अभिरुची

मराठी मंडळ
सॅक्रामेंटो

दिवाळी अंक
२०२४

मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो
मराठा तितुका मेळवावा
महाराष्ट्र धर्म वाढवावा
Marathi Mandal Sacramento

या अंकात…

संपादकीय 3
अध्यक्षीय 5
मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो मुख्य कार्यकारिणी २०२४-२५ 6
कथाकथी 7
हेचि दान दे गा देवा *8*
आजोबांची "नवरी" *12*
ललित लेखन 16
रानातली पायवाट *17*
लोणचे पुराण *19*
मातीतून फुललेली आदिवासी कला: वारली चित्र *22*
मला कळलेले रामायण *25*
गुरुदत्त, म्हैस आणि वहिदा रेहमान यांचा हिंदी चित्रपटसृष्टी प्रवेश *27*
ज्ञानयोग ऑन द रॉक्स *31*
एक आल्हाददायक, सुमधुर गीत -वाऱ्यावरती गंध पसरला नाते मनाचे *35*
अमेरिकेतली माझी दिवाळी *37*
मागील कार्यक्रमांची क्षणचित्रे 41
काव्यपुष्पांजली 43
फेसबुक *45*
कवितेशी हितगुज *46*
मनाचिये गुंती 48
मानसिक योग *49*
चिरंतन सुख कसे मिळवाल? *51*
ती सकाळ *53*
सुखाचा कानमंत्र *55*
काहीतरी शिजतंय 58
सांबार मसाला *59*
विदर्भ स्पेशल गोळा भात *60*
किचन किंग मसाला *61*
कोळाचे भरीत *62*
झणझणीत मिरचीची भाजी *63*
कलादालन 65
मराठी शाळा 83
थोडे डोके चालवा 88

(Please click on any index topic to quickly reach to that topic)

संपादकीय

नमस्कार मंडळी,

शुभ दीपावली! ही दिवाळी आपणासाठी तसेच आपल्या आप्तेष्ट , स्नेही जनांसाठी सुखसमृद्धी, भरभराट, निरामय आरोग्य, आणि सुखशांती घेऊन येऊ दे अशी सदिच्छा ! यावर्षीचा हा दिवाळी अंक आपल्या हाती सोपवताना मला अतिशय आनंद होत आहे. बऱ्याच वर्षांनी पुन्हा एकदा अभिरुची अंकाचे संपादन करण्याची मला संधी मिळाली.

दिवाळी म्हटलं की नवनवीन कपडे, खरेदी, खमंग खुसखुशीत फराळ, गोडधोड पदार्थांची रेलचेल, आकाशकंदील आणि रांगोळ्यांनी सजलेलं अंगण, पणत्यांची आरास हे सगळं अगदी जणू अविभाज्यच आहे. पण आपल्या मराठी लोकांमध्ये मात्र आणखी एक खासियत आहे बरं का! दिवाळीच्या दिवशी पहाटे अभ्यंगस्नान उरकून, देव दर्शन झाल्यावर, आतुरतेने ज्याची वाट बघत असतो त्या फराळाचा आस्वाद कुटुंबियांसमवेत घेतल्यानंतर मग चाळला जातो 'दिवाळी अंक'! दिवाळी अंक निवांतपणे वाचण्याची खरी वेळ असते ती म्हणजे सुग्रास जेवणानंतरच्या सुखद वामकुक्षीनंतर चहा आणि खमंग चकली किंवा चिवड्याचा आस्वाद घेत वाचणे! थोडक्यात काय, तर,आपल्या मराठी घरात दिवाळी अंक हा सुद्धा दिवाळीचा अविभाज्य भाग आहे. तर मग यंदाची तुमची दिवाळी अशी अपूर्ण कशी राहील? म्हणूनच घेऊन आले आहे हा खास **'अभिरुची दिवाळी अंक'.** पण सध्या सगळीकडे "गो ग्रीन" चा नारा आहे. तर त्याला अनुसरूनच आपणही यंदा हा अंक 'इ' स्वरूपात म्हणजेच डिजिटल स्वरूपातच प्रकाशित करत आहोत. तेवढाच आपला पर्यावरण संरक्षणात खारीचा वाटा!

यावर्षीचा हा अंक अगदी परिपूर्णतेने नटलेला आहे असं मी म्हटलं तर नक्कीच अतिशयोक्ती ठरणार नाही बरं का! प्रत्येकाच्या आवडीशी निगडीत काहीना काही अंकात नक्कीच सापडेल. सुरुवातीलाच आहे आपला कथा विभाग म्हणजेच "कथाकथी" यातील एक कथा तर तुम्हाला सुट्टीत लहानपणी अंगणात आजी किंवा आजोबांनी सांगितलेल्या भुताखेतांच्या गोष्टीची आठवण करून देईल. दोन्ही कथा तुम्हाला नक्कीच आवडतील.

यापुढचा विभाग आहे तो म्हणजे अगदी मनातलं कागदावर उतरवलेल्या लेखांचा - म्हणजेच ललित लेखन! आई-आजीच्या उन्हाळयातल्या साठवणीच्या लोणच्याची आठवण करुवून देणारा चटपटीत लेख , रानातली भटकंती , पुरातन आदिवासी कलेची माहिती, एका आजच्या नव्या पिढीच्या लेखिकेला कळलेलं रामायण अश्या विविध विषयांवरील लेख तर आहेतच त्याशिवाय हिंदी चित्रपट , संगीत असे आपले नेहमीचे जिव्हाळयाचे विषय देखील आहेत. अमेरिकेतील दिवाळी हा लेख वाचताना तर बऱ्याच जणांना शब्द न् शब्द आपलासा वाटेल.

त्यानंतर आपल्यासाठी एक छोटीशी काव्यपुष्पांजली देखील या अंकात आहे. त्यातील तीनही कवितांचे विषय तुम्हाला नक्कीच भावतील, हळवं करतील, क्षणभर विचारात पाडतील.

मेंटल हेल्थ हा सध्याच्या काळातला "बझ वर्ड"! मानसिक स्वास्थ्य हे सध्याच्या काळात आपल्या सगळयांसाठी किती महत्त्वाचे आहे याची आता आपल्याला जाणीव होऊ लागली आहे. सतत कुठल्यातरी गोष्टीच्या मागे धावत राहायचं, नक्की कश्याने आपल्याला समाधान मिळणार आहे न उमगणं, ऐहिक गोष्टीतच आनंद शोधत राहणं या सगळयामध्ये ते सुख क्षणिक आहे की चिरंतन टिकणार आहे हे द्वंद्व सतत आपल्या सगळयांना भेडसावत असतं. याच विषयावर काही चिंतनपर लेख आपण जरूर वाचा 'मनाचिये गुंती' या विभागात.

अंक वाचत असताना हळूच स्वयंपाकघरातून छान छान पदार्थ तयार होत असल्याची चुणूक लागते आणि नकळत आपण म्हणतो “काहीतरी शिजतंय”! तर आपल्या या काहीतरी शिजतंय विभागात आहेत छान छान वेगवेगळ्या भागातील पाककृती!

चटपटीत, चमचमीत पाककृतीनंतर आपल्या कलादालनात चक्कर मारायला विसरु नका!आपल्या मंडळातील गुणी कलाकारांच्या कलाकृतींना आपण नक्कीच दाद द्याल! त्याचबरोबर आपल्या मराठी शाळेबद्दल देखील जाणून घ्या आणि तुमच्याही पाल्यांची लवकरच शाळेमध्ये नावनोंदणी करा.

बरं, आता एव्हाना चहा चकली खाऊन झाली असेल तर जरा डोकं पण चालवा बघू. तुमच्यासाठी घेऊन आलोय काही कोडी आणि शब्दकोडी! घ्या बघू सोडवायला.

तर मग मंडळी, कसा वाटला हा आपला अंक! आणि हो, ह्या अंकाला ज्यामुळे साज चढला ते म्हणजे अंकाचे मुखपृष्ठ! यासाठी आपल्या मंडळातील गुणी कलाकार निर्मल मंगळवेढेकर यांचे मन:पूर्वक आभार! अंकासाठी ज्यांनी साहित्य, कलाकृती पाठवल्या त्या सर्वांचे मन:पूर्वक आभार!

हा अंक तुम्हाला कसा वाटला हे आमच्यापर्यंत नक्की पोचवा. अनावधानाने अंकात काही त्रुटी राहून गेल्या असल्यास क्षमस्व. आपल्या अभिप्रायांचे, सूचनांचे तसेच बहुमोल सल्ल्याचे नक्कीच स्वागत आहे.

अंकासंबंधित संपर्क पत्ता - meenaljo29@gmail.com तसेच mmsac.committee@gmail.com
पुन:श्च, आपणा सर्वांस दिवाळीच्या मंगलमय शुभेच्छा!

आपली स्नेहांकित
मीनल जोशी
संपादक अभिरुची, मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो

*प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराशी संपादक आणि मंडळ सहमत असेलच असे नाही.
*लिखाणाच्या निवडीचे , प्रकाशनयोग्य किरकोळ बदलांचे आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादक व मंडळाकडे आहेत.

अध्यक्षीय

नमस्कार मंडळी,

कसे आहात? मजेत ना?

१/३१/२०२४ रोजी मराठी मंडळाचे मागील सत्र संपले. या वर्षात अनेक नवीन सभासद मंडळाशी जोडले गेले. होळी, गणपती, दिवाळी आणि संक्रांत या पारंपारिक सणांबरोबर आपण स्पोर्ट्स डे सारखा नवीन उपक्रम या वर्षी घेतला. स्वरोत्सव, कूर्र आणि नाट्यमहोत्सव या कार्यक्रमांनी आपला सांस्कृतिक वारसा जपला. वर्षाच्या शेवटी हिंदी मराठी गझलांच्या कार्यक्रमाने संगीत रसिकांची मने जिंकली! भारतातून आणलेल्या पुरण पोळी आणी गुळ पोळीने सभासदांची रसना तृप्ती केली, तर पारंपरिक वाणाने महिलांची मने सुखावली!!!

मागील वर्षाच्या अनुभवाची शिदोरी घेऊन आपण नवीन वर्षात पदार्पण केले आहे. जोडी तुझी माझी या आगळ्या वेगळ्या कार्यक्रमाने नवीन वर्षाची रंगतदार सुरुवात झाली. होळी आणि स्पोर्ट्स डे आपण उत्साहात साजरे केले. 'लावणी भुलली अभंगला' हा एक सुरेल गीत आणि नृत्याचा बहारदार कार्यक्रम रसिक प्रेक्षकांना मंत्रमुग्ध करुन गेला. या सगळ्या मनोरंजनात्मक कार्यक्रमांच्या मध्ये आपण या वर्षी एक ज्ञानवर्धक भाषणाचा कार्यक्रम ठेवला होता. माननीय श्री निलेश ओक यांनी, रामायण आणि महाभारत यांचे काळ आणि त्या संदर्भातील अभ्यासपूर्ण माहितीने प्रेक्षकांची बौद्धिक भूक भागवली. या नंतर दरवर्षीप्रमाणे गणपती बाप्पांचे आपण ढोल ताशाच्या गाजरात जोरदार स्वागत केले. या कार्यक्रमाला या वर्षी विक्रमी उपस्थिती होती. राम मंदिराचा सुरेख देखावा, बालचमूंचे विविध गुण दर्शन आणि शिरा मोदकाच्या प्रसादाने कार्यक्रमाची रंगत अजूनच वाढवली! आता सगळ्यांना वेध लागले आहेत दिवाळीचे… सालाबादाप्रमाणे या वर्षीही दिवाळी एकदम दिमाखात साजरी होईल यात काही शंकाच नाही. त्या नंतर नोव्हेंबर मध्ये, 'श्रीमंत दामोधर पंत' हे खुमासदार नाटक आपण सदस्यांच्या मनोरंजनासाठी घेऊन येत आहोत.

तर अश्या प्रकारे वेगवेगळ्या धाटणीतले कार्यक्रम या वर्षी मंडळाने सदर केले आहेत आणि पुढील ३ महिनेही आपण ती परंपरा चालूच ठेवू. या वर्षीची कार्यकारिणी तशी लहान आहे, ३ सदस्य आहोत आम्ही फक्त! पण तरी सुद्धा आम्हाला कुठल्याही कार्यक्रमात काही अडचण आली नाही याला कारण म्हणजे आपले देणगीदार (sponsors) आणि आपले स्वयंसेवक, जे मंडळाच्या पाठीचा भक्कम कणा आहेत. आपल्या सर्व कार्यक्रमांमध्ये स्वयंसेवकांचा उत्स्फूर्त सहभाग आणि सहयोग उल्लेखनीय असतो.

आपला लोभ आणि सहयोग मंडळासोबत असाच कायम राहू द्यावा आणि मंडळाच्या पुढील वाटचालीस आपला पाठिंबा असावा ही विनंती.

आपली स्नेहांकित

मृदुला चोरडिया

मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो मुख्य कार्यकारिणी २०२४-२५

अध्यक्षा
मृदुला चोरडिया

सचिव
स्वप्निल चाळेकर

खजिनदार
गौरी महाजनी

इतर कार्यकारिणी

माजी खजिनदार: आनंद महाजनी
सांस्कृतिक कार्यक्रम: प्रीतम भोसले
बीएमएम समन्वयक: अजित नातू
आय ए एस समन्वयक: माधुरी नातू
जनसंपर्क: मृदुला चोरडिया
अभिरुची संपादक: मीनल जोशी

मराठी शाळा सॅक्रामेंटो कार्यकारिणी

समन्वयक: मनीषा पाटील, यतिन कोरडे, पल्लवी सावंत
खजिनदार: अमोल जोशी

कथाकथी

चित्र सौजन्य: इरा कुलकर्णी

हेंचि दान दे गा देवा

**

नो देवा नो. Not anymore. I really don’t want to do it.. ऐक ना …

गेले दोन दिवस नंदन कागदावर हेच लिहीत होता आणि देवकीला देत होता. त्याने देवकीच्या मागे हाच हट्ट लावला होता, आणि त्याच्या या नकारला “होकार” देण्याची देवकीची हिम्मत होत नव्हती. त्याच्या “नाही” ला तिचा “हो” म्हणजे पूर्ण घरादाराला अजूनच अंधाऱ्या दरीत लोटण्यासारखं होतं. तिच्या उर्वरित आयुष्यात स्वतःच्याच डोक्यावर मणा-मणाचं ओझं वागवण्यासारखं होतं. हा कदाचित खूप स्वार्थी विचार होतोय असंही तिला जाणवत होतं, पण आता ती हार मानायला तयार नव्हती. ती हार नसून, परिस्थितीशी केलेली तडजोड नसून त्याची एक प्रामाणिक इच्छा आहे हे तिला सांगण्याचा नंदन आटोकाट प्रयत्न करत होता, आणि देवकीला कळत असूनही वळत नव्हतं.

मेजर नंदन रेगे, द ब्लॅक कॅट कमांडो, गेले ४ वर्ष कर्करोगाशी झुंझत होता. ज्याने कळायला लागल्यापासून आपले आयुष्य देशासाठी वाहून टाकलं होतं, ज्याच्या मनात “मरण” या गोष्टीसाठी भीतीचा साधा लवलेशही नव्हता असा मेजर नंदन रेगे या असाध्य रोगाशी झुंजत होता. झुंजायचं ते समरांगणावर, देशासाठी, शत्रूशी दोन हात करताना. मरण आलंच तर ते वीरमरण यावं या तत्वावर आयुष्य जगलेला हा कमांडो आता झगडत होता स्वतःशीच, स्वतःच्या हतबलतेशी. हृदयाचा वाजणारा प्रत्येक ठोका जणूकाही त्याच्या मनावर घणाचे घावच घालत होता.

**

लग्न झाल्यापासून देवकीसाठी दोनच महत्वाच्या गोष्टी होत्या. नंदन आणि त्यांचा संसार. आर्मीच्या नोकरीमुळे दर ३-४ वर्षात नंदनची बदली नव्या ठिकाणी होत असे आणि त्यामुळे त्याचे आई-बाबा औरंगाबादला नंदनच्या मोठ्या भावाकडे रहात. देवकीचे बाबा पण एरफोर्स मध्ये असल्याने तिला या वातावरणाची चांगलीच सवय होती. त्यामुळे देवकी नंदनच्या मागे सावलीसारखी फिरत आपला संसार सांभाळत राहिली. रेवाचा जन्म झाल्यावर सगळयांचा आग्रह होता की निदान देवकी आणि रेवानं बाकीच्या कुटुंबाजवळ राहावं. पण जसं नंदननी देशासाठी व्रत घेतलं होतं तसंच देवकीनं त्याच्याबरोबर सावलीसारखं असण्याचं, आणि त्यामुळेच दोघांची व्यक्तिमत्व जरी भिन्न होती तरी ती एकमेकांना पूरक ठरत होती.

**

जोधपूरला पोस्टिंग होतं तेंव्हा नंदनचं. आर्मीच्या कडक शिस्तीच्या तालमीत तयार झालेला, कायम उत्साहाने भरलेला, इतरांच्या मदतीसाठी कायम तत्पर असलेला हसतमुख नंदन त्या दिवशी राऊंड घेत असताना अचानक चक्कर येऊन पडला. मग डॉक्टर, तपासण्या करता करता २ आठवड्यात निदान झालं “ब्रेन ट्यूमर” आणि देवकीच्या पायाखालची जमीनच सरकली. त्या

न्यूरोसर्जन्सच्या चेंबर मध्ये नंदनचा कॅन्सर बधीर मनानं ऐकताना दुःख, वेदना याबरोबरच आयुष्याच्या क्षणभंगुरतेचा मिळालेला धडा पचवायला देवकीला अवघड जात होतं. आर्म्ड फोर्सेस मध्ये काम करणाऱ्या आपल्या नवऱ्याच्या आयुष्याची दोरी कधीही तुटू शकते यासाठी तिच्या मनाची कायमच तयारी होती. श्रीलंका, मणिपूर अशा ठिकाणी चालणारी त्याच्या ब्लॅक कॅट कमांडोजची मिशन्स कशी जीवावर बेतणारी असतात याची तिला चांगलीच कल्पना होती आणि अशा परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी ती खंबीर होतीच, पण कॅन्सर? नंदन सारख्या शूर, वीर सोल्जरला कॅन्सरनं मात द्यावी ही कल्पनाच तिला सहन होत नव्हती. नंदन तर आपल्याला असं काही होऊ शकतं हे मानायलाच तयार नव्हता. दुसरे डॉक्टर्स, सेकंड ओपिनियन, थर्ड ओपिनियन हे सगळं करूनही "उत्तर" एकच मिळायला लागलं. नियती आपल्याला अशा मार्गावरून नेणार आहे याची नंदन आणि देवकीला त्या दिवसापर्यंत कल्पना नव्हती. आता नंदन एकदम "अलर्ट" झाला. त्याला समजलं, शत्रू बाहेर नाही तर त्याच्याच शरीरात दबा धरून बसला आहे आणि त्या शत्रूला नेस्तनाबूत करायला त्याला सज्ज व्हायलाच हवं.

देवकी मात्र एकदम खचून गेली. आतून तिला कळत होतं की ही खचण्याची वेळ नाही तर खंबींर होऊन परिस्थितीला तोंड देण्याची वेळ आहे. नंदनला सांभाळण्याची वेळ आहे. आत्ता कुठे रेवा हायस्कुलला गेली आहे. तिला जपायला हवं. पण..पण तिचा कमांडो जो कायम तिचा आणि पूर्ण कुटुंबाचा एक स्ट्रॉंग फोर्स होता त्याला अशा असाध्य रोगानं पकडल्याचं कळल्यावर आधी तर तिचा विश्वासच बसेना आणि मग जेंव्हा सगळेच रिपोर्ट्स त्याची ग्वाही द्यायला लागले तेंव्हा ती अक्षरशः कोलमडली.

नंदन मात्र एव्हाना त्याच्या स्वभावाप्रमाणे फोर्थ स्टेज कॅन्सर कडे एका "प्रोजेक्ट" सारखे बघू लागला होता. इंटरनेट वरून बरीचशी माहिती गोळा करून, डॉक्टरांशी कन्सल्ट करून आपल्या ट्रीटमेंटची आखणी करू लागला होता. अजूनही तोच मार्ग काढत होता आणि देवकी सावलीसारखी त्याच्यामागे जमेल तसं, स्वतःला सावरत जात होती. एकीकडे मनात तिला कमालीचं गिल्टी वाटत होतं. नकारात्मक विचार बाजूला सारून, नंदनच्या बरोबरीनं तिला या अग्निदिव्याला सामोरं जायलाच हवं होतं. पण मनाची तयारी होत नव्हती. दोघांच्या आई-बाबांना याची कल्पना देण्याचं कामही नंदननंच केलं. त्याच्या आवाजातील आत्मविश्वास जरी त्यांच्या मनाला दिलासा देऊ पाहत होता तरी बातमीनं सगळं कुटुंबच हबकून गेलं होतं.

सर्जरी झाली. ट्यूमरचा मोठ्ठा भाग काढला गेला. सर्जरी नंतर ICU मधल्या अनेक मॉनिटर्स आणि नळया लावलेल्या अवस्थेत देवकीनं तिच्या कमांडोला पहिलं. त्या मॉनिटर्स मधून येणारे वेगवेगळे आवाज त्या क्षणी तिला फार भीतीदायक वाटले. बेशुद्धावस्थेत असलेल्या नंदनचा हात हातात घेऊन ती बसली आणि तिला जाणवलं की ते आता अशा वळणावर आहेत की जिथून "माघार" हा पर्यायच नाहीये. आता केवळ पुढेच जात राहणे. या पुढच्या लढ़ाईची सूत्र मात्र देवकीलाच हातात घ्यावी लागणार होती. तिच्या संसाराचा कमांडो आता तीच असणार होती. आणि मग पुढच्या टेस्ट्स, स्कॅन्स, किमोथेरपी-रेडिओथेरपी यावर चर्चा, माहिती हे सत्र सुरु झालं. ट्रीटमेंट विषयी मिळणारी प्रत्येक माहिती, त्यांचे साईड इफेक्ट्स हे ऐकून तिच्या पोटात गोळा येत होता, पण ती स्वतःला बजावत होती, "देवकी, Snap yourself Out of its Deathly Jaws, Now!" …

**

"Glioblastoma (ग्लिओब्लास्टोमा brain tumor) has no prognosis. He has maximum 4 to 6 months" - असं पहिल्या सर्जरी नंतर न्यूरोसर्जननं सांगितलं होतं. पण पूर्ण प्रयत्नानीशी शत्रूशी लढल्याविना हार मानणारे देवकी आणि नंदन दोघेही नव्हते - आणि ते लढले. त्यांची प्रबळ इच्छाशक्ती म्हणा किंवा नंदनचं आर्मीच्या ट्रेनिंगनं तयार झालेलं शरीर त्या रोगाला पुरून उरलं म्हणा किंवा अगदी एक चमत्कार म्हणा.. दोन वर्षांच्या अथक प्रयत्नांनंतर एक दिवस डॉक्टरांनी "नंदनला आता किमोची गरज नाही" ही आनंदाची बातमी दिली. He had conquered it. नंदन "कॅन्सर सर्व्हाइवर" झाला होता. कुटुंब, आर्मी कलिग्ज,

मित्र-मंडळी सगळ्यांनाच आनंद झाला. देवकी आणि रेवाला तर जणू आकाश ठेंगणं झालं होतं. ते सगळे आता कॅन्सरच्या विळख्यातून "मुक्त" झाले होते.

**

एक वर्ष चांगलं गेलं, पण एक दिवस देवकी आणि नंदन दोघांना जाणवलं की बोलताना नंदनचा आवाज घोगरा येतोय. थंडी, हवाबदल अशा कारणांचा विचार करत १ आठवडा गेला, पण त्याचा आवाज बिघडतच गेला. मग परत डॉक्टर्स, टेस्ट्स मागून टेस्ट्स MRI, CT scan, endoscopy..पण काहीच निदान झाले नाही आणि निदानाशिवाय उपाय शक्यच नव्हता. डॉक्टरांनी शेवटी PET SCAN करून घेण्याविषयी सल्ला दिला आणि रिपोर्ट्स आले तेंव्हा समजलं की नंदनच्या स्वरयंत्रावर कॅन्सर परत स्वार झाला होता. नंदनचं स्वरयंत्र काढून टाकावं लागणार होतं. दुसऱ्याच दिवशी डॉक्टर त्यांना हॉस्पिटल मध्ये दाखल व्हायला सांगत होते. आता देवकीला आपले अश्रू रोखणं शक्य नव्हतं आणि तिचे अवसान गळून पडलं होतं. स्वतःला नंदनच्या मिठीत झोकून देत ती हमसून हमसून रडत होती आणि नंदन तिच्या डोक्यावर थोपटत तिला शांत करत होता. " That's OK Deva. जान है तो जहाँ है. असही लग्नानंतर तू मला किती बोलू देतेस? We will fight it again. A soldier never quits, nor does his wife" आणि यावेळी सुद्धा घरा-दाराला सोबत घेऊन दोघंही लढले.

**

काही महिने जरा बरे गेले आणि एक दिवस परत नंदन चक्कर येऊन पडला. त्याला देवकीनं लगेच हॉस्पिटल मध्ये ऍडमिट केलं. सगळ्या टेस्ट्स झाल्या आणि निदान झाले.. कॅन्सर आता परत मेंदूत आणि पूर्ण मणक्यांवर पसरला होता. यावेळी डॉक्टर एकट्या देवकीशीच बोलत होते कारण नंदन खूपच अशक्त झाला होता. नंदनचं शरीर आता पुढची ट्रीटमेंट सहन करू शकेल याची त्यांना शाश्वती वाटत नव्हती. त्याचे उरलेले दिवस त्याला घरच्या शांत वातावरणात घालू देणेच त्यांना योग्य वाटत होतं. शिवाय खर्च पण खूप होता. पण देवकी आता पेटून उठली होती. आयुष्य परत परत घेत असलेल्या परीक्षेला तोंड द्यायचंच हे तिनं ठरवलं होतं. नंदनचं A soldier never quits, nor does his wife हे वाक्य तिला पदोपदी आठवत होतं आणि नंदनच्या डोळ्यात "आपण हारलोय" हे पाहणं तिला मान्य नव्हतं.

नंदनला मात्र आता देवकीची आणि अख्ख्या घरादाराची ओढाताण बघवत नव्हती. हा रोग असाध्य आहे आणि आपण त्याच्याशी शक्य तेवढी फाईट दिली, हे तो तिला समजावण्याचा प्रयत्न करत होता. Cancer might have invade my body, but I have not allowed it to invade my spirit - हे तिला सांगण्याचा तो प्रयत्न करत होता. पुढच्या ट्रीटमेंटला तो स्वेच्छेनं "नकार" देऊ पाहत होता, कुटुंबाचा मिळणारा सहवास आणि थोडी मनःशांती हेच त्याच्या दृष्टीनं आता महत्वाचं होतं. पण देवकीनं त्याच्याबरोबर गेली साडेतीन-चार वर्ष जी झुंज दिली होती ती पाहता त्याच्या नकाराला तिची "संमती" मिळविणं त्याला अपरिहार्य वाटत होतं. तिच्या साथीशिवाय हा उरलेला प्रवास त्याला शक्य नव्हता आणि त्यासाठीच गेले दोन दिवस तो तिला हे समजवायचा प्रयत्न करत होता. नंदनची आई आणि भाऊ सुद्धा देवकीला आता तेच सांगत होते.

**

नंदनच्या नकाराला आपला होकार म्हणजे पुढच्या सगळ्याच शक्यतांना दार बंद करणं हे देवकीला माहीत होतं. ज्याच्याबरोबर आपण आपला संसार उभा केला, ज्याच्या शौर्यगाथा ऐकत आपला संसार फुलाला, ज्याच्या साथीनं भविष्याची स्वप्नं पहिली, त्याचा सहभाग आता त्या संसारात नसेल, त्याचा हात आपल्या हातात नसेल, त्याचं छत्र आपल्या रेवाच्या डोक्यावर नसेल - हे पण देवकीला माहीत होतं. नंदनला या हॉस्पिटल मधून घरी घेऊन जाणं म्हणजे तिने त्याची शेवटची इच्छा मानण्यासारखं होतं.

“शेवटची” या शब्दावर ती अडखळली..नव्हे थांबली. आजपर्यंत नंदनची प्रत्येक इच्छा तिनं अक्षरशः झेलली होती. त्याच्या आनंदातच तिला तिचा आनंद गवसला होता. मग आज ती त्याच्या इच्छेचा मान ठेवायला का कचरत होती?

विचार करतच ती नंदनच्या रूम मध्ये शिरली. अनेक मॉनिटर्स आणि नळयांच्या जाळयात जखडलेला, घशातून घर्र्र्र घर्र्र्र आवाज येणारा नंदन त्या हॉस्पिटल बेड वर पडलेला तिला दिसला आणि तिचे डोळे परत भरून आले. तेवढ्यात रूम मधल्या नर्सने हळूच तिच्या हातात एक कागद ठेवत नंदनकडे बोट दाखवलं. नंदननं कागदावर परत काहीतरी लिहिलं होतं -

My Dearest Deva,

Allow me to feel the warmth of your heart,
Let me soak in the love before we go apart !
I wish to lie down next to you in the bed,
Want to say the things I never said !
Take me home, to the home we built
Grant me this wish, pushing out every guilt !

एव्हाना देवकीच्या डोळयातून वाहणाऱ्या पाण्यामुळे तो कागद भिजला होता.
त्याचा नकार तिच्या होकारात रुजला होता.

**

समाप्त

प्रीती देशपांडे
एल्क ग्रोव्ह, कॅलिफोर्निया
preeti.deshpande5@gmail.com

आजोबांची "नवरी"

लहानपणी मे महिन्याच्या सुट्टीत हमखास आजोळी आटपाडीला जाणे ठरलेले असायचे. तिकडे आजी, आजोबा , मामा , मामी असा मोठा गोतावळा होता. बाकी मामे-मावस भावंडे पण असायची. मग काय नुसता धुडगूस. मामीच्या हातची भरली वांगी, आमरस , पोळ्या चापून दुपारी टवाळक्या करायला आम्ही गल्लीभर भटकत असू. मामा वकील असल्यामुळे कोणी कधी हटकले नाही याचा (गैर) फायदा घेऊन आम्ही खूप हुल्लडबाजी करायचो.

जशी संध्याकाळ व्हायची तसं आजोबांच्या गोष्टीची ओढ लागायची, कधी एकदा जेवतो आणि ओसरीमध्ये गाद्या टाकून गोष्ट चालू होते याची आम्ही सर्वच जण वाट पाहायचो. आमच्या भाऊ आजोबानी आम्हाला ढीगभर गोष्टी सांगितल्या, त्यांची गोष्ट ऐकताना आम्ही लहानच काय पण घरातली मोठी मंडळी पण गुंग होऊन जायची. सर्वत्र शांतता असायची, आणि त्यातून एखादी भय कथा असेल तर झालेच. आम्ही सगळे एकमेकांना चिकटून बसायचो आणि डोक्यावरून पांघरूण घेऊन ती कथा ऐकायचो. आजोबा मोठे मिश्किल होते, गोष्ट रंगवून सांगायची त्यांची हातोटी जबरदस्त होती . त्यांनी बऱ्याच गोष्टी सांगितलेल्या होत्या ज्या त्यांनी व त्यांच्या मित्रांनी अनुभवलेल्या आहेत असे ते सांगत.. तर आजोबानी सांगितलेली अशीच ही एक "सत्य" कथा!

तर आटपाडीच्या जवळच एक निर्जन असा भाग आहे त्याला मुलाण्याचा पार म्हणतात. आता आधीच आमच्या माणदेशात झाडं, पक्षी, प्राणी आणि पाणी यांचे प्रचंड दुर्भिक्ष्य , पण लोकं तरी दुर्दम्य इच्छाशक्तीच्या जोरावर चिवटपणे टिकून; काही ना काही व्यवसाय नोकरी करतात. आमच्या आजोबांची शाळा तपासणी इंस्पेक्टरची सरकारी नोकरी आणि त्या निमित्त सांगली आणि आसपासच्या भागात त्यांची भ्रमंती असायची. आता त्यात बरेच निर्मनुष्य भाग आणि त्यांच्या वेगवेगळ्या कथा प्रसिद्ध होत्या, त्यातलाच हा एक मुलाण्याचा पार! आता या भागाच्या आजूबाजूला थोडीशी तरवडाची झुडपे वगैरे होती. पण इथे जरा थोडी दाट झाडे होती; खुरटींच पण दाट. त्या ठिकाणाहून येणाऱ्याजाणाऱ्यांना अमावास्येच्या रात्री तिन्ही सांजेच्या वेळेस एक 'नवरी' दिसायची. तिला बघून समोरचा माणूस भ्रमिष्ट व्हायचा आणि त्याला प्रचंड ताप चढायचा जो बरेच दिवस उतरायचा नाही, अशी वदंता होती. लोकं याच्या कहाण्यांवर कहाण्या सांगायचे. आमचे आजोबा म्हणजे एकदम हट्टेकट्टे पैलवान गटातले ! ते गावचे कुलकर्णी असल्यामुळे त्यांचा वावर वेगवेगळ्या लोकांमध्ये असायचा, त्यांना कसली म्हणजे कसली पण भीती कधीच वाटायची नाही. तर एकदा त्यांचा परतीचा मार्ग नेमका या पारामधून होता. आमची पणजी आजी , तिचा या भूत खेत हडळ अशा गोष्टींवर विश्वास होता आणि तिने आजोबांना बजावून सांगितले होते कि "मास्तर, परतीच्या वेळेचे ध्यान ठेव आणि वेळेत परत ये". आजोबा

Copyright © MMSac is a 501(C) (3) organization. EIN# 26-4515651

“ठीक आहे, ठीक आहे !” म्हणाले, पण नंतर कामाच्या गडबडीत विसरून पण गेले. त्या दिवशी त्यांचे काम आटोपून नेमका त्यांना यायला उशीर झालाच. संध्याकाळ तर त्यांना तपासणीच्या गावातच झाली आणि मग झपाझप पावलं टाकत ते परतीला निघाले. त्यावेळेस मोठ्या विजेऱ्या असायच्या. त्यातली एक त्यांच्या बरोबर होती. तिन्ही सांज व्हायला आणि तो प्रसिद्ध पार यायला एकच गाठ पडली, पण आजोबा तर ही कहाणी संपूर्णपणे विसरून गेले होते आणि ते तसेच पुढे निघाले. निम्मा पार मागे पडला, आणि आजोबांची विजेरी बंद पडली. ती काही केल्या चालू होईना. काळोख किट्ट झाला, पण रस्ता सरावाचा असल्यामुळे ते तसेच पुढे निघाले.

थोडे पुढे आले, तसे त्यांना एका बाईचा मुसमुसून रडण्याचा आवाज आला. त्यांना आश्चर्य वाटले कि, इतक्या आड भागात कोण आहे रडणारे ? त्यांनी वाटेपासून आजूबाजूला जाऊन थोडा शोध घेतला, तर, पाहतात तो काय एक नखशिखान्त दागिन्यांनी नटलेली, नुकतंच लग्न झालेली एक गोरीपान नवरी मुलगी एका झुडपाखाली गुडघ्यात मान घालून रडत बसलेली ! आजोबा तिकडे

गेले, आणि त्यांनी तिला विचारले कि, "मुली ! तू एकटीच इकडे कशी आणि का रडत बसलीयेस, काय झालं ? " त्या नवऱ्या मुलीनं मान वरून करून पाहिलं, आणि ती डोळे पुसत म्हणाली, "काय सांगू ? माझं फुटकं नशीब ! बाजूच्याच वाडीत राहत्ये वो मी , सांजच्याला लगीन लावलं माज्या आबानं, पन हुंड्याला पैका कमी पडला, म्हनून वराड मला हिथं टाकून पुढं निगुन गेलं, उरलेलं पैकं आन, आणि मगचं ये नांदायला, असं बजावून गेलं वं sss !" असं म्हणून ती नवरी परत धाय मोकलून रडू लागली. आजोबांना मोठा राग आला. ते म्हणाले, "कोणतं गाव तुझ्या सासरचं ?". नवरी म्हणाली "आटपाडी वो!". आजोबा म्हणाले, "हे बघ, रडू नकोस. मी त्या गावचा अधिकारी आहे. कोण सासरा आहे त्याचे कान उपटतो आणि तुला घरी पोचती करतो त्यांच्या, बघतोच कशी नाही नांदवत तुला ! चल तू, माझ्या मागे ये चालत. वाट लांबची नाहीये फारशी!". झालं तर मग , आजोबा पुढे , नवरी मागे अशी वरात बराच वेळ चालली. पण जवळ जवळ तासभर चालूनपण पाराची वाट काही संपेना. आजोबांना आश्चर्य वाटले कि काय चालू आहे हे, आणि परत बघतात तर काय, फिरून फिरून पुन्हा त्या मागच्या झाडापाशीच परत ते आलेले. त्यांनी नवरीला म्हंटले, जरा बघतो काय गडबड आहे ते. अंधार आहे म्हणून मी वाट चुकलो बहुतेक ! बघतात तर काय, नवरी पुन्हा त्या झाडाखाली गुडघ्यात मान घालून रडत बसलेली. आता मात्र आजोबा थोडे गडबडले आणि त्यांना पणजी आजीने सांगितलेली

नवरीची कहाणी आठवली. पणजी आजीने त्यांना हे पण सांगितले होते कि, “जर ती नवरी दिसलीच तर हनुमंताचे नाव घेत राहा, तिच्या कडे पाठ फिरवून लगबगीने चालायला लाग. तुला काही होणार नाही.” त्याप्रमाणे आजोबांनी मोठ्यांदा मारुती स्तोत्र म्हणायला चालू केले आणि त्या नवरीकडे पाठ करून पाराची वाट ते झपाझप चालू लागले. मागून पैंजणांचा आवाज त्यांचा पाठलाग करू लागला, "दादा ! मला आटपाडीला सोडता ना ?" चा धोशा चालू झाला. आजोबा मोठ्या हिमतीने चालत राहिले. मागचा आवाज आता हळू हळू घोगरा व्हायला लागला आणि ती पावलं पण दाणदाण अशी मोठ्यांदा आपटत पाठलाग करू लागली. "तू काय पाराबाहेर जित्ता पडत नाय मास्तर ! ". आजोबांच्या घश्याला चालून चालून कोरड पडलेली आणि अंगातले अवसान गळत चाललेलं. अखंड हनुमानाचे स्मरण चालू होते. "मारुतीराया ! या बयेपासून वाचव देवा ! तुला अखंड वर्षभर शनिवारचा नैवेद्य दाखवेन." असे कैक नवस पण बोलले गेले होते. अखेर वाटेत एक बाभळीची फांदी आडवी आली, आणि त्यावर आपटून आजोबा खाली पडले, आणि बेशुद्ध झाले. बऱ्याच वेळानं त्यांना जाग आली. पाहतात तो काय, ते आमच्या आटपाडीच्या घरातल्या पलंगावर आडवे, आणि आजूबाजूला अत्यंत काळजीतली घरातली मंडळी उभी. जशी त्यांना जाग आली, तशी आमची पणजी आजी देवघरापासून एका ढांगेत तिथे आली आणि म्हणाली, "मास्तर , काय रे बाबा काय झालं ? सगळ्यांचा जीव घाबरून सोडलास ते ! आजोबांनी पूर्ण कहाणी सांगितली, आणि आजीने लगेच आमच्या धाकट्या मामाला मारुतीच्या देवळाकडे पाठवून तिथल्या गुरवाला बोलावून घेतले. चांगला एक बंदा रुपया देऊन वर्षभर दर शनिवारी तेलाचा दिवा आणि नारळाचा प्रसाद मारुतीरायाला अर्पण करायला सांगितले. आजोबा पूर्ण ५ दिवस तापाने फणफणले होते आणि त्यांना आज जाग आली होती. पणजी आजीने त्यानंतर तहहयात घरातल्या सगळ्यांना मुलाण्याचा पार ओलांडणे बंद करून टाकले. जोबांनी गोष्ट संपवली, पण आम्हा सगळयांची तोवर चांगलीच घाबरगुंडी उडाली होती. काही बंधू तर पुण्याला निघुयात वैगेरे म्हणायला चालू झाले होते. मला वाटत नाही की , त्या रात्री आमच्यातले कोणी थोडे तरी झोपले असतील. माझे काही बंधू तर त्यानंतर लग्नातल्या नवरीला बघायला पण चाचरायचे.

आजोबांनी त्याआधी व त्यानंतर अनेक गोष्टी सांगितल्या, पण ह्या गोष्टीचा आमच्यावर खूप जास्त पगडा राहिला, आणि अजूनही आहे . तर, मी आशा करतो की ही आजोबांच्या नवरीची गोष्ट वाचून तुम्हाला आज निवांत झोप लागेल. साठा उत्तराची ....

आशिष पुजारी

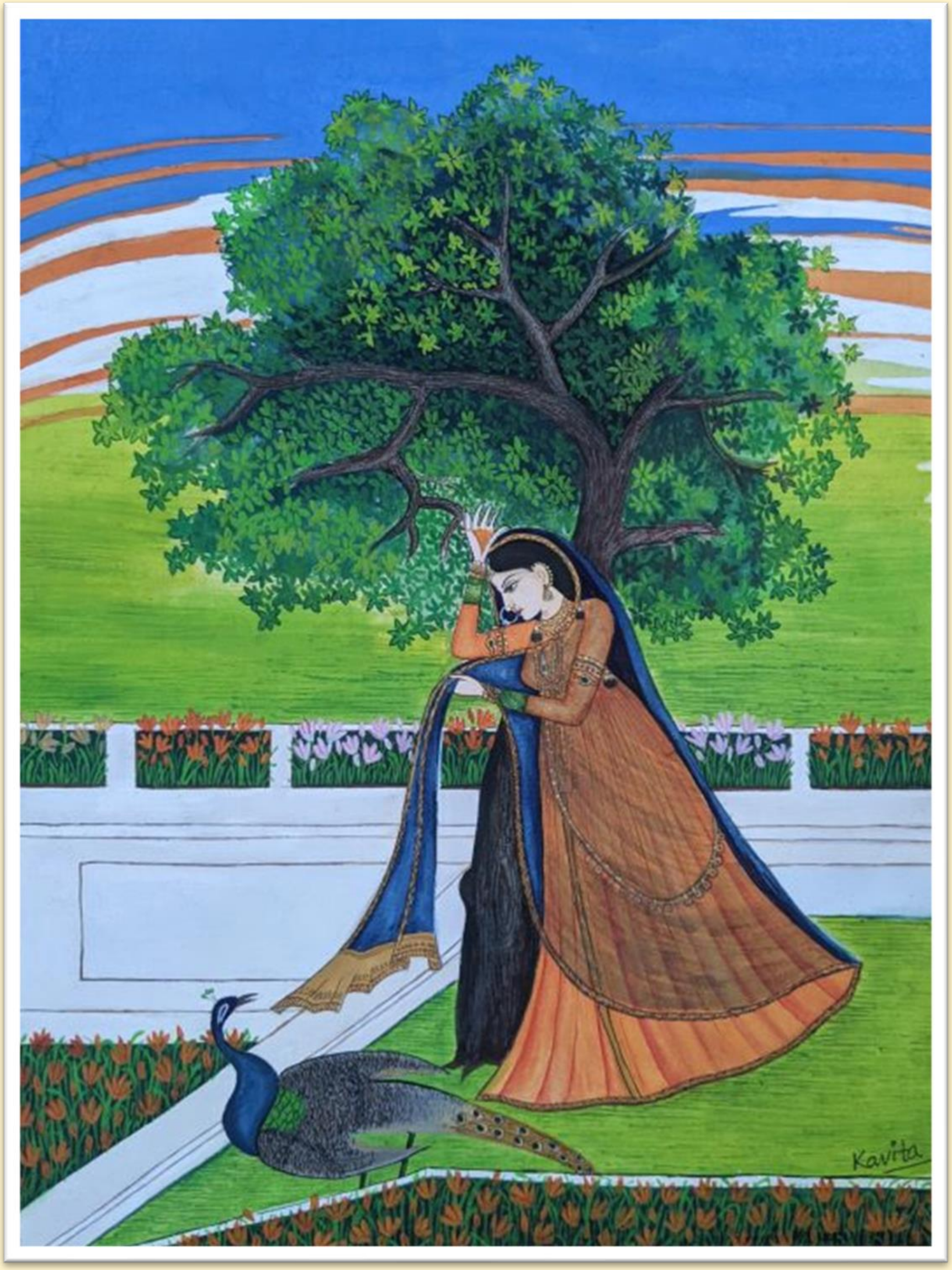
sanskrit

new age indian

2776 E. Bidwell St #300, Folsom, CA

916-817-4356 | sanskritindian.com

ललित लेखन

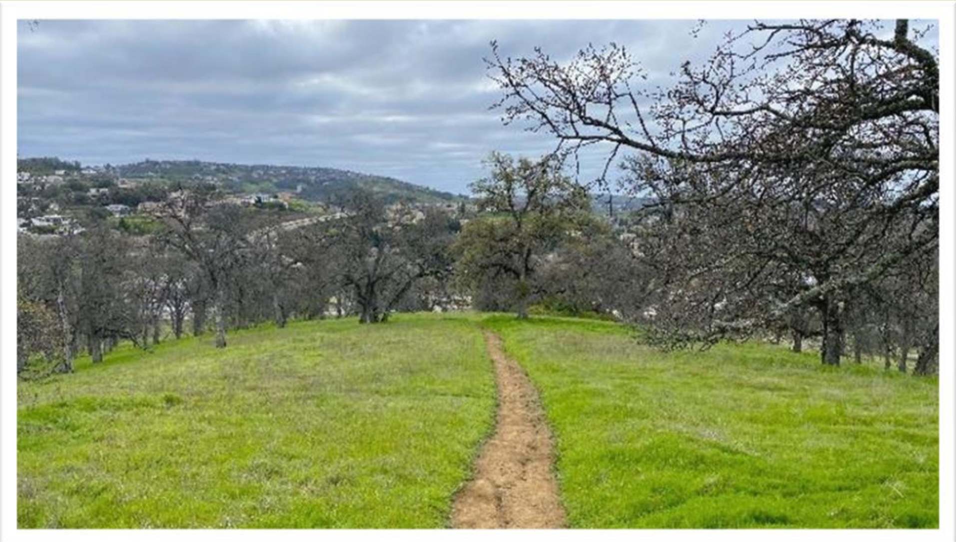


चित्र सौजन्य : कविता जोशी केतकर

रानातली पायवाट

एका रविवारच्या निवांत सकाळी आम्ही चालायला बाहेर पडलो. शिशिराच्या कडक थंडीचा विळखा जरा शिथिल झाल्यामुळे आसमंत बहरू लागला होता. सूर्याच्या कोवळ्या किरणांची चमकती शाल अवघ्या अवनीने लपेटली होती. वसंताच्या आगमनाचे सूर सर्वदूर नाचत होते. गारठलेल्या थंडीत पानझड झालेले वृक्ष आता मात्र ताजेतवाने झाले होते. नाजूक गुलाबी आणि पांढऱ्या फुलांच्या गुच्छांनी स्वतःला सजवून ते सर्व वाऱ्याच्या झुळकींबरोबर दिमाखात त्या फुलांची उधळण करत उभे होते. कोवळ्या कुरणांनी भरून गेलेल्या भोवतालच्या गर्द हिरव्या टेकड्या गच्चीतून खुणावत होत्या. आदल्याच संध्याकाळी तिथे हरणांची एक जोडी त्यांच्या दोन बछड्यांबरोबर चरताना दिसली. पिसारा पसरवून चालणारे टर्की पक्षी, गवतात मजेत हुंदडणारे ससे, सरसर पळत जाणाऱ्या खारी अशांचे दर्शन देणारी ती टेकडी मला नेहमीच आल्हादित करते दर्शन देणारी ती टेकडी मला नेहमीच आल्हादित करते.

घरापासून थोडे चालल्यानंतर उजव्या वळणानंतरच्या दिसणाऱ्या टेकडीवरची पायवाट आम्ही त्यादिवशी निवडली. पिवळ्या धमक रानफुलांच्या ताटव्यांनी बहरलेली ती गोजिरी पायवाट आम्ही चढू लागलो. जसजसे वर जाऊ, तसतशी पक्षांच्या मधुर तानांची महिफल ऐकू येऊ लागली. नवीन येणाऱ्या जीवांची जोपासना करण्यासाठी त्यांची घरटे बांधण्यासाठी चाललेली लगबग कौतुकाने पाहत आम्ही टेकडी चढत गेलो. नव्या पालवीने शुचिर्भूत झालेले ओकचे मोठ्ठाले वृक्ष त्यांच्या फांद्याफांद्यांवर लटकणारा मोहर लेवून, पारंब्या पसरून जणू स्वागत करत उभे होते. वरुणदेवाच्या कृपेची जाण दाखवणारा नीलरंगी तलाव बदकांच्या आणि गीज पक्षांच्या उत्साही चित्कारांनी अधिकच चैतन्यशील दिसत होता. निसर्गदेवतेच्या त्या मोहक रुपाला डोळे भरून न्याहाळताना मी नेहमीप्रमाणे कृतार्थ झाले. वसंत ऋतूची ती कमाल मनात किती आणि केवढी साठवू असं होऊन गेलं.



प्राचीन वृक्षांच्या प्रज्ञेच्या छायेत सजलेल्या त्या नागमोडी पायवाटेच्या निसर्गाचा आस्वाद घेत आम्ही चालत चालत एका मोठ्या रस्त्याच्या चौकाजवळ आलो. तो ओलांडल्यानंतर परत एकदा ती पायवाट सुरु झाली. आता तिच्या भोवती एक छोटा ओढा खळाळत होता. त्या ओढ्याने तिथे असलेल्या लहान-मोठ्या पाषाणांभोवती विविध प्रकारचे आकर्षक धबधबे तयार केले होते. वाहणाऱ्या पाण्याच्या लयबद्ध नादावर आसपास उभी असलेली हिरव्यागार नेच्यांची नरम काटेरी झुडपे डुलत जणू त्या ओढ्याशी हितगुज करत होती. दगडांच्या कपारीतून उमललेल्या रानफुलांच्या रंगीत ताटव्यांभोवती मधमाशांचा सुरेल नाच सुरु होता. मधेच एखादं फुलपाखरू हळूच भेटीला येत होतं. उंच उंच तृणेही मोठ्या संख्येने स्वागताला उभी होती.

वाटेत दिसणाऱ्या शेवाळी दगडगोट्यांवर जपून पाऊले टाकत, मंद वाऱ्याच्या झुळकेला साथ देत, रानाचं निसर्गसौंदर्य चाखत आम्ही चालत राहिलो. समोर रानाच्या सौंदर्यात आणखी भर टाकणारा एक उभा रांगडा लाकडी पूल दिसला. कारागिरांचे कौशल्य दाखवणाऱ्या त्या पूलाने आमच्यासारख्या कित्येक वाटसरुंना, खाली वाहणाऱ्या

खळखळत्या पाण्यावरून विनासायास पलीकडे नेले असावे. अगणित ऊन आणि पावसाच्या खेळांचा साक्षीदार असणारा तो पूल किती गुपिते जाणत असावा! ओढ्याच्या पाण्याचा रव ऐकत आम्ही पूल पार करून गेलो. पुढे अनेक लहान लहान वळणांनंतर ती विलोभनीय पायवाट एका रस्त्याजवळ थांबली आणि आणि आमचा त्या मनमोहक, जादुई दुनियेतील प्रवास तिथे लुप्त झाला.

परतीच्या वाटेवर चालताना मन एकदम अनुद्विग्न झाले होते. रानाची सोज्वळता, तिथल्या जीवांची पवित्रता काळजाला इतकी भिडली होती कि एखाद्या शांत देवालयाला भेट दिल्यानंतर येणाऱ्या निकोप स्तब्धतेत आम्ही नाहून निघालो. पुरातन विश्वाचं संगीत गुणगुणारं ते रान त्या दिवशी माझ्या काळजाला पार हलवून गेलं. त्या रानाचं प्राचीन रहस्य जाणणारे त्याचे ते सारे बहुगुणी साथीदार पाहताना निसर्गाच्या परस्परावलंबीत्वाची जाणीव तीव्रतेने झाली. मनुष्याला सजग ठेवण्याची हि निर्सगाची किमया नेहमीच मला कृतज्ञ करते.

स्मिता कुलकर्णी

लोणचे पुराण

कालच आमच्या बिल्डींग मधील जयश्री वहिनींनी त्यांच्या घरी बनवलेले लोणचे आणून दिले. लाल भडक तेलाच्या तवंगामधे बुडालेल्या कैरी व भोकराच्या फोडी पाहताच,मन व भूक दोन्ही चाळवले गेले. नेहमीपेक्षा वेगळ्या चवीच्या लोणच्याचा आस्वाद घेता घेता, माझे मन बालपणीच्या रम्य आठवणीत शिरून, कल्पनाविश्वात उत्तुंग भरारी घेऊ लागले. आम्ही सर्व भावंडे, दात आंबून जाईपर्यंत नवीन घातलेल्या लोणच्याच्या फोडी धुवून खात असू. करकरीत कैरीच्या फोडीला चिकटलेली कोय तासनतास चघळत असू. पूर्वी लोणच्यांचे प्रकारही फार मर्यादीत होते. कैरीचे किंवा लिंबाचे. लिंबाचे लोणचे चिनीमातीच्या बरणीत वर्षानुवर्षे टिकवले जाई. लिंबाचे लोणचे जेव्हढे जुने, तेव्हढे गुणकारी मानले जायचे.किरकोळ ताप आल्यावर, तोंडाची चव गेलेली असतांना मऊ किंवा गुरगुट्या भाता बरोबर लिंबाचे लोणचे खाणे म्हणजे स्वर्गसुखच मानले जाई. दुसरा प्रकार म्हणजे जूनच्या पूर्वार्धात वर्षभराच्या बेगमीसाठी घातले जाणारे कैरीचे लोणचे.

माझ्या लहानपणी कैरीचे लोणचे घालणे म्हणजे घरोघरी साजरा केला जाणारा एक महोत्सव असे. लोणचे घालण्याची पूर्वतयारीही चांगली महिनाभर आधी चालायची. चिनी मातीची बरणी धुवून कडकडीत उन्हात वाळवणे, संकेश्वरी व ब्याडगी मिरच्यांचे योग्य प्रमाणात मिश्रण करून खुप स्वच्छता पाळून कांडून घेणे, खास ब्रँडचे मीठ आणणे व ते तापवणे, लोणच्यासाठी हात धुतल्यावरही पुढे बराच काळ बोटांचा सुगंध दरवळत राहणारा हिरा हिंग खास लोणच्यासाठी आणणे, लाल मोहरी आणून ती धुवून उन्हात कडकडीत वाळवून घरी जात्यावर दळणे, बरणीला दादरा बांधण्यासाठी पांढरेशुभ्र मलमलचे कापड शोधून ठेवणे इत्यादी जय्यत तयारी केली जायची.प्रत्यक्ष लोणचे घालण्याच्या दिवशी तर सकाळ पासूनच धामधूम सुरू व्हायची.

सकाळची सर्व आन्हिके पटापट उरकली जात.जेवणाचा बेतही आजच्या भाषेत 'वन डीश मील' असे.घरातील पुरूष मंडळी भल्या पहाटे उठून, आवरून बाजारात जाऊन नीट पारखून, पांढराशुभ्र गर असलेल्या,कडक व करकरीत हिरव्यागार कैऱ्या आणत असत. कैऱ्या बहुधा शेकड्याच्या मापानेच आणून थंड पाण्यात बुडवून ठेवल्या जायच्या. कैऱ्या कोयींसह कापण्यासाठी, लांब आणि धारदार पात्याची स्पेशल विळी आणून, घरची पुरूष मंडळी कैऱ्या कापून देण्याची जबाबदारी इमाने इतबारे पूर्ण करीत असत. त्याकाळी आजच्या सारखे लोणच्याचे तयार मसाले मिळत नसत किंवा आणण्याची प्रथा/ ऐपत नसायची. लोणच्याचा मसाला घरीच तयार केला जायचा. त्यामुळे प्रत्येक घरची लोणच्याची चव वेगवेगळी असे. सगळी जुळवाजुळव झाली की देवाचे नांव घेऊन महत्वाच्या कामाला सुरुवात होई , ते म्हणजे मसाला करणे.यासाठी घरातील आई, काकू तसेच शेजारच्या काकू अशा सगळ्या एकत्र येत असत. एका मोठ्या परातीत मसाल्याचे सर्व घटक पदार्थ योग्य त्या प्रमाणात एकत्र केले जात.शेजारची एखादी अनुभवी आजी, काकू या कामी मदत, मार्गदर्शन करीत असे.आम्ही मुले आई ,आजीच्या आजूबाजूला घुटमळत असू. या सगळयांची चर्चा होऊन प्रमाण बरोबर, योग्य आहे असे शिक्कामोर्तब झाले की त्यात कैरीच्या फोडी मिसळल्या जात.तो सगळयात अत्युच्च आनंद असे,कारण त्याचा लालभडक रंग पाहून इकडे तोंडाला केव्हाच पाणी सुटलेले असे.आम्ही हळूच आजीकडे कैरीच्या फोडीसाठी वशीला लावत असू.एकदा का कैऱ्या मसाल्यात चांगल्या घोळल्या की त्यांची रवानगी चिनीमातीच्या बरणीत होत असे.लोणचे खराब होऊ नये म्हणून, बरणीच्या तळाला थोडे मीठ पसरले जाई. बरणी भरली की, झाकण लावून ती कोणाचा हात लागणार नाही अश्या शक्यतो थंड व कोरड्या जागी ठेवली जाई.बरणी भरतांनाथोड्या कालवलेल्या फोडी बाजूला ठेवल्या जात, त्या फोडींवर आम्ही लक्ष ठेऊन असू. त्या फोडी हातावर मिळाल्या की एव्हढ्या वेळ प्रतिक्षा केल्याचे सार्थक होत असे.या लोणच्याचा अंदाज घेऊन एकीकडे तेल तापत ठेवले जाई.ते चांगले तापवून पूर्ण थंड करून, दुसरे दिवशी बरणी उघडून , लोणच्यावर ओतले जाई.पुन्हा बरण्या बंद करून एका बाजूला ठेवल्या जात.दोन - तीन दिवसांनंतर लोणचे मुरले की,ते काढले जायचे.

प्रकाशचित्र सौजन्य: वृषाली सगदेव–ढोक

लोणचे बरणीतून शक्यतो दिवसाउजेडीच काढले जायचे.आजूबाजूच्या सर्व बिऱ्हाडांमध्ये, कान फुटक्या कपांमधून लोणच्याचा नमूना पोहोचविण्याची जबाबदारी आम्ही फार प्रामाणिकपणे पार पाडत असू. आज मनांत प्रश्न उभा राहतो की , लोणचे एकमेकांना देण्यासाठी फुटक्या कानाचा कपच कां वापरत असत. परंतू त्या काळी त्याचे कोणाला फारसे वैषम्य ही वाटत नसे. घटक पदार्थ तेच, परंतु प्रत्येकाच्या लोणच्याची चव खूप भिन्न व भन्नाट असे.लोणचे खाताखाता घरातल्या सर्वांनी बेस्ट, फर्मास, अप्रतिम

अशी उस्फूर्त दाद दिली की घरच्या गृहिणीला कृतकृत्य झाल्यासारखे वाटत असे.समाधान वाटत असे. कोणाचे लोणचे कसे झाले आहे, याची मनसोक्त चर्चा ही घरोघरी होत असे.हे सर्व प्रकार काळाच्या ओघात नामशेष झाले.

पूर्वीच्या काळी बाहेरचे पदार्थ खाण्याची पध्दत नव्हती,अडल्या पडल्या वेळेला लोणचेच तोंडी लावणे म्हणून उपयोगी यायचे. तसेच पूर्वीच्या काळी एकत्र कुटुंब पध्दती असल्याने, मोठ्या प्रमाणावर लोणचे करावे लागत असे. पूर्वी ठरावीक वेळेत घातले जाणारे लोणचे, आज विविध कंपन्यांमार्फत बारमाही मिळतात. समजा हौसेने घरी घातलेच तरी ८-१० कैऱ्या आणि बाजारातील केप्र किंवा बेडेकरचा तयार मसाला आणून घातले जाते .त्यामुळे बहुतांश घरातील लोणच्याची चवही एक सारखीच भासते.आज लोणच्यांची विविधताही वाढली आहे. प्रांतोप्रांतीच्या लोणच्यांनाही आपल्या घरांमध्ये सहजपणे स्थान मिळू लागले. त्यामधे गुजराथी पध्दतीचे भोकराचे लोणचे,मिश्र लोणचे,भाज्यांचे लोणचे,उत्तरेतील पचरंगा आचार,बडीशोप व खडा गरम मसाला घातलेले राजस्थानी लोणचे, आंध्रस्टाईलचे झणझणीत लोणचे इ.लोणची खाण्याची प्रथा पडली.या व्यतिरिक्त आवळा, हळद, माइनमुळे इत्यादींचे लोणचेही घरोघरी दिसू लागले.हरिद्वार, ऋषीकेष सारख्या ठिकाणी तर लाल- हिरवी मिरची, कोवळे बांबू असे शेकडो प्रकार उपलब्धही होऊ लागले व घरोघरी त्याची चवही आवडू लागली.आज घरोघरी लोणचे घालण्याचा साग्रसंगीत समारंभ होतोच असे नाही, त्यामुळे एकमेकांना लोणचे देण्याघेण्याचा ही प्रश्न उद्भवत नाही. अशी ही लोणच्याची साठा उत्तराची कहाणी पाचा उत्तरी सुफळ संपूर्ण.

सौ. शोभा उदय जोशी

मातीतून फुललेली आदिवासी कला: वारली चित्र

मी सात वर्षाची होते, तेव्हा अचानक वृत्तपत्रामध्ये मला एक सुंदर चित्र दिसलं. साध्या पण आकर्षक आकृत्या—लहान माणसं, प्राणी आणि झाडांचं अप्रतिम चित्रण केलेलं होतं. त्या चित्राने माझं लक्ष वेधून घेतलं. मी उत्सुकतेने आईकडे धाव घेतली आणि विचारलं, "आई, हे काय आहे?" आईने हसत उत्तर दिलं "हे वारली चित्र आहे आदिवासी लोकांची एक अद्भुत कला" त्या क्षणापासून, वारली कलेबद्दल माझ्या मनात एक खास आकर्षण निर्माण झालं, आणि या कलेबद्दल अधिक जाणून घ्यायचा माझा प्रवास सुरु झाला.

आदिवासी दैनंदिन जीवनशैली वारली चित्र

भारतीय आदिवासी समाजातील वारली कला एक अनोखी समृद्ध परंपरा आहे. वारली चित्रांच्या उत्पत्तीचा मागोवा १०व्या शतकापर्यंत लावता येतो. मात्र ती १९७० च्या दशकात व्यापकपणे ओळखली जाऊ लागली. विशेष म्हणजे, बहुतांश लोकांना हे ठाऊक नाही की वारली कला ही प्रत्यक्षात ५०० बीसी मध्ये मध्य प्रदेशातील भीमबेटका गुहेत काढलेल्या कलेची विकसित आवृत्ती आहे.

महाराष्ट्रातील ठाणे जिल्ह्यातील वारली आदिवासींनी या कलेचा विकास केला आहे. परंपरेनुसार, विवाहिता स्त्रिया आनंद आणि उत्सव साजरा करण्यासाठी वारली चित्रं रेखाटत असत. ही चित्रं मातीच्या भिंतींवर काढली जातात, ज्यासाठी ब्रश म्हणून चघळलेल्या बंबूचा तुकडा वापरला जातो. वारली कलेत प्रामुख्याने पांढऱ्या रंगाचा वापर केला जातो, जो तांदळाचे पिठ, पाणी आणि गमाच्या मिश्रणाने तयार केला जातो. हा रंग मातीच्या पार्श्वभूमीवर सुंदर विरोधाभास निर्माण करतो, ज्यामुळे चित्रं अधिकच आकर्षक दिसतात. ही कला अत्यंत साधी असून, मुख्यतः तीन आकारांचा वापर करते—त्रिकोण, वर्तुळ आणि चौकोन.

पद्मश्री जिव्या सोमा मशे (२५ डिसेंबर १९३४ – १५ मे २०१८)

या आकारांचा आधार निसर्गावर आहे, जे वारली कलेचं एक विशेष आकर्षण आहे. त्रिकोण पर्वत आणि शंक्वाकार झाडांचं प्रतीक आहे; वर्तुळ सूर्य आणि चंद्राचं; आणि चौकोन जमिनीचा आकार दर्शवतो, जो पवित्र मानला जातो कारण आदिवासी समाजात शेतीला विशेष महत्त्व आहे. आदिवासी लोकांचा असा विश्वास आहे की काळ हे एक चक्र आहे, ज्याचं प्रतिबिंब त्यांच्या चित्रांमधील वर्तुळाकार मांडणीतून दिसून येतं. १९७० च्या दशकात, जिव्या सोमा मशे यांनी कॅनव्हासवर वारली चित्र काढायला सुरुवात केली, ज्यामुळे या कलेला आधुनिक संस्कृतीत लोकप्रियता मिळाली. त्यांच्या योगदानासाठी २०११ साली त्यांना पद्मश्री पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आलं.आदिवासी समाजातील लोक विविध आनंदाच्या प्रसंगांवर चित्रे काढतात, जसे की लग्न, कापणी किंवा

कौटुंबिक उत्सव. या चित्रणाचा उद्देश त्या कार्यक्रमाची पवित्रता साजरी करणे आणि आनंददायी आठवणी जतन करणे आहे. विश्वास आहे की या चित्रांनी देवतांना आकर्षित केले जाते.

आश्चर्याची बाब म्हणजे, अशा चित्रकलेतील विषय बहुतेक वेळा विशेष प्रसंगांचे चित्रण करतात—जसे की लोक नाचत आहेत, संगीत वाजवत आहेत, कापणीच्या हंगामातील दृश्य किंवा लग्नाचा उत्सव. आदिवासी लोक या विषयांचे चित्रण करताना बाहेरच्या जगाकडे पाहत असल्यासारखे वाटतात, कारण ते मानवतेचा अनुभव आणि समाजाचे महत्त्व व्यक्त करणे आवश्यक समजतात. हे देखील मानले जाते की या चित्रांद्वारे अंतर्गत आणि बाह्य जगाशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न केला जातो. आदिवासींमध्ये लेखी भाषा नसल्यामुळे, वारली चित्रकला पिढ्यानपिढ्या ज्ञान हस्तांतरित करण्याचा एक मार्ग म्हणूनही कार्य करते.

या कलेची मांडणी प्रामुख्याने निसर्ग आणि गाव- खेड्यातील जीवनावर आधारित असते. वारली लोकांचे जीवन खूप साधे आहे, ते निसर्गाच्या जवळ आहेत आणि मुख्यतः शेतीवर अवलंबून आहेत, जे त्यांच्या कलेत स्पष्टपणे दिसून येते. चित्राच्या प्रसंगावर, वापरलेल्या चिन्हांवर आणि चित्र काढणाऱ्या व्यक्तीवर या कलेच्या शैली आणि प्रकार अवलंबून असतात. यामुळे वारली चित्रकलेत विविधता निर्माण होते, ज्यामुळे प्रत्येक चित्र एक अद्वितीय अनुभव देतो. या कलेत प्रत्येक तपशीलाचा विचार केला जातो, जो त्यांच्या संस्कृतीची आणि जीवनशैलीची गोडी व्यक्त करतो.वारली कलेचे दोन भाग आहेत. एक म्हणजे धार्मिक चित्रे जी भूतकाळ, वर्तमान आणि भविष्याशी जोडतात व पवित्र महत्त्व धारण करतात. उदाहरणे: लग्न चौक, देव चौक आणि कन्ना. तर दुसरीकडे, वारली चित्रे सजावटीच्या उद्देशाने काम करतात ज्यामध्ये शिकार आणि होळी सण यांसारखी दृश्ये दर्शवतात.

लग्न वारली: लग्न हा एक पवित्र प्रसंग आहे, आणि आदिवासी समाजातील लोकांसाठी या कार्यक्रमावर वारली चित्र काढणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. लग्न समारंभापूर्वी वारली चित्र काढल्याने वधू आणि वराला वाईट नजरेपासून संरक्षण मिळते, तसेच नवदाम्पत्यासाठी प्रजनन सुनिश्चित केले जाते. लग्न वारली कलेत दोन प्रमुख प्रकार आहेत: लग्न चौक आणि देव चौक.

लग्न चौक वारली चित्र

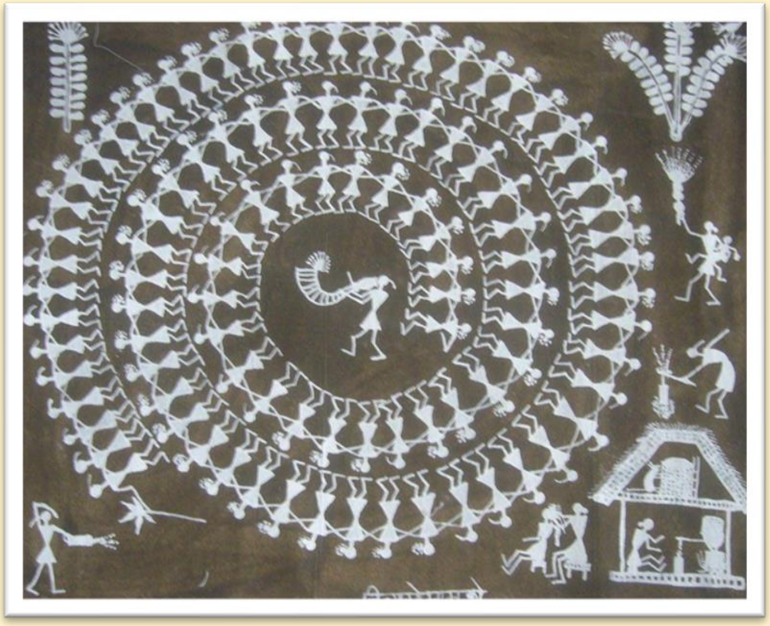
कन्ना वारली: कन्ना वारली हा भिंतीवर काढलेला वारली चित्र प्रकार आहे. हे चित्रण सहसा वधूच्या विवाहाच्या तिसऱ्या दिवशी तांदळाची निवडणी करण्याच्या जागेजवळ तयार केली जाते. या चित्रामध्ये नववधूची पवित्रता दर्शवली जाते.

मुठी वारली: मुठी वारलीमध्ये चित्रे मुठीने काढली जातात. हे विशेषतः कापणी केल्यानंतर घरात आणलेल्या दिवशी तयार केले जाते. तुम्ही या चित्रांना धान्य साठवणाऱ्या जागा आणि स्वयंपाकघराजवळ देखील पाहू शकता. मुठी वारलीचे पुनरावृत्तीचे स्वरूप अन्नाची भरपूरता दर्शवते, जे आदिवासी समाजाच्या समृद्धीचे प्रतीक आहे.

पुजापद्धती वारली: या प्रकारची वारली कला आदिवासी समाजाच्या पुजा पद्धती आणि जीवनशैलीचे दस्तऐवजीकरण करण्यासाठी वापरली जाते. या कलेमध्ये तुम्हाला लग्न समारंभ, कापणीचा काळ किंवा आदिवासींच्या दैनंदिन जीवनाचे दृश्ये दिसून येतील. विविध आकृत्या विविध सणांचे प्रतिनिधित्व करतात, ज्यामुळे या कलेच्या माध्यमातून आदिवासी संस्कृतीचे समृद्ध दर्शन घडते.

तरपा नृत्य वारली: तरपा हा वारली आदिवासी लोकांचा एक प्रसिद्ध लोकनृत्य आहे. या चित्रांमध्ये तुम्हाला लोक वाद्य वजवताना आणि वर्तुळाकार स्वरूपात नृत्य करताना दिसेल. लोकांच्या वर्तुळाकार रचनेचा अर्थ म्हणजे जीवनाच्या चक्रावर त्यांचा विश्वास. वारली समाजाचे लोक मानतात की मृत्यू हे समाप्ती नाही, तर नव्या जीवनाची सुरुवात आहे. या सर्व गोष्टींचा अभ्यास करताना, मला वारली कलेच्या अनोख्या शैलींमुळे त्यांच्या संस्कृतीचा एक अनमोल भाग समजला. वारली कलेची खासियत तिच्या साधेपणात आणि किमान स्वरूपात (Simplistic and Minimalistic Approach) आहे, ज्यामुळे ती विशेष आकर्षक आणि प्रभावी ठरते. वारली कला ही भारतीय आदिवासी संस्कृतीचा एक अनमोल ठेवा आहे. या कलेच्या अनोख्या शैलीने संपूर्ण जगाला आकर्षित केले आहे, आणि महाराष्ट्रातील पर्यटनासाठीही ती अत्यंत महत्त्वाची ठरली आहे. महाराष्ट्र राज्याने वारली कलेला राज्याच्या प्रतीक म्हणून अधिकृत मान्यता दिली आहे, ज्यामुळे ही कला फक्त एक चित्रकला न राहता, तर महाराष्ट्राच्या संस्कृतीचे एक जीवंत प्रतीक बनली आहे.

आपल्या सांस्कृतिक वारशाचे जतन करणे हे आजच्या पिढीचे कर्तव्य आहे. वारली कलेची जपणूक केल्यास, आपण आपल्या संस्कृतीचा अभिमान वाढवू शकतो आणि निसर्गाच्या अद्वितीयतेचे संरक्षण करू शकतो. वारली कलेचे संरक्षण करणे आणि तिच्या महत्त्वाची जागरूकता वाढवणे हे आपले कर्तव्य आहे, कारण ही कला आपल्या सांस्कृतिक ओळखीचा एक अमूल्य भाग आहे. कलेच्या माध्यमातून आपण आपल्या परंपरा, इतिहास, आणि निसर्गाशी असलेल्या संबंधांना जिवंत ठेवू शकतो. वृत्तपत्रातील एका चित्राने माझ्या मनात या कलेबद्दल आकर्षण निर्माण केले, तसेच आजच्या नव्या पिढीला वारली कलेची ओळख करून देण्याचा माझा हा एक साधा पण छोटासा प्रयत्न आहे.



जिव्या सोमा मशे यांचे `तरपा नृत्य' चित्र

सौ. स्नेहा सौरभ गिरमे

Copyright © MMSac is a 501(C) (3) organization. EIN# 26-4515651 | 24

मला कळलेले रामायण

या वर्षीच्या अभिरुचीच्या दिवाळी अंकाबद्दल ऐकल्यानंतर मला काहीतरी लिहायची खूप इच्छा होती, पण काय लिहायचं ते काही सुचतच नव्हतं. खूप विचार केल्यानंतरही नुसत्या जुन्या कल्पना सुचत होत्या, ज्याबद्दल मी आधीच लिहिले होते. मग मला एकदम आठवला तो फॉलसममधे नुकताच झालेला गीत-रामायणाचा कार्यक्रम. श्रीधर फडकेंच्या आवाजातील गदिमांनी लिहिलेली आणि सुधीर फडकेंनी स्वरबद्ध केलेली, गायलेली गाणी ऐकून मला लहानपणीची आठवण झाली. मी लहानपणी नेटफ्लिक्सवर बरेचदा रामायण बघितले आहे, कधी कधी सान्वीसोबत, कधी बेबीआजीसोबत नाहीतर कधी कधी आजी-आबांसोबत. आई-बाबा पण गोष्ट सांगतांना किंवा आम्हाला काहीतरी समजावून देतांना रामायणातील उदाहरण द्यायचे. आणि तेव्हढंच नाही, तर या वर्षीच २२ जानेवारीला अयोध्येत राम मंदिरात रामाच्या मूर्तीची प्रतिष्ठापना व अभिषेक झाला. म्हणून मी ठरवले की या विषयावरच लेख लिहायचा.

लहानपणी रामायण बघतांना, मला नेहमीच प्रश्न पडायचा, की रामायण, ज्यातल्या गोष्टी इतक्या सुप्रसिद्ध आहेत हे महाकाव्य इतके महत्वाचे का आहे? लोक बरेचदा कैकयी व मंथरेला दोष देतात आणि रामाच्या वनवासासाठी, सीतेच्या अपहरणासाठी त्या दोघींना कारणीभूत ठरवतात. पण रामायणात इतक्या घटना घडल्या आहेत, आणि यातली एकही घटना त्याच पद्धतीनी घडली नसती, तर रामायण झालेच नसते. उदाहरणार्थ, जर दशरथांनी कैकयीचा हट्ट पूर्ण केला नसता, तर प्रभू राम तर वनवासात गेलेच नसते. आणि जर प्रभू रामाने सीतेची सोनेरी हरणाबद्दलची मागणी ऐकली नसती तर, त्यांना कुटीपासून दूर जावे लागले नसते. जर सीतेने लक्ष्मणाच्या विनंतीप्रमाणे लक्ष्मणरेखा ओलांडली नसती तर,रावणाने सीतेचे अपहरण केलेच नसते.

पण आता, मोठी झाल्यानंतर मला रामायणाचे महत्व कळायला लागले आहे. रामायणातल्या गोष्टीच महत्वाच्या नसतात, तर त्यातून मिळणारी शिकवणसुद्धा खूप महत्वाची आहे. काय चूक आहे आणि काय बरोबर, हे जाणून घेणे नेहमीच आवश्यक असते, आणि रामायणातल्या गोष्टी आणि त्यातील व्यक्ती आपल्याला हेच शिकवतात. तसेच आपण नेहमी नीट, शांतपणे विचार करून मगच कृती करायला हवी ही शिकवण पण आपल्याला रामायणातून मिळते. याशिवाय रामायण आपल्याला शिकवते निर्मळ प्रेम आणि श्रद्धा.

ह्याचे एक उदाहरण म्हणजेच शबरी, आश्रमात राहणारी प्रभू रामाची एक मोठी भक्त. त्यांची वाट बघता-बघता, ती रोज सकाळी बोरं गोळा करायला जायची. गोळा केल्यानंतर, ती सगळी बोरं चाखून बघायची, गोड एकीकडे आणि आंबट दुसरीकडे वेगळी करायची. प्रभू राम आले, तेव्हा तिनी त्यांना फक्त गोड बोरंच दिली, म्हणजे त्यांना फक्त चांगली बोरं खायला मिळतील. आजकाल, लोकांना आश्चर्य वाटू शकते: "छी! असं कसं केलं तिनी! प्रभू रामाला उष्टी फळं खाऊ घातली!" पण या गोष्टीतून आपण भक्ती शिकतो. यामागे शबरीची निरागस भक्तिभावना दिसते ती म्हणजे तिला स्वतः आंबट, तुरट बोरं खाऊन रामासाठी गोड बोरं वेगळी करण्यात काहीच वावगे वाटले नाही. आणि या गोष्टीतून फक्त भक्तीच नाही, तर हिंदू धर्मातील, "अतिथी देवो भवं" या म्हणीची पण प्रचिती येते. शबरीने जशी सगळ्यात गोड बोरं प्रभू रामांसाठी ठेवली, तसेच आपणही अतिथींची सगळ्यात चांगली सेवा करायला हवी. सीतेचं उदाहरण बघितलं तर, रावण जेव्हा सीतेला आपल्या पुष्पक विमानात पळवून नेत असतो तेव्हा सीतेने सावधपणे आणि हुशारीने रामासाठी आपल्या दागिन्यांनी ट्रेल बनवली. या चपळ आणि हुशार युक्तीमुळे रामाला सीतेला काय झाले आहे, याचा अंदाज आला. या गोष्टीतून आपण शिकतो कि, संकटाच्या वेळी घाबरून न जाता , शांतपणे विचार करून कृती करणे किती महत्वाचे आहे.

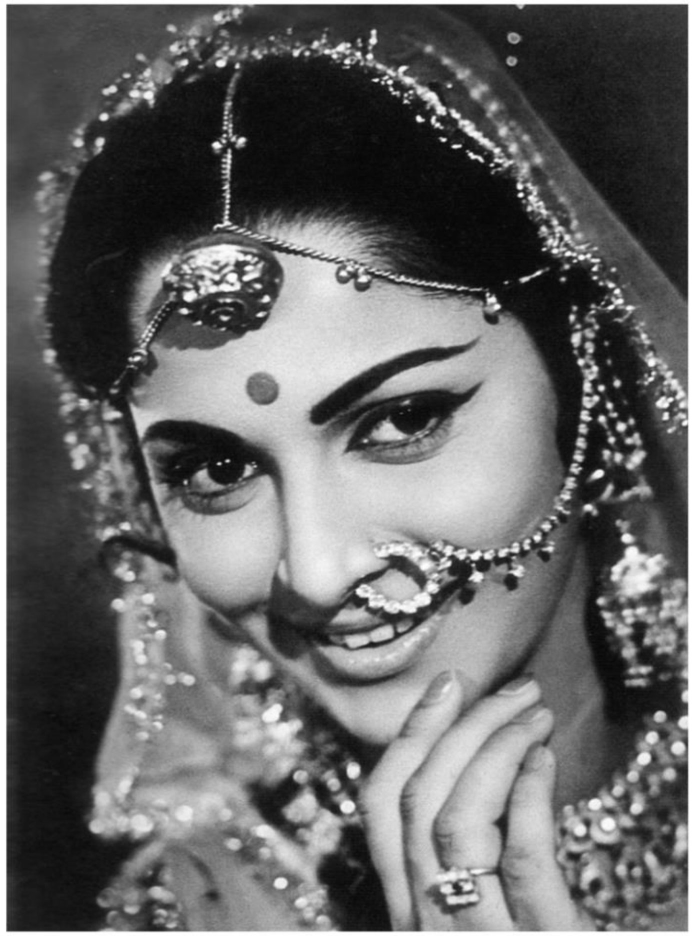
तसेच, रामायणातल्या हनुमानामुळे मी क्रिएटिव्हिटी शिकली. लंकेत अशोकवाटिकेत हनुमान सीतेला भेटतात, आणि तिला प्रभू रामाची अंगठी देतात. पण, त्यानंतर रावणाचे सैनिक त्यांना पकडतात. हनुमानाला पकडल्यानंतर, रावण त्याच्या सैनिकांना हनुमानाची शेपटी पेटवून द्यायला सांगतो. सैनिक कापड बांधत असतांना, हनुमान आपली शेपटी लांब-लांब करत जातात, अश्यानी त्यांच्या शेपटीला खूप जास्त कापड गुंडाळले जाते. शेवटी जेव्हा कंटाळून सैनिक कापडावर तेल ओतून त्यांच्या शेपटीला आग लावतात, तेव्हा ते सगळीकडे उड्या मारून पूर्ण लंकेत आग लावून हाहाकार माजवतात. शेवटी पुन्हा एकदा आपली शेपटी लहान करून समुद्राच्या पाण्यानी विझवून, पुन्हा समुद्रावर उड्डाण करून रामाकडे परत येतात. कठीण परिस्थितीत घाबरून न जाता, आपली क्रिएटिव्हिटी वापरून परिस्थितीचा वापर आपल्या फायद्यासाठी आणि शत्रूच्या नुकसानासाठी कसा करायचा हे आपण या घटनेतून शिकतो.

शेवटचे उदाहरण म्हणजे रावण, रामायणातील सर्वात दुष्ट व्यक्ती. लोकांना वाटते की तो पूर्णपणे वाईटच होता. पण माझ्या मनात विचार आला की आपण मनुष्यस्वभावाची पूर्णपणे चांगलं किंवा वाईट अशी वाटणी करु शकतो का? त्याबद्दल माहिती विचारायला म्हणून मी माझ्याआजीशी बोलली आणि मला बऱ्याच नविन गोष्टी कळल्या. रावण हा एक दशग्रंथी ब्राम्हण होता, शंकराचा खूप मोठा भक्त होता, आणि तसेच तो खूप विषयांचा अभ्यासक आणि अतिशय विद्वान पंडित होता. आपण रावणाला वाईट मानत असलो तरीही तो खूप पराक्रमी आणि धर्मनिष्ठ होता. लंकेत जाण्यासाठी समुद्रावर रामसेतू बांधण्याच्या वेळी, रामाला शंकराची पूजा सांगायला ब्राम्हणाची आवश्यकता होती. तेव्हा रावणाला पौरोहित्य करायला बोलावले होते. रावणाने शत्रूच्या घरी जाऊन ती पूजा संपन्न केली आणि एवढेच नाही तर राम विवाहित असल्यामुळे त्याला एकट्याने पूजा करता आली नसती म्हणून पूजेच्या वेळी, रावणाने सीतेला पण आणून बसवले, म्हणजे ती पूजा व्यवस्थित यथासांग पार पडेल. रावणामुळे मला हे शिकायला मिळाले की जगात कोणीच पूर्ण पणे वाईट नसतात. मला लक्षात आले की चांगले-वाईट याचा एक स्पेक्ट्रम असतो; सगळ्यांमध्येच काही चांगले गुण असतात, आणि काही वाईट गुण सुद्धा असतात. आणि कोणत्या गुणांचा वापर करायचा हे आपल्यावर अवलंबून असते.

रामायणामुळे मुख्यपणे आपल्याला कळते की चांगल्या गोष्टींचा नेहमीच वाईट गोष्टींवर विजय होतो. त्याशिवाय, या महाकाव्यातून इतरही भरपूर गोष्टी शिकता येतात आणि त्या आपण शिकायला हव्या. या दिवाळीत जसे अंधाराचा नाश करण्यासाठी आपण अंगणात दिवे लावतो आहे तसेच रामायणातील वेगवेगळया मूल्यांचे, शिकवणींचे महत्व समजून, त्या आचरणात आणून आपण आपल्याही आयुष्यात ज्ञानदीप उजाळूयात.

श्रीया सरूरकर

गुरुदत्त, म्हैस आणि वहिदा रेहमान यांचा हिंदी चित्रपटसृष्टी प्रवेश



गेल्या वर्षी ऑक्टोबर महिन्यात हिंदी चित्रपटसृष्टीतील जेष्ठ अभिनेत्री वहिदा रेहमान यांना मानाचा दादासाहेब फाळके पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. भारतीय चित्रपट जगतातील हा सर्वोच्च पुरस्कार आहे. वयाच्या १७व्या वर्षी एक नृत्यांगना म्हणून त्यांनी ब्लॅक अँड व्हाईट चित्रपटांच्या काळात आपल्या कारकिर्दीला सुरवात केली. नंतर ५० आणि ६० च्या दशकात त्यांनी हिंदी चित्रपटसृष्टीत आघाडीची नायिका म्हणून आपलं स्थान निर्माण केलं. नृत्याच्या जोडीला सहज सुंदर अभिनय यामुळे विविधरंगी भूमिका त्यांच्या वाट्याला आल्या आणि त्यांनी त्या भूमिकांना योग्य तो न्याय दिला. त्याकाळच्या 'गोल्डन ट्रायो' राज कपूर-दिलीप कुमार-देव आनंद या तीनही आघाडीच्या नायकांबरोबर त्यांना नायिका म्हणून काम करायची संधी मिळाली. अर्थात रसिकांच्या जास्त स्मरणात राहिली ती त्यांची आणि गुरुदत्त ची जोडी. स्वतः वहिदाजींनासुद्धा त्यांच्या कारकिर्दीतल्या सर्वांत जास्त आवडलेल्या तीन भूमिकांमपैकी दोन गुरुदत्त यांच्या चित्रपटातीलच आहेत. गुरुदत्तच्या 'प्यासा' मधली 'गुलाबो', त्यांच्याच 'कागज के फूल' मधली 'शांती' आणि तिसरी देव आनंद च्या 'गाईड' मधली 'रोझी' या त्या तीन भूमिका होय. वहिदाजींना हिंदी चित्रपटांत 'ब्रेक' देण्याचं श्रेय गुरुदत्त यांना जातं. तो 'ब्रेक' कसा मिळाला याची कहाणी रंजक आहे.

गुरुदत्त 'मिस्टर अँड मिसेस ५५' ची निर्मिती पूर्ण झाल्यावर 'प्यासा' च्या पटकथेवर काम करत होते पण या दोन चित्रपटांच्या मध्ये जो वेळ होता त्यामध्ये आणखी एक चित्रपट हाती घ्यावा असं त्यांना वाटत होतं. त्याचवेळी आंध्र प्रदेश मध्ये 'मिसिअम्मा' नावाचा एक तेलगू चित्रपट सुपरहिट झाला होता. एका दक्षिणेतील वितरकाने त्यांना सुचवले की आपण त्या चित्रपटाचा हिंदी रिमेक करावा. गुरुदत्त यांना ती कल्पना आवडली आणि त्यादृष्टीने प्रयत्न करण्यासाठी म्हणून त्यांनी त्यांचे विश्वासू सहकारी आणि सुप्रसिद्ध कथा-पटकथा-संवाद लेखक अब्रार अल्वी यांना तो चित्रपट हैदराबाद येथे जाऊन पाहण्यास सांगितले. पण काही कारणास्तव हैदराबाद च्या विमानाची तिकिटे पुढील अनेक दिवसांसाठी उपलब्ध नव्हती. त्यामुळे अब्रार अल्वी आणि 'गुरुदत्त फिल्म्स' चे निर्मिती प्रमुख गुरुस्वामी यांनी गुरुदत्त यांची मोठी 'प्लायमाऊथ' गाडी घेऊन हैदराबाद ला जावे असे ठरले. अब्रारयांनी मग गुरुदत्त यांना सुद्धा सोबत येण्याची विनंती केली. मग हि सर्व मंडळी रात्री मुंबईहून सोलापूरमार्गे हैदराबाद ला जाण्यासाठी निघाली. गाडीच्या ड्रायव्हरला रातआंधळेपणाचा आजार होता आणि त्याने या गोष्टीची कोणालाच कल्पना दिली नाही. रस्त्यात त्याने एका मातीच्या ढिगाऱ्यात गाडी घुसवली तेंव्हा कुठे गाडीत बसलेल्याना त्या गोष्टीची कल्पना आली. त्यानंतर अब्रार अल्वी यांनी गाडी चालवली. दिवस उजाडल्यावरही अब्रार हेच गाडी चालवत होते पण रात्रभर गाडी चालवल्यामुळे कदाचित त्यांना क्षीण आला असावा आणि

त्याच्या कडून गाडीला अपघात झाला. झालं असं कि गाडीच्या पुढे एक म्हैस बांधलेला खटारा चालला होता आणि हॉर्न देऊन त्या खटाऱ्याला ओव्हरटेक करत असतांना ती म्हैस दचकली आणि गाडी वर आदळली. त्या म्हशीला फार काही लागलं नाही परंतु गाडीचं बऱ्यापैकी नुकसान झालं. हैद्राबादला पोहोचल्यावर अब्रार यांनी ती गाडी एका गॅरेजमध्ये दुरुस्तीसाठी नेली. गाडी ठीक होण्यासाठी दोन ते तीन दिवस लागणार होते आणि त्यामुळे गुरुदत्त आणि इतरांचा हैदराबाद येथील मुक्काम अचानक वाढला. ठरल्याप्रमाणे त्यांनी 'मिसिअम्मा' हा चित्रपट पहिला पण गुरुदत्तना तो काही फार आवडला नाही. पुढे मद्रास मधल्या सुप्रसिद्ध ऐ. व्ही. एम. प्रोडक्श्नस ने हा चित्रपट हिंदी मध्ये 'मिस मेरी' या नावाने केला. यात मीना कुमारी, जेमिनी गणेशन (रेखा चे वडील) आणि किशोर कुमार यांनी काम केलं होतं. हेमंत कुमार यांनी संगीत दिलेल्या या चित्रपटातील 'सखी री सून बोले पपीहा उस पार', 'ब्रिन्दावन का क्रिशन कन्हैय्या सबकी आँखो का तारा' आणि 'ओ रात के मुसाफिर चंदा जरा बता दे' हि गाणी आजही दर्दी रसिकांच्या लक्षांत आहेत. तर आता गाडीच्या दुरुस्तीचं काम पूर्ण होईपर्यंत गुरुदत्त, अब्रार आणि गुरुस्वामी यांच्याकडे बराच रिकामा वेळ होता. त्यामुळे एक दिवस सहज म्हणून हे तिघे सिकंदराबाद येथील एक वितरकाच्या कार्यालयात त्याला सदिच्छा

भेट देण्यासाठी गेले. तिथे बसून गप्पा मारत असतांना दरवाजातून समोरच्या रस्त्याकडे त्यांचं लक्ष गेलं. रस्त्याचा पलीकडे असेलेल्या एका इमारतीच्या समोर एक गाडी येऊन थांबली. काही लहान मुलं त्या गाडीच्या भोवती जमून गलका करू लागले. त्या गाडीतून एक स्त्री उतरली आणि गलक्यातून वाट काढत ती समोरच्या इमारतीत शिरली. हे बघून अब्रार यांनी त्या वितरकाला विचारलं कि हि बाई कोण आहे ? त्यावर तो वितरक म्हणाला कि ती एक नृत्यांगना आहे आणि नुकत्याच 'सुपरहिट' झालेल्या 'रोजालु मरायी' या तेलगु चित्रपटांत तिने नृत्य केलं आहे आणि त्या नृत्याचं चित्रपटाच्या यशात मोठं योगदान आहे. अब्रार यांनी तिचं नाव विचारल्यावर त्या वितरकाने सांगितलं कि ती वहिदा रेहमान आहे आणि तिला हिंदी बोलता येतं. गुरुदत्त आणि मंडळींकडे भरपूर रिकामा वेळ होता म्हणून वहिदाजींना त्या वितरकाने निरोप धाडून आपल्या कार्यालयात बोलावून घेतले. या पहिल्या भेटीत वहिदाजींचं गुरुदत्त आणि मंडळींबरोबर फारच जुजबी बोलणं झालं. वहिदाजी फारच कमी शब्दांत त्यांच्या प्रश्नांना उत्तर देत होत्या.

त्या अगदी सध्या पोशाखात आल्या होत्या. काही वेळाने वहिदाजी तेथून निघून गेल्या. पण तो वितरक मात्र वहिदाजींची फार तरफदारी करत होता. त्याने पटापट सूत्र हलवून 'रोजालु मरायी' चित्रपटातील त्या नृत्याच्या दृश्याची रिळं मिळवली आणि प्रोजेक्शन ची व्यवस्था केली. गुरुदत्त आणि मंडळींना ते पाहायची काही फार इच्छा नव्हती पण रिकामा वेळ असल्यामुळे नाही म्हणण्याचा प्रश्न नव्हता. सगळी व्यवस्था होईपर्यंत मंडळींनी बीयर च्या सहा बाटल्या रिकाम्या केल्या होत्या. त्या अवस्थेत वहिदाजींच्या नृत्याचं दृश्य पाहण्यात आलं. परंतु त्या दृश्यात वहिदाजींचा कुठेही क्लोजअप नव्हता. दृश्य पाहून झाल्यावर गुरुदत्त यांनी अब्रार यांना वहिदाजी कश्या वाटल्या हे विचारलं. त्यावर अब्रार यांनी वहिदाजींचा चेहेरा फोटोजेनिक आहे असे सांगितले. गुरुदत्त सुद्धा त्यांच्या या मताशी सहमत होते. त्यांनी वितरकाला तिला भेटायला सांगा एवढंच सांगितलं. गाडीचं काम पूर्ण झाल्यावर मंडळी मुंबईला परतली आणि वहिदाजींचा विषय तिथेच संपला.

'द मॅन विथ माय फेस' या १९४८ साली प्रकाशित झालेल्या रहस्यमय कादंबरीवर १९५१ साली त्याच नावाने इंग्रजी चित्रपट प्रदर्शित झाला होता. गुरुदत्तना त्याचं कथानक फार आवडलं होतं. एकीकडे 'प्यासा' च्या पटकथेवर काम सुरु असतांना त्याच वेळेस व्यावसायिक दृष्ट्या 'सेफ' ठरेल या दृष्टीने त्या इंग्रजी चित्रपटावर आधारित एका नवीन हिंदी थरारपटाची निर्मिती सुरु करण्यात आली. या चित्रपटासाठी इंदरराज आनंद (टिनू आनंद यांचे वडील) यांना संहिता लिहिण्यास सांगण्यात आले तर दिग्दर्शनाची जबाबदारी गुरुदत्त चे सहाय्यक असलेल्या राज खोसला यांना देण्यात आली. चित्रपटाचं नाव ठरलं 'सी. आय. डी' ! नायक आणि नायिका म्हणून देव आनंद आणि शकीला यांना करारबद्ध करण्यात आले. या चित्रपटातील 'व्हॅम्प' च्या भूमिकेसाठी कुणाला घ्यावं असा प्रश्न जेंव्हा निर्माण झाला तेंव्हा गुरुदत्तना हैदराबाद मधील त्या नृत्यांगनेची म्हणजेच वहिदाजींची आठवण झाली. लगोलग वहिदाजींना संपर्क करून गुरुदत्त फिल्म्स साठी पुढील पाच वर्षांसाठी करारबद्ध करण्यात आले. सर्वप्रथम 'सी. आय. डी' (१९५६) आणि नंतर 'प्यासा' (१९५७), 'कागज के फूल' (१९५९), 'चौधवी का चांद' (१९६०), 'साहब बीबी और गुलाम' (१९६२) या गुरुदत्त फिल्म्स निर्मित चित्रपटांत त्यांनी काम केले. यापैकी 'सी. आय. डी' सोडला तर इतर सर्व चित्रपटांत त्या गुरुदत्त यांच्या नायिका होत्या. याशिवाय '१२ ओ क्लॉक' (१९५८) या जी. पी. सिप्पी निर्मित चित्रपटात सुद्धा त्यांनी गुरुदत्त ची नायिका म्हणून काम केले. गुरुदत्त यांचे अवघ्या ३९ व्या वर्षी निधन झाले नसते तर या जोडीचे अजून काही उत्तम सिनेमे आपल्याला बघायला मिळाले असते. ज्या नियतीने अचानकपणे गुरुदत्त यांची वहिदाजींशी भेट घडवून दिली त्याच नियतीने अचानकपणे या जोडीला गुरुदत्त यांच्या मृत्यूमुळे वेगळे केले. पण गुरुदत्त मुळे हिंदी चित्रपटसृष्टीला वहिदाजींच्या रूपाने एक हिरा मात्र नक्की मिळाला!

फोटो: वहिदा रहमान – 'सी. आय. डी' या हिंदी पदार्पणातील चित्रपटात

विक्रम बोबडे

ज्ञानयोग ऑन द रॉक्स

प्रसंग: तीन मित्र, हॅपी आवर, बिअर, विंग्स आणि गप्पा…

गणू : प्रकट दिनाच्या शुभेच्छा तंटू…

शिरु : चिअर्स बडी…

तंटेश्वर : होय… (बारीक आवाजात) चिअर्स..

गणू : काय रे…तुझं असं दबकं मांजर का झालंय. तुला आधीच बर्थडे बम्प्स मिळाल्यात काय घरी? ह्या ह्या (छद्मी हास्य)…

तंटेश्वर : काल फीडबॅक मिळाला रे इंटरव्हूचा. मला वाटलं वाढदिवस आलाय जवळ. भेट म्हणून मॅनेजरचं प्रोमोशन मिळेल. इकडे सगळा रगडा झाला. मला म्हणे "यू आर अलमोस्ट देअर बट नीड मोअर वर्क"…

शिरू : कोणाला मिळाली पोझिशन मग.. एक्सटर्नल हायर आहे काय..?

तंटेश्वर : होय. दुसरीकडून लेऑफ झालेल्या माणसाला मिळाला जॉब. वैताग आलाय कालपासून… घरी पण चीडचीड झाली जरा. कळत होत (चीड येतेय).. पण वळत नव्हतं.

गणू : सोड ना. अजून प्रयत्न कर.

तंटेश्वर : नाही रे. दुसरी संधी लवकर येईल असं वाटतं नाही. महागाई वाढली आहे आणि वेळही नाही. लवकर लवकर करायचं आहे जे काही करायचं आहे ते..

शिरू : कशाला लोड घेतोस एवढा.. असा काय आमूलाग्र बदल होणार आहे तुझ्या आयुष्यात.

गणू : नाही रे. त्याला जे काही थोडंफार मिळेल ते मिळेल. आधीपेक्षा जास्तच असेल ना. नवीन टेसला घेऊन त्याचे हफ्ते भरील त्या पैशाने.

शिरू : तुम्हाला पैसे सोडून दुसरं काही सुचत नाही का रे? जॉब सॅटिसफॅक्टन, मिशन वगैरे.

गणू : चल … ज्यांना पैसे मिळवता येत नाहीत ते असलं काहीतरी म्हणत असतात.

शिरू : तंटू… आता जॉब मध्ये स्वारस्य राहणार नाही आधीएवढं. आणि तू दु:खी राहीलास की, आजूबाजूची मंडळीपण दु:खी होतील.

तंटेश्वर : मग काय फुगडी खेळू सगळ्यांसोबत. मला नाही मिळाल प्रोमोशन. नाचों सब लोग….

शिरू : आम्ही हल्लीच एक प्रयोग केला होता. जर पैश्यांचाच विचार करायचा असेल, तर गंमत म्हणून सांगतो. आपापल्या नेटवर्थं चा विचार करा.

गणू : केला. जितकी हवी तितकी नाही. पण काहीतरी कामाचं दिसतंय. बोलत रहा.

शिरू : मला एक सांगा. तूम्ही १० वर्षांपूर्वी म्हणजे, २०१४ सालच्या या दिवशी काय करत होतात? आठवून सांगा जरा.

गणू : मी अमूक एका शहरात नोकरीला होतो. मस्त टाइम पास होता तेव्हा.

तंटेश्वर : मी लग्नाची तयारी करत होतो. सगळं २०१४ च वर्ष त्यातच गेलं माझं.

शिरू : असो. तुम्हाला जर आज जे माहीत आहे ते जर त्या साली माहीत असतं; तर तुमच्या आयुष्यात काही फरक पडला असता.

तंटेश्वर : आता माहीत, तेव्हा माहीत. काय बोलतोयस तू?

शिरू : अरे.. म्हणजे मोटामोटी तुला जर माहीत असतं की बिटकॉइन हजार पटींनी वाढणार आहे. किंवा २०२० मध्ये कोव्हिड येणार आहे, तर तुझ्या मागल्या १० वर्षाच्या आयुष्यात काही फरक पडला असता काय?

गणू : पडला असता ना! मी तर बिटकॉइन मध्ये टाकले असते पैसे आणि २०२४ मध्ये मिलीनेर व्हायची वाट पाहिली असती. कोव्हिड मधे पण शॉर्ट केलं असतं मार्केट आणि फुल धागड धिंगा रिटर्न्स…

शिरू : होय. म्हणजे तुला जर पुढल्या १० वर्षांची क्लारिटी आली असती तर तुझा प्रत्येक दिवस तू बऱ्यापैकी एन्जॉय केला असतास.

तंटेश्वर : होय रे. फालतू गोष्टींची काळजीच केली नसती.

शिरू : पण जरा अजून वेळ घे आणि सावकाश विचार कर. मागचे १० वर्ष प्रत्येक क्षण आनंदात. छोट्या मोठ्या समस्या जाणवल्याचं नसत्या. हे इंटरव्यू, वैताग आणि टेन्शन वगैरे आलंच नसत, कारण तुला एन्ड गेम माहीत आहे. वॉरन बफे म्हणाला तसं.. टॅप डान्स टू युवर जॉब.

तंटेश्वर : च्यामारी मजाच मजा. (युट्यूबरच्या अविर्भावात). पण भूतकाळातली स्वप्नं पाहून काय उपयोग. भविष्यात काय करता येईल त्यावर विचार करू.

शिरू : तेच.. मी जर तुला म्हणालो की तू पुढल्या २५ वर्षात नक्कीच मल्टीमिलीनेर होणार आहेस म्हणजे १-२ नाही, जास्तच. तू पुढे जेंव्हा ६५-७० वर्षांचा होशील आणि तेव्हा स्वतःला हाच एक प्रश्न विचारलास: २०२४ साली मी या दिवशी काय करत होतो? तर तुझ्या साठीतल्या मनात काय विचार करशील: “अरे मला माहीतच होत की मी एवढी माया गोळा करणार आहे; इतर सगळं इहापोह उगाच केला. आनंदाचे डोही, आनंद तरंग केलं असतं. शुल्लक गोष्टीची चिंता करण्यात उगाच वेळ घालवला”.

गणू : पण कसं शक्य आहे ते? इकडे सगळं पगार संपून जातो बिलं भरण्यात आणि मग ट्रिप्स आल्या. मिलीनेर होईन का शंकाच आहे.

शिरू : 401K मिलीनेर ऐकले आहेस काय? इकडे शिक्षक लोकांचा पगार कमी असतो, पण त्यांचे नेटवर्थ रिटायर होताना फार असते. तू जर तशीच कासव शर्यत केलीस तर होईल सगळं. 401K मधे किती टाकता तूम्ही?

गणू : मी तर एम्प्लॉयर मॅच साठी जेवढे कमीत कमी लागतील तेवढे टाकतो. बाकीचे गुंतवायला मी समर्थ आहे.

तंटेश्वर : मीही फार जास्त करत नाही. मलातर कुठल्या फंडमधे आहेत पैसे आणि किती रिटर्न्स मिळतात, तेही माहीत नाही.

शिरू : सध्या 401K टॉपअप कर आणि विसरून जा. बाकी इतर गोंधळ, प्रयोग करत रहा. कमीत कमी एकतरी बॅकअप असेल तुझा जो फेल होणार नाही.

तंटेश्वर : पण जर 401K च बोंबल तर.

शिरू : एखाद-दोन वर्ष गंडेल. पण नंतर त्याला वर येण्याशिवाय पर्याय नाही. इकडे सगळे पेन्शन फंड, 401K चे पैसे वगैरे कुठे इन्व्हेस्ट करणार हे लोक.

गणू : माझा फंड देतो १० टक्के रिटर्न्स.

शिरू : मला अव्हेरज १५ टक्के मिळतो.

तंटेश्वर : चल. १५ टक्के शक्यच नाही. सगळ्यांनीच केलं असते मग.

शिरू : आता पुढे मार्केट काही कमी झालं तरी २५ वर्षांचा विचार कर. अमेरिकेत टेकनॉलॉजी असं एक सेक्टर जे नेहमी चालेल. तुझं तूच शोधत रहा. इतर लोक गंडवतील. काहीच नाही तर इंडेक्स फंड चेक कर. १२ ते १४ टक्के दिलाय मागल्या १० वर्षात. बुद्धी वापरलीस थोडी इकडे, तर १५ टक्के मिळतील...ह्या ह्या (छद्मी हास्य).

शिरूचा फोन वाजतो. नंबर परिचयाचा होता. त्याने फोन उचलला.

शिरू : हॅलो. रामराम आप्पा.

(पलीकडून) आप्पा : रामराम रामराम. कसा हायसं शिरू. बरा हायसं नव्ह.

शिरू : हाय की. औंदा पाण्याचं कसं हाय आप्पा. टँकर झाला का चालू मार्च मधीच.

आप्पा : होय. औंदाबी दुष्काळच हाय बग.

शिरू : छावणी वगैरे काय.

आप्पा : न्हाय अजून. आपला बैल इकला मागचं. एक खोंड हाय पण जास्त काय लागायचं नाय तेला. त्यामुळं चाललंय आपलं. बर नानांशी बोल. [फोनने हात बदलला.]

शिरू : रामकृष्ण हरी माउली !

नाना : रामकृष्ण हरी. औंदा सप्ताह हाय मे महिन्यात. जमतंय का यायला?

शिरू : न्हाय नाना. वर्गणी जमा करतो संबंध वाड्याची मी. त्यांचा कडनं पण घ्या. कुणाला जमल, कुणाला नाय. पण त्यामुळं जास्तच दिवून ठिवतो. आपला सप्ताह तेवढा चालला पाहिजे.

नाना : बर. (नाना जरा खुशीतच म्हणाले).

शिरू : नाना. तेवढं भारूड कॅन्सल करा बगा.

नाना : आपली परंपरा हाय ती लगा. असू दे. तेवढाच इरुंगळा समद्यास्नी.

शिरू : बरं. फोटो पाटवायला सांगा कांताला. बरं देता का आप्पा ना फोन.

आप्पा : चालतंय मग बाळा. हांडवेल पाटवायला लावतो मी. बग तू.

शिरू : चालतंय अप्पा. ठिवतो फोन. रामराम.

तंटेश्वर : काय म्हणतात गावकरी. पैसे हवेत काय. ह्या ह्या...

शिरू : अरे मी आपला म्हणून हक्काने मागतात मला. तू द्यायचा प्रयत्न कर मग कळेल. "पावण, कीर्तनाला आलात. प्रसाद घ्या तेवढा." आणि राम कृष्ण हरी म्हणत नमस्कार करतील. येड्या, कोणाकडूनही पैसे घ्यायला पॉलिर्कॅटिकल पार्टी नाहीये ती. त्यांना मी हवा आहे त्यांच्या माघारी परंपरा राखायला. हल्ली शुद्ध भक्तीयोग कमी झालाय. असो. तुला काय डोंबल कळणार ते. कुठल्या एका समाजकारणात स्वतःला सामील करून घ्या. स्वतः साठी डुक्कर पण जगतं रे. चिखलात लोळत. मनुष्य म्हटलं की सामाजिक बांधिलकी हवीच.

गणू : आम्हाला आमचंच आवरत नाही रे बाबा. बाकी काय करणार.

शिरू : तुला आत्ताच थोडा परस्पेटिव्ह मिळाला आहे. आर्थिक गाडी ऑटो पायलट वर टाक मघाशी बोलल्या प्रमाणे. आणि मग बघ. वेळच वेळ असेल. मग तो सत्कारणी लावता येईल.

तंटेश्वर : तेही आहे म्हणा. मी तरी बाकी बिजनेस वगैरे करीन असं वाटतं नाही. त्यामुळे ही एक गोष्ट तरी करतो नीट. आणि व्यायाम तब्येतीवर लक्ष देतो.

गणू : मी करतोय साईडला काहीतरी प्रयत्न. पण कासव स्ट्रटेजी चांगली आहे. काही नाही झालं तर फॉलबॅक असेलच हा.

शिरू : बरोबर. गाडी सुरळीत चालू झाली की पुढल्या ऑर्बिटचा विचार करायला हवा. आला दिवस की ढकलणे, वर्षानुवर्षे त्यातच काढणे आणि एके दिवशी जगाला रामराम ठोकणे; एवढाच मनुष्य जीवनाचं उद्देश आहे काय?

गणू : पण सामाजिक बांधिलकी का? प्रत्येक माणसाला दिवसात २४ तास आहेत की. हात-पाय-बुद्धी आहे. आमचं कर्म आमच्या साठी. तुमचं कर्म तुमच्या साठी. आम्ही का दुसर्यासाठी कर्म का करावं?

शिरू : आपलं प्रत्येक कर्म स्वतः साठीच असत रे. तू रक्तदान कर किंवा जेवण कर. प्रत्येक कर्माची आणि त्यातल्या आनंदाची अनुभुती फक्त वेगळी असते. मायेच वलय फार जोरात आहे आपल्यावर. असो. पुढल्या बैठकीत कर्मयोग पाहू.

तंटेश्वर : हे काय होत मग?

शिरू: याला ज्ञानयोगचा प्रकार म्हणू शकतोस. दृष्टिकोन प्राप्त झाला की ते ज्ञानयोग मधे मोडत. खरतर ज्ञानयोगा मध्ये आत्मन आणि ब्रह्मन, हे एक आहेत (अद्वैत) की दोन (द्वैत) यावर कारणमीमांसा आहे. अजून बऱ्याच विचारधारा आहेत, जसे: शून्य (काहीच नाही) किंवा एकब्रम्ह (हे सर्व एकरूपच आहे) वगैरे वगैरे. पण तुमची गाडी या मोहमाये पलीकडे जातच नाही. त्यामुळे काय चर्चा करणार त्या विषयांवर?

गणू : तू क्या बोल रहा, कुछो समज नही आ रहा.

शिरू : हळूहळू कळेल बहुतेक. कर्मज्ञान वर बोलू पुढे आणि मग परत ज्ञानयोग चालू. मीही फुकटच का ज्ञान देत असतो तेही कळेल मग.. ह्या ह्या ह्या.

श्रीधर जगदाळे (ऊर्फ अमृतप्रीत)

एक आल्हाददायक, सुमधुर गीत -वाऱ्यावरती गंध पसरला नाते मनाचे

जेव्हा आपण एखादं गाणं पहिल्यांदा ऐकतो, तेव्हा आपल्या त्यावेळेच्या मूडप्रमाणे आपल्याला ते भावतं किंवा नाही. कधी ते एकदम इतकं आवडतं की मग आपण ते परत परत ऐकतो. त्यानंतर आपले ज्ञान, कुतूहल आणि आवड यांची सांगड घालून आवडलेल्या गाण्याबद्दल जरा जास्ती माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करतो. जसा सखोल अभ्यास करू तशा त्या गाण्याबाबतीतच्या बारीक गोष्टी लक्षात येऊ लागतात. ते तयार होण्यासाठी त्याच्यामागे केवढा तरी वाद्यांचा लवाजमा असतो, त्या वाद्यवृंदाला एकत्र आणवून संगीतकाराने निर्माण केलेलं संगीत असतं, ते लिहणाऱ्या कवीची प्रतिभाशक्ती असते आणि गायकाने त्यात ओतलेली आपुलकी असते. अनेक धाग्यांची बरोबर पद्धतीत गुंफण झाल्यानंतरच ते बनतं आणि मग अनेक श्रोत्यांच्या दिलखुलास दादेमुळे ते गाणे प्रसिद्ध होते.

आत्ताच्या वसंत ऋतूच्या पार्श्वभूमीवर मला एका दमदार आणि उत्साहपूर्ण गाण्याबद्दल लिहावंसं वाटलं. एका सुंदर, निसर्गरम्य गावाची ओळख करून देणाऱ्या या गाण्याचे बोल लिहले आहेत मराठी साहित्यकार, प्राचार्य दासू वैद्य यांनी. राजीव पाटील यांनी दिग्दर्शित केलेल्या एका रोमांचकारी मराठी चित्रपटासाठी दासूंनी हे गाणे लिहले. द. मा. मिरासदारांच्या पुस्तकावर आधारित असलेल्या या चित्रपटाचे नाव आहे "सावरखेड एक गाव" आणि त्यातले हे गाणे आहे "वाऱ्यावरती गंध पसरला नाते मनाचे, मातीमध्ये दरवळणारे हे गाव माझे".

जीपमधून हिंडणारा प्रेमात पडलेला नायक, त्याची मैत्रीण आणि त्याचे साथीदार पडद्यावर पाहताना, दासूंच्या लेखणीतून उतरलेले महाराष्ट्रातल्या खेड्यातल्या निसर्गाचे सुंदर वर्णन या गाण्यात पहायला मिळते. परदेशी शिकायला गेलेला नायक घरी जेव्हा परत येतो तेंव्हा त्याला दिसणारं त्याच्या गावाचं सुंदर निसर्गरम्य रूप पाहताना त्याला झालेला आनंद या गाण्यातून साकारला गेला आहे. वसंत ऋतूत बहरलेलं आपलं सॅक्रामेंटोचं खोरं पाहताना वारंवार हे गाणं माझ्या ओठावर खेळत राहतं. अजय आणि अतुल गोगावले या सुप्रसिद्ध बंधूंच्या जोडीने दासू वैद्यांचे बोल जबरदस्त पद्धतीने संगीतबद्ध केले आहेत. अजय-अतुलचे नाव आपल्या सर्वांना अपरिचित नाही. अतिशय धडाकेबाज आणि मराठमोळेपण टिकवून ठेवणारी त्यांची अनेक गीते आपण अगदी तल्लीन होऊन आणि दाद देऊन ऐकतो. पण या गाण्याची आणखी एक खासियत म्हणजे कुणाल गांजावालाचा बुलंदी आवाज! बॉलीवूडच्या संगीत दुनियेत कुणाल गांजावाला हे एक नामांकित गायक आहेत. त्यांची गाण्याची पद्धत अपरंपरागत आहे, एकदम निराळी आणि ठाशीव. कुणालच्यामते रॉक आणि पॉप संगीत हा त्यांचा खरा आवाका पण त्यांच्या आवाजाच्या वेगळेपणामुळेच

अजय-अतुल यांनी या गाण्यासाठी त्यांची निवड केली. गाण्यातल्या प्रत्येक शब्दातली भावना कमालीच्या ताकतीने पण खूप सहजरित्या दर्शविण्याची कुणालची सफाई दर्दी श्रोत्यांवर खरंच जादू करून जाते. अतिशय धडाक्यात पण हळुवारपणे त्यांनी आपल्या गावावर नितांत प्रेम करणारा नायक रंगवला आहे. हिंदी, कानडी आणि बंगाली गाणी गाणाऱ्या कुणालने मराठीत सुद्धा स्वतःच्या आवाजाचा वेगळेपणा या गाण्यातून सिद्ध करून मराठी रसिकांचीही मने जिंकली आहेत. एका मराठी सिनेमाच्या पारितोषिक वितरण समारंभात कुणालने हे गाणं गाऊन श्रोत्यांना चकित केल्याची गोष्ट मी वाचली आहे. "मराठी गाणं गाण्यासाठी मला दिलेल्या या संधीमुळे मी अजय-अतुल यांचा खूप आभारी आहे" असे ते सांगतात.

चित्र सौजन्य: कविता जोशी केतकर)

तर अशी ही या सुंदर गीताची कथा. संगीताची आवड असलेल्या मंडळींनी जरूर हे गाणं ऐकावं, पहावं आणि आवडल्यास गायला, वाजवायलाही शिकावं. संगीताबरोबरीने निसर्गाची आवड असलेल्या मंडळींना तर हे गाणं खूपच आवडेल.

हे गाणे इथे बघता येईल : Varyavarti Gandh Pasarla | Savarkhed Ek Gaon | Ajay - Atul | Kunal Ganjawala

स्मिता कुलकर्णी

अमेरिकेतली माझी दिवाळी

आपल्या भारतीय संस्कृतीतला सर्वात मोठा आणि महत्त्वाचा सण म्हणजे दिवाळी. भारत सोडून अमेरिकेत राहायला आल्यानंतरची २०२१ ची माझी पहिली दिवाळी, महिनाच झाला होता मला अमेरिकेत येऊन. तेव्हा तर अमेरिकेत सुद्धा एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर मी आपले भारतीय सण साजरे करू शकेन याची मला कल्पनाही नव्हती.

शंकरपाळी हा एकच पदार्थ मी तेव्हा फार्गोला असताना केलेला आणि मग निदान कंदील तरी लावावा म्हणून छोटे छोटे कंदील बनवले आणि भारतातून आणलेल्या बॅटरीवरच्या पणत्या तेवढ्या लावल्या होत्या. मग अजून काय बरं करता येईल असं म्हणत एक दिवाळीवरच गाणं गाऊन लगेच पोस्ट केलं. भारतात दिवाळीची किती धामधूम असते. इथे आल्यावर वाटलं आता आपले सगळे सण असेच दोघात थोडक्यात करावे लागणार. पण त्याच्या पुढच्या वर्षी आम्ही कॅलिफोर्नियाला सॅक्रामेंटोला शिफ्ट झालो. दिवाळीनिमित्त तेव्हा आपल्या भेटले. आणि त्यानंतर अमेरिकेत मी छान रमायला लागली. गेल्या वर्षी तर हॉटेलच्या रूमवरचं मी मस्तपैकी दिवाळीची सजावट केली. अगदी पारंपारिक कंदील सुद्धा बनवला होता. हॉटेलमधल्या रूममध्ये रांगोळी सुद्धा काढली होती. करंज्या, चिवडा, शंकरपाळी असे पदार्थ बनवले होते. चकली मात्र भारतीय किराणा मालाच्या दुकानातून विकतच आणली. इथे कारटं मात्र फोडायला मिळत नाही पण उटण्याची जागा मोती साबणाने घेतल्याने ती मात्र भरून निघतेय.

दिवाळीनिमित्त जेव्हा घरातून काही पार्सल येतं ना तो आनंद तर गगनात मावेनासा असतो. आपल्यापेक्षा लहान असलेली बहीण जेव्हा आपल्यासाठी सरप्राईज म्हणून एखादी साडी पाठवते त्यावेळेस मन अगदी भरून येतं. नकळतच दिवाळीला भावनिक पदर लागतो. साता समुद्रा पार असलेल्या आपल्या भावांची भाऊबीज मात्र ऑनलाईनच करावी लागते. इथे देखील मित्रमंडळींसोबत घरी फराळाचा बेत होतो. आताही दिवाळी म्हटलं की मी खूप उत्सुक असते. फराळ काय करावा या सोबतच सजावट कशी करावी याची आखणी आपसूकच चालू होते. भारतात असताना कंदील, लाइटिंग वगैरे आम्ही विकतच आणायचो. फराळाला आईला मदत करायचो. आणि संध्याकाळी मामाने आणलेले फटाके फोडायचो. दिवाळी पहाट किंवा दिवाळी संध्याला मायबोली वाद्यवृंदाचे आमचे गायनाचे कार्यक्रम व्हायचे. खूप धम्माल असायची.

अमेरिकेतल्या दिवाळीतलं आणखी एक आकर्षण म्हणजे इथले दिवाळीतले मराठी मंडळाचे कार्यक्रम. सगळे मराठी बांधव पारंपरिक पोशाखात कार्यक्रमाला उपस्थित असतात. सुमधुर गीतांसोबतच नृत्य-नाट्याचे अविष्कार पाहायला मिळतात. मराठमोळ सुग्रास जेवण सुद्धा असतं. अमेरिकेतली माझी दिवाळी गेल्या चार वर्षांत एक अविस्मरणीय असा आनंद देऊन गेली आहेसॅक्रामेंटो मराठी मंडळाने भरत जाधव यांचं मोरूची मावशी हे नाटक आयोजित केलं होतं. तिथे गेल्यानंतर इतकी मराठी माणसं पाहून मला तर खरंच खूप आनंद झाला. सॅक्रामेंटो मध्ये आल्यानंतर अजून काही मित्रमंडळी.

माधुरी भाबल गोसावी

mantra

vegan & vegetarian

1870 Prairie City Rd #500, Folsom, CA

916-999-1749 | mantraindian.com

CHICAGO'S PIZZA

With-A-Twist

1750 Prairie City Rd #140, Folsom, CA

916-970-9900 | pizzawithatwist.com

Loan Programs Available
Sage View Realty & Lending
Fast Prequals
Committed Team
Quick Close
Low Credit Score Loans
CAH HFA Forgivable Grant AVAIL
12 OR 24 Months Bank Statement
DSCR (No Income Investment)
Home Equity Lines of Credit
Conventional Low Down Payment
USDA 100% Financing AVAIL
Refinance Loans AVAIL
Cashout Loans AVAIL
Commercial Loans
VA 100% Financing
ARMS: 5/1, 7/1, 10/1
FHA 3.5% Down
Hard/Private Money Loans
Bridge Loans
1099 Only
SV
Sage View Realty & Lending
CALL NOW
Munee Patel Realtor & Loan Manager
NMLS# 1914244
MUNEE@SAGEVIEW.US
DRE# 02120291
WWW.SAGEVIEW.US
(669) 888-6162

मागील कार्यक्रमांची क्षणचित्रे

जोडी तुझी माझी

होळी

स्पोर्टस डे

गणेशोत्सव

चित्र सौजन्य : सुरभि केतकर

दुरूनच वडपोर्णिमा

एखाद्या वर्षी काही जणींना काही कारणाने नाईलाजाने नाही जमत साजरी करण वडपौर्णिमा...
तर अश्यावेळी ती स्त्री काय विचार करत असेल...

नाहिरे वडा, आज घालू शकत सात फेऱ्या
दुरूनच बांधते, माझ्या मनातील अतूट दोऱ्या

वडदेवा, तुझ्याभोवती नाही रे आज फिरत
आमचे हेच असो, साथीला सात जन्म गुंफत

सात दोऱ्या खऱ्या, पण हजारो आठवणी
माळ घालताच बनून गेले ह्यांची साजणी

योग असेल तेव्हा, घालीन नवीकोरी लाल पैठणी
नको.... नेसीन "तिच" साडी, ह्यांच्या आठवणी

संस्कृती पाळीन घेतला वसा टाकणार नाही
मनाने रुंजी घालत ह्यांचेच रुप डोळी पाही

देवाची कृपा असेल तर, बनवेन खूप गोडधोड
हया वर्षी मानून घेरे वडा, माझे अश्रुच गोड

अजित नातू

फेसबुक

पूर्वी किती छान होतं, face to face होतं
चेहेऱ्यावरच हसू ,सर्वांनाच दिसत होत

पूर्वी कसं फेस टू फेस होतं
भावना व्यक्त करायला चेहऱ्याचं अंगण होतं

फेसबुक वर असतो आता, फेस to फेस खेळ
कुठेच नसतो कोणाच्या भावनांचा मेळ

असतात फक्त formalities, चेहरे असतात निर्विकार
नसतो कुठे उद्गार, नसतो कुठे हुंकार

नसते भावनांची देवाण घेवाण, नसते कधी भेट
तरीही होते मैत्री भेटतात फेसबुकवर थेट

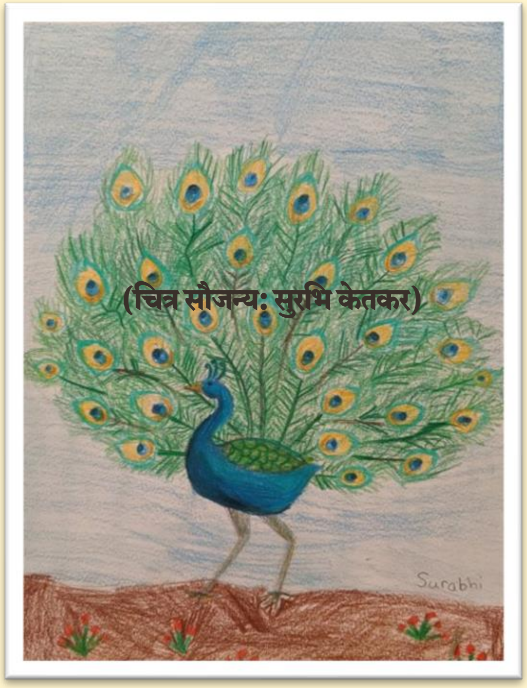
Smile please म्हणून काढलेले फेस, दिमाखात दिसतात फेसबुकवर
पण दोनच मिनिटं वेळ काढून द्याल काहो आनंद फोनवर ?

विनया फणसळकर

कवितेशी हितगुज

तू आज मला काही मागितलंस
माझ्या मनी एक काव्य जागवलंस,
माझ्याही जवळ आहे शब्दांची खाण
तुझ्या मागणीनेच याचं मला आलं भान
कोषात माझ्या मी होते लुप्त
तुला कसे जाणवले भाव माझे सुप्त
खोल मनी गुपित होतं दडलं
माझ्याही नकळत ते कसं उलगडलं
नि:शब्दातही तू खूप काही बोलतेस
प्रत्येक शब्द सांग कसा तोलतेस
शब्दांचे हे तुझ्या असेच दे मला दान
प्रतिभेला माझ्या लाभेल वेगळेच परिमाण

सुजाता व्यास



(चित्र सौजन्य: सुरभि केतकर)

Your Safety is Our Main Concern!
PAWAR DENTAL
CORPORATION
Dr. Amar Pawar
Trust us with your family's dental care
Call Today for an Appointment
(916) 235-6212
Benefits We Offer:
• Dental Cleanings
• Low Radiation Digital X-Rays
• Sedation Dentistry
• Dental Crowns
• Teeth Whitening
• Oral Surgery
• Dental Fillings
• Sleep Apnea
• Implants and Bridges
• Dental Emergencies
• Most Insurance Accepted
• Caring and Helpful Office Staff
www.FolsomFamilyDental.com • 1568 Creekside Dr. Suite 202, Folsom, CA 95630

मनाचिये गुंती

एक चिंतन

मानसिक योग

समाधान म्हणजे काय? अपेक्षा न ठेवता रहाणे? कि सर्वत्र आनंद निर्माण करणे? आपली वर्तणूक नैतिक, सचोटीची आणि मनापासूनच्या स्नेहभावाची असली कि आपण आपोआप समाधानी राहतो आणि त्याबरोबर आपल्या संपर्कात येणाऱ्या लोकांनांही त्याची जाणीव होते. पण समाजात वावरताना अनेक वेळा आपल्या अपेक्षेप्रमाणे गोष्टी झाल्या नाहीत तर त्याचा त्रास पण होतो. मग समाधानाचे रूपांतर रागात होऊ शकते, कधी वाईट वाटतं, झोप उडते. दुःख, लोभ, मत्सर अशा अनेक नकारात्मक विचारांनी माणसाचं मन थोड्यावेळापुरतं तरी कलुषित होतं. विचारांची गाडी वेगाने धावू लागते आणि समाधान पळून जातं. गैरसमजाचा मोठा कीडा मनाला पोखरू लागतो आणि त्या किड्याला केवळ झटकून, उचलून फेकून देण्याची सोपी कृती करण्याऐवजी अहंकाराच्या मीपणाच्या जबरदस्त पकडीत मन अडकते. अशा वेळी जागरूक राहून विचारांच्या गाडीला थांबवण्याऐवजी, तिला अजूनच जास्त गतिवर्धक अश्वशक्ती यंत्राची जोड मिळाल्यासारखी ती अधिक जलद गतीने धावू लागते. पण त्याबरोबर ती शांती आणि समाधानाचा माणसाजवळ असलेला नैसर्गिक अमूल्य ठेवा सुद्धा पळवून नेते. आता आली का पंचाईत!

कुठल्याही नात्यात (न बोलावता येणाऱ्या) या अपेक्षा येतात कुठून? आणि नुसत्या येत नाहीत पण त्या माणसांना स्वकल्पनांनी बांधलेल्या खास वैयक्तिक तुरुंगात जखडून ठेवतात. कुणाला आवडेल असं बंधन? पण मनुष्य नकळत त्या बंधनात अडकत जातो आणि अपेक्षांची पकड जास्तीच गहिरी होत जाते. प्रत्येक नात्यात आपण आपल्या स्वतःच्या समजुतीप्रमाणे अपेक्षा ठेवत रहातो. खरं तर प्रत्येक व्यक्तीचे विचार तिला आलेल्या अनुभवाच्या भांडवलावर अवलंबून असतात. प्रत्येकाच्या मेंदूची घडण आलेल्या अनुभवाप्रमाणे आणि त्याच्या आकलनशक्तीप्रमाणे होत असते. दोन व्यक्तींचा अनुभव जरी समान असला तरी त्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन वेगवेगळा असू शकतो. संकुचित दृष्टिकोन असल्यास दुसरी बाजू पहिली जात नाही कारण अशा प्रकारचा मेंदू मर्यादित विचारांच्या साखळीतच बंदिस्त असतो. पण त्यामुळे नात्यांच्या बंधनात होणारे गैरसमज, वाद आणि अडचणींचे पारडे जड जड

होत जाते. गैरसमज कसे होतात? जेंव्हा मनामध्ये खोट असते तेंव्हा. जेंव्हा आपण स्वत:ची चूक माहित असूनही अमान्य करतो तेव्हा. नात्यात मोकळेपणा येण्यासाठी आपल्यापुरता विचार करण्याची पद्धत बदलण्याची गरज आहे. दृष्टी विस्तारित केली कि अनेक गोष्टीं नजरेसमोर येतात, खूप काही शिकायला मिळते आणि मनाला प्रगल्भता येते. विचारांना लवचिकता आल्यामुळे समोरच्या व्यक्तीची विचार करायची पद्धत आपल्यापेक्षा वेगळी असू शकते हे समजायला मदत होते आणि ते जर मोकळेपणाने मान्य केले तर नात्यात तफावती कमी होत रहातील.

कुठल्याही व्यक्तीविषयी स्व:ग्रहाचे अनुसंधान बांधून त्याला अपेक्षांच्या तराजूत तोलण्याऐवजी त्याची वागायची पद्धत सहजपणे स्वीकारली तर आपण आपल्या अपेक्षांच्या तुरुंगातून मुक्त होतो आणि मन कापसारखे हलके होते. योग साधनेत प्राणायामाचे महत्व फार मोठे आहे. कपालभाति, भस्त्रिका आणि अनुलोम-विलोमाच्या बरोबरीने सजग राहून शरीर आणि मनाच्या निकोप स्वास्थ्यासाठी मनाची अशी आसने केल्यास भावनिक संतुलन राहिल्याने मानसिक स्वच्छता होऊन मनाची एकाग्रता वाढावयास मदत होते.

स्मिता कुलकर्णी

चिरंतन सुख कसे मिळवाल?

प्रस्तावना

आपल्या सर्वांना चिरंतन सुख हवे आहे. पण आपला अनुभव काय आहे?

यासंबंधी एक मजेशीर गोष्ट आहे. एकदा एक माणूस रात्री रस्त्यावरच्या दिव्याच्या प्रकाशात काहीतरी शोधत होता. तिथे दुसरा माणूस चालला होता. त्यांनी त्याला विचारले. "एवढ्या रात्री काय शोधतो आहेस? मी काही मदत करू का?" पहिला माणूस म्हणाला, "माझे घड्याळ शोधतो आहे". दुसरा माणूस म्हणाला, "तुला आठवते का कुठे पडले होते?" त्यावर पहिला माणूस म्हणतो," तिथे माझ्या घरी बेडरूम मध्ये ठेवल्याचे आठवत होते?" दुसरा माणूस विचारतो, "मग इथे का शोधतो आहेस?" त्यावर पहिला माणूस म्हणतो, " इथे प्रकाश चांगला आहे म्हणून इथे शोधतो आहे. तिथे बेडरूम मध्ये अंधार आहे".

आपली अशीच गत आहे. आपण बहुतेक सुख बाह्य वस्तूत शोधत आहोत. मग ते आपली संपत्ती, किंवा नाती, किंवा मान सन्मान वगैरे गोष्टीत. पण ते सुख चिरकाल टिकणारे नाही हा आपला अनुभव आहे. भगवत् गीतेमध्ये म्हटलंच आहे, हा लोक अनित्य आणि असुख आहे (भगवद्गीता अध्याय नऊ, श्लोक ३३). चांदोग्य उपनिषदात म्हटले आहे "योवै भूमा तत् सुखम्, नाल्पे सुखं अस्ती"- खरे सुख फक्त अनंत,अमर्याद अशा भूमामध्येच असते. अल्प गोष्टीत नाही. (छांदोग्य उपनिषद 7-23).

अडथळे

अध्यात्म हे सांगते की आत्मा जो प्रत्येकामध्ये समप्रमाणात असतो तो आनंद रूप आहे आणि चिरंतन सुखाचे खरे उगमस्थान आहे. आत्म्याच्या अनुभवाचे ज्ञान आपल्याला सध्या तरी नाही. बाह्य विषयांमुळे किंवा आपल्या संस्कारांमुळे आपल्या मनात अनेक कामना असतात, त्यामुळे आपण कर्मे करतो व त्यापासून सुखदुःख याचा लाभ होतो. आणि हे चक्र- अज्ञान, कर्म करणे आणि सुखदुःख अविरत चालू राहते जन्मोजन्मी.

उपाय

आपल्या भारतात उपनिषदे, भगवद्गीता, श्रीमद्भागवत सारख्या अमोल आध्यात्मिक ग्रंथांचा ठेवा लाभला आहे. तसेच फार उच्च दर्जाचीदर संत परंपरा लाभली आहे. या संतांनी या सत्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतला आणि त्याचा अनुभव कसा येईल याचे अनेक उपाय सांगितले. बंगालमध्ये श्रीरामकृष्ण परमहंस यांचे प्रमुख शिष्य, स्वामी विवेकानंद, यांनी पाश्चात्य देशात येऊन त्या वेदांतावर अनेक व्याख्याने दिली. ती सगळी एडविन गुडमन या इंग्रज गृहस्थाने लिखाणात उतरवली होती व ती सर्व आता उपलब्ध आहेत.

स्वामी विवेकानंदांनी सांगितले की आपल्याला बुद्धीने विचार करण्याची क्षमता आहे, हृदयामध्ये भक्ती करता येते. धृतीने मनाचे संयमन करता येते, व हात पायांनी काम करता येते. त्या सर्व शक्तींच्या आधारे त्यांनी चार योग सांगितले:

१. कर्मयोग: याने अनाशक्तीने आणि कर्मफलाची आशा न धरता कर्मे करून मन शुद्ध करता येते व आत्म्याचा अनुभव येऊ शकतो.

२. राजयोग: पतंजली ऋषींच्या योगासूत्रावर आधारित मन स्थिर करण्याचे उपाय वापरून अंतरात्म्याचा अनुभव घेता येतो.

३. भक्ती योग: सगुण रूप ईश्वराशी प्रेमाचे नाते जोडता येते त्याने आपोआप चित्तशुद्धी होते व त्याचा अनुभव येतो.

४. ज्ञानयोग: सारासार विवेक, वैराग्य, क्षमदमादी षट संपत्ती, व मोक्षाची तीव्र इच्छा धरून आत्म ब्रह्म ऐक्य अनुभवता येते.

स्वामी विवेकानंद म्हणतात की प्रत्येक माणसांमध्ये हे ईश्वर तत्व अनुभवण्याची क्षमता आहे. हे ईश्वर तत्व आपल्या आयुष्यात प्रकट करण्याचे प्रत्येक माणसाचे अंतिम ध्येय असावे. आणि त्याकरता वरीलपैकी कोणत्याही एक किंवा अनेक मार्गाने किंवा या सर्व मार्गांने हे ध्येय साध्य करावे.

सॅक्रमेंटो वेदांत सोसायटी: स्वामी विवेकानंदांनी वेदांताचा प्रचार करण्याकरता दोन केंद्रे अमेरिकेत असताना स्थापन केली होती. त्याची वाढ होऊन अमेरिकेमध्ये सध्या जवळजवळ १५ केंद्रे आहेत. वेदांत सोसायटी ऑफ **सॅक्रमेंटो** ही संस्था कारमायकल (Carmichael), सॅक्रमेंटो मध्ये सात एकर जमिनीवर स्थापन केलेली आहे. तिला यावर्षी साठ वर्षे पूर्ण होतील. त्याच्यामध्ये मागच्या बाजूला सुंदर संतोद्यान आहे. तेथील पुस्तक विक्री दुकानात वरील सर्व योगांवरची व इतर अध्यात्मिक पुस्तके मिळतात. येथे स्वामी प्रपंनानंद हे प्रमुख स्वामी आहेत व स्वामी इशध्यानानंद हे उपप्रमुख मार्गदर्शनासाठी उपलब्ध असतात. त्यांची व्याख्याने दर आठवड्याला असतात.
अधिक माहितीसाठी त्यांच्या वेबसाईटवर संपर्क साधू शकता. (www.vedantasacto.org). याप्रमाणे काय करायचे हे नीट समजून घेऊन प्रत्येकाने याच जन्मी अखंड साधना करून ईश्वर अनुभूतीचे ध्येय प्राप्त करावे अशी ईश्वरा जवळ प्रार्थना करतो.

सुभाष काळे

ती सकाळ

ती सकाळ खूप सुंदर होती. सकाळचे दैनंदिन मार्जन आटोपून मी देवासाठी फुले काढावयास परसात गेले तर छान कोवळे ऊन पाहून प्रसन्न वाटले. बरेच दिवसात असे ऊन अनुभवले नसल्याने, त्याचे माझे मलाच अप्रूप वाटले. फुले घेऊन आत आले आणि छान सुमधुर भावगीतात रंगून गेले. तेवढ्यात आठवण झाली की आज चे दिनदर्शिकेचे पान उलटू आणि आजची तारीख सेट करू. पान उलटले आणि त्यावरील लिहिलेल्या संस्कृत श्लोकांकडे माझे लक्ष गेले. आपसूकच माझे डोळे त्या संस्कृत शब्दांवर फिरत गेले ते वाचत असतानाच माझे डोळे स्फुरले आणि मला युरेका युरेका झाल्याचा भास होऊ लागला.तो होता श्रीमद् भगवद्गीतेतील श्लोक. असे होणे माझ्यासाठी खूप काही नवीन नव्हते, पण तो भास मला खूप दिवसांपासून माझ्या मनात असलेल्या प्रश्नाला जागे करणारा आणि ज्ञानाकडे नेणारा होता. उत्सुकतेने पुढे तो श्लोक पूर्ण वाचून त्याचे भाषांतर वाचण्यासाठी "भगवद्गीता- जशी आहे तशी", हे माझे आवडते पुस्तक काढून तो श्लोक वाचायचे ठरवले. माझा तो प्रश्न होता की मला राग- क्रोध का बरे येत असावा? कारण राग हा मला काहीही कळायच्या आधीच माझ्या मनाचा ताबा घेऊन त्याला जसे हवे तसे माझ्याकडून करवून घेतो. तो क्षण पूर्णतः मी त्याच्या अधीन होते आणि अनावश्यक कारणाने माझा रक्तदाब वाढून भलतीच परिस्थिती निर्माण होते. आणि पुन्हा रागापश्चात वाटणारी ती अपराधी भावना हे सर्वात मोठे कोडे होते!

चित्र सौजन्य: कविता जोशी केतकर

या सर्वांचे मूळ काय बरे असावे,अशा उत्सुकतेने मी भगवद्गीता काढून वाचावयास सुरुवात केली. तर तो भगवद्गीतेमधील दुसऱ्या अध्यायातला श्लोक होता.

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते॥

मी पुढे वाचत गेले, की जेव्हा आपण एखादी इच्छा करतो, तेव्हा आपले चित्त त्या इच्छेवर स्थिर होते आणि मन सतत त्याचेच चिंतन करते. त्यावेळी आपणास त्याबद्दलची आसक्ती निर्माण होते आणि अश्या एखाद्या गोष्टीचे तीव्र आकर्षण, आपणास ती गोष्ट मला हवीच आहे या हट्टापर्यंत पोहोचवते. परिणामी ती मिळाली तर त्यापासून लोभाची उत्पत्ती होते आणि समजा, हवी असणारी गोष्ट साध्य नाहीच झाली तर रागाची उत्पत्ती होते.

खरंच, हे किती सोप्या भाषेत सर्व स्पष्ट लिहिलेले वाचले आणि रागाचा उगम इच्छेपासून होतो हे कळल्यावर आणखी थोडी पाने चाळून, पुढच्या श्लोकात काय सांगितले आहे, हे वाचण्याची उत्सुकता वाढली. तो सुट्टीचाच दिवस होता आणि वेळही होता थोडा माझ्याकडे, म्हणून पुढचा श्लोक ही वाचला.

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

मला नकळत मी रागाच्या अधीन कशी जात असेल? तर क्रोध एखाद्याला पूर्णतः भ्रमात घेऊन जातो आणि त्यामुळे आपली विचार करण्याची क्षमताच आपण हरवून बसतो. बुद्धी आपले काम प्रभावीपणे करू शकत नाही, त्यावेळी योग्य काय आणि अयोग्य काय, याचे आपणास भानच राहत नाही. हे सर्व घडण्यासाठी काही क्षणच पुरेसे असतात, काही क्षणातच हे सर्व घडून येते, जिथे आपण आपला तोल विसरून जातो आणि रागाच्या अधीन होतो.

मग माझ्या असे लक्षात आले, की आयुष्यात जे सर्व काही आपण करतो ते फक्त आणि फक्त आपल्या शारीरिक इच्छापूर्तींसाठी. फक्त आपल्या भौतिक शरीराचे चोचले पुरवण्यासाठी चाललेला हा अट्टाहास असतो, नाही का? आणि त्यामधून निर्माण होतो तो राग/क्रोध किंवा लोभ. बराच वेळ हा विषय माझ्या मनात तसाच घोळत राहिला आणि तशातच मी माझ्या मॉर्निंग वॉकला जायची तयारी सुरू केली.

वृषाली पाखले

सुखाचा कानमंत्र

अनादी काळापासून माणूस सुख आणि आनंदाच्या शोधात आहे. पण सुखी माणसाचा सदरा काही अजूनही गवसलेला नाही. सुख आणि आनंद यातही फरक आहे. म्हणजे आयुष्य सुखी असण्याची व्याख्या प्रत्येकाची वेगवेगळी असली तरी साधारणपणे त्यात नवरा-बायकोचे बऱ्यापैकी पटणे, चांगले घर, दारात गाड्या, मुलांनी प्रतिथयश कॉलेज मध्ये जाऊन मार्गी लागणे असे घटक असतात. आनंद थोडा वेगळा. आनंद तसा क्षणभंगुर असतो. तो फार काळ टिकत नाही. आनंदाची वाट बघण्याचा काळ प्रत्यक्ष आनंदापेक्षा जास्त मोठा असतो. उदाहरण द्यायचे झाले तर नवीन घर घेण्याचा आनंद घर घेतल्यावर लगेचच्या काळात शिगेला पोचतो मग हळू हळू ओसरत जातो. त्यानंतर प्रत्यक्ष राहिल्या गेल्यावर परत एकदा आनंद भरून वहातो आणि परत हळू हळू ओसरतो.

हे नैसर्गिकच आहे. आपण सतत आनंदात राहणे कधीच शक्य नाही. इतर सगळ्या भावनांप्रमाणे आनंदालाही भरती ओहोटी असते. किंबहुना “pursuit of happiness” ही संकल्पना सत्य नसून मृगजळ आहे. आनंदाची उच्च पातळी गाठण्याचे प्रसंग आपल्या आयुष्यात फार थोडे येतात. पहिली नोकरी, मनासारखा जोडीदार, अपत्याचा जन्म, नवी गाडी, नवीन घर इत्यादी प्रसंग थोडे आणि फार वर्षांच्या अंतराने येतात. जर समाधानी आयुष्य हवे असेल तर रोजच्या जीवनात सुख आणि समाधान शोधायला शिकले पाहिजे. सुखाचा शोध घेणे किंवा सुखी होण्यासाठी प्रयत्न करणे यात वावगे काहीच नाही. तुमची सुखाची व्याख्या काय आहे हे आधी ठरवा. आनंदाचे छोटे छोटे कण कसे गोळा करता येतील त्याचा शोध घ्या.

Mindfulness किंवा सजग मनोसाधना हे एक सुखी जीवनाचे तंत्र आहे. आपण भूतकाळ बदलू शकत नाही आणि भविष्य बघू शकत नाही. आजचा दिवस खरा! रोजचे जीवन जगताना प्रत्येक मिनिटाला आपण जे कार्य करत आहोत, जी अनुभूती घेत आहोत त्यावर पूर्ण लक्ष केंद्रित करणे, म्हणजे सजग मनोसाधना. सर्वांना भूतकाळातल्या रम्य आठवणींमध्ये रमायला आवडते. “गेले ते दिवस” असा सुस्कारा सोडून दुःख व्यक्त केले जाते. त्या सर्व गोष्टी - भूतकाळातली नाती, माणसे, घटना, वस्तू, पदार्थ - आजच्या जगात परत मिळवणे किती समर्पक आहे? आपणही बदललो आहोत पूर्वीपेक्षा, नाही का?

आपला देश सोडून अमेरिकेत आलो, स्थायिक झालो. इथे आपले करियर बनवले, घर बांधले, मुले वाढवत आहोत. हे सर्व करत असताना आपली विचारधारणा, जीवन पद्धती बदलत गेली. काही अमेरिकन पद्धतीं, संस्कृती आपण आत्मसात केली. मग आता पूर्वीच्या सर्व गोष्टी परत आणून चालेल का? आजच्या आपल्या आयुष्यात काय समर्पक आणि योग्य आहे याचा विचार केला

Copyright © MMSac is a 501(C) (3) organization. EIN# 26-4515651

आणि गेल्या काळाचा शोक न करता त्याला भूतकाळात ठेवून पुढे जायचे ठरवले तर तुम्ही आज सुखी होऊ शकाल. आपले होते काय की आपण गेल्या गोष्टींचा शोक करतो आणि भविष्याची चिंता. या गडबडीत आजचे आयुष्य जगत नाही तर ढकलतो.

उदाहरणार्थ पाऊस पडत असेल तर त्याबद्दल तक्रार न करता असा विचार मनात आणा की पाऊस आपल्याला किती आवश्यक आहे. मग ५ मिनिटे शांत बसून पाऊस अनुभवा. पानाफुलांवर जमणारे पावसाचे थेंब, चिंब भिजणारी गवताची पाती, पावसाची धून, त्यात रमलेले पक्षी, आकाशातले करडे पांढरट ढग आणि त्यात कुठे हळूच ऊन डोकावले तर मग कुठेतरी हमखास ईंद्रधनुष्य दिसणारच. मग ते तुम्हाला प्रत्यक्ष दिसले नाही तरी मनात दिसेल आणि चेहेऱ्यावर हसू फुलेल. याच तत्वानुसार जेव्हा तुम्ही जेवत असाल तेव्हा पदार्थांमधले वेगवेगळे स्वाद अनुभवा, प्रत्येक पदार्थाचा वेगळा पोत, रंग, वास याचा आस्वाद घ्या. बघा तुमचे पोट कमी खाऊन सुध्दा कसे मस्त भरेल ते.

हल्ली आपल्याला सगळ्याची घाई असते. सतत पुढे धावत सुटायचे, पुढची गोष्ट काय आहे याची चिंता करताना हातातला क्षण निसटून जातो आणि तो परत येत नाही. भोवताली कितीतरी प्रलोभने असतात. मन दहा ठिकाणी धाव घेते. माझ्याकडे बघ असे सतत टोचणारा फोन असतोच. त्यामुळे आत्ताच्या क्षणावर लक्ष केंद्रित करा हे म्हणणे सोपे आहे, आचरणात आणणे अवघड. मनाला सतत वर्तमानात खेचून आणणे हे मनाचे प्रशिक्षण आहे.

सजग मनोसाधना किंवा mindfulness हे मनःशांती मिळवण्याचे एक साधन आहे. मनोविकारांवर आणि आपल्या विचारांवर ताबा मिळवून मनाचा आणि शरीराचा समतोल साधण्यासाठी सजग मनोसाधनेचा उपयोग होतो. वर्तमानामधील घडामोडी जाणून घेऊन, त्यामुळे शरीरात आणि मनात निर्माण होणाऱ्या भावना आणि संवेदनांचा अनुभव घेऊन त्यांचा स्वीकार करणे म्हणजे सजग मनोसाधना. सजग मनोसाधना किंवा mindfulness याचे मूळ बुद्ध धर्मामध्ये आहे. विपश्यनेशी याचे सारखेपण तुम्हाला जाणवेल. हिंदू धर्मामधील योगासने, प्राणायाम या पासूनही काही प्रेरणा घेतलेली आहे. सजग मनोसाधना ही एक जीवन प्रणाली आहे.

पुढच्या वेळेला जेव्हा कुठे सहलीला जाल किंवा एखाद्या रम्य जागी जाल तेव्हा सर्वात आधी फोटो न काढता ५ मिनिटे शांत उभे राहा. नाक, कान, डोळे सर्व उघडे ठेवून जाणीवपूर्वक आसपासच्या परिसरावर लक्ष केंद्रित करा. सौन्दर्याची अनुभूती घ्या, ते मनात साठवा. सुखाचा हा ठेवा मग सतत तुमच्या बरोबर राहील.

अमिता खरे

उपयुक्त लिंक्स

https://youtu.be/VNOiR4R11C0 - Mindful breathing

https://youtu.be/ooidwBNP-AU- Stress release

मराठी

https://www.youtube.com/watch?v=R1FEQgCmqG8 - श्वासाचे नियमन

https://www.youtube.com/watch?v=WzOwc38KLfQ&t=2s - शरीर परीक्षण (बॉडी स्कॅन)

Apps

Calm, Headspace, Insight Timer.

काहीतरी शिजतंय

सांबार मसाला

साहित्य:

१ टेबलस्पून लाल मिरची
१ टेबलस्पून धणे
२ टीस्पून मेथी दाणे
२ टीस्पून जिरे
२ टीस्पून चणाडाळ
२ टीस्पून उडीद डाळ
१०-१२ कढीपत्ता (मोठा निम)
१/२ चमचा हळद पावडर
१ चमचा देशी तूप
हिंग

कृती:

सर्वप्रथम तूप गरम करा. लाल मिरची, धणे, मेथी दाणे, चणाडाळ, उडीद डाळ, जिरे, आणि कढीपत्ता ५-७ मिनिटे मंद आचेवर भाजा. पूर्णपणे गार होऊ द्या. नंतर त्यात हिंग आणि हळद पावडर घालून मिक्सरमध्ये पावडर तयार करून घ्या. तुमचा सांबार मसाला तयार आहे. घट्ट झाकणाच्या डब्यात भरून ठेवा. हा मसाला वापरून गरमागरम सांबाराचा आस्वाद घा.

मेघना कामले

विदर्भ स्पेशल गोळा भात

साहित्य:

तूर डाळ, मूग डाळ, चणा डाळ, आले आणि लसूण पेस्ट, ओवा, तेल, कढीपत्ता, धणे, लिंबाचा रस, हिंग, लाल तिखट, हळद, मीठ, जिरे आणि धणे

कृती:

१. सर्व डाळी (तूर डाळ, मूग डाळ, चणा डाळ) भाजून बारीक करून घ्याव्या.

२. डाळींच्या पिठात आले आणि लसूण पेस्ट, ओवा, तिखट, हळद, जिरे आणि
धणे, कढीपत्ता, मीठ मिसळावे व गरम पाणी घालावे.

३. नंतर गरम तेलात मोहरी टाकून हिंग घालून त्यात जिरे, हळद, लाल तिखट
आणि मिक्स केलेले पीठ घालावे.

४. कोथिंबीर आणि लिंबाचा रस टाकून पीठ थंड झाल्यावर गोळे बनवावे.

५. शिजवण्यासाठी हे गोळे मायक्रोवेव्हमध्ये सुमारे ५ मिनिटे गरम करावे किंवा १२ मिनिटे प्रेशर कूक मोडवर इन्स्टंट पॉटमध्ये शिजावावे.

६. तुम्ही भाताबरोबर देखील गोळे वाफवू शकता. वाफाळलेल्या भाताबरोबर गरमगरम खायला घ्या!. वरुन कोकम साराची धार घ्या आणि चटपटीत चवदार अश्या या विदर्भ स्पेशल गोळा भाताचा आनंद घ्या!

वृषाली सगदेव ढोक

किचन किंग मसाला

साहित्य:

- ६ मोठी वेलची
- १२ लहान वेलची
- १ चमचा शाही जिरे
- १ चमचा सोंठ
- २ चमचे काळी मिरी
- २ चमचे मेथी दाणे
- २ चमचे बडीशेप
- १/२ चमचा जायफळ
- १ तुकडा दालचिनी
- २ जावित्री
- १२ लवंगा
- २ चक्र फूल
- २ चमचे जिरे
- ४ चमचे साबूत धणे
- ८-१० सुक्या लाल मिरच्या
- २ चमचे उडीद डाळ
- २ चमचे चणाडाळ
- २ चमचे पिवळी मोहरी
- २ तेज पान
- २ चमचे कसूरी मेथी
- १/२ चमचा हळद पावडर
- १ चमचा काळं मीठ
- १ चमचा सैंधव मीठ
- १ चमचा आमचूर

मेघना कामले

कृती:

मीठ आणि हळद सोडून सर्व सुके मसाले कढईत ५-६ मिनिटे मंद आचेवर भाजून घ्या. मसाले मंद आचेवर भाजा. थंड झाल्यावर हळद आणि दोन्ही प्रकारचे मीठ घालून मिक्सर ग्राइंडरमध्ये बारीक पावडर करा.आणि घट्ट झाकणाच्या डब्यात साठवा.

हा मसाला कोरड्या किंवा रस्सा भाज्यांमध्ये वापरून नेहमीच्याच भाज्यांना वेगळी चव आणता येईल. त्याचप्रमाणे हा मसाला पुलावामध्ये पण वापरता येईल.

कोळाचे भरीत

साहित्य:

१. मध्यम आकाराचे भाजलेले वांगे

२. १-२ कप नारळाचे दूध

३. २ टेबल स्पून चिंचेचा कोळ

४. २-३ टेबल स्पून गूळ

५. चवीपुरते मीठ

६. चिरलेली कोथिंबीर

फोडणीसाठी साहित्य:

१. २ टी स्पून तूप

२. १ -२ हिरव्या मिरच्या

३. हिंग

४. कढीपत्ता

कृती:

एका भांड्यात नारळाचे दूध, चिंचेचा कोळ, गूळ व मीठ घालून छान एकत्र करावे. याची चव छान आंबट गोड असावी. मग हा कोळ भाजलेल्या वांग्यावर घालून एकत्र करावा.वरील साहित्य वापरून छान खमंग फोडणी करून भरतावर घालावी. हे भरीत गरमागरम तांदुळाच्या भाकरी सोबत खावे.

रेणू रानडे

झणझणीत मिरचीची भाजी

साहित्य:

१ कप तूर डाळ

१ जुडी आंबट चुका

१/४ कप शेंगदाणे - कूट

१५-२० बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या

१/४ कप सुक्या खोबऱ्याचे काप किंवा किसलेले

१ छोटा कांदा

आलं लसूण पेस्ट

फोडणीसाठी - हळद, मोहरी, जिरे, हिंग, लाल तिखट

गरम मसाला

फोडणीसाठी तेल.

मीठ चवीनुसार

कृती :

प्रथम कुकरमध्ये तूर डाळ. आंबट चुका चिरलेला, बारीक चिरलेल्या मिरच्या एकत्र शिजवून घेणे. शिजल्यानन्तर रवीने ते छान घोटून घेणे. एका कढईमधे तेल तापल्यानंतर त्यात मोहरी, जिरे, हिंग घालऊन त्यावर चिरलेला कांदा , आलं लसूण पेस्ट घालून परतून घेणे नंतर त्यात गरम मसाला, लाल तिखट , हळद , धने पूड घालणे. यानंतर शिजवून घेतलेली घोटलेली डाळ घालून पाणी घालून उकळत ठेवणे. त्यात चवीनुसार मीठ घालणे. भाजी छान उकळली की त्यात थोडासा लिंबाचा रस घालून पानात वाढायला तयार आहे, गरमागरम भात, भाकरी बरोबर ही मस्त झणझणीत भाजी छान लागते.

टीप: ही भाजी पातळसरंच छान लागते त्यामुळे पाण्याचे प्रमाण जास्त ठेवावे. तिखट खाण्याच्या प्रमाणानुसार मिरच्या कमी जास्त कराव्यात.

तेजस्विनी चिंतवार

tabla niketan®

CURRY PIZZA HOUSE

कलादालन

चित्र सौजन्य: अर्चिस जोशी

रंगावली

सुजाता पाटील

सुजाता पाटी

श्री गणेशाय नम:

इरा कुलकर्णी

अस्मि चोरडिया

विवान बोबडे

आराध्या पुजारी

समायरा ब्रीद

केया भिरूड

जय शिवराय

हृिशान पाटील

आली दिवाळी

रुद्र बच्छाव

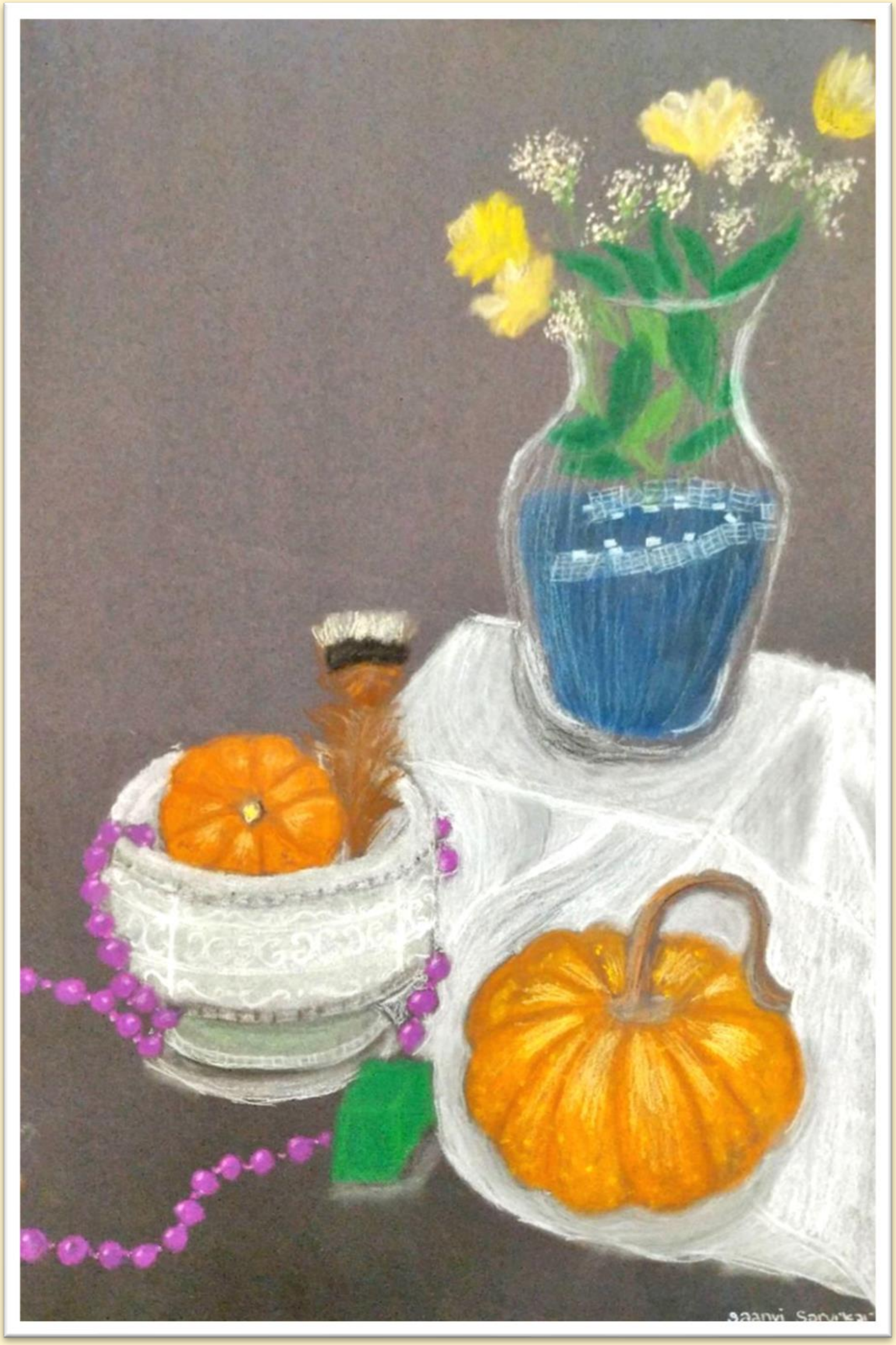
रेवा बच्छाव

गणपती बाप्पा मोरया

मायरा गंभीर

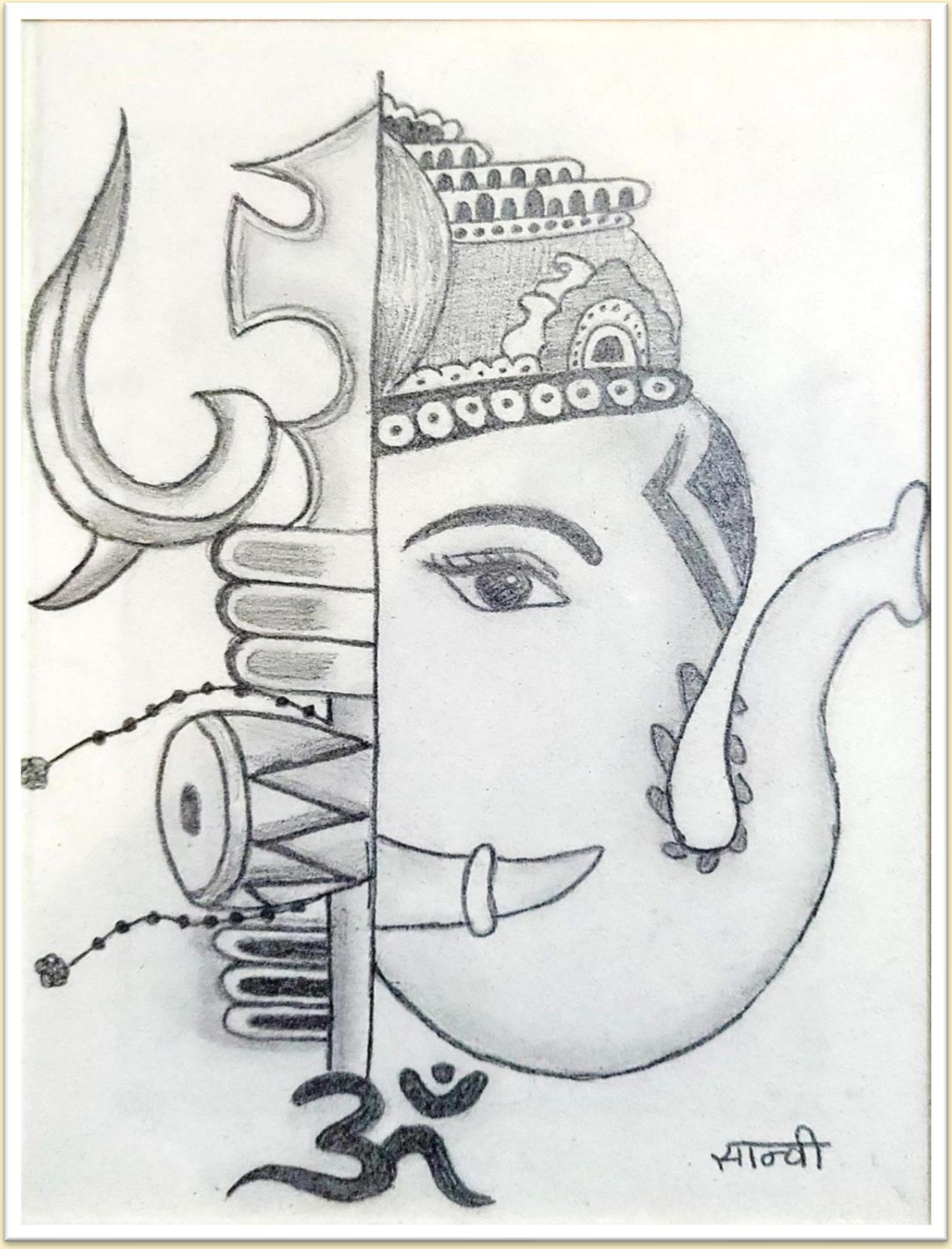
अंजली ब्रीद

Autumn Flowers & Pumpkin Still Life with Chalk Pastels



सान्वी सरूरकर

||एकदंताय विद्महे||



सान्वी सरूरकर

।। विठुमाऊली तू माऊली जगाची ।।

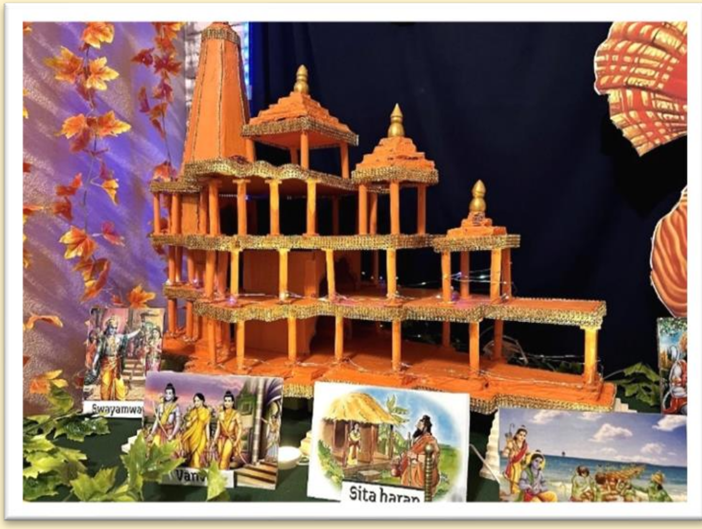
सान्वी सरूरकर

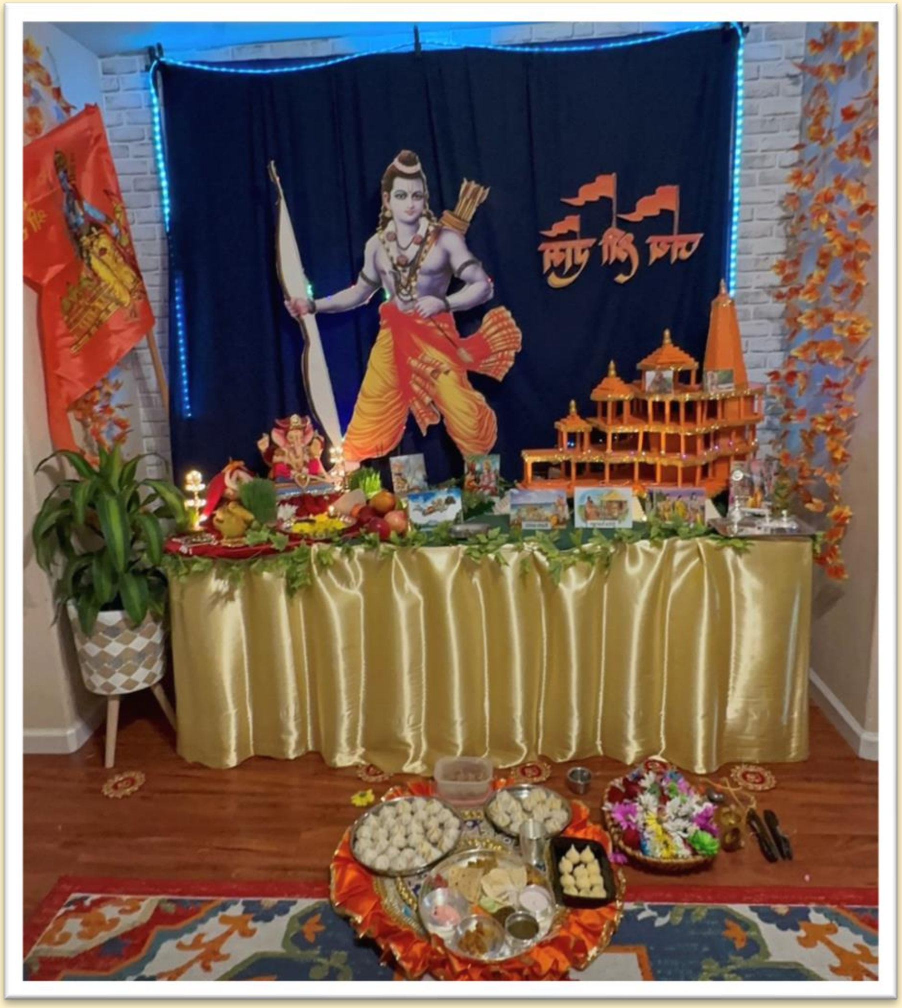
सोनेरी संध्याकाळ

अर्चिस जोशी

घरचा गणपती

श्री. वृषसेन व सौ. प्रियादखने यांच्या घरच्या गणपतीचा देखावा. अयोध्या रामजन्मभूमी मंदिराची प्रतिकृती.





श्री.नितीनव सौ. सुजातापाटीलयांच्या घरचा गणपती.ओजस पाटीलने स्वतः श्री गणेश मूर्ती तयार केली आहे.

श्री. अमोल व सौ. मीनल जोशी यांच्या घरचे गौरी - गणपती

मराठी शाळा

मराठी शाळा सॅक्रामेंटो

लाभले आम्हास भाग्य बोलतो मराठी

सॅक्रामेंटो मराठी शाळेचे यंदा हे बारावे वर्ष!

२०२४ ते २५ यावर्षी शाळेचे स्वरूप आपण इन पर्सन ठेवले आहे. फक्त पाचवीचा वर्ग हा आपण hybrid/संकरित पद्धतीने चालवतो. त्यासाठी वर्ग zoom वर व इतर कार्यक्रम हे आपण in person तत्त्वावर चालवतो. शाळा दर शुक्रवारी संध्याकाळी सहा ते साडेसात या वेळात फॉलसम मध्ये घेतली जाते. शाळेसाठी किमान वयोमर्यादा वय वर्षे ५ पूर्ण आहे.

शाळेचे शैक्षणिक वर्ष ऑगस्टमध्ये सुरू होते आणि मे महिन्यातील वार्षिक परीक्षेपर्यंत असते. पुढील वर्षासाठी शाळेत नावनोंदणी करायची असल्यास आम्हाला नक्की संपर्क साधा.

आपल्या मराठी शाळेचे ग्रंथालय सुद्धा आहे! ग्रंथालयाचे काम श्री. प्रीतम माळी हे अगदी परिश्रमपूर्वक पाहतात. आपल्याकडे बरीच वेगवेगळ्या वयोगटातील मुलांना वाचता येतील अशी सोपी गोष्टीची पुस्तके व छोट्या कादंबऱ्याही आहेत. ग्रंथालयातील पुस्तके शाळेत नोंदणी केलेल्या मुलांसाठी व त्यांच्या पालकांसाठीच आहेत. दरवर्षी ग्रंथालयामध्ये पुस्तकांची भर होतच असते. तुम्ही सुद्धा ग्रंथालयाला पुस्तके भेट म्हणून देऊ शकता.

जानेवारी महिन्यात शाळा "वक्तृत्व" स्पर्धेचे आयोजन करते. ही स्पर्धा दरवर्षी श्री. धनंजय खरे पुढाकार घेऊन आयोजित करतात. दरवर्षी वेगवेगळे मनोरंजक तसेच किंवा आपल्यालाही विचार करायला लावणारे विषय निवडले जातात. हे विषय मुलांना दिले जातात आणि मग या विषयांवर मुलं संशोधन करून त्यांचे भाषण तयार करतात.

तसेच शाळेमध्ये आपण कविवर्य कुसुमाग्रज यांची जयंती म्हणजेच "मराठी भाषा दिन" साजरा करतो. हा उपक्रम सौ मीनल जोशी यांची कल्पना! प्रत्येक वर्षी वेगवेगळे विषय निवडले जातात. यावर्षीचा विषय होता "मराठीतल्या म्हणी" म्हणींची गंमत मुलांना कळावी यासाठी हा उपक्रम मीनलनी निवडला होता.

सर्व विद्यार्थी अथक परिश्रम घेऊन भरपूर तयारी करतात आणि अस्खलित मराठीत कार्यक्रम सादर होतो. सर्व पालक सुद्धा आपल्या मुलांची व्यवस्थित तयारी करून घेतात.

दर वर्षीप्रमाणे आपल्या शाळेचे वार्षिक स्नेहसंमेलन मार्च महिन्यामध्ये झाले. सगळ्याच वर्गांचे सादरीकरण उत्तम झाले. सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, स्वयंसेवक आणि उपस्थित पालकांनी शाळेला सहकार्य देत कार्यक्रम उत्तम रीतीने पार पाडला.

आपल्या शाळेने यावर्षी BMM 2024 convention मध्ये सुद्धा उपस्थिती गाजवली!!!

BMM मध्ये "जाणता राजा" हा शिवरायांवर आधारित कार्यक्रम सादर केला आणि त्यात आपल्या शाळेच्या मुलांनी सहभाग घेतला. या कार्यक्रमात इतर राज्यातील मुलांनी सुद्धा भाग घेतला होता आणि केवळ ऑनलाइन प्रॅक्टीसेस करून कार्यक्रमाच्या

दिवशी थेट स्टेजवर उत्तम कार्यक्रम सादर केला. त्याचप्रमाणे तिथे झालेल्या गायन स्पर्धेत आपल्या दोन विद्यार्थ्यांनी पारितोषिके देखील मिळवली.

बी एम एम व बी एम एम मराठी शाळा यांच्याकडून यावेळी गणपती मूर्ती घडविण्याची कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली. यात माती पासून मूर्ती कशी तयार होते याचे मार्गदर्शन केले गेले. ही कार्यशाळा झूम वर ऑनलाईन होती आणि यात सुद्धा आपल्या बऱ्याच मुलांनी आणि त्यांच्या पालकांनी सहभाग घेतला.

मे महिन्यामध्ये झालेल्या वार्षिक परीक्षेमध्ये सुद्धा यंदा सर्व विद्यार्थी चांगल्या गुणवत्तेमध्ये उत्तीर्ण झाली.
मराठी भाषा आपल्या मुलांना शिकवण्यासाठी शिक्षक अथक परिश्रम करतात. त्यांचा मौल्यवान वेळ आणि ज्ञान ते शाळेसाठी समर्पित करतात आणि त्यासाठी आम्ही अत्यंत आभारी आहोत.

मराठी शाळा शिक्षकवृंद:
वृषाली महाजन, कविता जोशी केतकर, डिंपल निमकर, प्राजक्ता सरूरकर, मीनल जोशी, प्राची जेजुरीकर, धनंजय खरे.

आपल्या मराठी भाषे बद्दल प्रेम आणि गोडवा निर्माण करण्याची ओढ ही मुख्यतः पालकांकडूनच यायला हवी. भाषेवरील प्रेमामुळेच आपली भाषा आणि संस्कृतीची वाढ होते. तुमच्या मुलांची आपल्या शाळेमध्ये नाव नोंदणी आवर्जून करा अशी विनंती आहे! अधिक माहिती हवी असेल तर आम्हाला जरूर संपर्क साधा! mmsac.shala@gmail.com

रुजवू मराठी, फुलवू मराठी चला मुलांनो शिकू मराठी!

धन्यवाद
मराठी शाळा सॅक्रामेंटो समिती

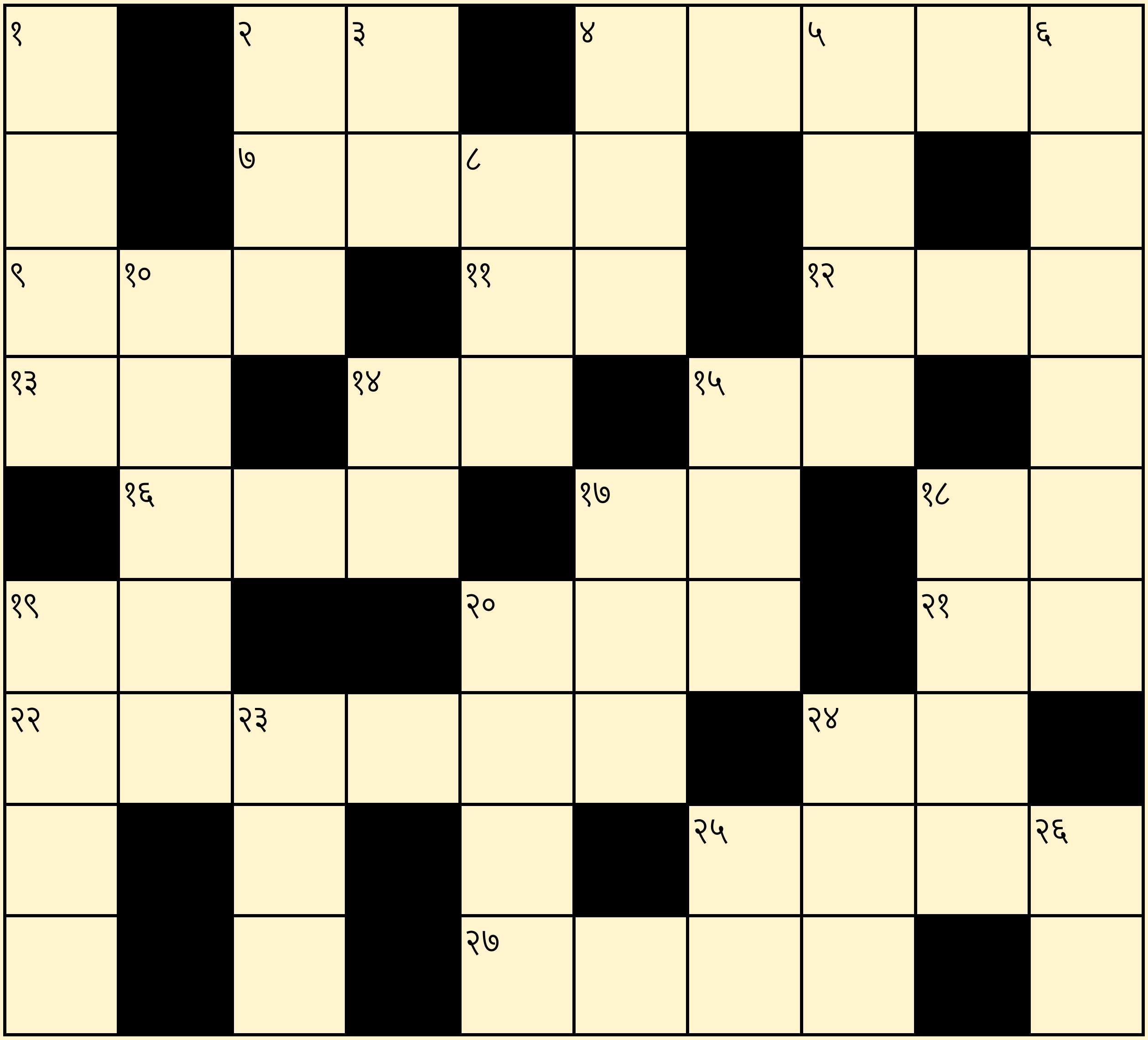
SAVE
HOOPER
PLAY ON

TEAM
adidas

मराठी शाळा कार्यक्रमांची काही क्षणचित्रे

थोडे डोके चालवा

शब्दकोडे



Copyright © MMSac is a 501(C) (3) organization. EIN# 26-4515651

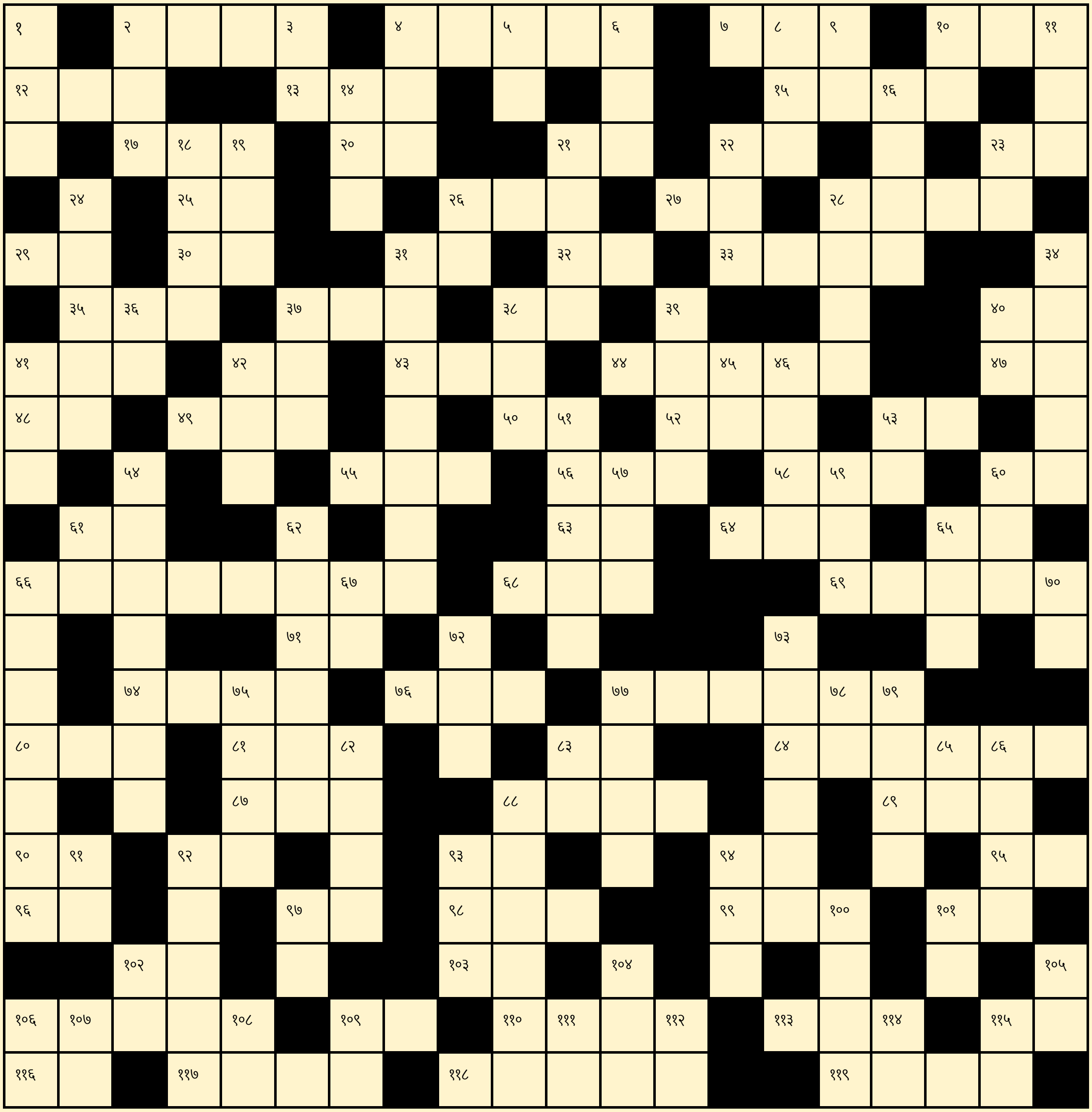
आडवे शब्द	**उभे शब्द**
२. सोवळ्याचे वस्त्र, बांधा	१. नर्तिका
४. अखंड	२. नैपुण्य
७. समान दर्जाचे	३. धाक, धैर्य
९. अतिरेक	४. दानव, दैत्य
११. फोडातून वाहणारा द्रव	५. मृत
१२. घड्याळाचा आवाज	६. किरकोळ
१३. नाभिनाडी	८. धोका
१४. लहर	१०. रागाचा उद्रेक
१५. वारा	१४. लोभ
१६. ऐटबाज	१५. उत्तराधिकारी
१७. हाताचा पंजा	१७. कृत्य
१८. पर्वतमार्ग	१८. घोटीव
१९. नामर्द	१९. डुबकी
२०. बेचव	२०. विरोध
२१. टिंगल	२३. मान्य
२२. फटाकडी	२४. मुंबईचे एक स्टेशन
२४. अग्रज	२५. ___ पाव , लोणी
२५.मुसलमानी शाळा	२६. जबानी
२७. रामराम	

प्राजक्ता सरूरकर

शब्दकोड्याचे उत्तर

१ नृ		२ क	३ द		४ रा	त्रं	५ दि	व	६ स
त्यां		७ स	म	८ क	क्ष		वं		ट
९ ग	१० ज	ब		११ प	स		१२ ग	ज	र
१३ ना	ळ		१४ ला	ट		१५ वा	त		फ
	१६ फ	क्क	ड		१७ क	र		१८ घा	ट
१९ बु	ळा			२० नि	र	स		२१ ट	र
२२ च	ट	२३ क	चां	द	णी		२४ दा	दा	
क		बू		र्श		२५ म	द	र	२६ सा
ळी		ल		२७ न	म	स्का	र		क्ष

मराठी महाशब्दकोडे – २०२४



आडवे शब्द	उभे शब्द
२. अवहेलना, मानहानी	१. उजाड
४. लग्नप्रसंगी म्हणावयाची पद्यें	२. कात्यायनी
७. सुवासिनी	३. सुतात्मजा
१०. प्रेरणा	४. गणपतीचे एक नाव
१२. जागरूक, दक्ष	५. एक मिष्टान्न
१३. मागणीचा लकडा	६. केर
१५. निकाल लावणे	८. अवनी
१७. गोवत्स	९. ताटवा
२०. आशीर्वाद	१०. एक फुलझाड
२१. स्वयंपाकघरातील वापरायचे एक उपकरण	११. श्रीफळ
२२. केळीचा घड	१४. गावाशी संबंधित
२३. बाळाला आईशी जोडणारा दुवा	१६. गुंडगिरी
२५. नववधूच्या गृहप्रवेशाच्या वेळी आवश्यक	१८. तृप्ती, संतुष्टी
२६. उभयचर/सरपटणाऱ्या वर्गातील मांसाहारी प्राणी	१९. एक अलंकार
२७. वारा	२१. भारतातील एक राज्य
२८. अतिशय वाईट	२२. मौलवीने दिलेला आदेश
२९. गोठलेला पाऊस	२३. एक अवयव
३०. वचक	२४. शासकाचा प्रजेवरील ताबा सुटल्यावर निर्माण होणारी परिस्थिती
३१. रक्षण करणारा रेशमी धागा	२६. समाधानी
३२. उद्वेग	२८. काळजी, द्विधा मनस्थिती
३३. सगळीकडे रेती असलेला प्रदेश	३१. श्रीराम, सीता, लक्ष्मण, भरत आणि हनुमान यांचा समूह
३५. सांभाळून ठेवणे	३४. एक भारतीय राजकारणी
३७. भारतातील एक राज्य	३६. समुद्र,नदी इ. चा काठ
३८. गरज	३७. पुरावा, पाठिंबा
४०. इंटरनेटवरील एक ई पत्र प्रणाली	३८. प्रणिपात, अभिवंदन
४१. कंजूस, कवडीचुंबक	३९. नेमके लक्ष्य भेदणारे
४२. जॉईंट	४०. बर्फाळ प्रदेशातील एक प्राणी
४३. सुप्रसिद्ध संगीतकार	४१. एक कीटक
४४. अतिशय हालअपेष्टा	४२. महिला ऊंट
४७. ओढा	४५. २०२४ मधील मराठी विनोदी चित्रपट
४८. एक प्रसिद्ध गायिका	४६. कमकुवत, कच्चा
४९. निर्भय	५१. भगवान विष्णूंचे राहण्याचे ठिकाण
५०. कलाकुसर	५३. माया
५२. सूक्ष्म, रोड	५४. पाणी न पिता करण्याचे व्रत
५३. बहीणीचा मुलगा	५७. शक्ती, पात्रता

५५. प्रजा	५९. परिचय
५६. सांभाळ, जपणूक	६०. भुयार
५८. आशिया खंडातील देश	६१. कृत्य
६०. बोधगया येथे असलेला प्राचीन वृक्ष	६२. ___ ___ है, जवाहरलाल नेहरुंनी देशाला दिलेला मंत्र
६१. आर्थिक साहाय्य	६५. वन्य, जंगलाशी संबंधित
६३. मधुर भाषण	६६. नरेंद्र मोदींच्या मंत्रिमंडळातील एक मंत्री
६४. पश्चिम बंगालमध्ये मुबलक प्रमाणात पिकणारे	६७. मृदू
६५. शास्त्रीय संगीताचे मुख्य अंग	७०. रुधिर
६६. केंद्रीय मंडळातील पहिल्या महिला संरक्षणमंत्री	७२. सदापर्णी व सरळ वाढणारे एक उंच झाड, रातांबा
६८. शेवट	७३. दाखला देण्याच्या पात्रतेची कसोटी
६९. कोषाध्यक्ष	७५. घरचा अभ्यास
७१. कोमल	७७. नियतकालिक
७४. बंदिशाळा	७८. हिंदीमध्ये सतरंजी
७६. वेडं ____ रानात गेले	७९. लहान कीटक व मासे खाणारा पक्षी
७७. दूरदर्शन, आकाशवाणीवर बातम्या सांगणारा	८२. थकवा
८०. पुणे जिल्ह्यातील एक गाव, भडक	८३. जुन्या काळातील धान्य मोजण्याचे परिमाण
८१. आराम ____ है , अनुचित	८५. प्राचीन काळातील वाहन
८३. माजलेला	८६. भीतीने _____ कापणे
८४. अंगकाठी	८८. प्रजासत्ताक दिन
८७. सेवक	९१. स्वाहिली भाषेत म्हैस
८८. धुम्रवर्ण	९२. एक संगीत नाटक
८९. अफजलखानाचा ___	९३. एक संख्या
९०. तनया	९४. पलायन करणे, सटकणे
९२. मडके	९७. बुद्धी
९३. उत्सव	१००. खड्ग
९४. लहान मुलांच्या कल्पनेतील अवतार	१०१. कुंजर, लोखंडी सळई
९५. डोळा	१०२. चिरण्यासाठी उपयोगात येणारे एक उपकरण
९६. पद्धती	१०४. घोड्यावर नीट बसता येण्यासाठी त्याच्या पाठीवर घालावयाचे विशिष्ट आसन
९७. घाण	१०५. एक सद्गुण
९८. लाकडी नौका	१०६. दालन
९९. प्रत्यक्ष, मूर्तिमंत	१०७. उचित आणि नैतिक निर्णय
१०१. मान	१०८. वीस दस्ते कागद
१०२. कोदंड	१०९. बाहू
१०३. सत्ता	१११. बाळाच्या अंगावरील बारीक केस
१०६. भारताचे दक्षिण टोक	११२. तन्मय, मग्न
१०९. कंबर	११४. पोपट

Copyright © MMSac is a 501(C) (3) organization. EIN# 26-4515651

११०. खेद वाटणे	११५. कामदेवाची पत्नी
११३. आसरा	
११५. श्रीया	
११६. फुप्फुसाचा एक रोग	
११७. रामराम	
११८. न थांबता, सातत्याने	
११९. रघुवंशाचा अधिपती	

महाशब्दकोड्याचे उत्तर

१ ओ		२ वि	टं	ब	३ ना		४ मं	ग	५ ला	ष्ट	६ क		७ स	८ ध	९ वा		१० चा	ल	११ ना	
१२ सा	व	ध			१३ त	१४ गा	दा		डू		च			१५ र	फा	१६ द	फा		र	
ड		१७ वा	१८ स	१९ रू		२० व	र			२१ झा	रा		२२ फ	णी		म		२३ ना	ळ	
	२४ अ		२५ मा	प		ठी		२६ सु	स	र		२७ वा	त		२८ वि	दा	र	क		
२९ गा	रा		३० धा	क			३१ रा	खी		३२ खं	त		३३ वा	ळ	वं	टी			३४ रा	
	३५ ज	३६ त	न		३७ आ	सा	म		३८ न	ड		३९ रा			च			४० या	हु	
४१ चि	क	ट		४२ सां	धा		४३ पं	च	म		४४ य	म	४५ या	४६ त	ना			४७ क	ल	
४८ ल	ता		४९ नि	ड	र		चा		५० न	५१ क्षी		५२ बा	री	क		५३ भा	चा		गां	
ट		५४ नि		णी		५५ र	य	त		५६ र	५७ क्ष	ण		५८ ला	५९ ओ	स		६० बो	धी	
	६१ क	र्ज			६२ आ		त			६३ सा	म		६४ तां	दू	ळ		६५ रा	ग		
६६ नि	र्म	ला	सि	ता	रा	६७ म	न		६८ सां	ग	ता				६९ ख	जि	न	दा	७० र	
ती		ए			७१ म	ऊ		७२ को		र				७३ प्र			टी		क्त	
न		७४ का	रा	७५ गृ	ह		७६ को	क	रु		७७ वृ	त्त	नि	वे	७८ द	७९ क				

८० ग	ड	द		८१ ह	रा	८२ म		म		८३ म	त्त			८४ श	री	र	८५ र	८६ च	ना	
ड		शी		८७ पा	म	र			८८ ग	ण	प	ती		प		८९ को	थ	ळा		
९० क	९१ न्या		९२ मा	ठ		ग		९३ स	ण		त्र		९४ प	री		चा		९५ च	क्षू	
९६ री	ती		ना		९७ म	ळ		९८ त	रा	फा			९९ सा	क्षा	१०० त		१०१ ग	ळा		
		१०२ चा	प		ती			१०३ रा	ज्य		१०४ खो		र		ल		ज		१०५ क्ष	
१०६ क	१०७ न्या	कु	मा	१०८ री		१०९ क	टी		११० दि	१११ ल	गी	११२ र		११३ नि	वा	११४ रा		११५ र	मा	
११६ क्ष	य		११७ न	म	स्का	र		११८ अ	न	व	र	त			११९ र	घु	प	ती		

Copyright © MMSac is a 501(C) (3) organization. EIN# 26-4515651

काही गंमतशीर कोडी

वाचण्यात आणि लिहिण्यात
दोन्ही ठिकाणी असते माझे काम
मी नाही कागद मी नाही पेन
सांगा काय आहे माझं नाव?

एका माणसाला बारा मुले
काही छोटी काही मोठी
काही तापट तर काही थंड
ओळखा पाहू मी कोण?

रंग आहे माझा काळा,
उजेडात मी दिसते,
अंधारात मी लपते
ओळखा पाहू मी कोण?

तीन अक्षरांचे माझे नाव
वाचा उलटे किंवा वाचा सरळ
मी आहे प्रवासाचे साधन
सांगा पाहू माझे नाव

आम्ही दोघे जुळे भाऊ
एकाच रंगाचे आणि एकच उंचीचे
सोबत असता खूप कामाचे
एक हरविता नाही काम दुसऱ्याचे

Copyright © MMSac is a 501(C) (3) organization. EIN# 26-4515651 |

शुभ दीपावली!!

मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो