



॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥

NEW ENGLAND MARATHI MANDAL

एप्रिल २०१९

शालिवाहन शके १९४१
विकारी संवत्सर

अनुबंध





अनुक्रमणिका

• संपादकीय	
• अनुबंध संपादक समिती	
• अध्यक्षीय मनोगत	
• कार्यकारिणी समिती	
• मागोवा	
• ललित लेख	
○ देववाणी -संस्कृत मधील सुभाषित भांडार	- वैजयंती जोशी
○ विपश्यनेचा योगायोग	- रजनी पवार
○ अंदमान सावरकरांची कोठडी	- ज्योती जोशी
○ अंदमान क्षणचित्रे	- ज्योती जोशी
○ धावायलाही पैसे	- श्रीधर कुलकर्णी/केदार रिसबुड (अनुवाद)
○ श्री पेयपुराण	- अतुल देशपांडे
• कथा	
○ गोपी टांगेवाला	- भास्कर पवार
○ सुरकुत्या	- सुशीला पटेल
○ गिव्ह टू रिसिव्ह	- प्राजक्ता आठल्ये
• कविता	
○ आई	- भास्कर पवार
○ फुगडी	- पुष्पा जोशी
• कला	
○ रांगोळी	- संगीता देशपांडे
• आरोग्य मंत्र	
○ The Risks of Unregulated Media Use by Children - डॉ. स्वाती साने	
• पर्यटन	
○ The North Arizona trip	- सायली वैद्य
• बालजगत	
○ हिरव्या चक्षुंची स्त्री	- सेजल शिरोळे (९ वर्षे)
○ माझे घर (चित्र)	- सान्वी खरे (४ वर्षे)
○ इडली मराठी कविता	- शारव खरे (१० वर्षे)
○ माझे आवडते पुस्तक (चित्र)	- निमिष कुंटे (१० वर्षे)
○ अफलातून अर्णव जिराफाला वाचवतो	- अर्णव जोशी
○ सोडवा कोडी	- शरयू जोशी
○ शब्द कोडे	- रोहिणी जोशी
• युवाविभाग	
○ चित्र १	- ऋजुता दीक्षित (१४ वर्षे)
○ चित्र २	- रेणुका लाटे (१२ वर्षे)
• आवाहन (पुढचे लिखाण)	



विशेष आभार



Always Going Above And Beyond... Someone You Can Trust.

Buying and Selling your home can be a challenging and overwhelming experience. My personal attention to your transaction will ELIMINATE that stress. Allow me to help you with this important life event. I will walk you through the entire process step by step. Take advantage of my up-to-date market research and proven marketing techniques to get the best price. You can count on my local real estate and community knowledge, effective communication skills, and above all, my integrity as I negotiate your real estate deal.

There are NO fees for Buyer representation. My buyer consultation services are FREE of cost. Call 978-257-6006 for an informal, no strings attached, free of cost consultation regarding your real estate needs. I am committed to getting the results you deserve. I won't just find you a house, I'll find you a HOME!



Sangeeta Shere,
REALTOR®
Buyer/Seller consultation



Coldwell Banker
Residential Brokerage
97 Great Road
Acton, MA , 01720

*I have recently sold
properties in Acton, Westford,
Northborough, Chelmsford,
Billerica, Medford, Ashland,
Stoneham and Lexington.*

978.257.6006 (c)
sangeeta.shere@nemoves.com

Coldwell Banker and the Coldwell Banker Logo are registered service marks of Coldwell Banker Real Estate LLC. Coldwell Banker Residential Brokerage is owned by a subsidiary of NRT LLC. If you have a brokerage relationship with another agency, this is not intended as a solicitation.

SANGEETASHERE.CBINTOUCH.COM



संपादकीय

नमस्कार वाचक मित्रमैत्रिणींनो,

अनुबंधच्या अमेरिकेत आणि भारतात असलेल्या असंख्य वाचकांना हिंदू नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा.

हेमंत आणि शिशिराच्या थंडीने गारठून गेलेल्या निसर्गाला नवजीवन देणारा वसंत ऋतू आणि न्यू इंग्लंड मधील मंडळींसाठी तर फारच खास असतो. पिवळी, जांभळी, लाल, नारंगी रंगाची फुले, कोवळी कोवळी तांबूस हिरवी पालवी म्हणजे निसर्ग साजरा करत असलेला एक उत्साह, नव पालवीच्या आगमनाचा सोहळाच जणू

वसंत ऋतू हा जणू ऋतू नवचैतन्याचा, सृष्टीत नव्याने नवीन चैतन्य प्रेमाने पेरण्याचा,
वसंत ऋतू हा जणू ऋतू समर्पणाचा, नव्या जुन्याच्या सोबतीने चालण्याचा.

यंदाच्या वर्षी असाच नवउत्साह घेऊन मंडळाची २०१९-२० समिती नेमली गेली. त्यातूनच अनुबंधच्या संपादनाचे काम करण्याची जबाबदारी माझ्याकडे सोपविण्यात आली. संपादनाचे नवीन काम स्वीकारल्यानंतर मला ह्या आधीच्या संपादक शिल्पा कुळकर्णी ह्यांनी उदार मनाने केलेली मदत अत्यंत मोलाची ठरली. लगेच संपादकीय समिती कशी असावी ह्याचा विचार करून, कामाला सुरुवात केली. अनुबंध यंदा सहाव्या वर्षात पदार्पण करत आहे. मागील संपादकीय समिती आणि NEMM समिती यांच्या कष्टाने नावारूपाला आलेल्या या त्रैमासिकाने आता बाळसे धरले आहे. त्यालाच पुढे नेण्याचे काम आम्ही मंडळी करणार आहोत. अनुबंधच्या माध्यमातून नवीन लेखकांसाठी व नवीन वाचकांसाठी एक प्लॅटफॉर्म उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न आमची सामिती करेल. त्याचाच एक भाग म्हणून, आम्ही सर्व सभासदांना ई-मेल द्वारे साहित्य पाठविण्याचे आवाहन केले. आम्हाला उत्तम प्रतिसाद मिळाला. त्यातूनच एप्रिल २०१९ च्या अंकाची निर्मिती झाली.

या अंकात नुकतेच मराठी भाषेची गोडी लागलेल्या लहान मुलांपासून ते प्रौढांना वाचायला आवडेल असे साहित्य देण्याचा प्रयत्न करत आहोत. अनुबंधसाठी सातत्याने लेखन करत असलेले आणि वाचकांना ओळखीचे लेखक यांच्या साहित्याचा समावेश आहे तसेच लेखनाचा अनुभव नसतानाही लेख लिहिणाऱ्या नवीन लेखकांचा समावेश आहे. लहान मित्रमैत्रिणीसाठी त्यांनीच काढलेली काही चित्रे, शब्दकोडी, चित्रकथा आहेत. 'युवा विभाग' या सदरात टीनएजर मुलामुलींचे साहित्य पाहायला, वाचायला मिळेल. आपल्या घरातील प्रत्येक Teen ला समजेल आणि वाचता येईल असा 'Unregulated Media Usage' या विषयावरील एक अभ्यासपूर्ण लेख बालरोगतज्ज्ञ डॉ. स्वाती साने यांनी लिहिला आहे. तो प्रत्येक पालकाला माहितीपूर्ण ठरेल. तसेच जेष्ठ लेखिका ज्योती जोशी, पुष्पा जोशी यांनी अतिशय उत्साहाने लिहिलेले साहित्य देत आहोत. आपल्या सगळ्यांच्या माहितीची स्पर्धा म्हणजे 'बोस्टन मॅरेथॉन', यात भाग घेण्यासाठी केलेल्या तयारीचा एक अनुभव, पर्यटनाचा लेख असे बरेच काही साहित्य तुम्हाला वाचनासाठी देत आहोत. संस्कृत हि बोलीभाषेतून कालबाहय झालेली भाषा पण त्यातील उत्तम अर्थाची सुभाषिते आपल्याला " देववाणी- संस्कृतमधील सुभाषित भांडार ' या लेखातून वाचायला मिळतील. दर्जेदार कथा आणि कविताही आवडतील अशी खात्री आहे.

अनुबंधमधील सर्व साहित्याचा आनंद घ्या आणि आमचा उत्साह वाढवा. आपल्या अभिप्रायातून कौतुक आणि कानउघाडणी करा. आमच्या वरील स्नेह कायम ठेवा हि विनंती धन्यवाद.

आपली,
सौ सीमा कानिटकर



अनुबंध संपादक समिती

संपादक : सीमा कानिटकर

संपादक सहाय्य : मिलिंद कानिटकर
संतोष साळवी
चेतन विधाते

मांडणी व सजावट : अमेय परांजपे

जाहिरात सहाय्य : रवी कुलकर्णी

मुखपृष्ठ छायाचित्र : शमिका कानिटकर (१३ वर्षे)



अनुबंध मासिकात जाहिरात करण्यासाठी कृपया संपर्क करा:

सीमा कानिटकर (संपादक) - seema.kanitkar@nemm.org
रवी कुलकर्णी (वित्त) - ravi.kalkarni@nemm.org

***लेखांत व्यक्त झालेली मते ही पूर्णपणे संबंधित लेखकांची आहेत. न्यू इंग्लंड महाराष्ट्र मंडळ तसेच संपादक समिती त्यांच्याशी सहमत असेलच असे नाही.
***अंकासाठी सर्व काळजी घेतली गेली असली तरी छपाईत किंवा अन्य इतरत्र काही चूक भूल झाली असल्यास उदार मनाने ती नजरेआड कराल अशी आशा आहे.

***अनुबंध मासिकामध्ये सुशोभीकरणासाठी वापरण्यात आलेली चित्रे ही माहिती अंतर्जालातून घेण्यात आलेली आहेत. त्यांचे मालकी हक्क संबंधित मालकांकडे असून न्यू इंग्लंड महाराष्ट्र मंडळाकडे नाहीत.



अध्यक्षीय मनोगत

रेशमी गुडी, लिंबाचे पान, नव वर्ष जावो तुम्हां सर्वांना छान!!!

नमस्कार मंडळी,

सर्वप्रथम NEMM समिती तर्फे तुम्हा सर्वांना गुडी पाडव्याचा हार्दिक शुभेच्छा!!

नवीन अध्यक्ष ह्या नात्याने मी तुम्हाला माझी ओळख करून देतो. माझे नाव "संतोष साळवी" आणि मी नाशुआ गावात गेली वीस वर्षे राहतो आहे. मला सोशलवर्कची पहिल्यापासूनच आवड आहे. मी २०१५-२०१६ च्या समितीमध्ये "उपाध्यक्ष" होतो, BMM मध्ये देखील विविध समितीमध्ये २-३ वर्षे काम केले आहे. त्या व्यतिरिक्त शिशुभारती - नाशुआ, YMCA advisory बोर्ड, साई टेम्पल इत्यादी मध्ये बरीच वर्षे काम केले आहे.

एक गोष्ट मात्र मी अभिमानाने सांगू शकेन, "NEMM/BMM" मध्ये केलेले कार्य मी कधी विसरणार नाही. मंडळाच्या रूपाने मला "संपूर्ण कुटुंब" हा अनुभव खऱ्या अर्थाने अमेरिकेत मिळाला आहे. कधीही कुठल्या मदतीसाठी, माझे मराठी मित्र-मैत्रीणी नेहेमीच तयार असतात.

तर पुन्हा एकदा तुम्हा सर्वांबरोबर काम करण्याची संधी दिल्याबद्दल मनपूर्वक आभार. तुमच्या सर्वांच्या सहकार्याने, आमची समिती पुढची दोन वर्षे नवीन उपक्रम, उत्तम मनोरंजनाचे कार्यक्रम, सामाजिक कार्ये असे उपक्रम करण्याचा नक्कीच प्रयत्न करील ह्याबद्दल मला खात्री आहे.

सर्वप्रथम जेव्हां मला विचारण्यात आले की तू २०१९-२० मध्ये "अध्यक्ष" होशील का? माझ्या इतर जबाबदाऱ्यांमुळे, मी हि जबाबदारी घेण्याचे टाळले. जेव्हां डिसेंबर पहिल्या आठवड्यातही कोणी पुढे आले नाही, तेव्हा पुन्हां एकदा विचार केला की जो समाज मला मनापासून आवडतो, मग त्याच्याबरोबर काम करायला कसली भीती, जर त्याच्या अपेक्षेला कमी पडलो तर सगळे आपलेच आहेत, सांभाळून घेतील....

सर्वप्रथम कुठचेही काम सुरळीत पार पाडायचे असेल तर टीम चांगली असणे महत्वाचे असते. आधीच्या समितीच्या सहकार्याने आणि माझ्या मित्रमैत्रीणींमुळे हे काम व्यवस्थित पार पाडले. आमच्या समितीमध्ये सगळ्या विभागातले आणि वयोगटातले मॅम्बर्स घेण्याचा प्रयत्न केला. असे करण्यामागे उद्देश एवढाच की पूर्ण समाजाशी जवळीक व्हावी आणि सगळ्या वयोगटाच्या लोकांचा विचार केला जावा.

शेवटी आमची पंधरा जणांची समिती डिसेंबरच्या अखेरीला तयार झाली. पहिला संक्रातीचा प्रोग्रॅम १९ जानेवारीला ठरला, वेळ फार कमी होता, पण सगळ्या समितीचा उत्साह आणि सहकार्यांमुळे आम्ही संक्रातीचा दर्जेदार कार्यक्रम सादर करू शकलो. आमचा पहिला कार्यक्रम तुम्हा सर्वांच्या सहकार्यानेच व्यवस्थित पार पडू शकला, तुम्ही सर्वांनी हिमवादळाची भीती न बाळगता मोठ्या उत्साहाने कार्यक्रमात भाग घेतला, त्याबद्दल तुम्हा सर्वांचे मनपूर्वक आभार!!!

आता पाडव्याची तयारी जोरदार चालू आहे. तुम्हाला कार्यक्रमाची रूपरेषा मिळाली असेलच. आम्ही लोकल दोन अंकी नाटक "प्रेमपत्र" घेऊन येत आहोत, विषय थोडा वेगळा आहे, कलाकार उत्तम दर्जाचे आहेत आणि प्रेक्षकांना खिळवून ठेवतील ह्याबद्दल मला खात्री आहे. त्याचबरोबर आम्ही सिनियर मॅम्बर रेकग्निशन, रिअल इस्टेट इन्फो सेशन, शोभा यात्रा, पाक कला स्पर्धा इत्यादी घेऊन येत आहोत. तुम्हा सगळ्यांना पाडव्याचा कार्यक्रम आवडेल अशी आशा बाळगतो.

तर चला भेटूया १३ एप्रिलला दुपारी १:३० वाजता McCarthy Middle School!!!!

- संतोष साळवी



कार्यकारणी समिती (२०१९-२०)



संतोष साळवी



सुहास कासार



सीमा कानिटकर



रवी कुलकर्णी



अंजली माईणकर



अमेय परांजपे



अर्चना पानवलकर



बकुल कानडे



चंद्रकांत शिरोळे



चेतन विधाते



मिलिंद रानडे



संदीप आडगावकर



श्वेता साळवी



स्मिता लाटे



स्वाती शिंदे



मागोवा

नमस्कार मंडळी, शनिवार दिनांक १९ जानेवारी २०१९ च्या संध्याकाळी न्यू इंग्लंड मराठी मंडळाचा मकर संक्रांतीचा कार्यक्रम अत्यंत उत्साहात साजरा झाला. यावेळी तब्बल ३५० मराठी मंडळींची उपस्थिती होती. मंडळाच्या भगिनीं साठी हळदी कुंकू, बालकांचे बोरनहाण, बच्चेकंपनी साठी "Kite Making Craft Acitivity" तसेच सर्व कुटुंबाला बघता येतील अश्या तीन एकांकिका असा भरगच्च कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता.त्याच कार्यक्रमाची काही क्षणचित्रे





ललित लेख

देववाणी - संस्कृत मधील सुभाषित भांडार

वैजयंती जोशी

आपण आपल्या रोजच्या बोलण्यात आणि व्यवहारात अनेक प्रकारांनी आपली बाजू व आपले मुद्दे दुसऱ्यांना पटवून देण्याचा प्रयत्न करीत असतो जसे की कुटुंबातले सदस्य, कामावरील अधिकारी वा सहकारी, मित्रमैत्रिणी इत्यादी. व्यवसाया निमित्त तर अनेकांना बरेचदा presentations आणि भाषणे पण द्यावी लागतात. अशा प्रसंगांमध्ये बरेच वेळा आपण English, Greek, Roman अशा वेगवेगळ्या भाषांमधील म्हणी आणि वाक्प्रचारांचा उपयोग आपली बाजू अजून भक्कम करण्यासाठी करत असतो. बहुतांशी, असे इतर भाषांमधील वाक्प्रचार वापरले की आपल्याला आपण अजून विद्वान झाल्यासारखे पण वाटत असते!!

पण खरेतर आपल्या भारतीय भाषा आणि त्याहीपेक्षा प्राचीन असलेल्या संस्कृत भाषेत सुविचार आणि सुभाषिते ह्यांचे खूप मोठे भांडार आहे. ह्या सुभाषितांचा आयाम पण खूप मोठा आहे. अत्यंत कठीण असे विषय ही सुभाषिते २ ते ४ श्लोकांमधून, अगदी सोप्या प्रकारे, भाषेचे नुसते नियमच न पाळता, भाषेचे सौंदर्य वाढवून आपल्या पर्यंत पोहोचवतात. ह्या सुभाषितांचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे बहुतेक ठिकाणी सुभाषितकारांनी स्वतःची नामोनिशाणी सुद्धा न देता, विषयांवरच भर दिलेला आहे.

माझे स्वतःचे अत्यंत आवडते सुभाषित हे काळावर आहे, जे विदुरांनी धृतराष्ट्र ह्याला महाभारतात सांगितलेलं आहे. माझ्या मते ह्या दोन ओव्या म्हणजे सगळ्या आधुनिक शास्त्रीय प्रमेयांचा सारांश आहे.

कालः पचति भूतानि, कालः संहरते प्रजाः।

कालः सुप्तेशु जागर्ति, कालो हि दुरतिक्रमः॥

अर्थात:- काळ हा सर्व प्राणिमात्रांना गिळून टाकतो. काळच सृष्टिचा विनाश करतो. प्राणिमात्र झोपल्यावर सुद्धा काळ त्यांच्यात विद्यमान राहून स्वतः मात्र जागा असतो. काळाचे अतिक्रमण कोणीच करू शकत नाही, त्याला उल्लंघू शकत नाही. काळ हा अजेय आहे.

अशीच काही अमूल्य सुभाषिते ह्या लेखात प्रस्तुत करते आहे. वाचकांच्या सोयीसाठी, सुभाषितांचे अर्थ दिले आहेत आणि त्यांचे विषयांनुसार वर्गीकरण पण केलेले आहे.

जेव्हा केव्हा, ह्या सुभाषितांचा उपयोग आपण आपले संभाषणचातुर्य वृद्धिंगत करण्यासाठी कराल, तेव्हा त्या अनामिक सुभाषितकारांना जरूर अभिवादन करा अशी मी आपल्याला विनंती करते!

ईशस्मरण

१.

शरीरं स्वरूपं नवीनं कलत्रं धनं मेरुतुल्यं यशश्चारु चित्रम् |

हरेरङ्घ्रिपद्मे मनश्चेन्न लग्नं ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम्॥



अर्थात:- शरीर कितीही सुंदर असेल , पत्नी कितीही मनमोहिनी असेल , धन कितीही सुमेरु पर्वतासमान असेल आणि सर्व संसारात कितीही नाम प्रसिद्ध झालेले असेल तरीपण जोपर्यंत जीवन देणाऱ्या श्रीहरिच्या चरणकमलामध्ये मन रमत नाही, तोपर्यंत जे काय मिळवले ते सर्व बेकार आहे.

२.

हरिर्हरति पापानि, दुष्ट-चितैरपि स्मृतः।

अनिच्छयापि संस्पृष्टो, दहत्येव हि पावकः॥

अर्थात:- इच्छा किंवा अनिच्छा, सावधानी किंवा असावधानी, ह्या पैकी कशानेही ज्या प्रकारे अग्निच्या स्पर्शाने भाजल्या जातेच कारण जाळणे हा अग्नीचा स्वभाव आहे, त्याप्रकारेच श्री हरि नाम (ईश्वर स्मरण) हे श्रद्धा, प्रेम किंवा अनिच्छेने घेतले, अथवा दुसऱ्या कुठल्याही तऱ्हेने कानावर पडले तरीही ते पापांना भस्म करते.

विद्या व विद्वान

१.

विद्वत्त्वं च नृपत्वं च नैव तुल्यं कदाचन।

स्वदेशे पूज्यते राजा विद्वान्सर्वत्र पूज्यते॥

अर्थात:- विद्वत्ता आणि राजेपणा हे केव्हाही बरोबरीचे नसतात. राजाला(फक्त)आपल्या देशात मान मिळतो.(पण) विद्वानाला सर्वत्र मान मिळतो.

२.

न चोराहार्यम् न च राजहार्यम् न भ्रातृभाज्यं न च भारकारि।

व्यये कृते वर्धत एव नित्यं विद्याधनं सर्वधनप्रधानम्॥

अर्थात:- ज्या धनाला ना चोर चोरू शकतात, ना राजा हरण करू शकतो, ना बंधुजांनांमध्ये वाटल्या जाऊ शकते, ज्याचा कधीही भार होत नाही, जे नित्य व्यय करून सुद्धा वाढते, असे विद्यारुपी धनच सर्वधनांमध्ये प्रधान आहे.

सज्जन व गुणीजन

१.

रविश्चन्द्रो घना वृक्षा नदी गावश्च सज्जनाः ।

ते परोपकाराय युगे दैवेन निर्मिता ॥

अर्थात:- सूर्य, चन्द्र, मेघ, वृक्ष, नदी, गाय आणि सज्जन – ह्यांना ईश्वरानी प्रत्येक युगात परोपकारासाठीच निर्माण केलेले आहे.

२.

स्वभावं न जहात्येव साधुरापद्रतोऽपि सन् ।

कर्पूरः पावकस्पृष्टः सौरभं लभतेतराम् ॥

अर्थात:- संकट कोसळलं म्हणून सज्जन स्वतःचा स्वभाव कधीही सोडत नाही. कापराला अग्नीचा स्पर्श झाला; जळून नाहीसा होण्याची वेळ आली ; तरी तो अधिकच सुगंधित होतो.

३.

यदि सन्तं सेवति यद्यसन्तं तपस्विनं यदि वा स्तेनमेव।

वासो यथा रङ्गवशं प्रयाति तथा स तेषां वशमभ्युपैति॥

अर्थात:- ज्या प्रकारे कपडा एखाद्या रंगात टाकल्यावर त्याच रंगाचा होतो, त्याच प्रकारे सज्जनांच्या संगतीमुळे सज्जनतेचा तथा तपस्वी संगतीमुळे तपश्चर्येचा रंग चढतो. (सत्संग)



४.

गुणाः अनुक्ताः अपि ते स्वयं यांति प्रकाशताम् ।

छाद्यमाना अपि सौगंध्यम उदवमति एव मालती ॥

अर्थातः- एखाद्याच्या अंगी असणारे गुण वर्णन करून संगितले नाहीत तरी ते आपोआपच बाहेर प्रकाशात येतात. जाईची वेल झाकली तरी देखील ती आपला सुगंध बाहेर टाकते. गुणी माणसाना आपली जाहिरात करावी लागत नाही.

५.

एकचक्रो रथो यन्ता विकलो विषमा हयाः।

आक्रमत्येष तेजस्वी तथाप्यर्को नभस्तलम्॥

अर्थातः- ज्याप्रमाणे एक चाकाचा रथ, विकलांग सारथी आणि विषमांक अश्व (७) असूनही तेजस्वी सुर्य संपुर्ण आकाशात नेमाने संचार करतो तद्वतच तेजस्वी मनुष्य कोणतेही न्युन आड येऊ न देता प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करून पराक्रम गाजवित राहतो.

शत्रु व दुर्जन

१.

अग्निशेषमृणशेषं शत्रुशेषं तथैव च ।

पुन्हः पुन्हः प्रवर्धत तस्मात् शेषन न कारयेत् ॥

अर्थातः- शिल्लक राहीलेला (न विझविलेला) अग्नी, शिल्लक राहीलेले कर्ज आणि शिल्लक राहीलेला शत्रु नियमित वाढतच जातात, त्यामुळे त्यांना (वेळीच) समाप्त (नष्ट) केलेच पाहिजे.

२.

अणुरप्यसतां सङ्गो सद्गुणं हन्ति विस्तृतम् ।

गुणरूपान्तरं याति तक्रयोगाद्यथा पयः ॥

अर्थातः- दुर्जनांचा संग थोडा जरी झाला तर त्यामुळे महत्प्रसायाने प्राप्त केलेले सद्गुण हरण होतात, जसे की थोडेसे ही ताक जर पडले तर दुधाचे गुण आणि रूप दोन्हीही बदलते.

३.

काव्यशास्त्रविनोदेन कालो गच्छति धीमताम् ।

व्यसनेन च मूर्खाणां निद्रया कलहेन वा ॥

अर्थातः- शहाण्या आणि विचारी लोकांचा वेळ काव्य, शास्त्र आणि विनोद ह्यांच्या सान्निध्यात सत्कारणी लागतो तर मूर्ख आणि आळशी लोक हे आपला वेळ व्यसन, झोप किंवा भांडणांत वाया घालवतात.

४.

अलसस्य कुतो विद्या अविद्यस्य कुतो धनम् ।

अधनस्य कुतो मित्रम् अमित्रस्य कुतः सुखम् ॥

अर्थातः- आळशी माणसाला विद्या कशी मिळणार, ज्याच्याकडे विद्या नाही त्याला संपत्ती कशी मिळणार, ज्याच्याकडे संपत्ती नाही त्याला मित्र कुठून आणि मित्र नसलेल्याला सुख कसे मिळणार? आळशी माणसाला सुख मिळणे अवघड आहे.

५.

काकः कृष्णः पिकः कृष्णः को भेदो पिककाकयोः ।

वसन्तसमये प्राप्ते काकः काकः पिकः पिकः ॥

अर्थातः- कावळा काळा, कोकिळ पण काळा. कावळा आणि कोकिळेत फरक काय? वसंत ऋतु आल्यावर मात्र कावळा तो कावळा आणि कोकिळ तो कोकिळ. वसंत ऋतुचे कोकिळ गोड आवाजात स्वागत करतो, त्यावेळी दोघांमधील फरक लक्षात येतो. प्रथमदर्शनी सज्जन आणि दुर्जन सारखेच दिसतात पण त्यांच्याशी व्यवहार केल्यावर मग खरं चांगला कोण ते समजते.



आरोग्य

१.

विकारो धातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते ।

सुखसंज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च ॥

अर्थात:- स्वास्थ्य हे सुखकारक तर विकार किंवा अनारोग्य दुःखद असते, म्हणून सप्तधातुंचे (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा आणि शुक्र) संतुलन बिघडु न देणे (आहारा द्वारे) अति महत्त्वाचे आहे.

२.

धनं रूपमक्लैब्यं, धनं कुलं सुमंगलम् ।

धनं यौवनमम्लानं, धनमायुर्निरामयम् ॥

अर्थात:- (भौतिक धन, भूमी, घर, सुवर्ण, रजत हे खरे धन नव्हे तर) उत्कृष्ट सौंदर्य, चांगले कुळ, उत्साही यौवन आणि निरामय (निरोगी) जीवन हेच खरे धन.

सुख, समाधान व दुःख

१.

सुखस्य दुःखस्य न कोऽपि दाता परोददातीति कुबुद्धिरेषा ।

अहं करोमीति वृथाऽभिमानः स्वकर्मसूत्रं ग्रथितो हि लोकः ॥

अर्थात:- आपल्याला सुख दुःख हे दुसऱ्यांमुळे मिळतात असे मानणे हे चुकीचे आहे. तसेच माझ्यामुळेच चांगली कार्ये घडतात आणि म्हणून दुसऱ्यांना सुख मिळते असेही मानणे हा वृथा अभिमान आहे. सत्य हे आहे की सर्व लोक आपापल्या चांगल्या वाईट कर्मांचीच फळे भोगत असतात.

२.

अर्थागमो नित्यमरोगिता च प्रिया च भार्या प्रियवादिनी च ।

वश्यश्च पुत्रोऽर्थकरी च विद्या षड् जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥

अर्थात:- धनप्राप्ती, निरोगी शरीर, प्रिय असलेली आणि प्रियंवदा पत्नी (वा पति), आज्ञाधारक पुत्र (त्री) आणि धनप्राप्ती करून देणारी विद्या ही माणसाच्या आयुष्यातील सहा सुखे आहेत.



विपश्यनेचा योगायोग

रजनी पवार

पुण्यात राहात असताना हाकेच्या अंतरावर असलेल्या विपश्यना केंद्राची पाटी अनेक वेळा पाहिली होती. पण मनात असूनही कधी चौकशी केली नव्हती. पुढे बघु, आत्ता काय घाई आहे, या नावाखाली मनातली उत्सुकता पूर्णपणे दडून गेली. पण अमेरिकेत सहा महिन्यांसाठी मुलाकडे आल्यावर मात्र असा योग आला की.

अमेरिकेत आल्यावर लांबच्या, जवळच्या, स्थळांना मुलाच्या सवडीप्रमाणे भेटी देत होतो. संपूर्ण हिरवागार परिसर.. उंच उंच झाडी, त्यात लपलेले मोठे-लांब लांब जाणारे रस्ते, त्यावरून प्रचंड वेगाने जाणाऱ्या मोटारी, व कधीही न थांबणारी वाहतूक. आपल्याकडे दिवाळीत असते त्याप्रमाणे प्रसन्न हवामान. ह्यामुळे दिवस मजेत जात होते. एक दिवस सचिनचा -भाच्याचा फोन आला, तो टेक्सास राज्यात डलासला राहतो. त्याने विपश्यनेच्या कोर्स बद्दल सांगितले व अमेरिकेत विपश्यनेची अनेक केंद्रे आहेत व सदर कोर्स इथेच केल्याचे सांगितले, झाले.. पुनः मनात दडवून ठेवलेली उत्सुकता जागी झाली. शेवटी वेबवर जाऊन माहिती काढली. अमेरिकेत-आमच्या राज्यात म्हणजे मॅसेच्युसेट्स मधेच सेलबर्न मध्ये विपश्यना केंद्र असल्याचे समजले. ऑनलाईन अर्ज केला. पण ऑगस्ट महिन्यात माझा नंबर लागला नाही म्हणून यांनाही त्यांचा लागलेला नंबर रद्द करावा लागला. सप्टेंबरच्या कोर्ससाठी अर्ज दिला, व एकदाचा दोघांचा नंबर लागला. ३ सप्टे. ते १४ सप्टे. २००८ असा दहा दिवसाच्या कोर्स साठी आम्हा दोघांना तेथे सोडून मुलगा परत लॉनकॅस्टरला जाता झाला.

पहिल्या दिवशी संध्याकाळी सर्व साधकांना विपश्यनेची माहिती व दिवसाच्या कार्यक्रमासंबंधी सूचना देण्यात आल्या. व दिवसातून १६ तासांच्या कार्यक्रमाचे वेळापत्रक मिळाले. सकाळी ४ वाजता उठल्यापासून रात्री ९.३० वाजेपर्यंत ठासून भरलेला कार्यक्रम होता. पण कोर्सला आल्यावर मधेच कोर्स सोडता येणार नाही. असे अर्जात भरून घेतले होते. शिवाय १० दिवस मौनव्रत, अजिबात बोलता येणार

नाही, मोबाईल पण बाळगता येणार नाही, टिव्ही नाही, पुस्तकही नाही, कुणाशीही बोलायचे नाही, खाणाखुणा सुध्दा करायच्या नाही, एकमेकांना स्पर्श करायचा नाही, हजर झालेल्या दिवशी रात्री ७ ते ८ वाजेपर्यंत विपश्यनेबद्दल श्री. गोयंका यांची टेप ऐकवण्यात आली.

पहिल्या दिवशी सकाळी ४ वाजता मंदिरात वाजते त्याप्रमाणे घंटेचा नाद झाला, त्याबरोबरच खरोखरच एवढ्या सकाळी जाग आली, प्रातःविधी व स्नान आटोपून ४.३० ला मेडिटेशन हॉलमधे दाखल झाले, मंद दिव्याच्या प्रकाशात अत्यंत शांतता असलेल्या हॉलमधे नेमून दिलेल्या जागेवर योग्य वाटतील अशा उशा, आसने घेउन बसले. आणि आमची विपश्यनेची पहिली पहाट सुरु झाली, घनगंभीर आवाजात पाली भाषेत प्रार्थनेचे स्वर ऐकू आले. शांतपणे डोळे मिटून, मनातील विचार बाजूला सारून, निर्विकारपणानं मनात कुठलाही विचार न करता स्थितप्रज्ञाच्या अवस्थेत जाण्याचा प्रयत्न करण्यास सांगण्यात आले. त्यात सुरवातीला केवळ श्वासावर लक्ष ठेवण्यास सांगण्यात आले. ४.३० ते ६.३० वाजेपर्यंत अशा अवस्थेत बसल्यानंतर नाशत्याची घंटा वाजली. पुःन्हा ८ वाजता हॉलमधे वरील साधनेची उजळणी करून घेण्यास सुरवात झाली. कुणीही एक शब्दही बोलत नव्हते. अत्यंत शांत अशा वातावरणात मनाचा असा अभ्यास सुरु झाला. सकाळी दोन तासात मन एकाग्र झाले ते कुणीही सांगू शकणार नव्हते. बैठक-मांडी घालून बसल्याने व सवय नसल्याने पाय दुखत होते, सकाळचा नाश्ता जरा बऱ्यापैकी झाल्याने - दुलकी येणे साहजिकच होते.- तशी हॉलमधे शांतता होती. कधी मधूनच मांडी बदलण्याची बैठक बदललेल्याची हालचाल व आवाज येत होते. कुणीतरी मधूनच खोकत ह्या शांततेचा भंग करत होते. पुःन्हा पाली भाषेत गंभीर पण शांत स्वरात शब्द कानावर पडत होते.- ते आम्हांला समजत होते. व त्यामुळे होणारा पायांना त्रास कमी झाल्याचा भास होत होता. दुपारचे अकरा केंव्हा वाजले कळलेच नाही. जेवणाची घंटा झाली. नाशत्याप्रमाणे जेवणाची सोयही बायकांची पुरुषांची वेगवेगळ्या ठिकाणी केली होती. जेवणांत सर्व



पदार्थ शाकाहारी होते. अनेक पदार्थ असल्याने सर्वांच्या आवडीनिवडी राखण्याचा आटोकाट प्रयत्न केल्याचे दिसून येत होते. त्यानंतर एका तासाची विश्रांती होती. त्यानंतर पुनः साधना - ५ वाजता चहाची सुट्टी झाली. यावेळी दूध-चहा-काँफी /फळे ठेवलेली होती. संध्याकाळी ७ ते ८ वाजेपर्यंत साधना त्यानंतर भाषा वार प्रवचने-इंग्लिश-रशियन- हिंदी- स्पॅनिश माध्यामांच्या साधकांची वेगवेगळी सोय करण्यात आलेली होती. ह्या एक ते दीड तासात व्हिडीओवरून गोंयंका यांचे श्ल्या दिवसाचे प्रवचन दाखवण्यात व ऐकविण्यात आले.

२५०० वर्षांपूर्वी भारतात वैभवावर असलेली ही विपश्यनेची विद्या जवळजवळ नाहीशी झाली. व तीचे पुर्नःजीवन करण्यासाठी तसेच मानवाला राग-लोभ-द्वेष या विकारापासून मुक्त करण्यासाठी व शांतता-प्रेम-बंधुभाव-यांची जोपासना होण्यासाठी विपशना कशी उपयोगी आहे. हे त्यांनी अत्यंत सोप्या भाषेत अनेक उदाहरणे देउन स्पष्ट केले. या बरोबरच-मन-एकाग्र करण्यासाठी शांतता- मौनव्रत- शाकाहार व्रतस्थ-वृत्ती यांची आवश्यकता कशी आहे. हे स्पष्ट केले. त्यानंतर पुःन ८.३०ते ९ पर्यंत साधना करण्यास मेडिटेशन हॉलमध्ये जाउन बसले. ९ वाजता रुममध्ये जाउन पलंगावर अंग टाकले. कधी डोळा लागल कळलेच नाही.

दुसऱ्या दिवशी आपोआप ४ वाजता जाग आली. सदर साधनेत १०-१५ इंडियन अमेरिकन-स्पॅनिश-चिनी- आफ्रिकन असे सर्वजण स्त्री-पुरुष मिळून साधारण १५० साधक सहभागी होते. २०-२५ वर्षांच्या वयाचे तरुणापासून ६५ वर्षांच्या वृद्धापर्यंत सर्व सहभागी होते. सर्व एकमेकांना पहात होते. पण मौन-व्रत अत्यंत काटेकोरपणे पाळत होते. विश्रांतीच्या वेळेत पुरुष त्यांना दिलेल्या जागेतच फिरत होते. स्त्रिया त्यांच्या जागेतच फिरत होत्या. ३-४ जोडपी सदर साधना शिबीरात होते. पण एकमेकांचे तोंडही त्यांना १० दिवस दिसत नव्हते. किंवा तसा कोणी प्रयत्न करत नव्हते. स्त्रियांनी दंड-गुडघे झाकले जातील असेच कपडे घालायला पाहिजेत अशी एक अट होती. मेडीटेशन हॉलमध्ये (साधना-मंदिरच) शब्द योग्य आहे. स्वच्छ - शांत मंद प्रकाशाचे दिवे होते. समोरच्या स्टेजवर टीचर -गुरु व स्त्रियांसाठी गुरुमां असे शांत चेहेयाचे दोघे अमेरिकन गुरु बसले होते. मनात विचार चमकून गेला

अनुबंध एप्रिल २०१९

की २५०० वर्षापासूनची पुराणी-विद्या , भारतीय विद्या भारतीयांना अमेरिकेत येवून गो-याकडून एसी हॉलमध्ये लोड-तक्या घेउन शिकावी लागते. हा कसा योगायोग आहे. पण दुस-या क्षणी त्या गुरुंच्या जागी ऋषीतुल्य- शुभ्रदाढी वाढवलेले डोक्यावर जटा-बांधलेले पांढरे शुभ्र वस्त्र परिधान केलेल्या भारतीय ऋषिमुनींची मूर्ती उभी राहिली आणि ह्या अमेरिकन गुरु व गुरुमांच्या बद्दल मनांत प्रचंड आदर निर्माण झाला. गुरुदेवोभवो. गुरु सर्वत्वे पुज्जंते ! अशा भारावलेल्या वातावरणांत अशी साधना पुढे चालू होती. दिवसेंदिवस मनाविषयी ज्या पध्दतीने आपण कधीच विचार केला नाही त्याचा अभ्यास सुरु झाला. माणसाचे मन फार फार महत्वाचे आहे. त्याने मनावर घेतले तर म्हणजे मनाने मनावर घेतले तर, मनुष्य विकार-रहित होऊ शकतो. मनावर आघात करणारे विकार राग-लोभ-द्वेष-आनंद-दुःख-सुख हे सर्व विकार आहेत त्यांना ताब्यात ठेवता यावे म्हणून मन ताब्यात पाहीजे. आपण आपल्या मनाच्या बाबत कधी विचारच केला नाही. एकाग्र होऊन बसलोच नाही--- हळूहळू आपण मनाला विचार- रहित करू शकू असे वाटू लागले. ३ रा-४ था दिवस असेल वाटत होते. आपले मन स्थिर होत आहे. पण छेः, एका क्षणांत ते हुलकावणी देऊन दुर गेलेले असायचे पुःन्हा कसेतरी करुन, धरुन आणले तर क्षणांत दूर पळून जायचे. एखाद्या मदा-याचे खेळ करणारे माकड त्याच्याकडून सुटून या झाडावरून त्या झाडावर पळून जाते, त्याच्या हातात येतच नाही तशी गत झालेली असायची. मला तर नक्की वाटते या जगांत नव्हे या विश्वांत कुणाचा वेग जास्त असेल तर तो मनाचा...सर्वापेक्षा जलद , घडीत येथे तर दुस-याक्षणी माझ्या सिंहगड-रोड-च्या पुण्याच्या घरी तर कधी भुतकाळात घडलेल्या घटनाकडे बरे साधे नाही त्या त्या प्रसंगाचे स्थळाचे- काळचे चित्ररूप मनःचक्षुं समोर साकारुन क्षणात जुन्या मैत्रिणीच्या वहीतील अक्षराकडे तर क्षणात नातीच्या बोंबड्या बोलाकडे किती प्रचंड - वेग! कधी जुना प्रसंग आठवून क्रोधित होणारे, कधी आनंदाचा प्रसंग आठवून आनंदीत होणारे मन - आपलेच,पण आपल्याला न कळलेलं... वर्तमानात काय आहे- या क्षणी काय आहे यावर नियंत्रण न ठेवणारे असे मन कसा आवर घालणार अन कसे निर्विकार करणार?

गोंयंका यांनी रोजच्या प्रवचनातून हळूहळू मन कसे एकाग्र करता येईल या बाबत खूपच छान व सोपे करुन सांगितले. प्रथम-प्रथम केवळ मनाचे लक्ष



श्वस कसा येतो व जातो याकडे यावर स्थिर करावयाचे २/३ दिवस याचीच साधना करावयाची व नंतर मन पुरेसे सूक्ष्म झाल्यावर आपण त्याच्यामाध्यमाने आपल्या शरीरावर विकारांचे होणारे दृश्य व सुप्त परिणाम स्थितप्रज्ञ होऊन जोखावयाचे व विश्वांत ज्याप्रमाणे उत्पत्ति -हास -पुनः उत्पत्ति -हास- असे चक्र चालू आहे त्याची जाणीव मनाला करून द्यावयाची जेणे करून दुःख सुख हे त्या त्या विकाराची उत्पत्ती करतात. पण ते सर्व अनिश्वल आहे. निश्चल नाही- हे समजावयाचे, तसे वाचून हे सोपे वाटते, पण यावर अमंल करणे कठीण आहे--- --पण अशक्य नाही.

या मनाच्या शिक्षणाचे धडे रोज घेत होते. मौनाचे धडे चालू होते. काही प्रश्नांची उत्तरे मन स्वतःहूनच देत होते. -तर काही प्रश्न तेच निर्माण करून गोंधळ करत होते. गोयंकाच्यां रोजच्या ध्वनी-दृष्य - प्रवचनांमुळे १-१-३० तास रोज मनाला -पर्यायाने स्वतःला नव्या ज्ञानाची मेजवानी मिळत होती. अडीअडचणीच्यावेळी गुरुजी धावुन येत होते. बाहेरचे वातावरण ३-४ दिवस अतिशय उत्तम होते. नंतर भरपूर पाऊस सुरु झाला. सूर्यदर्शन होईना. मनावर वेगळे दडपण येत होते. बाहेरचे वातावरणही मनावर संस्कार करत होते तर! शेवटचे २ दिवस उरले, मन एकाग्र करण्यात थोड्यावेळ का होईना यश येत आहे असे वाटू लागले. साधनेत ८व्या दिवशी नवीन भर पडली. आपल्या मनाने आपल्यातच अंतर्बाह्य स्पर्श करून एकाग्र करण्याची व विकारावर ताबा मिळविण्याचा प्रयत्न सुरु झाला. विपशनाच्या साधनेत १ तासभर न हालचाल करता स्तब्ध बसता येऊ लागले. साधना मंदिरात साधकांची समाधी लागू लागली. आवाज, खोकणे, पायांचे दुखणे, कंटाळा, झोप सारे कुठे पळून गेले? ते कळलेच नाही. आयुष्यभर जमिनीवर न बसलेले अमेरिकन स्त्री-पुरुष ह्या साधनामंदिरात आनंदाने, कुठल्यातरी ओढीने -तासनतास शांतपणे बसू लागले होते.

ध्यानमंदीर खरोखरच शांत- शांत झालेले दिसून येऊ लागले. जेवणसुध्दां आपोआप कमी झाले. ठरल्यावेळी आपोआप जाग येऊ लागली. दिवसाचे १६ तास कसे संपत होते कळत नव्हते. ९ व्या दिवसाच्या प्रवचनांत, उद्या मौन संपेल व पाच मिनिटांची वेगळी प्रार्थना (अर्थात मुकपणे) होईल असे सांगितले. तसेच एक महत्वाची गोष्ट सांगितली की जरी जग हे नश्वर

अनुबंध एप्रिल २०१९

असले, जन्म /मरण हा फेरा असला, काहीही निश्चित नसले, तरी सुध्दा जग हे फार सुंदर आहे! प्रत्येकाच्या जन्मांचे काहीतरी कारण आहे. त्यामुळे ह्या जन्माचा आपण उपभोग घेतला पाहिजे. प्रपंचात राहून सुध्दा आपण आपला राग-लोभ-मद-मत्सर यांचा त्याग करून शांती- प्रेम-आनंद- समाधान बंधुभाव -निर्माण करून प्रसन्न पणे जगले पाहिजे.

१० व्या दिवशी सकाळच्या साधने नंतर मौन संपले--एवढ्या दिवस एकमेकांकडे नुसते निर्विकारपणे बघणारे हे माणुस नावाचे प्राणी त्यांचा प्रत्येकाचा पुर्नजन्म झाल्यासारखे वाटत होते. सर्व आसमंतात आनंद- भरून राहिला होता. एकामेकांविषयी सर्वांच्या मनांत केवळ प्रेमाची भावना चेह-यावर स्पष्ट दिसून येत होती. घरचे एखादे मोठे आनंदाचे कार्य संपल्यावर घरच्या प्रमुखाचे मन जसे काही होते.तसे भाव सर्वांच्या चेहे-यावर होते-- नव्हे मनांतही होते. एकामेकांविषयी एवढा आदर तर मी आयुष्यात प्रथमच बघत होते. इतके मन स्वच्छ झाले होते. काय बोलावे अन किती काही कळत नव्हते त्यानंतरच्या साधनेत ही विपश्यना केलेली, शांती-प्रेम-आदर-समाधान-आनंद मिळाले त्यात सर्वांना पृथ्वीवरील, आकाशातील, पाण्यातील, प्राणीमात्रांना सामावून घेत आहे. त्यांना सहभागी करीत आहे, अशी प्रार्थना होती-आपल्या आनंदात सर्वांना-सहभागी करून घेतल्याची भावना किती सुखावणारी होती. गोयंका गुरुजीनीही त्यांची-गुरु-दक्षिणा-हीच मागितली होती.ह्या सर्व प्राणीमात्रांत मी सुध्दा आलो.त्यामुळे ही मिळणारी माझी गुरुदक्षिणाच आहे. असे त्यांनी प्रवचनात सांगितले होते. शिबीराच्या ११ व्या दिवशी सकाळी घराकडे परत फिरावयाचे होते सर्वांना त्यांच्या रुम साफ करायच्या होत्या त्या सर्वांनी अगोदरच केल्या होत्या. आवार, व्हरांडा, स्वंपाकघर, रुमच्या समोरचा पॅसेज साधकांनी स्वच्छ केले. पण खरे तर सूचना न देता सुध्दा साधकांना मनाने केले असते, कारण पुढे येणा-या साधकांसाठी तयारी करावयाची होती. मागच्या साधकांनी आमच्यासाठी रुम-एकदम स्वच्छ करून दिल्या होत्या. तसेच आमच्या राहण्याचा/ खाण्याचा /बाकीच्या गोष्टी साठी लाई ट,पाणी इत्यादीचा खर्च हा मागच्या-शिबीराच्या साधकांनी देणगी देवून केला होता. तेथे सर्व गोष्टी आम्हांला मोफत होत्या. त्यातही एक तत्व होते, माझा खाण्याचा (भिक्षेचा) खर्च दुस-याने केला होता. त्यात माझा 'मी' गळून गेला. जोपर्यंत हा



'मी' (आय) स्वतः मनात भरून आहे.तो पर्यंत राग-लोभ ह्या षडरिपुनां मनात मुक्त प्रवेश आहे. एकदा का हा 'मी' माझ्यातून गेला की उपासना सोपीच की, तर पुढच्या साधकांना काहीतरी मिळावे यासाठी देणगी स्वखुशीने देण्याचे होते. त्याला कुणाचाही विरोध नव्हताच! सर्व साधक एकमेकांचा निरोप घेत होते.गुरु गृहातून स्वग्रही जाणा-या पुर्वीच्या शिष्यांची आठवण झाली. त्यांच्या आमच्या भावनात फरक नसावाच ज्यांची स्वतःची गाडी नव्हती त्यांना दुसरे लिफ्ट देत होते. रस्ता वाकडा करून सुध्दा- थोडा चक्कर पडणार होता तरीही सर्वांच्या डोळ्यांत कृतकृत्याची भावना दिसत होती.

मुलगा आम्हांला घेण्यासाठी गाडी घेऊन आला आणि या शिबीरातून/आश्रमातून बाहेर पडलो. पुर्नजन्म झाल्यासारखे.१० दिवसाच्या सोन्याच्या जन्मभराच्या आठवणी मनांत घेऊन.हल्लीच्या ह्या धकाधकीच्या, जिवघेण्या, स्पर्धेच्या, आर्थिक चढउताराच्या काळांत माणूस किती अगतिक झाला आहे.एका प्रचंड मानसिक दडपण खाली जगतो आहे, आयटीच्या युगात - सर्वच अस्थिर -अनिश्चित आहे, त्याचीच भिती माणसाला वाटत असते. असा ताण सहन करण्याची ताकद संपली की जीवनच संपविण्याची इच्छा प्रबळ होत जाते! शांतता लाभावी, मन स्थिर रहावे यासाठी त्याचे प्रयत्न अपुरे पडतात कित्येक

अनुबंध एप्रिल २०१९

शिक्षित चांगल्या उत्तम पगाराच्या, चांगली कौटुंबिक पार्श्वभूमी असलेल्या तरुणांच्या मनांत असुरक्षिततेचे विचार झटकन येतात त्यांना हाकलून लावण्याची ताकद त्यांच्या मनांत नसते. हाव-हव्यास मानगुटी सोडत नाही, यापुढे मोठे सुख, आणखी सुख, आणखी पैसा पर्यायाने पैसा पैसा, आणखी पैसा हा विचार सारखा घोळत असल्याने असलेला सुखाचा 'हा' क्षण वर्तमान काळातला क्षण वाया घालवून छातीफूटे पर्यंत धावत असतो. ह्या नावाखाली नैराश्याचा झटका आला की सारे संपले. "जग फार सुंदर आहे". याचाही विसर पडतो.आणि आत्महत्येत पर्यावसन होऊन मागे उरलेल्या स्वकियांना वा-यावर सोडून स्वतः निघून जातो. अशा काळात - 'विपश्यना' हा मार्गदर्शक 'अंधाराकडून प्रकाशाकडे नेणार' वाटाड्या नक्की ठरू शकणार आहे. ह्या अनिश्चल काळात मार्ग नक्कीच निश्चल ठरू शकतो. मोठ-मोठ्या कंपनीत कारखान्यात, ताणतणावाचे काम करणा-या व्यक्तींसाठी आणि सर्वा-साठीच ही साधना अमृत ठरू शकते. याबाबत भारतातील उद्योगपती आयटीतील वरिष्ठ अधिकारी यांनी आपल्या कक्षेतील कर्मच्या-यांना, अधिकारयांना 'ह्या' विपश्यनेच्या कोर्सला नक्की पाठवावे. त्याबाबतचा खर्च /रजा त्या त्या संबधात उद्योगाने करावा. त्यात त्यांचाही दीर्घकालीन फायदा आहे. तेरा मंगल तेरा मंगल होय रे !!!

अंदमान सावरकरांची कोठडी

ज्योती जोशी, ८ फेब्रुवारी २०१९, अंदमान

अलीशान खोलीच दार किल्लीन दोन खटके फिरवून मी आत आले
तुझ्या अरूंद कोठडीच लोखंडी दार मात्र पुढची पन्नास वर्ष टाळेबंद
हे स्वातंत्रवीरा माझा जीव गलबलला. प्राण तळमळला

माझी बोट एअर कंडीशनची पातळी वरखाली करण्या गुंतली , तुझ्या कोंदट अंधान्या

कोठडीत गजांच्या झरोक्यांतून एकही वान्याची झुळूक आली नसेल ना? तरीही तुझी बोट कारागृहाच्या भिंतीवर
कमलेच महाकाव्य लिहीण्यात गुंग झाली.

गर्भ रेशमी खमीस मी अंगावर लपेटला नी तुझा खरखरीत गोणपाटी अंगरखा माझ्या त्वचेला ओरखडा काढून गेला.

गळा माझा मोत्याची माळ मिरवीत तर तुझा गळा आवळायला फाशीचा दोरखंड सज्ज.

खोलीत टिळीवर छचोर बॉलीवूडचे नाच मनोरंजन करत होती तेव्हा तुझ्या कानांना बुलबुलाची मंजूळ शीळ रिझवीत
होती नी मनांत स्वातंत्र्य देवतेची पूजा तेवत होती

मी आले खुशाल मनमुराद सफरीला या अंदमानात... तू आलास काव्या पाण्याची सजा भोगायला.

विनायका अपराधी माझ मन विकल , विकल

तू ताठ मानेन सतत , मी मात्र मान दुखतेय कंबर कुरकरतेय या मंत्राचा घोष करत

हिमालयाची उंची तुझी, अथांग सागराची रुंद छाती तुझी... झुंज देत राहीलास पारतंत्र्याच्या शृंखलांशी म्हणूनच
अभिमानाने जगांत जगतोय स्वतंत्र भारताचा नागरीक म्हणून

शांतता राखा . हुतात्म्यांचा आदर राखा . घोषणा साऱ्या घुसमटल्या आमच्या मोबाईल च्या कोलाहलात.

विनायका स्वातंत्र्यवीरा खरच तुझा आतां प्राण तळमळला तळमळला.

अनुबंध एप्रिल २०१९

Cellular Jail - Port Blair अंदमान क्षणचित्रे





धावायलाही पैसे

श्रीधर कुलकर्णी/केदार रिसबुड (अनुवाद)

लहान असल्यापासूनच मला धावण्याची सवय. चोर-पोलीस, शिवाशिबी, किंवा सायकलच्या टायरीमागे पळणे, हे सगळे खेळ 'धावणे' हा समान धागा असल्यामुळे मला आवडत. आणि खेळायला दुसरं कोणी नसलं तर चौखूर उधळलेल्या वासरासारखं नुसतंच धावत राहायलाही मला आवडायचं. आजदेखील मी काही असामान्य धावपटू वगैरे नाहीये. तरीदेखील मी दहा-अकरा वर्षांचा असताना माझं धावणं बघून, "मोठा झाल्यावर हा मिल्खासिंगलाही हरवून सोडतोय बगा", असं काही बघणाऱ्यांकडून आलं असेल तर शपथ.

मी बालवयातून किशोरावस्थेत प्रवेश केला तेव्हा मात्र वाढत्या वयाबरोबर आपली उंची वाढत नाहीये, या चिंतेनं मला ग्रासलं. धावण्याबरोबरच उंची वाढवण्याचे व्यायामही मी सुरू केले. रोज सकाळी बरोबबर साडेसहाला आमच्या हुबळीच्या भण्डिवाडमधल्या धोब्याच्या घरापासून मी धावायला निघत असे. रेडियोवरच्या सातच्या प्रादेशिक बातम्या सुरू होण्याच्या सुमारास मी हुबळी रेल्वे स्टेशनसमोरच 'जनता हॉटेल' पार करून पुढे गेलेला असे. बसण्या मादर किंवा नागेश शानभाग यांच्या भारदस्त आवाजात त्या बातम्या ऐकताना एक प्रकारचं मानसिक समाधान मिळायचं. थोडं पुढे गेलं की, रेल्वेचा गॉल्फ कोर्स यायचा. त्याही पुढे असलेल्या धोबीघाटाच्या वाटेनं मी पै हॉटेलच्या मागच्या बाजूला पोचत असे. तिथून पुढे कर्नाटका मेडिकल कॉलेजच्या रिक्रिएशन ग्राउण्डपर्यंत येत असे. "उंची वाढवायची असेल तर सिंगल बार कर रे. डब्ल बार करशील तर मात्र गिड्डाऽऽच राहतोयस बग." ही "तज्ञ" लोकांची शिकवण मी तंतोतंत पाळत होतो. रिक्रिएशन ग्राउण्डच्या त्या सिंगल बारवर रोज माकडासारखं टांगून घेतल्यामुळे हात चांगलेच दुखून यायचे. पण अनेक दिवस गेले तरी उंची वाढल्याची लक्षणं काही दिसेनात. हा प्रकार जवळजवळ वर्षभर सुरू होता. एके दिवशी ओळखीतल्या एका पुण्यात्याच्या तोंडून, "माणसाची उंची अनुवंशिक असते. तू कितीही उठाबशा काढल्यास तरी काऽऽही फरक पडणार नाही" हे शब्द

घरंगळले. आणि उंची वाढवण्याच्या उद्देशानं सुरू केलेल्या माझ्या व्यायामप्रकारांची सांगता झाली. त्यानंतर मात्र, 'स्वतःला बरं वाटतं', केवळ या कारणासाठीच धावणं सुरू ठेवलं. एक प्रकारे ते चांगलंच झालं म्हणा ना. श्रीकृष्णपरमात्म्यानं म्हटलंच आहे, "तुझं कर्तव्य तू करत राहा, त्याचं तुला काय फळ द्यायचं ते माझ्यावर सोड." त्यामुळे "इतकं पळून तुला काय मिळतं?" असं कोणी विचारलंच तर "कर्मण्येवाधिकारस्ते..." वगैरे त्यांना समजावून सांगत बसण्यापेक्षा "विशेष काही नाही हो, असंच पळतो." हेच माझं उत्तर असतं.

कॉलेजनंतर कामासाठी मुंबईला गेल्यावर धावणं थांबलंच. त्यानंतर दोन वर्षांनी लग्न झाल्यावर अहमदनगरला गेलो. मुंबईच्या तुलनेत अहमदनगर हे खूपच लहान गाव. तिथे धावणं परत सुरू करण्याचा विचार केला होता, पण नवं सांसारिक जीवन आणि दांपत्यसुख यांनीच मला पूर्णतः व्यापलं होतं. वयाच्या पंचविशीतच माझं सुटलेलं पोट बघून 'कुलकर्णी, लग्नानंतर इतक्या लवकर signs of prosperity?' असं विचारत आमच्या फॅक्टरीच्या जनरल मॅनेजरनी माझी थट्टाही केली होती. पण हातात भरपूर पगार, नुकतंच लग्न होऊन आलेली बायको, नवीकोरी यामाहा RX135 bike यांमुळे मला स्वर्ग दोनच बोटं दूर असल्यागत झालं होतं. असं असताना जमिनीवर उतरून धावणं कसं शक्य आहे? माझं पोट मात्र "prosperity"चं प्रतीक होऊन माझ्या वयाला आता ठेंगा दाखवत होतं.

हे होऊनही आता वीस वर्षांहून अधिक काळ लोटला. इतकी वर्ष पाकिटावरच्या स्टॅम्पसारखा जिला चिकटून-चिकटून घरातच बसून असायचो त्या माझ्या बायकोनं, "बाहेर जाऊन थोडा पळायचा व्यायाम कर. नाही तर तुला नक्की डायबेटिस होतोय की नाही बघ" असं सांगून मला बळजबरीनं घराबाहेर काढलं. पण आता, उंची वाढवायची किंवा Olympic Games मध्ये पळायचं, हा धावण्यामागचा उद्देश राहिला



नव्हता. मी हातीपायी अजून धडधाकट आहे आणि मनाला आनंद मिळतो, या दोन कारणांनीच मी पळायला जात होतो. सुरवातीला पाच-सहा मैलच जात असे. एक दिवस आमच्या मित्रपरिवारात गप्पाटप्पा सुरू असताना "श्रीधर, तुम्ही हाफ मॅरेथॉनमध्ये गेलं पाहिजे" असं सांगून माझे स्नेही आणि शुभचिंतक द्वारकी यांनी 'हाफ मॅरेथॉन' चा किडा माझ्या डोक्यात टाकला. त्यांचं ऐकून आम्ही राहतो त्या अॅश्लॅण्ड गावाच्या हाफ मॅरेथॉनमध्ये मी भाग घेतला. दोन तासांत वीस किलोमीटर्स, म्हणजे जवळजवळ हुबळीहून धारवाडपर्यंत गेल्यासारखं. आता ही गोष्ट काय तिथेच थांबतेय? हाफ केल्यानंतर फुल मॅरेथॉन तर केलीच पाहिजे, नाही का? पण चाळीस किलोमीटर्स एका दमात पळणं, ही काही सोपी गोष्ट नाही. शारीरिक परिश्रम हा फुल मॅरेथॉनचा एक भाग झाला. पण फुल मॅरेथॉनसाठी कराव्या लागणाऱ्या आर्थिक परिश्रमांबद्दल काय सांगायचं?

"श्रीधर, आता तुम्ही बॉस्टन् मॅरेथॉनमध्ये भाग घेतला पाहिजे" - इति माझे स्नेही आणि शुभचिंतक द्वारकी. द्वारकी हे माझ्यापेक्षा दहा वर्षांनी मोठे असूनही धावण्यामध्ये त्यांचा स्टॅमिना ते माझ्यापेक्षा दहा वर्षांनी लहान असावेत असा आहे. त्यांनीच प्रेमापोटी इतक्या आग्रहानं सांगितल्यावर, नाही म्हणणं मला कसं शक्य होतं? हे सगळं २०१६च्या नोव्हेंबरमध्ये झालं. २०१७च्या एप्रिलमध्ये होणाऱ्या बॉस्टन् मॅरेथॉनमध्ये भाग घ्यायचं मी ठरवलं. परंतु मी भले चाळीस किलोमीटर्स एका दमात पळायचं ठरवेन, त्या मॅरेथॉनच्या आयोजकांच्या संमतीचं काय?

आम्ही अॅश्लॅण्डमध्ये राहात असल्यानं, बॉस्टन् मॅरेथॉन म्हणजे आमच्या घराच्या अंगणातलाच खेळ, असं नेहमीच वाटत असे. ही मॅरेथॉन जगातली एक खूप जुनी आणि प्रसिद्ध मॅरेथॉन रेस आहे. २०१३ मध्ये या रेसच्या finish line जवळ झालेल्या बॉम्बस्फोटामुळे तिची प्रसिद्धी आणिकच वाढली. दरवर्षी या रेसमध्ये केवळ तीस हजार लोकांनाच भाग घेता येतो, पण इच्छुकांची संख्या त्यापेक्षा खूपच जास्त असते. याचं व्यवस्थित नियंत्रण करण्यासाठी बॉस्टन् मॅरेथॉनच्या संचालकांनी दोन मार्ग शोधले आहेत. एक म्हणजे, इच्छुक व्यक्तीची पात्रता. आणि दुसरा, इच्छुक व्यक्तीची capital donations च्या स्वरूपात गंगाजळी आणण्याची क्षमता. स्पर्धकांची पात्रता ते त्यांच्या वयोगटात ठराविक

अनुबंध एप्रिल २०१९

अंतर संयोजकांनी ठरवून दिलेल्या वेळेत पळू शकतात का, यावर ठरते. माझ्या वयोगटात, म्हणजे ४४-४९ वर्षे वयाच्या पुरुषांच्या गटात, स्पर्धकांची पात्रता २६.२ मैलांचं अंतर साडेतीन तासांत पूर्ण करू शकण्यावर ठरते. हाफ मॅरेथॉन, म्हणजे १३.१ मैलांचं अंतर, पूर्ण करायला मला दोन तास सात मिनिटं लागली होती. आता फुल मॅरेथॉन मला साडेतीन तासांत पूर्ण करायची होती. माझ्या निश्चयशक्तीची आत्तापर्यंतची सर्वात कठीण परीक्षाच होणार होती. मला हे जमेल का? माझ्या मुलांना आणि ओळखीतल्यांच्या मुलांनाही "you can do it, you just have to try hard" किंवा "sky is the limit" वगैरे उपदेशामृत पाजताना, मलादेखील अशा महापरीक्षेला कधीकाळी सामोरं जावं लागेल, हे मी स्वप्नातही पाहिलं नव्हतं. सोप्यावर दुडूचाऱ्यासारखं बसून अशी लेक्चरबाजी करणं किती सोपं असतं ना?

२६.२ मैलांचं अंतर साडेतीन तासांत पूर्ण करणं मला शक्य होईल असं वाटत नव्हतं. आणखी काय करता येऊ शकेल, या विचारात मी होतो. बॉस्टन् मॅरेथॉनचे आयोजक काही प्रसिद्ध charities कडून येणाऱ्या दहा ते वीस स्पर्धकांना पात्रतेचा निकष न लावता रेसमध्ये भाग घेऊ देतात. या charities त्यांना हजारो डॉलर्सची donations मिळवून देणाऱ्यांमध्ये त्या "seats" वाटतात. अशा स्पर्धकांना बॉस्टन् मॅरेथॉन साडेतीन तासांपेक्षा उशीरानं पूर्ण करण्याची मुभा असते. त्या त्या charity साठी पुरेशी donations मिळवून दिली म्हणजे झालं. तसं पाहिलं तर, भारतात PCM मध्ये जेमतेम ६०% मार्क्स मिळवूनही दहा लाखाची "देणगी" दिली, की इंजिनियरिंग किंवा मेडिकलला सहज "backdoor" अॅडमिशन मिळते, तशातलाच हा प्रकार वाटेल. पण मुख्य फरक हा, की बॉस्टन् मॅरेथॉनमधली ही "backdoor entry" सत्कार्यासाठी असते.

या charities पैकीच 'Rare Disease' ही एक संस्था. मी त्यांना बॉस्टन् मॅरेथॉनमध्ये त्यांच्यातर्फे मला भाग घेऊ देण्याविषयी विनंतीवजा अर्ज पाठवला. पाठवून तर बघू फार तर त्यांच्याकडून "thanks, but no thanks" अशी पोचपावती येईल, या विचारानंच तो अर्ज पाठवला होता. माझे जवळपास सगळे details



दिल्यानंतर काही प्रश्नांची उत्तरं घ्यायची होती. बॉस्टन् मॅरेथॉनमध्ये मी का भाग घेतो आहे? जीवनात माझं ध्येय काय आहे? इतर व्यक्तींशी माझा व्यवहार साधारणतः कसा असतो? वगैरे, वगैरे. मोठ्या कष्टानं या सर्व प्रश्नांची उत्तरं दिल्यानंतर, चारशे डॉलर्सची रजिस्ट्रेशन फी भरायची होती. त्याच्या जोडीला पाच हजारांची देणगीही जमवायची होती. या रेसमध्ये पात्रतेशिवाय भाग घ्यायचा, तर हे सगळं मान्य करणं क्रमप्राप्तच होतं. अर्ज पाठवल्यानंतर त्यापुढच्या आठवड्यातच जवळच्याच मार्लबरो या गावात इण्टरव्यूसाठी या, अशी ई-मेल आली. अर्ज करतेवेळी उत्तरं दिलेल्या प्रश्नांची इण्टरव्यूमध्ये उजळणी तर झालीच, पण त्याबरोबर माझी या रेसमध्ये भाग घेण्याची commitment कितपत पक्की आहे, याबद्दलही प्रश्न विचारले गेले. दोन दिवसांनी 'Rare Disease'चे मॅनेजर Josh यांच्याबरोबर फोनवर बोलणं झालं तेव्हा त्यांनी स्पष्ट शब्दांत सांगितलं, "या रेसमधल्या तुमच्या धावण्याशी आमच्या संस्थेला काही देणंघेणं नाही. परंतु तुम्हांला आमची संस्था आणि संस्थेचे लाभार्थी यांच्याविषयी प्रेम आणि आदर असणं अत्यंत महत्त्वाचं आहे. त्यांच्याबरोबर दर आठवड्याला एकदा फोनवर तुमचं बोलणं झालं पाहिजे. याशिवाय महिन्यातून एकदा तुम्हांला त्यांची प्रत्यक्ष भेट घ्यावी लागेल. जमतंय का बघा." यालाही मी होकार भरला. रेसमध्ये भाग जो घ्यायचा होता!

हे सगळं होऊन दोन महिने झाले असावेत तोवर 'Rare Disease' कडून माझ्या अर्जाला चक्क नकारघंटा आली. त्यांच्याकडे असलेल्या दोन "seats" साठी बऱ्याच मोठ्या संख्येनं अर्ज आले होते म्हणे. रजिस्ट्रेशनसाठी चारशे डॉलर्स भरून पाच हजार डॉलर्सची देणगी जमवण्याची हमी दिल्यावरही त्यांनी बॉस्टन् मॅरेथॉनमध्ये त्यांच्यातर्फे भाग घेऊ घायला मला

अनुबंध एप्रिल २०१९

नकार दिला होता. असंही होऊ शकतं यावर माझा विश्वास बसेना. भारतातल्या IITs, अमेरिकेतली Ivy League कॉलेजेस, त्यांनी हजारो विद्यार्थ्यांना दिलेले नकार, सगळं सगळं क्षणार्धात डोळ्यांसमोर तरळून गेलं. या अनुभवातून एक शिकलो, की २०१८ च्या बॉस्टन् मॅरेथॉनमध्ये भाग घ्यायचा असल्यास एक तर तीन तासांत ही रेस पूर्ण करण्याचा सराव आत्तापासूनच केला पाहिजे, नाही तर परत कुठल्या तरी charity च्या मॅनेजमेण्टच्या वशिल्याचं तट्टू होऊन त्यांची "seat" मिळवली पाहिजे. यातलं काहीच जमणार नसेल तर कमी प्रसिद्धीच्या प्रॉव्हिडन्स मॅरेथॉनमध्ये भाग घ्यायची तयारी ठेवली पाहिजे.

पण माझ्याकडे त्याहूनही एक भन्नाट आयडिया आहे. कशी वाटते बघा. एप्रिलच्या थंडीत जिवाचा आटापिटा करत बॉस्टन् मॅरेथॉनचे स्पर्धक २६.२ मैल धावत असताना आपण recliner वर आरामात पडून TV वर ही रेस बघतबघत वाफाळल्या चहाबरोबर गरमागरम कांदाभज्यांवर ताव मारला तर कसं?

** तळटीप: घरात बसून आरामात TV वरच ही रेस बघू, वगैरे मी म्हटलं होतं खरं. पण माझ्याकडून ते कुठलं होतंय? पुढच्या वर्षी परत एकदा प्रयत्न केला. यावेळेस नशीब चांगलं असावं. आमच्याच अॅश्लॅण्ड टाउनच्या वतीनं या रेसमध्ये भाग घेण्याची संधी मिळाली. जिवाभावाच्या मित्रपरिवाराच्या मदतीनं अॅश्लॅण्ड टाउनसाठी तीन हजार डॉलर्स जमवायला फारशी अडचण आली नाही. १५ एप्रिल, २०१९ ला होणाऱ्या जगप्रसिद्ध बॉस्टन् मॅरेथॉनमध्ये हॉकिन्टनपासून बॉस्टनपर्यंत मी धावणार आहे. रेसच्या वाटेवर बाजूला उभे राहून माझे चीअरलीडर्स होण्यासाठी तुम्ही सगळे याल ना? की घरी सोप्यावर पडून चहा-भजी खातखात TV वरच माझी छबी पाहणार? तुम्हीच ठरवा.

कन्नड भाषेतील मूळ लेख: श्रीधर कुलकर्णी (अॅश्लॅण्ड, मॅसॅच्युसेट्स)

मराठी अनुवाद: केदार रिसबुड (कॅन्टन, मॅसॅच्युसेट्स)



श्री पेयपुराण

अतुल देशपांडे

"आजकाल तो जरा जास्तच प्यायला लागलाय" आई एका शेजाऱ्या बद्दल सांगत होती आणि माझ्या मनात विचार आला की आपल्या मराठीमध्ये "पिणं" हे क्रियापद फारच बदनाम झालं आहे.

खरंतर जन्माला आल्यावर सगळ्यात पहिली गोष्ट आपण करतो ती म्हणजे "पिण" आणि मग मरेपर्यंत माणूस पीतच राहतो. माझ्या एका मित्राने तर परीक्षेत पिता या शब्दाचा अर्थ पिणारा (करतो तो कर्ता तसेच पितो तो पिता) असं लिहून चांगलीच आफत ओढवून घेतली होती. असो! आता स्थूलमानाने (म्हणजे नेमके काय ते माहित नाही पण म्हणायला बरे वाटते) पेयांचा एक आढावा घ्यायचा म्हटलं तर बऱ्याच गोष्टी आठवतात.

लहानपणी दुध सोडून बाकीच्या शीत पेयांच खूप आकर्षण वाटायचं आणि मग एखाद्या विशेष दिवशी आई बाबा हट्ट पुरवून गोल्ड स्पॉट नाहीतर थम्ब्स अप घेवून द्यायचे. "आनंदी दिवस पुन्हा येथे, अंगठा वर" असे त्या जाहिरातीचे मराठी भाषांतर उत्साहाच्या भरात केल्याचे स्मरते. त्या शीत पेयांच्या बाटलीची बूचे एकत्र करून दुकानात दिली की सुनील गावस्कर नाही तर कपिल देव यांचे हलणारे चित्र वाले पुस्तक मिळायचे. ते असले की शाळेत चांगलीच "शायनींग" मारता यायची. मात्र ती एनर्जी म्हणजे तर लहान मुलांना फसवून दुध पाजण्याची युक्ती होती, आम्ही एकदा त्याला फसलो आणि मग शहाणे झालो दुरदर्शन वर रसना, रुह अफझा वगैरे जाहिरातींचा मारा सुरू झाला की समजायचे उन्हाळा आला! सुटीत तर रोज नवीन पेयाला न्याय - कधी पन्ह तर कधी वाळा घालून केलेलं सरबत. शहाळ, लिंबू सरबत, लस्सी, उसाचा रस वगैरे मंडळी पण हजेरी लावून असायची. उसाचा रस प्यायचा तर तो पुण्याच्या गणेशखिंड रस्त्यावरील शेतकी महाविद्यालयाच्या आवारातील दुकानात. अहो पन्नास पैश्यात मोठ्ठा ग्लास भरून मिळायचा. दर वर्षी शाळेच्या शेवटच्या दिवशी आम्ही मित्र तिथे जायचो. रणरणत्या उन्हात सिंहगड चढून वाटेत थंड

ताक पिण्याची मजा तर काही औरच. लग्नाच्या मंडपातला मट्टा (नाही तो बोहोल्यावरचा नाही, वाटीतला हो) जिलेबीची रंगत अजुनच वाढवतो.

पेय प्रांतातल्या सुखाची परमावधी म्हणजे मस्तानी नाही तर आईस्क्रीम घालून केलेले नेस्कॅफे शेक. (छोडो हर काम, पियो नेस्कॅफे शेक!! आठवतंय का?)

पुण्यात ठिकठिकाणी सरकारमान्य नीरा विक्री केंद्र दिसायची आणि तिथे उपवासाला नीरा चालते असं हमखास लिहिलेलं असायचं. खूप वर्ष नीरा म्हणजे देशी दारू सारखंच काही तरी प्रकरण असावं असे त्या "सरकारमान्य" शब्दामुळे वाटायचे.

पावसाळ्यात मात्र शीतपेय जाऊन औषधी पेयं काढा, गवती चहा आणि कधीतरी चमचाभर ब्रांडी अश्या रुपात समोर यायची आणि राग राग व्हायचा. अर्थात आलं घातलेला वाफाळता चहा आणि जायफळ घातलेली कॉफी यांच्यामुळे पावसाळा व हिवाळा सुसह्य व्हायचा. जायफळ घातलेली कॉफी पण नेहेमी नसायची, कधीतरी कुणी चहा न पिणारं आले की मग कॉफी. मला अजुनही 'चहा पीत नाही पण कॉफी चालते' या शहाणपणाचं कारण कळलेलं नाहीये. पण काहीही म्हणा कॉफी म्हणजे चहाची श्रीमंत बहीण असल्यासारखी वाटते. मित्रांबरोबर अमृततुल्याचा चहा चालतो पण मैत्रिणीबरोबर वैशालीमध्ये कॉफीच पितात. आजपर्यंत मी कुणालाही एखाद्या मुलीला चहाला येणार का असं विचारतांना पाहिलेलं नाही !! वर्षात एकदाच उत्साहाने दुध प्यायला होकार फक्त कोजागिरीला मिळतो. गच्चीवर केलेला गाण्याचा कार्यक्रम आणि मग मस्तपैकी आटवलेले दुध!

अभियांत्रिकीच्या शेवटच्या वर्षाला असताना शिंग फुटलेल्या मित्रांनी वार्डन आणि बीयर पिण्याची टूम काढली. गाडी पेयापानावरून अपेयपानाकडे वळली. ३१ डिसेंबरला कुणीतरी उत्साहाने पोर्ट वार्डन घेवून आले आणि सगळ्यांनी पिउन तोंड वाकडे करत



॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL

आवडली नाही तरी छान आहे छान आहे असं म्हटलं. काय करणार काही महिन्यात अमेरिकेला जायचे होते ना!

माझे बाबा सेनादलातले निवृत्त अधिकारी त्यामुळे लहानपणापासून ओल्ड मोन्क वगैरे मंडळी माझ्या डोव्याखालून गेलेली पण त्यांना कधी हाताखालून घालण्याची इच्छा झाली नाही. अमेरिकेत आल्यावर मात्र कॅबेर्नेट, शिराझ, झालंच तर जेलो शॉट वगैरे मंडळींशी थोडीशी ओळख झाली. मार्गारिटा, तक्रीला व इतर कॉकटेलची वेगळी शान. त्यांच्या ग्लासच्या कडेला मीठ, साखर, तिखट वगैरे लावून अजून चवदार केलेले असतात. अर्थात पट्टीच्या पिणाऱ्या लोकांचे पान शिवास रिगल वगैरे शिवाय हलत नाही. असं म्हणतात की मेफ्लॉवर बोटीवर पाण्यापेक्षा बियर चा साठा अधिक होता आणि रोज प्रत्येक यात्रेकरूला (१६२० साली इंग्लंड हून

अनुबंध एप्रिल २०१९

अमेरिकेला जी लोकं मेफ्लॉवर बोटीतून आली त्यांना पिलग्रिम म्हणतात) मोजूनमापूनच बियर मिळायची.

पाणी म्हणजे तर जीवन त्या बदल काय आणि किती लिहिणार? इथे बाहेर बर्फ असतांनासुद्धा जेव्हा उपहार गृहामध्ये ग्लासभर बर्फ आणि थोडेसे पाणी घालून देतात तेव्हाची माझ्या बायकोची चिडचिड पाहण्यासारखी असते.

या सगळ्या स्थूलमानाने (अरे परत तो शब्द आलाच) घेतलेल्या आढाव्या चा निष्कर्ष असा कि प्रत्येक जण "पेताड" असतो. बोला काय म्हणता?

~ अतुल देशपांडे



॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL

मदतीची हाक

मंडळातर्फे आयोजित केलेल्या कार्यक्रमांना गरज आहे तुमच्या मदतीची, सहकार्याची, आणि सहभागाची.

नोंदणीसाठी कृपया संपर्क करा - <http://nemm.org/index.php/requests/volunteer>

***Student volunteering hours will be recongnized.





कथा

गोपी टांगेवाला

भास्कर पवार

रात्री तीन च्या सुमारास जम्मूतावी एक्सप्रेस, आडगांवी थांबली एका मिनिटासाठी. प्रथमेश आपली पाठीवरील सॉक, व हातातली बॅग सांभाळत त्या स्टेशन वर उतरला. एक कर्कश्य शिट्टी फुंकुन थांबलेल्या गाडीने वेग घेतला, तीनचार मिनिटांत स्टेशन सोडुन ती वेगात निघुन गेली व अंधारात नाहिशी झाली. प्रथमेशाने आता त्या रिकाम्या फलाटावर नजर टाकली. सर्वत्र सामसूम, चिटपाखरूही फलाटावर दिसले नाही. कुणीही तेथे उतरलेले दिसले नाही. स्टेशनवरील रेस्टरूम तर अंधारात बुडुन गेले होते. रात्री तेथे थांबण्याचा विचार आपोआपच विरुन गेला. आता तीन मैलावर असलेल्या घरी जाण्याशिवाय पर्यायच नव्हता. प्रथमेश रेल्वे स्टेशनच्या बाहेर पडण्यासाठी पुलाकडे गेला. पुलाच्या पायऱ्या चढतांना त्याला वाटु लागले की घरी फोन करून सांगावं आपण येत असल्याचे. पण पुन्हा वाटले नकोच आपण ठरल्याप्रमाणे सरप्राईजच देऊया घरी. वाड्यातील आजी, आजोबा, बाबा, आई, मोठे काका, मोठ्याई, नानाकाका, नवीकाकु, इंदु, शिंधु, बंड्या, गोठ्या, आत्याबाई, माध्या, सगळे किती चकीत होतील आपल्या अचानक न सांगता येण्याने. एक रम्य छान चित्र प्रथमेशच्या नजरेसमोर उभे राहिले. एम. एस. च्या शिक्षणासाठी तो मोठ्या शहरांत वर्षांपूर्वीच गेला होता. परीक्षा दोन महिन्यावर आली होती, म्हणून कॉलेजला तशी सुटीच होती. होस्टेलच्या रुममेटनी आठ-आठ दिवस घरी जाऊन येण्याचे ठरवले होते. प्रथमेशाने सरप्राईजची कल्पना पुढे केली, पाचही मित्रांनी आनंदाने दुजोरा दिला होता. तसा प्रथमेश काल पहाटे गाडीत बसला व थोड्यावेळापूर्वी स्टेशनला उतरला होता. विचाराच्या तंद्रीत स्टेशनच्या मुख्यद्वारावर तो कधी येऊन पोहचला ते कळलेच नाही. बाहेर एकही रिक्षा, टॅक्सी दिसली नाही. सर्वत्रच सामसूम दिसली. आता काय करायचं या विचारांत असतांनाच दुरवर रस्त्यावरून दोन अंधुक दिवे स्टेशन कडे येतांना दिसले. हळुहळू स्टेशन च्या फाटकातुन काहीतरी वाहन आत

येत आहे हे प्रथमेशाने बघितले. एक टांगा जवळ येऊन पोर्चमध्ये उभा राहिला. प्रथमेश लगबगीने टांग्याकडे गेला. अरे हा तर गोपीचा टांगा, वा देवच पावला. "गोपीकाका, तुम्ही इतक्या रात्री स्टेशनला कसे? बाबांनी पाठवले कां? पण बाबांना तर माहीत नाही मी येणार आहे ते."

गोपी काहीच न बोलता टांग्यातुन खाली उतरला, प्रथमेशाने वाकुन त्यांना नमस्कार केला. प्रथमेशची जाडशी सॉक, व बॅग उचलुन टांग्यात ठेवली, व नजरेनेच टांग्यात बसा असे खुणावत स्वतः टांगा हाकण्यासाठी जाऊन बसला. प्रथमेश पटकन टांग्यात मागे जाऊन बसला. प्रथमेशला फार बरे वाटले, घरी जायचा प्रश्न मिटला होता. "गोपीकाका मस्त ठेवला टांगा, अगदी नव्या सारखा, अन हा टोनी पण तसाच आहे ना?" टोनी म्हणजे गोपुचा घोडा. पांढराशुभ्र, सुलक्षणी. गोपी त्याची बडदास्त पण मन लावून ठेवायचा. रोज चण्याचा तोबरा व हिरवा चारा त्याला चारायचा. रोज खरारा करायचा. एकदाही चाबूक साधा उगारलाही नाही त्याच्यावर. "गोपीकाका तुम्ही कसे मला घ्यायला आलांत?" प्रथमेशाने पुन्हा विचारलेच. 'शेजारच्या गावी गेलो होतो. वेळ झाला परतण्याला.' गोपीकाका उत्तरले. गोपीकाका चार वर्षे प्रथमेशला ह्याच टांग्यातुन शाळेत नेत व घरी आणत. प्रथमेशची व गोपीकाकांची गाढ मैत्री झाली होती. गोपीकाका प्रथमेशला छोटेबाबूजी म्हणत, प्रथमेश ही त्यांना गोपीकाका म्हणत असे. त्यांचे जिव्हाव्याचे संबंध होते. गोपीकाका घेण्यासाठी आले म्हटल्यावर प्रथमेश निर्धास्तपणे, मजेत टांग्यात बसुन गोपिकाकांशी गप्पा मारत, आठवणीतले किस्से एकमेकांना सांगत घराकडे धावत होते. घरासमोर टांगा उभा राहिला. गोपीकाकांनी बॅगा वाड्याच्या दिंडीदरवाज्याजवळ आणुन ठेवल्या, व टोनीला पाणी दाखविणे गरजेचे आहे, असे म्हणून प्रथमेशाचा निरोप घेऊ लागले. प्रथमेशाने बॅगेतून गोपीकाकांसाठीच आणलेली शाल



गोपीकाकांना आदराने पांघरली. डोळ्यांत कृतज्ञतेचे अश्रु घेउन ते टांगा घेउन गेले. टांगा दिसेनासा होईपर्यंत प्रथमेश बघतच होता. सकाळचे पावणेचार वाजले होते. प्रथमेशने वाड्याच्या दरवाज्याची कडी वाजविली. माथ्याने दार उघडले, पाठोपाठच आजोबा आले. 'अरे वा प्रथमेश आला' ते सर्वांना ओरडुन सांगणार तोच प्रथमेशने त्यांना थांबविले. "आता मी झोपणार आहे, सर्व जागे झाले तर माझी झोप होणार नाही दोन दिवस जागरण झालंय, उद्या सकाळी भेटु सर्वांना, तुम्ही ही झोपा." आजोबा व माध्या झोपायला निघुन गेले. प्रथमेशही आपल्या रुमवर झोपण्यासाठी गेला. सकाळी आठ वाजतां सर्व कुटुंबीय रोजच्या प्रमाणे चहा साठी एकत्र जमुन जेवणाच्या टेबलाभोवती बसुन गप्पा मारत होते, त्यांच्या आवाजाने प्रथमेशला जाग आली. तो उठुन आवरुन सर्व कुटुंबीय जमले होते तेथे गेला. त्याला पाहुन सर्वच आश्चर्याने बघतच राहिले. "अरे तु कधी आलास? कळविले नाहीस? कसा आलास? सर्व ठीक आहे ना? प्रश्नांचा नुसता भडीमार, सर्वांच्या प्रश्नांना प्रथमेश शांतपणे उत्तर देत होता. सर्वांना त्याचे हे सरप्राईज फारच आवडले. इंदु, शिंधु, बंड्या, गोट्या तर त्याला कधीच येऊन बिलगली होती. आजोबांनी गोड शि-या ची आर्डर दिली.सर्वांच्या गप्पा रंगल्या, प्रवास कसा झाला. कुणासाठी काय काय आणले. इ. इ. विषय झाले. बाबांनी विचारले "रात्री किती वाजतां आली गाडी?". प्रथमेशने सांगितले "रात्री पावणेतीन तीनला", नाना काकांनी विचारले, "मग स्टेशन वरुन कसा काय आला वाड्यावर?". "टांग्याने" प्रथमेश उत्तरला. "इतक्या रात्री टांगा मिळाला?" आत्याबाईने विचारले. "हो हो, गोपीकाकांचा टांगा स्टेशन मार्गे येत होता त्यांनी तर मला सोडले वाड्यावर". "काय?!!" सर्वांचे आवाज टिपेला पोहचलेले तो प्रथमच ऐकत होता. सारेच आश्चर्याने व डोळे विस्फारून प्रथमेशकडे बघत होते. आजोबा प्रथम भानावर आले. "प्रथमेशा तु गोपीकाका च्या टांग्यातुन स्टेशन ते वाडा आलास?" त्यांनी घोग-या आवाजांत विचारले. "हो ना आजोबा, आम्ही दोघांनी खुप छान गप्पा मारल्या. जुन्या आठवणी काढल्या, त्यांच्यासाठी आणलेली शाल मी माझ्या हाताने त्यांना पांघरली." अद्यापही कुटुंबीयांचे चेहेरे पडलेले, विस्फारून गेलेले दिसत होते. "तुम्ही सर्व माझ्याकडे असे का बघता आहांत व असे प्रश्न कां विचारता आहात, काय झालं?" प्रथमेशने वैतागून

अनुबंध एप्रिल २०१९

विचारले. "प्रथमेश, ऐक." नानाकाका गंभीर होत काप-या आवाजांत म्हणाले. "गोपीकाका इस नो मोअर. ते चार महिन्यापूर्वी टांगा व टूकच्या अपघातात गेले. टोनी सुध्दा गेला, टांगा पलटी झाला होता. टांगा पार मोडला. नशीब टांग्यात कोणी नव्हते. प्रथमेशला आपण काय ऐकतो आहे हे क्षणभर कळेच ना. हे कसं शक्य आहे, कालच तर रात्री गोपीकाकांच्या टांग्यातुन आलो मी वाड्यावर. तो मटकन खाली बसला. घरातील सारं वातावरण बदलुन गेलं. काहीशी भिती, दुःखः, आश्चर्य सर्वत्र दाटले. कोणी कोणाशी बोलेना. आजी भानावर आली तशी तिने मीठ मोह-या घेऊन प्रथमेशची दृष्ट काढली. बाबा, नानाकाका, आजोबा एकत्र येऊन या घटनेबद्दल गंभीर पणे चर्चा करू लागले. प्रथमेश थोडा भानावर आला. त्याचा भुताखेतांवर अजिबांत विश्वास नव्हता. पण रात्रीच्या घोषणेमुळे तो पार हदरुन गेला होता नक्की. "खरंच का गोपीकाकां टांगा घेउन आपल्यासाठी आले होते स्टेशनला.. पण ते तर या जगांत नाहीत. मग ते मला तर दिसले, टांगा, घोडा सुध्दा हे कसे..". प्रथमेशच्या डोक्यांत हे प्रश्न थैमान घालु लागले. प्रथमेशने मनाशी काहीतरी निश्चित केले. आजोबा, नानाकाका, बाबा यांच्याशी बोलणं केलं. गोपीकाकांच्या घरी जाऊन काकुला भेटायचेच, प्रथमेश चा ठाम निश्चय पाहुन सर्वांनी प्रथमेशच म्हणणं कबुल केले. ते चौघे, माध्या व आत्याबाई सर्व मिळुन गोपीकाकांच्या घरी पोहचले. तसं गोपीकाकांच घर लहानसच होत. प्रथमेश कधीकधी त्यांच्याबरोबर तेथे जात असे. काकू त्याला दही पोहे खायला द्यायची. तो आवडीने खायचा. काकूने प्रथमेशला बघुन हंबरडा फोडला. "प्रथम तुझी फार फार आठवण काढली होती रे तुझ्या गोपीकाकांनी. फार इच्छा होती तुला भेटायची. 'प्रथमेशला दहीपोहे दे' म्हणाले जातांना" हुंदके देत काकू म्हणाल्या. स्वतः ला सावरत उठुन प्रथमेशसाठी दही पोहे केले. प्रथमेश च्या घशाखाली घास उतरेना. पण घरांत लावलेला गोपीकाकांचा फोटो बघुन व त्यांची शेवटची इच्छा ऐकुन प्रथमेशने दही पोहे संपविले. मंडळी काकूचा निरोप घेऊन निघाली, बाहेर टोनीच्या तबेल्याचे दार उघडेच होते. सर्व मंडळी प्रथमेशच्या बरोबर आंत शिरली. आंत दोन्ही चाकं मोडुन पडलेला टांगा धुळ खात पडलेला होता. पुन्हा कधीही दुरुस्त न होण्यासाठी पडुन होता. एक नवीन कोरी करकरीत शाल गोपीकाकांच्या सिटवर पडलेली होती. मंडळींनी



सुचक नजरेने प्रथमेशकडे पाहत तबेला सोडून वाड्याची वाट धरली.

सुरकुत्या

सुशीला पटेल

उन्हाळी सुट्टी सुरु होताच आमचे कोकण दौऱ्याचे वेध सुरु होत असत. आजोळ हे हक्काचं ठिकाण जिथे लाड तर पुरविले जायचेच, पण खेळायला ही अमाप जागा असायची. हे जणू स्वर्गच, जे मुंबईत दुर्मिळ. नारळाची झाडे, निळा स्वच्छ समुद्र, कौलारू घरे, लाल माती. तेव्हा हे सगळं कधी निसर्गरम्य नाही वाटले जितके आता आठवले की वाटते. आजी आजोबांचे घर समुद्रापासुन फार लांब नव्हते. छोटी पाऊलवाट धावत पळत गेली की मैलाच्या अंतरावर समुद्र. शेजारी असलेली सगळीच घरे आजी आजोबांच्या घरासारखी डौलदार आणि सुंदर होती. प्रत्येक घरा समोर तुळशी वृंदावन. श्री गणेश, राम परिवार, कमळ अशी विविध तुळशी वृंदावने तिथे. शिल्पकार आणि रंगाकारानें ती कलाकृती निर्माण करण्यात आपले पंचप्राण अर्पण केले असावेत.

इतके असूनही आजी आजोबांच्या घराच्या उजवीकडे असेलेले ते छोटे घर, दृष्टी नेहमी रोखून घ्यायचे. ते घर होते एका म्हातारीचे. त्या संपूर्ण वाडीत ती कोणाची नातलग नव्हती. पण ती तिथे रहायला कशी आली, ठाऊक नाही. मांजरींचा वावर जास्त असे तिथे. आम्हा मुलांसाठी तिच्या घरात काय आहे, ह्या पेक्षा तिच्या सुतारफेणी सारख्या केसांचे रहस्य काय असावे, हा कुतूहलाचा विषय होता. माणूस चंद्रावर पोचला, तरी तिच्या घरी जायची हिंमत आमच्यापैकी एकातही नव्हती. काही अती धाडसी मावळे तिच्या घरी जायचे आणि बाहेर येऊन फुशारक्या मारायचे. काही मुले तिला चेटकीण, तर काही तिला आकाशातली गडगडात करणारी म्हातारी बोलायचे आणि ती देखील हो ला हो करत असे.

आजी आणि शेजारीपाजारी तिच्या घरी जात असत. ह्याचा अर्थ, ती काही तिच्या घरी गेल्यावर मुलांना

खाणारी चेटकीण नसावी, असा आम्ही निष्कर्ष लावला. तिच्या घरी जाणे हानिकारक नाही, हे खात्री करून घेतल्यावर, आमची फौज तिच्या घरी पोचली. घराचे निरक्षण करायला गेलो खरे, पण आत शिरताच झाडाची सुकलेली फांदी घरावर पडली. धाड असा जोरात आवाज झाला. घर जणू पत्त्यांचा घरासारखे कोसळतेकी काय असे वाटले. तिने आम्हाला घाबरून नका, काही होणार नाही असे आश्वासन दिले आणि पाण्याची घागर घेऊन ती बाहेर गेली.

घराला फक्त एकच खिडकी होती. खिडकीतून बाहेर पाहावे तर काय, पालापाचोळा आणि लांब लांब पर्यंत न संपणारे दगडी कुंपण. खिडकीमागे एक लाकडी काठी होती. जनावरांना पळवून लावण्यासाठी असावी बहुदा. पण मांजरी मात्र तिथेच राहत असाव्यात. एक अगदी ऐटीत चुलीपाशी बसली होती. घराच्या छता मधोमध छोटा पारदर्शक काचेच्या टुकडा. सूर्यकिरण जणू घाबरत घाबरत, वाट काढत, आत शिरत असावे, तिच्या गोधडी ठेवलेल्या ट्रंक पर्यंत. इतकी धूळ त्या काचेवर. कोणाला काच साफ जरी करायची असली तरी कठीणच होते त्या उंचावर काचेपर्यंत पोचणे. डाविकडे फळीवर रॅकिलचा किंवा घासलेटचा दिवा आणि मेणबत्ती होती. स्वयंपाकघरात जळलेल्या लाकडाचा वास दरवळत होता. मुंग्यांचे सैन्य, काही भिंतीच्या चिरामध्ये तर काही भांड्याकुंड्यातून आत बाहेर करत होते. काही साखर, तर काही पाने घेऊन, असा काहीतरी उद्योग चालूच होता.

हे छायाचित्र आजही मनात कायम आहे, कारण, ते घर आमचा खेळायचा नवीन अड्डा झाले होते. त्या घरातील, ती म्हातारी देखील कालांतराने आजी म्हणून ओळखली जाऊ लागली आमच्या दुनियेत. तिने कधी म्हातारी, चेटकीण, आजी, असे आम्ही संबोधलेल्या



नावाची तक्रार नाही केली. ती मिशिकलपणे हसत असे. तिच्या बालपणी ती कोणाची कशी फजिती करत असे, हे सांगत असे. कधी ताल्या विंचू, कधी आमचा रोगी, कधी गाय आणि कधी काय. आम्ही सांगू ते पात्र ती रंगवत असे अगदी उत्साहाने! तिचे समोरचे दोनच उरलेले दात पाहून आम्ही तिला, ससा आला ससा आला, असे चिडवायचो. ती काही ऐकून वगरे नाही घ्यायची. उलट आम्हालाच दात पडलेला म्हातारा, म्हातारी बोलायची. मला तर सांगायची, तिचे दोन दात पडायच्या आधी तरी माझे उगवणार आहेत का कवळी बसवायला लागेल मला. ती लहान का आम्ही, इतकी खोडकर आणि खट्याळ ती.

माझी आजी कधी जेवणाचा डब्बा घेऊन मला तिच्या कडे धाडत असे. शेजारीपाजारी सारे तिला विविध प्रकारे मदत करत असत. कोणी बाजारातून काही आणून देत असे, तर कोणी तिला स्वयंपाक करून देत असे, कोणी तिच्या सोबत गप्पा मारायला जात असे. तिला एकटे वाटू नये ह्या साठी सर्वांचा खटाटोप असे. तिच्या मागे पुढे कोणी नाही तिचं, असे सगळे सांगत असत. तिच्यासाठी मात्र आम्ही सगळे तिचेच होतो.

मी जेव्हा तिच्या घरी जात असे, तेव्हा प्रत्येक वेळी, ती कधी खाऊ, तर कधी चार घास खाऊन जा असा आग्रह करत असे. त्या क्षणी माझी नजर तिच्या अक्राळविक्राळ वाढलेल्या नखांकडे जायची. धूळ, माती काय काय असावे ह्या नखामध्ये असे वाटायचे. ती मोडकी भांडी. भांडी धुतलेली असली तरी त्यावर असेलेली राख. मुंग्याचा अन्नावर वावर, घरात मांजरींजी वसाहत. असे सगळे पाहिल्यावर कोणाला होईल जेवणाचा मोह. तिच्या घरी कितीही खेळले, तरी तिथे काही खायचे नाही असा पण केला होता जणू मी. धूम ठोकून घरी पळायचे. बाकी सगळे खात असावेत तिथे, का ते देव जाणे, असो, असे मनात बोलून तो विषय विसरून जायचे मी. ती अतिशय स्वच्छ, नीटनेटकी व्यक्ती, पण तिच्या घरी काही खाणे, हे समीकरण मात्र जुळत नव्हते. ह्या उलट, अगदी उन्हाळा आणि वीज जायचे समीकरण तंतोतंत जुळायचे तिथे.

असेच एके संध्याकाळी वीज गेली आणि आम्ही जिथे होतो तिथून घरी पळत सुटलो. धावता धावता माझा

अनुबंध एप्रिल २०१९

पाय दगडावर आपटला आणि ते निमित्त ठरले मी धडपडायला आणि तिच्या पायरी समोर येऊन पडायला. गुडघा पूर्णपणे जखमी झाला. फुटाला असे म्हटलं तर अगदीच अतिशयोक्ति होईल. माझे भाव मात्र राईचा पर्वत करण्यासारखेच होते.

तिने पाहिले आणि ती मदतीसाठी धावली. आजूबाजूची पाने गोळा करून तिने ती मुठीत एकजीव केली. ही आता माझ्या घशात हे सगळं कोंबते की काय, ह्या विचारात मी असताना तिने तो पाचोळा माझ्या जखमेवर घट्ट दाबून ठेवला. मला हळू हळू तिच्या घरी बाकड्यावर बसवले. ती एका हाताने माझा हात धरून मला उगी उगी करत होती आणि ज्या हाताने माझ्या जखमेवर पालापाचोळा लावला, त्याच हाताने बाजूला असलेल्या फुटलेल्या बरणीतून लाडू बाहेर काढत होती. माझ्या डोक्यावर मायेने हाथ ठेवून मला लाडू भरवत ती काहीतरी सांगत होती. मी पण विरोध न करता, हात स्वच्छ आहेत का अस्वच्छ, असा विचार ना करता, पहिल्यांदा तिच्या हातून खात होते. पुढे काय झाला काहीच आठवत नाही. मी जखमेचा त्रासाने हुंदके नक्कीच देत नव्हते इतके मात्र आठवते.

जेमतेम साथ आठ वर्षांची असताना जी गोष्ट नाही उमगली, ती गोष्ट हा प्रसंग आठवल्यावर आजही डोळ्यात अश्रू आणल्यावाचून राहत नाही. त्या वयात त्या भावना समजणे कठीण होते. त्या पाणावलेल्या डोळ्याने मी पहिल्यांदा तिचा तेजस्वी चेहरा निरखून पहिला असावा. तिच्या हातावर माझे अश्रू पडत होते. तिच्या पदराने ते पुसत ती मला कुरुवाळात होती. त्यावेळी, तिची नखे न पाहता तिच्या थरथरणाऱ्या हातावरच्या सुरकुत्या दिसल्या. आपण तिची किव केली ह्याचीच किव वाटू लागली असावी मला आणि हुंदके देत असावे मी. तिचा मायेचा हात हा आशीर्वादच होता.

त्या हातावर असलेली प्रत्येक सुरकुती तिच्या आयुष्याची कहाणी होती. तिचे प्रेम, कष्ट, एकटे असलो तरी एकटेपणाचा बाऊ न करता दुसऱ्याच्या रंगात आपण कसे मिसळून निरागसता कायम ठेवावी, ह्याची निसर्गाने तिला दिलेली ती पावती होती. निस्वार्थ मायेचे ती ज्वलंत उदहारण होती. तिच्या हातावरच्या प्रत्येक सुरकुतीवर मी माझी बोटे फिरवत होते. तेव्हा ती एका



॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL

लहान बाळासारखी माझ्याकडे बघून हसत होती. हे आठवले की रडता रडता आजही त्या दिवसासारखे हसू येते. तिच्या त्या छोट्या पडक्या घरात इतकी माया होती, जी आज एका कोट्यवधी घरात देखील नाही.

आम्ही सर्व, जे तिच्या सनिध्यात आलो, लहान असो वा वृद्ध तिला विसरणे शक्य नाही, इतकी मायेची शिदोरी

अनुबंध एप्रिल २०१९

ती आम्हा सर्वांसाठी ठेवून गेली. ती आता ढगातील म्हातारीची भूमिका निभावत असावी. लहान मुले जशी निसर्गाची देण आहेत, तशीच वयोवृद्ध माणसे निसर्गाची कलाकृती. ही आजी सर्वोत्कृष्ट निर्मिती असावी.



॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL



Become a Member



न्यू इंग्लंड मराठी मंडळाचे सभासद व्हा आणि आपले बंध, सांस्कृतिक वारसा मराठी मातीशी कायम जोडून ठेवा.

For Membership details click here:

<http://nemm.org/index.php/membership/become-a-member-renew-membership>



गिव्ह टू रिसिव्ह

प्राजक्ता आठल्ये

“आपल्याला असं काही कधी मिळत नाही” असं म्हणत नवऱ्याने लकी ड्रॉ चं तिकीट वेट्रेस कडे दिले. एका रेस्टॉरंट मधे जेवायला गेलो होतो तिथे त्यांचा customer appreciation weekend होता. दर तासाला एका कस्टमर ला \$२५ चं गिफ्ट कार्ड मिळणार होतं. दुपारी १२:३० ची वेळ, गर्दी होती. आपला नंबर कुठला लागतोय असं त्याचं म्हणणं.

ह्याच्या अगदी चारंच दिवस आधीची गोष्ट. माझ्या ऑफिस मधे एका कलीगनी लंच आणलं नव्हतं. रोज ती काहीतरी सॅलड किंवा हॅम सॅडवीच असं काहीतरी आणायची. त्या दिवशी तिला वेळ झाला नाही. आता अशा वेळी आपल्याकडे किती सोपं असतं, “माझ्या डब्यातली एक पोळी घे” असं म्हणू आपण. पण इथे असं नाही ना. सगळे जण गप्पा मारत जेवणात दंग, पण माझं मन राहीना. तीला म्हटलं “तू इथलं कॅफे मधलं खात नाहीस का?” कुणास ठाऊक, काही अॅलर्जी वगैरे असेल. तर म्हणाली, “तसं नाही, आमचं बजेट टाइट आहे सध्या. जराही extra पैसे खर्च करणं जमणार नाहीये आत्ता.” जेवणासाठी पाच एक डॉलर खर्च करायला इतका विचार? मला काही पटेना. “यू कॅरी ऑन. आय अॅम ओके” असं म्हणून ती फोन वर मग्न झाली.

ओके कशी असेल. तिचा फोन स्मार्टफोन पण नव्हता. फोनवर बिझी असल्याचं नाटक करत होती स्पष्ट. सगळे मनमुराद गप्पांमधे मग्न, माझ्या घशाखाली घास उतरेना. क्षणात निर्णय घेत तिला म्हटलं “तु प्लीझ काहीतरी घे, मी पे करते” आधी २ वेळा नको म्हणाली. मग म्हणाली “आर यू शुअर?” म्हटलं “येस.” मग जाऊन बरीटो घेऊन आली. तेव्हा कुठे माझा जीव भांड्यात पडला. १० वर्ष गॅप नंतर जॉबला लागले होते, पण मन

गृहिणीचंच होतं. कोणी उपाशी राहिलेलं कसं बघवेल? आपल्या संस्कृतीत तरी कुठे बसतं हे? भारतातून आपण ह्या ‘श्रीमंत’ देशात येतो तेव्हा काही कल्पना असतात आपल्या. त्या हळु-हळु मोडीत निघतात. विषयांतर होईल म्हणून ह्यावर फार नाही लिहित, पण आपण खरंच अॅव्हरेज अमेरिकन लोकांपेक्षा जास्त सुस्थितीत आहोत हे मला एकंदरीतच जाणवलं.

तर त्या रेस्टॉरंट मधे आमचं जेवण आटपत आलं होतं आणि १ वाजता विनर डिक्लेअर करणार होते. मी म्हटलं, “आज मिळेल आपल्याला हे गिफ्ट कार्ड” माझा confidence पाहुन मुलगी हळु आवाजात म्हणाली, “आई तू काही cheating केलियेस का?” म्हटलं “छे गं, cheating कसं करीन?” झालं असं होतं कि मला एक पुस्तक वाचलेलं आठवलं, The Game of Life and how to play it - by Florence Scovel Shinn. बरंचसं spirituality आणि बायबल मधल्या concepts वर आधारीत आहे. आपण कायम ऐकत आलेल्या गोष्टीं आहेत तशा, “पेरावे तसे उगवते” वगैरे. पण ते छान मांडलंय पुस्तकात. तर त्यात law of prosperity आहे - ‘गिव्ह टू रिसीव्ह’. Prosperity फक्त पैसे ह्या अर्थाने नाही तर बाकी मैत्री, प्रेम, प्रशंसा, मदत सगळंच - दिलेलं कितीतरी पटीने परत येतं. ह्या concept वर बरंच लिहीलं, बोललं गेलय, पण मी हे पुस्तक नुकतंच वाचलं असल्याने तेच आठवलं.

ह्या तत्त्वाची निगेटिव बाजू मात्र मला तशी लहानपणीच जाणवली. कॉलेजच्या काळात एकदा मला आणि माझ्या मैत्रीणीला एक पर्स मिळाली. ती कोणाची आहे हा विचार न करता आम्ही खूप झालो आणि दोघींनी त्यातल्या वस्तू वाटुन घेतल्या. पैसे नव्हते फार, पण मेक-अप वगैरे च्या वस्तू



होत्या. कर्म फळाला यायला फार वेळ लागत नाही म्हणतात आणि त्या वेळेसही नाहीच लागला. लगेचच पुढच्या महीन्यात मी आणि दुसरी एक मैत्रीण शिवथर घळीत शिबीराला गेलो होतो. तिथुन येताना एसटीत अंताक्षरी, धमाल मस्तीच्या मूडमधे मी तिकीट काढलेलं आमच्या ग्रुप मधल्या एकाच्या खिशात ठेवायला दिलं - temporary - पर्स लांब होती आणि १ मिनीटाचा खंड कसा पडु देणार अंताक्षरीत? काही वेळानी तो महाडला उतरून गेला आमच्या मुंबई पर्यतच्या तिकीटासह. माझ्या मैत्रीणीचं तिकीट पण मीच 'जबाबदारीने' ठेऊन घेतलं होतं. बरं अशा वेळी गप्प बसायचं का नाही? तर मी ओरडले "oh no, सारीका.. आपलं तिकीट सुहास दादाच्या खिशात राहिलं..." झालं. आला conductor धावत "परत तिकीट काढा नाहीतर उतरा." आम्ही दोघी अगदी रडकुंडीला आलो. अजिबात दया-माया दाखवली नाही त्याने १६-१७ वर्षांच्या मुलींवर. ८० रुपयाचं एक तिकीट, १६० रुपये देऊन परत तिकीट काढलं आणि ते ह्या वेळेस सारीकाने सांभाळून ठेवलं. हुश्या!

अर्थात त्या वेळेस काही ही सांगड घातली नाही, conductor च्या नावाने बोटं मोडली फक्त. पण नंतर काही काळानी साक्षात्कार झाला, "ह्या दोन भिन्न घटना, पण ह्या निगडीत असतील? कर्म? Cause and effect?" ह्या ओघाने विचार करता करता आणखी असे लहानमोठे किस्से आठवले, लबाडीचे आणि नुकसानीचे. coincidence असेल का? असेल. पण माझ्या मनात नव्हता. त्यानंतर काही महिन्यांनी एकदा PCO वरून फोन केला आणि पैसे द्यायला विसरले. बसची वेळ झाली म्हणून घाईत निघाले आणि अर्ध्या वाटेत आठवलं तशी परत धावत जाऊन पैसे देऊन आले. हे २ रुपये बुडवले तर ऊद्या होणारं १० रुपयाचं नुकसान दिसत होतं डोळ्यासमोर.

'गिव्ह टू रिसीव्ह' च्या concept वर आणखी थोडं लिहीणं भाग आहे इथे. आपल्या शास्त्रातही आहेच सत्यात्री दानाचं महत्त्व. माझे बाबा तर म्हणतात "मी दिलं किंवा 'मी केलं' असं म्हटलं कि तिथेच त्याची किंमत शून्य झाली. आपण कोण देणारे?" ही आणखी वरची अध्यात्मिक पातळी झाली. पण आणखी एक किस्सा सांगितल्या शिवाय राहवत नाही. एकदा लहानपणी मी आणि एका मैत्रीणीने कंपॉस बॉक्स exchange केली. गंमत म्हणून. २ दिवसांनी तिला तिची कंपॉस परत हवीशी वाटली. पण मला द्यायची नव्हती. तिने तिच्या आईला सांगितलं. तिची आई तिला म्हणाली, "एकदा का आपण कोणाला वस्तु दिली कि त्यातली आपली attachment काढून घ्यायची. ती कंपॉस बॉक्स आता तुझी नाही. तिने ती कशीही वापरली, फेकून दिली तरी आता तुझा अधिकार नाही." दुसरी कोणी आई असती तर टीचर कडे गेली असती भांडायला. माझ्या मात्र ही गोष्ट चांगलीच लक्षात राहिली.

तुमच्या लक्षात आलाच असेल ओघ, ते गिफ्ट कार्ड खरोखर आम्हाला मिळालं. तरी मुलगी म्हणतंच होती, "तुला कसं माहीत आपल्याला मिळेल?" अर्थात, त्या गिफ्ट कार्डावर माझं काहीच अडलं नव्हतं. नाही मिळालं तरी आम्ही काही नाराज होणार नव्हतो आणि "आपल्याला असलं काही मिळत नाही, एवढं कुठलं आलंय आपलं 'लक'?" हे पालुपद पण सेफली चालु ठेवलं असतं. मी अगदी कोणी दानवीर वगैरे आहे असं मला म्हणायचं नाही, अजिबातच नाही. आपल्या सगळ्यांनाच असे अनुभव येत असतील. फक्त आपण फायदा-नुकसानीकडे ह्या दृष्टीने बघत नाही. सगळं गुड/ बॅड लक म्हणून मोकळे होतो.



कविता

आई

भास्कर पवार

फणफणलेल्या तापा मध्ये
बरळत होता तो "आई, आई"
चिडुन सहचारिणी बोले त्याला
काय सारखे "आई", आई "
स्मरा जरा आता त्या देवाला,
स्मित उमटले मुखावर त्याच्या
काप-या स्वरातवदला "अगसजनी "
'माझी आई देवच माझा,'
तीच्या जपाने हरती मम वेदना.
आई माझे परमदैवत कसे कळावे तुला.
नाही जरि आज ती या धरणीवर,
पहात आहे माझ्या कडे आभाळांतुन
तुला कळणार नाही जोवरी
छकुली आपला वदेल, "आई, आई"

फुगडी

पुष्पाताई जोशी

नाचत येते गाणे माझे गुंफून हाती हात ग !
बालपणाच्या अंगणी त्याने दिधली मजला साथ ग !
स्वप्ने नाजूक फुलवुनी आले यौवन घेऊनि जादू
आयुष्याचा खेळ असा हा फुगडी फू बाई फुगडी फू !

रात दिनांची रंगीबेरंगी, फुले कितीतरी वेचियली .
किती झळकले, रंग तयांचे, मम दुनिया वेडावली .
स्वप्न पन्यांनी गंध फुलांचे तनूवर माझ्या शिंपडले.
आयुष्याचा खेळ रंगला फुगडी फू बाई फुगडी फू !

दिन मावळेल रात्री सरल्या, फुलवतीची ज्योत निमली,
आरती झाली पूजा सरली, मधुर घंटा किणकिणली.
भावपूजेचा प्रसाद आता, गोड मानुनी घेई तू.
आनंदाने मन हे गाते फुगडी फू बाई फुगडी फू !





कला

रांगोळी

संगीता देशपांडे



आरोग्य मंत्र

The Risks of Unregulated Media Use by Children

डॉ.स्वाती साने

One of the most pressing challenges that parents face today is how to limit and regulate the use of media by their child or teenager.

Without a doubt, media is an effective tool in raising awareness surrounding current events and seeking public help and engagements on various platforms. It also helps our Indian community to stay in touch with families and friends who are separated geographically. However, evidence suggests that frequent use of media can also result in various consequences. Below are some of the top reasons why we should be more aware of the repercussions of excessive media use in our kids.

1. I have found that speech delay is common among kids of first-generation Indian families. Parents let their kids spend alarming number of hours watching videos on the families' electronic devices. Some hope it will help develop their kid's speech, not realizing that children best learn to talk and communicate through interactions with other people. Indeed, the first few years of life are the most crucial for speech and language development. Parents should also be aware that they serve as a role model to their child and that frequent use of media promotes similar behavior from their child. Likewise, when parents are engaged with their phones or other devices, they are distracted and are limiting the amount of time they are interacting with their child.

2. Numerous studies have shown that video game use and increased social media use can negatively impact the quality and duration of

sleep and in turn can affect school performance. Teens need about 8-10 hours of sleep. Encourage turning the brightness down when using screens in the evenings and turning them off about 1 hour before bedtime. Also, devices should not be charged in the bedroom. Though the phone is silent or turned off, teens do get tempted to check their devices specially if they are having difficulty falling asleep.

3. Data from 2015-2016 show that for children and adolescents aged 2-19, years, the prevalence of obesity was 18.5% and affected about 13.7 million children and adolescents.

Studies have shown that those children who get 5 or more hours of screen time are more likely to be overweight than those getting 0-2 hours of screen time daily- risk of overeating and bingeing is higher when watching television.

4. Cyberbullying and sexting is on the rise and parents need to check and discuss this with their children and teens as soon as the child is old enough to have a cell phone. Children should know that they should treat others with respect online and offline and should inform the parent if they think that they are being attacked online. Parents should tell their children that people online may not be who they claim to be and that sex offenders do navigate social networking sites and online gaming and can target the children.

5. Teenagers are increasingly becoming addicted to video games. Increased time playing video games can over-stimulate the nervous system. Teens get impulsive, have attention problems, anxiety and even depression. Additionally, they



may become socially isolated. These teens can also have trouble getting deep sleep, which compounds their irritability and depressed mood. De-addiction centers and camps are sprouting everywhere to help address this problem.

In conclusion, children today are growing up surrounded by electronic media and parents are obliged to ensure that there is a usage plan in place depending on the child's developmental stage. Research evidence shows that children and teenagers need adequate sleep, physical activity, and definitely time away from media.

The following are the recommendations for families from the 2016 American Academy of Pediatrics Policy Statement from the Council of Communications and Media:

Develop, consistently follow, and routinely revisit a Family Media Use plan (see the plan from the American Academy of Pediatrics at www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan).

Address what type of and how much media are used and what media behaviors are appropriate for each child or teenager, and for parents. Place consistent limits on hours per day of media use as well as types of media used.

Promote that children and adolescents get the recommended amount of daily physical activity

(1 hour) and adequate sleep (8–12 hours, depending on age).

Recommend that children not sleep with devices in their bedrooms, including TVs, computers, and smartphones. Avoid exposure to devices or screens for 1 hour before bedtime.

Discourage entertainment media while doing homework.

Designate media-free times together (eg, family dinner) and media-free locations (eg, bedrooms) in homes. Promote activities that are likely to facilitate development and health, including positive parenting activities, such as reading, teaching, talking, and playing together.

Communicate guidelines to other caregivers, such as babysitters or grandparents, so that media rules are followed consistently.

Engage in selecting and co-viewing media with your child, through which your child can use media to learn and be creative, and share these experiences with your family and your community.

Have ongoing communication with children about online citizenship and safety, including treating others with respect online and offline, avoiding cyberbullying and sexting, being wary of online solicitation, and avoiding communications that can compromise personal privacy and safety.

Actively develop a network of trusted adults (eg, aunts, uncles, coaches, etc) who can engage with children through social media and to whom children can turn when they encounter challenges.

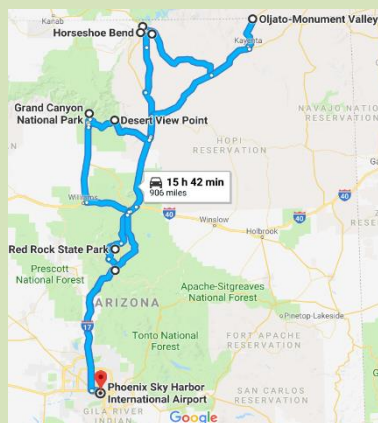
References:

Media, Council On Communications And. "Media Use in School-Aged Children and Adolescents." *Pediatrics*, American Academy of Pediatrics, 1 Nov. 2016, pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592?utm_source=TrendMD&utm_medium=TrendMD&utm_campaign=Pediatrics_TrendMD_0.
"Childhood Obesity Facts | Overweight & Obesity | CDC." *Centers for Disease Control and Prevention*, Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html

पर्यटन

Exploring North Arizona

सायली वैद्य



Day 1:

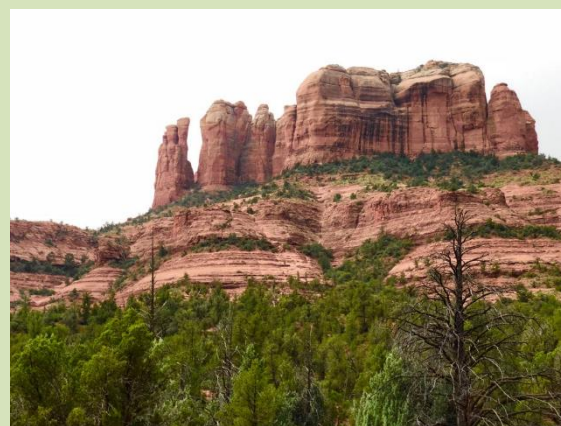
My husband Ameya and I started from Boston by American Airlines flight at 6.10am and landed in Phoenix at 11.15am local time. After numerous airline cancellation and delay experiences with AA, I was really worried but fortunately/unfortunately, a medical emergency in flight ended up giving us landing and gate priority. We picked up Toyota Camry 2017 since we had driven that for about 1000 miles in previous road-trip to Yellowstone-Grand Teton NP. First and most important is picking up essentials from Walmart/Target. A summer road trip cannot start without sun-screen, water and a hat. We had brought home made parathas which came ready handy when hungry throughout the journey saving some time along. After picking up the essentials we headed to

Montezuma Castle National Monument which is 97 miles from Phoenix. Temperature here was in 95-105F. We reached Montezuma at 2.30pm. We visited the visitor center and completed short trail of about half a mile. Montezuma Castle is a cancellation location in US National Park passport.



Montezuma Castle

Next stop on our list was Red Rock State Park, Ranger District Visitor Center was open until 4.30pm. We collected map of the park and the ranger explained the scenic spots along the drive in the park heading towards Sedona. Right outside the visitor center, there was a small hummingbird garden where we could see at least 3 different species of hummingbirds out of 8 listed. We visited some of the attractions such as Cathedral rock, Bell rock, and Courthouse butte.



Cathedral Rock



Though we had very hot and dry afternoon, weather seemed to be on our side by late afternoon as it started getting cloudy and eventually started raining, as a result of which temperature was dropped considerably and then it rained for a good 30 minutes. The last spot of the day was overlook point at Airport Mesa which is part of old and beautiful Sedona town. We enjoyed sunset over the red rocks and headed towards the Williams where we had reserved room for stay. It is about 60 miles from the Sedona.



Day 2:

We checked out of motel and had breakfast at Pine Country Restaurant. It had nice ambience and penny machine (YAY!). Just behind this restaurant, there was Williams train station. It had an impressive old steam engine and train cart turned into hotel parked on side track of main railway station. Williams being situated on historic Route 66, has a vintage look. There were posters of cowboys and rodeo shows

around the town.

Grand Canyon Railway Hotel

We were all equipped with lots of sunblock, water and electrolytes to fight against scorching sun. We drove 60 miles to Grand Canyon. Finding a parking spot there wasn't a task as there is plenty of parking spaces available. Park has internal shuttle service for tourists divided into red, blue, orange and purple lines. We knew that we won't be able to visit all tourist places in park in one day and hence decided to complete one shuttle route. We took blue line shuttle and got down at red line transfer. While waiting for red line shuttle, we got first ever look of The Grand Canyon. Not to mention it is truly grand and we got hint of what we were about to see next. We got down at first spot trailhead overlook. Using binoculars we could track multiple sections such as switchbacks at beginning and further descending across multiple layers of the canyon land. Although, after one plateau the trail vanished down in the depths of canyon.

We could see multiple hikers' pit stops along the trail down in the valley. Here is the interesting archeological fact we read that one meter down in canyon accounts for one million years back in time.



There was a forest fire at North rim which had initiated by lightning two weeks back making view hazy and smoky at times. Likewise we hopped off and hopped in various overlook points. Yet we were to see our most favorite stop which is Hopi Point. The special thing about this place is it has

protruding cliffs which gives more than 240° view of canyon along with Colorado River. The last stop on red line is Hermit's rest historic building. We returned to blue line transfer and visited very old historic Holb's studio which featured photos from early Grand Canyon expeditions. We took blue line and went to Mather point. Mather point is just few yards away from visitor center that gives prominent view of canyon. Keeping in mind about next day early morning tour at Antelope Canyon up in Page at 132 miles, we said goodbye to Grand Canyon for the day.

Day 3:

Day started very early in the morning at 5am though it was just a usual 8am day in my EST time zone. At this time I didn't know that this was going to be my most favorite day of the tour. We were on time to check in with Antelope Canyon tour. Operator had assigned each group a specific open air 4x4 trucks, with capacity of 14 people and guide to commute to entrance of canyon. There were 6-7 trucks that had come with our tour which were actually 90 people. Mobbed with these many people that too at a place which is the most photographed place in the country was going to be difficult. As we entered the canyon, it was well lit with sunlight and our photograph session started. Our guide Debbie showed us the internal shapes in canyon that resembled animal and human faces. As we walked into the middle of canyon, it got darker.



Antelope Canyon



After taking our last photo stop at the famous Windows 7 wallpaper location we were out into our trucks by 8am. After few minutes of Mad Max like off-roading we were back at the store.

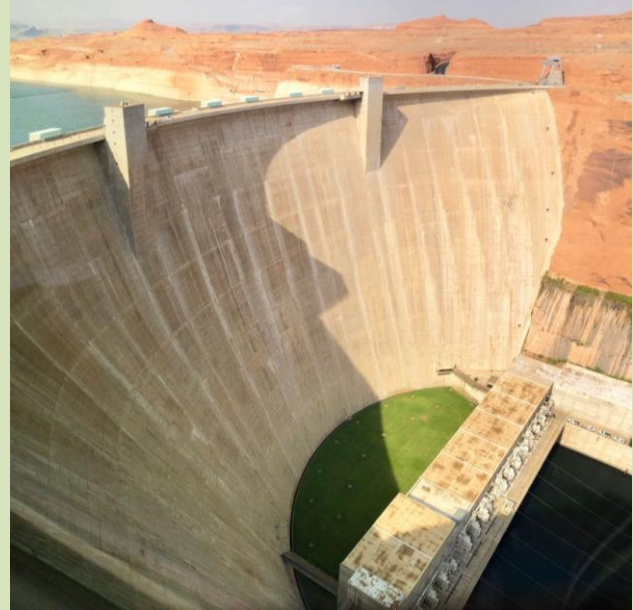
Calling our friendly old assistant Google, we found out Ranch House Grille for breakfast. Restaurant was aptly decorated with tribal artifacts and vintage car parts. Later, we checked out of hotel and headed for Horseshoe bend to try our luck with perfect lighting for photos.

Excessive heat warning tried to discourage us from visiting. However, we kept our morals high and proceeded to small hike about half a mile to the edge of horseshoe bend on Colorado River. Horseshoe bend is famous for its classic view of winding Colorado River deep into Glen canyon. Red rocks of the canyon walls with green water makes it look gorgeous. We took multiple panoramic photos trying to cover perfect shape. We never actually wanted to leave the place but solar radiations forced us to do the otherwise.



Horseshoe Bend, Page

Our next stop was Glen Canyon Dam overlook point after which we went to Carl Hayden visitor center. Glen canyon dam is massive hydro-electric power plant built in 1967 on Colorado River. The Colorado River has turned out to be lifeline for 7 southern states with this project. This power plant generates 1320MWatts power every hour.



Glen Canyon Dam

Trying Cactus Candy was perhaps the most Arizony thing we did there. To continue our journey ahead, we took scenic drive along Lake Powell. This scenic drive gives vast views of Lake Powell branching in canyons

and dividing Arizona and Utah States. We cancelled our plan to visit horseshoe bend for sunset as it was getting cloudy and wouldn't have got good photos. We had early dinner at Gone West Family Restaurant. While we were waiting for our dinner to be served, we made our plan for last day of the tour. Meanwhile food was ready and it wouldn't be an exaggeration to say that it was one of the best pasta and garlic bread I have ever had.

Day 4:

We started journey at 3am towards Monument Valley. On our way we took a 45 minutes halt at roadside for star gazing little north of Page. There was almost no light pollution apart from some distant lights at Salt River Project Thermal Power Station. It was great place for stargazing. We could witness a meteor shower and Milky Way for the first time so clearly just with naked eyes. I had never seen this magical phenomenon before. Though eyes were not yet satisfied, it was time to start in order to catch sun-rise at Monument Valley further 2 hours away.

The place which was as hot as baking oven from past two days, had become really cold that we had to wear layers of jackets. As it was dawning, we could see some sandstone towers around, the vast desert like plains and 'monuments' rising thousands of feet tall started giving clues about how it's going to be like. We took few stops in between for photos and arrived at Navajo Tribal Park Visitor center at 6.15am. By this time other tourists were getting ready with their camera setup, tripods and we ran towards a vantage point. Sky was clear and sun slowly started rising from the horizon and spreading reddish orange hue turning into yellow eventually.



Sunrise at Monument Valley

As sun started shining brightly, other tourists who had come with tours started to return. We had quick breakfast with bread and cheese (let's call it breakfast) and that's when we spotted the makeshift booking office in a small wooden cabin for booking guided

tours. We booked two spots for 2.5hrs tour with our guide David and started immediately. During this journey we visited several scenic overlook points and we identified several monuments looking like mittens (left and right pair), 3 sisters, animal shapes etc. We visited John Wayne point featured in multiple movies. Further our guide took us to multiple hidden stone arches accessible only by 4X4 vehicles and only for the Navajo tribal community. We took a stop at traditional Navajo Hogan for a wool-spinning demonstration. To end the tour, he took us under a hundred feet tall rock dome and sang a Navajo prayer for us. We sat under the dome, it was much colder there while a few feet of walk out on the sand was definitely 20 degree more. The silence and peace there was truly beyond words and light-years away from our busy daily life.



॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL



अनुबंध एप्रिल २०१९

After completing the valley tour, the last stop was quite a filmy as the place was made famous by the 'Forrest Gump'. Yes, we were at Forrest Gump point to mimic a photo like the one in the movie and after several attempts I got one best photo there. Those several attempts included dodging other tourists, cars on highway and saving ourselves from getting fried in the sunlight.

Since we had almost half day left with us to spend, we decided to enter Grand Canyon National Park again for exploring the east side. On our way, we had an unexpected encounter with a Coyote, who was

perhaps in search of a Roadrunner reviving childhood memories of The Roadrunner Show cartoons. After about 2 hours (120 miles) driving southwest, we reached Desert View Watchtower. The watchtower, again a historic building, internally had tribal paintings and graffiti symbolizing the various tribes who inhabited the canyons and rock dwellings for thousands of years. With some views from desert view watchtower and a deserving ice-cream, we decided to say a goodbye to Grand Canyon until next visit. I started writing this travelogue in our final stretch of drive to Phoenix which was around 230 miles.



॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL



Looking for a Graphic Designer



Good Volunteering oppourtunity at NEMM.

Graphic Designer Needed for Anubandh Magazine.

Please contact: anubandh@nemm.org

Students can apply.

Students Volunteering hours will be recognized by NEMM.





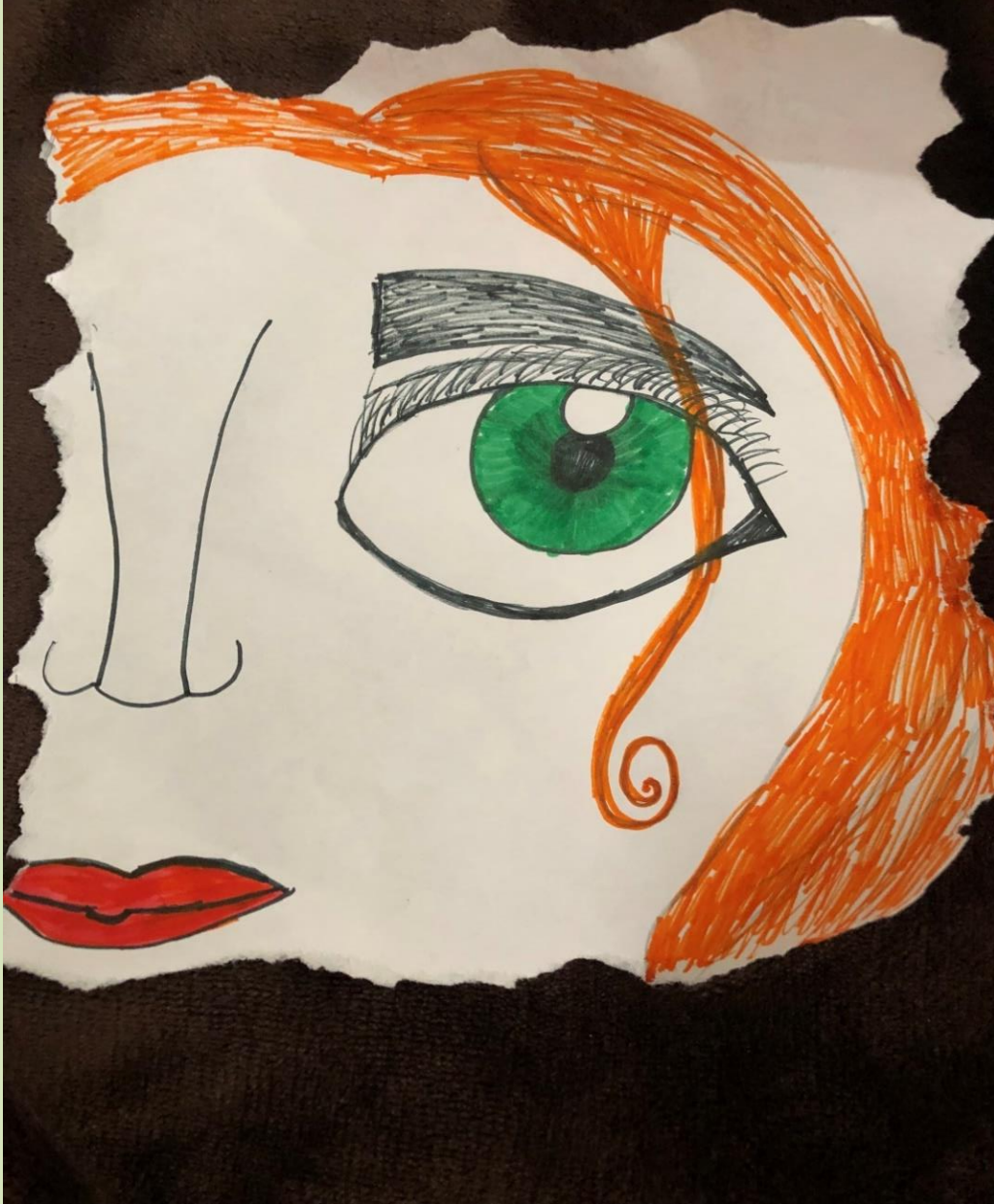
॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL

अनुबंध एप्रिल २०१९

बालजगत

हिरव्या चक्षुंची स्त्री

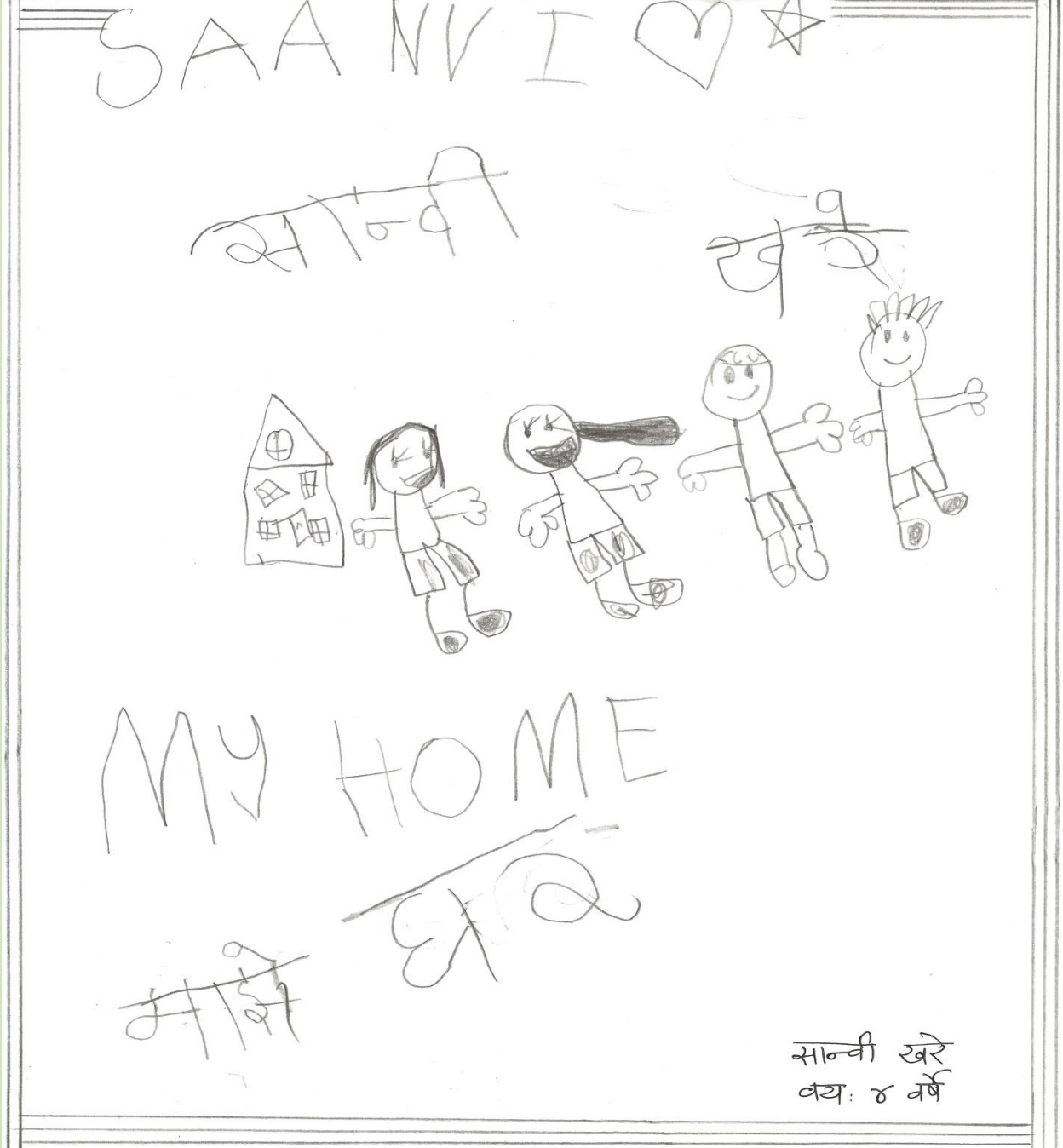
सेजल शिरोळे (९ वर्ष)





माझे घर (चित्र)

सान्नी खरे (४ वर्ष)





इडली

शारव खरे (१० वर्ष)

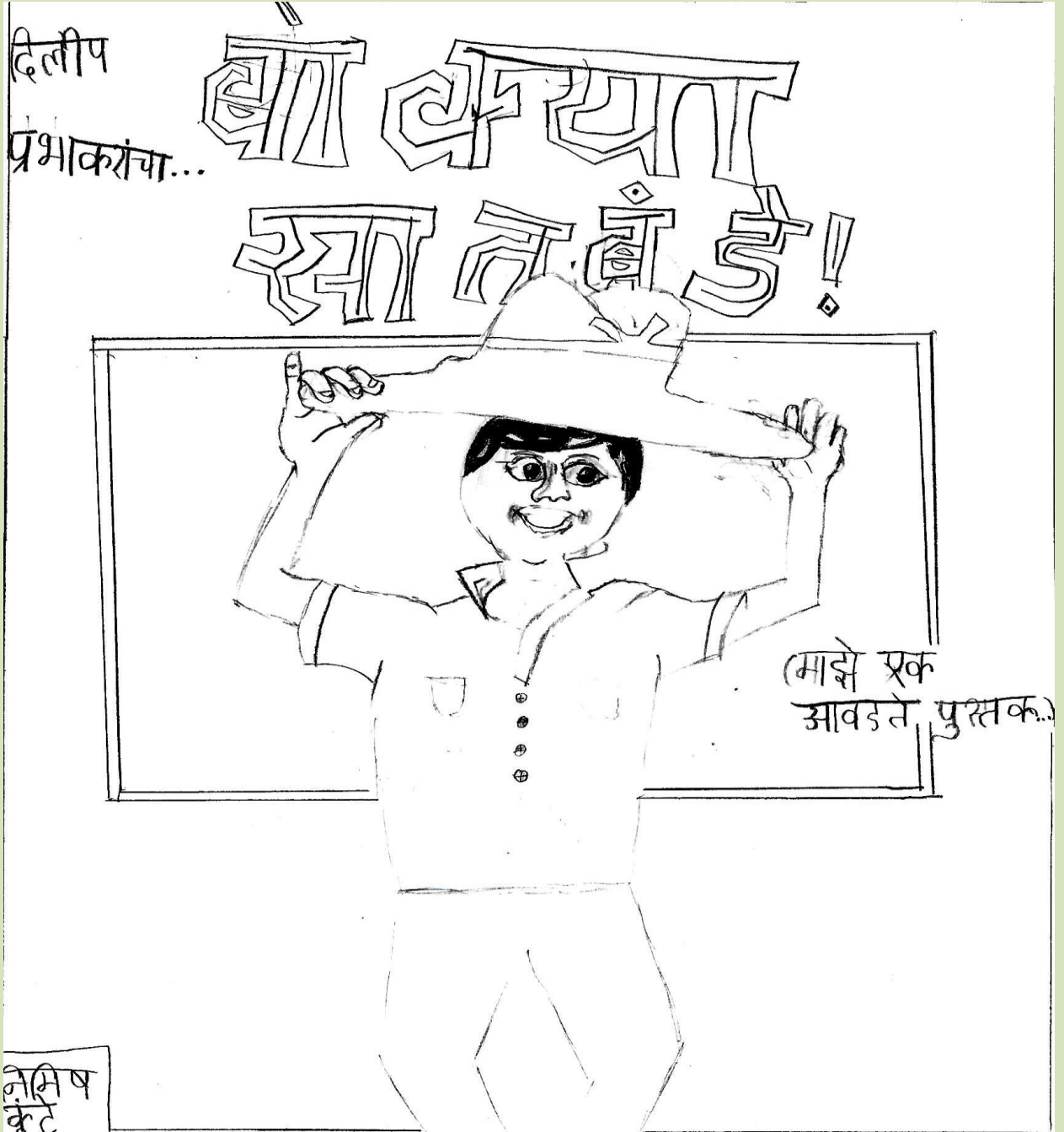
शारव खरे
एक होती इडली
ती होती चिडली
धावत धावत आली
सांबार ^{जटणीत} बुडाली
इडली झाली गरम गरम
चमचा आली खुपीत
जाऊन बसले बशीत
चमच्याने पाहिले इकडे तिकडे
इडलीचे केले तुकडे तुकडे
इडली झाली होती मस्त
मुलांनी खाऊन केली फस्त
खाऊन मुले झाली सुस्त

शारव खरे
वय: १० वर्ष



माझे आवडते पुस्तक (चित्र)

निमिष कुंटे (१० वर्ष)





अफलातून अर्णव जिराफाला वाचवतो

अर्णव जोशी



अर्णव जोशी



सोडवा कोडी

शरयू जोशी

शरयुची कोडी

१. बाहेरून हिरवं, आतून लाल
आहे मी गोंड, पण जाड माझं साल. मी कोण?
२. जेव्हा माझी गवज असते, तेव्हा मला टाकून देता,
जेव्हा माझं काम संपतं, तेव्हा मला परत आणता.
मी कोण?
३. हे माझंच आहे, पण तुम्ही माझ्या पेक्षा जास्त वापरता.
सांगा काय?
४. साखर नाही, मीठ नाही,
पांढवा शुभ्र ससा नाही.
मी आहे थंड मार,
माझ्यात खेळायला मुलं तयार. मी कोण?
५. वरती जातो,
खालती जातो,
पण मी कधी हलत नाही. मी कोण?

उत्तरे

॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥



शब्द कोडे

रोहिणी जोशी

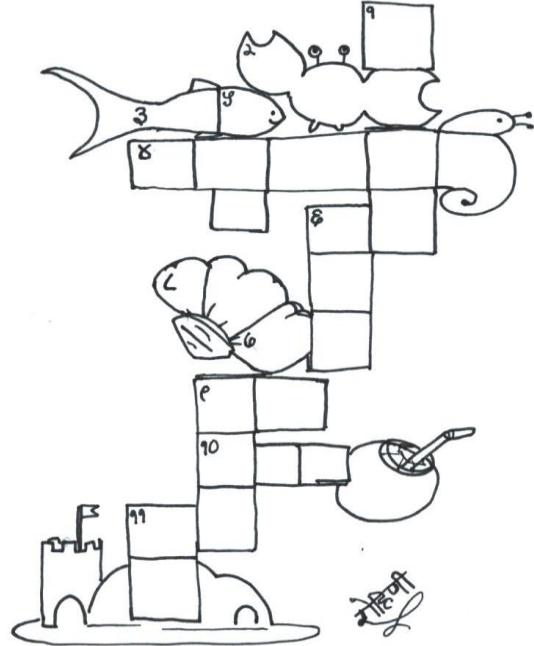
चला चौपाटीला !
मुंबईला गेल्यावर समुद्रकिनाऱ्यावर व्हायलाच पाहिजे !

उभे

१. ह्यातुन चौपाटीवर
फेरी मारा
५. समुद्राचे दुसरे नाव
६. पाण्याची चव
८. चौपाटीची आठवण
रुपून एक तरी
उचला
९. समुद्र जिथे
जमिनीला येउन
मिळतो
११. पायाखाली मऊ मऊ

आडवे

२. हा प्राणी तिरका
चालतो
३. हा प्राणी पाण्यात
पोहतो
४. _____ पोटात पाय
६. समुद्राचा थोडा
आत आलेला भाग
७. फेस घेऊन
येणारी
९. शिवाजीचा _____
१०. ह्याची उंच झाडे
११. टोपी घेऊन
पळाला तो





॥ न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ ॥
NEW ENGLAND MARATHI MANDAL

अनुबंध एप्रिल २०१९

युवाविभाग

चित्र १

ऋजुता दीक्षित (१४ वर्ष)





चित्र २

रेणुका लाटे (१२ वर्ष)





आवाहन (पुढचे लिखाण)

आपल्या सभासदांचे लेख, कविता कथा इ .साहित्य वाचकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी आम्ही अनुबंधचे माध्यम उपलब्ध करून दिले आहे. आगामी 'अनुबंध जुलै २०१९' अंकासाठी दर्जेदार लेख , कथा, कविता, चित्रे, पर्यटन, क्षणचित्रे, असे बरेच साहित्य तुम्ही पाठवलाच याची खात्री आहे. पण, याचबरोबर जुलै अंकासाठी विषय देण्यात येतो आहे तो म्हणजे "आठवणीतील सुट्टी". वार्षिक परिक्षेनंतर येणारी उन्हाळ्याची सुट्टी. मग ती आपल्या लहानपणीची, आजोळची किंवा आता अमेरिकेत आल्यानंतर आपल्या विश्रांतीसाठी आलेल्या आई वडिलांसोबतची वा आपल्या मुलांची सुट्टी असो. अशी ही सुट्टी धमाल, मज्जा-मस्ती, भरपूर पर्यटन अशा अनेक आठवणीनी जोडलेली असते. असे हे उन्हाळ्याच्या सुट्टीशी निगडित सर्व प्रकारचे साहित्य अपेक्षित आहे. मग काय, तयारीला लागू आणि आमच्या पर्यंत आपले साहित्य पाठवा!

साहित्य पाठवल्यासाठी ई-मेल - anubandh@nemm.org
साहित्य पाठवण्याची अंतिम तारीख १० जून असेल.

नियम :

- आपल्या लिखाणास वयोमर्यादेचे बंधन नाही. (लहानांपासून आजी आजोबांपर्यंत कोणीही लिहू शकते!)
- तुमचे साहित्य मराठी किंवा इंग्लिश भाषेमध्ये .doc फाईल मध्ये पाठवायचे आहे.
- आपले साहित्य लेखाचा विषय नोंद करा.
- उचित व दर्जेदार लेखनास/साहित्यास प्राधान्य देण्यात येईल.
- साहित्य व लिखाण मिळाल्यावर पोच ई-मेलने दिली जाईल.
- फोटो, कलाकृती, जाहिरात Jpeg format मध्ये पाठवावे.
- 'अनुबंध एप्रिल २०१९ ' बद्दल आपला अभिप्राय anubandh@nemm.org या ई-मेल आयडी वर जरूर कळवा.