अभिरुची

मराठी मंडळ सॅक्रमेंटो

जुलै २०२१

मुखपृष्ठ : वैशाली शिंदे

ह्या अंकात ...

संपादकीय	मधुरा फणसळकर-शेंडे, हृषीकेश शेंडे
अध्यक्षीय	संदीप बिडये
आरोग्य चिंतन	
फुकट ते पौष्टिक म्हणत ऑनलाइन पाहून, मनानेच योगासनं करताय?	वृषाली जोशी-ढोके
काव्यवाचन	
काजवास..	स्मिता कुलकर्णी
सवय	प्रीती देशपांडे
अवचित	प्रीती देशपांडे
दारी उभा अनंत	सुजाता पागेदार
गोष्टींचा कट्टा	
आई	सौ.अंजली प्रभाकर पार्टे
आम्ही आणि आमचे UniqueAdventures!	डॉ. अभिजीत - सिद्धिता शिरसाट
पोटोबा	
फुलकोबीची कोशिंबीर	सौ. अवनी राजोपाध्ये
ठेवणीचे लिंबू सरबत	सौ. अवनी राजोपाध्ये
बालमित्र	
स्पर्धा बाप्पाचे चित्र रंगवा	
स्पर्धा शब्दकोडे	सान्वी सरूरकर
५० वर्षानंतर कोरोनाबद्दल नातवाला पत्र	श्रीया सरूरकर
चित्रकथी	अनुष्का राजोपाध्ये, वरद कोरडे, परोमिता दाणी, सान्वी सरूरकर

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

संपादकीय

मधुरा फणसळकर-शेंडे, हृषीकेश शेंडे

नमस्कार मंडळी ,

उन्हाळा सुरु झालाय आणि घरोघरी मुलांची सुट्टीची मौज मजाही चालू आहेच. आपणही सगळे जण हळू हळू ,(जपून जपून का होईना) सुटीचा आनंद घेतोय. त्याच आनंदात आणखी थोडी भर म्हणून हा जुलै महिन्याचा अंक.

मागच्या अंकात आपल्या बालमित्रांनी स्पर्धेला छान प्रतिसाद दिला. आशा आहे की तुम्हाला हा उपक्रम आवडला असेल. या उपक्रमाला मंडळाच्या कार्यकारिणीने भक्कम पाठिंबा दिला आणि स्पर्धांच्या बक्षिसाकरता रक्कम मंजूर केली त्याबद्दल कार्यकारिणीचे मनापासून आभार. शनाया राणे आणि श्रीया सरूरकर या स्पर्धेच्या विजेत्या ठरल्या. या अंकातसुद्धा २ स्पर्धा दडलेल्या आहेत, तेव्हा मोठ्या प्रमाणात सहभागी होऊन बक्षिसे जिंकायची संधी सोडू नका. बालमित्रांची उत्तरे mmsac.abhiruchi@gmail.com वर आम्हाला पाठवून द्या.

या अंकाचं मुखपृष्ठ वैशाली शिंदे यांनी काढलं आहे. ग्रीष्माच्या उष्ण छटा पहाताना कृष्णाच्या बासरीचे सूर मनाला कुठेतरी थंडावा देऊन जातात असं हे सुंदर चित्र.

आरोग्य चिंतन या सदरात आपण योगाभ्यासाबद्दल थोडंसं बोलणार आहोत .लेखिका वृषाली जोशी या आयुष मान्य योगशिक्षिका, योगा वेलनेस इन्स्ट्रक्टर आहेत. अगदी सहज सोप्या शब्दात त्यांनी आपल्याशी एका महत्वाच्या विषयावर संवाद साधला आहे.

डॉ. अभिजीत आणि सिद्धिता शिरसाट या एका unique जोडीचे unique adventures नक्की वाचा , ही जोडी unique का बरं आहे ते तुम्हाला त्यांच्या लघुकथांमधून कळेलंच. ग्रीष्माच्या उन्हात मनाला फुलांचा गारवा देणाऱ्या आणि भावना व्यक्त करणाऱ्या कविता काव्यवाचन सदरात वाचायला मिळतील. आपल्या आयुष्यात जिची जागा कधीही कुणी घेऊ शकत नाही अशी आपली आई ! अंजली पार्टे यांनी लिहिलेला आईविषयी व्यक्त होणारा लेख नक्की वाचा. पोटोबा सदरात खास उन्हाळ्यासाठी लिंबाच्या सरबताची पाककृती आहे, करून बघा आणि सांगा कशी झाली ते.

आपले बालमित्र सुद्धा अगदी उत्साहानी सुटीच्या नवनवीन गोष्टी करत आहेत. त्यांचे कलागुण बघून मनाला आनंद तर होतोच पण त्यांचा अभिमानही वाटतो.

कोरोनाचे संकट आता हळूहळू कमी होत असले तरी अजून पूर्णपणे संपलेले नाही. तेव्हा सुटीची मजा घेत असतानाच स्वतःची योग्य ती काळजी घ्या. अर्थात आपल्या मंडळातील सगळे जण सामाजिक आणि वैयक्तिक रित्या अतिशय जबाबदार आहेत तेव्हा हे काही वेगळं सांगायला नकोच. आशा आहे की यंदाच्या दिवाळी पर्यंत तुम्हा सगळ्यांना प्रत्यक्ष भेटण्याचा योग येईल. तोपर्यंत आपण इथेच भेटू आणि आपल्या प्रतिक्रियांद्वारे संवाद साधत राहू .. आता इथेच थांबतो आणि आशा करतो की हा अंक ही तुम्हाला नक्की आवडेल.

आपले स्नेहांकित
मधुरा-हृषीकेश

अध्यक्षीय

संदीप बिडये

नमस्कार मंडळी,

मागचे एक वर्ष कोरोना कोरोना करत संपले, तर ह्या वर्षाचे सहा महिने लस लस करत संपले. आमच्या अपेक्षेप्रमाणे पहिले सहा महिनेतरी आपल्याला ऑनलाईन कार्यक्रमांवरच अवलंबून राहावे लागणार होते. मंडळी, आधीच कोरोनामुळे ऑनलाईन कार्यक्रमांचे भरघोस पीक आले होते त्यामुळे आम्हाला कल्पना होती की आपले सभासद देखील ऑनलाईन कार्यक्रमाना कंटाळलेले असणार. म्हणूनच आम्ही काही निवडक ऑनलाईन कार्यक्रमांचे आयोजन केले. चला तर मग मागील तीन महिन्यातील कार्यक्रमांचा आढावा घेऊया.

मंडळी, सलग दुसऱ्या वर्षी आपल्याला होळीचा सण नेहमीप्रमाणे एकत्र येऊन साजरा करता आला नाही. त्यामुळे थोडी निराशा झाली असली तरीही ह्या वर्षी आपण होळीनिमित्त आपल्या सभासदांना रंग आणि पुरणपोळीचे वाटप केले आणि आपल्या सर्व सभासदांनी आम्हाला उस्फुर्त प्रतिसाद दिला, एवढेच नाही तर काही सभासदांनी त्यांनी साजरे केलेले होळीचे क्षण आम्हाला फोटो आणि विडिओ स्वरूपात पाठवले देखील. लवकरच आम्ही ते सर्व सभासदांसाठी सादर करू.

आम्हाला दिलेल्या पाठिंब्याबद्दल सर्व सभासदांचे खूप आभार. ह्या बरोबरच वैशाली अडेट्टीवार ह्यांचे विशेष आभार कारण त्यांनी पुरणपोळ्या कशा रुचकर होतील ह्यासाठी काही मार्गदर्शक सूचना केल्या होत्या आणि आपल्या सभासदांच्या सकारात्मक प्रतिक्रियेंमार्फत ह्याची पोच पावती देखील मिळाली. सर्व कार्यकारिणीने आपापल्या विभागात होळीच्या रंगाचे आणि पुरणपोळीचे वाटप करून सर्व सभासदांना वेळेत होळीचा आनंद घेता येईल याची काळजी घेतली. कार्यकारिणीच्या सह-सचिव भगवतीजी ह्यांचे विशेष आभार कारण त्यांनी रंग आणि पुरणपोळी वितरणात एक उत्साह निर्माण केला. एक सजवलेले टेबलं, सभासदाचे स्वागत आणि सभासदांचे फोटो (पुरावा म्हणून नाही...फक्त आनंदी क्षणांची आठवण). त्यांनी ज्या कुशलतेने ही सर्व कामगिरी पार पाडली त्यावरून होळीच्या रंगाबरोबरच कोरोना विरोधात लसीकरणाचा कार्यक्रम करायला हवा होता का असा विचार कार्यकारिणीच्या मनात डोकावून गेला. परंतु त्यात डॉक्टर कोण आणि कंपाऊंडर कोण, डॉक्टरला जास्त कळतं की कंपौंडरला असल्या वादात आम्हाला पडायचे नसल्याने तो विचार सोडून दिला.

होळीच्या कार्यक्रमाव्यतिरिक्त आपण 3 ऑनलाईन कार्यक्रमांचे आयोजन केले परंतु महाराष्ट्रातील कोरोना परिस्थितीमुळे "सचिनमय" हा कार्यक्रम रद्द करावा लागला. ह्या कार्यक्रमाचे आयोजक तसेच मंडळाचे सभासद अमोल जोशी ह्यांनी हा कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी खूप प्रयत्न केले परंतु परिस्थितीचे गाम्भीर्य पाहता त्यांचाही नाईलाज होता. ह्या कार्यक्रमाची खूप उत्सुकता होती, आमच्या काही सभासदांनी तर सचिनजींच्या कारकिर्दीचा अभ्यास करून काही मोजके प्रश्न वगैरे देखील

काढले होते. त्यामुळे परीक्षेची सर्व व्यवस्थित तयारी केल्यानंतर परीक्षा रद्द झाल्यावर हुशार विद्यार्थ्यांची जशी निराशा होते, तशीच काहीशी निराशा आमच्या रसिक प्रेक्षकांची झाली. तरीही आम्हाला आशा आहे की भविष्यात आपल्याला हा कार्यक्रम नक्कीच पाहायला मिळेल. अमोल जोशी ह्यांनी ह्या कार्यक्रमाच्या आयोजनादरम्यान मंडळाला केलेल्या सहकार्याबद्दल त्यांचे खूप आभार, आणि भविष्यातील ह्या कार्यक्रमाच्या आयोजनाबद्दल शुभेच्छा.

सचिनजींचा कार्यक्रम रद्द झाल्यानंतर आम्हाला थोडी धाकधूक होती की आमचा पुढील ऑनलाईन कार्यक्रम सुखरूपपणे पार पडेल की नाही. हा कार्यक्रम होता सुरसंगम आयोजित मराठी गीतांचा सांगीतिक कार्यक्रम "रंग मराठी मातीचा". मंडळी, आम्हाला सांगायला आनंद होतो की हा कार्यक्रम ठरल्या प्रमाणे महाराष्ट्र दिनाला साजरा झाला. सर्व कलाकारांनी कोरोनाच्या परीस्थितीमध्ये सुद्धा योग्य ती काळजी घेत आपल्यासाठी एक सुंदर कार्यक्रम सादर केला. कार्यक्रमाचे निवेदन, गाण्यांची निवड, वादकांची साथ, डिजिटल सादरीकरण ह्या सर्व बाबींमुळे हा कार्यक्रम सुंदर सजला. त्याबरोबरच आपल्या दर्दी तसेच चाणाक्ष प्रेक्षकांनी दिलेल्या प्रतिसादामुळे कार्यक्रमाची रंगत वाढली.

गाण्यांचा ऑनलाईन कार्यक्रम सादर केल्यानंतर अजून काही ऑनलाईन कार्यक्रम करता येईल का याच्या विचारात असतानाच मंडळाला ऑनलाईन नाटकाबद्दल प्रस्ताव आला. आपल्या सर्व सभासदांची नाटकाची आवड, नाटकातील प्रथितयश कलाकार आणि कार्यक्रमांमधील वैविध्य ह्याची जाण ठेवून आम्ही हा प्रस्ताव स्वीकारला. आपल्या सर्व सभासदांनी देखील उस्फुर्त प्रतिसाद देऊन आमचा विश्वास सार्थ ठरवला. एकत्र प्रेक्षागृहात बसून नाटक पाहण्याची मजा ह्या ऑनलाईन प्रकारात नसली तरीही आपल्या मंडळातर्फे एका नाटकाचे आयोजन करता आले ह्याचे थोडेसे समाधान. ह्या बरोबरच अशी आशा करतो कि पुढच्या वर्षी पुन्हा एकदा आपण सर्व प्रेक्षागृहात बसूनच नाटकाचा आस्वाद घेऊ.

मंडळाच्या सादर/जाहीर झालेल्या वरील कार्यक्रमांव्यतिरिक्त अजून एका उपक्रमाची दखल घ्यायला आवडेल, ते म्हणजे अभिरुची मधील नवीन संकल्पना. मंडळी, आपल्या नवीन संपादक जोडीने २ स्तुत्य संकल्पना राबवल्या.

१ - आरोग्य विषयक सदर
त्यामध्ये मंडळातील डॉक्टर सभासद मार्गदर्शनपर लेख लिहितात.
२ - बालमित्रांसाठी खास सदर आणि काही स्पर्धा.
असे नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबवल्याबद्दल त्यांचे खूप अभिनंदन आणि त्याला भरघोस प्रतिसाद दिल्याबद्दल सर्व वाचकांचे आभार. आपल्या संपादकांचा जोडीचा मामला असल्याने आपल्याला नवनवीन संकल्पना अशाच दोनच्या क्रमातच मिळत राहतील अशी आशा बाळगतो आणि पुढील संकल्पनांसाठी त्यानां खूप शुभेच्छा.

हा झाला मागील तीन महिन्यातील कार्यक्रमांचा आढावा, आता पुढे काय? मंडळी, आम्हाला खात्री आहे की आपल्या सर्व सभासदांनी कोरोना विरुद्ध लढण्यासाठी आवश्यक ती लस घेतली असेल आणि हळूहळू मित्र परिवारासोबत भेटीगाठी सुरु केल्या असतील. आम्ही देखील उत्सुक आहोत की कधी एकदा आपल्याला एकत्रित कार्यक्रम साजरा करायची संधी मिळेल. सध्यातरी आम्हाला आशा आहे की आपला लाडका गणेशोत्सव आपण सर्व

मिळून साजरा करू आणि कार्यकारिणी त्यासाठी प्रयत्नशील आहे. एकदा का आम्ही निश्चित रूपरेषा ठरवली की नेहमीप्रमाणे आपल्यापर्यंत पोहोचवली जाईल.

आपल्या मंडळाच्या गणेशोत्सवाशिवाय सप्टेंबरमध्ये आपण अजून एका कार्यक्रमाचे नेतृत्व करणार आहोत. तो कार्यक्रम म्हणजे "IAS 5K run". कोरोनातील लॉकडाउनमुळे कंटाळलेल्या लोकांसाठी धावायची संधी. आम्हाला खात्री आहे की आपले सभासद ह्या कार्यक्रमातदेखील मोठ्या संख्येने सहभागी होतील.

मंडळी, कार्यकारिणीने "community give back " ह्या उपक्रमाअंतर्गत २६ जुलै हा दिवस आपल्या कॅलेंडरवर राखून ठेवला आहे. ह्या मागची संकल्पना अशी की आपण सर्व मिळून आपण जिथे राहतो तिथल्या समुदायासाठी मराठी मंडळ सॅक्रमेंटोच्या वतीने काहीतरी सेवा करू शकतो. आपल्या कोणाच्या माहिती मध्ये असा काही कार्यक्रम असेल जिथे आपल्या मंडळातील सभासद एक दिवस स्वयंसेवक म्हणून काम करू शकतील तर कृपया मंडळाशी संपर्क साधा आणि आम्हाला मिळालेल्या अशा प्रकल्पांमधून एका प्रकल्पाची निवड करू.

अभिरुचीच्या ह्या अंकात अध्यक्षीय लिहायची संधी दिल्याबद्दल मधुरा आणि ह्रिषीकेश ह्यांचे आभार.

मंडळी, तुम्ही नेहमीप्रमाणे हा अंक पूर्ण वाचाल आणि तुमच्या सूचना आमच्यापर्यंत पोहोचवाल अशी आशा बाळगतो. आपल्या कुटुंबीयांची काळजी घ्या आणि आपल्याला कोणत्याही मदतीची गरज असल्यास नि:संकोच मंडळाकडे संपर्क साधा.

आपला नम्र,
संदीप बिडये
अध्यक्ष मराठी मंडळ सॅक्रमेंटो २०२१-२२

MMSAC
EVENTS 2021
MAR 28
HOLI
Festival of Colors
MAHARASHTRA DIN & GUDI PADWA
Spring Festival and Marathi New Year
MAY 01
JUL 24
COMMUNITY SERVICE
Give Back Day
GANESH CHATURTHI
Ganapati Bappa Morya!
SEP 19
OCT 16
KOJAGIRI
Sharad Paurnima
DEEPAVALI
Festival Of Lights
NOV 14
JAN 16
AGM & MAKAR SANKRANTI
Harvest Festival
For more information, visit our website
www.mmsac.org
Copyright © 2020 MMSAC is a 501(c)(3) organization. Our EIN# is 26-4515651.

आरोग्य चिंतन

फुकट ते पौष्टिक म्हणत ऑनलाइन पाहून, मनानेच वाट्टेल तेव्हा योगासनं करताय ?

वृषाली जोशी-ढोके

प्रोजे्ट्स, टार्गेट, रिव्ह्यूज हे शब्द आता शाळकरी मुलांपासून ते मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांच्याच रोजच्या जीवनाचा महत्त्वाचा भाग झालेत. एक प्रकारचे मायाजालच. एक प्रोजेक्ट आलं की त्यानुसार टार्गेट ठरतात, मग रिव्ह्यूज सुरू होतात आणि मग त्यानुसार ठरतो तो हातात पडणारा पगार, पैसा किंवा ग्रेड. एक प्रोजेक्ट झाले की दुसरे, की तिसरे की पुढचे असे सुरुच राहते. या चक्रात फक्त ते काम करणारी व्यक्तीच नाही तर तिचे पूर्ण कुटुंब अडकत जाते. कारण सकाळी लवकर घराबाहेर पडायचे म्हणून नाश्ता, डब्यासाठी स्वैपाक, घरी यायला उशीर होईल म्हणून मध्ये काहीतरी च्यावम्याव, त्यासाठीची तयारी आणि ते सुध्दा सगळं वेळेत. सगळेच कशामागे तरी फक्त धावत आहेत आणि स्वतःला तणावग्रस्त करून घेत आहेत. जीवनशैली एकीकडे तणावग्रस्त तर दुसरीकडे स्वतः कडून असो किंवा दुसऱ्याकडून अपेक्षा फार वाढलेल्या आहेत. त्या पूर्ण झाल्या नाहीत की नैराश्य, ताण, चिडचिड हे सगळं अनुभवायला मिळते. या ताणातून नैराश्यातून बाहेर पडण्यासाठी मग पार्टी करणे, वीकेंड ट्रीपला जाणे, गेट टुगेदर अश्या अनेक गोष्टी सुरू

होतात. पण तरीही ताणतणाव, चिडचिड, कशाची तरी भीती वाटत राहणे, असुरक्षितता हे सारे घेरतेच. त्याावर उपाय म्हणून आता सगळे सांगतात की योगाभ्यास करा, मेडिटेशन करा. कळतं सगळ्यांना पण वळत नाही चटकन. त्यासाठी मग कारणं सांगितली जातात, सकाळी वेळ? मिळत नाही तर संध्याकाळी केलेला नाही चालणार का? अभ्यास रोजच करायचा का? खरंतर कुठंही बाहेर न जाता, स्वत:च्या घरातच, स्वतः साठी अर्धा ते एक तास मनःशांतीसाठी आणि आरोग्यासाठी वेळ काढायचा आहे.
पण वेळ..
हा पण आहे ना तो अतिशय महत्त्वाचा आहे कारण त्या पण बरोबर मनात येणारे प्रश्न, शंका आपल्याला पुढे जाण्यापासून रोखतात. त्यात

हल्ली ऑनलाइन फुकट व्हीडीओ पाहूनही योगासने काहीजण करतात. एक दहा बारा आसनं जमु लागले की आपण योग तज्ज्ञ झालो असे समजणारी बरीच मंडळी आहेत. "फुकट ते पौष्टिक" या नादात मग काहीजणी आपल्याला जमेल त्यावेळी काही गोष्टी शिकायला जातात. पण त्यामागचं शास्त्र समजून घेतलं नाही तर मग काहीतरी चुकीचं करुन मग त्याचे दुष्परिणाम दिसायला लागतात. आणि मग पुन्हा काहीजण म्हणतात की, आम्ही खूप केलं पण त्याचा उपयोग होत नाही.

योगअभ्यास सुरु करताना आपण काही गोष्टी नीट पाहून तपासून घ्यायला हव्यात.

१. योग्य योग मार्गदर्शक निवडणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. जी व्यक्ती आपल्याला शिकवणार ती योगअभ्यास कुठून शिकली आहे? त्यांचा स्वतःचा अभ्यास कसा आहे?

२. उत्तम प्रशिक्षकाकडून शिकण्यासाठी थोडे पैसा खर्च करायची वेळ आली तरी आपली तयारी हवी. गंमत पहा, एक पिझ्झा साधारण ५०० ते १००० रुपयांना येतो तो आपण ५ मिनिटात क्षणिक आनंद घेऊन संपवतो आणि खुश होतो पण व्यायामासाठी किंवा योग शिकण्यासाठी फी भरताना आपण दहा वेळा विचार करतो "फार फी आहे, बुवा" एवढा खर्च परवडत नाही.

३. योग हा क्षणिक आनंद नाही तर चिरकाल टिकणारा आनंद शिकवून जातो आणि खर्चापेक्षा आपल्या तब्येतीची इन्व्हेस्टमेण्ट देऊन जातो. तर आपल्या बरेचदा कोणी तरी काहीतरी करतंय म्हणून आपणही करू या नादात आपण आपल्या स्वतःची क्षमता न ओळखता गोष्टी करायला जातो . कोणत्या अभिनेत्रीने १०० सूर्यनमस्कार घातले आणि फिगर मेन्टेन केली म्हणून आपणही तसे एकाएकी करायला गेलो तर फिगर मेन्टेन नाही मोडून जाईल. कारण व्यक्ती तितक्या प्रकृती आहेत आणि प्रत्येकाची क्षमता वेगळी आहे.

४. योगशास्त्र भारतीय संस्कृतीची देणगी आहे. परंतु आपण वेळीच त्याची किंमत केली नाही, परदेशी लोक योगशास्त्र घेऊन गेले आणि त्यात फॅशन म्हणून आणि बदल करून पॉवर योगा, स्मार्ट योगा असे काही प्रकार घेऊन आले. परंतु योग किंवा आसन ही कवायत नसून एक स्थिर बैठक, साधना आहे. नुसती योगासनं नाहीत तर त्याचबरोबर श्वसन अभ्यास, प्राणायाम, ओमकारसाधना, त्या अनुषंगाने येणारा आहार या सगळ्याच गोष्टींचा विचार होतो. त्यामुळे उत्तम फिटनेस, मन:शांतीसाठी योगअभ्यास जरुर करा, मात्र सुरुवात करताना सजग राहून आरंभ करा..

(लेखिका आयुष मान्य योगशिक्षिका, योगा वेलनेस इन्स्ट्रक्टर आहेत.)

सदर लेख लोकमत सखी मध्ये पूर्व प्रकाशित असून योग शिक्षिका वृषाली जोशी यांनी लिहिलेला आहे.

काव्यवाचन

काजवास..

स्मिता कुलकर्णी

पाहून तुझी इवलीशी छबी आनंदून जाते मी
तपकिरी-निळसर डोळ्यातील हास्यात तुझ्या विरघळून जाते मी
रेशमी कुरळ्या तुझ्या मुलायम केसांना पाहून हरपून जाते मी
निरागस गोड बोलांच्यात तुझ्या हरवून जाते मी
चालताना अडखळणारी अवखळ पाऊले तुझी पहात राहते मी
डोळ्यांमधून ओसंडणारा ढीगभर उत्साह तुझा शोषून घेत राहते मी
कुतूहलाने फुललेला चेहरा तुझा न्याहळत राहते मी
निष्पाप तुझ्या अदाकाऱ्यांना मनात साठवत राहते मी
एका वेगळ्याच आनंदाची व्याख्या शिकवलीस तू मला
विसरून स्वतःला तुझ्या सहवासात लहान बालक होऊन जाते मी
केलेल्या भाबड्या कृतींनी तुझ्या, प्रत्येक बाळबोध गोष्टींतला हर्ष लुटत राहते मी..

काव्यवाचन

प्रीती देशपांडे

सवय

काही कल्पनाच वांझोट्या
त्यांना कितीही उंच झोक्यावर बसवलं
तरी आभाळ येतच नाही त्यांच्या हाती
कितीही खत-पाणी घालून पेरलं,
तरी काही उगवतच नाही त्यांच्या पोटी
त्या रहातात तशाच तरंगत.. अधांतरी..अज्ञातात
एखाद्या कवितेला दत्तक जाण्यासाठी!

तू माझ्या आयुष्यात असणं सुद्धा,
तसंच अर्धवट पडलेल्या स्वप्नासारखं..
माझ्या जागृत वास्तवाच्या चौकटीत
कधी कुठे नसतोसच तू..
तुझं अस्तित्व केवळ माझ्या ग्लानीच्या अधीन!
तुझं असणं - निरूपयोगी, निव्वळ अडगळ..
पण ठेवलेलं वळचणीला बांधून-
कुठलीशी जुनी सवय जपण्यासाठी!

अवचित

उतरून येतात डोळ्यांत,
समुद्र, पाऊस आणि धुके.
चिंब करून टाकतात,
जे होते कधी सुके-सुके..
काय काय भरभरून येतं,
आपलं आपल्याला ही कळत नाही..
एक तरी हृदय आहे का इथे,
जे कध्धी-कध्धी जळत नाही?
संदर्भ लावूही नयेत कधी..
या अवचित उठणाऱ्या वावटळीचे.
बरसले तर भिजून घ्यावे,
उधळले तर झोकून द्यावे सारे मनीचे!

काव्यवाचन

सुजाता पागेदार

दारी उभा अनंत

(माझ्या दारातील अनंताच्या झाडाचा बहर पाहून सुचलेले काही .....)

मंद मंद वाहताच वारा,
गंध फुलांचा पसरला सारा.

प्रसन्न करी तो लहान - थोरा,
साद घाली तो भ्रमरा - पाखरा.

सौंदर्याची त्याच्या कथाच आगळी,
हरित छटा तूनी उमलते, धवल कळी.

वाटते, पहातच राहावे त्यास सतत,
दिमाखात जो उभा हा, दरीचा," अनंत".

_सौ.सुजाता पागेदार.

गोष्टींचा कट्टा

आई

सौ.अंजली प्रभाकर पार्टे

आई हे दोनच अक्षर पण विश्र्वरूप दर्शन!!

मनाच्या अंतरंगात आठवणींची ओंजळ भरलेली असते पण त्यातील एक एक आठवणींचं फुल प्रवाहाच्या ओघाबरोबर कसं बाहेर येतं माझ मलाच कळत नाही. मातृदिनानिमित्त आठवणींचं एक फूल तुझ्या चरणी!! देवघरात समई तेवत असते जी स्वत:जळत असते पण प्रकाशित करते संपुर्ण देवघर अगदी तसेच समईतल्या ज्योती सारखे आयुष्य जगलेली माझी आई म्हणजे इंदुमती कृष्णराव घाडी(माई). आमची माई म्हणजे प्रसन्न व्यक्तिमत्व, कार्यक्षम आणि घार्या डोळ्यांची,गोरीपान, शिक्षणाची आणि कलेची आवड जोपासणारी अस्सल पुणेरी बाणा असलेले व्यक्तिमत्व!!

तिचे माहेरचं नाव इंदिरा दौलतराव कदम,तिचे शिक्षण आगरकर हायस्कूल पुणे व संगीताचे धडे प्रसिद्ध गुरू हिराबाई बडोदेकर ह्याच्याकडे घेतले. तिला वाचन,संगित,महिला मंडळ ह्याची आवड. कॉलेजचे एक वर्ष फर्ग्युसन कॉलेजमध्ये केले पण दुसर्या वर्षी लग्न झाले. पुणे ते वेंगुर्ले पर्यंतचा आईचा प्रवास तसा सुखकारक म्हणावा लागेल वडील दौलतराव कदम ॲग्रीकल्चर ऑफिसर, भाऊ पोलीस खात्यात मोठ्या हुद्यावर आणि लग्न करून आली ती शिवाजी पार्कला राहणारे डॉ.कृष्णराव रघुनाथ घाडी यांच्या कुटुंबात.

पण 1942 च्या पळापळीत बाबांबरोबर वेंगुर्ले येथे यावं लागलं.तिथली भाषा वेगळी, खाण्याच्या पद्धती वेगळ्या, घाडी कुटुंबातील सगळ्यांचा स्विकार करून आई वेगुर्ला मुक्कामी आली अगदी कायमचं! यासाठी मनाची दृढनिश्चयता करून नवीन विश्वाचा स्विकार केला. आम्हा आठही भावंडांना वाढवताना आमचे चुलत बहीणीभावंडं यांना शिक्षणाच महत्व पटवून दिले.रोज संध्याकाळी आम्ही एकत्र बसून प्रार्थना म्हणून अभ्यास करणे आम्हाला तिनेच शिकवले.शिक्षण क्षेत्रात आम्हा भावंडांचे कर्तुत्व हे तिचे संस्कार आणि ही परंपरा आम्हा सर्व भावंडांच्या घरी आहे,कारण 'मना घडवी संस्कार' हे तिचे ब्रीद वाक्य होते.स्वयंपाक करता करता आम्हाला शिकवायचं तिचा कसब फार वेगळा होता. शेजारची मुले पण आईकडेच शिकायला यायची ,अजुनही त्यांना आठवण आहे.आज तिची सर्व नातवंडे उच्च शिक्षित आहेत याचे श्रेय ते आपल्या आईबाबांबरोबर चियाची आई (माई)आणि डाॅक्टर आजोबांना देतात.

तुळजाभवानीचीही कट्टर उपासक त्या भवानीच्या चरणी 18जुलै 1989 गुरूपौर्णिमेच्यादिवशी विलीन झाली. किती आठवणी सांगू तुझ्या माते, लेखणी लिहीता लिहीता थकून जाते.ओघळणार्या आसवांनी चरण स्नान होते पण संस्काराची गरूडझेप आकाशी जाते वाटते तुझे संस्कार आमचे जगणे असावे, माते तुझा कृपाप्रसादाला आम्हाला असेच पात्र ठेव आणि तुझ्या सर्व लेकरांची अशीच भरभराट होवो !!

गोष्टींचा कट्टा

आम्ही आणि आमचे UniqueAdventures!

डॉ. अभिजीत आणि सिद्धिता शिरसाट

काय मंडळी ओळखलं का आम्हाला? बरोबर मी अभिजीत आणि मी सिद्धिता आणि हे आमचे YouTube चॅनेल म्हणजेच आमची नवीन ओळख UniqueAdventures. दर शनिवारी सकाळी 10:30(IST) वाजता आम्ही YouTube वर येतो. 22 August' 2020 रोजी श्री गणेश चतुर्थीच्या शुभमुहूर्तावर आम्ही दोघांनी एकत्र मिळून UniqueAdventures नावाचे बीज रुजवले आणि बघता बघता त्याचे एका छोट्या रोपट्यात रूपांतर कधी झालं हे आमचं आम्हालाच कळलं नाही. आमचे छोटेसे रोपटे यावर्षी एक वर्षाचं होईल. प्रवासाची पाळंमुळं आमच्या दोघांमध्ये अगदी बालपणापासूनच होती. जेव्हा आमचं लग्न ठरलं तेव्हा आमच्या गप्पा सुद्धा नेहमी एखाद्या प्रवासाबद्दल असायच्या आणि कदाचित म्हणूनच आमची वेव्हलेंग्थ(wavelength) जुळली, आणि योगायोग म्हणजे आम्ही दोघे पहिल्यांदा भेटलो ते देखील एका एअरपोर्ट वर. म्हणजे बघा ना, नियतीच्या अगदी मनातच होतं की यापुढे आम्ही पायाला चाकं लावल्यासारखे हे जग एकत्र फिरणार आणि अशाप्रकारे आमच्या सहप्रवासाला सुरुवात झाली. पण एवढ्यावरच आम्ही थांबलो तर हाडाचे भटके ते कसले! आम्ही आमच्या लग्नासाठी आई-वडिलांना देखील इथे अमेरिकेत बोलवून त्यांचाही अमेरिकेचा विमान प्रवास घडवून आणला आणि चक्क लग्नाच्या दुसऱ्या दिवशी आम्ही Ohio ते Buffalo, New York हा प्रवास करून डोळ्यांचे पारणे फेडणारा नायगरा फॉल्स गाठला.

जगातील विविध देशातून स्थलांतरित होऊन आलेल्या लोकांमुळे बनलेली अमेरिका इतिहासाच्या पुस्तकात वाचली होती. पण ती अनुभवण्यासाठी आणि भूगोलाच्या पुस्तकातील जगाच्या नकाशात पाहिलेली अमेरिका वास्तवात कशी आहे हे पाहण्यासाठी फ्लॉरिडा पासून वॉशिंग्टन डीसी पर्यंत, ओकलाहोमा पासून मिशिगन पर्यंत, आणि न्यूयॉर्क पासून कॅलिफोर्निया पर्यंतचा प्रवास आम्ही आजवर केला. अमेरिकेतील 50 राज्यांपैकी 44 राज्यात आम्ही

राहिलो, फिरलो, आणि तिथल्या लोकांना जवळून पाहिलं. अहो, या प्रवासांमध्ये अनेक लोकांशी परिचय तर झालाच, त्यांची जीवनशैली, खाद्यसंस्कृती, वेशभूषा, आणि राहणीमानाशी सुध्दा ओळख झाली. ह्यातून आम्हाला समजलेली अमेरिका आणि त्याचा आमच्याशी व UniqueAdventures शी असलेला संबंध पुढील तीन लघुकथांमधून तुमच्या पर्यंत पोहोचवायचा आमचा छोटासा प्रयत्न.

लघुकथा १ - The American Dream, Immigrants, आणि Gastronomy (खाद्य संस्कृती)

अमेरिकेतील ओहायो(Ohio) राज्यात आमच्याबरोबरच पीएचडी (Ph.D.) चे शिक्षण घेत असलेल्या आमच्या अमेरिकन मैत्रिणीने एक दिवस आम्हाला तिच्या घरी येण्याचे निमंत्रण दिलं होतं. ओहायो राज्याची राजधानी कोलंबस पासून उत्तरेकडे दोन तासावर प्रसिद्ध Lake Erie च्या काठावर तिचा वडलोपार्जित अवाढव्य बंगला (लेक हाऊस) होता. ती उन्हाळ्यातील एक सुंदर सायंकाळ होती. आम्ही तिच्या घरी पोहोचलो तेव्हा तिच्या वाढदिवसानिमित्त तिचे अनेक नातेवाईक आणि मित्रपरिवार सुद्धा उपस्थित होता. तिच्या घरी पोहोचताच तिच्या परिवाराने आमचं खूप मनापासून स्वागत केलं आणि तिने अतिशय आपुलकीने सर्व सदस्यांशी आमची ओळख करून दिली. तिच्या परिवाराला आम्ही तिथे आल्याचा खूप आनंद झाला आणि त्यांनी सुद्धा आपुलकीने आमची विचारपूस केली. त्यांचे आदरातिथ्य पाहून आम्हाला सुद्धा खूप आनंद झाला. काही वेळातच आम्ही सगळे एकमेकांबरोबर मस्त गप्पा मारायला लागलो. एकमेकांच्या गप्पा-गोष्टी ऐकत असताना असं लक्षात आलं कि त्यांचे पूर्वज आयर्लंड, आइसलँड, आणि उत्तर युरोपातून इथे अमेरिकेत एक शतकाआधी स्थलांतरित झाले होते. युरोप खंडातून अमेरिकेत प्रवेश करण्यासाठी त्यांच्या पूर्वजांना फार संघर्ष करावा लागला होता आणि बऱ्याच महिन्यांचा अथक प्रवास करून अटलांटिक (Atlantic) महासागर ओलांडून त्यांनी अमेरिका गाठली होती. त्यावेळी अमेरिकेत फक्त एकाच ठिकाणी पोर्ट ऑफ एन्ट्री होती, ती म्हणजे न्यूयॉर्कला. तिथे पोहोचल्यावर सुद्धा त्यांचं संघर्ष काही संपला नव्हता. त्यांना एका शासकीय आश्रयस्थानामध्ये

रहावे लागले होते आणि कित्येक वर्षं त्यांना आपल्या कुटुंबाच्या पोटापाण्याची सोय करण्यासाठी खूप काबाडकष्ट करावे लागले होते. कधी वर्तमानपत्र विकणे, कधी रेस्टॉरंट्स मध्ये भांडी घासणे, तर कधी हॉटेल्सच्या खोल्या साफ करणे अशी कष्टाची कामे करावी लागली होती. एवढंच नव्हे तर बऱ्याचदा न्यूयॉर्क च्या बोचऱ्या थंडीत तंबू मध्ये सुद्धा दिवस काढावे लागले होते. अशा खडतर प्रवासानंतर त्यांच्या अनेक पिढ्यानी अफाट कष्ट घेऊन आज अमेरिकेत आपले एक मौल्यवान स्थान निर्माण केले आहे. आणि आज त्यांच्या स्वतःच्या lakeside mansion (लेक हाऊस), luxurious गाड्या,

yachts, आणि खाजगी विमाने इथपर्यंत मजल मारली आहे. या सर्व गोष्टी सांगत असताना परिवारातील प्रत्येक सदस्याचे डोळे पाणावले होते. अथक परिश्रम आणि चिकाटी ने मिळवलेले हे यश टिकवून ठेवण्यासाठी त्यांची आजची पिढी सुद्धा तितकेच प्रयत्न करत आहे आणि विज्ञान, तंत्रज्ञान, शिक्षण, कला आणि व्यवसाय अश्या विविध क्षेत्रामध्ये नाव कमावते आहे. त्यांच्या पूर्वजांनी पार केलेल्या आव्हानांमुळे आणि एकेकाळी घेतलेल्या मोठ्या झेपेमुळे (युरोपातून सगळं सोडून अमेरिकेत येणे) त्यांच्या पुढील पिढ्यांचे आयुष्य मार्गी लागले आणि त्यांनी त्यांचे अमेरिकन ड्रीम (American Dream) साध्य केले. या सगळ्यातून एक गोष्ट प्रकर्षाने लक्षात आली कि प्रयत्न केले कि आकाश सुद्धा ठेंगणे होतं

त्या संध्याकाळी आणि पुढील बरीच वर्षे आम्ही वारंवार तिच्या लेक हाऊस वर जात होतो. प्रत्येक वेळी ती आमच्या करिता नवनवीन खाद्यपदार्थ बनवत असे. युरोपियन आणि अमेरिकन डिशेस ची आमची अगदी जवळून ओळख तिच्या घरीच झाली. बघता बघता आम्ही आमच्या घरी सुद्धा ते पदार्थ बनवायचा प्रयत्न करायला लागलो, आणि रोजच्या जेवणात खाऊ लागलो. एवढच काय तर, तिला सुद्धा आम्ही आपले भारतीय पदार्थ तिला शिकवू लागलो आणि तिला देखील ते खूप आवडले. प्रत्येक वेळी तिच्याकडे कुठला पदार्थ घेऊन जायचा किंवा ती आपल्याला काय बनवून खाऊ घालेल याची उत्सुकता आम्हाला नेहमी असायची. अशाप्रकारे जगभरातील immigrants ने आपले खाद्यपदार्थ अमेरिकेत आणले आणि कालांतराने त्यात थोडे थोडे बदल होत गेले आणि ज्याला आपण अमेरिकन फूड म्हणतो. खरंतर युरोप, आफ्रिका, साऊथ अमेरिका, आणि आशिया खंडातून आलेल्या लोकांनी आणलेले हे खाद्यपदार्थ इथल्या हवामान, निसर्गातून मिळणाऱ्या फळ, भाज्या, आणि मास ह्यातून तयार झालेले मिश्रण आहे. जे आपण सगळे अमेरिकन खाद्य संस्कृती म्हणून ओळखतो.

अश्याप्रकारे नकळतच आम्हा दोघांचं वयाच्या पंचविशीच्या आतच अमेरिकेत immigrants म्हणून अमेरिकन ड्रीम सुरु झालं आणि इथल्या खाद्यसंस्कृतीशी जुळवून घेऊन तिला आम्ही आपलंसं केलं. पण हे सगळे आमच्या घरच्यांसाठी नवीन होतं. इथले खादयपदार्थ, इथली संस्कृती, इथला वर्क कल्चर, इथली विचारसरणी हे सगळं समजवून देणं हे एक वेगळीच गंमत होती आणि अजूनही आहे. पण त्याविषयी नंतर कधीतरी सविस्तर सांगू. मात्र UniqueAdventures च्या निमित्ताने आम्ही हे सगळं कसं अनुभवतो आणि त्याच्याशी कसं जुळवून घेतो हे विडिओ च्या माध्यमातून आपल्यापर्यंत पोहोचवण्याचा आम्ही आपला छोटासा प्रयत्न सुरु केला आहे.

लघुकथा २- दोन कथाकार (कथाकथन- Storyteller)

जेव्हा आम्ही अमेरिकेत नवीन (जवळ जवळ १३-१४ वर्षांपूर्वी) होतो, तेव्हा सतत कुठलीही गोष्ट विकत घेताना डोक्यात गुणाकार केला जायचा अमेरिकन डॉलर्स आणि भारतीय

रुपयाचा (अजूनही कधी कधी करतो......पण पूर्वी इतका नाही). अमेरिकेत उच्च शिक्षणासाठी विध्यार्थी दशेमध्ये असताना आमच्याकडे नेमकेच पैसे असायचे, आणि नियमानुसार २० तासांपेक्षा जास्त काम आम्ही करू शकत नव्हतो. त्यामुळेच असलेले पैसे हे सतत जपून वापरावे लागायचे. पण फिरण्याचा छंद आणि नवीन जागेचे कुतूहल शांत बसू देत नसायचे, पण मग फिरायचा कसं? हा प्रश्न सतत भेडसावायचा. शोध लावल्यावर कळलं की, Greyhound बस कंपनी चा एक पास (डिस्कवरी पास) घेतला की, आपण अमेरिकेच्या कुठल्याही शहरात आणि कितीहीवेळा बस मधून प्रवास करू शकतो. मग आम्ही कसले घरात बसतोय, पाससाठी लागतील तेवढे पैसे (म्हणजे डॉलर्स हो) जमा करायचे आणि वेळ मिळाला कि बॅग भरून मनात येईल तिकडे निघायचं, हा एकाच छंद. कधी जवळच्या स्टेट पार्क्स (State Parks), कधी नॅशनल पार्क्स (National Parks), कधी जवळच्या मोठा शहरांना भेट, तर कधी मोठी सुट्टी मिळाली कि ४-५ राज्य फिरून यायचो. आणि कित्येकदा तर त्या Greyhound च्या बस मध्ये बसून फिरत फिरत अभ्यास आणि परीक्षेची तयारी सुद्धा केली आहे. एवढंच काय तर, दुसऱ्याच शहरातल्या पब्लिक लायब्ररी मध्ये बसून ऑनलाईन परीक्षा सुद्धा दिल्या आहेत. असो.....ह्या फिरण्याच्या वेडापायी निरनिराळे लोक भेटले त्यांच्या जीवनकथा समजल्या आणि त्यातून बरंच काही शिकायला मिळालं.

अशाच एका प्रवासात आम्हाला भेटला Andrew (Andy). Andy व्हिएतनाम च्या युद्धात लढला होता आणि त्या युद्धात त्याला त्याचा एक पाय पण गमवावा लागला होता. आम्ही नॉर्थ कॅरोलिना हुन फ्लोरिडा च्या लांब प्रवासाला निघालो होतो आणि बरेच तास आमच्या गप्पा रंगल्या होत्या. त्याने आम्हाला त्याच्या आयुष्यातील बऱ्याच गोष्टी सांगितल्या. तो लहानपणी युरोपमधून अमेरिकेत स्थलांतरित झाला होता आणि नंतर अनेक वर्षे अमेरिकेच्या सैन्यात होता. मात्र युद्धामध्ये पाय गमवल्यावर त्याला परत यावं लागले होतं आणि त्यानंतर त्याने फिरण्याचा ध्यास घेतला. १०० हुन अधिक देश तो फिरला होता. जेव्हा आम्ही त्याला विचारले तू इतके का फिरतोस? तेव्हा तो म्हणाला, "जर मी फिरलो नाही तर ह्या जगातील तुमच्या सारखी सुंदर माणसं मला भेटणार नाहीत, देवाने बनवलेला हा निसर्ग अनुभवता येणार नाही आणि, पण सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे माझी प्रगती होणार नाही, म्हणून मी फिरतो".

आम्ही त्याला भेटलो तेव्हा तो ८४ वयाचा होता. पाठीवर एक मोठी बॅग, प्रोस्थेटिक पाय, कॅनन चा मोठा कॅमेरा, आणि एका छोटीशी दुर्बीण घेऊन तो गेली ३० वर्ष फिरत होता. त्या वयात सुद्धा त्याच्या चेहऱ्यावर एक दुर्मिळ तेज होतं जे पाहून तो कधी थांबेल किंवा दमून फिरणं थांबवेल असं वाटत नव्हतं. आम्ही जेव्हा फ्लोरिडा ला पोहोचलो तेव्हा जाता जाता एक खूप छान वाक्य तो बोलला जे मनाला एकदम पटलं. "जीवन जर पूर्णरित्या जगायचं असेल तर घरातून बाहेर पडणं आणि हे सुंदर जग फिरणे गरजेचं आहे, कारण आपल्या घरात आपण सगळ्यात महत्त्वाचे असतो, मात्र या विश्वात

आपण फक्त एक छोटासा टिम्ब असतो हे जाणवेल आणि आयुष्यातील सर्व प्रश्न हे खूप सोप्प्या पद्धतीने सुटतील आणि ह्याच बरोबर सगळ्यात मोठा बोनस म्हणजे चांगले "स्टोरीटेलर (storyteller)" नक्कीच बनाल."

एव्हाना आम्हाला सगळं समजलं होतं, पण "स्टोरीटेलर" बनू की नाही हे माहीत नव्हतं. त्या बस प्रवासात त्याने सांगितलेल्या गोष्टींमधून खुप काही शिकायला मिळाले आणि प्रकर्षाने जाणवलं की माणसाने सतत फिरत राहायला पाहिजे, कारण त्यामुळे हे सुंदर जग जवळून अनुभवायला मिळतं. बस मग काय, आम्ही आमच्या पायातल्या चाकांना वेग दिला आणि हळू हळू लक्षात आलं की, फिरता फिरता आमच्याकडे गोष्टींची आणि अनुभवांची शिदोरी जमा व्हायची आणि आमच्या घरच्यांसोबत share केली जायची. परंतु, या गोष्टींचा आणि अनुभवांचा संदर्भ देण्याकरता काही छायाचित्र आणि आमच्या गप्पा या पलीकडे काहीच नसल्यामुळे काही दिवसात त्यांचा विसर पडायचा, कारण त्यांनी स्वतः ते अनुभवलं नव्हतं, ते तो क्षण जगले नव्हते. आम्ही YouTube वर बरेच प्रवास (travel) vlogs सतत बघत असतो आणि ते बघून एक दिवस वाटलं की जर आपण फिरताना चे क्षण, आपण आपल्या प्रवासात भेटलेल्या लोकांशी मारलेल्या गप्पा, कॅमेरा मध्ये विडिओमध्ये कैद केले आणि Youtube च्या माध्यमातून सगळ्यांशी share केल्या तर सगळयांना ते अनुभवता येईल आणि तो क्षण जगता येईल म्हणून आम्ही UniqueAdventures ह्या Youtube चॅनेल चा अट्टहास धरला आणि अशाप्रकारे आम्ही “स्टोरीटेलर” बनलो.

लघुकथा ३- इतका सगळं वाचल्या नंतर आता तुम्हाला काही प्रश्न तर नक्कीच पडले असतील: तुम्ही कोण? (अभिजीत आणि सिद्धिता कोण आहेत?), तुमच्या चॅनेलच नाव UniqueAdventures का? आणि UniqueAdventures ह्या दोन शब्दानं मध्ये स्पेस (space) का नाही?

मनाच्या पाखराला स्वच्छंद भरारी घेऊन हुंदडत असताना आम्हाला जे काही अनुभव येतात ते व्हिडीओमधून शूट करून स्वतःसोबत आपल्या आप्तेष्टांना तृप्त करण्याचा एक छोटासा प्रयत्न म्हणजेच आमचे युट्युब चॅनेल UniqueAdventures.

तुम्ही कोण? सिद्धिता: मी व्यवसायाने एक सायंटिस्ट आहे. मला स्वतःला निसर्गात फिरायला खूप आवडते. लहानपणापासूनच मला बऱ्याच निसर्गरम्य ठिकाणी ट्रेकिंग ला जाणे, प्राणी, पक्ष्यांचे फोटो काढणे, आणि निसर्गात (“Unique” ठिकाणी) तासनतास घालवणे हा माझा छंद आहे. शाळा कॉलेज मध्ये असताना माझ्या मित्राने सुरु केलेल्या BAAN Hikers नावाच्या हायकिंग ग्रुप मध्ये मी बऱ्याचदा हायकिंग केले होते आणि तिथून सुरु झाली माझी ही फिरण्याच्यी

गोष्ट. शिक्षण आणि कामानिमित्त अमेरिकेतील ५ राज्यानं मध्ये राहून आल्यावर मी इकडे कॅलिफोर्निया मध्ये वास्तव्य करत आहे.

अभिजीत: मी कॅलिफोर्निया स्टेट युनिव्हर्सिटी मध्ये प्रोफेसर आहे. वयाच्या १८व्या वर्षी शिक्षणासाठी घराबाहेर पडलो आणि फिरण्याचा ध्यास घेतला. मला वेगवेगळी “Adventures” करायला आणि मोठ्मोठच्या शहरानं मध्ये फिरायला खूप आवडत. तसं लहानपणापासूनच मी घरच्यांबरोबर भारतात बऱ्याच ठिकाणी फिरलो आहे आणि शिक्षणासाठी बाहेर पडल्यावर इंग्लंडमध्ये तीन वर्षे आणि नंतर अमेरिकेतील ९ राज्यामध्ये शिक्षण आणि कामानिमित्त राहिल्या नंतर कॅलिफोर्निया मध्ये वास्तव्य करत आहे.

तुमच्या चॅनेलच नाव UniqueAdventures का? ती एक खूप मोठी गोष्ट आहे पण सांगायचंच झालं तर आमच्या दोघांचा जन्म हा एकाच दिवशी, एकाच वर्षी, महाराष्ट्रामध्ये फक्त १५० किलोमीटर दूर झाला, पण आम्हाला एकमेकांना भेटायला २८ वर्ष लागले. आणि हो, आम्ही भेटलो ते सुद्धा अमेरिकेतल्या एअरपोर्ट वर.

इतकंच नव्हे तर आम्ही लग्न सुद्धा अमेरिकेच्या स्वातंत्र्यदिनाच्या 4th July दिवशी अमेरिकेतच केलं. बाकी सविस्तर कधीतरी नक्की सांगू.

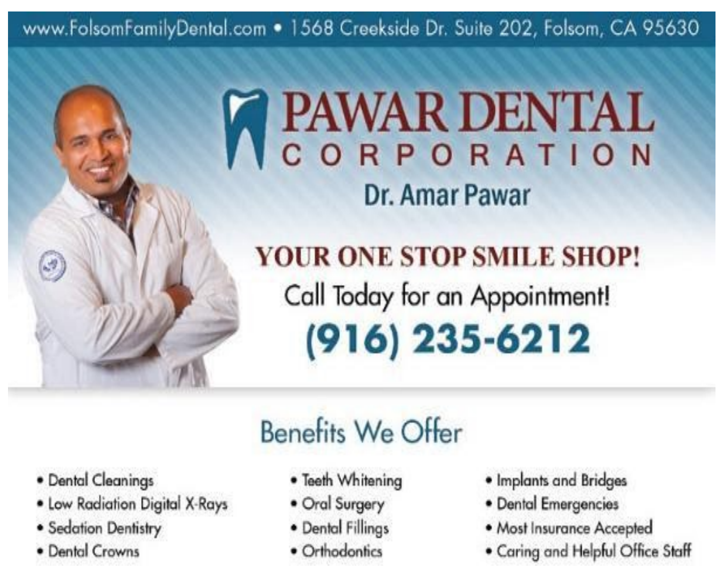
UniqueAdventures ह्या दोन शब्दांमध्ये space का नाही? अरे हां....हे सांगायचं तर राहिलंच नाही का. त्याची गोष्ट मात्र जरा जास्त मोठी आहे ती परत कधीतरी नक्की सांगू. But until we meet again, Say yes to Adventures!! See you soon!!! Bye.

आपले स्नेहांकित,

डॉ. अभिजीत आणि सिद्धिता शिरसाट

#UniqueAdventures #sayyestoadventures

YouTube link: https://www.youtube.com/channel/UC84-uRPr4LU8-TSKsRwbxkw



पोटोबा

सौ. अवनी राजोपाध्ये

फुलकोबीची कोशिंबीर

साहित्य: फुलकोबी, मीठ, साखर, लिंबू, मोहरी, तेल, हिंग, मेथी-हळकुंड पावडर
कृती: प्रथम थंड पाण्यात फुलकोबीची फुलं स्वच्छ धुवून घ्यावी. फुलं नीट कोरडी पुसून घ्यावी आणि जाड किसणीने किसून घ्यावी. आता त्यात चवीनुसार मीठ, साखर आणि लिंबाचा रस टाकावा. छोट्या कढईत फोडणी करावी. तेल तापत ठेवावे, कडकडीत तापले कि गॅस कमी करावा आणि त्यात मोहरी, हिंग, आणि फोडणीतच मेथी-हळकुंड पावडर टाकावी. आणि लगोलग फोडणी किसलेल्या फुलकोबीवर टाकावी. आणि नीट एकत्र करून घ्यावे.

टीप: मेथी-हळकुंड पावडर मी इंडिया मधून आणते. सौ. आई (सौ. ज्योती पत्की) घरी करून देते. हि रेसिपी तिचीच आहे. ह्या पावडरीने खूप मस्त चव कोशिंबीरीला येते. पावडर नसेल तरीही हि कोशिंबीर करता येईल. फक्त फोडणीत ४-५ मेथीदाणे आणि थोडीशी हळद टाकावी.
मी अशाच पध्दतीने पानकोबीची, गाजराची, मुळ्याची कोशिंबीर करते. भाज्या चाकूने अगदी बारीक चिरून घ्याव्या बाकी कृती तीच. मी पालक-मेथी-टमाटे-पातीकांदाचा घोळाणा सुद्धा अशाच प्रकारची फोडणी घालून, लिंबू पिळून करते, उत्तम लागतो.

CHICAGO'S PIZZA
With-A-Twist

sanskrit
new age indian

पोटोबा

सौ. अवनी राजोपाध्ये

ठेवणीचे लिंबू सरबत

साहित्य: लिंबू (कॉस्टको मध्ये मिळतात ते हिरवे लिंबू), साखर/गूळ, मीठ, थोडे पाणी

कृती: किचन ओट्यावर एक एक लिंबू हाताने रगडून घ्यावे. लिंबाच्या सालीला नैसर्गिक तेल असते, ते निघते. मग लिंबू २-३ पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्यावे आणि कोरडे पुसून घ्यावे. पूर्ण कोरडे झाले की मग रस काढावा. सर्व रस जाड गाळणीने गाळून घ्यावा. जेवढा रस असेल त्याच्या दीडपट (सरबत आंबट आवडत असेल तर सव्वापट साखर लागेल) साखर मोजून घ्यावी. म्हणजे १ वाटी रसाला १.५ वाटी साखर. साखरे ऐवजी गूळ हि घालता येतो. पण सरबताला ब्राऊन रंग येईल आणि १ वाटी रसाला १ वाटी गूळ असे प्रमाण घ्यावे. थोड्याश्या पाण्यात दीडपट साखर घेऊन ते गॅसवर ठेवावे. गॅस मध्यम असावा. थोड्या वेळाने साखर विरघळू लागेल आणि पाण्यासारखी दिसू लागेल. आता त्यात चवीप्रमाणे मीठ घालावे. मोठे थोडे जास्तच घालावे लागेल कारण आपण सरबताचे कॉन्सन्ट्रेट करत आहोत. थोडे खारटच लागायला हवे. एक उकळी आली की गॅस मंद करावा. मंद गॅसवर अजून १ उकळी आली की गॅस बंद करावा. साखरेचे पाणी कोमट होऊ द्यावे. बोट घालता येईल इतपत कोमट झाले कि त्यात लिंबाचा गाळलेला रस टाकावा व सगळे हळूहळू एकजीव करावे. मिश्रण पूर्ण थंड झाले की काचेच्या बरणीत भरून फ्रीझ मध्ये ठेवावे. सरबत करण्याची १ पद्धत: एक ग्लास साठी एक डाव सरबताचे कॉन्सन्ट्रेट भांड्यात टाकावे आणि पाऊण ग्लास पाणी घेऊन मिश्रण छान मिळून येईल, एकजीव होईल असे फिरवून घ्यावे. चव पाहून त्यात अजून कॉन्सन्ट्रेट/मीठ टाकावे. सरबत तयार आहे. सरबत करण्याची २ पद्धत: सर्व कृती १ सारखीच. फक्त हाताने फिरवण्या ऐवजी मिक्सर मध्ये फिरवून घ्यावे.

टीप: सरबतामध्ये मीठ आवडत नसेल तर नाही टाकले तरी चालेल. अगदी अर्ध्या तासात होणारी रेसिपी आहे आणि वर्षभर टिकते. ही रेसिपी मी सासूबाईंकडून (श्रीमती दीपा राजोपाध्ये) शिकले.

बालमित्र

बाप्पाचे चित्र रंगवा आणि आम्हाला १५ ऑगस्ट पर्यंत ई-मेल द्वारे पाठवा
mmsac.abhiruchi@gmail.com

मराठी शब्दकोडे

सान्वी सरूरकर, ११ वर्षे, मराठी शाळा चौथी

१	२	३	४			५
६		७		८	९	१०
११	१२			१३		१४
			१५	१६	१७	
	१८	१९	२०			२१
	२२		२३	२४		२५
२६	२७		२८		२८	३०

आडवे शब्द (विरुद्धार्थी शब्द)

१ संशय

८ विसर

११ मित्र

१५ शक्य

१८ चवदार

२३ सैल

२६ महाग

२८ राजा

उभे शब्द (समानार्थी शब्द)

१ दु:खी

३ अस्त्र, हत्यार

५ पळणे

८ आभाळ

१५ कठीण

१८ शिस्त नसलेला

२१ कथा

फॉलसम, कॅलिफोर्निया

ऑगस्ट २, २०७०

प्रिय चिंटू,

तू कसा आहेस? तुझी शाळा कशी सुरु आहे? मी ठीक आहे, पण मला तुझी खूप आठवण येते आहे. मी तुला मागच्या आठवड्यात गोष्ट पाठवली होती, ती तुला आवडली का? आज मी तुला दुसरी गोष्ट सांगणार आहे. ही गोष्ट मी तुझ्याच वयाची असताना घडली. मार्च १३ २०२०, ला मी माझ्या दोन मैत्रिणींसोबत शाळेतून घरी येत होती. तेव्हा माझ्याकडे सेलफोन नव्हता, पण बसमध्ये बऱ्याच मुलांकडे फोन होते. ते सगळे फोनवर गेम खेळत होते, लोकांशी बोलत होते. मग, अचानक सगळेजण म्हणू लागले, की आपल्याला आता एका आठवड्यासाठी सुट्टी आहे. अचानकपणे उगीचच सुट्टी मिळणार म्हणून आधी मला खूप आनंद झाला, पण सुट्टी का मिळते आहे त्याची उत्सुकता पण होती. मग, नंतर कळले की आम्हाला ही सुट्टी कोरोनाव्हायरस a.k.a. COVID-19 मुळे लागली होती.

५० वर्षानंतर कोरोनाबद्दल नातवाला पत्र

श्रीया सरूरकर

COVID-19 चा शोध २०१९ मध्ये लागला, म्हणून त्याला COVID-19 म्हणतात. जानेवारी, फेब्रुवारीपासून COVID-19 च्या काही काही बातम्या ऐकल्या होत्या. कोरोना व्हायरस एक खूप धोकादायक विषाणू होता, जो जगभर खूप वेगाने पसरत होता. अमेरिका, भारत, रशिया, चीन, युरोप, सगळीकडे लोक COVID-19 सोबत लढत होते. या विषाणूचा प्रत्येकावर वेगळा परिणाम होत होता; काही लोकांना साधा फ्लू झाला आणि ते २-३ दिवसात बरे झाले. पण, काही लोकांना COVID-19 मुळे आपले प्राण गमवावे लागले. COVID-19 मुळे सगळ्या सार्वजनिक जागा बंद झाल्या: जसे की विमानतळ, रेस्टॉरंट्स, इत्यादी. आम्ही जवळ-जवळ एक वर्ष कुठेच बाहेर गेलो नाही; फक्त माझे बाबा दुकानात भाज्या आणि इतर सामान आणायला जायचे. बाहेर गेलो, तर मास्क घालावा लागायचा, आणि दुसऱ्या लोकांपासून सहा फुटाचे अंतर ठेवणे आवश्यक होते. आधी मला सुट्टीत खूप मजा आली. पण, काही दिवसांनी, त्या एका

आठवड्याचे दोन आठवडे झाले. मग ३ आठवडे, ४ आठवडे.

आम्हाला त्यावर्षी शाळा घरून संपवावी लागली. उन्हाळ्याच्या सुट्टीत पण आम्हाला घरीच रहावे लागले. मी आठव्या वर्गात गेली, आणि माझी बहीण पाचव्या वर्गात. आम्ही हे वर्ष पण online सुरु केले. शाळेच्या बोर्डनी ठरवले की ते नोव्हेम्बरमध्ये in-person शाळा सुरु करतील, पण परत केसेज वाढू लागल्या, म्हणून शाळा तेव्हा उघडल्या नाही. २०२० चे पूर्ण वर्ष तसेच गेले.

२०२१ सुरु झाले. त्या वर्षी, COVID-19 च्या लशीचा शोध लागला. आधी, म्हाताऱ्या लोकांना आणि आजारी लोकांना लस मिळाली. त्यानंतर, त्यांनी सगळ्या शिक्षकांना आणि इतर आवश्यक कर्मचाऱ्यांना लस दिली, आणि शाळा परत उघडल्या. मी व माझ्या बहिणीनी घरूनच शाळा केली, पण बरीच मुले परत शाळेला जाऊ लागली. सुरुवातीला आलेली लस फक्त मोठ्यांसाठीच होती, पण शास्त्रज्ञ लहान मुलांसाठी लशीचे बरोबर प्रमाण शोधत होते. आणि मग शेवटी एकदाची १२-१६ वर्षाच्या मुलांसाठी लस आली. लवकरच मला पण COVID-19 ची लस मिळाली. माझी बहीण तेव्हा अकरा वर्षाची होती, म्हणून तिला २०२२ मध्ये लस मिळाली.

भरपूर लोकांना लस मिळाल्यानंतरसुद्धा तेव्हाच्या-तेव्हा COVID-19 अचानक चालला नाही गेला. नंतर, सतत वेगवेगळे COVID variants येतच होते पण हळूहळू सगळ्या लोकांचे लशीकरण झाले आणि लोकांनी खूप दिवसपर्यंत सगळ्या नियमांचे पालन केले आणि हळूहळू कोरोना व्हायरसचा नायनाट झालाआणि सगळे जग जसेच्या तसे परत झाले. मला आशा आहे की तुला माझी गोष्ट आवडली.

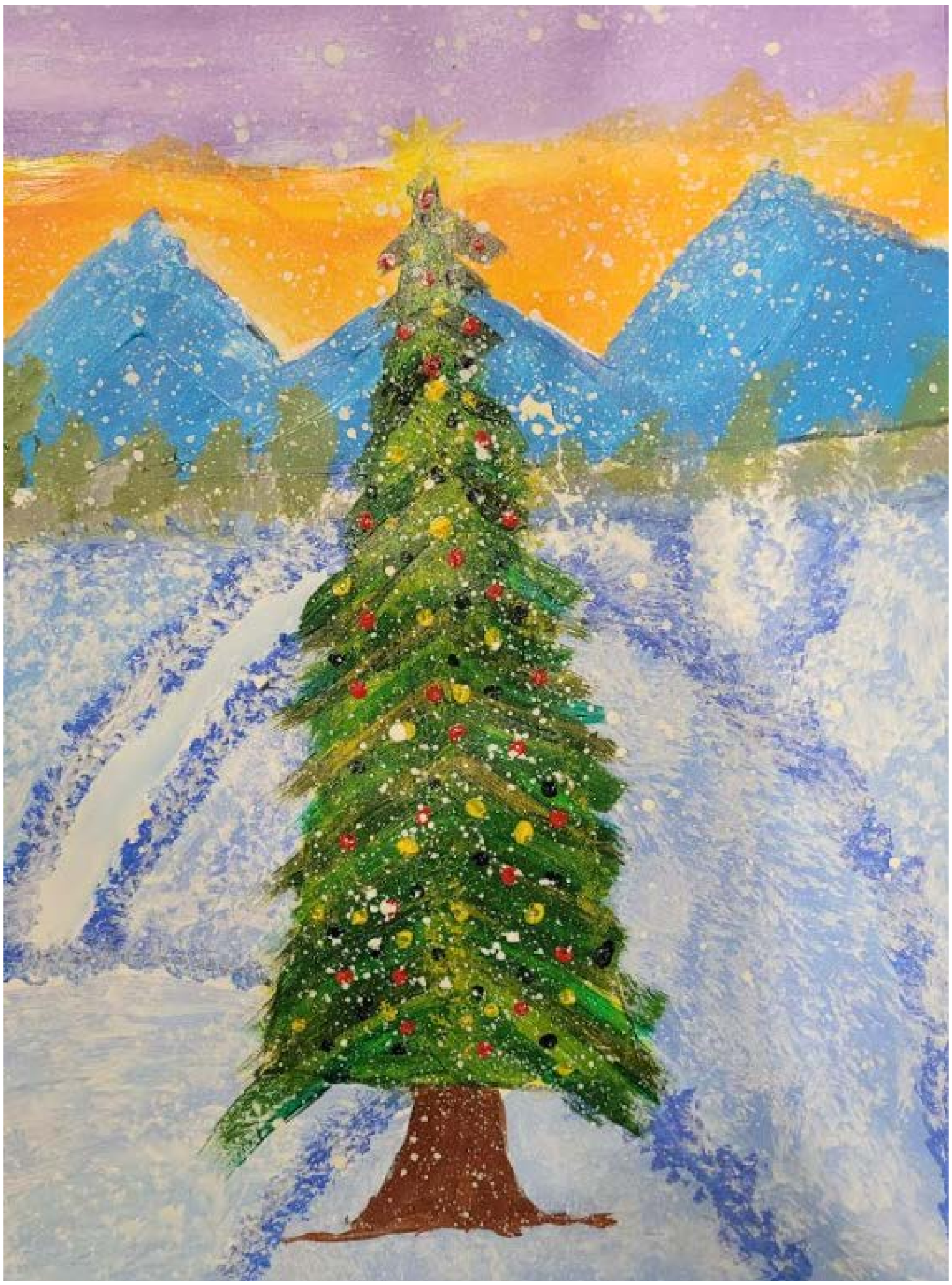
तुझी (आवडती) आजी,

श्रीया

बालमित्र

चित्रकथी

वरद कोरडे, वय - ७ वर्षे



सान्वी सरूरकर वय - ११ वर्षे

अनुष्का राजोपाध्ये वय - ८ वर्षे

परोमिता दाणी वय - १४ वर्षे