MAHARASHTRA MANDAL CHICAGO

रचना

गुढीपाडवा विशेषांक २०२५

Counseling, Mental Health And Treatment, Psychiatric

HORIZONS BEHAVIORAL HEALTH PROFESSIONAL SERVICES, LLC

What We Do

Horizons is an outpatient behavioral health facility, serving McHenry County residents of all ages with a diagnosis of mental illness. Services include psychiatric diagnostic evaluations along with medication management and therapeutic injections, psychotherapy, family therapy, group therapy, and psychological testing.

Who We Serve

Child, Adolescent and Adult

+815-455-7100

500 Coventry Ln, #205, Crystal Lake, IL 60014

VISIT OUR WEBSITE:
HTTPS://WWW.HORIZONSBH.COM/

संपादकीय

प्रिय वाचक हो,

म्हणता म्हणता चैत्र आला. शिशिराच्या पानगळीने आणि थंडीने थिजून गेलेल्या वृक्षवेलींनी चैत्रातल्या उबदार कोवळ्या पालवीची पैंजणे घातली आणि त्या सळसळ नादाने अवघ्या सृष्टीला जाग आली.

' मी पंचांगाला चैत्र कधी? हे विचारलंच नाही.

झाडांची पोपटी पालवी मला अधिक विश्वासार्ह वाटली'

चैत्र सुरू झाला, की कवी द.भा. धामणस्करांची ही कविता आठवतेच आणि इथे शिकागोमधल्या चैत्रात शब्दश: अनुभवायला मिळते.

खरं तर, हा अंक तुमच्या हातात पडेपर्यंत चैत्र संपून वैशाख किंवा ज्येष्ठालाही सुरुवात झालेली असू शकते. परंतु हे महिनेही चैत्रापासून सुरू झालेल्या नवनिर्मितीचा विस्तारच करत असतात. मनाला सुखावणारे वारे, डोळ्यांना आकर्षित करणारे रंगीबेरंगी फुलांचे ताटवे आणि भोवताली पसरलेला मधुगंध मनाला चैतन्यमय करून टाकतो.

या ऋतुराजाचे सुंदर वर्णन ज्ञानदेवांनीही केले आहे -

जैसे ऋतुपतीचे द्वार । वनश्री निरंतर।

वोगळे फळभार । लावण्येसी ॥

अशा या उत्साही वातावरणात फिरायला जायचे बेत अनेकांनी आखले असतील. घनदाट झाडीतील पाऊलवाटा सायकलस्वारांना खुणावत असतील. गारठ्यामुळे ओसाड पडलेले बाग-बगीचे आणि खेळायच्या जागा बाळगोपाळांनी गजबजून जात असतील. अशा या निसर्गाकडून प्रेरणा घेऊन आपणही आपल्या लेखण्या सज्ज करा आणि आपल्या प्रतिभेचा साहित्यरूपी बहर गुढीपाडवा विशेषांकाला पाठवा, असे आवाहन आम्ही केले होते. त्या आवाहनाला प्रतिसाद देत उत्तम साहित्य आम्हाला मिळाले.

या अंकात उत्तम कविता आणि नेहमीची सर्वांना अत्यंत आवडणारी सदरे तर आहेतच. परमार्थाची वाटचाल करताना, साधकाला पडणाऱ्या असंख्य प्रश्नांची आणि त्या प्रश्नांच्या समाधानकारक उत्तरांची चर्चा करणारे सदर, 'सुख नव्हे, सुखरूपता', विविध मानसिक आजारांची दैनंदिन जीवनातील छोट्या प्रसंगांच्या माध्यामातून ओळख करून देणारे सदर 'तन-मनाचा भोवरा', आगळ्यावेगळ्या पाककृती, पुस्तक परीक्षणे, महाराष्ट्र मंडळ, शिकागोच्या गुढीपाडव्याच्या कार्यक्रमाचा रंजक वृत्तान्त, मनोरंजक शब्दकोडे .. या

सगळ्यांच्या जोडीला एक नवीन सदर आम्ही या अंकापासून सुरू करत आहोत. मराठी भाषेत आपण अनेक शब्द सहजगत्या वापरतो, पण त्या शब्दाचा मूळ अर्थ, त्याची व्युत्पत्ती वा कोणत्या प्रसंगविशेषात तो शब्द चपखल बसतो, कोणत्या प्रसंगात अप्रस्तुत ठरतो, या सगळ्या गोष्टींची चर्चा करणाऱ्या अत्यंत माहितीपूर्ण आणि रंजक अशा या सदराचे नाव आहे, 'गंमत शब्दांची'. डॉ. द. दि.पुंडे यांच्या याच शीर्षकाच्या पुस्तकातील काही मनोरंजक शब्दव्यापार लेखकाच्या परवानगीने आम्ही येथे प्रस्तुत करणार आहोत.

या व्यतिरिक्त नीला जोशी यांनी लिहिलेले 'भाऊ आजोबा' हे व्यक्तिचित्र, हडसर या ऐतिहासिक महत्वाच्या गडाचे श्रीया नाचरे यांनी केलेले वर्णन, महेश सोनावणे यांचा 'माझे वाचन' हा खुसखुशीत लेख, श्रीदत्त राऊत यांनी केलेले श्रीज्ञानेश्वरीतील एका ओवीचे सुंदर निरूपण, महाराष्ट्र मंडळ, शिकागोच्या साहित्यकट्टा या कार्यक्रमात सभासदांनी सादर केलेले मन या विषयावरील चिंतन, शांता शेळके यांच्या व्यकिमत्वाचा आणि साहित्याचा परिचय करून देणारा अभिजित रायरीकर यांचा लेख, आयुर्वेदातील पंचकर्माचा अनुभव मांडणारा रेखा देवधर यांचा लेख यांसारखे अत्यंत वाचनीय साहित्य आपणांस वाचायला मिळणार आहे.

या अंकाचे अत्यंत सुंदर असे मुखपृष्ठ आणि मांडणी स्वरा सुर्वे यांनी केली आहे. एकूण दिसायला देखणा आणि आतील साहित्यवैभवाने संपन्न असा हा अंक तुमच्या हाती देताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

मंडळी, कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या या उगमकालात, विविध समाजमाध्यमांमध्ये समाज पुरता बुडून गेलेला असताना वाचनावर लक्ष केंद्रित करणे, अत्यंत अवघड आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्ता माणसाला मदत करणारी आहे, यात शंकाच नाही. परंतु, कुठल्याही चांगल्या गोष्टीचा उपयोग विनाशकारी कामांमध्ये करण्यात माणसाचा हात धरणारा कोणताच प्राणी नाही, तसेच ज्याला कुठल्याही गोष्टीची मर्यादा समजते, कुठे थांबायचे, हे कळते तोही माणूसच असतो, आणि असा माणूस अशा कितीही विज्ञाननिर्मित संकल्पना आल्या, तरी त्यात भोवंडून जात नाही.

समाजमाध्यमांच्या प्रभावामुळे वाचनसंस्कृतीची उपेक्षा होत असताना, वाचनसंस्कृती टिकवण्यासाठी आम्ही धडपडत आहोत, आमच्या या प्रयत्नांना तुमच्याही विवेकाची जोड हवी, म्हणजे हा अंक तुम्ही वाचावा, त्यावर आम्हाला प्रतिक्रिया कळवाव्यात, अशी आमची इच्छा आहे.

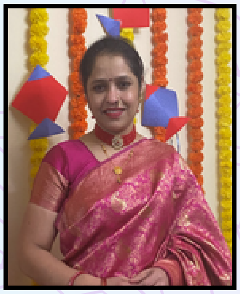
चैत्र शुद्ध प्रतिपदा म्हणजे मराठी नववर्षाची सुरुवात. पुराणानुसार ब्रह्मदेवाने याच मासात विश्वनिर्माणाचा प्रारंभ केला. या नवनिर्माणाची आठवण म्हणूनही गुढी उभारण्यात येते. म्हणून गुढीला ब्रह्मध्वज असेही म्हणतात.

ब्रह्मध्वज नमस्तेस्तु सर्वाभीष्ट फलप्रद ।

प्राप्तेस्मिन् वत्सरे नित्यं मद्गृहे मंगलं कुरु ।।

हे नवीन वर्ष आपल्या सर्व इच्छा पूर्ण करणारे आणि नवनिर्मितीची प्रेरणा देणारे ठरावे, ही शुभेच्छा!

विनीत,



सुजाता महाजन शिल्पा देशपांडे

अध्यक्षीय

नमस्कार मंडळी,

‘रचना’च्या गुढी पाडवा विशेषांकाच्या निमित्ताने पुन्हा एकदा आपल्याशी संवाद साधतांना मला आनंद होतो आहे. मला अध्यक्षपद स्वीकारून जवळ जवळ अर्धं वर्ष होत आलं. या दरम्यान मला आणि माझ्या कार्यकारिणीला कितीतरी चांगले कार्यक्रम राबवण्याची संधी मिळाली. कित्येक नवीन उपक्रम सुरू झाले आणि कित्येक जुने उपक्रम पुन्हा नव्या जोमाने सुरू झाले. याबद्दल मला समाधान वाटत आहे.

यावेळी मला हेन्री फोर्ड यांच्या खालील ओळी आठवतात -
"If everyone is moving forward together, then success takes care of itself."
आणि खरेच आपल्या सर्वांच्या सदिच्छांमुळे, कार्यकर्त्यांच्या सहकार्यामुळे, आणि कार्यकारिणीच्या परिश्रमामुळे आणि सर्वांना बरोबर घेऊन चालण्याच्या वृत्तीमुळे आम्ही कित्येक कार्यक्रम यशस्वीरीत्या राबवू शकलो.

'यावषी महाराष्ट्र मंडळाची वाटचाल एका पंढरीच्या वारीसारखी असावी' ही कार्यकारिणीची भावना मागील अंकात मी व्यक्त केली होती, त्याचा प्रत्यय आम्हाला वेळोवेळी येत आहे. महाराष्ट्र मंडळाचे अनेक कार्यकर्ते मंडळाच्या कार्यक्रमासाठी आपला वेळ देतात, कष्ट घेतात याबद्दल मला नेहेमीच कृतज्ञता वाटते. महाराष्ट्र मंडळाच्या सदस्यांचा आम्हाला असलेला पाठिंबा विविध कार्यक्रमाला झालेल्या उपस्थितांच्या गर्दीतून दिसून येत आहे.

मंडळाच्या परंपरेप्रमाणे गुढी पाडव्यानिमित्त नवीन वर्षाचे स्वागत गुढी उभारून एका शानदार कार्यक्रमाने आम्हाला करता आले. या कार्यक्रमातून आपणा सर्वांना भक्ती, परंपरा, कला आणि प्रतिभा यांचा सुरेख संगम पाहायला मिळाला असेल. शिकागो परिसर आणि शेजारच्या राज्यांमधून ४०० पेक्षा अधिक उत्साही मंडळी या सोहळ्यासाठी उपस्थित होती. सत्यनारायण पूजा, विष्णुसहस्त्रनामाचे आवर्तन अशा मंगलमय वातावरणात सुरू झालेला हा कार्यक्रम उत्तरोत्तर रंगत गेला. रामायणावर आधारित quiz, उखाण्यांची स्पर्धा अशा नवीन उपक्रमामुळे या कार्यक्रमाला रंगत आली. पन्हे, प्रसादाचा शिरा, आंबेडाळ असा बेत चैत्र गौरीच्या हळदीकुंकवाची आठवण मनात जागवून गेला. परंपरा टीम आणि सजावट टीम यांचे कष्ट, कल्पकता आणि आयोजन यांचा विशेष उल्लेख केल्याशिवाय राहवत नाही. अन्नपूर्णा टीमने आखलेला सुग्रास भोजनाचा बेत, त्यांचे अगत्य आणि कष्ट याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. स्थानिक कलाकारांनी यावेळी सादर केलेला बहारदार कार्यक्रम, मनोज भट आणि निलेश मालपेकर यांचे खुमासदार सूत्र-संचालन, ढोलताशाचा गजर आणि गुढीची पूजा सर्वच संस्मरणीय होतं.

देवकी पंडित यांचा ‘स्वरगंधा’ हा स्वरमय कार्यक्रम अतिशय अप्रतिम झाला. देवकीताईंच्या प्रतिभेला साथ देणारे तेवढ्याच ताकदीचे कलाकार हर्षद कानिटकर (तबला) आणि अभिनय लवांदे (हार्मोनियम) आपल्याला लाभले होते. देवकीताईंच्या सुरेल गायकीला जणू कोंदण अशी स्थानिक कलाकारांची साथ व सुजाता महाजन आणि रश्मी चाफेकर यांचे सूत्र-संचालन होते. या कार्यक्रमासाठी, पाहुण्यांच्या स्वागतासाठी आणि पाहुणचारासाठी अनेक कार्यकर्ते निःस्वार्थीपणे उभे राहिले, त्यांच्याशिवाय हा कार्यक्रम उत्तमपणे पार पाडता आला नसता. कुठलाही कार्यक्रम यशस्वीरीत्या पार पाडण्यासाठी अनेक लोकांच्या सहकार्याची आवश्यकता असते. या कार्यक्रमासाठी कित्येकांची मोलाची साथ लाभली, त्या सर्वांचे मी पुन्हा एकदा आभार मानते.

मी पूर्वी कलाक्षेत्रात काम केले आहे. चित्रपटसृष्टी, नाटक आणि सर्जनशील सांस्कृतिक क्षेत्रात काम करण्याचा माझा खूप सुंदर अनुभव आहे. पण त्याचबरोबर अमेरिकेत आल्यावर कित्येक सेवाभावी संस्थेत अगदी सामान्य कार्यकर्ता ते अनेक महत्वाच्या जागांवर काम करून मी समृद्ध झाले आहे. या अनुभवांतून मला सामाजिक बांधिलकीची जाण येत गेली. आपण समाजाचं काही देणं लागतो, हा विचार माझ्याबरोबर यावर्षीच्या कार्यकारिणीच्या कार्यपद्धतीतून वारंवार दिसून येतो आहे. याच जाणिवेतून आम्ही काही वैशिट्यपूर्ण कार्यक्रम यावर्षी आखले. त्यातला उल्लेखनीय कार्यक्रम म्हणजे बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित केलेला यजुर्वेन्द्र महाजन यांचा 'जीना इसी का नाम हैं' हा प्रेरणादायी कार्यक्रम! यजुर्वेद्र महाजन हे 'दीपस्तंभ मनोबल' या दिव्यांग व समाजातल्या वंचित व्यक्तींच्या विकासासाठी कार्यरत असलेल्या संस्थेचे संस्थापक आहेत. त्याच्या संस्थेसाठी मंडळाने भरघोस निधी गोळा करून दिला. तसाच दुसरा वैशिट्यपूर्ण कार्यक्रम म्हणजे संतोष घाटपांडे आणि त्याच्या गायनकलेत निपुण असलेल्या कुटुंबाने सादर केलेला 'सूर संगत' हा कार्यक्रम. या कार्यक्रमात त्यांनी संगीताच्या माध्यमातून विविध मानसिक व इतर व्याधींवर कसे उपचार देता येऊ शकतात याबाबत सुरेल उदाहरणे देऊन माहिती दिली. श्री. घाटपांडे पुण्यात म्युझिक थेरपिस्ट म्हणून कार्यरत आहेत.

‘CSM 350' आयोजित कार्यक्रमांतर्गत मार्चमध्ये ‘शिवजयंती’ व जूनमध्ये ‘शिवराज्याभिषेक’ हे दोन उत्सव महाराष्ट्र मंडळ शिकागो, विश्व हिंदू परिषद ऑफ अमेरिका आणि विविध भारतीय संस्थांच्या संयुक्त विद्यमाने व सहकार्याने अत्यंत अभिमानाने आणि उत्साहाने साजरे करण्यात आले. छत्रपती शिवाजी महाराजांचा विचार, पराक्रम आणि आदर्श लोकांपर्यंत विशेषतः नव्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचा उद्देश या कार्यक्रमांद्वारे साध्य झाला. हा सांस्कृतिक सोहळा मराठी आणि भारतीय समुदायाच्या एकतेचे प्रतीक ठरला. महाराष्ट्र मंडळ शिकागोला या ऐतिहासिक उपक्रमात योगदान देताना विशेष आनंद आणि गौरव वाटतो.

आपल्या पुढच्या पिढीच्या यशाचे कौतुक करणे आणि त्यांना पुढल्या वाटचालीसाठी आशीर्वाद देणे हे आपले कर्तव्यच आहे. महाराष्ट्र मंडळाने हायस्कूल पूर्ण केलेल्या व महाविद्यालयातून उच्च शिक्षण घेऊन पदवी प्राप्त केलेल्या विद्यार्थ्यांचे 'ग्रॅज्युएशन सेरेमनी' आयोजित करून कौतुक केले. यावेळी दीपा अजमिरे, राजीव गोखले आणि राजीव करांडे यांनी विद्यार्थ्यांचा सत्कार करून त्यांना मार्गदर्शन केले.

याप्रमाणेच अनेकविध कार्यक्रमांचे आयोजन यापुढेही आम्ही करत राहूच. आता लवकरच आम्ही वार्षिक पिकनिक आयोजित करत आहोत. त्यात आपला उत्साही सहभाग राहील अशी आशा करते. माझ्या भूतकाळातील कामामुळे मला कलाक्षेत्राबद्दल आणि कलाकारांबद्दल आत्मीयता आहे. यापुढे गणपती उत्सवानिमित्त आणि दिवाळीनिमित्त उत्तम सांस्कृतिक कार्यक्रम सादर करण्याचा आमचा मानस आहे. दिवाळीनिमित्त कार्यक्रमात स्थानिक कलाकारांच्या कलागुणांना वाव देणारा एक विशेष कार्यक्रम आम्ही आयोजित करण्याच्या प्रयत्नात आहोत. याला स्थानिक कलाकारांनी भरघोस प्रतिसाद द्यावा अशी मी विनंती करते. याबद्दल अधिक माहिती आम्ही लवकरच प्रसारित करू. So stay Tuned!

या व्यतिरिक्त आपल्याला साहित्य, गायन, नृत्य, प्रवास, इतिहास, फिटनेस या बाबतीत रस असेल तर 'महाराष्ट्र मंडळ शिकागो'तर्फे या विषयांवर विशेष कट्टे किंवा WhatsApp ग्रुप चालवले जातात. याअंतर्गत अनेकविध कार्यक्रम, चर्चासत्रे आणि माहितीपर सत्रे आयोजित केली जातात. महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या सदस्यांना या ग्रुपवर केव्हाही सामील होता येईल. त्यासाठी किंवा इतर काहीही प्रश्न असतील तर आपण माझ्याशी किंवा माझ्या कार्यकारिणीशी संपर्क साधू शकता. आपल्या ओळखीपैकी कोणाला वरील विषयांमध्ये रस असेल, तर त्यांना या बाबतीत जरूर माहिती द्यावी ही नम्र विनंती.

परदेशात राहत असतांना मराठी भाषा आणि संस्कृती टिकवण्यासाठी आपण सर्वच आपापल्या परीने कार्यरत असतो, पण जेव्हा हा प्रयत्न आपण एकत्रित येऊन करू बघतो तेव्हा त्याचे परिणाम खूप सुंदर आणि लक्षणीय होऊ शकतात. आपले सहकार्य यापुढेही आम्हाला लाभेल,अशी आशा व्यक्त करते.

आपली नम्र,

नमीता वेदक
अध्यक्ष, महाराष्ट्र मंडळ शिकागो

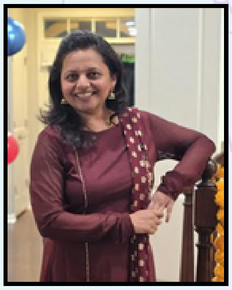
रचना चमू

सुजाता महाजन – संपादक

शिल्पा देशपांडे – संपादक

चेतन रेगे – सल्लागार

स्वरा सुर्वे – मुखपृष्ठ,
मांडणी आणि सजावट (गुढीपाडवा विशेषांक)



अनन्या भुसकुटे- मांडणी आणि सजावट
(मकरसंक्रान्त विशेषांक)

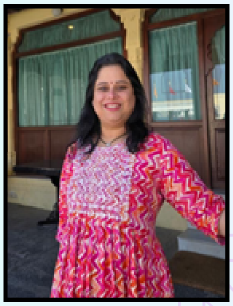
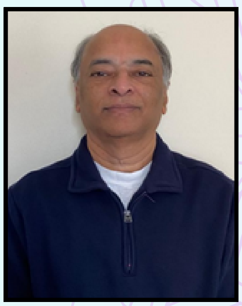
निष्का पाटील - मुद्रितशोधन इंग्रजी

MMC Executive Committee (कार्यकारी समिती)

नमीता वेदक - अध्यक्ष

I have been a Chicago resident for over 35 years and have been actively involved in the Chicago Maharashtra Mandal since 1987 both as a foot soldier and as a member of various executive committees. I served as Vice President of the Mandal in 1999. More recently, I served as Board of Director in 2022, administrator of Chai Town Angat Pangat in 2023 and as a Vice President in 2024. Besides Maharashtra Mandal, I also have been active in other organizations including Ekjut Foundation, BAGC, BAPS and NAMI.

I was very active in Bollywood and was a lead actor in a bunch of films including Paheli (1976), Gangadham (1978) and Itihas (1985) before coming to the US. I have also acted in various Bombay Television/Doordarshan plays and performed on professional stage in Mumbai. I am a recipient of some awards for my performances in both film and stage. I am very much a people person and love to help wherever and whenever I can.

	**उर्मिला दामले – उपाध्यक्ष** महाराष्ट्र मंडळ शिकागोची २०१६ सालापासून सदस्य आहे. २०१८ पासून कार्यक्रमात सहभागी आणि २०२१ सालापासून कमिटीमध्ये सहभागी होऊन अध्यात्मपीठ, भजनसेवा, योगसाधना , डान्स टीम, ढोल ताशा, डेकोरेशन टीम, फूड टीम अशा अनेक उपक्रमात प्रत्यक्ष सहभागी होऊन मंडळात कार्यरत आहे. ह्या वर्षी मंडळाच्या उपाध्यक्षपदी राहून मराठी भाषा व संस्कृती इथे राहणाऱ्या महाराष्ट्रीय समाजापर्यंत पोहोचवण्याचा मानस आहे.
	**मनोज भट – उपाध्यक्ष** I have been living in Chicago since 1990 and have been an active member of Maharashtra Mandal Chicago (MMC) since then. During this time, I served as a BOD in several committees, volunteered at the 2011 BMM Chicago convention and in the 2019 Golden Jubilee celebration. In addition, I was a volunteer and Board Member of the Grayslake Hindu Temple for almost 10 years. I am honored to have been selected as the Vice President for MMC 2025, and I am very excited to contribute to the growth of our community and culture.

	योगेंद्र राव – सचिव I have been living in Chicago since 2020 and have had the pleasure of being an active member of Maharashtra Mandal Chicago (MMC) for the past four years. During this time, I have assisted the MMC Stage and Props team for several years and volunteered with the Food (Annapurna) team, as well as various MMC events. This year, I am honored to have been elected as the Secretary for MMC 2025, and I am very excited to contribute in more areas and help our community grow.
	विशाल नवलकर – कोषाध्यक्ष I have been a resident of Chicago since 2017. Have been actively volunteering in Marathi Shaala activities,as an assistant teacher in 2018. Also directed powada for Chicago Marathi Shaala in 2019. Volunteered in Dhinak Dhin Dha in 2022, There after a BOD is 2022, introducing unique events and ideas like Yoga , fitness club and MMC’s first ever 5K in 2023 followed by 2024. Also an active volunteer in world vision and Vitalant. Looking forward to a successful 2025.

MMC BOARD OF DIRECTORS (संचालक मंडळ)

	सौ. अश्विनी कुंटे २०१३ पासून शिकागोची रहिवासी आहे. २०२० पासून महाराष्ट्र मंडळ शिकागोमध्ये स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत आहे. २०२४ मध्ये मंडळाच्या कार्यकारिणीची सदस्य होते. तसेच महाराष्ट्र मंडळाच्या साहित्यकट्टा, बोलका कट्टा, अध्यात्मपीठ, आम्ही सारे गवय्ये , माझा News इ. साठी आयोजक म्हणून काम पाहिले आहे. मराठी शाळेत तीन वर्षे शिक्षक होते. तसेच ढोल-ताशा, फूडटीम, स्टेज टीम, डान्स टीम,रचना अंक इत्यादींमध्ये सक्रिय आहे. ह्या वर्षी देखील मराठी साहित्य आणि संस्कृतीचे प्रेम वृद्धिंगत करण्यासाठी प्रयत्नशील राहीन. अश्विनी कुंटे
	सुनिला कुलकर्णी नमस्कार, मी सुनिला कुलकर्णी. MMC 2025 ची एक BOD आहे. मी मंडळाच्या परंपरा टीमची धुरा सांभाळत आहे. आपण वर्षभर जे कार्यक्रम साजरे करतो, त्यांमध्ये आपल्या मराठी परंपरा गुंफण्याचं काम आमचा चमू करणार आहे. तसेच आपल्या "परंपरा" ह्या व्हाट्सॲप ग्रुपमध्ये आपण ह्या परंपरांचं महत्व, उगम आणि हा सुंदर वारसा आपल्या पुढच्या पिढीला देण्यासाठी, आताच्या काळात आपण त्या कशा सांभाळू शकतो, हे एकमेकांशी सुसंवाद करत जाणून घेणार आहोत! त्यासाठी आपल्या सगळ्यांचा सक्रिय सहभाग प्रार्थनीय आहे! लवकरच भेटूयात मंडळाच्या कार्यक्रमांमध्ये....

अरुंधती जाधव

I have been a MMC member since 2021. This year I have the responsibility of the YOUTH group/team. We are looking forward to and encouraging youth participation in various activities online as well as in various programmes. We have already started Atharvshirsh pathan every Sankashti of the month. We want youth to have a close connection with Maharashtraian personalities, traditions and culture. Today's young generation will be representing Maharshtra Mandal in future.

प्रियेश देशपांडे

मी २०१३ पासून शिकागोचा रहिवासी आहे . महाराष्ट्र मंडळ शिकागोचा २०१५ पासून सदस्य आहे. मागील काही वर्षं स्टेज टीम, आय.टी. टीम आणि फूड टीममध्ये सक्रिय सहभाग घेतला आहे. शिकागो मराठी शाळेसाठीही मी आय. टी. टीममध्ये काम केले आहे. या वर्षी मंडळाच्या कार्यकारिणीमध्ये सहभागी होऊन आय.टी. टीम व स्टेज टीमची धुरा सांभाळत आहे व त्याद्वारे अधिकाधिक मराठी लोकांना मंडळाशी जोडण्याचा माझा प्रयत्न राहील.

विकास भालेराव

My name is Vikas Bhalerao, and I have been associated with Maharashtra Mandal Chicago and BMM for many years. I have always kept MMC as the beneficiary while working as Treasurer, a Member of the Finance Team, and a Member of Registration at BMM. While working in the core team of the committee as a Treasurer, I had the responsibility of IT work as well (being in IT for a long time). I suggested having an IT member in the core team, and I'm glad it's worked out well since then. We tried our best to make 2010 a memorable year. We had programs for all age groups and for the Diwali program, we had a lavish dinner and musicals in the Holiday Inn banquet hall in Schaumburg. We were very conservative while working in the Finance Team. People with advanced investment knowledge should take a little more risk for better returns.

MMC EXTENDED BOARD OF DIRECTORS (अतिरिक्त संचालक मंडळ)

चेतन रेगे

I am a resident for 18+ years, bibliophile and history buff.
Leadership & Initiatives:
* Member, MMC EC 2023 & 2025
* Secretary, MMC EC 2022
* Concept & Leader, CSM 350 – Chhatrapati Shivaji Maharaj Monument in Chicago (Come and join the ongoing movement)
* Concept & Admin, MMC Itihas Manch (2021 - Present)
* Admin, MMC Adhyatma Peeth (2021)
* Editor, MMC Rachana Magazine (2019)

Education & Arts:
* Teacher/Volunteer, MMC Chicago Marathi Shala (2017 - 2023)
* Directed, wrote, acted in, and coordinated theater plays & cultural programs

Commitment: Dedicated to preserving our incredible Indian heritage and building a strong Marathi community.

पल्लवी बेटसूर

Namaskar Mandali,
This is Pallavi Betsur. Introducing myself as one of the BODs in MMC Team 2025. I have been actively volunteering since 2020.Over the past few years, I have consistently volunteered in different teams like Decoration, Food, Dhol Tasha and Dance.This year I’m leading the Decoration team with a promise to showcase the best of creative minds. Looking forward to having a fantastic year. Thank you 🙏

प्राजक्ता जोशी

I have been living in Chicago since 2015 and an active member of Maharashtra Mandal Chicago for the past four years. I had the opportunity to serve in the MMC Stage and Props team, Decoration and YOUTH Team. This year I am excited to contribute to the MMC Flyers team, Stage Team and help the community grow.

अनुप देशमुख

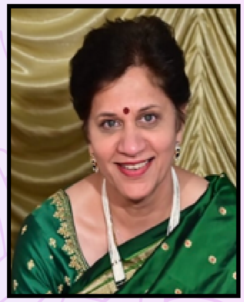
I have been a Chicago resident for the past five years, actively participating as a volunteer in various events and projects organized by Mandal. In addition to my passion for pickleball and music, I enjoy dramatics and reading. I look forward to making new friends and helping to expand Mandal's reach among the Maharashtrian community in the Chicagoland area.

अर्चना श्रीपाल

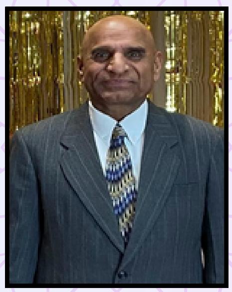
नमस्कार मंडळी,
मी अर्चना श्रीपाल. महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२५ ची कार्यकारिणी सदस्य. माझे कुटुंबीय आणि मी २०१४ पासून महाराष्ट्र मंडळामध्ये कार्यरत आहोत. या वर्षी अन्नपूर्णा टीमची कार्यधुरा सांभाळण्याची जबाबदारी मी आणि माझे सहकारी सांभाळणार आहोत. मी आतापर्यंत परंपरा, ढोल-ताशा लेझिम, अंगत-पंगत, नृत्य तरंग अशा ग्रूपमध्ये काम केले आहे. या वर्षीही तुम्हां सर्वांना सोबत घेऊन, सर्व कार्यक्रमात भाग घेऊन, कार्यक्रमात सुग्रास भोजनाचा आनंद देण्याचा प्रयत्न करू.

MMC BOARD OF TRUSTEES (विश्वस्त मंडळ)

उल्का नगरकर



रश्मी चाफेकर



माधव गोगावले

जयदीप बुझरूक

राहुल थत्ते

MMC INVESTMENT ADVISORY COMMITTEE (गुंतवणूक सल्लागार समिती)

सुहास गोसावी

चैतन्य आगाशे

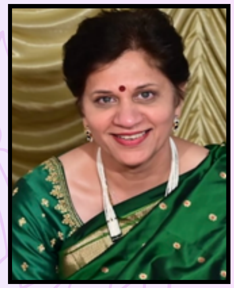
पराग जोशी

MMC Zoom कट्टे

अमोल श्रीपाल

MMC साहित्यकट्टा

सुजाता महाजन



रश्मी चाफेकर

रश्मी वडवळकर

अश्विनी कुंटे

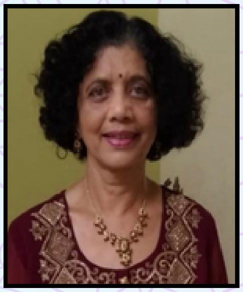
नमीता वेदक

MMC अध्यात्मपीठ

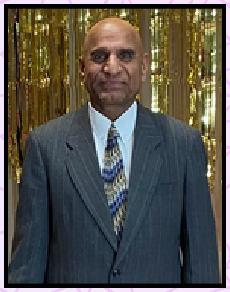
अनिरुद्ध दामले

नमीता वेदक

उर्मिला दामले



रेखा देवधर



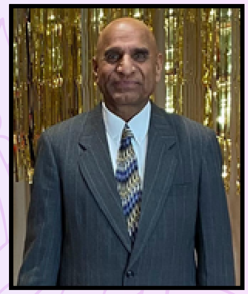
माधव गोगावले

शिल्पा देशपांडे

हर्षा थत्ते

MMC इतिहासमंच

चेतन रेगे



माधव गोगावले

विशाल नवलकर

वैष्णवी नवलकर

शलाका पालकर - रेगे

नमीता वेदक

MMC आम्ही सारे गवय्ये

गौरी कुलकर्णी

मितेश कांबळी

विकास भालेराव

निखिल जाधव

नमीता वेदक

MMC YOUTH

अरूंधती जाधव

श्वेता हरणखेडकर

शीतल देशपांडे

नमीता वेदक

आरती खोत

चेतन रेगे

MMC अर्थविचार

नमीता वेदक

चैतन्य आगाशे

चेतन रेगे

मंदार जोगळेकर

MMC भजनसेवा

अनिरुद्ध दामले

उर्मिला दामले

गौरी कुलकर्णी

सुदर्शन अय्यंगार

नमीता वेदक

MMC योगसाधना

‘विशाल नवलकर

अनिरुद्ध दामले

पूर्वा कुलकर्णी

उर्मिला दामले

नमीता वेदक

MMC ढिपाडी ढिपांग

उर्मिला दामले

रसिका बांदेकर

नमीता वेदक

MMC चमक धमक

नम्रता पुरव

पल्लवी बेटसूर

नमीता वेदक

MMC परंपरा

पल्लवी बेटसूर

दीपा सावंत

सुनीला कुलकर्णी

प्रज्ञा जोगळेकर

नमीता वेदक

MMC अन्नपूर्णा

अर्चना श्रीपाल

अपर्णा खळदकर

पल्लवी पाटील

शीतल देशपांडे

नमीता वेदक

MMC आरोग्यधाम

उल्का नगरकर

रेखा देवधर

अनुपमा भट

चंद्रगुप्त शशिशेखर वेदक

नमीता वेदक

MMC फिटनेस क्लब

विशाल नवलकर

माधव गोगावले

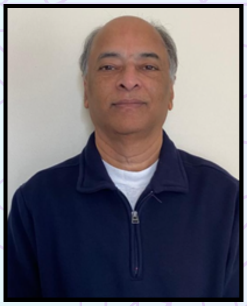
नमीता वेदक

आनंद देशपांडे

MMC भ्रमणगाथा

कविता कुलकर्णी

रत्नांगी मालपेकर



मनोज भट

नमीता वेदक

MMC फॉरेवर यंग

दीपा सावंत

माधव गोगावले

कश्मिरा मगर

ज्योती गोगावले

नमीता वेदक

MMC शिकागोची बाग

दीपाली लांडे

श्वेता हरणखेडकर

प्रियेश देशपांडे

नमीता वेदक

MMC ढोल- ताशा

अनिरुद्ध दामले

सदानंद जोशी

चैतन्य आगाशे

पल्लवी बेटसूर

उर्मिला दामले

नमीता वेदक

MMC प्रतिसाद

उल्का नगरकर

चेतन रेगे

नमीता वेदक

श्रेयनामावली :

रंगमंच व्यवस्था (STAGE TEAM)

प्रियेश देशपांडे
योगेंद्र राव
अनूप देशमुख
अमोल श्रीपाल
मनोज जोशी
प्राजक्ता जोशी
अश्विनी कुंटे
मनोज कुंटे
रोहन गांधी
तुषार निमकर

मजकूर लेखक (MMC SCRIPTURES) :

रश्मी चाफेकर
चेतन रेगे
प्राजक्ता जोशी
वैशाली बेलसरे
शीतल देशपांडे
सुनिला कुलकर्णी
सुजाता महाजन (मुद्रितशोधन)
नमीता वेदक

Maharashtra Mandal Chicago
Smt. Devaki Pandit
(Hindustani Vocal)
SUNDAY APRIL 13,2025;10:30 AM
Westmont high school,
909 OAKWOOD DR,
WESTMONT,IL60569
PROGRAM TIMELINE:
• 10.30-12.30AM- Satyanarayana Puja & Local programs
• 12.30-2.30PM - Traditional Maharashtrian Lunch
• 2.30-5.00PM - Devki ji concert
Harshad Kanetk
Abhinay Ravande
Reserve your tickets:
https://www.tugoz.com/events/maharashtra-mandal-chicago/mmc-2025-gudi-padwa
OR SCAN THE QR CODE

|| Maharashtra Mandal Chicago ||
गुढीपाडवा २०२५
वालाची उसळ
भरली भेंडी
अळूवडी
जिलेबी
जिरा पुलाव , डाळ
आमरस , पुरी
आंबेडाळ
कैरीचं पन्हं
PROGRAM TIMELINE:
• 10.30AM: Satyanarayana Puja, Aarati and Prasad
• 11.30AM: Local programs
• 12.30-2.30PM: Traditional Maharashtrian Lunch
• 2.30-5.00PM: Vidushi Devaki Panditji's concert
SUNDAY, APRIL 13th
Westmont High School, Oakwood Dr, Westmont, 60559
RESERVE YOUR TICKETS AT:
https://www. maharashtra-mandal-chicago/mmc-2025-gudi-padwa
OR SCAN THE QR CODE

-अनुक्रमणिका-

लेख		
• गुढीपाडवा वृत्तान्त	राजीव गोखले	४४
• उत्स्फूर्त उखाणा स्पर्धा व रामायण प्रश्नमंजूषेतील विजेत्यांची नावे		४६
• माझे वाचन	महेश सोनावणे	४७
• अल्झायमर	डॉ. चंद्रा वेदक	५३
• एक तरी ओवी अनुभवावी	श्रीदत्त राऊत	५७
• पंचकर्म	रेखा देवधर	६२
• भाऊ आजोबा	नीला जोशी	६६
• Gurudev R.D. Ranade: A Beacon of Philosophical Thought	Rajeev Gokhle	६८
• हडसर	श्रीया नाचरे	७०
• शांताबाई शेळके	अभिजित रायरीकर	७४
• Book Reviews	Vaishali Belsare	७६
कॅमेऱ्यातले क्षण		७९-८२
मन (**साहित्यकट्ट्यावर सादर झालेले 'मन' या विषयावरचे लेखन**)		८३-८९
• वेडं मन (कविता)	अश्विनी कुंटे	८३
• मन (कविता)	शिल्पा देशपांडे	८४
• मन (लेख)	रश्मी चाफेकर	८५
• सुप्त मन (लेख)	अभिजित रायरीकर	८७
कविता		९०-१०२
• गुढी	संजीवनी	९०

• अपूर्ण	राणी लिमये	९१
• Where have my thoughts gone?	Sanika Surve	९२
• कविता	रत्नांगी मालपेकर	९३
• आशीर्वाद	प्रतिभा जोशी	९४
• वसंताची चाहूल	श्रद्धा भट	९५
• एक एकटी बेटं	अश्विनी कुंटे	९७
• एका छताखाली	अनुराधा पुष्कर	९९
• नाळ	अश्विनी कुंटे	१००
• कविता	योगेश जाधव	१०१
• होय, मी पिकलं पान आहे	वैशाली बेलसरे	१०२
सदरे		
◆ **शब्दकोडे**	अभिजित रायरीकर	१०३
◆ **गंमत शब्दांची**	डॉ. द.दि. पुंडे	१०५
◆ **सुख नव्हे सुखरूपता**	प. पू. श्री. मंगेशदादा फडके	१०७
◆ **तन- मनाचा भोवरा** • प्रिमेन्स्ट्रयुल डिसफोरिक डिसऑर्डर	रश्मी वडवळकर	११०
◆ **खवय्येगिरी** • आवळ्याचे चटपटीत लोणचे • तंबिटाचे लाडू	मिताली खासबाग मिताली खासबाग	११३-११४
• शब्दकोडे उत्तर		११५
• MMC झूम कट्टयांच्या कार्यक्रमपत्रिका		११६-१२१

- **या अंकात व्यक्त झालेल्या सर्वच मतांशी संपादक सहमत असतील, असे नाही.**

लेख

गुढीपाडवा २०२५ - कार्यक्रम वृत्तान्त

MMC च्या हटके नववर्ष स्वागत सोहळ्याला ४०० हून अधिक उपस्थितांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद

शिकागो, IL – महाराष्ट्र मंडळ शिकागो (MMC) ने यंदा हिंदू नववर्षाचे स्वागत एका भव्य आणि हटके उत्सवाने केले. ग्रेटर शिकागो आणि शेजारच्या राज्यांमधून ४०० पेक्षा अधिक उत्साही पाहुणे या सोहळ्याला उपस्थित होते. नमीता वेदक आणि त्यांच्या टीमने आयोजित केलेल्या या दिवसभर चाललेल्या कार्यक्रमात भक्ती, कला आणि स्थानिक प्रतिभेचे सुंदर मिश्रण पाहायला मिळाले.

सकाळची भक्तिमय सुरुवात

कार्यक्रमाची सुरुवात सकाळी शांत,भक्तिपूर्ण वातावरणात झाली. प्रथम पारंपरिक सत्यनारायण पूजेनंतर विष्णुसहस्रनामाचे गान २५ भक्तांनी भक्तिभावाने केले. त्यानंतर उपस्थितांना पारंपरिक महाराष्ट्रीयन अल्पोपाहार – पन्हं, आंबेडाळ आणि अपर्णा यांनी एकटीने बनवलेला प्रसादाचा शिरा – यांचा स्वाद घेता आला. संपूर्ण सभागृह श्रीराम नवमी थीमने सजवलेले होते, आणि त्यात साडी, दागिने, मसाले विक्रीसाठी खास बाजार भरवण्यात आला होता – एक जणू महाराष्ट्रीयन गावातील सण साजरा करत असल्याचा अनुभव!

स्थानिक कलावंतांच्या रंगतदार सादरीकरणांनी रंग भरले

दुपारच्या सत्रात रंगमंचावर एकापेक्षा एक उत्साही सांस्कृतिक कार्यक्रम रंगले. मनोज भट आणि निलेश मालपेकर यांच्या खुमासदार सूत्रसंचालनाने वातावरण रंगले. सई भालेराव हिने सादर केलेले “गणेश वंदन” आणि नटरंग, छावा चित्रपटातील नृत्यांनी रंगत आणली. नमीता चंद्रा यांच्या नेतृत्वाखालील सामूहिक गुढीपूजन सत्रात ढोल-ताशांच्या गजरात “जय शिवाजी जय भवानी” च्या घोषणांनी सभागृह दणाणले. प्रत्येक सादरीकरणावर टाळ्यांचा कडकडाट झाला – खऱ्या अर्थाने मराठी संस्कृतीचा अभिमान अनुभवता आला.

रुचकर जेवण आणि जिव्हाळ्याचा संवाद

उपस्थितांनी स्नेहभेटी आणि स्वादिष्ट भोजनाचा आनंद घेतला. मेनूमध्ये आमरस, जिलबी, सुवासिक डाळ, पुलाव आणि गरम गरम पुरी यांचा समावेश होता. मित्रपरिवार आणि कुटुंबियांनी एकत्र बसून जेवणाचा आनंद घेतला, गप्पांनी आणि हशांनी सभागृह गजबजून गेले. या एकत्र जेवणामुळे केवळ पोटच नाही तर मनंही तृप्त झाली – आणि आपुलकीचे बंध अधिक घट्ट झाले.

देवकी पंडित यांचा स्वरमय कार्यक्रम – 'स्वरगंधा'

संध्याकाळचा सर्वांत आकर्षक भाग म्हणजे प्रसिद्ध गायिका देवकी पंडित यांचा सुरेल कार्यक्रम. त्यांना साथ दिली हर्षद कानिटकर (तबला), अभिनय रवांदे (हार्मोनियम), तसेच स्थानिक कलाकार मंजिरी खरे, जिग्नेशभाई पारीख, आणि शिवानंद बांगर यांनी. 'स्वरगंधा' या कार्यक्रमाचे सुंदर निवेदन रश्मी चाफेकर आणि सुजाता महाजन यांनी केले.

कार्यक्रमात शास्त्रीय संगीत, अभंग, भावगीतं, तसेच लोकप्रिय गझल्स यांचा मनोहारी संगम. उपस्थितांची हृदयं स्पर्शून गेला. शेवटी देवकीताईंनी "अवघा रंग एक झाला" हे संत सोयराबाईंचं भक्तिगीत सादर करताच सभागृह स्तब्ध झाले – त्या दिवशीचं एकत्व त्या गीतात उतरलेलं होतं. टाळ्यांचा कडकडाट, उभं राहून केलेलं कौतुक आणि डोळ्यांत आनंदाश्रू – हा अनुभव अविस्मरणीय ठरला.

एकतेचा उत्सव आणि उज्ज्वल भविष्याची वाटचाल

कार्यक्रमाच्या शेवटी संयोजकांनी 'अन्नपूर्णा' (भोजन), 'चमक धमक' (सजावट), 'परंपरा' (धार्मिक कार्यक्रम) या गटांचे आयोजक आणि इतर सर्व स्वयंसेवकांचे आभार मानले. स्वागत, बैठकीची व्यवस्था, फोटोग्राफी, आणि स्थानिक कलाकारांच्या सहभागामुळे कार्यक्रम अधिक अर्थपूर्ण झाला. हा सोहळा केवळ एक कार्यक्रम नव्हता – तो MMC कुटुंबाचा स्नेहमीलनाचा उत्सव होता. "अवघा रंग एक झाला" ही थीम अनुभवायची असेल, तर याहून सुंदर उदाहरण नाही.

सर्व स्वयंसेवक, आयोजक आणि कलाकारांचे हार्दिक अभिनंदन आणि पुढील कार्यक्रमांसाठी शुभेच्छा! MMC च्या हटके आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या समृद्ध कार्यक्रमांची परंपरा अशीच यशस्वीपणे पुढे जाऊ दे!

संस्कृती जपणं म्हणजे केवळ परंपरेचा सन्मान नव्हे, तर एकमेकांच्या हृदयांशी जोडणारी आपुलकीची साखळी निर्माण करणं होय — आणि गुढीपाडव्याच्या या सोहळ्याने ती साखळी आणखी मजबूत केली.

राजीव गोखले

गुढीपाडवा कार्यक्रमात आयोजित केलेल्या उत्स्फूर्त उखाणा स्पर्धेतील विजेते उखाणे आणि विजेते स्पर्धक

कमलपत्रांनी अंतरीचा परिमळ
हळुवार उलगडून आसमंत भरावा
कधी सुखाच्या कधी दुःखाच्या
अलंकारांचा नित्य वसंत असावा
'शलाका' तुझ्या, केवळ तुझ्याचमुळे
जीवनात सदैव श्रीराम वसावा !

चेतन रेगे

पिवळ्या जर्द रंगावर खुलतो मोरपंखी रंग।
समीरसोबत खुलतो माझ्या संसारात आनंद ॥
अवघाची संसार सुखाचा करेन ।
MMC संदेश जीवनात आनंद भरेन ॥
सारे रोजचे तरीही नवा सुवास सुवास ।
समीरसंगे चाले माझा अखंड प्रवास ॥

अपर्णा खळदकर

(**आयोजक**: अर्चना भिडे, वैशाली बेलसरे **परीक्षक**: रेखा देवधर, अनुपमा भट, सुचेता भालेराव)

गुढीपाडवा कार्यक्रमात आयोजित केलेल्या 'रामायण प्रश्नमंजूषे'तील विजेते

अनुपमा देशपांडे

प्रशांत देशपांडे

सचिन देशपांडे

(**आयोजक**: श्रीदत्त राऊत, उर्मिला दामले, चेतन रेगे)

माझे वाचन

मी दररोज काहीतरी वाचत असतो.

- एनीथिंग! म्हणजे जे मिळेल ते, जे हाती पडेल ते आणि जे डोळ्यांना दिसेल ते!
- वर्तमानपत्र आणि टीव्ही या कॉमन मीडियाशिवायही इंटरनेटवरच्या स्क्रोलिंग बातम्या, ताज्या ब्रेकिंग न्यूज, नटनट्यांची प्रकरणं, स्टॉक एक्सचेंजमधले पोर्टफोलिओस, हेल्थ टिप्स, तरुण दिसण्यासाठीच्या सूचना.. सल्ले... असं बरंच... बरंच... बरंच... काही वाचतो.
- मी लग्न पत्रिका वाचतो. (काही खरोखरच वाचनीय असतात. अगदी घरी सर्वांसमोर जाहीर वाचन करून मनसोक्त हसण्याचा आनंद घेण्यासाठीही काही खरोखरच उपयोगी पडतात)
- मी ई-मेल्स वाचतो. (सगळ्या प्रकारच्या ईमेल्स वाचतो...... कधीकधी त्यामधल्या लिंकच्या मागे जाता जाता भलत्यासलत्या प्रदेशात येऊन पडतो, तेव्हा आपोआप आजूबाजूला लक्ष जाते, की कोणी पहात तर नाहीये ना).......
- मी भेळेच्या कागदावरची बातमी, चुटके वाचतो. (बऱ्याचदा संध्यानंद किंवा तत्सम पेपर्सचे कागद असतात ते. कुठेही तार्किक दृष्ट्या तथ्य नसलेल्या बातम्या सुद्धा मग आवडीने, शब्द न् शब्द वाचून काढतो. वर सभ्य माणसासारखा टीकेच्या कॉमेंट्सही चारचौघांमध्ये पास करतो)
- मी रस्त्याने जाताना भिंतीवरचे, होर्डिंग्सवरचे, ट्रक्स - लक्झरी बसेस, गुड्स कॅरिअर, रिक्षा या अशा वाहनांच्या मागेपुढे लिहिलेले संदेश इत्यादी पण वाचतो. लहानपणी हा माझा आवडता छंद होता. आईवडिलांचं बोट धरून जाताना मी मागे रेंगाळत, अशा सर्व पाट्या, थांबून थांबून वाचत असे, तेव्हा चुकून कधीतरी आईवडिलांनी मला "अरे चल ना...... थांबतो काय असा मध्येच.." असं म्हणून ओढत नेलेले पण मला आठवते. एरवी ते मला आडकाठी आणायचे नाहीत. पण त्यातून एक झालं, माझं वाचन सुधारलं! शाळेत अवांतर किंवा एक्स्ट्रॉ तासाला वर्गासमोर काही वाचून दाखवायचे असेल, तर शाळेतले शिक्षक मला त्या त्या वर्गात बोलावून घेत आणि माझ्याकडून वाचन करून घेत असत. मी छान वाचतो, म्हणून सगळ्या शाळेतली मुलं (विशेषतः मुली) माझ्याकडे त्यावेळी कौतुकाने पहात असायच्या. हे आठवून आजही माझी छाती अभिमानाने फुगते. त्यातून मग पुढे वक्तृत्व स्पर्धांमधून माझा सहभाग, त्या निमित्ताने शाळेतर्फे वेगवेगळ्या गावी जाणे, आणि सोबत मुलं-मुली यांचा सहवास लाभणे, सहली करणे इत्यादी सुद्धा मी छान अनुभवायला लागलो. पुढे माझ्या वह्या नेणे, मला एकत्र अभ्यास करायला बोलवणे अशा वळणावर गाडी गेली. माझ्याशी मुली मोकळेपणी बोलतात म्हणून मग होतकरू रोमियोंच्या माझ्याबरोबर घसट करण्यासाठी चढाओढी सुरू व्हायला लागल्या. आवडणाऱ्या मुलीशी संधान जुळवणे यासाठी माझ्याही नकळत माझ्याच वह्यांमधून झालेली चिठ्ठ्यांची देवाण-घेवाण वगैरे वगैरे!

  तर सांगायचं म्हणजे पाट्या वाचण्याचा छंद कसा इंटरेस्टिंग होता एवढेच!

- मी औषधांच्या पॅकिंगवरचे औषधांमधले कंटेंट, त्यांची मॅन्युफॅक्चरिंग डेट, एक्सपायरी डेट, कंपनी इत्यादी इत्यादी वाचून काढतो.
- मी दुकानामधल्या, मॉलमधल्या वस्तूंच्या किमतीची लेबलं आवर्जून वाचतो.

- मी पगाराची स्लिप, संपूर्ण डिडक्शन वगैरे हिशोबासह वाचून काढतो.
- मी घराच्या लोन संदर्भातील स्कीम्स वाचून काढतो.
- मी एलआयसीच्या हप्त्यांची आलेली इंटिमेशन्स पूर्ण वाचतो.
- मी बँकांची अकाउंट स्टेटमेंट सुद्धा सारी सारी पूर्ण वाचून काढतो.
- मी इलेक्ट्रिक बिल, टेलिफोन बिल वाचतो.
- मी ऑफिसमध्ये बॉसकडून आलेल्या एन्क्वायरीज वाचून काढतो. (शिव्या सुचतात नवीन नवीन). पण कधी कधी 'गुड.... वेल डन... किप इट अप...'वगैरेचे शेरे वाचल्यावर, भुवया उंचावून, बॉसच्या बायकोने आदल्या दिवशी नेमकी काय मेजवानी दिली असावी याचे आडाखे बांधीत बसतो.
- मी ग्रीटिंग्स कार्डवरचे संदेश वाचतो. साधे पण आणि आजकाल न कळणारे पण! बऱ्याचदा नशिबाला दोष देत वाचतो, की अरे, आपण यापेक्षा चांगले संदेश लिहून ग्रीटिंग कार्ड बनवू शकलो असतो की.... वगैरे वगैरे.
- मी मोबाईलवर आलेले एकूणएक एसेमेस वाचून काढतो. (बऱ्याचदा बायकोच्या, मुलीच्या, मुलाच्या मोबाईलवर आलेलेही चोरून वाचायचा प्रयत्न करतो आणि मग घरातल्या आरडाओरडीला कारणीभूत होतो)
- मी कधीकधी..... म्हणजे कधीतरीच..... एखाद्या साप्ताहिकामधला किंवा पेपरमधला संपादकीय लेख (मथळा आवडला तरच) वाचून काढतो.

- मी शनिवार आणि रविवारचे सगळे मराठी पेपर्स विकत घेतो. का? तर माझी वाचनाची भूक भागावी म्हणून! त्यातल्या "बरंच..... काही" ला मी भागतो आणि उरेल तेवढं वाचतो. म्हणजे बरंचसं ठेवून देतो. दुसऱ्या दिवशी सकाळी ऑफिसला निघताना बायकोला बजावून सांगतो, "ते कालचे पेपर्स, पुरवण्या रद्दीत टाकू नकोस हा. मला वाचायचे आहेत." (बायकोच्या नजरेतले आणि कुत्सित व मिश्कील स्मितामागचे भाव लक्षात न घेता) मी लिफ्टमध्ये शिरतो. अगदी कधीतरीच..... म्हणजे बहुधा पुढच्या शनिवार रविवारीच मला आठवण होते, "अगं, ते मागच्या आठवड्याचे पेपर्स ठेवले आहेत ना नीट?" ती किचनमधूनच आवाज देते, "हो ठेवले आहेत ना. त्या गठ्ठ्यांमधून शोधून घ्या." तिचा टोन आणि आवेश, आधीच ओसरलेल्या माझ्या वाचण्याच्या उत्साहावर मळभ पसरावे तसा पसरतो, आणि मग मी समोर असेल त्या पेपरच्या पुरवणीवरच भागवून 'भूक' भागवतो. (म्हणजे जेवणाच्या पानावर बसतो आणि पोटातली भूक भागवून झोपी जातो).

- मी कोणाकडे गेल्यावर पुस्तकांचं छानसं शेल्फ दिसलं, की कौतुकाने खुर्चीतून उठून त्याकडे जातो. त्यात दिमाखात रचून ठेवलेल्या एक इंच... दोन इंच किंवा एक सेंटिमीटर, चारशे मिलिमीटर वगैरे वगैरे जाडीच्या, पुस्तकांच्या बांधणीवर लिहिलेली पुस्तकांची शीर्षके, मान तिरकी करून करून वाचायचा प्रयत्न करतो. माहीत नसले तरी, "अरे, हे पुस्तक आहे तुझ्याकडे? क्या बात है. मी ऐकलेय त्याविषयी. वाचलं नाही अजून, पण नक्की वाचायचं आहे" अशा कॉमेंट्स देतो. अगदी जुजबी माहिती असलेल्या काही प्रथितयश लेखकांची नावे घेऊन, “यांचे आहे का?...त्यांचे ते पुस्तक आहे का, काय बरं त्या पुस्तकाचे नाव....? 'अंधाराची पाऊले...' की असंच काहीतरी.....” मग तो शेल्फवालाच दुरुस्ती करतो..."अंधाराकडून प्रकाशाकडे" म्हणायचेय का तुला?” मग माझ्या

अज्ञानाच्या अंधारात प्रकाश पडतो... "हो हो हो, तेच, तेच!" अगदीच मित्राने आग्रह केला, तर एखादे पुस्तक वाचायला घरीही घेऊन जातो. कधी कधी (अगदीच कधीतरी) ते पुस्तक एका बैठकीतच वाचूनही काढतो. नाहीतर मग बरेच दिवसांनी तो मित्र भेटला तर, "अरे, ते माझं पुस्तक झालं का वाचून?" अशी आठवण करून देतो, तेव्हा ते न वाचलेलंच पुस्तक परत तसंच त्याच्याकडे पाठवून देतो.

- कधीतरी खूप उत्साहाच्या भरात, मी अशाच एका वाचनाची आवड असलेल्या मित्राला फोन करतो.... "अरे, तुझ्याकडे तो फिरती लायब्ररीवाला येतो ना, त्याला पाठवून दे ना माझ्याकडे" दुपारी छानपैकी जेवून झोपायच्या तयारीत असताना दरवाजावरची बेल वाजते. त्या मित्राने तत्परतेने त्या लायब्ररीवाल्याला पाठवलेलं असतं. त्याच्या खांद्यावरच्या पुस्तकांच्या जड पिशवीचा भार मी उतरवून घेत एकेक पुस्तक पहायला सुरूवात करतो. लायब्ररीवाला उसंत मिळाली म्हणून थंड पाणी, पंख्याची हवा घेत खुर्चीत बसल्या बसल्या एक हलकीशी डुलकीही काढून घेतो, तोपर्यंत मी चक्क पाच सहा पुस्तकं निवडून ठेवलेली असतात. तो नोंद करून निघून जातो. पुढच्या रविवारी दुपारी पुन्हा दरवाज्यावरची बेल वाजते आणि दार उघडून तो लायब्ररीवाला समोर उभा राहतो, तेव्हा लक्षात येते, की त्या पाच पुस्तकांमधल्या एकाही पुस्तकाची पाच पानं सुद्धा वाचून झालेली नाही आहेत. मी दीनवाणेपणे त्याला विचारतो, "पुढच्या रविवारी दिली तर चालतील का?" तो थोड्या नाखुशीनेच हो म्हणतो. (विश्रांती मिळण्याची संधी हुकली असते बिचाऱ्याची) पुढच्या रविवारी नाईलाजाने पुस्तकं बदलावीच लागतात. या वेळी फक्त दोनच पुस्तकं घेतो!

- मी कविता वाचतो. खरंच वाचतो, खरंच वाचतो मी कविता! संदीप खरेची दोनही पुस्तकं मी त्याच्या कार्यक्रमांना वारंवार जाऊन आल्यानंतरही विकत घेतली. मंगेश पाडगावकरांची चार की पाच काव्यसंग्रहांची पुस्तकं माझ्या घरी कुठल्यातरी चार-पाच कपाटात नक्कीच ठेवलेली आहेत. (शोधले की नक्की मिळतील)
- मी पुस्तकांच्या प्रदर्शनातही खूप हौशीने जातो. पुस्तकांच्या गर्दीतून फिरता-फिरता पुस्तकांची मुखपृष्ठं पाहून हरखून जातो. पुस्तकांची शीर्षकं वाचता वाचता ते संपायच्या आतच बायकोच्या दहा-बारा हाका आलेल्या असतात. त्याकडे मी जाणूनबुजून दुर्लक्ष केले असल्याने मग त्यानंतर फोन इत्यादी यायला सुरुवात होते. मी नाईलाजाने काऊंटरवर हात हलवीत परत येतो. बायको म्हणत असते, “अकराशे रुपये दे.” मी अवाक्!!!! तिने फिटनेस, कुकिंग, सौंदर्यप्रसाधने, फिल्म मॅगझिन्स इत्यादी विषयावरची सात-आठ पुस्तकं घेऊन ठेवलेली असतात. मला फक्त बिल करायचे असते. माझ्या डोक्यात बऱ्याच दिवसांपासून घोळत असलेल्या पुस्तकांची शीर्षकं मी परत मागे त्या प्रदर्शनातल्या पुस्तकांमध्येच ठेवून येतो आणि मुकाट्याने बिल पे करून बाहेर पडतो.

- मी माझा भूतकाळ वारंवार वाचतो. अगदी मनापासून!!! मराठी माणसाला जडलेली अशी जुनी आणि कधीही बरी न होणारी अखंड दुखणी असतात. भूतकाळात रमणे हा मला वाटते प्रत्येकाचाच खूप कॉमन छंद असावा. संदीप खरे आणि सलील कुलकर्णी यांच्या कार्यक्रमांना मी खूप वेळा जातो. तेथे त्यांच्या कवितांमधून मी भूतकाळच वाचत असतो. मिळताजुळता वाटला तर, म्हणजे बऱ्याच जणांचा तो मिळतोही आणि जुळतोही (काय हुशार आहे ही जोडी दोघांची! सगळ्या मराठी

माणसांच्या या अशा आवडी निवडी ते कोळून प्यायले आणि त्याचंच भांडवल करुन त्यांनी कार्यक्रमांचे धडाके सुरू केले. त्यांच्या प्रतिभेचे तर कौतुक आहेच, पण या हुशारीला ही सलाम!) तर मी पण असाच भूतकाळ मिळताजुळता वाटला, की टाळयांवर टाळ्या देतो, आवंढे गिळतो, छाती भरून आली, की मोठमोठाले श्वास घेतो, एकसारखा चष्मा काढून दोन्ही हातांनी डोळे चोळतो, खिशातून रुमाल काढून वारंवार चेहरा खसाखसा पुसतो! मध्यंतरात बाहेर आलो, की चेहऱ्यावरचं हसू क्षणभरही पुसून जाऊ नये म्हणून... अगदी अनोळखी माणसांकडेही पाहून जिवणी फाकवून, बत्तिशी दाखवीत फिरतो. ती थेट वडापाव, चहा वगैरे करून परत अंधारात खुर्चीवर येऊन बसेपर्यंत तशीच ठेवतो.

- हो. पण मी येता जाता समोर दिसणाऱ्या माणसांचे चेहरे मात्र आवर्जून वाचतो. घरातल्या सर्वांचे चेहरे वाचायला मला वेळ लागत नाही. रस्त्यावरून चालताना काही कारणास्तव कुठेतरी थांबावे लागले किंवा रेल्वे, एसटी स्टॅन्ड, बस स्टॉप किंवा फ्लाईट साठी वेटिंग इत्यादी करताना, जवळून जाणाऱ्या, आजूबाजूला बसलेल्या व्यक्तींचे चेहरे वाचायचा मी प्रयत्न करतो. सिग्नलला गाडी उभी असताना, गाडीच्या खिडकीत मोगऱ्याच्या, जाईजुई, चमेलीच्या वेण्या हातात घेऊन "घ्या ना, घ्या ना साहेब" म्हणणाऱ्या कळकट, केस विस्कटलेल्या आणि असंख्य ठिकाणी फाटलेला फ्रॉक घातलेल्या मुलीच्या डोळ्यांमधली करुण आर्जवे मी वाचण्याचा प्रयत्न करतो. असंच काहीबाही घेऊन विकायला आलेल्या दहा बारा वर्षाच्या चुणचुणीत पोराच्या चेहऱ्यावरचा कॉन्फिडन्सही मी वाचतो आणि नको असलेली त्याच्याकडची ती वस्तू विकतही घेऊन टाकतो. गाडीची स्वच्छ काच स्वतःकडच्या घाणेरड्या फडक्याने पुसल्यासारखं करीत, गाडीच्या खिडकीशी येत, हात खिडकीतून आत घालत भीक मागणाऱ्या उनाड पोरांच्या चेहऱ्यांवरचे मवालीपणही मी वाचतो. आणि शेंबड्या पोराला कमरेवर घेऊन, जिथे तिथे उघडं पडलेलं अंग दाखवीत, भीक मागणाऱ्या भिकारणीच्या आर्जवांमागचे भाव वाचण्याचाही मी प्रयत्न करतो.

- घरी आलेल्या जवळच्या, दूरच्या, नुकतीच ओळख झालेल्या, बऱ्याच वर्षांनी भेटलेल्या, अशा नव्या जुन्या वेगवेगळ्या माणसांच्या गप्पा मी वाचतो. कधीतरी व्हिस्कीच्या ग्लासच्या अगोदरच्या आणि नंतरच्या गप्पांमधले संदर्भ, गर्भितार्थ, संबंध आणि सत्यासत्यता पडताळून वाचायला मला आवडते. माणसांच्या हालचाली, त्यांच्या प्रतिक्रिया, प्रतिक्षिप्त क्रिया, नकळत मुखातून बाहेर पडलेले शब्द इत्यादी वाचायचा मी प्रयास करतो. काहींचे अर्थ कळतात आणि काही तसेच सोडूनही द्यावे लागतात. काही मनात घर करून बसतात. काही वारंवार डोक्यात घोळत राहतात. काही मंद वाऱ्याच्या लहरीप्रमाणे येऊन निघूनही जातात. तर काही एकान्त असताना धो धो कोसळणाऱ्या पावसागत बरसून जातात. काही वाचल्यानंतर "असे का?" असे पडलेले प्रश्न यातच गुंतून राहतात. त्यांची उत्तरे काय काय असू शकतील? याबद्दलचे तर्क, अंदाज बांधतांना मनाला अस्वस्थ बेचैन करतात. तर काही वेळा "नाही, त्यांचे अर्थ तसेच असतील" असं मनाला पटवून सांगताना समाधानही देऊन जातात.

- काहींचे मौन वाचण्याचाही माझा जुना आवडता छंद आहे. पण हा छंद नेहमीच मला विस्कटून टाकतो. सैरभैर करतो. ते मौन सुटावे म्हणून हरतऱ्हेचे प्रयत्न मी करीत राहतो आणि बऱ्याचदा त्यातून नवीन गुंते तयार होत आहेत का? हे वाचण्यात माझी दमछाक होऊन जाते.

- हे सारे वाचता-वाचता माझ्या स्वतःच्या मनाला वाचायचे राहून जाते आहे हे अचानक कळते, तेव्हा मी भानावर येतो. गेली चाळीस पन्नास वर्षे हे काय चाललंय या संभ्रमातून बाहेर पडता येत नाही. आपल्या स्वतःच्याच मनाला वाचायला हवा असलेला एकांत, नीरव शांतता मी शोधतो आहे गेली कित्येक वर्षं!! पण मनाचं समाधान होईल, अशी ती अजून मिळाली आहे असं वाटत नाही.

- कधीतरी कार एकट्यानेच ड्राईव्ह करता करता रस्त्यावरून जाताना मी मनाला वाचायचा प्रयत्न करतो. पण नंतर कळतं, की अरे, ते तर निसर्गाचा हिरवा रंग वाचणं असतं. डोंगरांचे, खडकांचे, जमिनीचे विविध आकार वाचणं असतं. रस्त्याच्या आजूबाजूला असलेल्या झाडांच्या पानांची सळसळ वाचणं असतं. बाजूने जाणाऱ्या, समोरून येणाऱ्या वाहनांचा वेग वाचणं असतं.

- हे सारं वाचता-वाचता स्वतःच्याही नकळत आपण भविष्य वाचायला सुरुवात केली आहे हे कळतांना परत रुटीनच्या दाराशी येऊन आपण आत कधी प्रवेश केलाय हे जाणवत नाही. पुन्हा तेच पुस्तक! नोकरी, जबाबदाऱ्या, ताण-तणाव, समज गैरसमज, वाद-विवाद, वितंडवाद, वितुष्ट, असमाधान, तडजोड, अस्वस्थता, बेचैनी, चिडचीड, आनंद शोधण्याची धडपड.... काहीतरी जास्त... अजून जास्त मिळवण्यासाठी होत चाललेली धावपळ. मग कुठल्याशा किरकोळ प्रसंगांमधून मिळालेले तात्पुरते समाधान... न टिकणारा आनंद... प्रश्न... प्रश्न... आणि प्रश्न!! नेमके काय चालले आहे याचा पडत चाललेला विसर!! नुसतेच प्रवाहाबरोबर वाहत राहणे, याची शरीराला, मनाला जडलेली सवय! मित्रांशी, ओळखीच्या लोकांशी औपचारिक गप्पा... कधीतरी पिकनिक... बियरचे ग्लास.... व्हिस्कीचे घुटके.... खाण्याच्या असंख्य डिशेस... चोचले.... नवनवीन हॉटेल्सना भेटी... इतक्या फुटकळ गोष्टींपर्यंतच आनंदाच्या सीमा मर्यादित होऊन जातात. मग आपल्या अवतीभोवती असणाऱ्या माणसांच्या साध्या साध्या गोष्टींचेही कौतुक... बायकोचे कौतुक... नवऱ्याचे कौतुक... मुलांचे कौतुक... नातेवाइकांचे कौतुक... शर्टचे कौतुक... साडीचे कौतुक... ड्रेसचे कौतुक... फिगरचे कौतुक... स्किनचे कौतुक... हसण्याचे कौतुक... प्रेझेन्ट गिफ्टचे कौतुक... वाढदिवसांचे कौतुक.... परदेशवारीचे कौतुक.....!!!! मग या साऱ्यातून नकळत रुजत गेलेली असूया, मत्सर, तिरस्कार, तुलना! हा लहान... तो मोठा... हा श्रीमंत... तो गरीब... हा चांगला... तो वाईट... या साऱ्यांबरोबर प्रत्यक्ष भेटीगाठीत येत गेलेला वारेमाप बेगडीपणा... आत एक आणि बाहेर एक दाखवण्यातच खर्ची पडत चाललेली बुद्धी.... खोट्या शैक्षणिक आणि दिखाऊ गोष्टीत अडकलेली श्रीमंती शोधत शोधत, आनंद घेण्याची साधनं बदलत गेलेली... आणि मनाची श्रीमंती हरवत गेलेली... या सार्‍यांचे न राहिलेले भान.... क्षणाक्षणाला नुसतेच येत राहिलेले उसने अवसान.... हे सारे इतरांच्या रिॲक्शन्स, गप्पा, नजरा आणि कृती वाचतांना लक्षात येते. त्यावेळी माझ्या रिॲक्शन्स, गप्पा, माझी नजर आणि माझ्या कृती वाचायचे मी विसरत चाललोय हे मला कळत असते. किंबहुना मला ते जाणवूनही त्या वाटेला मी जात नसतो...

पुढचे काही वाचायची, ती वाचू शकण्याची प्रगल्भता किंवा शक्ती माझ्यात नाही. पण निदान जे घडते आहे जे घडून गेलेले आहे ते वाचायला काय हरकत आहे? जमेल का मला ते?

अजूनही संभ्रम पडतो, की ते वाचणे म्हणजे खरोखरच माझे मला वाचणे असेल का? की व्यक्त होणे म्हणजेच "स्वतःचे स्वतःला वाचणे" असू शकते??

लेट मी गिव्ह अ ट्राय!

महेश सोनवणे. पुणे
9420696264

अल्झायमर

अल्झायमर रोग अल्झायमर लवकर कसा ओळखावा आणि तो होण्याची शक्यता कशी कमी करावी?

सुरुवात झाली ती रस्ता विसरण्यापासून!

डॉ फर्नांडिस आणि माझी दोस्ती वर्षानुवर्षांची. मी जेव्हा शिकागोच्या suburb मध्ये १९९२ साली प्रॅक्टिस चालू केली त्यावेळी डॉ. फर्नांडिसांची मला फारच मदत झाली होती. ते माझ्यापेक्षा जवळजवळ २० वर्षाने मोठे आणि मी जेंव्हा McHenry County त प्रॅक्टिससाठी आलो त्यावेळी ते चांगलेच established होते. हॉस्पिटलच्या मेडिकल स्टाफचे अध्यक्ष असल्यामुळे त्यांचा फार दबदबा होता. He took me under his wings and guided me during those early days!

बरीच वर्षे आमचं एकमेकांकडे पुष्कळ येणं जाणं असायचं. ते आमच्या जवळच राहायचे, त्यामुळे ते केव्हा केव्हा संध्याकाळच्या walk ला सुद्धा भेटायचे. अर्थात, ते रिटायर झाल्यानंतर येणंजाणं थोडसं कमीच झालं होतं. आमचा एक जुना मित्र मला अचानक भेटायला आला तेव्हा मी डॉ फर्नांडिसना जेवणाचं आमंत्रण दिलं. बऱ्याच महिन्यांनी भेटणार म्हणून त्यांनी पुष्कळ आनंद व्यक्त केला.

आम्ही संध्याकाळी सात वाजता भेटणार होतो. पण नऊ वाजले तरी डॉ फर्नांडिसांचा पत्ताच नाही. त्यांच्या घरी फोन केला, तर त्यांच्या बायकोनं सांगितलं, की ते साडेसहालाच घरातून निघालेत. आता मात्र मी फारच चिंतेत पडलो. मित्राला सांगितलं "चल, जरा पाहून येऊया". पायात चपला सरकवल्या आणि त्याचवेळी घंटी वाजली. दारात होते डॉ फर्नांडिस आणि त्यांच्याबरोबर आमचा एक शेजारी

"I got a little lost" ते ओशाळवाण्या चेहऱ्याने म्हणाले.

पाच वर्षांनी डॉ. फर्नांडिसना Alzheimer झाल्याचं कळलं.

<u>आपला मेंदू हे एक अफलातून यंत्र आहे</u>

मेंदूमध्ये शंभर अब्ज कोशिका (न्यूरॉन) असतात. प्रत्येक कोशिका अन्य कोशिकांबरोबर संवाद करण्यासाठी एक नेटवर्क बनवते- अगदी आपल्या computer चा नेटवर्क असतं, तसंच. आपल्या घरच्या इलेक्ट्रीक fuse-box मध्ये जसं प्रत्येक fuse ला विशेष काम दिलेलं असतं तसंच आपल्या मेंदूमधील वेगवेगळ्या नेटवर्कना वेगवेगळी कामं दिलेली असतात: काही नेटवर्क विचार करण्याचं काम करतात, काही शिकण्याचं तर काही स्मरणात ठेवण्याचं! अन्य कोशिका आपल्याला ऐकण्यासाठी, वास घेण्यासाठी किंवा बघण्यासाठी वगैरे मदत करतात. यांव्यतिरिक्त काही कोशिका आपल्या मांसपेशींना काम करण्याचे आदेश देतात. आपला मेंदू या सर्व गोष्टींचं coordination फारच सुलभतेनं करतो.

<u>अल्झायमर म्हणजे काय?</u>

अल्झायमर हा एक मेंदूशी संबंधित असा स्मृतिभ्रंशाचा आजार आहे. ह्या आजारामुळे लक्षात ठेवणं, विचार

करणं किंवा रोजची कामं करणं कठीण होतं. महत्वाची गोष्ट म्हणजेअल्झायमरची सुरुवात त्याचं निदान होण्याआधी जवळ जवळ दहा- पंधरा वर्षांपूर्वीपासून झालेली असते. हा आजार दोन टप्प्यांत वाढतो. शास्त्रज्ञ सांगतात, की अल्झायमरचे दोन प्रमुख टप्पे असतात:

पहिला टप्पा – आजार खूप हळू हळू सुरू होतो. मेंदूतील काही मोजक्या पेशी खराब होतात. पण रूग्णाला किंवा त्यांच्या जवळच्या लोकांना काहीच जाणवत नाही.
दुसरा टप्पा – आजार वेगाने वाढतो. लक्षात ठेवणं, विचार करणं, आणि सामान्य व्यवहार करणं कठीण पडायला लागतं.
सर्वात महत्वाचं म्हणजे, नवं संशोधन असं दाखवतं, की जर आपण पहिल्या टप्प्यातच अल्झायमरचं निदान केलं आणि त्यावर उपाय चालू केला तर आजार थांबवणं किंवा त्याचा वेग कमी करणं शक्य असतं.

अल्झायमर कशामुळे होतो?

या आजाराला कारण म्हणजे दोन दुष्ट प्रोटीन्स: अमायलॉइड आणि टाऊ.
१) अमायलोईड प्रोटीन मेंदूच्या पेशींतील एकमेकाचे संबंध तोडण्याचं काम करतो त्यामुळे त्या पेशी एकमेकांशी बोलू शकत नाहीत.
२) टाऊ प्रोटीन मेंदूच्या पेशींच्या आतमध्ये जाऊन पेशींची यंत्रणा बिघडवतो.

सुरुवातीचे लक्षण: वाट चुकणं!
पहिल्यांदाच दिसणारं लक्षण म्हणजे – नेहमी ओळखीच्या ठिकाणी वाट चुकणं.
डॉ. फर्नांडिससारखं.
याचं कारणं असं की, आपल्या मेंदूमधल्या प्रत्येक भागाला एक विशेष काम दिलेलं असतं: जसं एक भाग काम करतो वास घेण्याचं तर एक भाग काम करतो शब्दाचा अर्थ समजण्याचं. तसंच, मेंदूतला एक भाग "आपण कुठे आहोत" हे समजण्याचं काम करतो.

अल्झायमरचा सर्वप्रथम परिणाम मेंदूच्या "आपण कुठे आहोत" हे सांगणाऱ्या भागावर होतो.

त्यामुळे अल्झायमरचं सर्वप्रथम लक्षण असतं ते म्हणजे ओळखीच्या ठिकाणी वाट चुकणं. काही वर्षांनी अल्झायमरचा स्मरणशक्तीच्या भागावर परिणाम होऊ लागतो. त्या भागावर परिणाम व्हायला लागला, की अगदी सकाळी ब्रेकफास्ट काय केला तेही आठवत नाही.

आपले जीन्स धोका वाढवू शकतात का?

हो, आपल्या DNA मुळे अल्झायमरचा धोका वाढू शकतो.
APOE नावाचं एक जीन असतं. सर्वांकडे असतं, पण त्याचे वेगवेगळे प्रकार असतात:
APOE3 – सामान्य आणि सुरक्षित

APOE2 – फारच दुर्मिळ, पण अल्झायमरपासून संरक्षण देऊ शकतं
APOE4 – असल्यास डिमेन्शियाचा धोका जास्त. पण एक लक्षात ठेवणं जरूर आहे, की APOE4 असलेल्या प्रत्येकाला अल्झायमर होतोच असं नाही. आणि ज्यांच्याकडे हे नाही, त्यांनाही होऊ शकतो.

अल्झायमरचं निदान (diagnosis) कसे करतात?

अल्झायमरचं निदान मानसविचार तज्ज्ञ (psychiatrist) किंवा नुरॉलॉजिस्ट करू शकतो. त्यासाठी ते रुग्णांना MMSE (मिनी-मेंटल स्टेट एक्झाम), MOCA (मॉन्ट्रियल कॉग्निटिव्ह असेसमेंट) आणि clock drawing test देतात. आजपर्यंत अल्झायमर ओळखायचा सर्वोत्तम मार्ग असायचा म्हणजे ब्रेन स्कॅन किंवा स्पाइनल टेस्ट — पण त्या महाग आणि कठीण आणि काहीशा दुःखदायक असतात.

हल्लीहल्लीच शास्त्रज्ञांनी एक साधी रक्ततपासणी शोधून काढली आहे जी अल्झायमरची लक्षणं दिसण्याआधीच आजार ओळखू शकते!

ही टेस्ट टाऊ प्रोटीनचा खास प्रकार (p-tau 217) शोधते. p-tau 217 वाढलेलं असणं हे अल्झायमरचं लवकर निदान करण्यासाठी खूप उपयुक्त ठरतं, परंतु ही टेस्ट अजून उपलब्ध नाहीये. ही टेस्ट काही वर्षांत डॉक्टरांकडे उपलब्ध होऊ शकते.

आपण स्वतःसाठी काय करू शकतो?
सध्या अल्झायमर रोगावर कोणताही ठोस उपचार उपलब्ध नाही. काही औषधं आहेत ज्यांनी अल्झायमरची प्रगती मंदावू शकते परंतु वाढत्या संशोधनातून असे दिसून आले आहे, की काही जीवनशैलीतील बदल आणि हस्तक्षेप विशेषतः रोगाच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात त्याच्या प्रगतीला मंद करू शकतात.

आपण काही गोष्टी केल्यास मेंदूचं आरोग्य सुधारू शकतो:

व्यायाम करा – नियमित एरोबिक व्यायाम (उदा. चालणे, पोहणे, सायकलिंग) आणि शक्तिवर्धक व्यायाम मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहेत व संज्ञानात्मक लक्षणांची प्रगती मंदावतात. आठवड्याला किमान १५० मिनिटे मध्यम व्यायाम व आठवड्यातून २–३ वेळा वजनवाढीचे व्यायाम करावेत. व्यायामामुळे मेंदूकडे रक्तप्रवाह वाढतो, हृदयाचे आरोग्य टिकते आणि मेंदूच्या विविध भागांतील संप्रेषण सुधारते. व्यायाम करणाऱ्यांना डिमेन्शिया होण्याचा धोका २०% कमी असतो.

संतुलित आहार घ्या – हृदयासाठी चांगलं खाणं मेंदूसाठीही चांगलं असतं. मेडिटरेनियन किंवा वनस्पतीप्रधान आहार — ज्यामध्ये भरपूर भाज्या, फळे, संपूर्ण धान्ये, डाळी, कडधान्ये, सुके मेवे, बिया, आणि मासे असतात — याचा मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर चांगला परिणाम होतो. संतृप्त चरबी, प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि लाल मांस कमी करणे फायदेशीर ठरते. ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडस् (थंड पाण्यातील माशांमध्ये व सप्लिमेंट्समध्ये आढळतात) मेंदूतील हानिकारक बीटा-अमिलॉईड प्रथिनांच्या साठ्याला कमी करण्यात मदत करतात.

धूम्रपान करू नका.

मधुमेह (डायबेटिस) आणि रक्तदाब (blood pressure) नियंत्रणात ठेवा.

डोळ्याची आणि कानाची नेहमो तपासणी करा: आपला मेंदू हा झाडासारखा असतो- झाडाला जसं पाणी, सूर्यप्रकाश आणि हवेची आवश्यकता असते तशीच आपल्या मेंदूलाही संवेदी उत्तेजनाची आवश्यकता असते. म्हणून ऐकणं आणि बघणे तपासा – जर योग्य ऐकू येत नसलं, दिसत नसलं तर मेंदूचं उत्तेजन होत नाही आणि त्यामुळे अल्झायमर जास्तच वेगाने वाढू शकतो.

माणसांमध्ये राहा – एकटं राहणं मेंदूसाठी वाईट आहे. लोकांमध्ये राहिलं, की मेंदू जास्त सक्रिय राहतो.

नवीन कौशल्ये शिकणे, कोडी सोडवणे, खेळ खेळणे आणि नियमित सामाजिक संवाद हे मेंदू सक्रिय ठेवण्यास मदत करतात. समूहक्रिया व आधार गटांमध्ये सहभाग घेणे मानसिक आधार देते व तणाव कमी करते, जे संज्ञानात्मक आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे.

तणाव नियंत्रण: (Stress Management)

ध्यान, योगासनं, श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम यांसारख्या तंत्रांनी तणाव कमी होतो, आणि संशोधनानुसार तणाव कमी केल्याने संज्ञानात्मक क्षमतेचा ऱ्हास मंदावतो. दररोज तणाव कमी करणाऱ्या सवयी लावल्यास स्मृती चाचण्यांमध्ये सुधारणा झाल्याचे दिसून आले आहे.

तुमच्याकडे खूप काही आहे नियंत्रणात ठेवण्यासारखं.

खूप लोकांना असं वाटतं की डिमेन्शिया म्हटलं की ते वृद्धत्वाचा एक भाग आहे. पण आता वैज्ञानिक सांगतात की जवळपास अर्धा धोका कमी करण्याचं आपल्या हातात आहे: आपण कसं खातो, चालतो, आरोग्याची काळजी घेतो यावर ते अवलंबून आहे. जर आपण मेंदूच्या आरोग्याची काळजी घेतली — जसं आपण हृदयाच्या आरोग्याची घेतो — तर आपण अधिक चांगलं, अधिक स्मरणशक्तीसह आयुष्य जगू शकतो.

तुमचा मेंदू तुमच्या हातात आहे. त्याची काळजी घ्या!

डॉ. चंद्रगुप्त शशिशेखर वेदक
MD मानसोपचार तज्ञ, शिकागो

नामा म्हणे ग्रंथ श्रेष्ठ ज्ञानेश्वरी । एक तरी ओवी अनुभवावी।

श्रीमद्भगवद्गीता हा ग्रंथ हिंदू धर्मातील सर्वात महत्वाच्या पवित्र ग्रंथांपैकी एक मानला जातो. हा ग्रंथ व्यक्तीच्या कर्तव्य पालनासाठी आणि जीवनाच्या अंतिम वास्तवासाठी एक मार्गदर्शक स्तंभ आहे. भारतीय जनमानसात हजारो वर्षे श्री भगवद्गीता या ग्रंथाचे अनन्यसाधारण महत्व मानले गेले आहे.

संस्कृतमध्ये असणारी गीता सर्वसामान्यांपर्यंत पोचणे कठीण झाले, असे भगवंतांना जेव्हा आढळले, तेव्हा त्यांनी प्रादेशिक भाषांतून गीतेवर विवरण करण्याची अनेक विद्वानांना प्रेरणा देऊन तशी ग्रंथरचना त्यांच्याकडून करवून घेतली. इतकेच नव्हे तर, अनेकांचा असा विश्वास आहे, की स्वतः संतशिरोमणी श्रीज्ञानेश्वर माऊलींच्या रूपाने अवतार घेऊन सातशे श्लोकांवर मराठी भाषेत भावार्थदीपिका तथा ज्ञानेश्वरी नावाचा नऊ हजार छत्तीस ओव्यांचा रसाळ ग्रंथराज रचला. महाराष्ट्रात आज या ग्रंथराजाची वारकरी संप्रदायात एवढी प्रतिष्ठा आहे, की अनेक भाविक या ग्रंथातील किमान पाच ओव्या तरी दररोज वाचल्याविना अन्न ग्रहण करीत नाहीत. आईने मुलाला गिळता येण्याजोगे लहान घास करून भरवावे, तसे ज्ञानेश्वरमाऊलींनी गहन तत्त्वज्ञान सर्वसामान्यांनाही कळावे, इतक्या सुलभतेने मांडले आहे. महाराष्ट्रातील कोट्यवधी भाविकांचे पांडुरंग हे दैवत, श्रीज्ञानेश्वरमहाराज हे सद्गुरुमाऊली आणि ज्ञानेश्वरी हा वेद आहे.

ज्ञानेश्वरीमधील सर्व ओव्या सर्वांनी वाचाव्या. पण 'एक तरी ओवी अनुभवावी' ह्या शीर्षकाला अनुसरून मी एक ओवी निवडली आहे.

हें उपजे आणि नाशे। तें मायावशें दिसे। येऱ्हवी तत्त्वता वस्तू जे असे। ते अविनाशचि।। श्री ज्ञानेश्वरी २-१०५

शब्दार्थ: या जगाची उत्पत्ती व या जगाचा नाश या दोन्ही गोष्टी भ्रांतीमुळे दिसतात. वस्तुत: पाहिले तर असे आहे, की जी मूळ वस्तू आहे ती उत्पत्ती व नाश यांनी विरहित म्हणजे अविनाशी आहे.

प्रथम आपण थोडी पार्श्वभूमी पाहू, त्यामुळे हा श्लोक समजण्यास मदत होईल.

भगवान श्रीकृष्णांच्या अवताराची अनेक प्रयोजने संतांनी सांगितली आहेत. साधूंचे रक्षण, दुष्टांचे निर्दालन व धर्माची संस्थापना ह्या तीन गोष्टी प्रत्यक्ष श्रीकृष्ण गीतेमध्ये सांगतात. भगवंतांनी आपल्या अवतारात ही तीन कार्ये तर केलीच; पण त्याहून महत्त्वाचे त्यांचे कार्य म्हणजे गुह्यतम असे गीताज्ञान प्रगट केले. उपनिषदातील गूढ तत्त्वज्ञान सुलभपणे सर्व लोकांपर्यंत पोचावे, या उद्देशाने भगवंतांनी ऐन युद्धाच्या प्रसंगी अर्जुनाच्या मनात शोकमोह उत्पन्न झाल्याचे निमित्त करून त्यांच्या निराकरणासाठी त्याला गीतातत्त्वज्ञान सांगितले. श्रीमद् आद्य शंकराचार्यही म्हणतात, की

सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपालनन्दनः ।
पार्थो वत्सः सुधीर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतं महत् ।।

“सर्व उपनिषदे या गाई होत. त्यांची धार काढण्यात कुशल असे गोपालनन्दन श्रीकृष्ण होत. त्या गाईंना पान्हा फुटण्यासाठी वासरू झाला अर्जुन आणि भगवंतांनी दूध काढले ते म्हणजे गीतारूपी अमृत." अर्थात गाईची काळजी वाहण्यापेक्षा गाईच्या दुधाचीच आपल्याला आवश्यकता असते. अठरा अध्यायांचा समावेश असलेली भगवद्गीता जीवनाचे, अध्यात्माचे आणि मानवी स्थितीचे विविध पैलू शोधते. हा उपदेश सर्व लोकांसाठी आहे.

भगवद्गीतेच्या पहिल्या अध्यायात, अर्जुनाने युद्धभूमीवर विरोधी बाजूने असलेले त्याचे जवळचे आणि प्रियजन, शिक्षक आणि मित्र पहिले. तो दुःख आणि करुणेने, आणि भीती यामुळे संभ्रमित झाला. अशा प्रकारे, त्याने आपला लढण्याचा संकल्प सोडून दिला. पहिल्या अध्यायात भगवान श्रीकृष्णांचा एकही श्लोक नाही!

दुसऱ्या अध्यायात, अर्जुनाने, एक शिष्य म्हणून, भगवान श्रीकृष्णाचा आश्रय घेतला.

दुसऱ्या अध्यायाच्या दुसऱ्या श्लोकापासून भगवान श्रीकृष्ण मग परमशिष्य अर्जुनाला दिव्य ज्ञान देण्यास सुरुवात करतात.

हा दुसरा अध्याय संपूर्ण भगवद्गीतेचा एका प्रकारे सारांश अध्याय मानला जातो, कारण त्यात कृष्ण अर्जुनाला, आणि जनमानसाला काय शिकवू इच्छित होते, त्याचे काही महत्त्वाचे पैलू आहेत. अर्जुनाने स्पष्टीकरणासाठी विचारलेल्या प्रश्नांमुळे भगवान श्रीकृष्णांना आणखी सोळा अध्यायांसाठी बोलण्यास भाग पडले. दुसरा अध्याय सांख्ययोग म्हणून ओळखला जातो. दुसऱ्या अध्यायात भगवान आत्म्याचे अमरत्व, ज्ञान आणि कर्मयोग, स्थित प्रज्ञा (जागरूक संतुलित मन) या बाबत बोलतात.

"कर्मण्यायेव अधिकारस्ते .." हा भगवद्गीतेतील सर्वांना माहीत असलेला श्लोक ह्याच अध्यायामधील आहे.

सर्वसाधारणपणे भारतीय तत्वज्ञान हे, जे शाश्वत आहे ते जाणण्यासाठी सांगितले गेले आहे आणि त्या भोवती त्याची गुंफण केली जाते. वैदिक परंपरेत, जेव्हा जेव्हा दैवी ज्ञान दिले जाते, तेव्हा ते सहसा आत्मज्ञानाने सुरू होते. श्रीकृष्ण भगवद्गीतेमध्येही असाच दृष्टिकोन अवलंबतात. भलेही युद्धाचा प्रसंग असो, भगवान श्रीकृष्ण त्यांच्या शिकवणुकीची सुरुवात त्या अनुषंगानेच करत आहेत.

सांख्य योगातील एक मध्यवर्ती शिकवण म्हणजे आत्म्याचे अमरत्व. भगवान श्रीकृष्ण स्पष्ट करतात, की आत्मा शाश्वत, अविनाशी आणि जन्म आणि मृत्यूच्या चक्रांच्या पलीकडे आहे. भौतिक शरीर तात्पुरते आणि नाशवंत असले, तरी आत्मा अपरिवर्तित आणि शाश्वत राहतो. मृत्यू केवळ भौतिक शरीराचा नाश करतो, परंतु आत्मा त्याचा प्रवास चालू ठेवतो. ज्याप्रमाणे एखादी व्यक्ती आपले जुने कपडे टाकून नवीन कपडे घालते, त्याचप्रमाणे आत्मा एका जन्मापासून दुसऱ्या जन्मात शरीर बदलत राहतो. ही शिकवण जीवन आणि मृत्यूबद्दल एक व्यापक दृष्टिकोन देते. भगवद्गीतेचा मुख्य संदेश समजून घेण्यासाठी ही सुरुवात आवश्यक आहे. मग भगवान श्रीकृष्ण योग्य कर्माचे, भगवंतांची निःस्वार्थ सेवा आणि आत्म-साक्षात्कार झालेल्या व्यक्तीच्या गुणांचे वर्णन करतात.

श्रीकृष्ण आपल्या कर्मांच्या परिणामांपासून अलिप्त राहण्याच्या गरजेवर भर देतात. अलिप्त राहणे म्हणजे नैष्कर्म्यता, काम नाकारणे नव्हे. ते अर्जुनाला परिणामांवर आसक्ती न ठेवता आपले कर्तव्य पार पाडण्याचा सल्ला देतात, कारण आसक्तीमुळे अनेकदा दुःख होते आणि निर्णय ढिसाळपणे घेतला जातो. या परिणामावरील अलिप्ततेचा सराव करून, व्यक्ती निःस्वार्थता वाढवू शकते आणि परिणामांऐवजी आपल्या कृतींवर लक्ष केंद्रित करू शकते. श्रीकृष्ण फळांची चिंता न करता, आपले लक्ष केंद्रित करून प्रयत्नपूर्वक कर्तव्ये पार पाडण्याचे महत्त्व अधोरेखित करतात.

भगवान अर्जुनाला आठवण करून देतात, की एक योद्धा म्हणून त्याची सामाजिक जबाबदारी म्हणजे नीतिमत्ता राखण्यासाठी लढणे. ते स्पष्ट करतात, की एखाद्याने सामाजिक कर्तव्य पार पाडणे हे एक त्याचे कर्तव्य, पुण्यपूर्ण कृत्य आहे. योग्य कर्तव्य प्राप्त पाडल्यामुळे त्याला उच्च स्थान मिळेल, तर दुर्लक्ष केल्याने, केवळ अपकीर्ती आणि अपमान होईल.

सुरुवातीला, श्रीकृष्ण अर्जुनाला सामान्य पातळीवर प्रेरित करण्याचा प्रयत्न करतात, नंतर ते अधिक खोलात जाऊन अर्जुनला कर्माचे शास्त्र समजावून सांगतात.

आता आपण परत ज्ञानेश्वरीमधील ह्या ओवीकडे येऊ:

हें उपजे आणि नाशे। तें मायावशें दिसे। येऱ्हवी तत्त्वता वस्तू जे असे। ते अविनाशचि।।

या जगाची उत्पत्ती व या जगाचा नाश या दोन्ही गोष्टी भ्रांतीमुळे दिसतात. वस्तुत: पाहिले तर असे आहे, की जी मूळ वस्तू आहे ती उत्पत्ती व नाश यांनी विरहित म्हणजे अविनाशी आहे.

ही ओवी गीतेतील ह्या मूळ श्लोकावर लिहिली आहे:

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपाः |

न चैव न भविष्याम: सर्वे वयमत: परम् || श्रीमद्भगवद्गीता २-१२

अर्थ: मी, तू आणि हे सर्व राजे पूर्वी (भूतकाळात) नव्हतो असे नाही. भविष्यकाळात (आपल्या या देहाच्या मृत्यूनंतर) आपण सर्वजण असणार नाही, असेही नाही.

इथे आपण भारतीय तत्त्वज्ञानामध्ये थोडी डुबकी मारूया! आपण रोज पाहतो की आपल्याला दृष्यमान असलेले उपजते, बदलत जाते आणि नाश पावते. बदलाचा वेग आणि प्रमाण कमी जास्त असते इतकेच! म्हणजे असे की जे नाश झाल्यासारखे वाटते, त्याचा वस्तुतः नाश होत नाही तर रूप आणि गुण यांत बदल होतो. पुन्हा नवनिर्मिती होते आणि 'उत्पत्ती, स्थिती लयी'चा खेळ चालूच राहतो. अगदी आपल्या स्वतःच्या बदलत्या देहातूनही 'मी' चे अस्तित्व कायम असते. उत्पन्न होणे आणि नष्ट होणे हे दोन धर्म मायेमुळे भासतात. बदल हा मायेचा खेळ आहे. काही ठिकाणी मायेलाच प्रकृती संबोधले आहे.

माया म्हणजे काय? इथे आपण अद्वैत वेदान्त तत्वज्ञान काय म्हणते ते पाहू.

वेदान्त घोषित करतो, की आपले खरे स्वरूप दिव्य आहे: शुद्ध, परिपूर्ण, शाश्वत, मुक्त.

पण जर आपले खरे स्वरूप दैवी आहे, तर मग आपण त्याबद्दल इतके अनभिज्ञ का आहोत? त्यासाठी वेदान्त मायाशक्तीकडे बोट दाखवतो.

माया हा आपल्या वास्तविक स्वरूपाला झाकणारा पडदा आहे. माया मूलभूतपणे अगम्य आहे. ती का अस्तित्वात आहे हे आपल्याला माहीत नाही आणि ती केव्हा सुरू झाली हे आपल्याला माहीत नाही. मायेची तुलना सूर्याला झाकणाऱ्या ढगांशी करता येईल. सूर्य आकाशात असतो पण दाट ढग आपल्याला सूर्यप्रकाशापासून दूर ठेवतात. जेव्हा ढग विखुरतात तेव्हा आपल्याला जाणीव होते, की सूर्य नेहमीच तिथे होता, आहे. तशीच माया आत्म्याचे मूळ स्वरूप झाकून ठेवते.

वेदान्तानुसार मायेच्या दोन शक्ती आहेत - लपविणारी शक्ती (आवरण शक्ती) आणि प्रक्षेपित करणारी शक्ती (विक्षेप शक्ती). माया या दोन शक्तींसह वास्तव लपवते आणि वास्तव नसलेलेही प्रक्षेपित करते.

माया ही शक्ती मानली गेली आहे, भ्रम नाही, स्वप्न नाही. पण मायेचा परिणाम मात्र भ्रम निर्माण करतो. ती सतत बदलणारी आहे, त्यामुळे माणसाचे जीवन सतत बदलत राहते.

पण जर शाश्वतता नसेल तर गोष्टी बदलत आहेत, की अनित्य आहेत हे कसे कळेल? जर पडदा नसेल तर चित्रपट कसा दिसेल? हे सर्व बदल ज्या शुद्ध अस्तित्वावर भासतात, त्याला आत्मवस्तू म्हटले आहे. आत्मवस्तू अविनाशी आहे.

पण 'माया जगाला अज्ञानात लोटते' म्हणणं म्हणजे निराशावादी भूमिका नाही. जीवनाचे सार म्हणजे परिपूर्णतेकडे जाणे, असे भारतीय तत्वज्ञान मानते. सर्व अस्तित्व, विद्या आणि अनुभव ज्यावर बांधले जातात, दिसतात तो मूलभूत आधारस्तंभ, एक शुद्ध चेतना, ती शाश्वत, अपरिवर्तनीय आत्मवस्तू जाणून घेणे हे महत्वाचे आहे. त्यासाठी प्रयत्न केल्यास यश मिळणे अटळ आहे असे वेदान्त म्हणतो. कारण सत्य, शांती आणि आनंद हे आपले मूळ स्वरूप आहे.

जरी मागों पद इंद्राचें ।

तरी शाश्वत नाहीं त्याचें ।।

तुका म्हणे एक मागें ।

एकपणा नाहीं भंग ।।

संत तुकाराम महाराजांनी ही शाश्वताची ओढ दाखवली आहे. जे कधी सरणार नाही, नष्ट होणार नाही, ज्याचा कधी क्षय होणार नाही तेच त्यांना मोलाचं वाटतं.

ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात, की ह्या मायाशक्तीमुळेच जगाची उत्पत्ती व या जगाचा नाश दिसतात. सभोवार होणारे बदल मनाला अशांत बनवतात. पण त्या पलीकडे जाऊन तू सत्य जाणून घे.

आत्म्याच्या अमरत्वाची ओळख आपल्याला आव्हानांना लवचिकतेने तोंड देण्यास सक्षम करते. शांत मन, यश किंवा अपयशाशी संबंधित भावनिक वादळे कमी करू शकते. यश मिळण्यासाठी योग्य प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. पण जेव्हा आपण परिणामांपासून अलिप्त राहून कष्ट करतो, तेव्हा आपण संतुलित मानसिकतेने कर्तव्ये पार पाडतो. परिस्थिती काहीही असो, आंतरिक शांती आणि समाधान ढळू ना देणे हे महत्वाचे आहे.

एक पाऊल पुढे टाकले तर असे म्हणता येईल, की कर्मयोगाला दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करणे, म्हणजे आसक्तीशिवाय निःस्वार्थ कृती करणे. ही समता प्राप्त केल्याने आपल्याला जीवनातील चढ-उतारांना कृपेने तोंड देण्यास मदत होते. म्हणूनच, ही संतुलित मानसिकता जोपासल्याने, आपल्याला बाह्य परिस्थितीची पर्वा न करता शांत राहता येते.

आजच्या जगात, दबाव, अनिश्चितता आणि सतत वेगाने घडणाऱ्या बदलांमुळे, ताणतणाव आणि चिंता सर्वत्र पसरली आहे. ३० कोटीहून अधिक लोक जगभरात ANXIETY DISORDER चे बळी आहेत असे WHO सांगते. ते घालवण्यासाठी जादूची चावी आज तरी कोणाकडे नाही. पण सकारात्मक जीवनमूल्ये आणि दृष्टिकोन, तणाव आणि चिंतामुक्त जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आहे, हे जगभरात सर्वांनी मान्य केले आहे. भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी ह्या ग्रंथांचा अभ्यास आणि चिंतन, हा दृष्टिकोन नैसर्गिकपणे समग्र रीतीने आपल्याला शिकवतो. आपल्या आंतरिक शक्तीचा वापर करून, आपल्या खऱ्या स्वभावाशी माझेपण जोडून, आत्मविश्वास बाळगून, चिंतेवर मात करण्यासाठी आपले आध्यात्मिक ग्रंथ मार्गदर्शन करतात. ह्या मार्गाचा सराव करून, आंतरिक शांती आणि यश मिळवता येते, असा संतांचा उपदेश आणि अनेकांचा अनुभव आहे.

‘स्व’ ला जाणून स्वस्थ व्हा!

श्रीदत्त राऊत, शिकागो

पंचकर्म: माझा ताजा अनुभव

मी फेब्रुवारी महिन्यात पंचकर्माचा अनुभव घेतला. पंधरा दिवस यासाठी भारतात गेल्यावर मी ठेवले होते..

पंचकर्म म्हणजे काय?

पंचकर्म म्हणजे शरीरशुद्धीसाठी आयुर्वेदिक पद्धतीने केलेले पाच उपचार. DETOXIFICATION.

हे कोणी करावे?

सर्वांनी. जशी आपण आपली CAR SERVICING AND OILING ला दरवर्षी नेतो, तसेच आपल्या शरीरालाही SERVICING AND OILING ची जरूरी असते. आपण असे म्हणत नाही, की माझी MERCEDES आहे मला काही जरूर नाही CAR SERVICING AND OILING ची. त्याप्रमाणेच निरोगी असलात, तरी ४०-४५ वर्षानंतर शरीरशुद्धीची जरूर असते. "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं" हे आयुर्वेदाचं ब्रीदवाक्य आहे. त्याप्रमाणे स्वास्थ्य राखण्यासाठी याची आवश्यकता असते.

शरीर अशुद्ध का होते?

प्रदूषण: हवेतील प्रदूषण तर आपल्याला जाणवतेच पण पाणी, अन्न हेही प्रदूषित असू शकते.
जीवनचर्या: वाटेल त्या वेळी जेवणे, झोपणे, जागरण करणे.
आहार: अवेळी खाणे तर आहेच, पण JUNK FOOD खाणे. खूप PRESERVATIVES असलेले अन्न खाणे
STRESS: सर्वांनाच असतो.

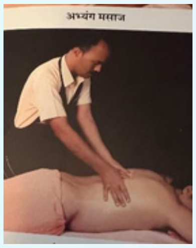
पंचकर्माचे उद्देश:

- अशुद्धी, असंतुलित दोष, अपायकारक मल काढणे
- शरीरशक्ती वाढवणे
- इंद्रिये अधिक सक्षम करणे
- रोगामध्ये हळूहळू सुधारणा घडवून आणणे
- नवीन रोगांना प्रतिबंध घडवून आणणे

माझा अनुभव:

शरीरशुद्धीसाठी आयुर्वेदिक पद्धतीने केलेल्या पाच उपचार क्रिया (THERAPIES) म्हणजे पंचकर्म.
पुरुषांना पुरुष व बायकाना बायका THERAPIST असतात.
अभ्यंग किंवा बाह्यस्नेहन, स्वेदन, अंतरस्नेहन, विरेचन, बस्ती या पाच उपचार क्रिया माझ्यासाठी केल्या गेल्या.
पारंपरिक दृष्टीने अभ्यंग किंवा बाह्यस्नेहन, स्वेदन पूर्वतयारी समजली जाते व अंतरस्नेहन, विरेचन, वमन व रक्तमोक्षण, बस्ती हे पाच पंचकर्म उपचार समजले जातात. पूर्वी पंचकर्म ३०-३५ दिवस चालत असे. आता ते शक्य नाही आणि वमन म्हणजे उलटी करवणे व जळू लावून अशुद्ध रक्त शोषणे हेही कठीण आहे, म्हणून मी जाते तिथे अभ्यंग किंवा बाह्यस्नेहन, स्वेदन, अंतरस्नेहन, विरेचन, बस्ती या उपचार क्रिया केल्या जातात. कदाचित एखाद्या रोग्यासाठी वमन वगैरे करतही असतील.

अभ्यंग किंवा बाह्यस्नेहन: सिद्ध तेलाने केलेला मसाज म्हणजे अभ्यंग. साधारण पायापासून सुरवात

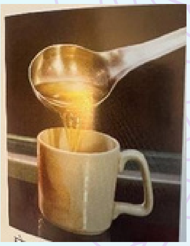


करून संबंध शरीराला ४०-५० मिनिटे या सिद्ध तेलाने मसाज केला जातो. त्यासाठी मसाज करणाऱ्यांना दोन वर्षाचे प्रशिक्षण दिलेले असते. त्यांना शरीराच्या अंतरबाह्य रचनेचे ज्ञान असते. यामुळे त्वचेवरील वाताचे शमन होते.

सिद्ध तेल: औषधी वनस्पती घालून १००-१०० तास उकळलेले तेल. कुठच्या औषधीचे तेल वापरायचे हे प्रत्येकाच्या तब्येतीप्रमाणे ठरवले जाते.

स्वेदन: वाफारा: SAUNA मध्ये जसे आपण गरम वाफेत बसतो तसेच असते. फरक हा की या वाफेच्या पाण्यातही तुमच्या तब्येतीप्रमाणे वनस्पती, औषधे घातलेली असतात. आधी सर्वांगाला तेलाने मसाज करतात व नंतर चित्रात दाखवल्याप्रमाणे लाकडी पेटीत बसवतात. त्यात वाफ असते.

शेवटी डोक्यावर टॉवेल घेऊन चेहऱ्यालाही वाफ द्यायची असते. THEROPIST तिथे बसून तुम्हाला काही त्रास होंत नाही ना यावर लक्ष्य ठेवते.



अंतरस्नेहन: जसे बाहेरून तेल लावून शरीराला मृदुता आणली जाते व वात काढला जातो, तसेच संस्कारित तूप प्यायला देणे म्हणजे अंतर्स्नेहन. यामुळे अशुद्ध द्रव्य पेशींपासून सुटायला मदत होते. जसे डोसा करताना तव्याला तेल लावतात म्हणजे तो चिकटत नाही. तसेच. हे तूप साधारण ३-७ दिवस प्यायला देतात. मला तीन दिवस मिळाले. सकाळी ७०-१०० ग्राम तूप प्यायला दिले जाते. हे तूप शरीरातील सर्व पेशींपर्यंत जाणे जरूर असते. झोपले तर ते पचून खालून बाहेर जाते. म्हणून हे तूप प्यायल्यावर काही नियम पाळायचे असतात. एक म्हणजे दिवसा आडवं व्हायचं नाही. उन्हात जायचे नाही. खूप कष्टाची कामे करायची नाहीत.

विरेचन: विरेचन म्हणजे एरंडेल पिणे. याने मलशुद्धी होते. तूप पिऊन जे TOXINS पेशींपासून सुट्टे केले जातात, ते मळावाटे काढून टाकणे. तूप पिऊन झाल्यावर एक विशिष्ट प्रकारे मसाज करून सर्व TOXINS पोटात आणली जातात. यासाठी THERAPIST ला शरीरंतर्गत रचना माहीत असावी लागते.

एरंडेलाबरोबर एक काढा देतात. तुमच्या प्रकृतीप्रमाणे आधी दोन गोळ्या किंवा पावडरही दिली जाते. हे प्यायल्यावर दहापेक्षा जास्त वेळा तुम्हाला MOTIONS व्हाव्यात अशी अपेक्षा असते. एखाद्याला नाही झाल्या तर दुसऱ्या दिवशीही परत एरंडेल प्यावे लागते.

बस्ती: म्हणजे MEDICATED ENEMA. हा ENEMA पोट साफ करण्यासाठी नसतो. खूप वेळा शौचाला जाऊन COLON मध्ये जो कोरडेपणा आलेला असतो त्यामुळे तिथे वात वाढतो तो काढून टाकण्यासाठी तेल आत घातले जाते. मग एक तास झोपून राहायचे असते.

मी डॉ. बालाजी तांबे यांच्या आत्मसंतुलन VILLAGE इथे पंचकर्म केले.

दिनचर्या: उपचार केंद्रात सर्व प्रथम आयुर्वेदिक डॉक्टरकडून तुमची नाडी परीक्षा केली जाते व प्रकृतीविषयी इतर गोष्टी विचारल्या जातात. तुम्ही ALLOPATHIC औषधे घेत असाल तर ती चालूच ठेवायला सांगतात. त्यानंतर BLOOD TEST केली जाते.

दुसऱ्या दिवसापासून तुमच्या उपचारांना सुरुवात होते. सकाळी सात वाजता अंघोळ करून YOG CENTER मध्ये जायचे. सर्वांना सुलभतेने करता येतील असे सोपे योग प्राणायामाचे प्रकार यात असतात. साडेआठ वाजता BREAKFAST साठी जमायचे. पंचकर्म करताना ठरावीक पथ्य (DIET) पाळावे लागते, हे DIET FOOD ही साजूक तुपात केल्याने अतिशय चविष्ट होते. ठरावीक गोष्टीच DIET FOOD मध्ये शिजवल्या जातात. वांगी, कोबी अशा ज्यांनी पोटात वात होईल अशा गोष्टी वर्ज्य. त्याशिवाय कांदा, लसूण, मांसाहारही नाही. पारंपरिक पद्धतीने म्हणजे दुधाला ACIDOPHILUS BACTERIA चे म्हणजेच दह्याचे विरजण लावून, ताक करून लोणी काढायचे व त्याचे तूप करायचे. अशा तुपाने LDL CHOLESTEROL वाढत नाही, पण HDL CHOLESTEROL मात्र वाढते हे सिद्ध झालेले आहे, असे तिथे आम्हाला कळले. इथे राहणारे व काम करणारे लोक रोज पाच-सहा चमचे हे तूप खातात पण त्यांचे CHOLESTEROL NORMAL आहे असे या लोकांशी बोलून मला कळले. अर्थात जे काही DIET FOOD दिले जाते त्या व्यतिरिक्त दुकानातून आणून काही खाऊ नका, अशी कळकळीची विनंती असूनही BREAD, BISCUITS घेऊन येताना काही लोक दिसले.

सकाळी दहा ते अकरा व संध्याकाळी सात ते आठ या वेळात ओम मंदिरात MEDITATION असते. यात डॉ. श्री. बालाजी तांबे यांच्या आवाजात भक्ती संगीत, स्तोत्र आणि ओम साधना असते. शांत बसून ऐकावे किंवा हळू आवाजात म्हणावे सुद्धा.

साडेबारा ही दुपारच्या जेवणाची वेळ. DIET FOOD असलेल्यांना पोळी, भाजी, भात, वरण, कोशिंबीर असे जेवण असते. सर्व भाज्या साजूक तुपात केलेल्या असल्याने चविष्ट लागतात. REGULAR FOOD मध्ये रोज काय होते हे आम्हाला कळलेच नाही. अर्थात तुमच्या थेरपीप्रमाणे तुमच्या जेवणात बदल होऊ शकतो. म्हणजे तूप प्यायल्यावर खिचडी, ज्यांना गहू चालत नाही त्यांना भाकरी वगैरे.

पाच वाजता परत चहा असतो. त्याबरोबर सकाळसारख्याच लाहया खायला असतात. कॉफी मात्र वर्ज्य. रात्री साडेआठ ही जेवणाची वेळ. पंचकर्म करणाऱ्यांना रात्री जेवण नाही. फक्त अगदी पोटभर दोन प्रकारचे SOUP मिळते.

रोज सकाळी BREAKFAST च्या वेळी त्या दिवसाचे THERAPY CARD दिले जाते. त्यात कुठची थेरपी कुठे व कधी याची माहिती असते. काही थेरपी तुमच्या खोलीवर येऊन केल्या जातात. सर्व थेरपी अगदी वेळेवर सुरू होतात व वेळेवर संपतात. पंचकर्माचा मुख्य उद्देश आहे शरीरशुद्धी. आयुर्वेदाप्रमाणे शरीर असंतुलित होणे म्हणजे रोगांना आमंत्रण. शरीरातील अशुध्द द्रव्य किंवा TOXINS काढून शरीरशुद्धी (DETOX) करण्याने शरीराचे संतुलन साधले जाते. वर लिहिलेल्या कुठच्या थेरपी तुम्ही करू शकाल हे तुमची तब्बेत व किती दिवस राहणार यावर अवलंबून असते. साधारणपणे पंधरा दिवस राहणे जरुरी असते. पण बावीस दिवस किंवा एक महिना राहणारे लोकही आम्हाला भेटले.

मला अभ्यंग, स्वेदन, अंतरस्वेदन, विरेचन, बस्ती, याबरोबर नस्य म्हणजे नाकात तेल, HEAD MASSAGE, FOOT REFLEX MASSAGE पादाभ्यंग, व नेत्रबस्ती अशा THERAPIES पण मिळाल्या. यामुळे मानेच्या वरील भागाचे शुद्धीकरण होते.
शरीरशुद्धीबरोबरच योग व ध्यान यामुळे मन:शुद्धीही होते. त्याचा परिणाम STRESS कमी करण्यासाठी होतो.

आत्मसंतुलन VILLAGE मध्ये १२-१५ गायी आहेत. त्यांच्या ORGANIC दुधाचा उपयोग इथे केला जातो. इथे लागणारा बराच भाजीपालाही इथेच पिकवतात. याशिवाय धान्य ही त्यांच्या शेतातच पिकते. आता ज्वारी छान डोलत होती. शहरी लोकांना ही वेगळीच मजा होती.
पंचकर्म केल्यावर लगेच तुमचे रोग बरे होंत नाहीत, पण फरक नक्कीच वाटतो. शरीर शुद्ध झाल्यामुळे औषधांचा उपयोग जास्त चांगला होतो.
तुम्हाला आवडले असेल तर हा अनुभव नक्की घ्या. अमेरिकेत, भारतात बरीच केंद्रं आहेत.

(सर्व फोटो “पंचकर्माचा चमत्कार” या पुस्तकातून.)

रेखा देवधर

भाऊ आजोबा

गिरगावातल्या चाळीतच दोन खोल्याच्या ब्लॉकमध्ये बहुसंख्य मराठी कुटुंबं राहत होती. अमर- हिंद दोन चाळी समोरासमोर होत्या. दोन चाळींच्या मधली जागा हे बाळगोपाळांचे खेळाचे पटांगण. तिथेच लंगडी, खोखो,हुतूतू , छापा-पाणी व आवडीचा छोट्यांचा खेळ म्हणजे लपाछपी चाले. चाळ दोनच मजली होती. चाळीत तळमजल्यालाच राहाणाऱ्या भाऊ आजोबांचे घर म्हणजे सर्वांची हक्काची जागा. खेळताना तहान लागली, तरी भाऊ आजींकडेच सगळे रांग लावत. भाऊ आजोबा व आजींना मुलेबाळे नव्हती. त्यामुळे पहिल्यापासूनच पाहुण्यांची वर्दळ त्यांच्या घरी नव्हतीच. भाऊ अजून नोकरीला जात होते, तोवर आजी देवळात जाऊन मन रमवायच्या. रामरायाच्या जन्मोत्सवानंतर कृष्णजन्म. उत्साहाने मंदिरात पाळणा गाऊन आजी मनाची भूक शमवत. तिथेच वाटलेला सुंठवडा, कृष्ण जन्माचा काला घरी आणून भक्तिभावाने भाऊआजोबांबरोबर ग्रहण करीत, शिवाय चाळीतल्या बाळगोपाळांना घरी केलेला प्रसाद, कृष्णजन्माचा असो अथवा रामजन्माचा असो, वाटत असत. तो प्रसाद घ्यायला मुलं रांग लावून घरी उभी राहत कारण भाऊ आजोबांची शिस्तच तशी. त्या दिवशी आजी चाळीतल्या प्रत्येक मुलाला गोविंदा म्हणत. लहान मुलांना कडेवर घेऊन येणाऱ्या आईला पण त्या प्रेमाने हळद-कुंकू लावत व द्रोणात प्रसाद देत. कितीतरी दिवस भाऊ आजो व भाऊ आजी त्याची तयारी करत असत.

जानेवारी आला, की झेंडावंदनासाठी मुलांना खांब उभा करायला लावत, घरात आणून ठेवलेला तिरंगी झेंडा खांबावर चढवणे व दोरी ओढून नीट उलगडतो की नाही हे पाहणे याची तयारी करून घेत .छोट्या मुलांना रांगेत उभे राहणे, जनगणमन म्हणणे व ध्वजाला प्रणाम करणे स्वतः भाऊ आजो शिकवत. गुढी उभारतानाही तोच उत्साह भाऊंचा असे. स्वतःच्या हाताने सजवलेली गुढी उभारताना, सगळ्यांनी डोक्याला टोपी घालून या, म्हणून हाक देणारे आजोबा साऱ्यांच्या बरोबरच गुढीची आरती पण करत आणि प्रसाद वाटत. लहानांचे भाऊआजो, अजून मोठ्या वयाच्या मुलांचे भाऊकाका तर मोठ्यांचे भाऊ याच हाकेने त्यांचा संवाद चालत असे. भाऊ सर्व मुलांचे आवडते होते. रोज ते मुलांना खेळून झाल्यानंतर गोष्टी सांगत. संध्याकाळी सर्व मुलांचे खेळून झाले, की हातपाय धुवून शुभंकरोती भाऊ आजोबा -आजींकडेच होई. त्यानंतर भाऊ आजोबा गोष्ट सांगत व सर्वांना खूप हसवत. परीक्षा असली, की सारी चाळ अभ्यासात गुंग होत असे.पण संध्याकाळी भाऊंचा हसवण्याऱ्या कथांचा रतीब कधी चुकत नव्हता.

पण गेल्याच पावसाळ्यात आजीने राम म्हटला. भाऊ अगदी एकटे पडले. पण सगळी मुले संध्याकाळी त्यांच्याकडे जात, शुभंकरोती म्हणत व एखादा तरी मजेदार किस्सा ऐकल्याशिवाय घरी येत नसत. आजी गेल्यापासून सगळ्या बायका आळीपाळीने ठरवून भाऊ आजोबांना जेवणाचे ताट पोहोचवत.

भाऊ आजोबा आताशा जास्तच थकले होते. सकाळी बारानंतर ते दार लोटून विश्रांती घेत. कधी आपल्या पलंगावर झोपत, तर कधी समोरच्या आरामखुर्चीवरच डुलकी घेत. दोन दिवस झाले होते, त्यांना ताप येऊन गेला होता. ते खूपच थकले. काठीने दार ढकलून लोटून ते कोणी आले गेले तर थोडेसे बोलत होते.

सकाळ संध्याकाळ त्यांना चहा पाणी देणाऱ्या राधा काकूंनी दोन दिवस आपल्या मुलाला आजोबांच्या सोबतीला झोपायला पाठवले होते. आज रविवार , दुपारचे सारे लोक सुस्तावलेले, भाऊ काका पण आज आराम खुर्चीतच मांडीखाली उशीचे टेकण लावून झोपले. संध्याकाळी त्यांनी काहीच खाल्ले नाही.

सकाळ झाली, लोटलेले भाऊ आजोंचे दार वाऱ्याने उघडले व कामाला आलेल्या रखमाबाईंनी भाऊ आजोंना हाक दिली. काहीच उत्तर नाही म्हणून पाहिले तर भाऊंचा खुर्चीतच देह बसलेल्या अवस्थेतच गार झाला होता. मान एकीकडे कललेली.
सगळ्या चाळीत बातमी गेली. चिमण्या कुत्रा तर सारखा भुंकू लागला, सारेच धावले, डॉक्टर बोलावले आणि बातमी सगळीकडे गेली, की भाऊ आजो गेले.सगळी चाळ दु:खात बुडाली. लहान मुलेही रडत होती त्यांचे लाडके आजोबा आता गोष्ट सांगायला येणार नव्हते.

मोठ्या तरुण पोरांनी सतरंजी अंथरून भाऊंचा देह खुर्चीवरून उचलला व खाली ठेवला पण तो तर ताठला होता. त्यांना सरळ झोपवता येईना. पाय खाली केले, की डोके वर उचलले जाई व पाठ डोके जमिनीवर टेकले, तर पायांचा काटकोन तसाच वर राहत होता. दोनदा तीनदा मुलांनी प्रयत्न केला पण पाय सरळ होणे शक्यच नव्हते. तोच ते पाहून एकाला हसू आवरेना त्यामुळे बाकी ही सगळी मुले तो प्रकार पाहून हसू लागली, तोच एकाचे लक्ष भाऊंच्या हाताकडे गेले त्याला भाऊंच्या मुठीत काहीतरी कागद आहे असे दिसले कागद कसाबसा बाहेर ओढून त्यावर लिहिलेले त्याने वाचले, “मेल्यावर पण हसवेन”. भाऊ आजोबांनी खरंच शेवटच्या क्षणी ही खुर्चीत पडून राहायची शक्कल म्हणूनच केली होती. त्यांना शेवटी आरामखुर्चीतच बसवून त्यांची अंत्ययात्रा निघाली. एखाद्या संत महात्म्यासारखे थाटात बसलेल्या भाऊ आजोबांबरोबर त्यांची खुर्चीही गेली. मुलांना हसण्याचा आनंद रोज देणारा तो देवदूत चाळीतून नाहीसा झाला. चाळीत जो तो एकमेकाला सांगत होता “खरेच भाऊंनी जाता जाता आपल्याला हसवलेच”.

नीला जोशी
अमृतवेल

Gurudev R.D. Ranade: A Beacon of Philosophical Thought

We are presently in Prayagraj, where our visit to the historic University of Allahabad left us awestruck by its tranquil and inspiring campus. Established in 1887, this renowned institution serves as a symbol of knowledge and culture. Its motto, “Quot Rami Tot Arbores”—“As many branches, so many trees”—is beautifully represented by the Banyan Tree on its emblem, signifying growth and expansion.

The University of Allahabad has nurtured numerous luminaries who have significantly influenced India’s intellectual, social, and cultural arenas. Among its most distinguished figures is **Professor R.D. Ranade (1886–1957)**, a celebrated philosopher, spiritual guide, and visionary. He served as the Chair of the Department of Philosophy from 1928 to 1946 and left an indelible mark on the academic and spiritual world.

Interesting Fact: Sunanda Gokhale (MMC) is a great-granddaughter of Gurudev R.D. Ranade.

The Life and Vision of Gurudev Ranade

Born in 1886 in Jamkhandi, Karnataka, Professor Ranade pursued his M.A. from the University of Pune and later joined the University of Allahabad. During his illustrious tenure, he elevated the philosophical discourse to remarkable heights and even served as the university’s Vice-Chancellor.

Post-retirement in 1946, Gurudev devoted himself to spirituality and established the **Gurudev Ranade Mandir** in Nimbal, Karnataka. This ashram, to this day, serves as a center for promoting his teachings of peace, unity, and spiritual awakening.

The Core of Gurudev's Philosophy

Gurudev's philosophical vision encompassed three profound perspectives:
1. Cosmological—Understanding the universe and its underlying laws.
2. Psychological—Exploring the depths of the inner self.
3. Theological—Realizing the divine as the ultimate truth.

His seminal work, *"A Constructive Survey of Upanishadic Philosophy"* (1926), remains a cornerstone of modern philosophical thought and reflects his enduring contributions to the field.

Philosophy in Action: Gurudev's Living Legacy

Gurudev Ranade didn't just teach philosophy—he lived it. His life became a testament to his teachings, earning him reverence and admiration across the nation. Indian thought leaders, including former Presidents Dr. Sarvepalli Radhakrishnan and Dr. Rajendra Prasad, honored him with the words: *"We study philosophy, but Gurudev lives philosophy."*

Today, the ashram at Nimbal continues to attract seekers who immerse themselves in Gurudev's teachings. The tradition of **Naam Japna** (spiritual chanting), initiated by Gurudev, remains a guiding force for his followers, inspiring them to tread the path of self-realization, unity, and spiritual harmony.

तस्मै श्री गुरवे नमः।

Rajeev Gokhale

हडसर

काही दिवसांपूर्वी अचानकपणे, ध्यानीमनी नसताना, ब-याच काळपासून राहिलेली एक इच्छा पूर्ण झाली. हडसर बघण्याची...

नाणेघाट हा एक प्राचीन व्यापारी मार्ग होता, हे बहुतेकांना आता माहीत झालं आहे. कल्याण (कलियान), सोपारा (शूर्पारक) इ. बंदरांमध्ये देश-विदेशातील माल येत असे. हा सर्व माल याच नाणेघाटामार्गे देशावर येत असे. मग तिथून तो त्यावेळच्या राजधानीच्या म्हणजे पैठण (प्रतिष्ठान) पर्यंत आणि इतर वेगवेगळ्या ठिकाणांपर्यंत विविध मार्गांनी वाहून नेला जात असे. ही वाहतूक अर्थातच सार्थवाह करत असत.

या सर्व मालाची सुरक्षित वाहतूक ही अर्थातच त्या त्या ठिकाणच्या राज्यकर्त्यांची जबाबदारी असे. या मालाच्या व्यापारावर त्यांना मोठ्या प्रमाणात जकातही मिळत असे. या व्यापारी मार्गांवर ठिकठिकाणी मोक्याचे डोंगर हेरून तेथे दुर्ग बाधले गेले. त्यापैकीच एक म्हणजे हडसर! नाणेघाटापासून जे वेगवेगळे व्यापारी मार्ग निघतात त्यातील एका वाटेवर लक्ष ठेवून उभा आहे तो बलदंड हडसर!

नाणेघाटाचा वापर इ .स. पूर्व दुस-या शतकापासून निश्चितपणे सुरू आहे. त्यामुळे हा दुर्ग निश्चितपणे तेवढा प्राचीन आहे. किल्ल्यावर तसेच आजूबाजूच्या डोंगरांवर असलेल्या विविध पंथाची लेणी (मुख्यतः बौध्द) याच्या प्राचीनत्वाची साक्ष देत आहेत.

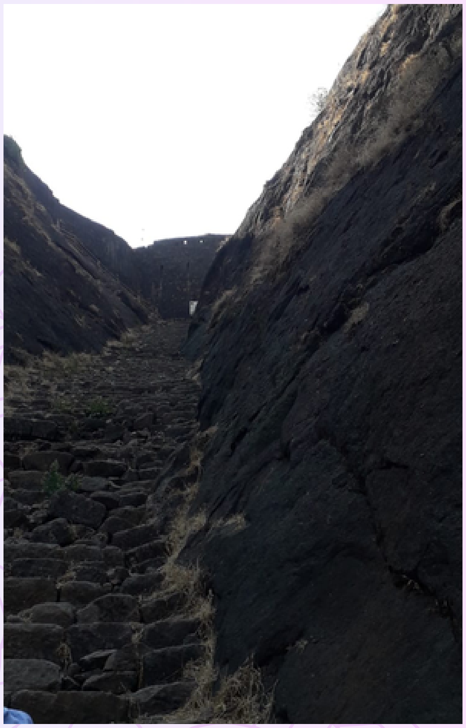
सह्याद्रीची निर्मिती ज्वालामुखीतून बाहेर पडलेल्या लाव्हारसापासून झालेली आहे. सह्याद्रीत असणारा कातळ ही त्याचीच देणगी. अतिशय कठीण दगड! फारच कमी ठिकाणी या कातळाने कोरणा-या कारागीरांना दगा दिला आहे. इतरत्र मात्र यावर कशाचाही परिणाम झालेला दिसत नाही.

खरंतर मी आणि माझा भाऊ, सतीशदादा, माझ्या हट्टाखातर एक लेणीसमूह बघायला निघालो होतो. तिथे अगदी पोचणारच होतो, तर सतीशदादा म्हणाला, “हडसर इथेच तर आहे. तुला बघायचा असेल तर दाखवतो.” ही संधी वाया घालवण्याची माझी मुळीच इच्छा नव्हती. आणि आम्ही तिकडे निघालो.

साडेनऊच्या सुमारास आम्ही गड चढायला सुरुवात केली.

हडसर अथवा पर्वत गड!

चढण सुरू झाली. आजूबाजूला पांगारा, पळस, काटेसावर आपापल्या ठेवणीतल्या लाल रंगाचा दिमाख दाखवत होते. करवंदीच्या जाळ्या फुलारल्या होत्या. त्यांच्या फुलांचा सुगंध आसपास दरवळत होता.
नैसर्गिकपणे आलेला गावरान कडुनिंब तर हवा तितका होता. वाटेवर ठिकठिकाणी दातपाडी रस्ता दाखवत होती. हे सर्व सृष्टीसौंदर्य न्याहाळत गडाच्या एका टप्प्यावर आलो, तर शेजारी गडाचा कातळकडा बघून मन अक्षरश: दडपून गेलं. इकडे तिकडे थोडे फार वळसे घेतल्यावर महाद्वाराच्या आधीच्या पाय-यांचा टप्पा आला.



अबब! दोन कठीण कातळकडे फोडून हा पाय-यांचा मार्ग तयार केला आहे. तयार म्हणजे...कोरून काढला आहे ! मला नवल याचं वाटलं, की हे दोन कातळकडे फोडून पाय-या तयार कराव्या ही कल्पना कोणाची असावी?

कल्पना करण्याला काही कष्ट पडत नाहीत. पण त्या कल्पनेबरहुकूम काम करणं महाकर्मकठीण काम! पण केलं आहे बुवा! जवळजवळ १००-१२५ पाय-या अशा कोरून काढल्या आहेत.

हे बघत बघत आपण धन्य धन्य ती माणसं असं म्हणत दरवाज्यापाशी येऊन पोहोचतो आणि आता काय बोलायचं असा प्रश्न पडतो. कारण असं, की पाय-या संपतात तिथे एक दरवाजा, त्यातून पुढे वळण घेऊन दुसरा आणि अजून एक वळण घेत थोड्या पाय-या चढल्या की तिसरा दरवाजा ! तुम्ही म्हणाल यात काय विशेष? विशेष असं आत्ता जे दरवाज्यांचं मी वर्णन केलं, त्यातलं काहीच बांधलेलं नाही...सर्व आहे कोरलेलं!

दुस-या दरवाजाच्या आधी, समोरच्या बाजूला एक छोटं टेकाड लागतं, तिथे अशीच कोरून काढलेली पाण्याची टाकी आणि कधीच्या काळचं, कळस पडलेलं, उन्हा-पावसात उघड्यावर असणारं एक छोटं गणपतीचं मंदिर.

किल्ल्याच्या मुख्य भागाकडे आल्यावर अनेक छोटी-मोठी तळी-टाकी आणि एका मोठ्या तलावाचे अवशेष, काही इमारतींचे अवशेष आणि श्री केदारेश्वराचे देऊळ (हे मात्र बांधलेलं आहे बरं का 😄).

हळूहळू आपण किल्ल्याच्या सर्वात उंचावर म्हणजे बालेकिल्ल्यावर येतो. तिथून दिसणारा आसमंत काय वर्णावा केवळ अप्रतिम.... एका बाजूला माणिकडोह धरणाचं लांबवर पसरलेलं पाणी, जीवधन, एका बाजूने डोकावणारा नानाचा अंगठा, हरिश्चंद्र गड, सिंदोळा..आणि काय काय. जोडीला शुद्ध हवा, मस्त वारा आणि नीरव-नीरव शांतता.

एखाद्या प्राचीन स्थळी आल्यावर माझ्यासारख्या इतिहासप्रेमी व्यक्तीला जे प्रश्न पडतात ते हळूहळू फेर धरून उभे राहू लागले. .... या डोंगराचं मोक्याचं स्थान पहिल्यांदा कोणाला कळलं असेल? मग यावर किल्ला कोणत्या राजवटीत बांधला गेला असेल? ज्या काळाबद्दल इतिहास मौन बाळगून आहे, त्या काळात कोणकोणत्या महत्त्वच्या घटना या दुर्गावर घडल्या असतील? इतक्या प्रदीर्घ काळात इतक्या राजवटी बदलल्या, त्यातील कोणी राजे अथवा त्यांचे मंत्री इथे येऊन गेले असतील का? छत्रपती श्रीशिवाजी महाराजांकडे हा किल्ला साधारण इ . स. १६७१-७२ च्या सुमारास आला. राजे इथे आले होते का?.... नाही-नाही यापैकी कोणत्याच प्रश्नाची उत्तरे आपल्याकडे नाहीत. इतिहासात या कशाचीच नोंद नाही. सगळा जर-तर चा मामला.
जवळ-जवळ सर्व बाजूंनी सुटावलेल्या कड्यांमुळे या दुर्गाला तटबंदीची गरजच नाही. एखाद्या डोंगरावर ९०-१०० फूट उंचीची भरीव कातळाची टोपी असावी अशी रचना आहे.

दुर्गावर एक नवल आहे बरं का....मानव निर्मित आश्चर्यच म्हणता येईल असं. गडाच्या अगदी एका बाजूला आहे, ते म्हणजे धान्यकोठार. लांबून आपल्याला तिथे मोठ्या आकाराचं काही असेल असं वाटतच नाही...आकाराचं सोडा...ते दिसतही नाही! लांबून दिसते ती आत्ता लावलेली 'धान्यकोठार' ही पाटी. थोडं जवळ गेल्यावर बालेकिल्ल्याच्या टेकडीच्या एका उतारावर सात-आठ फूट रुंदीचा आणि तीस-चाळीस फूट उंचीचा एक बोळ दिसतो. वरून उघड्या असणा-या बोळातून पंधरा-वीस फूट आत गेलो, की लागतो एक छोटा चौक. या चौकाच्या तिन्ही बाजूंना पडव्या आहेत. प्रत्येकीत एक दार दिसते. तिथे एखादी खोली असावी अशा समजुतीने आपण आत डोकावतो, तेव्हा दिसतं की त्या ठिकाणी अजून तीन-तीन मोठ्ठी दालनं आहेत. परत....हे सर्व कोरलेलं! बांधलेलं काहीच नाही.

या धान्यकोठाराची रचना आणि ते काम बघून आपण अक्षरशः स्तिमित होतो! अफाट काम आहे हे!! दुर्ग स्थापत्याविषयी थोडी फार माहिती असेल, तर मुळात हे धान्यकोठार नसून दारुकोठार असावे असे वाटते.

सह्याद्रीतील या बलदंड दुर्गाच्या दर्शनाने मी तर भारावून गेले. तो निर्माण करणारे राज्यकर्ते आणि कारागीर यांच्यापुढे क्षणभर नतमस्तक झाले. त्याला सांभाळणा-या, त्याचे रक्षण करणा-या अनामिक वीरांना मनोमन मानाचा मुजरा केला आणि गड उतरायला सुरुवात केली.

काय म्हणता? तुम्हाला बघयचाय? पण त्यासाठी चालायचा, डोंगर चढायचा सराव करावा लागेल. कारण हडसरचं काम वेगळं आहे. पण येऊ शकलात तर स्वत:ला भाग्यवान म्हणून घ्याल याची खात्री मी देते.

श्रीया दीक्षित-नाचरे
पुणे.
SHREEYANACHARE@GMAIL.COM

शांताबाई शेळके

एखाद्या दिवशी भल्या पहाटे 'गजानना श्री गणराया' चा मंगल ध्वनी कानी पडला, की दिवस कसा मंगलमय होऊन जातो. बाहेर वादळ घोंघावत असू द्या पण 'ऋतू हिरवा ऋतू बरवा' ऐकलं, की मन कसं आनंदानं भरून जातं. 'शूर आम्ही सरदार आम्हाला काय कुणाची भीती' म्हणत आपण कुठल्याही संकटाला भिडायला तयार होतो.

मराठी चित्रपटांतील गाणी असोत, कविता असोत किंवा इतर भाषांतील साहित्याचा अनुवाद - या साऱ्या माध्यमातून मराठी मनावर राज्य करण्याचं काम शांता शेळके यांनी केलं.

आज १२ ऑक्टोबर २०२२ - आज शांताबाई शेळकेंची जन्मशताब्दी आहे!!

पुणे जिल्ह्यातील इंदापूर येथे जन्मलेल्या शांताबाईंचे बालपण खेड, मंचर या परिसरात व्यतीत झाले, आणि वडील रेंज फॉरेस्ट ऑफिसर होते म्हणून चिखलदरा, नांदगाव, खर्डी या गावांतही त्या राहिल्या. लहानपणी आजोळी गेल्यावर विविध श्लोक, पारंपरिक गीते, ओव्या इत्यादींमध्ये आजीसोबत रममाण होताना लहान वयातच कवितेची आवड, वाचनाची आवड त्यांच्या मनात रुजत गेली.

पुण्याच्या स.प. महाविद्यालयातून त्यांनी बी.ए. ची पदवी घेतली. कॉलेजच्या नियतकालिकांसाठी त्यांनी एक लेख लिहिला, त्याला मिळालेल्या प्रोत्साहनामुळे त्यांना लिखाण करायला हुरूप आला. हळूहळू त्या कविता, लेख, कथा लिहू लागल्या. बी. ए. झाल्याबरोबरच त्यांचा 'मुक्ता आणि इतर गोष्टी' नावाचा कथासंग्रहही निघाला. १९४४ ला संस्कृत विषय घेऊन शांता शेळके एम. ए. झाल्या व तात्यासाहेब केळकर सुवर्ण पदक जिंकले.

एम. ए. झाल्यावर त्यांनी आचार्य अत्रे यांच्यासोबत 'समीक्षक' मासिक, 'नवयुग' साप्ताहिक आणि 'मराठा' या दैनिकात बराच काळ काम केले. विविध प्रकारच्या लेखनाच्या अनुभवाची शिदोरी त्यांना येथेच मिळाली. नागपूरचे हिस्लॉप कॉलेज, मुंबईचे रुईया आणि दयानंद सरस्वती महाविद्यालयात त्यांनी बरीच वर्षे अध्यापनाचे कार्य केले.

त्यांचे वर्षा(१९४७), रुपसी(१९५६), तोच चंद्रमा(१९७३), गोंदण(१९७५), अनोळख(१९८६), कळ्यांचे दिवस, फुलांच्या राती(१९८६), जन्मजान्हवी(१९९०), चित्रगीते(१९९५), पूर्वसंध्या(१९९६), इत्यर्थ(१९९८) हे काव्यसंग्रह, आणि मुक्त(१९४४), गुलमोहोर(१९४९), प्रेमिक(१९५६), काचकमळ(१९६९), सवाष्ण(१९७४), अनुबंध(१९८०), बासरी(१९८२), कविता करणारा कावळा(१९८७), सागरिका(१९९०) हे कथासंग्रह प्रसिद्ध आहेत. त्या व्यतिरिक्त विझली ज्योत(१९४६), नरराक्षस(१९४८), पुनर्जन्म(१९५९), धर्म, ओढ , स्वप्नतरंग, कोजागिरी, मायेचा पाझर या कादंबऱ्या व शब्दांच्या दुनियेत, आनंदाचे झाड, धूळपाटी, पावसाआधीचा पाऊस, एकपानी, वडिलधारी माणसं, संस्मरणें, सांगावेसे वाटले म्हणून इत्यादी अनेक ललित संग्रहांची पुस्तके प्रसिद्ध आहेत.

शांता शेळके यांनी अनेक वर्ष नाटक आणि चित्रपटांच्या सेन्सॉर बोर्डवर काम केले. १९९६ साली आळंदी येथे झालेल्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाच्या त्या अध्यक्षा होत्या.
शांता शेळके यांचे २००२ मध्ये निधन झाले.

आज त्याच्या जन्मशताब्दीनिमित्त त्यांची एक सुंदर कविता :

असेन मी, नसेन मी

असेन मी, नसेन मी, तरी असेल गीत हे
फुलाफुलांत येथल्या उद्या हसेल गीत हे

हवेत ऊन भोवती, सुवास धुंद दाटले
तसेच काहिसे मनी, तुला बघून वाटले
तृणांत फुलापाखरू तसे बसेल गीत हे

स्वयें मनात जागते, न सूर ताल मागते
अबोल राहुनी स्वतः अबोध सर्व सांगते
उन्हें जळांत हालती तिथे दिसेल गीत हे

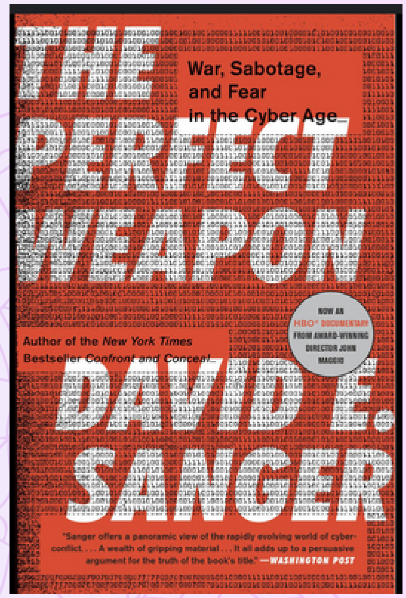
कुणास काय ठाउके, कसे कुठे उद्या असू
निळ्या नभांत रेखिली, नकोस भावना पुसू
तुझ्या मनीच राहिले, तुला कळेल गीत हे

शांताबाईंच्या स्मृतीस विनम्र अभिवादन!! 🙏🙏

अभिजित रायरीकर

Book reviews

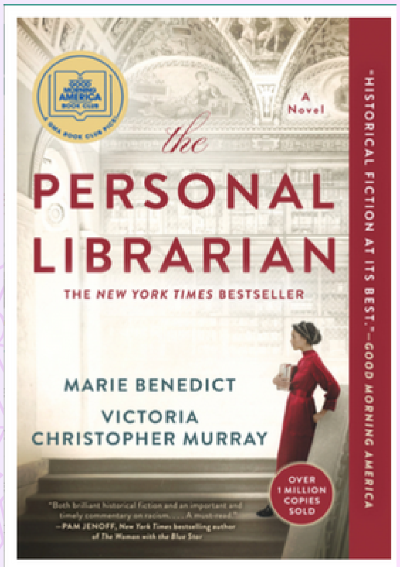
1. **The Perfect Weapon by David Sanger**



I read a wonderful book called The Perfect Weapon. It is an in-depth review of cyber capabilities and war & how we, a democratic nation, are still grappling with how to deal with these covert ops. It is a wonderful read, and because a majority of us are IT professionals, it is worth reading this book. Since it does not look like a traditional war, we might be unaware of it. However, a lot of countries have waged a cyber war on us and are continuing with it. As detailed in the book, many companies now prohibit plugging thumb drives into laptops. Additionally, it explains how working from abroad was made a terminable offense - you can see why it did.

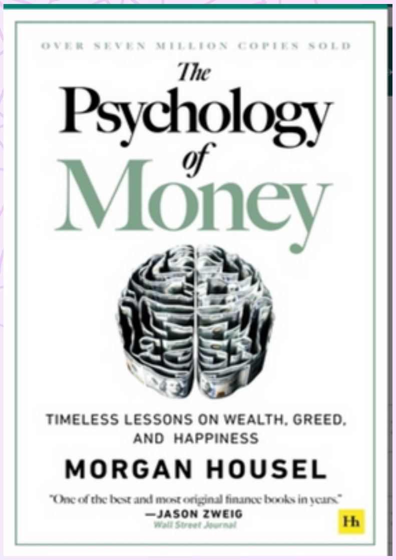
The book is not technical. It is written by a reporter, so it is tackling the who, what, and how of cyber being used in a war. Most countries are even finding it difficult to decide on if it is appropriate to label it as a war. After all, no bomb is being dropped. But the biggest shocker to me was how the countries are basing their bad actors (doing espionage, cyber propaganda, etc) in other countries. The book says North Korea has operatives in India, Malaysia, etc. Second, we have all heard of the Chinese buying spree in the California housing market, but the Chinese were also carefully buying minority stakes in startups with applications ranging from AI to data and signal intelligence with military implications. Since China does not have a problem like the USA of its commercial technology not being available for military purposes, the security implications of these are huge. This book is a must-read for anyone who wants to know about cybersecurity, who thinks that passing a propaganda message without any discernment on their part is a “public service”, and anyone who chronicles their lives on social media with a thought “म काय झालं?”! I think it makes you aware of the real dangers facing us, as the next war will not be fought with bombs and tankers, but it will be a cyberwar. A must-read!

2. The Personal Librarian by Marie Benedict and Victoria Murray



This remarkable book is about the personal librarian to the J P Morgan, the financier who saved the US economy from collapse in 1907. He was also an avid collector, especially enamored with manuscripts among other fine things. He appointed Belle Da Costa Green as his librarian to build his collection, now known as the Morgan Library. Belle single-handedly built his collection, not just as his librarian, but also as his confidant and valuer. She negotiated deftly many acquisitions, all the while being not just one of the entrants in the field but also as the only woman in the field! All the while, harboring a secret that she was a “colored woman”. She was fair enough to “pass” as a white woman, and she kept that hidden from all. This book tells her story. Sure, the writers have taken some liberties, but it is a fascinating story of how Belle stood tall, albeit alone in a field dominated not just by the opposite sex, but also the race. She made sure that the Morgan Library was free to all to do research, and the collection did not remain just the private property of a very rich man. It’s a beautiful story!

3. Psychology of Money by Morgan Housel



This book explores money and our behavior with it - how our biases and emotional factors into our financial life. It tells you how to and, more importantly, why to make better decisions. Some gems in it are:

Run your race: if your goal is to build wealth over the long term, day trading over derivatives is not something you want to be concerned about.

Being greedy can turn out to be the biggest financial mistake.

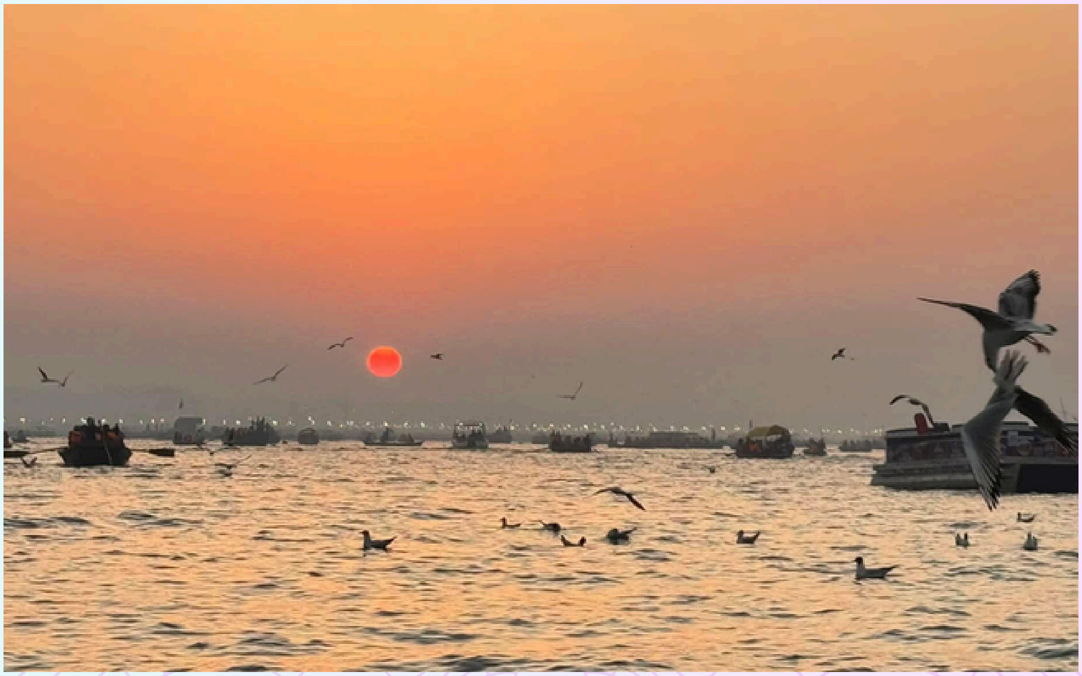
Warch against envy: it can blur your thinking. Plus, you never know if the thing you are envying about is bankrupting the other person.

Financial perceptions are tinted with what one experiences as they grow up. This creates its own biases.

I listened to the audiobook, but I think this book needs to be read in paper format to take notes.

Same as ever - this was a wonderful book. It takes a great view of economic cycles, what we see, and how we react. The main idea is that instead of trying to predict future changes, it might be more beneficial to focus on things that remain constant. The primary reason is that while changes are constant, human behavior has largely remained the same throughout history. So, focus on what is constant and use that to leverage your financial, career, and personal life. You cannot predict the future, but learning about human reactions helps you prepare for it. Market sensations are due to "stories", rarely because of statistics. And some lessons we will never learn unless we have learned those ourselves. This is not my best review, but I enjoyed this book a lot!

Vaishali Belsare



महाकुंभ छाया : मनिषा पाटील

महाकुंभ छाया : मनिषा पाटील

महाकुंभ छाया : मनिषा पाटील

हिरवाई छाया : दिप्ती पाटखेडकर

हिरवाई

छाया : दिप्ती पाटखेडकर

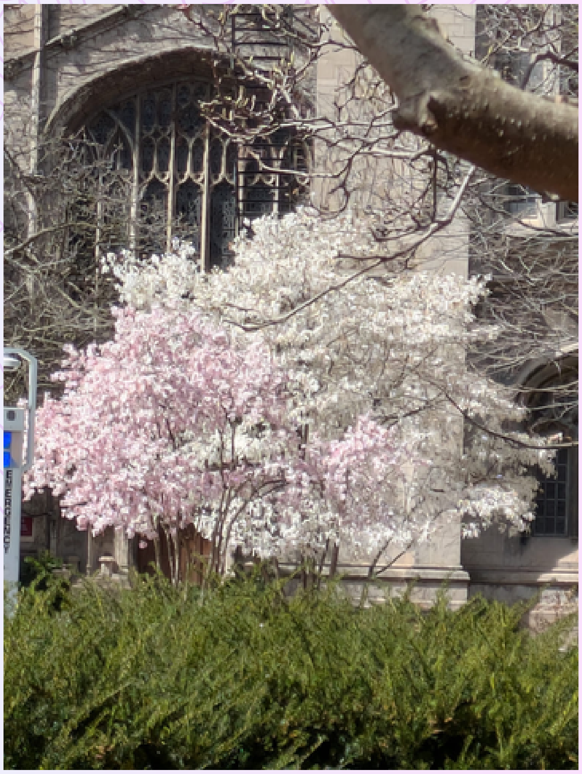
हिरवाई

छाया : दिप्ती पाटखेडकर

चैत्रफुलवा

छाया : सुजाता महाजन

चैत्रफुलवा



छाया : सुजाता महाजन

MMC साहित्यकट्ट्यावर 'मन' या विषयावर झालेल्या
सादरीकरणात प्रस्तुत केले गेलेले साहित्य

मन

वेडं मन

असं कसं मन वेडं
तुझ्यासाठी झुरतं
तुला आठवूनही
तुझ्यामध्येच रमतं

असं कसं मन हे माझं
तुझ्या मनात वसतं
माझ्याही नकळत कधी
हे तुझं होऊन गेलं?

तुझे असे कधी होते का रे
मन काही शोधण्या धावतं
माहीत असतं होणार नाही भेट,
तरी वाटेकडे डोळे लावून बसतं.

इवल्याशा मनाला कधी
समजवतोस का रे तू
नको धाव घेऊ उगा म्हणून
दटावतोस का रे तू?

ऐकतं का रे मन असं
सांगून समजावून
मग समजव ना माझ्या मनाला तूच एकदा येऊन.

अश्विनी कुंटे

मन

हसणारं मन
असणारं मन
पापण्यांच्या काजळकाठी
वसणारं मन
फुलणारं मन
झुलणारं मन
हलक्याशा स्पर्शानंही
खुलणारं मन
जळणारं मन
छळणारं मन
दहा दिशा बारा वाटा
पळणारं मन
घडणारं मन
पडणारं मन
पुन्हा पुन्हा उठून
लढणारं मन
आसक्त मन
विरक्त मन
भोवतीच्या पसाऱ्यातून
विभक्त मन
शुद्ध मन
प्रबुद्ध मन
खोल खोल तळाशी
एक बुद्ध मन...

शिल्पा देशपांडे

मन

आज मनांत विचार आला, की मनाविषयीच लिहावं. आयडिया तरी छान वाटतंय, बघूया लिहिताना ती प्रत्यक्षात कशी उतरते आहे ते!

मन!!! कवी कवयित्रींच्या जिव्हाळ्याचा विषय! अगदी जुन्या काळापासून मनाचा उल्लेख कुठल्या ना कुठल्या संदर्भात साहित्यामध्ये केलेला दिसतो. मला असं वाटतं मन ही अशी चीज आहे, की दिसत नाही पण अस्तित्वात असते. अशी एक गोष्ट जिच्याविषयी आपल्याला वारंवार बोलल्याशिवाय राहवत नाही, जिच्याविषयी साहित्यिकांना, विशेषतः कवींना आणि गीतकारांना लिहिल्याशिवाय राहवत नाही.

किती वेगवेगळ्या प्रकारांनी आपण ह्या मनाविषयी बोलतो. बऱ्याच गोष्टींचे संदर्भ जरी वेगळे असले तरी मन हे त्यात गुंतलेलंच असतं.
आता हेच बघा ना, माझ्या मनांत आलं म्हणून मी लिहायला घेतलं पण हे वाचून तुमच्या मनांत काय येणार हे मी कसं सांगणार? कधी एखाद्याच्या मनांत काय चलबिचल चाललीय ह्याचा थांगपत्ता लागत नाही, तर कधी दुसऱ्याच्या चेहऱ्याकडे बघूनच कळतं, की त्या व्यक्तीच्या मनांत काय चाललं असेल.

कधी "मेरा मन तेरा प्यासा" असं म्हणून "माझ्या मनीची ही व्यथा कोणी तुला सांगेल का?" असं विचारावंसं वाटतं, तर कधी "माझिया मना जरा सांग ना" असं म्हणून मनानं आपल्याशीच हितगुज करावं असं वाटतं.

मन कधी मंदिरातल्या शांततेसारखं असतं, तर कधी सुनामीतल्या लाटांसारखं रौद्र रूप धारण करतं. मन कधी 'मन चिंती ते वैरी न चिंती' ह्या अवस्थेत असतं, तर कधी ते एखाद्या उधळलेल्या प्राण्याप्रमाणे एकाच वेळी दहा वेगवेगळ्या दिशांना धावत असतं आणि कितीही प्रयत्न केला तरी त्या अवस्थेतल्या मनाला काबूत आणताना नाकी नऊ येतात.

कधी " माझ्या मनातलं त्याला / तिला कळेल का?" असा विचार येतो, तर कधी " माझ्या मनातलं कसं बोलू?" असा प्रश्न पडतो.

हे मन कधी काय करेल सांगता येत नाही. कधी मनांत आलं, म्हणून बकेट लिस्टमधल्या गोष्टी धडाधड पूर्ण करेल तर कधी मनांत असूनही मनापासून आवडणारी गोष्ट करायला धजावणार नाही.

तर असं हे मन!! कधी फुलपाखरासारखं नाजूक होऊन जातं तर कधी त्याच मनावर दगड ठेवून

मन

आपल्याला अवघड निर्णय घ्यायला भाग पाडतं.

मनांत कुठला विषय कधी डोकावेल आणि त्याच्या जोडीला आणखीन किती विषय येतील हे तर कधीच आपल्या हातात नसतं. माझंही अगदी तसंच झालंय. मनांत विचारांची नुसती गर्दी झालीय, ते मला खूप लिहायला सांगतंय, पण तुमच्या मनांत, “अरे देवा,किती लिहिते ही!”, हा विचार येण्याआधी माझ्या मनाला आवर घालते.

ह्या वेळेला दाही दिशांना भटकून आल्यासारखं वाटतंय,पण काय करू? मनाने जसा विचार केला, तसाच तो मी कागदावर उतरवला!!!

हा लेख वाचून तुमच्या मनांत काय आलंय , काय चाललंय हे जाणून घ्यायला मला नक्कीच आवडेल आणि तुम्हाला ते मला सांगावं लागेल, कारण मी काही मनकवडी नाही!!!

रश्मी चापेकर

मन

सुप्त मन

आपले मन ही एक भारी कल्पना आहे. मन खरंच असतं का नसतं, हे कोणी प्रत्यक्षात पाहिल्याचे ऐकिवात नाही, म्हणून मी त्याला कल्पना म्हणतो. पण सगळे जण इतरांच्या मनाला मात्र घाबरून असतात.. लोक काय म्हणतील, लोकांना काय वाटेल! अमक्याच्या मनात काय चालले असेल.. तमक्याच्या मनाविरुद्ध काही करायला नको..

मन हे खरं आहे असं समजलं, तरी ते एक अदृश्य अस्तित्व आहे. आणि हे मन अगदी वायुवेगाने प्रवास करून कुठेही पोचू शकते.. कसेही, कधीही, कुठेही भरकटू शकते.. कुणाच्याही मागे लागू शकते..

म्हणजे काय हो....

मन आणि पिशाच्च यांच्यात साम्य आहे की काय? कपटी, कारस्थानी मन म्हणजे जणू अगदी POLTERGEIST म्हणा ना! दुसऱ्यांवर काहीतरी कुटिल डाव टाकत त्रास देणारे! असे मन असणारे अनेक जण तुम्ही सुद्धा पाहिले असतील ना? आणि क्वचित एखादे चांगले मन देखील असते.. म्हणजे आपल्या CASPER THE FRIENDLY GHOST सारखे!

खरं म्हणजे पिशाच्च हे देखील एक अस्तित्व आहे.. जिवंत नसलेली, पण व्यक्तीच म्हणा ना.. मग त्या पिशाच्चाला पण मन असेल तर? ते तर त्याहूनही गुप्त, अदृश्य असेल.. जणू एक अगदी सुप्त मन! अहो, पण हे मनाच्या आतले सुप्त मन मात्र खरे असणार.. कारण शास्त्रज्ञ म्हणतात, की सुप्त मन ही जगातली सगळ्यात मोठी शक्ती आहे!

म्हणजे बघा..
तुम्ही नक्कीच ऐकले किंवा कदाचित अनुभवले सुद्धा असेल.. ज्या गोष्टीची भीती वाटत असते, नेमकी तीच गोष्ट आयुष्यात दत्त म्हणून कशी हजर होते?

एखाद्या विषयाची सतत भीती बाळगणारा विद्यार्थी, त्याच विषयात का बरं नापास होतो?

पैसे नाहीत, पैसे नाहीत, असं घोकणारा दिवसेंदिवस अधिकाधिक कंगाल का होतो?

एखादीला नको असलेल्या गावाचंच सासर का पदरात पडतं?

तर ह्या सगळ्यासाठी एकच कारण आहे, ते म्हणजे आपलं सुप्त मन!! या सुप्त मनाची शक्ती ही एक प्रकारची आकर्षण शक्ती आहे, जी म्हणे गुरुत्वाकर्षण शक्तीपेक्षाही जास्त POWERFUL आहे!

या आकर्षणाचा गुरुत्वाकर्षणासारखा नियम देखील आहे.

काय सांगतो हा नियम?

“तुमच्या आयुष्यात असलेली प्रत्येक गोष्ट, घटना ही कळत नकळत तुमच्या सुप्त मनातल्या विचारांनीच आकर्षित केलेली असते.”

जसं एखाद्याला निळा रंग आवडत असेल तर त्याच्या कपाटात निळ्या रंगाचे खूप कपडे असणार, तो बाहेर जाताना निळाच शर्ट घालून जाणार! अगदी तसंच, आपल्या त्या सुप्त मनाच्या कपाटात ज्या रंगाचे विचार असतात, त्याच रंगाची परिस्थिती वास्तव बनून तुमच्या जीवनात येणार!

उदा. माझं वजन वाढतंय, वजन वाढतंय म्हटलं, की FOCUS त्या वाढलेल्या वजनावर राहतो आणि वजन अजूनच वाढतं... माझे केस गळतायत म्हटलं, की अजूनच जास्त गळतात... माझं लग्न जमत नाही म्हटलं, की लग्न जमायला अजूनच उशीर होतो! ते आपलं सुप्त मन असतं, जे वास्तव बनून आपल्यासमोर येतं!

ज्या गोष्टीवर आपण लक्ष केंद्रित करतो, ती गोष्ट आपल्या सुप्त मनाद्वारे अंमलात आणली जाते.

म्हणजे जर आपण आपल्याला जे हवं आहे ते आपल्याला मिळालंय अशी त्याच्या रंग, चव, आकार, गंध याच्यासह कल्पना करून, मनाला उत्तेजित अवस्थेत नेलं आणि त्यावर दृढ विश्वास ठेवला, की सुप्त मन ते आपल्याला मिळवून देऊ शकते!

फक्त आपल्याला ते मिळालंय हे मनाला पटवून देता यायला हवं म्हणजेच त्या प्रकारच्या संवेदना तयार करून त्यात रंग भरून कल्पना करावी, यालाच सुप्त मनातली CREATIVE VISUALIZATION (सर्जनशील दृश्यमानता) अशी संज्ञा आहे.

ज्या माणसांनी हा आकर्षणाचा सिद्धांत जाणला होता आणि त्याची अंमलबजावणी केली, ते इतरांपेक्षा वेगळे ठरले.

अगदी मरणाच्या दारात पोहचलेली माणसं, डॉक्टरांनी ज्यांची आशा सोडून दिली आहे, अशी माणसं पण हे रहस्य जाणणारी, केवळ ह्या शक्तीचा वापर करून आणि सकारात्मक कल्पना करून आणि त्यावर दृढ विश्वास ठेवून पुन्हा बरी झाली आहेत - उदा. तो संजय दत्त म्हणे चौथ्या स्टेजच्या कॅन्सरमधूनही ठणठणीत होऊन बाहेर पडला!

तुम्हालाही तुमच्या आयुष्यात सुख, समृद्धी, आरोग्य आणि समाधान हवं असल्यास, दररोज ठरावीक वेळी, ठरावीक स्थळी शांतचित्ताने चेहऱ्यावर समाधानाचे भाव ठेवून मनात ही वाक्ये पूर्ण संवेदना आणि भावनेसह म्हणा..

मन

१) मी स्वस्थ आणि आरोग्यपूर्ण जीवन जगत आहे
२) मी समृद्ध, समाधानी आणि आनंदी आहे
३) माझ्या मनात प्रेम आणि परोपकार आहे
४) मला सर्वत्र अनुकूल परिस्थिती प्राप्त होत आहे
५) मला जे हवे ते माझ्या अथक प्रयत्नांने मिळणारच आहे

याला सुप्त मनाची POSITIVE AFFIRMATION म्हणजेच सकारात्मक स्वयंसूचना असे म्हणतात. यामुळे तुमच्या मानसिकतेत बदल होऊन दिवसभर एक आगळीवेगळी ऊर्जा तुमच्यामध्ये संचार करू शकेल.. आणि तुम्ही हे जर मनापासून, तशा संवेदना निर्माण करून वारंवार बोललात, आणि ते तुमच्या सुप्त मनापर्यंत म्हणजेच SUBCONSCIOUS MIND पर्यंत पोहोचलं, तर तुमच्या नकळत ते तुमच्या साऱ्या आज्ञा पाळेल आणि खऱ्या करून दाखवू शकेल!

यात अट एकच असेल, ती म्हणजे तुम्ही घेत असलेल्या स्वयंसूचना या चांगल्यासाठी असाव्यात. इतरांना नुकसान पोहोचविणारी स्वयंसूचना बूमरॅन्गसारखी तुमचेच नुकसान करणारी ठरू शकते!

म्हणूनच, आपल्या मनात उत्पन्न होणा-या प्रत्येक विचाराविषयी सजग रहा. कधी कधी वर वर सकारात्मक वाटणाऱ्या विचारातून नकारात्मक अर्थ निघतो. उदाहरणार्थ "मी कधीच आजारी पडणार नाही." हे वाक्य वरकरणी चांगलं वाटत असलं, तरी त्या वाक्यात आजार हा नकारात्मक शब्द आहे. त्याच्या वारंवार उच्चाराने तशीच भावना मनात निर्माण होण्याची शक्यता आहे. त्याऐवजी "मी आरोग्यपूर्ण जीवन जगत आहे" हे वाक्य सकारात्मक आहे.

मनातल्या निराशेच्या त्या POLTERGEIST ला तडीपार करून आशेच्या CASPER ला जवळ करा, आणि त्याच्या मनात म्हणजे तुमच्याच सुप्त मनात सूक्ष्म स्तरावर सकारात्मक विचारांची पेरणी करा.

अशा प्रकारे मनात निर्माण होणारा प्रत्येक नकारात्मक शब्द आणि विचार हळूहळू कमी होईल आणि नव्यानेच सकारात्मक आयुष्य लाभेल. ही आपल्या सुप्त मनाला केलेली सूचना तुम्हाला खरोखर सुखी करेल!

आपण आयुष्यात ही भावना आत्मसात करावी आणि आपलं आयुष्य समृद्ध करावं यासाठी सर्वांना शुभेच्छा!!

धन्यवाद!!

अभिजित रायरीकर

कविता

गुढी

देह अयोध्या नगरी
सत्य विचार तो राम
इह सागर तरण्या
मुखी भजू राम नाम||

देह आहे उज्ज काठी
सुख दुःखे त्याच्या पाठी
पाठी उभा जगजेठी
राम नाम राहो ओठी||

सुख दुःखाचे ते धागे
वस्त्र विणले रेशमी
काठ त्याला जरतारी
जसे सौख्य राम नामी

पाने ती कडुलिंबाची
हाच दुःखाचा उपाय
गोड गाठी ती भोवती
नाम हा तरणोपाय

ठेवू ते षड्रिपू दूर
आत्माराम तो स्मरुन
गुढी मांगल्याची धरू
राम नाम ते घेऊन

संजीवनी🌿

अपूर्ण

कुणी चांगला, कुणी वेगळा,
कुणी भाबडा कुणीतरी वेडा,
जन्म घेउनी जगती आला,
तव प्रेमाचा जर नसे भुकेला,
अपूर्ण राहून गेला, विठ्ठला अपूर्ण राहून गेला.!! १ !!

कोण जिंकला, कोण हरला,
कोण हसला,कोण रडला,
संसाराच्या या फेऱ्यातून,
कोण अडकला, कोण सुटला,
तव नामाचा जर नसे भुकेला,
अपूर्ण राहून गेला, विठ्ठला अपूर्ण राहून गेला. ।।२।।

कुणाशी तुलना,कसली अपेक्षा,
व्यवहाराची ही पोकळ भाषा,
सुखदुःखाची दिवस रात्र ही,
तुझेच देणे तुझीच भिक्षा,
सारे जीवन प्रसाद तुझा,
याची जाणीव दे मजला विठ्ठला, याची जाणीव दे मजला,
जय जय विठ्ठल जय हरी विठ्ठल जय जय विठ्ठल जय हरी विठ्ठल.

राणी लिमये

Where have my thoughts gone ?

I don't know what to say
I don't know what to write
It normally comes to me quite easily
Like a random thought at night
But not today.

It's like my thoughts have been set free
And flown away like a little bumblebee

The ideas that I still have are all cliche
Maybe my train of thought is stuck in a Land far far away

Sanika Surve

कविता

२०२० च्या मंथनातून वेगळीच रत्नांगी जन्माला आली,
वेगळी दृष्टी, वेगळी सृष्टी, वेगळ्या मैत्री आणि वेगळी नाती!
२०२१ चा सामना केला २०२० च्या शिकवणीतून,
वर्ष सरताना लक्षात आलं, तो सामना नाही,
तर निखळ आनंद मिळालेला जगण्यातून!

२०२२ ची ध्येये ठरवताना फक्त एक काळजी घे,
आधीची शिकवण विसरू नकोस आणि भूतकाळात अडकू नकोस!
'मंथरा' होऊ नकोस, नकळत सुद्धा कोणाचे कान भरू नकोस,
कोणाच्या दुःखावर फुंकर मारता येत नसेल, तर मीठ तरी चोळू नकोस!

'कैकयी' होऊ नकोस, पण, शपथ, वर मागू नकोस,
तुझ्या मनगटावर विश्वास ठेव, स्वतःच उभरायचं हे विसरू नकोस!
'परशुरामाचा' राग नको, आततायी होऊ नकोस,
राग, ईर्षा, हेवा, न्यूनगंड यांना तू थारा देऊ नकोस!

केलेल्या मदतीला विसरू नकोस, संकटात साथ दिलेल्यांना सोडू नकोस,
जग बदलतंय, माणसं बदलतायंत, पण 'तू' चांगलं वागणं सोडू नकोस!
मनावर ओझी ठेवू नकोस, शरीरावर EXTRA मांस नको,
हलक्या फुलक्या, धुंद जगण्यातील मजा हरवू देऊ नकोस!

सुधारक व्हायचंच असेल तर स्वतःला सुधार, इतरांच्या आयुष्यात मात्र फक्त आनंदाचे रंग भर!
कर्तृत्वावर विश्वास ठेव, निरोगी आणि आनंदी राहा,
काही वर्षांचाच प्रश्न आहे, पुलंनी सांगितल्याप्रमाणे, 'हे जग तू सुंदर करून जा'!

©रत्नांगी निलेश मालपेकर
(रत्नांगी नीलरत्न जवेरी)

आशीर्वाद

साध्या सुध्या मनाची
एक प्रकाशाची रेघ
मनात दाटलेले
कृष्णपंखी मेघ

दाटल्या मनाची
विखुरली पहाट
घनदाट मेघवर्ख
बर्फाच्छादित वाट

झाकोळलेल्या मनात
काजव्यांचा प्रकाश
मनाच्या कोषात
तुझाच आशीर्वाद

सौ. प्रतिभा जोशी

वसंताची चाहूल

आज सकाळी जागच आली मुळी
एक मंजुळ शीळ कानी पडून
झुंजूमुंजू व्हायचंच होतं अजून
पूर्ण डोळे उघडते आहेच तोवर
मन उडून गेलंसुद्धा त्या पाखरामागे...

आकाशाची निळाई स्वच्छ नितळ झाली
अन हळूच तळ्यात ओघळली
त्या निर्मळ निळाईत चिंब भिजून
निळं निळं झालं मन
म्हणालं, 'अगं... ऊठ ऊठ
वसंत येणार आहे...
आता पहाटे पाखरं चिवचिवतील,
फुलपाखरं भिरभिरतील,
ऊबदार उन्हं चेहऱ्यावरून हात फिरवतील मायेनं
वारा खट्याळपणे बटा उडवेल'

वाऱ्यावर गिरक्या घेत मन
भरकटतच गेलं... अगदी मनाला येईल तसं

पायाखाली हिरव्या पायघड्या येतील
नाजूक कळ्यांचा बहर लेवून
स्वागताला उभी राहतील झाडं
फुलं सुगंध उधळतील
आनंदाची पखरण होईल आता
ये... बघ,
दवबिंदू कसे पोटात सूर्य घेऊन
चमकताहेत...

अनंत व्यवधानांच्या आठवणींनी
पाऊल उंबऱ्यापाशी अडखळलं
भानावर येऊन,
उधळणाऱ्या मनाच्या वारूला
लहान मुलासारखं दटावत मी म्हणाले
'बरं बरं, आता या जमिनीवर'

तसं अगदी साळसूदपणे माझ्यामागे
आलं खरं, पण क्षणभरच

कधी आकाशात भरारी मारत,
कधी सोनेरी उन्हाची जर निरखत
कधी पाखरांच्या सूरात सूर मिळवत
वसंताची आसुसून वाट पाहत राहिलं
माझा डोळा चुकवून.

अशा या न त्या,
छोट्या मोठ्या सुंदर गोष्टींवर
खुळ्यासारख्या लोभावणाऱ्या
माझ्या मनाला बघून
अगदी आतून लख्ख हसू उमलून आलं
वसंतातल्या बहरासारखं....

श्रद्धा भट

एक एकटी बेटं

आयुष्याच्या अथांग सागरात
मानवाची एक एकटी बेटं

आकाशातील तारे जणू
भासती समीप परी, असे अंतर बहु

नाळ ही तुटते तत्क्षणी
गवसते स्वचे अस्तित्व

नाती मैत्रीचे पूल करती
जोडण्याचा व्यर्थ प्रयत्न

सत्यामध्ये उरते फक्त
रिते आपले एकटेपण

दुःख कधी ना वाटले जाते
ज्याचे त्याचे आपले प्राक्तन

कसले असती सखे सोबती
यायचे जायचे अपुले आपण

बेटांमधले अंतर कायम
प्रेम जिव्हाळा केवळ मृगजळ

जन्म मृत्यूच्या फे-या मधली
एक एकट्याची फरपट

केविलवाणा प्रवास सारा
आदी अंत ना माहीत यारा

अंधा-या दरीत जगती
तुमची आमची
एक एकटी बेटं.... एक एकटी बेटं.

अश्विनी कुंटे

एका छताखाली

एका छताखाली
लोक आहेत सहा सात
पूर्वीसारखी मात्र आता
राहिली नाही बात
होते आजी-आजोबा
आईवडील नातूपणतू
गाणी गोष्टी, हसणे रडणे
सोबत तेव्हा
मनात नव्हते किंतु
कुटुंब आहेत भरलेली
नावापुरती...
नाती राहिली आता
फक्त गरजेपुरती
बंद झाल्या गप्पा,
पुरेनासा झाला वेळ
मोबाईल हाती आला
अन् बदलला सगळा खेळ.
लांबचे सगळे जवळ आहे
जवळचे सगळे लांब आहे
नाते आपुलकीचे सांगा मला
कुठे हरवले आहे?

अनुराधा पुष्कर

नाळ.....

जमिनशी नातं तोडल्याशिवाय
आकाशात उडता येत नाही
नाळ तुटल्याखेरीज
नातं काही जुळत नाही

आई लेकराचाही
बंध अस्तित्वात येत नाही
नाळ तुटल्याखेरीज
त्यांचं ही नातं जुळत नाही

शाळेची पाटी फुटल्याखेरीज
विचारांची कक्षा रुंदावत नाही
अज्ञानाशी नाळ तुटल्याखेरीज
विज्ञानाशी नातं जुळत नाही

आपल्या मातीची साथ सुटते
पण गंध कधीच विसरत नाही
दुराव्याने नाळ तुटल्याखेरीज
जवळिकीचं नातं मिळत नाही

असतात किती तरी बंध
जखडून ठेवतात अगणित नाती
तोडून मोकळे केल्याखेरीज
जन्मोजन्मीच्या फे-यातून
कोणालाच सुटका मिळत नाही.

अश्विनी कुंटे

कविता

वाटेवरल्या सावल्या ही,
वाट पाहुनी शिणून गेल्या.
टपोर पडले चांदणे ही,
वाट दाखवून थकून गेले.
सोबतीने उजळणार होतो,
ती दीपमाळ निस्तेज झाली.
स्वप्न होते एक मनीचे,
की पहाटेचे दव पसरले..

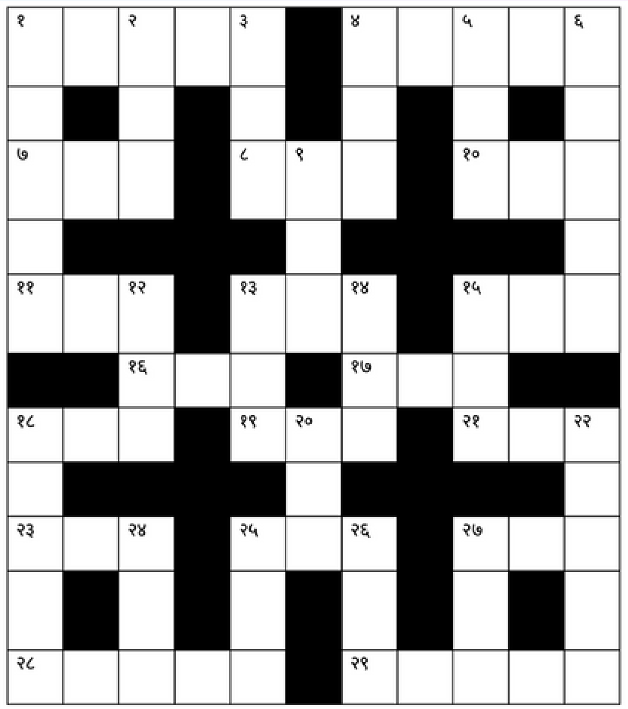
योगेश जाधव

होय, मी पिकलं पान आहे

होय, मी पिकलं पान आहे,
अरे, पण या उभ्या झाडातून
माझाच जीवनरस वाहतो आहे.
खरंय, आता मी निकामी आहे
पण कधीकाळी मीही घाम इथे सिंचला आहे.
झाड तेव्हा छोटं होतं
उन्हातान्हात उभं होतं
दो हातांची सावली त्याला
द्यायचा प्रयत्न मी केला आहे.
चुकलं असेल माझं
नाही मी म्हणत नाही
माझ्यासुद्धा अस्तित्वाला
तुमचं वजन पेलवलं नाही
बाकी काय असेल ते असो
दूर मला लोटू नका
रागभरल्या शब्दांनी
देठ माझा तोडू नका

वैशाली बेलसरे

शब्दकोडे



उभे शब्द

१. पन्नासला पाच कमी!!
२. दौड
३. डावखुरा
४. पोटशूळ
५. शिस्तप्रिय
६. छाननी करणारा अधिकारी
९. वडील, पिता
१२. डोळे
१३. चिंतन
१४. धोबी, परीट
१५. पाचकळ, खोडकर
१८. गर्जना (उदा. ढगांची)
२०. शिल्लक असलेले, रद्द केलेले

२२. कमरेभोवती घालायचा पट्टा
२४. पाणी ओढण्याचे दोन चाकांचे साधन
२५. खाडी
२६. लिहिणे
२७. शेत, कुरण, राबता

आडवे शब्द्

१. पक्ष, अर्धा महिना
४. खरे नसलेले, पण खरे असल्यासारखे भासवणारे
७. हलकी थप्पड
८. सुकुमार, देखणा
१०. भुट्टा, तुरा
११. घर
१३. सुसर, दहावी रास
१५. उत्तराधिकारी
१६. निग्रह, संगीतातील एक राग
१७. वीजनिर्मिती करणारं यंत्र
१८. प्रस्थान, जाणे
१९. यमाचे वास्तव्यस्थान
२१. कठीण, घट्ट
२३. जयघोष
२५. अलिकडच्या बाजूचे
२७. माकड
२८. तजेलदार
२९. तुरुंगात न टाकता केलेली साधी अटक

संकलन - अभिजित रायरीकर

गंमत शब्दांची

(या अंकापासून 'गंमत शब्दांची' हे नवं सदर सुरू करत आहोत. डॉ. द. दि. पुंडे यांनी कुमारवयीन मुलांमध्ये भाषेविषयीचे कुतूहल जागृत व्हावे, या हेतूने लिहिलेल्या, पण प्रौढांनाही मनोरंजक आणि ज्ञानवर्धक वाटेल, अशा 'गंमत शब्दांची' पुस्तकातून निवडलेले उतारे 'रचना'च्या वाचकांसाठी दर अंकात आम्ही देणार आहोत, वाचकांकडून या सदराला ऊत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळेल, याची आम्हाला पूर्ण खात्री आहे.)

गौडबंगाल

मध्यंतरी आमच्या इमारतीत एक मजेशीर घटना घडली. गावाहून परतलेल्या शेजाऱ्यांच्या घराचं कुलूपच उघडेना. इमारतीतल्या आम्ही सगळ्यांनी प्रयत्न करून पाहिला; पण कोणालाच जमेना तेवढ्यात वर राहणाऱ्या आजी आल्या आणि त्यांनी किल्ली फिरवताच खटकन कुलूप उघडलं. मी आजींना म्हणालो, "अहो, आम्हां कुणालाच जमलं नाही ते कुलूप तुम्ही झटकन उघडलं तरी कसं? काय गौडबंगाल केलंत तुम्ही?"
माझा हा प्रश्न ऐकून शेजारी राहणारी छोटी नेहा म्हणाली, "काका, आत्ता काय म्हणालात तुम्ही? गौडबंगाल? गौडबंगाल म्हणजे काय?"

योगायोग असा, की याच सुमारास प्रसिद्ध सिनेदिग्दर्शक, नट, नाटककार श्री. श्रीनिवास भणगे यांचाही मला फोन आला होता. त्यांनी मला विचारलं होतं, "गौडबंगाल या शब्दाचं गौडबंगाल काय आहे?" खरोखर गौडबंगाल या शब्दाचे कुतूहल अनेकांना असणार. शब्दकोशात गौडबंगालचा अर्थ 'युक्ती, हिकमत, मसलत लबाडी' असा दिलेला आहे आणि त्याबरोबरच 'जादूटोणा, गारुड, मंत्रतंत्र' असाही दिलेला आहे. आपण सगळेच गौडबंगाल हा शब्द याच वेगवेगळ्या अर्थांनी वापरतो; पण गौड म्हणजे काय आणि बंगाल हा प्रांतवाचक शब्द इथे कशाला आला?

बंगाल या शब्दाचा संबंध जादूविद्येशी आहे. माझ्या लहानपणी आमच्या गावी एक बंगाली जादूगार आला होता. त्याने आपल्या जादूच्या प्रयोगाची सुरुवात मुळी "ओ महाकाली, हे कलकत्तेवाली ओ महाबली, हे बंगालवाली आजा गली, तोड दुश्मन की नली" अशी केल्याचं आठवतं. बंगाल हा प्रांत फार पूर्वीपासून जादू विद्येसाठी प्रसिद्ध आहे. प्राचीन काळी जे प्रवासी हिंदुस्थानात येऊन गेले, त्यापैकी काहींनी आपल्या प्रवासवर्णनांमध्ये बंगाली जादूबद्दल बरंच काही लिहून ठेवलेलं आहे. बंगाल म्हणजे जादूगिरी असंच एक समीकरण पूर्वीपासून झालेलं दिसतं; पण गौड म्हणजे काय? त्याचे उत्तर असं आहे, की गौड म्हणजे बंगाल प्रांतच. बंगाल प्रांतातल्या एका विशिष्ट भागाला पूर्वी गौड देश म्हणत. सध्याचा मुर्शिदाबाद जिल्हा व मालदा जिल्हा यांचा दक्षिण भाग एवढा प्रदेश प्रथम गौड या नावाने ओळखला जात होता. या गौड देशाचे उल्लेख फार प्राचीन काळापासून आढळतात स्कंद पुराणात गौड देशाचे वर्णन 'वंग देशापासून

भुवनेश्वर पर्यंतचा प्रदेश' असा आढळतो. बाराव्या-तेराव्या शतकाच्या अखेरीस बंगालवर मुसलमानांची सत्ता प्रस्थापित झाली आणि तेव्हापासून मुस्लिम इतिहासकारांनी गौडबंगाल हे जोडनाव प्रचारात आणलं. याच बाराव्या-तेराव्या शतकाच्या बंगालमध्ये तंत्रविद्या व तांत्रिकांचं फार स्तोम माजलं होतं, त्यामुळेच गौड बंगाल या शब्दाचा संबंध जादूगिरीशी जुळला असावा.

जादू ही अनाकलनीय असल्याने गूढविद्या मानली जाते. गौड अन गूढ या दोन शब्दात उच्चारसाम्य आहेच, त्यामुळे गौडबंगाल या शब्दातील गौड या पदाचा संबंध जादूगिरीतील गूढपणाशी असल्यासारखं आपल्याला उगाचच वाटत राहतं; पण तसं काही नाही. बंगाली जादूची प्रसिद्धी सर्व हिंदुस्तानभर झालेली होती तिचा एक दबदबाच निर्माण झाला होता, त्यामुळेच कोणी एखाद्याने केवळ जादूच वाटावी अशी हिकमत किंवा करामत केली, की आपण मराठी मंडळी त्या प्रकाराला गौडबंगाल असे संबोधू लागलो असणार. गौडबंगाल या शब्दप्रयोगामागचं 'गौडबंगाल' हे असं असल्याचं दिसतं.

डॉ. द. दि. पुंडे
('गंमत शब्दांची' या पुस्तकातून)

सुख नव्हे सुखरूपता

(परमपूज्य श्री. मंगेशदादा फडके हे कॅलिफोर्निया येथे वास्तव्यास असून प.पू. श्रीकृष्ण दत्तात्रय देशमुख उपाख्य प. पू. डॉक्टरकाका यांचे कृपांकित शिष्य आहेत व त्यांच्याच कृपेने आज स्वतः सद्गुरुपदी विराजमान आहेत. सद्गुरूंच्या कार्यासाठी आपल्या यशस्वी व्यावसायिक कारकीर्दीतून निवृत्ती घेऊन अनेक पारमार्थिक कार्यक्रमाचे आयोजन, विविध आध्यात्मिक विषयांवरील निरूपणे व प्रवचनांच्या माध्यमातून ते सातत्याने प्रबोधन करीत असतात. त्यांच्या निरूपणाचा लाभ अध्यात्मपीठावरील श्रोते घेतच असतात; पण त्यांच्या या आध्यात्मविषयक सदरातून आपल्या अनेक प्रश्नांचेही निरसन होईल अशी आमची खात्री आहे.
- संपादक)

भाग २

।। श्री गणेशाय नमः ।।

आपल्या सर्वांच्याच मनात अध्यात्म किंवा परमार्थ याविषयी कुतूहल असते, काही प्रश्न असतात. पुढील काही लेखांमध्ये शास्त्रप्रणीत म्हणजे वेदान्तशास्त्राच्या आधारे व संतप्रणीत म्हणजे संतांच्या उपदेशाच्या आधारे परमार्थाविषयी मूलभूत संकल्पना आपण समजून घेणार आहोत, ज्यायोगे आपल्या प्रश्नांची उत्तरे मिळण्यास मदत होईल.
साधकाच्या प्रामाणिक प्रश्नांची उत्तरे मिळण्याची ईश्वरीय व्यवस्था असते. ईशकृपेचे ते स्वरूप आहे. 'रचना' संकल्पित 'सुख नव्हे सुखरूपता' ही लेखमालिका त्याचाच एक भाग आहे ही आमची श्रद्धा आहे.

मागील अंकात आपण अध्यात्म व परमार्थ म्हणजे काय व त्याचे आजच्या आधुनिक काळात असलेले प्रयोजन समजावून घेतले. त्या अनुषंगाने अज्ञानाचे स्वरूपही थोडक्यात बघितले. या अंकात विचारांची (चिंतनाची) तीच शृंखला सुरू ठेवून निर्माण होणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरे बघूया -

१) सुख म्हणजे काय (अनुभव)?

विविध विषयांच्या निमित्ताने, इंद्रियांच्या मदतीने व अंतःकरणाच्या माध्यमातून मिळणारे ते सुख (विषयसुख). रसनेंद्रियाच्या (जीभ) माध्यमातून खाण्या-पिण्याच्या पदार्थांच्या चवीचे सुख; श्रवणेंद्रियाच्या (कान) माध्यमातून उत्तम संगीत, प्रिय व्यक्तीचे बोलणे, स्वतःची स्तुती; घ्राणेंद्रियाच्या (नाक) माध्यमातून अत्तरे, फुले, उदबत्त्या, भोजनाचे पदार्थ; चक्षु इंद्रियांच्या (डोळे) माध्यमातून सृष्टिसौंदर्य, मानवीसौंदर्य, प्रेक्षणीय स्थळे, शिल्प, चित्रे; त्वचेंद्रियाच्या माध्यमातून (त्वचा) उत्तम बैठक/बिछाना, अंग मालिश, स्नान, पोहणे, वैवाहिक सुख इत्यादी. जागृतीत वरील पाच प्रकारे (किंवा स्मरणाने होणारे) तसेच स्वप्नात इंद्रियांना विश्रांती असताना अर्धवट जागृत अंतःकरणामुळे होणारे.

परमार्थशास्त्राच्या मीमांसेप्रमाणे विषयसुखाचा अनुभव तीन स्तरांवरती येतो. १) प्रिय - आवडत्या विषयाचे दर्शन अथवा स्मरण झाल्यावर होणारे सुख २) मोद - तो विषय आवाक्यात आल्यावर (मिळण्याची खात्री झाल्यावर) होणारे वाढीव सुख. ३) प्रमोद - प्रत्यक्ष विषय उपभोगाच्या क्षणी (चित्तवृत्ती शांत झाल्याने) होणारे विशेष सुख.
उदाहरणार्थ - चहा नावाचा बहुतांश सर्वांना प्रिय असलेला विषय, तो मिळणार हे कळल्यावर होणारे वाढीव सुख व प्रत्यक्ष चहाचा पहिला घोट घेतल्यानंतर होणारे विशेष सुख.

२)सुखासाठी विषयप्राप्ती आवश्यक आहे का (तर्क)?

अर्थातच नाही! विषयांच्या माध्यमातून कितीही सुखे मिळाली तरीही यच्च्ययावत् प्राणिमात्रांना गाढ झोप हवीच असते. सातत्याने झोप न मिळाल्यास मनुष्य सर्व विषयसुखे बाजूला सारायला प्रवृत्त होतो, परंतु 'काहीही करून मला आता झोपू द्या असे म्हणतो! झोप मिळाली नाही तर बेचैन होतो. झोपेच्या गोळ्या घेतो. कोट्यवधी वर्षांत प्राणिमात्रांमध्ये उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेत अनेक बदल झालेत परंतु एक सामान्य गोष्ट जी निसर्गाने (परमेश्वराने) कुठल्याही प्राण्याकडून कधी काढून घेतली नाही ती म्हणजे 'झोप'! झोपेतील सुखाशिवाय चेतन सृष्टीचे जीवन अशक्य आहे.
झोपेत विषयसुख नाही कारण तेथे विषयच नाही, तरीही सुख आहे! म्हणजे विषय नसतांना सुख असू शकते. म्हणजे सुखासाठी विषय हवाच, हा अविचार आहे. त्याहून महत्वाचे, ज्याअर्थी झोपेतील सुखासाठी मनुष्य विषय दूर सारायला तयार होतो त्याअर्थी विषयातून मिळणाऱ्या सुखापेक्षा झोपेतून मिळणारे सुख अधिक श्रेष्ठ ठरते!

३) सुखरूपता म्हणजे काय (वेदान्त)?

भोगाचा एकही विषय नसतांना, इंद्रियांचा काहीही सहभाग नसतांना व अंतःकरण पूर्ण शांत असतांना सहज अनुभवाला येते ती 'सुखरूपता'. त्यालाच परमार्थशास्त्रात 'आनंद' असे म्हणतात. तेराव्या अध्यायात श्रीज्ञानेश्वर महाराज सुखरूपतेची व्याख्या करतात -
किंबहुना सोये । जीव आत्मयाची लाहे । तेथ जें होये । तया नाम सुख ॥ ज्ञा १३.१३१॥
भावार्थ - जेव्हां जीवाला आत्म्याचें एकरूपानें ज्ञान प्राप्त होतें, तेव्हां त्या ऐक्यांत जें होतें त्याला 'सुख' (आनंद) हे नांव आहे.
आपले स्वरूप (आत्मा/ब्रह्म) सुखरूप आहे. म्हणजे आनंद हेच त्याचे स्वरूप आहे. आनंद हा ब्रह्माचा गुण नाही. ब्रह्माला आनंद होत नाही. ब्रह्म आनंदी नाही. तर ब्रह्मच आनंद आहे! जो आनंद आहे (सुखरूप आहे) त्याला सुखाची अपेक्षा नसते, तळमळ तर दूरच राहिली. कारण आनंद नित्य आहे.
तैत्तिरीय उपनिषदात भृगु आपले पिता वरुण यांना सांगतो आहे -
आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात् । आनन्दाध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते। आनन्देन जातानि जीवन्ति । आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीती॥

भावार्थ - आनंद ब्रह्म आहे असे मी जाणले; कारण आनंदापासूनच सर्व प्राणी उत्पन्न होतात, उत्पन्न झाल्यावर आनंदाच्या द्वारा जीवन जगतात व प्रयाणकाळी आनंदात समाविष्ट होतात.

या विवेचनानंतर काही नवीन प्रश्न निर्माण होतात जसे विषयातून किंवा निद्रेतून प्राप्त होणाऱ्या सुखाची नेमकी प्रक्रिया काय आहे ? सुख आणि सुखरूपता यात नेमका फरक काय आहे ? जीवाला फक्त सुखाचीच अपेक्षा असून दुःख अनिवार्यपणे त्याच्या वाट्याला का येते? इत्यादी प्रश्नांची उत्तरे मिळविण्याचा पुढच्या अंकात प्रयत्न करू.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

परमपूज्य श्री. मंगेशदादा फडके

प्रिमेन्स्ट्रयुल डिसफोरिक डिसऑर्डर

अविनाशने कांचनला हाक मारली, “कांचन, अगं, जरा पाणी देतेस का?”
कांचन अचानक खेकसली, “तुझं तुला नाही का घेता येत?”
तो म्हणाला, “अग शूज घातलेत म्हणून म्हणतोय.”
कांचन आणखीनच चिरक्या आवाजात ओरडली, “गळ्यात घाल ते शूज आणि कर स्वत:ची कामे स्वत:”
न बोलता अविनाश ऑफिसला निघाला. अविनाश आणि विनय दोघेही बसस्टॉपवर भेटले. विनय, अविनाश हे बालपणापासूनचे दोस्त. त्यांचे बोलणे सुरू होते ना होते तोच कांचनचा फोन आला, “उपवासाचे सामान आण म्हणून सांगितले होते. तुझ्याच्याने झाले नाही. मी उपाशी राहिले, की तुला आनंद होतो काय?"
अविनाश एकदम सुन्न झाला. ‘सारखी भांडणे-भांडणे तीसुद्धा इतक्या क्षुल्लक कारणांवरून, साबुदाणा, पाणी, रुमाल छे!’ अविनाश हताश झाला. घरी परत जावे तर कांचनच्या तोंडावर बारा वाजलेले.
“रात्र झाली. जेवणाची वेळ झाली. माझ्यासोबत जेव म्हटले, तर नीट वरण, भात, भाजी, पोळी असे जेवण नको. हे तर रोजचेच झाले आहे. कुठे चिवडा खा, चिक्की खा, लाडू, पोहे, चहा, टोस्ट असे अरबट चरबट खाणे चालू असते तिचे, बरं, हिच्या रागाच्या तडाख्यांत मी एकटाच सापडतो असे नाही काही, मोलकरीण, स्वयंपाकीण, धोबी, भाजीवाली, वॉचमन, रिक्षावाला अगदी कोणी कोणी सुटत नाही. मोलकरणी तर सताराशेसाठ बदलल्या. भांडी घासता येत नाहीत, कपडे नीट घूत नाही, उशिराच येते. बाथरूम घासत नाही.... परवा शुक्रवारी लवकर घरी आलो. छान मूव्ही आहे. जाऊया, तेवढाच थोडासा चेंज होईल वाटले, तर ही बया, झटकन मानेने नकार दिला अन् बेडरूममध्ये जाऊन ओक्साबोक्सी रडू लागली. किती मिनतवाऱ्या केल्या, बाई-अग बाई तुला झालंय तरी काय? सांग तरी." ती म्हणाली 'मलाच कळत नाही एकदम भरून आलं' असलं कसलं भरून येतं, देवच जाणे बाबा. इतका राग, संताप, चिडचीड कशासाठी? विचार करून मीच थकतो. कितीही चांगले वागले, तरी कुत्र्याचे शेपूट वाकडेच! मीसुद्धा आजकाल आवरते घेतो. करू दे तिला जे काय करायचे ते. पण, सहज काही बोलायला जावे, तरीसुद्धा ही अचानक तावातावाने धावून येते रे, बोलावं का नाही? घरी यावे का नाही? असाच प्रश्न पडतो आजकाल. मध्येच दात-ओठ खाऊन आदळआपट करते, मध्येच असे हे वेगळेच भरून येणे. मला काहीच कळत नाही रे विनय. मी काय करू?” इतक्या दिवसांच्या साचलेल्या मनस्तापाचा विनयसमोर स्फोट झाला.
विनयला सुद्धा आश्चर्य वाटले. घरात इतर कोणताही ताणतणाव नाही. सुशिक्षित, मध्यमवर्गीय कुटुंब, राजा- राणीचा संसार, मग असे का व्हावे? विनयचे सख्खे काका मानसोपचार तज्ज्ञ होते.
विनय म्हणाला, “एकदा काकांना भेटू या का आपण? मला तर या प्रश्नांची उकल नाही होत. पण, प्रमाणाबाहेर राग, चिडचीड, रडू कोसळणे या बाबतीत मला तरी वाटते मानसोपचार तज्ज्ञांची नक्कीच मदत होईल.” विनय आणि अविनाश दोघेही संध्याकाळी घरी गेले. जरा चाचरत, बिचकत अविनाशने विषयाला हात घातला. “आपल्यातल्या सातत्याने होणाऱ्या विसंवादाबाबत आपण मानसोपचार तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यायचे का?” अपेक्षेपेक्षा फारच लवकर कांचनने होकार दिला. “मलासुद्धा कळतं. काही तरी चुकत चालले आहे. यातून मला बाहेर पडायचं आहे. पण, मला मदत हवी आहे. काय इलाज करावा माझ्या रागावर तेच कळत नाहीय.”

तिघेही डॉक्टरकडे गेले. डॉक्टरांनी हलकेसे स्मित हास्य केले. अविनाश बोलायला लागला. डॉक्टर... “हं, हो, ठीक आहे. ओके! असे झाले तर!” म्हणत शांतपणे सगळं ऐकत होते. अधून-मधून पेनने लिहीत होते. अविनाश बोलायचा थांबला. कांचनला गहिवरल्यासारखे झाले, तिने मान हलवून मूक संमती दिली. ‘असं आहे तर मग!’

डॉक्टरांनी मोजके तीन चार प्रश्न विचारले.

"अरे। अविनाश हे सतत, दररोज होते का?"

अविनाश म्हणाला- 'नाही सर, काही दिवस खूप छान जातात. हीच का ती खेकसणारी कांचन? असा प्रश्न मी स्वतःला कित्येकदा विचारतो.”

डॉक्टरांचा पुढचा प्रश्न 'बरे, या महिन्यातली आणि मागच्या महिन्यातली भांडणे जरा नीट विचार करून सांगा कधी झाली? काही खूण गाठ? आठवण किंवा एखाद्या सणावारांच्या मागेपुढे किंवा तत्सम...”

अविनाशने आठवून तारखा सांगितल्या. आता पुढचा प्रश्न कांचनसाठीचा होता. 'कांचन थोडा वेळ घे. पण, तुझ्या या महिन्याच्या आणि मागच्या महिन्याच्या पाळीच्या तारखा सांगतेस का?' कांचनने तारखा सांगितल्या.

डॉक्टर म्हणाले, 'कांचनला 'पी.एम.डी.डी.' आहे. शंभरात वीस स्त्रियांना हा त्रास होतो. चिडचीड, उदास वाटणे, बैचेन वाटणे, खूप खावे वाटणे, कर्बोदके, गोड, कॉफी घ्यावे वाटणे सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे, हे बदल पाळी येण्याच्या पाच ते सात दिवस आधीपासून चालू होतात. जसजशी जवळ येते, तसतशी या लक्षणांची तीव्रता टोकाला जाते. पण, अचानक आलेले वादळ शमावे तसा हा सारा त्रास पाळी सुरू झाल्याने नाहीसा होतो. पण, परत जोपर्यंत पुढची पाळी जवळ येत नाही तोवर सर्व काही आलबेल आणि पाळी झाली की, पुन्हा तीच शारीरिक आणि मानसिक आंदोलने, असे चक्र सतत चालू असते. स्त्रीच्या शरीरातील संप्रेरकांची पुरुषांच्या तुलनेत क्लिष्ट व्यवस्था हे या समस्येचे मूळ आहे.”

कांचन, अविनाश, विनय तिघेही एक मोठे कोडे सुटल्यासारखे डॉक्टरकडे पाहत होते.

डॉक्टरांनी प्रश्नाचे ‘रॅपिड फायर’ करत कांचनला जाणून घेतले. “कांचन व्यायाम काय करतेस गं ? योगा किंवा तत्सम काही? चालायला जाणे, दोरीवरच्या उड्या, जीम, स्वीमिंग काहीही? स्वतःचे छंद जोपासतेस का? म्हणजे संगीत, लेखन, वाचन, चित्रकला, पक्षी निरीक्षण, नाट्य, नृत्य किंवा इतर छंद यासाठी वेळ काढतेस का? आहारामध्ये परिपूर्णता आहे का तुमच्या? उसळ, कडधान्ये, फळे, पनीर, पालेभाज्या रेग्युलर खाता का तुम्ही? का मॅगी, पिझ्झा, बर्गर, बिस्किटे, फास्ट फूड हे भरपूर प्रमाणात आवडते?”

सगळे प्रश्न ऐकून ते दोघे खजिलच झाले. डॉक्टर पुढे म्हणाले, “औदासिन्य हे जेव्हा शरीरातून निर्माण होते, तेव्हा त्याचा निचरा करण्यासाठी शरीराचीच एक लढवय्या सिस्टीम असते आणि ती सिस्टीम कार्यरत राहावी यासाठी आहार, व्यायाम आणि आचार संतुलित हवा. सर्वांत महत्त्वाचा आचार. कारण, थोड्याशा वेगळ्या दिशेने जाणारे विचार असतील, तर ते ओळखणे आणि जाणीव होताच लक्षपूर्वक त्या प्रसंगातून चांगला मार्ग काढणे. वादावादी, भांडणे न होण्याचा मार्ग, त्यासाठी लागतो संयम आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आत्मपरीक्षण. सध्या काही गोळ्या देतो, त्या घ्या. हे अगदी तात्पुरते सोल्युशन बरं का! माझा सल्ला लक्षात ठेवा आणि त्याप्रमाणे आहार, व्यायाम आचार संतुलित ठेवण्याचा प्रयत्न करा.”

तिघेही पायऱ्या उतरताना कांचनला तिची आजी आठवली डोळ्यात पाणी आले तिच्या. शाळा, कॉलेजात असताना 'तुम्ही आजकालच्या मुली दोन वेळचे चटण्या कोशिंबीर, पालेभाज्या खाल, तर शपथ' म्हणून तणतण करायची, 'किती गं! ते चहा, कॉफीचे व्यसन' म्हणून आरडा ओरडा करायची. “मान-पाठ एक करून किती अभ्यासाला खिळून बसायचे, त्याला काही सीमा तरी आहेत का? जरा हवा लागू द्या शरीराला.” म्हणून भुणभुण लावायची.

जनरेशन गॅप, नखशिखान्त बदललेली जीवनशैली आणि त्यातून उद्भवणारे तोटे, डॉक्टरांच्या रूपात आज आजीच भेटली कांचनला!

रश्मी वडवळकर

आवळ्याचे चटपटीत लोणचे

साहित्य :-

- १ चमचा धणे, जिरे, मोहरी आणि तिखट
- १/२ चमचा मेथीचे दाणे
- २ चमचे मीठ
- १ मोठी वाटी आवळ्याचे काप
- १/४ वाटी तेल

कृती :-

धणे , जिरे आणि मोहरी थोडे भाजून घ्यावे . त्यामध्येच मेथीचे दाणे फक्त गरम करून घ्यावे. नंतर सगळे पदार्थ थोडे गार झाल्यावर मिक्सरमधून मध्यम वाटून घ्यावे.
नंतर तेल गरम करून त्यात आवळ्याचे काप थोडे मऊ होईपर्यंत परतून घ्यावे. आवळ्याचे काप जरा गार झाल्यावर, त्यात तयार केलेला मसाला, तिखट आणि मीठ घालावे. तयार लोणचे नीट मिक्स करून बरणीत भरून ठेवावे.
हे लोणचे फ्रीजमध्ये ३-४ महिने छान टिकते. खाताना छोट्या वाटीत काढून आवडत असल्यास त्यावर खमंग चरचरीत फोडणी घालावी.

मिताली खासबाग

तंबिटाचे लाडू

साहित्य :- तंबिटाचे लाडू
१ वाटी फुटण्याचे डाळं
१/४ वाटी सुके किसलेले खोबरे १/२ वाटी गूळ
१/४ वाटी तूप
१ चमचा तीळ
१ चमचा खसखस
चिमूटभर वेलदोडा-जायफळ पूड
आवडीप्रमाणे सुक्या मेव्याची पूड

कृती :-

फुटण्याचे डाळे थोडे भाजून घ्यावे. सुके खोबरे छान लाल रंगावर भाजून घ्यावे. त्यामध्येच खसखस व तीळ पण भाजून घ्यावे.

भाजून घेतलेलं डाळं जरा थंड झाल्यावर, त्यामध्ये गूळ घालून दोन्ही मिक्सरवर मध्यमसर वाटून घ्यावे. वाटलेलं डाळं व गूळ एक भांड्यात काढून त्यात खोबरे, खसखस व तीळ घालावे. त्यामध्येच सुका मेवा आणि वेलदोडे-जायफळाची पूड घालावी. तूप गरम करून त्या मिश्रणात घालावे व लाडू वळावे.

तुपाचे प्रमाण-थोडेफार कमी-जास्त लागू शकते. हे लाडू कर्नाटकात नागपंचमीच्या वेळी नैवेद्याला करतात.

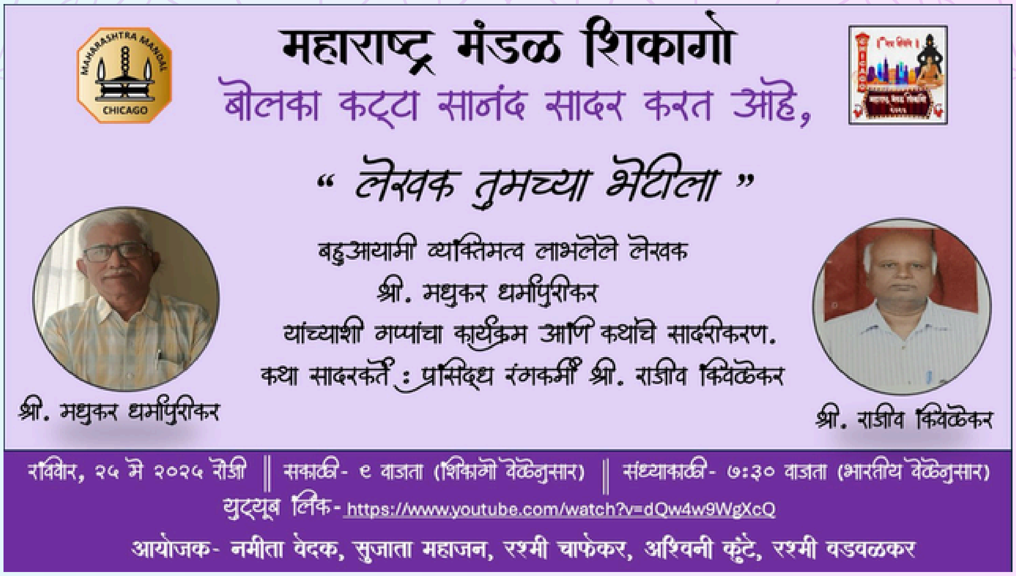
मिताली खासबाग

शब्दकोडे उत्तर

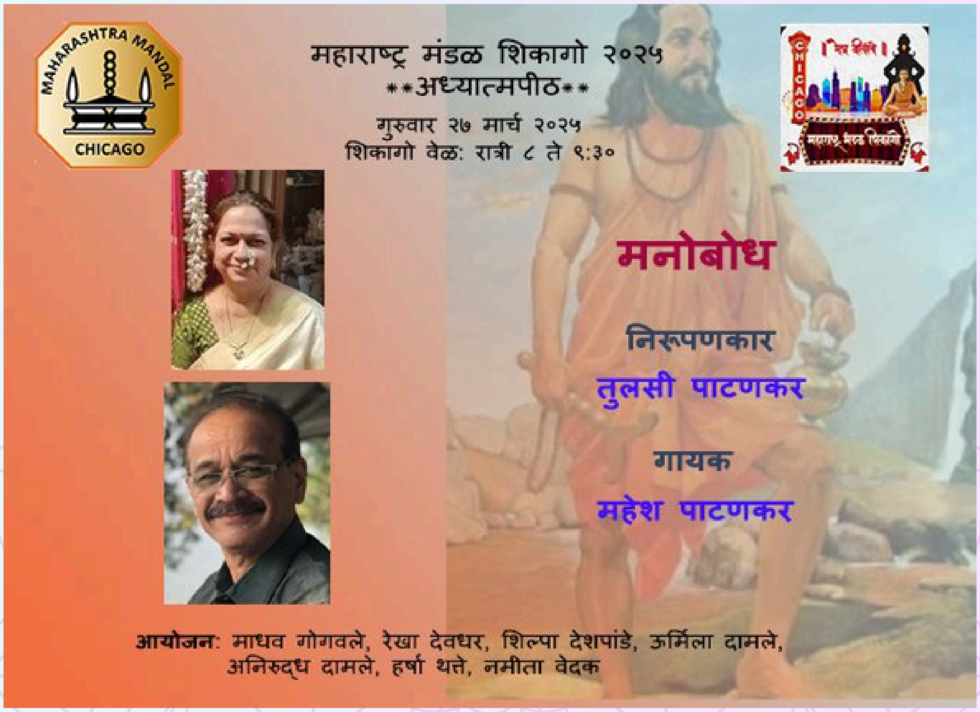
१ पं	ध	२ र	व	३ डा	■	४ त	था	५ क	थि	६ त
चे	■	पे	■	व	■	ड	■	ड	■	पा
७ चा	प	ट	■	८ रा	९ ज	स	■	१० क	णी	स
ळी	■	■	■	■	न	■	■	■	■	नी
११ स	द	१२ न	■	१३ म	क	१४ र	■	१५ वा	र	स
■	■	१६ य	म	न	■	१७ ज	नि	त्र	■	■
१८ ग	म	न	■	१९ न	२० र	क	■	२१ ट	ण	२२ क
ड	■	■	■	■	हि	■	■	■	■	म
२३ ग	ज	२४ र	■	२५ आ	त	२६ ले	■	२७ वा	न	र
डा	■	हा	■	खा	■	ख	■	व	■	बं
२८ ट	व	ट	वी	त	■	२९ न	ज	र	कै	द

झूम कट्ट्यांच्या कार्यक्रमपत्रिका

साहित्यकट्टा



अध्यात्मपीठ



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२५
अध्यात्मपीठ
गुरुवार २७ मार्च २०२५
शिकागो वेळ: रात्री ८ ते ९:३०
मनोबोध
निरूपणकार
तुलसी पाटणकर
गायक
महेश पाटणकर
आयोजन: माधव गोगवले, रेखा देवधर, शिल्पा देशपांडे, ऊर्मिला दामले, अनिरुद्ध दामले, हर्षा थत्ते, नमीता वेदक

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२५
अध्यात्मपीठ
|| रंगू या प्रवचन कीर्तनात ||
६, ७ आणि ८ जून २०२५
जून ६
संध्या. ७:३० ते ९:३०
रा.९:३० - प्रसाद
नारदीय कीर्तन
कीर्तनकार: ह.भ.प. सौ. सोनालीताई फडके
1717 ST. ANDREW DRIVE, VERNON HILLS, IL 60061
जून ७
दु. ३.०० ते संध्या. ७.००
संध्या. ७.०० - प्रसाद
प्रवचन: आत्मषटकम्
प्रवचनकार: प.पू. मंगेशदादा फडके
1717 ST. ANDREW DRIVE, VERNON HILLS, IL 60061
जून ८
स. १०:३० ते दु. १२:३०
दु. १२:३० - प्रसाद
प्रवचन: मनोबोध
प्रवचनकार: प.पू. मंगेशदादा फडके
766 BONAVENTURE DR, OSWEGO, IL 60543
Suggested Donation $25 or more per person
संपर्क:
देवधर: 847 899 6739 | दामले: 630 618 1479
आयोजक:

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो २०२५
अध्यात्मपीठ
गुरुवार दिनांक ३ एप्रिल २०२५
शिकागो वेळ: रात्री ८ ते ९:३०
विष्णु सहस्त्रनाम पठण
अनिरुद्ध दामले व सर्व
फलश्रुतीचे अर्थवाचन
रेखा देवधर
आयोजन: माधव गोगवले, रेखा देवधर, शिल्पा देशपांडे, ऊर्मिला दामले, अनिरुद्ध दामले, हर्षा थत्ते, नमीता वेदक

इतिहासमंच

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो
Session #140
॥इतिहास मंच॥
प्रस्तुत करत आहे
वीर शिरोमणी महाराणा प्रतापसिंह आणि "हळदी घाटीचे युद्ध"– भाग २
दिनांक व वेळ: शुक्रवार, ४ एप्रिल २०२५ रात्री ८.०० वाजता (शिकागो वेळ)
विंग कमांडर-शशिकांत ओक
आयोजन: चेतन रेगे, माधव गोगावले, विशाल नवलकर, शलाका रेगे, वैष्णवी नवलकर, नमीता वेदक

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो
इतिहास मंच प्रस्तुत करत आहे: ९ भागांची व्याख्यानमाला
Itihas Manch Session # 144
भारताचा स्वातंत्र्योत्तर भू-राजकीय व लष्करी इतिहास (१९४७ ते १९६२) – पर्व १ – भाग ४
दिनांक व वेळ: शुक्रवार, ३० मे २०२५, रात्री: ८:०० – १०:०० CT
कर्नल प्रमोदन मराठे
पहिल्या पर्वात –
१९४७/४८ - पहिले भारत पाकिस्तान युद्ध
१९४८ - हैदराबाद संस्थान विलय
१९६१ - गोवा मुक्ती संग्राम
१९६२ - भारत-चीन युद्ध
पुढील युद्धांचा इतिहास दुसऱ्या पर्वात
आयोजन: चेतन रेगे, माधव गोगावले, विशाल नवलकर, शलाका रेगे, प्राजक्ता जोशी, वैष्णवी नवलकर, आणि नमीता वेदक

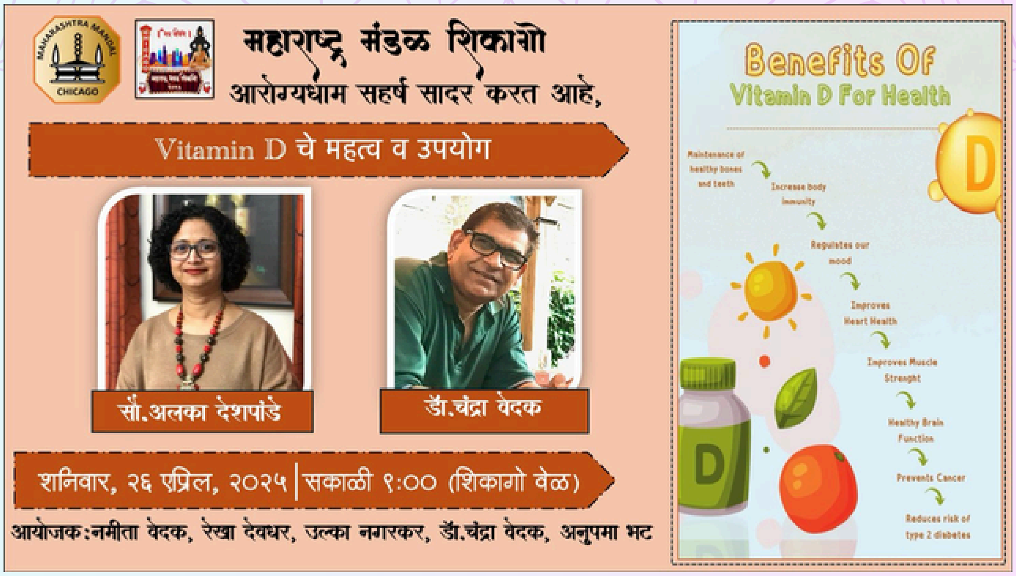
आम्ही सारे गवय्ये

Maharashtra Mandal Chicago
Aarogyadham in collaboration with ASG Team and Fitness Club Presents,
" सूर संगत "
MMC brings a unique music therapy program 'Sur Sangat'. The program aims to create awareness in the audience about healing powers in Indian music with the help of musical performances and interesting facts woven together.
This program is presented by 4 artists within the same family (Father, Mother, Son, Daughter) makes it more special and they are coming from India, so do join us.
Please RSVP till May 25th, 2025
when: June 1st,2025 | 4.45PM (CT)
Where: India Hub,
930 National Pkwy, Schaumburg, IL
संतोष ,सावनी ,आदित ,आरोही घाटपांडे
Anahat Music Therapy

Maharashtra Mandal Chicago
ASG Team Presents,
हम तुम......
Theme: Duets only (Hindi or Marathi)
Date: June 21, Saturday
Time: 4:00 to 7:00 PM
Venue: Buffalo Grove, IL
Please contact ASG admins :
Nameeta Vedak, Vikas Bhalerao, Nikhil Jadhav, Mitesh Kambli, Gauri Kulkarni

आरोग्यधाम

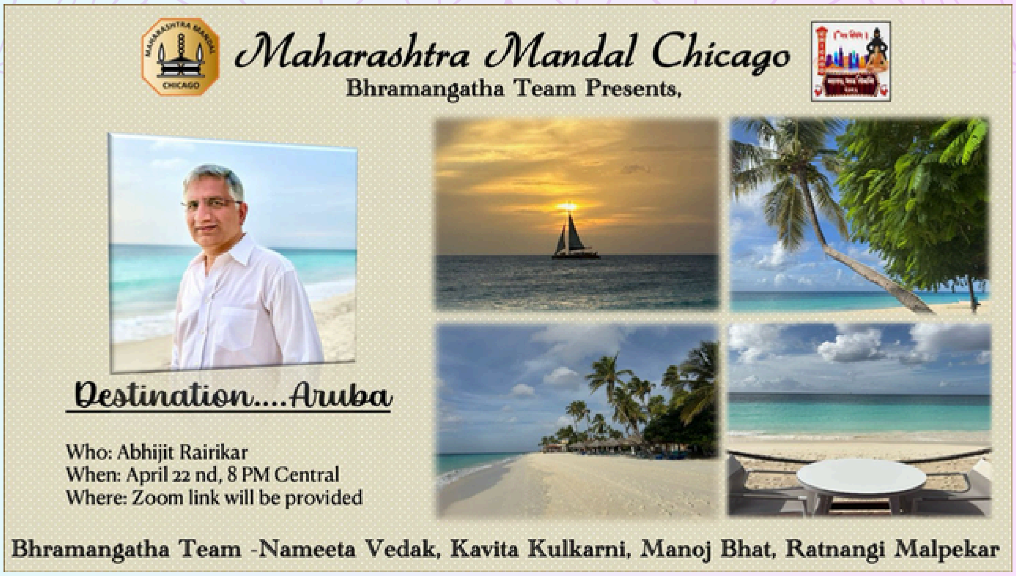
महाराष्ट्र मंडळ शिकागो
आरोग्यधाम सहर्ष सादर करत आहे,
पंचकर्म- माझा ताजा अनुभव
AYURVEDA THERAPY
Ayurveda Therapy
वक्त्या- सौ.रेखा देवधर
दिनांक : शनिवार, २९ मार्च २०२५
वेळ : सकाळी 10:00 (शिकागो वेळेनुसार)
आयोजक: नमीता वेदक, रेखा देवधर, उल्का नगरकर, डॉ.चंद्रा वेदक



महाराष्ट्र मंडळ शिकागो
आरोग्यधाम सहर्ष सादर करत आहे,
Vitamin D चे महत्व व उपयोग
सौ.अलका देशपांडे
डॉ.चंद्रा वेदक
शनिवार, २६ एप्रिल, २०२५ | सकाळी ९:०० (शिकागो वेळ)
आयोजक :नमीता वेदक, रेखा देवधर, उल्का नगरकर, डॉ.चंद्रा वेदक, अनुपमा भट
Benefits Of
Vitamin D For Health
Maintenance of healthy bones and teeth
Increase body immunity
Regulates our mood
Improves Heart Health
Improves Muscle Strenght
Healthy Brain Function
Prevents Cancer
Reduces risk of type 2 diabetes

भ्रमणगाथा

Maharashtra Mandal Chicago
Bhramangatha Team Presents,
|| अयोध्या दर्शन ||
श्री.राजीव गोखले
When: Tuesday, May 27th 8 pm CT
Where: Zoom link will be provided.
Bhramangatha Team -Nameeta Vedak, Kavita Kulkarni, Manoj Bhat , Ratnangi Malpekar



Maharashtra Mandal Chicago
Bhramangatha Team Presents,
Destination....Aruba
Who: Abhijit Rairikar
When: April 22 nd, 8 PM Central
Where: Zoom link will be provided
Bhramangatha Team -Nameeta Vedak, Kavita Kulkarni, Manoj Bhat, Ratnangi Malpekar