मराठी मंडळ ब्लुमिंग्टन-नॉर्मल

कलारंग

ई-दिवाळी अंक - ऑक्टोबर २०१३

संपादकाच्या लेखणीतून.....

"कलारंग"च्या रसिक वाचकांना दीपावलीच्या लक्ष लक्ष शुभेच्छा!!!

ब्लुमिंग्टन मराठी मंडळाचा हा पहिलावहिला दिवाळी अंक घेऊन तुमच्यासमोर येताना अतिशय आनंद होतोय. दीपावली हा प्रत्येकाच्याच मनाच्या अगदी जवळचा सण. दिवाळी म्हणजे नाविन्य, उत्साह, फराळ, आतषबाजी, नातेवाईकांच्या गाठीभेटी.. सगळे वातावरणच मंगलमय, आनंददायी होऊन जाते. नवीन पोशाख, खाद्यपदार्थांची रेलचेल तर असतेच.. परंतु त्याचबरोबर हा चैतन्याचा, प्रकाशाचा सण साजरा करताना साहित्याचे, कलेचे अनेक रंग घेऊन आपल्या भेटीस येतात दिवाळी अंक... याच परंपरेला धरून आपणा सर्वांशी संवाद साधण्याचा हा छोटासा प्रयत्न!

आपल्या मंडळातर्फे यंदा दिवाळी साजरी करण्याचे ठरले आणि त्याच अनुषंगाने ही ई-दिवाळी अंकाची कल्पना समोर आली. मग येथील रहिवासी, मंडळाचे स्नेही, आजी-माजी सभासद यांना आवाहन करून लिखाण मागवण्यात आले. त्याला भरभरून प्रतिसाद मिळाला. आपल्या व्यापांतून वेळ काढून मंडळींनी लेख, कविता, छायाचित्रे पाठवून अंकाच्या पूर्ततेसाठी हातभार लावला. त्या सर्व मंडळींचे मनःपूर्वक आभार!

दिवाळी अंकाची ही प्रथम आवृत्ती सर्वांच्या पसंतीस उतरेल अशी अशा आहे. या अंकाबद्दलच्या आपल्या सुचना, अभिप्राय-प्रतिक्रिया आम्हास जरूर कळवा आमच्या या ई-मेल पत्त्यावर - sampark@bmmandal.org

पुनश्च "कलारंग" परिवारातर्फे आणि मंडळातर्फे आपणा सर्वांना दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा! ही दिवाळी आपणास आनंदाची, भरभराटीची, आरोग्यदायी आणि सुखा-समाधानाची जावो ही सदिच्छा !!!

------- सुखदा वासुदेव खोंबारे.

|| लाभले आम्हांस भाग्य बोलतो मराठी, जाहलो खरेच धन्य ऐकतो मराठी ||

अंतरंग...

शब्दरंग

- होशियार! सेलिब्रेटी भक्तिभाव येतोय हो!! ---- भाग्यश्री सरदेसाई
- ओळख-पाळख ---- रेवती ओक
- नाटक आणि मी ! ---- गौरी करंदीकर
- महाराष्ट्राचं लाडकं व्यक्तिमत्त्व - पु.ल.देशपांडे ---- सुखदा खोंबारे
- शब्दांच्या पलिकडले, काही मूक संवाद ---- भाग्यश्री सरदेसाई
- 'Me' विरुद्ध 'मी' ---- अमित मनोहर
- चषक ---- मोहना जोगळेकर

काव्यरंग

- कोलंबसाचे गर्वगीत ---- कवी कुसुमाग्रज
- ओलावा ---- राहुल शिंदे
- पु.लं. - एक अवलिया ! ---- सुखदा खोंबारे
- बाप ---- राहुल शिंदे
- भ्रष्टाचार चोहीकडे (विडंबन कविता) ---- सुखदा खोंबारे
- एकच प्रश्न ! ---- दिपाली देशपांडे
- झापायण (विडंबन कविता) ---- सुहास चौक
- सूत्र ---- बालाजी सुतार
- ज्याचा त्याचा पाऊस ---- बालाजी सुतार

खाद्यरंग

- खुसखुस ---- भाग्यश्री सरदेसाई
- अननस-स्ट्रॉबेरी-चॉकलेट सुफले ---- भाग्यश्री सरदेसाई
- किन्वाची खिचडी ---- अनिता देऊस्कर

हस्तरंग

- गणपती बाप्पा मोरया ! ---- पल्लवी निकम
- मधुबनी चित्रशैली ---- पल्लवी निकम
- लक्ष्मी प्रसन्न ---- मीनल लिमये

निसर्गरंग

- छंद फोटोग्राफीचा ---- वंदना बाजीकर
- काही क्षण .. कॅमेऱ्यात टिपलेले ! ---- सुखदा खोंबारे
- काही क्षण .. कॅमेऱ्यात टिपलेले ! ---- मनिष लिमये

हास्यरंग

- चिंटू
- कोट्याधिश पु.लं.

क्रीडारंग

- Marathon Magic--
  - My Marathon Story! ---- Shirish Rane
  - My Journey to 26 Miles!! ---- Nilesh Jawalkar
  - Chicago Marathon – 2013 ---- Anuja Durwas
- ब्लुमिंग्टनचे क्रिकेट विश्व! ---- अमित मनोहर

आरोग्यरंग

- आयुष्यमान भव् !!! ---- डॉ. उदय देऊस्कर
- प्राणायाम - कॅन्सरवरील एक प्रभावी उपाय..! ---- डॉ. आश्लेषा राऊत

|| शुभ दीपावली ||

शब्दरंग

होशियार! सेलिब्रेटी भक्तिभाव येतोय हो!!

-- भाग्यश्री सरदेसाई

सगळ्या वृत्तपत्रात मोठ्या मोठ्या मथळ्यात व व्हिडिओ-फोटोसहित झळकलेल्या पॅरिस हिल्टनच्या सिध्दिविनायकवारीचा वृत्तांन्त वाचून-पाहून कपाळावरची शीर अशी काही तडतडू लागली. चिडचिड झाली. नक्की कोण कोणाच्या भेटीला गेलेय असा प्रश्न पडावा अशी परिस्थिती पाहून, या नेमेची चाललेल्या या देवभेटीच्या तमाशाचा उबग आला.

तशी अलीकडचीच गोष्ट..... एक वेळ अशी होती कि रोज सकाळी कॉन्ट्रॅक्ट बस येण्याआधी मी धावत धावत गाभाऱ्यात जात असे. पटकन देवाला नमस्कार करुन ऑफिसला पळायचे. संध्याकाळी उतरल्यावर शांतपणे देवळात जाऊन प्रसाद घेऊन घरी. पुढे शोमू झाल्यावर त्याला प्रथम सिध्दिविनायकाच्याच दर्शनाला नेलेले. कसलीही पळापळ नाही की चलाचलाचा हाकारा नाही. सिध्दिविनायकाला लागूनच डॉक्टर पेंडसेचा दवाखाना आहे. (आताही असावा) बाळ शोमूचा तोच डॉक. दर पंधरा दिवसांनी डॉकचे मग बाप्पाचे दर्शन ठरलेले. कधी लाईन लावलेलीही आठवत नाही. तेच आता गेल्यावेळी जिद्द करुन गेले तर दोन तास लाईन लावल्यावर माझा नंबर आल्यावर माझ्यापाशी मूठीत मावेल इतकुसा कॅमेरा होता म्हणून सुरक्षारक्षकाने मला आत सोडले नाही. त्याला म्हटले बाबा रे, फार लांबून आलेय रे. तुझ्याकडे ठेव कॅमेरा. मी नमस्कार करुन येते आणि घेऊन जाईन. जमणार नाही म्हणाला. शेवटी एका फुलवाल्याकडे चक्क रुपये ५०/- देऊन कॅमेरा ठेवायला दिला. लोकंही काय काय धंदे शोधून काढतील तेवढे थोडेच आहे. शिवाय ही मिलीभगतही असू शकेल. कोणाकोणाचे कट यात असतील ते तेच जाणोत. पॅरिसबाईंची थोरवी काय ती वर्णावी. नेसूचे सोडून डोसक्याला गुंडाळून बागडून झाले. अंमली पदार्थांच्या अमलाखाली दे धमाल, कर कमाल अव्याहत चालूच. बापजाद्यांच्या पुण्याईवर फसफसून उतूनमातून झाले. दारू ढोसून गाडी चालवू नको गं राजकन्ये... हा मोलाचा सल्ला बिचारीला कोणीच दिला नाही मग ती काय करणार... बिचारीला त्यामुळे जेलच्या वाऱ्या झाल्या. वेगवेगळे धंदे करूनही आताशा कोणी विचारीना झाले म्हणूनशान हे अचानक भारतभेटीचे फ्याड निघाले. आता निघालोच आहोत तर ममईला जायचेच हो राया. 'या' रायांचे बरे फावलेय. तर, ममईमधे मस्ट यादीत टॉपला 'देव'. या या... आय नो. चर्च मध्ये जाते नं मी. स्ट्रेट चालेन. उगाच तुमचे अगाऊ सल्ले नकोत. असेही तिथे आजूबाजूला आपलेच लोकं असणार नं. सो नो वरीज. लेट मी फ्रिकआऊट.

तसे हे तमाशे काही नवीन नाहीच म्हणा. एकेकाळी साधेसुधे खरेखुरे देऊळ असलेल्या देवळात अचानकपणे सेलिब्रेटींनी उपटसुंभासारख्या भेटी देऊन देऊन पुन्हा नव्याने नावारूपाला आणलेल्या मंदिरांमधे त्यांच्या प्रचंड बिझी शेड्यूलमधून वेळातवेळ काढून जाणे. दर वारीला रात्रभर बंदुकी अवतीभोवती घेऊन अनवाणी चालणे काय. राजकारण्यांची थोरवी ती काय वर्णावी...! सध्या कोणी भाव देत नाहीये चला गवगवा करा वारीचा.... जणू देवावरच उपकार. त्यांच्या वरातींची चर्चा देवापेक्षा महान. बिचारा देव राहिला कोपऱ्यात कुठेतरी. त्यालाही आताशा सवय झाली असेल म्हणा. अशा थोर व्यक्तींच्या चरणांची धूळ समारंभपूर्वक त्याच्या गाभाऱ्याला लागणार. त्यासाठी पंधरादिवस चाललेली मंदिरप्रशासनाची धावपळ. गाभाऱ्यात त्यावेळी कोण कोण असणार. गेल्यावेळी याचा नंबर लागलेला मग आता यावेळी माझा.... सारख्या चर्चा. सुरक्षिततेची चाचपणी. देवाच्या वाटली का? छे हो ! देव सुरक्षित असणार हे गृहीतकच ! त्याला चोरण्याव्यतिरिक्त काहीही करण्याचे यवनांचे/ब्रिटिशांचे थोडेच नं दिवस आहेत हे. अन चोराची काय बिशाद 'आज' देवाला चोरण्याची.

तर....
... पडद्यामागे जोरदार तयारी होऊन एकदाचा 'तो' दिवस उजाडणार. आजची भूपाळी अंमळ लवकरच झाली का असं म्हणत देवही तयारीला लागणार. लवकर आटपा रे बाबांनो ही शाही भक्तभेट. 'सोसवेना रे तुझी प्रार्थना आता अंमळ द्या हो शांतता', म्हणत देव पटापट छान तेलमाखून, शुचिर्भूत होऊन, भरजरी वस्त्रे लेऊन तय्यार. आत्ता येणार मग येणार म्हणत म्हणत देवालाच चांगले चार तास तिष्ठत ठेवून प्रत्यक्ष सोकॉल्ड फेमभक्त अवतरला की ही धावाधाव. पुढेपुढे करणाऱ्यांची अहमिका पाहून देवाचा वासलेला 'आ'. सीसीटीव्हीवर दिसत असलेला अगदी मंदिराच्या प्रवेशदारी गाडी थांबल्यापासूनच सुरू झालेला चकचकाट पाहून देवाचे डोळे दिपून विस्फारलेले. आले आलेची खात्रीशीर आवई उठताच पुजाऱ्यांनी सावरलेले देवाचे वस्त्र, हार. सारे काही नेटकेची चाणाक्ष नजरांनी केलेली खातरजमा. बाजूला व्हा, बाजूला व्हा असे हातातोंडाने म्हणत बंदुकींसोबत या महान भक्ताचे गाभाऱ्यात पाऊल पडताच देवाने स्वत:ला आक्रसून घेतलेले. घाबरून पाय शक्य तितके पोटाशी घेण्याच्या प्रयत्नात असलेल्या देवाच्या चरणी चकचकाटाच्या, शूटिंगच्या मनासारख्या पोझ जमताच या थोर भक्ताचे मस्तक देवाच्या चरणी टेकलेले. बोंबला! देव बुचकळ्यात... आता मस्तक तर चरणावर टेकलेय म्हटल्यावर आशीर्वाद देणे क्रमप्राप्त म्हणून आपसूक सवयीने देवबाप्पाचा हात आशीर्वाद देण्याच्या इराद्यात.... पण... आशीर्वाद तर आहेच की याच्याकडे. आता नव्याने काय बरे द्यावे याला... यक्ष प्रश्न? काय नाहीये या भक्ताकडे? फेम, पैसा, जलसा... शिवाय हा कुठे मन्नत मागतोय? त्यातून कोण अमरपट्टा घेऊन तुपकट मिरवणारे तर कोणी पूर्वजांच्या कमाईवर पोसलेल्या देहाच्या कमनीय रेघांवर तमाशाई. असाही हा निव्वळ दिखावाच तर करतोय. हम्म...पण मी देव आहे नं..! म्हणजे दिखाव्यासाठी ठेवलेला असलो तरी अजूनतरी देव्हाऱ्यात आहे. उद्याचे उद्या पाहू, आत्ता भक्त दारी उभा आहे म्हणजे आशीर्वाद देणे भाग आहे. असं वाटून देव चरणावरल्या मस्तकाचे अवघ्राण करावे म्हणतोय तर चरणच रिकामे. मस्तक गायब. गाभारा चक्क रिकामा. पुजारीही गायब. सिनड्रॉप शांतता. देव अचंबित ! सवय असूनही देवाची जिद्द सुटत नाहीच. 'सिन' पोटात घ्या म्हणायला येण्याचाच भक्तांनी केलेला सीन पाहून देवाचीच धडकन ड्रॉप.
अरेच्च्या ! आत्ता पायाशी होता आता कुठे गेला म्हणून देवाची नकळत दुखावलेली नजर पुन्हा सीसीटीव्हीवर. गाभाऱ्याबाहेर हा गलका. हातांच्या सुरक्षित साखळीत गळ्यात उपरणे, कपाळाला गंध लावून भक्तिभावाने ओथंबलेल्या चेहऱ्यावर पुन्हा विजांचा लखलखाट. अहाहा ! काय ती पवित्रता वर्णावी महाराजा.... भंपक पुण्याईचा सारा माझ्यादारीच दिखावा . आदल्या रात्री हा कुठे बरं खा-प्याला होता ...
सीसीटीव्ही... गो बॅक प्लीज... हां... ओबेराय! चेपून प्याला, खाऊन तडसला. नेमका माझ्या पायावर करपट उसासला. उगाच नको तेव्हां पुसापुशी करणारा पुजारी कोणीतरी स्टॅच्यू केल्यासारखा डोळे खिळवून याला चिकटलेला. स्वतःच उदबत्ती जवळ ओढावी म्हणून देव हात पुढे करतोय तेवढ्यात या कडेकोट सुरक्षेला भेदून सेलिब्रेटीला पाहायला घुसलेले मागल्याच वाडीतले दहा बाय दहाच्या तुकड्यात राहणाऱ्या दहा जणांच्या गरीब कुटुंबातले केविलवाणे पोर. त्याला पाहून पवित्रतेला आलेला खास कमावलेला कळवळा. लगेच पोर कडेवर, कणव चेहऱ्यावर, हात पोराच्या शेंबूड भरल्या गालांवर. देमार चकचकाट! अगदी पोटात तुटले हो बिचाऱ्या पोराला पाहून. दत्तक दत्तक...! आश्वासन आश्वासन! चोहीकडून 'महान महान' चा घुमत्कार!
वा! काय महान भक्त आहे माझा. नेमेची झालेले असूनही देवालाच उगाच चिवट आशा. असेल थोडा दिखाऊ, माजलेलाही असेल, बापकमाई हा काय त्याचा दोष थोडाच आहे. माणूस आहे नं चुकायचाच.... पण अजून जमिनीवर आहे नं. हेही नसे थोडके. म्हणून देवाची नजर पुन्हा सीसीटीव्हीवर. आं ! हे काय? पोर गायब.... हातात ओला टिश्यूपेपर.... खसखसून पुसलेली बोटं, भरभर स्वब्रँडचा फवारा. देवाला उगाच प्रश्न... तो पोरगाही 'पेड' असेल का?

कलियुग रे देवा कलियुग!

झाला इतका दिखावा पुरेसा आहे याची नीट खात्री करून निघालेला गाड्यांचा ताफा. काळ्याकाचांआड काहीही दिसत नसूनही बाय बाय चे जोरदार हालणारे हात. शेवटच्या गाडीचे टेललाईट अदृश्य झाल्याक्षणी गडाचे दरवाजे बंद. दोन्हीबाजूने एक एक बारकुसे गेट किलकिले. सीसीटीव्हीवर दिसणारी तुडुंब वाहत असलेली भक्तांची रांग पार महाराष्ट्र हायस्कूल व युनायटेड वेस्टर्न पर्यंत पोचलेली.

सकाळपासून कुठूनकुठून आलेले गरीब भक्त तिष्ठून, उपासून, दमूनभागून गेलेले. गेट उघडलेले पाहून त्यांची उडालेली लगबग. आता देवाचे दर्शन होणार म्हणून सुकलेल्या ओठांवर फुललेले हसू. एकीकडे मनात दर्शन घेऊन घरी जायला किती वेळ लागेलची चाचपणी सुरू. साध्या भक्तांचे बिचारे साधे साधे प्रश्न. आता कंटाळलेल्या सुरक्षारक्षकांची वैतागलेली व जणू समोरचा प्रत्येक अतिरेकीच आहे... ची नजर.

देहाची, पर्सची यथासांग चाचपणी झेलून भक्त गाभाऱ्यात ढकलला गेलेला. पहाटे पाचपासून निघालेल्या जीवाला मोजून तीस सेकंद गाभाऱ्यात वास्तव्य. तेही सतत ढोसकून ढोसकून. पहिली दहा सेकंद ढकलले गेल्याने सावरण्यात, पुढल्याला नजरेनेच माफ कराची विनवणी करण्यात जातात. पुढले दहा सेकंद देवासमोर जिद्द ठेवून उभे राहण्याचा प्रयत्न करण्यात व पुजाऱ्याचा हात शोधून त्याला सोबत आणलेला चढावा देण्यात आणि शेवटल्या दहा सेकंदात देह पुढे अन डोळे शक्य तितके देवावर खिळवून ठेवण्याचा आटापिटा करणारा भक्त गाभाऱ्याच्या बाहेर फेकला जातो. मनगटावरील घड्याळात सहा वाजलेले असतात. देवा याचसाठी केला होता का हो हा अट्टाहास! धरीला तुझ्या चरणांचा ध्यास! तुला प्रिय सेलिब्रेटींचा सहवास! यापुढे पाहीन तुला जालावर! असा निश्चय मनोमनी करत भक्त स्टेशनचा रस्ता धरतो. देव गालातल्या गालात हसतो. कारण त्यालाही मनोमन माहीत आहेच, पुन्हा आपला वार येईल पुन्हा ही रांग लागेल. शेवटी हे बिचारे साधेसुधे भक्तगण देवावर प्रेम करणारे नसून देवाला घाबरणारेच आहेत. तितक्यात सीसीटीव्हीवर विश्वस्तांच्या खोलीतला गलका देवाचे लक्ष वेधतो. "पुढल्या आठवड्यात अंगारिकेला जलसा कुटुंबीय अनवाणी येतेय. तयारीला लागा.... "

"लंबोदराचे उदर आज अंमळ जास्तीच मोठे दिसतेय का?" पुजाऱ्याच्या मनात प्रश्न. त्याला कुठे दिसतोय देवाच्या पोटात उठलेला गोळा... चला देवा, लागा तयारीला..! होशियार ! सेलिब्रेटी भक्तिभाव येतोय हो!

ओळख-पाळख...

-- रेवती ओक

आम्हाला Charlotteच्या घरात येऊन आता २ महिने होत आले होते. घर लावून झालं.. अगदी बाहेर चार झाडं सुद्धा लावून झाली, पण माझा वेळ काही जाईना. अजून शेजारी कोण आहेत ह्याचा काही पत्ता लागेना. अगदी शेजारच्या घरात कुत्रे असावेत असा अंदाज केला, कारण अधूनमधून कधीतरी भुंकण्याचा आवाज येई... पण तरी अंदाजच. कारण मागे एकदा शिकागोला असताना माझ्या शेजारणीच्या क्रिस्टीनच्या घरातून लहान मुलाचा आवाज येई. ती मला laundry रूम मध्ये भेटे, तेव्हा तिला "जिना" ने किती जागवलं हे ती आवर्जून सांगत असे आणि मला नचिकेत बद्दल तो काय करतो ह्याच्या बद्दल आपुलकीने विचारे. थोडी ओळख झाल्यावर मी तिला म्हटलं कि ये एकदा जीनाला घेऊन माझ्याकडे, तशी तिने हो हो म्हटलं. दोन तीन दिवसांनी दारावर बेल वाजली म्हणून बघायला गेले तर क्रिस्टीन आणि कडेवर जिना. घरात आल्यावर तिने जिनाला माझ्याकडे वळवून बोलायला लागली, पण मला भोवळ यायची वेळ आली, तिच्या हातात एक अप्रतिम अगदी खऱ्या बाळासारखी दिसणारी बाहुली होती. क्रिस्टीन एकटीच होती, ती अगदी व्यवस्थित नोकरी करत होती, पण मुलाची आवड अशी भागवत होती. ह्या अनुभवाने Charlotteला शेजारी कुत्र्यांचा जरी आवाज आला तरी नक्की कोण आहे ते दिसेपर्यंत अंदाज बांधायचा नाही असं ठरवलं. तर अजून कोणी बोलायला नाही म्हणून मी चिंतेत असताना एक दिवस समोरच्या घरात U-Haul चा ट्रक दिसला आणि मी आशेवर आले. बराच वेळ झाला तरी कोणी उतरेना म्हणून मी हातात पाण्याच्या दोन बाटल्या घेऊन गेले. गाडीत एक मध्यम वयीन स्त्री आणि शेजारी ९-१० वर्षांचा एक मुलगा असे बसले होते. मी माझी ओळख करून दिली आणि पाणी ऑफर केलं. ती पट्कन गाडीतून उतरली आणि तिची ओळख निकोल म्हणून करून दिली. तिच्याबरोबर तिचा मुलगा Mavrick होता. तिथून पुढे आमची मैत्री जमून गेली. वयाच्या पंचेचाळीसाव्या वर्षी नवऱ्याने दगा दिला म्हणून तडकाफडकी बाहेर पडलेली निकोल एक तज्ञ Nurse होती. सगळी सुखदु:खं रोज २-३ सिगरेटच्या पाकिटात झुरकावून स्वतःला आनंदात ठेवत होती.

एक दिवस घरी आली ती अत्यानंदात कि तिला तिच्या बरोबरच्या एका डॉक्टरने डेट वर बोलावलं होतं. शुक्रवारी Mavrick ला आमच्याकडे सोडून निकोल डेट वर गेली आणि साधारण दोन तासातच तिरमिरलेल्या अवस्थेत घरी आली, ती सरळ Mavrick ला घेऊन गाडीतून निघून गेली. पुढचे दोन दिवस तिचा पत्ताच नाही. ह्या देशात समोरच्याच्या भानगडीत आपण पडू नये असं अनेकांनी सांगून सुद्धा शेवटी मी तिच्या आईला फोन केला. निकोल मुलाला घेऊन कॅनडाला तिच्या नवऱ्याकडे गेली होती. त्या डॉक्टरने तिला डेटच्या पहिल्या तासातच मुलाच्या custodyबद्दल विचारून तिचा मूड घालवला आणि त्याच रागाच्या भरात ती Mavrick ला त्याच्या वडिलांकडे सोडायला गेली. निकोल परत आली तीच मुळी पुरती उद्वस्त होऊन, Mavrick तर आधीच हरवलेला होता. आता तर तो घुमा आणि सदैव घरात असायचा. मध्ये बरेच

आठवडे गेले मी निकोलशी बोलून आणि एक दिवस भल्या पहाटे ह्या बाई लेकासकट दारात. मी काही विचारायच्या आत मला मिठी मारून म्हणाली,"मेगन, मला नवीन जॉब मिळाला, फक्त E.R. मध्ये असल्यामुळे वेळा बदलत्या आहेत. तू Mavrick ला सकाळी शाळेत सोडशील का?". मी नाही म्हणायचा प्रश्नच नव्हता आणि मग रोज माझी कसरत सुरु झाली. कधी कधी सकाळी सहा वाजताच बेल वाजे तर कधी रात्री. नंतर नंतर मला अगदी असह्य झालं, पण शब्दात अडकले होते नाही कसं म्हणणार! आणि त्याच दरम्यान दर शुक्रवारी रॉड नावाचा एक इसम तिच्या बरोबर यायला लागला. अजून तिने माझ्याशी ओळख करून दिली नव्हती, पण अंदाजाने कळलं कि हा नवीन मित्र असावा. त्यानंतर Mavrick चं आमच्या कडे येणं एकदम कमी झालं. बऱ्याच वेळा तो रॉड बरोबर जाई किंवा घराचं दार उघडून एकटाच घरात थांबे. निकोल आता स्थिर होते आहे असं वाटेपर्यंत रॉड एका मोटर सायकल अपघातात दगावला. आता मात्र निकोल आणि Mavrickची मानसिक अवस्था इतकी दोलायमान झाली होती कि तिची आई आणि बहिण येऊन जाऊन राहू लागल्या. त्यात भरीस भर म्हणून तिचा नवीन जॉब गेला. स्वाभिमानी माणसाला सहानुभूतीची भिक नको असते आणि नेमकं तेच निकोललाही नको होतं. मी मधेच खबरबात घेत होते, पण काहीच अंदाज येत नव्हता. अशातच निकोल एक दिवस संध्याकाळी पांढराशुभ्र ड्रेस घालून बोलायला आली. ती चर्चच्या Sympathy ग्रुपमध्ये जाऊ लागली होती. मला काहीच समजेना तेव्हा तिने सांगितलं कि जगात अशी अनेक माणसं आहेत कि ज्यांना लोकांची सहानुभूती नको असते, पण कुठेतरी मनमोकळे पणाने अश्रू ढाळायचे असतात.. ती मंडळी एकत्र येउन आपापली दु:खं व्यक्त करून अश्रूंना वाट करून देतात. ह्या दोन आठवड्यांच्या कोर्स मध्ये निकोलचं दु:ख किती कमी झालं त्यापेक्षा ती कुठे तरी गुंतली गेली. ह्या गुंत्यात नवीन नवीन मित्र मंडळी तिच्याकडे येत होती जात होती.

मी तिच्यातलं माझं लक्ष केव्हाच काढून घेतलं होतं, पण मन मात्र कधी कधी तिचा विचार करायचं आणि एक दिवस ज्याची भीती आधी होती ते झालं, निकोलकडे पैसे आणि नाती ह्याचं अकाउंट रिकामं झालं होतं. तिच्या घरासमोर परत एकदा "भाड्याने देणे आहे" अशी पाटी लागली, निकोल त्या घरून बाहेर पडली. मला न सांगता ती निघून गेली, पुढचे बरेच दिवस मला तिचा इतका राग येत होता कि मी तिच्या मुलाला सांभाळत होते, दारं उघडी टाकून घर सोडून गेली होती तेव्हा मीच तिच्या आईला कळवलं होतं. तिच्या sympathy ग्रुप ला तिला अनेकदा सोडलं होतं, तिचं दु:ख हलकं व्हावं म्हणून माझं मात्र मी "emotional dumpster" करून घेतलं आणि हिला जराही ह्याची पर्वा नाही! काही दिवसांनी मी ते विसरले खरी, पण मग लक्षात आलं कि कोणाकडून मैत्रीची अपेक्षा केली? जिला तिचं एकही नातं टिकवता आलं नाही तिच्याकडून? कशावरून तो नवरा हिला कंटाळला नसेल? का हिची बहिण हिच्याकडे यायची थांबली? आई सुद्धा गरजेपुरती असायची आणि नोकरीचं मला काहीच माहिती नाही. त्यापुढे स्वतःला सावरायचं ठरवलं.. कोणालाही लगेच हो म्हणायचं नाही. अर्थात माझा हा निर्धार त्या घरात "किम" आणि कुटुंब येई पर्यंतच टिकला!

माझ्या सहा-सात वर्षांच्या अमेरिकेतल्या वास्तव्यात अशा बऱ्याच निकोल आणि किम भेटल्या. काहीजणींनी माझा जीव टांगणीला लावला तरीही काहीजणींनी मात्र अपार जीव लावला. त्यातलीच एक वेंडी व्हाईट! माझ्या मुलाच्या शाळेत सायन्स टीचर असूनही इतर गावभरचे उद्योग करायची. कुत्र्यांना ट्रेन कर, साप पकड, डीअर क्रॉसिंगच्या मागणीसाठी पत्रक काढ आणि अशीच एकदा रडत असलेली वेंडी मला स्टार-बक्स मध्ये भेटली. कसा विचारावं असा प्रश्न पडला तोच नचिकेतने मोठ्याने हाय, मिस व्हाईट अशी हाक मारली. वेंडीने डोळे पुसले आणि म्हणाली, "मी बरी आहे, पण आज माझा कुत्रा माझ्याच गाडीखाली गेला". अश्या हळव्या मनाच्या पण दणकट बांध्याच्या वेंडीचा आमच्या आयुष्यात असा नकळत झालेला प्रवेश पुढे कायमस्वरूपी ऋणानुबंधात रुपांतरीत झाला. शार्लटहून निघताना आमचं समान ट्रकमध्ये भरून आम्ही लॉग आयलंडला जायला निघालो, पण एक बॅग मात्र जड होती माझ्या मैत्रिणींच्या आठवणींची!

नाटक आणि मी !

-- गौरी करंदीकर

नाटक नेमकं कधीपासुन आलं माझ्या आयुष्यात ? अगदी लहानपणी घरी कुणीही येऊन गेलं की त्या माणसाच्या बोलण्याची नक्कल माझ्या नकळत व्हायची.. त्याला सगळ्यांची दाद ही मिळायची. कधी शाबासकी मिळायची, तर कधी “मोठ्यांची अशी चेष्टा करू नये हं”.. अशी दटावणीही वाट्याला यायची. पण एकंदरीत घरात माझ्या नकला तशा लोकप्रियच होत्या. मग हळूहळू शाळेत नाट्यछटा, नाटुकले यात भाग घेणे ओघाने आलेच. उन्हाळ्याच्या सुट्टीतही वाड्यातल्या मित्रमैत्रिणींना, भावंडांना गोळा करुन मी काहीतरी “बालनाट्य” बसवायची. अंगणात चादरीचा पडदा करुन स्टेजही तयार् व्हायचे... यातले संवाद तर सगळ्यांनी मिळून ठरवलेले... धड लिहिलेले सुद्धा नसायचे.. थीमला अनुसरून सुचेल तसे म्हणत रहायचे. आम्ही लहानपणी हे “अंगणातले नाटक” ज्या पद्धतीने करायचो त्यालाच “improvisation” म्हणतात अशी पुढे कधीतरी एक नाट्यशिबीर attend केले तेंव्हा ज्ञानात भर पडली. मी ७-८ वर्षांची असताना आमच्या गावात उन्हाळ्याच्या सुट्टीत “आनंद संगीत नाटक कंपनी” एक-दीड महिना मुक्काम ठोकुन होती. त्यांचे संगीत आणि गद्य अशा अनेक नाटकाचे प्रयोग चालू होते. एका नाटकातल्या बालशिवाजीची भुमिका करणारा मुलगा आजारी पडला. आयत्यावेळी गावात कुणी बालकलाकार मिळेल का याची त्यांनी चौकशी केली आणि मी २-३ दिवसाच्या तयारीत त्यांची वेळ निभावून नेली. आमच्या छोट्याशा गावात आजच्या प्रयोगात मी असणार ही बातमी पसरली आणि त्यांची थोडी तिकिटे जास्त विकली गेली.. अर्थातच या तिकिट्विक्री मागे माझ्या अभिनयाची वगैरे अजिबात कमाल नव्हती.. आमच्या कुटंबावर लोभ असणा-यांची ती गर्दी होती.

मग पुढच्या आठवड्यात त्यांचे आणखी एक “कादंबीनी” म्हणून नाटक होते, त्यातही लहान मुलाचा एक रोल होता.. एव्हाना बहुदा त्यांचा original बालकलाकार बरा झाला होता, पण तिकिट्विक्रीचा अनुभव आणि कौतुक म्हणून त्यांनी मला तेही काम कर म्हटलं. पण या नाटकात भूत म्हणून वावरणारी “मावशी” असते आणि मला या बाईला.. “मावशी, मावशी, अगं कुठं चाललीस तू??” असे एक वाक्य म्हणायचे होते, नाटकाच्या rehearsal ला या बाईंचा वेष नेहमी सारखाच असायचा, पण नाटकात त्या केस मोकळे सोडून, डोळे मोठे करुन स्टेजवर वावरायला लागल्या आणि माझी हिंमतच होईना entry घ्यायची. २-३ मिनिटे अशीच गेली... माझी समजुत काढुन मला बळेबळे कुणीतरी स्टेजवर अक्षरश: ढकलले.. मी अर्धंच वाक्य कसंतरी म्हटलं आणि ख-या नाटकात नसलेली exit घेऊन टाकली.

बालशिवाजी म्हणुन आधीच्या नाटकात खाल्लेला भाव या मावशीने धुळीला मिळवला....

शाळेत मात्र अभ्यासक्रमात दर वर्षीच्या गॅदरींग मधे आणि आंतरशालेय नाट्यस्पर्धेत भाग घेणे हेच आद्य कर्तव्य असल्यासारखे मी नाटकाची वाट पहायची आणि मग ते पार पडे पर्यंत दुसरा विषय नसायचा डोक्याला. कॉलेजला गेल्यावर तर काय, एकांकिका स्पर्धांचे व राज्यनाट्यस्पर्धांचे मोठेच मोहजाल तयार होते. घरुन काळजीयुक्त सूर निघायचा.. नाटकं जरा कमी करा, अभ्यासाकडे जास्त लक्ष द्या. एखाद्या वर्षी नाही भाग घेतला तर काय होईल गं?? या आईच्या प्रश्नाला मी अंत:करणापासून खरं उत्तर दिलं होतं की मी काही न करता प्रेक्षकात बसून फक्त बघ्याची भुमिका करतेय हे मला सहनच नाही होणार. आज

मागे वळून बघताना वाटतं एकदा student life संपल्यानंतर माझ्या वाट्याला काही वेगळं आयुष्य आलं असतं तर? पुन्हा नाटक करताच आलं नसतं तर?? अरे बापरे असा विचारही सहन होत नाही, पण सुदैवाने मला या नाटकानेच जन्माचा असा जोडीदार मिळवून दिला की एक से भले दो म्हणत आणखीनच उत्साहाने नव नवीन नाटकं होत राहिली. नाटकाने आणखी काय काय दिलं मला?? वेळोवेळी मिळालेल्या अभिनयाच्या बक्षिसांनी खुप आनंद आणि प्रोत्साहनही दिलं, पण बक्षिसांपेक्षा मला जास्त महत्वाची वाटते ती वेगवेगळ्या व्यक्तीरेखा साकारायची संधी...... एरवी मी आयुष्यभर फक्त माझ्यासारखीच बोलले असते, वागले असते, दिसले असते. पण स्टेजवर थोड्या वेळापुरती का होइना मी कधी सुडाने पेटलेली अतीश्रीमंत बाईसाहेब झाले, तर कधी महारवाड्यातल्या झोपडीतली शिव्या देणारी रखमा झाले.. महिलामुक्तीचा पुरस्कार करणारी आधुनिक स्त्री झाले, तर कधी नवर-याच्या डोळ्यादेखत गुंडांकडून बलात्काराने अपमानित झालेली आणि त्यातून नव-याबायकोच्या "नात्याचा शोध" घेणारी अनघा झाले. दलित समाजातल्या लेखकाशी लग्न करणारी "कन्यादान" मधली ब्राम्हण ज्योती झाले.. मोलकरीण झाले, तशी कर्तबगार डॉक्टरही झाले. एका नाटकात चक्क भुताचीही भुमिका केली. कधी उपवर मुलाची तर कधी मुलीची आई झाले आणि भुमिका बदलली की वाक्यं कशी बदलतात याचा मजेशीर अनुभव घेतला.

प्रत्येक नाटकाने काही वेगळा विचार दिला, दृष्टी दिली. Creativity चे समाधान तर दिलेच, पण त्याबरोबरच मोठा मित्रपरिवार दिला. या मित्रपरिवारातले अनेक जण तर जणु कुटुंबाचेच एक घटक झाले. प्रत्येक नाटक त्यातल्या पात्रांसहीत आमच्या घरात ३-४ महिने रहायलाच येतं असं म्हटलं तर वावगं ठरु नये. यातले संवाद अपरिहार्यपणे आमच्या मुलाच्या कानावर पडत राहिले आणि घरातल्या बोलीभाषेपेक्षा ही वेगळी साहित्यीक भाषा आमच्याही नकळत त्याच्यावर संस्कार करत राहिली हे अचानक एक दिवस आम्हाला जाणवलं... नाटकातले संवाद एरवीच्या घरगुती बोलण्यात मुलाने जेंव्हा चपखल वापरले तेंव्हा मी चकीतच झाले आणि या नाटकांचे हे आणखी एक ऋण मनोमन मान्य केले. एरवी या देशात मुलाला मराठी भाषेची एवढी ओळख करुन देणं मला अवघड होतं. आता जेंव्हा मुलगाही माझ्या सारख्याच नकला करुन बोलतो, आम्हाला हसवतो तेंव्हा एक वर्तुळ पूर्ण झाल्यासारखं वाटतं. बसवायला घेतलेलं नाटक सुफळ संपूर्ण झालं की मग जे वाटत ते शब्दात नाही सांगता येत. पण नाटक बसत असताना खुप नाट्यमय घडामोडी होत असतात, प्रॅक्टीसच्या वेळी गंमतीजंमती होत असतात, त्याबरोबरच अनपेक्षित अडचणी तर variety pack मधे हजर असतात. तो ताण वाढतवाढत मग एक सकाळ अशी उजाडते की पहिला चहा घेता घेता दोघही म्हणतो आता बास झालं... हे शेवटंच नाटक हं आता ! आणि मग पुढ्च्या ऑक्टोबर – नोव्हेंबरला अशाच एका सकाळी चहा घेताना दोघांपैकी एक विचारतो, "यंदा कुठलं करु या ??"

All the world's a stage and all the men and women merely players; They have their exits and their entrances... हे शेक्स्पिअर चे वचन मला माझ्या प्रत्येक ENTRY चा अर्थ सांगुन जाते आणि मग मेकअप पुसल्या नंतर नेहमीच्या व्यावहारीक जगाच्या रंगभुमीवर आपल्या वाट्याला आलेली भुमिका तितक्याच समरसतेने आणि कष्ट्पूर्वक साकार करायला मी नव्या हुरुपाने तयार असते......!!

महाराष्ट्राचं लाडकं व्यक्तिमत्त्व - पु.ल.देशपांडे!

-- सुखदा खोंबारे

पु.लं. - प्रत्येक मराठी मनावर तुमचे अनंत उपकार आहेत. तुमचे आमच्यावर इतके ऋण आहे कि ते आम्ही हजारो जन्मात फेडू शकणार नाही ... "एकमेवाद्‌वितीय", "न भूतो, न भविष्यति", "झाले बहु, होतील बहु परंतु यासम हा"... अशी जितकी म्हणून विशेषणे, वचने मायमराठीत आहेत ती सुद्धा तुमचे वर्णन करायला कमी पडतील... इतक्या विविध प्रकारे, विविध रूपात तुम्ही भाषेशी, शब्दांशी, आवाजाशी, संगीताशी खेळला आहात कि आम्हाला काही शब्द उरलेच नाहीत तुमचे वर्णन करायला ..

दहावीत असताना निबंध लिहिला होता "माझे पु. लं."... पण तेव्हा तुम्हाला ओळखायला नुकती सुरुवात झाली होती... आता ते शब्द तंतोतंत पटतात. तुम्ही प्रत्येक मराठी माणसासाठीच "माझे" आहात... इतके कलागुण एकाच व्यक्तीमध्ये कसे काय असू शकतात!!! रसायनशास्त्रामध्ये पण नसेल असे अजब रसायन आहात तुम्ही... तुमच्या प्रत्येक कलाकृतीतून तुम्ही जो आनंद आम्हाला दिलाय तो अनमोल आहे, अवर्णनीय आहे! काही व्यक्तिमत्त्वं अशी होऊन जातात कि त्यांचे स्थान अढळ राहते जनमानसात.. तसेच तुमचे आहे... तुमच्याबद्दलचा आदर, तुमचा प्रभाव दिवसेंदिवस वाढतच चालला आहे…

तुमचे लेखन, कथाकथन सगळेच किती साध्या, सरळ सोप्या भाषेतले, शब्दातले... पण निखळ आनंद देणारे, मनमुराद हसायला लावणारे... तुमच्या प्रत्येक कलाकृतीतून, व्यक्तिचित्र वर्णानातून तुमची जबरदस्त निरीक्षणशक्ती दिसून येते. लहान मुलापासून ते अगदी वयोवृद्ध व्यक्तीचे तुम्ही इतक्या बारकाईने केलेले निरीक्षण तुमच्या लेखात आढळते. "असा मी असामी" मधील "शंकऱ्या" आणि "शरी" ही पात्रे ह्याचे ज्वलंत उदाहरण. तुम्ही केवळ लेखन करून थांबला नाहीत तर त्याच व्यक्तिरेखा तुमच्या अत्युत्तम आणि जिवंत अभिनयातून आमच्या समोर साकार केल्यात. त्या पाहून असे वाटते कि प्रत्यक्ष ती व्यक्तीच आपल्याशी संवाद साधते आहे. आवाजाची तुम्हाला लाभलेली देणगी तर उत्तमच! संगीत हा तुमचा प्राण. त्यामुळेच तुमचा अभिनय खुलत जातो. आवाजातले चढ-उतार बरेच काही बोलून जातात आणि तुमचे कथाकथन हा केवळ एक अविस्मरणीय अनुभव ठरतो आम्हा प्रेक्षकांसाठी.

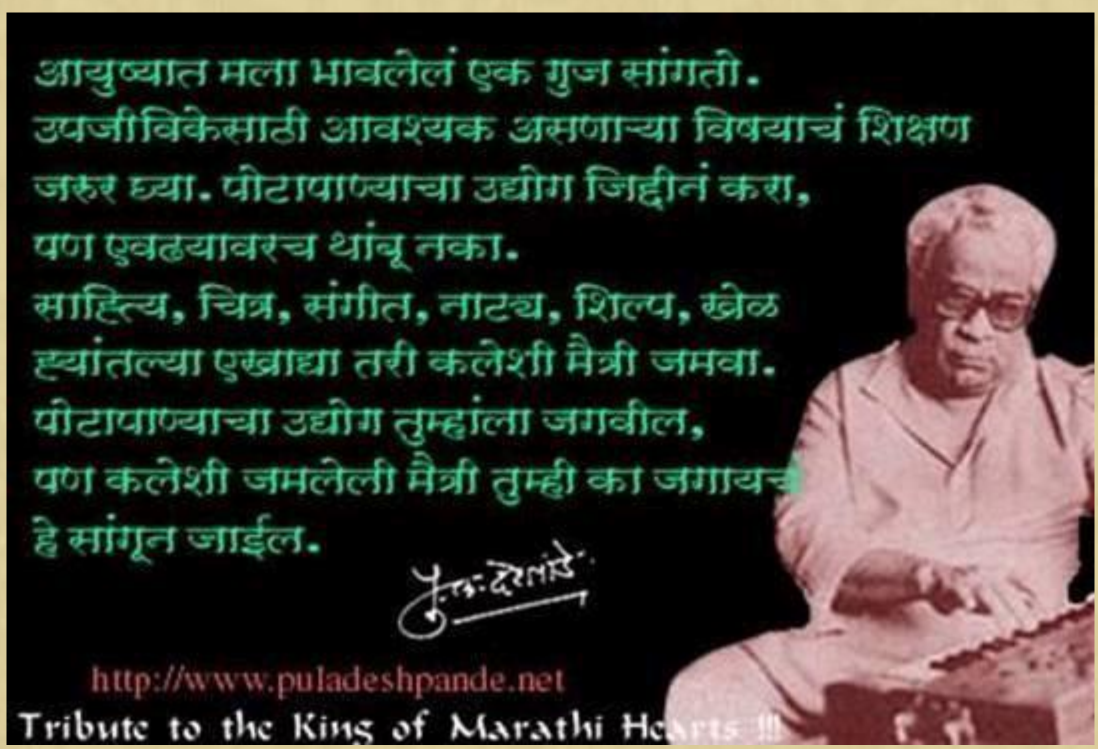
मनुष्य प्राण्याविषयी तर तुम्ही बरेच काही लिहिले, अनुभवले आहेच.. पण इतर प्राण्यांविषयी पण तितक्याच बारकाईने अभ्यास करून ते चित्र उभे केलंय...माणसाच्या सहवासात येणारे पाळीव प्राणी जसे कुत्रा, मांजर, पोपट ह्यांच्यावर तुम्ही तितकेच उत्तम आणि निखळ करमणूक करणारे लेख लिहून ते सादर केले आहेत... "म्हैस" ह्या प्राणीमात्रावर पण एखादी छानशी कथा निर्माण होऊ शकते ही कल्पना केवळ तुमच्या प्रतिभेतूनच साकारू शकते.

"असा मी असामी" असो व "बटाट्याची चाळ" असो.. ह्या कलाकृती कितीही वेळा अनुभवल्या तरी तितक्याच ताज्या वाटतात.. 'असा मी असामी' मध्ये तुम्ही मनुष्य जीवनात झालेला, होत गेलेला आणि कायमच होत राहणारा बदल अगदी छान टिपला आहे.. तुमच्या मुखातून ती एका सामान्य माणसाची गोष्ट ऐकणे हा खूप सुखद अनुभव असतो.. घरात एकटे असताना तर तुम्ही खूप छान सोबत असता.. असं वाटते आपल्या आजूबाजूला २-४ लोक बोलत आहेत.. तुम्हाला भेटलेल्या व्यक्ती आणि वल्ली खरंच

प्रत्येकाच्या आयुष्यात येतात.. “नारायण”, “सखाराम गटणे”, “चितळे मास्तर”, “रावसाहेब”, “अंतू बर्वा” हे सगळेच आमच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग झाले आहेत आणि चिरंतन स्मरणात राहतील..

तुमचा अजून एक महत्त्वाचा आणि चार लोकांत कमी आढळणारा गुण म्हणजे तुमच्या “कोट्या”.. मराठी माणूस आर्थिक दृष्ट्या तितका समृद्ध नसेलही कदाचित.. पण तुमच्या कोट्यांनी आम्हाला खूपच श्रीमंत केलंय ह्यात शंकाच नाही.. तुमच्या ह्या कोट्या म्हणजे एखाद्या निराश माणसालाही मनमोकळे हसायला लावेल असे औषध आहे.. किती तो हजरजबाबीपणा.. केवळ अप्रतिम..! अत्रे साहेबांच्याच शब्दात सांगायचे तर “दहा हज्जार वर्षात अशा कोट्या होणे नाही”..!!

तुमच्याबद्दल किती बोलावे तेवढे कमीच आहे.. फक्त एकाच गोष्टीची खंत वाटते ती म्हणजे तुम्हाला प्रत्यक्ष भेटण्याची संधी नाही लाभली आम्हाला.. आता तुमच्या शब्दातून, अभिनयातून, भाषणातूनच तुमची साथ आम्हाला मिळते आणि कायमच मिळत राहील... खूप खूप मनापासून धन्यवाद आम्हाला मनमुराद हसवण्याबद्दल... !!!!!!!



शब्दांच्या पलिकडले, काही मूक संवाद......

-- भाग्यश्री सरदेसाई

आज शाळेतल्या जीवलग मैत्रिणीचा फोन आला. जवळजवळ वीस वर्षांनी आम्ही एकमेकींचा आवाज ऐकत होतो. ती म्हणाली, " ओळख बरं, कोण बोलतंय ते? " क्षणात माझ्या तोंडून गेले, " साधना..." आम्ही खूप वेळ व अनेक आठवणी काढून भरभरून बोलत राहिलो. दोघींनाही किती अन काय काय बोलू असे झालेले. मन भरून आलेले. इतकी वर्षे कोंडलेले आभाळ अचानक बरसत होते.

फोन ठेवला अन जाणवले हा सारा संवाद होत असतानाच त्याला समांतर, माझ्या मनातही एक संवाद सुरू होता. शाळेच्या दहा वर्षांच्या आठवणी तासाभरात संपणाऱ्या नसल्या तरी त्यांना नव्याने उजाळा मिळाला होता. तशी माझी स्मरणशक्ती अतिशय तीक्ष्ण आहे. आता हे वरदान आहे की शाप, कोण जाणे. परंतु घडलेले प्रसंग, माणसे, त्यांनी घातलेले कपडे - अगदी त्यांचे रंग, लकबी, चालणे-बोलणे, आवाजाची ढब, त्या त्या प्रसंगातील स्थळे, काळ, सभोवतालची परिस्थिती सारे सारे क्षणात डोळ्यासमोर उभे राहते. जणू काही मी पुन्हा एकवार ते सारे अनुभवते आहे. आजही तसंच झालंय. आठवणींनी चौफेर हल्ला बोल केलाय. त्यांना उसंतच नाहीये. किती चेहरे अहमिकेने वर्णी लावून जात आहेत. तसेही बरेचदा ते मनाच्या पटलावर अक्षरे कोरत असतातच. काही लाघवी, तर काही चिकटगुंडे, काहींचा कोरडेपणा तर काहींची मक्तेदारी... काही उगाचच खडूस तर काही राजकारणी. काही धूर्त - लबाड तर काही चतुर. चुकार एकदोन तटस्थ अन काही मनात आरपार घुसलेले. स्वत:ला संपूर्णपणे बाजूला काढून खूप वेळ मी या दहा वर्षांतल्या ' मला व माझ्या मित्रमैत्रिणींना ' न्याहाळत होते.

दहा वर्षे..... किमान ३५ जण तरी आम्ही एकाच वर्गात पहिली ते दहावी होतो. किती बदलत गेलो. बदल.... कधी चांगले तर कधी दुखावणारे, चुकीचे. एकच गोष्ट कधीच बदलली नाही ती म्हणजे आम्हा सगळ्यांची अखंड बडबड. अर्थपूर्ण - निरर्थक, आवश्यक - उगाचच, भरभरून, ओसंडून, अव्याहत केलेल्या गप्पा, संवाद, हसणे-खिदळणे, रुसवे-फुगवे, कधी खरी तर कधी खोटी भांडणे, चिडीला येणे, चिडवणे, टिंगल - टवाळी - टोमणे, डोळे पुसणे ...... कुठल्या न कुठल्या रूपातला अखंड संवाद. मध्ये केव्हातरी एका जाहिरातीत ऐकलेले, "संवादानेच संवाद होतो- वाढतो.... "आज या सार्‍या आठवणींच्या कोलाहलात अचानक हे वाक्य समोर आले. अन मन त्या वाक्यापाशीच रेंगाळले. खरेच असे होते का? नेहमीच संवाद घडतो का?

संवाद नक्कीच दोन माणसांना जोडतो.... एकमेकांना ओळखण्याची - समजून घेण्याची संधी प्राप्त करून देतो. एकमेकांच्या जवळ येण्यासाठी संवाद माध्यमाचे काम करतो. अतिशय प्रभावी माध्यम. स्पर्शाच्या संवादानेही मने जवळ येऊ शकतात/येतात, परंतु त्यासाठी मुळात शब्दांचा संवाद घडावा लागतो. कुठलाही संबंध, मैत्र संवादाच्या पुलावरूनच सुरू होतो. पण नेहमीच असं होत नाही..... कधी कधी एकही शब्द न बोलताही अनेक माणसांशी आपण व ते आपल्याशी संवाद साधत असतात. अगदी आपल्या मनातले भाव नेमके वाचू शकतात, आरपार पाहू शकतात. बहुतांशी नेहमीच्याच जीवनातल्या सामान्य गोष्टीत हा अनुभव आपण प्रत्येकजण घेतोच. लोकलमध्ये दाटीवाटीने बसलेय, किती वाजलेत ते पाहावे म्हणून मनगटाकडे नजर गेली तर..... बस का.... धावपळीत घड्याळ घरीच राहिले वाटते. डाव्या बाजूची शेजारीण, न बोलता- न पाहता चटकन डावे मनगट पुढे करते. अर्ध्या मिनिटाने पुन्हा पुस्तकात रमून जाते.

संध्याकाळी दमलेले, कंटाळलेले मन उगाचच कानातले-पिनांच्या बॉक्समध्ये डोकावू पाहते. पण ती विकणारी तर

दूरवर असते. वारंवार नजर तिच्याकडे वळू लागते. तिच्या जवळपास बसणारी अचूक हे हेरते अन हातानेच तिला इशारा करते... लगोलग ' तो ' कंटाळ्याचा उतारा माझ्या हातात विसावतो. माझी नजर धन्यवाद देण्यासाठी तिच्यावर स्थिरावताच एक मनमोकळे हसू बदल्यात ' ती ' देते. भाजीवालीच्या पाटीतल्या बारीक मेथीच्या जुड्यांकडे नजर वारंवार वळू लागली की हमखास ती पिशवीत विराजमान होते.

कधी एखाद्याचा शर्ट आवडून जातो. तर कधी, ' तो ' घालणारा मन वेधून घेतो. कधी एखादी तिच्या सतेज, प्रफुल्लित कांतीने मोह घालते....... तर कधी कोणाच्या चेहऱ्यावर पसरून आपल्यावर मोहिनी घालणारे हसू सारखे लक्ष वेधत राहते. या साऱ्यांना नजरेने कौतुकाच्या पावत्या आपण आपल्याही नकळत कधीनूक पोचवतो अन तेही ती कौतुकाची नजर आवर्जून झेलतात. त्याची पावतीही देतात. तीही लगेचच.... कधी झुलपं उडवून,

तर कधी मान थोडीशी ताठ करून एक थेट दृष्टिक्षेप येतो. तो (दृष्टिक्षेप) आला की आपण नजर चोरतो...... काही क्षणाने आपली नजर पुन्हा आपल्याला न जुमानता त्याच्याकडे (त्या आवडलेल्या व्यक्तीकडे) वळते अन तो ती अचूक पकडतो........ मग एक खट्याळ हास्य त्याच्या डोळ्यात उतरते...... कधी हा खेळ मिनिटभराचा असतो तर कधी अव्याहत. हे नजरेचे संवाद आपले मन सुखावून जातात. अर्थात यासोबत काही कटू नजराही असतातच. अंगाला चिकटलेल्या, ओरबाडणाऱ्या.... असहय.... मी आक्रसतेय.... स्वतःला अदृश्य करू पाहतेय...... तरीही ती नजर जळवेसारखी मला शोषतेय....... 'काळ हा सगळ्यावरचे औषध आहे.... ', खरंच??? मग... ती प्रत्येक नजर आजही तितकीच छळवादी असावी..... ?

पण हे सारे अनोळखी संवाद. ओघाओघात सहजगत्या झालेले. मात्र अनेकदा आपण आपल्या मित्र-मैत्रिणींशीही मूक संवाद करतो. शांततेने शांततेशी केलेला संवाद. एक वेगळीच अनुभूती करून देणारा संवाद. आपलंसं करणारा संवाद. आश्वस्त संवाद. कधी अनुभवलाय का तुम्ही? नसेल तर जरूर अनुभवा...... या अशा, मनाने मनाशी बांधलेल्या तारांतून एक अजब सुरावट बांधली जाते. या मोहमयी तरल विलक्षण सुरांची आवर्तने एका लयीत उठत राहतात. सर्वांगी भिनत जातात. शब्दांना कधीचेच मागे टाकून शब्दात न बांधता येणाऱ्या -भिडणाऱ्या भावनांना समोरच्याच्या मनात उतरवतात. कायमसाठी. चिरंतन.

खरं तर, गप्पा- बोलणे, संभाषण बरेचदा चमत्कारिक असते..... कधी कधी गप्पा संपतच नाहीत.... आपण मैत्रिणीशी बोलत असतो, पाहता पाहता एका बोलण्यातून दुसरे, दुसऱ्यातून तिसरे... आवर्तने सुरूच राहतात, तासंनतास आपण बोलत राहतो.... ना विषयाचे बंधन, ना वेळेचे.... फारसा विचार न करता केलेले उत्स्फूर्त संभाषण. सुरू होते एका विषयातून अन मग सुरू होतो न संपणारा गप्पांचा ओघ..... हसणे, खिदळणे.... ऐकवणे, ऐकणे, लटके रुसणे, मनवणे, खोटा राग, अधिकार...... हे असे बोलणे हा केवळ एक बहाणा असतो. दोघींच्या मनातले एकमेकीवरचे प्रेम हा सारा, बराचसा निरर्थक शब्दांचा प्रवास करत असते.

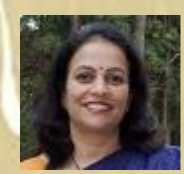
मात्र अनेकदा असेही होते की तिच दोन माणसे..... अतिशय चांगली मैत्री..... जवळचे घट्ट संबंध..... अंतरीचा तोच भाव....अपार स्नेह.... तरीही जेव्हां भेटतात तेव्हां , " काय म्हणतेस? कशी आहेस? बाकी..... " च्या पुढे गाडी हालतंच नाही..... पसरत राहते एक मूक अबोल शांतता.... मौनाचा तीव्र पगडा.... कोशात हरवलेले मन... ओठांच्या बंद महिरपी.... का? कारण उमजतच नाही. खरं तर आपल्याजवळ बोलण्यासारखं, सांगण्यासारखं खूप काही असतं...... ऐकवण्यासारखंही बरंच काही तिच्यापाशीही असत.... पण मन आक्रसून जातं.... संवादापासून दूर दूर पळ काढतं...... आज या घडीला काहीच नको..... अगदी काहीही नको.... शब्दांसमवेतही नको अन शब्दांवाचूनही...... शब्दांच्या पलीकडले, काही मूक संवाद......

‘Me’ विरुद्ध ‘मी’..!

-- अमित मनोहर

“मी हजार चिंतांनी हे डोके खाजवतो, तो कट्यावर बसतो, घुमतो शीळ वाजवतो”....
संदीप खरेची ही कविता माझी अत्यंत आवडती. पण हा असा choice आपल्याला आयुष्यात करावा लागेल असं कधी वाटलं नाही. ती वेळ आली, जेव्हा मी तब्बल ५ वर्षांनंतर परदेशातून मायभूमीत परतणार होतो. अर्थात मनातल्यामनात मी त्याची पूर्वतयारी करत होतो. मी काय काय मिस करणार आणि काय काय कमावणार हे बऱ्याच अंशी स्पष्ट दिसत होते. हा हिशेब किंवा जमाखर्च मनाशी बांधणं हे अगदी स्वाभाविक होत. जोडीला आजूबाजूच्या अमेरिका-भारतातल्या मित्रांशी सल्ला मसलती करत होतोच आणि काही आडाखे बांधत होतो. अमेरिकेतल्या वास्तव्यात एक लेख वाचनात आला. त्याचं नाव होते 'एक स्वप्न साकारतंय मायदेशी परतण्याचं'. अनेक वर्षं अमेरिकेत स्थायिक झालेल्या नि आता भारतात कायमस्वरूपी परत येणाऱ्या एका कुटुंबाशी निगडीत हा लेख माझ्या मनावर जसाच्या तसा कोरला गेला. मनाला भावलं ते म्हणजे परदेशात सुख समाधान गाडी बंगला असूनसुद्धा स्वदेशाशी नाळ न तोडायची इच्छा मनाच्या एका कप्प्यात जपून ती प्रत्यक्षत उतरवायची मनोवृत्ती. अमेरिकेत आलो तेव्हा खरं तर मला तिथे यायची अजिबात इच्छा नव्हती. पण हळूहळू अमेरिकाळलो आणि म्हणता म्हणता ५ वर्षं हि अशी भुर्रकन उडून गेली. तरीसुद्धा रोज संध्याकाळचा मित्रांबरोबरचा कट्टा, नर्मदेश्वर मधला cutting चहा, रविवारचं क्रिकेट, शिवगर्जना पथकासाठी गुरुजी तालीम-मंडई समोर दिवसरात्र केलेलं ढोलवादन, कार्यकर्ता म्हणून गणपतीच्या मांडवात उशिरापर्यंत थांबून राहणं, दिवाळीत नरकचतुर्दशीला अभ्यंगस्नान झाल्यावर घेतलेलं श्रींचं दर्शन, शानिपाराहून भल्या पहाटेची बस पकडून सिंहगड पायथ्यापासून ३५ मिनिटात सिंहगड चढून जिंकलेली पैज, भन्नाट ट्रेकिंग करताना राजगडावर चांदण्यांच्या सक्षीने जागवलेली चांदरात आणि सह्याद्रीच्या सान्निध्यात घालवलेले असंख्य लाखमोलाचे क्षण हे असे सगळं मला सतत खुणावत राहिलं आणि मी देशाच्या मातीत पाय घट्ट रोवून होतो. त्यामुळेच कदाचित Colorado मला लेह लडाख सारखं भासलं नि smokey mountain म्हणजे सह्याद्री - Western Ghat. पण ५ वर्षं बहुत बडा Time होता है! आमच्या gang मधले सगळ्यांचेच दोनाचे चार हात होऊन संसारवेलीवर फुलं फुलली होतीच, पण जुन्या पेठी पुण्यातून आता सर्वजण बाहेर पडले होते. आता तो आमचा कट्टा उरला नव्हता. दर रविवारी न चुकता क्रिकेट खेळणारा आमचा group आता भिडूच उरले नाहीत म्हणून बंद पडला होता. ढोल पथक फुटून दोनाची तीन, तीनाची चार झाली होती... आणि हो सर्वात महत्वाचं म्हणजे 'पूर्वीचं पुणे राहिलं नव्हते' . शहरातल्या ट्राफिकचे वाजलेले तीन तेरा, गाड्यांची गर्दी आणि pollution, महागाई, जुने आठवणीतले वाडे पाडून तिथे झालेल्या उंच इमारती किंवा shopping malls हा विकसित पुण्याचा 'समृद्ध बकालपणा' मनावर आघात करणार होते. त्यामुळेच कदाचित जेवढं वाटत होतं तेवढं हे स्थित्यंतर सोपं नव्हतं. बऱ्याच सवयी मला unlearn करायच्या होत्या, तर अनेक जुन्या गोष्टी नव्याने आत्मसात करायच्या होत्या. ह्या मानसिक जेट लाग मध्ये माझ्यातला अमेरिकन ‘me’ चा भारतीय ‘मी’ शी झगडा अटळ होता. पण अमेरिकेतल्या आणि भारतातल्या गोष्टींची तुलना करायची नाही हे मी पहिल्यांदाच ठरवलं होतं. मित्रांशी

झालेल्या संवादामुळे किंवा पाहिल्यापासुनच्या माझ्या social connectivity मुळे हे changes मी आधीपासून anticipate केले होते. उलटपक्षि आता परत आपण आपल्या अनेक सग्या सोयऱ्यामध्ये परत येणार ह्या भावनेने मी ह्या स्थित्यंतरासाठी उत्सुक होतो.. म्हणता म्हणता अमेरिका सोडण्याचा दिवस आला आणि सोडायला आलेल्या सख्या सोबत्यांचा भावपूर्ण निरोप घेऊन मी विमानात बसलो. सामान सुमान रचून झाल्यावर डोळे मिटून शांत बसलो आणि आठवणींची चक्रे बरोब्बर उलटी फिरायला लागली. ५ वर्षांची अमेरिका वारी झरझर करत क्षणचित्रं पहावीत तशी नजरेसमोरून सरकली. तसाच थोडावेळ शांत बसलो आणि आता आपण काही तासात भारतात पोहोचणार ह्या भावनेने मन एकदम हलकं आणि प्रसन्न वाटायला लागलं. सहजासहजी पुढच्या अनेक प्रश्नांची उत्तरं माझ्यातल्या मी ने मला सुचवली आणि एक दिशा पक्की झाली.. एक विचार मनाशी बांधला गेला. इथे काय कमावलं नि तिथे गेल्यावर काय गमावेन त्यापेक्षा आपल्याला हवं त्याप्रमाणे जगायला मिळणार ह्या भावनेने पुढची वाटचाल करायची होती. एक पक्की खुणगाठ मनाशी बांधून मी भारतात परतलो. योगायोग असा कि ठीक ५ वर्षांपूर्वी महाशिवरात्रीच्या आदल्या दिवशी अमेरिकेत जाण्यासाठी मी विमानात बसलो होतो आणि पाच वर्षांनी महाशिवरात्रीच्या बरोब्बर एक दिवस आधी मी भारतात परतलो. महाशिवरात्रीच planning झालं होतंच. जेट lag ची काही एक परवा न करता मी शिवरात्रोत्सव निमित्त मित्राच्या गावी 'अहिरे' मुक्कामी पोचलो. आजच्या दिवशी शिष्यगण सज्जनगडावरून समर्थांच्या पादुका पालखीत घालून घेऊन येतात. नेहमीच्या रितीरिवाजानुसार सर्वात पुढे समर्थांच्या पादुका नि मागे अहिरेश्वर महाराजांची पालखी गावातून फिरली. दिवस सत्कारणी लागलाच पण महाशिवरात्रीचा श्रीखंड नि खिचडी चा प्रसाद खाऊन माझ्या भारतागमनाचा श्रीगणेशा झाला ! इथल्या अनेक गोष्टींचा विनाकारण बाऊ करून life miserable करून घेण्यापेक्षा त्याच्याशी मिळतंजुळतं घेऊन त्यातून एक सुवर्णमध्य काढण्यात मी यशस्वी झालोय. काही ट्रेकर्स मित्रांना बरोबर घेऊन आम्ही दोघे ट्रेकिंगला जातो, तर कधी मित्र मित्र एकत्र येउन BIKE सफरीवर जातो. फिटनेस आणि आवड म्हणून भरपूर cycling तर चालू आहेच आणि cycling चे अनेक गुरुमित्र मार्गदर्शनासाठी आजूबाजूला आहेत. आमचा फोटोग्राफीचा group हि मस्त जमलाय आणि त्यात काही जुन्या, काही नवीन लोकांबरोबर दिवस कसा जातो ते समजत नाही. उन्हातान्हाची तमा न बाळगता मनस्वी क्रिकेट खेळणं जरी बंद असलं तरी तोच ग्रुप दर रविवारी न चुकता कट्ट्यावर सहकुटुंब गप्पा मारायला आणि एकमेकांची खेचायला हजर असतो. आजही बाबांबरोबर शनिवारातून श्रींची मूर्ती आणायला पायीच जातो आणि उत्साहाने दर वर्षी गणेश उत्सवात स्वतःला झोकून देतो. दिवाळीत मातीचा किल्ला करता करता बालपणाच्या स्मृती जागवत नवीन पिढीला ४ गोष्टी शिकवल्याचा आनंदही मिळतो. ह्या सगळ्या गोष्टींमुळे मी मायदेशाशी घट्ट बांधला गेलोय हे मात्र नक्की. त्याची ओढ जराही कमी न होता उलट दुप्पट वाढली आहे. अमेरिकन INTERSTATE वरून मी माझ्या भारतीय highway मध्ये अगदी सहज merge झालोय असं मला वाटतं. थोडक्यात एकदम मस्त चाललंय आणि छान आयुष्य जगतोय... कारण मला वाटतं I am just trying to be 'मी' instead of 'Me'.



चषक

-- मोहना प्रभुदेसाई-जोगळेकर

"वर्तुळाचं टोक झालं आहे माझं आयुष्य. सुरुवात आणि अंत शोधूनही न सापडणारं..." नेहमीसारखाच ‘वर्तुळ’ चा प्रयोग रंगला होता. तिच्यातल्या ‘राधिकाने’ प्रेक्षकांच्या हृदयाचा ठाव घेतला. प्रेक्षागृहात टाचणी पडली तरी आवाज होईल इतकी शांतता होती. राधिकाचं दु:ख इतक्या प्रभावीपणे प्रेक्षकांपर्यंत पोचत होतं की नकळत सगळे राधिकाची व्यथा अनुभवत होते. अमिता मात्र राधिकाला काठावर उभं राहून साकारत होती. भूमिकेत शिरणं म्हणजे प्रेक्षकांचाही विसर पडणं. तसा तो कधीच पडत नाही ह्यावर तिचा ठाम विश्वास होता. आपण राधिका उत्कृष्ट सादर करतो आहोत, भूमिकेला न्याय देतो आहोत, राधिका प्रेक्षकांच्या काळजाला हात घालते आहे हे कळत होतं तिला. टाळ्यांचा कडकडाट झाला आणि ती भानावर आली. पडदा पूर्ण बंद होईपर्यंत तशीच उभी राहिली. स्वमग्न!

रंगमंचावरून आत वळल्या वळल्या अमिता प्रेक्षकांच्या गराड्यात अडकली. हसऱ्या चेहऱ्याने कौतुक, अभिनंदन ती स्वीकारत होती, स्वाक्षरी देत होती. फोटोला उभी राहत होती. इतक्या गर्दीतही तिने तो चेहरा पटकन ओळखला.

"केतन तू? इथे? कसा आहेस?" ती अत्यानंदाने ओरडलीच.

"अगं, आधी अभिनंदन करु दे. तू काय बाबा मोठी अभिनेत्री होत चालली आहेस. हात पोचणार नाहीत अशा जागी जाऊन बसणार तू लवकरच." ती नुसतीच हसली. त्याने तिच्या हातात हात गुंतवला. अतीव प्रेमाने तिने तो तसाच राहू दिला काही क्षण.

"आहेस तसा आहेस रे तू."

तो हसला.

"सागर पण आला आहे तुला भेटायला." ती काही न कळल्यासारखी केतनकडे पाहत राहिली. शरीरात लाव्हारस उसळल्यासारखं वाटलं तिला. केतनने भिंतींच्या दिशेने बोट केलं. भिंतीला टेकून सागर तिलाच न्याहाळत होता. एकटक. दोघांनी त्याच्याकडे पाहिल्यावर तो पुढे आला.

"कशी आहेस अमिता?" सागरच्या डोळ्यातली वेदना आपल्या ओठांनी पिऊन टाकावी असं तिला मनोमन वाटून गेलं.

"मस्त एकदम. तू कसा आहेस? आहेस तसा आहेस हं, जरा चेहऱ्यावर हसू आलं तरी चालेल की. किती वर्षांनी भेटतो आहोत. निवांत मारु की गप्पा. कधी वेळ काढता दोघं?" सागर नुसताच सस्मित चेहऱ्याने तिच्याकडे पाहत राहिला.

"उद्या भेटू या? कुठेतरी जेवायलाच जाऊ." अमिताने उत्साहाने ठरवून टाकलं. प्रेक्षकांनी घातलेल्या गराड्याचंही तिला भान नव्हतं.

"सागर आहे मुंबईत उद्या. तो भेटेल तुला. मला परत जायला हवं. माझं तिकिट काढलं आहे रात्रीच्या गाडीचं. खास तुझं नाटक पाहायला घेऊन आलो सागरला. चल, खूप लोकं खोळंबले आहेत तुला भेटायला. आपण बोलू पुन्हा." ती पुन्हा लोकांमध्ये मिसळली. गर्दी ओसरल्यावर तिला दिलेल्या खोलीत शिरली. दार

घट्ट बंद करुन ती कोसळलीच खुर्चीत. सागर भेटला पुन्हा हे स्वप्न की सत्य? काय वाटतं आहे नक्की आपल्याला? वाटलं, तसं खरंच त्याच्या डोळ्यात होती का वेदना? का नुसताच भास? त्याचे बोलके डोळे खूप काही सांगायचा प्रयत्न करत होते का? पण तो फारसा बोललाच नाही. स्वत:हून आला होता की केतनमुळे यावं लागलं? एकदा तिला वाटलं बाहेर जाऊन पाहावं आहे का अजून तो तिथेच. कदाचित इतर कलाकारांना भेटत असेल. रेंगाळत असेल आपल्याला स्वतंत्रपणे भेटण्यासाठी. नकोच. जड मनाने सागरचाच विचार करत ती चेहऱ्यावरचे रंग धुऊन टाकायला उठली. पाण्याच्या प्रत्येक हबकाऱ्याबरोबर तिच्या मनाची कवाडं सताड उघडायला लागली. खूप वर्ष मागे घेऊन गेली.

उन्हाळ्याच्या सुट्टीत शेजारच्या घरी व्हरांड्यात सतत पुस्तक घेऊन बसलेला मुलगा येता जाता अमिताला दिसायचा. तिची उत्सुकता चाळवली होती, पण एकदम कसं बोलणार हा प्रश्न होताच, त्याचं पुस्तकातलं डोकं कधी बाहेर यायचंच नाही. शेवटी एकदा वाचनालयातून येताना तिने धाडस करुन विचारलं,
"काकूंकडे आलायस का?"
तो हसला,
"हो. पुण्याहून आलो आहे सुट्टीसाठी."
"केतन नेमका मावशीकडे गेला आहे ना?"
"येईल तो उद्या. माझा पुस्तक वाचण्यात जातो वेळ." सौम्य हसून त्याने उत्तर दिलं.
केतन आला आणि आजूबाजूच्या सगळ्या मुलांचे रोजचे पत्त्यांचे डाव रंगायला लागले. हळूहळू सागरशिवाय आपल्याला चैन पडत नाही हे तिच्या लक्षात आलं. त्याच्या नजरेतली ओढ तिने ओळखली होतीच. सारखं त्याच्या आसपास राहावं, त्याचे कटाक्ष झेलावेत, होणाऱ्या चुटपुटत्या स्पर्शाने भान हरपावं असं काहीसं वाटत होतं. वाचलेल्या पुस्तकांबद्दल बोलायचा त्याला नादच. ती पण ऐकताना गुंग व्हायची. घराजवळच्या वाचनालयात एवढ्या वर्षात ती गेली नसेल इतक्या खेपा आता सागरबरोबर व्हायला लागल्या. एकदा सर्वांनी लोणावळ्याला पिक्चर पाहायला जायचं खूळ निघालं. अमिताच्या आईने नकार दिला तेव्हा केतन आणि सागरनेच तिच्या आईला गळ घातली. अमिताला आताही हसायला आलं. आई फसली होती त्यांच्या आर्जवांना. चित्रपट पाहताना आपसूकच ती सागरच्या बाजूला बसली. अधूनमधून नकळत, सहेतुक होणाऱ्या स्पर्शामध्ये हरवत राहिली. पण हे सारं इतकंच. दोन महिन्यांची सुट्टी संपली आणि तो पुण्याला निघूनही गेला.
खोपोलीला महाविद्यालयात जाणारी अमिता आतुरतेने सागरच्या पत्राची वाट पाहत होती. महाविद्यालयाचा पत्ता तिने आवर्जून दिला होता. तिला खात्री होती पत्रातून तो त्याच्या भावना व्यक्त करेल. मग तीही त्याला लिहिणार होती, त्याला पाहिल्या पाहिल्या ती कशी त्याच्या प्रेमात पडली ते सांगणार होती. तब्बल दोन महिन्यांनी त्याचं पत्र आलं, तिची आठवण येते, पत्त्यांचे डाव, भटकणं, गप्पांचा अड्डा सारं काही सारखं सारखं आठवतं वगैरे वगैरे. पण कुठेही तिला पाहिजे होते ते शब्द कागदावर उमटले नव्हते. अमिता सैरभैर झाली. म्हणजे आपल्याला वाटलेलं ते चुकीचं होतं? सारं वरवरचं? का आपल्याच मनाचे खेळ होते ते? तिच्या स्वभावाप्रमाणे तिने ताबडतोब उत्तर लिहिलंही पण मनातले विचार मनात दाबून. त्याला काय वाटतं आहे ते कळल्याशिवाय तिला पाऊल उचलायचं नव्हतं. पत्रांच्या खेळाला रंग चढत होता, पण त्याच्या मनाचा ठाव लागत नव्हता. आणि अचानक एक दिवस तो उगवलाच खोपोलीला. महाविद्यालयात.

"अरे तू? इथे?" तिला आश्चर्याचा धक्काच बसला.
"चुकव ना तास. आपण बाहेर जाऊ."
"कुठे जाऊया? घाटाच्या दिशेने?"
"चालेल." रस्ता संपूच नये असं वाटत होतं, पण त्याचवेळी उगाचच अवघडल्यासारखं होत होतं. लाजल्यासारखं होत होतं अमिताला.
"कुणालाच माहीत नाही मी इथे आलो आहे. संध्याकाळपर्यंत पुण्याला जायचं आहे." बाहेर पडल्या पडल्या सागर म्हणाला,
"घाटाच्या पलीकडे महादेवाचं देऊळ आहे. तिकडे जाऊन बसू या? आत्ता कुणी नसेल त्या बाजूला."
"चालेल." दोघंही मुकाट रस्ता काटत राहिले. हा मुद्दाम भेटायला आला असेल? काय बोलायचं असेल? न राहवून तिने त्याच्या हातात आपला हात गुंतवला. तो हसला. देवळाच्या मागच्या बाजूला थोड्याशा उंच भागावर ते जाऊन बसले.
"अमिता, तू आवडतेस मला." तो तिच्याकडे रोखून पाहत म्हणाला. ती हसली,
"हे एवढं सांगायला तू पुण्याहून मुद्दाम आलास सागर? तुझ्या हेच शब्द असलेल्या पत्राची वाट पाहिली मी कितीतरी दिवस."
"पत्रातून नीट व्यक्त करणं जमत नाही गं मला. आणि तसंही खूप बोलायचं आहे. म्हणजे मला माहीत आहे तुलाही आवडतो मी. वाट पाहत होतीस माझ्याकडून पाऊल उचललं जावं म्हणून. हो नं?" तिने नुसतीच मान डोलवली.
"पण एखाद्या गोष्टीचा शेवट माहीत असेल तरच ते करणं योग्यं. म्हणजे प्रेम आहे, प्रेम आहे म्हणत फिरायचं आणि नंतर घरातले नाही म्हणतात म्हणून, बेत बदलले म्हणून काही ना कारणाने वेगळ्या वाटांनी निघून जायचं. पटत नाही ते मला. असं काही झालं की मनावर पडलेला एक व्रण लपवीत हसतमुखाने वावरावं लागतं आयुष्यभर. कधीतरी तो व्रण आहे हे विसरुन जायला होतं. पण नीट पाहिलं की खुणा दिसतात. माझ्या दादाचं उदाहरण आहे घरात. मी नक्की काय करणार आहे पुढे हे ठरवूनच माझ्या भावना व्यक्त करायच्या होत्या मला. ठरवलं आधी तुझ्याशी बोलून घ्यावं. पत्रात लिहायचं, उत्तराची वाट पाहायची. खूप दिवस गेले असते. म्हणून आलो तडक तुला भेटायला." त्याचं हे वागणं अमिताला खूप आवडलं. बसल्या बसल्या तिची बोटं त्याच्या हातांशी चाळा करत होती. आता एकदम त्याच्या मिठीत शिरावं असं वाटून गेलं तिला. ती नकळत त्याच्या दिशेने सरकली. त्यानेही किंचित जवळ ओढल्यासारखं केलं आणि तो तिच्याकडे पाहत राहिला.
"बापरे, तू इतका विचार करतोस काही करायच्या आधी? मी ठरवलं नाही रे अजून मला नक्की काय करायचं आहे ते. म्हणजे पदवी घेतली की काहीतरी करेनच, पण नक्की असं काही नाही."
"माझं आहे नक्की. बाबांच्या व्यवसायातच काम करायचं आहे मला. त्यांची प्रिटींग प्रेस आहे ना त्यामध्ये नवीन योजना राबविता येतील. खूप काही आहे मनात. फक्त दोन वर्ष. तोपर्यंत तुझं शिक्षण पूर्ण होईल. मग आपण लग्न करु." त्याची ती भेट मोरपिसासारखी तनामनावर तिने ल्यायली. कितीतरी दिवस, महिने.

"...आणि कानेटकर चषक अमिता पुरंदरे ह्यांना." अंगावर मोरपीस फिरल्यासारखं वाटलं अमिताला. खुललेल्या चेहऱ्याने तिने चषक स्वीकारला. महाविद्यालयात अभिनय करण्याची ही पहिलीच वेळ होती

आणि प्रथम क्रमांक. बक्षीस स्वीकारून ती जागेवर येऊन बसणार तितक्यात महाविद्यालयाच्या शिपायाने प्राचार्यांनी भेटून जायला सांगितलं आहे असा निरोप दिला.

"अमिता, हे मोहन घाग. आजच्या अभिनय स्पर्धेचे परीक्षक. त्यांना तुझ्याशी बोलायचं आहे." ती नुसतीच हसऱ्या चेहऱ्याने मोहन घागांकडे पाहत राहिली.

"अभिनंदन. फार सुरेख अभिनय करता तुम्ही. बाणेरे बाई जगलात तुम्ही रंगमंचावर." तिला काय बोलावं तेच सुचेना. ती नुसतेच आभार मानत राहिली.

"व्यावसायिक रंगभूमीवर काम करायला आवडेल का तुम्हाला?"

"अं?"

"सध्या आम्ही एका नवीन नाटकाच्या तयारीत गुंतलो आहोत. त्यासाठी विचारतो आहे. तुमची तयारी असेल तर मी येईन तुमच्या आई वडिलांना भेटायला."

"सर, मी असा काही विचारच केला नव्हता. म्हणजे पहिल्यांदाच करते आहे मी अभिनय. विचार करुन सांगितलं तर चालेल?"

"हो नक्की. पण दोन तीन दिवसात कळव मला." गोष्टी इतक्या पटापट घडत होत्या. मोहन घागांनी दिलेला फोन नंबर घेऊन पंख फुटलेल्या परीसारखी ती घरी आली.

"अगं, शिक्षण पूर्ण कर बाई तुझं. मग ह्या बाकी गोष्टी." तिच्या उत्साहावर आईने पाणी ओतलं.

"आई, अगं घाग सर केवढे प्रसिद्ध आहेत. करु दे ना एका नाटकात काम. करेन अभ्यास आणि शिक्षणही पूर्ण मी." दोन तीन दिवस हो, नाही करत करत शेवटी तिला परवानगी मिळाली. मुंबईला कुणाकडे राहायचं, कॉलेज कधी करायचं, सरावासाठी किती दिवस लागतील. घाग सरांबरोबर एकेक बेत होत राहिले. तिने घाईघाईत सागरला मोठालं पत्र लिहिलं. उत्साहाने भरलेलं.

सागरने अमिताचं पत्र पुन्हा पुन्हा वाचलं. नाटक? अमिता नाटकात काम करणार? तेही अतिशय प्रसिद्ध दिग्दर्शकाबरोबर. तो तसाच बसून राहिला. खरं तर आपल्याला आनंद व्हायला हवा. पण उलट होतं आहे. का? मनाशी एक हुरहूर दाटून येते आहे. वाटतंय, हे इथेच नाही थांबणार. अजून नाटकं, टी. व्ही. कदाचित चित्रपट... याचाच अर्थ थोड्याच दिवसात आपल्या वाटा वेगळ्या होणार. प्रसिद्धीची तहान कधीच संपत नाही. पत्र बाजूला ठेवल्यावर दोन तीन दिवस त्याने अनिश्चिततेत घालवले. अमिताला भेटून बोलणं उत्तम असा विचार करुन त्याने तिला महाविद्यालयात गाठलं,

"वा, हे छान आहे तुझं. पत्राला उत्तर म्हणून तूच येतोस." महाविद्यालयातून घरी निघालेल्या अमिताला झाडाखाली तिची वाट पाहत उभा असलेला सागर दिसला आणि ती खुलली. पण त्याचा चेहरा गंभीर होता, शांत चेहऱ्यामागच्या वादळाचा तिला अंदाज येईना.

"मला विचारावंसही वाटलं नाही तुला अमे?"

"ए, लगेच तडकू नकोस रे असा. इतकी चांगली संधी मिळते आहे. तुला कळवलं की पत्राने. त्यांना लगेच उत्तर पाहिजे होतं माझ्याकडून." तो तसाच काहीही न बोलता उभा होता. अस्वस्थपणे केसातून हात फिरवत होता.

"ए, तू असा केसातून हात फिरवतोस ना तेव्हा देखणा दिसतोस." ती मधाळ स्वरात म्हणाली. तो काहीच बोलला नाही.
"चल चहा टाकू कुठेतरी." त्याचा नूर पाहून अमिताच म्हणाली. न बोलता तो अमिताच्या मागून चालत राहिला. टपरीसमोरच्या खुर्चीत बसल्यावर अचानक शांत झाल्यासारखा म्हणाला,
"खरं आहे. आपण तसं अजून नात्याने गुंतलेलो नाहीच. कळवलंस हेच खूप झालं. मुंबईलाच राहणार आहेस का? आता येतो भेटायला मनात आलं की तसं नाही करता येणार यापुढे. पत्रानेच भेटू आपण. अमिता आय लव्ह यू." सागरने शांतपणे म्हटलं. अमिताला चोरट्यासारखं झालं. नाटकाचा विचारच सोडून द्यावा, सागरशी लग्न करुन मोकळं व्हावं असं वाटायला लागलं. पण नाटकात काम करण्याचं आकर्षण तितकंच मोठं होतं. नखांशी चाळा करत, पाय हलवित ती तशीच बसून राहिली ते सागर उठेपर्यंत.

अमिता मुंबईला गेली. सराव सुरु झाले आणि प्रसिद्ध कलाकारांबरोबर काम करण्याची तिची नशा सागरला लिहिलेल्या पत्रात उतरत राहिली. न चुकता ती सारं लिहीत होती. त्याचीही उत्तरं येत राहिली. अमिताच्या पहिल्या प्रयोगाला तो आणि केतन दोघं आले तेव्हा तिचा आनंद गगनात मावेना. आई, बाबा परत गेले. त्या रात्री ती सागर बरोबर रेस्टॉरंटमध्ये गेली. केतनने ठरवून त्यांना एकांत दिला.
"अमिता, तू आता मुंबईलाच राहणार आहेस?"
"हे काय रे, मला वाटलं माझ्या अभिनयाबद्दल बोलशील, कौतुक करशील."
"सांगितलं की भेटल्याभेटल्या."
"ते सर्वांसमोर. आता आपण दोघंच आहोत."
तो हसला.
"खूप छान दिसत होतीस, आणि काम पण छान झालं." एकमेकांच्या स्पर्शाचं चोरटं सुख अनुभवत ती दोघं खूपवेळ गप्पा मारत राहिली.
"पुढे काय करणार तू? म्हणजे कॉलेज, अभ्यास?"
"परवानगी दिली आहे कॉलेजने, जसं जमेल तसं जाईन, नाहीतर एकदम परीक्षा."
"शिक्षण अर्धवट टाकू नकोस."
"नाही रे, त्याच अटीवर तर हे करायला मिळतं आहे. आज पहिला प्रयोग झाला. लागोपाठ मुंबईतच प्रयोग आहेत आता."
"दीड वर्षात लग्न करु असं ठरलं आहे आपलं. आहे ना लक्षात?" त्याने खात्री केल्यासारखं विचारलं.
"हं, आहे ना." आवाजात कृत्रिम उत्साह आणत तिने म्हटलं.

वर्तमानपत्राच्या जाहिरातीतला अमिताचा हसरा चेहरा सागर निरखीत राहिला. अमिताला मुंबईला जाऊन वर्ष झालं होतं. तिचा जम बसत चालला होता. सातत्याने येणारी, आनंद उधळल्यासारखी वाटणारी तिची पत्र आता कमी होत चालली होती. वेळ मिळत नाही हे मोठं कारण ती दरवेळी लिहीत होती, तरी कुठेतरी काहीतरी हरवत चालल्याची भावना सागरच्या मनात मूळ धरायला लागली होती. फोटो पाहता पाहता अलगद त्याच्या शरीराला अस्वस्थपणाने वेढलं. हे थांबवावं इथेच? अमिता आता मुंबईत राहणार हे तिने स्पष्ट सांगितलं नाही तरी निश्चित होतं. प्रिटींगच्या व्यवसायात त्याचा जम बसला होता. त्याच्या नवीन

प्रयोगांना बाजारात चांगली मागणी होती. पुण्याच्या इतर भागात आपल्या शाखेचा विस्तार करायचा ध्यास होता त्याचा. आपापली ठिकाणं सोडणं दोघांनाही कठीण होतं. कोणी तडजोड करायची आणि का? शोधूनही उत्तर सापडत नव्हतं. त्याने मग विचार करणंच सोडून दिलं. गेल्या कितीतरी महिन्यात अमिताचं पत्र आलं नव्हतं. फोन करायचा तर कुठे? तिच्या वेळाही अनिश्चित. नाटकाबरोबर आता ती टी. व्ही. सीरियल्स मध्ये व्यग्र झाली होती. त्याने पुन्हा एकदा तिला पत्र लिहायला घेतलं.

सागरचं पत्र बाजूला ठेवून अमिता चित्रीकरणाकडे वळली. यांत्रिकपणाने ती काम करत होती, पण मन सागरचा विचार करत होतं. का पाठवत राहतो सागर पत्र? लक्षात येत नाही का त्याच्या; नकळत दुरावत चाललो आहोत आपण एकमेकांना ते. याला इलाज नाही. हातात इतकं काम आहे की ते पूर्ण व्हायलाच पाच सहा वर्ष लागली असती. थांबेल इतकी वर्ष सागर? थांबला तरी येईल आपल्यासाठी मुंबईत लग्नानंतर? त्याचंही चांगलं चालू आहे ते सोडून यावं त्याने? केवळ माझ्यासाठी? पण मग कशाला आशेवर झुलत राहायचं दोघांनीही? आपला इतक्यात लग्नाचाच विचार नाही असं कळवलं तर? चित्रीकरणाच्या मधल्या वेळात मन शांत ठेवत तिने त्याला पत्र लिहिलं. लग्न करुन मोकळा हो, मला मोकळं कर अशी विनवणी केली. लिहिताना जड जात होतं, डोळ्यातले अश्रू कागदावर पडत होते. पण हाच निर्णय तिला या क्षणाला योग्य वाटत होता. आता फक्त या क्षेत्रात पाय रोवायचे. आई, बाबा करतील थोडी कटकट. सागरला नकार देणं म्हणजे विश्वासघात होईल असं बाबा नक्की म्हणणार याची तिला कल्पना होती. पण ती दोघांनाही पटवून देणार होती. पण त्या आधी सागरने पटवून घ्यायला पाहिजे, त्याच्या घरातल्यांनी आपलं मन जाणलं पाहिजे. पत्राची घडी करता करता तिच्या विचारांची साखळी तुटली. चित्रीकरणातला पुढचा प्रसंग सुरु व्हायचा होता.

अमिताच्या पत्राने सागर मनाने कोलमडला. निराशेच्या धक्क्यातून बाहेर आल्यावर संताप, संताप झाला त्याचा. यश, यशाने आंधळं केलं आहे अमिताला. विसरते आहे की हे सगळं क्षणिक आहे. काही वर्ष चलती असते या क्षेत्रात. पुढे काय? नंतर होईल आठवण, मग पश्चाताप. तोपर्यंत थांबायचं, वाट पाहायची, मुंबईला बस्तान हलवायचं की सोडून द्यायचा अमिताचा नाद? त्याला ठरवता येईना,
"बघ बाबा. तुझं तू ठरव. तिने स्वत:हूनच कळवलं आहे म्हणजे मोकळा आहेस तू निर्णय घ्यायला."
त्याच्या आईलाही अमिताची शाश्वती वाटत नव्हती.
"म्हटलं तर बरोबर आहे, म्हटलं तर घोड चूक करते आहे अमिता. पण ठेचकाळल्याशिवाय पुढचं पाऊल नीट पडत नाही." बाबांच्या बोलण्यावर सागर नुसताच पाहत राहिला.
"हे बघ, झालं गेलं विसरुन दोघंही मार्गाला लागा. काही वर्षांनी ती देखील लग्न करेलच. आता स्वत:चा विचार तू करावास हे उत्तम."
"एकदा प्रत्यक्ष जाऊन भेटून येतो." सागरची आशा चिवट होती.

सागर भेटून गेला आणि अमिता उन्मळून पडली. किती परोपरीने त्याने तिला समजवायचा प्रयत्न केला. डोळ्यातलं पाणी लपविण्याचा प्रयत्नही न करता तो तिच्याशी बोलत होता, समजावीत होता. तिला वाटत

होतं, त्याने चिडावं, हट्ट धरावा, रागारागाने तुझ्यासारख्या कितीतरी मिळतील असं काहीतरी म्हणावं, फसवणुकीचा आरोप करावा. पण त्याने शांतपणा सोडला नाही.
"अमिता, एक दोन वर्ष अजून थांबायची माझी तयारी आहे. पाहिजे तर मी पुणं सोडतो. मुंबईतही मला प्रिटींगचा व्यवसाय सहज शक्य आहे. तुझं तसं नाही. मुंबईतच तुला जास्त संधी आहे हे कळतं मला."
"अरे पण मला खरंच इतक्यात लग्न करावं असं नाही वाटत. चुकलं आहे सगळं. मान्य आहे, मी स्वार्थीपणे वागते आहे. पण आयुष्यातली एक संधी अशी अचानक हाती लागली आहे. सोनं करायचं आहे मला त्या संधीचं. दहा, बारा वर्ष झोकून देऊन दुसरे काम करायचं आहे. दुसरे कोणतेही अडथळे नको आहेत मला त्यात. तोपर्यंत तुझंच काय माझंही लग्नाचं वय उलटून गेलेलं असेल. आज मी प्रेमाकरता हे सारं सोडेन. पण ती फसवणूक असेल माझी मीच केलेली. त्याचे परिणाम मला सगळ्यांना भोगायला नाही लावायचे. माझी स्वत:ची फसवणूक करुन तुलाही फसवायचं असं नाही करायचं रे. प्लीज समजून घे ना."
काही न बोलता सागर उठून चालता झाला आणि अमिताने टेबलावरच डोकं टेकवीत अश्रूंना वाट मोकळी करुन दिली.

या गोष्टीला सात वर्ष उलटून गेली होती. सागर भेटून गेल्यावर तिने कामात बांधून टाकलं स्वत:ला. पण समाधान नव्हतं. आईशिवाय मोकळं बोलायला जीवाभावाचं कुणी नव्हतं. ना मित्र, ना मैत्रिणी. एकाकीपणाचा वेढा घट्ट होत चालला होता. सागरला लिहिलेली पत्र म्हणजे स्वत:च्या मनाचा आरसाच असायचा की. कधीतरी तिला ते अचानक जाणवून गेलं. खरं तर गेल्या सात वर्षात असा एक दिवस गेलेला नव्हता की सागरची आठवण झाली नाही. सागरला दिलेल्या नकाराची अमिताच्या मनातली बोच वाढत चालली होती. अचानक एका हळव्या क्षणी अमिताने त्याला पत्र लिहिलं. सारं सोडून लग्न करायची तयारी दर्शविली. लिहिलेलं पत्र पुन्हा पुन्हा वाचत ती शब्दांचे खेळ करत राहिली. त्याच्यामध्ये किती गुंतलो ते आता कसं लक्षात येतं आहे हे स्वत:ला, त्याला पटवून देत राहिली.
"आई, सागरला कळवलं आहे मी लग्नाला तयार असल्याचं." अमिताच्या आईला अतीव आनंद झाला. गेली काही वर्ष ती लेकीला सोबत म्हणून तिच्याबरोबर येऊन राहिली होती. अधूनमधून अमिताने आता लग्न करावं म्हणून ती तिच्या मागे भुणभूण लावे.
"अगं थांबला असेल का तो तुझ्यासाठी? तूच सांगितलंस ना त्याला लग्न कर. सात वर्षाचा कालावधी खूप मोठा आहे. कोण थांबेल गं आशेला काही जागा नसताना. नको होतंस अमू तू असं पत्र लिहायला. आता लग्न करुन बसला असेल तर पुन्हा चुटपूट त्याच्या जीवाला."
अमिताही गांगरली. सागरच्या आयुष्याच्या वाटा बदलल्या असतील याचा विचारच केला नव्हता तिने. पत्र लिहून तर ती मोकळी झाली होती. वाट पाहणं इतकंच उरलं होतं हातात.

"खूप उशीरा समजलं अमे तुला तुझं प्रेम. मला खरंच काय प्रतिक्रिया द्यावी ते समजत नाही. पण आता माझा नकार आहे. का? लग्न केलं आहे का मी? नाही, पण तुझ्याशी लग्न करायचं नाही हे मात्र मी मनाशी पक्कं केलं होतं. त्याच दिवशी. ज्या दिवशी पराभूत मनाने तुझा निरोप घेतला ना त्या दिवशी. तुझं थोबाड रंगवावं, ताडताड तुला बोलावं असं मला वाटलं नसेल असं खरंच तुला वाटतं? पण माझा तो स्वभाव नाही, दिलेलं वचन सोयीप्रमाणे फिरवण्याचंही मला जमत नाही. आणि एकदा तुझ्याशी लग्न करायचं पक्कं

ठरवल्यावर माझ्याकडून जमलं तितका प्रयत्न केला होता तुझं मन वळविण्याचा. स्वत:चे बेत बाजूला ठेवून शेवटी मुंबईला यायचंही ठरवलं मी. मला ठाऊक आहे, माझ्या मवाळ स्वभावाचा तुला तिटकारा यायचा कधीतरी, मी उसळून जावं, उत्स्फूर्त वागावं असं तुझं म्हणणं. जमलं नाही मला ते. आजचा माझा निर्णयही मी शांतपणेच घेतला आहे. तुझं माझं जमायचं नाही. दोघांच्याही आयुष्यात इतर कुणी नसतानाही नाही येऊ शकत आपण एकमेकांच्या आयुष्यात पुन्हा. खूप उशीर केलास अमे. तुझ्या वाटचालीला माझ्या शुभेच्छा."

पत्राचा चोळामोळा करुन ती रडत राहिली. खूप वेळ. अस्वस्थपणा मनात घर करुन राहिला कितीतरी दिवस. आणि एकदम तिला जाणवलं, चहाचा कप हातात घेऊन भिंतींकडे एकटक पाहता पाहता तिला जाणवलं की हे, हे त्याचं वागणं तिला आवडलं आहे. जमलं आहे त्याला त्याचा मवाळपणा भिरकावून टाकणं आणि त्याच्या अमिताला कठोरपणे चार शब्द सुनावणं. एकदम तिला वाटून गेलं भूमिका बदलाव्या. पूर्वी तो वागायचा तसं वागावं आपण, अजिजी करावी, गळ्यात पडून मनवावं...खरंच बदलेल तो निर्णय आपला. तिने असं काही केलं तरी उपयोग होणार नाही याची कल्पना असल्यासारखी ती हसली. केविलवाणं. नकाराचं वर्तुळ पुरं झालं आणि प्रेमभंगाचं दु:ख अमिताने अभिनयात बुडवलं.

आज कितीतरी वर्ष झाली होती या गोष्टीला. इतका काळ लोटला आणि अचानक सागर समोर आला. असेल त्याला दु:ख त्याने दिलेल्या नकाराचं? जागवत असेल तो आठवणी तिच्या, त्याच्या भेटींच्या? पाहत असेल आपली नाटकं, चित्रपट, सन्मान, पुरस्कार सोहळे... त्याच्या त्या नकाराने प्रेमाचा अर्थ समजल्यासारखं तिने तिच्या कामावर, अभिनयावर झपाटून प्रेम केलं. त्या प्रेमाला भक्तिभावाने आळवत राहिली. अभिनयाने, तिच्या त्या प्रेमाने तिला सारं काही दिलं. ओळख, मान सन्मान, पुरस्कार...

सागरची ती कृतज्ञ होती. आजचं यश, कीर्ती यामागे होता त्याचा ‘नकार’.

काव्यरंग

कविश्रेष्ठ कुसुमाग्रज यांची एक अतिशय प्रेरणादायी कविता...

कोलंबसाचे गर्वगीत

हजार जिव्हा तुझ्या गर्जु दे, प्रतिध्वनीने त्या समुद्रा, डळमळु दे तारे
विराट वादळ हेलकावु दे पर्वत पाण्याचे ढळु दे दिशाकोन सारे

ताम्रसुरा प्राशुन मातु दे दैत्य नभामधले, दडु द्या पाताळी सविता
आणि तयांची ही अधिराणी दुभंग धरणीला, कराया पाजळु दे पलिता

की स्वर्गातून कोसळलेला, सूड समाधान मिळाया प्रमत्त सैतान
जमवुनि मेळा वेताळांचा या दरियावरती करी हे तांडव थैमान

पदच्युता, तव भीषण नर्तन असेच चालु दे फुटु दे नभ माथ्यावरती
आणि तुटु दे अखंड उल्का वर्षावत अग्नी नाविका ना कुठली भीती

सहकाऱ्यांनो, का ही खंत जन्म खलाशांचा झुंजण्या अखंड संग्राम
नक्षत्रांपरी असीम नीलामध्ये संचरावे, दिशांचे आम्हांला धाम

काय सागरी तारु लोटले परताया मागे, असे का हा आपुला बाणा
त्याहुनि घेऊ जळी समाधी सुखे कशासाठी, जपावे पराभूत प्राणा?

कोट्यवधी जगतात जीवाणू, जगती अन् मरती जशी ती गवताची पाती
नाविक आम्ही परंतु फिरतो सात नभांखाली निर्मितो नव क्षितिजे पुढती

मार्ग आमुचा रोधू न शकती ना धन ना दारा, घराची वा वीतभर कारा
मानवतेचे निशाण मिरवू महासागरात, जिंकुनी खंड खंड सारा

चला उभारा शुभ्र शिडे ती गर्वाने वरती, कथा या खुळ्या सागराला
"अनंत अमुची ध्येयासक्ती अनंत अन् आशा किनारा तुला पामराला.."!

ओलावा..

बोलणारे शब्द माझे आता मोजकेच उरले
परी शाईने कागदांचे ढीग मात्र भरले

बोलणारे सारेच होते ना ऐकणारे कोणी
मी सांगण्या आधीच त्यांची सुरु होई कहाणी

देव देई तोंड एक कान दोन
शब्दांचे गरळ ओकणारे सारे
आस्तिक कोण, नास्तिक कोण?

ऐकल्या शब्दांना सोलून शोधतो भावनांचे अत्तर
पण सारेच असती कोरडे आणि बाटलेले कट्टर

ऐकण्या बोलण्या मधले वाढले हे अंतर
नकळत सुरु संवाद स्वतःशीच समांतर

आता

अंतरी माझ्या फुले शब्दांची फुलबाग ओली
शब्दांना भावनेत मुरण्याची अशी सोय मी केली

ह्या भल्या शब्दांना, उमटवून शाईत ओल्या
आज बहाल मी केले, त्या बहीऱ्यांच्या सभेला

बोलणारे शब्द माझे आता मोजकेच उरले
परी शाईने कागदांचे ढीग मात्र भरले

-- राहुल शिंदे

पु. लं. - एक अवलिया!

सूर्य म्हणू कि हिरा म्हणू,
कोणत्या शब्दात तुमचे वर्णन करू,
तुम्हीच आमचे आराध्य दैवत,
शतशः तुमचे पाय धरू || धृ. ||

कोडंच पडलंय मला कि तुम्ही असे कसे?
सगळ्याच क्षेत्रात तुम्ही उमटवले तुमच्या नावाचे ठसे,
हरहुन्नरी म्हणू कि अष्टपैलू म्हणू
तुम्हीच आमचे खरे गुरु || १ ||

साहित्य-नाट्य-संगीत तुमच्या नसानसात भिनले,
अभिनय, चित्रपट, दिग्दर्शन हे ही तुम्ही लीलया पेलले,
सर्व-गुण-संपन्न म्हणू कि अवलिया म्हणू
तुमच्याच नावाचा आम्ही जप करू || २ ||

बटाट्याची चाळ असो कि वाऱ्यावरची वरात,
तुम्ही हसवले लोकांना महाराष्ट्राच्या घराघरात,
विदुषक म्हणू कि अजब रसायन म्हणू
तुम्हाला भेटायची इच्छा कशी पूर्ण करू? || ३ ||

शतशः तुमचे पाय धरू....

------ सुखदा खोंबारे.

बाप

पाऊस पाडण्यासाठी सूर्य खूप कष्ट करतो
पाण्याची वाफ करून ढगापर्यंत पोहोचवतो

ढग ही मग घेतात सारी वाफ साठवून
जोपर्यंत जात नाही सगळं पाणी आटून

नऊ महिन्याची प्रक्रिया चालते घोटा घोटात
एखादा जीव वाढावा जसा आईच्या पोटात

दिवस भरले कि मग सुरु होतात
गडगडणाऱ्या गर्जना, कडाडणाऱ्या वेदना
एका क्षणात होते ढगाची सुटका
येताच पावसाची सर
बदलून जाते भावना

हे सारे होताना सूर्य मात्र लपून जातो ढगांच्या आड
कोणीच नाही करत तेव्हा त्याचे लाड

तो उभा असतो एका बापासारखा कोपऱ्यात
त्याच्याच निर्मितीचे तो पाहत असतो पडसाद

एकच इच्छा, त्याच्या ऊरातही दाटते
त्यालाही त्या पावसात भिजावेसे वाटते

म्हणूनच कदाचित तो कधी कधी
ढगामागून डोके वर काढतो आणि
कोसळणाऱ्या सरींना सोनेरी करून
त्याच्या पावसाला डोळे भरून पाहतो.

------ राहुल शिंदे.

भ्रष्टाचार चोहीकडे...!

(मूळ कविता - आनंदी आनंद गडे!)

संस्कारांचा विसर पडे,
भ्रष्टाचार पसरला चोहीकडे ।।

वरून खालपर्यंत पैसा फिरे,
पैशाशिवाय हलेनात कामाचे ढिगारे,
त्या अर्थाला अर्थ न उरला,
अनर्थच झाला चोहीकडे ।।

नोटांचे मोह सोनेरी हे,
सगळी व्यवस्था पोखरू पाहे,
खुलले चेहरे पैशाने,
वचन पूर्ततेची आश्वासने,
स्वप्न रंगले, भान हरपले
पैसा बोले - "कसा पसरलो चोहीकडे"...!!

------ सुखदा खोंबारे.

एकच प्रश्न !

लहानपणीचा भातुकलीचा खेळ, मैत्रिणींचा घोळका
स्वत:चं घर उभारायचा संस्कार कोरला गेला पक्का !!

नकळत उमगलेल्या घट्ट नात्यांच्या लडी,
आजी आजोबा अन आई बाबा
सगळेच तर होते या जगरहाटीत सुखी!!

एवढंच माहित होत हे नातं असतं कायमचं
जीवापाड जीव लावून सांभाळायचं !
ही शिदोरी घेऊन जोडीदाराच्या हातात दिला हात,
हाच विश्वास देत होता सात-समुद्रापारही साथ!!

मनात पक्की खुण गाठ बांधली होती
आपल्या बाळालाही द्यायची हीच बाळगुटी,
माणसं जपायची
हीच आयुष्याची सचोटी!!

अचानक एके दिवशी जवळच्या मैत्रिणीनं दिला
धक्का
पटतच नाही म्हणुन टाकून दिला हातचा एक्का!
एकावर एक असाच घडू लागला आसपास
मनात मात्र भीतीनं धड-धड वाढली फार!

कधी स्पेस, तर कधी पैसा
कधी करीयर तर कधी कोणी दुसराच भेटला जैसा !
माणसांचा संयम संपला कि एकमेकांवरचा विश्वास?
परदेशातच नाही तर माझ्या देशातही हेच घडत होतं
खास!!

आत्मभान आलंय आणि जगाची दारं झाली उघडी,
पण या सर्वांपुढे आतली मायाही होते कोरडी?
मन सुन्न होतं, अस्वस्थ वाटतं,
कसं स्वत:चच घर मोडताना बघू शकतं कोणी ?

जगाला मी नाही बदलू शकत, मी नाही एवढी मोठी
माझ्या घराभोवती कुंपण असावं, एवढंच मला महिती
!
मात्र मनात एकच प्रश्न राहून राहून येतो सारखा,
हा संस्कार माझ्या बाळापर्यंत पोहचवू कसा??

-- दिपाली देशपांडे

झापायण

(मूळ रचना - कुश लव रामायण गाती)

श्रीमान, अधिकारी भडकती
शासकीय झापायण गाती ||

रागीट मुद्रा, त्वेष भयानक,
जमदग्नीच ते, प्रशासनाचे,
कागद घेती, मेमो लिहीती,
धमकी ही, सी. आर. ची घालती || १ ||

ज्वालेपरी ते, नयन भासती,
कर्कश स्वर ते, कानी पडती,
तार सप्तकी, मधुनी चढती,
संगती, टेबलही बडवती || २ ||

झापन जेव्हा, येई समेवर,
त्या बाळांची, पाहुनि थरथर,
पारा उतरे, खाली झरझर,
सांत्वने, मेमोही फाडिती || ३ ||

क्षमायाचना बाळे करिती,
सुंदर पार्टी, होईल वदती,
सहकारी अन सेवक डोलती,
जिवण्या, त्यांच्या पाणावती || ४ ||

सोडुनि आसन, उठले साहेब
हात फिरविती, बाळ पाठीवर,
कु शासनाचा घडे महोत्सव,
परि तो, कोणा नच माहिती,
अवघे जण, कृपायण गाती || ५ ||

------ सुहास चौक

सूत्र

सूत्र रूपाने
सांगायचं झालं तर
एवढंच की,
जिवंत उमाळ्याचा
एकही झरा,
मुळांशी नसला तरीही,
सुन्नाट माळावरची बाभळ,
नुसती जिवंतच रहाते
असं नाही,
ती फुलारते सुद्धा ..!

माणसानेही असंच असावं...

-- बालाजी सुतार, अंबेजोगाई.

ज्याचा त्याचा पाऊस..

-- बालाजी सुतार

पाऊस अगदी निकडीला आल्यासारखा-

"आज तरी मेला उघडतो की नाही कुणास ठाऊक?
कपडे अगदी वाळेनासे झालेत, चार दिवसांपासून."
खिडकीबाहेर पाहत
रामभाऊ तलाठ्याची बायको वैतागवैतागून म्हणते.

"मायला, वाफसे व्हऊ देत न्हाई ह्यो बाबा,
आजूक चाराठ दिवस.."
धोंडू माळी खोपीतून शिवारभर नजर देत
बिडीचे लोट सोडतो.

"आर्यन, पावसात भिजू नकोस,
आत ये नि डोकं पूस पाहू आधी.."
कुलकर्णी मास्तरांची बायको पोरावर मंजुळ ओरडते.

"कुटल्या जल्माचा सूड घेतोय, सुडक्या.."
गुरवाची म्हातारी तोंडातल्या तोंडात शिव्या घालते.
सुरकुतलेल्या कातडीसोबतच
अंगावरची विरलेली लक्तरं सावरून घेत,
चुलीतल्या राखेत काटकी फिरवत बाईच्या जन्माचा धांडोळा घेते.

"पोराकडं बगा जरा, चार दिसापास्नं फणफणलंय,
डाक्टराला दावाया फायजी..किती सांगू ? कितींदा सांगू ?"
डोळे सुजलेली लव्हारीण नव-यापुढे तीनतीनदा काकुळती येते.

"मरू दे तिकडं, जाव दे, मायला, किरकिर जाईल जल्माची.."
जवळ कवडीसुद्धा नसलेला लव्हार बायकोला म्हणतो,
"ह्यो दावेदार असा दात धरून पडतोय, आठदी झालं..
भनभन क्येलीस लै तर बरगाड मोडून हातात दीन, आयघाल्ये.."

लव्हाराला बिडीची भयाण तलफ आलेली,
वाडी भिजल्या गाढवासारखी स्तब्ध निथळती, अन्,
पाऊस, गावठी सावकारासारखा, अगदीच वायद्यावर आलेला !

खाद्यरंग

लक्ष्य दिव्यांचे तोरण ल्याली
उटण्याचा स्पर्श सुगंधी
फराळाची लज्जत न्यारी
रंगावलीचा शालू भरजरी
आली आली दिवाळी आली
दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा

खुसखुस

-- भाग्यश्री सरदेसाई

जिन्नस:

एक वाटी खुसखुस
एक वाटी गरम पाणी
एक मध्यम टोमॅटो बारीक चिरून
एक मध्यम कांदा बारीक चिरून
एक हिरवी मिरची बारीक चिरून
दोन चमचे कोथिंबीर बारीक चिरून
दोन चमचे लिंबाचा रस
दोन चमचे फोडणीकरिता तेल
मोहरी, हिंग, अर्धा चमचा चाट मसाला
एक चमचा लाल तिखट
दोन चिमूट साखर व चवीनुसार मीठ

मार्गदर्शन:

एक वाटी गरम पाणी घेऊन ते खुसखुसवर ओतून चमच्याने ढवळून लागलीच झाकण ठेवावे. टोमॅटो, कांदा, हिरवी मिरची व कोथिंबीर बारीक चिरून घ्यावी. पाळीत तेल गरम करून नेहमीसारखी मोहरी व हिंगाची फोडणी करावी. हळद मात्र घालू नये. पंधरा मिनिटाने झाकण काढावे. खुसखुसचे दाणे चांगले फुगून आलेले दिसतील. आता त्यात साखर, मीठ व चिरलेला टोमॅटो, कांदा, मिरची व लिंबाचा रस घालून सगळे मिश्रण एकत्र करावे. त्यावर तयार केलेली फोडणी घालून पुन्हा सारखे करावे. थोडे तिखट हवे असल्यास वरून लाल मिरचीचे तिखट भुरभुरावे. वाढताना कोथिंबीर घालून वाढावे.

टीपा:

खुसखुस (Couscous) हे गव्हाचे असल्याने प्रकृतिलाही चांगले व गव्हाची प्रक्रिया केलेली (प्रोसेस्ड-सेमोलिना) भरड असल्याने जवळजवळ शिजलेलेच असते. खुसखुस गॅसवर शिजवायचे नाही. कोशिंबीर या सदरात मोडत असले तरी याने पोट भरते. आवडत असल्यास यात अर्धी वाटी गोड मक्याचे दाणे, मटाराचे दाणे वाफवून घालावेत. झटपट होणारे चवदार सॅलड.

अननस-स्ट्रॉबेरी-चॉकलेट सुफले

-- भाग्यश्री सरदेसाई

जिन्नस:

कूल व्हिप - ८ औंस (फॅट फ्री/लाईट/रेग्युलर जे आवडेल ते)
क्रीम चीज- ८ औंस (फॅट फ्री/लाइट/रेग्युलर जे आवडेल ते)
जेलोचे एक पाकीट-३ औंसाचे -अननस फ्लेवरचे (ज्या फळाचे सुफले करणार असू त्याच फ्लेवरचे घ्यावे)
एक मोठी वाटी भरून अननसाचे तुकडे (ज्या फळाचे सुफले करणार असू ते फळ - शक्यतो टीन मधले घ्यावे)
अक्रोड-बदामाचे तुकडे / चॉकलेट चिप्स अर्धी वाटी

मार्गदर्शन:

काचेच्या भांड्यात क्रीम चीज व कूल व्हिप घेऊन एकजीव करून घ्यावे. टीन मधली फळे वेगळी काढून ठेवावीत. उरलेला रस (सिरप) साधारण एक कप भरेल. कमी पडल्यास तितके पाणी मिसळून गरम करावे. (एक कपापेक्षा जास्त भरल्यास दुसऱ्या कपात काढून ठेवावे व थंड पाणी मिसळताना यातच भर घालून मिसळावे). किंचित बुडबुडे आले की लागलीच जेलो (जिलेटीन) टाकून संपूर्ण विरघळेपर्यंत ढवळावे. साधारण दोन मिनिटातच विरघळते. गॅसवरून उतरवून त्यात एक कप थंड पाणी घालून ढवळून कोमट (रूम टेंपरेचर) आले की क्रीम चीज व कूल व्हिपच्या मिश्रणात मिसळावे. वेगळी काढून ठेवलेली फळे त्यात मिसळून सहा तास फ्रीजमध्ये सेट होण्यास ठेवावे. वाढण्यापूर्वी वरून बदाम-आक्रोडचे तुकडे व ताज्या फळाने सजावट करावी. ताजे फळ नसल्यास टीन मधलेच वापरावे. तसे करावयाचे असल्यास मिश्रणात फळे मिसळण्यापूर्वी थोडी बाजूला काढून ठेवण्यास विसरू नये. वाढताना थंड वाढावे. लहान मुलांची बर्थ-डे पार्टी असो की मोठ्यांचे गेट-टू-गेदर असो, सगळ्यांना आवडेल असेच हे सुफले.

टीपा:

आपण जे फळ घेणार असू त्याच फ्लेवरचे जेलो घ्यावे. अननस असेल तर अननसाचे, चॉकलेट असेल तर चॉकलेटचे. आपल्याला जर साधे (प्लेन) जिलेटीन वापरायचे असेल तरीही चालू शकेल. कृतीत काहीच फरक नाही. ताजी फळेच व साधे जिलेटीन वापरणार असू, तर जमल्यास जिलेटीन तयार करताना त्या त्या फळाचा रस घ्यावा. यामुळे चव नक्कीच वाढते. सेट करण्यासाठी फ्रीजमध्ये किमान सहा तास ठेवणे गरजेचे आहे. घाई करून काढू नये. संत्री, अननस, स्ट्रॉबेरी, चॉकलेट, पीच, आंबा, इत्यादींचे जास्त चांगले लागते. सजावट करताना चॉकलेट सुफले केल्यास वरून चॉकलेट किसून भुरभुरावे व छोटे तुकडेही वापरावे. अतिशय आकर्षक दिसते. लहान मुलांना खूप आवडते. यात अक्रोड-बदाम घालू नयेत. पूर्णपणे फॅट फ्री बनवता येत असल्याने मनसोक्त खाता येईल. चवीत अजिबात फरक पडत नाही. हमखास यशस्वी, अजिबात न चुकणारे व वेळखाऊ नसलेले सुफले.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

किन्वाची खिचडी

-- अनिता देऊस्कर

भरपूर प्रोटीन्स, लोह आणि फायबर असलेला हा आरोग्यदायी Quinoa [KEEN-wah] ही खिचडी लागते अगदी साबुदाण्याच्या खिचडीसारखी, पण त्यात साबुदाण्यासारखी कार्बोहाइड्रेटस नाहीत.. उलट भरपूर पोषण आहेत. डायबेटीसमुळे ज्यांना साबुदाणा खिचडी खाता येत नाही त्यांच्यासाठीही ही उत्तम डिश आहे.

जिन्नस:

1 कप किन्वा (Cub Foods/ Naturally yours मध्ये उपलब्ध)

2 कप उकळते पाणी

½ tea-स्पून खमंग जीरा पावडर

4/1tea-स्पून अख्खे जीरे (फोडणीसाठी)

3 हिरव्या मिरच्या आणि ३/४ कप शेंगदाणे कुट.

1 Tb-स्पून तेल किंवा तूप

1 tea-स्पून साख़र
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1 tea स्पून लिंबाचा रस
1/4 कप बारीक चिरलेली कोथिंबीर

क्रमवार पाककृती:

कृती --- किन्वा शिजवण्याची

किन्वा धुवून घ्या, निथळत ठेवा. २ कप पाणी उकळवत ठेवा आणि त्यात १ कप किन्वा टाका. मिक्स करून घ्या आणि मंद आचेवर, झाकण ठेवून शिजत ठेवा. साधारण १० मिनिटात किन्वा शिजतो आणि फुलायला लागतो. त्यानंतर गॅस बंद करून, झाकण ठेवून किन्वाला सावकाश फुलू द्यात. ज्वारीसारखं टणक texture असलेला किन्वा मऊ होतो. २० मिनिटानी झाकण काढा आणि गार होउ द्यात. मधे मधे मोकळा करून घ्या. १ कप कच्चा किन्वा शिजून आणि फुलून २ कप होतो.

कृती खिचडीची:

गार झालेल्या अणि फुललेल्या किन्वा मधे मीठ, साखर, जीरा पावडर, दाण्या-मिर्चीचं कुट टाकून मिक्स करून घ्या. किन्वाला, तिळासारखा एक मंद वास असतो जो खंमग भाजून केलेल्या जिरेपूडामुळे mask होतो. एका जाड बुडाच्या पातेल्यात तेल/तुपात जिरे घालून फोडणी करा त्यावर .तयार केलेलं किन्वाचं मिश्रण घालून परतून घ्या. झाकण ठेवून दणदणीत वाफ येउ द्यात. लिंबाचा रस घाला, परतून घ्या. अजून एक वाफ येउ द्यात. खोबरं, कोथिंबीर घालून मिक्स करून घ्या.

वाढणी/प्रमाण:

४-५ पाच माणसांना पुरते.

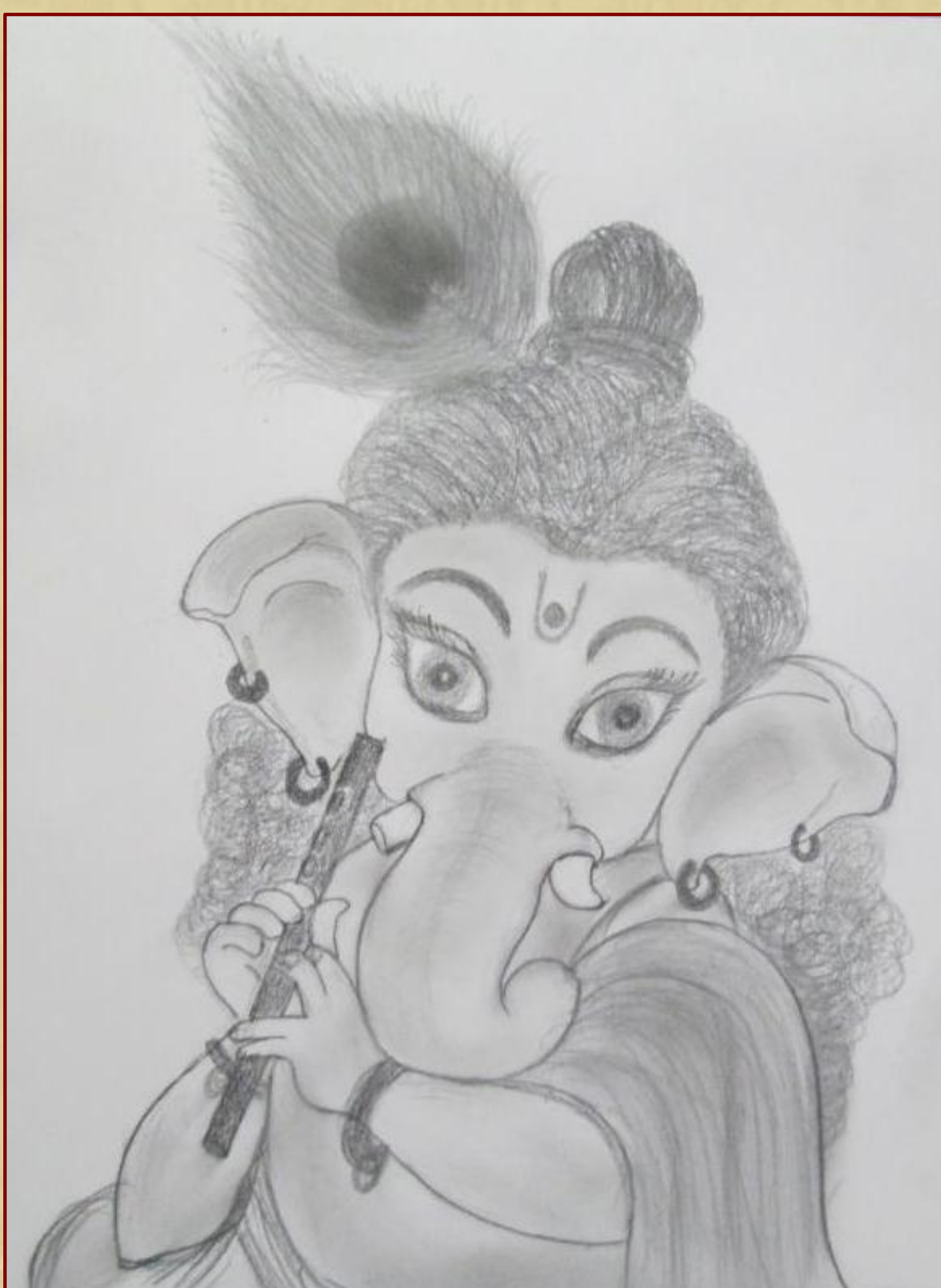
अधिक टिपा:

किन्वा अमेरिकेच्या बाहेर कुठे मिळतो हे माहिती नाही, पण हा whole grain अमेरिकेत खूप पॉप्युलर होतो आहे. भरपूर प्रोटिन्स असलेला किन्वा खूप भारतीय पदार्थात पर्याय म्हणून वापरू शकतो. उदा. उपमा, सांजा, पुलाव..

हस्तरंग

गणपती बाप्पा मोरया !!!!!!!!!!!!!

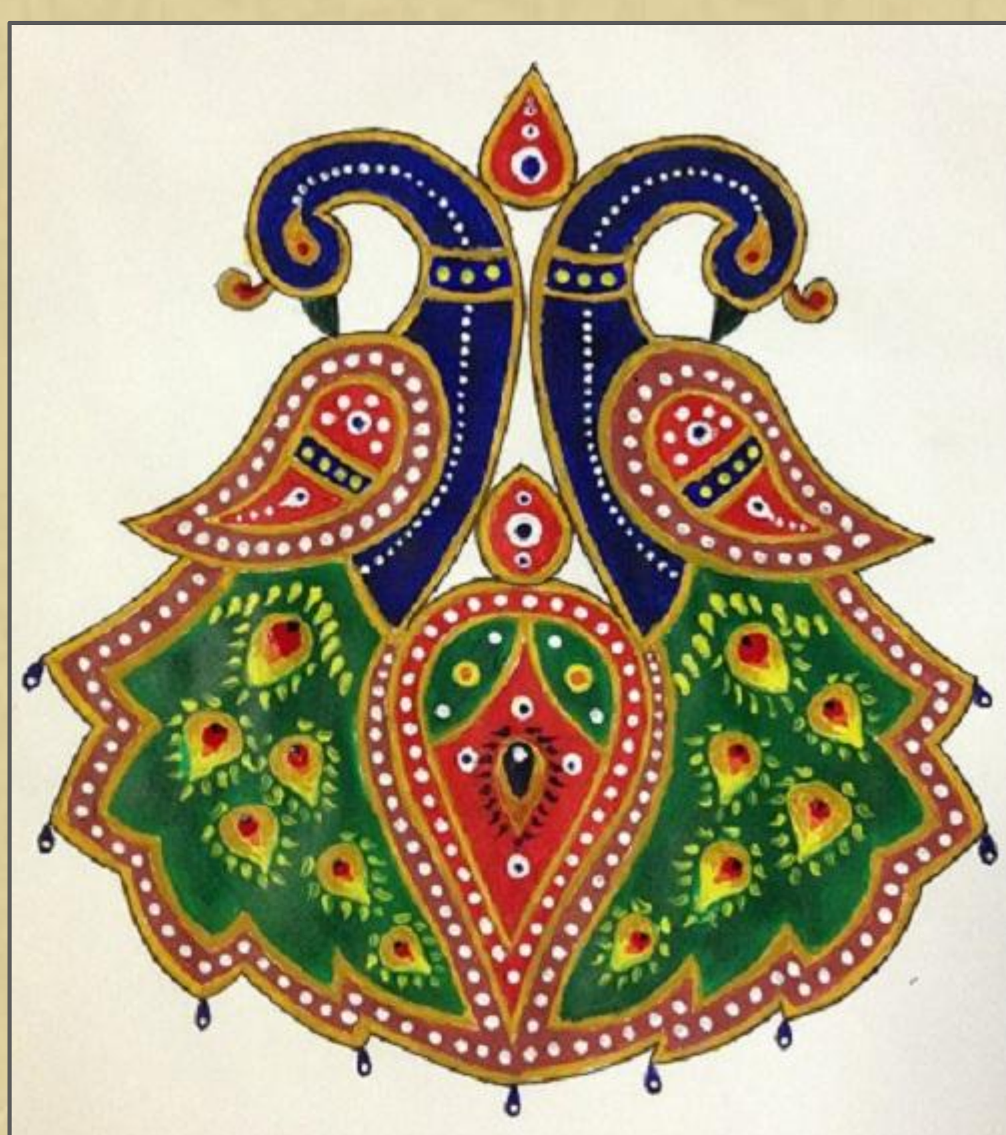
------- पल्लवी निकम



मधुबनी चित्रशैली

-- पल्लवी निकम

भारतात चित्रकलेमध्ये कमालीची विविधता आढळते आणि प्रत्येक राज्याची ओळख त्याच्या कलासंस्कृतीने इतरांना होते. बिहारची मधुबनी चित्रशैली, महाराष्ट्रातील वारली चित्रकला, राजस्थानची शिल्पकला, मैसूर चित्रकला, राजपूत चित्रकला, तंजौर चित्रकला आणि मुगल चित्रकला, इत्यादींना भारतात आणि परदेशात मोठ्या प्रमाणावर मागणी आहे.



वरील चित्र हे मधुबनी चित्रशैलीचाच एक प्रकार आहे. हि चित्रकला बिहारच्या दरभंगा, मधुबनी आणि

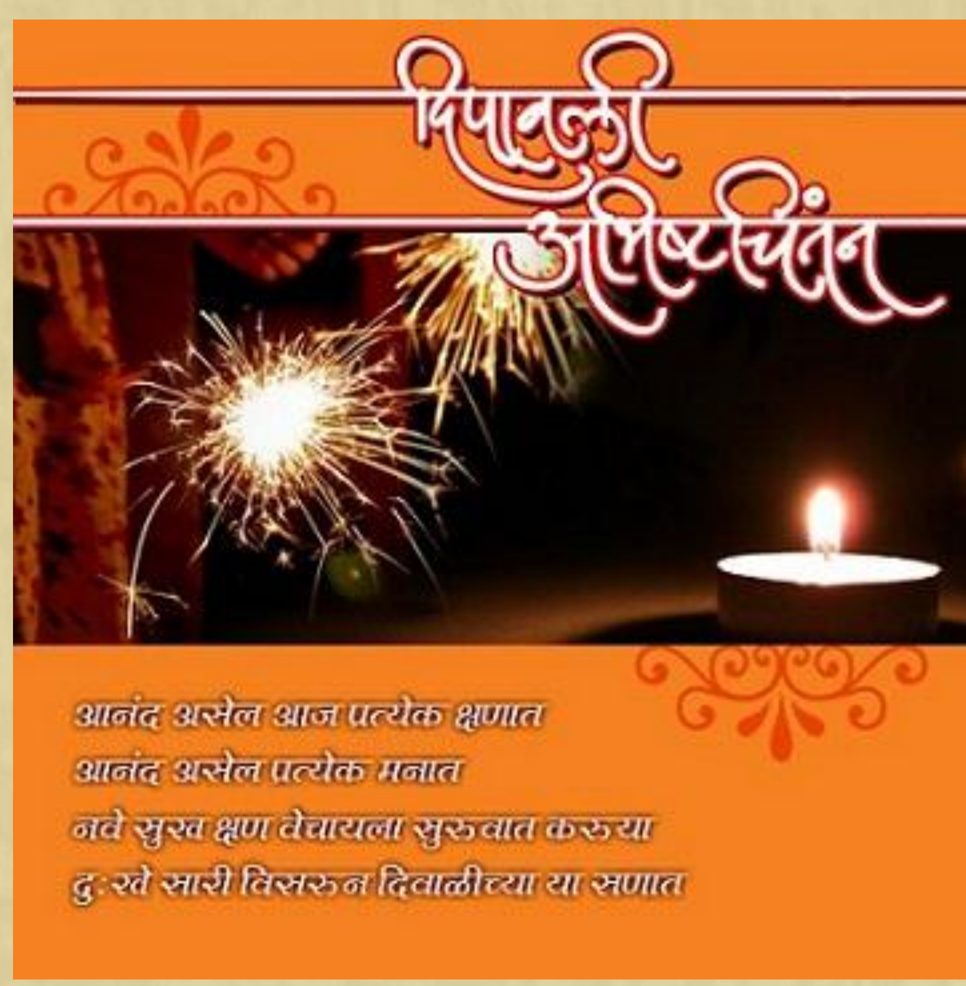
नेपाळच्या काही क्षेत्रांमध्ये प्रमुख चित्रकला मानली जाते. या कलेला "रामयुगीन कला" असेही संबोधले जाते, कारण सीतेचे पिता राजा जनक यांनी राम आणि सीतेच्या विवाहावेळी कलाकारांकडून हि चित्र काढून दरबार सजवून घेतला होता. या विख्यात चित्रशैलीमध्ये हिंदू देवी देवता - काली, दुर्गा, लक्ष्मी, गणेश, राधा-कृष्ण, राम-सीता विवाह, रामायण, महाभारत, प्राकृतिक निसर्ग - सुर्य, चंद्र, वृक्ष, पशु, पक्षी आदींचा समावेश होतो. पूर्वी हि चित्र सणासुदीच्या दिवशी रांगोळी म्हणून काढली जात होती. आजकाल हि चित्र हँडमेड पेपर, कॅनवास, संगमरवर आणि भिंतीवर काढली जातात. हि चित्र घरात असणे शुभ मानले जाते.

आजच्या युगात या कलेला मोठ्या प्रमाणावर महत्त्व प्राप्त झाले आहे पण शेकडो वर्षांची कला टिकवून ठेवणारे कलावंत, कारागीर मात्र आजही सामाजिक व आर्थिक उपेक्षेचे जीवन जगत आहेत ही दुर्दैवाची बाब आहे. यासाठी भारतात केंद्र आणि राज्य सरकारतर्फे अशा कलांना प्राधान्य व रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी थेट प्रदर्शन आणि विक्रीच्या योजना राबविल्या जात आहेत.

-------- मीनल लिमये

|| सर्वमंगलमांगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ||
|| शरण्ये त्र्यंबके गौरी नारायणी नमोस्तुते ||

निसर्गरंग



दिपावली
अभिष्टचिंतन
आनंद असेल आज प्रत्येक क्षणात
आनंद असेल प्रत्येक मनात
नवे सुख क्षण वेचायला सुरुवात करुया
दु:खे सारी विसरुन दिवाळीच्या या सणात

छंद फोटोग्राफीचा...

-- वंदना बाजीकर

कॅमे-याच्या लेन्स मागे उभं राहून मला जे जग दिसलं ते शब्दात मांडण्याचा हा प्रयत्न ..!
निसर्गाशी माझी पहिली ओळख करून दिली माझ्या बाबांनी. सिंहगड, लोणावळा, खंडाळा इथे हौसेनी अनेकदा ते ट्रेकिंगला घेऊन जात असत. अमेरिकेत आल्यावर इथल्या निसर्गाने अक्षरशः भुरळच घातली. निसर्गाचे हे रूप कॅमे-यात बंदिस्त करावे असे तीव्रतेने वाटू लागले. यातूनच सुरु झाला माझा "छंद फोटोग्राफीचा"...!!
या छंदाने मला निसर्गाची अनेक विस्मयकारी रूपे दाखवली. त्या विविध रूपानी मला आनंद दिला, थक्क केलं, मन:शांती दिली.. इतकंच काय, पण काही क्षण असे ही आले की अतीव आनंद आणि समाधानाने भरून गेलेलं माझं मन म्हणालं या क्षणी मृत्यु आला तरी मी तयार आहे.. या आयुष्याकडे आता माझं काही मागणे नाही. अर्थात हे सगळे क्षण माझ्या वाटयाला सहजासहजी नाही आले, तन मन धन ओतून मी या छंदाचा पाठपुरावा केला.
२००५ मध्ये या "यात्रेची" सुरुवात झाली. Nikon D70s ही माझी पहिली खरेदी. तब्बल $1500 खर्च करून ebay वरून कॅमेरा तर घेतला, पण कॅमे-यातून काही पहाण्यापेक्षा फक्त कॅमे-याकडेच पहात २-३ महिने गेले.. कारण मनात भीती आपल्याला नीट वापरता येईल ना का एवढी महागाची वस्तू आपण बिघडवून टाकणार?? सगळे फिचर्स समजत नव्हते, काही सुचत नव्हतं.. त्याचवेळी Heartland Community College मधल्या Know your Camera या कोर्सची माहिति समजली.. तात्काळ join केला आणि ...हुश्श...मला सगळे फिचर्स समजले.. मग काय... दिसेल त्याचे फोटो काढणं सुरू झालं. प्रगती होत गेली आणि मग २००७ मध्ये Nikon D80 घेतला. New York Institute of Photography या संस्थेचा online course केला. माझा सध्याचा कॅमेरा आहे Nikon D800.
जाता जाता एक टीप --- कॅमेरा घेताना कंपनी कडे तुम्ही रजिस्टर केले असेल तर upgrade करताना जुन्या कॅमे-याचे कंपनीकडून ब-यापैकी पैसे मिळू शकतात. नंतर हळूहळू मी Professional Photographers नि आयोजित केलेली workshops join केली. त्यांनी आयोजित केलेले ट्रेक्स, सहली, शिबीरे यात माझा सराव होत राहिला. या सगळ्या वाटचालीमध्ये मी आणखीही बरंच काही शिकले, वेगवेगळे आनंददायी अनुभव आले.
निसर्ग हा मोठ्ठा गुरु भेटला. त्यातला एक महत्वाचा धडा म्हणजे निसर्गाशी आपल्यालाच जुळवून घ्यावे लागते.. निसर्ग कधी त्याचे नियम, वेळापत्रक बदलत नाही.
सूर्योदयाचा फोटो काढायचा तर त्या विशिष्ट जागेला तुम्ही योग्य वेळीच असायला हवे Indian Standard Time ने गेलात तर... संधी हुकली..!
निसर्गाचं अफाट आणि अचाट सौंदर्य जगातल्या कुठल्याही कॅमे-याला किंवा फोटोग्राफरला १०० टक्के पकडता येतच नाही या मर्यादेची जाणीवही होते आणि त्या निसर्गापुढे नकळत आपण नतमस्तक होतो.

संगीताप्रमाणेच भाषाभाषांमधील बंधने तोडून वैश्विक पातळीवर लोकसंवाद साधणारा हा कलाप्रकार आहे. त्यामुळे आज या छंदाशी निगडीत असलेल्या जगभरच्या विविध भाषिकांशी माझा संवाद असतो. आम्ही फोटोच्या भाषेत बोलतो. एकमेकांच्या फोटोचे परीक्षण करतो. नवीन नवीन शिकत राहतो.

फोटोग्राफी हे सायन्स आहे, टेक्निक आहे आणि कला आहे. या तीनही गोष्टी जेंव्हा तुम्ही आत्मसात करता आणि खूप सराव करता तेंव्हाच तुमचा फोटो परिपूर्ण असतो. गंमत म्हणजे सायन्स आणि टेक्निक एकच असले तरी प्रत्येकाचा दृष्टीकोन वेगळा असतो. त्यामुळे वेगवेगळ्या फोटोग्राफर्सनी एकाच ठिकाणाचा एकाच वेळी काढलेला फोटो वेगवेगळ्या छटा दाखवतो इथे दिसते त्याची “कला”...
निसर्गाशी जवळीक साधणा-या या माझ्या छंदाने मला जगभर हिंडायची ऊर्मी दिली, ऊर्जा दिली आणि निसर्गाकडे पहाण्याची एक नवीन “दृष्टी” दिली.

Blue hours - El Capitan. There is no filter or any color adjustment done here. This photo is taken at 5:00AM when storms were passing through valley - Yosemite National Park.

Dusk light, Half dome at Leidig Meadow - Yosemite National Park.

St. Mary Lake - Storms gathering over lake - Glacier National Park.

This is Old Homestead Barn at sunrise. As the orange, red colors start popping in the sky, you'll see the tassles of wheat backlit, and gives that glow. - Palouse, WA.

St. Mary Lake sunrise... Glacier National Park.

Black Feet Indian Reserve. Reaching towards light. - Glacier National Park.

काही क्षण.. कॅमेऱ्यात टिपलेले..!

------- सुखदा खोंबारे

------- मनिष लिमये

हास्यरंग

सकाळ दैनिकातून आपणा सर्वांच्या भेटीस येणारा आणि सर्वांचाच लाडका खोडकर मुलगा म्हणजे चिंटू!! २१ नोव्हेंबर, १९९१ मध्ये चिंटू प्रथम आपल्या भेटीस आला. तेव्हापासून तब्बल २२ वर्षे नित्यनेमाने तो आपल्याला हसवतो आहे. याच चिंटूचे एका निर्माते जनक श्री.प्रभाकर वाडेकर आता आपल्यात नाहीत.. त्यांच्या स्मरणार्थ….

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

कोट्याधिश पु.लं. ----

- पु.लं.च्या हजरजबाबीपणाच्या अनंत कथा बिरबलाच्या गोष्टीप्रमाणे सांगितल्या जातात. आनंदवनातल्या ग्रामभोजनाच्या थाटात चाललेल्या एका भोजन समारंभात विविध क्षेत्रातली मातब्बर मंडळी सहभागी झाली होती. समोरच्या पंगतीत 'किर्लोस्कर' मासिकाचे संपादक मुकंदराव किर्लोस्कर बसलेले होते. मधुनच ते उठले व तो सुखसोहळा आपल्या कॅमे-यात बंद करण्याच्या कामात लागले. परत येऊन पाहतात, तर ह्यांचं पान गेलेलं...
  ह्यांची शोधक नजर पाहताच पु.ल. लगेच उद्गारले, "मुकुंदराव, इथं संपादकीय पान नाहीये."

- एकदा एक भोजन समारंभात पु.लं.च्या एका बाजुला श्री.ना.ग.गोरे आणि दुस-या बाजुला श्री.भुजंगराव कुलकर्णी बसले होते. पु.लं. म्हणाले, "आफतच आहे. एकिकडे नाग आहे, तर दुसरीकडे भुजंग..." ☺☺
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

- एकदा पु.लं. प्रवासात असताना त्यांना कोणीतरी भेटला, तो त्यांचा चाहता होता. तो म्हणाला की माझी फक्त दोन व्यक्तींवर श्रद्धा आहे, एक ज्ञानेश्वर आणि दुसरे तुम्ही. माझ्या खोलीत मी ज्ञानेश्वरांच्या फोटोसमोर तुमचाही फोटो ठेवलाय. ते ऐकून पु.लं. म्हणाले, "अहो, असं काही करु नका.. नाहीतर लोक विचारतील, ज्ञानेश्वरांनी ज्याच्याकडुन वेद म्हणुन घेतले, तो रेडा हाच का म्हणुन..?"

- एकदा पु.लं. एका खेड्यात उतरले होते. तिकडच्या शाळेच्या प्रिन्सिपलनी त्यांना शाळेत बोलावून त्यांचा सत्कार केला. पु.लं.नी दिलेल्या खुर्चीवर बसताच त्या खुर्चीचा हात मोडला. सगळी पोरं खो-खो हसायला लागली. ओशाळलेले प्रिन्सिपल पु.लं.ना म्हणाले, "माफ करा हं.. पण हजारवेळा सांगुनही इकडच्या सुतारांकडून नीट कामच होत नाही."
  पु.लं मिश्किलपणे म्हणाले, "अहो करवत (!) नसेल.."

- गप्पांच्या ओघात पु.लं. एकदा म्हणाले, “मामा या नावाची गंमतच आहे. त्याला शकुनी म्हणावं, तरी पंचाईत आणि अपशकुनी म्हणावं तरी पंचाईत”..!

- पु. ल. देशपांडे व मी आकाशवाणीवर एकत्र काम करत होतो. तेव्हा करारपद्धत असल्याने पगारात करार संपेपर्यंत वाढ होत नसे. एकदा आकाशवाणीच्या 27 केंद्रांचे प्रमुख संचालक आले होते. पु.लं.कडे पाहून ते म्हणाले, "देशपांडे, तुमचे पोट खूप वाढले आहे.' त्यावर पुलंनी तत्परतेने उत्तर दिले, "धिस इज द ओन्ली इन्क्रीमेंट आय ॲम गेटिंग......"

- पु.लं.च्या 'सुंदर मी होणार!' या नाटकावर आधारित असलेला 'आज और कल' हा हिंदी चित्रपट यशस्वी झाला नाही. त्याबद्दल बोलताना पु.लं. म्हणाले, “चित्रपट त्याच्या नावाप्रमाणंच चालला... ‘आज और कल’...!

- हौसेसाठी प्रवास करणा-या टूरिस्टला मराठीत काय म्हणावं, असा प्रश्न पु.लं.ना कुणीतरी विचारला. त्यावर पटकन पु.लं. म्हणाले, “त्यात काय... ‘सफरचंद’ म्हणावं.”
  मराठी प्रतिशब्दांच्या बाबतीत असंच एकदा बोलणं चाललं असताना पु.लं.नी विचारलं, “एअरहोस्टेसला आपण 'हवाई सुंदरी' म्हणतो, तर नर्सला 'दवाई सुंदरी' का म्हणू नये? आणि वाढणा-याला आपण जर 'वाढपी' म्हणतो, तर वैमानिकाला 'उडपी' का म्हणू नये?'..

- आपल्या पत्नीच्या सतत उपदेश करण्याच्या तथाकथित सवयीमुळे पु.ल. एकदा सुनीताबाईंना म्हणाले, "या घरात मी तेवढा देशपांडे आहे. तू ‘उपदेशपांडे’ आहेस."

- एकदा पु. लं.चे पाय खुप सुजले होते. तेव्हा आपल्या सुजलेल्या पायांकडे बघत ते म्हणाले, “आता मला कळले... पायांना पाव का म्हणतात ते..!"

क्रीडारंग

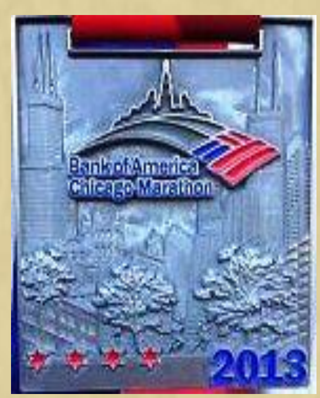
Marathon Magic --

यंदा Marathon मध्ये मराठी झेंडा डौलाने झळकला ..!
Chicago Marathon-2013 शिरीष राणे, सुशील दुर्वास, निलेश जावळकर, सुरेश मालन आणि विक्रम करंदीकर यांनी तर Springfield Marathon-2013 विराज राऊळ यांनी यशस्वीपणे पूर्ण केली. मंडळातर्फे सर्वांचे हार्दिक अभिनंदन...!
Marathon बद्दल आपले अनुभव सांगतायत शिरीष राणे, निलेश जावळकर आणि अनुजा दुर्वास.
मराठी मातीतली मराठमोळी कहाणी जर English मध्ये सांगितली तर ती उपरी वाटेल, मनाला भिडणार नाही. तसंच Chicago Marathon या Global Event चे वर्णन मराठीपेक्षा English मध्ये जास्त भावेल. पु.लं. नीच म्हटलंय ना, "आमच्या हिच्या हातच्या थालीपीठाची सर कश्शाकश्शाला नाही"... हे वाक्य इंग्रजीत लिहा बघू, जमणारच नाय ..!
म्हणूनच मंडळी हे लेख इंग्लिश मध्ये... त्यांच्याच शब्दांत....

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

My Marathon Story!!

-- Shirish Rane



"There are only three winners: The one who competes with himself, the one who crosses the finish line first, and the one who finishes the race."-
Sri Chinmoy, The Outer Running And The Inner Running.

The Beginning

It all started in 2009 when I first registered for the 'Dream Run (6 Kms)' in Mumbai Marathon along with my colleagues in TCS. My preparation began in our office gym. On the race day, when we all reached the event venue we were disappointed, as we could not run due to heavy rush and crowd. Our three months practice in the gym did not prepare us for this and we realized that this so-called 'Dream Run' is only for entertainment and social parade. With so much heart and hard work I did not want it to go waste and so I decided that I will participate in Half Marathon following year! As decided I ran this half Marathon for three consecutive years. I finished the race with flying colors and achieved the position of top finisher amongst my colleagues who participated for all those three years. My results were self- motivating. My finishing data per year was improving. In 2010 – 2.35Hrs, in 2011 -2.28hrs & in 2012 I ran the half marathon in 2.23Hrs.

The New Horizon
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

In mid 2012 I was transferred to USA. I landed in the land of world's one of the most prestigious Marathon - *The Chicago Marathon*. It is one of the six world marathon majors I am staying in a twin city of Bloomington Normal about 150 miles from Chicago, IL. The very thought of this place made me think of taking up this new challenge of running the race but I missed the registration date. My good Luck followed and I came to the knowledge that TCS (Tata Consultancy Services Ltd) is the one of the sponsors for this marathon. Then began the effort, I wrote to our HR about my interest in participating Chicago marathon they reverted back by asking me to register for the race in last week of July -2013 to participate in October 2013. They also confirmed that the company will take care of costs involved in Marathon registration and further logistics. I was relieved. I extend my heartfelt thanks to TCS.

With all things falling in place it was now the time to start working hard on the training. I gathered information on marathon training schedule from the Chicago marathon official site. This guide to the training is for 18 weeks. As I had enrolled late I missed on the first nine weeks. But I still stuck to the actual schedule trusting my instincts. I followed the training schedule as much as possible by running in gym or on road/trails *after office*. I am mentioning the 'after office' time with more stress, as I would like to let you all know that waking up early was too challenging for me!! Weekend was mainly for the long run on the trails. Thanks to co runners like Sushil Durwas for providing the information on the Tipton Park trail, Bloomington,IL.

As this was my debut in running full marathon I was wondering on how much time to target for the finish line. Being into IT, I applied the IT logic and did the math by doubling my last year's half marathon time i.e. 2.23 hours and added 15 minutes here and there to sum up to 5 hours. And finally the target was set to complete it in about 5 hours, preferably below the targeted time.

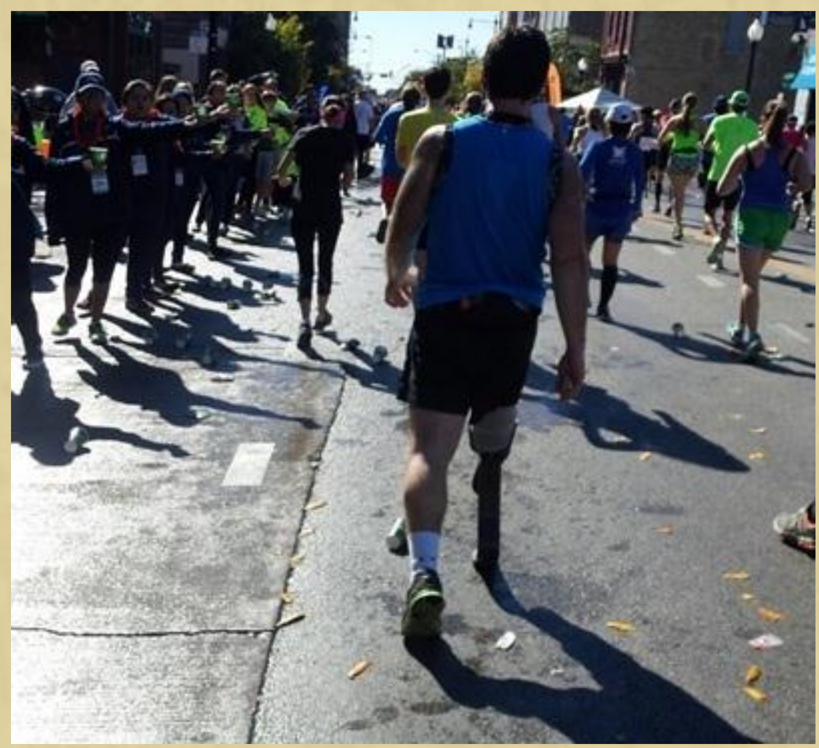
After the initial training for first couple of weeks, I realized that along with training, nutrition and running gears are equally important. That made me hunt for information on it and I started following the *runnersworld.com* forum. I started the intake of carbohydrate and protein rich diet and supplementing it with the energy drinks during my run. With diet in place, I was now helping myself with a new pair of running shoes 'Pure Condense II' from the brand Brooks. All these things helped me to do well in my practice sessions. Apart from this I started posting my running results on social networking sites like Facebook, the reason behind posting it was to create an imposed pressure so that I won't quit!!! My friends and family both here and back home also commented on the display, this helped me by motivating to keep practicing!!! As I had started late for practice I had to run ahead of clock to reach my goal. And so I started biking (cycling) to and from office every day to build my endurance. Things were not smooth even after this, I had to miss two weeks practice one, during the Indian festive season of Ganesh Chaturthi and other due to severe cold. I had to now put all my efforts in the training with the remaining time in hand before the actual race. It was not at all easy as I did my 13.1 miles in 2.20 hours and the following week, on Saturday the 27^{th} September, when I wanted to run the 20 miles I was jacked up at 17 miles in 3.40 hours due to very harsh sunny weather. This I achieved when I started as early as 7:20 AM and got exhausted in few hours. But the two key outcomes of this session are firstly, I now knew that I could run for 3.40 hours and secondly, my acknowledgement on the importance of fueling the body and remaining hydrated during the long run. I did not quit… I still had the energy left to run more miles but in a slower pace. I took

this in positive frame of mind. With all this I affirmed that now both my body and mind are set for the big race.

On The Race Day

I along with my co-runners and family reached a day early to the big and the old city. This was mainly to get ready for the next day. We had to get our individuals checked in booths made by the event management. I breathed the fresh air and filled my eyes with the crowd assembling for the next day race.

And finally the moment came!!! I was all excited and overwhelmed to see the large number of runners from different parts of world. I could see that everybody around me was eager to start. After the American national anthem and tribute to the *Boston Marathon* bomb victims the race started at 7:30AM!! I crossed start line at 7:40AM. The excitement of doing this for the first time brought in a different kind of energy in me which made me start with the right pace. I completed the first 10K in 1.03 hour and 20k in 2.06 hours, half marathon in 2.14 hours.



While keeping a tap on the timings I was satisfied with my half marathon time which further assured me that I can surely finish it in less than 5 hours (my estimated Time). I continued with the same pace till 30K. When I slowed down after this and was crossing the 32K mark I came across one runner and I was stunned!!! I saw the runner was running with one prosthetic carbon leg (artificial leg). It reminded me of something I had emotionally treasured during my half Marathons back home in Mumbai. In 2012, when I had crossed the Peddar Road (the toughest phase of the Mumbai marathon) I saw a man was running with one prosthetic carbon leg (artificial leg) that image then, was inspiration for me to keep running and now this man. Was it destiny's game or God's Push to see this man, and to get charged again with new energy to reach the finish line? I salute to both these incredible human beings and also acknowledging their share of inspiring me to finish the races, then and now. Their courage became my strength.

I need to also mention that on the entire marathon route the crowd was very enthusiastic. The crowd was free from all age bars, gender biases, country divisions etc. They transferred their energies to all the runners passing by them. Some of them were cheering to their loved one, some of them were cheering for the runners from their country by waving their country flags.

There were banners and hoarding all with inspirational messages. In all this my eyes were searching for our Indian flag but couldn't find one till the end. I was little disappointed. The volunteers on every few miles were working very hard. Three cheers to them as well.. They were providing water, energy drinks and fuel gels to the runners and same time few of them were clearing the thrown glasses from road so that the garbage should not become hurdles for other runners.
With all this capturing in my eyes and storing it in my heart I crossed the line which said FINISH and here I am with my dream fulfilled, wiping my own tears, filling overjoyed that I have run the entire Marathon and have beaten my own estimated timing, I finished in 04.43.57 hours!!
I have done it!! Yes, I have done it!!
And so as Sri Chinmoy, said - At the end every finisher is winner so I am.
Before I complete this article on my achievement I would like to thanks my parents, Sejal (wife) and Yash (son) whose contribution towards this is more applaudable than mine. I would have never been able to concentrate on my regimes without Sejal's loving, caring and understanding mindset, Yash's motivational voice recording and my parent's blessings which helped me to sail through this entire event.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

My Journey to 26 Miles…!

--- Nilesh Jawalkar

Two years back I was not even aware of the concept of marathon. I never imagined that anybody could run for such a long time and such a long distance. It all started when in a team meeting one of my office friend told that his hobby was running half marathons i.e. 13 miles. I was stunned after hearing that number 13 miles, 21 kilometers. My reaction was "Really, are you kidding?" My friend replied me, "You can also do that with proper training." I immediately purchased a running shoe and started running 1-2 miles. At that time, 1 mile was way too difficult. But, I liked to spend my time in nature so I started loving running. It was the only time my brain did not think of anything.

I felt in love with listening songs and running around the lake. My miles went on increasing and I started chasing bigger goals. One day, I decided to run 6 miles and after that run I felt like nothing would make me happier and peaceful than this. One of the documentary which inspired me most was "The spirit of Marathon" wherein two women start training for Chicago Marathon and how they complete their first marathon. I had signed up for Chicago Half Marathon which was in May 2011. I was little bit nervous of the 13 miles so I planned to run 13 miles a month before the race. I ran alone and I was able to finish it and felt very confident.

This was the first time I was going to Chicago with my friends for running. After that sleepless night, we went to the race start point to join 5000 runners. My first half marathon was in a brutal weather conditions including cold and rains. It was a big struggle, but when I completed the race I felt like I am in heaven. Crossing the finish line gives you a strong feeling which runners call as runners high. It was the first time I felt so proud of myself. I was happy to be among those 5000 fit people capable of running a half marathon.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Thereafter, running became my hobby and my daily exercise. My new goal in 2012 was running a full marathon which was the most challenging thing I ever faced in my life. I still wonder how this much of physical hard work can make me feel happy. If I had not enjoyed running I would have never continued it. I could not run above 13 miles which is a prerequisite for marathon. I attempted to run 20 mile three time but could not do it and ended up with my heel injury. I took a month off and went for Chicago Marathon in 2012 even though I was undertrained. I was not sure whether I could do it and the only thing I kept telling myself was "I have to enjoy this race." I enjoyed each and every part of the race and completed my first marathon. This was not possible without my wife's support and she helped me a lot in cross training by taking me through hours of shopping cum walking.:) Running a marathon is not only a physical challenge but also a mental challenge. You need to have a stubborn mind and never say "never".

After 2 years of running, today I feel like I can do anything in my life. Running has gifted me a healthy life and a joyful way to enjoy the nature’s beauty. I have lots of friends who inspire me by their achievements and many of my friends have been inspired from me and have ran marathons. The journey towards fitness goes on and I wish I can run in every part of the world.
You don’t need to be great to start, you need to start to be Great..!

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Chicago Marathon 2013

--- Anuja Durwas

It’s been not just a journey of 26.2 miles for us, but has been a longer one than that.

It all started in Feb 2013, when Sushil registered for the Chicago Marathon. He was excited to participate. I believed it was going to be a huge distance, but never estimated it could be so long.

We were in the process of sinking the very thought that Sushil would run the marathon and we got the devastating news of Boston Marathon Bombing on April 15th. For me it came like a shock! I could not imagine the trauma families could go through if they had to face such a gruesome plot at the finish line. Instead of being joyous it turned to be the most disasterous one. I could not remove these thoughts from my mind while Rujuta and I were waiting for Sushil to reunite after 5 hours of long odessey.
I salute to all the Boston Marathon runners and their families for standing together and to the runners who ran at Chicago Marathon on October 13th again.

Sushil was training himself for almost 6 months, following the running schedule meticulously even during our summer long trips. I was seeing him getting closer to his goal. He was eating healthy daily. But as a dietitian, it was a task for me to provide him required nutrients especially protein, as he is a vegetarian. It also proves you need not have to change to be a non- vegetarian to train & finish your marathon. A well- balanced diet works best to maintain your running fitness. Carbohydrate loading before the race is essential. Plenty of liquids especially water intake and electrolytes plays a pivotal role to maintain the pre and post hydration status.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Pre- Race Day- Oct 12th
We reached McCormick Convention Center for packet pick-up and visited the Health & Fitness Expo. It was good to see all the enthusiastic runners & families mingle. There were various vendors advertizing their products and organizations putting race sign-ups. The most exciting spot was "The Wall Sigining".The runners got a celebrity status signing on the huge wall at the Nike & Bank of America booths.They wrote unique messages. Soon the walls was flooded with words and signatures. The Walls of 2013 stood like the monuments of pride!

Race Day- Oct 13th
Yes, it was the Big day today. The downtown streets were blocked from 1am to 6 pm for the race. Sushil started early from the hotel room to be at the start line on Grant Park. We had planned to meet Sushil on his track on the street intersections near our hotel. The Wheelchair race is the first one to start thats for the runners with disabilities.Followed by the Ellite runners. As the race started I could see the helicpoters twirling in the sky from my hotel room. I could hear the crowd getting on the streets to find the best spot to view the race. Rujuta & me rushed down and were just in time to see the ellite runners. They were fantastic. Their feet bearly touched the ground. I could not believe my eyes to see the following huge numbers of strong runners. They looked like a " Live Energy Flow ".They were more than 45000 in number.

We made cheering posters for Sushil and painted our T-shirts to keep the spirit high !
We were eagerly waiting for Sushil.It was exciting to find him out of the crwd and cheer aloud !!
As a spectator I got an opportunity to observe and enjoy a lots of tings during the race.
It a very well managed event with provision of prompt medical help whenever needed. The contact numbers are mentioned on the runners bib's to notify their dear ones in case of emergency.

I came across a blind man running with his guide. There were runners with prosthetic legs and disabilities too. Hats off to their spirit and determination to particpate and and finish the big race. I saw a family - mom, dad & teenage son running together as a family bond. Additionally there were elderly people in their 80s who ran with the same spirit. There was a woman runner who yelled, " Its my Birthday today !". All the crowd wished her all at once in one voice. It was fun !
Rujuta & me were waiting along the streets cheering for other runners too. We gave High 5's to the runners.It was a wonderful feeling to get smiles on their faces. In turn the runners thanked us for cheering. We felt we were connecting with strangers and spreading the positive energy !
People held variety of posters, banners,photos, and slogans to cheers the runners. Some were funny, witty and inspirational. Like...
~ Run like you are racing the wind !
~ You can do it !
~ Nothing is impossible !
~ Don't stop, Believe it !
~ You have come long way, don't give up !
~ 500 miles of training cannot go waste !
~ Chicago Runs For Boston !
and many more...

The runner tracking system was facilitated by TCS and Bank of America to help the families know their runner's progress. I was getting online updates about Sushil's run. So we were virtually connected. Sushil had been running steadily and maintained his pace and was close to finish. While we were waiting at the

family reunite area, I got the update that Sushil finished his race successfully. It was the most astonishing moment for us ! It was time to celebrate.
Its a huge acheivement after the dedicated efforts while getting trained and the now it was time to enjoy the bliss ! It had been a memorable day for us.

Chicago marathon is one of the most prestigious world marathons, where runners from 11 countries participated. It was started since 1977 and has been always a popular one.
Thanks to Sushil for participating and giving us the opportunity to experience it.

Hope you all enjoyed reading my attempt to narrate you the marathon experience as an observer. Yes, it was much more beyond words.

Marathon running is believing in yourself, a discipline to follow the schedule and streching your limit to achieve the goal.

The difference between " TRY " and TRIUMPH !" is a just little "..Umph !

ब्लुमिंग्टनचे क्रिकेट विश्व!!

-- अमित मनोहर

क्रिकेट! तसं पाहायला गेले तर ब्रिटीशांचा खेळ, पण ज्याप्रमाणे विविध प्रकारच्या संस्कृती आणि लोक या भूमीत कायमचे रुजले..अगदी तसाच ब्रिटिशांनी आपल्यासोबत आणलेला हा खेळही फक्त रुजला नाही, तर आपली पाळेमुळे भारतीय मनात, मातीत खोलवर रुजवून प्रत्येक सर्वसामान्य माणसाच्या गळ्यातला ताईत झाला आहे.

भारतात सर्वाधिक लोकप्रिय असलेला हा खेळ भारतीयांनी आपल्यासोबत परदेशात आणला नसता तरच नवल! संगणक क्षेत्रामुळे अमेरिकेचे दरवाजे उघडले आणि असंख्य भारतीयांमार्फत अमेरिकेत त्या त्या राज्यात क्रिकेटचा प्रवेश झाला.

अमेरिकेतील मिड-वेस्ट प्रांतातील illinois राज्यातील bloomington हे असंच एक गाव.. जिथे tennis ball क्रिकेट अत्यंत लोकप्रिय. CICA - Central Illinois Cricket Association ही Non-profit संस्था येथील क्रिकेटचा कणा आहे. काही हौशी खेळाडूंनी एकत्र येऊन १९९९ साली CICA ची स्थापना केली आणि तेव्हापासून आजतागायत Summer मध्ये क्रिकेट tournament भरवली जाते. Bloomington आणि आजूबाजूच्या परिसरातून या tournament ला भरघोस प्रतिसाद लाभतो आणि भाग घेणाऱ्या संघांची ३० च्या आसपास असते. या संघांमध्ये विविध वयोगटातील आणि विविध स्तरांवर खेळलेले लोक अत्यंत उत्साहात सामील होतात. फक्त मौजेखातर म्हणून सुरु होत हळूहळू ही tournament कधी स्पर्धात्मक आणि चुरशीची होऊन जाते ते समजत देखील नाही. ही tournament उणीपुरी ४-५ महिने अव्याहतपणे चालू असते.

CICA तर्फे प्रत्येक वर्षी ६०-७० लहान मुलांसाठी क्रिकेट कोचिंगसुद्धा आयोजित केले जाते. Bloomington मधील काही जाणते लोक लहान मुलांना खेळाबद्दल मार्गदर्शन करतात. Summer प्रमाणेच Winter मधेही CICA तर्फे Indoor क्रिकेट आयोजित केले जाते. १२ संघांचा समावेश असलेली ही स्पर्धा “Game Time Gym” येथे खेळली जाते. प्रत्येकी ११-११ षटकांचे हे झटपट खेळले जाणारे सामने गेल्या काही वर्षात चांगलेच लोकप्रिय झाले आहेत. भारतात होणाऱ्या IPL च्या धर्तीवर BPL म्हणजेच Bloomington Premier League स्पर्धा भरवण्यात आली. बहुतांशी सर्व लोकांनी ही कल्पना उचलुन धाली आणि हा आगळावेगळा प्रयोग अत्यंत लोकप्रिय झाला. सामन्याचं थेट प्रक्षेपण ही देखील या स्पर्धेची तांत्रिक दृष्ट्या जमेची बाजू ठरली.

आमच्या गावातले हे वैशिष्ट्यपूर्ण CICA चे क्रिकेटविश्व अनुभवायला ब्लुमिंग्टनला जरूर भेट द्या!!

आरोग्यरंग

आयुष्यमान भव् ..!

-- डॉ.उदय देऊस्कर

विसाव्या शतकापासून जगभरातील माणसांचे आयुर्मान सतत वाढते आहे. विकसित देशात ८५ वर्षाच्या पुढील जेष्ठांची लोकसंख्या वेगाने वाढते आहे आणि हळूहळू इतर देशातही ही संख्या वाढते आहे. एकंदरीत आपल्यापैकी बरेच जण ८०-९० पर्यंत जगणार आहेत, तर काही जण शंभरीही पार करतील.

दीर्घायुष्य हा शाप आहे की वरदान?? म्हटलं तर दोन्ही... तुम्ही दीर्घकाळ निरोगी, कार्यरत राहिलात तर अर्थातच वरदान..! पण जुनाट आजार, आर्थिक आणि शारीरिक दुर्बलता किंवा परावलंबित्व असेल तर त्याच्यासारखा शाप नाही.

मी रोज माझ्या व्यवसायानिमित्ताने आणि खाजगी आयुष्यातही प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे आयुष्याला कंटाळलेले अनेक वयोवृद्ध पहात असतो आणि जवळ जवळ तेवढ्याच संख्येनी ऐंशी, नव्वदीतही आयुष्य आनंदाने जगणारे वृद्ध ही पहातो.. तेंव्हा तुम्हा सगळ्याना दिवाळीच्या शुभेच्छांबरोबरच आशीर्वाद ही देऊ इच्छितो... आयुष्यमान भव..!

शतायुषी भव पेक्षा माझी सदिच्छा अशी की तुम्हा सर्वांना आरोग्यपूर्ण, आनंदी आणि स्वावलंबी दीर्घायू लाभो. हे असे यशस्वी, आनंदी आणि आरोग्यपूर्ण आयुष्य जगणा-या लोकांवर जगभर जे संशोधन झाले त्यातून हाच निष्कर्ष निघाला की रोजच्या जीवनपद्धतीचा, आवडी-निवडीचा एकत्रित परिणाम आरोग्यावर होतो.

ब-याच जणाना वाटते आपले शरीर त्याचे आरोग्य गुणसूत्रे (Genes) किंवा अनुवंशिकता या गोष्टींनी ठरते, पण ते तसे नाही. ९० टक्के लोकांकडे चांगले किंबहूना काही तर उत्तम असे Genes असतात. फक्त १० टक्के लोकांकडे अगदी वाईट Genes असतात. या १० टक्के लोकांनी कितीही आदर्श जीवन पद्धती अवलंबली तरी संपूर्ण आरोग्यदायी जीवन त्यांच्या वाट्याला येत नाही. पण लक्षात घ्या हे फक्त १० टक्के लोकांसाठी.

तर आता उत्तम आरोग्यासाठी काय करावे हे आपण पाहू.

भारतात तसेच बाहेरच्या जगात झालेल्या आधुनिक अभ्यासाने आणि संशोधनाने आपली प्राचीन भारतीय संस्कृती आणि भारतीय जीवनपद्धती अत्यंत आदर्श पद्धती आहे हे सप्रमाण सिद्ध झाले आहे. आधुनिक जगातली उपचार पद्धती आणि आपली आदर्श जीवन पद्धती यांचा मेळ घातला तर “आयुष्यमान” होणे सहज शक्य आहे. मला स्वत:ला पेशंटकडून, संशोधनपर लेख वाचून, भारतीय तत्वज्ञानातून, स्वत:च्या अनुभवातून आणि आहारतज्ञ पत्नी कडून जे जे शिकता आले ते या लेखातून मी मांडतो आहे.

मुख्य गोष्ट म्हणजे तुमची जीवन पद्धती आदर्श बनवण्यासाठी कुठलीही वेळ/वय योग्यच असते हे पक्के लक्षात ठेवा. हा निर्णय घेताना “वय” किती हा विचार करू नका.

Genes चा आरोग्यावर ३० ते ३५ टक्के प्रभाव असतो, पण जीवनपद्धती आणि सभोवतालच्या परिस्थितीचा परिणाम यांचा ७० ते ७५ टक्के प्रभाव असतो.

१. व्यायाम आणि शारीरिक हालचाल

२. पौष्टिक संतुलित आहार
३. ताणतणावाचे नियोजन
या तीन गोष्टी म्हणजेच “त्रिमूर्ती” तुमच्या निरोगी आयुष्याचा पाया आहे.
१. व्यायामासाठी वेळेचे नियोजन करा आणि तो रोजच्या आयुष्याचा भाग बनवा. चालणे, योगासने, सायकलिंग, तुम्हाला आवडतील असे सोपे प्रकार निवडा. सोप्या अशा rubber tubings नी muscle strength वाढवा.
२. आहार - वैद्यकीय उपचारामध्ये आहारयोजना (न्युट्रिशन) हा उपाय वैकल्पिक औषध (आल्टरनेटिव्ह मेडिसीन) म्हणून मानला जातो. आपली “पारंपरिक मराठी थाळी” ही संतुलित आहाराचे उत्तम उदाहरण आहे. (सध्याची आधुनिक मराठी थाळी नाही). फक्त सणासुदीलाच गोडधोड खावे आणि जेवताना दोन घास कमीच खावे, असे पूर्वी सांगितलं जायचं त्यात तथ्य आहेच.
वरण भात, लिंबू, भाजी, कोशिंबीर, पोळी, उसळ, ताक असे साधे जेवण म्हणजे आदर्श मराठी थाळी. वनस्पतीजन्य आणि कमीत कमी प्रक्रिया केलेले अन्न उत्तम असे आधुनिक रिसर्च मध्ये सिद्ध झाले आहे. शाकाहार उत्तमच, पण त्यातही तळलेले पदार्थ, मिठाई आरोग्याला घातकच. मांसाहार योग्य प्रमाणात आणि योग्य प्रकारचा असेल तर फायदेशीर ठरतो. योग्य आहाराची निवड करणे आणि काटेकोरपणे ती पाळणे सोपे नाही, पण अशक्यही नाही.
३. तिसरा महत्वाचा घटक म्हणजे ताणतणावाचे नियोजन - यासाठी योगासने आणि ध्यानधारणा (meditation) अतिशय उपयुक्त ठरतात. आपले छंद, कलानिर्मिती, वेगवेगळ्या विषयांचा आणि धार्मिक ग्रंथांचा अभ्यास, मित्र मंडळ आणि मुख्य म्हणजे सामाजिक काम या सगळ्यातून मिळणारा आनंद तुम्हाला निश्चितच तणावमुक्त जीवन देतो.
या त्रिमूर्तींचा पाया भक्कम असेल तर तुम्ही “आयुष्यमान” होताच.

हे सगळे करत असताना high blood pressure, diabetes, heart disease, osteoporosis यासाठी वयोमानाप्रमाणे काही Basic medical care आवश्यक असतेच. जगभरच्या भारतीयांमध्ये diabetes, heart disease याचे प्रमाण इतरांपेक्षा जास्त आढळते. अशा प्रकारच्या आजारासाठी तुम्ही जीवनशैली कितीही आदर्श ठेवली आणि Allopathy, Ayurvedic, Homeaopthy यापैकी कोणतीही उपचारपद्धती घेतली तरी वरचेवर योग्य तपासणी करून या chronic conditions नेहमी नियंत्रित आहेत याची खात्री करून घ्यायला हवी.
ही योग्य काळजी आणि Healthy life style प्रत्येकाला “आयुष्यमान” करेलच याची खात्री बाळगा. काही लोकं प्रतिवाद करून यावर म्हणतात की आम्हाला नकोच आहे ती खाण्यापिण्यावर बंधने घालणारी Healthy Life style, कारण आम्हाला फार जगायचंच नाही. वरवर हे विधान ठीक वाटलं तरी त्यात तथ्य नाही.
वस्तुस्थिती फार वेगळी आहे. Unhealthy Life Style तुम्हाला फक्त कमी आयुष्य देईल असे नाही तर त्याबरोबर खूप आजार आणि वेदनांच्या हालअपेष्टाही देईल. त्यामुळे निर्णय आपल्याच हाती आहे.

‘आधी केले आणि मग सांगितले’ या उक्तीनुसार मी आधी जाणीवपूर्वक आहार, व्यायाम ही माझी जीवनपद्धती स्वीकारली आणि Healthy Life style चा सगळ्यांनीच स्वीकार करून “आयुष्यमान” व्हावे यासाठी एक डॉक्टर म्हणून अनेक ठिकाणी व्याख्यानाद्वारे लोकांसमोर मांडले. आज पुन्हा या लेखाद्वारे ते तुम्हा सगळ्यांपर्यंत पोहोचवता आले याचा आनंद आहे.
एक गोष्ट आग्रहपूर्वक नमूद करू इच्छितो --- आरोग्याची ही “गुरुकिल्ली” प्राप्त होण्यासाठी स्वत:ला खूप प्रशिक्षित करावे लागते. याचे शास्त्र अवगत करून घेण्यासाठी त्यातले ज्ञान तंत्र अभ्यासपूर्वक आत्मसात करावे लागते. स्वानुभवाने सांगतो Healthy Life style अंगीकारायला कमीतकमी १ वर्षाचा कालावधी लागतो. या वर्षभरात नवीन गोष्टी वाचत रहा, आपले ज्ञान वाढवत रहा आणि आरोग्यदायी सवयी प्रयत्नपूर्वक अंगी बाणवा. सरावाने सगळे जमते.. Practice makes man perfect..!

धन्यवाद..! पुन्हा एकदा दिवाळीच्या शुभेच्छा आणि शुभाशीर्वाद -- आयुष्यमान भव्...!!

प्राणायाम - कॅन्सरवरील एक प्रभावी उपाय...!

-- डॉ.आश्लेषा राऊत

सुमतीला एकदम धस्स झालं. कारणही तसंच होतं. स्नान करताना हात स्तनावरून फिरला आणि अचानक हाताला गाठ लागली. गाठ तशी बारीकच होती, पण आज प्रथमच ती जाणवली. आज काय तारीख ?? ११ ऑक्टोबर म्हणजे नेमका "Breast Cancer Awareness Day".

अरे आज पिंक शर्ट घालून office ला जायची तयारीही आपण केली आणि त्याच Breast Cancer ची कीड मलाच लागली आहे की काय ?? या विचाराने मनात काहूर माजलं. विचाराच्या तंद्रीत ती office ला जायला निघाली. Fort Jesse रोड वरून Harshey रोड वर वळताना समोर हॉस्पिटलच्या फलकावर नजर फिरली "October is Cancer awareness month" ...सुमतीचे विचारचक्र सुरु झाले. ही गाठ कॅन्सरचीच कशावरून?? तपासणी तर करायला हवी. कदाचित कॅन्सरची नसेलही.. नसेलच, आपण उगाच घाबरलो.. निदान व्हायच्या आधीच काय व्यर्थ चिंता करतोय आपण?? या विचाराने सुमतीला जरा बरे वाटले.

काही दिवसातच Biopsy व इतर सर्व तपासण्या झाल्या आणि गाठ कॅन्सरचीच आहे यावर शिक्कामोर्तब झालं. कॅन्सरची first line of treatment म्हणून Chemotherapy सुरू झाली आणि त्याचे side effect म्हणून मळमळ, हातापायाची आग, केस गळणे, अस्वस्थ झोप या सर्व त्रासाने कॅन्सरच्या निदानामुळे आधीच खचलेली सुमती depression मध्ये गेली.

भारतातून आईने अंगारे, ताईत असे उपाय पाठवले. नवरा म्हणून विवेक खंबीरपणे उभा होता, धीर देत होता. तो स्वतः फार्मासिस्ट असल्याने आधुनिक वैद्यक शास्त्राकडे या side effect साठीही उपचार आहेत असा विश्वास तो सुमतीला देत होता. पण केमोथेरपीच्या side effect साठी आपण ज्या गोळ्या घेऊ त्या गोळ्यांनी पुन्हा मलबद्धता, दिवसभर झोपाळू वाटणे असे side effect होतेच, म्हणून त्याही गोळ्या घेणे सुमतीला पटेना. अशातच कुणी तरी आयुर्वेदीक औषधाचा पर्याय सुचवला, कारण त्याला गुण तर येतोच पण side effect नाहीत.

स्वतः फार्मासिस्ट असलेल्या विवेकचा आयुर्वेदिक औषधांवर अजिबात विश्वास नव्हता. त्याच्या मते त्या जडी–बुटीला महत्व नव्हते, पण सुमतीने हट्टच धरला म्हणून ते दोघे माझ्याकडे सल्ला घ्यायला आले. मी आयुर्वेदिक पद्धतीने परीक्षण करत असतानाच विवेकने अस्पष्टपणे सुचित केलं की आयुर्वेदिक औषधांवर त्याचा विश्वास नाही, त्यामुळे सुमतीला तुम्ही चूर्ण, गोळ्या, काढे असं काही न देता काहीतरी उपचार करा.

मी मंद हसले, कारण हे मला नवीन नव्हतं आणि आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतीच मुळी ३ तत्त्वांवर आधारलेली आहे.

१. आहार (पथ्य विचारात घेऊन केलेला योग्य आहार)

२. विहार (ध्यान, योगासने, शिरोधारा इत्यादी)

३. औषधी (वनस्पती द्रव्ये, वनौषधी)

त्यामुळे कुणी औषध घ्यायचे नाकारले तरी या महान शास्त्रा कडे वरील २ मार्ग उपलब्ध आहेतच.
तपासणी पूर्ण झाल्यावर मी सुमतीला आहारातले महत्वाचे फेरबदल सांगितले. तिच्या प्रकृती आणि विकृती नुसार स्वयंपाक घरात उपलब्ध असलेल्या आहारीय पदार्थांचा उकाळा (काढा—spice tea/herbal tea) करून घ्यायला सांगितला. उलटी, मळमळ या वर आलं आणि लिंबू यांचे मिश्रण करून घ्यायला सांगितलं.
तळहात आणि तळपाय यांच्या दाहासाठी काशाच्या वाटीने कोकम तेल घासायला सुचवले आणि Depression साठी प्राणायामाचे काही विशिष्ट प्रकार सांगितले.

इतका वेळ गप्प असलेल्या विवेकने अस्वस्थपणे विचारले.. प्राणायामाने Depression कसे कमी होणार?? कारण प्राणायम म्हणजे श्वसनाचे प्रकार एवढंच त्याला माहीत होते.
मी म्हटलं तुमच्या प्रश्नातच त्याचे उत्तर दडले आहे.

प्राण + आयाम = प्राणायाम

प्राण म्हणजे जीवनीय शक्ती (Vital Force)

आयाम म्हणजे नियमन किंवा नियंत्रण.

आपण प्राणायाम करतो तेंव्हा प्राणशक्तीचे नियंत्रण करत असतो. त्याचा प्रभाव जसा शरीरावर होतो तसा मनावरही होतो. मन आणि शरीर हे दोन भिन्न घटक असले तरी त्यांचे अस्तित्व एकरूप असते.
उदाहरणार्थ अन्नाचे पचन नीट झाले नाही तर शरीरात आमविष (toxins) तयार होते आणि त्याचा मनावर परिणाम होऊन anxiety, depression अशी लक्षणे दिसतात. प्राणायाम करताना प्राणशक्ती (Vital Force) नियंत्रित झाल्याने एक प्रकारची ऊर्जा निर्माण होते. कुंभक (श्वास रोखून करायचा प्राणायामाचा एक प्रकार) करताना शारीरिक पातळीवर आपण ही ऊर्जा अनुभवतो, पण मनावरही ही ऊर्जा कार्य करत असते आणि अपचित भावनेचा निचरा करते, आमविष पातळ करते आणि बाहेर काढून टाकायला मदत करते.

सुमतीला हे एकदम पटलं, पण modern terminology न वापरता मी दिलेलं स्पष्टीकरण फार्मासिस्ट विवेकला अजुनही “अशास्त्रीयच” वाटत होतं. त्याचे निराकरण करण्यासाठी मी त्याला वेगवेगळ्या देशात झालेले clinical research चे पेपर्स दाखवले. antideppresent drugs, ECT (electro convulsive therapy) आणि प्राणायाम याचा एकत्रित अभ्यास केल्यावर असे सिद्ध झाले की antideppresent drugs, ECT इतकेच विशिष्ट पद्धतीचे प्राणायाम प्रभावी आहेत.. किंबहुना त्याला side effect नसल्याने अधिक फायदेशीर आहेत.

एक clinical trial, cancer साठी chemotherapy घेत असलेल्या रुग्णांवर केली. त्यातील एक गट chemotherapy बरोबरच प्राणायाम करत होता, तर दुसरा गट फक्त केमोथेरपी घेत होता. प्राणायाम न करणा-या गटापेक्षा करत असलेल्या गटामध्ये केमोथेरपीचे side effects खूप कमी प्रमाणात आढळले.

माझ्या या प्रत्यक्ष पुराव्यासह उत्तराने विवेकचे त्यावेळी तरी समाधान झाले. सुमती प्रत्यक्षात प्राणायामाचा उपचार अंमलात आणून बरी होईल तेव्हा त्याची खात्री पटणार होतीच.

दोन महिन्यांनी सुमती follow up साठी आली, सांगितलेल्या सर्व उपायांचा तिला खूप फायदा झाला होता. तिच्यात खूपच फरक जाणवत होता. तिची तपासणी करून मी आता उपचारातील बदल सुचवले आणि आदर्श पद्धतीने Life style कशी change करायची हे सांगितले. प्राणायामाला जीवनाचा एक भाग बनवा, आता हे करत राहायचे ते cancer relapse होऊ नये म्हणून. सुमतीने अत्यंत उत्सुकतेने विचारले की प्राणायामाने cancer relapse न होणे कसे साध्य होईल??

मी सांगू लागले, ही बाब कदाचित आश्चर्यजनक वाटेल पण शरीरातील कोणतीही पेशी cancer पेशीत परावर्तीत होऊ शकते. शेवटी cancer पेशी म्हणजे तरी काय.. तर जेंव्हा पेशी ठराविक काळानंतरही मरून न जाता वाढतच राहतात, तेंव्हा त्या पेशीला cancer ही संज्ञा प्राप्त होते. आपली रोगप्रतिकारक संस्था (Immune system) खूप दक्ष असते. ही एक तर पेशींचे reprogrmaing करते किंवा त्यांना नष्ट करण्यासाठी Natural Killer Cells (NK Cells)निर्माण करते.

Clinical trial करून संशोधनाने आता हे सिद्ध झाले आहे की प्राणायामाने NK cells चे प्रमाण stastically significant प्रमाणात वाढते. आत्तापर्यंत मी जितक्या Clinical trial चा संदर्भ दिला त्या सर्व ठिकाणी सुदर्शन क्रिया प्राणायामाचा उपयोग केला गेला (SKP).

SKP श्री श्री रविशंकर यांनी develope केली आणि Art of Living मध्ये ती शिकवली जाते. माझा सल्ला असा आहे की तुम्ही दोघांनी SKP शिकून घ्या आणि नियमित सराव करा.

माझे बोलणे थांबताच विवेकने शंका उपस्थित केली. Cancer relapse होऊ नये आणि NK cells वाढाव्यात म्हणून सुमतीने SKP शिकणे रास्त आहे, पण मी का शिकू??

मी म्हटलं Prevention is better than cure आणि म्हणूनच तुम्हीही शिकून घ्या.

संशोधनात असे सिद्ध झाले आहे की निरोगी व्यक्तीने SKP केल्यावर त्याच्या रक्तातील पांढ-या पेशींच्या "gene expression" मध्ये सकारात्मक बदल झाला. आयुर्वेदाला ५००० वर्षापासून प्राणायामाचे महत्व आणि उपयोग माहिती आहे. निरोगी शरीरासाठी आयुर्वेद प्राणायामाचा नेहमीच पुरस्कार करत आला आहे. पण "बाप दाखव नाही तर श्राध्द कर" असे पुरावे मागणा-यांसाठी आता हे Clinical Study आणि Research उपलब्ध आहेत.

विवेकला माझे म्हणणे पटले. दोघेही धन्यवाद देऊन प्रसन्न मनाने बाहेर पडले.

सुमतीच्या चेह-या वर आत्मविश्वासाची प्रभा झळकत होती, का असणार नाही?? प्राणायामासारखे प्रभावी अस्त्र आता तिला गवसले होते...!!

ही दीपावली आपण सर्वांना सुखा-समाधानाची, आनंदाची, भरभराटीची, आरोग्यदायक आणि समृद्धीची जावो ही सदिच्छा !!!!

“मराठी मंडळ ब्लुमिंग्टन-नॉर्मल”