

रचना

कार्तिक शुके १९४५
नोव्हेंबर २०२३



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



vidya@vyayam.com 847-537-4710 (landline)

One Week
Free
Unlimited
Live Online
Yoga-
Pilates
Classes
with Vidya
Nahar



vyayam.com

vyayam.com



रचना २०२३ दिवाली विशेषांक



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



अनुक्रमणिका

अध्यक्षीय	प्रसाद अथणीकर	6
संपादकीय	रत्नांगी निलेश मालपेकर	8
श्रद्धांजली		20
Attitude of Gratitude!	Kalpana Nimkar	22
Immunity according to Ayurveda	Vaidya Swati Mhaske	24
'मी आहे इथे !!' ... शाळेच्या निमित्ताने माझ्या बाबांची आठवण.	सुचेता अकोलकर	27
राहू आणि केतू	ज्यो. अरविंद भट	29
नृत्यांची राणी – लावणी	माधव गोगावले	32
देखणे ते चेहरे	श्रद्धा भट	34
दिसते तसे नसते!	निलेश मालपेकर	40
My MMC Fitness club journey from Fatness to Fitness freak	Brijen Sawant	42
Mindful Mantra! - “Plan, boredom and Cheer’	Ratnangi Nilesh Malpekar	44
भेट	जयंत बेलसरे	47
दिवाळी	अश्विनी कुंटे	48
शिवराय	मंदार बापट	49
फसवून रात गेली	मंदार बापट	49
ईश सत्य	प्रतिभा जोशी	50
शब्दकोडे	अभिजित रायरीकर	51
Cranberry लोणचं	रेखा देवधर	54
Shankarpale	Sunil Talloo	55
Khajur Coconut Pedha	Archana Sakhare	57





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Paan Ladoo recipe

Archana Sakhare 58

शब्दकोडे- उत्तर

अभिजित रायरीकर 59

कार्यक्रम

61





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Maharashtra Mandal Chicago Inc.
(Year of Establishment: 1969)
The first Maharashtra Mandal in United States of America, serving the community as non-profit organization

Website:

<https://www.mahamandalchicago.org>

Email Address for correspondence:

president@mahamandalchicago.org

karyakarini@mahamandalchicago.org

मुखपृष्ठ: वेदश्री नाईक

मुद्रित शोधन:

श्रद्धा भट

समीर कुलकर्णी

मांडणी आणि संकलन सहाय्य:

शिप्रा अथणीकर

श्रद्धा भट

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो (MMC) बद्दल काही उल्लेखनीय नोंदी:

It is the first Maharashtra Mandal in the United States of America, serving 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 initiator of BMM Newsletter – BMM Vrutta (<https://bmmonline.org/vrutta-archive>)

साहित्य / मजकूर पाठविण्यासाठी संपर्क: rachana@mahamandalchicago.org

साहित्य / मजकूर पाठविण्यासाठी सूचना:

साहित्य लिहिताना मराठी फॉन्ट (उदा. मंगल - Mangal) आणि आकार १० असावा.

लिखाणात क्रमांक वापरल्यास ते मराठीत लिहावेत (उदा. १..२५ इ.)

अखेरीस आपले संपूर्ण नाव नमूद करावे.

आपले साहित्य 'मायक्रोसॉफ्ट वर्ड' किंवा 'गूगल डॉक' मध्ये लिहून पाठवावे.

साहित्य वरील ईमेल वरतीच पाठवावे.

ईमेल पाठवताना साहित्य अटॅचमेंट स्वरूपात पाठवणे.

सोबत आपला फोटो पाठवावा.



रचना २०२३ दिवाली विशेषांक



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



अध्यक्षीय

। मराठा तितुका मेळवावा ।

आम्ही मराठी, हीच आमची Unity!
MMC ची एक Team आणि एक Community!

नमस्कार मंडळी!

सर्वप्रथम महाराष्ट्र मंडळ २०२३ च्या कार्यकारिणीच्या वतीने तुम्हा सर्वांना येणाऱ्या नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा देतो. येणारे वर्ष तुम्हाला सुख-समृद्धीचं, समाधानाचं आणि आरोग्यदायी जीवन देवो. या वर्षात तुमच्यासाठी आम्ही भरपूर कार्यक्रम घेऊन येत आहोत ह्याचा अंदाज तुम्हाला आला असेलच.

संक्रांत, गुढीपाडवा आणि गणेशोत्सवाच्या दर्जेदार कार्यक्रम आणि त्यासोबतच्या सुग्रास भोजनांनंतर आपण आताच दिवाळीसुद्धा अशाच उत्तम कार्यक्रमांनी साजरी केली. १८ नोव्हेंबरला सुप्रसिद्ध कलाकार श्री. अनिरुद्ध जोशी आणि परिवाराच्या सुमधुर गाण्यांचा कार्यक्रम स्वर दिपावली मनात घर करून गेला. ह्याचबरोबर 'आम्ही सारे गवय्ये'च्या गायकांनी, 'Y.O.U.T.H टीम'च्या मुलामुलींनी आणि 'ढीपाडी ढीपांग'च्या नृत्यांगनांनी आपले बहारदार कार्यक्रम साजरे करून सगळ्यांची मने जिंकली. सर्व रसिक प्रेक्षकांच्या आशीर्वादाने आणि आपल्या धडाडीच्या कार्यकर्त्यांच्या सहकार्याने हा वैविध्यपूर्ण कार्यक्रम यशस्वी झाला. ह्याच बरोबर 'चायटाउन अंगत पंगत टीम'ने सुग्रास मराठी जेवणाचा बेत आखला होता. अवघ्या दोन तासांमध्ये जेवण वाढून सगळ्या प्रेक्षकांना तृप्त केले. हा होता पहिला धमाका!

दुसरा धमाका आपण बघितला १९ नोव्हेंबरला. वंदना गुप्ते आल्या होत्या त्यांचे घरगुती दोन अंकी नाटक, हरवलेल्या पत्त्यांचा बंगला घेऊन आणि आनंद इंगळे घेऊन आले होते त्यांचे अप्रतिम दोन अंकी नाटक, खरं खरं सांग. 'चायटाउन अंगत पंगत टीम'ने ह्यावेळी देखील सुग्रास जेवण देऊन रसिकांचे पोटदेखील तृप्त केले. ह्या Triple धमाक्याचे अजून एक आकर्षण होते म्हणजे सजवलेले Photobooths. 'चमक धमक टीम'ने सुंदर Photobooths बनवले होते. 'रंगमंच नेपथ्य आणि Facility टीम'नी सर्वोत्तम कामगिरी बजावत श्रोत्यांबरोबर पाहुण्या कलाकारांची देखील शाब्बासकी मिळवली.

आता वर्ष संपत आले आहे. ह्या वर्षी आपण सर्व कार्यक्रमांचा उच्चांक गाठला. तब्बल ६५० च्या जवळ मंडळाची मेम्बरशीप गेली. खूप सारे नवीन कार्यक्रम केले आणि जुन्या कार्यक्रमांनी तर उच्चांक गाठला.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



हया वर्षी तुम्ही सर्वांनी सर्व उपक्रमांमध्ये आणि कार्यक्रमांमध्ये मोठ्या संख्येने सहभागी होऊन महाराष्ट्र मंडळाला पाठिंबा दिलात. महाराष्ट्र मंडळावरचा तुमचा स्नेह, लोभ या नव्या वर्षीही रहावा, किंबहुना अधिक वृद्धिंगत व्हावा अशी अपेक्षा करतो आणि माझं मनोगत इथेच पूर्ण करतो.

धन्यवाद! लवकरच प्रत्यक्ष भेट होईल, या आशेसह,

आपलाच,
प्रसाद अथणीकर
अध्यक्ष, महाराष्ट्र मंडळ शिकागो





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



संपादकीय

नमस्कार मंडळी!

तुम्हा सर्वांना दिवाळीच्या शुभेच्छा! उर्वरित २०२३ आणि पुढील २०२४ हे वर्ष तुम्हांला आरोग्यदायी, आनंददायी जावो आणि तुमच्या सर्व स्वप्नांची पूर्तता करो.

बघता बघता २०२३ आलं आणि आज या वर्षाचा अखेरचा रचना प्रसिद्ध करण्याची वेळ आलीसुद्धा.

सर्व साहित्यिकांचे दर्जेदार साहित्याच्या योगदानाबद्दल मनापासून आभार! या साहित्यातील वैविध्य आणि विविध पैलूंची मांडणी असल्यामुळे ते वाचनीय तर आहेच पण त्यातून शिकण्यासारखं आणि प्रेरित होण्यासारखं पण खूप आहे.

संपूर्ण 'रचना चमू'चा मला खूप अभिमान वाटतो. एक नाही, दोन नाही, पण एका वर्षात तब्बल पाच अंकांचं (४ रचना आणि 'सिंहासनाधीश्वर') संकलन करणं काही सोपं काम नाही. आपल्या सर्व अन्य जबाबदाऱ्या पाळून, मंडळाच्या इतर कार्यक्रमात सक्रिय भाग घेऊन, हे काम त्यांनी मनापासून आणि चोखपणे केल्यामुळे, त्या सर्वांना धन्यवाद.

तुम्ही जेव्हा काही कार्य हातात घेता, तेव्हा तुम्हांला विविध अनुभव येतात, काही सकारात्मक तर काही नकारात्मक. पण नकारात्मक अनुभवातून धडा घेऊन ते 'Let go' करायचे आणि सकारात्मक अनुभवातून मिळालेली ऊर्जा घेऊन पुढे जायचे हा बाणा ठेवला तर आयुष्य सुखी तर होईलच पण समृद्धसुद्धा होईल आणि त्याचबरोबर आपल्याला लेखन, वाचन, विवेचन, संकलन असे विविध छंदसुद्धा जोपासता येतील. आपलं हे त्रैमासिक आपल्याला हेच सांगतं आणि चांगल्या साहित्याची कायमस्वरूपी निर्मिती केल्याने मिळालेली उर्जा देऊन अधिकाधिक निर्मितीसाठी प्रेरित करतं.

या अंकाची सुरवात जयश्री हूपरीकर यांच्या श्रद्धांजलीने करत आहोत. त्यांनी महाराष्ट्र मंडळ शिकागोप्रति केलेले कार्य हे अजरामर आहे.

रचनाचे सर्व लेखक/लेखिका प्रत्येक अंकात त्यांच्या लेखणीतून विविधता आणतात. हा दिवाळी अंकही सजला आहे अश्याच काही उत्तम लेखण्यांमधून उतरलेल्या लिखाणानी. कल्पना निमकर (Attitude of Gratitude!), वैद्य स्वाती म्हस्के Immunity according to Ayurveda) यांचे आपलं जीवन कसे समृद्ध करता येईल यावरचे लेख वाचनीय तर आहेतच पण त्याचबरोबर तुम्ही फिट कसे राहू शकता आणि काय करू शकता हे ब्रिजेन सावंत (Fatness to Fitness) आणि रत्नांगी मालपेकर (Plan, Boredom and Cheer) यांनी सांगितलं आहे.

ज्योतिषशास्त्रात 'राहू आणि केतू' काय करू शकतात हे सांगितलं आहे ज्योतिषाचार्य अरविंद भट यांनी, तर 'नृत्यांची राणी - लावणी' या आपल्या महाराष्ट्रीयन नृत्य प्रकाराबद्दल रंजक माहिती दिली आहे माधव गोगावले यांनी. आपणां सर्वांच्या मनात शाळेच्या आठवणी या कायम रुंजी घालत असतात आणि त्याच आठवणी जाग्या केल्या आहेत, सुचेता अकोलकरांनी "मी आहे इथे!! शाळेच्या निमित्ताने माझ्या बाबांची आठवण.' मध्ये.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



श्रद्धा भट यांनी आपल्याला भेटलेला प्रत्येक चेहरा कसा आपल्यावर ठसा उमटवतो हे खूपच छान उदाहरणे देऊन मांडलं आहे. निर्जीव वस्तूंमध्ये 'सजीव' भास होणं हे तर फारच सर्जनशील आहे. तर निलेश मालपेकरांनी 'दिसते तसे नसते' मध्ये एक वेगळीच बाजू आजच्या सोशल मीडियामुळे होणाऱ्या गडबडीची मांडली आहे.

आपल्या भावना जेव्हा 'कविते'द्वारे, शब्दात उतरतात ना, तेव्हा त्या कविता रचणाऱ्याला आणि वाचणाऱ्यालाही, तितकाच आनंद देऊन जातात. अश्याच काही सुंदर कविता या अंकात लिहिल्या आहेत, जयंत बेलसरे (भेट), अश्विनी कुंटे (दिवाळी), मंदार बापट (फसवून रात गेली आणि शिवराय) आणि प्रतिभा जोशी (ईश सत्य) यांनी!

सुनील टल्लू यांची खुसखुशीत शंकरपाळे, रेखाताई देवधरांची आंबटगोड लोणचे, अर्चना साखरे यांच्या खजूर कोकोनट पेढे आणि पान लाडू यांच्या पाककृती तर नक्की करून बघण्यासारख्या आहेत.

अभिजित रायरीकरांचं शब्दकोडे तर नेहमीप्रमाणेच डोक्याला चालना देणारे.

कथा, कविता, लेख, स्वानुभव, कोडी आणि चित्रं अशा समृद्ध आणि माहितीपूर्ण साहित्याने सजलेला हा अंक तुम्हा सर्वांनाच आवडेल अशी आम्हांला आशा आहे. याव्यतिरिक्त सुद्धा तुम्हाला काही सूचना, अभिप्राय द्यायचा असेल तर आम्हाला नक्की कळवा.

वर्ष अखेरीस होणारी मनातली हुरहूर आणि या त्रैमासिकाच्या माध्यमातून जुळलेल्या गाठी, झालेली मैत्री आणि शिकलेले धडे ही शिंदोरी आता घेऊन पुढील वाटचाल करण्याचा मानस आहे. या वर्षीच्या या अंतिम रचनाबरोबरच आम्ही 'रचना चमू' तुम्हां सर्वांचा निरोप घेतो. तुमचं प्रेम आणि सहकार्य, असंच राहो हीच आमची सदिच्छा!

आपली नम्र,
रत्नांगी निलेश मालपेकर
संपादिका - रचना, MMC उपाध्यक्षा २०२३





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



MMC Executive Committee

	President: Prasad Athanikar <i>president@mahamandalchicago.org</i> Chicagoland resident for over 16 years. Vice President in 2021 and 2022. Volunteering for Maharashtra/Marathi Mandals in USA over the past several years while leading Sports, Picnic, Maza News, IT, Itihas Manch, Facility and Lezim teams in MMC. Also, led Overall Facility Team during MMC's Golden Jubilee Celebrations in 2019. Looking forward to lead the energetic 2023 team and bringing together the Marathi community on MMC platform. Play Cricket, Badminton, Volleyball and many other sports.
	Vice President: Sameer Bongale <i>karyakarini@mahamandalchicago.org</i> I am Sameer Nivrutti Bongale, Chicagoland resident for 8+ years. Actively involved and volunteered for Maharashtra Mandal Chicago. I love music, passion for designing and to work for our community. As a Board of Director in 2022, I managed Maza news, MMC Dhol Tasha Zanj Pathak, and MMC Shala liaison. Looking forward to have a great fun filled journey with MMC 2023.
	Vice President: Ratnangi Malpekar <i>karyakarini@mahamandalchicago.org</i> I am Ratnangi Nilesh Malpekar, volunteer of MMC for last 8 years in various teams, like Decoration, Food, GJC-HR, Dhol-Tasha. I have been writing in Rachana and was Board of Director in 2020. I love working for our Maharashtrian community and our MMC.
	Treasurer: Rajesh Hatkar <i>treasurer@mahamandalchicago.org</i> Chicagoland resident for around 30 years. Has participated in various MMC programs since 1995, contributed in BMM magazine as well as recently in Rachana. Enjoys different genres of Indian music and a die-hard cricket fan. Looking forward to the fun filled 2023 with MMC team.
	Secretary: Sheetal Deshpande <i>karyakarini@mahamandalchicago.org</i> Chicagoland resident for 9 years. Has participated in various programs over last few years such as Y.O.U.T.H. Stage, Dhol Tasha. Marathi Teacher at MMC's Chicago Vidya Mandir. I love art and architecture. Excited to lead Y.O.U.T.H. team. Looking forward to work with 2023 team and a memorable year ahead.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



	Board of Director: Madhav Gogawale karyakarini@mahamandalchicago.org माधव गोगावले गेली २८ वर्षे शिकागो परिसरात रहिवासी आहेत. अमेरिकेत ते ४२ वर्षे आहेत. महाराष्ट्र मंडळात ते १९८१ पासून सक्रिय आहेत. १९८७ पासून चिनमया मिशन मध्ये ते सेवक, बालविहार शिक्षक व अध्ययन गटात सक्रिय आहेत. महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२३ चे ते कार्यकारिणीचे सदस्य व Board of Directors. ह्या वर्षा ते अध्यात्म पीठ, साहित्य कट्टा, जेष्ठ नागरिक सेवादल, आणी इतिहास मंच या समुहात कार्यरत राहून आपल्या सेवेसाठी वेग-वेगळे उपक्रम करण्याचा त्यांचा मानस आहे
	Board of Director: Nilesh Joshi karyakarini@mahamandalchicago.org Naperville-Aurora resident for 9+ years. Active MMC volunteer since 2015. Worked as a teacher in Chicago Marathi shala for 2 years. Participated and volunteered in numerous MMC activities. Key tasha player in MMC dhol-tasha team. Admin of MMC karaoke group. Music maniac, enjoys singing and conducting karaoke events. Looking forward to a fun-filled MMC 2023.
	Board of Director: Manoj Joshi karyakarini@mahamandalchicago.org I live in Chicago area since 2015. Active member of Maharashtra Mandal Chicago since 2016. I have been helping the stage and props team from quite some time. I have prepared props for the various MMC events. This year, I am very excited to lead the stage and props team to contribute to MMC 2023.
	Board of Director: Vishal Navalkar karyakarini@mahamandalchicago.org I have been living in Chicago since 2017. I have been associated with MMC through Marathi Shala volunteering activities from 2017. Helped itihaas Manch and volunteered in couple of programs in 2021 and 2022. I have been assigned to group of MMC Yoga and organization of various athletic activities and picnic. Looking forward to a fitness year of 2023!
	Board of Director: Pradnya Joglekar karyakarini@mahamandalchicago.org Bolingbrook resident for 22 years. Active MMC volunteer since 2010. Participated and volunteered in numerous MMC activities. MMC Lezim, Dance team, Food, GJC Registration. Looking forward to a fun-filled MMC 2023.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Board of Director: Deepa Sawant

karyakarini@mahamandalchicago.org

Resident of the Chicagoland area for 25 years. Involved in MMC dance team for 6+ years. MMC Board of Director in 2021. In 2021 lead Parampara team and Graduation team. Re-elected in 2022. In 2022 lead Parampara, Graduation, and Flyer team. In 2023 leading Graduation and decoration team. Excited and looking forward to lead the Decoration team and Graduation team to bring the community together. Looking forward to a fun filled MMC 2023.



Board of Director: Chetan Rege

karyakarini@mahamandalchicago.org

Chicago resident for 16+ years. Bibliophile. Volunteered for various MMC activities - Secretary of 2022 MMC EC, Admin of Itihas Manch group since 2021; Admin of Adhyatma Peeth in 2021; Rachana Editor in 2019; Teacher at Chicago Marathi Vidyamandir. Directed, acted in and coordinated several plays, activities, and performances. Aiming to preserve our incredible Indian heritage and build a solid MMC community.



Board of Director: Sujit Kulkarni

karyakarini@mahamandalchicago.org

I am living in Chicagoland from last 12 years. I am affiliated with MMC as member from last 6 plus years. I have written articles in Rachana, helped Rachana Editor for editing Rachana Articles, Involved in MMC Volunteering activities and last year worked on MMC Constitution Review Committee. Very excited to be part of this year's Executive Committee.



Board of Director: Ketki Deshpande

karyakarini@mahamandalchicago.org

I have been residing in the Chicago area for almost 20 years. I have participated in and have choreographed various dances for MMC events since 2015. I am a trained Indian classical dancer and have been learning/ practicing Bharatnatyam since the age of 10. I am a Software Engineering professional and enjoy traveling. At home, I take care of four boys including our 2 years old golden lab.



Board of Director: Shweta Harankhedkar
Shenoy

karyakarini@mahamandalchicago.org

Chicagoland resident since 2020. Okstate alumna. My educational background is Environmental Science and Botany. I have actively volunteered for Maharashtra Mandal Chicago in Dance Team, Stage, Dhol Tasha, Bhramangatha, Parampara and various other events. I love to travel, dance and read. Together, let's make MMC scale new heights in 2023.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



MMC Trustees



समीर सावंत



रामदास थत्ते



धनंजय काळे



उल्का नगरकर



राहुल थत्ते

MMC Investment Advisors



सुहास गोसावी



मिलिंद जोगळेकर



योगेश गायकर

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ



अभिजित रायरीकर
(MMC's BMM Representative)



नितीन जोशी
(BMM Trustee)





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Registered MMC Agent



पंकज अकोलकर

MMC's शिकागो विद्या मंदिर

Coordinator



वैदेही देशपांडे

Trustee

लक्ष्मीनारायण
महिसेकर

Treasurer



प्रसाद खरे

Naperville PoC



अभिषेक सोहनी

Schaumburg PoC



सुवर्णा गणपुले

Buffalo Grove
PoC



दिप्ती मिश्रीकोटकर



स्वना २०२३ दिवाली विशेषांक



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२३



स्वना २०२३ दिवाली विशेषांक



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



MMC 2023 Ambassadors

Aahana Bhide
Abhijit Rayarikar
Advait Deshpande
Aditya Joshi
Ahana Shedge
Alka Gadgil
Amit Kulkarni
Amol Palekar
Amol Shripal
Amruta Gupte
Amruta Joshi
Anagha Vasta
Aniket Sawant
Aniruddha Damle
Ankita Gawade
Anuradha Kelkar
Anurag Misraraj
Anup Deshmukh
Aparna Khaladkar
Archana Bhide
Aryan Joglekar
Ashish Gundawar
Ashish Nagarkar
Ashtotra Rao
Ashwini Deshmukh
Ashwini Kunte
Ashwini Nade
Avani Deshpande
Bhagyashree Gupte
Bhaskar Shedge

Chaitanya Agashe
Chetan Rege
Chitra Shirke
Deepa Sawant
Deepali Lande
Dhananjay Joshi
Dhanesh Gupte
Dipti Govardhan
Gauri Kulkarni
Hemant Hinge
Jayjeet Govardhan
Jyoti Gogawale
Kashmira Magar
Kavita Kulkarni
Ketki Deshpande
Latika Chaudhary
Leena Vaidya
Madhav Gogawale
Madhuri Parhad
Mahadev Divekar
Malhar Bhide
Mandar Bapat
Mandar Joglekar
Mandar Pandit
Manasi Thatte
Manisha Pandit
Manjusha Pande
Manoj Joshi
Milind Sali
Mitesh Kambli

Monica Patankar
Mugdha Hinge
Naina Patankar
Nameeta Vedak
Narasimha Kamath
Navin Shenoy
Neha Dalal
Nikhil Jadhav
Nilesh Joshi
Nilesh Malpekar
Nimesh Shirke
Nita Deshmukh
Nitin Nade
Pallavi Betsur
Prachi Pohare
Pradnya Joglekar
Prajakta Joshi
Pranil Vaidya
Pranjali Doshi
Prasad Athanikar
Prasad Naik
Priya Patankar
Priya Pathak
Priyesh Deshpande
Purva Kulkarni
Rahul Kolekar
Rahul Thatte
Rahul Visal
Rajas Visal
Rajesh Hatkar





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Rashmi Chafekar
Ratnangi Malpekar
Rekha Deodhar
Rohan Gandhi
Rohit Dalvi
Rupesh Pohare
Sakshi Mauskar
Sameer Betsur
Sameer Bongale
Sameer Khaladkar
Sameer Kulkarni
Sana Kulkarni
Santosh Taware
Sara Bongale
Shalaka Rege
Shalaka Sawant
Sheetal Deshpande
Shilpa Deshpande

Shipra Athanikar
Shraddha Bhat
Shruti Kulkarni
Shweta Harankhedkar
Shweta Kulkarni
Smita Bhole Patil
Snehal Vadvalkar
Soham Agashe
Soumil Pandit
Subhash Mantri
Sahas Gosavi
Sujata Mahajan
Sujit Kulkarni
Swapna Walunj
Tanvi Khare
Tejaswini Joshi
Trupti Taware
Tushar Nimkar

Ulka Nagarkar
Urmila Damle
Utsav Kale
Vaishali Belsare
Vaishnavi Navalkar
Varsha Visal
Vedashree Naik
Vinod Parhad
Vishal Navalkar
Vishnu Mahadeshwar
Vivek Walunj
Vrushali Khekale Kulkarni
Yatin Kulkarni
Yogendra Rao
Yogesh Kinikar
Yogita Landge
Yukta Rao



SPONSORS WALL

We wish to thank following people who have purchased Sponsorship Packages for 2023.

वैयक्तिक रुपेरी पान

Sheetal Jagtap
Manik Nambiar
Smita G

कुटुंब रुपेरी पान

Shilpa and Nilesh Joshi
Mrunal and Swanand Paranjape

आजीव Upgrade हिरेकुडी

Vaishali and Sanjay Wagh
Neela and Ashok Lele
Ulka and Ashish Nagarkar
Sangeeta and Rajesh Hatkar

वैयक्तिक स्वर्णकमळ

Komal Swadas

कुटुंब स्वर्णकमळ

Shipra and Prasad Athanikar
Shweta and Sandeep Chavan

दांपत्य रुपेरी पान

Swati and Mahesh Mohnalkar
Deepa and Yogesh Ajmire
Deepa and Narasimha Kamath
Sneha and Dilip Kulkarni
Ratnangi and Nilesh Malpekar
Sonali and Vishal Dahalkar
Pradnya and Yogendra Gupte

आजीव

Kamini and Vasant Shelke
Tejasi and Pranshu Adavadkar

देणगीदार

Laxmikant Mahishekar
Jayjeet Govardhan
Vidya and Sanjay Nahar
Madhuri Parhad
Vaishali Belsare
Shree Datt Raut
Neela and Ashok Lele

दांपत्य स्वर्णकमळ

Aparna and Sameer Khaladkar

दांपत्य हिरेकुडी

Anita and Hiren Kelekar
Aparna and Prasad Walawalkar

आजीव Upgrade स्वर्णकमळ

Ashwini and Vivek Modak
Mohini and Chandrashekhar Joshi





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



रचना

मुखपृष्ठ, मांडणी आणि संकलन सहाय्य

वेदश्री नाईक



शिप्रा अथणीकर



श्रद्धा भट



मुद्रित शोधन (मराठी)

श्रद्धा भट



मुद्रित शोधन (इंग्रजी)

समीर कुलकर्णी



संपादक

रत्नांगी निलेश मालपेकर



रचना २०२३ दिवाली विशेषांक

श्रद्धांजली



BMM च्या संस्थापिका जयश्री हुपरीकर यांचे नोव्हेंबर ८ ला प्रदीर्घ आजारानंतर दुःखद निधन झाले. जयाताई म्हटले की कोण हे विचारायला लागायचे नाही.

शिकागोच्या मराठी समाजामध्ये जयाताईचे स्थान विसरता येणार नाही. १९६६ सप्टेंबरमध्ये जयाताई आणि शंकरराव हुपरीकर शिकागोला आले. नंतर जयाताईंनी नॉर्थवेस्टर्न मेडिकल स्कूलच्या research डिपार्टमेंटमध्ये वीस वर्षे नोकरी केली. पण नोकरी करताना देखील त्यांचे लक्ष होते मराठी मनुष्याकडे आणि मराठी समाजाकडे. शिकागो मध्ये येणाऱ्या नवीन विद्यार्थ्यांसाठी जयाताईंचे घर कायम उघडे असायचे.

शंकरराव हुपरीकरांनी शिकागो मध्ये केलेली रंगभूमीची सेवा सर्वांनाच माहित आहे. त्यामागे जयाताईंचा भाग किती मोठा आहे हे अनेकांना (शंकररावांच्या नाटकात काम करणारे सोडून) माहित नसेल. जया ताईंनी नाटकात काम पण केले, नाटकात काम करणाऱ्यांची रसनाही तृप्त केली. जया ताईंचे सगळ्यात महत्वाचे कार्य म्हणजे त्यांनी, शरदराव गोडबोले आणि विष्णू वैद्य ह्या तीनजणांनी केलेली BMM ची स्थापना. आता BMM च्या अधिवेशनाला ४००० अधिक लोक जमतात. १९८४ मध्ये जयाताईंच्या पुढाकाराखाली BMM चे पहिले अधिवेशन शिकागोमध्ये झाले. द. मा. मिरासदार, लक्ष्मण देशपांडे असे पाहुणे होते. आनंदगंधर्व आनंद भाटे हेही तेव्हा, केवळ १० वर्षांचे असताना आले होते.

जयाताईंचे वाचन तर दांडगे होतेच पण त्यांचे लिखाणसुद्धा उत्तम होते. अनेक वर्षे त्यांनी BMM वृत्ताचे संपादकत्व स्वीकारले होते. प्रत्येक संपादकीयाच्या शेवटी त्या सुंदर चार ओळींच्या कविता लिहीत असत. त्यांचे एक पुस्तक 'तूचि शोधूनि पाहे' अगदी सर्वांनी वाचण्यासारखे आहे.

आता शिकागो मंडळाचे जयाताईंच्या निधनाने एक पर्व संपले. BMM चे तिन्ही संस्थापक आता कदाचित परत भेटून एका वेगळ्या जगात मराठी माणसाची परंपरा जागृत ठेवत असतील. आपण त्यांची आठवण जिवंत ठेवूया.







Attitude of Gratitude!

A grateful heart is always happy!

We recently celebrated Thanksgiving, a long weekend of getting together with family, meeting friends, traveling, shopping, and getting ready to welcome a new year. November is a designated month of giving, so many of us also take the opportunity to reflect on what we are thankful for and to engage in acts of kindness and charity.

As life is happening to us, it's easy to get caught up in the never-ending cycle of responsibilities, challenges, and ambitions. However, amid the chaos, a powerful and transformative force that can bring about a profound shift in our outlook on life is the attitude of gratitude.

Gratitude, a profound, life-changing gesture:

Gratitude is more than just a polite gesture or a social nicety; it is a mindset that has the potential to enhance our overall well-being. Research in positive psychology has consistently shown that cultivating gratitude can bring numerous physical, psychological, and social benefits. From improved mental health to strengthened relationships, the positive effects of adopting an attitude of gratitude are both compelling and far-reaching.

1. **A more robust physical health:** Surprised? Neuroscientists are discovering that there may be a link between gratitude and an improved immune function. People with an innate sense of gratitude sleep better, have healthier hearts, and have fewer aches and pains. A recent study indicated that gratitude inspired actions such as paying forward, helping others, etc., lowered levels of interleukin 6, one of the critical indicators of inflammation. Inflammation is a significant cause of many serious ailments. Though the results are primary, we will surely understand more about the physiology and biochemistry of gratitude in the coming years!
2. **Mental Health Boost:** Gratitude has been linked to lower stress levels and depression. By focusing on the positive aspects of our lives, even during challenging times, we can train our minds to see the silver lining and foster a more optimistic perspective.
3. **Enhanced Emotional Well-being:** Expressing gratitude is a powerful way to connect with our emotions. It allows us to savor the good moments, reinforcing positive feelings and creating a reservoir of emotional strength that can be harnessed during more challenging times.
4. **Improved Relationships:** Gratitude is a social glue that binds individuals and communities. When we express appreciation for others, it not only strengthens our relationships but also encourages a positive and supportive social environment.
5. **Increased Resilience:** A grateful attitude helps build resilience by shifting our focus from what we lack to what we have. This shift in perspective empowers us to navigate challenges with a greater sense of strength and determination.

Instilling Gratitude, practically:

1. **Keep a Gratitude Journal:** Take a few minutes daily to jot down three things you are grateful for. This simple practice may train the mind to focus on the positive aspects of our lives consistently.
2. **Express Your Appreciation wholeheartedly:** Don't hesitate to thank others openly and generously. A heartfelt thank-you note, a kind word, or a simple acknowledgment can have a profound impact on both you and the recipient.
3. **Mindful Reflection:** During moments of difficulty, pause and reflect on the lessons and growth opportunities that challenge present. Allow this mindful approach to be a catalyst for personal development.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



4. **Gratitude Rituals:** Include gratitude in your daily routine. Establishing gratitude rituals can reinforce this positive mindset, whether saying “thank you” before meals, working at a soup kitchen, reflecting on positive experiences before bedtime, or expressing appreciation during moments of quiet reflection.

With this in mind:

Why limit this extraordinary, sweet gesture to November, as gratitude contributes so much to the overall wellness and happiness? Let's make gratitude a daily practice. This habit shapes our well-being and ripples outward, creating a more compassionate and harmonious world for all of us.

As we say goodbye to 2023, let us be thankful for everything we received this year and for what we did not receive. Let us be grateful to all those who gave us positive experiences and whose negativities taught us important life lessons.

I thank the Rachna team and Maharashtra Mandal of Chicago for an opportunity to share my thoughts with you! Have a wonderful year ahead.

!



Kalpana Nimkar, Ph.D.

kalpana@sankalp-wellness.com





Immunity according to Ayurveda

Ayurveda the science of life identifies immune health on the basis of your physiological and psychological functions of the body. In fact, one of the therapeutic strategies in Ayurvedic medicines is to enhance the body's overall natural resistance to the disease-causing agent rather than directly neutralizing the agent itself. In Ayurvedic practice, the objective of immunity enhancement is achieved through the use of the Rasayana and Vajikarana therapy, following Acar Rasayana measures and also by use of Ojovardhaka remedies.

“Bala” is a term used as a synonym to Prana(vitality) and Ojas (essence of life). They have an underlying meaning of bio strength and vitality with natural resistance against aging and disease. Ojas has a direct influence on the body's defense against decay, degeneration and infections. Ojas also provides the body with an appropriate substance, which inhabits, neutralizes and destroys the virulent factors of the disease. These obviously relate to immunological factors both cellular and humoral, that destroy or neutralize the disease-causing agencies which invade the body.

There are nine factors mentioned in Ayurveda which promote the body towards incapability to resist the disease manifestation i.e. factors responsible for decreasing immunity.

- 1) Ati-Sthoola (Excessively obese persons)
- 2) Ati-Krisha (Excessively emaciated person)
- 3) Anivista-Mamsa (Individual having improper musculature)
- 4) Anivista-Asthi (persons having defective bone tissues)
- 5) Anivista-Shonita (persons with defective blood)
- 6) Durbala (Constantly weak person)
- 7) Asatmya-Aaharopachita (Those nourished with unwholesome food)
- 8) Alpa-Aaharopachita (Those with imbalanced Gut health)
- 9) Alpa-Sattva (Individuals with feeble mind)

Acharya Charaka in the context of functions of Agni, narrated that, Jatharagni (digestive power of the stomach) is responsible for life, color (luster of the skin), strength, health, enthusiasm, plumpness, complexion, Ojas (energy), Tejas (gleam of the body), other varieties of Agni and Prana (vitality). Extinction of this Jatharagni leads to death. Its proper maintenance helps a person to live a long life and its impairment gives rise to diseases. Therefore, Jatharagni is considered to be the root or the most important sustaining of living beings.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



According to Ayurveda, the etiological factors which bring about these conditions or the causes for reduced immune capability, range from trauma (both physical and microbial), severe degenerative and wasting diseases, malnutrition, starvation to psychological stress factors like anger, anxiety and grief etc.

Natural resistance of the body varies with individuals. It also depends upon nutritional, environmental and individual factors – both physical and mental. There are three types of natural resistance according to Ayurveda. The first one is the genetic and inborn resistance to disease, which exists since birth. It is said to increase with the growth of tissues and does not depend upon any other cause. Another type of immunity is said to be influenced by seasonal traits and the age of the person, and the last refers to modulation of the body's resistance against diseases by resorting to healthy and balanced diet, physical exercise, rest, therapies in keeping with seasonal needs.

After the basic understanding of what Ayurveda says about our immunity, let's see how we can work on improving our immune health regularly.

Food – When it comes to eating healthy, the first thing to keep in mind is the *Prana* or the life force. Foods like freshly cooked vegetables, grains etc have an immense amount of prana compared to dead foods, like canned vegetables, sauces, noodles, which have a shelf life of more than 5 years. These can sit on the counter for several months without any changes. It is always best to avoid any kind of stimulants more than once a day, like caffeine. When the Central nervous system gets too active, by any kind of stimulants, it causes inflammation in the body.

For the diet to be a balanced one, it should be taken firstly in proper balanced quantity. *Acharya Charaka* says that one part of strength should be for solid food, one part for liquid and the remaining portion should be left for various digestive juices, enzymes, for the digestion to be properly performed. The diet, even in its digested form, should contain all the healthy and nutritive particles in it, otherwise it is useless. So a diet of four types or a diet with proteins, carbons and lipids, all minerals and vitamins should be consumed i.e. a diet containing all the *rasa* gives strength to the body.

Daily exercise - should be practiced according to time, season and age. Regular and proper exercises not only improve circulation, but they also help in releasing the accumulated stress. It is always best to consult an Ayurveda practitioner to focus on exercises suitable for your individual constitution. Exercises help detoxify the body, promotes better sleep and regular elimination of wastes by contributing to better immunity and body resistance.

Following a healthy routine with respect to the circadian rhythm – eating three square meals daily with respect to your hunger levels is immensely helpful for digestion and waste elimination. Eating your biggest meal at midday helps digest the proteins, carbs and fats better, compared to a heavy dinner. Our diet should consist of fresh plants, vegetables, fruits etc in accordance with your *prakriti* (unique individual constitution according to Ayurveda). Respecting the circadian rhythm by following a schedule is utterly important according to Ayurveda. Your digestive fire has its own intelligence of when to get hungry, thirsty, and also





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो

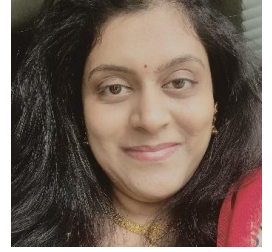


giving you the feeling of satiation. Going to bed early and waking up before sunrise keeps the patterns of waste elimination healthy.

A healthy state of mind – Practicing mindful activities throughout the day, having a positive attitude is the key to keep the mind healthy. Meditation, prayer, pranayama, yoga supports healthy sleep and calm mind.

Rasayana Tantra, is one of the eight clinical specialties of Ayurveda. It refers to nutrition, natural resistance and geriatrics. Apparently, *Rasayana* means an improved state of nourishment, which in turn upholds increased immunity and youthfulness. Rasayana can be a drug, diet or even a lifestyle and conduct i.e., *Aachar*, which may be helpful in achieving the above goal. Rasayanas are supposed to strengthen Ojas and Bala i.e. vitality and bio strength with natural resistance against aging and disease.

It is stated to contribute to the integrity of body tissues and thus increases longevity. The other benefits of this therapy are the promotion of memory and intelligence, the preservation of youth, luster and complexion and voice. It is stated to contribute to the integrity of body tissues and thus increases longevity. The other benefits of this therapy are the promotion of memory and intelligence, the preservation of youth, luster, complexion and voice. Ayurveda recommends herbs like *Brahmi*, *Amalaki*, *Tulsi*, *Guduchi*, *Ashwagandha* as some important Rasayanas to consume on a regular basis.



Vaidya Swati Mhaske





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



'मी आहे इथे !!!' ... शाळेच्या निमित्ताने माझ्या बाबांची आठवण.

आई ही जननी, माता-पिता पहिले गुरु, आणि अलमा मॅटर ही माता-पित्यानी आपल्याला हाताला धरून घातलेली शाळा. हे तिन्ही आपल्याला घडवितात, आपल्या आयुष्याला आकार देतात. कशी गंमत असते बघा, आपण सगळे एकाच शाळेत जातो पण ती प्रत्येकाची 'माझी शाळा' असते! कारण प्रत्येकाची आठवण आणि शिकवण ही स्वतःची असते. माझ्या अलमा मॅटरच्या वास्तूची ओळख माझ्या बाबांनी करून दिली मला. त्या वास्तूशी निगडित नाते माझ्या बाबांच्या "मी इथे आहे, जरा लांब" या वाक्याने आणि त्यांच्या अशा असण्याने घट्ट झाले. तर जरा माझ्या आठवणीतील 'माझ्या शाळेत' फेरफटका मारू या. माझ्या सेंट कोलंबाच्या सख्यांना, बघा बरं तुमच्या आठवणी जाग्या होतात का!

माझी शाळा- सेंट कोलंबा, गावदेवी मुंबई. मॉटेसरी ते दहावी. १९१ वर्षांपूर्वीची. एवढ्या वर्षांमध्ये तिचा बराच कायापालट झालाय. माझी आपली ५० वर्षांपूर्वीची शाळा बरं का!! नाना चौकच्या गेटमधून आत शिरले की डाव्या बाजूला एक झाड, मोठे पटांगण व मॉटेसरीची इमारत. ऑपेरा हाऊस ते नाना चौक असं बाबांच्या कडेवरून पहिल्यांदा शाळेत आले. तेव्हा बाबांनी माझ्या पाठीवर हात ठेवून, माझे बोट उषाताईच्या हाती सुपूर्त केले, म्हणाले, " मी आहे इथे, तिथे उभा आहे लांब झाडापाशी." आणि खरंच पहिल्या तासभर मी जितक्या वेळेला बाहेर पाहिले, ते होते ना उभे झाडापाशी. लांब असले तरी ते आहेत ह्या भरवश्यावर मी शाळेत रमत गेले. पाव उसळ आणि बटाट्याच्या भाजीच्या चवीशी, ABCD शी नाते जुळवत गेले... आणि माझी शाळा असे स्वतःचे नाते त्या वास्तूशी जमत गेले. ते लांब झाड आहे का हो अजून?

त्या काळात पहिली ते चौथी, पाचवी ते सातवी आणि आठवी ते दहावी अशा ३ इमारती होत्या. त्याची रचना आगळी आणि रोचक होती. मधोमध हिरवळ, बाग व ओपन एअर स्टेज, भोवताली एका बाजूला प्रायमरीची सिमेंटची इमारत आणि सेकंडरीच्या दोन लाकडी इमारती. दोन्ही मध्ये एक वॉक-वे ब्रिज. दुसऱ्या बाजूला एक मोठी १०० वर्षांपूर्वीची आलिशान दगडी इमारत. स्टेजच्या पाठी झोपाळे, प्रायमरीसाठीच फक्त बरे का! त्याही पलीकडे मोठे नेटबॉल आणि व्हॉलीबॉल कोर्टस.

त्यावेळी प्रायमरी हॉलमध्ये फक्त प्रायमरीच्याच मुली असल्या पाहिजे अशी कठोर शिस्त. आणि अनुशासन पाळणे आवश्यक. अश्या ह्या पहिली ते चवथीच्या वाटचालीत परत एकदा माझ्या बाबांचे बोट धरून मी भव्य पायऱ्यांपाशी आले. बाबांनी परत पाठीवर हात ठेवून, घाबरत त्यांचे बोट गच्च धरून ठेवणारे माझे हात मिस जोसेफच्या (लांब केसवाल्या बरे का!) हाती सुपूर्त केले आणि म्हणाले, " मी आहे इथे. तिथे झोपाळ्यापाशी लांब थांबलोय." लांब असले तरी आहेत ना, ह्या भरवश्यावर मी त्या पायऱ्या मागे वळून न बघता चढत गेले. आणि खरेच माझे बाबा होते की झोपाळ्यापाशी शाळा सुटल्यावर. चार वर्षात इंग्लिश, मराठी, गणित शिकत, पकडा पकडी खेळत, मिल्क कॅन्टीन, झोपाळे, प्रायमरी हॉल असलेल्या ह्या वास्तूत रमत गेले. कारवारबाईच्या मिल्क कॅन्टीन आणि प्रत्येक क्लासरूमशी जिवाळ्याचे नाते जुळत गेले. तो झोपाळा आहे का हो अजून तिथे?

पाचवी ते सातवीच्या लाकडी इमारतीतमध्ये झालेले transition गच्च हात पकडण्याइतके भीतीदायक नव्हते तरी बाबा म्हणाले, " मी इथे आहे, तिथे शेडमध्ये लांब उभा आहे" आणि खरंच की बाबा त्या शेड मध्ये उभे होते डब्बा खाण्याच्या सुट्टीत जरा लांब. ह्या भरवश्यावर दोन्ही लाकडी इमारतीत. तीन वर्षात सर्व वर्गामधून धडधड आवाज न करता धावायला शिकले (धावण्याची मनाई होती धड धड आवाज होतो ना!), सकाळी शिस्तीत height प्रमाणे एका सरळ रांगेत दगडी इमारतीच्या लोअर हॉल नाहीतर





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



horticulture च्या वाफ्यांमध्ये बिया पेरताना, बाटीक रूम मध्ये बांधणीची ओढणी बनवताना, drawing रूमच्या भिंतींवर पेंटिंग्स वाळत ठेवताना परत एकदा 'माझी शाळा' असे स्वतःचे नाते त्या वास्तूशी जुळून गेले. ती शेड आहे का हो अजून तिथे?

आठवी ते दहावी म्हणजे ऐतिहासिक दगडी शाळा. १०० वर्षाहून जुनी भव्य इमारत बघून अभिमानाने उर भरून येईल अशी, सेंट कोलंबाची शान. आता बाबाचा हात पकडण्याची गरज नव्हती किंबहुना नकोच होता हात, तरी बाबा म्हणाले " मी आहे इथे, तिथे आहे उभा नेटबॉलच्या कोर्टपाशी किंवा डान्स प्रॅक्टिसच्या हॉलपाशी. " खरंच रात्री उशिरापर्यंत प्रॅक्टिस करून थकल्यावर अंधाराची भीती वाटत असताना बाबा असायचे घरी घेऊन जायला.

हया भरवश्यावर, रेड हौस कॅप्टन होताना, नेटबॉल, लंगडी, खोखोच्या टीम्स गाजवताना, मार्च पास्टच्या लाईन्स, लॅबरूम्स मध्ये प्रॅक्टिकल्सच्या वाऱ्या, सॅड पिट मधले प्रोजेक्ट्स, अप्पर हॉलमध्ये डान्स आणि भजनांच्या स्पर्धा गाजवताना, प्रेयरमधले क्रिसमस कॅरोल्स, सावरकरांचे 'ने मजसी ने' ते 'जयोंस्तुते' गातांना, आठवी ते दहावीच्या वर्गातून परीक्षेची तयारी करताना, मधल्या सुट्टीत, तळमजल्यावरच्या कॅन्टीनचा वडा खाऊन ५ मिनिटे टेबल-टेनिस खेळण्यासाठी चार मजले धावत चढताना, तीन वर्षे भरभरून अनुभव, शिकवण आणि आठवणी गाठीला बांधल्या गेल्या आणि कळत नकळत हया भव्य वास्तूशी न विसरणारे नाते घट्ट झाले. ते नेटबॉलचे कोर्ट आहे का हो अजून तिथे?

नंतर बऱ्याच वर्षांनी बाबांनी, "मी आहे इथे, जरा लांब उभा आहे, तिथे माहेरी " असे म्हणत पंकजच्या हातात हात सोपवला आणि नंतर "मी आहे, तिथे भारतात." असं म्हणत अमेरिकेला रवानगी केली.

आजही, 'बाबा आहेत तिथे कुठे तरी' हया भरवश्यावर माझे जगरूपी वास्तूशी नाते जिव्हाळ्याचे, अतूट आहे.



सुचेता पंकज अकोलकर





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



राहू आणि केतू

राहू आणि केतू हे Ecliptic plane (पृथ्वी सूर्याभोवती ज्या क्रांतिवृत्तीय प्रतलात भ्रमण करते ते प्रतल) वरचे गणिती बिंदू आहेत. ते दोघे एकमेकांच्या 180 अंशांवर स्थित आहेत आणि कधीही एकत्र येत नाहीत. त्यांच्याकडे चंद्र, मंगळ, बुध, गुरू, शनी, शुक्र इत्यादी ग्रहांप्रमाणे भौतिक शरीरे, आकार किंवा वस्तुमान नसते.

आपल्या महान ऋषींना या खगोलीय बिंदूंच्या अस्तित्वाचे आणि स्वरूपाचे ज्ञान होते आणि त्यांनी त्यांना राहू आणि केतू असे नाव दिले. त्यांनी त्यांना 'छायाग्रह' असेही संबोधले. याचा अर्थ असा की त्यांना कोणतेही वस्तुमान, आकार किंवा पदार्थ नाही आणि ते नियमित भ्रमण करणारे राशिचक्रावरील खगोलीय बिंदू आहेत, परंतु त्यांचा मानवावर आणि त्याच्या प्रारब्धावर अतिशय गहन प्रभाव आहे. सूर्य आणि चंद्राच्या ग्रहणांच्या निर्मितीमध्ये राहू आणि केतू यांचा सहभाग आहे यावरूनही छायाग्रह असे त्यांना संबोधले आहे.

हिंदू पौराणिक कथांमधून आपल्या ऋषी मुनींनी गहन शास्त्रीय विषय प्रतीकात्मक पद्धतीने कथांच्या स्वरूपात मांडले आहेत. पौराणिक कथांनुसार राहू आणि केतू हे एकाच सर्पाच्या शरीराचे दोन भाग आहेत. ऋषी कश्यप हे हिरण्यकश्यपूचे वडील होते, जो पहिला राक्षस राजा होता. ऋषी कश्यपाची पत्नी दिती ही असुरांची (राक्षसांची) पूर्वज माता होती. सिंहिका ही दिती आणि कश्यप यांची कन्या होती. सिंहिकेचा विवाह विप्रसिद्धी नावाच्या राक्षसाशी झाला. त्यांनी स्वरभानू नावाच्या मुलाला जन्म दिला.

एकदा देव आणि असुर (राक्षस) यांच्यात भयंकर युद्ध झाले. देवांचा पराभव झाला आणि असुरांनी तिन्ही लोकांवर (त्रिलोक) नियंत्रण मिळवले. देवांनी भगवान विष्णूकडे मदत मागितली. विष्णूने त्यांना असुरांशी सबुरीने आणि चातुर्याने वागण्याचा सल्ला दिला. अमरत्व प्राप्त करून देणाऱ्या अमृतासाठी संयुक्तपणे समुद्र मंथन करण्यासाठी आणि ते आपापसात वाटून घेण्यासाठी देवांनी असुरांसोबत युती केली. विष्णूने देवांना आश्वासन दिले की अमृत मिळाले तर ते फक्त देवांनाच मिळेल, असुरांना मिळणार नाही अशी व्यवस्था तो करेल.

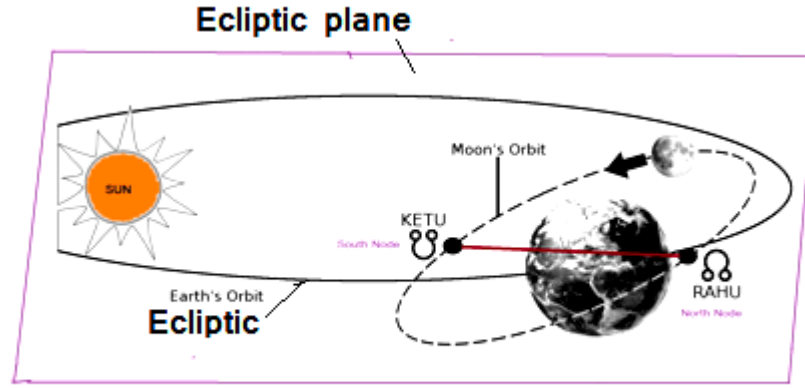
अथक समुद्रमंथनानंतर चिकित्सक धन्वंतरी, अमरत्वाचे स्वर्गीय अमृत असलेला कलश घेऊन प्रकट झाले. त्याच्या ताब्यासाठी देव आणि असुर यांच्यात लढाई झाली. असुरांनी धन्वंतरीकडून अमृत घेऊन पळ काढला. देवांनी पुन्हा विष्णूला मदतीसाठी आवाहन केले. विष्णूने मोहिनी या सुंदर स्त्रीचे रूप धारण केले. तिने असुरांना मंत्रमुग्ध करून तिच्या अटीचे पालन करण्यास राजी केले. तिने देव आणि असुरांना दोन वेगवेगळ्या पंक्तीत बसवले आणि प्रथम ते अमृत देवतांमध्ये वाटले. देवांनी ते प्यायले. देवी मोहिनीने अमृताचे वाटप केले तेव्हा देवतेच्या वेशात स्वरभानूने सूर्य आणि चंद्राच्या मध्ये बसून अमृताचे सेवन केले. तथापि सूर्य आणि चंद्राने स्वरभानूला राक्षस म्हणून ओळखले आणि भगवान विष्णू (देवी मोहिनी) यांना याची माहिती दिली. लगेचच भगवान विष्णूंनी सुदर्शन चक्राने स्वरभानूचे डोके धडावेगळे केले. मात्र अमृताचे काही थेंब तोंडात गेल्याने दोन्ही वेगळ्या झालेल्या भागांनी (डोके आणि धड) अमरत्व प्राप्त केले, म्हणजेच ते दोन्ही भाग जिवंत राहिले. राहू म्हणजे कालसर्पाचे डोके व केतू म्हणजे कालसर्पाचे उर्वरित शरीर व



शेपटी अशी मान्यता आहे. पाश्चात्य ज्योतिषांनी राहू आणि केतू यांना अनुक्रमे ड्रॅगनचे डोके आणि ड्रॅगनची शेपटी असे नाव दिले. सर्पाच्या तोंडात जसे विष आणि ताकद असते, त्याचप्रमाणे राहू हा विषारी व ताकदवान ग्रह आहे अशी ज्योतिषशास्त्राची मान्यता आहे.

यामुळेच राहू आणि केतू नेहमी सूर्य आणि चंद्राला त्यांचे नैसर्गिक शत्रू मानतात आणि सूर्य आणि चंद्राला ग्रहण लावतात. राहुमुळे चंद्राला ग्रहण लागते व केतुमुळे सूर्याला ग्रहण लागते अशी पौराणिक मान्यता आहे.

आता आकृतीच्या साहाय्याने राहू आणि केतू हे गणिती बिंदू नेमके कोणते आहेत ते पाहू.



पृथ्वी सूर्याभोवती ज्या प्रतलात (Ecliptic plane) फिरते त्या प्रतलाशी चंद्राची भ्रमणकक्षा ५ अंशाचा कोन करते. त्यामुळे चंद्राची कक्षा दोन बिंदूवर ecliptic plane छेदते. या छेदन बिंदूंना राहू आणि केतू म्हणतात. पाश्चात्य ज्योतिष पद्धतीत त्यांना North node व South node किंवा Ascending node व descending node असे म्हटले जाते.

जेव्हा सूर्य आणि चंद्र या छेदन बिंदूंच्या अगदी जवळ येतात तेव्हा सूर्यग्रहण आणि चंद्रग्रहण होते. सूर्य आणि चंद्र एकमेकांच्या किती जवळ किंवा लांब आहेत त्यावरून ग्रहणांची व्याप्ती किंवा आकार ठरते.

चंद्राची कक्षा पृथ्वीभोवती एक फेरी १८ वर्षात पूर्ण करते, त्यामुळे राहू आणि केतू यांना सुद्धा एका पृथ्वी प्रदक्षिणेसाठी १८ वर्षे लागतात.

राहू-केतूचे ज्योतिषशास्त्रातले महत्त्व:

राहू आणि केतू नेहमी वक्री गतीमध्ये म्हणजेच इतर ग्रह फिरतात त्याच्या उलट दिशेने फिरतात. K.P. फलज्योतिषात राहू आणि केतू यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे कारण फल देण्याच्या बाबतीत ते ग्रहांपेक्षाही बलवान मानले जातात. त्यांचा मानवी जीवनावर खोल प्रभाव पडतो.

राहू -केतू आणि कार्मिक संबंध:

वैदिक ज्योतिषानुसार राहू अपूर्ण इच्छा, ध्यास आणि भूतकाळातील आसक्तीचे प्रतिनिधित्व करतो जे एखाद्या व्यक्तीच्या सध्याच्या जीवनावर परिणाम करत असतात. दुसरीकडे केतू एखाद्या व्यक्तीने पूर्वजन्मांमध्ये आधीच





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



शिकलेले धडे आणि अनुभव दर्शवतो. एकत्रितपणे, ते एक कार्मिक अक्ष तयार करतात जो त्या व्यक्तीच्या भूतकाळातील कर्मांचा ताळेबंद म्हणून कार्य करतो.

गतजन्मांतील कर्म उलगडणे:

राहु आणि केतू गतजन्मांतील कर्म कसे उलगडतात हे समजून घेण्यासाठी, ज्योतिषी त्यांच्या जन्म कुंडलीतील स्थानांचे आणि इतर ग्रहांसोबत असलेल्या त्यांच्या योगांचे विश्लेषण करतो. कुंडलीतील वेगवेगळ्या घरांमध्ये राहूचे स्थान जीवनाच्या त्या क्षेत्रांना सूचित करते जिथे एखाद्या व्यक्तीच्या अपूर्ण इच्छा किंवा ध्यास असू शकतात, तर केतूचे स्थान त्या व्यक्तीने आधीच शिकलेल्या धड्यांकडे आणि अनुभवांकडे निर्देश करते.

कार्मिक साचेबंदपणातून मुक्त होणे:

जोपर्यंत एखादी व्यक्ती राहु आणि केतूशी संबंधित भूतकाळातील कर्म समजून घेत नाही आणि त्यांचे निराकरण करत नाही तोपर्यंत त्यांच्या प्रभावामुळे त्या व्यक्तीच्या जीवनात काही विशिष्ट घटनांची पुनरावृत्ती होऊ शकते. आत्म-जागरूकता, अध्यात्मिक पद्धती आणि जाणीवपूर्वक प्रयत्नांद्वारे, व्यक्ती नकारात्मक कर्मांच्या प्रभावापासून मुक्त होऊ शकते आणि त्याचे भाग्य सकारात्मकरित्या बदलू शकते.

राहु आणि केतू यांचे चंद्र किंवा सूर्याशी युतीयोग अतिशय अशुभ मानले जातात. असे योग कुंडलीत असणाऱ्या व्यक्तींना दुःख, संकटे, अपयश, नैराश्य, मानसिक आजार, कुठलेही वैद्यकीय निदान न होणारा आजार अशा प्रकारचे अनुभव येतात.

ज्योतिषशास्त्रानुसार राहु आणि केतू यांच्यामध्ये सातही ग्रह आल्यास कालसर्प योग होतो. कालसर्प दोष हा एखाद्याच्या पूर्वजांच्या कर्मांचा (पितृ दोष) किंवा नाग देवतेच्या शापाचा परिणाम असल्याचे म्हटले जाते. कुंडलीतल्या ह्या दोषामुळे करिअर, आरोग्य, विवाह, प्रेम आणि नातेसंबंध या जीवनातील विविध पैलूंमध्ये समस्या, अडथळे आणि विलंब निर्माण होतो.



ज्यो. अरविंद भट, मुंबई





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



नृत्यांची राणी - लावणी

लावणीस नृत्यांची राणी म्हणण्यास काहीच हरकत नसावी. नव्हे, ती तर मराठी नृत्यांची खरोखर राणीच आहे! सर्व वयोगटातील प्रेक्षकांना लावणी मोहित करून टाकते. ढोलकीच्या अगर तबल्याच्या ढोलकीसारख्या एका थापेने सर्व प्रेक्षकांना पटकन सावरून बसविणारी, कानात प्राण आणून, आपले लक्ष झटकन रंगमंचाकडे, किंवा गायिकेकडे वेधून घेणारी, मराठी संस्कृतीचे प्रतीक मानली जाणारी, महाराष्ट्राच्या लोकधारेतील एक प्रमुख घटक असलेली लोकप्रिय संगीत शैली, ती म्हणजे लावणी होय!

लावणीत पारंपारिक गाणे आणि नृत्य यांचे संयोजन असते. लावण्य या शब्दातून लावणी हा शब्द तयार झाला आहे. लावणी व नऊवारी साडी यांचे एक अतूट नाते आहे. नऊवारी साडी शिवाय लावणी नृत्य करणे हे अगदी कल्पने बाहेरचे आहे. कुठल्याही मराठी सांस्कृतिक मनोरंजनाच्या कार्यक्रमात लावणी नृत्य हे असतेच. बहुतेक सर्व प्रेक्षक ढोलकी आणि घुंगराच्या तालावर ठेका धरू लागतात. सहसा प्रेक्षकांनी शिट्टी वाजविली नाही असे होतच नाही. प्रेक्षक कितीही सभ्य सुसंस्कृत असले तरीही. कलाकारसुद्धा शिट्टी ऐकु आली तर त्यास आपल्या कलेला दाद मिळाली असे समजतात. कलाकार शिट्टी कधी ऐकायला मिळते यासाठी आतुर असतात.

लावणीला फार प्राचीन इतिहास आहे. दुसऱ्या-तिसऱ्या शतकापासून लावणीचा इतिहास मिळतो. लावणीचे अनेक प्रकार आहेत - फडाची, बैठकीची, बालाघाटी, छक्कड, सवाल-जबाब, चौकाची, आणि प्रतिकात्मक. सुरुवातीला संत मंडळी प्रतिकात्मक, अध्यात्मिक लावणी रचत व देवासमोर अगर भक्तजनांसाठी गात असत. पेशवे काळातील अनेक शाहीर व गायकांमध्ये परशुराम, राम जोशी, अनंत फंदी, होनाजी बाळा, सगन भाऊ आणि नंतरच्या काळात लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांनी लावणी रचनेत फार मोलाची कामगिरी केली आहे. होनाजी बाळा यांनी ढोलकी ऐवजी तबल्यावर लावणी करण्यास सुरुवात केली व त्याचप्रमाणे त्यांना बैठकीच्या लावणीचेही श्रेय दिले जाते. सध्याच्या काळात सत्यभामाबाई पंढरपूरकर आणि यमुनाबाई वाईकर लावणीसाठी खूपच प्रसिद्ध आहेत.

मराठी चित्रपटांनी लावणी सर्वांसाठी सहजतेने उपलब्ध करून दिली. विशेषतः पिंजरा व नटरंग या चित्रपटातून पारंपारिक संगीताबरोबर लावणीचा मेळ घालून शहरी समाजात लावणीबद्दल सकारात्मक भूमिका आणण्यासाठी चांगलीच मदत झाली. महाराष्ट्राशिवाय भारतातील अनेक प्रांतात वेगवेगळ्या सांस्कृतिक मनोरंजनाच्या कार्यक्रमात लावणी नृत्य सादर केले जाते. ज्या ज्या ठिकाणी मराठ्यांनी राज्य केलं त्यातील बहुतेक प्रांतात आजही लावणी नृत्य सादर केले जाते.

बरेच लोकांना लावणी म्हणजे एक शृंगारीक गीत जे ठसक्यात गायले जाते आणि नर्तकी त्यावर विशिष्ट प्रकारे हावभाव करत नृत्य सादर करते अशीच लावणीची ओळख वाटते. तमाशा - लोकनाट्यात लावणी हा एक अविभाज्य घटक आहे. मराठी सिनेसृष्टीत चाळीस ते ऐंशीच्या दशकापर्यंत क्वचितच एखादा मराठी चित्रपट लावणी शिवाय असायचा. विशेषतः ग्रामीण भागातील प्रेक्षक लावणी नसलेला चित्रपट गुळमुळीत आहे असे समजून त्याच्याकडे पाठ फिरवत असत. सुलोचना चव्हाण आणि विठाबाई नारायणगावकर यांचे लावणीबरोबर एक अतूट नाते आहे असे मानले जाते.

लावणीत पूर्वी जे अध्यात्म असायचे ते न राहिल्यामुळे, शब्दातील गर्भित अर्थ आणि सूचक हावभाव यामुळे काही शहरी व स्वतःला सुसंस्कृत समजणारा वर्ग शृंगारिक लावण्यापासून दूर राहू लागला. मधला काही काळ लावणी नृत्यांसाठी उतरती कळा असणारा होता. असे असूनही बरेच लोक अप्रत्यक्षरीत्या मनातून ढोलकी आणि घुंगराच्या तालावरील लावणीला दाद देत होते





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



आणि लावणीने भारावून जात होते. १९८० - ९०च्या दशकानंतर मराठी रसिकांत पुन्हा लावण्यांची गोडी निर्माण करण्याचे श्रेय अनेक गुणी कलाकारांना जाते. अमेरिकेतील डॉक्टर नेरुळकर यांच्या 'सुंदरा मनामध्ये भरली' या कार्यक्रमाने लोक परत याच्याकडे कला म्हणून पाहू लागले. सुरेखा पुणेकर यांनी तर लावणी सादरीकरणात कळसच केला. त्यांच्या काही लावण्यांमध्ये शृंगारिक शब्द नसले तरी आपल्या अप्रतिम नृत्यांनी लावणीची गोडी जागृत केली. नृत्य, अदाकारी, गायन, पदलालित्य यांचा सुंदर संगम करून सर्व थरातील प्रेक्षकांमध्ये लावणीची पुन्हा आवड निर्माण करणारी त्यांची एक लावणी 'पिकल्या पानाचा देठ' खूपच गाजली व आजही गाजत आहे.

भारत स्वतंत्र झाल्यानंतर काही शहरी व स्वतःला सुसंस्कृत म्हणणाऱ्या लोकांनी लावणी या नृत्याविरुद्ध महाराष्ट्र सरकारकडे तक्रारी केल्यामुळे १९४८ ह्या वर्षी त्या काळच्या महाराष्ट्राच्या मुख्यमंत्र्यांनी त्यावर बंदी आणली होती. परंतु त्या काळातील प्रसिद्ध तमासगीर विठाबाई नारायणगावकर यांच्या प्रयत्नांनी ती बंदी लवकरच उठवली गेली. शेकडो वर्षे अनेक संस्थानिक व राजे लोकांनी तसेच ग्रामीण भागातील प्रमुख लोकांनी लावणीला भरघोस पाठिंबा देऊन ही लोककला जागृत ठेवली. अनेक लोक आजही लावणीकडे कामूक व वैषयिक या दृष्टीतून पाहतात व लावणीविरुद्ध त्यांच्या तक्रारी चालू आहेतच. अनेक जण लावणी नृत्य हे अश्लील आहे व ते कलेविरुद्ध आहे अशी भूमिका घेतात. त्यातून पर्याय काढण्यासाठी बऱ्याच वेळा स्त्रियांनी लावणी नृत्य करण्याऐवजी काही पुरुष स्त्रियांच्या पेहरावात व भूमिकेत लावणी सादर करतात. खरे तर लावणी हे नृत्य मराठी लोकांचे एक पारंपारिक नृत्य आहे. त्याच्याकडे कलेच्या दृष्टीने सर्वांनी पाहण्याची जरूरी आहे.

नुकतेच महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या दीपावलीच्या एका गायनाच्या कार्यक्रमात कलाकारांनी गायलेल्या लावण्यांवर प्रेक्षक अक्षरशः रंगमंचावर आणि रंगमंचा जवळ येऊन नाचत होते. वैशिष्ट्य म्हणजे नाचणाऱ्या प्रेक्षकांमध्ये बहुतेक महिला प्रेक्षक होत्या आणि त्याही सुसंस्कृत घराण्यातील उच्च शिक्षण घेतलेल्या! पारंपारिक मराठी कलेला दाद देणारे हे प्रेक्षक, लावणीच्या शब्दरचनेने आणि ढोलकीच्या संगीताने बेहोश होऊन नाचत होते. सर्वजण अगदी लावणीकडे एक कला म्हणूनच पाहत होते. एक नऊ वर्षांची बालकलाकार अगदी ठसक्यात सुंदर लावणी गात होती. अशाप्रकारे लावणीकडे एक कला या दृष्टीने पहिले जात आहे म्हणून आणि जोपर्यंत लावणी लोकांचे मनोरंजन करत आहे तोपर्यंत, लावणी ही नृत्यांची राणी नक्कीच राहणार यात काहीच शंका नाही.



माधव ना. गोगावले





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



देखणे ते चेहरे

"डोन्ट आय नो यू फ्रॉम समव्हेअर?" परवाच एका पर्यटनस्थळी अचानक एक वाक्य कानावर आलं. चेहेरा तर ओळखीचा वाटत होता. पण काही लक्षात येईना कुठे भेटलो आहोत. ही mystery ची माझ्या मेंदूला गंमत वाटली असावी. भराभर वेगवेगळे पर्याय त्याने समोर आणले. मुलाच्या शाळेतले, नेबरहुड, जुन्या कामाच्या / volunteering च्या जागी पाहिलेले चेहरे, असे एक एक करून ऑप्शन्स बाद होत गेले. आणि अचानक Jenna हे नाव पुढे आलं. आणि नावाबरोबर बाकीचे संदर्भ लागत गेले. कोव्हिड काळात केलेल्या एका online workshop मध्ये होतो आम्ही. एकंदरच त्या वर्कशॉपबद्दल आणि इतर गप्पा मारून आम्ही परत आपापल्या मार्गी लागलो. एका online workshop मध्ये दोन-अडीच वर्षांपूर्वी झूम विंडोटुन पाहिलेल्या या चेहेऱ्याला आपण ओळखलं याचं राहून राहून नवल वाटत राहिलं. कोव्हिड काळात तसंही बाहेर जायचं आणि प्रत्यक्षात माणसं दिसण्याचं प्रमाण खूप कमी झालं होतं म्हणून हे चेहेरे जास्त लक्षात राहिले? की रोज एक तास या चेहेऱ्याला झूमच्या माध्यमातून जवळून पाहिलं म्हणून?

जगात वावरतांना चेहरे लक्षात ठेवणं ही फार मोठी गरज आहे हे जाणून मेंदू याबाबतीत फार सजगतेने काम करत असतो. चेहरे ओळखता येणं, लक्षात रहाणं आणि त्यावरचे भाव वाचता येणं ही उत्क्रांतीसाठी अतिशय आवश्यक बाब होती. आजही 'सोशल-इमोशनल' प्रगतीसाठी चेहेरे वाचता येणं, त्यावरून कसं वागायचं ठरवता येणं हे महत्वाचं आहे. म्हणूनच की काय यासंदर्भात आपल्या मेंदूने खूप गुंतागुंतीची यंत्रणा निर्माण केली आहे.

'झूम भेट' ही खरी प्रत्यक्ष भेट जरी नसली तरी, भेट तर खऱ्या माणसांशीच असते ना? आणि तसंही आपण चेहेऱ्याच्या बाबतीत जास्त संवेदनशील असतो. म्हणजे असं की एखाद्या व्यक्तीला आपण प्रत्यक्ष जरी पाहिलं, त्याचं बोलणं ऐकलं, पण त्या व्यक्तीचा चेहरा नीट दिसला नाही तर ती व्यक्ती आपल्या लक्षात राहण्याची शक्यता कमी. पण एखाद्या व्यक्तीशी आपण प्रत्यक्षात संभाषण केलंच नाही पण चेहरा बराच वेळ पाहिला, जसं की एखादा TV, सिनेमातला किंवा इतर व्हिडिओ पाहिला, तर ही व्हिडीओवरची व्यक्ती आपल्याला लवकर ओळखू येईल. अजूनही कितीतरी लोकांना जुने दूरदर्शनवरचे news anchors लक्षात आहेत ते याचमुळे.

पूर्वी माणसं छोट्या वसाहतीत किंवा गावात राहत. गावातल्या जवळपास सर्वांशी त्यांचा रोज संबंध यायचा आणि त्यामुळे ते सगळे चेहरे लक्षात राहणं शक्य होत असावं. आताच्या जगात, मोठमोठ्या शहरात कितीतरी चेहेरे डोळ्याखालून जात असतील. नेमके कुठले चेहरे लक्षात राहतात आपल्या?

स्टिल कॅमेऱ्याचा शोध लागला तेंव्हा अगदी सामान्य लोकांना सुद्धा स्वतःचे फोटो पाहता येऊ लागले, ते जवळ बाळगता येऊ लागले. चेहरे लक्षात राहू लागले. काळाचा एक snapshot हातात घेऊन बघता येऊ लागला. जणू काही अमूर्त आठवणींना मूर्तरूप दिलं फोटोनी. न पाहिलेल्या व्यक्ती कशा दिसतात हे सुद्धा कळू लागलं. आपले राज्यकर्ते, आवडते लेखक, कवी, संशोधक, विचारवंत कसे दिसतात हे फोटोमुळे समजू लागलं. आपल्या अनुभवाची कक्षा विस्तारली थोडीफार. दूरच्या देशातली वेगळ्या वर्णाची, वेगळ्या ठेवणीचे चेहरे असलेली माणसं पहिल्यांदा पाहता आली. माणसा-माणसातला फरक लक्षात आला आणि हळूहळू त्यांच्यातलं साम्यही. पुढे जेंव्हा सिनेमा आला तेंव्हा close-up मुळे चेहरा निरखून त्यावरचे भाव पाहता येऊ लागले आणि एक वेगळंच विश्व निर्माण झालं. कधीही पाहिली नसली तरी रुपेरी पडद्यावरची ही मंडळी ओळखीची आणि जवळची वाटायला लागली. या चेहेऱ्याभोवती लोकप्रियतेचं एक वलय निर्माण झालं.



पूर्वीच्या काळी प्रत्यक्ष भेटलेली माणसंच लोकांना लक्षात ठेवावी लागत, त्यामुळे सहज ओळखू येत. पण आता मात्र कितीतरी माणसं प्रत्यक्षात न भेटताही पाहण्यात येतात. आपण तरी किती चेहऱ्यांना लक्षात ठेवायचं? भूतकाळातले प्रत्यक्ष भेटलेले चेहरे, वर्तमानकाळात ज्यांच्याशी संबंध येतो ते चेहरे, मराठी, हिंदी, इंग्रजी सिनेमातले, इतर सांस्कृतिक कार्यक्रमात भेटलेले, टीव्ही सिरिअल्स (त्यात सुद्धा चालू असलेल्या सीरिअल्स आणि जुन्या सीरिअल्स) मधले, राजकारणाशी संबंधित, तुमच्या क्षेत्रात ज्यांनी काही विशेष कामगिरी केली आहेत असे, इतर सेलिब्रिटी, फेसबुक, इन्स्टा, यू ट्युब इत्यादी वरचे ते अगणित चेहरे! बापरे!... एवढे सगळे चेहरे लक्षात कसे ठेवणार मेंदू? त्यातून मग बऱ्याच गमती जमती घडतात. कैकदा चेहरा पाहिल्यासारखा वाटतो पण कुठे हे आठवत नाही, नावही विसरलं जातं, सर्वात गोंधळात टाकणारी गोष्ट म्हणजे चुकीचे नाव किंवा चुकीचे संदर्भ लक्षात ठेवले जातात. किंवा कधी कधी दोन चेहऱ्यांमध्ये गल्लत करतो आपण. माझी एक खूप गुणी मैत्रिण आहे. आम्ही बऱ्याचशा वेगळ्या दिसतो पण आमच्यात काही समान बाबी आहेत, ती सुद्धा लिहिते, कविता करते, आमचा स्वभावसुद्धा थोडासा सारखा आहे. त्यामुळे कित्येकदा काही लोक माझ्याशी ती समजून बोलायला लागतात आणि तिला मी समजून गल्लत करतात. आम्हा दोघींनाही याची खूप गंमत वाटते.

कॅमेऱ्यांचा शोध लागण्यापूर्वी लोकांच्या आठवणीतील माणसांचे चेहरे पुसट होत जात असावेत का? मला माझ्या लहानपणीच्या शाळेतल्या मित्र-मैत्रिणींचे चेहरे आठवतात कारण त्यांच्या बरोबर काढलेले ते टिपिकल 'एक रांग खाली बसलेली, दुसरी खुर्च्यावर आणि तिसरी रांग मागे उभी' असे फोटो मी पाहत आले आहे. मला माझे मामा, मावशी, आत्या, काका माझ्या लहानपणी आणि त्यांच्या तरुणपणी कसे दिसत होते ते आठवतं, कारण त्यांच्याबरोबरचे वेगवेगळ्या प्रसंगातले फोटो माझ्या पाहण्यात येतात. आई-बाबांचे चेहरे बऱ्याच आठवणीत स्पष्ट असतात पण तेही सहावी सातवी नंतरचे. त्याआधीच्या आठवणींमधले चेहरे थोडे पुसटसे आठवतात. या अशा जुन्या आठवणींमधून जे चेहरे हळूहळू पुसट होऊन नाहीसे व्हायला लागतात त्यावर आपला मेंदू नकळत फोटोतले चेहरे superimpose करून त्या आठवणी टिकवायचा किंवा रीवाईव्ह करायचा प्रयत्न करत असेल का?

ज्या जवळच्या व्यक्तींना आपण पूर्वी रोज पहायचो त्यांना काही काळानंतर पाहिले की फरक प्रकर्षाने जाणवतो. जुन्या मित्र-मैत्रिणीं काही वर्षांनी भेटल्या की हमखास त्यांच्या दिसण्याची दखल घेतली जाते, "काही बदल नाही तुझ्यात." किंवा "केवढी वेगळी दिसतेस!" असं बोलल्याशिवाय संभाषण पूर्ण होत नाही. तेंव्हा आपल्या मनात रेफरन्स म्हणून त्या व्यक्तीचा जुना चेहराच असतो ना? बरेचदा त्यांचे फोटो आपल्याकडे नसतात पण त्यांची 'last-seen image' नकळतपणे कुठे तरी साठवली जाते. त्यानुसार आपल्या मनात तुलना होते. मग त्यानंतर या 'last-seen image' च्या जागी 'latest image' येत असेल का? प्रत्येक व्यक्तीबद्दल वेगवेगळे निकष लावत असेल मेंदू. ज्यांना आपण रोज पाहतो त्यांच्या चेहऱ्यामध्ये होत जाणारा फरक जाणवत नाही फारसा. मग कुठला जुना अगदी ३-४ वर्षांपूर्वीचा फोटो पाहिला की फरक लक्षात येतो. फेसबुकने '३ वर्षांपूर्वी', '१० वर्षांपूर्वी' असं जाहीर करत memories दाखवल्या की आपल्या चेहऱ्यामध्ये पडलेला फरक आपण हळहळत का होईना स्वीकारतो. अर्थात ही हळहळ तरुण मंडळींसाठी नाही.

आपली सगळी ज्ञानेंद्रिये चेहऱ्यावर किंवा चेहऱ्याशी निगडित आहेत. त्यामुळे आपल्या दृष्टीने सुद्धा चेहरा महत्वाचा. खरतर आपली स्वतःबद्दलची प्रतिमा निर्माण होण्यात चेहराच फार महत्वाचा. आरशाच्या शोधामुळे नकळत आत्मभान येत गेलं असेल का माणसाला? पण त्याही आधी पाण्यात स्वतःच प्रतिबिंब पाहणारा नार्सिसस होताच की.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



मला माझ्या लहानपणची एक गोष्ट आठवते. लहानपणी आम्ही खेळून दमलो की ग्राऊंडच्या कडेला, जिथून रस्ता दिसेल अशा बाकावर बसून एक खेळ खेळायचो. यात रस्त्यावरून जे काही वाहन येत असेल...त्या वाहनाचा, गाडीचा मूड कसा वाटतो आहे.... म्हणजे रागीट, आनंदी की आणि कुठले भाव त्या गाडीच्या 'चेहऱ्यावर' उमटलेले भासताहेत ते ओळखायचं. काही ट्रक चेहेऱ्यावर सदा आश्चर्यचकित आणि भांबावलेला भाव घेऊन असलेले भासत, काही एसटी बसेस अगदी स्थितप्रज्ञ दिसत तर काही चक्क दुःखी वाटत. जणू काही त्यांनी कनवाळूपणे सर्व प्रवाशांना त्यांच्या सुखदुःखासकट आपल्यात सामावून घेतलं आहे. काही प्रायव्हेट बसेस तर त्यांच्या निमुळत्या आणि स्टायलिश हेडलाईटमुळे कावेबाज वाटत. वेगवेगळ्या कार्स वेगवेगळे भाव प्रदर्शित करताहेत असं वाटे. काही गोल हेडलाईटवाल्या कार्स कधी थोड्या बावळट वाटत तर कधी त्यांच्या ग्रिल मुळे त्या उग्र किंवा तापट वाटत, तर कधी खजील होऊन हसणाऱ्या. अशा वेगवेगळ्या भाव असलेल्या गाड्या बघण्यात आमची भरपूर करमणूक होत असे.

निर्जीव वस्तूंमध्ये चेहेऱ्यांचा भास होणं ही सगळ्या मानवजातीला जाणवणारी गोष्ट आहे. आपला मेंदू अशाच रीतीने प्रोग्रॅम झाला आहे की त्याला जिथे तिथे चेहेऱ्यांचे भास होतात. याला face pareidolia असं म्हंटलं जातं. पण गंमत म्हणजे आपल्याला म्हणजे सगळ्याच मनुष्यजातीला नुसते चेहेऱ्याचे पॅटर्न दिसतात असं नाही. त्याबरोबरच चेहेरा कोणाचा हे ओळखण्याचे आणि त्या चेहेऱ्यावरचे भाव ओळखण्याचे प्रयत्न सुरु होतात. खरे मानवी चेहेरे पाहून जी यंत्रणा मेंदू वापरतो ना, तीच यंत्रणा या निर्जीव वस्तूंमध्ये भासणाऱ्या चेहेऱ्यांच्या बाबतीत कार्यरत होते म्हणा

ना. म्हणजे एकेकाळी मेंदू मधलं हे गुंतागुंतीचं software आपल्या survival साठी कामी आलं तेच आता त्याबरोबरच बरीचशी मनोरंजनाचीही जबाबदारी पेलतंय. ही अशी गंमत आपल्या मेंदूला करता येणं शक्य आहे त्यामुळे आपल्या सगळ्यांच्या आयुष्यात सुद्धा किती गंमत किंवा रंगत आली आहे नाही का? आपली एनिमेशन इंडस्ट्री यामुळेच तर सुरु झाली. सुरुवातीच्या काळातली पेन्सिल स्केचेस सारखी वाटणारी कार्टून्स आणि कॉमिक्स आता अतिशय गुंतागुंतीच्या अशा एनिमेटेड सिनेमामध्ये प्रगत झाली आहेत.

तर अशा या चेहेऱ्यांचं महत्व इतर कलांमधून दिसलं नसतं तरच नवल. क्लिओपात्राच्या बस्ट पासून ते कितीतरी ग्रीक देवतांचे पुतळे असोत, किंवा आपल्या मंदिरांवर कोरीवकाम करून घडवलेल्या मूर्त्या असोत, चेहरा, त्याचं सौंदर्य आणि त्यावरचे भाव किती जिवंतपणे उतरले आहेत त्या सगळ्यामध्ये. काही दिवसांपूर्वी प्रतिभावान आर्किटेक्ट फ्रँक लॉइड राईट यांचं त्यांच्याच अप्रेंटिस हॅलोइस क्रिस्टा हीने घडवलेलं बस्ट पाहण्याचा योग्य आला. आतापर्यंत या आर्किटेक्टच्या प्रसिद्ध इमारतींचे फोटो पक्के लक्षात होते, पण त्यांचा चेहरा फारसा लक्षात राहिला नाही. आता या अप्रतिम कलाकृतीतून हा चेहरा अजरामर तर झाला आहेच पण माझ्या स्मरणात तो पक्का बसला आहे. मूर्त्या, शिल्पं याव्यतिरिक्त कितीतरी चित्रकारांनी असंख्य देखणे, रुबाबदार, करारी, गूढ, दुःखी असे वेगवेगळे भाव दाखवणारे चेहेरे चित्रित केले आहेत. लिओनार्डो द विंचीचं मोनालिसा, व्हर्मीरचं 'गर्ल विथ द पर्ल इअरिंग' पासून ते राजा रवि वर्माच्या चित्रातील चेहेरे. अशी कितीतरी सुंदर आणि जिवन्त वाटणारी पोर्ट्रेट्स निर्माण झाली आहेत. कित्येक चित्रकारांना सेल्फ-पोर्ट्रेट्स काढण्याचा मोह झालाच. असे कितीतरी चेहेरे, जे काळाच्या ओघात नाहीसे झाले त्यांना या चित्रकारांनी कॅनव्हासवर त्यांच्या भावरंगांमध्ये जपून ठेवले आहेत.

चेहऱ्यावर अशा सुंदर कलाकृती इतर माध्यमांतून निर्माण झाल्या आहेत. मग कवी तरी याबाबतीत मागे कसे राहतील? इतरांचा, लोकांचा, आपला किंवा प्रिय व्यक्तीचा चेहरा यावर अनंत कविता लिहिल्या गेल्या आहेत.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



बशीर बद्र यांचा एक शेर आठवतो -

'वो चेहरा किताबी रहा सामने
बडी खूबसूरत पढाई हुई'

प्रियेच्या चेहऱ्याला चंद्राची उपमा देणाऱ्या कितीतरी कविता आणि शेर लिहिले गेले असतील. कितीतरी सुंदर चित्रपटगीते सुद्धा चेहऱ्यावर लिहिली गेली आहेतच. "चेहरा है या झील में हसता हुआ कैवल..." ही सिनेगीतातील एक ओळ, "आल्हादक मुखचंद्र ही होता...." ही नाट्यगीतातली ओळ....आणि असेच असंख्य कितीतरी दाखले दिल्या जाऊ शकतात.

'हा असा चंद्र' ही सुरेश भटांची कविता यानिमित्ताने आठवते. ते लिहितात -

'चेहरा तो न इथे, ही न फुलांची वस्ती,
राहिले कोण आता सांग झुरायासाठी!'

'भोगले जे दुःख त्याला...' या त्यांच्याच कवितेतल्या ओळी आठवतात -

'गवसला नाहीच मजला, चेहरा माझा कधी
मी कशी होते मलाही आठवावे लागले.'

चेहऱ्यावरची अजून एक खूप सुंदर कविता आठवते ती म्हणजे भावकवी बा. भ. बोरकरांची 'देखणे ते चेहरे'. या कवितेतल्या या ओळी -

'देखणे ते चेहरे, जे प्रांजळाचें आरसे
गोरटे वा सावळे, त्या मोल नाही फारसे'

अशा कितीतरी सुंदर, अंतर्मुख करणाऱ्या कवितांमध्ये चेहरा डोकावतोच. हे सगळे दाखले इथे द्यायचे तर मोठ्ठा ग्रंथच तयार होईल आणि मग तुमच्या कपाळाला आठ्या पडतील किंवा तुम्ही या सगळ्या खटाटोपाला नाकं मुरडाल. (चेहऱ्याशी निगडित कितीतरी वाक्प्रचार आहेत नाही?) आता मी तुमच्या चेहऱ्यावरचं स्मित कायम राहावं म्हणून फक्त मला आवडलेल्या दोनच कवितांचे दाखले देते.

एमिली डिकिन्सन तिच्या कवितेत झिरझिरीत व्हेलच्या मागचा नीट न दिसणारा चेहरा कसा रहस्य आणि 'चार्म' निर्माण करतो ते सांगते -

'A charm invests a face
Imperfectly beheld,
The lady dare not lift her veil
For fear it be dispelled.'





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



शेक्सपिअरने सुद्धा त्याच्या Sonnet No. 20 मध्ये चेहऱ्यावर काही ओळी लिहिल्या आहेत. सारा टीसडेल या कवयित्रीने एक खूप सुंदर कविता येता जाता भेटणाऱ्या चेहऱ्यावर लिहिली आहे -

'People that I meet and pass
In the city's broken roar,
Faces that I lose so soon
And have never found before,'

याच सुंदर कवितेत ती पुढे म्हणते -

'Secrets rushing without sound
Crying from your hiding places—
Let me go, I cannot bear
The sorrow of the passing faces.'

अनोळखी गर्दीतल्या चेहऱ्यांमागे दडलेल्या अदृश्य दुःखाचे कढ या कवयित्रीला जाणवतात. यात कवयित्री गर्दीतल्या अनोळखी लोकांबद्दल बोलता बोलताच आयुष्यात ओझरत्या आलेल्या लोकांबद्दलसुद्धा भाष्य करते आहे.

रस्त्यावरच्या अनोळखी गर्दीतले चेहरे जणू एखाद्या blur सारखे असतात. काहीही स्मृती ठेवून जात नाही. पण एखाद-दुसरा चेहरा मात्र लक्षात राहतो ते त्याच्या काही वेगळेपणामुळे. तसंच आपल्या आयुष्याच्या गर्दीतल्या चेहऱ्यांचं असावं का?

जिवाभावाच्या माणसांचे चेहरे सोडले तर सखे, शेजारी, ओळखीच्यांचे चेहरे, ज्यांच्यामुळे बरे-वाईट अनुभव आले अशांचे चेहरे... हे जर पाहण्यात राहिले नाहीत तर काही काळानंतर विस्मृतीच्या धुक्यात विरून जातात. त्यालाही काही अपवाद असतातच. काहींच्या खास लकबींमुळे, कधी देखणेपणामुळे, काहींच्या गुणांमुळे ते चेहरे आपल्या स्मृतीवर हलकासा ठसा उमटवतात. एकंदरीतच काय चेहरे लक्षात ठेवण्यात सुद्धा मनाचा मनमानी कारभारच आहे.

काही जणांचे चेहरे न भेटताही आपले वाटतात हे नक्की. सुलोचनाबाईंचा सुंदर आणि सोज्वळ चेहरा मनात घर करून राहतो, लतादीदींचा चेहरा मनात येताच त्यांच्या सुरेल आवाजातली एखादी लंकेर कानात घुमते, पुलंचा चेहरा आठवतांना त्यांच्या कितीतरी कोट्या आठवतात. चार्ली चॅप्लिनच्या चेहऱ्यावरचे हास्य आणि डोळ्यातले कारुण्य हृदयाला स्पर्श करतात. विवेकानंदांचा तेजस्वी चेहरा त्यांच्या 'योद्धा संन्यासी' या उपाधीचा प्रत्यय देतो. आणि पॉडिचेरीच्या माताजींचा मायाळू चेहरा त्यावरच्या आश्वासक स्मितासकट आठवतो. या कोणालाही मी प्रत्यक्ष भेटले नाही. पण या चेहऱ्यांची माझ्या मनात खास जागा आहे ते त्यांनी दिलेल्या आनंदाचे किंवा ज्ञानाचे प्रतीक म्हणून. त्यांच्या कलेतून, त्यांच्या साधनेतून किंवा ज्ञानातून त्यांनी जी उंची गाठली आहे त्याचे प्रतिबिंब त्यांच्या चेहऱ्यावर असतं. काहीतरी अव्यक्त असं त्यांच्यातून व्यक्त होऊ बघत असतं. श्री अरविंदांच्या 'सावित्री' या महाकाव्यातल्या या दोन ओळी मला आठवत आहेत -

'The Spirit shall look out through Matter's gaze.'



रचना २०२३ दिवाळी विशेषांक



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



And Matter shall reveal the Spirit's face.'

जणू यांच्या चेहऱ्यामागून भौतिक जगापलीकडचं तेज डोकावत आहे. त्यांच्या कलेतून साकारणारं, त्यांच्या ज्ञानातून तळपणारं असं काहीतरी त्यांच्या चेहऱ्याच्या अर्ध-पारदर्शक मुखवट्यामागे लपलं आहे. आणि या चेहऱ्याचं निमित्त करून, त्यांच्या दृष्टीतून ते तेजच जणूकाही आपल्याकडे पाहत आहे.



© श्रद्धा भट





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



दिसते तसे नसते!

फेसबूक, व्हाट्सअप आणि तत्सम सोशल मिडिया ऍप्स मुळे बहुतेकांना त्यांच्या नातेवाईक आणि मित्रमंडळींच्या आयुष्यात काय चालू आहे याची माहिती मिळत असते. त्यामुळे आपल्याला असे वाटत असते की आपण एकमेकांच्या संपर्कात आहोत. पण खरंच तसे असते का? लोकं सोशल मिडियावर काय काय व कशासाठी share करतात हे जर आपल्याला समजत नसेल तर अशी माहिती आपली गैरसमजूत करू शकते.

उदाहरण द्यायचं झालं तर बहुतांश लोक त्यांच्या आयुष्यातल्या चांगल्या गोष्टी पटकन share करतात पण वाईट बातमी किंवा दुःख सोशल मिडियावर टाकत नाहीत. कितीदा नातेवाईक किंवा मित्राच्या निधनाची दुःखद बातमी सोशल मीडियावर दिली जाते. बहुतेकदा त्यामागे ही बातमी जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचवी हा उद्देश असतो. काही जण प्रतियोगी कलाकार किंवा उद्योगपती गेल्याची बातमी share करून त्या व्यक्तीप्रतीचा आदर व्यक्त करत असतात. पण काही जणांना ही बातमी आपल्यालाच कशी पहिले कळली हे दाखवायचं असत. तर काहींना आपण अशा व्यक्तींच्या किती जवळचे होतो/आहोत यांची इतरांना माहिती करून द्यायची असते.

काही जण येता जाता वाट्टेल ते सोशल मिडियावर टाकत असतात. उदाहरण द्यायचं झालं तर काही जण त्यांच्या नजरेत आलेली आवडलेली प्रत्येक पोस्ट share करत असतात. माझा एक मित्र एवढ्या प्रेरणादायी, ज्ञानवर्धक पोस्ट्स share करायला लागला की त्याला विचारावंसं वाटलं की आयुष्यात सगळे आलबेल आहे ना रे बाबा? त्याचं म्हणणं असं की त्याच्या आयुष्यात कसलाच त्रास नाही पण त्याला अशा पोस्ट्स share करायला आवडतात. मग ज्यांच्या आयुष्यात खरंच संघर्ष चालू आहे ते सोशल मिडियावर त्या गोष्टी share करत असतील का? आपल्याला असेही लोक माहिती आहेत जे कठीण काळातून गेले आहेत पण त्या वेळी ते सोशल मीडियावर सक्रिय दिसत होतेच असं काही नाही. काही जणांना त्यांच्या आयुष्यातील संघर्ष सोशल मीडियावर दाखवायचा नसतो. तर काही जण असेही असतात की दररोज ते किती पावलं चालले किंवा gym मध्ये किती वेळ काढला अशा गोष्टी share करत असतात. थोडक्यात काय तर सोशल मिडिया हा चांगल्या गोष्टी share करण्यासाठी जास्त वापरला जातो.

काहीजण सकाळच्या चहा कॉफी पासून ते रात्री झोपेपर्यंतचे फोटो पोस्ट करत असतात. काहींना सकाळची कॉफी ही त्यांच्यासाठी किती महत्वाची आहे याची दर दोन दिवसांनी आपल्याला आठवण करून द्यायची असते. कितीदा असे वाटते की बाबा रे तू आलास/आलीस घरी की तुला नक्की चहा / कॉफी देऊ आम्ही आणि ती पण तुला न विचारता पण त्या पोस्ट्स आवर जरा!

काहीजण controversial पोस्ट्स टाकत असतात आणि समाजाचे कान धरण्याचे/भरण्याचे महान कार्य करीत असतात. कधी कधी अशा पोस्ट्स वरील comments देखील तेवढ्याच उत्कंठावर्धक असतात. माणूस प्रत्यक्षात समोर नाही म्हटल्यावर काहींना असा काही चेव येतो की मग ते सोशल मीडियावर शिव्या, अपशब्दांचा भडीमार करून टाकतात. काहींच्या controversial पोस्ट्सना expiry date असते. असे महाभाग मग काही दिवसांनी त्या पोस्ट्स delete करून टाकतात. कोण म्हणतं बोललेला शब्द मागे घेता येत नाही :-)

काहीजण achievements/accomplishments च्या पोस्ट्स टाकत असतात. इतरांना त्या मागची मेहनत किंवा आलेली अनेक अपयश दिसत नाहीत. काहींना अशा पोस्ट्स प्रेरणा देऊन जातात तर काहींना न्यूनगंड. इव्हेंट किंवा पार्टी पोस्ट्स ह्या हमखास





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



share केल्या जातात. पण आजकाल सगळेच एकमेकांचे 'फेसबुक मित्र' असल्याने असे फोटो टाकल्यावर भलतेच प्रॉब्लेम होऊन बसतात. "मला का नाही बोलवलं?" किंवा "कोणाकोणाला बोलावलं आहे" अशा प्रश्नांना या पोस्ट्स कारणीभूत ठरू शकतात.

थोडक्यात काय तर फक्त सोशल मिडियावरून एखाद्या व्यक्तीच्या आयुष्यात काय चालू आहे याचा निष्कर्ष काढण्यापेक्षा त्या व्यक्तीशी प्रत्यक्षात संवाद साधा किंवा माहितीपूर्ण प्रश्न विचारा. कारण दिसते तसे नसते आणि म्हणूनच जग फसते.



निलेश मालपेकर





My MMC Fitness club journey from Fatness to Fitness freak

Every glance in the mirror was a constant reminder of my lack of discipline.

I desperately wanted to improve my physique...But I didn't know how.

My name is Brijen Sawant, and this story is a tribute to MMC Fitness club for restoring health to me and inspiring our *mandal* community. I share this deeply personal experience in the hopes of inspiring you to reclaim your health and make the decision to change your life for the better today.

But the truth is, just a year ago, my wife called me—get this—fat!

For most of my adult life, I was o' so slightly overweight, a little unhappy and completely uncomfortable in my jeans. I loved desi buffet food, and I disliked intense exercise. Reflecting on my transformation still amazes me today.

Growing up I participated in sports like badminton and tennis and even played for my school and college teams. So, I was no stranger to exercise and fitness.

But my career as an IT consultant meant at least 10 hours of sitting on a chair in the office and car daily. That left very little time and stamina for other activities during the week. Soon my pants became tighter and energy levels dropped.

I experimented with every diet I could find and struggled my way through restrictive diets and well-intended but misinformed suggestions from friends and family. My health and energy levels plummeted as each diet plan would yield temporary, unsustainable weight fluctuations. I understood that most diet plans are not designed to yield lasting success, but to create short-term marketable “success” stories to promote brands. Aside from dieting, my experience with exercise was difficult and painfully lonely. Running on our home treadmill was an arduous task being overweight, and solitary exercise was incredibly isolating. Having no instruction or fitness knowledge, I toiled for long, hated sessions of cardio on the treadmill. Unbeknownst to me at the time, this type of steady-state cardio was not sufficiently intense to rev my metabolism or create substantial fat burn.

Then I saw the email about the MMC 5K challenge at Busse woods forest preserve! I decided to challenge myself and joined the MMC Fitness club WhatsApp group. I discovered some members were participating in marathons which was truly inspiring! If they can, so can I, become a fitness freak....

Also at that time, the movie Pathan trailer song was released starring older SRK dancing while showing off his 6 pack abs with a South beach body beautiful Deepika! Hmm..I needed to do more than just running...

I heard on an episode of Chasing Life, Dr. Sanjay Gupta talks with strength and conditioning coach Paul Holbrook, on why walking and jogging might not be the optimal workout for aging bodies. In this episode the expert tells Dr. Gupta why High Intensity Interval Training is better for you, even as you age!

I immediately enrolled in CFX Fitness group training. My goal was to run 5K under 45 minutes at the MMC challenge and build a 'Pathan' body with Tanhaji's spirit!

CFX group training was a game changer! Now, I am a strong supporter of the power of group exercise classes. Gone are the lonely boring workouts when I had no idea what to do to add variety and challenge to my workouts. A lack of accountability is also a major reason why many people quit individual workout plans.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



The group setting makes workouts relatable and social. People come together and bond through the experience, which makes working out a source of enjoyment. This is a crucial factor to ensuring long-term workout practice sustainability.

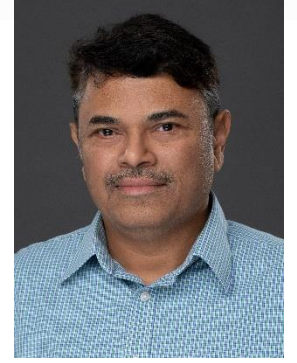
Also, the instructors are always carefully constructing unique workout routines, so every workout is different and new to keep the program fresh and exciting. When I finally started seeing results, it was by following a meticulously planned schedule of cardiovascular training, strengthening exercises and flexibility work.

As I witnessed with my own instructor, the presence of a knowledgeable, personable, motivating instructor can provide immense support in pushing you to accomplish your fitness goals. A fitness instructor not only guides the class, but also checks and corrects exercise form to ensure safe and effective practices.

Then came the day of the MMC 5K challenge run! It was a nice, cool, and sunny spring day. It was inspiring to see fellow desi friends ready to take on the challenge! I finished under 40 minutes and successfully accomplished my goal!

Thank you MMC Fitness club for making my dream a reality!

P.S. The work for a 'Pathan' 6 pack abs continues



Brijen Sawant





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Mindful Mantra! – ‘Plan, Boredom and Cheer’

Hope everyone had a great Thanksgiving with family and friends!

This year, my dear brother, ‘Dado’ (Late Mr. Ratnesh Neelaratna Javeri) wasn’t with us for Thanksgiving as he lost the battle with cancer in January 2023. He was dearly missed, but I feel utmost blessed to be able to fulfill his wish of finishing a marathon for him.



Yes, it was my 1st marathon and an unknown territory as it’s not just the test of running 26.2 miles on the final day, but a lot more goes into the preparation of the same. Here are my 3 mantras from this amazing experience.

1. Have a plan.

Being a novice, and considering this herculean task, a plan was required to keep me on track for the last 4-6 months. This helped me to plan my work schedule, social schedules (had to say ‘No’ to almost all Friday evening fun activities), and family time. I did miss a few practices in a few days but tried to catch up within a week or so which helped to get the body used to this endurance test.

In our work life, let’s ensure that we have a plan/schedule that clearly shows the path to the end goal with intermittent activities and quantification. It helps you to focus on execution instead of wondering what to do next and wasting time/missing the goal.

2. Get used to the ‘boredom’ as James Clear said in his book, ‘Atomic Habits’

Even though you have a plan, an ambitious goal, it’s hard to feel encouraged on a daily basis, to put on your shoes and keep running/jogging/walking while so many things happen in your life. Ya...it is boring....but get used to it. Without that, it’s very hard to be prepared for the last run.

In our work life, there are many daily tasks one must do, but they fall through the cracks or lose importance as monotonousness occurs. But let’s make the ‘boredom’, intentional, and deliberate so that at the back of our minds, we know, these boring tasks only are taking us to the end goal.

3. Celebrate the journey, and not just the destination.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



While I was on cloud nine, when I crossed that finish line and hugged my daughter, Maitreyee Malpekar, and husband, Nilesh Malpekar who had finished their full and half marathons respectively, before me, I am very thankful to each and every spectator and cheerleaders on the course of those 26.2 miles. They played a big part in helping me keep going. Their cheers and faces will always remain in my heart as they helped me celebrate each step/mile on the way.

In our work life, let's cheer each other up, and motivate while we march towards the program goals. Whether you are a part of the goal or not, a kind word of encouragement goes a long way. Celebrating the small wins along the way helps build the momentum!



Ratnangi Nilesh Malpekar



कर्विता





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



भेट

खिडकीच्या कांचेवर
वाजे थेंबांची सतार
काळ्या ढगाळ नभांत
चमके विजेची लकेर
तरूवेलींची शिखरे
झाली पूरी ओलीचिंब
पडत्या थेंबांनी चकाके
धरतीचा हिरवा रंग
गडाडत होता नभी
तांडवाचा तो मृदुंग
अंतराळात मिसळे
ओल्या मातीचा सुगंध
धरा मनी सुखावली
पावसाच्या दर्शनाने
मेघमल्हाराचे सूर

वारा गाई आनंदाने
मन मोदे प्रसन्नले
अश्या सुखमय क्षणी
वाटे संपू नये अशी
आनंदाची ही पर्वणी



जयंत बेलसरे





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



दिवाळी

लक्षदीप उजळीत आली दिवाळी
दारी सजली ठिपक्यांची रांगोळी

चिवडा, लाडू, करंजी, चकली
तबकात नांदती अनारसे अन कडबोळी

शंकरपाळे असती खुसखुशीत
सोबत घेऊन येती चिरोटे अन् शेव

मंद पणत्यांची मिळता साथ
आकाशकंदीलाचा न्यारा थाट

मंद सुगंधीत ऊटन्याचा परीमळ
तना मना परी प्रसन्न वातावरण

बाण घालती गवसणी आकाशाला
फुलबाजाची तडतड जोडीला

पाऊस अंगाराची फुले उधळी
अन् भुईचक्राची तऱ्हा निराळी

नरकासूराचा वध करूनी
लक्ष्मीला प्रेमाने पूजती

पाडवा सुखाचे रंग बरसे
भावा-बहिणीचे होई दृढ नाते

सोहळा सुखाचा मौज भारी
दिवाळीची बातच न्यारी

चार दिसांची असे पाहुणी
सणांची तर ही खरीच राणी



©अश्विनी कुंटे





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



शिवराय

काव्यप्रकार- अभंग

प्रजापती एक | जिजाऊंचा लेक
मराठी विवेक | शिवराय ||

सोनेरी सकाळ | वैष्णवांची माळ
गनिमांचा काळ | शिवराय ||

मायेची ती कुस | अंगणी तुळस
हिंदवी कळस | शिवराय ||

सहयांद्रीचा कणा | मावळ्यांचा राणा
मराठ्यांचा बाणा | शिवराय ||

मंदार म्हणतो | मनात वसतो
देवात दिसतो | शिवराय ||

मंदार बापट

फसवून रात गेली

काव्यप्रकार- गझल

साठलेल्या आठवांना, हसवून रात गेली
गाळलेल्या आसवांना, फसवून रात गेली ...१

काळजाच्या कोपऱ्यांना सलते तिचे गं जाणे
शांत माझ्या भावनांना, बसवून रात गेली ...२

दाटलेल्या हुंदक्यांना अश्रुंचाच साथ होता
मोकळ्या सूक्या अश्रूंना, भिजवून रात गेली ...३

बांधलेल्या त्या स्वप्नांचा, हलता महाल माझा
गाठ पुऱ्या आयुष्याची, उसवून रात गेली. ..४



मंदार बापट





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



ईश सत्य

तुझा महिमा अगाध
आगा विठू देवा
कुठे शोधावा शोधावा
तुझ्या अस्तित्वाचा ठेवा

मन बेचैन, कल्लोळ विलक्षण
सगुण भक्ती, निर्गुण कठीण
मेघमूर्ती रूप सुंदर साकार
भावभक्तीचा करी अंगिकार

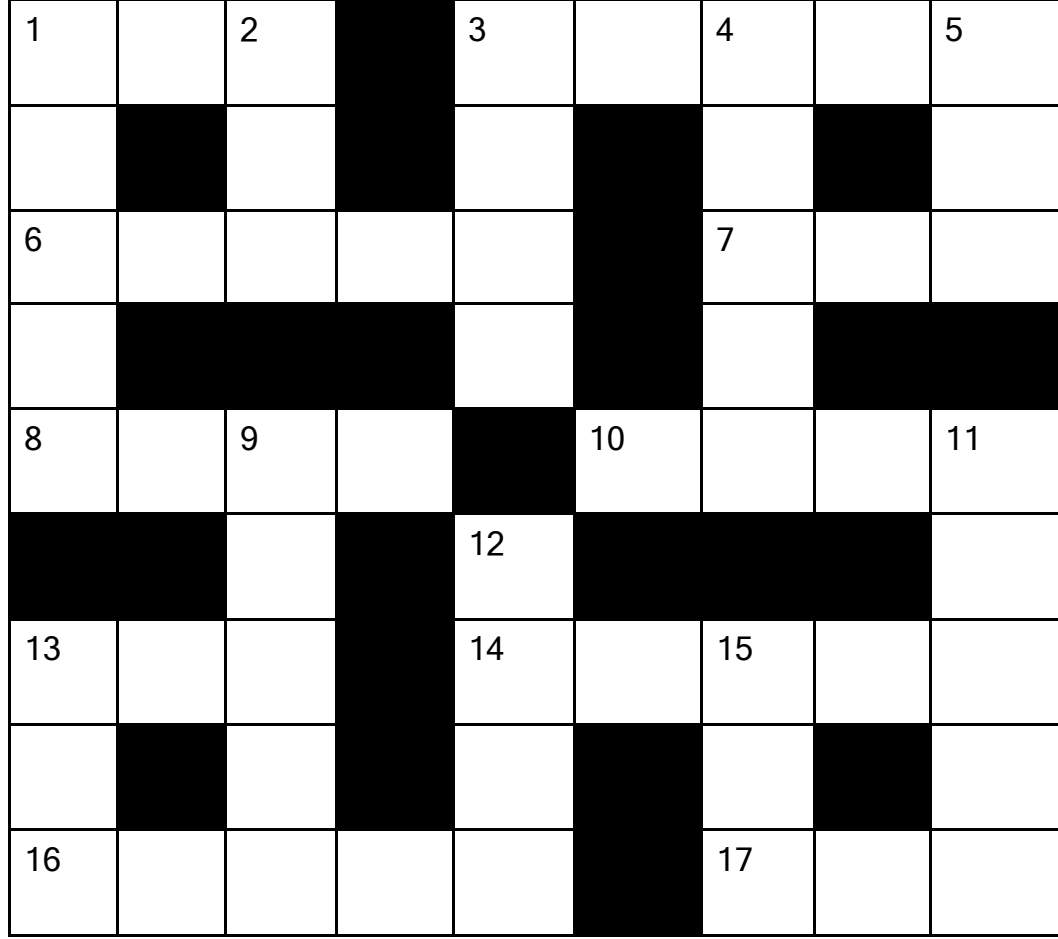
अवघे ब्रह्मांड डळमळे
हळूहळू नवनीत तरंगले
ब्रह्म चैतन्य सनातन
सत्य ईश्वर पाही जाण



सौ प्रतिभा जोशी



शब्दकोडे



उभे शब्द

1. गैरसमजाचे निराकरण
2. खूप, पुष्कळ
3. वात्रट, चावट
4. तेज, तीव्र प्रकाश
5. कठीण, कडक

9. विश्वासू, उत्तरदायी

11. उजळ, तजेलदार

12. अत्यंत खादाड, एक राक्षस

13. पंच, मध्यस्थ

15. स्वामी स्वरूपानंदांची समाधी या गावात आहे





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



आडवे शब्द

1. पती, नवरा
3. पदपथ, पायवाट
6. मतदारांनी उमेदवार पसंद करण्याची कृती
7. लकब, रीत, तर्ही
8. लीलया, सुलभतेने

10. त्रास, पीडा
13. ढंग, शैली, ढब
14. भौतिक बदल, अतिशय आमूलाग्र फरक
16. कार्यालयीन कागदपत्रांची जबाबदारी ज्याच्याकडे असते तो
17. एकाच पुरुषाची दुसरी पत्नी



संकलन -अभिजित रायरीकर







महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Cranberry लोणचं

साहित्य -

- १ बॅग cranberries
- २ टी स्पून तेल. (रोज जे वापरता ते.)
- १/२ चमचा मोहरी
- १/४ चमचा हिंग
- १/२ चमचा हळद
- ५-६ मेथी दाणे
- १ लाल मिरची
- १/२ टी स्पून तिखट
- चवीनुसार मीठ व गूळ

कृती- फोडणी करून त्यात मोहरी घालावी. ती तडतडली की त्यात मेथी, लाल मिरची व नंतर हिंग व हळद घालावे.
फोडणी झाली की त्यात cranberries
घालाव्यात.

आपल्या चवीप्रमाणे तिखट, मीठ घालून ते शिजू द्यावे. शिजल्यावर गूळ घालावा. गूळ किती घालावा हे cranberries किती आंबट आहेत यावर अवलंबून आहे. मी कधीकधी गोड apples घालते म्हणजे गूळ कमी लागतो. हे लोणचं आंबट गोड लागायला हवं.



Shankarpale



Ingredients:

- Maida
- Oil
- Sugar
- Water
- Salt

Method:

1. In a medium size, heavy bottom, vessel, add one measure of water, oil and sugar. 2. Heat the mixture so that the sugar dissolves completely. Once the sugar dissolves, switch off the heat
3. Keep the mixture to cool it to room temperature





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



4. Once the mixture comes to room temperature, add a pinch of salt and mix it thoroughly
5. Pour the mix in a big size 'parat'
6. Add maida, small quantity at a time, to make a medium soft dough
7. The dough needs to be not too hard and not too soft. One should be able to roll the dough in form of a roti/chapati
8. Heat oil in a kadai for frying. The temperature of oil needs to be medium to low heat
9. Take a small quantity of the dough, roll it in the form of a chapati/roti. With the use of a pizza cutter, make small/bite size pieces.
10. Fry them in medium / low heat oil till they are golden brown.
11. Once golden brown, take them out on a plate lined with kitchen towel (to absorb extra oil)
12. Repeat steps 9 thru 11 till you are done with all the dough
13. Enjoy!!



Sunil Talloo





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Khajur Coconut Pedha

Ingredients -

Dates Paste:

12 dates

1/2 cup hot milk

Pedha:

2 Tbsp ghee

3/4 cup shredded coconut

1 cup milk powder

1/2 cup milk, or as needed.

1/2 tsp cardamom powder

1/2 tsp rose water.

Desiccated coconut, for rolling

Pistachio powder, for rolling

Recipe -

Soak dates in hot milk for 30 min and blend them into a thick paste.

Add ghee, milk powder into a frying pan and roast nicely until it gets a golden-brown color. At this stage, add milk slowly until you achieve a wet dough-like consistency. Then add shredded coconut, dates paste, ghee, cardamom powder, rose water and let this cook until it all comes together. Let it cool. Then shape them into small pedha and roll them into coconut and pistachio powder. And they are ready.



Archana Sakhare





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



Paan Ladoo recipe



Ingredients:

7-8 Paan leaves
1/2 cup Condensed milk
2 tbsp Ghee
1 cup Desiccated coconut
Gulkand

Recipe:

All you need to do is, make a paste of fresh Paan leaves with condensed milk.

Sauté some desiccated coconut powder in a little bit of ghee. Add Paan leaves paste mixture to it and mix until the dough come together.

Then cool it.

Make small ladoos and stuff each ladoo with Gulkand.

Enjoy!



Archana Sakhare





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



शब्दकोडे- उत्तर

1 अ	ता	2 र		3 पा	उ	4 ल	वा	5 ट
म		ग्ग		च		ख		ण
6 नि	व	ड	णू	क		7 ल	ट	क
रा				ळ		खा		
8 स	ह	9 ज	च		10 क	ट	क	11 ट
		बा		12 ब				व
13 ल	क	ब		14 का	या	15 पा	ल	ट
वा		दा		सू		व		वी
16 द	प्त	र	दा	र		17 स	व	त







महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



कार्यक्रम

Maharashtra Mandal Chicago
2023
Fitness Club Presents
Fall 2023 Trekk - 21 Oct 2023
Place - Sag Valley Yellow Trail
Time- 8:30 AM
Trek Distance - 8 miles or 4 miles.
FEES - Not Applicable
T Shirts for CSM 350 Ceremony

This is a free event, however MMC; recommends buying CSM 350 T shirt earnings of which would be used for CSM 350 ceremony
Registration Link
<https://forms.gle/DDpR34KxtbRDdQeJ9>
*****This is a free event , MMC is only going to provide Fruit Bars at the conclusion of the trek.**
*****This is a trek. so everyone is expected to carry their own food ,water , Caps and sun screen and take care of Mother Nature by keeping the trail clean.**
For Queries - Contact Vishal Navalkar/Rahul Visal/Prasad Athanikar.





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो
फिटनेस क्लब प्रस्तुत



बॉलीवुड झुंबा




प्रयोग सत्र
मंगळवार दिनांक
५ आणि १२
डिसेंबर

सायंकाळी ६:००
वाजता
ONLINE





सत्र आयोजक - शिल्पा ठोसर
Zoom Link [here](#).
Meeting ID: 878 9905
9042
Passcode: 513297

संपर्क- शिल्पा ठोसर, /विशाल नवलकर/प्रसाद अथगिकर



MAHARASHTRA MANDAL CHICAGO 2023
PRESENTS





VENUE : CINÉ LOUNGE AT NILES,
9180 W GOLF RD, NILES, IL 60714



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२३
साहित्य कट्टा सहर्ष स्वागत करत आहे

मुलाखत आणि संवाद

मंगळवार ७ नोव्हेंबर २०२३ सं. ८ वा. (शिकागो वेळेनुसार)
बुधवार ८ नोव्हेंबर २०२३ सं. ७:३० वा. (भारतीय वेळेनुसार)




आयोजक - माधव गोगावले, समीर कुलकर्णी, श्रद्धा भट,
आश्विनी कुंटे, प्रसाद अथणीकर, मिलिंद साळी

कवयित्री, लेखिका आणि पत्रकार
प्रिया कालिका बापट




महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२३
'साहित्यकट्टा' च्या 'बोलका कट्टा' कार्यक्रमांतर्गत आम्ही सहर्ष सादर करत आहोत

आश्चर्यकारक आणि अनोखा अंटार्क्टिका






डॉ. मधुबाला जोशी चिंचाळकर

रविवार, १७ डिसेंबर, २०२३, सकाळी ९ वाजता (शिकागो स्थानिक वेळेनुसार)
संध्याकाळी ८.३० वाजता (भारतीय वेळेनुसार)

YouTube - <https://www.youtube.com/c/MaharashtraMandalChicago>

आयोजक: माधव गोगावले, श्रद्धा भट, अश्विनी कुंटे, समीर कुलकर्णी, मिलिंद साळी, प्रसाद अथणीकर





महाराष्ट्र मंडळ शिकागो



राम आएंगे तो, अंगना सजाऊंगी,
दीप जलाके, दिवाली मनाऊंगी,



धन्यवाद