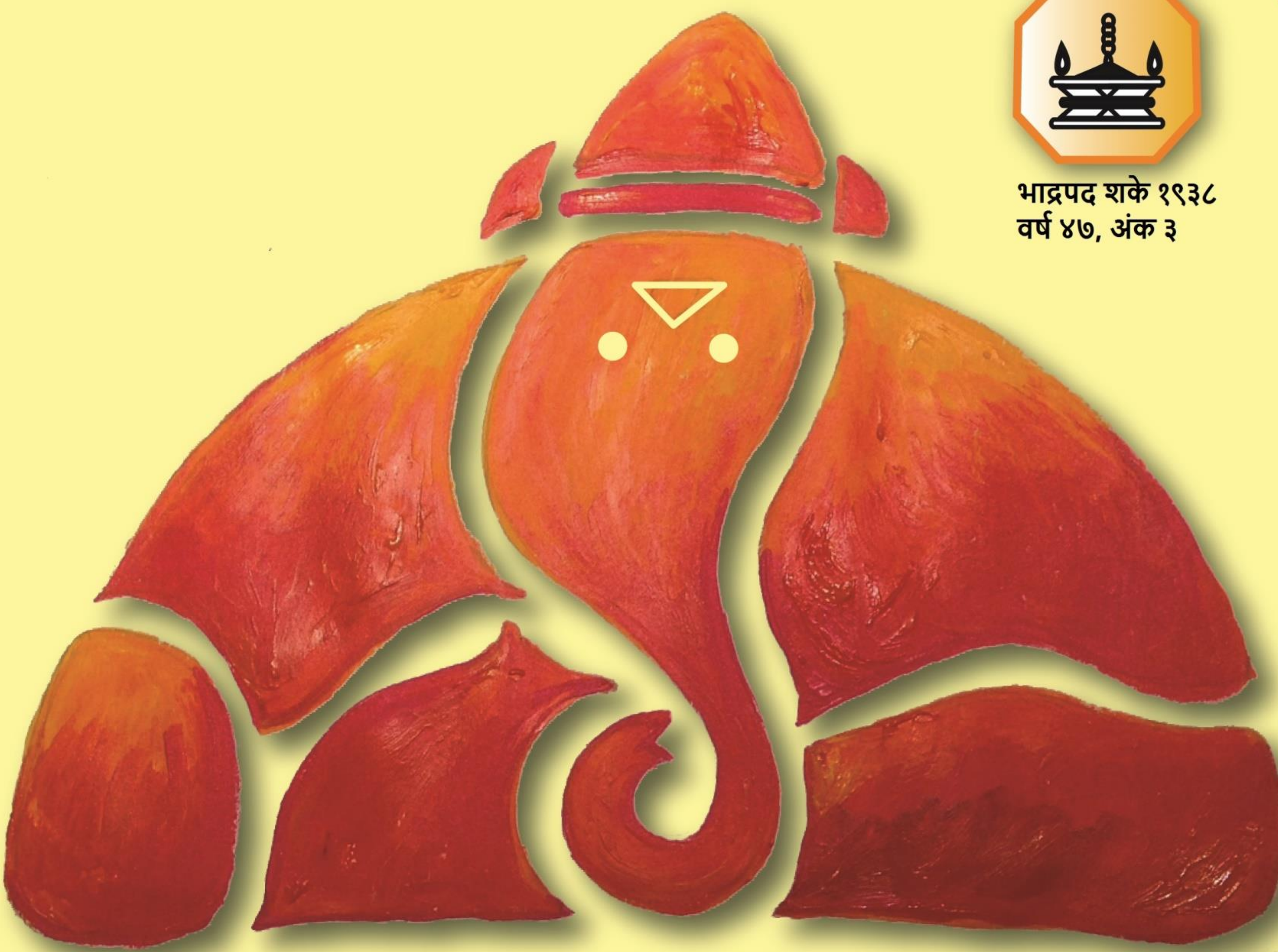
रचना

सप्टेंबर २०१६



भाद्रपद शके १९३८
वर्ष ४७, अंक ३

Maharashtra Mandal Chicago

Best Compliments

From

Sangeeta & Hemant Chavan

Real Estate Broker

Contact: 630-660-6231

Email: hxchavan@yahoo.com

For All Your Real Estate Needs!

Primary Home & Investment Property

Chicago Downtown & Suburbs

Perfect Properties Inc.
2712 Forgue Dr, #118, Naperville, IL 60564

KUMON

MATH. READING. SUCCESS.

Academic Enrichment
Pre-K – 12th Grade

Call for a FREE Placement Test.

Kumon of Buffalo Grove-North
1153 N.Arlington Heights Rd
Buffalo Grove, IL 60089
847.913.1530
kumon.com/buffalo-grove-north

800.ABC.MATH | www.kumon.com

KUMON

MATH. READING. SUCCESS.

Academic Enrichment
Pre-K — 12th Grade
800.ABC.MATH | www.kumon.com

For the kind of benefits that last a lifetime, call for a FREE PLACEMENT TEST.

Kumon Math & Reading Center of Naperville-West
632 Amersale Dr., Naperville, IL 60563
630.778.6050
www.kumon.com/naperville-west

© 2012 Kumon North America. All rights reserved.

या अंकात,

अध्यक्षीय - संदीप गाडगीळ १
कार्यकारिणी ३
ग्लोबल गणेशोत्सव
मेलबॉर्न गणेशोत्सव - जयंत बापट ४
सॅक्रामेंटो गणेशोत्सव - विक्रम बोबडे ५
लॉस अँजेल्स गणेशोत्सव - रसिका रामदासी ६
सॅन दिएगो गणेशोत्सव - प्रज्ञा कुलकर्णी ७
जागतिक डाळ वर्ष - सौ. रेखा देवधर ८
पळा पळा कोण पुढे पळे तो - रेवती ओक ११
Home Buying 101 - अर्चना परांजपे १३
योगानुभव-पाण्याचा महिमा - अनुपमा बुझरुक १५
मराठी शाळा - संचालिका मनोगत - विद्या जोशी...................१८
वेचीत मोती मराठी भाषेत - सुलक्षणा कुलकर्णी......................१९
शेफ कॉर्नर - श्रुती रोग्ये..२०
शब्दकोडे - अभिजित रायरीकर...२२
शब्दकोडे - उततर...२३
श्रद्धांजली (उषाताई म्हैसेकर) - सौ. सुचेता अकोलकर.................२४
रहे ना रहे हम..२६

Maharashtra Mandal Chicago, Inc.
(Year of Establishment: 1969)
Website:
http://www.mahamandalchicago.org
Email Address for correspondence:
president@mahamandalchicago.org
secretary@mahamandalchicago.org
Karyakarini@mahamandalchicago.org

साहित्य / मजकूर पाठविण्यासाठी संपर्क :
'रचना' संपादक - Editor - प्रसन्न जोगळेकर

Email - Rachana@mahamandalchicago.org

रचना मुखपृष्ठ: पल्लवी राजवाडे

'रचना'चे संक्रांत, गुढीपाडवा, गणपती व दिवाळी ह्या कार्यक्रमांपूर्वी तसेच क्वचित् विशेष प्रसंगानुरूप असे वर्षातून साधारण ४–५ अंक प्रसिध्द होतात.

साधारण १५ दिवस अगोदर संपादकांच्या हाती आलेले निवडक साहित्य नजिकच्या अंकात प्रसिध्द करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील.

प्रसिध्द झालेल्या मजकूराशी संपादक वा कार्यकारिणी सहमत असतेच असे नाही.

हाती आलेल्या प्रकाशन-योग्य मजकूरात किरकोळ बदल आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादकांकडे राहतील.

पाठवलेल्या साहित्याची पोच ईमेलने दिली जाईल.

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो (MMC) बद्दल काही उल्लेखनीय नोंदी :

- It is the first Maharashtra mandal in the United States of America, serving the local community as a non profit organization, since 1969
- It is the proud founder of (BMM) Bruhan Maharashtra Mandal, North America: http://www.bmmonline.org/
It is also the initiator of BMM newsletter – BMM Vrutta: http://www.bmmonline.org/vrutta archives
- To review Objectives and Constitution of MMC

अध्यक्षीय

ॐ

गणपती बाप्पा मोरया.

श्री गणेशाच्या आशीर्वादाने आणि आपणा सर्वांच्या पाठींब्याने ह्या वर्षीच्या कमिटीला एक एक कार्यक्रम यशस्वी संपन्न करत गणपतीच्या आगमनाचा दिवस कधी आला ते कळलेच नाही. ह्या वर्षी आम्ही आपणा सर्वांसाठी वसंत सबनीस लिखित आणि अशोक पत्की यांचे संगीत असलेले, महाराष्ट्रामध्ये तुफान चालणारे "कार्टी काळजात घुसली" हे नाटक घेऊन येत आहोत. प्रशांत दामले आणि तेजश्री प्रधान यांच्या अभिनयाची जुगलबंदी आपणास बघावयास मिळणार आहे.

गुढी पाडवा निमित्ताने ह्या वर्षी अतुल परचुरे यांनी "आमचा पोपट परवा वारला" हा एकपात्री प्रयोग सादर केला आणि त्यांच्या आज पर्यंत झालेला अभिनयाचा प्रवास हि विनोदी पद्धतीने दाखवला. श्री. अतुल परचुरे यांच्या कार्यक्रम आधी मराठी शाळेच्या मुलांनी एक नाटिका साजरी केली. त्याच बरोबर श्रीखंड पुरीचे जेवण हि होते.

मे महिन्याच्या सुरवातीला आनंद भाटे आणि आदित्य ओक यांनी बालगंधर्व यांच्या जीवनावर, एक आगळावेगळा म्युझिकल कार्यक्रम सादर केला.श्री. भाटे यांनी "अवघाचि संसार", "नाथ हा माझा" सारखी सुश्राव्य गाणी गायली. तसेच मे, जून, आणि जुलै मध्ये, Libertyville, Aurora, आणि Schaumburg येथील "Feed My Starving Children" येथे Volunteer work केले. आपण सर्वानी ह्या कार्यक्रमाला जो प्रतिसाद दिलात त्याबद्दल आम्ही आपले आभारी आहोत.

दरवर्षी आपण क्रिकेट हे वार्षिक सहलीमध्ये खेळतो, पण ह्यावर्षी आपण पहिल्यांदा क्रिकेट हि स्पर्धा म्हणून घेतली. शिकागोच्या 8 टीम ह्या स्पर्धेत सहभागी झाल्या होत्या. ह्या इनडोअर स्पर्धेचा सगळयांनी मनमुराद आनंद लुटला. बाहेर कडाक्याचे ऊन असूनही आत AC मध्ये खेळताना सगळयांना बरे वाटले. पहिली राऊंड हि 4 षटकांची होती तर अंतिम राऊंड हि 8 षटकांची होती. एका दिवसात सगळया राऊंड संपल्यामुळे सगळयांना बरे वाटले.आम्हा सर्वाना खात्री आहे कि सगळे जण आता दर वर्षी कधी हि स्पर्धा होईल त्याची वाट बघत असणार.

वार्षिक सहल ऑगस्ट महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यामध्ये बसी वूड्स मध्ये मोठ्या उत्साहाने पार पडली. सगळया मुलांनी सालाबाद प्रमाणे ह्या वर्षीही दही हंडीचा आनंद लुटला. तसेच क्रिकेट ची स्पर्धा हि होती. सकाळी आल्या आल्या इडली होती आणि नंतर शुगर कँडी खात खात सगळे जण खेळत होती. जेवायला बिर्याणी, पाव भाजी, आणि चिकन होते. संध्याकाळी सहल संपायच्या आधी, भेळ, कलिंगड, आणि कुल्फीचा बेत होता. 200 + लोकांनी ह्या सहलीचा आनंद लुटला.

14 ऑगस्ट रोजी सालाबाद प्रमाणे भारतीय स्वातंत्र्य दिनानिमित्ताने महाराष्ट्र मंडळाने Float सादर केला. ह्या वर्षीचा वेगळेपणा म्हणजे महाराष्ट्र मंडळ आणि मराठी शाळा यांनी संयुक्त रित्या Float Naperville मध्ये सादर केला.

पुढील कार्यक्रम,

30 सप्टेंबर रोजी Midows club मध्ये "गोष्ट एका काळाची.....काळया पांढऱ्या पडद्याची"

15 ऑक्टोबर रोजी संत निरंकारी येथे गरबा

नोव्हेंबर मध्ये दिवाळी.

आपण सर्वांनी पुढील सर्व कार्यक्रमांना यावे हि अगत्याची विनंती!

संदीप गाडगीळ

अध्यक्ष, महाराष्ट्र मंडळ 2016.

कार्यकारिणी

	President: Sandeep Gadgil President@mahamandalchicago.org> • In Chicagoland for the last 16 yrs • Involved in several organizations back in India (Natya Sanstha, Not-for-profit) • Co-Chair BMM 2011 NAPC committee • VP of MMC organizing committee 2012 • Secretary of MMC organizing committee 2013
	Vice President: Adhishree Panchpor karyakarini@mahamandalchicago.org> • In the Chicagoland area for the past 4 years • Always eager to work for our community • Served as a team member for 2015 MMC committee • Looking forward to presenting wonderful, fun filled and event packed MMC 2016
	Vice President: Sunil Dev karyakarini@mahamandalchicago.org> • Chicago resident for 21 years • Actively involved in Chicago Maharashtra Mandal events • IT Coordinator, MMC 2014 • Looking forward to bringing exciting & entertaining programs catering to all age groups in 2016
	Treasurer: Sanjay Marathe treasurer@mahamandalchicago.org> • In Chicagoland for the last 18 years • IT Lead for BMM 2011 and Registration for Business & CME Event • Treasurer, 2014 MMC • Independent IT Consultant • Serve the community with quality and cost effective programs throughout the year
	Secretary: Shilpa Naik karyakarini@mahamandalchicago.org> • In Chicagoland since 1995 • Active member of MMC 13 & MMC 14 committee • Like to work for our community • Would like to expand the reach of MMC

Committee Members: Bharati Velankar, Ravi Bamne, Sandeep Salgaonkar, Saurabh Neklikar, Shubhangi Sumant, Suresh Pandav, Swati Pawar, Vaibhavi Shetye,Nilesh Malpekar,

IT: Ramdas Thatte, **President - BMM:** Nitin Joshi, **President-Marathi Shala:** Vidya Joshi, **Rachana Editor:** Prasanna Joglekar

Sports: Ravi Joshi, **The Board of Trustees:** Jaydeep Buzruk, Sucheta Akolkar, Vidya Joshi

ग्लोबल गणेशोत्सव

यावर्षी शिकागो महाराष्ट्र मंडळाने एक उपक्रम हाती घेतला होता.
जगभरातील अनेक महाराष्ट्र मंडळांना संपर्क करून ते तिथला गणेशोत्सव कसा साजरा करतात याबद्दल ची माहिती शिकागोकरांनाही कळावी म्हणून त्यांच्याकडून लेखन मागविले होते. कळवण्यास खूप आनंद होतो की अनेक महाराष्ट्र मंडळांनी या उपक्रमाला उस्फुर्त प्रतिसाद दिला. आम्ही हे प्रतिसाद या अंकात शेअर करतोय.

--**&&**--

GANESHOTSAV IN AUSTALIA

Ganesh's Entry into the Public life of Melbourne and surrounds, Australia

When I came here in 1965, I was the first Marathi and probably the 4th of 5th Indian in Victoria state. There was no question of any Hindu public celebration at the time. The Gokhale family came to Melbourne in the late sixties and they were the first ones to start the celebration of Ganesh Chaturthi, initially on a small scale. The population of Marathis in Australia grew rapidly and Gokhale Ganesh Chaturthi celebration grew in response. They soon hired Seaford Council Hall. The celebration became a major event and at one stage, nearly a thousand devotees flocked for the arati, prasad and the Visarjan at nearby Mentone beach. It is still a major event in the Marathi calendar. Hemant Gokhale used to make the Ganesh image himself; now his son Mandar has taken over the task. He makes Ganesh images to a new theme each year.

Some time ago, a councillor of a local council in Melbourne was required to spend some time in Mumbai. He witnessed the Ganesh festival and was so taken by it that he asked an Indian employee of the council to start it in Melbourne. They got me involved and for the past twelve years, I have been installing and also doing the Visarjan puja for the Darebin council Ganesh. This happens on a big scale. Ken Evans, a local sculptor, makes a life-size eco-friendly image of Ganesh. State Emergency Services Volunteers escort the Visarjan procession through the streets to the loud chants of “Ganapati Bappa Moraya”. A tram donated free for the day by Yarra trams then takes the Ganesh to the lake where it is given the Visarjan. From this year, a Marathi Dhol group will accompany the procession as well.

A third public Ganesh will be installed this year by the Indian business community this year at Werribee Race Course. It promises to be a big event.

Most Marathis install Ganesh at their homes as well, and for the ten days, oldies like me have to attend most of these events and participate in the Saharsravartan of the Atharvasheersha. The elephant headed god has thus become part and parcel of Melbourne and all of the other major cities down-under.

Jayant Bapat

सॅक्रामेंटो मधील गणेशोत्सव

मंडळी, लोकमान्य टिळकांनी सार्वजनीक गणेशोत्सव सुरु करून १०० हुन अधिक वर्ष झालीत.महाराष्ट्रात सुरु झालेला हा उत्सव आता जगाच्या कानाकोपऱ्यात जाऊन पोहचला आहे . मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो सुद्धा गणेशोत्सव दरवर्षी दणक्यात साजरा करते १० अर्थात भारताप्रमाणे इथे अमेरिकेत . दिवसांपैकी एखाद्या १० दिवस गणेशोत्सव सार्वजनिकरित्या साजरा करणं शक्य नसतं म्हणून गणपतीच्या शनिवार किंवारविवारी आम्ही सर्व एकत्र येऊन गणरायाची आराधना करतोबाप्पा साठी सुंदर आरास तयार . करण्याचं कामआमच्या मंडळाच्या कार्यकारिणी चे सदस्य आणि स्वयंसेवक अतिशय उत्साहाने करतात . नंतर यथासांग पूजा .गाजत मिरवणुकीद्वारे कार्यक्रमस्थळी आणली जाते-गणरायाची मूर्ती अगदी वाजत, आरती, मंत्रपुष्पांजली, अथर्वशीर्ष पठन आणि प्रसाद वितरण होतं गणेशोत्सवासाठी खास पुण्याहून .ताजे आंबामोदक- mithai4all.com ह्या वेबसाईट द्वारे आम्ही मागवतो त्यामुळे अगदी महाराष्ट्रात असल्यासारखं वाटतं ह्यावर्षी .नंतर काही मनोरंजनाचे कार्यक्रम सादर केले जातात .BMM कन्व्हेंशन येथे गाजलेला उभ्या " उभ्या विनोदमुख्य म्हणजे मराठी मंडळ .का कार्यक्रम आमच्या येथे होणार आहे " सॅक्रामेंटो गणेशोत्सवासाठी कुठल्याही प्रकारचं शुल्क आकारत नाहीगेल्या वर्षी . गणेशोत्सवात मंडळाने नाम फौंडेशन साठी निधी उभा करून आत्महत्याग्रस्त शेतकऱ्यांच्या कुटुंबाना थोडी का होईना पण मदत केली.

विक्रम बोबडे

अध्यक्ष, मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो

लॉस एंजिलीस महाराष्ट्र मंडळाचा गणेश उत्सव

लॉस एंजिलीस महाराष्ट्र मंडळाचा गणेश उत्सव हा खास सोहळा असतो. महाराष्ट्र मंडळाच्या नवीन वर्षाची आणी कार्यकारिणीची सुरूवात गणेशोत्सवापासून होते. दोन महिने आधीपासूनच मंडळाची कार्यकारिणी उत्साहाने कामाला लागते आणी मूर्ती, आरास, पूजा आणी विसर्जनाचे नियोजन सुरू होते. लोकांना येणे सोयीचे जावे म्हणून गणेशचतुर्थीनंतरच्या पहिल्या शनिवारी आमचा एक दिवसाचा गणपती बसतो. लॉस एंजिलीसच्या एका शाळेच्या भव्य सभागृहात दरवर्षी गणेशोत्सव साजरा केला जातो. भल्या पहाटे गणपतीची मूर्ती वाजत गाजत येते आणी त्याची स्थापना नवीन लग्न झालेल्या जोडप्याच्या हस्ते होते. विधिवत पूजा पार पडल्यानंतर हजरो मुखांनी म्हणलेली आरती आणी अथर्वशीर्ष यांनी गणपतीचे खरे स्वागत होते. यानंतरचे काही तास गणपतीचे दर्शन, महाप्रसाद आणी गप्पांसाठी राखून ठेवलेले असतात. लॉस एंजिलीस शहरात दूर दूर रहाणारे आणी म्हणूनच नेहमी न भेटू शकणारे मित्र-मैत्रीणी भेटतात आणी गप्पांना पूर येतो. जरतारी पैठण्या आणी नथ घातलेल्या स्त्रिया आणी फेटे, धोतर नेसलेली पुरूष मंडळी पाहून भारतात आल्याची जाणीव होते. पारंपारीक वेशात नटलेली लहान मुले सर्वांच्याच कौतुकाचा विषय होतात. पहिल्यांदाच महाराष्ट्र मंडळाच्या कार्यक्रमाला आलेली नवोदित मंडळीं हे वातावरण बघून आपल्या मायभूमी पासून दूर असण्याची खंत विसरून जातात आणी ह्या नव्या कुटुंबात रममाण होतात. गणेशोत्सवाचे एक मुख्य आकर्षण म्हणजे खास मराठी पद्धतीने बनवलेले जेवण! मोदक, वालाचे बिरडे, श्रीखंड पुरी, मसाले भात अश्या अप्रतीम मराठी थाटावर समस्त एलेकर खूश होऊन जातात! महाप्रसादानंतर करमणुकीचे कार्यक्रम होतात. यात स्थानिक कलाकारांना मुख्यत्वे वाव दिला जातो. गणेशोत्सवात मराठी शाळांमधले बाल कलाकार गणपतीची नृत्ये आणी विविध गुणदर्शन कार्यक्राम सादर करतात. त्याच बरोबर, कॅलिफॉर्निया आर्टस असोसिएशनने आयोजित केलेल्या एकांकिका, गाणी आणी विनोदाचे कार्यक्रम रसिकांचे मनोरंजन करतात. कधी रांगोळी स्पर्धा, एकांकिका स्पर्धा आयोजित केल्या जातात आणी त्यांना स्थानिक लोकांचा भरभरून प्रतिसाद मिळतो.

दिवस संध्याकाळकडे झुकायला लागताना बाप्पांना निरोप द्यायची वेळ जवळ येते. ढोल ताशे आणी लेझीमाच्या गजरात पारंपारिक पद्धतीने बाप्पांची मिरवणूक पश्चीम किना-यावरच्या रिडोंडो बीच वर पोचते. तिथे आरती करून समुद्रात विसर्जन करताना आपल्या घरचा हा पाहुणा लवकर यावा अशी ईच्छा सगळयांच्याच मनी असते. जसा मुंबईचा लालबागचा राजा, तसाच आमचा लॉस एंजिलीसचा राजा दरवर्षी प्रेमाने वाजात गाजत येतो आणी निघताना हूरहूर लावतो.

रसिका रामदासी

सॅन डिएगो चा गणेशोत्सव

सॅन दिएगो महाराष्ट्र मंडळात गणेशउत्सव गेली अनेक वर्षे नित्य नेमाने साजरा होत आहे. महाराष्ट्र मंडळात बाप्पांच्या भेटीसाठी मराठीच नव्हे तर सॅन दिएगो मधील इतर भारतीय सुद्धा मोठ्या उत्साहाने हजेरी लावतात.

बाप्पांच्या स्वागताची तयारी जवळ जवळ 2 महिने आधी पासून सुरु होते. बाप्पांची आरास, पूजेची पूर्व तयारी, सहभोजनाची व्यवस्था, सांस्कृतिक कार्यक्रमांची सूची, इत्यादी मंडळाचे कार्यकर्ते अगदी चोख ठेवतात.

कार्यक्रमाच्या दिवशी प्रथम बाप्पांची पूजा केली जाते. पूजेचा मान शक्यतो आमच्या मंडळाच्या कुटुंबातील नवविवाहित दाम्पत्याला दिला जातो. "गणपती बाप्पा मोरया" च्या गजराने आणि तालबद्ध गायलेल्या आरत्यांमुळे दालनातील वातावरण अत्यंत मंगलमय होते.

रीती प्रमाणे सुंदरश्या गणेश वंदनेने सांस्कृतिक कार्यक्रमांना सुरुवात होते. सांकृतिक कार्यक्रमातून सॅन दिएगो मधील नवीन पिढीला आपल्या सणांची ओळख करून देण्याचा आणि त्यांच्या कला गुणांना वाव देण्याचा प्रयत्न केला जातो.

बाप्पांच्या आवडीचे उकडीचे मोदक हे दर वर्षीच्या सहभोजनाचे मुख्य आकर्षण असतात. बाप्पांना शास्त्र शुद्ध पद्धतीने नैवैद्य दाखवून सर्व मंडळी भोजनाचा आस्वाद घेतात.

अश्या सुंदर सांकृतिक कार्यक्रम व भोजनानंतर कार्यक्रमाची सांगता बाप्पांच्या मिरवणुकीने होते. या मिरवणुकीत लेझीम पथकाबरोबर, लहान व थोर सारेच मोठ्या उत्साहाने बाप्पांना निरोप देण्यासाठी सहभागी होतात.

अशारितीने सातासमुद्रापार असूनही सॅन दिएगो महाराष्ट्र मंडळ आपल्या माणसांना व पुढच्या पिढीला आपल्या मातीचा गंध या गणेश उत्सवाच्या माध्यमातून पुरेपूर देण्याचा प्रयत्न करते.

प्रज्ञा कुलकर्णी

जागतिक डाळ वर्ष

खाऊ पुरणपोळी, लाडू, साजरे करु जागतिक डाळ वर्ष !

श्रावण महिना ते दिवाळी म्हणजे सणासुदीचे दिवस. अश्यावेळी पुरणपोळी, बेसनाचे लाडू मुगाचे लाडू , शेव, चकली , कडबोळी अश्या अनेक पदाथाची रेलचेल असते. हल्ली मात्र सर्वजण या पासून दूर पळू लागले आहेत. पदार्थ का खावेत हे कळण्यासाठीच जणू २०१६ हे वर्ष FAO (food and Agricultural Organization) ने "जागतिक डाळ वर्ष" International Year of Pulses म्हणून जाहीर केले आहे. Pulses म्हणजे डाळी व कढधान्ये.
याचे कारण म्हणजे डाळी-कढधान्यांचे आहारातील महत्व जगाला कळण्यासाठी, त्यात असलेल्या प्रथिनांचा उपयोग जास्त केला जावा यासाठी. आपण भारतात वाढल्यामुळे डाळ हे आपले रोजचेच अन्न आहे. पण अमेरिकेसारख्या देशात त्याचा उपयोग फार कमी केला जातो. FAO ने तयार के लेला हा video जरूर बघा

http://www.fao.org/news/audio-video/detail-video/en/?uid=11740

डाळींच्या बाबतीत आपली अवस्था "अतिपरिचयात अवज्ञा" अशी झाली आहे. म्हणूनच अमेरिकेत आल्यापासून काही लोकांना प्रथिने (proteins) म्हटली की फक्त animal proteins च चांगली असे वाटते. पण तसे नाही आहे, हे आवर्जून सांगण्याची आवश्यकता भासू लागली आहे.

यामध्ये FAO ने पहिली गोष्ट सांगितली ती म्हणजे food security. Food Security is defined as "a situation that exists when all people, at all times, have physical, social and economic access to sufficient, safe and nutritious food that meets their dietary needs and food preferences for an active and healthy life."

याचा आणि डाळींचा काय संबध?

जगाची लोकसंख्या वाढतच चालली आहे. अश्यावेळी सर्वाना अन्न पुरवणे हा मोठा प्रश्न आहे. डाळी वाढवायला पाणी कमी लागते, त्यामुळे दुष्काळी प्रदेशातही त्या वाढू शकतात. लहान शेत असलेला शेतकरीही डाळींचे पीक घेऊन पुरेसे पैसे मिळवू शकतो. डाळींचे पीक मध्ये मध्ये घेतल्याने जमनीचा कसही सुधारतो. गरीब लोकांसाठी थोड्या पैशात प्रथिने मिळू शकतात. तसेच डाळी लवकर खराब होत नसल्याने फुकट जात नाहीत.

आता डाळींचे आहारातील महत्व बघू.

डाळीमधून वनस्पतीजन्य प्रथिने मिळतात. ती लठ्ठपणा कमी करण्यास मदत करतात. लहान मुले, मोठी माणसे, शाकाहारी , vegan असे सवर्ण डाळी खाऊ शकतात. डाळी या gluten-free सदुधा आहेत. डाळीमध्ये fiber असते हे सर्वानाच माहित आहे.याशिवाय, डाळींचा glycemic इंडेक्स कमी असतो म्हणजे मधुमेहाच्या रोग्यांसाठी उपयुक्त. डाळींमध्ये phytochemicals आणि antioxidants याबरोबरच cancer शी लढण्याचे ही गुणधर्म आहेत. हे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. कॅल्शियम व लोह तर यात असतंच पण लहान मुलांमध्ये होऊ शकणारे neural tube defects ही याने कमी होतात. म्हणून गरोदर स्त्रियांना व लहान बाळांना वरण भात खाणे फार जरुरचे या डाळी काही इतर पदाथाबरोबर खाल्या तर त्याचा खूप

फायदा होतो. जसे वरण भात एकत्र केले तर सर्व प्रथिने मिळतात, तर वरण भातावर लिंबाचा रस घातला तर लोह(iron) योग्य रीतीने शरीरात पोषित होते. याउलट डाळीबरोबर चहा कॉफी घेतली तर iron पोषित होत नाही. म्हणून डाळ वडा आण चहा एकत्र घेऊ नये. किंवा बेसनाचा लाडू खाऊन चहा कॉफ पिऊ नये.

आपल्या रोजच्या आहारातील काही डाळींचे गुण आता आपण बघू या

उडीद हे सर्वात पौष्टिक कडधान्य मानले जाते. त्याची तुलना मांसाहाराशी केली जाते. अतिश्रम करणारांना उडीद खाणे फार चांगले कारण उडीद हे मांसवर्धक आहेत. शरीरात ताकद येण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

मुग हे सवर्श्रेष्ठ कडधान्य मानले जाते. आजारी माणसाला मुगाच्या डाळीची खिचडी खाणे खूप चांगले. ती पचायला हलकी तर असतेच पण त्यातून A, B vitamins, calcium, iron आणि phosphorus मिळतात. मुगात अनेक amino acids असतात. अथार्त यासाठी सालासकट डाळ वापरणे जरूरी आहे मधुमेह, high B.P. , arthritis या मोठ्या विकारात तसेच सर्दी, पडसे, दमा, खोकला, डोकेदुखी यावरही मुग उपयक्त आहेत. मुग हे खूप शक्तिवर्धक आहेत. म्हणून मुगाची आमट, लाडू, घावन हे पदार्थ जेवणात नेहमी असावेत.

कुळीथ हे गरीबांचे कडधान्य मानले जाते. कुळथाचे कढण आजारी माणसाला फार उपयक्त आहे. कुळीथ kidney stones मध्ये उपयुक्त आहे असे आयुर्वेदात सांगितले आहे. आपल्याला Horse Gram या नावाने कुळीथ येथे मिळतात. कुळीथाच्या पाण्यात ताक घालून तूप-जिऱ्याची फोडणी दिली की छान कढण तयार होते.

तूर व मसूर या दोन्ही डाळींमध्ये पोषक द्रव्य फार कमी आहेत. औषधी गुणही कमी आहेत. पित्त प्रकृतीच्या माणसाने तूर डाळ खाऊ नये. तसेच अनेक रोगात तुरडाळ व मसुरडाळ वर्ज्य करायला आयुर्वेदात सांगितलं आहे. मसूराच्या डाळीच्या पीठाने त्वचा मात्र मऊ व कान्तीदायक होते

वाल आणि पावटे हे पचायला जड पण पौष्टिक आहेत. हे वातवर्धक आहेत त्यामुळे वात दोषामध्ये वाल पावटे खाऊ नये. वालामध्ये प्रथिने जास्त व पिष्टमय पदार्थ (carbohydrates) कमी आहेत. Weightwatchers ना हे फार आवडेल.

वाटाणा, हरभरा यामध्येही पिष्टमय पदार्थ कमी आहेत. वातप्रकृतीच्या माणसांनी हे फार खाऊ नयेत.याने पोटात gases होतात. हरभरा पित्तशामक आहे. भाजलेले चणे हे फार चांगला snack आहे. म्हणूनच श्रावणात हळद कुंकू समारंभात चणे देतात.

वरील सर्व वर्णनावरून एक गोष्ट लक्षात येते की आपल्याकडे खाण्यापिण्याच्या ज्या योजना वर्षभरासाठी केलेल्या आहेत त्या किती विचारपूर्वक केल्या आहेत. तेव्हा आपण जे लहानपणापासून खात आलो आहोत त्यापासून शक्यतो दूर जाऊ नका. सध्या एक एक fad येतात आणि जातात. तेव्हा आपल्या पूवर्जांनी जे केले आहे ते खूप विचाराने केले आहे असा विश्वास बाळगा आणि सर्व पदार्थांचा आस्वाद घ्या. फक्त सहा अवकाश (सावकाश) जेवायला विसरू नका. सहा घास कमी खाणे हे महत्वाचे

इथे उपलब्ध असलेली कडधान्ये म्हणजे pinto beans, red beans and kidney beans किंवा राजमा.या सर्वांमध्येच प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतातच. त्याबरोबर जर भात असेल तर तेपूर्ण अन्नच होते. B व्हिटामिन बरोबर iron, copper, manganese, magnesium, potassium and folic acid हे भरपूर प्रमाणात असतात. मधुमेह, हृदयरोग यासाठी सुद्धा हे खाणे चांगले असे संशोधन झाले आहे.

For more information go to http://www.fao.org/pulses-2016/en/

सौ. रेखा देवधर

नूतन वर्षानिमित्त आपणा सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा,

विद्या आणि संजय नाहर

www.vyayam.com

www.balodyan.com

www.vyanjan.us

पळापळा कोण पुढे पळे तो

आता मी स्वतःला “रनर” म्हणू शकते, शकते म्हणजे काय शकतेच आता माझ्या गळयात ५ आणि १० किलोमीटरची कडुक ४ मेडल्स आहेततुम्ही म्हणाल त्यात काय विशेष !? पाच किलोमीटर पळून काय मोठे दिवे लावले? पण कॉलेज नंतर फक्त “वैशालीत” जागा मिळवण्याच्या पळापळीशिवाय कधीही धावपळ न केलेल्या पावलांना उचलून जोमाने पुढे टाकण्यासारखे कठीण काम नाहीम्हणजे रोजची टेकड .ीची भ्रमंती वेगळी आणि हे असं सगळयांच्याबरोबरीने नेटाने ठराविक अंतर पार करून नेणं वेगळं.

यात वाईट वाटलं ते असं की अमेरिकेत असताना मी कधीही धावले नाही, वास्तविक माझ्या मुलाच्या शाळेत एक मोठ्यांसाठीचा रनिंग प्रोग्रॅम चालवला जायचा, त्याला अर्थातच मी वॉटर ग"र्लम्हणून अनेकदा हजेरी " लावली पण एक पाऊलही पुढे टाकलं नाहीऑलिम्पिक मध्ये भारत मागे का आणि कोसोवो सारखा देशही . आपल्यापुढे का याचं उत्तर फक्त एका शब्दात दडलं आहे, "अल्पसंतुष्टताअसं "अंथरून पाहून पाय पसरावेत" !" टीशर" हे फक्त "ड्रीम बिग" सांगणारा आपला समाज्टखायला नाही अन्न राहायला नाही " !वरच वागवतो " हे जर खरं !"निवारा आणि म्हणे ऑलिम्पिक मधून मेडल आणा असेल तर केनिया, जमैका, इथिओपियातल्या जनतेने तर रस्त्यावर चालताही कामा नयेपण ! वस्तुस्थिती काय आहे तर जग्गजेते या देसांतून घडताहेत, आणि आपण? आपण आपली संकुचित वृत्ती घेऊन अधिक लाल फिती बांधत बसलो आहोत.

जे धावायचं किंवा चालायचं आहे तेच आयुष्याचं आहे, उद्दिष्ट्य असल्याशिवाय ना तुम्ही मोठे होत ना तुमचा सभोवतालपण एखाद्या धावायच्या इव्हेन्टला गेलं कि ! दहावी बारावीच्या परीक्षांना कसा माहोल असतो नं तसाच काहीसा माहोल अनुभवायला मिळतोअर्थात . !धावणं किंवा कुठल्याही खेळाची फुशारकी तुमच्या छातीत आणि पायात जोर असल्याशिवाय मारता येत नाही पाठांतर करून, टेस्ट सिरीज लावून जर 42k धावता येऊ शकलं असत तर? पण तसं नाही नं, त्यामुळे असेल दम तरच याल या मैदानात.

माझ्या मते धावणं आणि सायकलिंग यातला रिदम कळला आणि पायाबरोबर श्वासाची देवाण घेवाण अगदी “कुणी गोविंद घ्या कुणी गोपाल घ्या” अश्या थाटात व्हायला लागली कि समजावं तुमचं पाउल सरळ पडलं आहेधावणं किंबहुना कुठलाही खेळ हा लयबद्ध असतो म्हणजे जसा तबला वाजतो तसा हा धावण्याचा नाद . पायाच्या पोटरीवर जाणवायला लागतोथांबा .,थांबा चुकताय तुम्ही समजायला; हा नाद काही फक्त जोरात धावतानाच जाणवतो असं नाही तर अगदी बेताच्या धावेत सुद्धा तीच ताकद असतेकरून बघा ., दीर्घ श्वास घ्या एक पाउल पुढे टाका आणि आता अगदी चालण्या पेक्षा किंचित पुढे असणारा वेग पकडा, आता तुम्हाला लता .रफीच्या गाण्याशी निखालसपणे एकरूप होत धिम्या गतीने धावता येईल-“इजाजत”ची गाणी ऐकत टेकडीवर खालच्या वाटेने धावताना जागेचं भानच उरत नाहीपावलं अंतर कापत असताना त्यांना जर . चढावर चालताना मनाला आणि पर्यायाने .सांगीतिक खुराक मिळालानं तर बहार येते बुद्धीला जर सांगितलं

कि “भाऊ जरा अवघड आहे” कि लागलीच पोटऱ्या भरून येतात, पण तेव्हा जर कानात “शिवकल्याण राजा” वाजत असेल तर रक्त सळसळून उठेल संध्याकाळी धावताना मात्र प्लेलिस्टमध्ये !“वीणाताईंनी गायलेला यमन”, “जिवलगा कधी रे येशील तू”, “धुंदी कळयांना” पाहिजे खरं सांगू का धावणं कि .“मनाची एक स्थिती आहे”, जसं चालतो बोलतो तसं धावतोमाझं धावणं माझ्यासाठी आहे असं ठरवलं कि मग किती जण पुढे गेले . !आणि किती जण मागे राहिले याचा कोता हिशोब मन ठेवतच नाही

कुणी 5किलोमीटर धावतात तर कोणी 42किलोमीटर; अंतराचा फरक निश्चितच आहे पण फरक नाहीये तो जिद्दीचासफाईदारपणे धावता यायची मजल .आपापल्या क्षमतेप्रमाणे आनंद घेऊन धावणं हेच अपेक्षित आहे . गाठताना एकच लक्षात ठेवायला हवं कि शरीराबरोबर मनालाही“फिटनेस ट्रेनिंग” देणं गरजेचं आहेदुसरा पुढे . जातोय म्हणून ओढून ताणून पुढे जाण्यात कसलाच शह्ाणपणा नाहीमाझं ऐका सकाळी उठा आणि मनातले . सगळे आवाज पॉझ करा, दीर्घ श्वास घ्या आणि एखाद्या शाळकरी मुलासारखे तयार होऊन पाय ओढत का होईना घराबाहेर पडामी खात्रीने सांगेन जे पाय आज ओढत बाहेर नेलेत तेच तुम्हाला उद्या उठवतील आणि ! !तुमचा प्रवास सुरु होईल

तेव्हा धावणार असाल चालणार असाल तर आधी स्वतःशी बोला, त्यातली स्पर्धा बाजूला ठेऊन मजा घ्यायची तयारी ठेवा!!!सगळयात आधी मनाचं कंडिशनिंग निकोप झालं असेल तरच बुटाची लेस बांधायला घ्या .

-रेवती ओक

HOME BUYING 101

To Be Or Not To Be!

आपल्या तीन अंकी नाटकाचा हा तिसरा अंक .घर विकणं ,विकत घेणं हे दोन अंक आणि महत्वाचा तिसरा अंक म्हणजे लेन्डिंग .

बघुयात Mr . Lender काय म्हणतायत . खरं म्हणजे हे जे लेंडर आहेत त्यांचा फार महत्वाचा वाटा आहे ह्या नाट्यात ... अगदी नायिकेच्या वडिलांसारखा . तर तुम्ही जेव्हा सूट बूट घालून तयार होऊन 'डॅड ' ना भेटायला जाता , तेव्हा 'डॅड ' तोऱ्यात विचारतात मुलगा काय करतो ? ह्यातला गमतीचा भाग सोडला तर लेन्डिंग आणि 'डॅड ' सिटूएशन मध्ये बरंच साम्य आहे .

माझा माझ्या बायर ना नेहमी सल्ला असतो कि तुम्ही घर घ्यायला तयार आहात, असं ठरवलं कि लेंडर ला भेटा . मग तो तुमच्या बँक मधला लेन्डिंग ऑफिसर असूदेत नाहीतर मॉर्टगेज कंपनी चा मॉर्टगेज ब्रोकर असूदेत ! तुम्ही जरूर दोन तीन लेंडर्स ना भेटा . थोडं शॉपिंग करा . पण एकदा का एक लेंडर वापरायचा ठरावाला तर डील होईपर्यंत लेंडर बदलू नका. क्लोजिंग होईपर्यंत तुमचं तुमच्या लेंडर बरोबर जिव्हाळ्याचं रिलेशन निर्माण होईल . एखाद्या डॉक्टर ला जसे तुमचे physical स्टॅटस माहित असतात , तसे लेंडर ला तुमची financial health . वीस वर्षांपूर्वी , किव्हा अगदी दहा वर्षा पूर्वी पर्यंत सुद्धा लोन घेण्याची प्रोसेस वेगळी होती . तेव्हाची प्रोसेस आणि आताची प्रोसेस ह्यात खूप फरक झालाय . हल्ली strict लेन्डिंग laws मुळे लेन्डिंग प्रोसेस ला थोडा वेळ लागू शकतो . लोन apply केल्या पासून क्लोजिंग होई पर्यंत ३०-४५ वर्किंग डेज लागू शकतात.

लेंडर नि एकदा क्रेडिट चेक केल्यावर तो तुम्हाला किती लोन साठी qualify झालाय हे सांगू शकेल. जेव्हा तुम्ही लेंडर ला भेटाल तेव्हा खालील प्रश्न जरूर विचारा

१) इंटरेस्ट रेट काय आहे आणि चांगला इंटरेस्ट रेट मिळण्या साठी काय करता येईल?

२) लोन चे वेगवेगळे किती प्रकार आहेत आणि कुठला प्रॉडक्ट तुम्हाला जास्त सूट होईल ?

तुमचं मंथली पेमेंट काय असेल ? ह्यात टॅक्सेस आणि इन्शुरन्स ऍड करायला विसरू नका .

३) टोटल लेन्डिंग फीज काय आहेत आणि appraisal साठी किती खर्च येईल. लेंडर ते बदलू शकतात. शिवाय सेटलमेंट चार्जेस चा पण साधारण अंदाज घ्या .

४) लोन qualification साठी काही गाईडलाईन आहेत का (म्हणजे नवीन क्रेडिट कार्ड साठी अप्लाय करू नका किव्हा त्या सारख्या इतर)

५) लोन ऑपशन्स चा विचार करून down payment किती करावा लागेल? आणि २०% नसेल करायचं तर काय ऑपशन आहेत आणि PMI काय असेल ?

हे झालं पहिल्यांदा घर घेताना पण तुम्ही ऑलरेडी घर मालक असाल तर तुम्ही तुमच्या लेंडर कडून refinance ची माहिती जरूर घ्या .त्यानी तुमचं मंथली पेमेंट कमी होऊन तुम्हाला चांगला रेट मिळू शकेल .

तुमच्या प्रश्नांची उत्तरं मी किव्हा James Madejczyk (MidWest Lending Corporation

jmadejczyk@midwest-lending.com) ई-मेल द्वारा देऊ शकतो.

हॅपी होम बाईंग !

अर्चना परांजपे

योगानुभव - पाण्याचा महिमा

नमस्कार!

ह्या वर्षीच्या मागील दोन अंकात आपण काही आसन, प्राणायाम व बंध प्रकारांची माहिती वाचलीत.

आता इथे दैनंदिन जीवनात अंगिकारायच्या काही चांगल्या सवयिंबद्दल, विशेषतः पाण्याबद्दल, ज्यातून 'योग' (मन आणि शरीराचा मिलाप) साधणे अजून सुकर होऊ शकेल -

1. सकाळी झोपून उठल्यावर चूळ भरण्यापूर्वी 3-4 घोट कोमट पाणी प्यावं. ह्या पाण्याबरोबर आपल्या जिभेवरील लाळेतील जीवनसत्वेही पोटात जातील व त्यामुळे पचनक्रिया सुधारेल.

2. यानंतर मुखमार्जन करून अजून 2 ते 3 भांडी कोमट पाणी प्यावं. या पाण्यात हवंतर थोडा लिंबाचा रस घालावा. यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होईल.

3. प्रत्येक जेवणाच्या अर्धा तास आधी 1 भांडं पाणी प्यावं ज्यामुळे थोडीशी पोट भरलं असल्याची भावना होते आणि जेवण प्रमाणात जेवलं जातं. जेवताना पाणी पिणं पूर्णपणे टाळावं ज्यामुळे पाचक रसांमध्ये पाणी मिसळत नाही व पचनक्रिया अधिक कार्यशील होते. जेवणाच्या अर्धा-पाऊण तासानंतर 1 भांडं पाणी प्यावं.

4. वरील पद्धतीने पाणी पीत असतानाच दिवसभरात साधारण 2.5 ते 3 लिटर पाणी पोटात जाईल याची काळजी घ्यावी.

5. जेवण झाल्यावर लगेच कोणतंही आसन करणं पचन क्रियेला हानिकारक ठरतं पण ह्याला अपवाद म्हणजे 'वज्रासन'. जेवणानंतर लगेच 5-10 मिनिटं वज्रासनात बसल्याने रक्त प्रवाह फक्त पोटापर्यंतच होत राहतो, दुमडलेल्या पायांकडे होत नाही व त्यामुळे अन्न चांगलं पचतं. मात्र त्यानंतर 15-20 मिनिटं शतपावली करावी.

6.वयाप्रमाणे डोळ्यांची शक्ती कमी होणे, दिवसभराच्या वापराने संध्याकाळी डोळे थकणे हे अपरिहार्यच. पण यावर उपाय म्हणजे तोंडात पाणी भरून घेऊन चेहऱ्यावर, विशेषतः डोळ्यांवर, पाण्याचे सपकारे मारणे. यामुळे डोळ्यांचा थकवा कमी होईल.

7. जलनेतीच्या सरावाने allergies चा त्रास कमी होतो हे बहुतेकांना परिचित आहे. पण जलनेतीचा अजून एक विशेष फायदा म्हणजे, याच्या सरावाने डोळ्यांमागील ताण कमी होऊन दृष्टीत सुधारणा होऊ शकते. सध्या बाजारात netipots सहज उपलब्ध होतात व त्याबरोबर जलनेती करण्याची पद्धतहि लिहिलेली मिळते पण हि माहिती कधीकधी पूर्णपणे बरोबर नसते व त्यामुळे सरावाचा फायदा होण्याऐवजी तोटाच होऊ शकतो. त्यामुळे जलनेती तज्ज्य व्यक्तीकडून शिकूनच करावी.

लेखिका- सौ. अनुपमा बुझरुक

अनुपमा बुझरुक या शिकागो परिसरात गेली दहा वर्षे योगशास्त्र शिकवत आहेत. वेगवेगळ्या रोगांवर प्रतिबंधात्मक आणि उपायात्मक योगासनांचे sets त्यानी आपल्या www.yoganubhav.com या वेबसाईट

वर उपलब्ध केले आहेत. दूरवरची अंतरं आणि येण्या-जाण्यातला वेळ यावर उपाय म्हणून त्या Skype वरूनही योगवर्ग घेतात. योगवर्गात आसनं, प्राणायाम, ध्यान आणि शुद्धीक्रियाही शिकवल्या जातात. वरील लेखावर अजून गप्पागोष्टी करण्यासाठी किंवा त्यांच्या Therapeutic योगाशिक्षणासंदर्भात अधिक माहितीसाठी तुम्ही त्याना संपर्क करू शकता.

ajbuzruk01@yahoo.com

630-364-4384 (H)

847-544-6708 (M)

www.yoganubhav.com

SOLOMON ADMISSIONS
CONSULTING
One on One College Admissions and Medical School Admissions Counseling From Former Admissions Officers
Everything from Personal Statement Assistance, to Insider Information on College Preferences, to Graduate School Advising
Average Acceptance Rates
Most applicants blend into the crowd. We'll help you stand out and get in. Over 90% of our clients get into one of their top 3 choice colleges
	University	Solomon Admissions
Columbia University	6.9%	28.2%
Cornell University	14.0%	40.9%
Duke University	10.7%	34.3%
Harvard University	5.9%	18.2%
Massachusetts Institute of Technology	7.7%	21.1%
NYU	33.6%	65.8%
Princeton University	7.3%	25.8%
Stanford University	5.1%	23.1%
UC Berkeley	17.3%	35.1%
UCLA	18.2%	40.4%
University of Chicago	8.4%	39.0%
www.solomonadmissions.com
1.646.470.1096

मराठी शाळा -संचालिका मनोगत

नमस्कार मंडळी

बघता बघता आपली शाळा आता तिसऱ्या वर्षात पदार्पण करत आहे. शाळा सुरु करताना मनात असलेल्या संमीश्र भावनांचे धुकं आता पुरतं सरलंय. शाळेचं रोपटं आता स्थिरस्थावर झालंय. एक यंत्रणा पूर्णपणे कार्यान्वित झाली आहे.

आपली शाळा तिसऱ्या वर्षात पदार्पण करत असताना, आपण जी काही यशाची चढती कमान पादाक्रांत करत आहोत याचं संपूर्ण श्रेय, एकदिलाने आणि एकनिष्ठेने काम करणाऱ्या आपल्या कार्यकर्त्यांना आणि त्यांना तेवढीच मोलाची साथ देणाऱ्या पालकांना जातं. या सर्वाचा उत्साह एवढा दाणगा आहे कि मराठी शाळा आता आपल्या सामाजिक जीवनाचा एक अविभाज्य भाग बनत चालली आहे. जसं, घरातलं लहान मुलाला थोडी समज येताच पालक त्याला घरातील निर्णय प्रक्रियेत सहभागी करून घेतात तसेच काहीसं मराठी शाळेबद्दल आता म्हणता येईल.

गेल्या वर्षभरात शाळेने अनेक उपक्रम हाती घेतले आहेत. त्यात वर्षातील प्रमुख सण आणि उत्सव शाळेत मोठ्या उत्सहाने पार पडले, स्वातंत्र्यदिनाच्या मिरवणुकीतील शाळेचा चित्ररथ सर्वांच्या कौतुकाचा विषय झाला होता. अतिशय उत्साहात पारंपारिक वेशात जवळ पास १०० हून अधिक मुले, कार्यकर्ते यांनी यात भाग घेतला. हिंदू नववर्षाच्या सुरुवातीलाच ४६ मुलांनी 'शुभंकरोती म्हणा' हा संस्कारपूर्ण कार्यक्रम सादर करून सर्वांची वाहवा मिळवली. आपल्या सर्वांच्याच प्रयत्नांची हि पोचपावती नव्हे का?

येत्या वर्षात ISBE(Illinois State Education Board) ची मान्यता मिळवण्याचे प्रमुख ध्येय डोळयासमोर ठेवून आपली वाटचाल पुढे चालू ठेवणार आहोत. आपल्या सर्वांच्याच मदतीची आम्हाला खात्री आहेच.

सरते शेवटी, आपल्या शाळेला महाराष्ट्र मंडळ शिकागोचे सहकार्य आणि बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मार्गदर्शन लाभले आहे. या दोन्ही संस्थांचे मन:पूर्वक आभार. शिकागो मराठी शाळेची अशीच उतोरात्तर प्रगती होत राहावी आणि हा परिवार अधिकाधिक समृद्ध होत राहावा हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना.

कळावे लोभ आहेच, तो वाढावा,

आपली नम्र,

विद्या जोशी
संचालिका,
शिकागो मराठी विद्यामंदिर

वेचीत मोती मराठी भाषेत

मागच्या उन्हाळयाच्या सुटीत आम्ही इलिनॉईस ला आलो. नवीन गाव, नवीन लोकं. अमेरिका सवयीची असूनही सर्व नवीन वाटत होतं. कामानिमित्त केलेला बदल माझ्या मुलासाठी खूप मोठा होता. त्याला गमवावे या उद्देशाने आजी -आजोबाही आले. त्यांनी पुष्कर ला मराठी ची गोडी लावली. रोज श्लोक, गाणी व गोष्टींचा खजिना त्याला मिळाला. हा खजिना त्याला सतत मिळत राहावा ही मनोमनी इच्छा होती. इथल्या नवीन मित्र-मैत्रिणीनी इथे जवळच मराठी शाळा आहे असे सुचवताच आम्हाला आमच्या प्रश्नाचं उत्तर मिळालं.

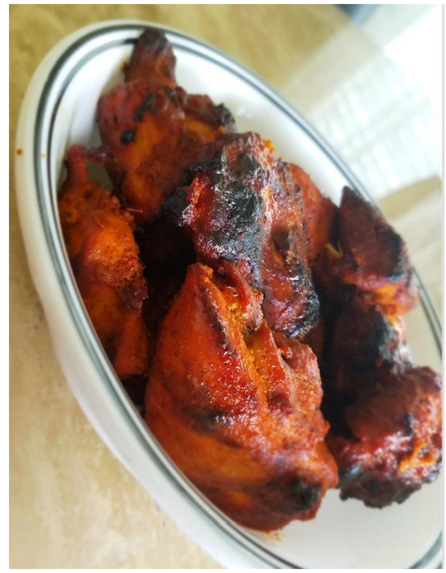
शिकागो मराठी शाळेने घेतलेला वसा आवडला. आपल्यासारखी अनेक मुलं मुली इथे मराठी शिकतात हे पाहून माझा मुलगा ही खूष झाला. थोड्याच दिवसांत काही नवीन दोस्त झाले. मराठी शाळेने मुलाना एक स्टेज एक व्यासपीठ दिलं. आपण शाळेत नुसतेच ज्ञानाचेच नाही तर संस्कारांचेही मोती वेचतो. हे मोती नाट्य, गीत व श्लोकांच्या माध्यमातून मुलांना आपल्या कुटुंबीय व मित्रपरिवारामध्ये सादर करता आले.

माझा मुलगा मृदू भाषी व शांत स्वभावी आहे. एक वर्षात मराठी शाळेमुळे त्याच्यामध्ये आलेले परिवर्तन कौतुकास्पद आहे. या वर्षी त्याच्या मुंजीनिमित्त आम्ही भारतात गेलो होतो. तेथे त्याने मराठीत बोलून सर्वांची मने जिंकली. "आई, मी इन्व्हाईट करतो. तू सांग मला मराठीतून कसं करायचं?" हे शब्द त्याच्या तोंडून ऐकून आम्हाला अतिशय आनंद झाला. सर्वाना नमस्कार करून त्याने आमंत्रण तर केलेच पण गुरुजींबरोबर श्लोक म्हणून आम्हाला अभिमानीत केले. इतकेच नव्हे तर सर्वांसमोर उभे राहून मराठी कविता म्हटल्या आणि इतर भावंडांनाही म्हणायला लावल्या.

आजी-आजोबानी पेरलेल्या मराठीच्या बीजाला शिकागो मराठी शाळेने हाती घेतलेल्या उपक्रमाने खतपाणी मिळाले व एका वर्षात त्याची इतकी मधुर फळे मिळाली की हा अनुभव सर्वांशी शेअर करावासा वाटला.

सुलक्षणा कुलकर्णी

शेफ कॉर्नर



चिकन टिक्का

साहित्य:

चिकन - ८०० gm [१/२ पौंड]

गरम मसाला - १ tbsp

लाल मिरची पावडर - १ tbsp

हळद - १/२ tbsp

दही (घट्ट) १ कप

लिंबाचा रस - १ tbsp

मीठ

ओवा - १/४ tsp

धने-जीरे पावडर - १ tbsp

आलं लसूण पेस्ट - १ tbsp

चाट मसाला - १/२ tbsp

खाण्याचा केशरी रंग [optional]

कसूरी मेथी - १ tbsp

तेल/ तूप - २ tbsp

कृती:

चिकन साफ करून धुवून घ्यावे. सर्व मसाले (गरम मसाला, लाल मिरची पावडर, हळद, ओवा, धने-जीरे पावडर, आलं लसूण पेस्ट, चाट मसाला, कसूरी मेथी, मीठ, दही, लिंबाचा रस, तेल/ तूप, खाण्याचा रंग) एकत्र करून चिकनला लावून कमीतकमी ४ ते ५ तास ठेवावे.

मग ओव्हन ३७५ डिग्री F वर प्रिहिट करून घ्यावा. ओव्हन ट्रे ला तेलाचा ब्रश फिरवून घेऊन त्यावर चिकन चे मॅरीनेट केलेले तुकडे ठेवून ते २० ते २५ मिनीटे शिजवावे. मध्ये मध्ये चिकन शिजले कि नाही ते बघावे. चिकन शिजले कि high broil वर ५ मिनिटे ठेवून मग ओव्हन बंद करावा. चिकन बाहेर काढावे. त्यावर लिंबाचा रस ब्रशने फिरवावा व चटणी किंवा sauce बरोबर खायला द्यावे.

पिझ्झा पराठा

साहित्य:

तयार पिझ्झा dough

पिझ्झा सॉस- १ कप

सिमला मिरची - १

कांदा उभा चिरून - १

मशरूम - १

किसलेला कोबी - १/२ कप

किसलेले चीज - १ कप

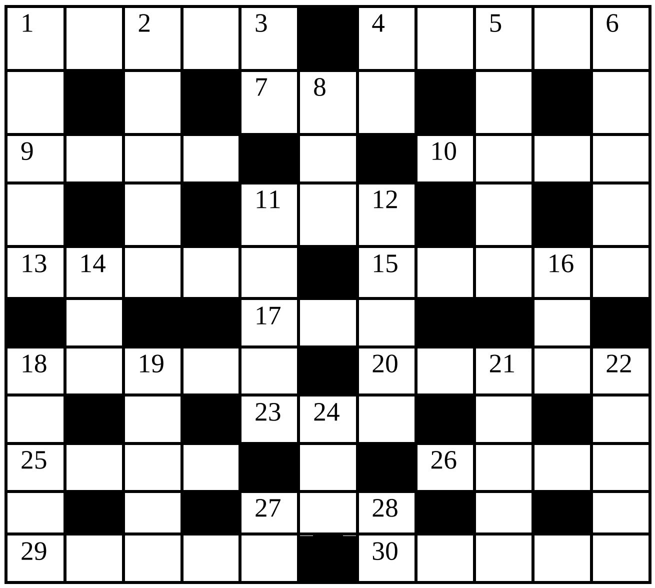
कृती:

सगळ्या भाज्यांचे माध्यम आकाराचे तुकडे करून घ्यावेत. तयार पिझ्झा dough चे समान ४ ते ५ गोळे करून घ्यावेत. प्रत्येक गोळा थोडा जाडसर लाटून त्यावर पिझ्झा सॉस लावावा. त्यावर भाज्यांचे तुकडे पसरवावे व चीझ घालून चारही बाजूने पिझ्झा बंद करून घ्यावा या थोडे पीठ लावून पराठा जाडसर लाटून घ्यावा. गरम तव्यावर थोडासा बटर लावून दोनही बाजूने खरपूस भाजून घ्यावे.

श्रुती तेंडुलकर- रोग्ये

शब्दकोडे

संकलन - अभिजित रायरीकर



उभे शब्द्

1. शैक्षणिक पात्रता पूर्ण करण्यासाठी आखून दिलेला मार्ग
2. इतरांच्या साठी केलेली कृती
3. मीठ
4. भले, चांगले
5. किती वाजता काय करायचे याचा आराखडा
6. पगारी नोकर
8. ___ म्हातारी - अतिशय वृद्ध
11. वरून खाली येताना, उदा. जिना, शिडी, वगैरे
12. घड्याळात छोटा काटा तीनवर आणी मोठा काटा बारावर असताना..
14. फेकीत, पाण्याच्या मोठ्या पिंपात..
16. एक युग
18. सुरेश भटांना दिलेली उपमा, विशिष्ठ प्रकारच्या कविता लिहिणारा
19. हवाई जहाजाच्या प्रवासाची सुविधा
21. वाहता प्रवाह, अनेक भागांत क्रमशः चालू असलेली कथा (विशेषतः टी व्ही वर!)

आडवे शब्द्

1. सीतेला ह्या दिव्यातून जावे लागले
4. जी ए कुलकर्णी यांचा १९६२ मध्ये प्रथम प्रकाशित झालेला कथासंग्रह
7. चांदीचे
9. सभेचा अध्यक्ष
10. थंडीचे किंवा उष्णतेचे मोजमाप
11. हवेत विहंग करणारी, ___ पाखरे
13. शेंगातील हिरवे दाणे घालून केलेला भाताचा प्रकार
15. पाताळात प्रवेश करण्याचे ठिकाण
17. ___ चेहेरा - डोळ्यातून आश्रू येत असताना
18. मागच्या वेळी प्रथम आलेला
20. शंकर, ज्याने लांब केस धारण केलेल्या आहेत असा
23. ___ येईना म्हणे अंगण वाकडे
25. छोटेसे, चिमुकले
26. सर्वांनी एकत्रपणे करायचा व्यायाम
27. ढळत असलेला, उदा. दिवस
29. शरीरातील रक्त वाहून नेणारे तंतू
30. बाहेरील बाजूला असलेले टणक आवरण,

शब्दकोडे – उत्तर

1 अ	ग्नि	2 प	री	3 क्षा		4 हि	र	5 वे	रा	6 वे
भ्या		रो		7 र	8 ज	त		ळा		त
9 स	भा	प	ती		ख्ख		10 ता	प	मा	न
क्र		का		11 उ	ड	12 ती		त्र		दा
13 म	14 टा	र	भा	त		15 न	र	क	16 द्वा	र
	की			17 र	ड	वा			पा	
18 ग	त	19 वि	जे	ता		20 ज	टा	21 धा	र	22 क
ज्ञ		मा		23 ना	24 च	ता		रा		स
25 ल	हा	न	से		का		26 क	वा	य	त
का		से		27 स	र	28 ता		हि		री
29 र	क्त	वा	हि	नी		30 बा	ह्य	क	व	च

श्रद्धांजली

उषाताई म्हैसेकर एक आगळे धारदार व्यक्तिमत्व!

लहानपणापासून धीराने,नेटाने,ठामपणे आलेल्या परिस्थितीला, कधी जुळवून तर कधी झगडून मात करणारी सोलापूरची उषा, नारायण म्हैसेकरांची भार्या होवून अमेरिकेत आली.

डॉक्टरी शिकून उषाताई Dr. उषा म्हैसेकर (anesthesiologist) झाल्या.
डॉक्टरी हा त्यांचा पेशा असला तरी त्यांनी अनेक इतर क्षेत्रही पादांक्रांत केली. महाराष्ट्र मंडळ शिकागो चे म्हैसेकर दांपत्य आजीव सभासद (Life Member) तर होतेच, त्याचबरोबर त्यांनी वेळोवेळी कुठल्याही प्रसिद्धीची अपेक्षा न करता महाराष्ट्र मंडळाला देणग्या दिल्या आहेत. त्यांची मदत नेहमी निस्पृह आणि निस्वार्थी असायची. प्रत्येक कार्यक्रमाला हजर राहून, मंडळाच्या कार्यकारिणीचे कौतुक करून आणि पाठीवर शाबासकीची थाप दिल्याशिवाय कधी ते राहिले नाहीत. शिकागो मध्ये मराठी शिकवणे म्हंटले कि पहिले नाव समोर येते ते उषाताईचेच! त्यांनी लावलेल्या बीजाचे आता हळूहळू रोप होऊन दोन वर्षापूर्वी शिकागो मराठी शाळेची सुरुवात झाली आहे. लेमॉन्ट च्या हिंदू मंदिरात त्यांचे संस्कृत शिकवणे ही चालू झाले . जवळ जवळ २० वर्षांच्या ह्या मुलांच्या शिक्षणाच्या प्रवासात त्यांचा स्वतःचा, अगदी उतार वयात ही, शिक्षणाचा प्रवास चालूच होता! संस्कृत भारतीची MA ही त्यांनी पदवी घेतली आणि संस्कृत नावांचे पुस्तक ही प्रकाशित केले.

ह्याच बरोबर मराठी आणि इंग्लिश कविता, लिखाण आणि वाचन याचा त्यांना व्यासंग होता. Illinois poetry society च्या त्या सदस्या होत्या आणि त्यांचाच शब्दात सांगायचे झाले तर 'मी कविता करण्या पेक्षा वाचते जास्त छान'. अनेक कविता त्यांनी केल्या आणि वाचल्या, कधी नातवाच्या bicycle च्या निमित्ताने तर कधी त्यांच्या डॉक्टरीच्या व्यवसायातल्या pain च्या निमित्ताने.
उषाताईंशी माझा परिचय लमोन्टच्या मंदिरात झाला. ते सुद्धा मराठी क्लासच्या शिक्षिकांना मदत करीत असताना ... एके दिवशी उषाताई म्हणाल्या " पुढच्या रविवारी संस्कृत लिहायला शिकवशील का?"

मी स्तब्ध ! मराठीच्या विद्यार्थ्यांना बालगीते फार तर फार मनाचे श्लोक पर्यंत शिकवण्याची माझी मजल...पण संस्कृत??? ह्यावर "अग संस्कृती जपायची म्हणतेस तर मग शिक!! अग न यायला काय झाले? कर!! " असा जरबेचा सल्ला त्यांनी दिला. 'ना यायला काय झाले ..शिक' हे तर माझ्या आईचे शब्द .....कायम गुंजत असतात माझ्या मनात आणि डोक्यात! त्यामुळे शांताकारं आणि वक्रतुंड हे दोनच श्लोक घेऊन मी तो एक संस्कृतचा वर्ग हिंमतीने घेतला. आजही महाराष्ट्र मंडळ व BMM२०११ मध्ये कोषाध्यक्ष आणि अध्यक्ष अशी कार्य पार पडताना किवां जिथे-जिथे आपली मराठी संस्कृती जपून, english American cultureशी मेळ घालून, American-मराठी विचारसरणीची गरज मला भासते तेंव्हा ते जरबेचं प्रेमळ बोलणे मला आठवते.

त्यांचा धारदार, दमदार बाणा आणि त्याला मिळालेली नारायण ह्यांची प्रेमळ साथ. शिक्षणाची चाड आणि त्याच बरोबर काहीतरी नवीन करण्याचा ध्यास. ह्या सर्वांमधून त्यांनी आपल्या सर्वांसमोर जणू एक आदर्शच उभा केला आहे!

नियतीलाही वाटले त्यांची परीक्षाच घेवूया. गेले काही वर्षे कर्क रोगाशी उषाताई त्याच नेटाने सामोरे जावून, झगडत होत्या आणि त्यांच्या स्वभावानुसार मात ही करीत होत्या. त्या म्हणायच्या, “माझ्यातला डॉक्टर should win or the pain….” But it was the cancer who won in the end. त्यांनी १० जून रोजी इहलोकीचा प्रवास समाप्त केला.

लक्ष्मीनारायणजी उषाताइंचे पती. त्यांची प्रेमळ साथ तर होतीच पण त्या अधिक मौल्यवान म्हणजे त्यांचा उषाताईंच्या कर्तृत्वावरचा विश्वास. उषाताईंच्या यशामध्ये, त्यांच्या संघर्षात, चट्टाणा सारखे पाठी उभे राहून त्यांनी त्यांच्या कार्याचा सिंहाचा वाट उचलला आणि आजही उचलीत आहेत . त्यात त्यांना साथ आहे त्यांची मुली धरती आणि समित.

Deep heartfelt condolences to LakshmiNarayan and all the family. The entire community stands by your side and may her soul rest in peace.
लक्ष्मीनारायण-उषा म्हैसेकर, आमचे अभिवादन!

सौ. सुचेता अकोलकर

रहे ना रहे हम!

गेल्या काही महिन्यांत आपल्याला सोडून गेलेल्या विविध क्षेत्रातील दिग्गजांचे पुण्यस्मरण!

टोनी कोझिएर (वेस्ट इंडिअन समालोचक)
रझाक खान (हिंदी विनोदी चित्रपट अभिनेते)
मुहम्मद अली (मुष्टीयोद्धा)
सुरेश चटवाल (हिंदी नाट्य-चित्रपट अभिनेते)
सुलभा देशपांडे (ज्येष्ठ अभिनेत्री)
व्हिक्टर कोर्चनॉय (बुद्धीबळपटू)
वीणा सहस्रबुद्धे (हिंदुस्थानी संगीत विदुषी)
डॉ. रा. चिं. ढेरे (लोकसाहित्य संशोधक)
वसुंधरा पेंडसे-नाईक (ज्येष्ठ पत्रकार लेखिका)
मुबारक बेगम (ज्येष्ठ पार्श्वगायिका)
मोहम्मद शाहिद (हॉकीपटू)
महाश्वेतादेवी (लेखिका)
भाऊ मराठे (निवेदक)
जीन वाइल्डर (अभिनेता)

Sanjay Marathe, *RE Broker Illinois*

Active Independent Real Estate Investor in properties in

Chicago Land, Tampa, Clearwater, FL and Houston, TX.

Understands the needs of a Seller, Buyer or Investor.

Backed by one of the BEST in the Industry

Keller Williams with extensive training and Client focus

"I do not rest till we CLOSE - and that is a START"

Value Add to my client, extensive vendor network from
Attorneys, Inspectors, Lenders, Contractors, Handyman

Call me to set an Hour's appointment to discuss your needs!

scan my free Mobile App or type
http://app.kw.com/kws8kph

Sanjay Marathe
Real Estate Broker

630.915.2970 Cell
630.778.5800 Off
866.239.3270 Fax

sanjaym@kw.com
Homesbysanjay.kwrealty.com

Keller Williams Realty Infinity
608 S. Washington Street, Suite 100
Naperville, IL 60540

KELLERWILLIAMS.
REALTY INFINITY

Call me to BUY, SELL or Purchase an Investment Property! OR

CALL me for a FREE Market Analysis of your property

Take the guesswork out of *your retirement plan*

Call me at 630.762.6538 for a complimentary *Confident Retirement®* conversation.

Navigating through today's retirement landscape can be complex to say the least. As a leader in retirement planning, our exclusive *Confident Retirement®* approach can help answer questions you may have, like: *When will I be able to retire? How do I make the most of the money I have? How can I leave a lasting legacy to my loved ones?*

It starts with a one-on-one conversation to understand your personal goals and concerns. From there, I'll work with you to develop a retirement roadmap with clear steps you can take to help you retire on your terms.

Narayan S. Athanikar, CIMA®
Financial Advisor
Vice President

3 N. Second Street, Suite 200
St. Charles, IL 60174
630.762.6538
narayan.athanikar@ampf.com
ameripriseadvisors.com/narayan.athanikar
CA Insurance #0F60740

The *Confident Retirement* conversation provides an overview of financial planning concepts. You will not receive written analysis and/or recommendations.

Confident retirement is not a guarantee of future financial results.

Investment advisory services and products are made available through Ameriprise Financial Services, Inc., a registered investment adviser.

Ameriprise Financial Services, Inc., Member FINRA and SIPC.

© 2013 Ameriprise Financial, Inc. All rights reserved.

Ameriprise Financial