अभिरुची

फेब्रुवारी २०२२

मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो

Marathi Mandal Sacramento

ह्या अंकात ...

संपादकीय	मधुरा फणसळकर-शेंडे
अध्यक्षीय	संदीप बिडये
आरोग्य चिंतन	
योग & डाएट; योगसाधना करताना आहार कोणता घ्यावा?	वृषाली जोशी-ढोके
काव्यवाचन	अजित नातू
गोष्टींचा कट्टा	
परिवर्तनाचा ध्यास आम्हा आस त्याच्या पूर्तीची ...	डॉ. संजीवनी केळकर
सागराचे ज्ञानामृत	स्मिता कुलकर्णी
पोटोबा	
फ्लॉवर-बटाटा रस्सा	मीनल जोशी
Vegan Parmesan Cheese	जान्हवी कुलकर्णी
मुखपृष्ठ	रसिका देशपांडे
बालमित्र	
चित्रकथी	शनाया राणे, इरा कुलकर्णी

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

नमस्कार मंडळी ,

२०२२ चे नवीन वर्ष आले आणि त्याबरोबरच हा नवीन अंकही. नेहमीप्रमाणे छान लेखांची साहित्य संपदा लाभल्याने हाही अंक नेटका तयार झाला आहे आणि रसिका देशपांडे यांच्या चित्राने सुंदर सजला आहे . अंकातल्या लेखांबद्दल मी फारसं बोलणार नाही कारण तुम्ही सर्वजण अंक पूर्णपणे वाचाल अशी पूर्ण खात्री आहे.

नवीन वर्षाबरोबर आता नवीन कार्यकारिणी हळूहळू मंडळाची सूत्र'हातात घेत आहे . नवीन कार्यकारिणी सध्या संपूर्ण वर्षाचा आरखडा तयार करण्यात व्यस्त आहे आणि लवकरच आपल्याला नवीन कार्यक्रमांची रूपरेषा कळेल .. आपले माजी अध्यक्ष संदीप बिडये यांनी वेळात वेळ काढून आपल्या प्रत्येक अंकासाठी अध्यक्षीय सदर उत्तम रीतीने लिहिले याबद्दल त्यांचे खूप आभार. २०२१-२२ च्या कार्यकारिणीने आम्हाला अभिरुची साठी नवीन संकल्पना राबवण्यासाठी भक्कम साथ दिली त्याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार.

हृषीकेश ने आता कार्यकारिणीमध्ये नवीन जवाबदारी स्वीकारली असल्याने अभिरुचीची जवाबदारी मी एकटीच संपादक म्हणून पार पाडणार आहे. तेव्हा तुमची साथ कायम असू द्यात.

नवीन वर्षाबरोबर मंडळाचे सभासदत्व घ्यायला विसरू नका. मराठी संस्कृतीचा वारसा असाच पुढे चालू ठेवण्यासाठी आपल्या सगळ्यांची उत्तम साथ ही हवीच. अभिरुची अंकात काय नवीन वाचायला आवडेल हे नक्की कळवा आणि तुमच्यातल्या लेखक कवींना आमच्यापर्यंत पोहोचवत रहा .. covid चे संकट अजूनही पूर्णपणे दूर झालेले नाही त्यामुळे काळजी घ्या. मस्त खा आणि स्वस्थ रहा !

आपली स्नेहांकित
मधुरा फणसळकर - शेंडे

अध्यक्षीय

संदीप बिडये

नमस्कार मंडळी,

सर्वप्रथम सर्वांना नवीन वर्षाच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा !!! मागील दोन वर्षात सर्वांनीच खूप कठीण काळ बघितला (आमच्या कार्यकारिणीमुळे नाही तर कोरोनामूळे...) पण ह्या काळातही आपण सर्वांनी आम्हाला नेहमीच साथ दिली ह्याबद्दल आमच्या कार्यकारिणीतर्फे सर्वांचे मनपूर्वक आभार. हे आमच्या कार्यकारिणी वर्षातील शेवटचे अध्यक्षीय असले तरीही नेहमीप्रमाणे मागील ३ महिन्यांतील कार्यक्रमांचा आढावा घेऊनच अध्यक्षीयाची सुरुवात करूया.

मंडळी, खरंतर ह्या वर्षी कोजागिरीचा कार्यक्रम रद्द करून पूर्ण लक्ष दिवाळी कार्यक्रमावर केंद्रित करावे का असा विचार आम्ही करत होतो कारण गणपती कार्यक्रमानंतर दिवाळी कार्यक्रमाच्या आयोजनासाठी फक्त एकाच महिन्याचा अवधी होता. परंतु आपल्या सभासदांची गाण्याची आवड लक्षात घेता तो विचार बाजूला केला आणि कोजागिरी निमित्त एक हलकीफुलकी Karaoke संध्याकाळ साजरी करण्याचे निश्चित करण्यात आले. कार्यक्रमाचा आराखडा एकदम साधा होता, सभासदांची गाणी आणि जोडीला मसाला दूध व वडापाव. पुन्हा एकदा आम्हाला सभासदांनी RSVP करून छान प्रतिसाद दिला आणि कार्यक्रम रंगण्याची खात्री दिली. कार्यक्रमाचा दिवस उजाडेपर्यंत सहभागी सभासद गाण्यांची निवड करत होते आणि त्यांचा हा उत्साह कार्यक्रमाच्या दिवशी सुद्दा दिसून आला. आमच्या आयोजनाप्रमाणे सहभागी गायक गाण्यांच्या शब्दांसाठी आपला फोन किंवा लॅपटॉप चा वापर करतील अशी अपेक्षा होती परंतु काही सभासदांनी फोन किंवा लॅपटॉप वरून शब्द वाचताना (वाढत्या वयामुळे) होणाऱ्या संभाव्य चुका तसेच नृत्यावर येणाऱ्या मर्यादा आमच्या निदर्शनास आणून दिल्या. एवढेच नाही तर, त्यावर उपाय म्हणून TV स्क्रीन सेटअप करण्याची तयारी दाखविली. ह्या सर्व तांत्रिक अडचणींमुळे कार्यक्रम थोडा उशिरा सुरु झाला परंतु, उमेश जाधवांनी प्रेक्षकांना मसाला दूध दिले आणि ते कोणताही गोंधळ करणार नाहीत ह्याची काळजी घेतली. सतीश अडेट्टीवार स्वतः उपस्थित राहू शकले नसले तरीही त्यांनी आपल्या मंडळातील काही कलाकारांना सोबत घेऊन चंद्राशी निगडित एक मराठी गाण्यांचा कार्यक्रम सादर केला आणि त्या कार्यक्रमाचे सुयोजित असे निवेदन अमिता खरे आणि प्रीती देशपांडे ह्यांनी केले. ह्या मराठी गाण्यांच्या विभागाबरोबरच इतर सर्वच गायकांनी सुंदर अशी मराठी-हिंदी गाणी सादर केली आणि वैशिष्ट्य म्हणजे लहान मुलांपासून वरिष्ठ नागरिक सर्वांनीच सहभागी होऊन ह्या संगीतमय संध्याकाळचा आनंद घेतला. प्रेक्षकांनी

देखील उस्फुर्त प्रतिसाद देत कार्यक्रमाची रंगत वाढवली, कार्यक्रमाच्या शेवटी शेवटी तर प्रेक्षक देखील गाण्यात आणि नृत्यात सहभागी झाले. अशा प्रकारे सहभागी होऊन आमचा उत्साह वाढवल्याबद्दल सर्वच प्रेक्षकांचे मनपूर्वक आभार. Karaoke कार्यक्रमासाठी लागणारी महत्वाची गोष्ट म्हणजे music सिस्टिम आणि आम्हाला ती बोबडे साऊंड सर्विसेसचे मालक विक्रम बोबडे ह्यांच्या सौजन्याने मिळाली. त्याबद्दल त्यांचे आभार. तसेच, TV स्क्रीन मिळवून देणारे सुजय रणदिवे, ती (TV स्क्रीन) सेटअप करण्यासाठी मदत करणारे विनायक पाटील, आणि संपूर्ण कार्यक्रमात लॅपटॉप आणि साऊंड सिस्टिम सुरळीतपणे हाताळणारे मंदार बापट आणि सिया बापट ह्यांचे विशेष आभार.

मंडळी, गणपती, कोजागिरी ह्या कार्यक्रमांना मिळालेला प्रतिसाद बघता दिवाळी कार्यक्रमालासुद्धा सभासदांचा चांगला प्रतिसाद मिळणार ह्याची आम्हाला खात्री झाली होती आणि त्यामुळेच ह्या कार्यक्रमाच्या आयोजनातील जबाबदारी देखील खूप वाढली होती. परंतु, त्याबरोबरच आपल्या मंडळाचे कार्यकर्ते ही जबाबदारी पेलण्यास समर्थ आहेत ह्याची देखील शाश्वती होती. ह्यावर्षी दिवाळी निमित्त आम्ही सभासदांसाठी फराळ वाटप करण्याचे ठरवले. त्याचबरोबर, आपल्या अभिरुची संपादकांनीदेखील दिवाळी अंकाचे छापील प्रकाशन करण्याची कल्पना मांडली आणि त्यामुळे फराळ व दिवाळी अंक अशी एक सुंदर दिवाळी भेट आपली सभासदांसाठी तयार झाली. दिवाळी अंकाच्या छापील प्रकाशनाची सर्व जबाबदारी अभिरुचीचे संपादक मधुरा आणि ह्रिषीकेश ह्यांनी पार पाडली तर योग्य वेळेत फराळ मिळवून द्यायची जबाबदारी उमेश जाधव आणि सुजय रणदिवे ह्यांनी पार पाडली. दिवाळी फराळ व्यवस्थित भेटवस्तू स्वरूपात बांधून देण्यासाठी आम्हाला आमच्या कार्यकर्त्यांची मदत झाली. त्यामध्ये, सर्वात लहान स्वयंसेवक वीर पवार होता तर सर्वात अनुभवी स्वयंसेवक होत्या शुभांगी चिटणीस ह्यांच्या मातोश्री. उल्लेखनीय बाब म्हणजे, दोघांचाही उत्साह एकसारखाच होता. त्यांच्या बरोबर आम्हाला ह्या कामात मदत केल्याबद्दल पूनम जाधव, दीपिका रणदिवे, सुजाता पवार, अमर पवार, जयश्री पाटील, शुभांगी चिटणीस ह्या सर्वांचे खूप आभार!

दिवाळी कार्यक्रमाचे मुख्य आकर्षण म्हणजे आपल्या सभासदांनी सादर केलेले कार्यक्रम आणि हेही वर्ष त्याला अपवाद नव्हते. सर्व वयोगटातील सभासद आपली कला सादर करणारच होते पण त्यांच्या ह्या सादरीकरणाला उठाव मिळवून देण्यासाठी सर्वतोपरी मदत करण्याची जबाबदारी कार्यकारिणीची होती. त्याची सुरुवात आम्ही सर्व सहभागी कलाकारांना रंगमंचावर सरावाची संधी देऊन केली, जेणेकरून त्यांना रंगमंचाचा व्यवस्थित अंदाज यावा. त्यानंतर, गरज होती ती एका विश्वासू प्रकाश आणि ध्वनी योजनेची आणि मंडळाने ह्यासाठी केम्ब्रिज साऊंड सिस्टिम्सची निवड केली. मंडळातर्फे आनंद सुर्वे ह्यांनी पूर्ण समन्वयाची जबाबदारी स्वीकारली आणि कार्यकारिणीवरचा भार हलका केला.

सभासदांच्या सादरीकरणातील वरील दोन मोठ्या गोष्टी निश्चित झाल्यानंतर आता गरज

होती ती अंमलबजावणीची आणि उमेश जाधवांच्या नेतृत्वाखाली ती हि व्यवस्थित पार पडली. सभासदांसाठी दिवाळी कार्यक्रम ४ वाजता सुरु झाला तरी, कार्यकारिणी आणि स्वयंसेवकांसाठी तो ११ वाजताच सुरु झाला. मग ते रांगोळी काढणे असो, ध्वनी आणि प्रकाशयोजना सेटअप असो कि सभासदांसाठी चहा आणि फराळ तयार करणे असो, सर्वत्र दिवाळीची लगबग आणि उत्साह दिसून येत होता.

कार्यक्रमाची सुरुवात भारतीय आणि अमेरिकन राष्ट्रगीताने झाली आणि त्यानंतर सर्वच कलाकारांनी सुंदर असे नृत्याविष्कार सादर केले. पहिल्या विश्रांती मध्ये, आपल्या युवा प्रतिनिधी सिया जोशी ह्यांनी सर्व सहभागी बालकलाकारांना "गुडी बॅग" देऊन विशेष कौतुक केले. ह्या कामात सियाला मदत करणाऱ्या सर्व स्वयंसेवकांचे खूप खूप आभार.

ह्या विश्रांती मध्ये प्रेक्षकांनी चहा आणि फराळाचा आनंद घेतला. विश्रांती नंतर कार्यक्रमाची सुरुवात झाली तो अभिरुचीच्या प्रकाशनाने. अभिरुची संपादक जोडी मधुरा फणसळकर आणि ह्रिषीकेश शेंडे ह्यांनी ह्यावर्षी बर्याच नवनवीन कल्पना राबवल्या आणि दिवाळी अंकाचे छापील प्रकाशन हि त्यातलीच एक कल्पना. तर, हा प्रकाशन सोहळा मीनल जोशी आणि विक्रांत सावंत ह्यांच्या हस्ते पार पडला. ह्या कार्यक्रमात सहभागी झालेल्या सर्व मान्यवरांचे आभार आणि अभिरुचीतील बालमित्रांसाठीच्या स्पर्धांमधील विजेत्यांचे अभिनंदन. ह्या प्रकाशन सोहळ्यानंतर परत एकदा रंगमंच सभासदांच्या विविध सादरीकरणाने उजळून गेला.

दिवाळीच्या कार्यक्रमात प्रामुख्याने सादर होते ती नृत्यकला आणि त्याचा आनंद घेत असताना प्रेक्षकांनाही नाचायची इच्छा होऊ शकते. त्यामुळे, ह्यावेळी आपली प्रेक्षकांची हि इच्छा पूर्ण करण्यासाठी आम्ही विशेष "गरबा" आयोजित केला. परत एकदा, उमेश जाधव ह्यांनी पुढाकार घेऊन "गुजराती गरबा खेळाडू" आमंत्रित केले आणि त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरु झाला गरब्याचा जल्लोष. परत एकदा सर्वच प्रेक्षकांनी ह्याही कार्यक्रमाचा मनमुराद आनंद घेतला.

कार्यक्रमाच्या शेवटी, गरबा खेळून दमलेल्या सभासदांनी दिवाळी भोजनाचा आनंद घेतला. जेवणाचा हॉल आपल्या उपस्थित सभासदांच्या संख्येच्या मानाने थोडा छोटा असला तरीही सर्वांनी छान सहकार्य केले आणि कोणताही गोंधळ ना होता जेवणाचा कार्यक्रम सुखरूप पार पडला.

ह्यावर्षी दिवाळी कार्यक्रमात सभासदांच्या सादरीकरणाबरोबरच काही नवीन उपक्रम करण्याचा प्रयत्न केला. दिवाळी म्हटले कि दिव्यांची रोषणाई, फराळ, आणि फटाके, परंतु इकडे विदेशात सार्वजनिक दिवाळी साजरी करताना शक्यतो आपण फटाक्यांचा आनंद घेऊ शकत नाही. त्यामुळे, दिवाळीचे सर्व फटाके शक्य नसले तरीही आपण आपल्या सभासदांना फुलबाजांचा आनंद मिळवून देऊ शकतो का असा विचार केला. सुदैवाने आम्हाला ह्याची रीतसर परवानगी मिळाली आणि हा उपक्रम शक्य झाला. कार्यक्रमाच्या शेवटी सर्व लहानथोर सभासदांनी फुलबाजांचा आनंद घेतला व सर्वांनीच योग्य ती काळजी घेतली जेणेकरून कार्यकारिणीला देखील ह्या आनंदात सहभागी होता आले.

मंडळी, दिवाळीसारखा मोठा कार्यक्रम आपल्या स्वयंसेवकांच्या मदतीशिवाय शक्यच नाही आणि अशीच मदत आम्हाला आमच्या सभासदांकडून झाली. दिवाळीच्या कार्यक्रमाचे रेकॉर्डिंग करणारे विक्रम बोबडे, सभागृहाबाहेर रांगोळी काढणाऱ्या चित्रा बापट, पूनम जाधव, सहभागी कलाकारांचे बॅकस्टेज समन्वय साधणाऱ्या प्रिया जोशी, ध्वनी व प्रकाश योजना सांभाळणारे आनंद सुर्वे, चहा-फराळ आणि जेवण ह्याची सर्व व्यवस्था बघणारे सुजय रणदिवे, सतीश अडेट्टीवार, मंदार बापट, प्रीतम भोसले, प्रशांत मेंगेशेट्टी, अमित जोशी, अमोल जोशी ह्या सर्वांचे मन:पूर्वक आभार. ह्यांच्या व्यतिरिक्तसुद्धा ज्या सर्वांनी आम्हाला आपले मंडळ समजून वेळोवेळी मदत केली त्यांचे आभार.

आमचे ह्या वर्षातील नियोजित कार्यक्रम संपले असे वाटत असतानाच आमच्या युवा प्रतिनिधी सिया जोशी हिने अन्वय पाटील ह्याच्या सहकार्याने लहान मुलांसाठी online बुद्धिबळाचा कॅम्प आयोजित केला. मराठी मंडळ सॅक्रमेंटोच्या युवा सभासदांचा उत्साह खरंच वाखाणण्याजोगा आहे आणि त्यांचा हा उत्साह असाच टिकून राहो अशी आशा बाळगतो.

तर मंडळी, आमच्या कार्यकारिणीचा शेवटचा कार्यक्रम म्हणजे "मकर संक्रांति आणि वार्षिक सर्वसाधारण सभा". खरंतर हा कार्यक्रम वरील कार्यक्रमांप्रमाणेच सभागृहात साजरा करण्याचा आमचा मानस होता परंतु ओमिक्रोनच्या वाढत्या प्रादुर्भावामुळे आम्ही शेवटच्या क्षणी वार्षिक सर्वसाधारण सभा online करण्याचे तर मकर संक्रांतीच्या कार्यक्रमासाठी वाण, गुळपोळी ह्याचे वितरण उमेश जाधव ह्यांच्या घरून करण्याचे निश्चित केले.

ह्यावर्षी वार्षिक सर्वसाधारण सभेला चांगलाच प्रतिसाद मिळाला होता कारण सर्वांनाच उत्सुकता होती ती नवीन कार्यकारिणीची. नेहमीप्रमाणे मागील पूर्ण वर्षाचा आढावा घेतला गेला. ह्यावर्षीच्या सभेतील विशेष बाब म्हणजे सतीश अडेट्टीवार (मराठी मंडळ) आणि धनंजय खरे (मराठी शाळा) ह्यांनी आर्थिक उलाढालीचे शुद्ध मराठीत केलेले सादरीकरण. मराठी शाळेच्या शिक्षिका प्राची जेजुरीकर देखील सभेमध्ये उपस्थित असल्याने सतीश अडेट्टीवार थोडे घाबरले होते खरे परंतु तरीही त्यांनी हि कामगिरी यशस्वीरित्या पार पाडली. ह्याबद्दल त्यांचे अभिनंदन. नवीन कार्यकारिणी बद्दल मी शेवटी लिहिणारच असल्याने आता ह्याबाबत काही लिहीत नाही. ह्याव्यतिरिक्त ह्या सभेमध्ये गरमागरम चर्चा झाली ती मराठी मंडळाच्या "byLaws" बदलांबद्दल, मुख्यतः "caretaker" हि संकल्पना. उपस्थित सभासदांनी चागली वैचारिक देवाणघेवाण केली, TV वरील वादविवादासारखा कोणीही कोणाचा आवाज दाबायाचा प्रयत्न केला नाही. त्याबद्दल सर्वांचे आभार.

वार्षिक सर्वसाधारण सभेनंतर आमच्या कार्यकारिणीची शेवटचा कार्यक्रम म्हणजे संक्रात वाण वितरण. आधी सांगितल्या प्रमाणे आम्ही फक्त वाण वितरण करणार होतो परंतु ह्या कार्यक्रमात आम्हाला मदत करणाऱ्या पल्लवी सावंत, शुंभांगी चिटणीस आणि पूनम जाधव ह्यांनी पुढाकार घेऊन आपली परंपरा जपत हळदी कुंकू देखील केले. संक्रांतीच्या कार्यक्रमाच्या आयोजनात मदत

केल्याबद्दल पल्लवी, शुभांगी आणि पूनम ह्यांचे खूप आभार.

मंडळी, ह्यावेळी आपल्या मंडळाला एकदम नवीन आणि उत्साही कार्यकारिणी लाभली आहे. ह्या कार्यकारिणीचे अध्यक्ष आहेत ह्रिषीकेश शेंडे, सचिव आहेत प्रशांत मेंगेशेट्टी, सहसचिव आहेत प्रीतम भोसले तर खजिनदार आहेत शिल्पा जोशी. मंडळी, त्यांची ओळख आपल्याला अभिरुचीच्या पुढच्या अंकात मिळेलच परंतु एक गोष्ट मला इथे नमूद करावीशी वाटते. हि सर्व मंडळी आपल्या विभागात तशी नवीन आहेत परंतु त्यांनी मोठ्या उत्साहाने कार्यकारिणीवर येण्याचे ठरवले आहे, तेव्हा त्यांना पाठिंबा देऊन उत्साह वाढवणे आपल्या सर्वांच्या हातात आहे आणि मला आशा आहे कि जसा पाठिंबा आमच्या कार्यकारिणीला दिलात तसाच पाठिंबा नवीन कार्यकारिणीला द्याल. तेव्हा नवीन कार्यकारिणीला मनापासून शुभेच्छा !!!.

मागील दोन वर्षे आमच्या कार्यकारिणीसाठी नक्कीच अनपेक्षित आणि काही प्रमाणात मनोरंजक आव्हानांनी भरलेली होती. परंतु मागे वळून पाहताना एका गोष्टीचा आनंद आहे कि ज्या संकल्पना आम्ही २०२० च्या पहिल्या अध्यक्षीय अंकात मांडल्या होत्या त्या पूर्ण करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला. त्यात जर काही चुका झाल्या असतील तर चूकभूल द्यावी घ्यावी. ह्या दोन वर्षाच्या काळात काही नवीन कुटुंबे आपल्या मंडळाशी जोडली गेली, काही जुनी कुटुंबे नव्याने जोडली गेली. हा आपला परिवार असाच वृद्धिंगत होत राहो हीच इच्छा! व्यक्तिगतरीत्या, कार्यकारिणीचा हा अनुभव नक्कीच लक्षात राहण्याजोगा आहे आणि त्यासाठी कार्यकारिणीत माझ्या बरोबर असलेले उमेश जाधव, सतीश अडेट्टीवार, सुजय रणदिवे आणि भगवती जालनापूरकर ह्यांचे खूप खूप आभार. त्यांच्या सहकार्याशिवाय दोन वर्षे अध्यक्ष म्हणून काम करणे अशक्य होते. तर मंडळी, मंडळावर काम करण्याची संधी दिल्याबद्दल सर्वांचे मनापासून आभार. नेहमीप्रमाणे, आपल्या कुटुंबीयांची काळजी घ्या आणि आपल्याला कोणत्याही मदतीची गरज असल्यास निःसंकोच मंडळाकडे संपर्क साधा.

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

आरोग्य चिंतन

वृषाली जोशी-ढोके

योग & डाएट; योगसाधना करताना आहार कोणता घ्यावा?

आजकाल आहार किंवा डाएट हा शब्द जरी उच्चारला तरी सगळ्यांचेच कान टवकारतात. योगाभ्यास सुरू करणारे साधक पण आधी विचारतात " मला काही डाएट सांगा ना". योग ही एक जीवनशैली आहे आणि त्यासाठी साधना आवश्यक आहे. म्हणूनच योग ही एक परिपूर्ण साधना आहे असे म्हंटले जाते. आपल्या शरीराची निर्मिती अन्नमय कोषातून झाली आहे म्हणजेच अन्नापासून झाली आहे. योग साधना सुरू करायची तर आपलं शरीर तंदुरस्त असणे गरजेचे आहे. कारण सूर्यनमस्कार, योगासने, प्राणायाम या सर्व क्रिया शरीरामार्फत केल्या जातात. आणि त्यासाठी आपला आहार योग्य आणि उत्तम असणे गरजेचे आहे.

शरीर हे आहारातून निर्माण झाले आहे. त्यामुळे आहाराचे उद्देश लक्षात घेणे गरजेचे आहेत.

१. शरीराची झीज भरून काढण्यासाठी

२. शरीराला ऊर्जा मिळवण्यासाठी

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी

४. मनावर चांगले संस्कार होण्यासाठी..

ज्या आहारातून हे चारही उद्दिष्ट्ये साध्य होतात तो आहार योग्य आणि उत्तम मानला जातो. पण कधी कधी फक्त पोट भरण्यासाठी आणि वेळेला भूक लागली म्हणून आपण पोटात काहीही ढकलत असतो. मग अगदी अन्न वाया जाऊ नये म्हणून, घरात खूप अन्न उरलं. शिळं संपवायचे म्हणून जे असेल ते आपण खाऊन घेतो. पण असे वाट्टेल ते पोटात ढकलायला आपलं पोट काय घंटागाडी आहे का?

आपण काय खातो याचा विचारही तेवढाच महत्त्वाचा आहे. आपला आहार हा तुष्टीकर(समाधान देणारा) आणि पुष्टीकर(शरीराचे पोषण करणार) षडरसात्मक आणि चौरस आहार असावा असे सांगितले आहे. आजकाल "वन पॉट मील" संकल्पना भारतात रुजताना दिसून येत आहे. म्हणजेच याचे उत्तम उदाहरण सांगायचे झाले तर सगळ्या भाज्या घालून केलेली खिचडी / दलिया, पुलाव किंवा

भाज्या स्टफ्ड करून केलेले पराठे. असे एकच काहीतरी बनवायचे. अशा आहारातून संपूर्ण पोषण कसे मिळणार. आपली महाराष्ट्रीयन थाळी ज्यामध्ये मीठ, लिंबू, चटणी कोशिंबीरपासून ते शेवटच्या ताकापर्यंत सगळ्या पदार्थांचा समावेश आहे असा आहार उत्तम मानला गेला आहे. आपण जसे खातो तसे आपले शरीरच नाही तर मन बनते. त्यामुळे आहार हा सात्विक असावा. भगवद्‌गीतेमध्ये त्रिगुण सांगितलेले आहे. सात्विक, रजासिक, आणि तामसिक असे गुण प्रत्येक व्यक्ती मध्ये असतात. आपण जसा आहार घेऊ तसे आपले गुण वाढीस लागतात.

१. सात्विक आहार:- जो आहार बुद्‌धी, आरोग्य, शक्ती, प्रेम वाढवणारा आहे, मन प्रसन्न करणारा आहे त्याच प्रमाणे सत्व गुणाचे पोषण करणारा आहे तो उत्तम आहार सांगितला गेला आहे.

२. राजसिक आहार:- जो आहार आंबट, अती तिखट,उष्ण, झणझणीत, निरस आहे तो दुःख, रोग, शोक निर्माण करणारा आहे तो राजस गुणांचे पोषण करतो.

३. तामसिक आहार:- शिळे, उष्टे,दुर्गंधी युक्त, निरस अन्न तमस गुणांचे पोषण करते त्यामुळे असा आहार वर्ज्य सांगितला आहे.

योगाभ्यास करताना आपण कोणता आहार टाळला पाहिजे हे सुध्दा बघणे गरजेचे आहे. या मध्ये वनस्पती तूप, पॉलिश केलेले तांदूळ, बेकरी पदार्थ, शीतपेये, चहा/कॉफी यांचा समावेश होतो. आपली पचन संस्था चांगली ठेवायची असेल तर असे बद्‌धकोष्ठता, अग्निमांद्य वाढवणारे, उत्तेजक, त्याच प्रमाणे शरीरातील नाड्या- शिरा ब्लॉक करणारे अन्न पदार्थ टाळायचे आहेत. योगाभ्यास सुरू केला की आपोआपच किती खावे? काय खावे? केव्हा खावे? या प्रश्नांच्या उत्तरांचा आपण शोध घेऊ लागतो.

यू आर व्हाट यू इट, हे तर जगजाहीर आहेच. त्यामुळे आपण योगसाधना, व्यायाम करतो पण त्यासोबत आपण काय खातो, त्यामागे काही आहारविचार आहे का हे ही तपासून पाहिलेले बरे.

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

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

परिवर्तनाचा ध्यास आम्हा
.... आस त्याच्या पूर्तीची ...

डॉ. संजीवनी केळकर

2022 या नववर्षाच्या स्वागतासाठी मी एक कहाणी सांगणार आहे .कहाणी आहे सोलापूर जिल्ह्यातल्या सांगोला या आटपाट नगराची. याआटपाट नगराचा राजा होता दुष्काळ आणि त्याच्या राजवटीने सारी प्रजा त्रासली होती.जळण चारा आणि पाणी या चक्रात अडकून बायाबापड्या थकल्या होत्या. लाथाबुक्क्यांचे उन्हाळे सहन करत वेदनांचे सोहळे साजरे करत होत्या.कशाबशा जगत होत्या.डोळ्यातील पाण्या सोबत भाकर तुकडा गिळत होत्या.पोरांना पोटाशी धरून त्यांच्या भविष्याच्या काळजीने रात्र रात्र जागत होत्या.त्या आटपाट नगरीत काळोखच काळोख पसरला होता.एका गडद काळोख्या रात्री नवल घडलं.आटपाट नगरीच्या एका कोपऱ्यात मिणमिण प्रकाश दिसू लागला.बातमी जिकडेतिकडे पसरली.काळोखातच जगायला सरावलेले डोळे प्रकाशाच्या दिशेने जाईनात. कुणाला जाऊही देईनात.दोघी चौघी मात्र निघाल्या.थेट जिवाचा धडा करून उंबरठा ओलांडून गेल्या,प्रकाशाच्या दिशेने.पाहतात तो काय आटपाट नगरीमधील ४/६ शिकलेल्या महिला तिथं पणत्या लावत होत्या. धिटाई करून आलेल्या आयाबायांना आश्चर्य वाटलं. त्या विचारत्या झाल्या 'बायांनो तुमच्या हातात दिवा कसा? प्रकाश तुम्हाला मिळाला कसा?' ताईंनी उत्तर दिलं, 'बायांनो,आम्ही वसा घेतला आहे.'बाया विचारत्या झाल्या,'कोणता वसा?आम्हाला सांगा'. ताई म्हणाल्या 'उतू नका ,मातू नका,घेतला वसा टाकू नका.तर सांगतो. हा वसा आहे सबलीकरणाचा.यासाठी काय करावं?.. नीट ऐका.

आमचा धरुन मैत्रीचा हात

अन्यायावर करावी मात

आरोग्य रक्षण, कौशल्य विकसन, आर्थिक स्वावलंबन शिवाय मुलांना दर्जेदार शिक्षण आणि जलसंधारण.

इथे उजळलेल्या दिव्यातून आपली पणती उजळून घ्यावी. ज्योतीने ज्योत उजळण्याचा हा वसा पुढे न्यावा आणि आपल्या सोबत इतरांच्या घरातही प्रकाश उजळावा.

वसा ऐकला आणि बाया एक एक पणती

पदरात घेऊन त्यांच्या सख्या सयांना हाकारून प्रकाशाची इवली इवली ज्योत जागवू लागल्या.या ज्योतीमुळे आटपाट नगरीतील अंधार पांगळा होऊ लागला आणि सुखाचा समाधानाचा देव त्यांना प्रसन्न झाला. तो देव तुम्हा आम्हाला प्रसन्न होवो आणि साठा उत्तरांची ही कहाणी पाचा उत्तरी सुफळ संपूर्ण करण्यासाठी साऱ्यांचा हातभार मिळो हीच त्या देवाच्या चरणी प्रार्थना.

हा वसा कोणी दिला होता?आणि कसला होता? तो होता परिवर्तनासाठी महिला सबलीकरण, दर्जेदार शिक्षण आणि जलसंधारणाचा. मी डॉ.संजीवनी केळकर. .माता बालक उत्कर्ष प्रतिष्ठान या परिवर्तन चळवळीची संस्थापक सदस्य. सोलापूर जिल्ह्य़ातील सांगोला हे तालुक्याचे गाव पंढरपूर पासून अवघे ३२ कि मी अंतरावर.या पर्जन्यछायेच्या प्रदेशात बहुसंख्य लोकांना शेती आणि मेंढपाळीशिवाय उत्पन्नाचे दुसरे साधन नाही. कमी आणि अनियमित पडणाऱ्या पावसामुळे गरीबी पाचवीला पुजलेली. पितृप्रधान संस्कृतीमुळे स्त्रीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन ' उपभोग्य वस्तू ', असा!घराचा उंबरठा परवानगीशिवाय ओलांडणे, अंगभर शेलकट न पांघरता बाहेर पडणे, डोक्यावरचा पदर खांद्यावर येणे ...या अक्षम्य चुका!! नव्हे,नव्हे शिक्षापात्र अपराध! अशा वातावरणात नकार, अभाव,अपमान,वंचना यामुळे पसरलेल्या दाट काळोखात ग्रामीण महिलेचा आत्मविश्वास हरवून गेला होता.आम्ही विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून त्यांना हिंमत आणि किंमत देण्याचा प्रयत्न केला. त्या मुळे ग्रामीण स्त्रियांना आत्मसन्मान मिळाला आणि त्या मानाने जगू लागल्या. कशा होत्या या लाभार्थी स्त्रिया?.. अनेक चेहरे आणि अनेक प्रसंग डोळ्यासमोर तरळत आहेत.या स्त्रियांना आधार देऊन त्यांचे पुनर्वसन करण्याचं काम सोपे नव्हते. कितीतरी समस्या...... दुसऱ्या लग्नाला परवानगी देत नाही म्हणून पतीने घरातल्या हलकडीला फास लावून टांगून ठेवले ली सुभाबाई...कशीबशी सुटका करून रात्रीच्या अंधारात,पावसात,लपत छपत,पाच किलोमीटर चालून पहाटे माझ्या दारात टेकली,

तेव्हा तिला बोलताही येत नव्हतं. गळ्यावर दोराने आवळले होते त्या खुणा , पाठीवर मारायचे एवढे वळ की तीळ ठेवायला देखील जागा नव्हती..... दुसरी अशीच ! दारुड्या नवऱ्याने घरातलं सगळं सामान,चीज वस्तू विकून टाकल्यावर एक कालवड सांभाळून,तिला विकून पैसे मिळवण्याचे मनोरथ करणारी....पण तिला नकळत नवऱ्याने ती विकल्याचे कळताच नवऱ्याशी भांडणारी आणि त्या भांडणात नवऱ्याने तिचे दोन दात पाडून हाकलून दिलेली, जगण्याची इच्छा संपलेली सखूबाई, गोकुळाची वेगळी कथा.... नवरा मरून गेलेला,मूल बाळ झालेच नाही.सासरच्या लोकांवर भरोसा ठेवून जगणारी,पण तिचा मालमत्तेतील हक्क संपविण्यासाठी घरातल्यांनीच अनैतिक वर्तनाचा ठपका ठेवल्याने घायाळ होऊन मदतीसाठी आमच्याकडे आलेली ..पतीचे आणि त्याच्या भावजयी चे अनैतिक संबंध लक्षात आल्याने,दोघांनी मिळून तिला जाळून टाकण्याचा प्रयत्न केलेली राजाक्का,... लेक वारसा मुळे जमिनीची मालकीण झालेली पण दारुड्या नवऱ्याला ती विकण्यासाठी सही न दिल्याने

नवऱ्याने जाळून टाकलेले गव्हाचे उभे पीक पाहून, 'आता वर्षभर माझ्या पोरांना काय खायला देऊ?' म्हणत धाय मोकलून रडणारी उज्वला..... किती कितीजणींचे डोळे आम्ही पुसले आहेत... त्यांच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलवले आहे आणि त्यांच्या मुलांची देखील काळजी घेतली आहे. 'बाईला कशाला हवे शिक्षण? पायातच बरं राहतं पायातलं पायतण' असा सार्वत्रिक विचार असणाऱ्या समाजात शिक्षणाला पारख्या झालेल्या कितीतरी मुलींना आम्ही शिकण्याची संधी मिळवून दिली आहे. अंगभूत कौशल्यांना चालना दिल्यावर यशाचं शिखर गाठू शकणारी शोभा, मोठ्या कुटुंबात आत्मसन्मान गमावून जगणाऱ्या पतीला स्वतः कमावती होऊन सावरणारी सुशीला, शिलाई काम शिकून संसार यशस्वी करणारी रजनी, चमचमीत खाद्यपदार्थ करण्याचे प्रशिक्षण घेऊन उत्तम स्नॅक सेंटर चालवणारी उषा,ंं संगणक प्रशिक्षणामुळे नोकरी मिळालेल्या कितीतरी महिला....यांना सगळ्यांना आमच्या कौशल्य विकसन केंद्रातून दिलेली व्यवसाय प्रशिक्षणे 'जादूची कांडी'ठरली आहेत. याशिवाय आठवतात कितीतरी श्रमलक्ष्मी... पतपुरवठा मिळताच माणिक मोती पिकवणाऱ्या,दुभती जनावरे पाळून कुटुंबात धवलक्रांती घडवून आणणाऱ्या,संस्थेच्या सहकार्याने मिळालेल्या एका शेळीची पंचवीस-तीस शेळ्या करणाऱ्या चतुरा, गांडूळ खताचे प्रशिक्षण घेऊन स्वतःची शेती सेंद्रिय बनवणाऱ्या कितीतरी कर्तृत्ववान महिला ......ग्रामीण समाजामध्ये परिवर्तन घडवून आणण्याचा संस्थेचा संकल्प यशस्वी होतो आहे याची साक्ष देतात.महिला सबलीकरणासाठी आरोग्य,अन्यायाला प्रतिकार, कौशल्य विकसन, बचत गटांच्या माध्यमातून आर्थिक स्वावलंबन,उद्योजकता विकास आणि पर्यावरण साक्षरता हे महिला सबलीकरणाचे आमचे कार्य बिंदू आहेत.या प्रकल्पाला कोणतेही शासकीय अनुदान मिळत नसल्याने देणगीदारांच्या अर्थसहाय्यातून आम्ही यश मिळवू शकलो हे या ठिकाणी नमूद करणे आवश्यक आहे.महिला सबलीकरणासाठी त्यांच्या मुलांनाही दर्जेदार शिक्षण मिळणे गरजेचे आहे तरच परिवर्तनाला गती येईल हे जाणून, आम्ही 1983 मध्ये.. मन, मनगट आणि मेंदू या तिन्हीचा विकास करून माणूस घडवणारे दर्जेदार शिक्षण देण्यासाठी उत्कर्ष विद्यालयाच्या रूपाने सांगोल्याच्या शैक्षणिक क्षेत्रात प्रवेश केला.

आज शिशुवर्ग ते दहावीपर्यंत वर्ग असलेल्या आमच्या शाळेतील विद्यार्थी संख्या 1000 पेक्षा अधिक आहे.25 % विद्यार्थी कमी उत्पन्न असणाऱ्या शेतकरी कुटुंबातील आहेत आणि 50 % विद्यार्थी सांगोल्या पासून दहा ते पंधरा

किलोमीटरवर असणाऱ्या खेड्यांमधून येणारे आहेत. या विद्यार्थ्यांना परिवर्तनाची आस आहे. कष्ट करण्याची तयारी आहे .जिद्द आहे. सतत पुढे जाण्यासाठी धडपड करणारी ही ग्रामीण मुले शाळेतील स्नेहपूर्ण आणि आश्वासक वातावरणात खुलतात. वैशिष्ट्यपूर्ण वकृती आधारित अध्यापन पद्धतीमुळे ही मुले सर्व पैलूंनी विकसित होतातं. अनेक अडचणींमधून मार्ग काढून आमची मुले आज आय्सर पुणे, नायसर भुवनेश्वर येथे,आय आय टी चेन्नई, पवई येथे पोचली आहेत. अनेक माजी विद्यार्थी समाजामध्ये 'चांगली माणसे'अशी प्रसिद्धी मिळवत आहेत.

शाळेत येताना घरातील आणि शेतातील कामे करून ५/५ किलोमीटर चालत येणारी मुले शाळेला नवीन नाहीत.शेतातल्या पालेभाज्या जुड्या करुन बाजारात विकायला बसणारी मीरा....नॅशनल टॅलंट स्पर्धा परीक्षेत शिष्यवृत्ती प्राप्त ठरली आहे. परिस्थिती मुळे मजूर न लावता डाळिंबाच्या बागेची छाटणी दर वर्षी करणारे जुळे भाऊ ऋषी आणि प्रसाद ५वी शिष्यवृत्ती प्राप्त आहेत. कुटुंबाला हातभार लावण्यासाठी कोंबड्या पाळून अंडी विकणारी प्रतिक्षा जिल्ह्यात अव्वल आली आहे.कलेक्टर होण्यासाठी पैसे कमी पडू नयेत म्हणून छोट्या-मोठ्या सुट्टीत शेतात काम करून एका गड्या चे पैसे स्वतः मजुरी करून वाचविणारा पियुष, शाळेत येण्यासाठी प्रवासाचे पैसे जवळ नाहीत म्हणून शाळा बंद होण्याची शक्यता असताना शोधून दिलेल्या प्रायोजकाच्या देणगीमुळे शाळेत येऊ शकलेलीआणि 'महाराष्ट्राची बालवैज्ञानिक' म्हणून होमी भाभा सेंटर चे रौप्यपदक मिळवणारी तेजस्विनी...... कितीतरी अशी उदाहरणे आहेत!ही सारी गुणी मुले... खरेतर भारताचे भविष्य यांच्या हाती! परंतु योग्य मार्गदर्शनाच्या अभावी आणि पुरेसे आर्थिक पाठबळ नसल्याने आयुष्यात मात खातात. यांच्यासाठी आमचे उत्कर्ष विद्यालय प्रयत्न करत आहे. आमचा तिसरा कार्य बिंदू जलसंधारण. संगेवाडी येथे महिला सरपंचाच्या नेतृत्वाखाली पहिला बंधारा आम्ही बांधला.त्यानंतर वाटंबरे व गार्डी या दोन गावांमध्ये सेवा वर्धिनी च्या मार्गदर्शनाखाली व 'ॲटलास कोप्को 'यांच्या अर्थसहाय्यातून आम्ही नवीन बंधारे बांधून तसेच जुने बंधारे व पाझर तलाव दुरुस्त करून, गावातल्या विहिरींचा लोकसहभागाने गाळ काढून ही तीनही गावे आता पाणीदार केली आहेत.हरितक्रांतीची येथे चाहूल लागली आहे. सांगोला तालुक्याच्या ग्रामीण भागात परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी 43 वर्षे केलेल्या आम्हा महिलांच्या तपश्चर्येचे हे फळ आहे. या विविध उपक्रमांमुळे लाभ झालेल्या

लाभार्थींची संख्या ५०,००० च्या जवळ आहे. या परिवर्तन चळवळीसाठी आपण अर्थसहाय्य करावे ही विनंती या लेखाच्या माध्यमातून करते आहे. संस्थेला परदेशी चलनामधून देणगी जमा करण्याचा परवाना प्राप्त आहे. देणगी देण्यासाठी संपर्क...

डॉ.संजीवनी केळकर ... +91 9421063826

रेणू रानडे.. +1 6309867358

Andrew Lederer (BSI) +1 6508237507

Email: alederer@usa.net

.अधिक माहितीसाठी matabalak.org या वेबसाईटला जरूर भेट द्या.

सागराचे ज्ञानामृत

स्मिता कुलकर्णी

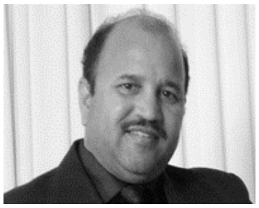
जीवन हा एक गतिमान अनुभव आहे. खूपदा असं वाटतं कि आपण एका स्थिर, चाकोरीत जगत आहोत पण खरं तर आपण जीवनाच्या निरंतर प्रवाहाबरोबर सतत वहात असतो. युगेनयुगे चालू असलेल्या जन्म-मृत्यूच्या चक्राप्रमाणेच आपल्या भावना, मनाचा कल, समजुती आणि आणि त्यानुसार तयार होणारी व्यक्तिमत्वे येत-जात राहातात पण कधीतरी एखादी परिस्थिती, एखादी घटना आपल्या समजुतींचा पगडा बदलण्यास करणीभूत होते आणि मनाचा परीघ विस्तृत होण्यास मदत होते. कधी कधी एखादी गोष्ट अशीही होते कि ज्यामुळे आपण आकसून जाऊन आपल्या मनाच्या (हार्डवायर्ड) आखीव वर्तुळात पुनःश्च माघारी फिरतो.

मनाच्या विचारांची होणारी जडण-घडण, विस्तृतता आणि त्याचे आकुंचन पावणे नैसर्गिक असते, एखाद्या तणाव देणाऱ्या परिस्थितून जाताना मन पटदिशी आकुंचन पावते कारण ती त्याची तणावाशी सामना करण्याची स्वाभाविक यंत्रणा आहे. पण स्वतःच्या छोट्या विश्वात राहून मिळणारं तात्पुरतं समाधान जीवनाच्या प्रवासाचा आनंद घेण्यात व देण्यात किती उपयोगी पडतं? आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर आपण काही तरी नवं शिकत असतो. पुढे जाणारं वय, आजूबाजूची बदलणारी परिस्थिती, नवी नाती, नवीन भेटणारी माणसे, या सर्वांबरोबर हातमिळवणी करताना मात्र खरा कामास येतो तो परिस्थिती समजून घेऊन, संवेदशील बनून, वागणूक दुरुस्त करण्याचा स्वभाव! त्यानंतर मात्र आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलू लागतो आणि आपण येणाऱ्या चढ-उतारांना स्विकारत, आत्मविश्वासाने आणि कृतज्ञतेने आयुष्य निर्मळ आनंद घेत जगू शकतो. नुकत्याच केलेल्या मावी बेटाच्या सहलीत समुद्राबरोबर घालवलेल्या काही क्षणांनी असे अनेक प्रश्न व विचार मनात रुंजी घालू लागले. जीवनाचा शोध घेण्याची अशी वैचारिक प्रक्रिया आपापल्या कुवतीप्रमाणे, प्रत्येक जण कधी न कधी करत असतो. कधी कधी अगदी जादू झाल्यासारखा एखादा मनाला अत्यंत भिडणारा क्षण त्या प्रश्नांचं समाधानकारक उत्तर सापडण्यासाठी पुरेसा होतो.

अथांग पसरलेला समुद्र पाहताना त्याच्या अगाधतेची नुसती कल्पनाच करु शकत असताना मला मनुष्याच्या खुजेपणाची जाणीव सतत बोचत राहू लागली. त्यात राहणाऱ्या अपरिमित प्राणीमात्रांना सामावून घेऊन स्वतःच्या असीमतेने कुठलीही अपेक्षा न ठेवता आनंद देणारा तो विशालहृदयी अर्णव मनाला हळुवारपणे हेलकावून गेला. वेळ आणि काळाचे भान न ठेवता शक्य तितकी सर्वदूर पसरणारी त्याची प्रत्येक लाट मला तिच्या नादाबरोबर तिची कलात्मकताही दाखवू लागली. किनाऱ्यावर चालणाऱ्या प्रत्येक येणाऱ्या जाणाऱ्या माणसाला अल्लड्पणे स्पर्श करून त्याला प्रसन्न करणारी तिची खुबी मला एखाद्या खेळकर बालकासारखीच भासू लागली. कुठल्याही नियम आणि बंधनांची तमा न बाळगता सकारात्मक ऊर्जा देणारा तो विशाल उदरी महासागर मला खूप खूप शिकवून गेला. त्याला भेटायला येणारी माणसे तरी किती वेगवेगळी! अनेक पंथांची, अनेक देशांची, अनेक रंगांची, अनेक भाषा बोलणारी, एक ना दोन, पण हा समुद्र मात्र कुठल्याही प्रकारचा भेदभाव न करण्यात पटाईत! हा पठ्ठ्या मुक्त हस्ताने प्रत्येकाला आनंद वाटतच रहातो! का येतात हे लोक इतक्या दूरवरून त्याला भेटायला? कारण तो सर्वांकडे समभावाने बघतो. त्याच्या सानिध्यात सर्वानाच विसावा मिळतो. त्याच्या नुसत्या दर्शनानेच मन ताजेतवाने होते. त्यात राहणारे जीवही किती अनंत प्रकारचे! दिवसाच्या कुठल्याही वेळेला त्याला भेट दिली तरी तो आपला सहस्त्र लाटांनी तुमचे स्वागत करायला उच्छुकच! त्याच्या पाण्याचा स्पर्श, त्याचा आवाज, त्याचे रूप, त्याच्या भोवतीचं सृष्टीने सजवलेलं सौंदर्य, सगळंच अचाट! "मी हा असा आहे, तुम्ही त्याचा अर्थ तुम्हाला हवा तास लावावा" असच जणू तो मला मूकपणे सांगत होता. जरा सुद्धा अनिश्चितता न बाळगता, सर्वांना सामावून घेणाऱ्या त्या सागराला पाहून त्याच्या तुलनेत, आपण त्याने किनाऱ्यावर पसरवलेल्या वाळूचा एक लहानसा तरी कण आहोत का असा प्रश्न मला पडला.

मनाच्या अनेक पदरांमधला, अहंभावचा पदर खूपच घट्ट आणि संकुचित असतो. आपण इतरांपेक्षा वेगळे आणि श्रेष्ठ असल्याचा पूर्णतः चुकीचा समज करून देण्याचा त्याचा हातखंडा आपल्याला सतत अतिसामान्य व बोथट विचारसरणीने आयुष्य जगण्यास कारणीभूत करतो. ती समजूत कायम ठेऊन कोणत्याही परिस्थितीत स्वतःचे महत्व राखणे हे त्या अहंकाराला चांगले अवगत असते. त्या पदराला दूर सारून हळूच एक एक पाऊल पुढे टाकत गेलं कि मात्र हळूहळू स्वातंत्र्याचं दार उघडू लागतं कारण प्रकाशाची किरणे आपसूकच आत प्रवेश करतात. त्या लख्ख प्रकाशात कळून येतं कि सर्व सजीव प्राणिमात्रांना, त्यांना जिने निर्माण केले आहे, त्याच भव्य शक्तीच्याच रूपात पहाणे किती सोपे आहे! एकाच ऊर्जेची तर आपण सर्व बीजे आणि प्रतीके! मग का नाही सागरासारखी आपली दृष्टीही विशाल, वाच्छल्याची आणि एकात्मतेची ठेवायची? मनाला भिडणाऱ्या निरपेक्ष शांततेने मी गहिवरून गेले आणि मनोमनी त्या सागराला कृतज्ञतेने साष्टांग दंडवत घातला.

स्मिता कुलकर्णी
01/29/2022



काव्यवाचन

अजित नातू

मूस्कूराते दिखते है मेरे रास्ते
बाजू कि नदिया आसू बहेते

चमकते है मेरे मैलोंके पथ्थर
मिलेंगे नीवमें पसीना के थर

उपरसे मस्तीमे चले मेरे रास्ते
देखो पावतले घीसी हूई कसरते

ये पूल मेरा चला चट्टानो कि ओर
इसको संभाला सिर्फ नाजूक डोर

जग देखे मजबूत रास्ते कैसे बने
झाको तो मिले दबे पानी के झरने

कितने वजन संभालते है ये रास्ते
कितने पत्थर सहे समाये तेरे वास्ते

अगर बाते करो रास्तोंसे एकान्तमे
आंसू अपमानसे ही ये बने अन्तमे

है कोई मुसाफिर, जो समझे मेरे वास्ते
ये अंदरुनी बात, फिरे देखते मेरे रास्ते !

पोटोबा

सौ. मीनल जोशी

फ्लॉवर-बटाटा रस्सा

फ्लॉवरचे तुरे काढून, बटाटा चिरून पाण्यात घालून ठेवा. ओला नारळ+हिरवी मिरची+, आलं, लसूण , कोथिंबीर असं सगळं एकत्र वाटून घ्या

तेलात मोहरी, जिरे, हिंग, कढीपत्ता फोडणी करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा घाला. कांदा परतत आल्यावर त्यात लाल तिखट आणि वाटण घाला. हे सगळं, बाजूने तेल सुटेस्तोवर भरपूर परतून घ्या. मग त्यात हळद, जिरेपूड, धनेपूड आणि काळा मसाला घालून परत थोडं परतून घ्या. नंतर फ्लॉवर आणि बटाटा घालून एक वाफ आणा आणि नंतर त्यात गरम पाणी घालून छान उकळी आणा शेवटी मीठ आणि थोडं दाण्याचं कूट घाला. भाजी शिजल्यावर आणि रस्सा छान मिळून आल्यावर किंचीत गूळ घालून गॅस बंद करा. भाजी तयार !

CHICAGO'S PIZZA
With-A-Twist

sanskrit
new age indian

पोटोबा

सौ. जान्हवी कुलकर्णी

Vegan Parmesan Cheese

1 कप भाजलेले काजू

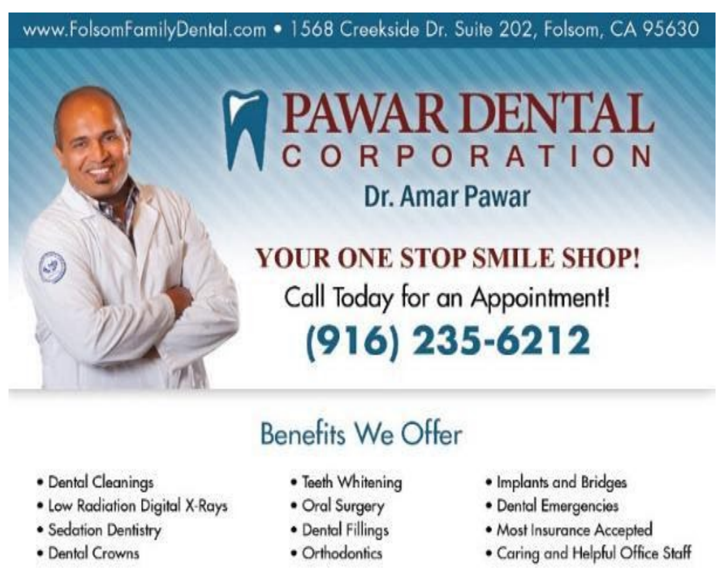
1 कप भोपळा बिया

1/ कप HEMP बिया

2 चमचे नूच

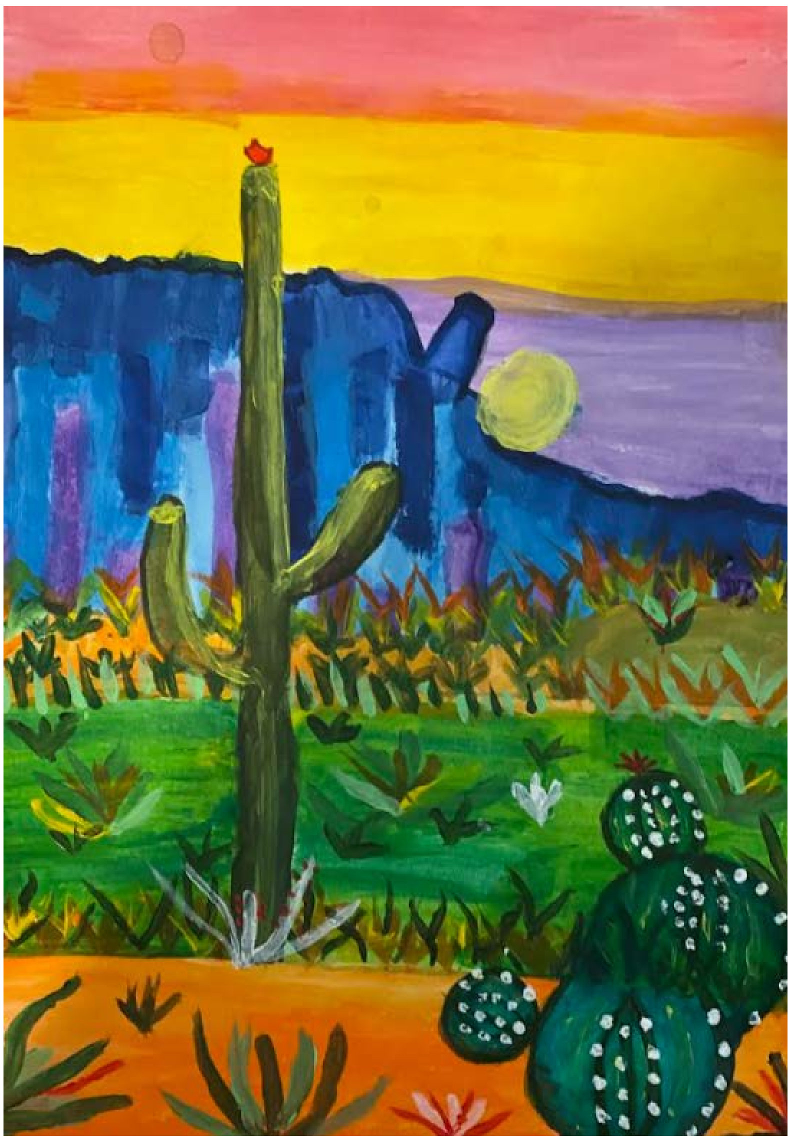
चवीनुसार मीठ, लसूण पावडर, कांदा पावडर, चिली फ्लेक्स

फूड प्रोसेसरमध्ये फिरवा आणि तयार !



बालमित्र

शनाया राणे



इरा कुलकर्णी