

स्नेहबंध

एप्रिल २०२२



“आपले मंडळ”

|| Maharashtra Mandal of Detroit ||

Avinash, Hema, Ruchi, Akash and Adarsh Rachmale



The N. Rachmale Foundation

Prosperity Through Service
Avinash and Hema Rachmale



Sky Group Grand, LLC.
Real Estate Group



Lakeshore Healthcare Group, Inc.
Nursing Home & Managed Care



Lakeshore Global
Infrastructure Contractors

www.therachmalefoundation.org | www.Lgccorp.com

स्नेहबंध

अनुक्रमणिका

अनु.क्र.	लेख / कविता - नाव	लेखक / कवी	पृष्ठ क्र.
१	संपादकीय	अध्यक्ष : मनोज पाटील	४
२	"हायकिंग @ ऍपलेशिअन ट्रेल - ट्रिपल क्राऊन" - (तीन मुकुटांची कहाणी)	शीतल सोनार	५
३	Book Review: "The Anarchy" by William Dalrymple	Dr.Anant Bhogaonker	११
४	सुरकुती वार्धक्य माझे - कविता	इरावती बावले	१५
५	जाहिरातींचं जग	वसुधा टाकळकर	१७
६	कृष्णाबाई उत्सव - वाई	स्नेहा नाफड - विपट	२०
७	कशाला उद्याची बात - कविता	सुरेश नायर	२२
८	कृतज्ञ मी - कविता	अरुणा मुल्हेरकर	२२
९	ट्रॉय मराठी शाळा	विद्यार्थी	२४
१०	Holi Celebration !!!	MMD Youth Committee	२८
११	जेथे जाते तेथे तू माझी सांगाती	डॉ. वीणा शाह	३१
१२	संदूकीतून	ज्योत्स्ना दिवाडकर	३४
१३	स्वयंपाकातील प्रयोग	बागेश्री नाईक	३६
१४	अडगळीची खोली - कविता	स्वाती संजय कर्वे	३८
१५	मन करा रे प्रसन्न	वैद्य सोनल पतके	४१

संपादक : ज्योत्स्ना दिवाडकर , संजय मेहेंदळे

मुखपृष्ठ : चि.शौनक विपट

रचना व मांडणी : स्नेहा नाफड - विपट

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

स्नेहबंध



संपादकीय नमस्कार मंडळी ,

महाराष्ट्र हा फक्त महाराष्ट्रात राहणाऱ्यांचा नाही तर जगभर तो मनात घेऊन फिरणाऱ्या लाखो मराठी माणसांचाही आहे. असाच एक महाराष्ट्र इथे सुंदररित्या वसलेला आहे. २००९ साली जेव्हा volunteer म्हणून इथे काम केले त्यावेळी प्रत्येक कार्यक्रम आपल्याच घरी कुणाला जेवायला बोलावलं आहे अशा आवेशात असायचा. अगदी घरी चटण्या, उसळ, भाज्या करण्यापासून ते पानात वाढण्यापर्यंत सगळे उत्साहात. भारतातून आल्यापासून असे वातावरण, असा आपलेपणा अनुभवला नव्हता. मी तेव्हा मित्रांसाठी मंडळात जाऊ लागलो. पण MMDचे इथले खरे स्थान तेव्हाच उमगले जेव्हा गणपतीच्या कार्यक्रमात भारतातून आलेल्या आजीआजोबांच्या डोळ्यातले पाणी बघितले! एरवी इंग्रजीतून फाडफाड बोलणाऱ्या आपल्या नातवंदांना मराठी गाणी skit सादर करताना बघून आजीआजोबा गहिवरले!

यानंतर मग इथे नाटकं (इथे बसवलेली, भारतातून आलेली), गायन, dance (बायकोचा जीव की प्राण!) सगळ्या कार्यक्रमांमध्ये backstage, sound, lights चे काम करण्याची मजा जवळून अनुभवायला मिळाली. या सगळ्या कार्यक्रमांचा आवाका वर्षानुवर्षे वाढताना बघितला. प्रत्येक वेळेस जाणकार मंडळींसोबत काम करून नवनव्या गोष्टी शिकायला मिळाल्या आणि त्याची झिंग चढली.

मंडळाचा चढता आलेख इतका स्तुत्य होता की इथे BMM चे convention लीलया पार पाडू असा आत्मविश्वास वाढला आणि तो निभावला गेलाही! इतक्या मोठ्या सोहळ्यात मलाही हातभार लावायला मिळाला. मी मंडळात आता स्थिरावलो होतो, गाठीशी बराच अनुभव होता. त्या बळावर मी अध्यक्ष व्हावं असा आग्रह सर्वांनी केला, त्या आग्रहाचं माझ्या स्वतः च्या इच्छेत रूपांतर कधी झालं कळलं नाही.

आधीच्या कार्यकारिणीने, खूप मेहनत घेऊन, कल्पकतेने गेली २ वर्षे वेगवेगळ्या उपक्रमांद्वारे डेट्रॉईटकरांचे मनोबल उंचावले. मी त्यांचा अत्यंत ऋणी आहे. माझे काम आता नक्कीच सुकर झाले आहे. नव्या वर्षात नवी आव्हानं आहेत तसे नवे मनसुबेही आहेत. या वर्षी मंडळात नवीन चेहऱ्यांना सामील करून घ्यायचे आणि एवढी वर्षे कार्यरत असलेल्या seniors च्या अनुभवाच्या शिदोरीची गाठ या नव्या दमाच्या कार्यकर्त्यांसाठी सोडायची असे पक्के ठरवले आहे. मंडळाच्या inventory ला साचेबद्ध करणे, कार्यक्रमांचं नियोजन सुकर होण्यासाठी आणि नव्या चेहऱ्यांना कामाचं स्वरूप पटकन कळण्यासाठी वेगवेगळ्या teams साठी templates तयार करणे असे काही बेत आहेत. त्याशिवाय 'उत्तररंग'च्या सदस्यांचा सहभाग अजून वाढवणे, त्यांच्यापर्यंत BMM च्या उपक्रमांना व्यवस्थितपणे पोहोचवणे आणि त्यांच्या गरजा नीट समजून घेऊन त्यांना योग्य ती मदत तातडीने करण्यासाठी आम्ही social media वापरून खास channel तयार करणार आहोत.

आता पुन्हा एकदा मंडळात सहभागी होण्यासाठी 'पुनःश्च हरि ओम' म्हणत सगळे पुढे सरसावले आहेत. माझ्या विनंतीला मान देऊन मिळालेल्या volunteers च्या प्रतिसादामुळे हाती घेतलेले अनेक उपक्रम आम्ही तडीस नेऊ असा विश्वास वाटतो.

मंडळात मारलेल्या गप्पा, आपल्या माणसांबरोबर घालवलेले क्षण, आपुलकी आणि लगीनघाईसारखा उत्साह यामुळे माझे इथले घर सजते आणि माझे भावविश्व समृद्ध होते. असाच अनुभव आपणा सर्वांना लाभावा आणि आपला सहभाग वृद्धिंगत व्हावा हीच आशा!

आपला विश्वासू ,

मनोज पाटील
अध्यक्ष , महाराष्ट्र मंडळ ऑफ डेट्रॉईट
फोन – (810)-571-1448 | ई-मेल – president@mmdet.org

स्नेहबंध

"हायकिंग @ ऍपलेशियन ट्रेल - ट्रिपल क्राउन" - (तीन मुकुटांची कहाणी)



२०२० मध्ये कोरोनाचे थैमान असे काही वाढलेले की, फक्त बातम्यांमध्ये आकडे बघणं हाच उद्योग काही दिवस चालला. 'आपल्या ओळखीचं कोणी अजून नाही' असं म्हणणेस्तोवर वादळ घराजवळच पोहोचले. एकेका कुटुंबातील कोणी ना कोणी लागण होऊन आजारी आहे अश्या बातम्या येऊ लागल्या. घरातलीच अगदी जवळची व्यक्ती सोडून गेली आणि अगदीच गळून पडलो. काहीतरी करून जीवनाची खरीखुरी uncertainty, मानसिक, शारीरिक रित्या अनुभवता यावी असे उगाच खूप वाटू लागले.

हायकिंगचा गुप होताच आणि हवासु - ग्रँड कॅनिअनला जायचा प्लॅनही केलेला होता त्यासाठी प्रॅक्टिस करणं ही गरजेचे होते. पण कोविडमुळे टाळंटाळ होत होती आणि आता या धक्क्याने 'खाली' जाण्यापेक्षा नवऱ्याने सुचवले, 'वर डोंगरावर जा, आयुष्याचे वरून "big picture" बघून ये'.

झाले! (Where there is a will, there is a way!) एकदा काही पक्के ठरवले की रस्ते दिसतातच! नितीन अंतुरकर, प्रशांत जावकर, शीतल सोनार (मी), सोनाली मोहिले, अंजु वळे, राजा सबनीस, प्रसन्न अहिगळीकर, मंदार पत्की अश्या सगळ्यांनी नितीनच्या ऍपलेशियन ट्रेल च्या प्रॅक्टिस route वर जाण्याचे ठरवले. मी 'लॉजिस्टिक्स' प्रकारात एकदम "ढ" असल्याने फक्त ठरवाठरवीच्या मिटींग्सना हजेरी लावत तयारी करू लागले. "आर ई आय" दुकानाच्या चकरा सुरु केल्या. 'अॅबियन्स' तयार केला. मग रोज एक हायकिंग ट्रेलची यु-ट्युब बघणे, पाठीवर ब्यागेत दगड भरून ४ - ५ मैल चालायला जाणे असा सपाटा सुरु केला. नवऱ्याच्या मागे लागण्याने ४ आठवडे सतत प्रॅक्टिस करून घेतली.

मग हळू हळू सगळ्या गुपच्या तयारीच्या गोष्टी ऐकून एकत्र प्रॅक्टिसेस सुरु झाल्या, एखाद्या वेळी ८-१० मैल चालू लागलो. आता खरी सिरिअस झाले. चालणे आवडू लागले. एकमताने "Appalachian trail" वरील "Triple Crown" ह्या sectional hike वर जायचे ठरले.

REI मधल्या सेल्समन लोकांनी माझ्या मोज्यांपासून ते बॅगपॅक पर्यंत सगळं कोणतं चांगलं, कोणता बूट, वस्तू माझ्यासाठी परफेक्ट असेल हे सगळं शिकवलं आणि "शीट्याल शॉनर" तयार झाल्या. सगळे इतके सिरिअस झालो की एक रात्र सोनालीच्या बॅकयार्डमध्ये तंबूत झोपून सकाळी तंबू वेळेत उचलण्याची प्रॅक्टिस पण केली.

ऑक्टोबर १, २०२० ला सकाळी ३ गाड्या निघाल्या, वेस्ट व्हर्जिनिया - डेलविल गावाला! नितीन (ट्रेलवरील नाव: दाढी) आणि इतरांनी मिळून अगदी प्रत्येक भागाची आणि दिवसाची अगदी सविस्तर आणि बारीक मुद्द्यांसह आखणी केली होती. वेगवेगळ्या 'गुगल शीट्स' बनवल्या. AT- equipment, AT-gear, AT- plan day-by-day, Dragon tooth plan, McAfee -Knob plan, Tinker Bell plan... असा होम-वर्क सगळ्यांनी केला.

खाण्यापिण्याचे काय घ्यावे यावर अनेक चर्चा झाल्या. प्रत्येकाने youtube बघून, इतर माहिती गुगल करून साधारण स्वतःला पुरेल असे सगळे घेतले. बॅग पॅक जास्तीत जास्त २५ पौंडांची असावी असे ठरलेले पण वेळेवर सगळे अंदाज चुकले, कितीही केलं तरी माझी बॅगपॅक ३० च्या खाली जायचं नावच घेत नव्हती, शेवटी काही खाण्याचे जिन्नस कमी करावे लागले, २८ पर्यंत आणली आणि नंतर त्याचा पस्तावा झाला हे आताच सांगून टाकलेलं बरं. कोणी तयारी करत असाल तर खाण्याचे जास्तीत जास्त घ्या. ते नंतर कमी होते आणि लवकर संपले तर जंगलात काही मिळत नाही.

तर प्रशांतच्या प्रशस्त गाडीत गाणी गात आणि हसत खेळत तर नितीनच्या गाडीत ट्रम्प आणि बायडॅनच्या गरमागरम चर्चा (गरमागरम यासाठी म्हणाले कारण प्रसन्नच्या apple watch ने तर high BP ची वॉर्निंगच दिली की, बाबा शांत हो!) करीत ८-९ तासांच्या प्रवासानंतर आम्ही ७ जण वेस्ट व्हर्जिनिया - डेलविल येथे पोहोचलो.

कोविडचा जगभर थयथयाट चालू होताच त्यामुळे आम्ही सगळ्यांनी कोविडची टेस्ट करून घेतली व -ve आल्यानंतरच निघालो. (तेव्हा अजून vaccinations तयार नव्हती झालेली), जेवणाचे बरेचसे बरोबर घेतलेले तरी रस्त्यात एके ठिकाणी जेवून रात्री हॉटेल वर पोहोचलो. सकाळी उठल्यावर त्या हॉटेलमधील "सो कॉल्ड" कॉटिनेंटल ब्रेकफास्ट घेतला, कोविडमुळे सगळे रेडिमेड आणि packed जिन्नस होते हे वेगळे सांगायला नको.

स्नेहबंध

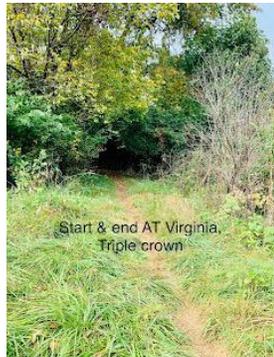
डेलविलमधील ते हॉटेल अगदी ट्रिपल क्राऊन ट्रेलच्या बरोबर तोंडासमोर वसलेले आहे. ट्रिपल क्राऊन म्हणजे तीन-सरताज नावाच्या या ट्रेलवर तीन सुंदर पॉईंट्स आहेत तिथे भेट देऊन यायची. पहिला क्राऊन, "टिंकर बेल" म्हणजे डोंगरावरील एक छोटा सुंदर कडा, त्याहीपेक्षा उंच असा दुसरा मॅक-अफी नॉब म्हणजे अजून एक उंचावरील दगड. त्यावर फोटो काढणे जगप्रसिद्ध आहे. दगडापलीकडे खोल दरी आहे हे चढताना जाणवत नाही पण लांबून बाजूने फोटो काढणाऱ्याला भोवळ यावी इतका उंच पठारी दगड तिथे आहे. तिसरा आणि सगळ्यात अवघड असा ड्रुंगन टूथ नावाचा सरताज पॉईंट. यावर पोहोचताना "आगगागा मरतो का काय मी!" असा 'गौरव मोरें' चा फेमस डायलाग सतत मारावा लागतो ('गौरव मोरें' हा महाराष्ट्राची हास्य जत्रा मधील अभिनेता!). बरं चढतानाच इतकी "फाटलेली" असते की इथून सुखरूप परत उतरू कसे हा विचार आल्याशिवाय राहत नाही पण गम्मत म्हणजे सगळे जण चारही पाय वापरून का होईना सुखरूप चढतात आणि उतरतात देखील. तेथील खडकांची एक खासियत आहे (किंवा आमचे REI मधील हायकिंग शू ची कमाल) की त्या खडकांना बुटं अगदी चिकटून असतात. आपण स्पायडर मॅन आहोत की काय असेही मनाला चाटून जाऊ शकते.

असो तर कुठे होतो आपण, ओळीने जाऊया... , डेलविलमध्ये हॉटेल समोरील फ्री वे ओलांडून ट्रेलची सुरुवात असणार होती. सकाळी चालायला सुरु करणार त्याआधी सकाळचे सुंदर धुके सेल्फी काढण्यासाठी उत्तम होते. सेल्फ्या काढून झाल्यावर आम्ही ट्रेलच्या तोंडाशी आठवणीने बरोबर आणलेला नारळ फोडला आणि उत्साह वाढण्यासाठी आठवतील त्या मराठमोळ्या घोषणा करून हायकिंग सुरु केले. पाठीला २५-३० पौंडाचे वजन असले तरी प्रत्येकाची बॅगपॅक साधारण स्वतःच्या शरीरानुरूप होती. तुडुंब उत्साह आणि २ हायकिंगच्या काठ्या, पाणी असा प्रत्येकाचा अवतार आनंदात आणि उत्साहात निघाला!

मी सुरुवातीला अगदी सेल्फी स्टिक वगैरे वापरून मध्येमध्ये माहिती देत 'शूटिंग' करत होते. नंतर घरी जाऊन आपणही यु-ट्यूब लिंक करावी अशी स्वप्न बघत निघाले. १ तास साधारण सरळ सपाटीवर रस्त्यातील सुंदर वनराई, एक छोटी नदी आणि काही पाट्या, ट्रेलचे नियम आणि मुख्यत्वे एपिलेशिअन ट्रेलचा ट्रेलवरील झाडांवर काढलेला पांढरा चौकोन (white stripe navigation साठी), बघत बघत मजेत चालून झाल्यावर चढणे सुरु झाले. मग बॅगपॅकिंगचा खराखुरा effect जाणवू लागला. सेल्फी स्टिक "मरू दे तिकडे" म्हणून जाकीटच्या खिशात गेली. एक डोंगर चढलो. पुन्हा सपाटी आल्यावर लहान मुलांसारखी सैरावैरा पळून आनंदाने बॅगपॅक खाली टाकून दिली आणि असंख्य फोटो काढले. थोडा अभिमान वाटला स्वतःचा!

मग पुन्हा सरसावलो आणि पुढील चढण सुरु केले. काही 'पट्टीचे चालणारे' मधून मधून श्वासाचे प्रात्यक्षिक देत होते. कोणी पाऊले कशी टाकावी हे शिकवत होते. कोणी व्हिडम ने कसे चालावे, काहीतरी गुणगुणत चालावे असे सगळे सल्ले आचरणात आणत, चालणे सुसह्य करण्याचे प्रयत्न चालू झाले. ४ आठवड्यांची प्रॅक्टिस पुरेशी नाही हे जाणवले. पण तेही नसे थोडके वाटू लागले. तेही नसते केले तर काय हाल झाले असते, असे वाटून गेले.

बॅगपॅक हळूहळू शरीराचा भाग बनत चालली. पाठीवरचे जड ओझे, मोमेंटम आला की उलट पुढे ढकलून चालण्यासाठी उपयोगी पडू लागले. आणि काही वेळा बॅगेतून एकेक वस्तू सरळ फेकून द्यावी की काय असेही मनात येऊ लागले. (पण असे काही ट्रेलवर फेकता येत नाही. शिवाय नितान्त cop असताना तर नाहीच नाही). मानसिक शक्ती वाढवण्यासाठी लहानपणीचे लोणावळा-खंडाळा आणि चांदवडच्या घाटातील सहयाद्रीवर पळापळ करणारे दिवस आठवून 'समान' वायू वाढवून घेऊ लागले. पायात वेग नाही आला तरी लय आली. अंजु (ट्रेलवरील नाव: फास्टर फेणे) , प्रसन्न (ट्रेलवरील नाव: ड्रुंगन बॉय) सारखे दिग्गज कॅव्हाच पुढे निघून गेलेले. मंदार (ट्रेल वरील नाव: नट-बटर) सारखं नवीन रक्त ३० पौंडाची पर्वा न करता ड्रोन कॅमेराने मध्येमध्ये थांबून एरियल शॉट्स आणि विडिओ क्लिप्स घेत मस्त मजेत चाललेलं होतं.



स्नेहबंध

प्रशांत (ट्रेलवरील नाव: फायर बॉय) आणि दाढी अजून मागे होते, ते संथ गतीने पण सलग आणि अभ्यास वृत्तीने चालत होते. मी (ट्रेलवरील नाव: ओवा गर्ल) आणि सोनाली (ट्रेल वरील नाव: आऊच गर्ल) चालण्यात नवनवीन बदल करत, मध्ये बॅग जड झाल्याचे गाऱ्हाणे करत आणि घरची दारची सुख दुःखे बोलत चालत होती. ५- ६ तासांनी जवळजवळ ८ मैल झाल्यावर आमचे तंबू ठोकायचे ठिकाण आले. हुश्र ट्रेल वरून थोडेसे उत्तरणीवर खाली सपाट जागा होती. काय सुंदर जागा मिळाली, जवळच नदी वाहत होती. बॅगा फेकल्या आणि बाटल्या आणि फिल्टर घेऊन नदीच्या दिशेने धावलो. जोराचा प्रवाह असेल तिथे बसून बाटल्यांमध्ये फिल्टर पिळवटून घेतले.



मग आपापले तंबू ठोकले. 'बेअर बॉक्स' मध्ये (अस्वलांनी आपले अन्न खाऊ नये म्हणून मोठाली लोखंडी कपाटे अश्या तंबू बांधून राहण्याच्या किंवा शेल्टर असलेल्या ठिकाणी बसवलेली होती) बॅगपॅक ठेवल्या आणि झोपताना लागेल ते सामान आणि चपला /बुटे तंबूमध्ये ठेवली आणि प्रशांतने सुरु केलेल्या कॅम्प-फायर पाशी जाऊन बसलो. डासांची, अंधाराची, थंडीची तमा न बाळगता, हातापायांत आलेले गोळे चोळत थोड्या गप्पा थोड्या कुरबुरी केल्या आणि जाम झोप आली म्हणून प्रसन्न कडे "इतर आन्धिकं" असूनही बाहेर न काढता थोड्या वेळेत संगळे टेन्टमध्ये जाऊन झोपलोही! टेन्टमधून स्लीपिंग बॅगस फुगवण्याच्या आणि फुगवलेल्या प्लास्टिकवर लोळून होणाऱ्या खासखुस आवाजात कॅम्प झोप लागली कळलेच नाही.

सकाळी पहाटे जाग आली आणि 'ट्रॉव्हेल' नावाच्या उपकरणाच्या उपयोगाची वेळ झाली. प्रातर्विधी हा निसर्गाचा किती सामान्य प्रकार मनुष्याने फारच त्रासदायक करून ठेवलाय. असो, पहाटेचा सूर्योदय हा सूर्य प्रत्यक्ष नाही दिसला तरी किती लोभसवाणा असतो. अश्या अनेक गोष्टींचा अनुभव मानव विसरला आहे.



टेन्टकडे परत येईतो हळू हळू आपापलं उरकलेलं आणि बहुदा सगळ्यांच्या छोट्या छोट्या शेंगड्या पेटल्या होत्या. मी माझे मेडिटेशन करून घेतले, प्रसन्न वाटले. पाणी तापले, इन्स्टंट चहापावडरीचे वाटप झाले. नाश्ता झाला. कोणी इन्स्टंट नाश्ता, कोणी उपमा परतून आणलेला, कोणी पॅक फूड मध्ये गरम पाणी ओतून, तर कोणी ओट्स, कोणी सिरिअल्स असे सगळ्यांनी पोटभर खाऊन घेतले आणि पुढील प्रवासाला सुरुवात केली. वनराईच्या हिरव्यागार डोंगरमाथ्यांवर छोट्याश्या पायवाटेवरून सतत चालून चालून पायवाट आयुष्यच वाटू लागली, शिवाय आजूबाजूला झाडी, गवत, अनेक प्रकारच्या वनस्पती बघून प्रसन्न वाटत होतं. खूप सारा प्राणवायू घेत, मन पुढे पुढे धाव घेऊ लागले. कधी याच्याबरोबर कधी त्याच्याबरोबर विचारांची अदलाबदल, काही गोष्टींवर agree -disagree करत करत चालताना वजन विसरायला मदत होत होती. सगळ्या 'करंट अफेअर' वर, सुशांत सिंग वर ही चर्चा करून झाली. मंदारशी बोलताना तरुणांना शाळा कॉलेजात काय महत्वाचे टॉपिक असावेत त्यावरही टिप्पणी झाली.

बोलता बोलता ३-४ डोंगर चढलो -उत्तरलोही आणि "टिंकर बेल" या पहिल्या क्राऊनपाशी पोहोचलो. किती गोडुला पॉईंट होता तो. पुन्हा बॅगपॅक्स भिरकावून दिल्या, बूट काढून पाय मोकळे केले आणि टिंकर बेल च्या दगडावर लोळून घेतले. सैलफी काढल्या आणि थोडे खाऊन ही घेतले. पुढे असेच निसर्गाच्या सान्निध्यात चालत पांढऱ्या चौकोनी पट्ट्यांकडे लक्ष ठेवत, "मॅक-अफी नॉब"च्या दिशेने पायपीट सुरु केली. डोंगरावरून अगदी उंचावरून कडेने जातांना खाली खोलखोल दरी बघताना एकप्रकारचे दिव्यत्व वाटत होते. आपण खरोखर या धरणीमातेच्या समोर किती पिढूकले आहोत याची आतून प्रचिती येत होती.

पुढचे पुढे, मागचे मागे आणि मी मध्ये - अनेकदा एकटी एखाद्या दगडावर बसून अथांग पसरलेल्या डोंगर रांगांकडे बघत, वारं अंगावर घेत डोळे मिटून कितीतरी वेळ बसून घेत होते. सगळं सगळं मनाच्या कॅमेरात साठवून घ्यायचा प्रयत्न करत होते. शब्दात वर्णन करू शकता येणार नाही असा काही ठिकाणी अनुभव येत होता.



स्नेहबंध

आता रात्री मुक्काम करण्यासाठी ठरवलेलं शेल्टर आले. यावेळी इतके थकलेलो की तंबू ठोकून झोपण्याची ताकदच नव्हती. शेल्टर मध्ये साधारण ८-९ लोक झोपू शकतील इतकी जागा होती. या वेळी बरेच खाली उतरून पाणी आणायचे होते. मी जाऊन आधी पाणी घेऊन आले आणि मग जेवण तयार करून वाटावाटी झाल्यावर सरळ स्लीपिंग ब्यागा पसरवून झोपीच गेलो.

पहाटे पहाटे ४ वाजता जाग आली. झोपेत थकवा पळून गेला होता. माझ्यासाठी मी बरोबर आणलेले ओवा-शेपा-बडीशेप-आमसुलाचे मिश्रण पोटासाठी मस्त काम करत होते. मग जमिनीवर किडे वगैरे असतील म्हणून शेल्टर समोरील बाकावर बसून मी पहाटे मेडिटेशन सुरु केले. 'अउम, ओम' च्या गुणगुणण्याने सकाळच्या साखर झोपेतील काहीजण जागे झाले. ही पाठमोरी पांढरे जाकीट घालून अंधारात बाकावर कोण बसलीये बघून आणि वरून हुम्मम्म पण करतेय म्हणून फायर बाँय एकदम घाबरलाच पण मग मीच आहे म्हटल्यावर खो खो हसत सुटला.

सकाळी कामे उरकून नाँब च्या दिशेने चढण सुरु केली. नाँबवर पोहोचेपर्यंत मात्र कंबर, पाय, पाठ स्वतःचे वेगवेगळे अस्तित्व दाखवू लागलेली. डोंगरांच्या वळणदार पायवाटेवरून ओझे घेऊन चालत-चालत, चालत-चालत शेवटी एकदाचे पोहोचलो. पाय चुकून तिरका पडला तर खोल दरीतच जाऊ, अश्या दगडांच्या फटी काही ठिकाणी होत्या. दमल्यामुळे आणि चालून चालून लय आल्याने म्हणा कुठेही चुकून वेडावाकडा पाय काही पडला नाही. नाँबवरच्या दगडांवर सुरुवातीला सांगितले तसे चढत जाऊन फोटो काढून घेतले. पलीकडली दरी किती भयंकर पसरलेली आहे ते बाजूच्या दगडांवर जाऊन पाहून घेतले आणि स्वतःवरील अभिमान दुणावला. वैयक्तिक दुःख हळूहळू धूसर होत होते. माझ्या मते असेच भव्यतेत प्रत्येकाने अधूनमधून गेले पाहिजे. आयुष्य हे फक्त अनुभवांसाठी आहे किंवा तो विश्वाचा निर्माता आपल्या निमित्ताने सगळे अनुभवतो आणि प्रत्येकाची जितकी बॅटरी आहे तितके अनुभव गोळा करत असतो. आपण प्रत्येक क्षण हा एक हिरा समजून पदरी पाडून घेत जगत गेले पाहिजे.

नाँबवरून डोंगर उतरणी सुरु झाली आणि उतरणीवरील सौंदर्य, उंच गवतांचे मनमुराद झुलणे, गाय-गुरांच्या शेणाचा वास आणि थंडगार वाऱ्यांच्या झुळुका अंगावर घेत थकलेलं शरीर रेटत मध्येच मटकन खाली बसून घेत, पाणी संपवत चालचाल सुरु होती. एका सुंदर हिरव्यागार सपाटीवरील पायवाटेवरून चालताना शरीराने इशारा देऊन बघितला. बिचारा मंदार स्वतःकडील नट-बटर आम्हाला देऊन ढकलत आमची एनर्जी वाढवत होता. "अगदी आलं च हॉस्टेल आता" सांगत मदत करत होता. कसेबसे तिसऱ्या रात्रीच्या मुक्कामी हॉस्टेलवर पोहोचलो. ३ दिवसांपासूनच्या पायपिटीनंतर आणि डोंगरदऱ्यांतून चालून चालून अंग पिचून गेले! अत्यंत रमणीय असा परिसर असूनही त्याचा आस्वाद घेता येईना पण मग प्रत्येकाने छोट्याश्या कोपऱ्यातले गलिच्छ असले तरी कडक उकळत्या पाण्याचे शॉवर असलेल्या बाथरूममध्ये अंघोळी करून घेतल्या आणि 'अहाहा! काय पण स्वर्गीय आनंद' जाणवला. शॉवर घेऊन आपापल्या बंकबेडवर आम्ही सामान टाकलं आणि बाहेर हॉटेलमधून पोटभर खाऊन घेतलं !

सकाळी उठून "ड्रॅगन टूथ" या तिसऱ्या क्राऊन वर चढाई सुरु केली. रात्री झोपतांना मला फोड आले होते त्यासाठी फर्स्ट-एड किट चा पहिल्यांदा उपयोग केला आणि advil च्या २ गोळ्या घेऊन हातापायांची कण कण थांबवली. सुरुवातीला सांगितल्याप्रमाणे ड्रॅगन टूथला चढताना सगळ्यात अवघड वाटले. एकच काठी नेली तीही एके ठिकाणी मी खालीच ठेवून दिली! येताना पुन्हा सापडली ते बरं. पण काही ठिकाणी सरळ १०-१० फूट चढण होती पण दगडांच्या पकडीला तोंड नव्हती. केले सर!



पूर्ण ट्रेलवर अनेक दक्षिणी उच्चारात बोलणारी मंडळी भेटली. अनेक नवनवीन व्यक्ती आणि वल्ली भेटल्या. सगळ्यांची ट्रेलवर येण्याची निरनिराळी कारणे ऐकून आणखीन एक नवा लेख तयार होऊ शकतो. ड्रॅगन टूथला पूर्ण वर चढल्यावर शेवटचा- हाताच्या अंगठ्यासारखा - "थंब" कडा फक्त (ड्रॅगन बाँय) प्रसन्न चढला. साधारण २००० फूट उंच ड्रॅगन टूथ डोंगर उभा चढून तसाच खाली उतरून यायला आम्हाला ५ ते ६ तास लागले. आल्यावर पुन्हा आधीच्या दमणुकीत भर पडलेली. पण आता जणू शरीराला सवय होऊन गेली होती. उद्यापासून पुन्हा परतीचा प्रवास करणे अंगावर आलेले.

स्नेहबंध

रात्री एक दोघांनी पुन्हा परत चालत जाण्याऐवजी झईव्ह करून जायचे ठरवले आणि आम्ही इतरांनी त्यांच्याबरोबर जास्तीचे सामान देऊन टाकले. बॅगपॅक जितकी हलकी होईल तितकी केली. हॉस्टेल म्हणजे एका अथांग पसरलेल्या गवती सपाटीवर, शेताच्या बांधावरील महालवजा घराच्या मागचे एक गॅरेजसारखे घर होते. आधी येऊन राहिलेल्या लोकांनी सहाय्य केलेल्या पाट्या, हिप्पी लोकांच्या काही वस्तू अगदी अनेक गोष्टी ज्याचा मला काहीही थांगपत्ता नव्हता अश्या अनेक गोष्टी तिथे बघायला मिळाल्या. तिथला केअर टेकर मुलगा ट्रेल बॉय पण कायम "हाय" असल्यासारखा पण गरजू मदतनीस होता. त्याला काही डॉलर्स टीप म्हणून दिले, त्याने रात्री शेकोटी पेटवून देऊन दिली.

शांत झोप झाली आणि परतीच्या प्रवासाला निघालो आता बॅगपॅक जरा कमी जड असल्याने चालणे सुसह्य झाले. प्रत्येकाला आपापली कुवत कळली होती म्हणून आणि आता रस्ता साधारण माहितीचा होता म्हणून सगळे रमत गमत पुन्हा शेल्टरला पोहोचलो. परतीचा प्रवास हा 'anxiety' रहित शांत मनाने झाला. आता रस्ते शोधण्याचे टेन्शन आणि पोहोचण्याची घाई नव्हती. एक जोडपे पूर्ण ट्रेल करून आले होते. आर्याचा (मुलीचा) वाढदिवस विडिओ कॉल वर त्यांच्या उपस्थितीत साजरा केला.

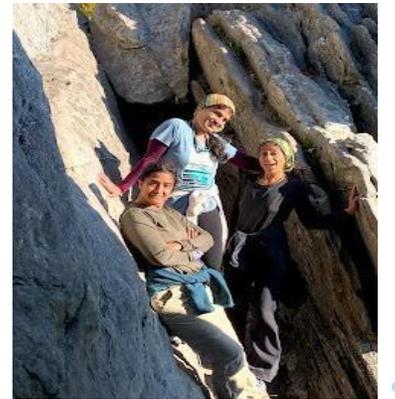
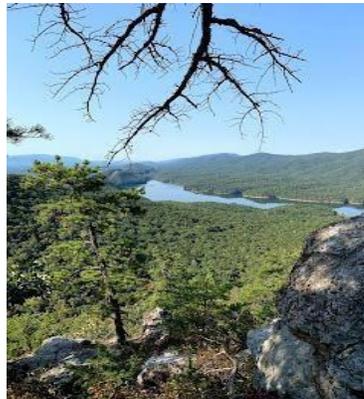
शेल्टरवर आणखीन एक तरुण मुलगा २५ मैल चालून आलेला भेटला आणि त्याला वयाच्या विशीतच आयुष्याच्या profound अनुभव घ्यायचा होता. चांगल्या कंपनीत सॉफ्टवेअर इंजिनिअर म्हणून रुजू झाल्यावर लगेचच जीवनातील रस संपल्यासारखे वाटू लागल्याने ट्रेलवर जाण्याचे त्याने ठरवले. या कॉफीप्रेमी युवकाला मी थोडे भारतीय अध्यात्मिक ज्ञान पाजण्याचा प्रयत्न केला. त्यानेही बिचार्याने मनोभावे ऐकून घेतल्यासारखे दाखवले. माझ्या स्वतःच्या मुलांची किंवा पुढील पिढीतील सगळ्यांचीच थोड्याफार प्रमाणात ही स्थिती असू शकते का? हा विचार डोकावला आणि थोडे असहाय्य वाटून गेले. पण या पिढीचे स्वतःच स्वतःचा मार्ग शोधून काढण्याच्या प्रयत्नांचे कौतुकही मनापासून वाटले.

तर असा परतीचा पदमार्ग सुसह्य झाला, ड्रॅगन बॉय दुप्पट चालून हॉटेलवर पोहोचला सुद्धा! आणि आम्ही चौघेच मग रात्री मुक्कामी थांबून नंतर ७ व्या दिवशी हॉटेल वर पोहोचलो. शेवटच्या दिवशी केलेले "कूल रिव्हर राफ्टिंग" खूप खूप रिलॅक्स करून गेले. सतत ७ दिवस डोंगरांवरून चालत खालची दरी बघत चालत होतो आता शांत गारव्यात नदीतून वर मान करून दोन्ही बाजूच्या डोंगर कडा बघणे जणू थकव्यावरील उताराच ठरला.

एकूण साधारण ५००० ft. elevation चढण आणि ६५ मैल चालणे झाले.

नवऱ्याचे बोल खरे ठरले, 'खाली' जायच्या ऐवजी डोंगरावर जाऊन आयुष्याचे "बिग पिक्चर" बघणे खरंच लागू पडले. मोठ्या मनाने, ताकदीने परतीच्या प्रवासाला डेट्रोईटकडे पुन्हा गाणी गात परतताना अतोनात समाधान घेऊन येता आले. प्रत्येकाने एकदा तरी बॅगपॅकिंग खरंच करून बघावे, अशी सदिखा व्यक्त करत मी ही ३ मुकुटांची कहाणी सुफळ संपूर्ण करते !

- शीतल सोनार
asheetals@gmail.com





DABHI BROTHERS GARMENTS



**NEW
ARRIVAL**

DBGL FASHION
dabhibrothers.com
WhatsApp: 91-9825430890
USA and INDIA



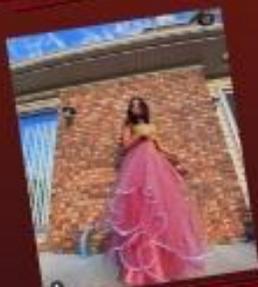
LEHENGA SETS



SAREES



BRIDAL



GOWNS



SUITS



INDOWESTERN



*Mfg. & Wholesaler of
Designer Chhniyacholi, Savasa, etc.*

DABHI BROTHERS GARMENT LLP

📍 Dilly Dabhi
📍 W. Saranshad Box stand,
Opp. Bhognait Bhajras,
Bachmand (Anand-Guj.)
📞 +91 98254 30890
✉️ dbgl@dabhibrothers.com
🌐 dabhibrothers.com



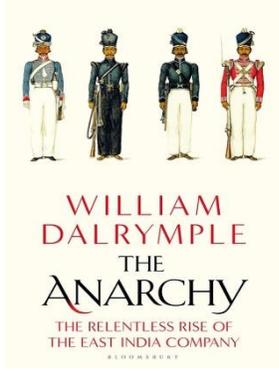
*Manu. & Wholesaler of Designer
Chhniyacholi, Savasa, Sarees etc.*

DABHI BROTHERS GARMENT LLP

📍 Soha Patel
📍 50900 Drakes Bay Drive,
Novi, MI 48374
📞 +1248-470-6552

स्नेहबंध

Book Review: “The Anarchy” by William Dalrymple



The British East India Company began with a small group of London investors with 68,000 pounds in capital and grew to cover almost the entire subcontinent of India. William Dalrymple, in his latest book *The Anarchy*, charts the rise of the BEIC from its origins to its conquest and domination of all India over 250 years. Throughout its tenure, the Company looted untold quantities of gems, gold, spices, silks, and other commodities from the country, as well as leaving a legacy of brutality and murder the scope of which we are only starting to understand today. The Company was also the first to develop many of the modern communications and management practices on which businesses today rely.

I had the privilege of reading ‘The Anarchy’ as one of the selections for a monthly book club to which I belong. Each member takes a turn to present a book, and the group invited me to lead a discussion on the book as well as to provide some historical context. The book club chairperson thought that as a person of Indian origin, I might have a thoughtful perspective on Indian history. However, having grown up in the Marathi districts of the old Hyderabad state, history was the last thing that our schoolmasters taught us! In the 1940s and 1950s, history and education were political, as the Nizam of Hyderabad and his cohort tried to maintain power without continued support or legitimacy from England. The British had rewritten history once, to justify the “need” for their benevolent rule. And after Independence, especially in the Hyderabad state, lessons in Indian resistance to the British (or of Shivaji’s resistance to the Moghul empire) were deliberately restricted. It was ‘ANARCHY’ that introduced me to a history to which I had never had access before.

William Dalrymple has spent his lifetime chronicling the history of India from epoch to epoch. In previous books he has biographed the life of Zafar Shah Bahadur II, the last Moghul Emperor, as well as narrated the tit-for-tat massacre of British soldiers at the hands of the Afghans, and the Afghans at the hands of the British in the 1840s. For ANARCHY, the author spent 6 years burrowing through accounting ledgers, land records, bills of sale, parliamentary testimonies, and newspaper accounts, housed in both the Indian and British National Archives. The fruit of his efforts was resurrecting the story of not only the BEIC, but also of the thousands of Indians who helped build the company and the millions who were its victims.

Having secured the blessings of Queen Elizabeth of England, the first BEIC ship landed in Surat, Gujarat on the 28th of October 1608, led by John Watts and George White. The crew of the ship entertained dreams of establishing a trade in gold, gems, spices, and fine silks between India and the salons and Treasuries of Europe. Watts and White drafted an accord with the Moghul Emperor Jahangir to establish their license for trade in India. For the next 40 years the Company’s commerce grew as did its influence over local Indian governments. The BEIC’s growth was checked for some time by Jahangir’s son Aurangzeb, who distrusted foreigners and non-Muslims alike. The Company’s military losses at the hands of Aurangzeb kept the Company’s expansions at bay. But with Aurangzeb’s death in 1707 the BEIC easily played the former Emperor’s sons against each other so as to thrive in a declining Mughal empire.



स्नेहबंध

In the midst of Moghul disarray, the Company's ranks of 'sepoys' grew from 200 to 200,000 as the BEIC hired its mercenaries out to rival kingdoms. The next stage of British expansion began with the arrival of the newly appointed Governor General of the BEIC Robert Clive. Clive had no illusions about moderation or proportionality and began a series of military campaigns to gain control of territory from its Indian rulers. Defeating Siraj ud Daula, the Nawab of Bengal, at the Battle of Plassey in 1757, the BEIC gained territorial control over all Bengal. The Company's control over Eastern India was further cemented by the victory at the Battle of Buxar in 1764 that expanded BEIC control beyond Bengal and into Bihar.

Matching its control over Bengal with Bengal's proximity to China, the BEIC updated its business plan to enter a new industry: opium smuggling. For decades the British faced a large trade deficit with China. The British demand for tea and other Chinese goods were not matched by reciprocal demand for British goods by the Chinese. To even the terms of trade, the company established a monopoly over the buying of opium in Bengal in 1773. Because opium imports to China were banned by the Emperor of China, the BEIC smuggled their wares through the Malacca Straits and through trading posts throughout Canton province.

The growth of trade in lucrative commodities between India and England drew the attention of other European nations as well. France, the Netherlands, Portugal, and other nations sent their own trading companies—accompanied by military forces—to secure territory just as the British had. Thus Clive faced a dual challenge: expanding BEIC control beyond the boundaries of Bengal, while also fending off challenges from foreign competitors. Challenges from other European nations never completely ceased, and subsequent Governor Generals of the BEIC after Clive continued to face these same dual challenges.

Robert Clive was finally relieved of his post in India in 1772 by Warren Hastings. Clive's final years had been as catastrophic as his early years had been successful. Gaining military control over Bengal in no way prepared the BEIC for the responsibilities of rule over large tracts of Indian territory. While Clive extracted tax revenues from the citizenry with impunity, he neglected the basics of governmental administration. This neglect would haunt him as the Bengal famine arose in 1769 and lasted till 1773. Instead of easing the impacts of famine upon the local population, Clive redoubled his brutality to the point of whipping and hanging starving Bengalis who could not pay their taxes. Historians claim that millions of Bengalis died as a result of the prolonged famine. Clive's brutality and ultimate incompetence dramatically worsened the BEIC's financial situation as tax revenue and worker productivity fell. Ultimately the BEIC had to petition the British government for money in order to stave off bankruptcy.

In an odd twist of fate, the British Parliament passed the Tea Act of 1773 and the Townshend Acts to help the BEIC gain additional revenue from tea sales. These laws did not bolster the Company's financial situation, and instead ultimately facilitated the Boston Tea Party and the subsequent American Revolutionary War. Were it not for the BEIC's mis-management in Bengal, the American war for Independence may not have gained the support it needed to finally separate America from England. As for the BEIC, were it not for the opium trade the Company's finances would not have survived. Clive was recalled to India where he withstood a parliamentary impeachment inquiry only to ultimately commit suicide in his home in 1774.

Under Clive's replacement, Hastings, and the British Parliament, the BEIC's management was completely revamped. The Company's foothold in Bengal was expanded into Orissa, Hyderabad, and adjacent states. The Company fought and defeated the Maratha empire, the Rajputs, the Holkars, and ultimately Tipu Sultan in 1799. In an act of pettiness, Tipu's one-of-a-kind golden throne was dismembered and sold piece by piece in the public market.

स्नेहबंध

After years of conflict and conquest the Company found itself in a familiar position, unable to manage the acquired lands and again in financial distress and in need of bailout by Parliament. In 1833 Britain revoked the BEIC's monopoly over business in India and opened the country to other British privateers. The Company never recovered from these losses, as well as additional losses from its disastrous campaigns in Afghanistan in the 1840s.

The source of the Company's strength in India was its substantial company of trained Indian troops called sepoy. The ranks of the sepoy drew from a mixture of Hindu, Muslim, and all castes and creeds. In 1857 the leadership of the BEIC issued their soldiers new rifles and cartridges. These new cartridges were lubricated with beef or pig fat, and the sepoy were instructed to tear open the cartridges with their mouths to extract the bullets and load their rifles. The objections by the soldiers were profound, and ultimately led to the Sepoy uprising. The uprising lasted for a year and a half but was eventually put down. However, the consequences for the BEIC were fatal. After suppressing the revolt, the British government took direct administrative control over India and made India a formal colony. Thus ended the British East India's control over India, and thus began the formal control over India by the British Crown.

Dalrymple's *The Anarchy*, is an exceptional piece of scholarship as well as entertainment. I imagine that many of the documents he unearthed in his research had not been touched since the time of Clive or Hastings. But the author's narration of events is also entertaining and engaging. Bringing to life the lives of men dead for 300 years is no small task. As an Indian and American, I appreciated the chance to finally learn about a history that was never taught to me in school. Anyone who reads *The Anarchy* will certainly gain from the time they invest.

- Dr.Anant Bhogaonker



kw CENTRAL
KELLERWILLIAMS.

35427 Dodge Park Rd. Sterling Heights, MI 48312

SELL IN A FLASH, CALL KASH!

REALTOR®, KASHMIRA DESAI

YOUR METRO DETROIT EXPERT

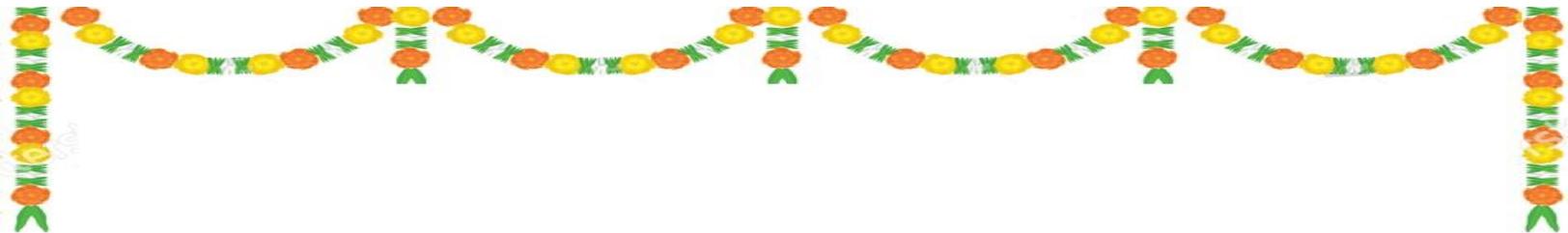
View What is **ACTIVE, PENDING & SOLD** in your
Neighborhood go to www.kashmira.kwrealty.com

Cell (248) 974 6979 Office (248) 655-7955

realtor.kashmira@gmail.com



Each Keller Williams Office is
Independently Owned and Operated



Pillars of Strength and Character.

Premier Provider for Property and Casualty Insurance



**HRTG
LISTED
NYSE**



(855) 536-2744

www.heritagepci.com

**WITH BEST COMPLIMENTS OF HERITAGE INSURANCE HOLDINGS, INC.
AND VIJAY S. WALVEKAR, ONE OF ITS FOUNDERS AND DIRECTORS.**



स्नेहबंध

सुरकुती वार्धक्य माझे

(मलमली तारुण्य माझे तू पहाटे पांघरावे मोकळ्या केसात
माझ्या तू जीवाला गुंतवावे यावर आधारित ...पुढील अध्याय!)

सुरकुती वार्धक्य माझे, तू मला जवळी करावे
रुपेरी सुंदर केस तुझे मी गोड कुर्वाळवावे

सख्या तुज दुलईत माझ्या पूर्वीची गोड आठवण यावी
मी तुझा चष्मा आणावा अन तू मम श्रुतीयंत्र द्यावे

रे ! तू मध्यरात्री मोरीकडे पळावे
अन मी मोडलेल्या झोपेमुळे रागवावे

सुरकुती वार्धक्य माझे, तू मला जवळी करावे

- इरावती बावले

FOR ALL YOUR MORTGAGE NEEDS



VEMA MORTGAGE LLC

SEBASTIAN GEORGE

Mortgage Broker

Contact me for a free rate quote

1-877-800-VEMA (8362)
saaby74@vemamortgage.com



We are open 24 X 7, 365 days a year



**With Best
Compliments from**

**Prabhakar
Patil**



स्नेहबंध

जाहिरातींच जग

Marketing चा concept जसा वाढत गेला तसा जाहिरातींचा व्याप पण वाढला. पूर्वी पेपरमध्ये किंवा रेडीयोवर येणाऱ्या जाहिराती आता टीव्ही, सेल फोन किंवा computers वर देखील दिसायला लागल्या. एरवी टीव्हीवर विविध कार्यक्रम पाहताना जाहिरातींकडे आपण केवळ gapfillersच्या दृष्टीने पाहतो. पण आज मी एक वेगळाच उपक्रम हाती घेतला. टीव्हीच्या मुख्य कार्यक्रमाच्याऐवजी break मध्ये येणाऱ्या जाहिरातींवर लक्ष केंद्रित करायचं व त्यातील creativity वर फोकस करायचं.

हे सर्व करताना जाणवलं की कित्ती वैविध्य आहे या जाहिरातींच्या सादरीकरणात! कधी त्या बुद्धीवर्धक तर कधी comedy, कधी सांगीतिक भाषेत तर कधी अबोल -चक्क कोशिश मधील संजीव- जयाच्या अभिनयासारख्या.



L.I.C.ची जाहिरात तुम्ही नक्कीच पाहिली असेल. त्यात एक ब्रीदवाक्य आहे, 'जिंदगी के साथ भी, जिंदगी के बाद भी'. या एका ओळीने ग्राहकाला त्याच्या जिवंतपणी किंवा मरणानंतर (त्याच्या वारसदाराला) लाभ मिळण्याची खात्री दिली आहे. तसेच वामन हरी पेठे यांची 'अनेक वर्षांची शुद्धतेची परंपरा' ही ओळ ग्राहकांना सोन्यासारख्या किमती वस्तूची शुद्धतेची हमी देते.

काही जाहिराती त्यातील musical tunes मुळे लक्षात राहतात (व एखाद्या गाण्याप्रमाणे गुणगुणायला आवडतात!). एखाद्या लोकगीतासारखी साधी tune लोकांच्या सहज लक्षात राहते (व त्यामुळे त्यातील वस्तूदेखील). 'वॉशींग पावडर निरमा....., दूधकी सफेदी, निरमासे आर्ये, रंगीन कपडासे, खिल खिल जाये.....सबकी पसंद निरमा...वॉशींग पावडर निरमा..' ही अशा प्रकारची ad. अजून एखादं उदाहरण, लक्सच्या अभिषेक व ऐश्वर्यावर चित्रीत केलेल्या ad चं देता येईल. त्यात ' सोन्याहून सोनसळी ' सुरु झालं की बघणाऱ्यांचे पाय थिरकायला लागतात.

काही वेळा तर योग्य व्यक्तीचा योग्य ठिकाणी वापर करून जाहिराती दर्शविल्या जातात. अर्थात् या व्यक्ती म्हणजे celebrities असल्याने प्रेक्षकांना त्या आपोआप लक्षात राहतात व त्यातील संदेश "convincing" वाटतो. सचिन तेंडुलकर वर चित्रीत केलेल्या jaypee cement च्या adमध्ये 'अंदरसे मजबूत' हे वाक्य सचिनला साजेसं आहे कारण सचिनचा चेहरा मासूम व निरागस वाटतो पण क्रिकेट खेळताना त्याची आतील strength अनेक विक्रम घडवते. World cup मध्ये येणाऱ्या एका जाहिरातीत सचिनच्या तोंडी 'Boundaries are to be broken' वाक्य देऊन एक संदेश दिला आहे. सचिनने क्रिकेटमध्ये अशा बऱ्याच boundaries break करून बरेच विक्रम घडवले.

या प्रकारामध्ये मोडणारी दुसरी ad म्हणजे अमिताभजींवर चित्रीत झालेली बिनानी सिमेंटची. त्यात अमितजी नुसते पडद्यावर दिसले की त्या सिमेंटची उंची (गुणवत्ता) आपल्याला जाणवते.

डेअरीमिल्कची कॅडबरीची ad तर लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांना भुरळ घालते. त्यात खाणाऱ्यांच्या अंगावर जसे कॅडबरीचे रंगे उतरतात तसे पहाणाऱ्यांच्या मनात पण भिन्नतात. 'Idea' मोबाईलची जाहिरात तर शब्दाचा अर्थपूर्ण वापर करून दाखवली जाते. 'आईडिया जो बदल दे आपकी दुनिया' या वाक्यामध्येच कमाल आहे. मध्यंतरी पांढऱ्या वेषात येणाऱ्या 'झू झू' म्हणजे सर्वांच्या लाडक्या, हलत्या-बोलत्या animated बाहुल्या. खरं म्हणजे त्या काय बोलतात ते अजिबात कळत नाही पण त्यांना काय सांगायचं आहे ते त्यांच्या हालचालींवरून व हावभावावरून समजतं. (हीच ती वोडाफोनची ad).

काही वर्षांपूर्वी बजाज बल्बची जाहिरात येत असे. त्यात एक मुलगा येणाऱ्याजाणाऱ्यांच्या हातात एक कागद (जाहिरातीसोठीच) देतो. बरेच जण तो कागद न बघताच फेकून देतात किंवा फाडून टाकतात. मग तो मुलगा डोक्याचा वापर करून, (अर्थात् बजाज बल्ब वापरल्याने त्याच्या डोक्यात लख्ख प्रकाश पडतो) तोच कागद चुरगळून देतो. कुतूहल म्हणून लोक तो कागद उलगडून बघतात व त्याचं इप्सीत साध्य होतं.

स्नेहबंध

परत परत पाहिली तरी कंटाळा येणार नाही अशी ad. म्हणजे आपल्या खारूताईची kitkat ची जाहीरात. त्यात खारूताई आपल्या प्रियकराला गाण्यात सांगते, 'लो आज मै कहेती हं, I love you'. ही animated खारूताई इतकी छान आहे की ती खोटी आहे हे सांगून पण कोणाला खरं वाटणार नाही. त्यात तिचे डोळा मारणे व शपटी हलवणे इतके लाजवाब आहे की त्यामुळेच ती बघणाऱ्यांना खरी वाटते.

Kitkat वरून आठवलं, आता kitkat break घेऊन टी.वी. वरून दूसऱ्या जाहिरातीकडे वळ्या.

एकदा मी वर्तमानपत्र चाळत असताना पाहिलं तर पहिलं पान (मध्यभागी 2 ओळी सोडून) कोरं होतं. प्रथम मला वाटलं, काहीतरी गडबड आहे. पण त्या ओळींवर नजर फिरवली तर , 'This is like insurance. Though it is there, it is as good as not being there'. असं वाचायला मिळालं. त्याच्या वेगळेपणामुळे माझं लक्ष त्याकडे गेलं. तर अशा 'हटके' जाहिराती बरंच काही सांगून जातात.

एका पेट्रोलपंपावर उभी असताना माझं लक्ष एका पोस्टरकडे गेलं. त्यावर लिहिलं होतं, 'Thank you for not using your vodafone mobile here'. आहे की नाही, एका दगडात दोन पक्षी मारण्याचं कौशल्य! म्हणजे vodafone वापरायला तर सांगितलाच पण पेट्रोलपंपावर मोबाईल फोनचा उपयोग टाळा हे पण सुचवलं....

हल्ली आपली मॉलमध्ये तर आपली खरेदी असतेच. तिथे बरेच वेळा एखाद्या वस्तूवर दूसरी वस्तू फ्री असते. हा सर्वसामान्य जनतेला आकर्षण्याचा प्रकार. २५-३० रू.च्या भाजीवर जशी कोथिंबीर मिरची फ्री, तसलाच हा प्रकार. मॉलची गोष्ट निघाली त्यावरून आणखी एच मजेदार किस्सा आठवला. एकदा तिथे window shopping करत असताना मी liquor section च्या जवळ पोचले. सहज एका छोट्या पाटीकडे माझं लक्ष गेलं. त्यावर लिहिलं होतं, 'Liquor is not the answer for every problem'. या वाक्याखाली विवेकानंदांचा फोटो होता. मी एकदम चक्रावले. अशा ठिकाणी विवेकानंदांसारख्या विभूतीचा काय संबंध? शिवाय हे तर anti-liquor statement होतं! हे कसं शक्य आहे? असा विचार माझ्या मनात आला. परत परत मी ते वाक्य वाचत राहिले. वाटलं, वाचताना माझंच काही चुकत असेल....पण अचानक माझं लक्ष त्या फोटोखाली गेलं. तर तिथे अजून एक वाक्य आढळलं. (म्हणजे अजून ही जाहीरात संपली नव्हती तर!) मी त्यावर नजर फिरवली. 'If you take one peg of liquor daily, problem will not arise'. आणि त्या खाली विजय माल्याचा फोटो.

आता माझ्या डोक्यात लख्ख प्रकाश पडला. विवेकानंदांच्या विचारांवर मात करून विजय माल्याने आपल्या विचारांचा ठसा उमटवण्याचा हा आधुनिक marketing concept चा प्रयोग (खरं तर हा अविचारच म्हणायला हवा!) केला होता.

रसिक वाचक हो, अजून या विषयी लिहायले बसले तर बरंच काही सुचेल. पण आता बराच वेळ झालाय. Kitkat break तो बनता है. हीच ती वेळ व हाच तो क्षण, जिथे आता थांबायला हवं. परत भेटू. नवीन विषयावर काही सुचतंय का ते बघते.

- वसुधा टाकळकर

स्नेहबंध



CENTRAL HOME HEALTH CARE, INC.

Quality Home Health Care Since, January 1985

JCAHO Accreditation Since 1991

Do You Have.....

1. Joint, Neck, or Back Pain or Joint Stiffness?
2. Poor Circulation or have a Wound that is not healing?
3. Diabetes, Heart, and/or Respiratory Problems?
4. A Cardiac diagnosis that affects your quality of life?
5. A previous Stroke, Accident or Fracture(s)?
6. Difficulty with walking or a history of falls?
7. Or will have a Hip/Knee/Shoulder Replacement?
8. Problems with frequent Hospitalizations?



If so, then you may be eligible for home care services from Central Home Health Care.

WHO PAYS?

Your Insurance will pay **IN FULL** if you have Medicare, Medicaid, BCBS, Auto, or Private Insurance.

WHAT YOU NEED TO DO?

Call our number below or ask your physician/social worker to call us to make a referral.

WHAT DO WE OFFER?

Nursing, Physical Therapy, Occupational Therapy, Speech Therapy, Medical Social Work, Home Health Aide Services, Registered Dietician Services.

WE COVER THE METRO-DETROIT (TRI-COUNTY) AREA

Ph: (800) 698-5410 – Fax (248) 569-5412

Owned and Operated by the Walvekar Family
20245 W. 12 Mile Road, Ste. 100, Southfield, MI 48076.

www.centralhomecare.com



स्नेहबंध

कृष्णाबाई उत्सव - वाई

संथ वाहते कृष्णामाई

तीरावरल्या सुखदुःखाची जाणीव तिजला नाही

संथ वाहते कृष्णामाई.....

'संथ वाहते कृष्णामाई' ह्या चित्रपटातील सुधीर फडके यांनी स्वरबद्ध केलेले हे गाणे परवा अचानक कानावर पडले आणि वाई आणि कृष्णामाईच्या असंख्य आठवणी जाग्या झाल्या. माझ्या बालपणीच्या आठवणी. माझा जन्म वाईचा. माझे आई - बाबा दोघेही तेव्हा नोकरी निमित्त वाई मध्ये राहत होते. वाईचे कृष्णा नदीवरचे घाट, सगळ्यांचा लाडका ढोल्या गणपती, माझी शाळा, जुना पुल, खामकर स्वीट होम मधली मिठाई, मेणवली, धोम धरण ... अशी आजूबाजूची ठिकाणे सगळं सगळं आठवले. आणि ह्या सगळ्यात प्रकर्षाने आठवण झाली ती "कृष्णाबाई उत्सवाची".

वाई हे सहयाद्रीच्या कुशीत व कृष्णा नदीच्या काठी वसलेले सातारा जिल्ह्यातील तालुक्याचे ठिकाण. ह्याला 'दक्षिण काशी' म्हटले जाते. इतिहासाचा सुगंध आणि कलेचं सात्विक स्पर्श असणारे गाव. इथल्या देवळांची शिखरे आणि प्रशस्त वास्तू आजदेखील आपल्याला इथल्या पेशवाई वैभवाची जाणीव करून देतात. काशी - विश्वेश्वराचे मंदिर, तेथील दिपमाळ, भव्य सभामंडप हे सगळं इथे दिमाखात उभे आहे. संस्कृती आणि ज्ञान ह्याची अनोखी सांगड असलेले वाई. तर्कतीर्थ लक्ष्मणशास्त्री जोशी यांनी तर वाईचे नाव विश्वकोशाच्या माध्यमातून जगाच्या नकाश्यावर कोरले. ह्या विश्वकोशामध्ये कित्येक हजारो हस्तलिखिते आजही जतन केली आहेत. अशा ह्या वाईच्या सांस्कृतिक जीवनाची प्रमुख ओळख म्हणजेच "कृष्णाबाई उत्सव".

कृष्णाबाई उत्सवाची सुरुवात कशी झाली ह्याची एक आख्यायिका आहे. १६७९ मध्ये जेव्हा छत्रपती शिवाजी महाराजांनी अफझल खानाचा वध करण्याचा कट रचला. ह्यासाठीच खानाला प्रतापगडावर येण्याचा सांगावा धाडण्यात आला. ह्या कार्यात स्वराज्याला यश मिळावे म्हणून वाईच्या शेंडे शास्त्रींनी मूर्त रूपात असलेल्या कृष्णा नदी म्हणजे "कृष्णाबाई" ला साकडे घातले. अखेरीच महाराजांनी अफझलखानाचा वध केलाच, आणि हा इतिहास आपण सर्व जाणतोच. ह्या विजयाचा आनंद म्हणून कृष्णाबाई उत्सवाची सुरुवात झाली असे सांगितले जाते.

वाईमध्ये कृष्णा नदीला एकूण ७ घाट. त्यांची नावे गंगापुरी, मधली आळी, धर्मपुरी, गणपती आळी, ब्राह्मणशाही, रामडोह आळी, आणि भीमकुंड आळी अशी आहेत.



साधारण जानेवारी ते मार्च ह्या दरम्यान हा उत्सव साजरा होतो. प्रत्येक घाटावर हा उत्सव साधारण चार ते आठ दिवस चालतो. उत्सवाच्या सुरुवातीला कृष्णाबाईच्या मूर्तीची ढोल-ताशा-लेझीम च्या गजरात मिरवणूक काढली जाते. त्याला "छबिना" असे म्हणतात.

उत्सवासाठी बांधला जाणारा भव्य सभामंडप, त्यात असणारी मोठी - जुनी झुंबरे, हे सगळंच खूप विलोभनीय असते. उत्सवादरम्यान खूप वेगवेगळ्या प्रकारचे सांस्कृतिक कार्यक्रम सादर केले जातात. नाटक, कीर्तन, भावगीत, शास्त्रीय संगीत अश्या अनेक कार्यक्रमाची रेलचेल असते. अनेक प्रसिद्ध कलाकार इथे आपली कला सादर करतात. अनेक नामवंत लोकांची इथे व्याखाने होतात. कथा, काव्य, संगीत अश्या सर्वच कलांनी रसिकांची मने तृप्त होतात. एखाद्या संध्यकाळी मंडपामध्येच बायकांनी केलेले मोठ्या प्रमाणातले हळदी-कुंकू हे देखील ह्या उत्सवाचे अजून एक वैशिष्ट्य.

स्नेहबंध

हया उत्सवात तयार होणाऱ्या महाप्रसादाची चव तर अमृताहून गोड. मी लहानपणी आईबाबांबरोबर ब्राह्मणशाहीच्या घाटावर साजरा होणाऱ्या उत्सवात जात असे. मला आठवणारी तिथला महाप्रसाद म्हणजे गव्हाची खीर आणि आमटी भात. त्या खिरीची चव आज देखील जिभेवर रेंगाळते. उत्सवात पंक्तीच्या पंक्ती जेवणावळी होत असत. कित्येक लोक इथे अन्न वाढण्याची सेवा करत असत, आम्हा मुलांना पण पाणी वाढण्याचे काम दिले जाई. पत्रावळी आणि द्रोणामधून अन्न वाढले जाई. एक त्यावेळची खास आठवण म्हणजे आम्ही मुलांनी नदीकाठी बसून मित्र-मैत्रिणीं सोबत खाल्लेली प्रसादाची खीर!

कालांतराने बाबांच्या बदलीमुळे आम्ही साताऱ्याला मुक्काम हलवला. पण उत्सवासाठी वाईला जाणे- येणे चालू राहिले. एखाद्या वर्षी जाऊ शकलोच नाही तर प्रसादाची आमटी आणि खीर घरी नक्की येई. माझ्या मुलांच्या जन्मानंतर एकदा उत्सवाला जाण्याचा योग आला. माझा मुलगा साधारण तेव्हा २- २.५ वर्षांचा होता. थोडी सेवा म्हणून मी हि पंक्ती मध्ये वाढायला गेले आणि हा देखील माझ्याबरोबर पंक्ती मध्ये फिरत होता. मी देखील लहानपणी बाबांबरोबर अशीच पंक्तीत फिरत असे, हे ऐकले होते! त्याला तसं बघून बाबांच्या चेहऱ्यावरील भाव खूप काही बोलून गेले. पुढच्या पिढीकडे आपण काहीतरी चांगलं देऊ करतोय असा मला विश्वास वाटला. खरंतर आता इथे अमेरिकेत राहून हया सगळ्याची आठवण प्रकर्षाने होते. मग तश्याच पद्धतीने खीर करण्याचा प्रयत्न करते पण तरीही ती चव नाहीच पण परत भारतात गेलो की मुलांना घेऊन उत्सवाला जाण्याची इच्छा आहे. तिथल्या मातीशी, कृष्णामाईच्या पाण्याशी अजूनही नाळ जोडलेली आहे हेच खरं....

कृष्णाबाईच्या आरती मधल्या हया काही ओळी , तुमच्या सगळ्यांसाठी..

सुखसरिते गुणभरितें दुरितें निवारी | नित्संगा भवभंगा चित्तगंगा तारी ||
श्रीकृष्णे अवतार जलवेश धारी | जलमय देहे निर्मल साक्षात हरी ||
जयदेवी जयदेवी जय माय कृष्णे | आलो तुजिया उदरे निरसी मम तृष्णे

कृष्णाबाई महाराज कि जय.....

- स्नेहा नाफड - विपट



स्नेहबंध

कृतज्ञ मी

निर्माता तू
या सृष्टीचा
रक्षणकर्ता
अखिल जगताचा.

फुलविलेस तू
माझे अंगण
जीवन केले
हे नंदनवन...

तात आणि माय
अथांग सागर
प्रेमाचा ते
वरदहस्त शिरावर..

कृपा गुरुजनांची
मुक्त हस्ते विद्यादान
जाहले सक्षम
लाभले समाजात स्थान.

आप्त स्वकीय
सारे गण
शाल ऊबदार
नाट्यांची सुबक वीण..

ठेविलेस सुखात
नसे कमतरता
होऊनी उतराई
व्यक्त करते कृतज्ञता.....

- अरुणा मुल्हेरकर

कशाला उद्याची बात

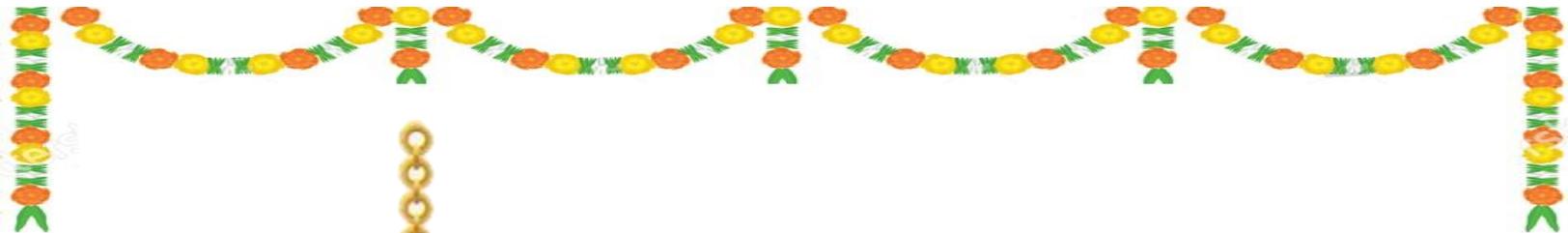
कशाला उद्याची बात
म्हणतो पतंग आकाशात
मुक्त मोकळे उडेन जोवर
पडत नाही गोते खात

कशाला उद्याची बात
म्हणते समईमधली वात
आजच म्हणते घेईन
पूर्ती न्हाऊन प्रकाशात

कशाला उद्याची बात
गाती फुले एक सुरात
फळे होऊ कि निर्माल्य
कशास निष्फळ वाद

कशाला उद्याची बात
नाही अर्थ उगा पुसण्यात
निसटून जाती फुकाचे
क्षण मोलाचे त्यात

- सुरेश नायर



**With Best
Compliments from**

**Gangadhar
and
Pushpa
Vaishampayan**



स्नेहबंध

- कुरूप बद्रकाचे पिल्ली सुवी नारखेडे एका सुंदर त्रिवशी, तलावाजवळ एक सुंदर बद्रक होते. तिच्या शेजरी सहा अंडी होती. शेवटी अंडी फुटू लागली. एकामागून एक पिवळी बद्रक त्यांच्या कवचातून बाहेर पडले.
- "या आणि शंभेत उमे रहा. आता मी तुमच्या पहिल्याच पोहायला तलावात जाऊ." तिने मोजले- एक, दोन, तीन, चार, पाच. तीला धक्काच बसला. "माझ्याकडे सहा बद्रके असावीत." तिने घराच्यात पाहिले आणि घरा मध्ये अजून एक मोठा अंड होत. दुसऱ्या त्रिवशी

ती मोठी अंडी बाहेर पडू लागली. पण हा पक्षी वेगळा दिसत होता. हा पक्षी इतर बद्रकांसारखा दिसत नव्हता. पिवळ्या बद्रकांपैकी एकाने एकाने इशारा केला. "ते काय, तो आमच्यासारखा दिसत नाही" "एवढं कुरूप बद्रक मी कधीच पाहिलं नाही," दुसरा बद्रक म्हणाले. त्या आईने तिच्या मुलांना तलावात धेऊन जाते. तरीही सर्व बद्रकाचे पिल्ले "कुरूप, कुरूप, कुरूप" असा

स्नेहबंध

आवाज करत होते. बद्रकाच्या आईला ते इतर बद्रकांसारखे कसे दिसत नव्हते हे आवडले नाही म्हणून तिने ते विचित्र बद्रक सोहले आणि इतर बद्रकांसोबत पोहत गेली.

त्या पक्षी खूप दुःख होता, बद्रकाचे पिल्लू त्याला कळले नाही. त्या विचित्र बद्रकाने त्याच्या प्रतिबिंबाकडे पाहिले आणि तो वेगळा रंग अशलाचाचे पाहिले. यामुळे पक्षी ओरडला. तलावाच्या

पलीकडे एक सुंदर हंस आणि



तिच्या तलाव पिल्ले होते. ते सर्व पक्ष्यांजवळ गेले.

“तू का खत आहेस” एक म्हणाला. जेव्हा पक्ष्याने

त्याच्यासारखे दिसतात यावर त्याचा विश्वास बसत नव्हता.

त्या हंसाने त्याला आमंत्रित केले आणि त्याला आनंद

दिला. मग ते सर्व एकत्र पोहून निघून गेले.

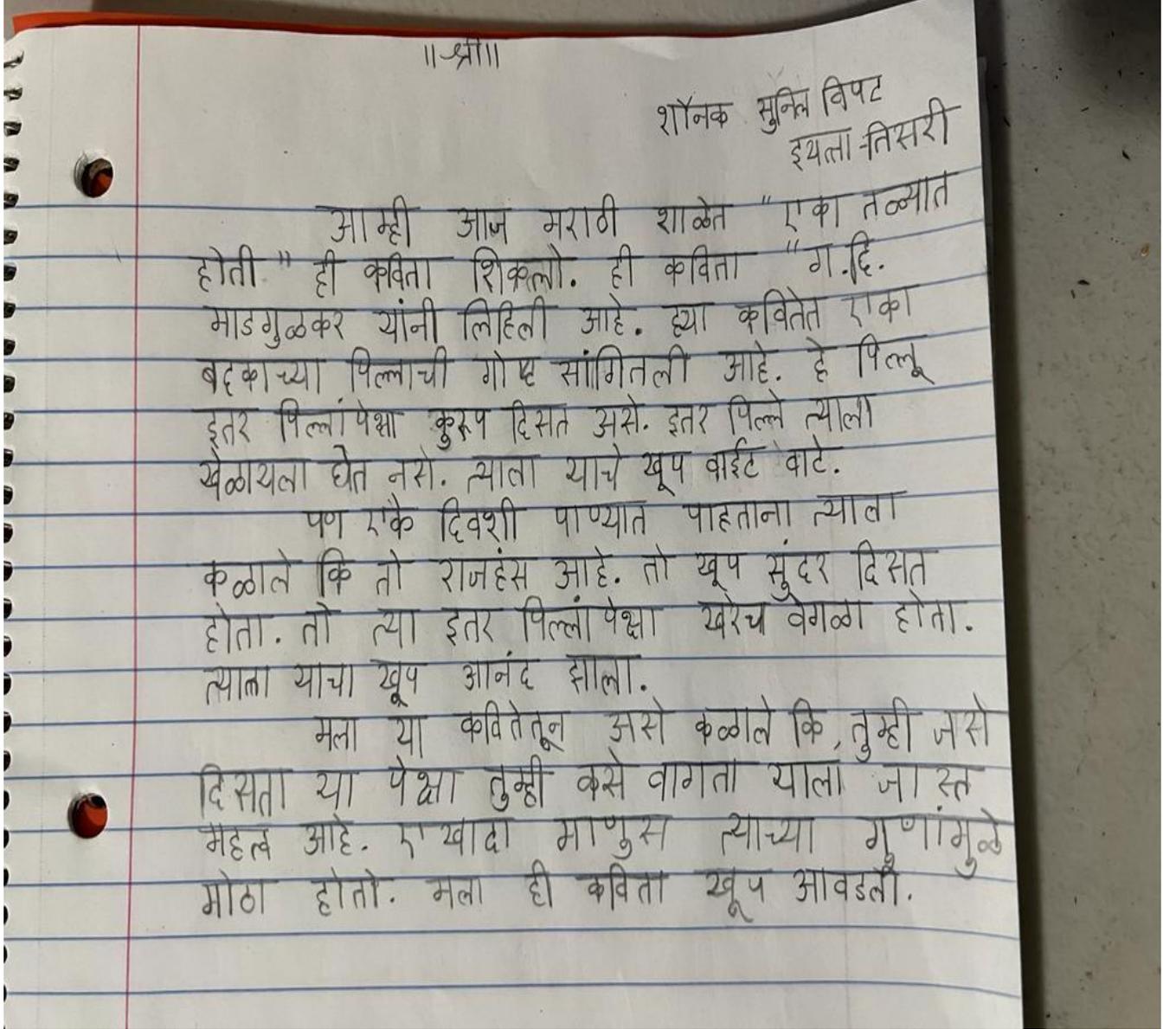
लोकांना त्यांच्या पेहरावावरून

ते कसे असतील असे

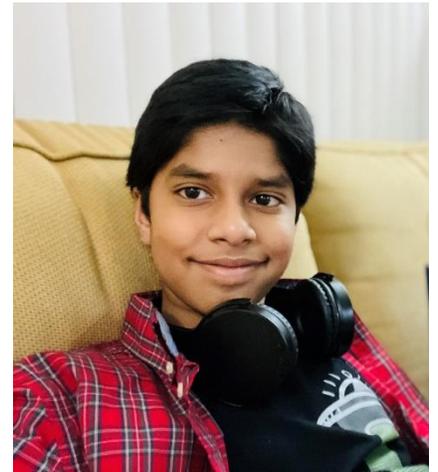
समजु नाका.

भूवी नारखेडे
ट्रॉय मराठी शाळा
इयत्ता : तिसरी

स्नेहबंध



शौनक विपट
ट्रॉय मराठी शाळा
इयत्ता : तिसरी



स्नेहबंध

कुकुप बढकाचें पिल्लू

एक कुकूप बढक होला. तो कुकूप असल्यामुळे कोणालाही आवडत नव्हता. त्याचे भावडे त्याला चिडवायचे, त्रास द्यायचे आणि त्यांच्यासोबत खेळायला सुद्धा घेत नव्हते. तो खूप नाराज होत असल्यामुळे तो लपून रडत बेसायचा. एका दिवाळ्यात तो गुपचुप पाण्यात त्याचे प्रतिबिंब पाहत होता. त्याला समजले की तो सुंदर हुंसा झाला होता.

गोष्टीचा बोध : कोणाच्या दिसण्यावरून त्यांचे मूल्यमापन करू नका.

प्रनुषा पवार

प्रनुषा पवार
तिसरी

प्रनुषा पवार
ट्रॉय मराठी शाळा
इयत्ता : तिसरी



HOLI

MARCH, 2022



HAPPY HOLI!

The arrival of spring, colors, and joy.

Let's talk about how we celebrate *Holi*! First of all, there is never a set day to celebrate the festival because it always occurs on a full Moon. When the full Moon finally arrives, people dress in white and throw colored powders at each other. Then, we drench ourselves in water, start a bonfire, and eat sweets!

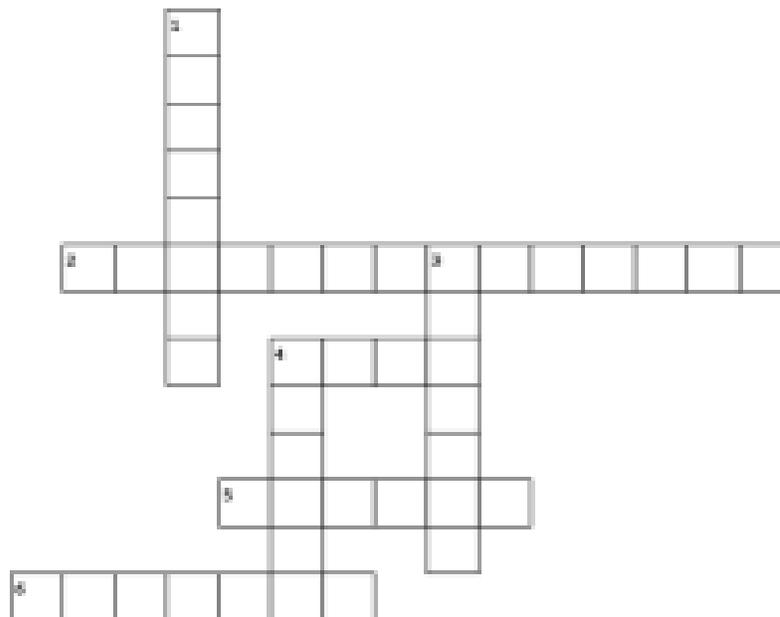
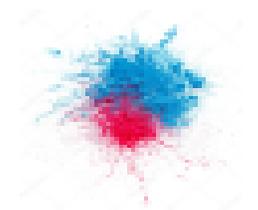
WHAT IS HOLI?

Let's hear from a *Marathi Shala* student!

Holi is celebrated because one day there was an evil king names Hiranyakashipu and he had a son name Prahlad. But his son, Prahlad prayed to the Gods and was the only person that didn't pray to the King..So then, the evil King asked his sister, Holika, for help. Holika had a special power..fire can't harm her. Hiranyakashipu told Holika to sit on a burning fire and have Prahlad on her lap..but a miracle happened. Instead of Holika staying alive, Prahlad did. That is the story of Holi. "

-Akshada Shinde, 4th Standard

LET'S PLAY A HOLI GAME!



Across

- The evil king that mistreated his powers
- The holiday of colors and triumph
- The Hindu God that preserves and protects
- The son of Hiranyakashipu

Down

- The powder that never comes off, no matter how hard we try :(
- Vishnu's avatar
- The aunt of Prahlad

Word Bank

Tumeric	Hiranyakashipu	Holi
---------	----------------	------

Vishnu	Prahlad	Krishna	Holika
--------	---------	---------	--------



With Best
Compliments from

**Pradeep
Kokate**



स्नेहबंध

जेथे जाते तेथे तू माझी सांगाती

न्यूयॉर्कला जायचे दिवस जवळ आले, तशा तिच्या सासर- माहेराच्या चकरा वाढल्या. माधवला तिकडे जाऊन सहा महिने झाले होते. आठवड्यातून एक-दोनदा तरी त्याची निळी आंतर-राष्ट्रीय पत्रं यायची----"मी वाट पाहातोय सुलु तुझी.. कस्टम्समधून बाहेर आलीस कि बाहेर स्वागताला उभाच आहे बघ..."वगैरे, वगैरे.

पण तिच्या चेहऱ्यावरचा ताण आई-बाबांना बघवेनाच. मारुतीच्या शेपटासारखी बरोबर नेण्याच्या वस्तूंची संख्या वाढतच चालली होती.

"निलू न्यू जर्सीत असते- अगदी तुमच्याजवळच. तिच्याकडे दोन आठवड्यात सत्यनारायण आहे. विड्याची एकवीस पानं आणि पूजेची पोथी तेवढी बरोबर नेशील का?"

"आमच्या अरुणला ना माझ्या घरी केलेल्या चकल्या फार्फार आवडतात. एवढा एक छोटासा डबा ने ग सुले "

"सूनबाईंनी शिवून पाठवायला सांगितलेले हे चार ब्लाउझ तेव्हादे तूझ्या सामानात बसव बाई..."

"आमच्या नातवासाठी हा छोटासा पेढ्यांचा डबा आणि नातीसाठी इवलंसं पारकर-पोलकं ने गडे ..."

"शशीला गुळाच्या पोळ्या आणि मिलीसाठी पुरणाच्या .. अगदी संक्रांतीच्या वेळेवरच जाते आहेस..."

इत्यादी...इत्यादी... इत्यादी.



तिच्या खोलीत आईने सर्व वस्तू फारशीवरच मांडून ठेवल्या होत्या. दोन मोठ्या बॅगा "आ" वासून उघड्या पडल्या होत्या. खोलीत आता पाय ठेवायला जागा उरली नव्हती. आईने व मावशीने तिचं सामान बरंचसं बॅगांमधे व्यवस्थित कोंबलं. पण उरलेल्या अगणित वस्तू बघून बाबा पटकन लक्ष्मीरोडला गेले आणि रिक्षामधून परत आले, तेव्हा त्यांच्या खांद्यावर एक दणदणीत पिशवी होती.

" ही बघा सुलभाताई, तुमच्या पहिल्या परदेशप्रवासासाठी दणकट झोळी! काय वाट्टेल ते आणि वाट्टेल तितके कोंबा... शिवाय विमानात तुमच्याजवळच राहिल, वजनात धरली जाणार नाही, आखूडशिगी, बहुदुधी..."

त्या पिशवीकडे बघून आईचे हात आपोआप कमरेवर गेले आणि डोळे मोठ्ठे झाले.

"काय पिशवी आहे का सोंग? एवढी मोठी बया सुलला उचलणार तरी आहे का? आणि रंग तरी जरा बरा आणायचात? हा काय तपकिरी, का विटकरी, का मांजर ओकल्यागत?"

"अगं, पु.ल. म्हणतात तसं--टिकाऊ आणि मळखाऊ! काम झाल्यासही कारण! होय की नाही सुलूताई? आणि काय ग, सुलु काय पार्टीमध्ये मिरवायला जाणार आहे का ही बॅग खांद्यावर घेऊन?"

बाबा झोळी म्हणत होते तरी ती पिशवी खासच होती. लक्षात येण्यासारखा अगदी गडद रंग, जाडजूड पट्टा आतमध्ये आणि बाहेरूनही मोठेमोठे कप्पे. बाबांनी तिचं नाव आणि न्यूयॉर्कचा पत्ता लिहिलेल्या मोठ्या चिठ्ठ्या दोन्ही बाजूला चिकटवल्या. आईने नाक मुरडलंच.

"असलं ध्यान कोण घेऊन जाईल? डोक्यावर पडलेत कि काय बाकीचे प्रवासी?"

सर्व नातेवाईकांना, मित्रमैत्रिणींना देण्याच्या वस्तू त्या झोळीत कशाबशा बसल्या. पण शेवटच्या क्षणी त्यात घसघशीत भर पडलीच. सासूबाईंनी भरलेल्या ओटीमधला नारळ (जो सुलूने हळूच आईकडे देऊन टाकला), थोरल्या जाऊबाईंनी माधवसाठी केलेल्या बटाट्याच्या चिवड्याचा डबा, आईने लाडक्या जावयासाठी केलेल्या खास ओल्या नारळाच्या वड्या... त्या झोळीची चेन आता लागणं शक्यच नव्हतं.

"अस दे तशीच उघडी, वरती दोनचार हातरुमाल पसरते" सुलूने हताशपणे विचार केला. तेवढ्यात मावशीने झोळीच्या पट्ट्यात पाचसहा सेफटीपीना अडकवल्या.

"काही खाऊ मागत नाहीत ना? राहू देत अडीअडचणीला .."

सुलूच्या लांबच्या भाचीने स्वतः कशिदा काढलेला रुमाल पट्ट्याला बांधला "फॉर गुड लक, हं मावशी"



स्नेहबंध

झोळी नंतर माधवने जिममध्ये सुरुवातीला नेली, पण दोन आठवड्यातच त्याने नवीन बॅग स्वतःसाठी आणली. झोळी सॉकरचे बूट, टेनिसचे बॉल, श्रुतीचे कथकचे कपडे, तिचे आवडते शंख-शिम्पले असं काहीपण सांभाळू लागली. झोळीला आता काही सवती, काही छोट्या आते-मामे-चुलत बहिणी आल्या होत्या. जास्त चटपटीत, जास्त सुंदर, त्यांच्यावरची लेबलं मिरवणाऱ्या. पण सगळ्यात मोठ्ठी, सगळ्यात वयस्क, सगळ्यात सोशीक, सूर्यसमावेशक म्हणून झोळी भाव खाऊन होतीच.

एकदा सार्थक कॅम्पला गेला आणि येतांना झोळीभर वेगवेगळ्या प्रकारचे दगड घेऊन आला. श्रुती मैत्रिणींबरोबर सहलीला जातांना झोळीत आठदहा बुटांचे जोड घेऊन गेली. सगळे अगदी सुरक्षित राहिले. नवीन, मोठ्या घरात राहायला जातांनाची गोष्टच वेगळी. सुलूने घरातले देव, चांदीची भांडी, दागिने, अशा जिनसा झोळीतून मैत्रिणीकडे विश्वासाने ठेवायला दिल्या. सर्व स्थिरस्थावर झाल्यावर झोळी नवीन घरात प्रेमाने आणून पुन्हा सुमुहूर्तावर देव्हारा मांडला,दागिने, भांडी व्यवस्थित ठेऊन दिली.

झोळी आता थकली होती. तिचा मूळचा रंग आता ओळखसुद्धा येत नव्हता. कॅनव्हासच्या जाडजूड कापडाला छोटी-मोठी भोकं पडली होती, बाहेरच्या कप्प्यांची लक्तरं अस्ताव्यस्त लोंबत होती. पट्ट्याचा तिसरा अवतारही संपत आला होता.

"आता ही बॅग आपण गुडविलच्या लोकांना देऊन टाकूया का? " एकदा माधवने सुचवलं.

"अज्जीबात नाही!" सुलू ठणकावली. "बाबांनी केवढ्या हौसेने आणली ही शोल्डरबॅग माझ्यासाठी. अगदी पहिल्या वेळी मी न्यूयॉर्कला आले तेव्हा. आईनं किती टोमणे मारले त्यांना, माहितेय? पण कितीतरी वर्ष इमाने-इतबारे उपयोगाला आली बघ. मला तर अगदी मैत्रिणीसारखीच वाटते ही झोळी- तिचं झोळी हे नामकरण बाबांनीच केलेलं बरंका!"

सुलूने झोळीला उचलून पोटाशी धरलं.

कृतज्ञतेचे अश्रू सुलूच्या आणि झोळीच्याही डोळ्यात आले होते का?

-- डॉ. वीणा शाह

With Best Compliments

From



Taal Academy

<https://www.facebook.com/Taalkathak>

स्नेहबंध संदूकीतून

खूप पूर्वी दूरदर्शनवर एक अमेरिकन धारावाही (M.A.S.H) दाखवायचे. अमेरिकन सैनिक कोरियात युद्धासाठी दाखल झालेत. दोन्ही बाजूंनी वारेमाप जीवितहानी होत आहे, अशा वेळी अजून तग धरून असलेल्या सैनिकांना औषध देऊन, शस्त्रक्रिया करून वाचवण्याचं सत्कार्य करायला अमेरिकन डॉक्टरांचा एक ताफा तिथे डेरेदाखल होतो. दिवसेंदिवस त्यांची क्षितिजं रुंदावत जातात. आपला-परका हे भेदभाव नष्ट होऊन फक्त घायाळ झालेल्या व्यक्तिला जीवदान द्यायचं आणि आपल्या देशी घरी परत जायचं एवढा एकच ध्यास त्या डॉक्टरांना लागतो. अशातच त्यांना एक पेटी मिळते. ते ठरवतात त्यात काहीतरी भरून ती पेटी जमिनीत पुरायची. काही दशकांनी जर कोणी त्या जागी आलं, ती जागा खणली तर त्या पेटीतला आठवणीचा, इतिहासाचा खजिना खुला होईल, हा विचार त्यांच्या डोक्यात येतो. ती पेटी पटापट भरली जाते. कोणी अनेक वर्षे उशाशी जपून ठेवलेलं खेळणं तरी कुणी उराशी बाळगलेलं फोटोरुपी स्वप्न त्या पेटीत टाकतं. ती पेटी भरते आणि यथावकाश धरतीमातेच्या पोटात गडपं होते. युद्धामुळे आलेल्या वैफल्याला भविष्याच्या कल्पनेने आशेचा दिलासा मिळतो. मला अजूनही वाटतं की कधीतरी कोरियात त्या ठिकाणी जावं, जमीन खणून ती पेटी बाहेर काढावी आणि त्यातील प्रत्येक वस्तूला 'अनाम वीरा जिथे जाहला तुझा जीवनांत, स्तंभ तिथे ना कुणी बांधला, पेटली न वात' या जाणिवेने प्रणाम करावा.



मध्यंतरी टविला थॉर्प या नृत्यांगना व नृत्यदिग्दर्शिकेचं पुस्तक वाचनात आलं. तिने 'सृजनशीलतेचे महामंत्र' या आशयाचं एक छान पुस्तक लिहिलं आहे. तिच्या अनुभवातून हे महामंत्र आपल्याला गवसत राहतात. ऊगीचच एक वही घ्या, त्यात रोज ६ गोष्टी लिहा असले अवाजवी सल्ले ती देत नाही! वाढत्या यशाबरोबर तिला नवे नाच किंवा नृत्यनाट्य बसवायला बोलावलं जायचं. कारण वेगवेगळी असायची. असं संकतीने काही निर्माण करायला कठीण जातं. कलाकार कितीही प्रतिभावान असली तरी creativity हुकमी असतेच असं नाही. अशा वेळी कामी येते ती तिची creativity box! तिने एक छान खोका आणला. कुठे गेली आणि एकादी छोटी आकाराने आकर्षक वस्तू दिसली की ती विकत घ्यायची आणि ती या पेटीत टाकायची.

कधी तरी अर्थगर्भ कविता वाचनात येते, तिची प्रत या खोक्यात टाकायची तर कधी नवचित्रकलेतील चित्र त्या खोक्यात जात असे. कधी आशयघन लेखाचं कात्रण त्यात पडतं. अठराशे पगड वस्तू एकाच वेळी तिथे नांदू लागतात. वरवर विजोड आणि निरर्थक वाटणाऱ्या गोष्टींना एक सूत्र जोडून ठेवतं - ते म्हणजे टविलाची रूची! आणि मग कार्यक्रमाचं आमंत्रण येतो. एक वेगळा नृत्यप्रकल्प हाती घ्यावा लागतो... काही सुचलं नाही तर ती खोका जवळ घेते. खुल जा सिम सिम. आतल्या खजिन्यातली एक वस्तू ती बाहेर काढते आणि अचानक तिच्या कलात्मक दृष्टीला त्या संबंध नसणाऱ्या गोष्टींमध्ये एक कथानक दिसू लागत. यथावकाश त्याचं एका प्रसिद्ध बॅलेतही रूपांतर होतं. या प्रक्रियेत ती आपल्यालाही सामाल करते. आपणही कळतनकळत, तिलोत्तमेप्रमाणे, जे जे आवडतं ते (मनातच!) अशा पेटीत टाकत जातो.

हीच काय, अशा अनेक पेट्या माझ्या मनात घर करून राहिल्या आहेत. आजीने फडताळात लपवून ठेवलेले लाडू काय आणि एकाद्या पेटीत जपून ठेवलेली पत्रं काय; भांडार साठवून आधी बंदिस्त आणि मग खुलं करण्याची मजाच वेगळी. एक पेटी मात्र तुमच्याआमच्या आयुष्यात असतेच - ती कधी जुन्या पत्राचं रुप धारण करते तर कधी पिवळ्या पडलेल्या काळ्यापांढऱ्या फोटोतं. त्या पेटीचं नाव आहे 'कालकुपी' - time capsule! त्या कुपीत कधी आजीच्या शंभर ठिकाणी विरलेल्या नऊवारी लुगड्याचा तुकडा असतो... तिथे काहीही मिळतं, जत्रेत कमावलेला कंगवा, वर्गातल्या मैत्रिणीला लिहिलेली चिठ्ठी, रंग उडालेला भोवरा...त्यात फक्त समूर्त गोष्टी असतात असं नाही हं, काही वासही असतात की जे आपल्या रोजच्या जीवनातून काहीकारणांनी गडपं झालेले असतात. आपण एक नाव ऐकतो आणि आपला मेंदू त्या नावाचं वासाशी नातं जोडतो. मग तो कधी चाफ्याचा सुवास असतो तर कधी साठलेल्या कचऱ्याचा... पण त्या कुपीतून बाहेर निघताना कचऱ्याची घाण दूर राहते, आपण मात्र दशकापूर्वीच्या एका जागेशी, तिथल्या वातावरणाशी जडले जातो.

धनाची असो वा आठवणींची असो, आपण कायम एका संदुकीशी जोडलेले असतो हेच खरं!

- ज्योत्स्ना दिवाडकर



On the occasion of Gudhi Padwa

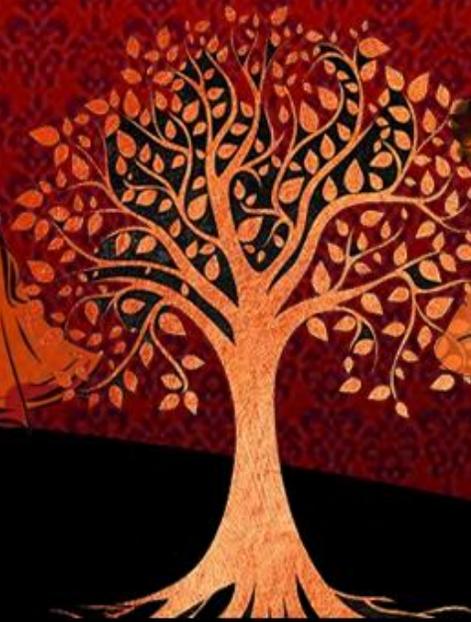
संगीत नाट्यसंपदा

संगीत नाटकांचा सुरेल प्रवास...

Saturday, May 7th, 2022

Groves High School

20500 W 13 Mile Rd, Beverly Hills, MI 48025



Registration Starts: 1:30pm
Sangeet natak: 3pm to 5:30pm
Dinner: 6pm to 8pm

RSVP at : <https://www.mmdet.org/events>
Contact : president@mmdet.org, registration@mmdet.org

FREE for Members, Deluxe Member parent \$10, Non-members: Adult \$15, Child \$10

Masks are mandatory

स्नेहबंध

स्वयंपाकातील प्रयोग

पातीच्या लसणीचे घावन (आयते!)

दरवर्षी थंडी चालू झाली की Indian grocery store मध्ये मस्त हिरवागार पातीचा लसूण दिसायला लागतो. गेल्या आठवड्यात लसूणे बघितल्यावर तो घ्यायचा मोह काही आवरता आला नाही. मी आगोऊपणा करून जरा जास्तच घेतला ते घरी आल्यावर फ्रिज मध्ये ठेवताना लक्षात आलं. त्याची फक्त चटणी करतात एवढीच माहिती होती. ती करून झाली तरी बराच लसूण शिल्लक होता.

आता त्या एवढ्या लसणाच्या पातीच करायचं काय विचार करत असताना आपले Google महाराज मदतीला आलेच.

पातीच्या लसणीचे घावन (आयते) ही रेसिपी मिळाली. तशी ही पाककृती जुनी अन् पारंपरिक असं माझ्या वाचनात आलं पण माझ्यासाठी नवीनच. विदर्भ भागांत ही जास्त करतात. बाहेरच्या बर्फाळ काळ्या-पांढऱ्या दृश्यापुढे ह्या घावनाचा हिरवा रंग मन प्रसन्न तर करतोच न् जिभेचे चोचले पण पूर्ण होतात. ह्या रेसिपी साठी सहसा नवीन तांदूळ वापरतात. मी घरात होता तो आंबेमोहर तांदूळ वापरला.



साहित्य:

३ वाटया तांदूळ
लसूण पात
कोथिंबीर
हिरवी मिरची ३-४
आंबट दही ३-४ टेबलस्पून
मीठ (चवी नुसार)
हिंग (चिमूटभर)

कृती :

तांदूळ ७-८ तास भिजवून ठेवावे. मिक्सरच्या भांड्यात तांदूळ, लसूण पात (भरपूर) लसणासकट घेणे, कोथिंबीर , हिरवी मिरची (कमी जास्त करू शकता) जिरे घालून बारीक वाटून घेणे. वाटून घेतलेलं पीठ भांड्यात काढून त्यात दही, मीठ, हिंग आणि पाणी घालून नीट एकजीव करून घेणे. (पीठ (consistency) डोश्यासारखं पाहिजे.) तवा गरम झाल्यावर पीठ डोश्यासारखे पसरवून मस्त दोन्ही बाजूने तूप लावून खरपूस भाजून घेणे.

हे घावन गरम गरमच खायला मजा येते. सोबत कोणत्याही चटणी, सॉसची गरज लागत नाही. मस्त बाहेर बर्फ पडत असेल तेव्हा एक कप गरम चहा आणि गरम गरम घावने करायला काय हरकत आहे? पोटोबा खुश घरचे पण खुश ☺☺☺

हे 'आयते' नक्की करून बघा न् 'फिडबॅक' द्यायला विसरू नका!

- बागेश्री नाईक

CATERING FOR ALL OCCASIONS

**CUISINES : MARATHI, RAJASTHANI,
PUNJABI, GUJARATHI, SOUTH INDIAN**

LIVE STATIONS

Chaat - Bhel Puri, SPDP, Aloo Tikki, Dahi Vada, Samosa, Samosa Chaat, Pani Puri, Papadi Chaat

Chowpaty Chaat - Kacchi Dabeli, Vada Paav, Paav Bhaji, Chhole Bature, Misal Paav

Dosa - Plain, Masala, Spring, Cheese, Mysore, Nutella, Jain, Pavbhaji, Paneer, Pizza

Pasta - Fettuccine Alfredo, Gnocchi Pesto, Indian Masala Penne, Angel Hair Parmesan

Chinese - Noodles, rice Sauces - Schezwan (spicy), Manchurian (smoky), Hakka (sweet)

Mexican - Tacos - Hard / Soft

Kathi Roll - Paneer Tikka, Chhole, Chic'n

American - Burgers, Fries

Appetizer - Gobi Manchurian, Kung Pao Tofu, Crispy Corn, Honey Garlic Tofu, Chilli Honey Potato, Crispy Chana

Bbq Station - Paneer, Tofu, Eggplant, Okra, Potato, Jalapeno

Sweet Tooth - Falooda, Panna Cotta, Kulfi, Rasmalai, Double Ka Meetha, Tiramisu



CALL US
(734) 335-3952

स्नेहबंध

अडगळीची खोली

बरेच दिवसांनी परवा एकदा आवरत होते माझी खोली,
साफ केली, काढून टाकली अडगळ सारी जमलेली !
वर्षानुवर्षांच्या असंख्य गोष्टी तिथे होत्या साठलेल्या
क्षणिक मोहाच्या फुलांचं आता, केवळ निर्माल्य झालेल्या!

आला सहजच विचार मनात, करतो आवरासावर बाहेर आपण
परंतु घेतलय का आवरायला कधी कोणी, आपलं स्वतःचं मन?
मनाची एक अडगळीची खोली, तिथे काय काय पहा पडलं आहे
विचारांचे ढीग आहेत तिथे, अंधार साठला आहे.

तुटलेल्या स्वप्नांचे असंख्य तुकडे, ठेवले आहेत जपून
पण बघा त्या तुकड्यांचे रंग आता पार गेलेत उडून
मध्येच कधीतरी तुकड्यांच्या कडा, बोच लावत राहतात
अन् कुठे श्वास घुसमटत जातो, डोळे ओले होतात.

एका कोपऱ्यात अजून ती, काडी पडली आहे काटेरी
बोललं होतं ना एकदा कॅव्हा, कधी काही कोणी तरी !
तॅव्हाचे ते बोचरे काटे तिथेच रुजले आहेत
कधी तरी अजून ते आतून घायाळ करत आहेत !

अजून कितीतरी गोष्टी आहेत, या अडगळीच्या खोलीत
बघा काय काय सापडतंय, अन् टाकून द्या त्वरित!
नात्यांच्या जर्जर चिंध्या तिथे, पडल्या आहेत धूळ खात
निरर्थक बंध काही त्यातले, फक्त वेदना दाटून येतात !
एकीकडे बघा अपेक्षांचा, केवढा ढीग पडला आहे
बोझ्याखाली त्याच्या जणू सारं, आयुष्य दबून गेलं आहे !

शंका अन् भीतीची जळमटं, एका कोपऱ्यात आहेत जमलेली !
अडकायच्या भयाने त्यांच्यातच, ती नाही अजून काढलेली !
माती साठली आहे कुठे, द्वेष ईर्ष्या मत्सराची
ग्रहण लागू शकतं कधी, त्यांच नवीन नात्यांशी !
एकीकडे पहा अहंकाराचा, आहे केवढा डोंगर साठलेला
सोप्या आयुष्याच्या वाटेवर त्याचा, असतो सतत अडथळा !
क्रोधाचा काळा नाग कोपऱ्यात, बसला आहे वेटोळं करून
छोट्या छोट्या बाबींमध्ये उसळून येतो, डसतो फणा काढून !
लालसा वासना लोभाचे कुठे चिखल साठले आहे
सावध राहा, पाऊल निसटून कधी पडण्याचा धोका आहे !

स्नेहबंध

अजून बराच सारा कचरा, या खोलीत साठला आहे
गेलंच कधी आत दार उघडून, तर ठेच लागण्याची भीती आहे !
खोलीतून अडगळ कधी बाहेर सांडते, पसारा फार होतो.
स्वच्छ, निर्मळ घराला कुठे मग केराचा डाग लागतो !

आवरताना खोली तिथे काही, अनमोल वस्तू सापडू शकेल
बाकीच्या धुळीखाली ती पार दडून गेलेली असेल !
सुंदर क्षणांच्या आठवणींचा साठा, कुठे दडला असेल
हरवलेलं चमकदार तिथे स्वतःचं बिंब सापडू शकेल !
आनंदाचे क्षण काही, तिथे गेले असतील सांडून
वेचून घ्या ते सारे त्यांना आता ठेवा थोडं जपून !

झाडून काढा ती खोली आता, हात कुणाचा धरून ,
मोलाची वस्तू जपा, अडगळ द्या टाकून !
समाधानाची केरणी घ्या, घ्या कुंचा संयमाचा
शांततेची फुंकर घाला अलगद, हात फिरवा धैर्याचा
प्रेम, भक्ती, दया, विश्वास सारे मदतीला येतील
शिस्त ध्यान साधना सारे अडगळ दूर ठेवतील!
साफ करा ती खोली आता आंगळ सारी जाऊदे
उघडा कीवडे आता आत हर्षाची झुळूक येऊदे !
अंधार सारा मिटुदे आता, तिथे लावा ज्ञानाचा दिवा
अन् प्रसन्न मनामध्ये राहो फक्त आनंदाचा ठेवा !
प्रसन्न मनामध्ये राहो फक्त आनंदाचा ठेवा !



~ स्वाती संजय कर्वे





सोहळा अस्तित्वाचा



2022 BMM Scholarship Awards

Eligibility & Requirements

Any student who graduates from highschool in 2022 entering a four-year degree college or an accredited two-year community college or graduated from Highschool in 2020 & 2021 is currently in the first /second year of their college education is eligible to win this award.

The nominee will need to have an excellent academic record & extra-curricular activities, including engagement in actively preserving their sense of Marathi culture, identity, and heritage.

Immediate family members of BMM Board of Trustees & Executive Committee (EC) members are not eligible to apply for the 'BMM Scholarship Awards'

Scholarships will be awarded based upon

- Letter of acceptance or proof of enrollment to a college
- Latest transcripts of first-term of the senior year of the high school or college documenting GPA
- Evidence of the standardized test scores (SAT and/or ACT)
OR Proof of Internship
OR Proof Completion of Summer intensive program of Universities in USA for Highschool Grade 11 -12
- A Personal Statement.
- An essay or video presentation: topic should describe the applicant's work on Engaging youth in the preservation of Marathi culture through language, art, traditions'
OR Applicant's ideas and insights in growing the participation & involvement of younger generation within the activities of Maharashtra Mandals or BMM
- A recommendation letter from one of the teacher or professor from your School/College
- Endorsement from the President of the local registered BMM member Mandal that the applicant or the parents/guardians of the applicant are members for the current year

Applications & the supporting documents can be submitted by April 30th 2022. Submit your documents to Drobox Folder [Click here](#)

Eminent Entrepreneurs Women Leadership Start-ups

BIZCON @



Keynote by



Padmashree Shrikant Datar
Dean Harvard Business School

Chief Guest



Dr. Anand Deshpande
Founder and Chairman of, Persistent Systems

- Excellent opportunity to network with entrepreneurs across North America and India
- Packed agenda for meaningful learning and interaction
- Events
 - Women Leadership forum
 - Panel discussion with business leaders
 - AngelsWeb for early ideation, mentoring through workshops and design Thinking to develop a poster or video of an Idea for a poster competition.
 - OpulentSharks will evaluate pitches from twelve finalist for potential investment.
- Partnership with prominent industry bodies within Maharashtra to promote Indo-American Business ties
- Platform welcoming a diverse audience from business students to budding entrepreneurs to established business leaders

Contact: Anand.Chouthal@bmm2022.org (BizCon Chair) or Punit.Marathe@bmm2022.org (Co-Chair) for further details

[BMM2022NJ](#) | [WWW.BMM2022.ORG](#)



BMM 2022 CONVENTION

उत्तरंग संमेलन



ऑगस्ट ११, २०२२। सकाळी ९:०० ते संध्याकाळी ४:०० EST

Registration open now at - <https://bmm2022.org/registration>

- जगावेगळ्या प्रवासाची झलक
- काय द्याचे बोला
- असेल सुंदर ते माझे घर
- वृद्धत्वाची ऐशी तैशी
- अज्ञान ते विज्ञान ते तंत्रज्ञान
- लष्कराच्या भाकऱ्या ?
- शुश्रुषेच्या कथा - अंतरीच्या व्यथा
- मनोरंजन
- छंदात मी रंगात मी
- पै पैशाच्या गोष्टी
- उडून गेली पाखरे - मनमोकळा संवाद

नवं युग, नवी आव्हानं।
अभिनव मार्ग, आधुनिक साधनं।
Modern Solutions for Modern Times

Contact: nanda.padte@bmm2022.org for further details

[BMM2022NJ](#) | [WWW.BMM2022.ORG](#)

स्नेहबंध

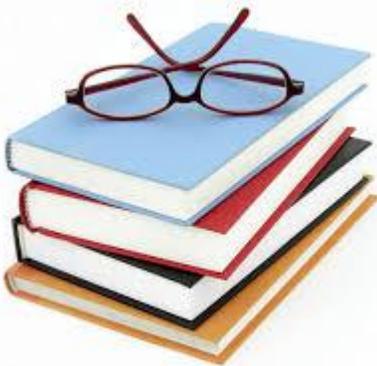
मन करा रे प्रसन्न

आपलं मन हे आपल्या प्रत्येकात असणारा महत्वाचा पण न दिसणारा घटक आहे. मन खुश असेल तर सारं काही छान वाटतं, पण मन उदास झाले तर अन्नही गोड लागत नाही. त्यामुळे मन आनंदी, उत्साही, प्रसन्न ठेवणं खूप आवश्यक आहे.

सध्याच्या काळात काळजी किंवा टेन्शन हा प्रत्येकाच्याच आयुष्याचा एक भाग झालाय. त्यामुळे सतत काही ना काही विचार करत रहाणे, चिडचिडेपणा, मनाची चंचलता, भीती, असमाधान, भविष्याची अतिकाळजी या गोष्टी थोड्याफार प्रमाणात प्रत्येकात आढळतात. मनाचे संतुलन राहत नाही. एखादा नुकताच घडलेला आनंदाचा क्षण विचारला तर लोकांना आठवून सांगावा लागतो. शेवटचे खळखळून कधी हसलात हेही आठवत नाही. म्हणजेच मनाची प्रसन्नता हरवत चालली आहे. आयुर्वेदात तर "प्रसन्न आत्मद्रिय मनः स्वस्थ इत्यभिधियते" अशी स्वस्थ असण्याची व्याख्या केली आहे. म्हणजेच निरोगी असण्यात मन प्रसन्न असणेही महत्वाचे आहे.

मन जर प्रसन्न असेल तर आयुष्यातले संकट, शारीरिक व्याधी, आर्थिक हानी इत्यादींना माणूस तोंड देऊ शकतो. पण मनच दुबळे असेल तर आज नसलेले रोगही उद्या निर्माण होऊ शकतात. गेल्या १-२ वर्षांत कोविडमुळे शरीरासोबत मनाचं स्वास्थ्य किती महत्वाचं आहे हे आपल्या लक्षात आलं असेलच. हे मनाचं स्वास्थ्य म्हणजेच स्वतःच्या ठिकाणी स्थिर असं प्रसन्न मन. असं मन ठेवण्यासाठी काय करता येईल पाहू या...

१. सर्वात महत्वाचं म्हणजे रात्री लवकर झोपून सकाळी लवकर उठावे. सकाळची वेळ ही प्रसन्न, ताजेतवाने वाटणारी, उत्साहाची असते. त्यामुळे दिवसाची खरंच सुंदर सुरुवात होते. ही सांगण्यापेक्षा अनुभवण्याची गोष्ट आहे.
२. उठल्यानंतर थोडा वेळ, किमान १५ मिनिटे ध्यान करावे. ध्यानात आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करावे. याने मन शांत, स्थिर होते. जास्त वेळ करता आले तर उत्तमच.
३. यानंतर व्यायाम आणि प्राणायाम करावा. व्यायामाने शरीराबरोबर मनही उत्साही होते. आपल्या क्षमतेनुसार थोडा पण नियमित व्यायाम करावा. प्राणायाम म्हणजेच अनुलोम- विलोम करावे. याने श्वासाची लय साधते, शरीरातील प्राणवायूचे संतुलन होते. भ्रामरी आणि ओमकार करावे. या सगळ्यांनी शरीराला, मनाला वेगळीच तरतरी आणि चैतन्य मिळते.
४. नेहमी सकारात्मक विचार ठेवावेत. यासाठी रोज काही वेळ चांगल्या ग्रंथांचे वाचन करावे, हे ग्रंथ मुख्यतः अध्यात्मिक असावेत. रोज थोडेच पण मन लावून वाचावे. त्यातील विचारांचा आपल्या मनावर निश्चित परिणाम होतो.
५. रात्री झोपतानाही काही सकारात्मक वाचन, ध्यान करून झोपावे. म्हणजे झोपेतही आपल्या नकळत आपल्या मनावर तेच संस्कार होत राहतात.

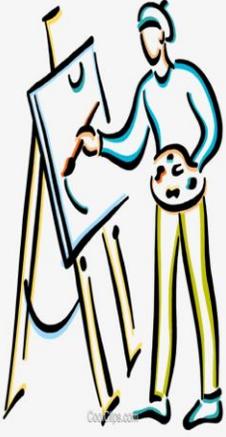


६. घरातल्या लहान मुलांनाही या सर्व गोष्टींची सवय लावावी. मुलांना मोबाईल, कॉम्प्युटरवरचे खेळही विचार करूनच खेळायला द्यावे. मारामारी करून जिंकायला शिकवणाऱ्या या खेळांनी आपण काय साधणार आहोत? याने मनाची चंचलता तर वाढतेच पण मुलांच्या मनात नकळत क्रूरता, राग, असंयम असे दुर्गुण वाढीस लागतात.

७. आपल्या संतांनी करून ठेवलेले साहित्य आपल्याला मानसिक स्वास्थ्य जपायला बहुमोल मदत करते. दासबोध, ज्ञानेश्वरी, तुकारामांचे अभंग, कबीरांचे दोहे खूप काही सांगून जातात. आपला आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोनच याने बदलतो. त्यांनी करून ठेवलं आहे, आपल्याला फक्त वाचून आचरणात आणायचं आहे. "मनाचे श्लोक" हा तर मानसशास्त्राचा उत्तम ग्रंथ आहे. मनाला काय कर काय नको हे सुंदर रित्या सांगितलं आहे.

स्नेहबंध

८. समाधानी राहायला शिकलं पाहिजे. आपली गरज भागली तरी अपेक्षा संपत नाहीत. त्यामुळे कितीही मिळालं तरी पुरत नाही. आपल्यापेक्षा कोणीतरी श्रीमंत आहे, सुंदर आहे, हुशार आहे, कर्तृत्ववान आहे म्हणून आपण आपले समाधान घालवू नये. देवाने जे जे दिलंय ते आपल्या हिताचं आहे यावर विश्वास ठेऊन समाधानी राहावे.
९. सुखी राहण्यासाठी लोभ, द्वेष, मत्सर, राग या भावनांवर ताबा मिळवता यायला हवा. हे आपोआप होणार नाही, तसे प्रयत्न केले पाहिजेत. हे प्रयत्न म्हणजेच मन शांत, स्थिर, आनंदी ठेवण्याचे उपाय. मन नुसतच रिकामं राहू शकत नाही. मग त्यात या वाईट गोष्टी नको असतील तर ते सतत चांगल्या गोष्टींनी भरत राहिलं पाहिजे, मग वाईटासाठी जागाच उरणार नाही. म्हणून चांगले वाचन, श्रवण, चांगल्या विषयांवर चर्चा यासाठी वेळ द्यायला हवा.
१०. आपल्या रोजच्या आयुष्यातला बराचसा वेळ आपली नोकरी, व्यवसाय आणि घरकामात जातो. हे प्रत्येकाच्या आवडीचं किंवा सोयीचं असतंच असं नाही पण चरितार्थ चालवण्यासाठी सगळं करावं लागतं. त्यामुळे कधीतरी - किमान आठवड्यातून एकदा तरी - यातून वेळ काढून आपल्या आवडी, छंद, इच्छा याला वेळ द्यावा. बागकाम, चित्रकला, वाचन, एखादा वेगळा खायचा पदार्थ करून बघणे, मैत्रिणीशी गप्पा या गोष्टी मनाला आनंद देतात आणि परत जोमाने काम करायचा उत्साहही देतात.

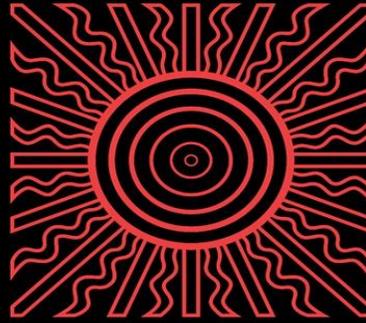


११. आपल्या कुटुंबियांसोबत दिवसातला थोडा वेळ तरी नक्की घालवावा. रोजचे बोलणे, विचारपूस, चौकशी याने कुटुंबातल्या व्यक्तींचे एकमेकांशी गोड आणि दृढ नाते तयार होते. या गप्पांमुळे कधी आपले मन बोलून हलके होते तर कधी आपल्याला सतावणाऱ्या एखाद्या प्रश्नाचे उत्तरही मिळून जाते.

मन प्रसन्न राहण्यासाठी खरं तर खूप मोठं असं काही करायची गरज नाही. खूप मोठी ट्रीप केली, महागड्या वस्तूंची खरेदी केली, आलिशान हॉटेल मध्ये जेवण केलं तरी यापासून मिळणारा आनंद क्षणिकच आहे. फार काळ टिकत नाही. खरा आनंद आपल्या आजूबाजूच्या अनेक छोट्या छोट्या गोष्टींत आहे. आपल्याला तो डोळसपणे पाहून मिळवतो आला पाहिजे.

संध्याकाळी देवापुढे दिवा लावल्यावर समईची ज्योत पाहूनही किती प्रसन्न वाटते! परमेश्वराने आपल्याला दिलेल्या असंख्य चांगल्या गोष्टींबद्दल त्याचे आभार मानून कृतज्ञतेने त्याच्या पुढे माथा टेकवणे हीच खरी मनाची प्रसन्नता!

- वैद्य सोनल पतके (+1 248 781 6402)



KARMA ENTERTAINMENT LLC

Mukund & Kanchan Wankhede

www.karma-entertainment.com

(313)-316-9132

Indian Fusion Show Production
Stage Lighting Consultation
Audio & Video
Stage Light Plan & Execution

The Future of Coatings



Dhake
Industries

GLOBAL SUPPLIER OF COATINGS FOR PLASTICS AND METALS



Dhake Industries offers a wide range of products for Interior and Exterior Automotive Applications as well as other Non-Automotive Applications. Our products are custom formulated to meet the

most stringent requirements of any market

- **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**

Please contact us for more information

Various Paint Technologies

- 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...

Dhake
Industries

Global Headquarters

15169 Northville Rd.
Plymouth, MI 48170

734-420-0101

www.dhakeindustries.com



“आपले मंडळ”

|| Maharashtra Mandal of Detroit ||



Visit us on :

www.mmdet.org/membership

president@mmdet.org

