स्नेहबंध

गणेशोत्सव विशेषांक

सप्टेंबर २०२६

महाराष्ट्र मंडळ डेट्रॉईट
एकमेका सहाय्य करु, अवघे धरु सुपंथ

" आपले मंडळ "

|| Maharashtra Mandal of Detroit ||

Est. 1977

Dhake Industries

The Future of Coatings

- 2K Monocoat
- 2K Base/Clear
- 1K Waterbase
- 2K Waterbase
- One-Coat over TPO/PP
- Adhesion Promoters
- Laser-Etchable Coatings
- Soft-Touch Coatings
- Chrome-Look Coatings
- In-Mold Coatings
- Hydrographics Clearcoats
- Metallic Coating Finishes
- Non-Metallic Coating Finishes
- Much Much More

- Known in the Industry for Unsurpassed Technical Capabilities
- Leader in Metallic Paint Development for Auto Interiors
- Rapid Product Development with Custom Formulations to Meet market and Customer Specific Requirements

Global Headquarters
15169, Northville Rd, Plymouth, MI 48170
734-420-0101
www.dhakeindustries.com

अनुक्रमणिका

अनु.क्र.	लेख / कविता - नाव	लेखक / कवी	पृष्ठ क्र.
१	४९ Not Out — एका MMDian चा प्रवास	प्राजक्ता कुलकर्णी - काणे	४
२	गणपती: केवळ ईश्वर नव्हे, एक वैज्ञानिक व तात्विक रुपक!	अभिजित जोगदेव	६
३	मनीषा डोंगरे: नाचे मयुरी	उल्का भिडे /ज्योत्स्ना माईणकर दिवाडकर	१०
४	आठवणींच्या हिंदोळ्यात	सुभाष केळकर	१४
५	का बरं का ?	विभावरी देशपांडे	१८
६	घावन घाटले	जान्हवी पटवर्धन	२०
७	जन्म सत्यवान भव	वीणा शाह	२२
८	आरोग्यम् धनसंपदा (Health is Wealth)	Anju Vale	२९
९	५० वर्षांचे महाराष्ट्र मंडळ	शुभदा ताई कुलकर्णी	३६
१०	ऋषीची भाजी	आदित्य दांडेकर	३८
११	संतमहात्म्य	अरुणा मुल्हेरकर	४०
१२	एक दुरावा असा धरावा	राजन (निरंजन)	४२
१३	Morning Sprint	Reghu Neelakanthan	४४
१४	Troy Marathi Shala	Various Artists	४६
१५	Canton Marathi Shala	Various Artists	४६

संपादक
स्नेहा विपट

मुखपृष्ठ, रचना व मांडणी
देवेंद्र चितळे

स्नेहबंध समिती
देवदत्त कुलकर्णी बागेश्री नाईक प्राची चितळे

लेखकांना, चित्रकारांना आणि वाचकांना संपूर्ण मतस्वातंत्र्य देण्यात आले आहे. लेखांतून व चित्रांतून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक किंवा आपण सहमत असूच असे नाही, तेंव्हा आपण हा अंक केवळ "मनोरंजनासाठी" आहे अशी अपेक्षा ठेवून वाचावा, ही विनंती!

४९ Not Out — एका MMDian चा प्रवास

काही प्रवास आपण ठरवून सुरू करतो... आणि नकळत तो प्रवास आपल्याला घडवत जातो. माझा MMD सोबतचा प्रवास असाच काहीसा आहे.

२०१७ मध्ये BMM Convention च्या निमित्ताने MMD मध्ये माझं पहिलं पाऊल पडलं. वेगवेगळ्या ठिकाणांहून आलेली माणसं, वेगवेगळ्या भूमिका निभावणारे स्वयंसेवक आणि सगळ्यांच्या मनात एकच भावना — आपण सगळे मिळून काहीतरी सुंदर घडवत आहोत. त्या Convention मध्ये मी पहिल्यांदा मराठी माणसाची खरी ताकद अनुभवली — एकत्र येण्याची ताकद. प्रचंड धावपळ होती, थकवा होता, जबाबदाऱ्या होत्या... पण त्याचबरोबर एक वेगळीच ऊर्जा होती. आणि मग सुरू झाला माझा MMD चा प्रवास.

गेल्या काही वर्षांत MMD माझ्यासाठी केवळ एक संस्था राहिली नाही, तर ते माझं कुटुंब बनलं. कुटुंबाचा भाग असल्यासारखंच मी इथे प्रत्येक भावना अनुभवली आहे — आनंद, उत्साह, मजा, हशा, अभिमान... आणि हो, frustration, राग, थकवा, overwork आणि challenges देखील! कधी एखाद्या कार्यक्रमाच्या यशानंतर मिळालेल्या टाळ्यांनी मन भरून आलं, तर कधी पडद्यामागच्या एखाद्या छोट्याशा गोष्टीसाठी कितीतरी तास मेहनत घ्यावी लागली. कधी कौतुक मिळालं, तर कधी अडचणींनी संयम शिकवला. पण या सगळ्यापेक्षा मोठी गोष्ट मला मिळाली — ती म्हणजे माणसं. MMD मध्ये मला अनेक भूमिका निभावण्याची संधी मिळाली — Stage, Logistics, Programming, Photography आणि अनेक वेगवेगळ्या विभागांमध्ये काम केलं. आणि यावर्षी Vice President म्हणून जवळजवळ प्रत्येक department चा भाग होण्याचं भाग्य मला मिळालं. प्रत्येक department, प्रत्येक volunteer आणि प्रत्येक कार्यक्रमाने मला काहीतरी शिकवलं. मला स्वतःपेक्षा मोठ्या एका community चा भाग असल्याची जाणीव दिली. या प्रवासात माझ्या सोबत उभी राहिलेली आपली Captain Mansi Dahanukar. माझ्यावर विश्वास ठेवून मला तिच्या या प्रवासाची "better half" म्हणून निवडलं, ही माझ्यासाठी खूप खास गोष्ट आहे. Mansi मुळे हा प्रवास माझ्यासाठी आणखी सुंदर झाला. एक leader आपल्या सोबतच्या माणसांना देऊ शकतो अशा सगळ्यात मौल्यवान गोष्टी — वेळ, आदर आणि विश्वास — मला तीच्या कडून मिळाल्या. त्यामुळे हा प्रवास फक्त एक जबाबदारी न राहता, मनापासून enjoy केलेला एक सुंदर अनुभव बनला.

MMD च्या कार्यक्रमांमुळे weekends बदलले, वेळापत्रक बदललं, अचानक आलेल्या जबाबदाऱ्या स्वीकाराव्या लागल्या... पण माझ्या या प्रवासाचे दोन खास साथीदार — Abhijay आणि Ojas — या दोघांनीही हा प्रवास माझ्यासोबत अनुभवला आणि तितक्याच आनंदाने जगला. कदाचित या सगळ्या प्रवासामुळेच माझ्यातली थोडीशी वेडी, bindhaast Prajakta पुन्हा जागी झाली... आणि याच वर्षी मी Kilimanjaro hike करण्याचा एक "वेडा" निर्णय घेतला आणि आणखी एका भटकंतीच्या प्रवासाला सुरुवात केली. बाबांसोबत, वयाच्या ६८व्या वर्षी त्यांना माझ्यासोबत ५,७५६ मीटरपर्यंत चालताना पाहणं हा माझ्यासाठी आयुष्यातला एक अत्यंत प्रेरणादायी अनुभव होता. खरं तर या प्रवासाने मला एक नवीन goal दिलं — मला पुढे आयुष्यात कसं राहायचं आहे, किती active, किती curious आणि किती धाडसी राहायचं आहे, याची एक दिशा दिली. माझी आई, Aboli, Abhijay आणि Ojas यांनीही माझ्या या "crazy idea" ला तितक्याच आनंदाने साथ दिली.

Kilimanjaro वर चढताना एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली — मोठे पर्वत असोत किंवा आयुष्यातले मोठे टप्पे... शिखराकडे पाहत बसलो, तर ते अशक्य वाटतं. पण एकावेळी फक्त एक पाऊल टाकत राहिलं, तर आपण अपेक्षेपेक्षा कितीतरी पुढे जाऊ शकतो. त्या प्रवासाने मला माझ्याबद्दलही शिकवलं — थकवा आला तरी थांबायचं नाही, मार्ग कठीण झाला तरी पुढचं पाऊल टाकायचं... आणि कधी कधी स्वतःलाच surprise करण्यासाठी थोडं वेडं होऊन काहीतरी करून पाहायचं! कदाचित माझ्या MMD प्रवासातही हेच आहे. प्रत्येक नवीन जबाबदारी, प्रत्येक challenge आणि प्रत्येक नवीन कल्पना — एकेक पाऊल टाकत मी इथपर्यंत आले. आणि अजून खूप काही करायचं बाकी आहे.

४९ Not Out का?

"४९ Not Out" हा फक्त एक cricket score नाही. तो एक क्षण आहे — भावनेचा, कृतज्ञतेचा आणि आशेचा. Cricket मध्ये एखादा खेळाडू ४९ वर असतो, तेव्हा त्याने संघासाठी आधीच मोठं योगदान दिलेलं असतं. पण अजून एक run बाकी असतो. त्या एका run साठी सगळ्यांच्या नजरा खेळाडूकडे लागतात. Teammates, spectators, well-wishers — सगळे मनापासून वाट पाहत असतात त्या एका निर्णायक क्षणाची. कारण त्या एका run साठी फक्त खेळाडूची मेहनत पुरेशी नसते. त्याला लागतो संघाचा विश्वास, प्रेक्षकांचा उत्साह आणि सगळ्यांच्या शुभेच्छांचा हात.

आज Maharashtra Mandal of Detroit अगदी अशाच एका crease वर उभं आहे. गेली ४९ वर्षं, MMD ने संस्कृतीची, परंपरेची, आपलेपणाची आणि community ची एक सुंदर innings खेळली आहे. दूर परदेशात राहूनही महाराष्ट्राची माती, मराठी भाषा, आपली संस्कृती आणि आपली माणसं यांच्याशी नातं जपलं आहे. या innings मध्ये प्रत्येक volunteer चा, प्रत्येक family चा, प्रत्येक supporter चा, प्रत्येक sponsor चा आणि MMD वर प्रेम करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीचा सहभाग आहे. म्हणूनच हा ४९ फक्त आकडा नाही. हा आपल्या सगळ्यांच्या सामूहिक प्रयत्नांचा score आहे. आता समोर आहे तो एक विशेष टप्पा — आपलं Golden Year.

जसं क्रिकेटमध्ये एका milestone नंतर खेळाडू पुन्हा पुढच्या धावांसाठी सज्ज होतो, तसंच MMD नेही पुढची अनेक वर्षं आणखी अर्थपूर्ण, समृद्ध आणि आपुलकीची innings खेळत राहावी. हा पुढचा run देखील आपण सगळे मिळून घेणार आहोत. तुमच्या आशीर्वादाने, प्रेमाने आणि सातत्यपूर्ण सहकार्याने आपण केवळ ५० पार करणार नाही...

तर MMD ची ही सुंदर innings पुढची अनेक वर्षं, अनेक पिढ्यांसाठी, तितक्याच प्रेमाने आणि अभिमानाने खेळत राहू.

भेटूया पुढच्या कार्यक्रमाला!

उपाध्यक्षा
प्राजक्ता कुलकर्णी - काणे

गणपती: केवळ ईश्वर नव्हे, एक वैज्ञानिक व तात्विक रूपक!

घरच्या गणपतीचे दिवस जवळ यायला लागले की मनामध्ये आनंदाचे तरंग उमटू लागतात. विशेषतः अमेरिकेत राहताना हा आनंद अधिकच गडद आणि भावूक असतो. ऑगस्ट- सप्टेंबरची चाहूल लागली, की इथल्या धावपळीच्या आणि घड्याळाच्या काट्यावर चालणाऱ्या आयुष्यात अचानक एका वेगळ्याच उत्साहाचा संचार होतो. "बाप्पा येणार!" ही एकच भावना मनात घर करते आणि महिनाभर आधीपासूनच स्थानिक मराठी मंडळाच्या (MMD) कार्यक्रमाच्या तयारीची लगबग सुरू होते. घरच्यासाठी दुकानांमधून मखराचे सामान शोधणे, पूजेच्या साहित्याची यादी करणे, उकडीच्या मोदकांसाठी तांदळाच्या पिठाची अन् खोबऱ्याची जमवाजमव... या सगळ्यात एक वेगळीच ओढ असते.

गेल्या वर्षी थेट महाराष्ट्रातल्या आपल्या मूळ घरी जाऊन मुलांना गणेशोत्सवाचा मूळ आनंद घेता यावा म्हणून सहकुटुंब भारत दौरा केला होता. घराघरात आरतीचे घुमणारे सूर आणि धूप, कापूर, वेलदोडा मिश्रित ओल्या नारळाच्या सारणाचा व तांदळाच्या उकडीचा तो ओळखीचा सुवास! आपल्या माणसांना एकत्र आणणारा, ताण विसरायला लावणारा आणि अंतर्मनात एक असीम शांतता भरून देणारा हा उत्सव आम्ही प्रत्यक्ष पुन्हा एकदा अनुभवत होतो.

पण गणेशोत्सवाची सांगता झाली की बाप्पाला निरोप देताना मन काहीसे विषण्ण होते. गेल्या वर्षी माझ्या अमेरिकन शेजाऱ्याने मला सहज विचारले, "Abhi, why you worship an elephant god so lovingly for 10 days and then drown him in the end?" मी क्षणभर गडबडलो. त्याला काय सांगू? की आम्ही बुद्धीच्या देवतेची पूजा करतो, पण त्याच सणात बुद्धीलाच विसर्जित करतो, हे सांगू? त्यातून गल्लीबोळातून अचकट-विचकट नाच करत, मोठमोठाल्ले ध्वनिवर्धक लावून, ५०-५० ढोलताशे "बडवून" सार्वजनिक विसर्जन मिरवणूक काढणारे भक्त बघून आणि विसर्जन केल्यानंतर मूर्तींची होणारी हेळसांड बघून मन अधिकच उद्विग्न होते.

असाच हताश होऊन (ओल्या नारळाचे गरमागरम १०-१२ मोदक आणि वरून तुपाची धार रिचवून) मी डोळे मिटून बसलेलो असताना मनात प्रश्नांच्या असंख्य माशा घोंगावत होत्या. आपण नक्की विसर्जन का करतो? गणेशजन्म माघ चतुर्थीला, मग हा उत्सव भाद्रपद चतुर्थीला का? आणि हे दीड, पाच, सात, दहा दिवसांच्या उत्सवाचे नक्की काय प्रयोजन? आणि गणपती त्या आचरट भक्तांच्या मुंड्या सोंडेने खरंच पिरगाळून का नाही टाकत? गणपतीला हत्तीची डोकं, माणसाचं शरीर असं transplant खरंच असेल? तुंदिलतनु गणराया उंदरावर स्वार कसा होत असेल असं नुसतं विचारांचं मोहोळ उठलं होतं.
त्याच तंद्रीत एक विलक्षण अनुभव आला. साक्षात विद्यापती माझ्यासमोर अवतरले! त्यांच्याबरोबर ज्यांनी गणेशोत्सवाची मूळ संकल्पना मांडली ते विचारवंत-ऋषी समोर प्रकट झाले आणि त्यांची 'थॉट प्रोसेस' सांगू लागले...त्यांनी मातीपासून गणेशजन्माची कथा, दीड ते दहा दिवस दूध-दही-पंचामृताचा अभिषेक आणि तलावातून (नदी किंवा विहिरीतून नाही) परतीच्या प्रवासाचा थेट शेतातल्या पिकाशी असलेला संबंध अलगद उलगडून सांगितला...

निसर्गचक्र, शेती आणि 'जिवामृत'

ऋषी सांगत होते...श्रावण संपता संपता भातलावणी पूर्ण होऊन बळीराजा जरा निवांत झालेला असतो. भाद्रपदात हस्त नक्षत्राच्या पावसाने भाताची खळी पूर्ण भरलेली असतात. या काळात सशक्त पिकासाठी, म्हणजेच भाताची 'पोटरी' भरण्यासाठी (Tillering stage) उत्तम खताची गरज असते.

या पोटरीला मदत करणारा मुख्य घटक म्हणजे लॅक्टोबेसिलस जिवाणू (Lactobacillus spp. like Lactobacillus plantarum, Lactobacillus casei, etc. are plant growth-promoting rhizobacteria (PGPR)). हा जिवाणू दही-दुधात उदंड असतो. मग शेतातल्या निराकार मातीतून गजानन रूपात गणेशमूर्ती साकारून त्यावर दही-दुधाचा

अभिषेक केला आणि रोजच्या ओलाव्याने लॅक्टोबेसिलस जिवाणूंच्या भरघोस कॉलनीज (Colonies) बनवल्या, तर? कोकणासारख्या आर्द्र (Humid) प्रदेशात ही वाढ व्हायला १-२ दिवस, तर मराठवाड्यासारख्या कोरड्या हवामानात ७-८ दिवस पुरेसे आहेत! यामागे हवामानाचे शास्त्र असावे, कोकणस्थ-देशस्थ स्वभावविशेषांचा यात काडीमात्र संबंध नाही. ही मूर्ती जेव्हा गावाच्या वरच्या अंगाला असलेल्या तलावात नेऊन सोडली जाते, तर घराघरातून जिवामृताने (बॅक्टेरिया अमृताने) परिपूर्ण झालेले हे पाणी गावाच्या सर्व खळ्यांना अन् शिवाराला मिळेल! शेतातल्या निवांतपणात, भाताच्या पोट्या भरण्याच्या आनंदात वाजत-गाजत, नाचत-गात या जिवामृताने भरलेल्या विघ्नहर्त्याचे विसर्जन करून सुगीच्या दिवसांचा 'श्रीगणेशा' करणे, हा या उत्सवाचा मूळ विचार होता!

रूपके, विज्ञान आणि तात्विक मंथन

ते प्रकाशमान महर्षी गणपतीच्या सगळ्या रूपकांचे जरा विचारपूर्वक विश्लेषण करायला सांगत अंतर्धान पावले. माझे असंख्य प्रश्न तर अजूनही अनुत्तरित होते. या ब्रह्मानंदी टाळीमध्ये माझाच माझ्याशी झालेला संवाद पुढे असा उलगडत गेला. तुम्हाला पटल्यास पुढच्या पिढीला नक्की कळवा नाहीतर बाप्पा बरोबर विसर्जन करून टाका.

अंगाचा मळ नि शिरच्छेद: पार्वतीने अंगाच्या मळापासून बालकाची निर्मिती करून त्यात प्राण फुंकले, तर मग शिवाने शिरच्छेद केल्यावर परत अंगाच्या मळातून तिने शिर का बनवले नाही? अंगाचा मळ हे मानवी अहंकार आणि नश्वर भौतिक शरीराचे प्रतीक (Mundane state) आहे. शिवाने म्हणजेच त्या परब्रह्माने भौतिक अहंकाराचा त्रिशुळाच्या एकाच आघातात छेद केला. पार्वतीने पुन्हा मळाचे शिर जोडले असते, तर तो अहंकाराचा पुनरुच्चार ठरला असता. शिवाने तिथे ज्ञानाचे प्रतीक असणारे 'गजानन' रूप जोडले; अर्थात भौतिक जन्मापेक्षा 'ज्ञानाचा जन्म' श्रेष्ठ आहे!

हिमालयातील हत्ती नि वातावरणशास्त्र: गिरिजात्मजाचा जन्म हिमालयात झाला असे मानले, तर गणांना पहिला प्राणी हत्ती कसा दिसला? आज हिमालयात हत्ती दुर्मिळ आहेत. परंतु, भूगर्भशास्त्र (Paleontology) सांगते की, हजारो वर्षांपूर्वी हिमालय तरुण असताना शिवालिक पर्वतरांगांमध्ये 'स्टेगोडॉन'सारख्या प्रागैतिहासिक हत्तींचा मुबलक वावर होता. तसेच, वैद्यकीय दृष्टीने विचार केल्यास, गंभीर दुखापतीनंतर श्वसननलिका मोकळी करण्यासाठी लावलेली ऑक्सिजनची नळी किंवा मास्क पाहून सामान्य लोकांनी त्याचे वर्णन सोंडेशी जोडले असण्याचीही शक्यता नाकारता येत नाही. सुश्रुत ४००० वर्षांपूर्वी नाकाची, त्वचेची Rhinoplasty करतच होते की!

हिमालयातील नारळ अन मोदक?: हिमालयात नारळ येत नाहीत; परंतु तांदूळ आणि गूळ ही भारतातील जुनी अन्ने आहेत. प्राचीन व्यापारी मार्गांद्वारे नारळ उत्तरेकडे पोहोचला. पुढे जेव्हा गणेशपूजा कोकणात रुजली, तेव्हा स्थानिक पातळीवर नारळ उपलब्ध असल्यामुळे आणि कोणा एकाला/जनसामान्याला ओल्याखोबऱ्याचे मोदक आवडत असल्यामुळे, स्वतःच्या इच्छापूर्तीसाठी किंवा खाद्यसंस्कृतीच्या प्रेमापोटी "गणपतीला मोदक आवडतात" हे पसरवले गेले असण्याचीही शक्यता नाकारता येत नाही. त्यातूनच मग "गणपतीला मोदक आवडतात" ही परंपरा दृढ झाली असावी.

मूषक वाहन: प्रागैतिहासिक Megafauna काळात (१२-१५ हजार वर्षांपूर्वी ते १ कोटीवर्षांपूर्वी) उंदरांच्या विशाल प्रजाती असणे शक्य आहे. प्राचीन काळी म्हणजे वाघ, हत्ती, मासे, पाली आजच्यापेक्षा १०-१२ पट मोठे होते, तर उंदीरसुद्धा मोठे असणे शक्य आहे आणि त्यापैकी एकाला गणपतीने वाहन बनवले असेल? तात्विकदृष्ट्या, उंदीर हा अंधारात गुप्तपणे अडथळे निर्माण करणाऱ्या चंचल मनाचे प्रतीक मानला जातो. जो या चंचल मनावर विजय मिळवून त्याला नियंत्रित करतो, तोच खरा बुद्धीमान! उंदीर खरोखरच एवढा मोठा होता की आपले मनच इतके चंचल झाले आहे की त्याला आवरण्यासाठी हत्तीएवढी बुद्धी लागते?

गणपतीचा कालखंड नक्की कधीचा? गणपतीने महाभारत लिहिले असे मानले जाते, म्हणजेच महाभारत घडले त्या ५,००० ते ६,००० वर्षांपूर्वी गणपतीचे अस्तित्व असले पाहिजे, ऋग्वेदामध्ये "गणानां त्वा गणपतिं हवामहे" असा उल्लेख येतो. मानवी

इतिहासात जेव्हा टोळ्या (Ganas) तयार झाल्या, तेव्हा त्या समूहाच्या प्रमुखाला 'गणपती' म्हटले गेले आहे. हा संदर्भ खरा मानला तर गणपती निदान ३००० वर्षांपूर्वीचा. पण fossils, megafauna आणि Paleontology चा संदर्भ खरा मानला तर हि अधिदेवता त्याहून कित्येक लाखो-करोडो वर्षे आधीची? माघ चतुर्थीला त्याचा जन्म साजरा केला जातो; वर्षाची नोंद उपलब्ध नसली तरी या संकल्पनेचा प्रवास वैदिक काळापासून सुरु होतो. भाद्रपद चतुर्थीला, भातलागवडीनंतर गणपती भूतलावर काही दिवसांसाठी येतो आणि भातशेतीला भरभराटीचा आशीर्वाद देऊन अनंतचतुर्दशीला भक्तांच्या उत्साही मिरवणुकीत परत जातो. तेव्हा ऋषी, तलावात जिवामृत सोडत होते, आज आपण प्लास्टर आणि केमिकल रंग सोडतो. तेव्हा आरतीने पिके बहरायची, आज डीजेने कान फुटतात. याला प्रगती म्हणायची की अधोगती?

माझी अशी ब्रह्मानंदी टाळी लागलेली असताना असताना खिडकीच्या काचा अचानक खडखड वाजू लागल्या? भूकंप येतोय की काय? मी बाहेर बघितले आणि क्षणार्धात भूतलावर, वर्तमानात आलो. “ब्रह्मानंदी टाळी लागली | मग देहाते कोण सांभाळी ||” याचे उत्तर भूतलावरील चौकातल्या एका गणेश मित्र मंडळाने दिले होते.

खिडकीबाहेर डोकावून बघितले तर विसर्जन रांगेतील मानाचे शेवटचे मंडळ, ११व्या दिवशी (१०व्या नाही) दुपारी १२ वाजता लाऊडस्पीकर्सची, चीनच्या भिंतीला लाजवेल अशी Plasma wall घेऊन, सूर्यकोटी ब्रह्मांडनायकावर lasers टाकून, पायात तुटक्या slippers घालून, शर्टची बटणं तोडून, शर्ट फाडून बाहेर डोकावणारी ढेरी सावरत 'चिकनी चमेली'वर दात ओठ खाऊन, जीभ लवलवत काही मुक्तगण (भक्तगण नाही) नृत्यसेवा करत होते आणि बाप्पाला पुढच्या वर्षी लवकर यायचं आमंत्रण देत होतं. एकंदर बाहेरचा नजारा बघून हा उत्सव आहे की बुद्धीचा लिलाव असा प्रश्न पडला होता. ज्याने कोणी गणेश विसर्जनाला जाताना गणेशमूर्तीचे डोळे बांधण्याची (आणि कोणीतरी कान पण झाका रे माझ्या बाप्पाचे!) प्रथा चालू केली, त्याचे शतशः आभार मानून मी परत डोळे मिटून घेतले! 🙏

अंतिम विचार: कोणाच्याही धार्मिक भावना न दुखवता किंवा दुखावून न घेता, पुढच्या पिढीला, विशेषतः परदेशात वाढणाऱ्या मुलांना आपल्या देवतांबद्दल समाधानकारक आणि logical उत्तरे देता यावीत, हाच यामागचा उद्देश आहे.

आपल्या पूर्वजांनी विज्ञान, शेती आणि तत्वज्ञान यांना कथा-रुपात गुंफून सण घडवले, जेणेकरुन सामान्य माणूस निसर्गापासून तुटू नये. आपण मात्र काळाच्या ओघात त्या कथांमागचे 'शास्त्र' विसरलो आणि केवळ कर्मकांडाला आणि आता तर डीजे-लेझरच्या विकृतीला धर्म मानू लागलो. पौराणिक कथांमागील रुपके, निसर्गविज्ञान आणि इतिहास, वैज्ञानिक चौकटीत मांडू शकलो, तरच सत्य आणि शास्त्रीयकथन पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवल्याचा खरा आनंद मिळेल!

जेन-अल्फाला नुसत्या कथा सांगून चालणार नाही. त्यांना ही Listen, Observe and Learn वाली बुद्धीची देवता वेगवेगळ्या पैलूंनी उलगडून दाखवावी लागेल, अहंकार-विनाशाचे तत्वज्ञान सांगावे लागेल. त्यांना विवेकवादी दृष्टी दिली तरच ते अभिमानाने म्हणतील, आमचा बाप्पा खरंच बुद्धीची देवता आहे.

या मंथनामामुळे मी आता अमेरिकेत आपल्या मुलांना आणि माझ्या त्या अमेरिकन शेजाऱ्याला नक्की उत्तर देऊ शकेन. गणपती बाप्पा मोरया!

– अभिजित जोगदेव
Principal & BMM Shala Coordinator
MMD Canton Marathi Shala, Detroit MI, USA
September 05, 2026

Best Wishes
from
Prabhakar Patil & Family

मनीषा डोंगरे: नाचे मयुरी

भरतमुनींच्या नाट्यशास्त्रात नायिकेच्या प्रकृतीनुसार तीन आणि परिस्थितीनुसार (situation/condition) आठ - अष्टनायिका - असे प्रकार आहेत. त्या सर्व नायिका समरसून रंगमंचावर साकार करणारी आमची मैत्रीण म्हणजे मनीषा डोंगरे!

तिला शाळेपासून नाटक व नृत्य या कलांची आवडच नाही तर वेड होते. खरं तर शिक्षणाने ती इलेक्ट्रिकल इंजिनिअर होती आणि त्या क्षेत्रात तिने नोकरी देखील केली पण संधी मिळताच तनमनधन अर्पून ती कथकसाधनेकडे वळली. 'हुस्न-ए-ख़याल और अंदाज़-ए-बयान' असं उर्दू शायरीबद्दल म्हणतात. ते वर्णन तिच्या नृत्याला लागू पडतं - विचारांची सुंदरता आणि सादरीकरणातली शोभा हे तिचे वैशिष्ट्य होते.

एकदा मी तिला सहज एका नाट्यसंगीताबद्दल सांगत होते, "दूती नसे ही माला, सवतची भासे मला." तिने लगेच सरदारी बेगम मध्ये एक सुंदर ठुमरी आहे, ती बसून अदाकारी दाखवत कथकरूपाने सादर करतात ते उदाहरण दिले. हाताने पोपटाची मुद्रा केली आणि म्हणाली, "पापी पपीहा हमरे बैरी,लेत पिया का नाम' ओळ तशीच आहे बघ. माझ्या प्रियकराचं नाव घ्यायचं या पोपटाला स्वातंत्र्य आहे पण मला नाही आणि ते नाव घेऊन नुसता मला छळतोय.." असं म्हणत ते गाणं गुणगुणत तिने मला अभिनय करून दाखवला.

ही सहजता तिच्या वागण्यातही होती. ओळख झाली की पटकन 'या ना आमच्या घरी जेवायला' असं आमंत्रण तिच्या तोंडून मनापासून जायचं. मिश्किल स्वभाव आणि घराचे व मनाचे दार उघडलेले यामुळे तिची व आमची मैत्री झाली आणि आणि ती वर्षानुवर्षे दृढ होत गेली.

तिच्या आजाराला सुरुवात झाली (असावी) ती कानापासून. तिला ऐकू कमी यायचं पण ती ते हसण्यावारी न्यायची. एकदा म्हणाली अगं, 'एक तर मला ऐकायला येत नाही आणि ऐकू आलं तरी कळत नाही. मुलं बोलायला येतात, माझ्या बावळट चेहऱ्याकडे बघतात आणि 'never mind' म्हणून निघून जातात.' हे ऐकणारे लगेच खो खो हसले! ती हजरजबाबी आणि अगदी charming होती !

उल्का तिच्या घरी क्लासला गेली की म्हणायची "घड्याळ लावायला हवे, उल्का आली" कारण ती सकाळी ९ च्या ठोक्याला (किंवा बऱ्याचदा ८ वाजता !) तिच्या क्लासला हजर असे !! तिला शिकवताना काहीतरी जोक आठवायचा व हसू यायचं, मग "उल्का..." असं ओरडत स्वतःच हसायची. तिला बऱ्याचदा गाणं (for the dance!) म्हणायला लावायची तसेच तिचे शब्द "उल्का baby, ding dong, o baby sing a song" अजूनही आठवून मनातल्या मनात हसू येतं...

हे आणि असे तिच्या नर्मविनोदी स्वभावाचे अनेक किस्से आहेत पण आजची मानवंदना 'मनीषा डोंगरे' या नृत्यांगनेला आहे. उल्काकडून, तिच्या विद्यार्थिनीच्या भूमिकेतून...

आमची ओळख २००७ पासून झाली. It was a fan moment for me!! मंडळाच्या कोजागिरीच्या कार्यक्रमाचे ती निवेदन करत होती. मला तेव्हा कळले की ती जितके सुंदर निवेदन आणि एकपात्री नाट्य प्रयोग करते (तिने सादर केलेला "ती फुलराणी" मधला प्रवेश मी कधीच विसरू शकत नाही!) तितकेच सुंदर कथक पण करते! मग काय...मी लगेच तिला विचारले 'मला कथक शिकवशील का'? तिने लगेच 'हो' म्हटले आणि तिच्या Arthur drive च्या घरात माझी तालीम सुरू झाली. तिला इथे आणि जवळपासच्या शहरांत कथकसारख्या एका शास्त्रीय नृत्याची गोडी निर्माण करायला व तो लोकांपर्यंत पोहोचवायला सुरुवातीला खूप कष्ट घ्यावे लागले. बॉलीवूडमधली रागदारीवर आधारित गाणी, जोगवा, गोंधळ व लावणी सारखी लोकनृत्य तसेच इतरही काही compositions वर तिने कथकचा आधार घेऊन नृत्य बसवले आणि 'ताल अकॅडेमी'चे नाव लोकांसमोर आणले. मला तिच्या अनेक कार्यक्रमात सहभागी व्हायची संधी मिळाली. I found her creative approach to any choreography backed by a solid knowledge of literature very appealing.

काही ठराविक सण आले की ती आवर्जून त्याला योग्य अशी रचना शिकवत असे. एकदा नवरात्रीत तिने 'देवी कवित्त' तिच्या सुंदर हस्ताक्षरात लिहून आम्हाला शिकवले होते आणि तेव्हा तिचा चेहरा अगदी बघत रहावा असा तेजस्वी व्हायचा देवीसारखा. तिच्या ठायी असलेली भक्ती (देवाप्रती आणि कलेवरची) तिच्या अभिनयात जाणवायची. किंबहुना तो मनापासून केलेला अभिनय सात्विक, स्वाभाविक आणि लोकधर्मी स्वरुपाचा असायचा.

काळ व जागेच्या मर्यादा सांभाळून ती, कथकचा धागा न सोडता, नाच निवडत व बसवत असे. कधी 'सोहम हर डमरू' सारखे भजन तर कधी "सैंय्या" ही सुफी अंगाने जाणारी रचना, इतकंच काय तर कधी Beyonce च्या इंग्लिश गाण्यावरही तिने कथक बसवल्याचे आठवते. नाच बसवताना गाण्यातल्या व्यक्तिरेखांचा सखोल विचार करून मगच पुढची तयारी. काही व्यक्तिरेखांवर तिचे विलक्षण प्रेम होते; झाशीची राणी आणि संत मीराबाई. कदाचित त्यांच्याकडूनच तिला जगण्याची व लढण्याची प्रेरणा मिळाली असावी.

संत मीराबाई हे व्यक्तिमत्व आणि तिच्या कृष्णावर प्रेमाच्या वेगवेगळ्या छटा हा तिच्या जिव्हाळ्याचा विषय होता - नृत्यातून सादर करायला. तिने 'ऐसी लागी लगन' हे नृत्यनाट्य बसवून डेट्रॉईट व बाहेरगावी अनेक प्रयोग केले होते. त्याचबरोबर "शतरंगिणी", "सन्निधी", "रिवायत", "नृत्यानुभूती" हे कार्यक्रम आठवत असतीलच, योग्य गाणी, अभिनव नृत्यरचना आणि ज्योत्स्नाच्या मदतीने सुंदर निवेदन गुंफल्याने ते प्रेक्षकांना खूप भावले होते.

ती खूप प्रयोगशील होती. तिच्या creativity चा झरा अखंड वाहत असे कारण त्याला साहित्याची भक्कम जोड होती. नृत्य हा तिचा स्थायीभाव होता, त्याच भावनेने ती इतर शास्त्रीय नृत्यांबरोबर जोडली गेली. "मैत्री" हा ५ मैत्रिणींनी (ज्या कथक, भरतनाट्यम, कुचिपुडी, मोहिनीअट्टम, आणि ओडिसी मध्ये कार्यरत आहेत) एकत्र येऊन एक सुंदर initiative घेतला, एकमेकांच्या कलांचा सन्मान करायला व प्रत्येकातली सुंदरता व वैशिष्ट्ये जाणून ती प्रेक्षकापर्यंत पोहोचवायला. त्यांचे productions अतिशय creative असत आणि त्यांचे brainstorming sessions म्हणजे "हसून हसून पुरेवाट" असे सांगायची मनिषा!! 'मैत्री'ने एकदा यमुना नदीच्या मनोगतावर "साक्षी" नावाची नृत्यकथा सादर केली होती तर एकदा Oakland University च्या वाद्यवृंदाच्या साथीवर नृत्य केले होते.

खरं म्हणजे मनीषाची तब्येत जेव्हा खालावली तेव्हाही तिच्या शरीरात कथक हाच एक श्वास होता आणि सच्च्या कलाकाराची जिज्ञासा जिवंत होती. मी एकदा तिला भेटायला गेले तेव्हा "श्रीमंत योगी" ह्या डेट्रॉईटच्या कलावंतांनी सादर केलेल्या नाट्यप्रयोगाबद्दल बोलणे झाले. तिला ह्या कल्पनेमागचा विचार, तो सादर कसा केला, व त्यात कुठले प्रसंग कसे मांडले हे जाणून घ्यायची खूप उत्सुकता होती! तिचे जरी बोलणे कमी झाले तरी डोळे खूप बोलायचे तेव्हा माझी शिष्य म्हणून खरी परीक्षा होती...पण तिचे डोळे हा तिचा मनाचा आरसा होता म्हणून बऱ्याचदा त्यानेच कळायचे तिला काय सांगायचे आहे...

तिला मी बरेच प्रश्न विचारायचे कथकबाबतीत ..आणि ती त्याची उत्तरं द्यायची देखील. पण काहींची उत्तरं तिने मुद्दाम नाही दिली. आता जवळ जवळ १३ वर्ष झाल्यावर, जेव्हा मी कथक शिकवायला लागले तेव्हा ती उत्तरं सापडली - बहुतेक तिला हीच जाणीव करून द्यायची असेल की काही प्रश्न योग्य वेळ आली की मगच सुटतात आणि ती अनुभव व योग्य साधनेनंतर शिष्यानेच शोधायची असतात. गेल्या वर्षी मैत्री द्वारा "अमर नृत्यकथा" सादर झाले तेव्हा आमची अमर सखी, माझी गुरु तर कधी माझी मोठी बहीण...ह्या जगात नव्हती पण तिचे आशीर्वाद आमच्या पाठीशी नेहेमी असतात आणि सतत ऊर्जा देत असतात. "नृत्यं एवं जगत्" हे खऱ्या अर्थाने जगणारी आमची मनिषा तोच बीजमंत्र देऊन गेली जो जपण्याचा आम्ही प्रामाणिक प्रयत्न करत राहू.

उल्का भिडे
ज्योत्स्ना माईणकर दिवाडकर

GKR and Associates, P.C.

Tax and Accounting Firm

Raj Grewal, CPA

OUR SERVICES:

- Tax and Accounting for individuals and small businesses

info@gkrcpa.com

734-658-8334

https://www.gkrcpa.com

Partner with us to create additional income and build wealth

We are expanding our team, call us to find out more!

Best Wishes from Pradeep Kokate & Sharayu Dalvi

महाराष्ट्र मंडळ ऑफ डेट्रॉईट लवकरच सुवर्णमहोत्सवी वर्ष साजरे करणार आहे . या निमित्ताने, ज्यांनी हे मंडळ स्थापन केले, वाढवले, वृद्धिंगत केले अश्या अनेक सभासंदांची मुलाखत घेण्याचे या वर्षी स्नेहबंध समिती ने ठरवले आहे, "आठवणींच्या हिंदोळ्यात " या सदरातून . मंडळाचे सभासद **श्री शिरीष भिडे** यांनी आपले ज्येष्ठ सभासद " **श्री सुभाष केळकर** " यांची मुलाखत घेतली आहे . मुलाखत वाचून आपला अभिप्राय जरूर द्या ....

१) आपण भारतातून डेट्रॉईट परिसरात कधी आणि कोणत्या कारणासाठी स्थलांतर केले?
मी भारतातून थेट Detroit मध्ये आलो नाही. १९६७ ते १९७३ या काळात मी University of Missouri-Rolla मध्ये पदव्युत्तर शिक्षण घेत होतो. Mechanical Engineering मध्ये पीएच.डी. पूर्ण केल्यानंतर, जुलै १९७३ मध्ये मी Detroit मधील Burroughs Corp मध्ये नोकरीला लागलो आणि तेव्हापासून Detroit मध्येच राहतो आहे.

२) अमेरिकेत आल्यावर सुरुवातीच्या काळात कोणत्या अडचणी सर्वाधिक जाणवल्या?
अडचणी म्हणल्यातर बहुसंख्य इतर भारतीय विद्यार्थ्यांप्रमाणेच: Dollars ची कमतरता, घराची आठवण, भविष्याबद्दल अनिश्चितता, ग्रीन कार्ड नाही, इत्यादी.

३) MMD संस्था स्थापन करण्यामागील मुख्य उद्देश काय होता? सुरुवातीच्या काळातील संस्थेच्या काही आठवणी किंवा अनुभव सांगाल का?
मी MMD च्या स्थापनेत सहभागी झालो नव्हतो, पण स्थापना झाल्यानंतर मी लगेच MMD मध्ये सामील झालो. मंडळाच्या स्थापनेमागचा उद्देश सांगण्यासाठी अधिक योग्य व्यक्ती म्हणजे अशोक देशपांडे किंवा श्रीमती सरदेशपांडे.

४) **MMD समितीचे सदस्य म्हणून काम करतानाच्या काही आठवणी आणि अनुभव तसेच MMD च्या आणि इतर कार्यक्रमांमध्ये यशस्वीरीत्या सादर केलेल्या विविध मराठी नाटकांचे दिग्दर्शक म्हणून काम करतानाच्या काही आठवणी सांगा.**
मी MMD च्या कार्यकारिणीवर काही वेळा विविध जबाबदाऱ्या सांभाळल्या आहेत; पण कधीही अध्यक्ष म्हणून नाही. स्थानिक मराठी रंगभूमीशी माझा संबंध कसा जुळला आणि पुढे मी नाटके दिग्दर्शित करण्यापर्यंत कसा पोहोचलो, यामागे घटनांची एक विलक्षण साखळी आहे—किंवा, निव्वळ योगायोग! असेही म्हणता येईल. University of Missouri-Rolla च्या campus वर असताना मी हिंदी चित्रपटसंगीताचा एक रेडिओ कार्यक्रम सुरू केला होता. १९७१ ते १९७३ या काळात मी तेथे रेडिओ जॉकी म्हणूनही काम केले. April १९७७ मध्ये डेट्रॉइटला आल्यानंतर मी हीच आवड पुन्हा जोपासण्यास सुरुवात केली. April २०२७ मध्ये Detroit मधील माझ्या 'गीतांजली' या रेडिओ कार्यक्रमाला तब्बल ५० वर्षे पूर्ण होतील. १९६० आणि १९७० च्या दशकात America मध्ये भारतीय किराणा मालाची दुकाने अत्यंत कमी होती. Detroit च्या downtown भागात फक्त एकच भारतीय दुकान होते. त्यामुळे किराणामालाच्या खरेदीसाठी आम्हाला अनेकदा Windsor, Toronto किंवा Chicago पर्यंत जावे लागे. अगदी कोथिंबिरीसारखी साधी गोष्टही त्या काळी American किराणा दुकानांत मिळत नसे. कोथिंबीर विकत घेण्यासाठी आम्हाला Southland मधील Curly's नावाच्या फळांच्या बाजारात किंवा Troy मधील एका फळबाजारात गाडीने जावे लागे. अशाच एके वेळी, Curly's मध्ये आम्हाला एक जोडपे मराठीत बोलताना ऐकू आले. आम्ही त्यांच्या जवळ गेलो आणि स्वतःची ओळख करून दिली. अशा प्रकारे आमची पानसे दांपत्याशी ओळख झाली. त्या क्षणी अर्थातच आम्हाला कल्पना नव्हती की ही साधीशी ओळख पुढे माझ्या आयुष्यातील एका महत्त्वाच्या प्रवासाची सुरुवात ठरेल. डॉ. श्रीरंग लेले हे अत्यंत प्रतिभावान नाट्यदिग्दर्शक होते. त्यांनी १९७८ मध्ये डेट्रॉइटमध्ये मराठी नाटके दिग्दर्शित करण्यास सुरुवात केली. त्यांनी दिग्दर्शित केलेली पहिली दोन नाटके म्हणजे 'आमलदार' आणि 'लग्नाची बेडी'. डॉ. लेले स्वतःही उत्कृष्ट अभिनेते होते आणि या दोन्ही नाटकांमध्ये त्यांनी प्रमुख भूमिका साकारल्या. त्या काळात नाटकांमध्ये सरदेशपांडे दांपत्य, पानसे दांपत्य आणि शरयू दळवी यांचाही सहभाग होता. मात्र, त्या वेळी नाटकात प्रत्यक्ष भाग घेण्यापासून मी मैलोनमैल दूर होतो! स्थानिक पातळीवर सादर होणारी सर्व नाटके मी आवर्जून पाहत असे, पण रंगमंचावर उभे राहण्याचा विचारही माझ्या

मनात नव्हता. १९८१ मध्ये डॉ. लेले डेट्रॉइट सोडून गेले. त्या वेळी ते 'झोपी गेलेला जागा झाला' या नाटकाचे दिग्दर्शन करत होते. त्यांच्या जाण्यानंतर त्या नाटकातीलच एक कलाकार, डॉ. सुरेश गाडगीळ यांनी दिग्दर्शनाची जबाबदारी स्वीकारली. या नाटकात 'दिल-ए-जलाल' नावाचे एक प्रमुख पात्र होते आणि ते पात्र केवळ उर्दूमध्ये बोलत असे. स्थानिक नाट्यसंघाला अस्खलित उर्दू बोलू शकणारी व्यक्ती सापडत नव्हती. शकु पानसे या त्या नाटकात काम करत होत्या. त्यांनी माझ्या रेडिओ कार्यक्रमातून माझे उर्दू उच्चार आणि शब्दोच्चार ऐकले होते. त्यामुळे त्यांनी दिग्दर्शकाला या भूमिकेसाठी माझा विचार करण्याची सूचना केली. सुरुवातीला मी खूपच साशंक होतो आणि नाटकात काम करण्यास तयार नव्हतो. मात्र, शेवटी मी होकार दिला आणि अभिनेता म्हणून सहभागी झालो. अशा रीतीने, ज्या रंगभूमीकडे मी आतापर्यंत केवळ प्रेक्षक म्हणून पाहत होतो, त्याच रंगभूमीवर मी प्रथमच कलाकार म्हणून पाऊल ठेवले. १९८३ मध्ये डॉ. सुरेश गाडगीळ नॅशव्हिलला गेले. त्यानंतर त्याच वर्षी डेट्रॉइटमध्ये माझ्या पहिल्या नाटकाचे—'छूमंतर'चे—दिग्दर्शन करण्याची संधी मला मिळाली. तिथून सुरू झालेला नाट्यप्रवास पुढे एका दीर्घ मालिकेत रूपांतरित झाला आणि तो प्रवास आजही सुरू आहे. मागे वळून पाहताना या सगळ्या प्रवासाची सुरुवात किती साध्या घटनेपासून झाली होती, याचेच आश्चर्य वाटते. Curly's मध्ये एक कोथिंबिरीची एक जुडी विकत घेण्यासाठी गेलो, तिथे मराठीत बोलणारे पानसे दांपत्य भेटले, आणि त्या ओळखीच्या धाग्यानी पुढे मला डेट्रॉइटच्या मराठी रंगभूमीशी जोडले. योगायोगच नाही का ?

५) गेल्या ४०–५० वर्षांत संस्थेमध्ये झालेले सर्वात मोठे बदल कोणते वाटतात?

गेल्या ५० वर्षांत MMD चा आकार खूप वाढला आहे आणि त्यामुळे आपले कामकाजाचे बजेटही खूप मोठे झाले आहे. साधारण २००९ पर्यंत MMD अतिशय कमी बजेटमध्ये काम करत होती, कारण तोपर्यंत MMD ने sponsors मिळवण्यासाठी विशेष प्रयत्न सुरू केले नव्हते. बजेट वाढल्यानंतर आपल्याला भारतातील अनेक चांगली नाटके पाहायला मिळाली, जसे की 'शिकायला गेलो एक' आणि 'वाडा चिरेबंदी'. 'कुर्रर्र' सारखी काही नाटके तितकी चांगली नव्हती. MMD च्या कार्यक्रमांमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांचा खूप विचार केला जातो, ही खरोखरच प्रशंसनीय गोष्ट आहे.

६) सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे स्वरुप, नियोजन आणि सादरीकरण कसे बदलले आहे?

सर्वात मोठा बदल म्हणजे भारतातून येणाऱ्या व्यावसायिक नाटकांची मोठी संख्या. यांपैकी काही नाटके खरोखरच उत्कृष्ट आहेत, पण काही मात्र खूप निराशाजनक आहेत. दुर्दैवाने, भारतातून इतकी व्यावसायिक नाटके उपलब्ध होत असल्यामुळे स्थानिक कलाकारांना आपली प्रतिभा दाखवण्याच्या संधी कमी झाल्या आहेत. गेल्या दोन वर्षांत एकही स्थानिक नाटक झालेले नाही, आणि ही खरोखरच दुःखाची गोष्ट आहे!

७) कार्यक्रमांमधील जेवण, खाद्यसंस्कृती आणि एकत्र येण्याची पद्धत कशी बदलली आहे?

जेवणाच्या दर्जात झालेले बदल हे सर्व चांगल्यासाठीच झाले आहेत. १९७० आणि १९८० च्या दशकात जेवण वेगवेगळ्या लोकांच्या घरी बनवले जात असे, त्यामुळे चव आणि दर्जा एकसारखा नसे. MMD ने फक्त केटरिंगचे जेवण देण्यास सुरुवात केल्यापासून जेवणाचा दर्जा खूपच सुधारला आहे.

८) नव्या पिढीचा मराठी भाषा व संस्कृतीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन कसा वाटतो?

आमच्या पिढीला मंडळाची जितकी गरज होती, तितकी आजच्या तरुण पिढीला वाटत नाही. भारतात असलेल्या आपल्या प्रियजनांशी आता सहज संपर्क साधता येतो आणि भारतीय टीव्ही कार्यक्रम तसेच मराठी चित्रपटही सहज उपलब्ध आहेत. त्यामुळे सांस्कृतिकदृष्ट्या तरुण पिढीला स्थानिक मराठी समुदायाचा भाग असण्याची तितकी गरज वाटत नाही.

भारतातून आलेली एखादी तरुण नववधू दररोज भारतातील आपल्या आईला video call करून पाककृती विचारू शकते किंवा इतर बाबतीत सल्ला घेऊ शकते. दहा किंवा त्याहून अधिक भारतीय कुटुंबांचा एक गट मोठ्या महाराष्ट्रीयन समुदायाशी संपर्क न ठेवताही आपापल्या गरजा आपल्यातच भागवू शकतो. मला वाटते की MMD साठी हा एक मोठा तोटा आहे.

९) मराठी भाषा आणि संस्कृती जपण्यासाठी पुढील पिढीने काय करणे आवश्यक आहे?
असे म्हटले जाते की दोन पिढ्यांमध्ये सर्व स्थलांतरित कुटुंबे अमेरिकेच्या मुख्य प्रवाहातील समाजात पूर्णपणे मिसळून जातात. त्यामुळे मराठी भाषा आणि संस्कृती कायमस्वरूपी टिकवून ठेवणे अत्यंत कठीण होईल.

१०) या संस्थेचे भवितव्य आपण कसे पाहता?
दरवर्षी नवीन मराठी लोकांचा गट अमेरिकेत येत राहिला, तर MMD चे भविष्य नक्कीच उज्ज्वल आहे. आपण योग्य दिशेने वाटचाल करत आहोत आणि आपले मंडळ दरवर्षी आणखी मजबूत होत जाईल. मात्र, जर राजकीय निर्णयांमुळे स्थलांतराचे प्रमाण किंवा H1B किंवा F1 व्हिसावर येणाऱ्या लोकांची संख्या मोठ्या प्रमाणात कमी झाली, तर सर्वच स्थलांतरित समाजांवर त्याचा गंभीर परिणाम होईल.

११) मंडळ आपल्याला किंवा आपल्या सारख्या अनेकांना कश्या प्रकारे मदत करून शकते ? कार्यक्रमादिवशी किंवा इतर वेळी ?
MMD ने "Senior Services" नावाचा एक उपक्रम सुरु केला तर त्याचा खूप फायदा होईल. या उपक्रमाअंतर्गत, समजा ४ स्वयंसेवकांची एक टीम असेल आणि प्रत्येक स्वयंसेवकाने काही ज्येष्ठ नागरिकांच्या संपर्कात राहण्याची जबाबदारी घ्यावी. दर आठवड्याला एका ज्येष्ठ नागरिकाला फोन करून, "तुम्हाला काही हवे आहे का?" अशी विचारपूस करावी. अनेकदा फक्त "आपली काळजी घेणारे कोणीतरी आहे" हे माहीत असणेही ज्येष्ठ नागरिकांसाठी खूप दिलासादायक असते.
दोन वर्षांपूर्वी एक ज्येष्ठ दाम्पत्य होते. त्यांची आर्थिक परिस्थिती खूप चांगली होती, पण पती-पत्नी दोघेही अपंग होते आणि त्यांना रोज घरचे भारतीय जेवण मिळावे अशी खूप इच्छा होती. आता दोघांचेही निधन झाले आहे. पण अशाच प्रकारचे दुःखद भविष्य अनेक ज्येष्ठ नागरिकांसमोर येऊ शकते आणि अशा वेळी MMD त्यांना खूप मदत करू शकते.

शिरीष भिंडे

StateFarm
TROY
2916 E LONG LAKE RD, TROY, MI 4808
PH – 248-250-9708
JAYMUNJ.COM
ROCHESTER
1461 N ROCHESTER RD, ROCHESTER HILLS, MI 48307
PH – 248-218-2526
AGENTJAYMUNJ.COM

JAY MUNJ STATE FARM.

Veg O Rama

dwarkamai
KITCHEN

Contact: 734-776-8492 5063 LIVERNOIS ROAD TROY MI 48098
VORTroy_DMK5063@gmailcom

Graham & Ketkar, PLLC

Immigration Law Expertise
Supporting corporate employees and their families

का बरं का ?

“तुम्ही मराठी भाषा का शिकता?” असा साधासा प्रश्न वर्षाच्या सुरुवातीलाच म्हणजे अगदी पहिल्या दिवशी, पहिल्या तासालाच आम्ही मुलांना विचारला. आपल्याला साधा सोपा वाटणारा प्रश्न मुलांना मात्र गोंधळात टाकणारा होता - खरं उत्तर द्यावं तरी प्रॉब्लेम, न द्यावं तरीही प्रॉब्लेम ! कोणी काही बोलेचना. मग आम्हीच मुलांना ४ पर्याय दिले आणि कोऱ्या कागदावर फक्त पर्याय क्रमांक लिहायला सांगितला. नाव - गाव लिहिण्याची गरज नाही. तुम्ही हेच उत्तर हा बरं दिलं ? असं सुद्धा आम्ही विचारणार नाही. कोणाला judge करणार नाही आणि यातलं कोणतंही उत्तर चूक नाही याची खात्री मुलांना दिली.

मुलांना दिलेले पर्याय असे होते -
१. आई बाबा जबरदस्ती शाळेत पाठवतात म्हणून
२. मला मराठी शिकायला आवडतं म्हणून
३. मराठी हे भारतातील माझ्या कुटुंबाशी संवादाचं साधन आहे म्हणून
४. मी हे का करतोय/ करतेय मला माहिती नाही.
(मुलांना प्रश्न आणि पर्याय शुद्ध इंग्रजीत लिहून दिले होते. चिंता नसावी.)

पहिला पर्याय फळ्यावर लिहिताच वर्गात एकच हशा पिकला. मुलांनी हसून दिलेली दाद, पहिल्या पर्यायाला त्यांची मूक संमती दर्शवत होती. बाकी उत्तरं तर फक्त formality होती, उत्तर देणाऱ्यांसाठी आणि विचारणाऱ्यांसाठी सुद्धा. २४ पैकी ११ मुलांनी ‘मराठी हे भारतातील माझ्या कुटुंबाशी संवादाचं साधन आहे म्हणून’ हा पर्याय निवडला, ३ मुलांनी ‘मला मराठी शिकायला आवडतं म्हणून’ असं उत्तर दिलं तर ६ मुलांनी ‘आई बाबा जबरदस्ती शाळेत पाठवतात म्हणून’ हा पर्याय आणि ४ मुलांनी ‘मी हे का करतोय/करतेय मला माहिती नाही’ हा पर्याय निवडला.

आम्ही तुमच्या जागी, तुमच्या वयाचे असतो तर आम्ही पण पर्याय १ च निवडला असता असं सांगितल्यावर मुलांना आश्चर्य वाटलं आणि हसू सुद्धा आलं. "या वयात बऱ्याचश्या गोष्टी आपण आईबाबा सांगतात म्हणूनच करत असतो. पण ते त्या गोष्टी आपल्याला का करायला सांगतात हे मात्र आपण समजूनच घेत नाही आणि मग ती गोष्ट आपल्याला नकोशी होते, जबरदस्ती वाटते. कोणतीही भाषा शिकण्याचे खूप फायदे असतात ते तुम्हाला माहिती आहेत का ?" या प्रश्नाचं उत्तर अर्थातच मुलांकडे नव्हतं.

मग आम्ही हसत खेळत प्रत्येकाने आपली मातृभाषा का शिकायला हवी याचा शोध घेतला. आपली मातृभाषा ही "Family treasure" सारखी असते जी एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे सुपूर्द केली जाते, ती टिकवण्याचं, पुढे pass on करण्याचं काम आपलं आहे, मातृभाषा ही आपल्या identity चा भाग असते आपल्या संस्कृतीशी, इतिहासाशी जोडून ठेवायला तिची मदत होते; या सारख्या अवघड गोष्टी secret code analogy, roots analogy वापरून समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला. मराठीचा तास असला तरी चर्चा करताना आम्ही इंग्रजीची मदत घेतली कारण मुलांना मुद्दा कळणं महत्वाचं होतं.

एवढं सगळं lecture देण्यामागे ‘आई बाबा जबरदस्ती शाळेत पाठवतात म्हणून’ पासून ‘मला मराठी शिकायला आवडतं म्हणून’ असं मुलांचं मत परिवर्तन करण्याचा उद्देश नक्कीच नव्हता मात्र या चर्चेमुळे ‘मी हे का करतोय/करतेय मला माहिती नाही.’ असं प्रामाणिकपणे सांगणाऱ्या मुलांच्या मनातील गोंधळ कमी व्हावा आणि आपण मराठी का शिकतोय? या प्रश्नाचं एक तरी उत्तर त्यांना सापडावं हा होता.

हे झालं मुलांचं; पण पालकांना तरी bilingual brain चे फायदे नक्की माहिती आहेत का? पालक म्हणून आपल्यातही मत-मतांतरं असतातच. एका पालकाला मराठीचा जाज्वल्य अभिमान असतो, तर त्याच्याच जोडीदाराला मात्र "कशासाठी इतकी उठाठेव, इथं राहून ह्या सगळ्याचा काही उपयोग आहे का ?" असा प्रश्न पडलेला असतो. मग त्यावरून घरात भांडणं नकोत किंवा मग इतर कोणी पाठवतायत म्हणून आपण मुलांना मराठी शाळेत पाठवतो.म्हणजे “का बरं का?” हा प्रश्न मुलांप्रमाणेच बहुतांश पालकांच्या मनात सुद्धा असतोच.

तुम्हाला हे माहिती आहे का ? - ज्या व्यक्तीला फक्त एकच भाषा येते ती व्यक्ती एकाहून जास्त भाषा येणाऱ्या व्यक्तीच्या तुलनेत ४-५ वर्षं लवकर म्हातारी (cognitive decline) होते. म्हणजेच एक भाषा जाणणाऱ्या व्यक्तीचा मेंदू ६० व्या वर्षी म्हातारा होतो असं आपण समजलं तर दोन भाषा जाणणाऱ्या व्यक्तीचा मेंदू ६५ वर्ष, तीन भाषा जाणणाऱ्या व्यक्तीचा मेंदू ७० व्या वर्षी म्हातारा होऊ लागतो. सोप्या शब्दात सांगायचं तर - multilingualism enhances cognitive reserve, which helps delay age-related cognitive decline.

द्विभाषिकता / बहुभाषिकता मेंदूच्या कार्यक्षमतेत आणि कार्यकारी नियंत्रणात सुधारणा करून cognitive reserve वाढवते, कारण दोन भाषा सतत हाताळल्यामुळे मेंदू अधिक कार्यक्षम बनतो. या द्विभाषिक प्रक्रियेमुळे synaptic plasticity ला चालना मिळते, लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता सुधारते आणि एकभाषिक व्यक्तींच्या तुलनेत डिमेन्शिया ४–५ वर्षे उशिरा होतो. जितक्या लहान वयात आपण द्विभाषिकता आत्मसात करू तितक्या लवकर आणि जास्त प्रमाणात synaptic plasticity ला चालना मिळते, मेंदूच्या prefrontal regions मध्ये gray matter चा विकास अधिक चांगल्या प्रकारे होतो आणि पुढील आयुष्यात डिमेन्शिया सारखे neurodegenerative विकार दूर ठेवण्यास मदत होते.

द्विभाषिक / बहुभाषिक मुलं इतरही अनेक गोष्टीत चांगली असतात. या मुलांमध्ये prefrontal cortex चा विकास चांगला होतो. मेंदूचा prefrontal cortex हा भाग निर्णय क्षमता म्हणजेच decision making आणि multitasking शी निगडित असतो. आणि त्यातच जर तुम्ही शिकत असलेली भाषा तुमची मातृभाषा असेल तर cognitive benefits सोबतच इतरही personal आणि cultural benefits नक्की मिळतील यावर आपलं दुमत नसेल.

Physical exercise केल्याने स्नायूंना जशी बळकटी येते तसेच वेगवेगळ्या भाषा शिकल्याने मेंदू बळकट होतो. जेंव्हा आपण gym join करतो तेंव्हा “बॉडी बिल्डर” होण्यासाठी नव्हे तर basic fitness यावा हाच आपला हेतू असतो ना ? तसंच मराठी शाळेत जाऊन मराठीत आपल्याला PhD करायचं नाहीये हे नक्की , पण आपल्या मुलांच्या cognitive आणि cultural विकासाठी मराठी शिकणे फायद्याचे आहे हे जरी पालक म्हणून आपल्याला पटले तरी खूप झाले.
मुलांना आपण मराठी शाळेत असेही पाठवतोच पण मुलांसोबतच पालकांच्याही मनातील "का बरं का ?" हा प्रश्न दूर झाला तर दोघांनीही केलेली ती कृती अधिक intentional/ purposeful असेल, नाही का?

विभावरी देशपांडे (ट्रॉय मराठी शाळा)

घावन घाटले

घावन साहित्य –

- १/२ वाटी तांदूळ पिठी
- लागेल तेवढं दूध
- चवीनुसार मीठ

कृती:

१.तांदूळ पिठी आणि दूध एकत्र भिजवून घ्यावे.चवीनुसार मीठ घालावे.
२.पातळ डोश्यासारखे भिजवून घ्यावे.
3.तव्यावर तूप घालून डोश्यासारखे पातळ घावन घालून घ्यावे.

घाटले साहित्य –

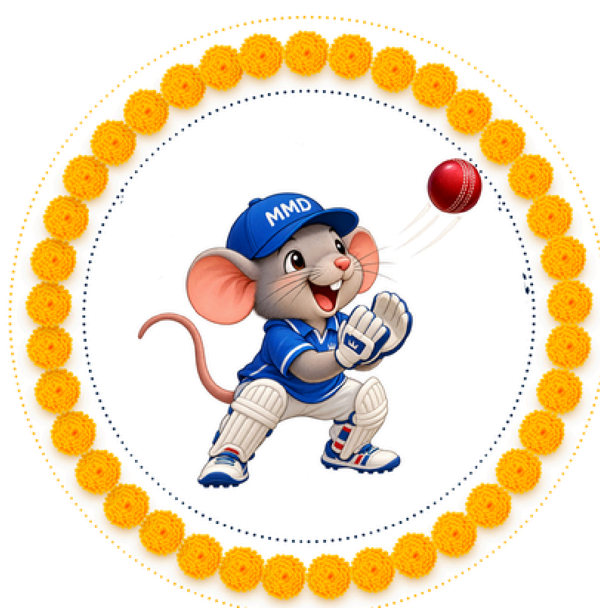
- १ लिटर दूध
- १ कप खोवलेले खोबरे
- १-१/२ मोठा चमचा तांदूळ पिठी
- १/२ कप साखर
- १ छोटा चमचा वेलदोडा पावडर
- केशर
- काजूचे बारीक तुकडे डेकोरेशन साठी

कृती:

१ दूध गरम करायला ठेवणे.
२.दूध उकळायला लागले की त्यात साखर आणि खोबरे घालणे.
३.थोड्या गार दुधात तांदूळ पिठी मिसळून उकळत्या दुधात घालणे.
४.सर्व एकत्र करून त्यात वेलदोडा पावडर आणि केशर घालून चांगले ढवळून दूध तयार करणे.
५.आता एका मोठ्या वाटी किंवा पसरट ताटली मध्ये घावनचे तुकडे घ्या. त्या मध्ये वरून घाटले म्हणजे तयार दूध घालून त्या वर साजुक तूप घालून त्याचा आस्वाद घ्यावा.

जान्हवी पटवर्धन

Best Wishes
From
Guru & Mona
Sashital and family



FORTUNE FOREVER

FINANCIAL SERVICES

Best Wishes from

SENSORY
REHABILITATION

4413 Reilly CT Troy 48085 • +1 (248) 719 - 4827 • rehabsensory1@gmail.com •

SENSORY
REHABILITATION

ABOUT US

Healthcare industry works tirelessly to provide exceptional care to everyone in need while facing many challenges. Challenges related to staffing, in particular, have become complex over the years and this is why Sensory Rehabilitation, LLC was established in 2017.

We work to create and develop a supplemental workforce consisting of motivated, talented, and highly-qualified professionals who meet the needs of your patients and facility. We really focus on getting to know you and your organization prior to delivering a provider who is right for both you and your patients.

WHY CHOOSE US?

- 8 YEARS IN HEALTHCARE STAFFING SERVICES.
- FOSTER A CULTURE OF CARE, TRUST, HONESTY, RESPECT, AND BENEVOLENCE.
- PLACEMENT IN HOMECARE AS WELL AS OUTPATIENTS SERVICES.
- MORE THAN 25+ H1 APPROVAL AND 5 GREEN CARD APPROVALS.

"जन्म सत्यवान भव "

सणासमारंभाच्या दिवशी सुरेख वस्त्रालंकारांनी सजलेल्या स्त्रियांनी वाकून केलेला त्रिवार नमस्कार हे एक लोभस दृश्य असते. हातातल्या कांकणांचा मंजुळ आवाज होतो आणि नंतरच्या आशीर्वादामध्ये वडीलधाऱ्यांच्या -म्हणजे त्यात बायका व पुरुष दोन्ही आले- जीभेवर अगदी सरस्वती प्रसन्न होते.....

हल्लीच्या काळापासून ते प्राचीन काळापर्यंत नोंद केली तर या बदलत गेलेल्या आशीर्वादांची झलक साधारण अशी...
"अरे..बास बास! आता सवय नाही राहिली नमस्कार करवून घेण्याची"
"सुखी राहा, सुखी राहा..."
"यशस्वी भव"
"शतायुषी भव "
"शुभं भवतु"
"आता दोनाचे चार होऊ देत"
"आता घरात पाळणा हलू दे बरं का.."
"अष्टपुत्रा सौभाग्यवती भाव" (नशीब, हल्ली विशेष ऐकू येत नाही!)
"इष्टपुत्रा/इष्टपुत्री सौभाग्यवती भाव (अगदी क्वचितच)
आणि हल्ली न ऐकू येणारा ...

"जन्मसावित्री भव" - हल्लीच भारतात गेले होते तेव्हा मैत्रिणीच्या नव्वद पेक्षा ज्यास्त वय असलेल्या सासूबाईंनी पाठीवरून थरथरता हात फिरवत हा आशीर्वाद दिला तेव्हा माझ्या डोक्यात विचारांच्या लाह्या फुटल्या.

तर- "जन्मसावित्री भव" म्हणजे नक्की काय?
माझा अंदाज: सावित्रीने स्वतःच्या मनाने सत्यवानाला वरले, त्याला मृत्यूच्या दाढेतून खेचून बाहेर आणले, त्याच्याबरोबर मुलां-नातवंडांनी समृद्ध असा संसार केला- तसेच भाग्य तुला लाभो.

तुम्ही "जन्म सत्यवान भव" असा आशीर्वाद ऐकला आहे का? मी तरी नाही. पूर्वी याची जरुरी नसावी, पण आता आहे असे मला वाटते. आपण बायका हरतालिका व्रत करतो, मंगळागौरी पूजतो, करवाचौथ साजरी करतो- या गोष्टींना पुरुषांच्या आयुष्यात काहीही पर्याय नाही- पण असावा का? सुयोग्य साथीदाराबरोबर सुखी सहजीवनाची आस पुरुषांना नसतेच का?

आता पंच्याहत्तरीच्या आसपास मला वाटते कि प्रदीर्घ सहजीवनाची जरुरी आता सावित्री इतकीच किंवा थोडी जास्तच, सत्यवानालाही दिसते आहे. साथीदाराच्या कर्करोगाशी, कंपवाताशी, स्मृतीभ्रंशाशी सामना देतांना ज्या सहचराची तब्येत त्यातल्या त्यात धडधाकट, त्याची दमछाक होतेच आहे- मग ती झुंजार सावित्री असो कि नाईलाजाने पाण्यात हातपाय मारून, तरणारा सत्यवान. माझ्या पहाण्यात तरी यात सावित्रीच संख्येने जास्त आहेत- सत्यवान फारच कमी. हा आपल्या भारतीय संगोपन पद्धतीचा दोष की पुरुषांच्या मानसिकतेचा?

पाटीलकाकू स्वर्गवासी झाल्याला सहा महिने झाले असावेत, पाटीलकाका अचानक भेटले. रयाहीन, उदास-उदास, वजन खूपच कमी झालेले, मला तसा धक्काच बसला. गडबडीने काहीतरी विचारायचं म्हणून विचारलं,
"कसे आहात काका?"
"मी ना? आहे- आहेच म्हणायचं. जेवणाचा डबा आणायला निघालो आहे"
या सत्यवानाची सावित्री त्याला सोडून दिगंतीच्या प्रवासाला निघून गेल्यावर तो पार ढासळला होता.

आता आयुर्मर्यादा वाढते आहे, संध्याछाया सगळ्यांनाच भेडसावत आहेत. सभोवती बघते तेव्हा, सावित्रीच सत्यवानापेक्षा ज्यास्त धडाडीने सूर्यास्ताला सामोरी जाते आहे. स्वतःच्या व साथीदाराच्या निवृत्तीनंतरच्या संपत्तीच्या व्यवस्थापनाबद्दल शिकून घेऊन, समवयस्क गटाबरोबर प्रवास करते आहे, मैत्रिणींबरोबर एकमेकींना धीर देत रोजचा दिवस साजरा करते आहे, मुला-नातवंडांत रमते आहे.

एक गुजराथी मैत्रीण व तिचा नवरा ज्येष्ठ नागरिकांच्या सह-निवासात हल्लीच राहायला गेले. तेथे त्यांनी सर्वांनी मिळून ठरविले की, पुरुषांनाही स्वयंपाक करायला यायलाच पाहिजे. पुरुषांनीही कुरकुरत का होईना, हे आव्हान स्वीकारले. अगदी सोपा असा डाळ-भात, भाजी, मूग-डाळ तांदुळाची खिचडी एवढा स्वयंपाक शिकून घेतला. उपयोग होवो न होवो, त्यांच्या बायकांना मात्र जरासे हायसे वाटले व त्यांचा आत्मविश्वास वाढला- हेही नसे थोडके.

काही दिवसांपूर्वी एक सुंदर कविता वाचली-

"कळतंय त्यालाही अन तिलाही-

दोघांपैकी एक आधी जाणार
तिलाही माहीत आहे, त्यालाही
नंतर कुणीतरी एकटाच उरणार
त्यालाही ठाऊक आहे, तिलाही.
आयुष्यभर सळसळलंय एकत्र पान अन पान
मिसळले परस्परात श्वास अन श्वास
एक थांबून जाईल मधेच, अन
एक चालत राहील,
कळतंय त्यालाही अन तिलाही."

सत्यवानाची सावित्री जर त्याच्या आधी निघून गेली, तर त्याचेही उरलेले आयुष्य सुसह्य व्हायला हवेच ना?

वीणा शाह

Best Wishes From

RASNA

FOODS

Our Bronze Sponsors

VIRASAT
THE HERITAGE
INDIAN CUISINE

SUGUNA'S
Beauty Touch

Roshan Pathre
Real Estate Agent

SAMI'S
ENGRAVING
& GIFTS

V2SOFT
Innovation Through Intelligence.

taal academy
DEDICATED TO TRAINING IN
KATHAK DANCE

Best Wishes
from
Sheetal Sonar

DME
presents

Gold
Adventures

Pande
GROCERS

THE
TUTORING
CENTER

Best Wishes
from
Kiran &
Deepa Ingle

ASMI
Dance Academy

Our Bronze Sponsors

CENTURY 21 Town & Country
4820 Rochester Rd, Troy, MI 48085 | 248-524-16000 Each Office Is Independently Owned and Operated

SOWJANYA CHAVA
REALTOR
Residential | Commercial | Property Managemnt
517-918-3700
sowjanyachava@outlook.com
www.nickolgroup.com

Paradise BIRYANI POINTE

GLOWING SMILES DENTAL

Sabrina's SALON

Yummy In Tummy with Saroj

Best Wishes from Prem Khilnani

EXPERIENCE THE LIFE
MI ADVENTURES'23

Best Wishes from Hema & Deodatta Kulkarni

Gamak academy
North Indian Classical, Semi-Classical Vocal Music

Ashoka Indian CUISINE

Best Wishes
from
Vimal Puri

TAYION
COLLECTION

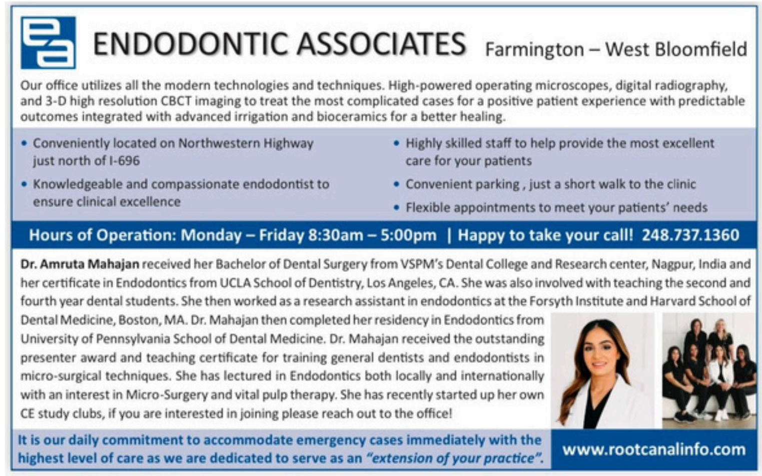
A J DESMOND & SONS
FUNERAL DIRECTORS
Trusted experts
creating custom goodbyes
reflecting love and life.
AJDesmond.com
TROY • CROOKS ROAD
between Maple & Big Beaver
248.362.2500
ROYAL OAK / BIRMINGHAM
WOODWARD AVENUE
between 13 & 14 Mile
Vasu, Rodgers & Connell Chapel
248.549.0500
TROY • ROCHESTER ROAD
between Big Beaver & Wattles
Price Chapel
248.689.0700
memorials | cremation | burial | funerals

|| श्री गणेशाय नमः ||

Best Wishes
Prakash &
Manda Gandhi

PATEL®
BROTHERS

This program is not sponsored by the Troy School District. Approval to distribute flyers is a community service and does not imply endorsement.



Namaste Flavours

CONTACT US

34749 Grand River Avenue, Farmington, MI - 48335
Phone: (248)-471-5555
Email: support@namasteflavours.com

Best Wishes from Lalit & Shobha Shah

आरोग्यम् धनसंपदा (Health is Wealth)

We all live in a very fast-paced world, constantly running after something and chasing instant results and gratification. We often hear the saying, “Age is just a number.” Yet, no matter our age, the body is a living system that naturally experiences the effects of aging.

Despite everything we may do to stay forever young, the body follows its natural path. Over time, we may experience tiredness, aches, pains, and changes in our physical abilities. Rather than resisting these inevitable changes, we can learn to accept them with grace and awareness.

In this article series, we will explore how we can embrace the natural process of aging, age gracefully, and discover a deeper sense of lasting happiness that goes beyond the changes of the body.

In previous article, I mentioned Maharshi Patanjali (who is honored as “Father of Yoga”). Maharshi Patanjali shed light on the workings of the mind and provided us with a roadmap for calming the mind and progressing toward enlightenment. For many of us living as householders and managing the responsibilities of family life, the idea of “enlightenment” may seem distant or beyond our reach. In Hindu philosophy, where the concept of rebirth is embraced, we do not have to feel pressured to attain enlightenment in this lifetime. Instead, we can view yoga as a lifelong journey toward greater peace, awareness, and a more fulfilling life—ultimately progressing toward moksha.

Patanjali Yoga sutras are divided into four chapters (pada’s).

• **Samadhipadah-** 51 Sutras (aphorisms)- Samadhi means meditative absorption. This chapter on samadhi defines Yoga, the nature of the mind, problems encountered reaching the state of yoga (meditative state) and ways to overcome these problems.

• **Sadhanapadah-** 55 Sutras (aphorisms) - Sadhana mean study or practice. This chapter talks about important practices for moving the mind from distractions to attention.

• **Vibhutipadah–** 55 Sutras (aphorisms) - This chapter talks about various powers (Vibhuti’s) that mind achieves after several practices mentioned in previous chapters. These powers become obstacles to the path of enlightenment. To reach Kaivalya one must be cautious and transcend these powers.

• **Kaivalyapadah –**34 Sutras (aphorisms) – This is the final chapter of Patanjali Yoga sutras. This chapter talks about “liberation/ moksha”, that is the essential nature of human consciousness. Purusha (True self) is separate from Prakruti (mind). True self/ Purusha is unchanging witness while the mind is always fluctuating but if mind gets the control than it creates multiple problems and life loses the peace. This chapter explains effects of mental impressions (samskaras) and past actions shaping our life and how yoga helps to conteract this condition.

Samadhipadah:- This chapter begins with sutra -
1- "Atha Yoganusasanam"- Here begins the authoritative instructions on yoga.
2- Yogas chitta vrittis nirodhah- yoga is the restraint of fluctuations and modifications of the mind. Patanjali defines yoga is the ability to direct the mind towards an object and sustain it without distractions.

In this chapter Patanjali has given clarification on five mental fluctuations (vrittis). The mind registers the object through the senses.

Sutra 1.6 gives five mental fluctuations (vrittis) as below:
1. Pramana- Comprehension – direct observation of the object.
2. Viparyaya- Misapprehension -faulty observation or misinterpretation of the object maybe due to inability to understand the depth
3. Vikalpa – Imagination of the object based on words or expressions.
4. Nidra – Deep sleep occurs with heaviness of the mind maybe due to boredom or tiredness.
5. Smriti – Memory - impressions of all our mental experiences.

In this chapter he has outlined core practices for gaining mastery over the mind. (sutra 1.12). The mind can reach the state of yoga with practice (Abhyasa) and detachment (Vairagya).
•**Abhyasa-** defined as correct practice applied over long time with consistent effort, dedication and positive mental attitude
•**Vairagya –** letting go of the cravings for material objects and worldly desires.

Sadhanapadah
Patanjali has introduced couple of core concepts such **Kriya yoga (yoga of actions) and Ashtang Yoga (The eight limbs) and Pratipaksha bhavana.** In our daily lives, we often act impulsively without giving much thought to our actions or consequences. At times, we may later regret these actions or wish we had responded differently.

Have you thought why we suffer in life?

According to Patanjali we have five afflictions (kleshas). Those are the root causes of our sufferings. These five kelshas mentioned in sutra 2:3 are as follows:

1. Ignorance/ misapprehension (avidya)
2. Ego/ confused values (asmita)
3. Excessive Attachments (raga)
4. Unreasonable dislikes/ Aversion (dvesha)
5. Insecurities/ Fear of death (abhinivesha)

Think about a drunken monkey that has also been bitten by a bee. What do you think this monkey would do?
It would likely be restless, agitated, and act impulsively without much thought or awareness. Our mind can be just like this monkey. Most of the time, the mind can be agitated, restless, and easily distracted, constantly jumping from one thought or activity to another.

Look at these kelshas in detail and how each brings discomfort to the mind. Kelsha is the Sanskrit word meaning pain or afflictions. These kleshas can become stumbling blocks to our spiritual growth and progress. According to Patanjali, understanding and overcoming the kleshas is an important toward cultivating a peaceful, balanced, and poised mind.
1. **Avidya** means ignorance or misapprehension. It is the major source of all other kelshas. It is due to our failure to see things clearly or due to turning a blind eye purposely. For example, we get obsess over our body, physical appearance knowing that these things are bound to change. To rise above this klesha we must accept change with grace and cultivate sense of inner acceptance. Instead of resisting change, learn to discriminate between permeant and impermeant.
2. **Asmita** is the sence of "I, the ego (ahamkara). To do the action successfully we all need the "I" ness but if that "I" sense goes above and beyond then it separates us from the others and in result it influences our thinking and behaviors. This creates wavering in the mind. Solution to this is the introspection and mindfulness.
3. **Raga** points to intense attachment, desires or cravings to the pleasures or the objects in the life. for example. until one buys that new iphone version one feels unhappy and after buying that new iphone happiness lasts only until newer model becomes available in the market. Our never-ending attachment to people, the material possessions and experiences in our life create wanting more and more resulting in more unhappiness. Our actions are driven by attachments and our ego. Living meaningful, balanced and moderate life is the solution to overcome raga.
4. **Dvesha** refers to the hatred or the aversion. It also points to the strong loathing for the things outside comfort zone. The corporate world we live in is often characterized by continuous competition, the struggle for recognition, the pursuit of the next promotion, and the constant pressure created by social media. These demands can keep us feeling constantly on edge, stressed, and under pressure. All this makes mind stressed and unstable. To reduce the grip of this kelsha we must do things outside of our comfort zone, challenge yourself to do things that you normally won't do.
5. **Abhinivesha** means insecurities or clinging to life or fear of death. With lingering fear of death or fear of unknown mind is constantly worrying. To avoid this worrying, we must live each moment fully (as if this is the last moment).

Patanjali taught here that consistent yoga practice helps cultivate mindfulness and reduces mental suffering. As fluctuations of the mind become quieter, we acquire greater mental

clarity, inner peace and sense of wellbeing. With clarity of mind, our actions and reactions are no longer driven by attachment or ego. Instead, we can respond with greater awareness, balance, and understanding and ultimately stopping the negative impressions and cycle of re-birth.

To overcome kelshas we need to cultivate certain qualities and Patanjali has given us three important processes:

1. Kriya yoga (yoga of action or yoga of purification). Sutra 2.1
2. Ashtang Yoga (The eight limbs) Sutra 2.29
3. Pratipaksha bhavanam. Sutra 2.33

Kriya yoga consist of three qualities-

1. Tapas (Self-discipline)- Austerity or purification of mind and body with consistent daily practice. Tapas refers to the practice that literally creates heat and helps to burn the mental impurities, attachments and gives strength to foster spiritual life. Tapas involves both external and internal practices. External practices may include the disciplined practice of asanas, while internal practices involve cultivating discipline, self-awareness, and perseverance as described within the Eight Limbs of Ashtanga Yoga.

2. Svadhyaya (self-study) -Study of scriptures to understand the nature of "true self". Am I the body, am I the mind? Who am I? Svadhyaya entails in depth study of philosophical text and introspection (become observer and analyze your Aham- Ego).

3. Ishwar pranidhana (surrender)- According to Patanjali, this does not necessarily refer to a deity or God with a specific form. Rather, it emphasizes humility and surrendering one's actions and results to a higher power. It recognizes that when we perform an action, we receive help from various known and unknown sources within the universe and we must be humble about the outcome. This is the practice of "letting go" of our ego and fruits of our actions to universe.

Pratipaksha Bhavanam includes:

- Examine attitudes towards people or situations. Be mindful of your thoughts, and observe when there is negative thought, anger or fear.
- Acceptance of thoughts without judgement or pushing away
- Consciously replacing negative thoughts with positive thoughts helps to reach balanced mind.

This is effective and wonderful practice. To make this practice as a way of life or habit, it needs constant effort and intention. Every time you notice negative thought refrain from focusing on it and gently replace it by positive thought.

For example, if you are worried about certain situation or up coming event think about other peaceful personalities or happy Buddha face. Consciously relax your face, eyes, think about

happy moments and bring smile on your cheeks. Like any other habit, developing this way of thinking will require consistent practice and patience. Next time you get into the situation, and start thinking negatively, STOP and become observer, ask yourself why I am frustrated? changing the thinking pattern and replacing with previous positive memories you will realize "I have done this before, I have done this successfully" and gradual change in mind will happen. To change old samskaras, or deeply rooted impressions, we need to remain vigilant and develop awareness of our thoughts, emotions, and habitual patterns.

The Story of the Golden Buddha

There is a famous Buddha statue in Thailand known as the Golden Buddha. According to the story, the statue was once covered with multiple layers of mud and plaster. For many years, people believed it was simply an ordinary statue.

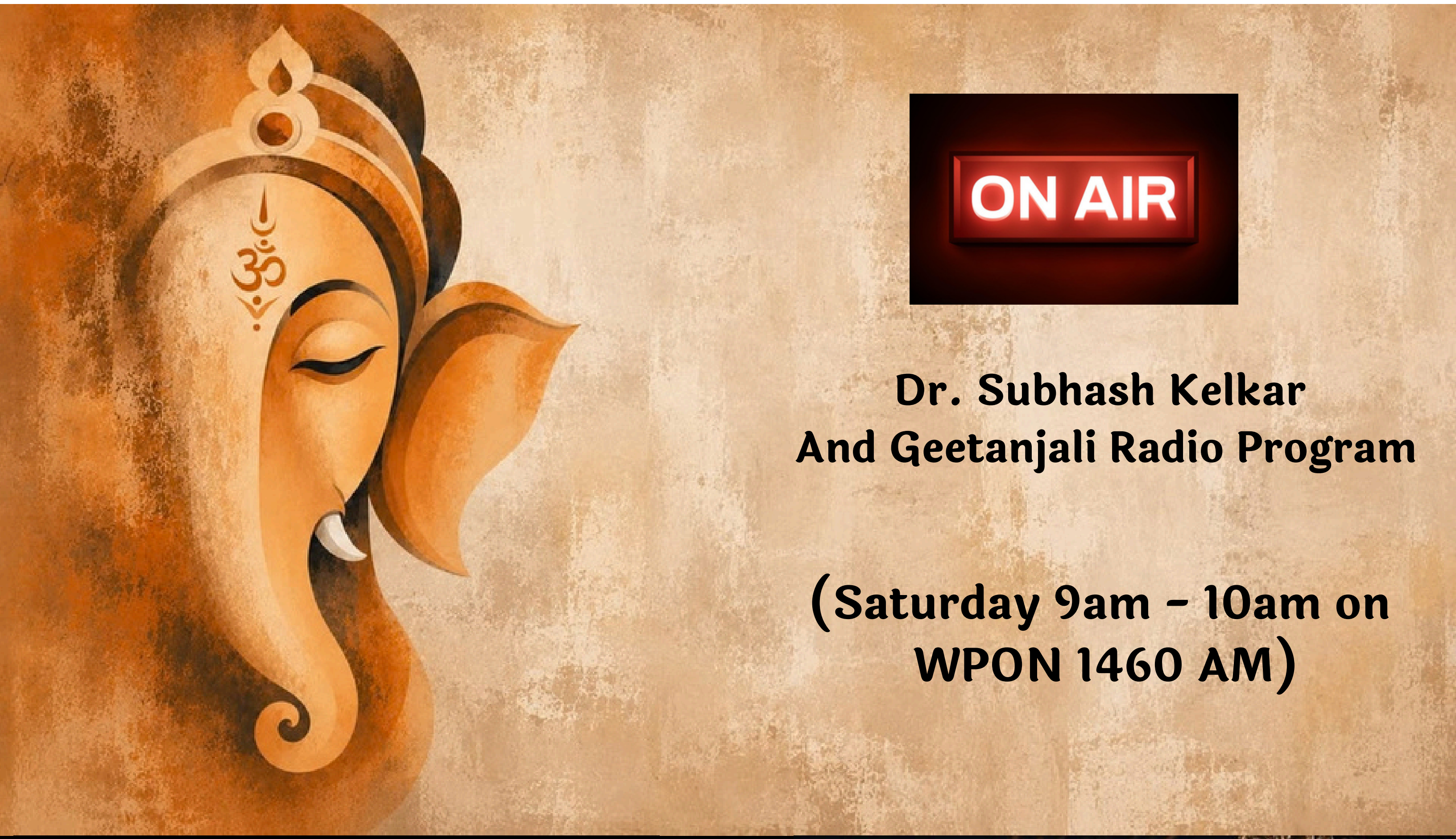
When monks later attempted to clean and move the statue, a crack appeared in the outer covering. They noticed something shining underneath. As they carefully removed the layers of mud and plaster, they discovered that the statue was made entirely of gold.

It is believed that the statue had been covered with mud and plaster in the past, possibly to protect it from invading forces and prevent the gold from being discovered.

This story can serve as a beautiful metaphor for our own lives. Like the golden Buddha, our true nature may already be peaceful and whole, but it can become covered by layers of fear, attachments, negative thoughts, ego, and distractions.

Maharshi Patanjali has given us practices such as Ashtanga Yoga, including Dharana and Dhyana, to help us gradually remove these layers and allow our inner clarity, peace, and true nature to shine through.

Anju Vale



ON AIR
Dr. Subhash Kelkar
And Geetanjali Radio Program
(Saturday 9am - 10am on
WPON 1460 AM)

eHomes Realty
THINKING OF BUYING / SELLING YOUR HOME?
SUREN GAIKWAD
BROKER & OWNER, REALTOR
CONTACT US TODAY
248 289 0307
CALL FOR EXCLUSIVE LISTING DISCOUNTS
AND COMMISSION REBATES!
SAVE THOUSANDS

GANAPATI BAPPA MORYA

Ram Creations

Jewelry & Gifts

28974 Orchard Lake Rd
Farmington Hills, MI 48334
Call us: (248) 851-1400
info@ramcreations.com, www.ramcreations.com

TECH5
Technologies for Inclusion

Best Wishes
from
Rahul Parthe
& Family

।। ५० वर्षांचे महाराष्ट्र मंडळ ।।

महाराष्ट्र देशा तुझ्याच आठवणीत राहतो दुसऱ्या देशात
जपतो तो तुझीच महान संस्कृति महाराष्ट्र मंडळातुनी कार्य करीत ।।

केली सुरवात जमताच मराठी मंडळी एका सणासुदी
समजुन चुकले गरज आहे एकत्र येण्याची महराष्ट्राच्या प्रेमापोटी ।।

भगवा झेंडा फडकू लागला सारखा डोळ्यापुढती
येऊ लागला शिवरायांच्या आणि झांशीच्या राणीच्या घोड्यांचा आवाज कानांवरती ।।

गणपती बाप्पा मोरया गणपती बाप्पा मोरया झाले गणपती बाप्पाचे आगमन जोरात
नाचू लागली गाऊ लागली मराठी मंडळी घेऊन लेझीम हातात ।।

गाणी नाटक नाचांनीं दुमदुमले सारे वातावरण
झिम्मा फुगडी रंगली विसरून आपण आहोत परक्या भूमीवर ।।

चैत्राच्या हळदी कुंकवात नऊवारी साडी शोभू लागली
नाकात नथ कानात कुडी बांगड्यांनी सर्वांची दृष्टी भूतकाळात गेली ।।

मराठी कार्यक्रम करण्यासाठी मराठी नट नटी आले धावून उडविली धमाल
त्यांच्या नाट्यकला नृत्यकलेने मराठी मंडळींना आठवणीत रंगवलं ।।

संक्रांतीच्या तिळगुळाने सर्वांची तोंडे झाली गोड गोड हास्य मुखावर
निर्मियले आनंदाचे वातावरण येताच गोड बोला गोड बोला चे स्वर ।।

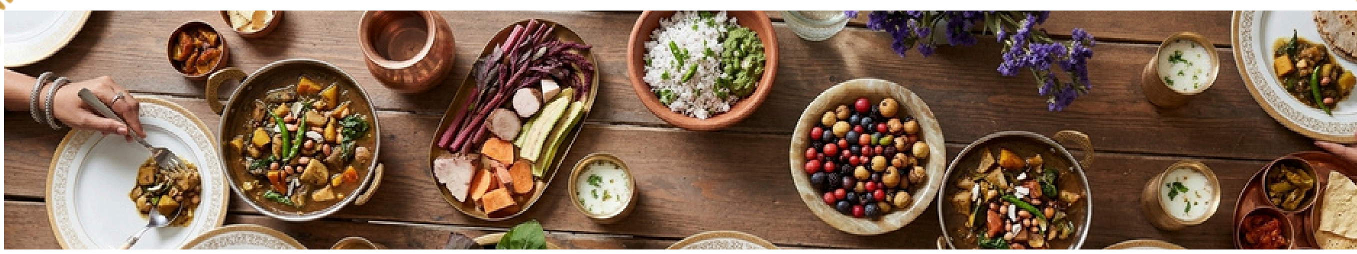
दिवाळीच्या फराळाची मजाच और पणत्या लावून नाच गाण्यात
लाडू जिलेबी शेवेची चवच वेगळी एकत्र जमून खाण्यात ।।

होतात सारे सण साजरे महाराष्ट्र मंडळा तुझ्यामुळे
कुठे गेली आनंद देउनी पन्नास वर्षे तेहि नाही कळले ।।

महाराष्ट्र मंडळ तुझी श्रेष्ठता नसे अशी तशी जरी दुरवरती
हजारो लोकांना पुरविलीस हौस मौज परक्या भूमीवरती ।।

शुभदा ताई कुलकर्णी

Best Wishes
From
Lawande
Family



ऋषीची भाजी

साहित्य :

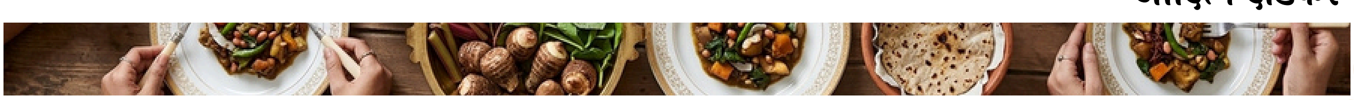
- सुरण – बारीक तुकडे केलेले
- भेंडी – तुकडे केलेली
- मक्याचे कणीस – मोठे तुकडे केलेले
- लाल भोपळा – तुकडे केलेला
- अळूची पाने व देठ – बारीक चिरलेली
- लालमाठाची पाने व देठ – चिरलेली
- शिराळी – कापलेली

- कच्ची केळी – बारीक तुकडे केलेली
- काकडी – तुकडे केलेली
- शेंगदाणे – भिजवलेले
- ओले खोबरे – थोडे
- हिरव्या मिरच्या – २–३, बारीक
- चिंचेचा कोळ – चवीनुसार
- मीठ – चवीनुसार
- तूप किंवा तेल – थोडे

कृती :

- मका तयार करणे: मक्याचे कणीस वापरत असल्यास ते आधी वाफवून घेऊ शकता.
- कढईत किंवा जाड बुडाच्या भांड्यात थोडे तूप किंवा तेल घ्या. त्यात बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या घाला.
- त्यानंतर सुरण, केळी, भिजवलेले शेंगदाणे, मक्याचे तुकडे आणि काकडी घालून मंद आचेवर झाकण ठेवून वाफेवर शिजू द्या. शक्यतो या टप्प्यावर पाणी घालू नका.
- सुरण आणि इतर भाज्या थोड्या शिजल्यावर लाल भोपळा, भेंडी आणि शिराळी घाला.
- त्यात अळूचे देठ, चिरलेली अळूची पाने आणि लालमाठाची पाने, देठ घाला. झाकण ठेवून मंद आचेवर सर्व भाज्या व्यवस्थित शिजू द्या.
- भाज्या शिजल्यावर चिंचेचा कोळ घाला आणि हलक्या हाताने मिक्स करा.
- शेवटी चवीनुसार मीठ घाला. आवडत असल्यास थोडे ओले खोबरे घालून सर्व मिश्रण चांगले एकजीव करा.
- ऋषीची भाजी जाडसर आणि रस्सा कमी असलेली असावी. त्यामुळे पाणी शक्यतो घालू नका किंवा अगदी आवश्यक असल्यासच थोडे घाला. भाज्या स्वतःचा रस सोडून वाफेवर शिजल्यामुळे भाजीची चव अधिक छान येते.

आदित्य दांडेकर



HERITAGE®
INSURANCE

Proud to Support Those Who Help So Many

With best compliments of ***Heritage Insurance Holdings, Inc.*** *and* ***Vijay S. Walvekar,*** *a Co-Founder.*

heritagepci.com | 855-536-2744

संतमहात्म्य

महाराष्ट्रापुरता जरी विचार केला, तरी महाराष्ट्राची संत परंपरा फार मोठी आणि अत्यंत थोर आहे. *जगाच्या कल्याणा संतांच्या विभूती* हेच मुळी संतपरंपरेचे मुख्य लक्षण आहे. यात कुठेही मी ला थारा नाही. जनहित कसे होईल, सर्वत्र शांती समाधान कसे नांदेल, याच कार्यासाठी जणु संतांनी जन्म घेतला.

संतांच्या मांदियाळी चा अभ्यास करायचा म्हटले, तर डोळ्यासमोर येणारे पहिले नाव म्हणजे संत ज्ञानेश्वर, ज्यांना आपण माऊली म्हणूनच संबोधितो. माता जशी तिच्या अपत्याला प्रेमपान्हा पाजते, त्याचप्रमाणे ज्ञानेश्वर माऊलींनी समस्त समाजाला गीतारुपी अमृताचा सर्वसामान्यांना सहज समजावा असा वात्सल्यरुपी पान्हा पाजला.

माझा मराठाचि बोलु कौतुके।
परि अमृतातेही पैजासी जिंके।
ऐसी अक्षरे रसिके । मेळवीन।। ६- १४।।

असे माऊलींनी सांगितले आहे. मराठी भाषेविषयीचा अभिमान, मराठीची महती यातून दिसून येते. ज्ञानदेवांच्या शब्दांतून अमृतवाणी व्यक्त झाली आहे. तेव्हापासून भक्तांच्या मनावर या संतांनी मातृभाषेचा अभिमान बिंबविला आहे. मराठी भाषेला आज जो अभिजात भाषेचा दर्जा प्राप्त झाला आहे तो उगीच नाही. ही संतांची शिकवण आहे, जी आपल्या पिढीची संपत्ती आहे.

अवघ्या अठराव्या वर्षी ज्ञानेश्वर माऊलींनी गीतेचा अर्थ सांगून रसिकांची मने जिंकली आहेत. ज्ञानेश्वरीच्या रुपाने त्यांनी साधकांना, प्रापंचिकांना अध्यात्म, भक्ती आणि जीवनाचे सार रोजच्या जीवनातील उदाहरणे देऊन सहज सुलभ करुन सांगितले. ते म्हणतात,

जैसे शारदियेचे चंद्रकळे- | माजीं अमृतकण कोंवळे।
तें वेंचती मवाळें | चकोरतलगें ॥ ५६॥
मवाळें= मृदुल ,नाजूक. चकोरतलगें=चकोराची पिले

तियापरी श्रोतां | अनुभवावी हे कथा।
अति हळुवारपणे चित्ता | आणूनियां ॥ ५७॥

ज्याप्रमाणे शरद ऋतुतील चांदण्यातून चकोर पक्षी त्यातील अमृतकण अगदी अलगदपणे टिपतो त्याचप्रमाणे श्रोतेहो, तुम्ही मनातील चंचलता काढून, मन विक्षेपरहित करून कुशाग्र बुद्धीने या भगवद्गीतेचा अनुभव घ्या. किती मधुर भाषेतील ज्ञानेश्वर माऊलींनी भक्तांना केलेलं हे आर्जव आहे!

संतांच्या शिकवणुकीत गुरुभक्तीला फार महत्त्व आहे. ज्ञानेश्वरीच्या वाचनातून ज्ञानदेवांची त्यांचे बंधू आणि गुरु निवृत्तिनाथ यांच्या विषयीची श्रद्धा, भक्ती, निष्ठा, आदर ओतप्रोत भरल्याचे आपल्या लक्षात येते. गुरुविषयी ते कौटुंबिक भाव व्यक्त करताना दिसत नाहीत. देहात डोळा जसा महत्त्वाचा अवयव आहे, तसाच गुरु हा ज्ञान देणारा ज्ञानचक्षु आहे असे ते म्हणतात. *आचार्य देवो भव* हीच संतांची शिकवण आहे.

वारकरी संप्रदायातील नामदेव, एकनाथ, तुकाराम वगैरे कोणत्याही संतांची नावे घ्या, भक्ती हाच त्यांच्या शिकवणीचा मुख्य विषय आहे. भक्ती सगुण असो की निर्गुण, तादात्म्यता, एकरुपता हा भक्तीचा मुख्य भाव असला पाहिजे असे त्यांचे सांगणे आहे. तादात्म्यभावनेनेच तुम्हाला परमात्मा भेटेल आणि उच्च-नीच, गरीब- श्रीमंत, तुझे -माझे हा द्वैतभाव आपोआप नाहीसा होईल.

ज्ञानेश्वर त्यांच्या एका अभंगात *वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे* असे म्हणतात. ज्यावेळी परमात्म्याशी अद्वैत भाव निर्माण होईल, त्याचवेळी निसर्गातील सगळे घटक तुम्हाला तुमचे कुटुंबीय वाटू लागतील अशी या सर्वच संतांची शिकवण आहे.

देव जनाबाईचे दळण दळतो, तिची लुगडी धुतो, कबीराचे शेले विणतो याचा नेमका अर्थ काय? तर गीतेत सांगितल्याप्रमाणे भक्त हरिकीर्तनात तल्लीन होऊन त्याची कर्म करतो. करणारा एक भगवंतच आहे, भक्त हा निमित्त मात्र आहे.या संतपरंपरेने आम्हा सामान्यांना हेच शिकवले आहे की तुम्ही तुमची नियोजित कर्मे करत रहा. विद्यार्थ्यांनी मन लावून अभ्यास करावा, इकडे तिकडे लक्ष देऊ नये. गृहस्थांनी आपला गृह धर्म सांभाळावा, वानप्रस्थांनी सेवानिवृत्ती घेऊन निष्काम भावाने भक्ती मार्गाला लागावे.

हे विश्वचि माझे घर।
ऐसी मती जयाची स्थिर।
किंबहुना चराचर। आपण जाहला।। १२-२१२।।

सारं जग हे माझं घर आहे हा विचार सातशे वर्षांपूर्वीपासून ज्ञानेश्वरांनी आपल्यासमोर ठेवला होता. आज वैज्ञानिक प्रगतीच्या या काळात, सारे जग आपल्या मुठीत सामावले आहे असे आपण म्हणतो. आजच्या कार्पोरेट जगतात व्यापार उदीम, आर्थिक सुबत्ता आणि चढाओढ यात घर कुठे आहे? *वसुधैव कुटुम्बकम्* ही भावना कुठे आहे? मी हिंदू, तो मुस्लिम, सीख, ईसाई असे धार्मिक भेद का? गीता असो, वा कुराण, बायबल असो सर्वधर्मांची शिकवण एकच आहे. विश्वबंधुत्व, मानवता, सहिष्णुता, सर्वधर्मसमभाव! मग असे असताना आपण कोणत्या गोष्टींना सामोरे जात आहोत? आतंकवाद, बॉम्ब हल्ले, अनेक निरपराध जिवांची हत्या?

संतांनी शिकविली सामाजिक समता, मानवी एकात्मता, जातिभेद व कर्मकांडांना नकार, प्रेम, दया, ममता, विवेक! साईबाबांनी त्यांना भिक्षेत मिळालेली भाकर भुकेल्या कुत्र्याला घातली.त्याचे पोट भरले हे पाहून त्यांना समाधान झाले. ही आपल्या संतांची शिकवण - वैज्ञानिक प्रगती होऊन मानसिक अधोगती नको.

स्वैर धावणाऱ्या मनाला लगाम घालण्यासाठी रामदास स्वामींनी मनाचे श्लोक लिहिले. त्यातही त्यांनी मनाला भक्ती पंथाचा स्वीकार करावयास सांगितले. अविवेक कसा घातक आहे, तेव्हा हे मना तू विवेकाने वाग अशी मनाला त्याने आज्ञा केली. ते पुढे मनाला सांगतात,
जनी वंद्य ते सर्व भावे करावे,*सदाचार हा थोर सांडू नये तो*, पापवासना नको, धर्म,नीति, न्यायाने वागावे, सत्याची कास धरावी, अंगी नम्रता बाणवावी, मनात व्यर्थ चिंता नसावी. समर्थांचा हा उपदेश सर्वसामान्यांच्या सहज पचनी पडण्यासारखा आहे.

अगदी अलीकडे, विसाव्या शतकात राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांनी सुद्धा त्यांच्या ग्रामगीतेतून, प्रवचनांतून समाजाला जातीभेद, धर्मभेद, आप परभाव यापासून परावृत्त करण्याचा आटोकाट प्रयत्न केला आहे.गावच्या स्वच्छतेकडे लक्ष देणे किती महत्त्वाचे आहे, हे त्यांनी *रामधून योजने*द्वारा गावकऱ्यांना पटवून दिले. संत गाडगे महाराजांनी सुद्धा स्वच्छता मोहीम राबवून लोकांना स्वच्छतेचे महत्व समजावले.

संतांची ही वचने आणि शिकवण एक उत्तम जीवनाचा पाया आहे असे म्हणण्यास काही हरकत नाही. सर्व संतांची ही शिकवण कालातीत आहे. आपण ती आपल्या आचरणात आणण्याचा अवश्य प्रयत्न करूया, कारण तीच उन्नत राष्ट्रासाठी संपत्ती आहे, तीच आत्मशक्ती आहे.

अरुणा मुल्हेरकर

एक दुरावा असा धरावा (मराठी)

एक दुरावा असा धरावा
प्रीतीच्या पायी
खळखळूनी प्रीत फुलावी
गंधीत होऊनी

राहुनी दूर देशी पण
वैर का धरावे
मन मोकळे करूनी आपण
का न सुखी व्हावे

इर्षा, मीपणात बुडूनी
का मनास दुखी करावे
समजूनी पण हे वळेना
जीवास का जळू द्यावे

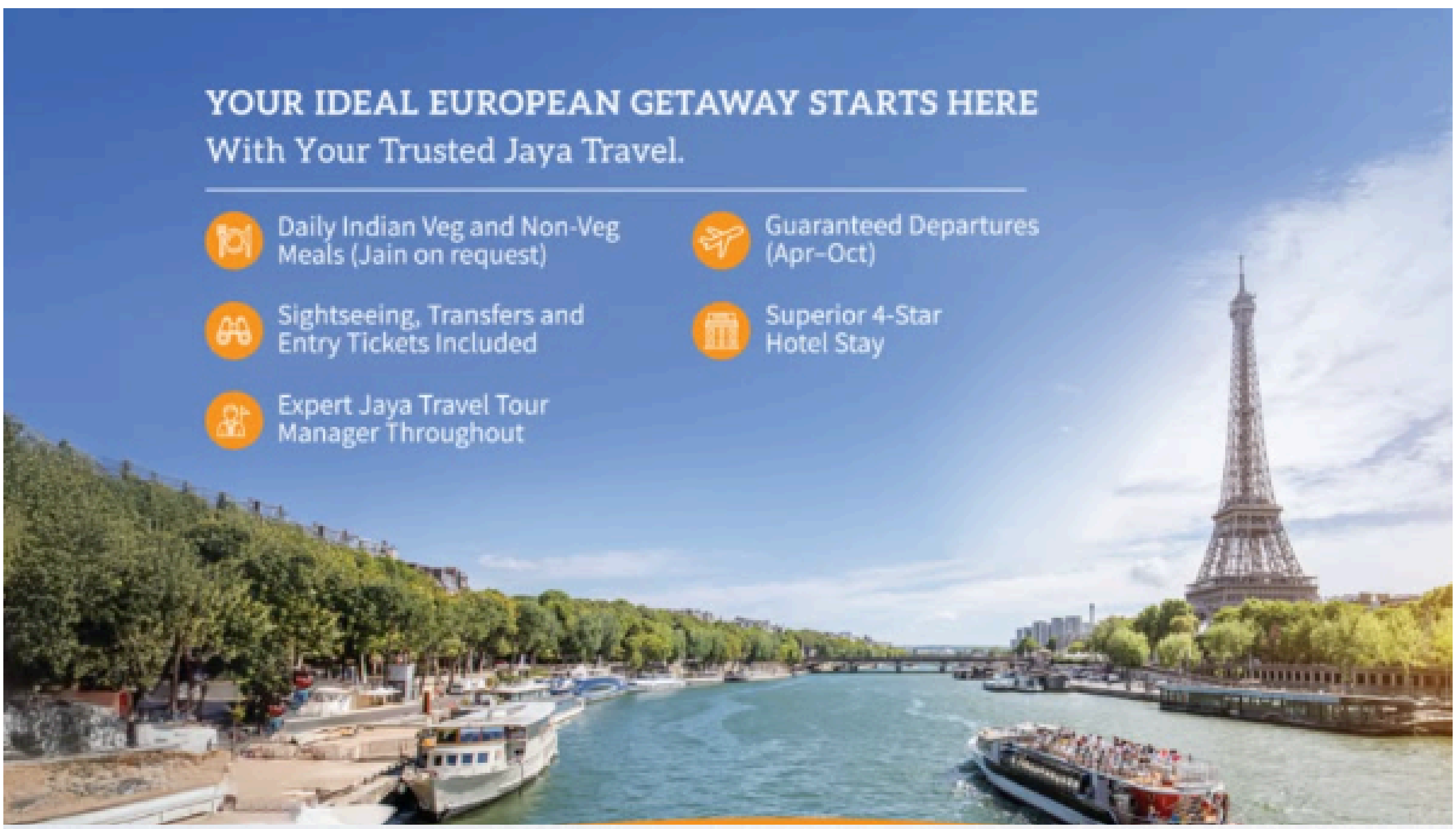
राजन (निरंजन) १० जानेवारी २०२६

GDi
INFOTECH

Best Wishes from
Bhushan Kulkarni &
Family

GANAPATI
BAPPA MORYA

SHRI & SHASHI
THANEDAR
TRUST & SERVICE



JAYA
TRAVEL & TOURS

50 YEARS OF TOUR PLANNING EXPERIENCE!

CALL JAYA TRAVEL AT
1-877 FLY JAYA(379-5292)

jayatravel.com/europe-tour-packages/

*Taxes and fees included. The tour package is priced per person. Prices are land only per person on double occupancy. For flight & fare options, call Jaya Travel. Terms & Conditions Apply.

Morning Sprint

This morning, after dropping my son at high school, I saw a mother sprinting down the street, yelling to her husband — who was also running, clutching something in his hand. Immediately I knew what was happening. Their kid was in middle school.

They were each carrying something vital — something the kid had forgotten to take. Probably a lunchbox and a science project. Maybe even something that could save the world. For a moment, I considered stopping and offering them a ride to the bus stop. I was headed that way anyway. But then another thought struck me: this is a rite of passage every parent must go through — the desperate morning sprint after the bus, clutching items of "life-or-death" importance.

And here we had both — the mother and the father — running. A full family relay in action. I already knew they could not catch the bus, so I stopped my car and watched. They ran. The bus came. The bus went. It did not stop. The look on the father's face as he realized the futility of the chase — and then turned to realize that his wife too was chasing the bus — was priceless.

And as I drove off, I thought, they could have just waited ten minutes and dropped it at the school lobby. But then again, it would not be parenting if common sense arrived before the bus left.

Reghu Neelakanthan

meijer

Best Wishes from

TROY MARATHI SHALA

मी मोठी झाल्यावर मला वकील व्हायचे आहे.
कारण मला वादविवाद करायला आवडतो.
वकील होऊन मी लोकांची मदत करू शकते.
मी त्यांना न्याय मिळवून देऊ शकते.
आणि मला भरपूर पैसे कमवता येतील.

– त्रिशा अय्यंगार

मोठा झाल्यावर मी एक इंजिनियर होणार. कारण माझे आई आणि बाबा इंजिनियर आहेत. मला त्यांच्या सारखे व्हायचे आहे.

– अर्णव पैके

मोठा झाल्यावर मी क्रिकेटर होणार, कारण मला माझ्या देशा साठी खेळायचे आहे. आणि देशाचे नाव मोठे करायचे आहे.

–आरव फुले

मला मोठ झाल्यावर इंजिनीर व्हायच आहे.
कारण मला गणीत आवडत, मला सर्कित करायला आवडते आणी लेगो करायला आवडत.

– विहान डंगे

मला मोठ झाल्यावर क्रीमीनल कायदा, आणी इमिग्रेशन राइटस वकील व्हायचे आहे, कारण मला लोकाना समानता दयाची आहे. सगळयांना मदत कराथची आहे.

– स्वरा मनसूक

मोठा झाल्यावर मी डॉक्टर होणार, कारण मला लोकांना बरं करून त्यांची मदत करायची आहे. मला कर्करोगावर ओषध शोधायचे आहे. मला गरीब लोकांचा उपचार पैसे न घेता करायचा आहे.

– खनिशा नाईक

मोठा झाल्यावर मी डॉक्टर होणार आहे.
कारण मला रुग्णसेवा करायला आवडते.
मला विविध आजारांबद्दल संशोधन करायला आवडेल. हे काम प्रतिष्ठेचे काम आहे.

– निहीत चव्हाण

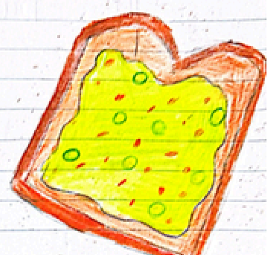
CANTON MARATHI SHALA

छत्रपती शिवाजी महाराज

नाव: शुभ्रा अमोल वाकोडे
वय: १२
कॅंटन मराठी शाळा
वर्ग: ३
शिक्षक: मीना मोडक

ॲव्होकॅडो सॅंडविच रेसिपी

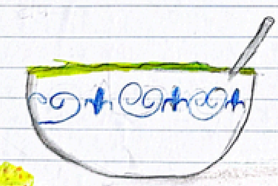
खालिल ह्या पदार्थ आवश्यक आहे.



- ब्रेड १ पॅकेट
- ॲव्होकॅडो २
- भाज्या (मिरची, कोथिंबिर, कांदा)
- टोमॅटो सॉस चविपुर्ती
- चीज २० ग्रॅम
- बटर–२० ग्रॅम

१: ॲव्होकॅडोचा हिरवा भाग काढा आणि एका वाटीत मॅश करा
२: भाज्या बारिक चिरून त्या ॲव्होकॅडोमध्ये टाकायचा
३: ब्रेडच्या एका स्लाइसवर टोमॅटो सॉस, चीज, आणी ॲव्होकॅडोचा स्प्रेड लावा. दुसरा स्लाइसवर पाहिजे, तर हिरवी चटणी लावा, किंवा ब्रेडला ठेवुन सॅंडविच तयार करा.
४ पॅन किंवा सॅंडविच मेकर मध्ये बटर लावा. तयार केलेली सॅंडविच पॅन किंवा सॅंडविच मेकर मध्ये उलट करा. सोनेरी-तपकेरी असा रंग येईपर्यंत भाजा.
५: छान, खबदार, सॅंडविच तयार झाले

★ हि रेसिपी ४ जणांसाठी आहे. गरज असल्यास प्रमाण वाढा.



नाव: शुभ्रा वाकोडे
वय: १२ वर्ग: ३
कॅंटन मराठी शाळा

Avinash, Hema, Ruchi, Akash and Adarsh Rachmale

With Best Wishes from

The N. Rachmale Foundation

Prosperity Through Service

Avinash and Hema Rachmale

SKY Group Inc.

Sky Group Grand, LLC.
Real Estate Group

Lakeshore Healthcare Group
LHG

Lakeshore Healthcare Group, Inc.
Nursing Home & Managed Care

LAKESHORE GLOBAL

Lakeshore Global
Infrastructure Contractors

www.therachmalefoundation.org | www.Lgccorp.com

SCAN TO JOIN
Visit us on :
www.mmdet.org/membership