths. To forget their lives is to forget your own. Remembering this, you look again at the streets and sidewalks and focus on the tiny shapes ambling along their surfaces.

Walking, talking, laughing, crying, living; you watch the nameless individuals below you and imagine what their story is. In a faraway hotel sits a woman reading a book in a dimly lit room. Sitting with a blanket covering her body, with the waft of hot coffee filling her nostrils. In another house is a husband and wife, watching their children play peacefully in the living room. The noise of the TV, the running of the kitchen stoves, and the light rainfall create ambience. The wife slowly lays her head on her husband's shoulder, smiling and softly squeezing his hand. In a nearby restaurant sat a group of friends, laughing. The food fills their stomachs, the drinks satiate their thirst. Stories upon stories upon stories. Each of which you may never be a part of. But this is good. It adds beauty to the vast world around you. Mystery. Even an appreciation of the strange network of lives that surrounds you. But take care to remember that not all stories have a happy ending. In an alley lays a homeless man. He sits in torn clothes, hoping that one of the thousands of people that pass him will take pity. Wondering incessantly when he will next see food. In a light-less park sits a young man. He feels misunderstood. Angry. Those around him always say that they love and support him, but it is only in his successes that they stand by him. Not his failures. Whether they're inspiring or dismal, bright or dark, easy or tough, each story reminds you of the infinity of life. This is good.

Now, you look up. Above you soar a seaplane risen from the evening runway. As it glides over constellations of light, a man looks down into a million houses and wonders what you're doing tonight. You think this reminds you of a song, one that inspired you to make

your way up here, but you can't quite remember. You can vaguely recall a guitar tune, pleasant on the ears and soothing for the soul. You sit there and let it saturate in your thoughts as you look at the stars, mingling with the galaxy wrapping the sky in its embrace. This is good. The world is more than just the busy bustle of people. Nature guides us. Surprises us. Crafts our world and makes it worth living in. It creates balance to the world of man. You can risk losing yourself in the bloodred sun and forgetting the comfort of the night. You can end up lost in the riveting nature of the shifting clouds only to forget to look at the grass and flowers beneath your feet. With this balance you can face the web of life as it breathes these forces into your heart and challenges you with their presence. You remember this as your eyes dart between the heights of the light in front of you and the depths of the dark hiding in the spaces between the buildings. You feel yourself breathing as you balance your heart. This place is your peace, your sanctuary. This is good.

Yet behind you a door gently creaks open; it's the one that brought you here. It beckons you away from the guardrail and invites you to descend. "Descend back into the snare of the streets, the thrill of tales untold, and the gathering storm," it tells you through the squeak of its rusty hinges. "It is time to rejoin the world." Your peace is broken, your oasis dried up, your balance threatened. Your hands tighten over the guardrail, unwilling to leave the tranquility of this rooftop. Your soul clings to this moment of peace. Yet you must take care to let go. Peace is never a constant. It ebbs and flows with the passing of time and the wiles of the world, plummeting into chaos just as quickly as it rose from it. You feel this flow in the days you spend navigating your story; some days your peace is as bright and powerful as the sun that lights the earth, and on others it crumbles beneath the pressures of your mind and the blows it takes from the world around you. Yet you remember that this piece travels with you. It is your constant companion as you move through your existence, whether you feel it or not. A place such as this only serves to renew this strength, not give it. Your peace is your own, always your own. Others bring it life, and with you the fire is born. With this, you realize what you must do. With a smile, you turn from the guardrail and start towards the door. You board the elevator and return to the great web of life, to join the breathing of the world and the telling of the story. This is good.



सुट्टी

सुट्टी लागली चला चला
आता खूप खूप खेळायला

मी होईन मोटारवाला
तुम्ही चला गावाला
मी पैसे घेऊन बसवायचे आणि पो पो करीत पोचवायचे

मी बनेन इंजिन
शिट्टी जोरात फुंकीन
तुम्ही सर्वानी डबे बनायचे, ओळीत मागून चालायचे

मी होणार गुरुजी
शिकवीन छान गाणी गोष्टी
मध्ये नाही कुणी हसायचे, अजिबात नाही भांडायचे

सुट्टी लागली चला चला
आता खूप खूप खेळायला

- शीतल पटवर्धन बापट



पावसाशी मैत्री

गडगड नभी
थरथर फांदी
सळसळ पाने
झाडांचे गाणे

भिरभिर वारा
तडतड गारा
सरसर धारा
झरझर झरा

टप टप नक्षी
किलबिल पक्षी
खळखळ पाणी
मंजुळ गाणी

घमघम सुवास
मातीचा खास
थपथप नाच
पावलांचा छान

गोल गोल गिरकी
छनछन नाद
पावसाशी मैत्री
चिंब चिंब सृष्टी

- अश्विनी क्षीरसागर

श्रावण



दारावरती थाप मारली
डोळे चोळत मी उठले
मनात म्हटले भलत्या वेळी
कोण पाहुणे घरी आले?

पाठीवर तर रंगीत पिशवी
ओठावर ते स्मित हासू
चला उठा रे, सकाळ झाली
सूर्य कोवळा त्यात बसू

असे बजावत घरात येता,
दारी तोरण सजले ग
तेजोमय हा दिप लावता
मंगलमय घट भरले ग

कोण? कोण? तू असे विचारत
धावत जाता पाठीशी,
पाठीवरच्या रंगीत पिशव्या
तो उधळत गेला दाही दिशी

पानोपानी सळसळ माझी
जलधारेत ही सरगम मी
ऋतु सोहळे उधळत आलो
रंग बावरा श्रावण मी!

- ज्योती श्रीराम पिटके

चतुर कावळा



एक कावळा खूप तहानलेला
पाणी कुठे मिळेना त्याला
उडता उडता त्याला दिसला
एक घडा कुणी ठेवलेला

चोच घातली त्याने घड्यात
पण पाणी येईना त्याच्या तोंडात
पाणी होते घड्याच्या तळाशी
कावळ्याने केला विचार मनाशी

दगड जमवून चोचीत आणले
एकेक करून घड्यात सोडले
हळू हळू पाणी वर आले
चोचीपाशी येऊन पोहोचले

कावळ्याने अशी तहान शमवली
दगडांची युक्ती कामी आली
धीर न सोडला संकटकाळी
अडचणीवर त्याने मात केली.

- अश्विनी क्षीरसागर

सिंह आणि उंदीर

- सहज सचिन मगदूम (12 वर्षे)



एकदा एक उंदीर आजूबाजूला फिरत असताना त्याला सिंह झोपलेला दिसला. त्याला पाहून उंदराला वाटले की सिंहाच्याअंगावर खेळायला मजा येईल. पण मग सिंह जागा झाला, उंदीर घाबरला आणि त्याने पळून जाण्याचा प्रयत्न केला पण सिंहाने त्याला त्याच्या मोठ्या पंजाने पकडले, जेव्हा सिंह उंदीर खाणार होता तेव्हा उंदराने सिंहाला सांगितले की यावेळी माफ कर आणि तो कधीही परत असे करणार नाही. पुन्हा सिंहाला जेव्हा गरज असेल तेव्हा मदत करण्याचा प्रयत्न करू असेही त्याने सांगितले. सिंह हसला आणि म्हणाला," तू मला मदत करू शकत नाहीस, पण तरीही मी तुला जाऊ देईन." उंदराने सिंहाचे आभार मानले आणि तो पळून गेला.



काही दिवसांनी सिंह जंगलात फिरत होता, शिकारींच्या एका गटाने सिंहासाठी सापळा रचला, त्यात सापडलेला सिंह जोरजोरात गर्जना करत होता, तेव्हा शिकारी सिंहाला घेऊन जाण्यासाठी काहीतरी घेण्यासाठी त्यांच्या गावी परतले. ते निघून गेल्यावर उंदरासह इतर प्राण्यांनी सिंहाची गर्जना ऐकली. उंदीर स्वतःला म्हणाला की मी सिंहाने केलेल्या उपकाराची परतफेड करेन. तो सिंहापर्यंत पोहोचला आणि सापळ्यावर चढला आणि त्याने आपल्या तीक्ष्ण लहान दातांचा



वापर करून सिंह ज्या दोरीमध्ये अडकला होता त्या दोरीला कुरतडले, काही मिनिटांनंतर सिंहाची सुटका झाली. त्याला समजले की एक छोटासा उंदीर देखील खूप मदत करू शकतो. मग त्याने उंदराचे आभार मानले आणि ते दोघे एकत्र पळून गेले.

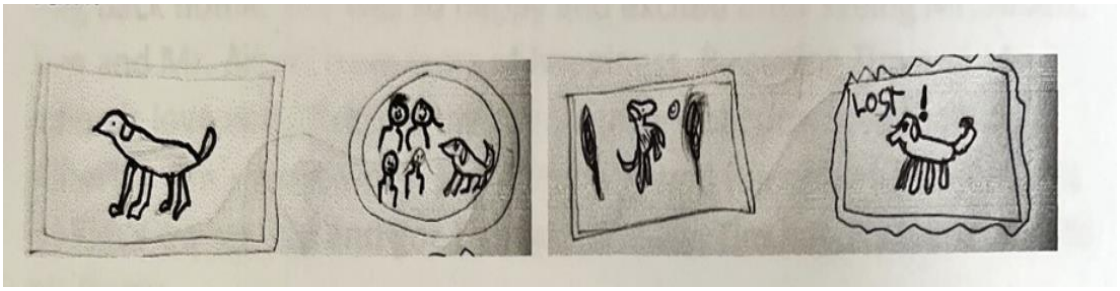
तात्पर्य:- कोणीही कोणाला लहान समजू नये किंवा कोणालाही छोटे समजू नये कारण, लहानांची पण आपल्या जीवनामध्ये खूप मोठी मदत होवू शकते.

टीप: ही कथा मी गोष्टीच्या पुस्तकातून वाचली आहे आणि You Tube वर पाहिली आहे. आणि नंतर मी ती माझ्या स्वतःच्या शब्दात लिहून Google Translate च्या मदतीने मराठीमध्ये टाईप केली आहे.

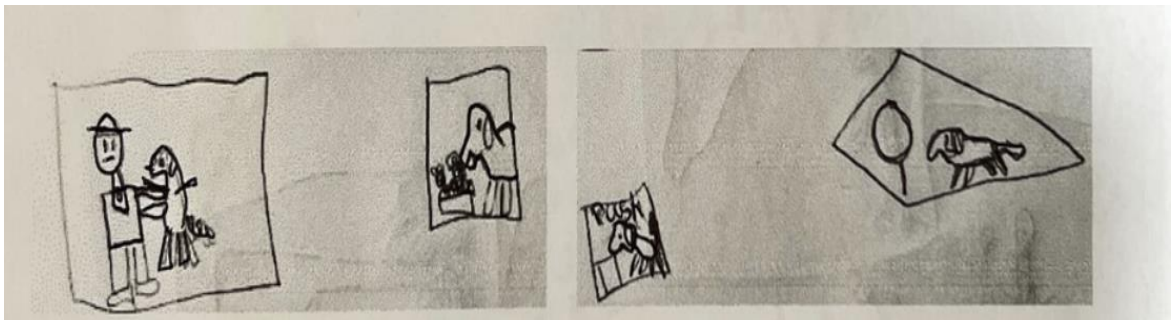
Army Force Dog

Written and illustrated by: **Abir Avadhoot Joshi**
Age: 9 years

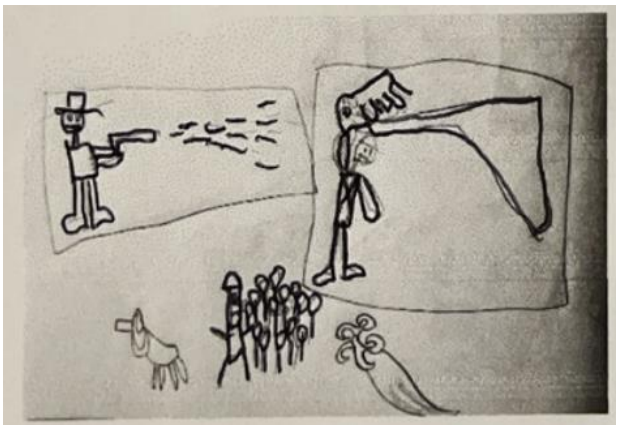
Once there was a wealthy family living in a town called Lake Horizon. They had a dog named Tim. The dog was kind and helped the family but one day he went to fetch a bone in the forest and got lost. He tried to get back to his house but no matter how hard he tried he could not find his way back home. His owner, Mr. Albert, tried to trace him but in vain.



Poor Tim was feeling very sad and lonely. He has nothing to eat and no place to go. Luckily the army force found him and took him with them. They cared for him, they gave him food, shelter, and water. Now slowly Tim started getting comfortable with army people. Army people started giving army dog training to Tim.



On the other hand, the enemy was planning on attacking Lake Horizon and they did. A deadly war started. Tim started helping the army during the war. During the war the army force commander Mr. Zain got trapped by the enemy. Tim got actively involved in the search of the army commander Mr. Zain with the help of the army. Finally, the army commander Mr. Zain was saved by Tim's smartness and help. Due to this big help from Tim army won the war. Now Tim had become very famous, and the army awarded him the medal for his bravery.



The actual owner, Mr. Albert, saw the news about Tim on national television. Mr. Albert decided to get back his dog. He went to the army by taking all the documents of the Tim and

asked if he could have the dog back home. Tim was so happy and excited after seeing Mr. Albert. Tim and Mr. Albert have tears of happiness. By seeing Tim and Mr. albert's love and affection the army officer got convinced that Mr. Albert is Tim's real owner. Mr. Albert showed the army all documents of Tim's ownership and got Tim back. Finally, Tim happily went back to his home.



शब्दकोडे 🤔

दिलेल्या सूचना/संकेतांचा वापर करून तीन अक्षरी शब्दातील पहिले अक्षर लिहा,
(त्यातील पुढील दोन अक्षरे आहेत वळा)

एक पक्षी,
एक रंग,
एक आंबट फळ,
एक रत्न

☐ ☐ ☐
वळा

उत्तर: कावळा, पिवळा, आवळा, पोवळा

मराठी शब्दांची गंमत

- **मराठी भाषेतील जीभमोडी वाक्ये** (tongue twisters) -

जिभेसाठी एक मस्त सराव म्हणून खालील काही मजेशीर वाक्ये न थांबता पटापट नक्की म्हणून बघा.

चटईला टाचणी टोचली.
कच्चा पापड, पक्का पापड. / कच्ची पपई, पक्की पपई
काळे राळे गोरे राळे, काळ्या राळ्यात गोरे राळे मिसळले.
डाळ जरा जाड दळा.
मळकं फडकं, गळकं मडकं, मळक्या फडक्याने गळकं मडकं पुसलं.

- एका वाक्यात वाक्याच्या सुरुवातीला आणि लागोपाठच्या अनेक शब्दात तेच अक्षर परतपरत आले तर **अनुप्रास अलंकार** होतो. लाटानुप्रास हा अनुप्रास अलंकाराचा एक प्रकार आहे, श्री समर्थ रामदास स्वामींची नृसिंहपंचक ही रचना लाटानुप्रास ह्या अलंकारातील आहे. म्हणून तर बघा, जिभेसाठी चांगला व्यायाम आहे.

श्रीसमर्थरामदास कृत नृसिंहपंचक

नरहरी नरपाळें भक्तपाळें भुपाळें
प्रगट रुप विशाळें दाविलें लोकपाळें
खवळत रिपुकाळें काळकाळें कळाळें
तट तट तट स्तंभि व्यापिलें वन्हीजाळें।।

कडकडित कडाडीं कडकडाटें कडाडीं
घडघडित घडाडीं घडघडाटें घडाडीं
तडतडित तडाडीं तडतडाटें तडाडीं
धडधडित धडाडीं धडधडाटें धडाडीं।।

झळझळीत झळाळीं ज्वाळलोळें झळाळी
लळलळीत लळाळीं लाळ लाळित लाळी।
हळहळीत हळाळीं गोळमाळा हळाळी
कळकळीत कळाळीं व्योम पोळीत जाळीं।।

भरभरित भरारी भर्भराटे भरारी
थरथरित थरारी थर्थराटे थरारी
तरतरित तरारी तर्तराटे तरारी
चर्चरित चरारी चर्चराटे चरारी।।

रजनिचर विभांडी दो करें पोट फोडी।
गडगडित गडाडी आंतडी सर्व काढी।
न धरित जन मानें लोक गेलें निदानें।
हरिजन भजनानें शांत केलें दयेनें।।

संकलन - अश्विनी क्षीरसागर

एकदा कधीतरी आंतरजालावर शंतनु भट ह्यांची क ची कोल्हेकुई आणि प ची पोपटपंची ह्या दोन गोष्टी वाचनात आल्या. लहानपणी आम्ही 'काका काकूवर कावले कारण काकूने काकाच्या काळ्या कोटातील कोर्टाचा काळा कागद काळ्या कात्रीने कराकरा कापला.' आणि 'पाटणकरांचा प्रणव पळता पळता पडला पण पठ्ठ्या पुन्हा पळाला.'अशा मराठी भाषेतील एकाच अक्षराने सुरु होणाऱ्या शब्दांच्या गंमती मित्रांमध्ये म्हणत असू. हे कोणी बनवले माहीत नाही पण प्रस्तुत लेखांची कल्पना लेखकाला त्यावरून सुचली असावी असे वाटते .

मराठी भाषेतील ह्या शब्दसामर्थ्याची मराठी भाषा प्रेमींना कल्पना यावी आणि माझ्याप्रमाणेच ह्याचा आनंद वाचकांनी घ्यावा म्हणून मी हे संकलित लेख इथे देत आहे. खालील लेखात मराठी भाषेची ताकद पहा. पहिल्या गोष्टीत प्रत्येक शब्द 'क' पासून सुरु करुन आणि दुसऱ्या गोष्टीत 'प' पासून सुरु करुन शंतनु भट यांनी एवढे मोठे दोन परिच्छेद लिहिले आहेत. जगातल्या कोणत्या इतर भाषेत अशी ताकद असेल?

क ची कोल्हेकुई

केव्हातरी कोल्हापूरच्या कर्तव्यतत्पर केळकर काकांबद्दल काकांच्याच कचेरीतल्या केशवने काकूंसमोर कागाळी केली. काकू कावल्या. काकूंनी कपाटातून कात्री काढून काकांच्या कामाचे कोरे करकरीत कागद कचाकचा कापले. काकांचे कापलेले कागद केशवानेच कचऱ्यात कोंबून काकांच्याच किचनमध्ये 'कजरारे-कजरारे' कवितेवर कोळीनृत्य केले.

काकूंनी कागद कापल्याचे कळताच काका कळवळले. काकांनीही कमालच केली.

काकांनी काकूंचे काळे कुळकुळीत केस कात्रीने कराकरा कापले. काका काय करताहेत काकूंना कळेनाच! काकूंनी कर्कश्श किंचाळून कलकलाट केला. काका काकूंची कसली काळजी करणार!

काकांना कामाची काळजी. काकूंच्या कर्णकर्कश्श कोलाहलातही, केशवाने कचऱ्यात कोंबलेले कागदाचे कपटेन कपटे काढून काकांनी कचेरीकडे कूच केले. कचेरीच्या कामासाठी काकांनी कंबर कसली. कागदाच्या कापलेल्या कपट्यांचे काकांनी ''कोलाज '' करून कामकाज कार्यान्वियित केले. केशवाचे कारनामे कळताच काकांनी काट्यानेच काटा काढला.

काकांनी केशवालाच कोलाजचे काम करण्यासाठी कुथवला. कपटी केशवने काकांवरच कामचुकारपणाचा कांगावा करून कामाचा कंटाळा केला. काकांनी कठोरपणे केशवाला कामावरून काढले. कासावीस काकूंनी कालच्या कडू कारल्याची कोशिंबीर कटाप करून काकांसाठी कच्च्या कैरीचे कोय काढून कालवण केले.

काकांनीही करुणेने काकूंचे कृत्रिम केस कुरवाळले. केळकरांच्या कोकणस्थ कुटुंबात कर्तव्यापुढे कर्मकांड केव्हाही कनिष्ठच. कर्तव्यदक्ष काकांच्या कार्यकाळात कचेरीने कर्मरूपी किल्ल्याचे कीर्तिशिखर काबीज केले. कामावरून काढलेल्या केशवाने कितीतरी काबाडकष्ट काढल्यावर कोल्हापूरच्या कॉम्रेड कणेकर कॉलेजने केशवाला कबड्डीचा कर्णधार केला. क्रिडापटू केशवाने कबड्डीतच करियर केले. कालच्या कागाळीखोर केशवाला काळानेच केला 'कबड्डीतल्या किचकट कसरतींचा कर्ता'!

कथासार: ''क्रियेविण करिता कथन", किंवा कोरडेची कीर्तन,
कितीक किताब कष्टाविण, काय कामाचे

https://shantanubhat.blogspot.com/2009/02/blog-post.html

प ची पोपटपंची

परवा पुराण-प्रसिद्ध पखवाज पंडित पुरोहित पंतांची पिवळी पगडी पुरंदरच्या पंधराशेव्या पायरीवरून पुण्यात पर्वतीच्या पाचव्या पायरीपाशी पर्णकुटीपासून पंधरा पावलांवर पहुडलेल्या पंकजच्या पोटावर पटकन पडली. पगडी पडलेली पाहताच पंत पुरंदरच्या पायथ्याशी पोलिसठाण्यात पळाले. पुरंदरच्या पोलिसांनी पंतांना पुण्याच्या पोलिसांकडे पाठवले.

पंत पुण्यात पोहोचताच पोलिसांवर पेटले. पंत पेटल्यामुळे पोलिस पटकन पर्वतीकडे पळाले. पांढऱ्या पोषाखातल्या पोलिसांना पाहून पंकज पर्वतीच्या पलिकडे पळाला. पोलिसांनी पंकजचा पिच्छा पुरवला. पळता पळता पंकज पाण्याच्या पाँडमध्ये पडला. पंतांनीच पाण्यात पोहून पंकजला पकडले. पिवळी पगडी पण पकडली. पोलिसांनी पंकजला पोलिसठाण्याकडे पिटाळले. पकडणारा पोलिस पदपथावर पाय पसरून पडला. पोलिस पडलेला पाहून पंकज पाठीवर पांघरूण पांघरून पळाला.

पंतांनी पुरंदरला पोहोचताच पगडीत पंकजचे पैशांचे पाकिट पाहिले. पाकिटातले पुष्कळ पैसे पंतांनी पनवेलला पुत्राला पोस्टाने पाठवले. पंतांच्या पाजी पुत्राने पैशांच्या प्राप्तीतून पोटात पंजाबी पदार्थ पचवले. पंतांना परमेश्वरच पावला! पंकजला पकडण्यासाठी पंतांसोबत पुण्यात पोहोचलेली पंतांची पोरगी प्राची पंकजला पहिल्यांदा पाहताच पंकजच्या प्रेमात पडली. प्राचीने पंकज, पोलिसांची पकडा पकडी पाहिली. पंकजचा पदपथावरून पोबाराही पाहिला. पानशेतच्या पुराच्या पाण्यामुळे पुनर्वसित पंकज परत पर्णकुटीत पोहोचला.

पित्यासमवेत प्राची पुरंदरला परतली, पण पंतांनी पंकजच्या पाकिटातल्या पैशांबाबत पंक्ति-प्रपंच पाळला. पुष्कळ पैसे पुत्राला पाठवले. पंतांच्या पुन्हा पुन्हा पिडणाऱ्या पुराणांच्या पोपटपंचीमुळे प्राची पेटली. पंकजच्या प्रेमाखातर प्राची पुण्यास परतली. प्राचीनेच पंकजवरच्या पोलिसांच्या पंचनाम्याला पाने पुसली. पंकजला पहायला प्राची परत पर्णकुटीपाशी पोहोचली. पण पर्णकुटीत पहुडलेल्या पंकजचे पाय पळून पळून पांढरे पडलेले! प्राचीने पंकजच्या पायावर पिवळे पुरळही पाहिले. पंकजची परिस्थिती पाहून प्राण पिळवटलेल्या प्राचीने पदर पाण्यात पिळून पंकजचे पाय पुसले.

प्राचीचा प्रथमोपचार पाहून पंकजला पोरगी पसंत पडली. पंकजने प्राचीला पर्णकुटीतच पटवले. पर्णकुटीतील प्रेम-प्रकरण पाहून पर्णकुटीच्या पायऱ्यांवर पत्ते पिसणारी पोरे पूर्व-पश्चिमेला पांगली. प्राचीने पंकजचे पा़किट पैशांविनाच परतवले. परंतू प्रेमात पारंगत पंकजने प्राचीस पाच पाप्या परतवल्या. पंतांना परमेश्वर पावला, पण पंकजला पंतांची पायाळू पोर पावली.

https://shantanubhat.blogspot.com/2008/07/blog-post_13.html

संकलन - अंबर अशोक रसाळ

संस्कारभारती रांगोळी

- वेणूका बोंडे

रांगोळी ही हिंदू संस्कृतीमधील एक महत्त्वाची परंपरा आहे. शुभ कार्यांमध्ये, आनंद सोहळ्यामध्ये हमखास रांगोळी काढली जाते. सौंदर्याचा साक्षात्कार व मंगलाची सिद्धी हे रांगोळीचे उद्देश मानले जातात. रांगोळी काढण्याचे अनेक प्रकार आहेत. त्यातीलच एक म्हणजे महाराष्ट्रीय संस्कृतीचा अविभाज्य भाग झालेली **संस्कारभारती रांगोळी**. कमरेत वाकून हाताची पाच बोटे एकत्र धरून ही रांगोळी काढली जाते. ही रांगोळी मोठी असल्याने यात चाळणीच्या साहाय्याने रंग भरले जातात. सामूहिक व सगळ्यांनी मिळून काढण्याची रांगोळी असल्याने ही मोठ्या आकाराची असते. तसेच बिंदू, सरळरेषा, गोपद्म, चक्र, केंद्रवर्धिनी, शंख, शृंखला, स्वस्तिक, सर्परेष, अर्धवर्तुळ अशा प्रकारची चिन्हे वापरून संस्कारभारती रांगोळी काढली जाते. या शुभचिन्हांच्या आकाराचे रेखाटन कला व संस्कृतीचे दर्शन घडवते.

माझा अनुभव- मला या कलेची आवड शाळेत असल्यापासूनच आहे. भारतामध्ये घरी प्रत्येक सणावाराला अंगण भरून रांगोळी काढायला मला खूप आवडायचे. इथे अमेरीकेत आल्यावर घरापुढे एवढी मोठी रांगोळी काढणे जमले नाही. सणाच्या दिवशी ती उणीव मला नेहमीच भासायची. पण ती संधी मला लवकरच मिळाली. सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळाने मला २०१८ मध्ये दिवाळी सणाला रांगोळी काढण्याची संधी दिली. निमित्त होते Bellevue square mall मध्ये मंडळाकडून दिवाळी सण साजरा करण्याचे. मला सांगायला खूप खूप आनंद होतो की गेली ५ वर्षे मी तिथे संस्कारभारती रांगोळी काढत आहे. ही रांगोळी काढताना मला माझ्या मैत्रिणींची पण खूप साथ मिळाली, त्यांना धन्यवाद आणि मला ही संधी सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळाने दिल्याबद्दल मंडळाला खूप खूप धन्यवाद.



2018



2019



2020



2021



2022

लिप्पन कला ही कच्छ, गुजरात, भारतातील एक पारंपारिक भित्तिचित्र कला आहे. इंग्रजीमध्ये मड अँड मिरर वर्क म्हणून ओळखली जाते. माती आणि उंटाचे शेण यांचे मिश्रण या स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या साहित्याचा वापर करून लिंपण केले जाते. घरांचे आतील भाग थंड ठेवणं हा या मागचा मूळ उद्देश होता. कालांतराने ह्या कलेला एकदम सुंदर रूप आले . आधुनिक लिप्पन कामांमध्ये आरसे वापरुन घर सजावटीसाठी विविध सुंदर कलाकृती बनवल्या जातात.

. **ईशा पोतनीस** , लिप्पन कला →





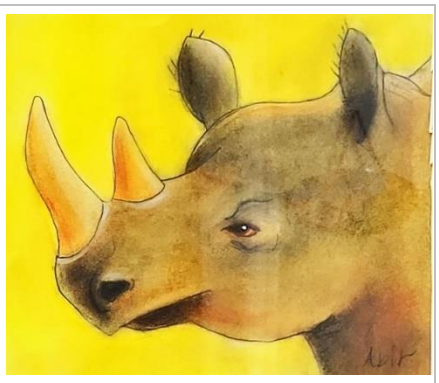
ईशा पोतनीस - Acrylic on canvas



अन्वी चिंचवडकर वय - ११ वर्षे



गडाचे प्रवेशद्वार - दिशा पुराडकर - वय - १२ वर्षे,
Watercolors on canvas.





अबीर जोशी वय - ९ वर्षे





अबीर जोशी
वय - ९ वर्षे

रूप गणेशाचे

गणपती हे केवळ पूज्य दैवतच नाही, तर तो कलांचा अधिष्ठाता आहे. चार रेघांमध्येही गणपती साकारता येतो आणि कलाकुसरीचे बारीक काम करूनही. प्रत्येक चित्रकाराला आपल्या रंगरेषांमधून स्वतःच्या मनातली गणेशाची रूपे साकाराविशी वाटतात. तर हीच संधी SMM ने यंदाच्या गणेशोत्सवात छोट्या कलाकारांना उपलब्ध करून दिली. मुलांनी त्यांच्या मनातील गणरायाचे रूप कागदावर साकारायचे, त्यात रंग भरायचे आणि आमच्याकडे त्यांचं चित्र आणून द्यायचं. गणेशोत्सवाच्या दिवशी आम्ही मुलांची चित्रे प्रदर्शित करू; अशी ह्या उपक्रमाची रूपरेषा होती.

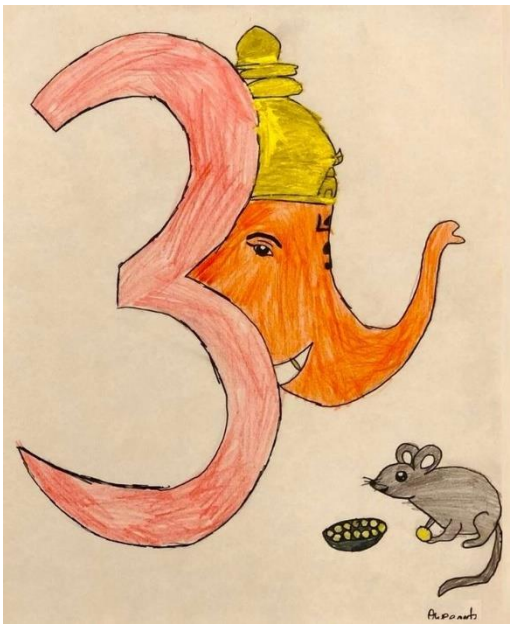
ह्या उपक्रमात भाग घेतलेल्या मुलांची गणेशाची चित्रे -



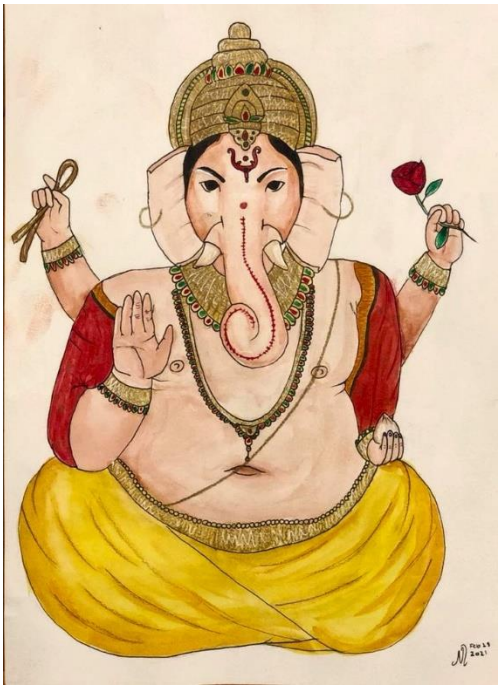
आयुष नरवणेकर ८ वर्षे



चैत्रा नाटेकर - १३ वर्षे



ओवी केळकर - ९ वर्षे



नेहा लोटलीकर - १७ वर्षे



वृंदा प्रभू - ८ वर्षे



अयांश नरवणेकर ६ वर्षे



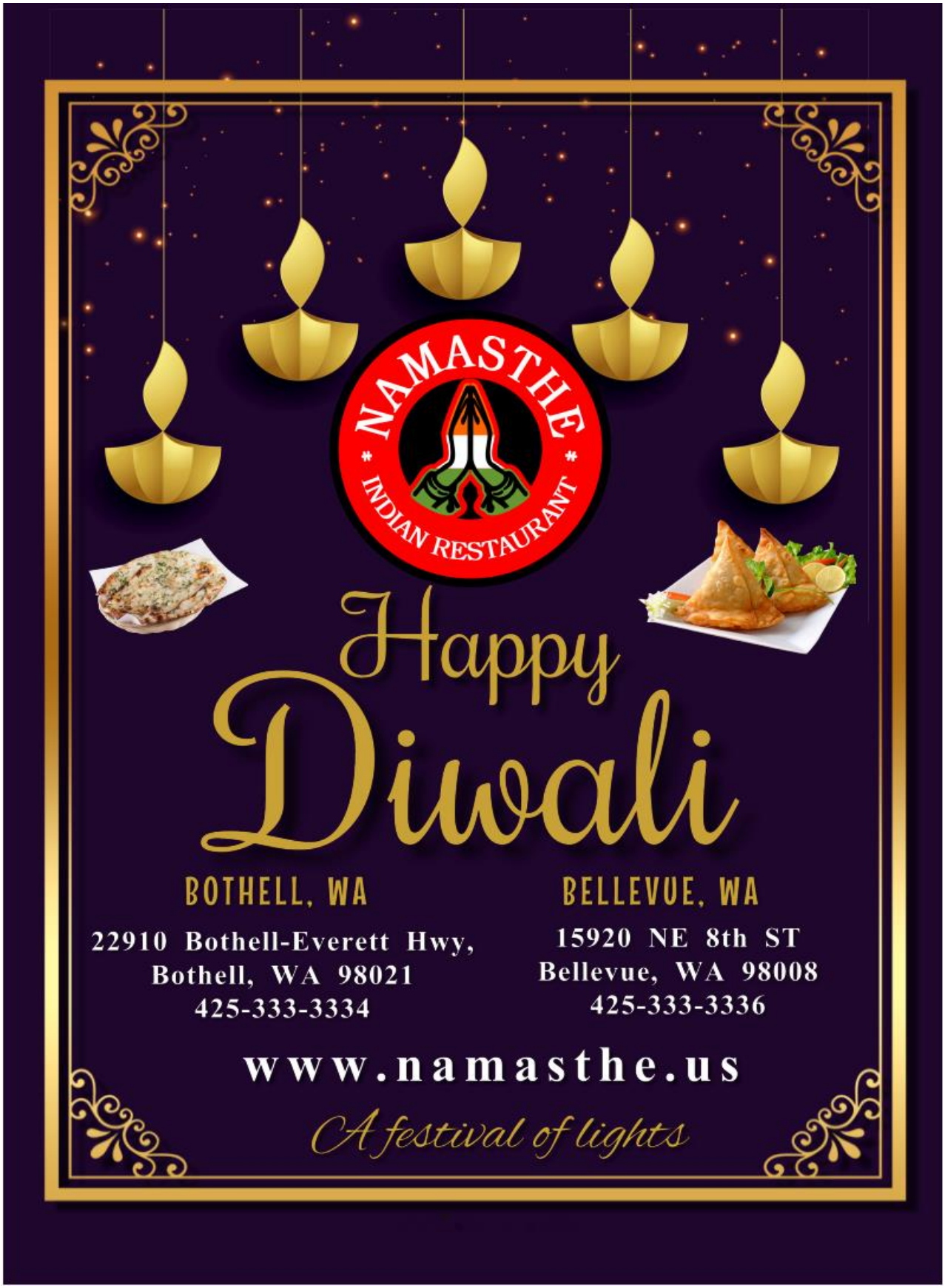
यश जोशी - ८ वर्षे



अन्वी धारिया - ११ वर्षे



केया नाटेकर - १० वर्षे


NAMASTHE
INDIAN RESTAURANT
Happy
Diwali
BOTHELL, WA
22910 Bothell-Everett Hwy,
Bothell, WA 98021
425-333-3334
BELLEVUE, WA
15920 NE 8th ST
Bellevue, WA 98008
425-333-3336
www.namasthe.us
A festival of lights

रुचकर

ज्वारीच्या लाह्यांच्या गणंगांचे थालीपीठ

ज्वारीच्या लाह्या ज्या आपण भट्टीतून फोडून आणतो तेव्हा ज्या लाह्या फुटत नाहीत ते म्हणजे गणंग.

साहित्य : १ वाटी गणंगांचे भरड पीठ, १/४ वाटी ज्वारीच्या लाह्यांचे पीठ, ३ चमचे हरभरा डाळीचे पीठ, १ चमचा तीळ, तेल, १ मोठा कांदा, तीळ, कोथिंबीर, मिरची, चिमूटभर हिंग, १/२ चमचा हळद, तिखट आणि मीठ.



कृती: गणंगांचे पीठ घेऊन त्यात ज्वारीच्या लाह्यांचे पीठ घालावे, त्यात डाळीचे पीठ, १/२ चमचा तेल, हळद, लाल तिखट, तीळ, चिमूटभर हिंग, चवीनुसार मीठ घालावे. या मिश्रणात २ चमचे हिरव्या मिरचीचा ठेचा, थोडी चिरलेली कोथिंबीर, बारीक चिरलेला कांदा घालून सर्व थोडे थोडे पाणी घालत मळून घ्यावे स्वच्छ कपड्यावर थालीपीठ थापून घ्यावे. त्याला मध्ये ४-५ भोके पाडावीत.. तव्यावर ब्रशने तेल लावून थालीपीठ तव्यावर टाकावे व कपडा सोडवून घ्यावा. भोकांमध्ये १/४ चमचा तेल सोडावे. कमी आचेवर तवा ठेवून त्यावर ५-७ मिनीटे झाकण ठेवावे. नंतर झाकण काढून २ मिनीटे भाजून घ्यावे. खरपूस थालीपीठ खाण्यासाठी तयार!

- प्राची कुलकर्णी

कोथिंबीरीचे वडे

साहित्य : २ वाटी चिरलेली बारीक ताजी हिरवी कोथिंबीर, १/२ वाटी हरभरा डाळीचे पीठ, ३ चमचे किसलेला गूळ, मिरची, २ चमचे तीळ, जिरे, हिंग, हळद, लाल मिरचीचे तिखट, मीठ, तळण्यासाठी तेल.



कृती: बारीक चिरलेल्या कोथिंबीरीत तीळ, जिरे, चवीनुसार तिखट, मीठ, १.५ चमचा हिरव्या मिरचीचा ठेचा, चिमूटभर हिंग, हळद असे सर्व कोरडे कालवून घ्यावे. त्यात किसलेला गूळ व हरभरा डाळीचे पीठ घालून मिक्स करून घ्यावे. नंतर थोडे थोडे पाणी घालून भजीच्या पिठाप्रमाणे पण थोडे घट्टसर भिजवावे आणि मध्यम आकाराचे गोल असे कोथिंबीरीचे वडे गरम तेलात तळून घ्यावे. तिखट गोड असे कुरकुरीत कोथिंबीरीचे वडे खायला तयार.!

टीप : किसलेला गूळ आणि तीळ यामुळे गोडसर आणि खमंग अशी चव येते. ते घालण्यास विसरू नये.

- प्राची कुलकर्णी

झुणका भाकरी

झुणका भाकरी हा मराठी जेवणातला एक पारंपारिक पदार्थ आहे आणि महाराष्ट्राची खास ओळख आहे. माझ्यासाठी जेवणातील सुख म्हणजे झुणका भाकरी. गरमागरम पिठलं अन् ज्वारीची भाकरी खाण्याचा आनंद काही निराळाच आहे. आईकडून शिकून घेतलेली ही रेसिपी तुमच्या बरोबर शेअर करायला आवडेल.

झुणका साहित्य: 4 चमचे तेल, 1 टीस्पून मोहरी, 1 टीस्पून जिरे, चिमूटभर हिंग, 7-8 लसूण पाकळ्या, 1 कप किंवा 2 चिरलेले कांदे,1 कप बेसन,1 टीस्पून लाल मिरची पूड, चवीनुसार मीठ, 1 कप पाणी, चिरलेली कोथिंबीर

झुणका फोडणीसाठी (पर्यायी): 1 टीस्पून तेल, ½ टीस्पून मोहरी, 1 कोरडी लाल मिरची, 5-6 पाने कढीपत्ता

ज्वारी भाकरी साहित्य: 2 कप ज्वारीचे पीठ, 2 कप पाणी, चवीनुसार मीठ, 1 टीस्पून तूप,

झुणका कृती: एका पातेल्यात कढईत तेल, मोहरी, जिरे, हिंग, लसूण पाकळ्या टाका. परतून घ्या. नंतर त्यात चिरलेला कांदा, हळद आणि हिरवी मिरची टाका. कांदा थोडा पारदर्शक होईपर्यंत परता. आता बेसन घालून त्याचा रंग थोडासा बदलून सुगंधी होईपर्यंत भाजून घ्या. लाल तिखट आणि मीठ घाला. चांगले मिसळा. ¼ कप



पाणी शिंपडा आणि पातेले झाकून 2 मिनिटे ठेवा. चांगले मिसळा. मिश्रण ओलसर होईपर्यंत अधूनमधून पाणी शिंपडत रहा. मी असे जवळपास 1 कप पाणी शिंपडले आहे. गुठळ्या नाहीत याची खात्री करून चांगले परतून घ्या. आता फोडणीच्या पातेल्यात १ चमचा तेल, मोहरी, सुकी लाल मिरची आणि कढीपत्ता घाला. ते परतून घ्या आणि झुणक्यामध्ये ही फोडणी वरून घाला. शेवटी कोथिंबीर घाला आणि भाकरीसोबत झुणक्याचा आनंद घ्या.

ज्वारीची भाकरी कृती: एका कढईत पाणी, मीठ आणि तूप घाला. चांगले मिसळा आणि पाणी उकळण्यासाठी ठेवा. पाणी उकळायला लागल्यावर गॅस मंद करा आणि त्यात पीठ घाला. चमच्याने चांगले मिसळा. गॅस बंद करा. पीठ झाकून ३ मिनिटे वाफवून घ्या. आता एका मोठ्या कढईत पिठाचे मिश्रण टाका आणि वाडग्याने दाबा. पीठ गुळगुळीत आणि मऊ असावे. जर पीठ व्यवस्थित बांधले नसेल तर थोडे गरम पाणी घाला. आता एक मध्यम आकाराचा पिठाचा गोळा करून घ्या आणि तो तुमच्या तळहातांमध्ये चपटा करा. नंतर तो पोळपाटावर किंवा एखाद्या सपाट पृष्ठभागावर ठेवा आणि त्यावर थोडं कोरडे पीठ भुरभुरत घाला जेणेकरून तो गोळा थापताना चिकटू नये. आता हलक्या हाताने थापत भाकरी मोठी करा. आणि वाटल्यास लाटण्याने थोडेसे लाटा. अशी थापलेली भाकरी गरम तव्यावर ठेवा. हळूवारपणे दाबा आणि सर्व बाजू शेकून घ्या. झुणका आणि चटणीसोबत मऊ ज्वारी भाकरी वाढा.

- वेणुका बोंडे

वांगी-मेथीची सोपी भाजी

साहित्य: पाव किलो काटेरी वांगी, १ मेथीची जुडी (बऱ्यापैकी मध्यम आकाराची), ५-६ हिरव्या मिरच्या (किंवा तिखटाच्या आवडीनुसार), ७-८ लसूण पाकळ्या, फोडणीसाठी तेल, मोहरी आणि हिंग , चवीनुसार मीठ

कृती: मेथीची भाजी निवडून स्वच्छ धुवून घ्यावी. बारीक चिरावी. वांग्याचे काटे काढून ४-४ फोडी कराव्यात. वांगी धुवून घ्यावीत. कढईत तापायला ठेवावी. कढईत ५-६ चमचे तेल घालावे. तेल तापले कि मोहरी घालावी. मोहरी तडतडल्यावर बारीक चिरलेला लसूण घालावा. २ चिमटी हिंग घालावा. नंतर वांग्याच्या फोडी टाकून त्या परताव्यात. एक वाफ आली की चिरलेली मेथी त्यात टाकावी. झाकण ठेवून भाजी वाफेवर शिजू द्यावी. गरज वाटल्यास वांगी शिजण्यासाठी पाण्याचा एक शिपका मारावा. वांगी शिजली की चवीनुसार मीठ घालावे. भाजी चांगली हलवून घ्यावी.

ही भाजी करायला सोपी असून खूप चविष्ट लागते.

- सौ. मीनाक्षी बिडकर

कच्च्या डिंकाचे लाडू

आपण नेहमी डिंक तळून लाडू करतो पण कच्च्या डिंकाचेही लाडू चविष्ट लागतात. थंडीच्या दिवसांत हे लाडू हमखास केले जातात. आरोग्यासाठी खूप चांगले आहेत. सकाळी हा लाडू खाऊन ह्यावर गरम दूध पिण्याची प्रथा आहे.

साहित्य: अर्धा किलो डिंक पावडर (डिंक पावडर विकत मिळते.), अर्धा किलो सुकं खोबरं, अर्धा किलो खारीक पूड (ही पण विकत मिळते,) अर्धा किलो तूप, २०० ग्राम खसखस, अर्धा किलो पिठी साखर किंवा पावडर गूळ, ५० ग्राम मेथ्या (मेथी दाणे), १ चमचा वेलची पूड, जायफळ पूड अंदाजे, बदाम, आक्रोड, पिस्ता ह्यांची जाडीभरडी पूड प्रत्येकी अर्धी वाटी (बदाम, आक्रोड, पिस्ता ह्यातील काही नसलं तरी चालेल)



कृती: एका भांड्यात अर्धा किलो तूप गरम करावे (पातळ करण्यासाठी). आता एका दुसऱ्या मोठ्या भांड्यात डिंकाची पावडर घालावी. त्यात हे गरम आणि पातळ झालेले तूप थोडे थोडे घालत डिंक हलवावा. डिंक थोडा पातळ राहील इतपतच तूप टाकावे. उरलेले तूप तसेच बाजूला राहू द्यावे. आता अजून एक पातेलं घेऊन १-२ चमचे तूपावर खारीक पावडर हलकीच गरम करावी. भाजू नये. (खूप भाजल्यास खारीक पूड कडक होते.) खारीक पूड डिंकात मिसळून घ्यावी. खोबरे किसून वेगळे भाजून घ्यावे. भाजलेले खोबरे कोरडेच मिक्सर मध्ये बारीक करावे. खोबरे डिंकाच्या पातेल्यात टाकून हलवून घ्यावे. खसखस, मेथ्या वेगवेगळे भाजून घ्यावे. मिक्सरमध्ये दोन्ही एकत्र बारीक करून घ्यावे आणि डिंकाच्या मिश्रणात कालवावी. ह्या सर्व मिश्रणात पिठी साखर किंवा गूळ पावडर घालावी. जायफळ, वेलची पूड घालून

मिश्रण एकजीव करावे. सुकामेवा (ड्रायफ्रूट्स - बदाम, आक्रोड, पिस्ता वगैरे) टाकायचा असल्यास विस्तवावरवर एका भांड्यात तूपावर परतून घ्यावेत. हा सुकामेवा मिक्सर मध्ये जाडेभरडे फिरवून घ्यावा. ही पूड डिंकाच्या मिश्रणात घालावी. जे उरलेले तूप आहे ते ह्या मिश्रणात हळूहळू टाकत मिश्रण हलवावे. (तूप घट्ट झालेले असल्यास पातळ करून घ्यावे.) लाडू बांधता येतील इतपत तूप टाकावे. आता हे सर्व मिश्रण चांगले एकजीव करून ह्याचे माध्यम आकाराचे लाडू वळावेत आणि बरणीमध्ये भरून ठेवावेत.

तळटीप: मेथ्या कडसर लागतात म्हणून बऱ्याच जणांना आवडत नाहीत, पण मेथ्या आरोग्यासाठी खूप चांगल्या असतात. लाडू नीट बांधला जात नसेल तर तूपाचे प्रमाणे थोडे वाढवावे.

सौ. मीनाक्षी बिडकर

Moonga Gathee (Sprouted Moong Curry)

This is a traditional recipe from Saraswat cuisine. This curry is prepared for festivals as prasad since it is made without onion and garlic. This curry goes well with boiled rice and papad.

Ingredients: 1 cup whole green moong, 1 green chili, 1/2 tsp turmeric powder (haldi), 1tbsp coriander seeds, 6 to 7 peppercorns, 1 tsp raw rice, 1/2 cup cashew halves, 1/2 cup fresh coconut, Kashmiri chili, jaggery 2 to 3 tsp, 10-12 curry leaves, 3 dry red chilies, 1tsp mustard seeds, 1/2 tsp hing, salt as per taste



Process: Soak whole green moong for 8 hours in water. Drain and keep them covered to sprout. In a vessel add water. Boil it and soak the sprouted moong for 5 mins. Drain the water and remove the green skin from the moong as much as possible (This process is optional. You can make this curry with the moong skin on it),

Cook the moong in hot water with salt, haldi, cashew halves and green chilies. Cook for at least 15 mins till the moong is cooked. In a kadai, dry roast coriander seeds, peppercorns and the raw rice until it turns light brown. Make a fine paste with these ingredients and coconut. When the moong is cooked add the coconut paste to it. Add jaggery. Simmer and cook on low flame. Now make tempering with oil, mustard, hing, curry leaves and red chilies. Turn off the gas flame. Add Kashmiri chili powder. Pour this tempering on the moong curry. Top with 1 tbsp of coconut oil. Mix well and serve.

- रमा हेरवाडकर

Mangane (Chana Dal Kheer)



Ingredients: 1 cup chana dal soaked for 2 hours, 1/4 cup sabudana soaked, 1 cup fresh coconut milk, jaggery 1/2 to 3/4 cup according to taste, 1/2 cup cashews, 1/4 cup sliced pieces of fresh coconut, 1 tsp rice flour, 1 tsp cardamom powder, 1/4 tsp Jaifal powder (optional), salt a pinch, saffron a pinch,

Process: Wash and drain the chana dal. Add a cup of fresh water in it and cook for some time. Then add the soaked and drained sabudana. Cook till the sabudana and dal is almost done. Then add the cashew nuts, salt and the sliced coconut pieces. Cook for another 2 to 3 mins. You can add little extra warm water if needed. Then add grated jaggery to it and cook on slow flame till the jaggery dissolves. Then slowly add the coconut milk and cook for a min on low flame. Sprinkle with cardamom powder and saffron, mix well and serve. If the kheer's consistency gets thick then add little warm milk to it or extra fresh coconut milk. Enjoy!!

- रमा हेरवाडकर

बहुतेकांना खवय्येगिरी करायला आवडतेच, पण नुसते खाण्यापेक्षा आवडीच्या पदार्थांचे जाणकारही व्हायला पाहिजे. सोडवा तर मग ही कोडी.

होळीच्या सणाला तुझीच साथ,
जेवणाच्या पंगतीत मोठा तुझा मान
तुझ्यावर हवीच तुपाची धार
सोबतीला चविष्ट कटाचे सार

पानाचे ठेवले पदरावर पदर
बेसनाच्या सारणाचा त्यावर थर
चवीला हवा, चिंचेचा गर
वाफवून मग तळा भरभर

आकार माझा गोल गरगरीत,
चेहरा जरा खडबडीत
लोळतो मी खसखशीत
पदार्थ बिघडेल, करु नका गडबडीत

साखर खव्याचा गोळा
रंगाने मी लालसर काळा
होतो गोड, भिजून पाकात
फळ आणि फूल माझ्या नावात

आकार माझा गोल गोल
तेलात तळून होते लाल
असेल माझं अंग काटेरी
फराळाला देते आगळी खुमारी

ह्याच नाव घेतलं तरी तोंडाला सुटतं पाणी
डाएटचा मग विचार करत नाही कोणी
कढईतून येऊन बसतो मऊशार गादीत
झणझणीत, चमचमीत अशी त्याची किर्ती

खव्याने भरली मैद्याची पोटली
काळी चांदणी घडीवर खोचली
तुपात तळून खुसखुशीत झाली
साखरेच्या पाकात बुडवून घेतली

कुरकुरीत पोहे, दाणे
मिरच्या अन खोबरे
नांदता एकत्र सारे
माझे खमंग गणित जमते

कडधान्याची उसळ चमचमीत
लालभडक तर्री झणझणीत
त्यावर टाकले फरसाण कुरकुरीत
जोडीला हवा पाव लुसलुशीत

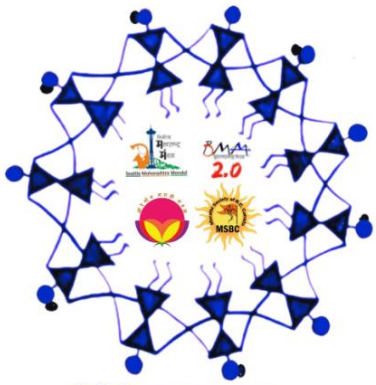
- अश्विनी क्षीरसागर

उत्तर ओळखून आडवा क्रमांक पुरणपोळी, अळूची वडी, अनारसा, गुलाबजाम, चकली, वडापाव, वेफरीक्रेप, पोह्यांचा चिवडा, मिसळपाव

|| वारसा जपू संस्कृतीचा, बंध जोडू मैत्रीचा ||
BMM प्रादेशिक मराठी मैत्री मेळावा -२०२३

- अश्विनी क्षीरसागर

BMM (बृहन महाराष्ट्र मंडळ) कडून या वर्षी प्रथमच २ प्रादेशिक मराठी मैत्री मेळावे भरवायचे निश्चित केले गेले होते. सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळाला या वर्षी ३० वर्षे पूर्ण झाली. ह्यानिमित्त मंडळाने प्रस्ताव पत्रिका भरून सिॲटल् मध्ये मैत्री मेळावा आयोजित करायचे ठरवले. आनंदाची गोष्ट अशी की मैत्री मेळाव्यासाठी आलेल्या प्रस्ताव पत्रिकांमधून आपल्या मंडळाच्या प्रस्तावाची निवड झाली.



मैत्री मेळावा नाममुद्रा (logo)

सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळाला मेळाव्याचे यजमान पद मिळाले. ओरेगॉन महाराष्ट्र मंडळ आणि आणि मराठी सोसायटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया हे व्हॅन्कुव्हर, कॅनडा मधील मंडळ यांच्या सहयोगाने दोन दिवसांचा मेळावा करायचे ठरले. त्यासाठी जुलै महिन्यातील २२ आणि २३ तारखा निश्चित झाल्या. भारताच्या स्वातंत्र्यदिनाचा अमृत महोत्सव गेल्या वर्षी साजरा झाला. त्या पार्श्वभूमीवर मैत्री मेळाव्यातील तीन मंडळांच्या पेहरावासाठी आपल्या तिरंग्यातील रंगांची निवड केली गेली - केशरी (सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळ), पांढरा (मराठी सोसायटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया) आणि हिरवा (ओरेगॉन मराठी मंडळ). अशोक चक्राचा निळा रंग सिॲटल् मंडळाच्या कार्यकारिणीने आपल्या पेहरावासाठी निवडला. मेळाव्याची कल्पना आणि उद्देश लक्षात घेऊन मेळाव्याचे घोषवाक्य निश्चित झाले – **|| वारसा जपू संस्कृतीचा, बंध जोडू मैत्रीचा ||**

मैत्री मेळाव्याच्या दिवशी स्वागत कक्षात नाव नोंदणी झाली की सर्व उपस्थितांना एक छान मंडळाने डिझाईन केलेली पिशवी, त्यात एक धातूचा दिवा, सजावटीची कमळ पुष्पे मैत्री मेळाव्याची संस्मरणीय भेट म्हणून दिली.





पहिल्या दिवशी नाटक, संगीत, वादन, नृत्य वगैरेंनी युक्त असे दर्जेदार, सांस्कृतिक कार्यक्रम झाले. मेळाव्याच्या उदघाटन समारंभाची सुरवात दीप प्रज्वलनाने झाली. त्यानंतर SMM युवा ढोल-ताशा पथकाचे दणकेबाज वादन झाले. वादनानंतर BMM च्या अध्यक्षांचे छोटे भाषण होऊन मुख्य कार्यक्रमास सुरवात झाली. ओरेगॉन मराठी मंडळाने 'ही वाट दूर जाते' हा कवयित्री शांता शेळके ह्यांच्या गीतांवर आधारीत सुमधुर गाण्यांचा कार्यक्रम सादर केला. मराठी सोसायटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया ह्या मंडळाने स्थानिक कलाकारांच्या सुंदर अभिनयाने सजलेले 'प्रेमाच्या गावा जावे' हे नाटक सादर केले. जेवणाच्या ब्रेक नंतर सिॲटल् महाराष्ट्र मंडळाच्या ३५ सदस्य कलाकारांचा सहभाग असलेले 'दूरदर्शन ते समीपदर्शन' (TV to OTT) नाटक सादर केले. ह्या नाटकाचे वैशिष्ठ्य म्हणजे नाटक पूर्णपणे स्वलिखित होते. मंडळाच्याच चार सदस्यांनी नाटकाचे लेखन केले होते. प्रेक्षकांना तिन्ही कार्यक्रम खूप आवडले.

मैत्री मेळाव्याचा दुसरा दिवस होता गाठीभेटींचा- Bconnect मराठी उद्योजकांच्या गाठीभेटी (Buisness Meet), मराठी शाळेतल्या मुलांचे कार्यक्रम, युवा मंडळाचे संमेलन, ज्येष्ठ नागरिकांच्या गप्पाटप्पा आणि योग प्रात्यक्षिक, Karaoke असे विविध कार्यक्रम सादर झाले. Bconnect कार्यक्रमामध्ये विविध क्षेत्रात यशस्वी झालेल्या ५ व्यावसायिकांना कार्यक्रमाचे पाहुणे आणि वक्ते म्हणून आमंत्रित केले होते. नवीन उद्योग सुरु करताना आलेल्या अडचणी, त्यावर त्यांनी कशी मात केली वगैरे आपले अनुभव त्यांनी प्रेक्षकांसमोर मांडले, लोकांच्या प्रश्नांची उत्तरे देऊन त्यांना मार्गदर्शन केले. हा कार्यक्रम खूपच रंगला. अपेक्षेपेक्षा कार्यक्रमाला जास्त गर्दी झाली. कार्यक्रम वेळेत सुरु होऊनही ठरलेल्या वेळेपेक्षा १ तास पुढे जास्त झाला, शेवटी कार्यक्रम आवरता घ्यावा लागला. SMM च्या मराठी शाळेचाही कार्यक्रम खूप छान झाला. मुलांनी गाणी, नाटुकली, नाच असे विविध कार्यक्रम सादर केले. स्टेजवर मुलांनी मराठीमध्ये केलेल्या सादरीकरणाचे खूप कौतुक झाले. ह्यानंतर दुपारी SMM च्या युवा मंडळाचा विविध गुणदर्शनाचा दर्जेदार कार्यक्रम झाला. हा कार्यक्रमही खूपच रंगला. ह्यात मुलांना मार्गदर्शन करण्यासाठी दोन पाहुण्या वक्त्यांची भाषणे झाली. उत्तररंग ह्या कार्यक्रमामध्ये ज्येष्ठ नागरिकांसाठी चेयर योगाचे प्रात्यक्षिक आयोजित केले होते. त्याचा अनेकांनी लाभ घेतला. कार्यक्रमाची सांगता Karaoke ने करण्यात आली. अनेक उत्साही गायक मंडळींनी आपली आवडती गाणी गायली. इतरांनी नृत्यातून ताल धरून त्यांना साथ दिली. कार्यक्रमाचा शेवट एकदम धमाल झाला.



मराठी मैत्री मेळावा आणि त्यात खाण्याविषयी उल्लेख नाही! असं कसं होईल? मैत्री मेळाव्याच्या निमिताने सिअॅटल् महाराष्ट्र मंडळाने प्रथमच महाराष्ट्रीय पदार्थांचा खाद्यमहोत्सव भरवला. खाद्यमहोत्सवासाठी महाराष्ट्रातील पाच वेगवेगळ्या भागातील खाद्यपदार्थ दुपारच्या जेवणासाठी उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न केला. हे पाच विभाग होते - कोंकण, खान्देश-मराठवाडा, विदर्भ, पुणे आणि मुंबई चौपाटी. सिअॅटल् मधील सुगरणी आणि बल्लवाचाऱ्यांना आपली पाककला दाखवण्याची आणि लोकांची खवैय्येगिरीची हौस पुरवण्याची ही एक धमाल संधी होती!! अनेक मराठी खाद्यपदार्थ व्यावसायिकांनी ह्यात आपला सहभाग नोंदवला. ह्या दोन दिवसांच्या मेळाव्यात विविध, चविष्ट मराठमोळ्या खाद्यपदार्थांची रेलचेल होती. पट्टीच्या खवय्यांसाठी ही एक पर्वणीच होती.

दोन दिवसांच्या नाश्त्यामध्ये मंडळ प्रायोजित पोहे, शिरा, साबुदाणा खिचडी-दही, चहा-बिस्किट्स ह्यांचा समावेश होता. दुपारच्या जेवणासाठी वांग्याचं भरीत, ठेचा, पिठलं, ज्वारीची भाकरी, मसाले भात, कोशिंबीर, मालवणी रस्सा, पुरी, बटाटा भाजी, श्रीखंड, मिसळ-पाव, ऊपजा, कोथिंबीर वडी, सांबार वडी, ओल्या नारळाची करंजी, पुरणपोळी, कटाची आमटी, मटार रस्सा, कोकम सरबत, मसाला ताक, उकडीचे मोदक, मुगाच्या डाळीचा हलवा, अननस-शीरा, खरवस, आंबा लस्सी, फळांचं कस्टर्ड, मिरची भजी, पाणी-पुरी, वडा-पाव, रगडा-पॅटीस, दाल-कचोरी हे असे अनेक पदार्थ स्टॉलधारकांकडे उपलब्ध होते. संध्याकाळच्या अल्पोपाहारासाठी चहा, भेळपुरी, शॉर्ट केक्स, पफ्स ह्यांचा आस्वाद उपस्थितांनी घेतला.

मराठी संस्कृतीचे प्रतिबिंब आणि महाराष्ट्राची झलक दाखवणारी सजावट, छान छान फोटोंसाठी नाविन्यपूर्ण फोटोबूथ हे ही मेळाव्याचे वैशिष्ठ्य ठरले. ह्यात गणपती मूर्ती आणि त्याभोवतीची सजावट, वारली जमातीची झोपडी





आणि त्यांची कला, त्यांच्या विविध घरगुती वापरावयाच्या वस्तू, खास मराठी ठसा असलेल्या साड्यांचा डिस्प्ले, गायीचे कटआऊट, महाराष्ट्राचा भला मोठा नकाशा, रिक्षा आणि चहाची टपरी, साहित्यिक कोपऱ्यामध्ये विविध पुस्तके ह्यांनी लक्ष वेधून घेतले.

दोन दिवसांचा मेळावा पार पाडण्यास असंख्य हात राबले. अनेक कल्पना मांडल्या गेल्या, विचारांची देवाणघेवाण झाली, पूर्व नियोजनात आणि चर्चांसाठी अनेक तास खर्ची पडले. अडथळे आले, अडचणी आल्या, कामाचा ताण वाढला. पण एकमेकांच्या सहकार्याने कार्यक्रम यशस्वी पार पडला. मैत्रीचा बंध जोडला गेला.

धन्यवाद मित्रांनो,

म्हणता म्हणता मैत्री मेळावा पार पडला
समाधानाचा, आनंदाचा ठेवा,देऊन गेला
हे शिवधनुष्य आपण एकमेकांच्या साथीने पेललं
अनेक खाचखळगे पार पाडत आपलं ध्येय गाठलं

दूरदृष्टी, नियोजन, अंमलबजावणी, मेहनत,
सेवा, कल्पकता, आवड आणि, व्यवस्थापन
अनेक गोष्टीचा कस लागला, जणू होती परीक्षा
उत्तरेही मिळत गेली, कारण निर्धार होता पक्का

मेळाव्याचे दोन दिवस, काय सांगू तुम्हाला?
चैतन्य फुलून आले, उधाण आले उत्साहाला
संस्कती, वारसा , मैत्रीचा सुखद झाला सोहळा
SMM च्या शिरपेचात मानाचा तुरा रोवला

आहार समिती ने आणल्या विविध पाककृती
सजावट समितीच्या होत्या देखण्या कलाकृती
सदस्यत्व समिती होती स्वागतास तयार
ऑडिओ समितीवर होती कार्यक्रमांची मदार

वेबमास्टर, सुविधा समिती म्हणजे मोठा आधार
ऑफिस बेअरर्सनी पेलला होता नियोजनाचा भार
विश्वस्त आणि अनेक स्वयंसेवकांचा
लाभला मोठा हातभार
कलाकार आणि प्रेक्षकही आहेत यशाचे भागीदार

ह्या नाविन्यपूर्ण उपक्रमासाठी BMM चे खास आभार
OMM, MSBC च्या सहयोगाने मैत्री मेळावा झाला साकार
नाटक, संगीत, वादन, नृत्य विविध कलांचा होता आविष्कार
युवा,शाळा, bConnect, उत्तररंग -
उपक्रमांनी आणली बहार.

मेहनत सारी कामी आली, कौतुकाची थाप मिळाली
शतशः धन्यवाद मित्रांनो, तुम्हा सर्वांची साथ मोलाची !!!
चूकभूल द्यावी घ्यावी, उणिवांसाठी क्षमा असावी.
BMM मैत्री मेळाव्यातील मैत्री कायम टिकून रहावी.

--- अश्विनी क्षीरसागर

MSD ACADEMY

SWIM BEYOND THE BOUNDARIES

Dive into Excellence with Meghana Paranjape at MSD Academy. Our motto at MSD Academy is "Swim beyond the boundaries." With Meghana Paranjape as your instructor, you will push your limits, overcome your fears, and explore the depths of your potential.

Meghana Paranjape brings a wealth of experience and expertise, having been the captain of the Indian National Swimming and Water Polo Teams and a Chatrapati award winner. She has over 25 years of coaching experience. Her skills and dedication to the sport are unmatched.

Programs Offered:

- Children's Swim Lessons
- Adult Swim Lessons
- Competitive Swimming Coaching

Contact Information:

Email: msdacademy05@gmail.com

Phone: 425-260-8669

SMM च्या २०२३ मधील कार्यक्रमांची झलक





मैत्री मेळावा



महाराष्ट्राची हास्यजत्रा





SMM वार्षिक सहल

गणेशोत्सव











नाटक नियम व अटी लागू





महाराष्ट्राची हास्यजत्रा



बाईपण भारी देवा



मैत्री मेळावा

अथर्वशीर्ष पठण















मैत्री मेळावा



bConnect



ओरिगामी गणपती







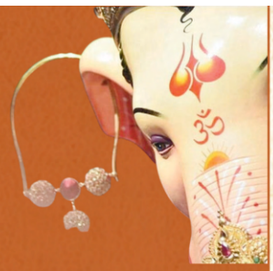






गणेशोत्सव





ध्यास संस्कृती जपण्याचा...

We are **Beats Of Redmond Mitra Mandal,** a non-profit charitable organization (501(c)(3) serving the Greater Seattle population. Our mission is to promote the INDIAN cultural ties,music and tradition within the community, to promote events and activities that help to bring peace, prosperity, and cultural awareness to our community and future generations.We also invest back in the community by hosting charity events like the Covid vaccination drive, food drive, blanket drive etc.

We are the first and the truly acclaimed Adult and Kids Dhol Tasha Pathak in Washington USA since 2019 and the pioneers of Govinda Pathak across USA, the first one to bring Dahi Handi TO THE CONTINENT !!!

Come Join Us

SCAN ME

For more Info Call : 206-369-9576 OR
Email:beatsofredmond@gmail.com
www.beatsofredmond.com











A Holistic Education for Every Child

Synergy Learning Academy

1555 NW Sammamish Road, Issaquah WA 98027

At I-90 exit 15 !

NOW ENROLLING

Toddlers (20+ months)

Preschool (30+ months)

Kindergarten



Small Group Size | Montessori Curriculum | Play-based Environment

Accelerated Academics | Vegetarian Food | Yoga, Music, Spanish

Values Education | Camps and After School Available | Potty Trainings

Age Appropriate Learning Activities | STEM Program | Full and Part Time Programs

Synergy Learning Academy
A Holistic Education For Every Child.

For more information contact
Info@SynergyLearningAcademy.com
425.882.3030