



शार्लट मराठी मंडळ

# दीपावली

दीपावली  
विशेषांक  
२०२३





नमस्कार मंडळी,  
स्नेहाचा सुगंध दरवळला  
आनंदाचा सण आला  
विनंती आमची परमेश्वराला  
सौख्य, समृद्धी लाभो तुम्हा सर्वांनां

आपल्या शार्लट मराठी मंडळातर्फे तुम्हा सर्वांना दिवाळीच्या अनेक शुभेच्छा!

हा संदेश लिहित असताना आपला 4 नोव्हेंबरचा दिवाळी सोहळा आनंददायी आणि यशस्वीरित्या पार पडावा म्हणून, आम्ही सर्व कार्यकारिणीचे सदस्य आणि आपली दिवाळी टीम खुप उत्साहाने तयारी करत आहोत. किल्ले, रांगोळी, कंदील स्पर्धा, छोट्या आणि मोठ्यांचे कलागुण प्रदर्शन, व्यावसायिक नाटक, आणि महत्वाचे म्हणजे फराळ, चहा आणि जेवण सर्व तयारी जोरात! आपण सर्व या मंगलमयी वातावरणात मित्रांशी भेटी गाठी करूया!

या कार्यकारिणीची ही पहिली दिवाळी. आपल्या माणसांची सेवा करायला संधी मिळाली, म्हणून आम्ही सर्व खूप आभारी आहोत. मंडळाच्या सगळ्या कार्यक्रमात आम्हाला मदत करणाऱ्या स्वयंसेवकांचे अभिनंदन आणि आभार. सर्व देणग्यांबद्दल मंडळाच्या सर्व प्रायोजकांचे आभार.

कार्यकारिणी मंडळ म्हणून आम्ही मे महिन्यात मंडळाची सूत्रे हाती घेतली. स्थिर होण्यास थोडा वेळ लागला.

काही महत्वाचे मुद्दे नमुद करू इच्छितो:

- आपले सक्षम आणि अनुभवी उपाध्यक्ष दीपक वेताळ यांनी हंगामी अध्यक्ष म्हणून पदभार स्वीकारला आहे. आपण सर्व दीपकला ओळखताच.
- या वर्षी मराठी शाळेतील मुलांची संख्या 60 वर पोहोचली आहे. या महान कार्यात मदत करणाऱ्या सर्व स्वयंसेवकांचे आम्ही आभार मानतो.
- आमचे पहिले दोन कार्यक्रम, उत्तररंग आणि स्टीम, यांना उत्तम प्रतिसाद मिळाला आणि त्यांच्या विषयी उत्तम प्रतिक्रिया व्यक्त करण्यात आल्या.
- आम्ही जानेवारी 2024 मध्ये वार्षिक सर्वसाधारण सभेची (AGM) तारीख ठरवत आहोत.
- मंडळाच्या कार्यकारिणीने पुढच्या वर्षीच्या कार्यक्रमाची आखणी सुरु केली आहे आणि तुमच्या काही कल्पना / सूचना असतील तर आम्हाला जरूर कळवा.

आपल्या कार्यकारिणीची मुख्य लक्ष खालीलप्रमाणे आहेत:

1. मंडळाला स्थिरता देणे
2. सर्व लोकांसाठी आदर आणि आस्था
3. योग्य वार्षिक वर्गणी
4. चांगले नवीन उपक्रम

पुढील वाटचालीसाठी आपणा सर्वांचा भरीव सहभाग व पाठिंबा असावा.

पुन्हा एकदा आपणा सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

जय महाराष्ट्र!

जय हिंद!

तुमचे सीएमएम कार्यकारिणी मंडळ



दीपक वेताळ (अध्यक्ष)



मनिषा नाईक (सचिव)



सुनील मुंडले (सखजिनदार)



आल्हाद शेवडे (विश्वस्त)



कुसुम राणे (विश्वस्त)



मंगला पाटील (विश्वस्त)



**दीवाळी कार्यक्रम संचालक  
दीपा लिमये**

## संपादकीय

मंडळी म्हणता म्हणता वर्ष सरलं आणि सणांची राणी दिवाळी आपल्या दारी येऊन उभी राहिली. .  
गम्मत म्हणजे यंदा प्रत्येकाच्या घराच्या दिवाळीच्या आधी आपली सर्वांची म्हणजेच मंडळाची,  
CMM ची दिवाळी. आली , मग काय सगळी कडे बातमी पसरली, तारीख ठरली, ठिकाण ठरलं,  
सर्व उत्साही आणि अनुभवी कार्यकर्त्यांना पाचारण करण्यात आले.

बघता बघता ग्रुप्स जमले आणि जोरदार तयारीला सुरवात झाली.

डेकोरेशन, प्रोग्रामिंग, जेवणाचं टीम्स कमला लागल्या. सगळं जसं जमत गेला तसं मीडिया टीमने  
पण जोर धरला. 1-2 1-2 लोकांच्या टीम्सचे रूपांतर 7-8 लोकांच्या टीम्स मध्ये होऊ लागले. झूम  
कॉल्स, घरगुती मिटींग्स, मॉक डेकोरेशन सर्व काही आकार घेऊ लागले.

त्यात एक नवीन कल्पना राबवायची ठरली ती म्हणजे मंडळाचा डिजिटल दिवाळी अंक काढायचा.  
म्हणलं local talent चे performances तर होतात दर वर्षी, यंदा local talent visually  
पण पुढे येऊ देऊ या . Idea सगळ्यांना आवडली मग लेख, कथा, कविता, art work ह्या  
सगळ्याला उत्तम प्रतिसाद मिळाला.

आणि volunteers ना पण उत्साह आला.

CMM दिवाळी मध्ये पहिल्यांदा दिवाळी अंक निघाला, काही तरी वेगळं करण्याचे समाधान  
सगळ्यांना मिळालं

फराळ sponsor करण्या साठी " Faral Host family" ह्या संकल्पनेला सुद्धा जोरदार प्रतिसाद  
Competitions, Decoration, एकत्र बसून जेवण ह्या सर्व कल्पनांना उत्तम प्रतिसाद मिळाला.  
लहान आणि थोर आजी आणि नाती सगळ्यांनीच दिवाळीच्या promo videos मध्ये भाग घेतला.  
मग तर काय, उत्साहाला पारावारच नाही राहिला.

North Charlotte, South Charlotte अस काही न रहाता , सर्व Charlottekar आदल्या  
दिवशी विहार हॉल मध्ये मदतीला जमा झाले.

करता करता कार्यक्रमाचा दिवस उजडला.....!

कार्यक्रम पार पाडण्यासाठी श्री समर्थ आहेतच त्याच बरोबर खरी कमल आहे ते सर्व दानशूर  
देणगी दारांची, Members, Non members च्या उत्स्फूर्त प्रतिसादाची आणि सर्व म्हणजे सर्व  
प्रकारच्या मदतीला लागलेल्या हातांची.

ह्यालाच म्हणतात उत्तम संघ कार्य, AKA Excellent Team Work...!

3 cheers to all volunteers and all supporters of CMM Diwali 2023.

आपणा सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा !!!!!!!

Deepa Limaye

CMM Diwali 2023



## Official CMM Events



Uttarang  
WOMEN'S DAY



VIRTUAL  
GHE BHARARI



Spring festival

SCIENCE • TECHNOLOGY  
ENGINEERING • ART • MATHEMATICS  
**S T E A M**





# Planning a Party or a Celebration?

Looking for...

Makeup Artist?

Venue?

Apparel Stylist?

Food & Drinks?

Photographer?

Henna Artist?

DJ?

Entertainment?

Planning & Decor?

 Jashnology

All Event Vendors on a Single Platform

[Jashnology.com](https://www.jashnology.com)





शारदा मराठी मंडळ

# दीपावली

दीपावली  
विशेषांक  
२०२३

Poems

## माझी मी

पहाडाच्या उंचित हरवून जाते  
समुद्राच्या खोलीत बुडून जाते  
जमीनीच्या आधारावर उभी रहाते

निसर्गाच्या उंचीचा, खोलीचा, व्याप्तीचा  
आयुष्याशी अर्थ जोडू बघते

नात्यांची गहनता समजत नाही  
मैत्रीचे बंध तुटत नाहीत  
औपचारिक सभ्यता झेपत नाही

या सगळ्याची सांगड घालत  
आयुष्याचे गणित सुटत नाही

शैलजा गोगटे  
5 जून 2008

## बंध

नात्याच्या लवचिक धाग्यात  
मिसळला आहे सिंथेटिक धागा

वॉश अँड वेअर कसाही वापरा  
खोटे बोला नाती टिकवा  
खरे बोला नाती मिटवा

समोरच्याला जोखून बेतानेच बोला  
जमले तर बोलायचा विचारच सोडा  
विचारांची देवाण घेवाण बातच सोडा  
लवचिक धागे कशाला तोडा

शैलजा गोगटे  
7-11-2006

## जास्वंद

फ्लॉटच्या छोट्याश्या गॅलरींत  
साकारले स्वप्न बगीच्याचे  
घेऊन आले बाजारांतून  
रोप एक जास्वंदीचे  
आवडती आहे ती गजाननाची  
महाराष्ट्राच्या दैवताची  
प्रतिदिनी खतपाणी घालून  
मशागत केली मी रोपाची  
बघतां बघतां रोपाचे  
झाले सुंदर झाड  
फुल फुलण्याची मी  
पाहू लागले वाट  
एके दिवशी मला दिसली  
लाल चुटुक कळी  
कळी पाहुन मोहरून गेले मी मनोमनी  
यथावकाश कळीचे फुल झाले  
मनोभावे गजाननाच्या चरणी वाहिले  
दर मंगळवारी संकष्टीला  
मी अपेक्षेने झाडाकडे पाहिले  
झाडानेहि माझे मनोगत पुरवीले  
देऊन जास्वंदीची फुले  
एका संकष्टीला आली फुले पांच  
दिसले गजाननाचे रूप  
मला त्या झाडांत  
मी झाडालाच वंदन केले  
मानून त्यालाच गणराज  
मी झाडालाच वंदन केले  
मानून त्यालाच गणराज ।

## कैलास लेणे

रम्य अशा चांदराती  
यक्ष गंधर्व देवदूत स्वर्गातूनी  
उतरले भारतभूवरी  
महाराष्ट्राच्या संभाजीनगरी

त्यांच्या अद्भुत दिव्य करांनी  
पथरांतुनी आश्चर्य फुलले  
साकारले अद्वितीय देखणे  
भव्य दिव्य कैलास लेणे

आधी कळस मग पाया  
अशी रचना लेण्याची त्या  
उलटून गेली अनेक शतके  
वैभव त्याचे नवेच झळके

सुंदर कोरीव देवमूर्ती  
आखीव रेखीव सौंदर्यवती  
पाहुनी नेत्रमने वृष होती  
जगाचा वारसा अशी होई ख्याती ।

## वसुंधरा

कोणे एकेकाळी जी  
होती मानव स्पर्शा रहिता  
शुद्ध निर्मला भास्कर दुहिता  
त्या भूमीवर न्या मज देवा

राज्य होते तिजवर मृत्तिकेचे  
पक्षांच्या मधुर कलरवाचे  
फुलपंखींच्या इंद्रधनुचे  
त्या भूमीवर न्या मज देवा

सागरांतील मत्स्यांचे  
हिरव्या कंच वृक्षवेलींचे  
सुंदर पोपटी तृणांकुरांचे  
त्या भूमीवर न्या मज देवा

जेव्हां नव्हती ती रणभूमी  
नव्हती आक्रमणे परक्यांची  
नव्हती स्फोटके नव्हत्या संगीनी  
त्या भूमीवर न्या मज देवा

नव्हती उध्वस्त वने उपवने  
नद्यानाले आणी कुरणे  
नव्हती विदीर्ण दुःखी धरा  
त्या भूमीवर न्या मज देवा

जेव्हां होईल मानव शहाणा  
त्यजेल तयाचा मीपणा  
सोडेल जेव्हां अंगीच्या दुर्गुणांना  
त्या भूमीवर न्या मज देवा

एकजुटीने रहा मानवा  
होईल तेव्हां अपुली वसुंधरा  
प्रकाशमया समृद्धा अन् सुंदरा  
त्या भूमीवर न्या मज देवा ॥

## अनुराधा मेढेकर





अनुभूती आनंदाची

आनंद आनंद म्हणतात म्हणजे काय हो?  
सुख समाधान शांती म्हणतात ते हेच का हो?

भौतिक सुख, मानसिक सुख आणि आत्मसुख  
आहेत सुखाचे प्रकार निराळा  
पण सुखाचा शोध न घेता  
सुखी व्हावे कसे क्षणाक्षणाला?

कितीतरी वर्ष वाटायचं, कशाच्या तरी पाठी पळतेय  
कळत पण नव्हतं, कशासाठी सारखी सारखी धडपडतेय  
ऑफिसची धावपळ  
मुलांचा गोंधळ  
नात्यातली गुंतागुंत  
मिळेना कशातून ऊसंत  
फिरायची हौस  
मित्र-मैत्रिणींसोबत मौज  
सतत काहीतरी नवीन नवीन करायची आस  
आणि शिकायचा ध्यास  
एवढं करूनही आनंदाचा आभास  
अगं, किती धावशील? किती धडपडशील?  
आता तरी बस  
आणि काढ जरा चार क्षणाची  
स्वतःसाठी फुरसत  
तेही करून बघितलं  
पण सुख काही हातात येईना

अपार्ना





पुण्याईने माझ्या  
जीवन विद्येच्या ज्ञानाची गोडी वाढली  
"आनंद वाटा आनंद लुटा"  
एक वेगळीच गुरुकिल्ली मिळाली  
"आनंद वाटा आनंद लुटा" म्हणजे काय शिकू लागली  
निसर्गात जिकडेतिकडे किमयाच दिसू लागली  
सकाळी उठल्यावर,  
मोगऱ्याचा बहर आणि सुगंधी दरवळ  
सूर्याची किरण आणि नवचैतन्य मनोहर  
पक्षांचा किलबिलाट आणि पाण्याचा खळखळाट  
हवेची मंद झुळूक आणि गरम चहाच्या पहिल्या घोटातलं सुख  
जाणवू लागली निसर्गात जिकडे तिकडे आनंदाची लुटालूट  
हळूहळू मला पण जमतय  
आनंद वाटता वाटता आनंद लुटतेय  
कधी कोणाच कौतुक करी  
पाठीवर शाबासकीची थाप मारी  
आठवणीने फोन करी  
शुभेच्छा देताना मनापासून देई  
प्रेमाने, स्वतःच्या हाताने  
कोणासाठी छोटे मोठे काहीही केल्याने  
आनंदाची होते बरसात  
आणि सुखाच्या पावसाची खात्री हमखास  
आता माझी वणवण थांबली आहे  
कृतज्ञतेने मी पूर्ण ओथंबली आहे  
"आनंद वाटा आनंद लुटा " या मंत्राने  
माझ्या जीवनाला एक वेगळीच कलाटणी दिली आहे  
आता सर्वजण लक्षात ठेवा आणि प्रयत्न करून  
"आनंद वाटा आनंद लुटा"



## अर्घ्य

ओंजळीतून माझ्या अर्घ्य दे ते प्राणांचे,  
तुला ही कळू दे अर्घ्य जीवनाचे  
कल्पितातील वास्तव वा वास्तवातील कल्पित,  
तोप समियण हे तर आत्माचे भाकीत  
अर्घ्यातील दुवा जेणू अंतरंगी क्षणांचा ठेवा,  
स्वप्नवत प्रेमाचा मनाला वाटावा हेवा  
अर्घ्यातील तुळशी दुवांना सतांचेच तेज,  
वलणांवर आत्माचा तू ही असाच भेट  
उगवात्या सूर्याला दिलेले दान हे धमायचे,  
समुद्रात झटलेले होणार तेज हे अर्घ्यचे..... तेज हे अर्घ्यचे.....

-- शिप्रा चोबे

## निर्भीड स्त्री

कधी घाबरायचे नाही, कधी लाजायचे नाही  
पाणावले डोळे तरी रडायचे नाही.  
भावनांच्या सागरात वाहायचे नाही  
उगा कोणासाठी कधी थांबायचे नाही.

मग काय वाहायचे का निर्लज्ज निर्दयी निष्ठुर??  
नाही... तसे अजिबात नाही

पंख जरी पसरले आसमंतात, तरी नजर जमिनीवर असू दे  
ओलांडला उंबरठा, तरी लक्ष गावाकडे राहू दे

केलीस गट्टी वास्तवाशी , तरी भावनांचा आदर असू दे  
बदलत्या जगात वावरताना, संस्कार नेहमी ध्यानात राहू दे

आशा-निराशा, सुख-दुःख नेहमीच खेळणार लपंडाव  
पण तू सदैव रहा निर्भीड, बरसत आनंदाचा वर्षाव

कधी घाबरायचे नाही, कधी लाजायचे नाही  
पाणावले डोळे तरी रडायचे नाही  
भावनांच्या सागरात वाहायचे नाही  
उगा कोणासाठी कधी थांबायचे नाही !

—Manisha Sarode

## Untitled

आज स्वप्नांना म्हटले झोपून घ्या तुम्ही पण आता  
मी आयुष्याच्या बेरीज वजाबाकीमध्ये व्यस्त आहे  
स्वप्न म्हटले आम्ही बसून राहू पापण्यांबाहेर तुझ्या  
तुझ्या डोळ्यात येण्याची वेगळीच मजा आहे !

---

खूप लिहायचा विचार करतो पण सुचत काहीच नाही....  
एक तर सुख खूप आलय आयुष्यात नाहीतर दुःखाची सवय झालीय...

-- Abhijit Ekre



## सेकंड इनिंग

एकदा त्याने जाहिरात दिली होती पेपरात  
हवी होती त्याला मैत्रीण घरात

त्याचं असं झालं बायको गेली आजारपणात  
नव्हते मूलबाळ तरी दोघे होते आनंदी एकमेकांच्या प्रेमात

रोज वाट पाही, पण प्रतिसाद नव्हता मिळत  
रोजच्या नवीन आशेवर मात्र होता तो जगत

एके दिवशी नेहेमीप्रमाणे उठला चहा करून घेतला  
पेपर चाळता चाळता श्वास त्याचा रोखला

मनोमन सुखावला - चला, आहे तर कुणीतरी आपल्या वाट्याला  
खुर्चीत नीट बसून तिची माहिती वाचू लागला

तीही होती विधवा, मुलं बाळं नव्हती पदरात  
स्वकष्टाच्या कमाईवर होती ती जोरात

ह्याची पार्श्वभूमी होती शिक्षकाची व आवड होती संगीताची  
पण होती त्याला खात्री बरं का येणाऱ्या बाईला सुखाने जोपासण्याची

दोघे भेटले, हळुहळू गुंतले  
भेटी गाठीत एकमेकांना पारखू लागले

त्याने तिला दिली खात्री आजारपणात सांभाळण्याची  
होते चार दागिने, कपडे बायकोचे, त्यांनी तिला मिरवण्याची

ती होती थोडी मनातून साशंक वाटत नव्हती तिला त्याची खात्री  
माझ्या संपत्तीवर डोळा ठेवून करतोय का हा माझ्याशी मैत्री

एके दिवशी तिला घरी सोडताना वाटलं त्याला हिचं बघून घ्यावं घर  
पण घर येताच ती म्हणाली कशी - कशाला पायऱ्या चढून येतोस वर

असे म्हणून तिने त्याची बोळवण केली  
दोन दिवसात निर्णय देण्याची कबुली दिली

निघताना तो म्हणाला -  
विचार करून कळव मला वाट तुझी पाहतोय  
होकाराचे बंधन नाही पण सुखी स्वप्न पाहतोय

आता तिने ठरविले प्रत्यक्ष भेटूनच होकार देऊन त्याला चकित करू या  
उद्यापासूनच दोघांच्या नवीन जीवनाची सुरुवात करू या

या विचारांनी लगबगीने सकाळी उठून पूजा अर्चा आटपली  
छान अशी साडी नेसून आनंदी मनाने घराबाहेर पडून रिक्षात बसली

क्षणार्धात रिक्षा आपटली खांबावर  
आणि ती बिचारी पडली हातावर

जागी झाली तेव्हा जाणीव झाली तिला हॉस्पिटल मध्ये असण्याची  
घरी जायची वेळ आली तेव्हा ओढ लागली त्याला भेटायची

ह्या पुढे आधाराची सोबतीची गरज मला भासणार  
तेव्हा आता थेट त्याच्याच घरी जाणे योग्य ठरणार



## सेकंड इनिंग

निर्णय कळवायला उशीर होतोय म्हणून निघाली पटकन  
थोडक्यात वाचली म्हणून देवाचे आभारही मानले झटकन

तो ही तिच्या होकाराची आतुरतेने वाट पाहत होता  
भावी आयुष्याची आखणी करीत होता

बरेच दिवस झाले तरी का बरे तिच्याकडून उत्तर नाही?  
अडचण काही आली असेल का, काहीच कळत नाही

ती स्वतःला सावरत लाजत अपराधी भावनेने त्याच्या दारात येऊन थबकली  
दाराचे कुलूप पाहून विचारताच पडली  
कुठे बरे गेला असेल, हुरहूर तिला वाटू लागली

शेजाऱ्यांकडून कळलं तिला तो गेलाय कोकणात  
पण परत येतोय लगेच चारच दिवसात

चुकामूक झाल्याने ती मनातून नाराज झाली  
पण आशेची किरणे घेवून ती घरी परतली

गावाकडून परत येताना त्याने धरला थेट तिच्या घराचा रस्ता  
करून टाकावा निर्णय एकदाचा काय तो पक्का

एकमेकांना बघताच दोघांना गोड संकेत मिळाला  
आणि तिला बरोबर घेऊनच त्याने त्याच्या घरी गृहप्रवेश केला

प्रतिक्षा खूप करावी लागली तरी संधी मात्र हुकायची नव्हती  
नवीन पहाट त्यांच्या जीवनात नक्कीच यायची होती

दोघांच्या वेळेचे गणित काही कारणाने जमत नव्हते  
त्यांच्या सहजीवनाचे उर्वरित आयुष्य जमवायचे नियतीच्या मनात होते

-- रंजना दिलीप कुळकर्णी



Painting by Avni Mangesh Kirkire



## संगत

निळं आकाश  
अंधुक प्रकाश!  
चमकता तारा  
गार वारा!

आकाशात चांदण्या  
किती आहेत मोजू!  
निवांत बसू  
मनातलं बोलू!

सोबत चंद्राची  
बाबा आईच्या गाण्यांची!  
साथ माझ्या आवाजाची  
तान मारली आनंदाची!

तुम्ही नसता कामात  
तेव्हा मजा असते क्षणाक्षणात!  
ही खरी गंमत  
मला अशीच हवी तुमची संगत!

-- मोहना प्रभुदेसाई जोगळेकर



## ऋतुचक्र

“शरद” ऋतु हा चैतन्याचा ।  
गुलाबी थंडी “हेमंताची” ।  
नवरात्रीचा गरबा फुलतो ।  
खुलते कोजागिरी अन दिवाळी अमुची ॥ 1 ॥

“शिशिर” येता हसती वृक्ष ।  
रंग बदलूनी पाने गळती ।  
या पान गळतीने धरती फुलते ।  
सिद्ध होऊनी वाट पाहते ॥ 2 ॥

“वसंत” येता पुन्हा आगळा ।  
निसर्ग फुलतो आनंदाने ।  
हर्षोल्लीत होऊनी अवनी वरती ।  
पक्षी गाती सुमधुर गाणे ॥ 3 ॥

“ग्रीष्म” ऋतू हा चाहूल देतो ।  
सूर्याच्या त्या प्रखर तेजाची ।  
धरती माता हिरमुसली ती ।  
नजर लाविते शांत शीतल नभमेघांची ॥ 4 ॥

हासत-नाचत विद्युल्लतेसह  
वर्षा येते भूमीवरती ।  
नवसंजीवन तिला लाभले  
फुलते फळते मोदे भरते ॥ 5 ॥

सर्व सृष्टी ही पुलकित होते ।  
प्राणी मात्र ही सुखावून जाती ।  
ऋतुचक्र हे असे चालते  
वर्षा मागुनि वर्षे लोटती ॥ 6 ॥

सौ माया वडोदकर



## सखे सोबती

आला आला आला पावसाळा

पावसाला उन्हाची सोबत असल्याशिवाय ।  
पावसाचे मोठेपण कळत नाही ॥

उन्हाचे चटके बसल्याशिवाय ।  
सावलीचे महत्त्व कळत नाही ॥

सावलीचा शोध घेतल्याशिवाय ।  
भक्कम छताचा आधार सापडत नाही ॥

छताच्या भक्कम आधारासाठी ।  
चार भिंतीच्या मजबुती शिवाय शक्य नाही ॥

चार भिंतींच्या आत चार माणसं असल्याशिवाय ।  
घराला घरपण नाही ॥

घराला घरपण येण्यासाठी ।  
आदर्श संस्काराशिवाय पर्याय नाही ॥

आदर्श संस्कारासाठी संतांची वचने व आशीर्वाद ।  
याचे पाठवा सुखाचा वर्षाव केल्याशिवाय राहणार नाही ॥

सुखाच्या वर्षावात भिजल्याशिवाय ।  
प्रेमाची बरसात होणार नाही ॥

---

पाऊस -> ऊन -> सावली -> छत -> भिंती -> घर  
घर -> माणसं -> संस्कार -> आशीर्वाद -> पाठबळ -> प्रेम  
प्रेमाचा पाऊस

सौ माया वडोदकर



## तो आणि ती !



मुलगा - मुलगी भेटतात, लग्न जमते,  
एकमेकांसाठी मग प्रेम ओसंडून वाहते

नव्या नवरीला खुश करायला नवरा करतो आटापिटा,  
इतकं करूनही नवरी म्हणते "तुम्ही नेहमी असंच करता"

संसार होतो सुरु, संगत कशी वाढत जाते,  
आवडी - निवडी जाणताना, रंगत तशी वाढत जाते

बोलू की नको बोलू, असा विचार सुद्धा येतो मनी,  
बायको म्हणते तेव्हा "अहो बोलून टाका की हो धनी"

नटायला - सजायला बायको लावते वेळ,  
नवरा अगदी बोअर होवून खात बसतो भेळ

दोघांच्या गप्पा रंगल्या की कामं राहतात बाजूला,  
वेळ कसा जातो काही कळत नाही दोघांना

नवरा म्हणे बायकोला "चल आपण फिरायला जावू",  
बायको उत्तरे नवऱ्याला "थांब आधी जेवून घेवू"

दोघांची मते भिन्न जरी, प्रेम एकसंध आहे,  
चेहऱ्यावरील दोन डोळे जणू, हे नाते अतूट आहे !!!

- © सोनिया पाटील  
03-Dec-2020

## चालता चालता...!

चालता चालता अडखळलास म्हणून चालायचं थांबवू नकोस,  
याऊलट पुढची पाऊले कशी टाकायची ते शिकायला मात्र विसरु नकोस

वय कितीही असो, शिकायचं थांबवू नकोस  
तरुणपणी जे शिकला नाहीस, ते ऊतारवयात शिकायला विसरु नकोस

द्वेष - मत्सर - अहंकार शत्रू तुझे कायमचे,  
त्याग त्यांचा करायला ऊशिर मात्र करु नकोस

दुसऱ्या ची चूक दाखवताना स्वतः कडे आधी पहा,  
लहानां कडून शिकायला मिळालं तर काय झालं त्यातून तू शिकत रहा

जया अंगी मोठेपण, त्याच्यावरी ईश्र्वरकृपा,  
ईश्वराला खूष करण्याचा मार्ग नाही मुळीच सोपा

दुसऱ्यासि दुःख दिले, तर तुलाही तेच मिळे,  
अन्यथा चांगलं कसं वागावं ते तुला कसं कळेल?

पैसा आहे ज्याच्याकडे त्याला वेदना आहेत मोठ्या,  
सांत्यन करण्यासाठी मात्र माणसांचा अगदी तोटा

फळाची अपेक्षा करु नकोस, कर्म तू करीत रहा,  
जगाच्या पाठीवर स्वतःच्या पाऊलखुणा सोडीत रहा

चालता चालता अडखळलास म्हणून चालायचं थांबवू नकोस,  
याऊलट पुढची पाऊले कशी टाकायची ते शिकायला मात्र विसरु नकोस....!!!

- © सोनिया पाटील  
03-Dec-2020



## पाऊस

रिमझिम रिमझिम पाऊस धारा  
फुलवून गेला मोर पिसारा

ढगांचा कडकडाट, विजांचा लखलखाट,  
तहानलेल्या कोकीळेला होती पाऊसाची वाट

नभातुनी कोसळणाऱ्या पाऊसाच्या सरी  
तप्त धरतीचा सुगंध पसरला दारोदारी

ऊन-पाऊसाच्या खेळातील हा सप्तरंगी इंद्रधनुष्य  
मनाला मोहुन टाकणारे हे आगळे-वेगळे असे दृश्य

मेघ-मल्हाराचे, येता स्वर कानी  
आनंदाने गाऊया पाऊसाची गाणी

आसावरी पांडे



WISH YOU A VERY HAPPY DIWALI



## AKDA ASHWINI KATHAK DANCE ACADEMY

### WHAT IS KATHAK

KATHAK IS A NORTH INDIAN CLASSICAL DANCE WHICH IS ACCOMPANIED BY HINDUSTANI CLASSICAL MUSIC. KATHAK ORIGINATED AS A STORY TELLING TRADITION, KATHAK HAS EVOLVED OVER TIME INTO A PERFORMING ART KNOWN FOR GRACEFUL HAND MOVEMENTS AND PIROUETTES, AND SCINTILLATING FOOTWORK.

### TEACHING EXPERIENCE

ASHWINI HAS BEEN TEACHING AND PERFORMING KATHAK PROFESSIONALLY FOR 20+ YEARS. SHE MOVED TO CHARLOTTE IN 2010 AND ESTABLISHED AKDA IN BALLANTYNE AS THE FIRST DEDICATED DANCE STUDIO FOR KATHAK. ASHWINI OFFERS TRADITIONAL INSTRUCTION IN KATHAK IN THE GURU-SHISHYA PARAMPARA. AKDA IS AN ACCREDITED EXAM CENTER FOR BHARATI VIDYAPEETH OFFERING CERTIFICATE AND DIPLOMA LEVEL EXAMS IN KATHAK.

### WHO IS ASHWINI

IN ADDITION TO BEING AN EXCELLENT AND EXPERIENCED TEACHER, ASHWINI IS AN ACCOMPLISHED PERFORMING ARTIST, DANCER AND CHOREOGRAPHER WITH NUMEROUS AWARDS AND ACCOMPLISHMENTS TO HER CREDIT IN DANCE, DRAMA AND ACTING BOTH ON STAGE AND IN MOVIES. SHE BELIEVES PASSIONATELY IN CARRYING FORWARD TO THE NEXT GENERATION THE TRADITION OF KATHAK AND BUILDING ON THE LEGACY PASSED TO HER BY HER GURUS. SHE LEARNED KATHAK FROM THE AGE OF 13 FROM GURU AMALA SHEKHAR A SENIOR DISCIPLE OF GURU PANDITA ROHINI BHATE. SHE WAS SELECTED TO BE PART OF GURU PANDITA ROHINI BHATE'S PERFORMING TROUPE WHILE STUDYING IN PUNE. IN 2000 SHE MOVED TO LEXINGTON KY AND CONTINUED TO TEACH AND PERFORM PROFESSIONALLY. SHE CONTINUES HER KATHAK TRAINING UNDER GURU MANEESHA SATHE AND HAS PERFORMS EXTENSIVELY HERE IN THE US AND INTERNATIONALLY.

### BY AFFILIATION

AKDA IS RECOGNIZED BY BHARATIYA VIDYAPEETH UNIVERSITY OF PUNE AS AN ACCREDITED EXAM CENTER. ASHWINI IS A CENTER DIRECTOR FOR BV IN NORTH AMERICA. STUDENTS FROM AKDA AND OTHER DANCE SCHOOLS ARE ABLE TO TAKE CERTIFICATION EXAMS IN KATHAK UP TO DIPLOMA LEVEL/ASSOCIATE DEGREE HERE IN CHARLOTTE.



859-806-4173

EMAIL - KATHAK@ASHWINIGOGATE.COM

WWW.ASHWINIGOGATE.COM

/ASHWINIKATHAK





शारदा मराठी मंडळ

# दीपावली

दीपावली  
विशेषांक  
२०२३

Articles



## अमु ... एक प्रेरणा

नमस्कार मंडळी!

मी माधवी तांबे. मी एक सर्टिफाईड प्लांट अँड ॲनिमल कम्युनिकेटर आहे. पण त्याही पेक्षा मी एक निसर्ग प्रेमी आहे.

आता तुम्ही म्हणाल हे प्लांट्स अँड ॲनिमल कम्युनिकेशन म्हणजे काय? सोप्या भाषेत सांगायचे झाले तर निसर्गातील जीव, जंतू आणि वनस्पती ह्यांच्याशी मनाच्या पातळी वर साधलेला संवाद. म्हणजे नेमके काय? तर टेलिपॅथी. आता टेलिपॅथी हा शब्द आपल्याला काही नवीन नाही. टेली म्हणजे दूर आणि पॅथी म्हणजे भावना/ फिलिंग्ज/इमोशन्स. तर टेलीपॅथी म्हणजे मनाने मनाशी केलेला दूरचा भावनिक संवाद. आपल्याला हे माहीतच आहे की हे संपूर्ण विश्व उर्जेने (युनिवर्सल एनर्जी) व्यापलेले आहे. त्यातील प्रत्येक घटकाची स्वतःची अशी एक युनिक उर्जा आहे. आणि त्या उर्जेची स्वतःची कंपनी (क्वायब्रेशन्स) आहेत. जेव्हा एखाद्या जीवाच्या उर्जेची कंपनी दुसऱ्या जीवाच्या उर्जेच्या कंपनीशी मॅच होतात कीवा अलाईन होतात तेव्हा टेली पॅथी घडते आणि अगदी सहज हा भावनिक संवाद सुरू होतो. आपण सगळ्यांनीच कधी न कधी किंबहुना बऱ्याचदा अशी टेलीपॅथी अनुभवली असेल. उदाहरणार्थ आपल्याला एखाद्या व्यक्तीची खूप आठवण येणे आणि ती व्यक्ती अचानक भेटणे. एखादा पदार्थ खूप खावासा वाटणे आणि आपल्या एखाद्या परीचीत व्यक्तीने तोच पदार्थ नेमका आपल्याला आणून देणे, किंवा असे ही कधी होते की एखादी व्यक्ती आपल्याला उगाचच फार आवडते किंवा अजिबात आवडत नाही. तिच्याशी आपला काहीही संबंध नसताना. हे असे का होते? तर आपल्या एनर्जी ची कंपनी त्या अनोळखी व्यक्तीच्या कंपनीशी मॅच होते कीवा होत नाहीत. ह्या आणि अश्याच अनेक गोष्टी आपल्या आयुष्यात रोज घडत असतात. पण ही टेलिपॅथी आपण न ठरवता आपल्या नकळत अगदी सहज घडत असते. पण प्लांट अँड ॲनिमल कम्युनिकेशन करताना हा टेलिपॅथिक संवाद आपल्याला जाणीवपूर्वक करायचा असतो. तर हे करण्यासाठी काही तंत्र, नियम शास्त्रोक्त पद्धतीने शिकावे लागतात. आणि ह्यालाच म्हणतात टेलिपॅथिक कम्युनिकेशन विथ प्लांट्स अँड ॲनिमल्स. तर हे शिकल्यावर आपण माणूस सोडून कुठल्याही वनस्पती अगर प्राण्यांशी टेलिपॅथिकली संवाद साधू शकतो. आता हा कोर्स का बर करायचा?... तर मी असं म्हणून की निसर्गावर प्रेम करण्यासाठी ह्या कोर्स ची गरज नाही. त्या साठी गरज आहे ती निसर्गातील प्रत्येक घटकावर जीव, जंतू, वनस्पतींवर प्रेम, आपुलकी, सहानुभूति आणि जिवाळा असण्याची. पण त्याही पुढे जाऊन जर तुम्हाला निसर्गाशी कनेक्ट व्हायचं असेल तर तुमच्या सभोवतालच्या झाडांशी, पक्षी प्राण्यांशी तुमच्या घरातल्या पेट्सशी दुतर्फा संवाद साधायचा असेल तर नक्कीच हे तंत्र शिकावे लागेल.



मी हा कोर्स केला तोही ॲक्सीडेंटलीच. त्याचे झाले असे की माझी ८ वर्षाची माऊ एमी. अमु म्हणायचो आम्ही तिला लाडाने. ती अचानक खायची बंद झाली, वजन कमी होऊ लागले, खेळणे बंद झाले. घरातल्यांना तिच्या तब्येतीची काळजी दिवस रात्र भेडसावू लागली. बऱ्याच टेस्ट केल्या, डॉक्टर बदलले, तिचे फूड सुध्दा बदलून बघितले. पण कश्याचाच फरक पडत नव्हता. तिची तब्येत मात्र दिवसेदिवस ढासळत होती.

पण कश्याचाच फरक पडत नव्हता. तिची तब्येत मात्र दिवसेदिवस ढासळत होती.



मग अमु साठी मी गुरू चरित्राचे पारायण करायचे ठरविले. जमेल तितकी शिस्त, कायदे पाळून मी पारायण पूर्ण केले. आणि पारायण संपून आठ दहा दिवसांनी मला स्वामींनीच मार्ग सुचविला. ऍनिमल कम्युनीकेटरला अॅप्रोच करण्याचा मार्ग. मी थोडे रिसर्च केले आणि पुण्याच्या पॉमित्र ह्या नावाने आणि ओशन शाडोज ह्या नावाने कम्युनीकेशन करणाऱ्या शर्मिला आपटे आणि नूपुरा भडकमकर ह्यांना कॉन्टॅक्ट केले. मग शर्मिला मॅडम नी अमुशी कम्युनीकेट केले आणि काय आश्चर्य त्यांनी अमु बदल सांगितलेली प्रत्येक गोष्ट खरी होती. त्यांना अमुच्या पोटात आणि किडनी मधे काही तरी प्रॉब्लेम असण्याची शक्यता सेन्स झाली.

मग त्यांच्याच सल्ल्यावरून आम्ही अमुची सोनोग्राफी केली. आणि आमची भीती खरी ठरली. अमुला पोटाचा कॅन्सर म्हणजे गॅसट्रिक लिंफोमा झाला होता. आमला कौमो ट्रीटमेंट करायची नाही हे आम्ही ठरवलेच होते. कारण तिचे शरीर आणि मन इतके थकले होते की त्यावर ती किमो चा आघात सहन करू शकली नसती.

आम्ही तिला होलिस्टिक उपचार द्यायचे ठरवले. म्हणजे रोग प्रतिकार शक्ती वाढवणे आणि भूक लागणे असे. पण हे उपचार सुरू करण्या आधीच अमु हळू हळू पुन्हा खायला लागली होती. कारण तिच्या भावनांना व्यक्त होता आलं होतं. तिने शर्मिला मॅडम आणि आणखी माझ्या काही कम्युनीकेटर मैत्रिणींनी शी केलेल्या कम्युनीकेशन मुळे.

तिची घुसमट संपली होती. तिच्या आमच्या बदलच्या भावना, तिच्या शारीरिक आणि मानसिक वेदना आमच्या पर्यंत आणि आमच्या तिच्या बदलच्या भावना तिच्या पर्यंत पोहोचल्या होत्या. हळू हळू अमुचे वजन देखील वाढायला लागले होते. हा सगळा पॉझीटीव बदल आम्ही आमच्या डोळ्यांनी अवाक होऊन पाहत होते. जणू काही मॅजिकच घडत होते. मग मीही हा प्लांट आणि ऍनिमल कम्युनीकेशनचा कोर्स करायचे ठरविले. 7 आठवड्यांचा हा ऑनलाइन कोर्स होता. शिकता शिकता मी मग अमुशी अधुन मधून कम्युनीकेट करू लागले तिला पॉझीटीवीटी देऊ लागले.... कोर्स पूर्ण झाला नव्हता म्हणून अमुने दिलेली उत्तरे मला अजून नीट समजत नव्हती. पण मी तिच्याशी केलेला संवाद तिला मात्र अचूक समजत होता हे मला तिच्या वागण्यातून आणि बॉडी लॅंग्वेज वरून अगदी प्रकषनि जाणवत होते. कोर्स संपायला आठ दहा दिवस बाकि होते. पण त्या आधीच आमच्या लाडक्या अमुची कॅन्सर विरुद्ध ची लढाई संपली होती. तिच्या वेदना ही संपल्या होत्या.

चार महिने तिने खूप त्रास सहन केला होता. खूप लढली होती. मनाने खूप स्ट्रॉंग होती आमची अमु.... खेळकर, लाईव्हली होती. मनात आणि घरात तिची एक कायमची हक्काची जागा ठेऊन गेली ती. आता माझा कोर्स ही संपला होता. पण माझा निसर्गाच्या एक पाऊल आणखी जवळ जाण्याचा प्रवास मात्र आयुष्य भरासाठी सुरू झाला होता... आमची अमु गेली पण मला आणि घरातल्यांना सुध्दा मनाने खूप स्ट्रॉंग करून गेली. खूप पॉझीटीवीटी देऊन गेली आणि म्हणुनच तर तिच्या जाण्याचे दुःख: आम्ही पचवू शकलो. ती जरी फीझीकली आमच्यात नसली तरी एनर्जी रूपात ती कायम आमच्या आसपासच असते हे ती आम्हाला सतत जाणवून देते.

माझे ऍनिमल आणि प्लांट कम्युनिकेटर होण्याचे कारण अमुच आहे. आज तीच्या मुळे मी घरातील इतर पेटसशी घराबाहेरील प्राण्यांशी, झाडांशी किंबहुना जगाच्या कुठल्या ही कोपऱ्यात असेल्या प्राण्यांशी, वनस्पतींशी घर बसल्या कम्युनिकेट करू शकेन. अर्थात अजून मी त्यात पूर्ण पारंगत नाही झालेय. माझी प्रॅक्टिस चालू आहे. पण एक दिवस नक्कीच मी एक उत्तम प्लांट अँड ऍनिमल कम्युनिकेटर होणार. अमु मी तुझी आयुष्यभर ऋणी राहीन. तर ही झाली माझ्या ऍनिमल कम्युनिकेशनच्या प्रवासाची कहाणी.





आता मी तुमच्याशी माझा एक ह्याच कम्युनिकेशनचा गोड अनुभव शेअर करणार आहे. आठ दहा दिवसांपूर्वी पूर्वी घडलेला मनाला किंचित हळवं करणारा पण मग त्यावर सुखाची समाधानाची फुंकर घालणारा असा हा नाजुक अनुभव. तर झाले असे की माझा मोठा मुलगा नहुष तोही माझ्या सारखाच निसर्गावर निस्सीम प्रेम करणारा आहे. सकाळी कॉलेजला जायला निघालेला होता. न विसरता गाडीतील गणपतीच्या आणि शिवाजी महाराजांच्या प्रतिमेला आमच्याच बागेतील फुलं घालतो. आमच्या फ्रंट पोर्च वरील फुलांवर नेहेमी भुंगे

असतात. एरव्ही खूप काळजी ने तो फूल तोडतो. पण घाईत होता म्हणून पटकन सवयी प्रमाणे फूल तोडायला हात घातला आणि हाताला काही खरखरीत लागले म्हणून हात झटकला. बघितलं तर फुलावर एक भुंगा कींवा बंबल बी असे म्हणतो ती पण होती आणि फुलासकट ती ही खाली पडली. आम्हाला वाटले काही इजा झाली असेल. कारण ती उडत नव्हती. मला आणि त्याही पेक्षा मुलाला खूप वाईत वाटले. मी फूल अलगद उचलून घेतले तरी ती माशी उडत नव्हती. माझा मुलगा आणि मी तीला सारी देखील म्हणालो. लंक म्हणाला आई तू तिच्याशी लगेच कम्युनिकेट कर प्लिज. त्या प्रमाणे मी केले. तिला धीर दिला. घाबरत अंगावरून मायेने हाथ फिरवला सोंरी म्हटले. आणि आम्हा दोघांच्याही भावना पोहोचल्या की राव तीच्या पर्यंत. उडून गेली ती. खूप बरं वाटलं. इतका आनंद झाला की शब्दात मांडायचे थोडे कठीणच आहे. पण तरी प्रयत्न केला. आणि ह्या सगळ्या प्रसंगातील काही क्षण माझ्या मोबाईल मध्ये टिपले. मला खात्री आहे तुम्हालाही ते बघून खूप आनंद होईल. बंबल बीच्या मखमली अंगावरून हात फिरवावा असे नेहेमी वाटायचे. पण भीती मुळे कधीच करता आले नाही. आज मात्र निसर्गाने ती इच्छा पूर्ण केली. पण माशीला त्रास होणे कधीच अपेक्षित नव्हते. थोडी धक्क्या मुळे घाबरली होती. पण तिच्याशी कम्युनिकेट केल्यावर सावरली आणि उडून गेली. मी आणि मुलाने एक आनंदाचा श्वास टाकला. आभार त्या निसर्गाचे आणि त्याच्या प्रत्येक निर्मितीचे. आभार माझ्या आई बाबांचे ज्यांच्या कडून हा निसर्ग प्रेमाचा गुण मला मिळाला. आभार माझ्या आप्तेष्टांचे ज्यांनी नेहेमीच माझे कौतुक केले माझे वेळोवेळी मार्गदर्शन केले, आभार माझ्या गुरूंचे ज्यांनी मला ही विद्या शिकवली.

निसर्ग आपल्याला भरभरून देतो आपल्यावर खूप प्रेम करतो. गरज आहे ती माणसाने निसर्गावर प्रेम करण्याची त्याच्या प्रत्येक निर्मितीची मग ती सजीव असो की निर्जीव, त्याची काळजी घेण्याची, जतन करण्याची आणि घुडच्या पिढीला ते शिकवण्याची.

## धन्यवाद



माधवी तांबे  
210-452-6974



# CHARLOTTE GANESH FESTIVAL

Wishing

## Marathi Community

Joyful, Safe & Fun Filled Happy Diwali!

Non-Profit Initiative : We support local charities.



USA Cricket Affiliated

Best wishes to all Marathi community and

## HAPPY DIWALI

### Training for U-11 to U-17 kids

We provide methodological training to enable your kid to learn and enjoy cricket  
Coaches are former Ranji/County/US National players

For more information / registration please contact

Aniruddh Vaishampayan: 704-775-8743



## भावंडे

भावंडांमध्ये असलेले प्रेम शेवटपर्यंत टिकवता आले तर ते जीवन किती आनंदमय असेल याची कल्पना जरी केली तरी आतून आनंदाने समाधान उसळी मारते.

ज्यांना हे प्रत्यक्षात उतरवता आले ती भावंडे आणि त्यांना जन्म देणारे आई-वडील खरोखरच भाग्यवान आहेत.

पोटचे आले की पाठच्याचा विसर पडतो आणि ज्यांच्या पोटी जन्म घेतला त्यांची परवड सुरु होते, असे चित्र सर्रास पाहायला मिळत आहे. याचे कारण आपली कुटुंब व्यवस्था पूर्ण कोलमडून गेली आहे, संवाद संपला आहे.

आपले दुःख व्यक्त करायला जवळचे कोणीच नाही, असा भाव तयार होऊ लागला आहे. त्यामुळे माणूस एकलकोंडा होऊन मनोरुग्ण बनू लागला आहे. याचा शेवट आनंद हरवून फक्त नैराश्य उरले आहे. आणि मी काय मिळवले ? याचे उत्तर शून्य आहे. हे शून्य मोठे असले काय आणि छोटे असले काय त्याचे मूल्य समान आहे. आपण जसा कुटुंबाला वेळ दिला पाहिजे, तसा भावंडानाही वेळ दिला पाहिजे.

स्वतःला प्रश्न विचारून पहा!

कोणतेही काम नसताना आपण आपल्या बहिणीकडे किंवा भावाकडे सहज भेटायला किती वर्षे गेलो नाही. मन सुन्न झाल्याशिवाय राहणार नाही. खाऊच्या एका घासासाठी पाठीत धपाटा मारणारी मोठी बहीण, चिमटा काढून पळून जाणारी धाकटी बहीण, आपण बाहेरून आलो की काहीतरी आणले असेल म्हणून खिशाकडे, हाताकडे पाहणारा धाकटा भाऊ आजही तसेच आहेत फक्त आपला भाव आणि स्वभाव बदलला पाहिजे.

वय कितीही होऊद्यात थोरल्याने अधिकार गाजवलाच पाहिजे आणि धाकट्याने हट्ट केलाच पाहिजे. आपण जेथे असू तेथे आपली भूमिका आपल्याला पार पाडता आली पाहिजे. हे शक्य आहे. यासाठी वर्षातून किमान एक वेळ पूर्ण एक दिवस सर्व भावंडांनी एकमेकांसाठी घावा.

त्या दिवशी आपले आई-वडील आणि भावंडे मिळून एक दिवसाची सहल आयोजित करा. व सुट्टी घेऊन फक्त सर्व भावंडे आई वडिलांसोबत राहा आणि अनुभव घेऊन पाहा. हा अनुभव आणि आई-वडील व भावंडांच्या चेहऱ्यावरील समाधान शब्दांत वर्णन करता येणार नाही. त्या गोष्टी पैसे देऊन हिस्सा घेऊन वाटणी करून कोणालाही मिळवता येणार नाहीत. हे अवघड आहे पण अशक्य मात्र निश्चित नाही. हेच रामराज्य आहे आणि असे घर आजही स्वर्ग आहे.

संकलन: वसुंधरा जोशी



## डॅफोडिल

परवा फिरायला गेले असता ते अनुपम दृश्य माझ्या नजरेस पडले. डॅफोडिलच्या पिवळ्या पांढऱ्या फुलांचे ताटवेच्या ताटवे. सूर्याच्या किरणांशी आणि वाऱ्याच्या झुळूकांशी मोठा मजेचा खेळ खेळत ती कोवळी रोपटी केवळ बागेला नव्हे तर साऱ्या परिसराला सौंदर्याची नवी झळाळी चढवत होती. कितीही पाहिले तरी नजरेची तृष्णता मिटेना आणि मनात नाचू लागल्या जागतिक साहित्यात अजरामर झालेल्या कवी विलियम वर्ड्सवर्थने लिहिलेल्या डॅफोडिल्सविषयीच्या कवितेच्या पंक्ती.

स्वच्छंदतावादी तत्त्वप्रवाहातील एक अग्रणी कवी विलियम वर्ड्सवर्थ. त्याने आपल्या काव्यातून आणि वैचारिक लेखातून कवीची एक नवी प्रेरणादायी प्रतिमा उभी केली. कवी हा कोणी आगळावेगळा किंवा उच्चभ्रू नाही तर जगातील लाखो कोट्यावधी लोकांच्यातीलच एक आहे, अशी वर्ड्सवर्थची ठाम कल्पना होती. कवी जे लिहितो, ते सर्वांसाठी आणि सर्वांबद्दल आणि म्हणूनच त्याने जे लिहिलं ते सर्वांच्या हृदयास मिडलं. पूर्वीच्या काही कवींनी आणि लेखकांनी लेखनाच्या भाषेचे जे अतिशय किचकट मानदंड घालून ठेवले होते ते वर्ड्सवर्थने झुगारून दिले आणि अतिशय साध्या सोप्या पण मनाचा ठाव घेणाऱ्या अशा भाषेमध्ये आपले काव्य लिहिले. त्याच्या कविता वाचता सहज समोर येतात ती दोन वैशिष्ट्ये. एक म्हणजे निसर्गाशी जोडलेलं नातं आणि आपल्याला जाणवतं, त्याच्या रूपाने आपणही या वसुंधरेचाच भाग बनलो आहोत. दुसरे वैशिष्ट्य म्हणजे त्याच्या कवितातून व्यक्त झालेल्या भावना. समोवतालच्या भौतिक जगापेक्षा त्याने अंतर्मनाला अधिक महत्त्व दिले आणि मूलभूत मानवी भावनांना आपल्या कवितांमधून गौरविले. किंबहुना त्याने केलेली काव्याची व्याख्या आज एक सर्वात महत्त्वाची मानली जाते. तो म्हणतो, काव्य म्हणजे उत्कट भावनांचा ओसंडून जाणारा उस्फूर्त प्रवाह.

कवित्वाचे जन्मजात लाभलेलं लेणं आणि भाषेवरचे अतुलनीय प्रभुत्व यातून जन्माला आल्या त्या त्याच्या असंख्य अप्रतिम कविता. डॅफोडिल विषयीची कविता जगातल्या सर्वाधिक गाजलेल्या कवितांपैकी एक. या कवितेचा थोडक्यात सारांश असा, एकल्या ढगाप्रमाणे भटकत असताना कवीला अचानक डॅफोडिलच्या फुलांचे ताटवेच्या ताटवे दिसले. वाऱ्या बरोबर मस्ती करत आपल्यात मजेत थिरकणाऱ्या या हजारो फुलांना पाहून त्याला वाटले की जणू आकाशगंगाच या भूतलावर पसरली आहे. ते दृश्य कवीच्या मनात असिम आनंदाच्या लाटा पसरवून गेले आणि अंतर्मनात कुठेतरी घर करून राहिले. हे दृश्य पाहिल्यानंतर कितीतरी वर्षे उलटून गेली, पण कवी म्हणतो, आजही जेव्हा जेव्हा माझ्या मनात निराशा दाटून येते, त्या त्या वेळी ही फुले माझ्यासमोर उमलून येतात आणि माझं मन आनंदानं उजळवून टाकतात.

निसर्गाचं एक साधं सुंदर सोज्जळ रूप, कवीची त्या ठिकाणी असण्याची एक साधीशी घटना आणि यातून तयार झालेली ही एक अजरामर कविता. मला वाटतं हे दृश्य, ही फुलं एक प्रतीक आहेत. प्रत्येकासाठी त्याची सापेक्षता वेगळी, परंतु महत्त्व सारखेच. कोणत्याही कारणामुळे आलेल्या निराशेतून बाहेर पडण्यासाठी मिळालेला एक मजबूत आधार. तो आपणच निर्माण करायचा. काय असू शकतो हा आधार? आयुष्यात घडलेला एखादा क्षण, जीवनात मिळवलेलं काही यश, भेटलेली एखादी व्यक्ती. निराशेच्या गर्तेत खोलवर ढकलले जाताना दिसलेला प्रकाश म्हणजे डॅफोडिल. भयकारी वादळात सापडलेल्या जहाजाला दिसलेले दीपगृह म्हणजे डॅफोडिल. संपूर्ण आत्मविश्वास गमावून बसलेला क्षण अनुभवताना कानावर पडणारे विश्वासाचे शब्द म्हणजे डॅफोडिल. व्यक्तिगत समस्यांमुळे किंवा बाह्य परिस्थितीमुळे आलेलं नैराश्याचं मळमळ दूर करण्याची शक्ती आपल्या मनात कुठेतरी आत दडलेली आहे, हे आपण कधीही विसरता कामा नये. त्या शक्तीत सामर्थ्य आहे ते आपल्यात नवचैतन्य निर्माण करण्याचे, झुंजण्याची शक्ती देण्याचे आणि केवळ स्वतःसाठीच नाही तर आपल्या आज जणांसाठी आणि समाजासाठी नवजीवन जगण्याचे. ही शक्ती शोधण्याचं आणि मनात जपण्याचं काम मात्र आपल्या हाती आहे.

**लीना करंबेळकर**

फोर्ट मिल, साऊथ कॅरोलायना, अमेरिका



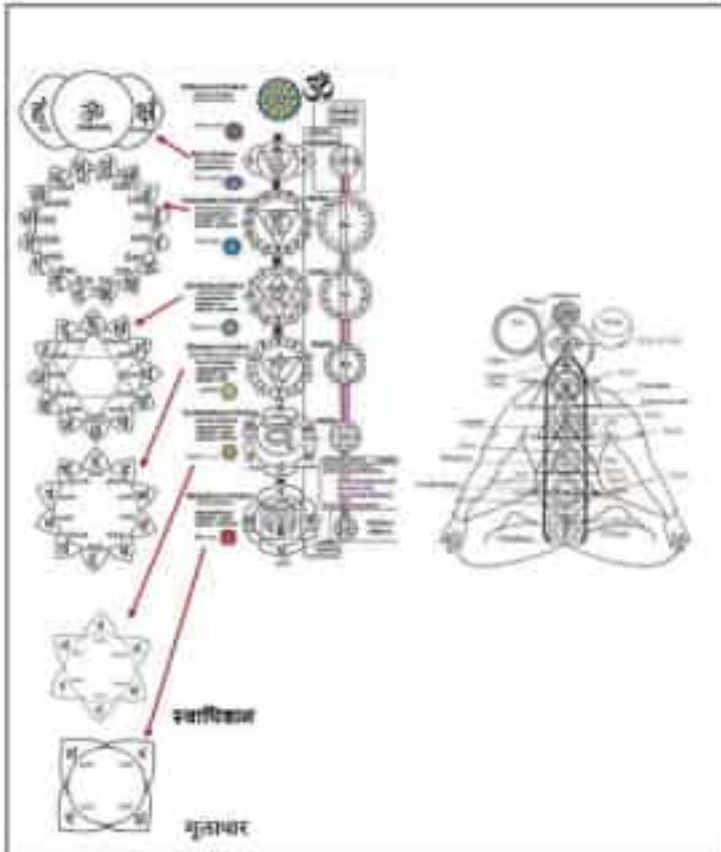
## Dance of the Alphabets

Sadashiva Godbole

During the Diwali season, when we say "Happy Diwali to You" or when we speak to express our thoughts or we read or recite something, the verbalization process seems so simple and we typically take it for granted. But in reality, this process is quite complex and starts with the subtle "dance of the alphabets" in our spinal chakras. For example, the process of saying "दिवाळी" (Diwali) starts with the vibration of petal "द" in Manipur chakra, "ड" in Vishuddhi chakra, "व" in Moolaadhar chakra, "अ" in Vishuddhi chakra, "ळ" in Sahasraaar chakra, and "ई" in Vishuddhi chakra. Thus, the "gift of speech" given by Vaageeshvari Saraswati is truly worthy of being mindfully and thankfully appreciated.

When Brahmaa was contemplating on creating srushti, an unusual unstruck (Anaahat) sound emerged from his hrudayaakaash and from that sound manifested Omkaar (ॐ). He devised the 50 alphabets अ to ऌ from Omkaar. Since the languages based on these alphabets are phonetic, sounds of any language are translated to petal movement during verbalization. This makes this phenomenon universal. For example, when we say "Charlotte", the petals corresponding to शार्लट vibrate.

These alphabets serve as building blocks for communicating and so are called Maatrukaas; they are seated on the petals of our 7 chakras in Idaa, Pingalaa, and Sushumnaa naadis. The Maatrukaas are ॐ, 16 vowels अ - ऌ, and 34 consonants क - ऌ.



<http://www.sadashivagodbole.com/2011/03/how-vibrations-affect-our-physical-1.html>

The complex combinations of the alphabets comprising the verbalization script vibrate the respective petals at super-mind-like speed like a choreographed dance that in turn becomes a script for the ensuing vibration of the vocal cords and nerve and muscle movements of the mouth. I believe that visualizing this dance while speaking or singing acts like Kriyaayoga and activates the chakras and Kundalini Shakti, potentially benefitting overall health.

Only in the Vedic parampara, this process is described in detail as a progressively subtlest-to-audible process – Paraa, Pashyanti, Madhyamaa, and Vaikhari, the last being the audible sound coming out of the vocal cords and complex orchestration of the five-fold tongue and lip movement. It also contains the harmonic-based tonal signature of the speaker or instrument. Paraa, etc., are actually four of 1000 names of Lalitaa Devi.

Details of this process: First God enters Moolaadhaar chakra with praan named Paraa Vaani of Anaahat sound form, then enters Ma-

nipur chakra in the mind-subtle form of Pashyanti Vaani, then manifests as Madhyamaa Vaani in Vishuddhi chakra, and finally manifests as Vaikhari Vaani characterized by long-short variations of क - ऌ and possibly music notes or up-down svara's as in mantras.




## Dance of the Alphabets

Sadashiva Godbole

For ease of understanding, the script based on the to-be-verbalized thought or memory develops in Paraa, corresponding petal movement happens in Pashyanti, translation of these vibrations into nerve and muscle enervation in Madhyamaa, and audible manifestation from voice cords and mouth movement in Vaikhari.

The effect of the spoken words on the speaker or listener depends on the meaning and tone and body language of the speaker; positive words create positive vibrations and bring good feeling, peace, and happiness. This effect becomes stronger when words include idioms and are accompanied by ornamentation (e.g., figure of speech (like simile, metaphor), rhyming), meters (e.g., anushtubha), music composition, rhythm, svara's as in mantras, etc. That's why it is important to speak or listen to positive words as much as possible.

Enjoy the dance and Happy Diwali !





# DESI FOODIZZ

Authentic, Fresh & Homemade

Bhajani Chakali	200 grm (12-14 Pcs)	\$6.00
Shezwan Chakali	200 grm	\$6.00
Garlic Chakali	200 grm	\$6.00
Garlic Shev	200 grm	\$6.00
Masala Shev	200 grm	\$6.00
Masala Shankarpali	200 grm	\$6.00
Sweet Shankarpali	200 grm	\$6.00
Nachani (Raagi) Papadi	200 grm	\$6.00
Pohe Chiwda	200 grm	\$6.00
Garlic Chiwada	200 grm	\$6.00
Bhakarwadi	200 grm	\$6.00
Chirote	200 grm (9 to 10 Pcs)	\$7.00
Nankatai	200 grm (9 to 10 Pcs)	\$7.00
Karanji	Each	\$1.25
Ghee Besan Ladu	Each	\$1.25
Dryfruits Healthy Ladu	Each	\$1.25
Anarase	Each	\$1.25



JOIN OUR  
WHATSAPP  
GROUP

For orders, Contact  
**Sulabha Bhagat +1 7044901712**  
(Zelle on same number)

Email : [tradesavvyinternational@gmail.com](mailto:tradesavvyinternational@gmail.com)



## पुणे तिथे काय उणे !

जरा पुण्याकडे मिष्कीलपणे पाहू!  
आणि एक छोटेसे स्मितहास्य करू !

1. बाग आहे, पण फुले नाहीत --- तुळशीबाग
2. न वाहत्या पाण्याचा थांबा --- नळस्टॉप
3. सांगायला दगड पण आहे गाव - पाषाण
4. मदतीला हात पुढे करणारे - सहकार नगर
5. ह्या वाड्याच्या वाटेला जाणे नको - येरवडा
6. आडवी तिडवी वस्ती - वाकडेवाडी
7. लहान पाखरू पण ठेरी मोठी - चिमण्या गणपती
8. फॉरेनची गल्ली - हाँगकाँग लेन
9. थोर नेत्याच्या नावाची वसाहत - पत्रकार नगर
10. कवडी कवडीने मिळवलेली संपत्ती - धनकवडी
11. थकल्या भागल्यांची वाडी - विश्रांतवाडी
12. मिठाईवाला हनुमान - जिलब्या मारुती
13. बेवडा ब्रीज - दारूवाला पूल
14. पिडाकारी दैवताचा ओटा - शनिपार
15. नकार देणारी पेठ - नाना पेठ
16. नमुनेदार वसाहत - मॉडेल कॉलनी
17. येथे बांगडी वाले आहेत का हो? -कासारवाडी
18. गिळंकृत करणारे मास्तर - हडपसर
19. सुगंधित नगर - चंदन नगर
20. सगळे येथे ऐटीत वावरतात - हिंजेवडी
21. या बागेत सुवर्ण अलंकार नाहीत - हिराबाग
22. हार आहे पण दगडाचा - खडक माळ

कसं काय पाहुणे - असे हाय पुणे !  
चुकतो तो माणूस,  
चुका सुधारतो तो देव माणूस,  
आणि चुकतच नाही तो पुण्याचा माणूस!

संकलन: वसुंधरा जोशी



## घर - काळजाला पडलेलं!



आमचं घर - माझ्या लहानपणीचं घर - बैठं अन् लहानसंसं असलं तरी मनानं मात्र मोठं, मोकळंटाकळं अन् उघड्या दारांचं. घरात निजानीज व्हायची वेळ झाली की दारं मिटून झोपी जाणारं. एरवी दारं सदैव उघडी. जशी आपल्याला झोपेत स्वप्न पडतात तशीच या घरालाही पडत असावीत. कारण तसं ते स्वप्नाळू वाटायचं.

घरा आसपासचा परिसर ही छोटासा पण खूप मोकळा. आमची ती एक चिमुकली वाडीच होती म्हणाना. पुढील दारी अंगणात आंबा, जांभूळ, कडुनिंब, प्राजक्त, अन् मागे परसात तुळशीवृंदावन, मांडवा वर जाईजूई, पेरू, सीताफळ, शेवगा अन् आवळा, आटोपशीर असे भाजीपाल्याचे वाफे, तसेच कपडे व भांडीकुंडी धुण्याच्या मोरीच्या खालच्या अंगाला केळी अन् अळू. हादग्याचा वेलही होता एक. सणासुदीला आजी त्याच्या फुलांची मस्त भजी तळायची. त्यांची चव अजूनही माझ्या जिभेवर ताजी आहे. कोपण्यात विहीर होती. फुलझाडं अन् वेली तर अनेक - कणहेर, जास्वंद, काटे कोन्हांटी, अबोली, मोगरा, गोकर्ण आणि कुंपणावर पसरलेली मधुमालती. नेमेची येणाऱ्या पावसाळ्यात तेरडा, गुलबक्षी वगैरे सारखी मंडळीही तिथं नेमानं हजेरी लावायची. आमच्याकडे हिरवा चाफाही होता म्हणतात पण तो माझ्या आठवणीत नव्हता. हा परिसर मुख्यतः आजोबांच्या कळात असायचा. पण ते आमची लुडबूड खपवून घ्यायचे. आजी होती तोवर अधूनमधून तीही असायची.

आमचे बरेचसे खेळ या परिसराशी निगडित असायचे. गोकर्णांच्या वेलीवरील वाळलेल्या शेंगा हुडकून त्यांना टिचकी मारली की त्या फटकन फुटायच्या अन् फोलपटांचं स्प्रिंगसारखं झपकन भेंडोळं व्हायचं. त्याची आम्हाला खूप गंमत वाटायची. कणहेरीची दोन पानं जुळवून त्यांची जुळलेली टोकं दोन हातांच्या चिमटीत धरून हात जवळ-लांब असे हलवले की पानं एकमेकांवर आपटून फट्ट--फट्ट असा आवाज निघायचा. उन्हाळ्यात पुरून ठेवलेल्या आंब्याच्या कोयींना पावसाळ्यात तांबूस कोंब फुटायची आम्ही वाट बघायचो.

कोंब फुटला की तो खुडून आतील बाठ एकीकडून तिरकी घासली की छानपैकी पुंगी तयार व्हायची आणि घरातील लोकांचं डोकं उठायचं. कडुनिंबाच्या कच्च्या निंबोळ्या लोंबू लागल्या की त्या लोंबत्या देठासकट तोडायच्या. देठाचं टोक धरून गरगरा फिरवून भिरकावल्यास त्यांचं सज्जद क्षेपणास्त्र तयार व्हायचं. वर्गात मास्तर नसताना किंवा मधल्या सुटीत नुसती धम्माल. पिकलेल्या निंबोळ्या चिमटीत धरून दाबल्या की आतील बी सटकन उडून समोरच्याच्या अंगाला चिकटायची. मुलींना त्याची फार किळस वाटायची पण आम्हाला मात्र मज्जा. आजोबांना आयुर्वेदिक औषधीची माहिती होती. ते कडुनिंबाचा बुंधा पोखरून लहानचा कप्पा तयार करायचे आणि त्यांत सुरम्याची पुरचुंडी खोचून ठेवायचे. काढलेल्या सालीने कप्पा परत नीट बंद करून काळजीपूर्वक बांधून ठेवला की कडुनिंबाच्या जीवनरसाने सुरम्याच सिंचन होत असे. विशिष्ठ कालावधीनंतर ते ती पुरचुंडी बाहेर काढायचे. आम्हाला या सगळ्या बदल खूप कुतुहल वाटायचं.

अंगणात बिट्ट्यांच एक झाड ही होतं. त्याला पिवळीजर्द देखणी फुलं लागायची. ही फुलं गर्द हिरव्या तुरेदार पानांवर सुरेख उठून दिसायची. आम्ही खाली पडलेल्या बिट्ट्या वेचायचो. ताईच्या परकरात जास्त बिट्ट्या गोळा व्हायच्या म्हणून मला तिचा हेवा वाटायचा. मी एकदा परकर नेसून बिट्ट्या गोळा करायचा प्रयोग केला.

ते घर किती खणी होतं ते माहित नाही पण वाडा नक्कीच नव्हता. आसपासच्या मोकळ्या जागेला एक साधं कुंपण होतं. अंगणासमोरील मोडक्या फाटकातून बाहेर पडलेली रम्य वाट, रमतगमत वाट काढत मुख्य रस्त्याला जाऊन मिळायची. आजोबा ओसरीवरील झोपाळ्यावर बसलेले असत, लांब कुठं तरी डोळे लावून, कुणाचीतरी वाट पाहत असल्या सारखे. आजी तर आता कधीच परतणार नव्हती. कुणाची वाट बघत असत हे आम्हाला कळायचं नाही. तसं कळायचं वयही नव्हतं ते. घरही असंच कुठंतरी, आंबा-जांभळाच्या पानांमधून, लांबवर शोधक नजरेने कुणाचीतरी वाट बघत असल्यासारखं भासायचं. पण आजोबांच्या नजरे सारखी ती थिजलेली नसायची.

अंगणात बिट्ट्यांच एक झाड ही होतं. त्याला पिवळीजर्द देखणी फुलं लागायची. ही फुलं गर्द हिरव्या तुरेदार पानांवर सुरेख उठून दिसायची. आम्ही खाली पडलेल्या बिट्ट्या वेचायचो. ताईच्या परकरात जास्त बिट्ट्या गोळा व्हायच्या म्हणून मला तिचा हेवा वाटायचा. मी एकदा परकर नेसून बिट्ट्या गोळा करायचा प्रयोग केला.



## घर - काळजाला पडलेलं!

पण त्याचं हसं झालं. जाहीररीत्या, भर अंगणात, मी नेसलेला परकर उतरविण्यात आला आणि वर, मला अजून 'समज' आलेली नसल्यामुळे, "परकर मुलांनी नेसायचा नसतो" अशी समजही मिळाली. तो विषय बरेच दिवस घरात चेष्टेला पुरला.

ते घर किती खणी होतं ते माहित नाही पण वाडा नक्कीच नव्हता. आसपासच्या मोकळ्या जागेला एक साधं कुंपण होतं. अंगणासमोरील मोडक्या फाटकातून बाहेर पडलेली रम्य वाट, रमतगमत वाट काढत मुख्य रस्त्याला जाऊन मिळायची. आजोबा ओसरीवरील झोपाळ्यावर बसलेले असत, लांब कुठं तरी डोळे लावून, कुणाचीतरी वाट पाहत असल्यासारखे. आजी तर आता कधीच परतणार नव्हती. कुणाची वाट बघत असत हे आम्हाला कळायचं नाही. तसं कळायचं वयही नव्हतं ते. घरही असंच कुठंतरी, आंबा-जांभळाच्या पानांमधून, लांबवर शोधक नजरेने कुणाचीतरी वाट बघत असल्यासारखं भासायचं. पण आजोबांच्या नजरे सारखी ती थिजलेली नसायची. त्यांत एकप्रकारची उत्कंठा दिसायची. आम्ही शाळेतून परतताना लांबवरून दिसलो की ही नजर बदलायची आणि ते एकदम जागं होई. त्याच्या शेवाळलेल्या काळपट कौलांवर एक प्रकारची आनंदी झळाळी आल्यासारखं भासे. कुणी पाहुणे आले की हेच. त्याला माणसं फार आवडायची.

घराच्या भिंती जाडजूड होत्या. त्यांत दारं असलेलं एक खोलगट कपाट माझं. त्यात खण नव्हते. नुसतीच खोल गुहा - अलीबाबाची गुहा. त्यांत माझा बहुमूल्य खजिना होता. काय नव्हतं त्या खजिन्यात हे सांगणं जरा अवघडच आहे - बिट्ट्या, चिंचोके, सागरगोटे, रिठे, शंख, शिंपले, कवड्या, आणि तांबड्या-काळ्या गुंजा होत्या. सिगारेटची रिकामी पाकिटं आणि चांद्या, रिकाम्या आगपेट्या, गारगोट्या, सोडा-वॉटरच्या बाटल्यांची झाकणं - आम्ही त्याला चीळ्या म्हणायचो - आणि गोट्या, सोंगट्या वगैरे होत्या. या सगळ्यांच्या जोडीला सिनेमाच्या जाहिरातीची हॅडबिलं, जुन्या कॅलेन्डर वरील देवादिकांची किंवा सृष्टी सौंदर्याची चित्रं आणि गुळगुळीत कागदावरील जुन्या लग्नपत्रिका ही होत्या. रंगीबेरंगी काचा, रंगीत खडू, एक ढबूपैसा, बंद पडलेली पेन, फुलबाजीच्या तारा, सायकलच्या घंटीवरील टोपी, दोनतीन ताड्या व शिसाळी, भोवरे, विटीदांडूच्या विट्ट्या, लगेरीच्या कपच्या, पतंगीच्या काड्या, मांज्याच्या लच्छ्या व गुंडे, सापशिडीचा पट आणि सोंगट्या, कुठंतरी सापडलेला बुद्धिबळाचा काळा हत्ती, मोडक्या छत्रीचा नक्षीदार दांडा, शिवणाच्या दोऱ्याची रिकामी रिळ, मोडकं बांबीन, प्राजक्तावरून गळलेले पैसे, निलगिरीच्या भिंग्या व पिवळ्या टोप्या आणि कायकाय. इतरांना नको असलेलं सर्व अन् बरंच काही होतं माझ्या खजिन्यात. इतरांचं सोडा अगदी ताईलासुध्दा मज्जाव होता त्या गुहेत. गुहेतला इकडचा जिन्नस तिकडे झाल्यास कुणीतरी 'कासिम' येऊन गेल्याच माझ्या लगेच लक्षात येई. त्यामुळे सगळे त्या संग्रहास आदराने वागवीत. कुणीही तो आवरायचं धारिष्ट्य करत नसे.

सगळं सगळं मला आजही स्पष्ट आठवतंय.... हो!.... आता आठवणींशिवाय उरलंय काय म्हणा!

आताशा घराच्या आसपास मोठमोठ्या इमारती उभ्या राहत होत्या. त्यांच्या गर्दीत, आजोबा असेपर्यंत, हे लहानसं घर अन् तो परिसर आपलं वेगळेपण जपून होता. आजोबा गेल्यावर मात्र हे चित्र पालटलं.

एकेदिवशी आमच्या घरासमोर एक लांबडी, भडक लांबडी गाडी थांबली. त्यातून कडक इस्त्रीच्या करकरीत पांढऱ्या पोषाखातील, उन्हाचा सोनेरी काड्यांचा काळा चष्मा घातलेली दोनतीन ऐसपैस शरीरयष्टीची माणसं रुबाबात उतरली. आम्ही पोरं त्या गाडीच्या निरीक्षणात दंग असतांना, आलेल्या लोकांनी, जगण्यासाठी झगडणाऱ्या घरातील वडीलधान्यांना मोठमोठी स्वप्न दाखवली. त्या स्वप्नांत सगळे हरवले अन् आमचं लहानसं घरही त्यांत हरवून बसले..... त्यांनी हरवलेलं आमचं ते स्वप्नाळू घर मला आता फक्त स्वप्नांतच दिसतं-भेटतं.

किंचित पडकं, थोडं गळकं कसंही असलं तरी त्या घराला एक घरपण होतं. मनानं ते मायाळू होतं. त्याच्या छपराखाली ममत्व जाणवायचं. पक्षांच्या किलबिलाटाने जागं होणारं ते घर जरी स्वप्नाळू भासलं तरी त्यानं वास्तवाशी फारकत घेतली नव्हती. ते सदैव परिस्थितीला धरून असायचं. जगाशी मैत्री अन् 'पाया'खालच्या जमीनीशीही दोस्तीचं नातं सांगणारं आमचं घर एकेदिवशी खरोखरच जमीनदोस्त झालं..... आता त्या जागी एक उंच इमारत उभी आहे.

घर पाडलं तेव्हां आमच्यापैकी कुणीच तिथं त्याच्या सोबतीला नव्हतं. आम्हाला राहायला दुसरीकडे तात्पुरती जागा दिली होती. तिकडेच होतो आम्ही त्या वेळेस. त्याच्या शेवटच्या घटकेला आमच्यापैकी कोणीही त्याच्या सोबत नसावं? स्वतःच्या अस्तित्वाचा एकट्याने निरोप घेत असतांना, शेवटच्याक्षणी काय वाटलं असेल त्याला? किती वेदना झाल्या असतील? त्याच्या अस्तित्वाचा आम्ही एक अविभाज्य घटक होतो. दुसरं होतं कोण त्याला? गेल्या अनेक पिढ्या ते आमचं आणि आम्ही त्याचे होतो. जमिनीवर पाय घट्ट रोवून डोक्यावर आभाळ पांघरलेल्या या घरानं अनेक प्रकारच्या झंझावातांत घरच्यांना साथ दिली होती. कठीण प्रसंगी मायेचं पांघरून घालून जीवाला आश्वासक विसावा दिला होता. नागपंचमीला माहेरी आलेल्या लेकीला निरोप देताना आईच्या डोळ्यातून झरणाऱ्या आसवांच्या सोबतीला कौलावरून त्यानंही मूकपणे पागोळ्या गाळल्या होत्या. आम्ही त्याला सोडून दुसरीकडे जात असताना अतिशय उदासवाणं दिसतं होतं ते. आम्ही घरी परतताना दुरून दिसताच उल्लसित होणारं घर खिन्न नजरेने आम्हाला निरोप देत होतं. ती भकास नजर आठवली की आजही मला गलबलून येतं. आईला दुःख अनावर झालं होतं. ताई आणि मी तर ओक्साबोकशी रडत होतो. बाबांनाही वाईट वाटत असणारच. बाहेर ते दिसत नव्हतं एवढंच.



## घर - काळजाला पडलेलं!

कालांतरानं बांधकाम पूर्ण झाल्यावर त्या इमारतीत आम्हाला एक सदनिका मिळाली. आम्ही नवीन घरी राहायला आलो.... मी घरभर हिंडलो, सगळ्या खोल्या पालथ्या घातल्या.....सदनिकेत आधीच्या घरापेक्षा दोन खोल्या जास्त होत्या पण त्यात आधीच्या घराची 'खोली' नव्हती. आधीचं घर नुसतंच त्रिमितीय नव्हतं. त्याला अनेक मिती, अनेक परिमाणं आणि विविध पैलू होते. ते बहुआयामी होतं. ही सदनिका म्हणजे फ्लॅट होता अक्षरशः Flat -अगदी सपाट! पाचव्या मजल्यावर असलेला फ्लॅट आमच्या बैठ्या घराची उंची काही गाठू शकला नाही. इमारत घराच्या जागेवर उभी होती पण त्यातिल फ्लॅट मनातील घराची जागा घेऊ शकला नाही. आता वय वाढलं तरी बालपणीचं घर काही मनातली जागा सोडायला तयार नाही.

मला अनेक लोकं तत्वज्ञान सांगतात - "घर काय हो! - एक छप्पर, निर्जीव दगडविटांच्या चार भिंती आणि त्यांना असलेली दारं खिडक्यांची भोकं - घराला घरपण त्यात वसणारी माणसं देतात!" मला त्यांना ओरडून सांगावंसं वाटतं, "शरीर काय हो! - निर्जीव रक्तामासाचं अन् हाडा कातड्याचं असतं! - शरीराला जिवंतपणा त्यात वसणारं चैतन्य देतं!"... हे तत्वज्ञान सांगणारे किती महाभाग "मी फक्त आत्म्यावर प्रेम करतो शरीरावर नाही!" असं छातीवर हात ठेऊन सांगू शकतात?

घराचं घरपण त्यांत वसणारी माणसं देतात हे खरं आहे. घराला घरपण घ्यायला चुन्या-मातीचा गिलावा पुरत नसतो. त्यासाठी मातेच्या - गृहिणीच्या मायेचा ओलावा हा गिलाव्यापेक्षा शतपटीने ज्यास्त मोलाचा असतो. यानेच घराला जिवंतपणा येतो. त्याला एक व्यक्तिमत्व प्राप्त होतं आणि त्याच्याबद्दल प्रेम व जिव्हाळा साहजिकच निर्माण होतो. हे सगळं खरं आहे, मला मान्य आहे.

खरंच! कुठं होतं आमच्या घराचं घरपण? ते दिसायचं स्वच्छ सारवलेल्या अंगणात, तुळशीवृंदावनापाशी व देवघरातील तेवणाऱ्या दिव्यात व समईत, दारासमोरील सुबकशा रांगोळीत, छपरावर पसरलेल्या कोहळ्या-भोपळ्याच्या वेलात. ते ऐकू यायचं पहाटे आजीच्या थरथरत्या आवाजातील भूपाळीतून, जात्यावरून कानी येणाऱ्या ओव्यांतून आणि तिन्हिसांजास ओसरीवर झोपाळा झुलणाऱ्या 'मना'च्या श्लोकांतून. ते जाणवायचं चुलीतून उठणाऱ्या धगधगत्या ज्वाळात, भाताच्या फसफसून उतू गेलेल्या कढाच्या वासात आणि परसात तापत्या हंड्यातील पाण्याच्या उबेत. आमच्या घराचं घरपण या आणि अशा अनेक गोष्टींत दृष्य आणि अदृश्य स्वरूपात वसलेलं होतं.

त्या घरात लहानपणी खेळलेले अनेक खेळ अन् लपंडाव आठवून या फ्लॅटच्या खोल्यांमध्ये घरपण कुठं लपलंय, कुठं सापडतंय का हे मी कासावीस होऊन शोधतोय. मला ते अजूनही सापडत नाहीये. बंद दारांच्या, स्टील-कोंक्रीटच्या, व्यक्तिमत्व विहीन, शुष्क व निर्जीव फ्लॅटला कितीही सजवलं तरी मी अनुभवलेलं घरपण त्यात कसं सापडणार? आणि हे मी इतरांना सांगून कसं कळणार?

जीवाची नुसती घुसमट होतेय माझ्या. तुम्हाला 'नटसम्राट' मधील "कुणी घर देता का घर?" अशी केविलवाणी विचारणा करत रस्त्याने भटकणारा अप्पा बेलवलकर आठवतो? मी एका वेगळ्या परिस्थितीत पण त्याच व्याकुळतेने मूकपणे आक्रोशत या फ्लॅट मधील खोल्यांत हिंडून माझं घर अन् हरवलेलं घरपण शोधतो आहे.

....निशिकांत

माझ्या भाचीचं बेळगावी 2021 पर्यंत अस्तीत्वात असलेलं घर.



## ब्रम्हविद्या आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली

सर्व विश्वात अनेक प्रकारचे नवनवीन संशोधन होत असते. याप्रमाणे काही विद्यांचा शोध प्राचीन काळात लागलेला आहे. या काही विद्या पुरातन काळापासून आतापर्यंत अस्तित्वात आहेत आजच्या युगातही त्या अनुरूप आहेत. आजच्या काळातही आपण त्यांचा सदुपयोग करू शकतो. आपला भारत देश तर यामध्ये प्रथमपासूनच अग्रेसर आहे. आपल्या भारतात सर्व ऋषीमुनींनी या विद्या पुरातन काळापासून गुरु शिष्य परंपरेने जतन केल्या आहेत. ह्या आधुनिक काळात आज त्या विद्या निरनिराळ्या माध्यमातून आपल्यापर्यंत पोहोचत आहेत.

ह्या विद्यांपैकी ब्रम्हविद्या ही अशीच एक विद्या आहे. आपल्या भारतात बाराशे वर्षांपूर्वी नालंदा येथे एक जगप्रसिद्ध विश्वविद्यालय होते. तेथे योग व तत्त्वज्ञानाचा एक विभाग होता. त्या विभागांचे श्रेष्ठ योगी व तांत्रिक गुरु पद्मसंभव प्रमुख होते. नालंदा विद्यापीठाचा नाश होणार असे दूरदृष्टीने त्यांच्या लक्षात आले होते म्हणून गुरु पद्मसंभवानी तिबेटमध्ये आपला आश्रम स्थापन केला. पुढे अखंड गुरु शिष्य परंपरेने ह्या पद्धतीत तिबेट मधील आश्रमात शिकवल्या जात होत्या. नंतर विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीला एडविन जॉन डिंगल (गुरु डिंग ले मी)

हे इंग्रज गृहस्थ तिबेट मधील आश्रमात ही विद्या शिकले. पुढे या पद्धतीचा त्यांनी जगभर प्रसार केला. मग त्यांनी दोन लाखांच्या वर साधकांना या पद्धतीचे शिक्षण दिले. गुरु डिंग ले मी यांचे शिष्य ज्योतिर्मयानंद यांनी 1977 ब्रम्हविद्येचे वर्ग भारतात प्रथम मुंबईमध्ये सुरु केले.

नंतर ब्रम्हविद्या साधक संघाची स्थापना झाली. ब्रम्हविद्या साधक संघ एक सेवा दाई संस्था आहे. या ब्रम्हविद्येचे हे अमूल्य ज्ञान मानव जातीच्या कल्याणासाठी संपूर्ण महाराष्ट्रात व नंतर संपूर्ण देशात व त्यानंतर संपूर्ण जगात पोहोचविणे हेच या संघाचे मुख्य ध्येय आहे.

ब्रम्हविद्या हे योग आणि तत्त्वज्ञानाचे प्राचीन शास्त्र आहे. आपण ज्याला सर्वसाधारणपणे देव, परमेश्वर, भगवान, अल्ला, जीजस म्हणतो ती सर्वोच्च वस्तू आहे. पुरातन काळात तिलाच 'ब्रम्ह' म्हणून संबोधले आहे. म्हणूनच हे एक असे शास्त्र आहे की ज्याच्या साधनेने मनुष्याला ब्रम्ह किंवा त्या परमेश्वराचे अर्थात 'सर्वोच्च शक्तीचे' ज्ञान होऊ शकते.

आपल्याला माहित आहे की प्रत्येक मनुष्यामध्ये दैवी अंश ( प्राण) आहे, दैवी प्रज्ञा आहे. या दैवी प्रज्ञेच्या आधारे मानवी जीवन चालू असते. मनुष्य दिसतो त्यापेक्षा तो फारच श्रेष्ठ व उच्च आहे, पण त्याला या गोष्टीची जाणीव नाही.

ब्रम्हविद्येच्या सहाय्याने ( साधनेने ) आपण आपल्यातील दैवी अंश जाणून आपले स्वतःचे सत्य स्वरूप ओळखू शकतो. ब्रम्ह विद्येत ज्या पद्धती टिकवल्या जातात त्यांच्या सरावाने शारीरिक आणि मानसिक पातळ्यांवर मनुष्य आरोग्यसंपन्न होतो त्यामुळे सहाजिकच त्याच्या कामावर ही चांगला परिणाम दिसून येतो, जास्त यश मिळते व नंतर त्याच्या ध्यात्मिक मार्गावरील त्याची वाटचाल सुरु होते, आपल्या जीवनातील सर्व उणीवा अपयश मुळापासून नाहीसे होतात. नकारात्मक विचार जाऊन सकारात्मक विचार येण्यास सुरुवात होते त्यामुळे आपले जीवन खऱ्या आनंदाने भरून जाते.

मानवी आयुष्यात आजारपण वृद्धत्व गरिबी अपयश अशा गोष्टी असतातच असे आपल्याला वाटत असते पण आपल्यातील दैवी अंशाला काही अशक्य नाही. या दैवी शक्तीचा आपल्या रोजच्या जीवनात आपण कसा उपयोग करू शकतो याचे ज्ञान आपल्याला ब्रम्हविद्येच्या अभ्यासाने होते. तुमच्यातील दिव्यत्वाची, ती ओळख करून देणे हेच ब्रम्हविद्येचे श्रेष्ठ उद्दिष्ट आहे. परंपरेने या पद्धती आज आपल्यापर्यंत अभ्यासक्रमाच्या रूपाने आल्या आहेत.



## ब्रम्हविद्या आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली

ब्रम्हविद्येमध्ये अध्यात्मिक श्वसन प्रकार व ध्यान ही दोन महत्त्वाची अंगे आहेत. आपल्या जीवनात दोन महत्त्वाचे घटक आहेत ते म्हणजे श्वसन आणि विचार. ते सुदृढ करण्यावर ब्रम्हविद्येच्या साधनेत भर दिला आहे. चांगल्या श्वसनाने व सुधारलेल्या विचाराने आपले शरीर व मन यांच्या आरोग्यात वाढ झालेली पाहू शकतो. ब्रम्हविद्येचे साधन करण्याने आपली सर्दी दमा, सांधेदुखी, पाठदुखी, मानदुखी, हृदयविकार, मधुमेह, रक्तदाब, तसेच इतर अनेक विकारही बरे होऊ शकतात.

मानसिक आजारही बरे होऊ शकतात. थोडक्यात जीवनात संतुलन येते.

‘अध्यात्मिक श्वसन प्रकार’ नियमित केल्याने आपल्या फुफुसांची क्षमता वाढते. श्वासाबरोबर आपण प्राणशक्ती ही शरीरात घेत असतो. हे ब्रम्हविद्या आपल्याला शिकवते. त्यामुळे या श्वसन प्रकारांच्या पद्धतीने आपण दिवसभर ताजेतवाने राहतो. निरोगी होतो. आपले मनही उत्साही राहते. अध्यात्मिक पातळीवर आपण अनिर्वाच्य शांततेत व आनंदात राहतो.

तसेच ध्यान हा मानसिक व्यायाम प्रकारच आहे. ब्रम्हविद्येतील ध्यानाच्या पद्धती खूप सोप्या व सहजसुलभ आहेत. श्वासाप्रमाणे विचारही सहजच प्राप्त होत असतात. ध्यानाच्या सरावाने आपले विचार शुद्ध होतात. नकारात्मक विचार निघून जाऊन मनोबल वाढते. सकारात्मक विचारांमुळे मन आरोग्य संपन्न होते. आनंद आणि उत्साह वाढतो.

ब्रम्ह विद्येच्या साधनेने आपण आपले शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य उत्तम ठेवू शकतो. आज जीवनाच्या चढाओढीत पण स्वतःला सकारात्मक ठेवू शकतो. ब्रम्हविद्या हा यशस्वी जीवनाचा निश्चित मार्ग आहे. कोणत्याही वयात याचा अवलंब केल्यास जीवन यशस्वी व भविष्य उज्वल होऊ शकते.

या सर्व गोष्टी अद्भुत वाटू शकतात. पण या पद्धतींचा आपण जीवनात आत्तापर्यंत उपयोग केलेला नसल्याने आपला त्यावर विश्वास बसणार नाही पण आपण ब्रम्हविद्येचा अभ्यासक्रम केल्यास शारीरिक व मानसिक आरोग्य मिळू शकतो याची खात्री पटेल.

10 ते 18 वयोगटातील मुलांसाठी बालवर्ग चालवले जातात. अठरा वर्षांच्या वरील लोकांसाठी प्राथमिक, प्रगत व प्रदीपक असे तीन टप्प्यात हे शिक्षण दिले जाते.

आज पर्यंत खूप साधकांना ब्रम्हविद्या शिकून व तिचा रोज सराव करून खूप फायदा झाला आहे. शारीरिक व मानसिक पातळीवर आयुष्यात सफलता मिळाली आहे. मी सुद्धा एक ब्रम्हविद्येची साधक आहे. मलाही माझ्यात शारीरिक व मानसिक पातळीवर सुधारणा झाल्याचे जाणवते.

तर अशा या ब्रम्हविद्येचा अभ्यास व सराव करून प्रत्येकाने आपले जीवन सर्वबाजूंनी सुधारावे व आयुष्यात सफलता मिळवावी.

खरोखरच ब्रम्हविद्याही यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्लीच आहे.

-- सुचित्रा हरहरे



Wishing you all a very Happy Diwali

# Apex Dental

Complete Dental Care - 803-324-2919

Dr. Prachi Sontakke, D. M. D.

Phone - 803-324-2919 [www.apexdentalpa.com](http://www.apexdentalpa.com)



- Discounts to Seniors and Kids
- Accepting insurances
- Weekends/Evenings
- Affordable to all



## Shivasya Dhol Tasha Pathak of Carolinas

Practice every Tuesday and Thursday 7:00 pm at  
Vihar Hall, 7400 City View Dr, Charlotte

### Past Events

Gandhi Jayanti 2023



Harrisburg Multicultural Festival



Ganeshotsav-Hindu Center



Festival of India, Charlotte



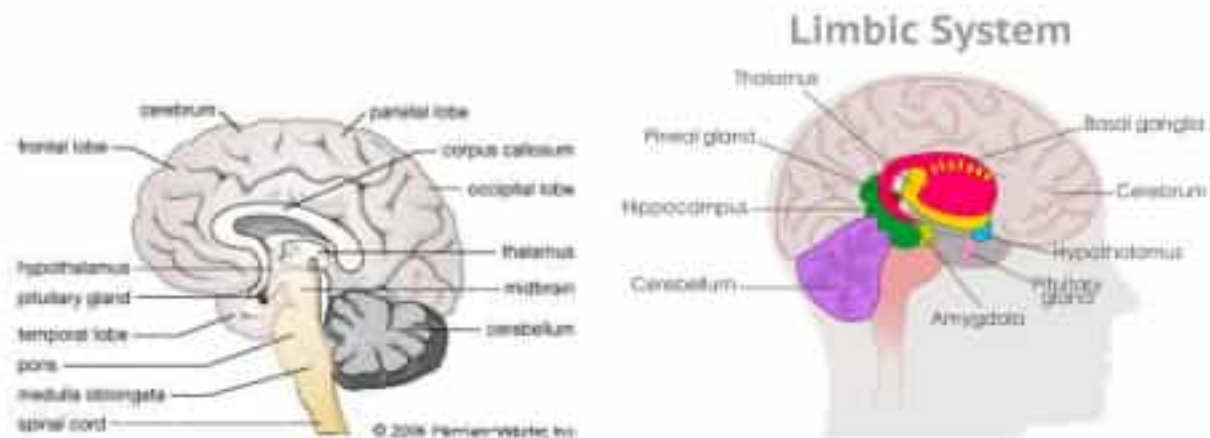


## The *CAPITAL* Within & Health

Sadashiva Godbole

During the Diwali season, we greet others like "Wish you Happiness, prosperity, good health, etc." As the saying "health is wealth" goes, it is important to stay fit and healthy to preserve our wealth.

While every cell of our body performs its important function continuously, the *Capital* ("nerve center") of our being is concentrated in the small region behind our eyes that houses the *Aadnyaa* (आज्ञा) chakra and limbic system, and the medulla oblongata that contains the vagus nerve (see following diagrams and discription). These organs carry out involuntary actions (अनैच्छिक क्रिया) like breathing and heart rhythm that are vital to our survival. It is very beneficial to keep them fit and healthy for as long as we can.



**Limbic System & Medulla Oblongata** (courtesy - [www.simplypsychology.org/limbic-system.html](http://www.simplypsychology.org/limbic-system.html))  
(courtesy - [www.britannica.com/summary/brain](http://www.britannica.com/summary/brain))

The subtle *Aadnyaa* (आज्ञा) chakra that governs our nervous system (and pituitary gland) is in the *Sushmnaa naadi* behind the mid-eyebrow spot. The limbic system containing the pituitary gland, hypothalamus, hippocampus is also in the same location. The pituitary gland produces hormone secretions that in turn control other endocrine glands like thyroid; thus it is sometimes referred the Master Gland. The hypothalamus links the endocrine and nervous systems via the pituitary gland while the hippocampus is associated with



memory and diseases like dementia and Alzheimer's. The pineal gland that is involved in sleep function is likewise in the vicinity; deep sleep is very vital for repair and rejuvenation of the entire body and immune, nervous, etc., systems, as well as reduction of anxiety, mental stress and burnout.

The vagus and pelvic nerves that enervate our involuntary functions (i.e., that happen automatically) like breathing and bowel movement are controlled from the medulla oblongata and ponce regions in the brainstem.

Let's us look at ways to promote fitness of these organs that carry out the vital functions.

1. The nervous system (मज्जासंस्था) (as well as pituitary gland) is governed by the *Haakini* Devi residing in the *Aadnyaa* chakra; so chanting the following *shlok* from *Lalita-sahasra-naam* will help to keep these healthy:

आज्ञाचक्रानिलया शुक्लवर्णा षडानना ।

मज्जासंस्था हंसवतीमुख्यशक्तिसमन्विता ।

हरिद्रानैकरसिका हाकिनीरूपधारिणी ॥ (हाकिन्यम्बायै नमः।)

2. Similarly the following *shlok* from *Geetaa* will be helpful in making the hippocampus function (memory) and *Buddhi* strong:

सर्वस्य चाहं हृदि संनिविष्टो मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च ।

वेदेश्च सर्वैरहमेव वेद्यो वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम् ॥ १५.१५ ॥

3. It is well known that the Eye-Ear-Nose-Throat (EENT) regions are intimately connected. Interestingly, the important *Capital* region is in the EENT area. So it makes sense that the *Anuloma-Viloma praanaayaam* (AVP) and closing the eyes tightly have beneficial effect on the functioning of the organs in the *Capital* as elaborated next.

3a. The *Anuloma-Viloma praanaayaam* (AVP) involves inhaling and exhaling alternately from left and right nostrils that brings into play the *Idaa* and *Pingala naadi's* and holding the breath in between. I believe that the airflow pattern in AVP stimulates and positively impacts the organs in the *Capital*



region, potentially benefitting their functioning and health; there is ongoing neuroscience research in this regard. This impact becomes more powerful if visualization of the *Capital* region is superimposed (न्यास) on AVP.

4. I also believe that closing the eyes tightly to stimulate the *Capital* region by creating pressure in it can potentially help to keep it fit and healthy.

5. Finally, peeping into the *Capital* region every now and then to recognize and say "thank you" to the divine presence, which keeps the structures working hard day and night to keep our involuntary functions sound, goes a long way toward preserving our health.

**"Wish you all Happiness, prosperity, good health, and much more"**

----- end -----



## एकाकीपणा

### श्रीमती मंगला श्रीराम तारे

एकाकीपणा ही मनाची एक अवस्था आहे. माणूस काही कारणाने हतबल होतो तेव्हा त्याला जाणवणारा एकटेपणा किंवा एकाकीपणा ही मनाची विचारामुळे येणारी एक मानसिक अवस्था असते. ही अवस्था प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात त्याला कधी न कधी अनुभवास येत असते. एखाद्या बिकट प्रसंगी मार्ग कसा काढावा हे लक्षात येत नाही, कुणाचीही मदत नसते अशा वेळेस माणसाला एकाकीपणा जाणवतो, परंतु तो एकटेपणा तात्पुरता असल्याने त्याकडे फार लक्ष दिले जात नाही.

या एकटेपणाचा अनुभव व्यक्तीला त्याच्या आयुष्याचा जोडीदार उतारवयात त्याला एकट्याला सोडून पुढे निघून जातो तेव्हा तो फार तीव्रतेने जाणवतो. प्रत्येक व्यक्तीला त्याचे शरीर उतारवयात त्याच्या मनाला साथ देण्यास कुरकुर सुरु करते, तेव्हा आपला प्रवास संपत आला आहे याची जाणीव होते. काहीजणांना ही जाणीव वयाच्या साठीनंतर तर काही ना सत्तरीनंतर सुरु होते. तेव्हाच ते आपल्या मनाची स्वतः इथून जाण्याची तयारी करू लागतात. परंतु आपला जोडीदार आपल्याआधी निघून जाईल हा विचारही त्यांना आपल्या मनात आला हेच भयंकर पाप वाटते. असे जरी असले तरी घडणाऱ्या गोष्टी प्रारब्ध योगानुसार घडतच असतात. हे समजून उमजून माणूस जर एकजण पुढे निघून गेल्यावर मागे राहणाऱ्या जोडीदाराने आपले एकटेपणाचे आयुष्य कसे घालवायचे त्याचे नियोजन अजूनही आपण करत नाही. सामाजिक दृष्ट्या ही एक फार मोठी समस्या आहे याची कल्पनाच अजून येत नाही.

अचानक जोडीदार गेल्यास व्यक्तीला बसणारा मानसिक धक्का हा तीव्र स्वरूपाचा असतो. अशा वेळेस त्यातून सावरण्यास त्या व्यक्तीस त्याच्या प्रकृती व स्वभावानुसार कमी जास्त वेळ लागणे क्रमप्राप्त असते. अशावेळी कुटुंब, नातेवाईक, मित्रमैत्रिणी, आणि इतर समाज सदस्यांची खूपच होते.

आता आपण एकाकी वाटू नये म्हणून कुटुंबसंस्था कशी मदत करते ते पाहू. आपली कुटुंबसंस्था समाज स्वास्थ्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे कार्य करते. घरात असणारी नाती एकमेकांना सुखदुःखात सावरून घेत असतात. घरात असणारी सर्व नाती, जसे मुले सुना नातवंडे आणि भावंडे अशावेळी शक्यतो या व्यक्तीला एकटे सोडत नाहीत. सर्वतोपरी काळजी घेतात. पूर्वी कुटुंब मोठी होती. अनेक नातेवाईक एकत्र राहत, त्यामुळे त्या घरात अशी एकटी पडणारी व्यक्ती सहज सामावून घेतली जात असे. परंतु आता औद्योगिकीकरणामुळे कुटुंब लहान झाले आहे. समाजाने आता विभक्त कुटुंब पद्धती स्वीकारली आहे. अशा कुटुंबात नवरा बायको व त्यांची इच्छित असतील ती एक किंवा दोन मुले असे छोटे कुटुंब असते. मुलांचे शिक्षण व लग्नकार्य झाल्यावर ती विभक्त होतात आणि फक्त दोघे नवरा बायको राहतात. तेव्हा हा एकटेपणा जोडीदार गेल्यावर फारच तीव्र रूप घेतो.

अशा वेळेस आर्थिक स्वातंत्र्य फारच महत्त्वाचे असते. त्या दृष्टीने आता समाजात आर्थिक नियोजनाबाबत बरीच जागृती दिसून येते. वयामुळे येणारे आजारही माणसाला मानसिक नैराश्य आणतात, म्हणून माणसाने स्वतःला कशात तरी गुंतवणे गरजेचे आहे. त्यासाठी आपण अनेक मार्ग निवडू शकतो, जसे ज्येष्ठ नागरिक संघ, अध्यात्माची आवड असल्यास भजन कीर्तन, धर्मग्रंथाचे वाचन करू शकता.

आवड असल्यास गायन वादन यामध्ये प्रगती करू शकता. शरीर साथ देत असल्यास प्रवास करू शकता. परंतु या सर्व गोष्टीत मन गुंतवणुकीलाही शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक दृष्टिकोनातून काही प्रमाणात मर्यादा येतात. हळूहळू माणूस प्राप्त परिस्थितीशी जुळवून घेतो पण ह्या एकटेपणाच्या भावनेने वृद्धत्वात समस्या जास्त वाढीस लागतात. बीपी, मधुमेह, विस्मरण, गुडघेदुखी, तसेच संवाद तुटायला आणि एक कारण ऐकायला कमी येणे असते. त्यामुळे कधी कधी डॉक्टरला दुखणी वाढण्याचे कारण लक्षात येत नाही.

Continued...



## एकाकीपणा

### श्रीमती मंगला श्रीराम तारे

आपल्या देशात लोकसंख्येच्या मानाने डॉक्टर आणि मानसोपचारतज्ञांचे प्रमाण फारच कमी आहे. त्यांनाही ही समस्या लक्षात येत नाही आणि मग समाजाकडून त्याची उपेक्षा सुरु होते. म्हणूनच एकाकीपणा या समस्येवर जास्त संशोधन होण्याची गरज आहे.

एकाकीपणा हा केवळ वृद्धांचाच प्रश्न नाही कारण आजच्या धावपळीच्या आणि शर्यतीच्या युगात अनेक तरुण, प्रौढ व्यक्ती मानसिक दृष्ट्या एकाकीपणाच्या चक्रात सापडत आहेत. त्यामुळे आत्महत्येचे प्रमाण वाढत आहे.

म्हणून एकाकीपणाच्या समस्येवर सखोल विचारमंथन होणे ही काळाची गरज आहे. समाजात होणाऱ्या परिवर्तनाचा एकाकी व्यक्तीवर होणाऱ्या परिणामांचा विचार तज्ञ, शास्त्रज्ञ आणि डॉक्टर यांनी केला पाहिजे. त्यांच्या कल्याणाचा विचार केला पाहिजे. त्यांच्या आधारासाठी सेवाभावी संस्था तसेच शुश्रूषा संस्था जास्त प्रमाणात निर्माण होणे गरजेचे आहे. कारण दिवसेंदिवस वृद्धांची संख्या वाढत आहे आणि ती वाढतच जाणार आहे. त्याचे गांभीर्य आताच लक्षात घेऊन उपाययोजनांना सुरुवात होणे गरजेचे आहे, कारण जरी कितीही साधन संपत्तीची मदत घेतली तरी माणूस एकटाच उरतो आणि त्याचा हा एकटेपणा सर्व करूनही दशांश गुळे उरतो असे मला वाटते. शेवटी त्याला स्वतःच स्वतःची मदत करून यातून बाहेर पडावे लागते हेही तितकेच खरे आहे.



media  unlimited  
FASHION BEAUTY PORTRAIT

Wishing you all a very  
**Happy Diwali**

# PROFESSIONAL CREATIVE PHOTOGRAPHY

Mediaunlimited, LLC. is a published Waxhaw, NC based fashion/runway, beauty, editorial fashion, portrait and headshot photography studio.

## WHAT ARE WE DOING

- PORTRAIT & FAMILY
- FASHION & BEAUTY
- LIFESTYLE
- MODEL PORTFOLIO
- SENIORS
- HEADSHOTS



Website: [www.mediaunlimited.us](http://www.mediaunlimited.us)  
Instagram: @subhashlimaye  
Phone: 908-421-4812



## अल्ल्याड..पल्ल्याड

स्थळ क्रमांक 1:

**थेट आपल्याकडील गावकुसाबाहेरच्या भव्य देवळाची आठवण येईल असे अमेरिकेतील महानगराच्या एका शांत उपनगरातील एक प्रशस्त चर्चा!**

दर वर्षी नित्य नेमाने भरणाऱ्या आरोग्य शिबिरासाठी पंचक्रोशीतील विविध शाखांचे डॉक्टर्स असे सगळे जमलो होतो. कुठलाही गाजावाजा न करणारे स्थानिक राजकारणी, सेवादायी संस्था, चर्च आणि होतकरू मंडळी ह्यांच्या संयुक्त प्रयत्नातून हा वार्षिक कार्यक्रम योजिला जातो आणि आम्ही सगळे सवडीनुसार त्यास हजेरी लावतो. पूर्वसूचना व जाहिरात दिलेली असल्याने आजूबाजूच्या परिसरातील बहुतेक लोक त्यासाठी जमतात. त्यात मुख्यतः पोटापाण्यासाठी रोज शहरात जाणाऱ्या व अगदीच सुबत्ता नसली तरीही खाऊन पिऊन सुखी अशा मिश्र वर्णांच्या कनिष्ठ मध्यमवर्गीय (अमेरिकन भाषेत "ब्लू कॉलर") लोकांचा भरणा होता. त्यातल्या जवळजवळ सगळ्यांनाच सरकारी व नोकरीच्या माध्यमातून मिळणारे आरोग्यविमाचे कवच होते, मात्र बऱ्याचश्या लोकांचे आरोग्यविषयक ज्ञान अपेक्षितपणे तुटपुंजे होते. रोजच्या ओढगस्तीत अगदीच सगळे काही सुखनैव नसले तरी शालेय शिक्षण व साधारण जागरूकता ह्यांमुळे किमान वैयक्तिक व सामूहिक आरोग्याची जाणीव सगळ्या वयोगटांमध्ये आढळून येत होती.

तर तपासणीसाठी हळूहळू सगळी मंडळी आपापल्या तक्रारीनुसार योग्य त्या तज्ज्ञाकडे रांगेने जात होती. सांगितलेली लक्षणे, शारीरिक तपासणी आणि तिथेच उपलब्ध असलेल्या जुजबी चाचण्या ह्यांतून त्यांना जमेल तसे उपचार लिहून दिले जात होते. जर आजार गंभीर वाटला अथवा पुढील तपासण्या कराव्या लागणार असतील तर त्याप्रमाणे पुढच्या सूचना दिल्या जात होत्या. पाश्चात्य जीवनपद्धतीच्या अनुषंगाने येणारे रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, कोलेस्टेरॉल इत्यादी आजार त्यांना अगोदरच असतील तर, त्यांची औषधे तपासणे व गरजेनुसार बदलायचे सवयीप्रमाणे चालू होते. बहुतेकांची औषधे नियमित चालू होती व आजारही आटोक्यात होते. जर कोणी वेळेवर गोळ्या घेत नसतील, तर मुद्दाम तसे करत असल्यास आपली चूक कबूल करत होते वा अडचणी सांगत होते. धूम्रपान, मद्यपान वा मादक पदार्थांचे सेवन करत असल्यास, प्रांजळपणे ते कबूल करून त्यावर उपचार व समुपदेशन ह्याची काहींच्या बाबतीत तोंडदेखली तर इतरांच्या बाबतीत मनापासून तयारी दाखवत होते. ज्यांना आम्ही पुन्हा चेकअपसाठी यावयास सांगितले, त्यातले बरेच जण पुढच्या 3 ते 6 महिन्यात परत आले व त्यांचे उपचार बिनबोभाट सुरु आहेत.

स्थळ क्रमांक 2:

**अमेरिकेतील मोठ्या शहराच्या मध्यवर्ती भागातील सदैव गजबजलेले भारतीय मंदिर.**

अस्मादिक इथेदेखील नियमितपणे दरवर्षी भरणाऱ्या वार्षिक आरोग्य मेळाव्यास भारतीय वंशाच्या इतर डॉक्टरमंडळींसमवेत जमलो होतो. संयोजक व स्वयंसेवक तसेच बाकी सगळा समुदाय परिचयाचा असल्याने वातावरणात एक आपलेपणा होताच. आदरातिथ्य, गप्पाटप्पा आणि बराचसा अनौपचारिकपणा ह्यामुळे हसतखेळत काम चालले होते.

रुग्ण म्हणून दाखवायला आलेले बहुतेक लोक भारतातील विविध राज्यांतील शिकलेली व आता इथेच स्थायिक झालेली होती. भारतातून भेटीसाठी लेकी-सुनांकडे आलेल्या ज्येष्ठ मंडळींचाही त्यात समावेश होता. त्यांच्या चेहऱ्यावर आपुलकीचे भाव व वागण्यात मोकळीक बघून बरेही वाटत होते. पूर्वायुष्य कष्टात गेलेले असले तरीही, केलेल्या श्रमांचे चीज झाल्याचे समाधान व आपली पुढची पिढी परदेशात स्थावर झाल्यानंतर आपसूकच येणारी अभिमानाची एक छटा डोकावून जात होती. वयोमानानुसार व जीवनशैलीनुसार त्यातील बऱ्याचजणांना हृदयविकार, मधुमेह, रक्तदाब, थायरॉईड वा इतर तसेच आजारही होते. काहींची भारतातील मोठमोठ्या शहरांतील नामांकित इस्पितळांमध्ये शस्त्रक्रिया व बाकी उपचार झाले होते.

Continued...



## अल्ल्याड..पल्ल्याड

हळूहळू विचारणा सुरु केल्यावर व थोडे खोलात गेल्यावर आम्हाला एकेक गोष्टी कळू लागल्या. त्यातील बहुतेक एकदा निदान/उपचार झाल्यानंतर परत त्या तज्ज्ञांकडे फिरकले नव्हते. अजून काहींनी ज्या गोळ्या औषधे लिहून दिल्या होत्या, त्या परस्पर थांबविल्या होत्या किंवा डोस स्वतःच फेरफार करून चालू ठेवल्या होत्या. थोड्याफार लोकांनी टीव्हीवरील वा स्थानिक जाहिरातीतून वा सांगोवांगीच्या माहितीनुसार उपचार थांबवून दुसऱ्याच अगम्यपॅथीची औषधे सुरु केली होती आणि तीच बरोबर आहेत ह्यावर त्यांचा ठाम विश्वास बसलेला होता. केवळ आरोग्य शिबीर आहे तर चेकअप करून घेऊ असा एकूणच आविर्भाव होता.

ह्या सगळ्याला सन्माननिय अपवाद असे अजूनही बरेच होते, जे दिलेली औषधे इमानेइतबारे घेत होते व शंका असतील तर त्यांचे निरसन करून घेत होते. मात्र शिक्षकास जसे नाकासमोर चालणाऱ्या सर्वसाधारण विद्यार्थ्यांपेक्षा त्रात्य मुले ध्यानात राहतात व त्यांच्यावरच ते वारंवार लक्ष देतात, तसे डॉक्टरांनाही नेमस्त रुग्णांपेक्षा अशा गुगली देणाऱ्या रुग्णांवरच जास्त लक्ष द्यावे लागते. विचारपूस केल्यावर आपल्याला असला काही आजार आहे आणि त्यासाठीच्या गोळ्या नियमित देखरेखीखाली आजन्म घ्यावयाच्या आहेत, हे त्यांच्या गावीच नव्हते. तो गड सर करणे हे कर्मकठीण कारण गोळ्या-औषधे ह्यांच्याशी आपला संबंध जमेल तितका कमी आणि तात्पुरताच हवा अशी आपली धारणा! त्यात चुकीचे काहीच नाही कारण कुठल्याच देशाच्या व वंशाच्या माणसास ही भानगड नकोच असते. त्यातही आता बदल होत आहेत आणि हे आजार आपल्याला मरेस्तोवर सोबत करणार आहेत, तेव्हा त्यांच्याशी 'करार' केलेला बरा हे वैद्यकीय व्यवस्थेकडून जेवढे चांगले ठसविले जाईल तेवढा त्याचा फायदा होताना दिसतो.

बरं, इकडेच स्थायिक झालेल्या तरुण वा मध्यमवयीन मंडळींची अवस्था काही फार वेगळी नव्हतीच. त्यातले निरोगी लोक सोडले तर, विविध कारणवशात उरलेल्यांना ह्या रोगांनी आपल्या कऱ्यात घ्यायला सुरु केले होते. त्यांचे समुपदेशन करून होईल तितके त्यांना औषधे द्यायचे आम्ही टाळत होतो, कारण सुरुवातीच्या अवस्थेत जीवनशैलीत योग्य बदल करून हे आजार आटोक्यात येतात आणि तरीही लागलेच तर औषधे देऊ असे सांगत होतो. ज्यांचे आजार जास्त बळावलेले होते, त्यांना उपचारामागची कारणमीमांसा समजावून सांगितली जात होती. काहीश्या नाखुशीनेच (जी अपेक्षित व नवीन नव्हती), ते राजी होत होते. त्या सगळ्यांना पुढे फॉलोअप साठीची माहिती दिली, पण पूर्वाभवातून आता माहित झाले होते की ह्यांतले बरेच जण आता परत येणार नाहीत!!!

भारताप्रमाणेच पाश्चात्य जगात डॉक्टरीचे पदवी व पदव्युत्तर शिक्षण, अपवाद वगळता गजबजलेल्या शहरांच्या सरकारी वा तत्सम संस्थांच्या अखत्यारीतील मोठमोठ्या रुग्णालयांतूनच होत असते. तिथे उपचार घेणारी जनता गरीब, अर्धशिक्षित, गुन्हेगारी व शोषण ह्यातून जाणारी असते. त्यांना सरकारी विमा आणि मोफत/माफक दरातील उपचार असले, तरीही इतर सगळ्या गोष्टींची वानवा असल्याने त्यांच्या दवाखान्याच्या वाऱ्या चालूच असतात. त्यामानाने, शिक्षण संपल्यावर मायदेशाप्रमाणेच प्रॅक्टिस करताना मात्र सुजाण व सहसा कुटुंबवत्सल लोकांशी रुग्ण म्हणून जास्त संबंध येऊ लागतो.

बॉलीवूडमध्ये दाखवल्या जाणाऱ्या अतिरंजित परदेशी श्रीमंतीचा व सर्वसाधारण पाश्चात्य माणसाचा काहीएक संबंध नसतो. त्यांच्यातील 90% हून जास्त लोकांनी आपापले गाव-शहर-राज्य ह्यापलीकडे जग बघितलेलंही नसते. आपल्याशी तुलना करू जाता, त्यांची जीवनपद्धतीदेखील आहारविहार, लैंगिकता, व्यसने व चंगळवाद अशा कितीतरी अर्थानी 'स्वछंदी' असते. मात्र तरीही नियमित आरोग्य तपासणी, उपचारांशी एकनिष्ठता व वैद्यकीय व्यवस्थेवरचा प्रामाणिक विश्वास ह्यांच्या जोरावर ह्यातल्या बहुतेक विभूती वयोमानाचे 80-90चे आकडे सहज गाठून मगच वैकुंठास जातात. ह्यात सरकारी देखरेखीखाली वैद्यकीय तज्ज्ञांनी बनविलेल्या नियमावलीची (प्रोटोकॉल्स) बिनचूक अंमलबजावणी हा सगळ्यात मोठा घटक असतो.

ह्याउलट आपल्याकडील नवश्रीमंत, नवमध्यमवर्गीय तसेच पूर्वापार सधन असलेल्यांसाठी अद्ययावत वैद्यकीय सुविधांची दारे आता सताड उघडली आहेत. मात्र शक्य असूनही त्याचा सुयोग्य वापर होताना दिसत नाही कारण आरोग्याच्या (आणि अजून बऱ्याच गोष्टींबाबत) मुळातच 'तहान लागल्यावर विहीर खोदणे' हा आपला पवित्रा!!



## अल्याड..पल्याड

कोवीडच्या लसीसारखा एखादा अपवाद सोडला तर लहानपणीच्या लसीकरणानंतर स्वतःहून डॉक्टरकडे नियमित तपासणीसाठी जाणे हे आपल्या शास्त्रांच्या विरुद्ध आहे! केवळ नियमित आहार आणि व्यायाम केला म्हणून शरीरास काही होणार नाही असे मानणे म्हणजे गाडीत रोज पेट्रोल भरून नीट चालवली तर ती कायम तशीच राहिल अशी फोल अपेक्षा करण्यासारखेच आहे. 'कित्येक वर्षात मी दवाखान्याची पायरी चढलो नाही' किंवा 'डॉक्टरचे तोंड पाहिलेले नाही' अशी बिरुदे मिरवणारी माणसे अजाणतेपणी चोरपावलांनी येऊन शरीर पोखरणान्या व्याधींना खुले मैदान उपलब्ध करून देतात. ज्यांचे रोगनिदान होऊन औषधे सुरु झाली आहेत, तेदेखील वेळोवेळी औषधांचे डोस डॉक्टरकडून तपासून न घेतल्याने अघटिताच्या उंबरठ्यावर येऊन थांबलेले असतात.

ह्याचा प्रतिवाद म्हणून होणारा खर्च, रक्त-लघवी, सोनोग्राफी/एक्सरेच्या चाचण्यांची कटकट, कॉर्पोरेट हॉस्पिटलचा 'बकरा' बनण्याची भीती हे सगळे मुद्दे आहेतच; पण जसे घराची व गाडीची डागडुजी करण्यासाठी आपण धडपडतो, तसेच ओळखीच्या विश्वासू डॉक्टरकडून आपली तपासणी करून घेणेही तेवढेच गरजेचे आहे. उदाहरणार्थ: वार्षिकरित्या केलेल्या मॅमोग्राम (mammogram) व ब्लड शुगर टेस्ट ह्यांमुळे अनुक्रमे स्तनांचा कर्करोग व मधुमेह ह्यांचे निदान कितीतरी लवकर होऊन, ते आजार आटोक्याबाहेर गेल्यानंतर होणारे पुढील दुष्परिणाम टाळता येऊ शकतात.

सगळेच लोक चेकअप वा उपचारांमध्ये धरसोड करतात असे नक्कीच नाही. मात्र Noncompliance (उपचार वेळेवर व सूचनेनुसार न घेणे) ही जगभरातील वैद्यकीय जगाची मोठी डोकेदुखी आहे. मात्र शिक्षण व मिळकत ह्यांना जमेस धरूनही असे करणाऱ्यांचे प्रमाण भारतीयांमध्ये (ह्यात NRI सुद्धा आले) लक्षणीय आहे. मायदेशात प्रॅक्टिस करणाऱ्या मित्रमंडळींकडून तसेच मित्र-नातेवाईक ह्यांच्याशी होणाऱ्या चर्चेतूनही ह्याबद्दल एक हताशपणा जाणवतच असतो.

आता नवरात्र-दसरा सुरून दिवाळीची धामधूम सुरु होईलच. आपल्या राहत्या गृहमंदिरातील जळमटे-कोळिष्टके झटकून साफसफाई आणि रंगरंगोटी-सजावट करून ते उजळून टाकावयास सगळे सज्ज झाले असतील. मग तसेच आपल्या देहमंदिरासही सदैव निरामय व प्रज्वलित ठेवण्यासाठी आपण नियमित आरोग्य तपासणीचा संकल्प सोडूया!!

## शुभ दीपावली!!!

तळटीप: वर उल्लेखिलेल्या दोन्ही वा तत्सम ठिकाणी बऱ्याच वेळा उपस्थित राहिल्यानंतर हा पंक्तीप्रपंच केला आहे. त्यामागील उद्देश व्यक्तिगत टीका नसून मध्यमवर्गीय भारतीयांचा आर्थिक स्तर उंचावूनही आपल्या एकूण सरासरी वयोमानात तेवढ्याच प्रमाणात सकारात्मक बदल न दिसून येण्यामागची मीमांसा करण्याचा प्रयत्न केला आहे. आरोग्य साक्षरतेच्या बाबतीतली उदासीनता झटकून टाकली, तर त्याचा निश्चित लाभ सगळ्यांना मिळू शकेल एवढीच आशा!

डॉ. समीर चौधरी.



## श्री स्वामी.स्वरूपानंद

नमित्तो.योगी.थोर.विरागी.तत्त्वज्ञानी.संत.

परमं शांत.नवनाथ.सद्गुरु.स्वामी.स्वरूपानंद.

महाराष्ट्राला संतांची भूमी म्हटलेले आहे.या भूमीमध्ये अनेक संत होऊन गेले . संत ज्ञानेश्वर ,संत तुकाराम ,समर्थ रामदास,संत एकनाथ,गोंदवलेकर महाराज या संतांच्या मांदियाळी मध्ये संत श्री.स्वामी स्वरूपानंद-पावस हे एक होते. त्यांना आधुनिक ज्ञानेश्वर म्हणतात.

आत्मरूपामध्ये समाधी लागलेले आत्मरत स्वामी स्वरूपानंद यांनी फार मोठे विचार धन आपल्यापुढे ठेवलेले आहे. सामान्य जनांना आपल्या जन्माचे सार्थक कशात आहे ते त्यांनी समजावून सांगितले आहे. अध्यात्म म्हणजे काय हे अतिशय सोप्या भाषेत ते सांगतात. अध्यात्म ही सर्व श्रेष्ठ विद्या असून,जीवनाचे सार्थक करणारी आहे,

अध्यात्म हा ईश्वराच्या जवळ जाण्याचा एक मार्ग आहे. तो मार्ग दाखवण्याचे काम ही संत मंडळी आपल्यासाठी करत असतात. त्यासाठी प्रपंच हा अडथळा नसून एक साधन आहे.

संतांच्या सहवासात,संत संगतीने आपली दृष्टी बदलते. दृष्टी बदलली की वृत्ती बदलते आणि वृत्ती बदलली की कृती बदलते आणि हेच अपेक्षित आहे जे परमार्थाला पोषक ठरते, मग नराचा नारायण होण्यास वेळ लागत नाही .याची देही याची डोळा सुखाचा सोहळा अनुभवास येतो.

ईश्वरदर्शनाच्या मार्गात सद्गुरुप्रणित साधनेवरील अढळ निष्ठेद्वारे त्यांच्या अखंड अविरत चिंतनाने ब्रम्हपद कसे प्राप्त होऊ शकते याचा आदर्श स्वामींनी साधकांना घालून दिला. स्वामी स्वरूपानंदांचे नाव श्री. रामचंद्र विष्णू गोडबोले. सर्वजण त्यांना प्रेमाने आप्पा म्हणत, त्यांचा जन्म 15 डिसेंबर 1883 रोजी रत्नागिरी जवळच्या पावस या गावी झाला. त्यांचे वडील देवभक्त होते, ते नित्य विष्णुसहस्रनाम म्हणत. स्वामीजींचे शालेय प्राथमिक शिक्षण पावस येथे झाले. घरची गरिबी होती, पण दारिद्र्य नव्हते. गरिबी आर्थिक परिस्थिती असते. दारिद्र्य ही मनाची वृत्ती असते. गरिबी हे आव्हान आहे, यातून मार्ग काढता येतो. स्वामीजी मनाने कणखर होते. स्वभाव सौम्य होता. चौथी नंतरचे शिक्षण मुंबईला त्यांच्या मामांकडे झाले. शालेय शिक्षणात लोकमान्य टिळक व महात्मा गांधी त्यांचे आदर्श होते. त्यांचा प्रभाव स्वामीजींवर होता. त्यांच्या देशभक्तीने ते प्रेरित झाले होते. 1920 नंतर स्वातंत्र्यलढ्याची सूत्रे महात्मा गांधींकडे आली होती. त्यांचा जोर सत्याग्रह व सविनय चळवळ यावर होता. स्वामी सौम्य सत्याग्रही बनले. 1922 साली ते पावसला परत आले व महात्मा गांधींच्या विचारानुसार वयाच्या विसाव्या वर्षी पावस येथे “स्वावलंबनाश्रम” ही राष्ट्रीय शाळा सुरु केली, पण पुढे ब्रिटिशांनी सर्व राष्ट्रीय शाळांवर बंदी आणली त्यात ही शाळा बंद झाली. पुढे, पुणे मुक्कामी त्यांनी काही विद्यार्थ्यांना नेऊन त्यांचे शालेय शिक्षण पूर्ण केले. स्वतः वाङ्मय विशारद झाले, त्याचबरोबर समाजशास्त्र व इतर विविध ग्रंथांचा अभ्यास केला. 1930 साली त्यांचे मामा केशवराव गोडबोले यांच्यामुळे पुणे मुक्कामी गणेश नाथ तथा बाबामहाराज वैद्य यांच्या भेटीचा योग आला. बाबामहाराज वैद्य हे श्री ज्ञानेश्वर महाराज यांच्या नाथ परंपरेतील थोर आत्मसाक्षात्कारी पुरुष होते. त्यांचा अनुग्रह स्वामीजींना लाभला व त्यांची आत्मसाधनेची वाटचाल सुरु झाली. त्यांनी गुरुदक्षिणा म्हणून स्वलिखित ज्ञानेश्वरी प्रत श्रीगुरुंच्या चरणी अर्पण केली. महात्मा गांधींच्या आदेशानुसार मिठाच्या सत्याग्रहासाठी कोकणात दौरे काढून सत्याग्रही मिळवले. या सत्याग्रहात त्यांना अटक होऊन येरवडा कारागृहात बंदीवास झाला. या एकांतवासात त्यांनी ध्यानाचा अभ्यास केला व झालेल्या शिक्षेचा पुरेपूर फायदा करून घेतला कारागृहात सहा महिने मलेरिया आजार उद्भवला, पण तो शारीरिक स्तरावर होता. अध्यात्मिक प्रगतीच्या दिशेने मनाची अवस्था बदलण्याची ती यौगिक प्रक्रिया होती. काम क्रोध इत्यादी वासना दग्ध होऊन साधनेस पूर्णत्व आले, आत्मप्रचिती आली. सगुण साकार स्वरूपात श्री विष्णूंचे दर्शन झाले. तुरुंगवासात ते राजकीय कैदी होते, त्यात आजारी होऊन ते पावसला परत आले. देसाई कुटुंबाने त्यांची सेवा केली त्यांच्या अनंत स्मृतीत स्वामीजींची खोली होती. स्वामीजींचे आशीर्वाद देसाई कुटुंबास लाभले.



## श्री स्वामी.स्वरूपानंद

श्रीकृष्ण परमात्म्याने सांगितलेली भगवद्गीता व त्यावरील ज्ञानेश्वर महाराजकृत टीका म्हणजे भावार्थदीपिका हे फक्त पारायणाचे ग्रंथ नव्हे तर यातच ईश्वर उपासनेचे शास्त्र आहे. ईश्वरानुभूतीचे वर्णन आहे हे, स्वामीजींनी जगाला आपल्या आदर्श साधकीय जीवनाने व त्याद्वारे आलेल्या स्वानुभूती द्वारे दाखवून दिले.

आत्मदर्शनाच्या परमशुद्ध परमार्थ मार्गात कोणत्याही बाह्य साधनांच्या अवलंबनाची गरज नाही. देहात स्वाभाविक पणे चालणाऱ्या सोहम ध्वनीच्या अनुसंधानाने मन, बुद्धी, चित्त अहंकार देह ह्याची शुद्धी होत होत, त्या परमतत्त्वाची केवळ अनुभूतीच नव्हे तर त्या अखंड अभ्यासाने त्या आत्मा तत्त्वाशी. परमात्मा स्वरूपाशी एक रूप राहण्याची कला श्री स्वामीजींना साध्य झाली. प्रथम निर्गुण साक्षात्कार व नंतर भक्त भावाच्या तळमळीने साकार झालेले भगवान श्री विष्णूंचे दर्शन. श्री सद्गुरु कृपेने आलेल्या या दोन्ही अनुभूतींद्वारे श्री स्वामीजींचे जीवन कृतार्थ झाले. तोळा मासा प्रकृती पण परंपरेने आलेली नाथ संप्रदायी विद्या व तिच्या अभयसानी आलेली अनुभूती सामान्य संसारी जीवास लाभावी या परमेश्वरी हेतूने श्री स्वामीजींकडून, त्या इच्छेने दर्शनास आलेल्या जिवास ही विद्या सहज प्राप्त होत असे, कोणीही विन्मुख जात नसे.

देसाई कुटुंबातील दोन भागिनिंच्या विनंतीवरून त्यांना भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी वाचण्यास अवघड वाटत असे म्हणून स्वामींनी भगवद्गीता साकी वृत्तात मराठीत आणली, नवरत्नहार, अमृतधारा, संजीवनी गाथा, श्री अभंग ज्ञानेश्वरी, चांगदेव पाषष्ठी, स्वरूपा प्रश्नमंजुषा हे स्वामींचे साहित्य म्हणजे स्वानुभवाचे बोल आहेत, अनुभवाच्या खुणा आहेत. वयाच्या 31व्या वर्षी मृत्यूचा स्पर्श होऊन त्यांचा पुनर्जन्म झाला.

गेली 40 वर्ष होणारा सोहम ध्वनी आता सा; भावावर स्थिर होऊ पाहत होता. जीवांचा उद्धार करणारे भूतलावरील श्री स्वामीजी देहाची खोळ सोडून अनंतात विलीन होण्याच्या मार्गावर होते. 18/8/1977 रोजी ते देहबंधनाच्या मर्यादा कायम स्वरूपी त्याग करून, सूक्ष्म व अदृश्य स्वरूपात राहून विश्वकल्याणाचे काम करणार होते. पावस येथील संजीवन समाधी मंदिरात अनंत स्मृतीच्या खोलीत स्पंदनरूपाने, सर्व साहित्यात शब्द रूपांनी जागृत राहणार आहेत.

अखंडित सोहम स्मरे ज्या मनात

तेथे अन्य वृत्ती नाही राहत

अहोरात्र अभ्यास होय जेव्हा

स्वरूपात आनंद लाभेल तेव्हा

॥ ओम श्री राम कृष्ण हरी ॥

संकलन: वसुंधरा जोशी



## एक दुपारची झोप!

### Nanpakal Nerathu Mayakkam - Movie Review

मल्याळम चित्रपट हे नेहमीच वेगवेगळे प्रयोग करून चित्रपट पुरस्कार मिळवत असतात. वेगळे कथानक, तंत्र वापरून काहीतरी नवीन प्रेक्षकांना घायचा प्रयत्न करत असतात. हा चित्रपट पण त्यातलाच एक प्रयोग.



चित्रपटाचा नायक जेम्स, त्याच्या फॅमिली आणि बाकीच्या नातेवाईक मंडळी बरोबर तामिळनाडू मधून केरळ मध्ये परत येत असताना, अचानक तामिळनाडू मधील एका गावात बस थांबवतो आणि एकटाच त्या गावात जातो. त्या गावातील एका कुटुंबाच्या घरात जाऊन त्या घरातील नुकत्याच मयत झालेल्या एका कर्त्याव्यक्ती (सुंदरम) सारखा वागायला लागतो. त्यामुळे सुंदरमच्या फॅमिली मध्ये त्याची विधवा बायको, वडील, भाऊ, आंधळी आई आणि शेजारी सगळेच हबकून जातात..

जेम्सची आता वागण्या बोलण्याची स्टाइल अगदी मयत झालेल्या सुंदरमसारखी असते.. तो गावातील सगळ्यांना ओळखत असतो आणि त्यांच्याशी सुंदरम असल्यासारखा बोलतो. त्यामुळे सगळ्यांनाच असे वाटते की सुंदरम परत आला आहे. जेम्सची खरी फॅमिली आणि नातेवाईक मंडळी जे त्याच्या बरोबर प्रवास करत असतात, तेसुद्धा शोधत शोधत गावात पोहोचतात. □ जेम्स त्याच्या बायको आणि नातेवाईकांना बिलकुल ओळखत नाही.

जेम्स सुंदरमच्या भूमिकेत गावात सगळीकडे फिरतो, शेतावर जाऊन पिकाची राखण करतो, नाक्यावर नशा वगरे करून तेथील नेहमीच्या लोकांशी संवाद साधतो आणि रात्री घरी येतो, जेवण करतो. आता या सगळ्या परिस्थितीमुळे गोंधळ उडालेला असतो आणि त्यातून नायक कसा त्याचा परत त्याच्या पुर्वीच्या आयुष्यात परततो हे सर्वच खूप इंटरेस्टिंग होत जाते..

□ या चित्रपटाची खासियत म्हणजे हा दोन भाषात केलेला आहे..चित्रपट सुरुवातीला मल्याळम मध्ये सुरु होतो. जेव्हा जेम्स त्या गावात जाऊन सुंदरम बनतो तेव्हा तो तामिळ बोलायला लागतो. आपल्याला दोन्ही भाषा कळत नसल्याने ही गोष्ट कळत नाही पण ज्यांना ते कळते त्यांना नक्कीच ते इंटरेस्टिंग वाटेल.

मामुट्टीचा सहज अभिनय, बसमधील आणि गावातील मंडळींचे गमतीदार प्रसंग आणि संवाद मजा आणतात.

हा चित्रपट थोडा संथ असला तरी एक वेगळा, हृदयस्पर्शी आणि original कथानक असलेला बघितल्याचे सुख देऊन जातो. चित्रपट संपत असतांना, गाडीच्या मागे असलेला बोर्ड वाचून प्रेक्षकांना आणि संप्रमात टाकून जातो.

हा चित्रपट Netflix वर हिंदी dubbing मध्ये available आहे.

महेंद्र डमढेरे





शारदा मराठी मंडळ

# दीपावली

दीपावली  
विशेषांक  
२०२३

## Paintings







Paintings by Chandrashekhar Joshi





## Paintings by Chandrashekhar Joshi

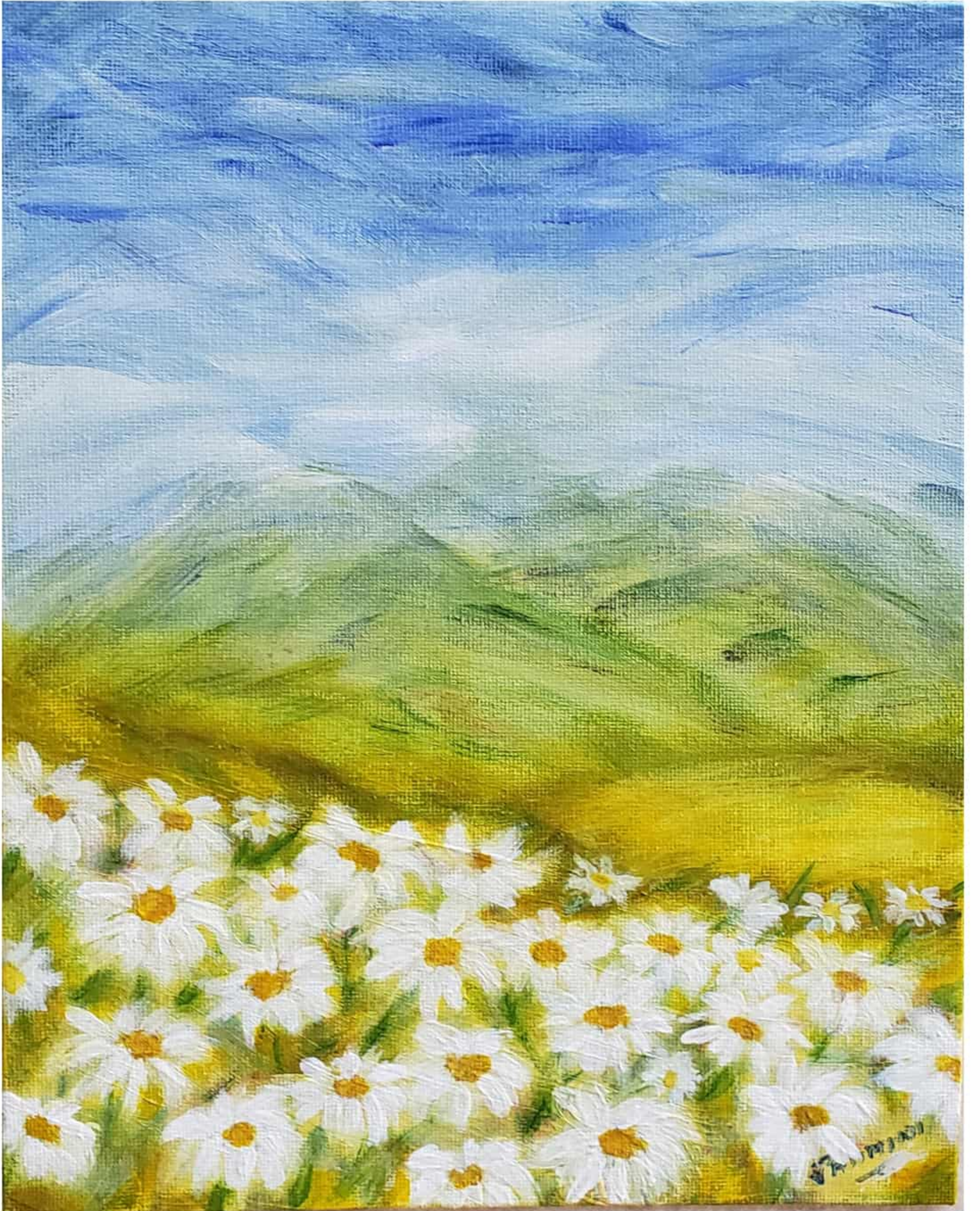


वाघ हेच श्री स्वामी समर्थ आहेत असे समजून लोळण घेतली असता प्रत्यक्ष श्री स्वामी समर्थांनी दिलेले दर्शन  
(सांगण्या पलीकडची गोष्ट-पुस्तकातील पान क्र. २९ वरील प्रसंग)

चंद्रशेखर जोशी



Paintings by Padmini Patwardhan





Painting by Shaurya Radaye



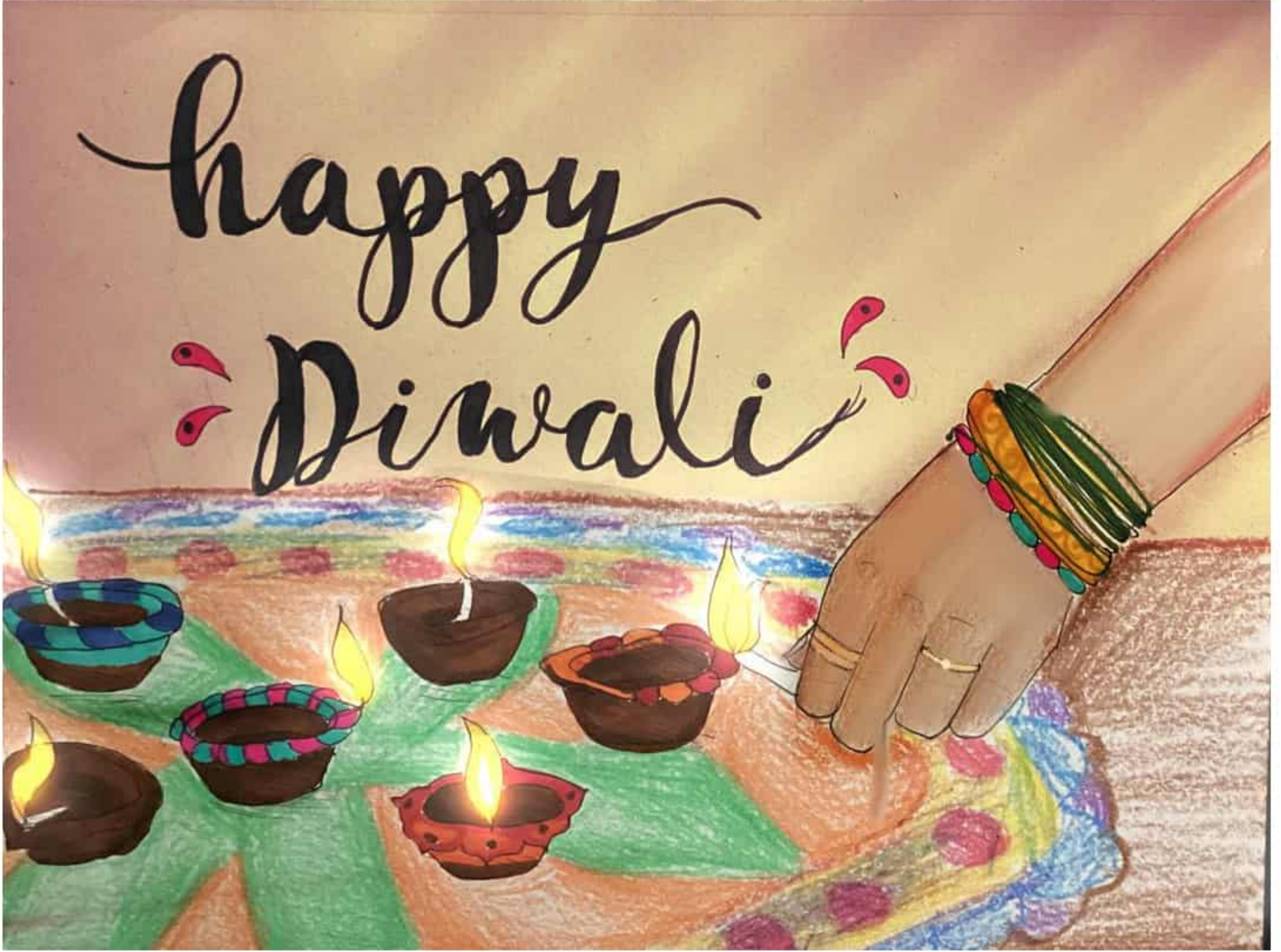


Painting by Shalva Kelkar





Painting by Avni Mangesh Kirkire



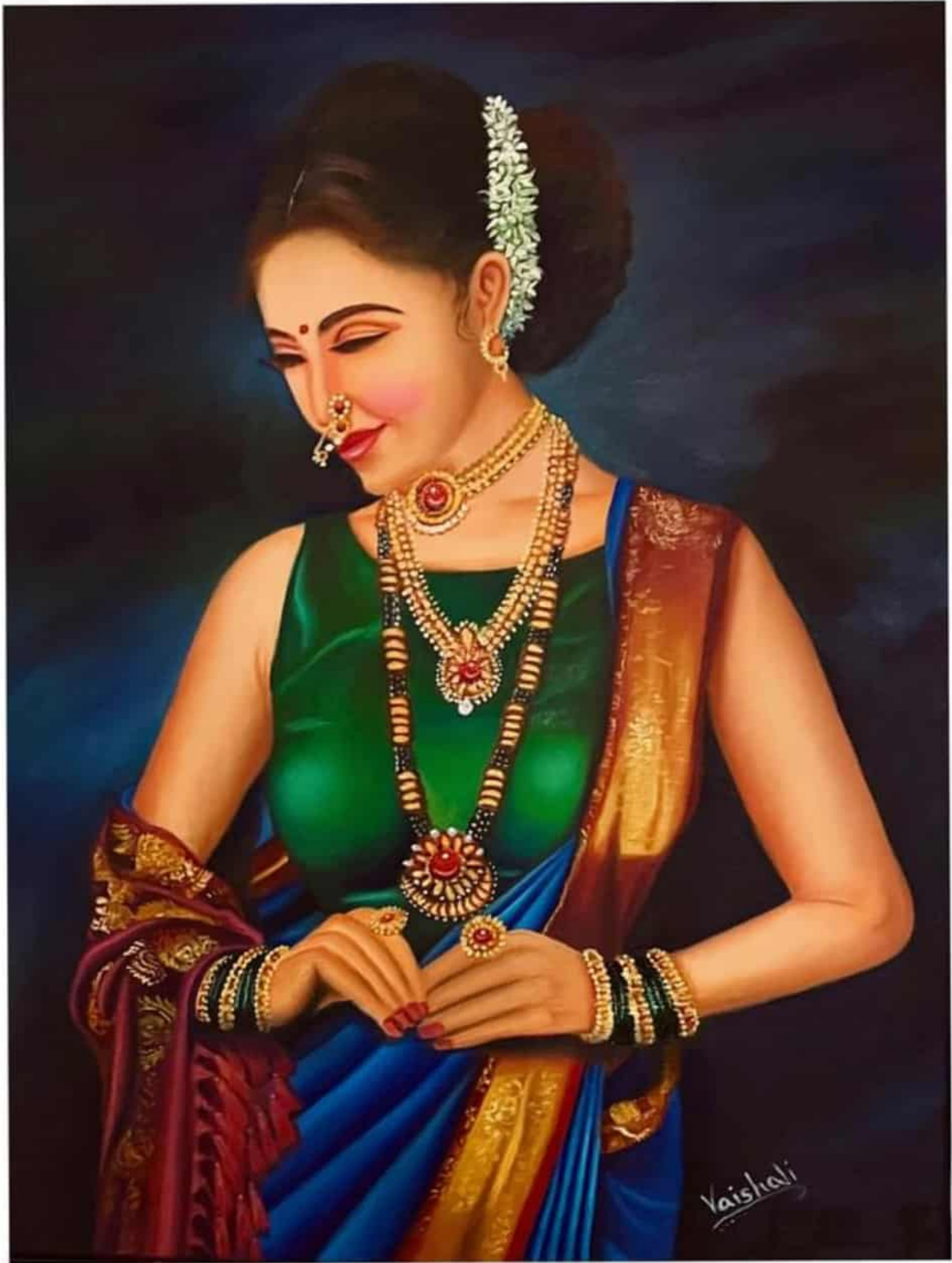


Painting by Arnab Mangesh Kirkire



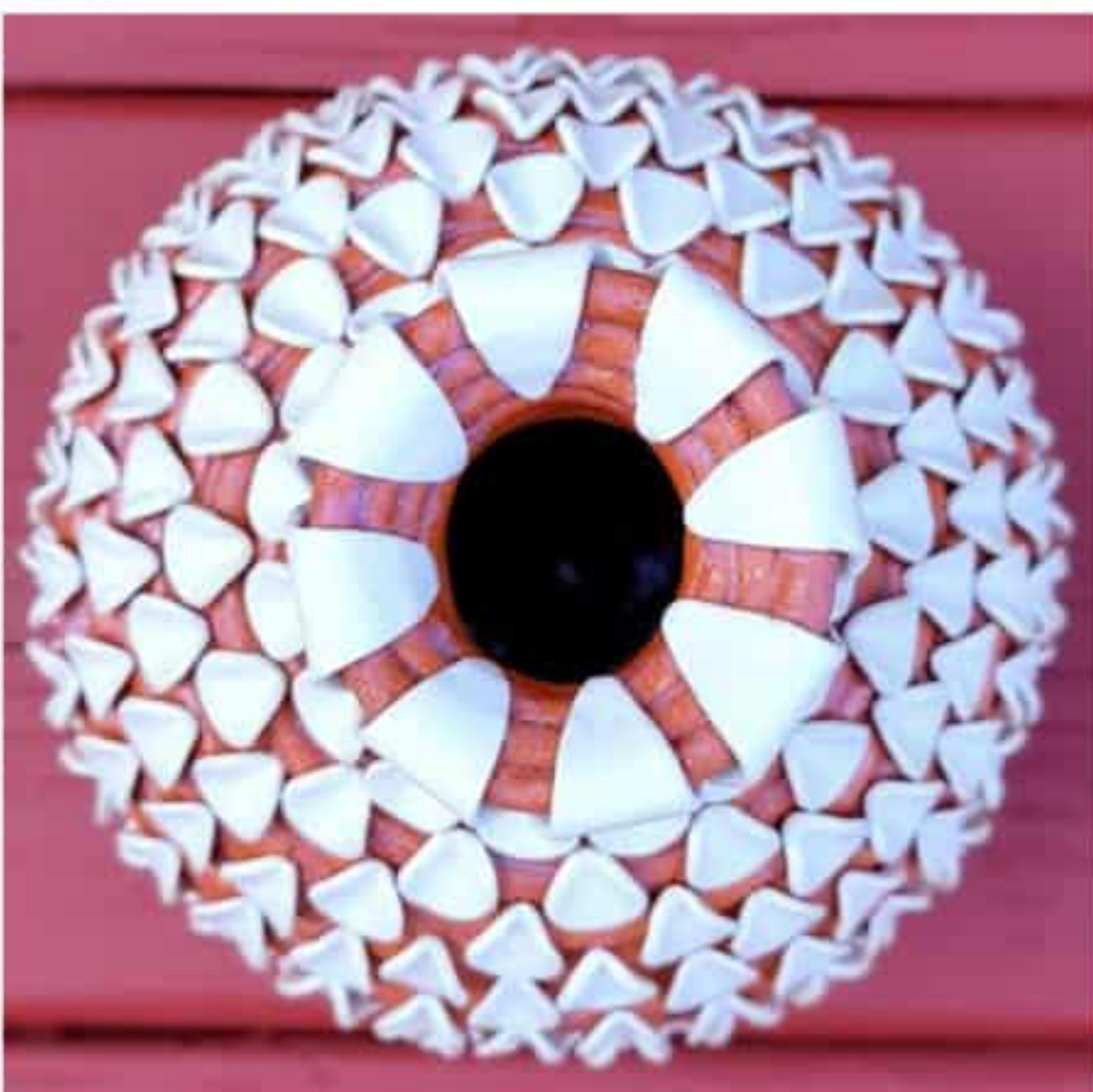


Painting by Vaishali Awale





Artworks by Sunila Churi



@MYPRECIOUSARTS\_SUNILA

POTTERY



THREADART

PENCILSKETCH

SUNILACHURI  
[mypreciousarts@gmail.com](mailto:mypreciousarts@gmail.com)



INDIAN PERFORMING ARTS ASSOCIATION OF CHARLOTTE  
THE SUCCESS STORY  
Supported by a handful of music connoisseurs like you

Please join IPAAC  
Celebrating 20 Years



Next Concert on April 26th, 2024  
Ustad Amjad Ali Khan, Aayan Ali Khan and Amaan Ali Khan

Please join our whatsapp group:







शारदा मराठी मंडळ

# दीपावली

दीपावली  
विशेषांक  
२०२३

## Short Stories



## कांताबाईची करामत

अशोक आजारी पडला आणि कांताबाईचा जीव कासावीस झाला. तिने त्याच्याकडे जायचं निश्चित केलं आणि अशोकला आधीच लागणारी धाप आणखीनच वाढली.

"आई, हट्टीपणा करू नको. मी आता बरा आहे. तू एकटी कशी येणार?"

"मेल्या, इतं माजा जीव टांगनीला लागला आनि येऊ नगं म्हनतंस. लाजबिज हाय की नाय तुला. निगाले मी."

"निघाले काय? ते काय पुण्याची एस टी पकडून वडगाव बुद्रुक गाठायचं आहे का? काहीही." आजारपणामुळे अशोकच्या डोळ्यासमोर अंधारी येत होती. आता आई फोन ठेवणार नाही या कल्पनेनेच त्याच्या डोळ्यासमोर काळोख पसरला.

"करतो तुझ्या येण्याची व्यवस्था." आईचं बोलणं थांबवत त्याने फोन ठेवला तर बायको महिषासुरमर्दिनीसारखी समोर उभी. त्याने गपकन डोळे मिटले. या क्षणी तोफेला तोंड घायची अजिबात इच्छा नव्हती त्याला. अशोकची आई अर्धशिक्षित पण कर्तृत्ववान, बायको तापट, मुलगा तारुण्यात पदार्पण केलेला आणि मुलगी अर्ध्या चड्डीत वावरणारी. आई आली की काय गोंधळ उडेल ते दृश्य त्याच्या डोळ्यासमोर आलं. अशोकला त्याचे डोळे कायमचेच मिटल्यासारखे वाटले.

कुणाच्यातरी सोबतीने कांताबाईने सातासमुद्रापलीकडे झेप घेतली. निसर्गाच्या कुशीत लपलेल्या छोट्याशा गावात तिने पाऊल टाकलं आणि हुरळलीच ती.

"आता आई मी वापस न्हाई जात. हे आपल्या बुद्रुकवानीच हाय की. अंमल क्लीन हाये इतकंच. आनि पीपल कमी हायेत." वडगाव बुद्रुकला राहून जितकं इंग्रजी कानावर पडत होतं ते अमेरिकेत वापरायचं असा कांताबाईचा पक्का निर्धार होता. अशोकला तिचं इंग्रजी बोलणं जाणवलं पण त्याच्या कानावर तप्त गोळा पडला तो तिच्या 'वापस न्हाई जात' या वाक्याने. शाली, खरं तर तिचं नाव वैशाली पण अशोकची बायको झाल्यावर ती शाली झाली. तर, शालीचा चेहरा संतापाने लालेलाल झाला. ऐश्वर्याला, अशोकच्या लेकीला आता 'फुल्ल' कपड्यात वावरायला लागणार म्हणून दडपण आलं. अशोकचा मुलगा मात्र नेहमीप्रमाणे खूश होता कारण तो स्वतःतच इतका गर्क होता की येऊ घातलेल्या संकटाची त्याला कल्पनाच नव्हती. कांताबाई धडाडीची. मनात आलं की धडकलीच ते करायला. त्यामुळेच तिच्या 'वापस न्हाई जात' या शब्दांनी अशोकचं धाबं दणाणलं.

"आई, गावातल्या शेताचं काय?" त्याने गुळमुळीत आवाजात विचारलं.

"त्येची चिंता तुला कस्यापाई?" अशोकच्या सोफ्यावर मांडी घालून कांताबाईने तंबाखू खाण्यासाठी चंची उघडली. शालीच्या नेत्रकटाक्षाकडे अशोकने दुर्लक्ष केलं.

"जीव ल्हान नगं करू. मी आलीच हाये तर जरा हितं बगून घेती कसी करत्यात श्येती ते. उपेग व्हईल त्येचा. आय बिजनेस वुमन्स." कांताबाईचं उसाचं शेत तर होतंच, बरोबर भाज्या पिकवत होती ती मळ्यात, झालंच तर रोपं विकायची फुलझाडांची. अफाट ज्ञान होतं तिचं या विषयाचं.

"राहा गं तुला किती राहायचं ते." अशोक भावुक झाला. अशोकचे बाबा गेल्यावर कांताबाईनेच त्याला वाढवलं. ती म्हणते तशी खरंच ती 'बिजनेस वूमन' होती. अभिमानाने अशोकचा ऊर भरून आला.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी कांताबाई बाहेर पडली. गावासारखंच. भल्या पहाटे उठायचं आणि फिरायला बाहेर पडायचं. अशोकने निश्चून एकटं कुठे जायचं नाही सांगितलं होतं पण पहाटे पाच वाजता ढोरागत झोपलेली सगळी. तिने गुपचूप दार उघडलं. कुठे जायचं ते ठाऊक नव्हतं. पण जसं जाऊ तसं परत येऊ इतकी खूणगाठ मनाशी बांधत ती फिरत राहिली. प्रत्येकाच्या घरासमोरच्या बागेतल्या फुलझाडांच्या ती प्रेमातच पडत होती. मग हळूहळू तिला माणसंही दिसायला लागली. एकजात सगळी तांदळाच्या पिठासारखी पांढरी धोप. त्यांच्या रंगाचं तिला कौतुक वाटतंय तोपर्यंत रंग बदलला. काळी, पांढरी, तपकिरी... किती रंग ते माणसांचे. तिला अमेरिका एकदम फुलपाखरासारखी वाटायला लागली. तासभर छान गेला कांताबाईचा.

कांताबाई घरी परत आली तरी घरातली अजून झोपलेलीच.

"च्या करती रं. उट. उसीरापावेतो स्लीप बरी नाय बाबांनो. उटा" ती जोरात म्हणाली. निदान शाली तरी उठेल म्हणून तिने थोडावेळ वाट पाहिली. पण सारं शांत होतं. चहा ठेवायला भांडं काढलं आणि ती अचंबित झाली.



## कांताबाईची करामत

"काय बाय तरी हे आक्रित. तिगासाठी च्या इतक्या मोट्या टोपात करायचा." जाडजूड पातेल्याकडे ती कौतुकाने पाहत राहिली. अशोक आळस देत आला तशी तिने उत्साहाने चहा त्याच्यापुढे ठेवला.

"वाक करून आली रं मी."

"वाक?" अशोकला आई काय म्हणतेय ते समजेना.

"अरं म्हंजी पिरायला जाऊन आले. वाकच म्हणत्यात ना तुज्या विंग्रजीत?" अशोकच्या चेहऱ्यावर हसू उमटलं.

"ऐकून ऐकून यायला लागलंय विंग्रजी. गावाकडं विंग्रजीची फॅसनच आलीये. सगली विंग्रजी बोलल्यात. मला बी येतं वाइच. आलेच हाये इतं तर बोलून बगीन म्हन्ती. कसं?" कांताबाई उत्साहाने म्हणाली.

"कुणाशी बोलणार आहेस तू इंग्रजीत?" अशोकने दचकून विचारलं.

"लई रंगीबेरंगी लोकं दिसली आज वाकला गेले व्हते तवा. उद्या बोलनार हाय मी तेंच्यासी."

"रंगीबेरंगी?" एव्हाना शाली पण संभाषणात समाविष्ट झाली.

"लई येगयेगल्या रंगाची बाई मानसं दिसली. पांढरी घोप, काली, तपकिरी म्हनून रंगीबेरंगी. आनि आज झाडं आनुया आपन. तुज्या बागत काई म्हंजी काई नाय." अशोकने मान डोलवली, शालीने नाराजीने उडवली पण कांताबाईची मागणी पुरी झाली नाही. तीन - चार दिवस वाट पाहून झाडं आली नाहीत. कार्यतत्पर कांताबाईनेच कामाला लागायचं ठरवलं. तरातरा चालत ती कोपऱ्यावरच्या घरात गेली. तिथे गेले दोन दिवस ती रस्त्यावर ठेवलेली झाडं पाहत होती. त्यातलं एक झाड तिने उचललं. तेवढ्यात आतून कुणीतरी धावत आलं.

"एक्स्युज मी." कांताबाई त्याच्या आवाजाने धास्तावली. हातातलं झाड घट्ट पकडून ती तशीच उभी राहिली.

"पुट इट डाऊन. दॅटस माईन. आय अॅम प्लॅनिंग टू प्लॅन्ट इट टुडे."

"वाइच विंग्लिस बाबा, वाइच विंग्लिस. यू विंग्लिस...लांब आनि विमानावानी फास्ट." तिने त्या माणसाला समजवायचा प्रयत्न केला. त्याने तिच्या हातातलं झाड घेतलं आणि हाताने, तोंडाने तो ते झाड त्याचं आहे हे सांगण्याचा प्रयत्न करत राहिला.

"रस्ता ना, झाड ऑन रस्ता म्हनून ते माय, माय." हाताने आधी कांताबाईने रस्ता दाखवला. मग त्याच्या हातातलं झाड घेऊन ती म्हणाली

"दिस... मी कॉल झाड." तिने ते झाड रस्त्यावर ठेवलं. मग ती पुन्हा म्हणाली.

"रस्ता, झाड. झाड ऑन रस्ता" तोंडाने एकच गोष्ट आळवत, उजव्या हाताने स्वतःच्या छातीवर थोपटत ती झाड ऑन रस्ता म्हनून माय, माय करत राहिली. वडगाव बुद्रुक मध्ये ऐकलेलं इंग्रजी कांताबाई नाट्यपूर्ण आविष्कारांसकट पणाला लावत होती. बराचवेळ झाड या हातातून त्या हातात जात राहिलं. अखेर चायनीज माणूस झाड छातीशी कवटाळत रस्त्याच्या कडेवर बसलाच. कांताबाई पण त्याच्या बाजूला बसली. आता झाडावरून तिचं लक्ष त्याच्या डोळ्याकडे गेलं.

"यू स्वेटर विनते?" स्वेटर विणण्याच्या खाणाखुणा त्याला समजेनात तसं तिने त्याला उभं केलं. त्याच्या अंगावरच्या जॅकेटला ती हात लावत राहिली. तो मागे झाला तसं तिने जॅकेटला हात लावणं थांबवलं.

"आय नो हर्ट. जॅकेट आऊट" स्वतःचं जॅकेट काढत असल्याचे हावभाव कांताबाईने केले. त्याने मुकाट्याने आपल्या अंगावरचं जॅकेट काढलं. मग कांताबाईने थंडीने कुडकुडण्याचा आविर्भाव केला आणि पुन्हा त्याला जॅकेट चढवलं.

"ओ, यू मीन जॅकेट" जॉनने कोडं सोडवल्यासारखी आनंदाने उडी मारली.

"नो, नो" तिने पुढे होत त्या जॅकेटवरची वुल हाताने कुरवाळली.

"स्वेटर" तो आनंदाने किंचाळला. जॉनबुवाला अमेरिकेत आल्यापासून इतकं पेचात कुणी पाडलं नव्हतं. कांताबाईचा प्रत्येक शब्द म्हणजे कोडं होतं आणि ते कोडं सोडविण्याचा आनंद विलक्षण होता.

"येस, येस" कांताबाईही त्याच्याइतक्याच आनंदाने चित्कारली. स्वतःला इंग्रजी येतं आणि ते समोरच्याला समजतं हा द्विगुणित झालेला आनंद कांताबाईच्या किंचाळीत होता. जॉन थोडासा दचकला पण तेवढ्यात तिने डोळे मिचकावत, बारीक करत त्याच्या डोळ्यांना हात लावला.



## कांताबाईची करामत

"ओ, आय गॉट इट नाऊ. यू आर टॉकिंग अबाउट नेपाली गाय. नॉट मी. यू मस्ट हॅव सीन देम ऑन इंडियाज साईडवॉक, सेलिंग स्वेटर्स." कांताबाई जॉनचं बोलणं कानात प्राण आणून ऐकत होती. पण त्याचं इंग्रजी बुद्दुक शैलीतलं नव्हतं. तरीही समजल्यासारख्या माना हलवत जिवणी या टोकापासून त्या टोकापर्यंत पसरवून ती प्रसन्नवदनाने त्याच्याकडे पाहत होती. पण गाय म्हटल्यावर तिला धक्का बसला.

"गाय? अमेरिका हाय बाबा ही. इतं गायी नाय उंडारत. यू चल बुद्दुक. आय दाखव इंडियन गाय, गायी, गायी... " त्याच्या पाठीवर हात फिरवला तिने. अशोकशीच गप्पा मारतोय असं वाटत होतं कांताबाईला. जॉनपण खूश होता. दोघांनाही अर्थ कळत नसला तरी कानावर पडणाऱ्या आवाजाचं अप्रूप होतं. इतक्या पहाटे कुणीतरी बोलायला सापडणं कठीणच होतं. त्यामुळे कोण काय बोलतंय समजलं नाही तरी एकमेकांच्या सोबतीने, आवाजाने दोघांही खूश होते.

"अमेरिका लई भारी. तुमच्याकडलं टोप बी मोटं आनि जड." कांताबाईने खाणाखुणा करत त्याला सांगितलं.

"यू लई बॉरी. लाईक माय मॉम." तो कौतुकाने तिच्याकडे पाहत होता. कांताबाईला चेव चढला. तिने झाडांबद्दल त्याला बरीच माहिती दिली. त्याला काही कळलं नाही तरी त्याने तिचा हात हातात घेतला. तिने पण त्याचा हात तिच्या हृदयावर ठेवला आणि तो तिथे आहे हे त्याला पटवलं. घरी परत जाताना जॉनबाबाच्या हातात दोन झाडं आणि तिच्या हातात मावतील तितकी झाडं होती.

"अगं ही झाडं कुठून आणलीस?" अशोक तिच्याबरोबरचा माणूस पाहून चांगलाच घाबरला.

"आय अॅम जॉन. ऑल दिज प्लॅन्ट्स फॉर युवर मॉम."

"हा कोपऱ्यावरच्या घरात राहतो. त्येच्या घरासमोर रस्त्यावर पडलेली झाडं. मी उचलली..." पुढचं अशोकने ऐकलं नाही.

"आय अॅम व्हेरी सॉरी जॉन. शी डिडंट नो दॅट इट बिलॉगज टू यू"

"नो, नो दॅटस फाइन. इट इज अ गिफ्ट फ्रॉम मी टू यूवर मॉम." शाली सासूकडे पाहतच राहिली. इतकी वर्ष या देशात राहून तिला कुणी घरापर्यंत पोचवायला आलं नव्हतं. झाडाबिडाची तर गोष्टच सोडा.

"खूप महाग आहे हे झाड. 100 डॉलर्स तरी किंमत असेल एकेका झाडाची." ती अशोकच्या कानाशी पुटपुटली. शालीला आयुष्यात पहिल्यांदा सासू आपल्याकडे आल्याचा आनंद झाला.

"युवर मॉम इज सो स्वीट." स्वीट ऐकलं आणि कांताबाई उत्साहाने उठली.

"शिरा, शिरा. मी शिरा. शिरा कुक." असं म्हणत जॉनच्या हाताला धरून कांताबाईने त्याला घरात नेलं. अशोक, शाली मुकाट्याने त्या दोघांच्या मागे गेले. शालीने शिन्याचं सगळं साहित्य काढून दिलं. कांताबाईने एका बाजूला रवा भाजायला घेतला आणि जॉनला विचारलं.

"यू वडा?"

"वडा..." सगळेच गोंधळले.

"गोल, गोल...वडा गोल." शालीला पटकन कळलं.

"अहो, बटाटावडा म्हणतायत त्या." घरी आलेल्या पाहुण्याला शिरा आणि बटाटावडा खायला घालून कांताबाईने तृप्त केलं. त्या दोन तासात शेजारी असूनही आतापर्यंत जेवढ्या गप्पा झाल्या नसतील तेवढ्या अशोक, शालीने जॉनबरोबर आज पहिल्यांदा केल्या. कांताबाईला 'उघा भेटू' म्हणून घट्ट गळामिठी देत जॉन खूश होऊन परत गेला.

अशोकची मुलंही आजीचा करिश्मा पाहून खूश होती. अशोक - शालीच्या चेहऱ्यावर हास्य होतं. घरातलं वातावरण एकदम दिवाळीचं होऊन गेलं. दुपारी कांताबाईच्या हातच्या चविष्ट जेवणाची चव तोंडात रेंगाळत असतानाच दार वाजलं. अशोकने दार उघडलं.

"इज कांताबाय होम?" स्वतःचं नाव ऐकल्यावर कांताबाईसकट सर्व बाहेर डोकावले.

"जॉन सेंट अस टू टेक हर अॅडव्हाईस अबाऊट प्लॅन्ट्स." दारासमोर गोळा झालेला घोळका आणि घोळक्याने कांताबाईला भेट म्हणून आणलेल्या झाडांकडे अशोकचं कुटुंब चकित होऊन पाहत राहिलं. कांताबाई पुढे झाली.

"ये ये...इन. आय बोलेन...माय नात - नातू हेल्प." आजीवर भाळलेली दोन्ही नातवंडं, तिच्या मराठीचं भाषांतर करणं जमणार नसलं तरी त्यात सामील झाली. सुहास्य मुद्रेने शालीने सारी झाडं स्वीकारली आणि अतिशय प्रेमाने सासुकडे पाहताना 'कांताबाईचा सल्ला' नावाची 'कन्सल्टिंग फर्म' उघडायचं स्वप्न तिच्या डोळ्यात तरळलं.



Wishing you all a very Happy Diwali

[www.flavorsofhome.net](http://www.flavorsofhome.net)

*Proudly bringing to you a collection of  
High Quality Grocery, Snacks and Natural Cosmetics*



**FLAVORS  
OF HOME**

Flavors of Maharashtra, LLC



Scan QR Code to access website

*Monali Kulkarni*

Contact and Zelle: 1-610-462-1320  
Email: flavorsofmaharashtra@gmail.com

Wishing you a very  
**HAPPY DIWALI**

# Ayurvedic Health And Wellness Center

A UNIQUE PRACTICE OF  
MIND-BODY-SOUL

VAIDYA.\*DR.ARUNA PATKI  
(\*AYURVEDIC, YOGA CONSULTANT, BAMS, AD,  
LMBT, NCBTMB, RYT)

*Love Your True Self Which Is Naturally  
Happy, peaceful & Bright. Conscious Awaken  
to your own nature and all delusions will melt  
like a dream. ~Ashtavakra Gita 18-1.*



VAIDYA.\*DR.ARUNA PATKI  
(\*Doctor of Ayurvedic Medicine )  
B.A.M.S, AD, LMBT, NCBTMB, RYT, CPC

**CONTACT US  
FOR RESERVATIONS OR QUESTIONS  
PH-704-808-0708 (USA-001)**



FOLLOW US

[AyurvedaHealingHealthandWellnessCentre](https://www.AyurvedaHealingHealthandWellnessCentre.com)

AUTHOR OF 2 BOOKS: Healing the Mind, Body & Soul  
Book 1: Self Awareness & Food  
Book 2: Self Practice tools of Yog & Mudra

[www.AyurvedaHealingSpa.com](http://www.AyurvedaHealingSpa.com)  
[www.MassageAyurveda.com](http://www.MassageAyurveda.com)



## हे विश्वची माझे घर!

सन 2120.. रविवार रात्र, साधारण 10:30 वाजत आलेले. मुलीच्या आणि नातीच्या कॉलची वाट बघत अनिता घराच्या खिडकीतून बाहेर बघत बसली होती. इमारतीच्या 124 व्या मजल्यावर त्यांचं घर होतं. आजकाल काही उंचावर घर आहे म्हणून आकाशातले चंद्र-तारे दिसतील अशी परिस्थिती नव्हती. 'flying cars' चा शोध लागला तेव्हा त्या पिढीतल्या लोकांना अप्रूप वाटलं असेल त्या कल्पनेचं, पण आजकाल अशी गाडी असणं ही काळाची गरजच होऊन बसली होती. आजकाल रस्ते म्हणजे फक्त पायी चालणाऱ्या लोकांसाठी आणि अगदीच ज्यांना 'flying cars' घ्यायला जमत नसे, अशा मोजक्या लोकसंख्येसाठी. त्यामुळे आकाशात पाहिले की गाड्या, त्यांच्यासाठीचे सिग्नल्स, इमारतींवरून गाड्यांना आकाशातल्या lanes मध्ये नीट जाता यावं, ह्यासाठी बांधलेले उड्डाणपूल अशा सगळ्या गोष्टी दिसायच्या. अनिता राहायची त्या इमारती मधेही 200 व्या मजल्यावर असा उड्डाणपूल होताच आणि आजही अनिताला गाडी शिकत असताना तिची पुलावरून आकाशात झेप घ्यायच्या वेळी होणारी धांदल कधीतरी आठवली की हसू अनावर होतं. लेकीच्या कॉलची वाट बघताना आज पुन्हा एकदा हे आठवलं आणि अनिता जुन्या आठवणींमध्ये रमली...

अनिताचे आई-वडील, दोघेही भारतीय वंशाचे. दोन्ही बाजूंचे आजी-आजोबा भारतातून अमेरिकेत शिकायला आलेले आणि मग इथेच नोकरी सुरु करून राहिले. पॉलचे आई-वडील दोघांही Wisconsin चे. तिची आणि पॉलची भेट ते दोघांही कॅलिफोर्नियाच्या कॉलेजमध्ये शिकत असताना झालेली. अनिताच्या आई-वडिलांच्या काळीदेखील वेगळ्या वंशाच्या मुला-मुलींशी लग्न करणं ही काही जगावेगळी गोष्ट राहिली नव्हती आणि अनिताच्या लग्नपर्यंत तर ही अगदी माणूस श्वास घेतो एवढी common गोष्ट झाली होती. शिक्षण संपवून अनिता आणि पॉल दोघेही नोकरीला लागले आणि मग त्यांनी लग्न केलं. अनिताचा जॉब Bay Area मध्ये असल्यामुळे पॉलने त्याचा न्यूयॉर्क मधला जॉब सोडून Bay Area मधेच जॉब घेतला. हळूहळू संसार सुरु झाला, सेरेनाच्या जन्मानंतर त्यांनी हे 124 व्या मजल्यावरचं घर घेतलं होतं. प्रत्येक मजल्यावर gym, swimming pool, daycare अशा सगळ्या सोयी उपलब्ध असल्यामुळे त्यांना हे घर एकदम ideal वाटलं होतं. वेग-वेगळ्या वंशांचे लोकं त्यांच्या बिल्डिंगमध्ये अगदी हसत-खेळत राहायचे आधीपासूनच आणि कोणाला मदत लागली तर तत्परतेने तयार शेजारधर्म निभवायला. अनिताची आजी तिला सांगायची जेव्हा ती अमेरिकेत आली होती तेव्हा लोकं दुसऱ्या वंशाच्या लोकांशी नीट वागत नसतं, तुमच्यापेक्षा वेगळे दिसणारे लोकं दिसले की लगेच त्यांचं वागणं बदलायचं. अनिताला वाटायचं किती बरं आहे आता असा कोणी विचारही करू शकत नाही. आजीच्या काळी वर्षोनुवर्षे नातेवाईकांशी भेट होत नसे पण आजकाल तंत्रज्ञानामुळे बऱ्याच गोष्टी शक्य होतात. VR मुळे cousins च्या आयुष्यातल्या काही महत्त्वाच्या प्रसंगांमधे अनिता आणि पॉलला सहभागी होता आलं, तेही स्वतःच्या घराच्या दिवाणखान्यात बसून.

सेरेना मोठी झाली, शिक्षण संपून नोकरी चालू केली आणि एके दिवशी फोन केला तेव्हा weekend ला घरी आले की पॉलच्या आवडत्या रेस्टॉरंटमध्ये जेवायला जाऊ म्हणाली. "I want you to meet someone." म्हणून माझी पार्टी असे जाहीर करून मोकळी झाली. ऍलेक्सला भेटून ह्या dinner च्या आधी वाटणारी सगळी काळजी दूर झाली अनिताची. सेरेना आणि ऍलेक्स एका मैत्रिणीच्या पार्टीमध्ये भेटले होते. ऍलेक्स सुट्टीसाठी मंगळावरून पृथ्वीवर आलेला आणि एका cousin बरोबर सेरेनाच्या मैत्रिणीच्या पार्टीला पोहोचला होता. त्यानंतर ते दोघेही एकमेकांच्या touch मधे राहिले होते. तेव्हा काही मंगळावरून पृथ्वीवर व्हिडिओ कॉलिंग शक्य नव्हतं म्हणून फोनवर गप्पा मारत त्यांचं ट्युनिंग जमलं होतं आणि आता लग्न करायचा विचार होता दोघांचाही. अनिताला जेवढा आनंद झाला तेवढीच काळजीही वाटली. म्हणजे आपली मुलगी आता direct मंगळावर राहायला जाणार? पॉलने तिची समजूत घातली. ऍलेक्सच्या घरातली मंडळी लग्नाच्या आधी काही दिवस पृथ्वीवर आली. काही दिवस Bay Area मधल्या मित्र-मैत्रिणींबरोबर celebrations करून कोर्ट marriage झाल्यावर सगळी मंडळी परत मंगळावर पोहोचली होती. ऍलेक्सचा जन्म पृथ्वीवरचा, Ireland मधला, असला तरी अगदी लहानपणीच तो आई-वडिलांबरोबर मंगळावर राहायला गेला होता. आणि त्याच्या आईने, अनिताला ते पहिल्यांदा राहायला गेले तेव्हा किती खाण्याचं सामान घेऊन गेले होते आणि आता त्याच्या comparison मध्ये कशा almost सगळ्या गोष्टी मिळतात हे सांगितल्यावर अनिताला तिच्या आजीची आठवण झाली. आजी पहिल्यांदा अमेरिकेत आली तेव्हाच्या तिच्या गोष्टी देखील अशाच असायच्या.

सगळी मंडळी परत गेल्यावर इकडे अनिता आणि पॉलचे जुने आणि मंगळावर सेरेना आणि ऍलेक्सचे नवीन routine चालू झाले. सेरेना आठवड्यातून दोनदा फोन करायची आणि दोन्हीकडच्या बातम्यांची देवाण-घेवाण व्हायची. सेरेना नवीन वातावरणात किती छान adjust होतेय, नवीन घराची सजावट कुठपर्यंत आलीये, आणि नवीन जॉब कसा exciting आहे हे ऐकून अनिता आणि पॉलला भरून येत असे. पुढच्याच वर्षी दोघांचा मंगळावर जायचा योग आला. मंगळावर जायचा व्हिसा, spaceship चे टिकेट्स वगैरे झाले आणि 24 तासांच्या प्रवासानंतर त्यांची स्वारी मंगळावर पोहोचली. सहज अनिताच्या मनात आलं, आजी-आजोबा जेव्हा भारतातून अमेरिकेत यायचे तेव्हा त्यांनाही साधारण एवढाच वेळ लागत असे म्हणे प्रवासाला!



## हे विश्वची माझे घर!

मंगळावर उतरताच, अनिता आणि पॉल आजूबाजूचे वातावरण बघून हरखून गेले. मोठी मोठी घरे, घराच्या पुढे-मागे gardening साठी जागा, ह्या सगळ्या गोष्टी आजकाल पृथ्वीवर बघायला मिळायच्या नाहीत. पृथ्वीवर जिथे बघावं तिकडे फक्त उंच इमारती. पृथ्वीवर उकाड्याच्या जागी जसे पाण्याचे sprinklers असतात तसे मंगळावर ठीक-ठिकाणी oxygen sprinklers होते. आणि ते आजूबाजूच्या वातावरणाचा उपयोग करूनच oxygen तयार करत असल्यामुळे तुटवडा होण्याची काही शक्यताच नव्हती. घरांमध्ये सुद्धा oxygen चे connection मिळत असे सगळ्यांना. त्यामुळे जुन्या पिढीतल्या लोकांच्या oxygen नसताना मंगळावर कसं राहता येणार ह्याचं उत्तर तंत्रज्ञानाने दिलं होतं. पृथ्वीवरच्या वेग-वेगळ्या देशातले लोकं येथे एकमेकांचे शेजारी बनून एकोप्याने राहत होते. घरातलं सामान automatic scan होऊन सुपरमार्केट मध्ये ऑर्डर दिली जाण्यापासून तर कृत्रिमरीत्या का होईना पण तयार करण्यात आलेल्या forests ची काळजी घेण्यापर्यंतच्या सगळ्या गोष्टी अनिता आणि पॉलला आवडल्या होत्या. त्यामुळे मंगळावरचा मुक्काम संपवून परत आल्यावरही बरेच दिवस ते दोघे तिथलेच अनुभव मित्र-मैत्रिणींना सांगत होते.

त्यानंतरही बऱ्याचदा त्यांचे मंगळावर जाणे झाले आणि सेरेनादेखील जमेल तशी पृथ्वीवर येऊन जातसे. काही वर्षांनी सेरेनालाही मुलगी झाली. साधारण त्याच सुमाराला तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे मंगळ आणि पृथ्वीमध्ये video calling देखील सोपं झालं आणि आठवड्यातल्या फोनची जागा video calls ने घेतली. नातीला स्क्रीनवर का होईना, मोठं होताना बघून अनिता आणि पॉलला मजा येत असे. मंगळावर बऱ्याच लोकांना सेरेना आणि ऍलेक्सच्या (त्यांच्या काळाच्या मानाने) पुरातन काळाप्रमाणे चालणाऱ्या संसाराचं फारच कुतूहल वाटत असें. लग्न करून एकत्र राहणं, मुलांचा जन्म IVF वगैरेचा वापर न करता होणं, ह्या सगळ्या गोष्टी मंगळावर कालबाह्य होतं चालल्या होत्या.

सगळे सुरळीत चालू असताना अचानक एक दिवस cardiac arrest ने पॉल वारला आणि काही काळासाठी अनिताचं जग थांबलं. सेरेना आणि ऍलेक्स त्यांच्या मुलीबरोबर काही दिवस येऊन राहिले. अनिताच्या मैत्रिणी, तिचे आणि पॉलचे cousins थोडे दिवस येऊन राहिले. पण शेवटी प्रत्येकाला आपापल्या घरी परत जावंच लागलं आणि अनिताला हळू-हळू ह्या routine ची देखील सवय झाली. नोकरीचा राजीनामा देऊन retire झाल्यापासून तिने वेग-वेगळे उपक्रम हाती घेतले होते आणि त्यातच ती व्यस्त राहायला लागली.

आजकाल काही तिच्या आजीच्या वेळी आठवड्याची मानली जाणारी भाज्या, दूध, अजून काही किराणा घरात आणून ठेवणं वगैरे काम माणसांची राहिली नव्हती. ताज्या भाज्यांची खरेदी वगैरे तर क्वचित कुठल्या celebrations च्या वेळीच व्हायची. एरवी नाश्ता, दुपारचे आणि रात्रीचे जेवण ह्यासाठी ठराविक व्हिटॅमिन supplements मिळत आणि प्रत्येकाने आपले डॉक्टर सांगतील तेवढ्या प्रमाणात ते रोज घेतले की बाकी काही करायची गरज नसे. अनिताची रोबोट सोफिया घरातल्या सामानाची यादी करून ठेवत असे. दुकानात order पाठवायच्या आधी अनिताकडून एकदा यादी तपासून घेऊन, काही बदल करायचे असले तर ते करून सोफिया परस्पर ऑर्डर पाठवून पैसेदेखील भरून टाकत असे. मग दुकानातले रोबोट ठरलेल्या वेळेनुसार सगळं सामान घरी पोचतं करत. एखादी गोष्ट मिळाली नसेल तर तसा निरोप सोफियाकडून कळायचा अनिताला.

हे सगळे विचार चालू असतानाच फोन वाजला आणि अनिता वर्तमानकाळात परतली. तिच्या तळहातावरच्या device वरचं एक बटण दाबलं आणि सेरेना आणि तिची मुलगी, दोघीजणी समोरच्या भिंतीवर दिसू लागल्या.

(पूर्वीच्या काळी TV असायचे ना जे भिंतीवर लावून ठेवावे लागायचे आणि चालू बंद करावे लागायचे, त्यांची जागा आता अशा on-demand स्क्रीन्सने घेतली होती. पिकचर बघण्यापासून तर video calls पर्यंत सगळ्यासाठी ह्या स्क्रीन्स उपयोगी पडत). नातीच्या गेल्या काही दिवसांत घडलेल्या गोष्टी अगदी उत्सुकतेने सांगून झाल्या. कुठल्या नवीन कविता शिकलीये शाळेत, त्या म्हणून दाखवून झाल्या. त्यांच्या गप्पा झाल्यावर अनिताची नात तिच्या वडिलांबरोबर बाहेर backyard मध्ये खेळायला गेली आणि माय-लेकीच्या गप्पा सुरू झाल्या. अनिताच्या homeless मुलांच्या प्रकल्पात काय नवीन गोष्टी चालू आहेत, मैत्रिणींबरोबर कुठे जाऊन आली आहे, असे सगळे updates झाले.



## हे विश्वची माझे घर!

सगळ्या गप्पा झाल्यावर सेरेना म्हणाली, "आई, आता तू इकडेच का नाही रहायला येत?" अनिताला जरा अनपेक्षितच प्रश्न होता. पॉलच्या निघनानंतर कधीतरी तिच्या मनात हा विचार येत असे पण तिथे जाऊन आपण काय करणार ह्या विचाराने मात्र तिने तो विषय सोडून दिलेला. आताही नीट न कळल्याचा आव आणत अनिता म्हणाली, "इतक्यात नाही बाई मला येता येणार. ऑक्टोबरच्या शेवटच्या आठवड्यात 4 दिवस भारतात जाऊन यावं असा विचार करतेय. तिथे क्रिस्टिना ऑटी दर वर्षी Halloween ची मस्त पार्टी होस्ट करते तिच्या मैत्रिणींसाठी, कधीपासून आमंत्रण देते आहे, ह्या वर्षी सांगितलं आहे तिला मी नक्की येईन म्हणून. आणि मग Bay Area मध्ये परत आल्यावर आमच्या मैत्रिणींची दिवाळी पार्टी आहेच ना दर वर्षीची." अमेरिकेतून भारताचा प्रवास 4 तासांचाच असल्यामुळे अनिताच्या अशा quick trips सेरेनासाठी काही नवीन नव्हत्या. अर्थात, आता काही अनिताच्या लहानपणीसारखी साजरी होत नसे दिवाळी पण तेवढंच मित्र-मैत्रिणी, नातेवाईक ह्यांना भेटायला मिळायचं म्हणून ती दिवाळी पार्टीची प्रथा चालू राहिली होती. तरी अनिताच्या उत्तराने सेरेना जरा हिरमुसली. तिला माहित होतं की अनिता सगळं कळूनही काही न कळल्याचं सोंग घेतेय. शेवटी ती म्हणाली, "अगं, तू नीट ऐकलं नाहीस का? मी म्हणतेय की तू कायमचीच इकडे का नाही रहायला येत? पाहिजे तर आमच्या घराजवळच छान वेगळं घर घेऊया तुझ्यासाठी. म्हणजे तुला आमच्याबरोबर वेळही घालवता येईल आणि स्वतःचं एक वेगळं routine देखील तयार करता येईल." अशा प्रकारे फोनवर दोघींचीही जरा घासाघीस करून झाली. सेरेनाकडे अनिताने मंगळावर यायच्या कारणांची यादी होती आणि अनिताकडे तिने का जाऊ नये ह्या कारणांची. शेवटी, मला विचार करायला वेळ दे जरा असं सांगून अनिताने फोन बंद केला.

पुढचे काही दिवस अनिताच्या मनात विचारांचे काहूर माजले. मंगळावर चांगल्या गोष्टी नव्हत्या असं नाही पण त्याच्यासाठी आताच्या आयुष्यातलं काय सोडावं लागेल आणि शेवटी खरंच ते करायची गरज आहे का आता अशा द्विधा मनःस्थितीत ती सापडली होती. तिला पुसटसं आठवत होतं, आजी-आजोबांचे आई-वडीलही बहुदा अशाच काहीश्या कारणांमुळे अमेरिकेत कायमचे राहायला आले नव्हते. 2-3 आठवड्यांनंतर त्यांच्या नेहमीच्या कॉलवर अनिताने स्वतःहून मंगळावर यायचा विषय काढला आणि बऱ्याच चर्चेनंतर दोघीही तडजोड करायला तयार झाल्या. तोडगा निघाला की सुरवातीला 6-6 महिने दोन्हीकडे राहून बघेल अनिता आणि मग ठरवेल असंच चालू ठेवायचं की कायमच मंगळावर जाऊन राहायचं. आई एकदाची यायला तयार झालीये ह्या विचाराने सेरेनाने सुटकेचा निःश्वास सोडला आणि ठरल्याप्रमाणे अनिताच्या सगळ्या अटींना मान देऊन दिवाळी नंतरचे space shuttle चे तिकीट काढले.

एकदा तिकीट काढून झाल्यावर अनिताची गडबड सुरु झाली. काय वस्तू मंगळावर घेऊन जायच्या.. नातीसाठी अगदी भारतात जाऊनही कपडे विकत घेतले खास, बाकी सेरेनाची यादी तयार होतीच पृथ्वीवरून काय पाहिजे त्याची आणि त्यात अनिताला आवडलेल्या गोष्टींची अजून भर पडली. सोफीया घरातच राहणार असल्याने अनिता पृथ्वीवर नसतांना साफ-सफाई वगैरेचा प्रश्न नव्हता आणि मंगळावरूनही तिला सोफियाच्या संपर्कात राहता येणार असल्यामुळे बाकी काही काळजी नव्हती. निघायच्या आधी काही दिवस रोज सगळ्या मित्र-मंडळींना भेटून त्यांचा काही दिवसांपुरता निरोप घेऊन झाला. अनिता ज्या वेग-वेगळ्या उपक्रमांमध्ये सहभागी व्हायची त्यांना कसा संपर्क करता येईल ती मंगळावर असताना ह्याच्या सूचना देऊन झाल्या आणि बघता बघता मंगळावर जायचा दिवस उजाडला. check-in करून, सगळ्या बॅग गेल्याचे confirm करून अनिता space shuttle मध्ये आपल्या जागेवर येऊन बसली. तिच्या मनात जरा धाकधूक चालूच होती पण तरी आपल्याला आवडलं नाही तर परत पृथ्वीवर येऊन राहायचा पर्याय आहे अजून ह्याचं तिला समाधान होतं.

सहज अनिताला वाटलं, आजी-आजोबा पहिल्यांदा अमेरिकेला आले तेव्हा त्यांच्या मनातदेखील अशीच धाकधूक चालू असेल का? साधारण 100 वर्षे होऊन गेली त्या गोष्टीला, जग कितीतरी पुढे गेलं, पण शेवटी माणसाच्या मनातल्या भावना तशाच राहतात, नाही का? तिला आजोबांकडून एका कवितेतली ऐकलेली ओळ आठवली.. "हे विश्वची माझे घर". कितीतरी शतकांपूर्वी लिहिली गेली असेल ती कविता. ह्या ओळी लिहिल्या तेव्हा कदाचित कोणाला विश्वासही बसला नसता की एक दिवस मंगळावर जाऊन राहणं शक्य आहे. पण आज 6 महिने मंगळ आणि 6 महिने पृथ्वीवर राहणार असणारी अनिता ठामपणे म्हणू शकत होती, "खरंच, हे विश्वची माझे घर!"

- सई जोशी-कुलकर्णी





शारदा मराठी मंडळ

# दीपावली

दीपावली  
विशेषांक  
२०२३

## Recipes



## APPLE PIE - 🍏 🍏

### INGREDIENTS:

- APPLE PART = 1 TBSP. BUTTER
- 4 or more sliced, peeled apples (or use the peel, I don't know :))
- 3/4 cup sugar
- 2 tsp. of flour = some lime juiced
- 1/2 tsp. of cinnamon
- 1/4 tsp. of salt
- 1 tsp. of vanilla extract
- 1/4 cup of water

**NOTE:**  
Based on the number of apples, use your eyes and sense of proportions to properly proportion the ingredients. Ex: For 4 apples, use 3/4-ish less of each ingredient than you would use for 6 apples (my given recipe.)

IMPORTANT!



MIX ALL INGREDIENTS THAT ARE LISTED ABOVE VERY THOROUGHLY.  
[excess liquid gives flavor, or can be removed as per personal preference].

### PIE TOP CRUST LAYER!

(NOTE: PUT THIS ON TOP OF PIE, otherwise it will be very soggy / underbaked.)

### INGREDIENTS:

- 1/2 cup flour
- 1/2 cup sugar
- 1/2 tsp. baking powder
- 1/4 tsp. of salt
- one egg
- 2 tbsps of butter



This pie tastes great with vanilla ice cream. extra points if it is homemade.

MIX UP UNTIL A THICK BATTER IS FORMED.

OIL A GLASS CONTAINER (BECAUSE WHO HAS A PIE DISH LAYING AROUND???)

and pour in your apples. APPLY BUTTER (2-3 blobs) on top of the apples.  
use a spoon/spatula to put 3-4 or 5-6 globs of the crust batter on top because it spreads over the apples.

BAKE FOR 30-45 mins.

ALL DONE!

pie!! pie!! pie!!!





## BANANA BREAD

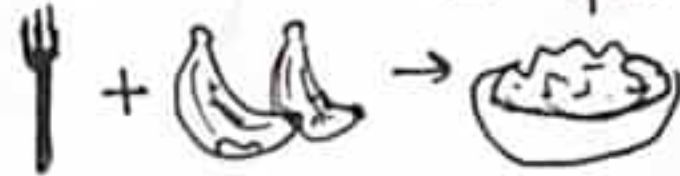
- Butter (1/2 cup) melted in microwave for 30-45 seconds.

- 3/4 cup sugar  
Mix with the hand mixer.



On the side, take out a bowl and 2 ripe bananas.

- Mash to a pulp.

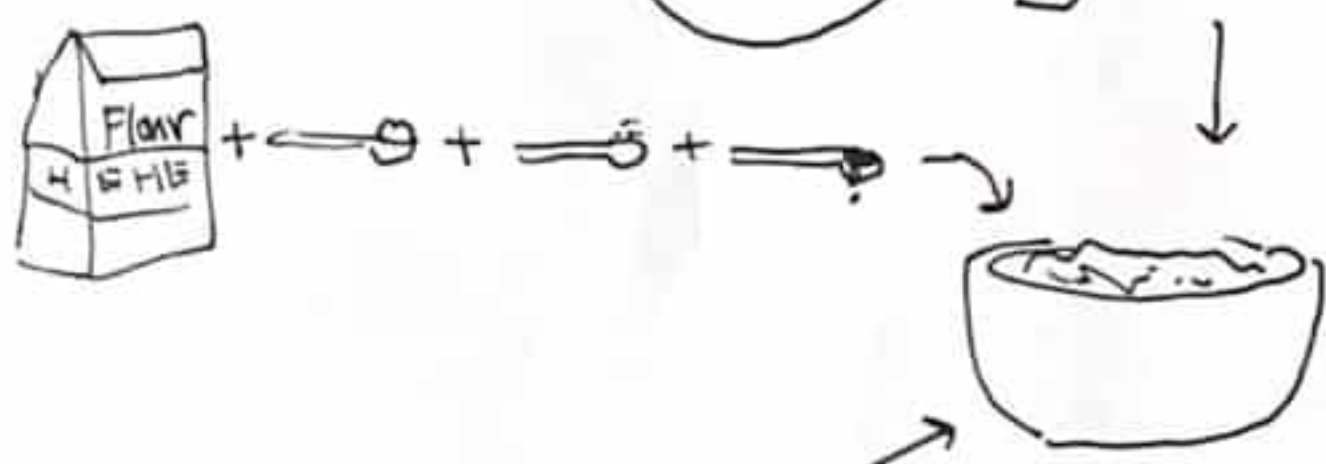


Combine with butter/sugar mix.

- add 2 room temp. eggs into mixture.



Then, add:  
- 1 1/2 cups of flour  
- 1 tsp of baking soda  
- 1/2 tsp of salt.  
- 1/2 tsp vanilla extract



add all of this to previous mixture.

Optionally, add:

- a handful of pecans/walnuts  
- a handful of chocolate chips (or both)



Preheat oven to 350°F, and bake for 55 to 60 mins.



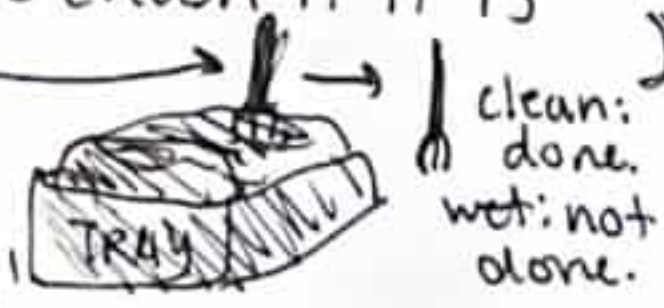
To prepare baking tray, either

- Line with parchment paper /butter
- Just parchment paper
- Just butter
- baking spray maybe?



✦: If you want a crunchy top? Add brown sugar on top of the mix. in the tray.

After taking out. insert a fork or something to check if it is fully baked. Then. Take out and enjoy!



ALL DONE!!! WOWIE!!! OMG!!!

clean: done.  
wet: not done.



## Ukadiche Modak

### To make a perfectly shaped ukadiche modak of 11 petals



Fig 1 - example of Previous attempt

I have always wanted to make a perfectly shaped ukadiche modak. The perfect modak with beautiful shaped kayla, decent sized and lots of filling. I make ukadiche modak. While the taste is awesome, the shape could be improved. So this year I decided to experiment and perfect my technique for perfectly shaped modaks.

Over the years, I have tried making modaks from rice flour from India, from soaked rice, made my own rice flour but the results were hit or miss, I have tried different methods, double boiler, pressure cooker, etc, but this time I wanted to use a simple method and readily available ingredients (no extra steps of making flour, soaking etc) and not use a mold aka sacha.

Here were my requirements

1. Rice flour should be readily available in Indian store, no special requests from India
2. No special ingredients needed
3. Use fat easily available at home like ghee or oil
4. The process must be repeatable, every time should yield same result

If possible make dough the previous night and make modak in morning

### The research and experiment

I watched several YouTube-tube videos, read websites, consulted recipe books, then picked a recipe that I thought would work, it had different wet ingredient, and a small addition of another dry ingredient, the method of kneading was a bit different, so I tried this method on a base ball practice day, using the rice flour I had laying around in my pantry, and lo behold resulted in perfectly shaped 11 petal modaks !

During the Ganapati festival, made a double batch of dough, made modaks from 1/2 the batch and refrigerated the rest, made modaks after 5 days from the refrigerated dough- perfect modak again though did need to warm dough in microwave ( see tips section for details)

The modak dough was perfect - no tears ( the tears in my eyes - Kushi ke Aasson).I also made various designs like flower, double decker etc. This recipe/method met all my requirements- used the rice flour in my pantry to making a batch and using the next day.



## Ukadiche Modak

### The secret

So What was the new ingredient ? Guess ? It was whole fat milk ! The ukad was made in milk, and added 1 tbsp of all purpose flour to the rice flour and just 1 tbsp of oil or ghee. I kneaded the dough in a cloth for 10 mins, and dipped my fingers in rice flour while shaping to avoid the dough sticking to my fingers



Fig 2: The modaks with 11 petals with the new recipe

### Recipe:

Preeti's ukadiche modak for 11 modaks and 1 karanji

- 1 cup whole milk
- 1 cup rice flour ( used swad rice flour from patel)
- 1 tbsp oil
- 1 tbsp all purpose flour / sabudana flour
- 1 1/2 grated coconut (frozen coconut from Patel)
- ¾ cup to 1 cup jaggery
- 2 tbsp poppy seeds
- Cardamom powder

### Saran

1. Thaw the coconut and mix it with jaggery
2. Cook the coconut jaggery mixture until the jaggery melts and the mixture comes together (3-4 minutes)
3. Add roasted poppy seeds and elaichi powder
4. Remove the mixture from the gas and add it into a separate bowl to cool
5. Divide the Saran into 12 portions

### Ukad

1. Whisk rice flour and all purpose flour
2. Boil the milk and add oil/ghee, and add flour slowly by whisking flour into milk
3. Once flour and milk are mixed cover with lid and let it steam (lid should have water bubbles)
4. After couple of mins, remove lid and mix and cover
5. Switch off gas and let it stay for 15 minutes
6. If flour looks dry add 1-2 tsp of water by sprinkling it on the ukad
7. Knead the dough by putting in a cloth, Knead for 8-10 mins
8. Take a small piece of dough and flatten it, if there are no cracks, then the dough is ready else knead for a few more minutes
9. Divide the dough into 12 pieces and shape each piece into a ball
10. Before shaping the modak, knead the dough ball again and shape the modak.
  - Please check the links in references in how to shape the modak.
  - Modaks once shaped and filled can be stored in airtight container covered with moist paper towel, and steamed the next day.
11. Steam modaks for around 10 mins and enjoy them with ghee !



## Ukadiche Modak

### Tips & Tricks

1. Don't over cook the ukad, use a glass lid, once you see bubbles, stir the ukad and cover it and keep it aside for 15 mins
2. Remove Saran from the pan and put it in a separate bowl to cool, otherwise the Saran gets really dry, and may crack the modak
3. If there is too much liquid in the saran after the jaggery melts, add 1 tbsp of rice flour
4. Knead the dough for 8-10 mins, the easiest way is to drop it in a cotton cloth, tie it up and knead it, it adds a layer between your hand and the hot ukad
5. Divide the dough into equal balls, so for an 11 petal modak, make a lime size ball
  1. The recipe above makes enough dough for 11 modaks and 1 karanji, so divide the dough into 12 equal parts.
6. Dip your fingers in rice flour while making the petals; no oiling of hands or oil and water while kneading or making petals
7. You can use a tortilla press to make a flat puri and then shape the petals to speed up the process of making modaks.
8. If you want to make modaks the next day, then knead the dough and keep it in an airtight container
  - The next day, process it in a food processor, sprinkle some water, warm for 1 min in a microwave, knead it and divide into dough balls

### Other factors that contribute to success

1. Calm state of mind, practice the method when you don't have many things going around
2. Allocate more time than you think you need, if you think that the whole process will take an hour, block 1.5 hours to 2 hours, so you are not stressed !

### References:

Modak Designs

[एकदम सोप्या पद्धतीने बनवलेले ६ प्रकारचे उकडीचे मोदक डिझाईन | 6 Different, Easy & Quick Modak Designs](#)

### Author

Preeti Deshmukh



## निनावं (रंजना दिलीप कुळकर्णी )



### साहित्य :

- 1 वाटी बेसनाचे पीठ
- 1/2 टीस्पून (चमचा) वेलची पावडर
- 1 छोटा चमचा कणिक
- 3 वाट्या नारळाचे दूध
- 1/2 टीस्पून (चमचा) जायफळ पावडर
- 1-1/2 वाटी गूळ
- केशर
- 1/2 वाटी तूप

### कृती :

- तुपावर बेसनाचे पीठ व कणिक भाजून घ्यावे.
- थंड झाल्यावर त्यात नारळाचे दूध व गूळ घालावा.
- तसेच वेलची जायफळ पूड व केशर घालावे.
- गॅसवर घट्ट होईपर्यंत हलवत राहावे. घट्ट झाल्यावर एका bososil काचेच्या पसरट भांड्याला तूप लावून त्यावर पसरावे. वरून थोडे तूप सोडावे.
- 300 F ला ओव्हनमध्ये 20 मिनिटे भाजून घ्यावे.
- वरून बदामी रंग येईपर्यंत bake करावे.
- थंड झाल्यावर वड्या पाडाव्यात.



## कोलंबीची हंडी बिर्याणी (रंजना दिलीप कुळकर्णी )



### साहित्य:

- 1 वाटी सोललेली कोलंबी
- 2 वाट्या तांदूळ
- 2 मोठे कांदे
- कोथिंबीर
- 2 टीस्पून दही
- बेदाणे , 5 बदाम , 5 काजू
- 4 टेबलस्पून टोमॅटो प्युरी
- कॉर्न फ्लॉवर - 2 टीस्पून
- 1/2 चमचा हळद
- 2 चमचे तिखट
- 1 टीस्पून कसुरी मेथी
- 3 टीस्पून बटर
- 4 टेबलस्पून तेल
- 1 लिंबू

### वाटणाचे साहित्य:

- 2 टीस्पून घणे
- 1 टीस्पून जिरे
- 1 कांदा
- 4-5 मिरे
- 4 लवंगा
- 1 टीस्पून खसखस
- 1.5 इंच दालचिनी
- 4 वेलच्या
- 10-12 लसणीच्या पाकळ्या
- 1.5 इंच आलं
- 4 हिरव्या मिरच्या
- 4 टीस्पून खोबरं
- थोडी कोथिंबीर

### वाटण कृती

- वाटणाचे साहित्य थोड्या तेलावर परतून घ्यावे. थंड झाल्यावर बारीक वाटून घ्यावे.

### कृती

- कोलंबीला हळद तिखट मीठ लावून थोड्या कॉर्नफ्लॉवर मध्ये घोळवून ती तळून घ्यावी
- तांदूळ अर्धा तास पाण्यात भिजवून ठेवावे .
- तांदळाच्या दुप्पट पाणी घालून भात शिजवावा आणि भात वेळून घ्यावा (drain)
- वरील वाटलेला गरम मसाला, दही, लिंबाचा रस व टोमॅटो प्युरी तळलेल्या कोलंबीला लावून ठेवावी.
- तेलावर कसुरी मेथी परतून घ्यावी. त्यामध्ये वरील कोलंबी टाकून परतावी.
- हंडीत तळाला थोडे बटर टाकून त्यावर भात आणि कोळंबीचे थर लावावेत. (भात कोळंबी भात )
- वरती तळलेला कांदा, तळलेले काजू-बदाम व बेदाणे आणि कोथिंबीर टाकून सुशोभित करावी.
- हंडी झाकून बिर्याणीला मंद वाफ आणावी



## विस्मरणात गेलेल्या काही पाककृती श्रीमती अनुराधा चितळे

### गोळ्यांची आमटी ( 5 जणांसाठी)

#### साहित्य:

- 3 वाट्या हरभरा डाळीचे पीठ
- 2 चमचे तांदुळाचे पीठ
- 2 चमचे लाल तिखट
- 4 हिरव्या मिरच्या
- अर्धी वाटी चिरलेली कोथिंबीर
- अर्धी वाटी चिंचेचा कोळ
- अर्धी वाटी गूळ
- अर्धी वाटी सुके किसलेले खोबरे
- 2 चमचे जिरे
- 1 चमचा ओवा
- 2 चमचे गोडा मसाला
- 2 चमचे धने जिरे पावडर
- दीड वाटी तेल
- चवीप्रमाणे मीठ
- 6 वाट्या पाणी

#### कृती:

प्रथम बेसन पीठ तांदुळाचे पीठ तिखट मीठ थोडी कोथिंबीर व धने जिरे पावडर पाणी घालून पुरी करताना भिजवतो तितपत घट्ट मळून घ्यावे. नंतर ह्या पिठाचे साधारण आवळ्या एवढे गोळे करून ते थोड्या तेलावर परतून घ्यावेत व बाजूला ठेवावेत. त्यानंतर आमटीसाठी जिरे खोबरे,ओवा भाजून कुटून घ्यावा. हिंग, मोहरी, कढीपत्ता, जिरे यांची छान फोडणी करून त्यात प्रथम पाणी घालावे पाण्यास उकळी आल्यावर त्यात साधारण अर्धा चमचा बेसन, धने जिरे पावडर, कुटलेले जिरे खोबरे, चिंचेचा कोळ, तिखट, मीठ, गूळ इत्यादी सर्व जिन्नस घालून आमटी चांगली उकळी आणावी. मग त्यात कोथिंबीर खोबरे घालून बेसनाचे गोळे सोडावेत. गोळे चांगले शिजले की त्यांचा रंग बदलतो व ते पाण्यात वर येतात. चवीला अतिशय खुमासदार अशी ही आमटी जरूर करून बघा.

### कढी गोळे ( 5 जणांसाठी)

#### साहित्य:

- 2 वाट्या हरभरा डाळ
- 5 वाट्या ताक
- 4-5 हिरव्या मिरच्या
- 3 -4 चमचे किसलेले आले
- 2 चमचे बेसन ( डाळीचे पीठ)
- 2 जिरे
- 1 तेल
- मीठ, कढीपत्ता, कोथिंबीर - चवीप्रमाणे आणि गरजेपुरते

#### कृती:

प्रथम हरभरा डाळ दोन तास भिजवून मग वाटून घ्यावी. वाटतानाच डाळीत मिरची, आले व मीठ घालून घ्यावे. त्यानंतर त्या वाटलेल्या मिश्रणाचे साधारण ते तेलात परतून घ्यावेत. दीड वाटी पाण्याला लावून घेऊन ते पाणी ताकात मिसळावे. असे केल्याने कढी फुटत नाही. या बेसन लावलेल्या ताकाला थोडे आले व मिरची लावून आपल्या आवडीप्रमाणे तेलाची किंवा तुपाची हिंग, मोहरी, कढीपत्ता घालून छान फोडणी करून कढी करावी. कढीला उकळी आल्यावर त्यात तेलात परतलेले गोळे सोडावेत गोळे शिजेपर्यंत कढी उकळून घ्यावी. वरून कोथिंबीर घालून वाढावी.



## विस्मरणात गेलेल्या काही पाककृती श्रीमती अनुराधा चितळे

### भज्यांची आमटी ( 5 जणांसाठी)

#### साहित्य:

- 3 कांदे
- 2 वाट्या डाळीचे पीठ
- 4 चमचे जिरे
- 3- 4 हिरव्या मिरच्या
- 10- 12 लसणीच्या पाकळ्या
- 2- 3 चमचे आल्याचा कीस
- 3 चमचे धने जिरे पावडर
- 2 टोमॅटो प्युरी किंवा चिंचेचा कोळ
- 2 वाट्या तेल
- अर्धी वाटी सुक्या खोबऱ्याचा कीस
- मीठ चवीनुसार
- कोथिंबीर, कढीपत्ता जरूरीनुसार

#### कृती:

भजी-दोन कांदे चिरून आले लसूण तिखट मीठ कोथिंबीर व एक वाटी बेसन लावून पंधरा-वीस मिनिटे ठेवून त्याची खेकडा भजी करून घ्यावी.

आमटी- कांदा, मिरची, आले, लसूण, टोमॅटो किंवा चिंच कोळ इत्यादी सर्व गोष्टींचे वाटण करून त्यात पाणी घालून आमटी करावी. आमटी करताना

3- 4 चमचे बेसनही लावावे. आमटीला उकळी आल्यावर त्यात धने जिरे पावडर, जिरे खोबरे, कोथिंबीर घालून परत उकळावे. जेव्हा खायचे असेल त्या अगोदर पंधरा मिनिटेच भजी टाकावीत तर भजी जास्त चांगली लागतात.

### मूगाच्या डाळीची उसळ

#### साहित्य:

- 2 वाट्या मूग डाळ
- 1 कांदा
- 2 चमचे आले लसूण पेस्ट
- 4- 5 हिरव्या मिरच्या
- 1 लिंबाचा रस
- अर्धी वाटी ओल्या नारळाचा चव

#### कृती:

मूग डाळ फक्त पंधरा मिनिटे शिजवावी. सर्व पाणी काढून टाकून आले लसणाची फोडणी करून डाळ छान परतावी. थोड्या पाण्याचा हबका देऊन मऊ व मोकळी शिजवावी. त्यात मीठ व आल्याचे छोटे छोटे दहा, बारा तुकडे टाकावे व एक वाफ देऊन कोथिंबीर, खोबरे घालून, सजवून पोह्याप्रमाणे खाण्यास द्यावी.



## विस्मरणात गेलेल्या काही पाककृती श्रीमती अनुराधा चितळे

### हरभरा डाळीची खिचडी

#### साहित्य:

- 1 वाटी हरभरा डाळ
- 2 वाट्या बासमती तांदूळ
- 2 चमचे आले - लसूण पेस्ट
- 2 चमचे पावभाजी किंवा बिर्याणी मसाला
- अर्धी वाटी तेल किंवा तूप
- जिरे, मोहरी, हळद, मिरची, मीठ जरूरीप्रमाणे

#### कृती:

प्रथम हरभरा डाळ दहा ते पंधरा मिनिटे भिजवून मग शिजवून घ्यावी. ती डाळ संबंध दिसली पाहिजे, अशी शिजवावी. मग अर्धा तास भिजवून ठेवलेला तांदूळ तेल किंवा तुपावर परतून घ्यावा. आले - लसूण पेस्ट, बिर्याणी मसाला व मीठ घालून मिनिटभर परतावा. त्यानंतर त्यातच शिजलेली डाळ घालून तांदुळाच्या दुप्पट पाणी घालून खिचडी चांगली शिजवून घ्यावी. मग कोथिंबीरीने सजवून, तूप घालून खाण्यास घ्यावी.

### उपवासाचे काही वेगळे पदार्थ उपवासाची इडली

#### साहित्य:

- 2 वाट्या भगर ( वऱ्याचे तांदूळ )
- 1 वाटी साबुदाणा पीठ
- अर्धी वाटी दही
- चवीपुरते मीठ
- इनोज फ्रुट सॉल्टचे छोटे पाकीट

#### कृती:

प्रथम भगर व साबुदाणा पीठ दोन वाट्या पाणी घालून दोन तास भिजवून ठेवावे. त्यातच मीठ व दहीही फेटून घालावे. त्यानंतर ह्या मिश्रणात इनोज फ्रुट सॉल्ट घालून मिश्रण नीट मिसळावे. पाच मिनिटांनी आपल्या नेहमीच्या इडली पात्रातून त्याच्या इडल्या कराव्यात.

ह्या इडल्यांबरोबर आपली नेहमीची तांदळाची चटणी व सांबार ऐवजी दाण्याची आमटी करावी आणि ह्या इडल्यांचा स्वाद घ्यावा.



## विस्मरणात गेलेल्या काही पाककृती श्रीमती अनुराधा चितळे

### उपवासाची कचोरी

#### साहित्य:

- 4 मोठे बटाटे
- 2 वाट्या साबुदाणा पीठ
- 2 वाट्या ओला खोवलेला नारळ
- पाच हिरव्या मिरच्यांचे तुकडे
- कोथिंबीर
- किसलेले आले
- बेदाणे 10- 12
- मीठ व साखर चवीप्रमाणे

#### कृती:

प्रथम बटाटे उकडून कुस्करून चांगले मळून घ्यावेत. त्यात मीठ व साबुदाण्याचे पीठ घालून पुरणासारखे मऊसूत करावे. त्यानंतर सारण करावे. सारणासाठी खोवलेला नारळ, मिरच्यांचे बारीक तुकडे, बेदाणे, बारीक किसलेले आले, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, सगळे जिन्नस कच्चेच एकत्र करून घ्यावेत. हे सारण त्याच्या पिठात मोदक करतो त्याप्रमाणे करून गोल आकाराची कचोरी तयार करावी. ह्या कचोऱ्या तेलात किंवा तुपात तळून दाण्याच्या किंवा खोबऱ्याच्या चटणीबरोबर खावयास द्याव्यात.

### उपवासाचे गुलाबजाम

#### साहित्य:

- 2 वाट्या तेल किंवा तूप
- 2 मोठी रताळी
- 2 छोटे बटाटे
- 1 वाटी मिल्क पावडर
- 2 वाट्या साखर
- 3- 4 वेलच्या
- अर्धी वाटी साबुदाणा पीठ
- थोडा खायचा सोडा

#### कृती:

बटाटे व रताळी उकडून घ्यावीत. ती कुस्करून त्यात साबुदाणा पीठ मिल्क पावडर व थोडे मीठ घालून मिश्रण पुरणासारखे मऊ होईपर्यंत मळावे. त्यानंतर त्याचे गुलाबजामच्या आकाराचे गोळे करून मंद आचेवर तळून घ्यावेत. साखरेचा एकतारी पाक करून तो गरम असतानाच हे गुलाबजामचे गोळे त्यात सोडावेत. पाकातील पावडर व आवडत असल्यास केशरही घालावे. साधारण अर्ध्या तासात गुलाबजाम पाका छान मुरम खाण्यास उत्तम तयार होतात.



## विस्मरणात गेलेल्या काही पाककृती श्रीमती अनुराधा चितळे

### उपवासाची खांतोळी

#### साहित्य:

- 2 वाट्या भगर
- 1 वाटी गूळ
- 1 वाटी ओल्या नारळाचा चव
- अर्धी वाटी साखर
- अर्धी वाटी तूप
- वेलची पावडर
- पाणी

#### कृती:

प्रथम भगर तुपावर भाजून घेऊन साधारण साडेतीन वाट्या पाणी घालून शिजवून घ्यावी. तिच्यात गुळ, साखर व नारळ घालून छान मिसळावी. त्यानंतर ताटाला तूप लावून त्यावर हे मिश्रण पसरून घालावे. गार झाल्यावर त्याच्या वड्या पाडून नारळाने सजवून खावयास द्याव्यात.

### उपवासाची दाणे व शिंगाड्याची उसळ

#### साहित्य:

- अर्धी वाटी चिंचेचा कोळ
- 1 वाटी भाजलेले साल काढलेले दाणे
- 10-12 कच्चे शिंगाडे उकडून घेणे
- 2 छोटे बटाटे उकडून घेणे
- 4 चमचे दाण्याचे कुट
- 4 खोवलेले ओले खोबरे
- 4-5 हिरव्या मिरच्या व आले
- कोथिंबीर
- तूप
- मीठ
- गूळ

#### कृती:

उकडलेले बटाटे व शिंगाड्याची साले काढून त्याचे छोटे तुकडे करून घ्यावेत. त्यानंतर तुपाची फोडणी करून त्यात आलं मिरचीचा ठेचा, शेंगदाणे व नंतर बटाटे व शिंगाड्याचे तुकडे घालून चांगले परतावे. त्यात हवे तितके पातळ करण्यासाठी पाणी घालावे. मग चिंचेचा कोळ व गूळ घालून हे मिश्रण चांगले उकळू द्यावे. व कोथिंबीर घालून खाण्यासाठी सज्ज करावे.



980-500-9392

**DEEPALI HOLE**

Broker, Realtor

980-272-7283

**PRAMOD HOLE**

Broker, Realtor



YOUR TRUSTED FRIEND IN  
**REAL ESTATE NEED**



**Buyer Rebate upto 2%  
Licensed in NC & SC**



realtordeepali@gmail.com

realtorpramod@gmail.com



## Host Families

Neel Dabholkar Revankar

Poonam & Kedar Hinge

Preeti & Anand Deshmukh

Sunayana & Jayesh Mohite

Ashwini Nalat & Ketan Gotmare

Manisha & Pandurang Naik

Aruna & Bhupesh Patki

Ashutosh & Shilpa Koparkar

Mangala & Pratap Patil

Rashmi & Ashish Chitale

Priti & Ninad Sule

Monali & Chetan Kulkarni

Neeta & Milind Gaikwad

Ashwini & Sachin Dhavalikar

Ashwini & Shrinivas Waghmare

Vaishali & Deepak Vetal

Trupti & Nitin Prabhavalkar

Megha & Shantanu Wadodkar

Kusum & Pravin Rane

Swapanali & Vishal Brahmakar

Poornima & Dayanand Rawool

Deepa & Subhash Limaye

Shilpa Gupte

Smita & Amit Kolorwar

Shivprabha & Harshad Choudhari

Deepa & Pramod Hole

Thank you to 2023 Diwali Host Families



## योगदान

### दिवाळी अंक संपादक संघ

सुभाष लिमये, गीता गुर्जर,  
दीपा लिमये, मुग्धा मोदक

मुखपृष्ठ: सुभाष लिमये  
मुखपृष्ठ मॉडेल: निहारिका लिमये  
अंक सजावट: सुभाष लिमये

### भाषांतर

जयदीप पटवर्धन  
मोहना जोगळेकर  
लीना करंबेळकर

### साहित्य संकलन

मुग्धा मोदक  
दीपा लिमये

### मुद्रितशोधन

मोहना जोगळेकर

### विशेष आभार

CMM Board

### कविता

शौलजा गोगटे  
शिल्पा चोबे  
अनुराधा मेढेकर  
अभिजित एकरे  
सौ. माया वडोदकर  
रंजना कुलकर्णी  
अपर्णा पाध्ये  
मनीषा सरोदे  
मोहना जोगळेकर  
सोनिया पाटील  
आसावरी पांडे

### लघुकथा

मोहना जोगळेकर  
सई जोशी-कुलकर्णी

### कलाकृती

अवनी देशपांडे  
वैशाली आवले  
शाल्व केळकर  
अवनी मंगेश किरकिरे  
अर्णव मंगेश किरकिरे  
पद्मिनी पटवर्धन  
चंद्रशेखर जोशी  
सुनीला चुरी  
शौर्य राडये

### लेख

निशिकांत पटवर्धन  
माधवी तांबे  
Smt. मंगला श्रीराम तारे  
सदाशिव गोडबोले  
लीना करंबेळकर  
सुचित्रा हरहरे  
Smt. वसुंधरा जोशी  
समीर चौधरी  
महेंद्र डमढेरे

### रेसिपी

रंजना कुलकर्णी  
प्रीती देशमुख  
अवनी मंगेश किरकिरे  
Smt. अनुराधा चितळे

### जाहिरातदार

Flavors of Maharashtra  
Jashnology  
Mediaunlimited, LLC.  
Charlotte Ganesh Festival & Elite  
Cricket Academy  
AKDA  
(Ashwini Kathak Dance Academy)  
Vastu Realty  
Apex Dental  
Ayurvedic Health & Wellness Center  
IPAAC  
Desi Foodizz





## Our Volunteers

### Diwali 2023 Team LEAD:

Deepa Limaye Jayesh Mohite

CMM TEAM : Deepak Vetal, Manisha Naik, Mangala Patil, Kusum Rane, Sunil Mundale, Alhad Shevde

Star young generation CMM volunteer: Shreya Shevde

### Registration

Sunil Mundle  
Alhad Shevde  
Madhavi Tambe  
Mahesh Vaidya  
Archana Hajarnis  
Swati Kollengreth  
Shashi Kollengreth  
Mangala Patil  
Pratap Patil  
Sheetal Pol  
Manisha Naik  
Anish Limaye

### Decoration

Pallavi Katdare  
Amit Kolorwar  
Asawari Pande  
Madhura Dhabholkar  
Monali Kulkarni  
Radhika Athalye  
Geeta Gurjar  
Swati Kollengreth  
Aruna Patki  
Tanmay Goraksha  
Avanti Yedave  
Sunila Churi

### Media Publicity

Shreya Shevde  
Mahesh Bhor  
Subhash Limaye  
Aruna Patki

### Photography

Santosh Hatolkar  
Subhash Limaye  
Lalit Markande

### Food Logistics

Gauri Mehendale  
Manisha Naik  
Deepa Limaye

### Food Serving

Mahesh Vaidya  
Trupti Bidikar  
Amol Mehendale  
Gauri Mehendale  
Vaishali Patil  
Deepa Limaye  
Swati Kollengreth  
Shashi Kollengreth  
Mangala Patil  
Pratap Patil  
Tejaswini Dhamdhare  
Shantanu Wadodkar  
Megha Wadodkar  
Asawari Pande  
Radhika Athalye  
Mangesh Kirkire  
Pallavi Katdare  
Shrikant Athalye  
Nikita Kadam  
Ashutosh Koparkar  
Poonam Hinge  
Madhura Dabholkar  
Kusum Rane  
Minal Londhe  
Archana Hajarnis  
Rashmi Howale  
Manisha Naik  
Alhad Shevde  
Archana Shevde

### Diwali Ank

Subhash Limaye  
Mugdha Modak  
Deepa Limaye  
Jaydeep Patwardhan  
Leena Karambelkar  
Geeta Gurjar  
Mohana Joglekar  
Niharika Limaye  
Aditi Joshi Kingaokar

### Audio

Shreya Shevde  
Mahendra Dhamdhare

### Competitions

Jayesh Mohite  
Mangesh Kirkire  
Milind Gaikwad  
Manisha Khataukar  
Mangala Patil  
Kusum Parkar

### Trash Stack

Mahesh Vaidya  
Deepa Limaye





## Our Volunteers

### Programming

Nikita Kadam  
Trupti Bidikar  
Swapna Phadke  
Jyotsna Niraj  
Devanshi Nazare  
Riya Chivate  
Shreya Shevade  
Surendra Radaye  
Gauri Mehendale  
Shilpa Koparkar  
Ashutosh Koparkar

### Souvenir Team

Avanti Yedave  
Meenal Kale  
Asawari Pande  
Gauri Mehendale  
Anish Limaye  
Vasundhara Joshi  
Subhash Limaye  
Deepa Limaye  
Vinod Hawal  
Abhi Shende

### Kalnirnay Ordering Coordination

Neesu Parab

### High School Volunteers

Trisha Deshpande  
Anish Limaye  
Ninarika Bist  
Laukik Mundle  
Atharva Khatavkar  
Atharva Chobe  
Prathamesh Patil  
Sricharan Karthigeyan  
Akash Karnik  
Aarohi Sharma  
Priyansh Dhamdhere

### Rangoli Team

Swati Karke  
Monali Dharmale  
Jayavant Karke