



मराठी मंडळ^{१०} आयलॅंड

प्रस्तुत

वार्षिक अंक

आंगा



आभा...आयलॅंड मधे आपली मनोगते, लेख, कथा, काव्य व इतर अनेक वाचनीय सदरे यासाठीचे हक्काचे व्यासपीठ.



Contents

1 MMI परिचय	4-5
परिचय आणि उद्दिष्टे	4
आतापर्यंतची वाटचाल	4-5
2 संपादकीय	6-7
आभा - मराठी मंडळ आयलॅण्ड वार्षिक अंक	6
मराठी मंडळ आयलॅण्ड - पुढील वाटचाल	7
3 कार्यकारी समिती	8-10
4 संस्कृती आणि परंपरेचे स्फूर्तिमय पर्व	11-13
5 यशोगाथा (Success stories)	14-26
From Mumbai to Dublin: A Journey of Growth & Giving Back	15-16
आणि मी धावायला लागलो...	17-18
हरहन्नरी चतुरस्त्र कलाकार	19
The Unplanned Journey - Thriving Amidst the Unpredictable	20-21
यशस्वी बालचित्रकार	22
My journey from Clouds to Chords	23
Rhythms of life : A DJ story	24-25
Creative Horizons: A Showcase of Young Artists' Work	26
6 सांस्कृतिक नाळ (Culture & Wellness)	27-37
हक्काचं माहेर - मैत्रीण मंच, डब्लिन	28-30
देशापलीकडची शाळा	31-32
परदेशात राहून मराठी संस्कार रुजवताना	33
महाराष्ट्रीयन मुळांची जपवणुक करत मुलांचे संगोपन	34-35
जमत: आयरिश पण संगोपन मराठी	36
संस्कृतीचे प्रतीक	37

Contents

7 कलात्मक कट्टा (Creative Corner)	38-57
चोर पावली येते कविता	39
मराठी माझी माय	39
माझ्या मनी मात्र चैत्र	39
एक कविता. पावसाब्यात लिहिली	40
The Eternal River	40
एकांत	42
कवेत	42
नाते	44
आठवणी	44
आई	44
Beyond the Bastions: Chhatrapati Shivajiraje's Influence	45-46
Jews of Maharashtra	48-49
मुल्यशिक्षण - A key to balanced life	49
पहिली परिषद	50
मराठी संस्कृतीच्या पाऊलखुणा	51
अनुत्तरित प्रश्नचिन्ह?	52-54
सायबर सुरक्षा: आपल्या डिजिटल आयुष्याला सुरक्षित करण्याची गरज	56-57
8 मेजवानी Recipes & Kitchen Hacks	58-64
केसर पेढा - Ricotta Cheese पासून	59
Butternut Squash Puri	60
Kolhapuri Vegetable Curry with Irish Vegetables	61
बटाटा भाजी with Irish Twist	62
An Irish Spice Bag with a मराठी Twist	62
Kitchen Tips	63-64
9 आजीचा बटवा (Health Hack)	65-73
Navigating the Irish Health System	66-67
An Ayurvedic Approach to Living in Ireland	68-71
Dealing With Children With Special Needs	72-73
10 समुदाय उद्याचा Marathi Mandal 2025	74
11 कार्यक्रम दिनदर्शिका	75
12 जल्लोष यंदाचा	76

मराठी मंडळ आयर्लंड



परिचय आणि उद्दिष्टे

आयर्लंडमधील मराठी/महाराष्ट्रीय समाजाची एकात्मता वाढवणे आणि मराठी संस्कृतीचे संवर्धन हे आमचे उद्दिष्ट! आयर्लंडमध्ये राहणाऱ्या मराठी माणसांना सांस्कृतिक, सामाजिक आणि शैक्षणिक दृष्टिकोनातून एकत्र आणणे, आणि नव्या पिढीला त्यांच्या सांस्कृतिक वारस्याशी जोडण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. मंडळाचे सर्व उपक्रम ना-नफा तत्त्वावर चालविले जातात.

आतापर्यंतची वाटचाल

मंडळाची सुरुवात ही २००८ मध्ये झाली. आपल्यातीलच काही मराठी बांधवांनी स्टीफ-न्स ग्रीन गार्डन मध्ये एकत्र येऊन मराठी कुटुंबांना एकमेकांशी जोडण्याचे, विविध सण आणि उत्सव जल्लीषात साजरे करून समाजाला मजबूत करण्याचे देयेय ठेवले आणि २००८ मध्ये मराठी मंडळ आयर्लंड ही संकल्पना प्रत्यक्षात आली.

गाण्याच्या मैफिली, कॉफी मिटिंग्स, पॉटलक पाठ्या, गुढीपाडवा, पॉर्वर्सकोर्ट गार्डन ला सहल अशा विविध उपक्रमांनी लोकांना २००८ ते २०११ दरम्यान जवळ आणले. दुसऱ्या पर्वात ‘केसरी दुर्घ अँड ट्रॅक्हल्स’ च्या सहभागाने मंडळाची लोकप्रियता वाढली. मराठी मंडळाने ‘साद’, ‘जल्लीष’ असे मीठे कार्यक्रम आणि त्याबरोबरच सहली व धप्पा, उबुंदू, पावनखिंड असे चित्रपट आयोजित केल्याने मंडळाची आणि नात्यांची वीण घटू झाली. २०१७ मध्ये सुरु झालेल्या गणीशोत्सवाने मराठी समुदायाची एकात्मता दाखवली. पारंपारिक भजने, गीते, आणि नृत्याने बाप्पाच्या आराधनेत रंग भरले. जल्लीषने पुन्हा एकदा सर्व मराठी समुदायाला आपल्या विविध कला व गुणदर्शन यांमध्ये रंगवून ठाकले.

२०२४ हे वर्ष मराठी मंडळ आयर्लंडसाठी अत्यंत स्फूर्तिमय ठरले. जुलै महिन्यात मंडळाच्या वेबसाईटच्या पुनर्विकासाचे काम पूर्ण झाले. यावर्षीचा आणखी एक ठळक उपक्रम म्हणजे मराठी मंडळाच्या ढोल-ताशा-ध्वज पथकाची, म्हणजेच 'ब्रह्मगर्ज' ची स्थापना! या पथकामुळे मंडळाच्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांना एक नवी चालना मिळाली, नवचैतन्य प्राप्त झाले.

क्रीडा क्षेत्रातील अजून एक महत्त्वाचा कार्यक्रम म्हणजे नोव्हेंबर २०२४ मध्ये झालेल्या बुद्धिबळ आणि कॅर्स्म स्पर्धा! या खेळांमुळे आयर्लंड मधल्या क्रीडाप्रेमींना हक्काचे अजून एक व्यासपीठ मिळाले व त्यांनी ह्या दोन्ही स्पर्धांना भरघोस प्रतिसाद दिला.

आज मराठी मंडळाच्या अवघ्या १६ वर्षाच्या प्रवासात, परदेशात आपल्या मराठी संस्कृतीचा ठसा अधिक ठळक उमटला असे अभिमानाने म्हणूया. २०२५ मध्येही अशीच नवनवीन उपक्रमांची मालिका राबवण्याचा आमचा संकल्प आहे. मराठी संस्कृतीचे जतन आणि संवर्धन संवर्धन करीत आयर्लंडमधील मराठी बांधवांना एकत्र ठेवण्याचे काम पुढेही सुरु राहील.



संपादकीय



आभा - मराठी मंडळ
आयर्लंड वार्षिक अंक

‘आ’ आयर्लंड चा व ‘भा’ भारताचा, या मेळातून तयार झालेले हे अंकनाम! मराठी मंडळ आयर्लंडचा हा वार्षिक अंक मराठी समुदायाच्या भारत ते आयर्लंड च्या प्रवासाचे आणि त्यासीबत येणाऱ्या आव्हानांचे, धैर्याचे व यशाचे प्रतिबिंब आहे.

एक महाराष्ट्रीय म्हणून आपल्याला अभिमान वाटावा असे कार्य करणारी अनेक मंडळी आपल्यात आहेत ही समुदायासाठी भाग्याची गोष्ट आहे. हा अंक अश्या प्रेरणादार्यी कार्याची ओळख आपल्या समोर घेऊन येत आहे. त्यासीबत मराठी भाषा, संस्कृती, परंपरा, कला हांगंच्या जतनासाठी जे कार्य केले जात आहे ते आवर्जून अंकात गौरविले आहे. अश्या चांगल्या कार्यामुळे पुढे चालून मराठी मूल्यांचा आदर करणाऱ्या, त्याचे जतन करणाऱ्या पिढ्या घडत राहतील.

हा अंक आपल्या परंपरा, संस्कृती, आणि एकत्रेचे प्रतीक आहे. या अंकाद्वारे आपली कला, विचार, आणि अनुभव प्रकट करण्यासाठी एक व्यासपीठ निर्माण केले आहे. वार्षिक अंक हा मराठी मंडळ आयर्लंडच्या प्रवासाचा महत्त्वाचा भाग आहे, आणि आयर्लंड मधील सर्व मराठी बांधवांच्या सहकार्यानेच हा अंक समृद्ध झाला आहे. ह्या योगदानासाठी सर्वांचे मनःपूर्वक आभार.

मराठी मंडळ आयर्लंड - पुढील वाटचाल

येणाऱ्या नवीन वर्षात व त्या पुढे ही, मराठी मंडळ आयर्लंडमधील मराठी समुद्रायाच्या सांस्कृतिक जडणघडणीला अधिक मजबूत करण्यासाठी विविध उपक्रम आणि कार्यक्रमांची आखणी आयोजन करीत राहील. मंडळाचे उद्दिष्ट मराठी समाजासाठी एक मंच तयार करणे आहे, जे स्थानिक आणि जागतिक स्तरावर आपली परंपरा, कला, संगीत, साहित्य, आणि इतर सांस्कृतिक मुळ्ये साजरी करण्याचे स्थान ठेंत. याशिवाय, शैक्षणिक, सामाजिक आणि क्रीडा क्षेत्रातील उपक्रम राबवून, आपल्या सदस्यांना परदेशात ह्या सहसा न मिळणाऱ्या सुविधा उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न करीत राहू.

Varshik Ank Team

मराठी मंडळाचा पहिला अंक "आभा" च्या निर्मितीसाठी अथक परिश्रम घेतलेल्या आणि समर्पणाने काम केलेल्या संपूर्ण टीमचे अभिनंदन, कौतुक आणि जोरदार टाळ्यांचा कडकडाट! लेखांची रचना, संपादन, आणि संकलन यामध्ये त्यांनी केलेली मेहनत खूपच विलक्षण आहे. त्यांच्या क्रिएटिव्हिटी, उत्कृष्ट डिझाइन कौशल्यामुळे आणि प्रयत्नामुळे संकल्पना अधिक आकर्षक आणि प्रभावी बनल्या आहेत. त्यांचे हे कार्य खूप प्रेरणादायक आहे.



हरिप्रिया नायडू

MMI Communications
Lead and Magazine
Curator



सागर देवगिरिकर

Magazine Design Lead



योगेश भगत

Magazine Design and
Marathi Content

कार्यकारी समिती

मराठी मंडळ आयर्लंड



महेश कोडिलकर

मी २०१६ पासून कॉर्क येथे स्थायिक व २०१७ पासून मराठी मंडळ आयर्लंड चा स्वयंसेवक आहे. समस्त मराठी बांधवांना सोबत घेऊन लोकप्रिय व उपयुक्त असे अनेक कार्यक्रम मंडळाच्या वतीने आयर्लंड मध्ये सुरु करून यशस्वी करण्यास प्रयत्नशील राहू.

सुरश्री भट गोखले

मी आयर्लंडमध्ये १० वर्ष स्थायिक असून २०१७ पासून आयोजक समितीचा भाग आहे. आयर्लंडमधील माझ्या प्रवासात एमएमआयने खूप महत्वाची भूमिका बजावली आहे. आयर्लंडमध्ये येणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी समर्पित खास कार्यक्रम आयोजित करण्याची इच्छा आहे. या उपक्रमातून विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन, संसाधने आणि समुदायाची ओळख मिळू शकेल.



मनोज धिर्डे

मी २००६ पासून डब्लिन येथे स्थायिक व २०१६ पासून मराठी मंडळ आयर्लंडचा स्वयंसेवक आहे. माझ्यासाठी मराठी मंडळ आयर्लंड हे लोकांना जीडण्याचे एक माध्यम आहे. यामुळे पुढच्या पिण्याना आपल्या संस्कृतीशी जवळीक साधण्यात आणि स्थानिक आयरिश लोकांना आपल्या गौरवशाली मराठी संस्कृतीची ओळख करून देण्यात मदत होईल.

मनीष गाजरे

डिसेंबर २०१२ पासून आयर्लंड मध्ये वास्तव्य. २०१६ साती प्रथमच पिकनिक पासून मराठी मंडळा सोबत जोडली गेली. तेव्हा पासूनचे सेहऱबंध अजूनच फुलत गेले. मंडळातील सर्व कार्यकर्ते आणि सहभाग घेणारे मित्र मंडळी हुरुप देत असतात. नवनवीन कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी सदैव प्रयत्नशील राहू.



चिन्मय सहस्रबुद्धे

मी 2015 पासून डब्लिनमध्ये राहत आहे आणि 2016 पासून मराठी मंडळ आयर्लंडमध्ये स्वयंसेवक म्हणून काम करत आहे. सामाजिक एकात्मता हे मराठी मंडळाचे उद्दिष्ट आहे आणि आम्ही विद्यार्थी आणि आयर्लंडमध्ये घेणाऱ्या नवीन लोकांसाठी उपयुक्त असे काम करत राहू.

निखिल नवग्रह

मी २०१६ पासून डब्लिन मध्ये माझ्या सहचारिणी आणि दोन मुलांसोबत राहती आहे. मराठी मंडळ आयर्लंड सोबत आमचं नातं २०१७ पासून जीडलं गेलय. मंडळ मधी सक्रिय कार्यकर्ता म्हणून सहभाग घेताना मला अत्यंत मोलाची माणसं भेटली आणि बचाच गुणवान व्यर्कीर्शी संपर्क आला त्या करिता मी मंडळाचा आभारी आहे. हा पुढे ही असरं मराठी मंडळ आयर्लंड सोबत सलग राहून कार्य करत राहायचं असा ध्याच आहे.



वेदांग भिडे

गेल्या पाच वर्षांपासून आयर्लंडमध्ये राहत असून गेल्या ३-४ वर्षांपासून मराठी मंडळ आयर्लंड (MMI) मध्ये स्वयंसेवा करत आहे. मी गेल्या २-३ वर्षांपासून क्रीडा कार्यक्रमांचे व्यवस्थापन, सजावट आणि सामान्य स्वयंसेवा ह्यात सक्रिय आहे. तसेच, ब्रह्मगर्ज ढोल तारा पथकाचा सदृश्य आहे.

मयूर महाजन

चार वर्षांपूर्वी मी MMI टीममध्ये सामील झाली, आणि माझा प्रवास खूप अनंददायक ठरला आहे. मला सामाजिक राहण्याची आणि कार्यक्रम आयोजित करण्याची आवड असल्यामुळे मंडळाच्या कामात समाधान आणि आनंद मिळतो. भविष्यात आयर्लंडातील समाजाचा विस्तार हीऊन त्याच्यासाठी एकजुटीने चांगले उपक्रम राबवण्याची माझी इच्छा आहे.



ध्रुव जोशी

मी २०२३ साली आयर्लंडला आलो आणि त्यानंतर MMI री परिवय झाला. तेहापासून मी MMI सोबत टेक्निकल शैक्षित कार्यरत आहे, ज्यामध्ये वेबसाइट आणि डिजिटल माध्यमातील इतर उपक्रमांचा समावेश आहे. टेक्निकल झानाचा वापर करून समुद्रायाशी सहज जोडले जाणे, हा माझा मुख्य उद्देश आहे.



श्रीवर्धन लिंबकर

मराठी मंडळामध्ये २०२१-२०२२ पासून कार्यरत असून, नोंदणी आणि तिकीट विभाग यांमध्ये मुख्य योगदान आहे. आयर्लंड मराठी मंडळासाठी दृष्टीकोन म्हणजे सामाजिक ऐक्य व कलागुणांना प्रेत्साहन देण्यासाठी एक सरक व्यासपीठ निर्माण करणे. पोर्टलीश येथे स्थायिक.



मानस गोखले

मी २०२० पासून डक्टिन मध्ये स्थायिक आहे. २०२३ पासून मराठी मंडळ सोबत कार्यकर्ता म्हणुन जोडला गेलो. भाषा आणि संस्कृती या बदल वाचायला व थोडेकार लिहायला आवड आहे. परदेशात सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करण्यात आणि त्यात भाग घेण्यात रुची असल्यामुळे मराठी मंडळासोबत सुमाजसेवेत कार्यरत आहे.



कोमल बोराडे

मंडळ माझ्या आयर्लंडमधील प्रवासाचा महत्वाचा भाग बनले आहे. मराठी मंडळ आयर्लंडच्या माध्यमातून, आम्ही सर्वजण आयर्लंडमध्ये राहणाऱ्या मराठी बांधवांसाठी एकत्र येण्याचे, आपली सांस्कृतिक ओळख जपण्याचे आणि विविध कार्यात सहभाग घेण्याचे उत्तम प्लॉटफॉर्म उपलब्ध करून देण्यासाठी कायम प्रयत्नशील राहू.



शुभम वडऱ्यिरकर

२०१९ पासून आयर्लंडमध्ये असून २०२३ पासून मराठी मंडळ आयर्लंडचा (MMI) सदस्य असण्याचा अभिमान आहे. स्थानिक व्यवसायांसोबत भागीदारी निर्माण करण्यात मी समुदायाला सक्रिय पाठिंबा देतो.

मराठी मंडळ आयर्लॅण्ड २०२४

संस्कृती आणि परंपरेचे स्फुर्तिमय पर्व



२०२४ हे वर्ष मराठी मंडळ आयर्लॅण्डसाठी अत्यंत उत्साहपूर्ण आणि स्मरणीय ठरले. या वर्षात विविध क्रीडा, सांस्कृतिक आणि सामाजिक उपक्रमांच्या माध्यमातून मंडळाने आयर्लॅण्डमधील मराठी समाजाला एकत्रित आणण्याच्या अथक प्रयत्नांना एका नव्या उंचीवर नेऊन ठेवले. मराठी संस्कृतीचे जतन आणि संवर्धन हे उद्दिष्ट डोऱ्यांसमीकर ठेवून मंडळाने वर्षभर अनेक यशस्वी उपक्रम आयोजित केले. यामुळे मराठी समाजाच्या एकीकृत्यास चालना दिली गेली आणि परदेशात आपल्या मराठी संस्कृतीचा ठसा अधिक ठळक उमटला.



Jan
'24

वर्षाची सुरुवात जानेवारी महिन्यात बॅडमिंटन स्पर्धेने झाली. बॅलडोईल बॅडमिंटन क्रीडांगणात झालेल्या या स्पर्धेमध्ये विविध वयोगटांतील सभासदांनी आपल्या कौशल्यांचे प्रदर्शन केल्यामुळे या स्पर्धेत अनेक उत्साहपूर्ण सामने प्रेक्षकांना पाहण्यास मिळाले.

जुलै महिन्यात मंडळाच्या डिजिटल उपस्थितिला नवीन दिशा मिळाली. मंडळाच्या वेबसाईटच्या पुनर्विकासाचे काम पूर्ण झाले, आणि ही वेबसाईट आयर्लॅण्डमधील फक्त मराठी समाजासाठीच नाही तर आयर्लॅण्डमध्ये राहणाऱ्या तसेच इथे येऊ इच्छिणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीसाठी उपयुक्त ठरेल असे बदल त्यात केले गेले. मुख्यतः उत्साही मंडळीनी लिहितेले ब्लॉग्स, सामाजिक विषयांवरील टिप्पण्या, नवीन आलेल्या तरुण पिढीला वारंवार पडणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरे आणि त्या संबंधातील अधिक माहिती ह्या वेबसाईटमार्फत दिली गेली आहे. मंडळाने आत्तापर्यंत आयोजित केलेल्या सर्व उपक्रमांची माहिती, कार्यक्रमांची लायचित्रे आता फक्त एका क्लिक मध्ये मिळू शकतात. तसेच नवीन कार्यक्रमांची अगदी रिअल टाइम मध्ये घोषणा, नोंदणी प्रक्रिया आणि साहित्याचे प्रकाशन आता नवीन वेबसाईट मुळे सोपे झाले आहे.

July
'24





Sept
'24

यावर्षीचा आणखी एक ठळक उपक्रम म्हणजे मराठी मंडळाच्या ढील-ताशा-ध्वज पथकावी, म्हणजेच 'ब्रह्मगर्ज' ची स्थापना. मार्च महिन्यात या पथकासाठी आवश्यक सामग्री आयर्लंडमध्ये आणण्यात आली, आणि जून महिन्यात तालीम सत्रांना सुरुवात झाली. जल्लोष २०२४ मध्ये पथकाने पहिल्यांदा ढील-ताशा वाढन करून उपस्थितींना भारावून सीडले. जल्लोष च्या तयारी मध्ये २५ हून अधिक तरुणांनी पाऊस, वारा, घर, नोकरी, अभ्यास सांभाळत अनेक सामाजिक आव्हानांना सामोरी जाऊन न चुकता जवळपास १०० तास सराव केला, याबदल त्यांचे खूपच कौतुक आहे. ऑक्टोबर महिन्यात पथकाने कॅर्लिंगलाईन कल्चरल नाइट या कार्यक्रमात आपली कला साठर करत श्रीत्यांना सम्मोहित केले, आणि नोवेंबरमध्ये दुर्गा पूजा कार्क मंडळाच्या कार्यक्रमात खास आमंत्रित म्हणून वाढन केले. या पथकामुळे मंडळाच्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांना एक नवी चालना मिळाली.



Sept
'24



क्रीडा क्षेत्रातील अजून एक महत्त्वाचा कार्यक्रम म्हणजे नोवेंबर महिन्यात झालेल्या बुद्धिवळ आणि कॅर्स्म स्पर्धा. या खेळामुळे आयर्लंड मधल्या क्रीडाप्रेमींना हळाऱ्ये अजून एक व्यासपीठ मिळाले व त्यांनी ह्या दीनही स्पर्धाना भरघोस्य प्रतिसाद दिला. ह्या कार्यक्रमाला आयरिश चैस युनियन ने पाठिंग देत स्पर्धेसाठी ४० पेक्षा जास्त चैस संच पुरवले व आमच्या प्रयत्नांचे कौतुक केले. चैस युनियन चे उपसभापती स्वतः उपस्थिती देताना, "हा उपक्रम आयर्लंडमध्ये बुद्धिवळ खेळाच्या प्रसाराला प्रोत्साहन देणारा ठरला" अशी प्रतिक्रिया नोंदवून गेले.

Nov
'24



सप्टेंबर मध्ये सर्वांत जास्त आतुरतेने वाट पाहिला जाणारा 'जल्लोष २०२४', गणेशोत्सवासीबत साजरा करण्यात आला. नृत्य, गाणी आणि नाट्यकलांनी सजलेला हा कार्यक्रम उपस्थितींच्या मनावर भुरळ घालून गेला. ह्या वर्षीच्या कार्यक्रमांची खना 'ग्रामीण' संकल्पनेला धरून करण्यात आली होती ज्यात बापाचा देखावा, कोडी, अनेक ग्रामीण खेळ खेळण्यात आले. तब्बल एक हजार लोकांच्या उपस्थितीमध्ये ४० हून अधिक कलाकारांनी आपली कला साठर करून सांस्कृतिक कार्यक्रमाची शोभा वाढवली.

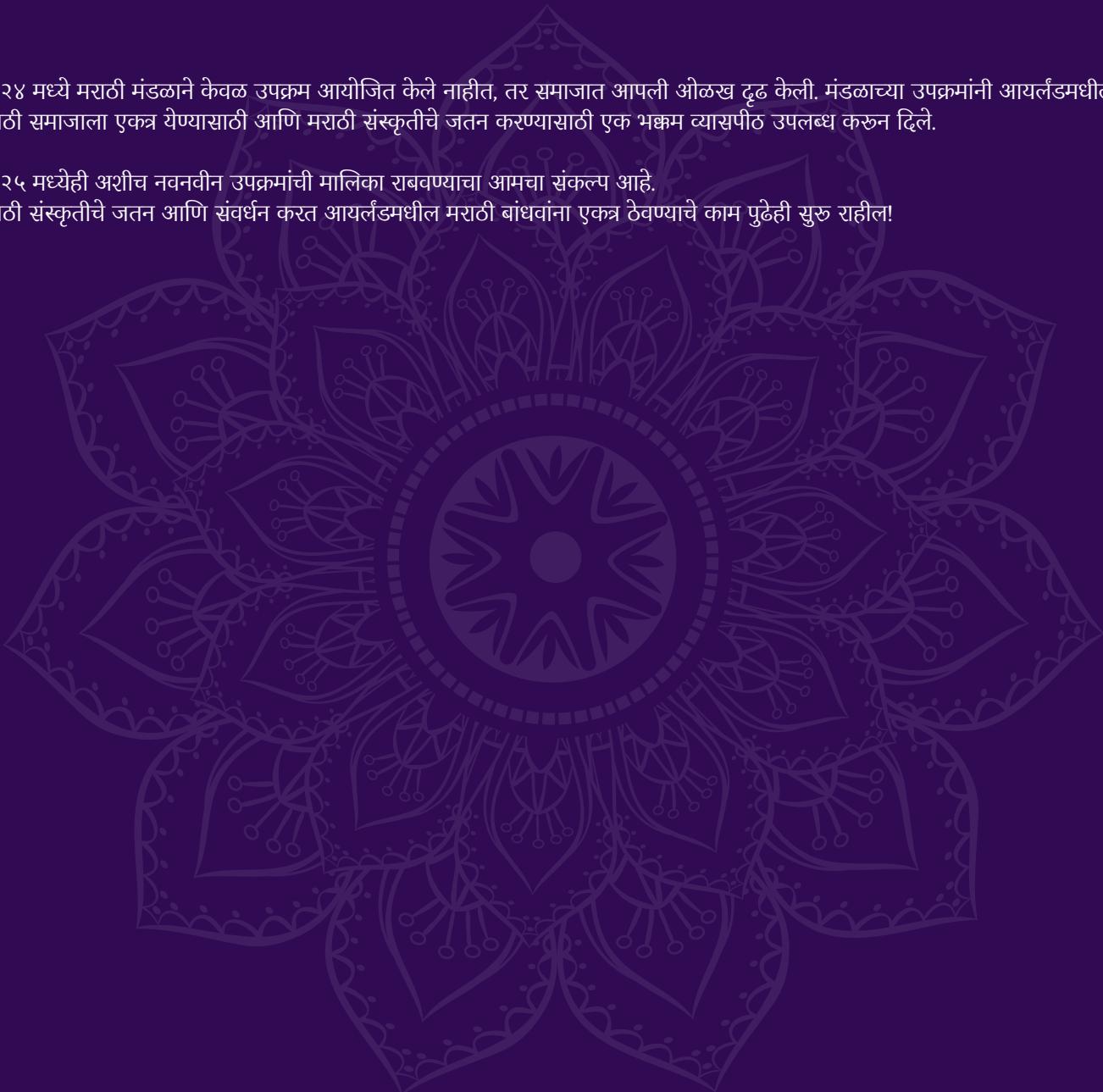


Dec
'24

वर्षाचा शेवट अधिक संस्परणीय झाला. ३१ डिसेंबर रोजी मराठी मंडळ आयर्लंड चा पहिला वार्षिक अंक डिजिटल स्वरूपात प्रकाशित करण्यात आला. अंकामार्फत सभासदांच्या सर्जनशीलतेला वाव मिळत राहील आणि त्यांचे लेखन प्रकाशझीतात आणता येईल ह्या संकल्पनेने हा अंक दूर वर्षी प्रकाशित करण्याचा निर्णय घेतला गेला.

२०२४ मध्ये मराठी मंडळाने केवळ उपक्रम आयोजित केले नाहीत, तर समाजात आपली ओळख दृढ केली. मंडळाच्या उपक्रमांनी आयर्लंडमधील मराठी समाजाला एकत्र येण्यासाठी आणि मराठी संस्कृतीचे जतन करण्यासाठी एक भळम व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले.

२०२५ मध्येही अशीच नवनवीन उपक्रमांची मालिका राबवण्याचा आमचा संकल्प आहे. मराठी संस्कृतीचे जतन आणि संवर्धन करत आयर्लंडमधील मराठी बांधवांना एकत्र ठेवण्याचे काम पुढेही सुरु राहील!



यरोगाथा

Success stories



From Mumbai to Dublin: A Journey of Growth & Giving Back

As I sit in my Dublin office, reflecting on my journey from Mumbai, India, to Ireland, I feel a deep sense of gratitude and amazement. It's a story of opportunities, challenges, and the belief that hard work and passion can lead to extraordinary achievements.

A Foundation in Education

Born and raised in Goa, a region famed for its scenic beaches and vibrant hospitality, my early education began at a convent school that instilled discipline and curiosity. During my secondary school years, my family moved to Mumbai - a decision that profoundly shaped my academic journey. There, I earned a bachelor's degree in Physics and Maths, followed by a master's in Computer Science.

I come from a family of high achievers who valued education and leadership. My father, who held a leadership position at one of India's largest banks, and my grandfather, an assistant commissioner, were constant sources of inspiration. Similarly, the women in my family were trailblazers—principals and leaders who established schools and colleges. Their legacy taught me the importance of perseverance, leadership, and the transformative power of education.

A Leap of Faith

In the late 1990s, I was headhunted by an Irish Technology company to work as an IT consultant—a leap of faith that brought me to Ireland and opened doors to opportunities around the world.



Cllr. Punam Rane

Fine Gael (Dublin Bay South)

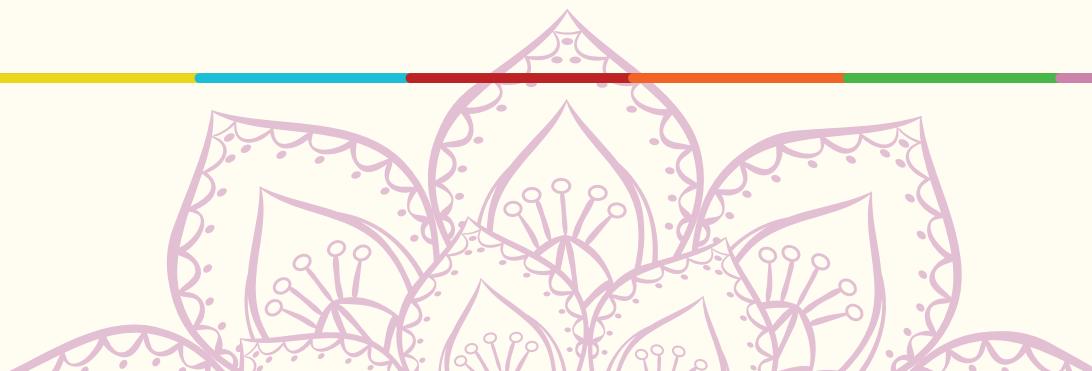
Ireland welcomed me warmly, and over the years, I held leadership roles at global firms, managing large-scale projects and establishing research and development centers.

In 2007, I took another significant step, earning a master's in Innovation and Technology Management at UCD Michael Smurfit Business School.

This program was transformative, equipping me with technical expertise and invaluable skills in empathy, teamwork, and resilience, which propelled me into senior leadership roles.

Entrepreneurship and Innovation

By 2016, I was ready for a new challenge. Drawing from my experience in R&D, I founded a consultancy specializing in fintech and product development. Leading talented teams across continents have been one of the most rewarding aspects of my professional journey.



Breaking Barriers in Politics

Despite a fulfilling professional career, I felt a strong desire to give back to the community, which led me to politics—a field I admired but never envisioned pursuing. In 2019, I was honoured to be identified as a Fine Gael candidate for the local elections by then-Taoiseach Leo Varadkar and his team.

Running in the Blanchardstown-Mulhuddart ward in Dublin West, I became the first Indian woman elected to mainstream Irish politics. Winning that election was profoundly rewarding.

Knocking on thousands of doors, listening to residents, and earning their trust underscored the importance of representation and community-driven work.

In 2024, I contested and won a seat in Dublin Bay South's local council elections. Representing such a diverse constituency has deepened my commitment to public service and addressing the unique challenges faced by different communities.

Leadership and Mentorship

Leadership has been a central theme in my journey, whether in the corporate world or public service. Over the years, I have mentored fintech start-ups, supported STEM education initiatives, and worked closely with community groups. Having benefited from exceptional mentors myself, I am passionate about empowering the next generation to embrace innovation and leadership.



Life Beyond Work

Outside of work, I am an avid reader of both fiction and non-fiction, a passionate marathon runner, and a lover of culture and history. Japan is next on my travel list for its unique blend of tradition and modernity. I'm also an ardent fan of cricket, Premier League football, and Bond movies.

Looking Ahead

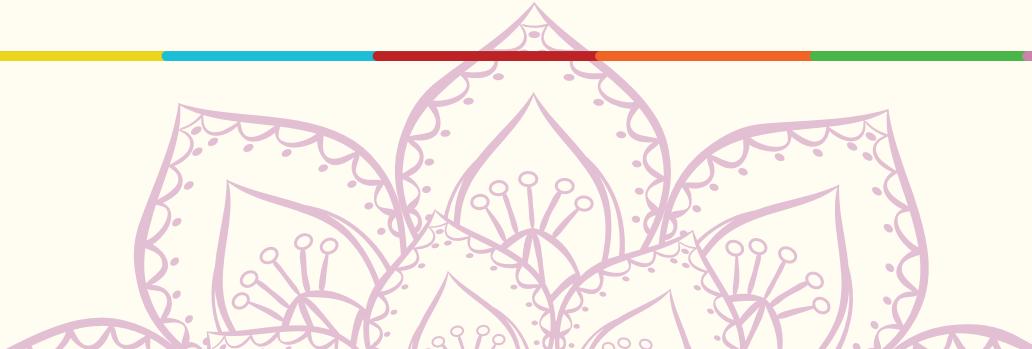
As I look toward the future, my focus remains on giving back—whether through politics, entrepreneurship, or community initiatives.

My journey from Mumbai to Dublin has been a tapestry of experiences, each shaping who I am today.

I hope to inspire and mentor the next generation of Indians to get involved in politics. The brand I have built represents not just me, but my community. I am committed to involving citizens in decision-making processes, particularly in education and culture, to ensure policies reflect genuine needs.

My mission is to address urban and rural disparities, ensuring equitable access to resources for education and cultural projects. I firmly believe that education and culture are twin pillars of a nation's identity and progress. By fostering innovation, celebrating diversity, and empowering communities, we can build a future where everyone thrives.

I hope my story inspires others to embrace challenges, take risks, and believe in the power of persistence. After all, it's not just about the destination; it's about the journey.



आणि मी धावायला लागलो...

मी आयर्लंडला साधारण नोव्हेंबर २०१६ ला आली. त्याआधी ३५ वर्षांमध्ये जे कधीही केले नाही ते म्हणजे धावणे. त्या वेळेपासून ते आता ४२.२ किलोमीटरची मैरेथॉन सव्वा तीन तासात पूर्ण करण्याची क्षमता कमावण्याचा प्रवास कसा झाला ते कळलेच नाही.

याची सुरवात कशी झाली याचा मागोवा घेतला तर मला खूप जास्त प्रमाणात इंसिडिटीचा त्रास होता. तेव्हा बन्याचशा डॉक्टरांनी मला जेवणानंतर ३० ते २५ मिनिटे चालण्याचा सल्ला दिला. रात्री चालत असताना आजू बाजूला खूप लोक वॉक / रन करताना दिसायचे त्यामध्ये काही वयस्कर मंडळी सुद्धा धावत असायची. ही मंडळी एकदम फिट दिसायची. मग मी ही ठरविले की आपण ही आपल्या फिटनेस साठी धावणे सुरु करू.

सुरवातीला ३०० / २०० मीटर धावले की अश्वरशः थकून जायचो व युटर्न घेऊन घरी जायची, पण हा उपक्रम मी सुरु ठेवला व जमेल असे धावणे चालूच ठेवले. असेच चालू असताना ऑफिसमधील एका मित्राच्या सांगण्यावरुन १० किलोमीटर धावण्याच्या शर्यतीत भाग घेतला. त्यासाठी आधी थोडीफार प्रॅक्टिस पण केली. दुपारी अडीच वाजता स्पर्धा सुरु झाली साधारण ३०० पेक्षा जास्त रनर होते त्यांना पाहून जीरदार सुरवात केली. पाहिले ४ ते ५ किलोमीटर घाम गाळून जोमाने धावलो व नंतर थकली. एक मन म्हणू लागले की अजून ५ किलोमीटर धावायचे आहे, तर दुसरे मन म्हणत होते की राजाभाऊ धावणे तुमचं काम नाही सोडून घ्या. इतका दमलेली होतो की अश्वरशः मागे वळून पाहत होतो की आता अँब्युलन्स आली की त्यात बसून जायचं. तेवढ्यातच एक वयस्कर धावपटू (वय ६५ पेक्षा जास्त) मला ओहरटेक करून अगदी आरामात रन करत गेते. त्यांना पाहून मला माझ्या फिटनेस बद्धल खूप वाईट वाटले. ती रन पुन्हा जोमाने धावून १ तास २ मिनिटात पूर्ण केली, रन संपल्यानंतर मी त्या व्यक्तीला वय विचारले तर मिस्कील पणे उत्तर आले, “एज इस जस्ट अ नंबर”. त्यानंतर मी कधीही मागे वळून पाहिले नाही. ते आजीबा माझ्यासाठी आजही प्रेरणास्थान आहेत.

२०१७ मध्ये २०० मीटरचा संघर्ष आणि आता प्रत्येक वर्षाकाठी चार ते पाच ४२.२ किलोमीटरच्या मैरेथॉन त्याही सव्वातीन / साडेतीन तासात पूर्ण करतो हे माझ्यासाठी खूप काही आहे आणि हो, त्यासाठी खूप मेहनत ही करतो. मेहनत, सातत्य व दर आठवड्याला साधारण ४० ते ५० किमी धावणे यामुळे आज पर्यंत २५ फुल मैरेथॉन, १०० पेक्षा जास्त हाफ मैरेथॉन करत यावर्षी १०,००० किलोमीटरचा पल्ला गाठला आहे. अजून बरंच काही करायचं आहे. हे सर्व करण्यामागे कुटुंब, मित्रांचे पाठबळ अश्या बन्याच गोष्टी आहेत.

मला काही मित्र मिस्कील पणे म्हणतात की बाबा तू का रे धावतो. त्यावर मी त्यांना सांगती की आपली जीवनशीली धकाधकीची आहे, हे स्वीकारायला हवे.



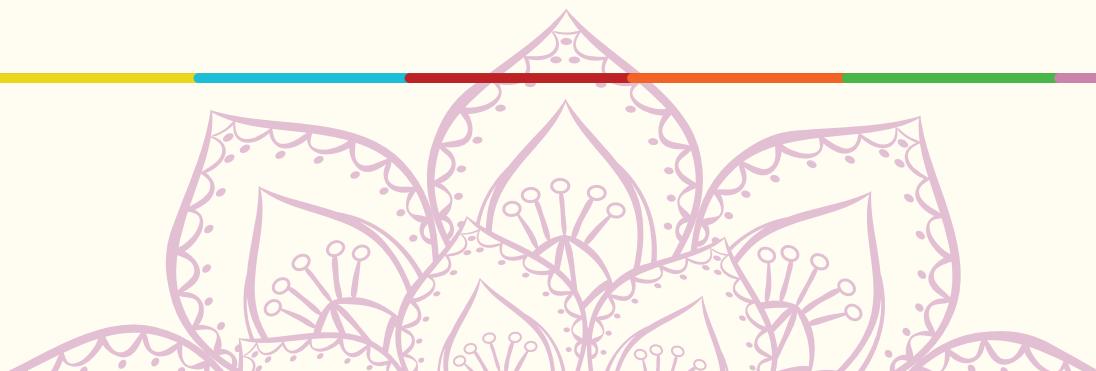
डॉ. राजेंद्र रामचंद्र क्षीरसागर

डॉ. क्षीरसागर (Phd) सध्या तेवा फार्मास्युटिकल्समध्ये लीड रिसर्च सायंटिस्ट म्हणून कार्यरत आहेत. नोव्हेंबर २०१६ पासून ते आयर्लंडमध्ये स्थायिक आहेत. त्यांच्या शैक्षणिक आणि व्यावसायिक प्रवासात त्यांनी विज्ञान क्षेत्रात उल्लेखनीय योगदान दिले आहे. विज्ञानात असलेली त्यांची गहन रुची आणि कष्टाने त्यांनी संशोधन क्षेत्रात यशस्वीपणे आपली छाप उमटवली आहे.

वास्तव्य: वॉटरफोर्ड, आयर्लंड

धावण्यामुळे केवळ शारीरिक स्वास्थ्य लाभते असे नाही तर मानसिक आणि भावनिकटृष्ण्या सक्षम होण्यासही या व्यायामाचा उपयोग होतो. धावताना डोक्यातील नको ते विचार कमी होतात. एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता वाढते. ताण-तणाव कमी होती. नैराश्य जाते आणि उत्साह वाढतो. सातत्य, चिकाटी कणखरपणा ध्येयावळन वित्त ढळू न देण्याची सवय अश्या अनेक गोष्टी मला धावण्यातून मिळाल्या.

तसेच जेव्हा गावी जातो तेव्हा माझ्या गावातील मित्र मंडळी व नातेवाईक आवर्जन भेटतात आणि सांगतात की तुम्हाला पाहून आम्ही सुद्धा धावणे चालू केले आहे. ते ऐकून खंरंच खूप छान वाटते की आपल्याला पाहून मित्र मंडळी त्यांच्या व्यस्त जीवनात आरोग्यासाठी वेळ देतात.





सुरुवात करणी करायची:

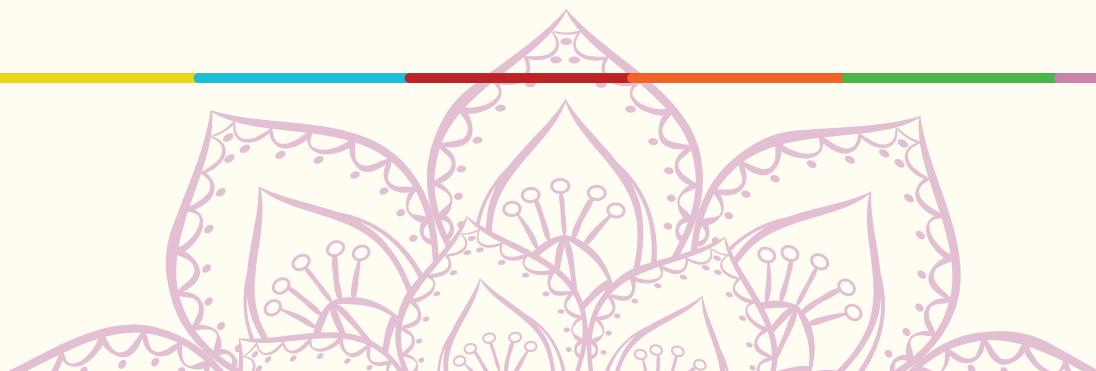
मरेथाँन किती किमीची करायची आहे येथून सुरुवात करू. सध्या ५, १०, २६ किलोमीटर चे रन व २२, ४२ किमी मरेथाँनची स्पर्धा आयोजित केली जाते. मरेथाँन करण्यासाठी योग्य आहार आणि व्यायाम अतिशय महत्वाचा आहे. सुरुवातीला मांडी, पोटरी, पोट यांच्या स्नायूंचा व्यायाम खूपच महत्वाचा आहे. कारण याच सर्व स्नायूंवर पळताना खूप ताण पडत असती. हेच स्नायू तुमचे भक्कम झाले तर पळताना तुमचे स्नायू दुखणार नाहीत आणि स्नायूंत वात येणार नाही. चांगले शूज, आहारामध्ये खजूर, रोज एक फळ, व्हे प्रोटीन आणि रोजचा प्रमाणित आहार घ्यावा. धावण्याची सुरुवात ४००, ८००, १२००, १६००, २०००, ३०००, ५००० मी ने हळू हळू वाढवत न्यावी. ५००० मी चा तुमचा वेग ६.०० मिनिट प्रती किमी झाला की मग १० किमी दोन दिवसाच्या अंतराने पळावे. असाच सराव करत राहून आपले ध्येय निश्चित करून ते पूर्ण करावे.

थोडक्यात, आपल्या प्रशिक्षणावर नेहमी विश्वास ठेवा. आपल्या मर्यादांचे भान ठेवा. लवकर सुरुवात करा आणि हळूहळू आपला स्टॅमिना वाढवत न्या. स्वतःला उमेद देत रहा आणि त्या फिनिश लाइनपर्यंत पोहीचण्यासाठी स्वतःचा वेग वाढवायचा लक्षात ठेवा. आपण एक छाप पाडण्यासारखा क्रीडा उपक्रम तडीस नेला आहे हे लक्षात ठेवा.

मरेथाँन स्नर साठी त्याच्या सगळ्या मेहेनतीचं चीज तेव्हा होत जेक्हा फिनिश लाइन पार केल्यावर त्याच्या गव्यात 'फिनिश मेडल' पडत. स्ट्रैन्ग आणि क्रॉस ट्रेनिंग हे दोन्ही करा. कारण ते तुम्हाला अधिक चांगले धावण्यास मदत करणारे अत्यावश्यक घटक आहेत. त्याचवेळी ते तुमची ताकद व हालचालीची क्षमता वाढवतात आणि त्यामुळे दुखापर्टीचा धोका कमी होती. धावण्यासाठी सामग्री काय आवश्यक असते हैं जाणून घेण्यासाठी त्यासाठी गूगल वर तुम्हाला असंख्य लेख मिळतील.

एक महत्वाची बाब सांगावीशी वाटते की हा लेख ह्या विषयाची फक्त प्राथमिक माहिती देणारा आहे, स्वानुभवावरून लिहिलेला आहे. व्यक्ती परत्वे निराळे अनुभव येऊ शकतात. त्यामुळे तयारी करताना, सराव करताना आणि प्रत्यक्ष धावताना आपल्या स्वतः च्या शरीराचे जरुर ऐका.

हा लेख वाचून धावण्याची इच्छा झाल्यामुळे एक जरी नवीन माणूस धाऊ लागला किंवा मरेथाँन धावला तर माझ्या सर्व परिश्रमाचे चीज होईल.



हरहुन्नरी चतुरस्त्र कलाकार

कृ ला सादर करणी, कला आत्मसात करून लोकांसमीर त्याची नाट्यस्वरूपात मांडणी करणे ह्याला अभिनयाची चांगली जाण लागते. माझी मुलीं सावनी हिला लहानपणी नाचात आणि त्यानंतर शाळेपासून नाटकात काम करण्याची आवड निर्माण झाली. नववीत असताना बॅंगळुरु येथील शाळेच्या वार्षिक मठोत्सवात तिने अर्णब गोस्वामी वर आधारित एका मुलाखतकर्तीची भूमिका इतकी प्रभावी पणे सादर केली की त्यानंतर अनेक वर्षे ती प्रेक्षकांच्या व गुरुजनांचा लक्षात राहिली. Republic Channel पाहताना आम्हाला सावनी ची आठवण येते असे अनेक जण मला आजही सांगतात.

तिला नाटक, सिनेमा क्षेत्रातील नसरुद्दीन शहा, सुप्रिया पाठक, नाना पाटेकर है कलाकार खूप आवडतात. आम्ही कॉर्क ला २०१६ मध्ये आली त्यावेळी तिची दहावी पूर्ण झाली होती आणि तिला कॉर्क मध्ये Transition Year ला प्रवेश मिळाला. त्या वर्षी शाळेत अभ्यास करी आणि इतर activities खूप होत्या. तिने कॉर्क युथ थिएटर ग्रुप च्या Sunset In Saigon या नाटका साठी audition दिले आणि तिला नायिके ची भूमिका मिळाली. नवीन देशात आणि नवीन लोकांत मिळालेल्या यशामुळे हुरुप चढला आणि या क्षेत्रात पुढे वाटचाल करण्याविषयी आत्मविश्वास आला.

भक्तम पाठांतर, अभिनयाच्या बारीक सारीक गोष्टी जाणून त्यावर मेहनत घेण, आवाजाचा उतार चढाव समजून त्यावर काम करणे हे तिच्या सवयीचं झालं. कॉलेज मध्ये असताना सावनी ने कॉर्क मधील हौशी तथा प्रायोगिक नाट्य संस्थांमध्ये प्रवेश मिळवला आणि तिला Rebel City Drama Club, Cork Shakespearean Company, Cork Arts Theatre ह्या मंडळांनी त्यांच्या नाटकानं मध्ये काम करण्याच्या अनेक संधी दिल्या.

तिची Romeo and Juliet मधील Mercutio ची भूमिका प्रायोगिक नाटके बसवणाऱ्या काही दिग्दर्शकांनी बघितली व तिला पुढचे म्हणजेच Alfie and Greta हे नाटक मिळाले या नाटका मधील तिचे पाठांतर बघून मी तरी अवाकू झाले.

सावनी चे पुढील नाटक Successful Strategies हे होते. त्यामध्ये एका आई व तिच्या तरुण मुलीच्या नात्यातल्या चढउतारा विषयीची मांडणी होती. सावनीची मुलीची भूमिका होती. नाटक संपल्यावर दिग्दर्शकाने मला भेटून सावनी च्या अभिनयाचे खूप कौतुक केले आणि ते ऐकून माझा ऊर अभिमानाने भरून आला.

त्या नंतर सावनी ने Twelfth Night ह्या नाटकात एक भूमिका निभावली.



सावनी कोडिलकर

सावनीने UCC मध्ये ग्रेज्युएशन केले. ती सध्या कॉर्क मध्ये एका कन्सल्टिंग फर्म मध्ये कार्यरत आहे. जगभ्रमंती, बोर्ड गेम्स, ऑपेरा, नाट्यकला आणि त्याविषयी चा अभ्यास हे तिचे आवडते छंद आहेत.

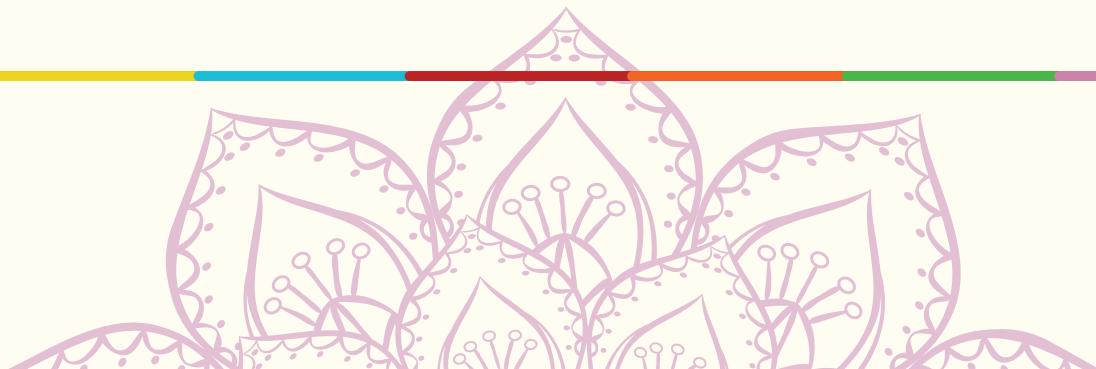


यंदाच, म्हणजे डिसेंबर २०२४ मध्ये Cork Arts Theatre च्या Ten in Ten (दहा मिनिटांची दहा वेगवेगळी नाटके) ह्या संकल्पनेत तिला Welcome To Your New Upgrade नावाच्या एका विनोदी नाटकात प्रमुख भूमिका मिळाली व ती तिने व तिच्या चमू ने अत्यंत प्रभावी पणे सादर करत प्रेक्षकांकडून सर्वोत्तम सादरीकरणाचे प्रशस्तीपत्र मिळवले.

तर हा असा झाला आता पर्यंतचा सावनी चा आर्यल्ड मधील नाट्यकला प्रवास.

तिच्यातील कला गुणांना पुढेही असाच चांगला वाव मिळावा ही ईश्वर चरणी प्रार्थना.

- अर्चना कोडिलकर



The Unplanned Journey - Thriving Amidst the Unpredictable

From Nagpur to the World

I was born and raised in Nagpur, India, a city known for its rich cultural heritage and vibrant community. My early years were spent in this bustling city, where I completed my schooling and later pursued a Bachelor's degree in Computer Science. Interestingly, engineering was not initially part of my career path. With my father having a background in the film industry, I always aspired to become a singer, a passion I still fulfill by singing casually at home.

The First Step: Mumbai

As I approached the end of my final year in college, I was fortunate to secure a job through campus recruitment in Mumbai. My first role as a software developer was both exciting and challenging. However, after a year, I realized this path was not fulfilling my aspirations. Then, I decided to take a bold step and pursue a Master's degree in Cloud Computing in Ireland.

A New Beginning in Ireland

In 2019, I completed my MSc in Cloud Computing from the National College of Ireland (NCI). This was a transformative period in my life, filled with learning and new experiences. To support myself and repay my education loan in India, I took on various part-time jobs while studying. Shortly after graduation, I was hired by a logistics firm, where I quickly rose through the ranks. Within three months, I was promoted to Chief Technology Officer (CTO) at the age of 25. This was my first C-level role, and it was a moment of immense pride and accomplishment. The experience was invaluable, teaching me leadership and strategic thinking.

Joining Microsoft: A Dream Realized

In 2020, I joined Microsoft as a Partner Tech Strategist.



Jeevantika Lingalwar

Top Voice of New Era of Leaders, Founder International Women in Tech, Host of The Unplanned journey Podcast, Award winning leader

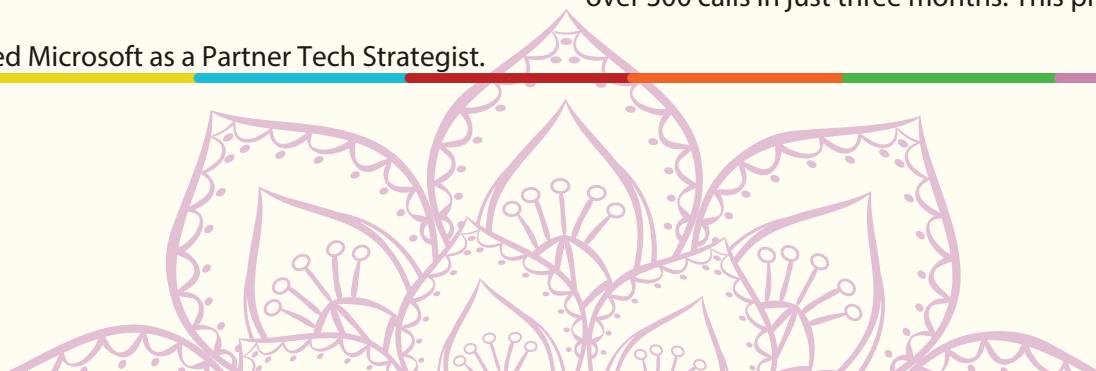
This role has been nothing short of a dream come true. Working at Microsoft has been an exhilarating journey, filled with opportunities to innovate and collaborate with some of the brightest minds in the industry. Every day brings new challenges and exciting projects, making it a truly fulfilling experience.

Empowering Women in Tech

In 2019, I founded the International Women in Tech group, starting with just 10 members. Today, this community has grown to over 7,000 members from around the world. The group's mission is to support and empower women in the technology sector, providing a platform for networking, mentorship, and professional development. This platform has allowed me to connect with a diverse audience and share valuable knowledge.

Coffee Chat with Jeevantika

Another initiative close to my heart is "Coffee Chat with Jeevantika," a mentorship program where I have taken over 300 calls in just three months. This program aims to



provide guidance and support to individuals from all walks of life, helping them navigate their career paths and achieve their goals.

Recognitions and Awards

Over the past four years, I have been honored with several awards, including the WomenTech Global Ambassador Award of the Year 2021, Mentor of the Year Award 2021, and Community Award of the Year 2021. Recently, I was also a finalist for the Woman of the Year award and have been named as a Top Voice of the New Era of Leaders. Additionally, I have been a finalist for many other prestigious awards, which is a testament to my dedication and passion for making a positive impact in the tech community.

The Unplanned Journey Podcast

In addition to my professional endeavors, I launched the "Unplanned Journey" podcast, hosting 21 episodes that share inspiring stories and insights from various industry leaders.

Public Speaking and Leadership

As a public speaker and women leader, I have



had the privilege of sharing my experiences and insights at various conferences and events. One of the highlights of my career is my upcoming TEDx talk, which is a dream come true. This platform will allow me to reach a wider audience and inspire others with my journey.

Reflecting on Six Years in Ireland

Looking back on my six years in Ireland, I am filled with gratitude for the opportunities and experiences that have shaped my journey. From my academic pursuits to my professional achievements, every step has been a learning experience. As I continue to grow and evolve, I am guided by the mantra: "I don't fear losing, I fear not trying."

My journey has been unplanned, but it has been incredibly rewarding. I hope my story inspires others to embrace the unexpected and pursue their dreams with courage and determination.



यशस्वी बालचित्रकार

आयर्लंडमधील प्रतिष्ठित Texaco Children's Art Competition
मध्ये आइरा पाटकर बरवेचे यश

Texaco Children's Art Competition ही आयर्लंडमध्ये गेली सात दशके सुरु असलेली एक प्रतिष्ठित आणि बहुचर्चित कला स्पर्धा आहे. दरवर्षी २०००० हून अधिक प्रवेशिका मिळणारी ही स्पर्धा आयरिश मुलांसाठीच नव्हे तर उत्तर आणि रिपब्लिक ऑफ आयर्लंडमध्ये राहणाऱ्या सर्व मुलांसाठी खुली आहे. लहानग्या कलाकारांना आपली सर्जनशीलता आणि कौशल्य द्वाखवण्याची संधी मिळवून देणारी ही स्पर्धा अनेकांना त्यांच्या कलात्मक प्रवासाची सुरुवात घडवते.



या स्पर्धेत विशेष गुणवैशिष्ट्य पुरस्कार (Special Merit Award) तीन वेळा पटकावून आइरा पाटकर बरवे हिने आपल्या प्रतिभेची चमक दाखवली आहे. ब्रे येथे राहणारी आइरा सध्या तिसरीत शिकते. आपल्या आईप्रमाणेच तिला चित्रकलेची विशेष आवड आहे.

आइरा फक्त पाचव्या वर्षी पहिल्यांदा या स्पर्धेत सहभागी झाली. तिने स्वतःचे पोर्ट्रैट काढले होते. या कलाकृतीसाठी तिला तिचा पहिला विशेष गुणवैशिष्ट्य पुरस्कार मिळाला. सातव्या वर्षी तिने दुसऱ्यांदा हा पुरस्कार जिंकला.

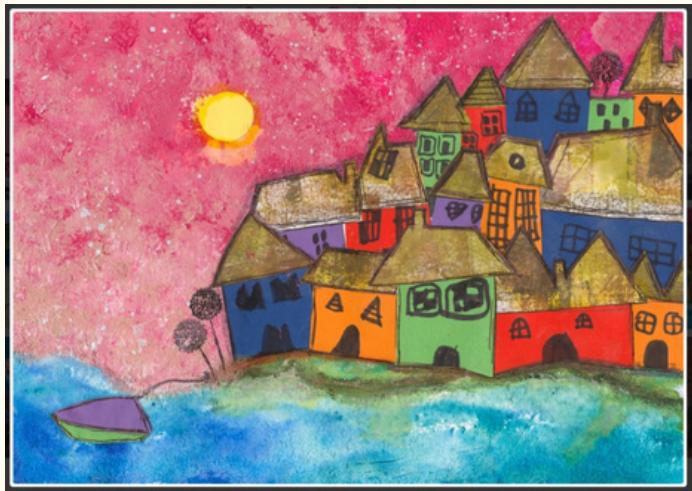
त्या वेळी तिने चार वर्षे वास्तव्य केलेल्या ऐमस्टरडम शहराचे मनोहारी चित्र रेखाटले होते. आठव्या वर्षी, आइराने आपल्या मनावर ठसा उमटवलेल्या एका धूमकेतूचे चित्रण करून तिसच्यांदा हा सन्मान पटकावला.

Texaco Children's Art Competition 2025 साठी प्रवेश सध्या सुरु आहे. ही स्पर्धा २६ वर्षांखालील आयर्लंडमध्ये राहणाऱ्या सर्व मुलांसाठी खुली आहे. इच्छुकांनी २८ फेब्रुवारी २०२५ आधी आपली कलाकृती पाठवावी. सात दशकांची परंपरा लाभलेल्या या स्पर्धेने अनेक युवा कलाकारांना प्रेरणा दिली आहे आणि त्यांचा कलात्मक प्रवास घडवला आहे.



आइरा पाटकर बरवे

सध्या ती आयर्लंडमधील, ब्रे शहरात तिसरीत शिकत आहे. चित्रकलेत ती अत्यंत आवड घेत आहे आणि तिच्या कलात्मक प्रवासाची सुरुवात लहानपणापासूनच झाली आहे. आपल्या आईप्रमाणेच तिला देखील कला आवडते.



My journey from Clouds to Chords

Five years ago in 2019, I decided to move to Ireland, a journey that has significantly shaped my personal and professional growth. During this time, I completed my Master's in Computing from Dublin City University (DCU) and began working full-time in the fintech industry with Fiserv Solutions. While my career in technology has been fulfilling, my passion for music has always been an integral part of my life. Growing up in India listening to different genres of music was a kickstart for me.

Then, I started seeing artists live how they make and perform the music. During my master's, I was also part of DCU DJ Society where I listened to new sounds and beats. Watching behind the scenes of recording songs and the idea of different sounds coming together and making one music out of it was thought itself led me to the Academy of Sound. Where I started learning Sound Engineering professionally. Over the last year, I had foundations built on my Diploma in Sound Engineering and Music Production, where I learned the basics of Sound recording to music distribution and all the processes that happen in between such as Compression, EQ, and Sound effects. Upcoming year, I am diving deeper into advanced techniques such as Sound Editing, Mastering, and Post-Film Production. Having access to an advanced home studio and professional teaching here has been invaluable, allowing me the creative freedom to experiment and grow in this field.

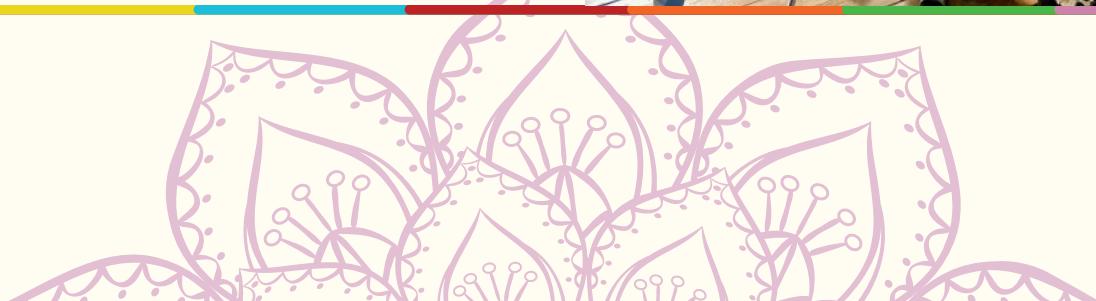
Balancing a demanding tech career with a creative pursuit like sound engineering has been both challenging and immensely satisfying.



Vinit Bhosale

Vinit is computer science graduate IT Professional and a passionate music connoisseur, delving into the artistry, stories, and sounds that shape every melody. Embark on a journey through the world of music with him.

It has allowed me to unlock new perspectives and push my boundaries. It also relaxes my mind out of the regular work routine and focuses on things that interest me. Ireland has been more than just a backdrop for my professional achievements—it has been a place of inspiration, providing a supportive environment, rich cultural experiences, and the perfect space to follow my dreams. This journey has not only shaped my life here but also given me the confidence and determination to pursue my passions wholeheartedly.



Rhythms of life : A DJ story

In 2018, amidst the vibrant nightlife of Mumbai, I was passionate to begin a journey that would intertwine the worlds of finance and music. Balancing a demanding 9 AM to 5 PM desk job in the stock market with night shifts as a DJ in a bustling pub in Andheri from 7 PM to 1 AM, this was no ordinary undertaking. Each night was a chance to connect with people, unleash creativity, and immerse oneself in the electrifying atmosphere of Mumbai's nightlife, while every day demanded discipline and analytical thinking in the fast-paced financial sector.

With a Bachelor of Commerce degree and experience in stock market companies, I was well-equipped for their professional endeavors. However, a desire for new experiences and opportunities led to a significant change in January 2020 when I moved to Ireland with my college friend, both ready to explore the possibilities that lay ahead. Unfortunately, my timing coincided with the onset of the COVID-19 pandemic, which would dramatically alter my plans.

Upon arriving in Ireland, I quickly secured a job at Tesco, only to face a setback after just one day. The pandemic's impact resulted in the closure of visa offices, leaving them unable to continue working. However, the Irish government provided a lifeline through the Covid-19 Pandemic Unemployment grants, allowing me to navigate the initial lockdown period without immediate financial strain. This support was invaluable, providing a buffer during a time of uncertainty.

In July 2020, I found a job as a waiter in a restaurant in Clondalkin, Dublin but this role lasted only three months before further restrictions closed businesses once again. Determined to stay afloat, I decided to pursue a security license, leading to a job at an Amazon Sorting Station. With no college responsibilities and online exams, I took on an intense schedule of 12-hour shifts, working six to seven days a week. This period, lasting a year and a half, was characterized by resilience and adaptability,



DJ Tushar Mhatre

He is an artist who is determined to make a mark in the DJ industry.

highlighting my commitment to making the best out of difficult circumstances. Despite the challenges of working long hours and the absence of a proper laptop to focus on music, I never lost sight of their passion for DJing. After graduating in November 2021, I opted to delay their job hunt, wanting to avoid any conflicting commitments during their brother's wedding in February 2022. Following the wedding, I returned to Ireland in March and focused on securing a job that would help me to stay in the country, knowing that DJing alone wouldn't suffice.

On March 18, 2022, I made a triumphant return to the DJ scene with my first gig in Ireland at a Sangeet in Dublin, thanks to Gladi Paaji. This marked a significant milestone, reigniting my passion for music.



By July 4, 2022, I had begun working at Clearstream Banking, which sponsored their General Permit Visa. With newfound stability, I invested in a new laptop and set out to make my mark as a DJ in Ireland.

My first official club event in Limerick on August 6, 2022, opened the floodgates for more opportunities. Collaborating with Bollywood DJ artists like DJ Shubs, DJ Mayank Kapoor, and DJ Neville, I became an integral part of the vibrant music scene in Ireland. The shared dream of expanding my reach in DJing led to a strong partnership with DJ Neville, who invited them to join Neoville Events.

Together, we embarked on a journey that took us across Dublin, Galway, Limerick, Cork, Letterkenny, and Belfast, performing at both clubs and private events.

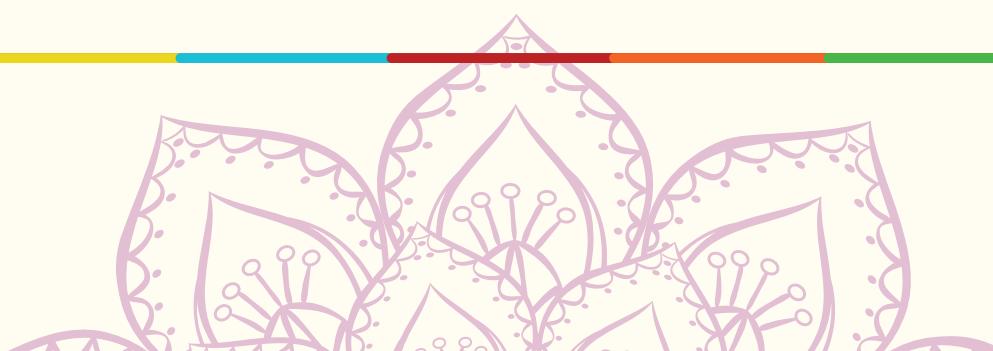
Throughout this journey, the visuals of my performances were captured by Nileet (@frozenmomentsbynileet), whose work brought my experiences to life on social media. By 2023 and 2024, weekends became a whirlwind of events, with office colleagues stopping asking me my plans, instead, they asked where I was doing events on weekends.

I still remember Marathi Mandal Ireland approached me 4 months before the event Jallosh 2024 and I had stalled them for a month since the dates clashed with other events. Thankfully I got a free slot and I was very much thrilled and excited to do my first ever Marathi DJ event in Ireland. I aimed to entertain the crowd with Marathi songs and I still know the moment I played Jai Jai Maharashtra Maja sung by Avdhoot Gupte,

the crowd went nostalgic and were singing the song very loudly and the vibe went so crazy.

Thanks to Marathi Mandal Ireland for the opportunity and also for putting together a small blog about my achievements in Ireland. The journey was never simple and it shouldn't be simple because then you'll not have anything to write about yourself.

The opportunity to perform at a Marathi event in Ireland was a dream fulfilled, and the enthusiastic response from the audience reinforced the connection music creates across cultures. The journey to this point was not without its challenges, but it was precisely these experiences that shaped who I am now. As I continue to chase my dreams, I remain grateful for every opportunity, every gig, and every moment that has contributed to my story—a testament to resilience, passion, and the universal language of music.



Creative Horizons: A Showcase of Young Artists' Work

Since childhood, Sachet has been a budding artist, with an unwavering passion for creativity, drawing, coloring, and painting. His creativity knows no bounds as he loves exploring various Art Forms, always eager to express himself through vibrant colors and imaginative designs. Over the years, his dedication has led him to participate in numerous art competitions, where his talent has consistently shone, earning him several prizes.

Recently, Sachet's artistic journey reached new heights in Dublin, Ireland, where he won first prize at the prestigious Spring Blossom Art Contest organized by RANG 2023 - Dublin Desi Artist Collectives. This remarkable achievement opened even more doors for him.

He was also honored at the Dublin Bay Biosphere Calendar 2024 Art competition, where his artwork won an award and was selected to be printed in the 2024 calendar, an exciting milestone for his growing career.



Sachet Patil

A 13 year old budding artist in Dublin who enjoys exploring different forms of art

One of the most thrilling moments came when Sachet participated in the PARV 2024 Junior Artist Exhibition-organized by the Dublin Desi Artist Collective in Dublin. This was his first-ever solo showcase, where he confidently presented his intricate Madhubani artwork. The response was extraordinary: visitors were captivated by his pieces, most of which were sold. Sachet was delighted by the success and overwhelming support and admiration from the art community, leaving him even more inspired for the future.

For the past two years, Sachet has also participated in INCOGNITO, an online art sale supporting The Jack and Jill Children's Foundation. Each artwork in the sale is priced at €65, with all funds helping over 400 Jack and Jill families across Ireland. His dedication to using his artistic talent for a noble cause reflects his generous spirit.



सांस्कृतिक नाळ

Culture & Wellness



हक्काचं माहेर - मैत्रीण मंच, डब्लिन

आठवणीतली शब्दवारी

६ वर्षापूर्वीची ही गोष्ट -- दिवस होते सणासुटीचे, नेहेमीप्रमाणे बाहेर पाऊस - थंडीचा कल्पोळ. मैत्रिणीशी फोनवर बोलता बोलता, रेशिपी discuss करता करता - आठवणीची ढग दाटून आले, थेट बालपणात घेऊन गेले - इकडे दूर देशी खूप काही miss करतोय असा भास झाला - मग पटकन विचार झाला - करुयात काहीतरी झीकात आता आणि 'मैत्रीण मंच, डब्लिन' आले अस्तित्वात..

तरया होती आम्ही ८-१० मैत्रिणी रोजच्या संपर्कात, आणि ठरखलं आता गोळा करुयात संगळ्यांना ..

सण होईल मीठा, जिथे आनंदाला नाही तोठा !!

आणि आपण फोटो मध्ये बघता आहात - तोच आताचा मैत्रीण मंच परिवार!

By the ladies, for the ladies:

इथे दूर देशी सण वार आले, दुखलं खुपलं कि जीव कासावीस होती - बरं, त्यात आपलं ६-७ महिने special weather. मग वाटतं जरा low key च बरं, तर कधी वाटतं सुसाट सुटावं - अश्या वेळी साथ मिळते ती आपल्या लाडक्या 'मैत्रीण मंच, डब्लिन' ची.

आणि ही - इथे संगळ्या आहेत - full range - सर्व वयोगट - अनेक क्षेत्रात आपल्या कामात पारंगत - नूतन प्रशिक्षित (new entrant) - कोणी स्वयंपाक special, तर कोणी शास्त्र, वाणिज्य, तंत्रज्ञान, कला क्षेत्रात मुशाफिरी करणाऱ्या, त्यामुळे आपल्याला कोणी ना कोणी likewise मिळतेच.

Common factors आहेत आपली 'मराठी भाषा' - महाराष्ट्रातले वास्तव्य / लहानपण - अनेक वेळेला शिक्षण, नीकरी व्यवसाया निमित्त झालेला परिचय. एवढेच नव्हे तर महाराष्ट्रातील अमराठी मैत्रिणीही तितक्याच उत्साहाने सामील होतात मैत्रीण मंचच्या सर्व कार्यक्रमातून.

स्नेह, खेळीमेळीच्या चर्चा, प्रोत्साहन, ब्रुटी, प्रत्येकीला येणारे बरे वाईट अनुभव, जीवन सुसाध्य करणारे प्रश्न - आणि सुखकर करणारी उत्तरे, काही जीवन प्रवास (building other females up, wellbeing, mum talks, womens health) यातून आमचे community building होते - म्हणजेच making connections and supporting each other.

अनेक मैत्रिणी या women entrepreneurs ही आहेत आणि ग्रुप मधी त्यांना full support हा असतोच. प्रयत्न हाच असतो की प्रत्येक सदस्या ही अगदी मन मीकळेपणाने व्यक्त होऊ शकेल व प्रत्येक दृष्टिकोन सामावला जाईल.

Covid च्या कठीण काळात तर मैत्रीण मंच परिवाराने अगदी एक मेर्किंचा हात घटू धरून काय हवे नको, विचारपूस, लागेल तरी मदत करून एकमेर्किंना उभारी दिली आणि अनेक नात्यांची वीण घटू झाली.

मैत्रीण मंच ग्रुप हा मराठी महिलांसाठी तयार केलेला एक अद्वितीय ग्रुप आहे, जिथे महिला, आई, तिच्या आरोग्याशी संबंधित दैनंदिन समस्या व आव्हानांवर चर्चा करू शकते. या मंचामुळे महिलांना आधार आणि सल्ला मिळण्यास मदत होते तसेच, मराठी संस्कृतीचे जतन करण्यासाठी महिला-विशिष्ट सण आणि उत्सव साजरे करण्यासाठी एकत्र येतात. येथे आपुलकीचे वातावरण, संवाद आणि पारंपरिक सण अनुभवण्याची संधी सगळ्यांना मिळते.



रोजचे दैनंदिन आयुष्य सांभाळताना आपल्याला खरी ओढ लागलेली असती ती सण-समारंभाची. परदेशी आपला मित्र परिवार हेच आपले आसेष असतात. सण आले की मनाला उधाण येते - कधी कधी आपण कालच्या गोष्टी विसरून जाती व बालपणीच्या आठवणी व परंपरांची जतन करून ठेवती .. ती असती आपल्या आठवणीतला 'भारत'.

या ना त्या कारणाने आपल्या मातृभूमीशी आपल्या मुलांचे नाते निर्माण करती, जेणे करून आपल्या संस्कृतीशी त्यांची नाळ घटू बसेल, 'घर का भी - और घाट का भी' - Global citizen म्हणा ना.

हेच अधीरेखित करून मैत्रीण मंच, डब्लिन वर्षातून ४ कार्यक्रम करते

१. संक्रांत हळदी कुंकू व बोरनहाण
२. नवरात्र भौंडला - हाढगा - भुलाबाई
३. Christmas lunch
४. Summer lunch / डब्बा पार्टी (weather dependent)

मैत्रीण मंचचा कार्यक्रम म्हणजे एखादा सोहळाच - साजेशी सजावट, कलाविष्कार, फोटो सेशन, फराळ असा सगळा थाट - माट असती, अगदी भारतात असल्या सारखेच वातावरण तयार होते.

नखशिखांत पारंपरिक पेहेराव केलेल्या आपल्या मैत्रिणी व, पाच्या, बाळगोपाळ वातावरण उत्साही करतात. खेळ, गाण्यात स्वतःला विसरून जातात - लहानपणीच्या आठवणीना उजाळा मिळतो.



या आमच्या सर्व वयोगटातील, ३ पिढ्यांच्या मैत्रिणीना बघून आठवतात
त्या कवयित्री शांताबाई शेळके यांच्या 'पैठणी' या कवितेतल्या ओळी -

खस हिन्यात माखली बीटे

केढ्हा पैठणी ला पुसली

(या आपल्या थीड्या लाजन्या तरुण / नाव-विवाहित मैत्रिणी)

शेवंती चमेलीची आरास

पद्रा मागून हसली

(या आपल्या mum talks करणाऱ्या new mothers)

वर्षमागून वर्ष गेली

संसाराचा सराव झाला

नवा कोरा कडक पोत

एक मऊपणा ल्याला

(या आपल्या माध्यम वयीन मैत्रिणी)

मऊ रेशमी स्पर्शा मध्ये

आजी भेटावी मला जवळून

(अनेक आज्ञ्या मैत्रीण मंचच्या कार्यक्रमात आवर्जून नातवंडांसमवेत
सहभागी होतातच - हा अशया ३ पिढ्यांचा कनेकट)

पैठणीच्या चीकड्यांनी

आजीला माझे कुशल सांगा

(येथे दूरदेशी, सणावाराला येणारी घरच्यांची आठवण येतेच व मन
गहिवरुन येते - मग आपण कार्यक्रमाचे फोटो घरी share केले की
घरच्यांना ही आनंद होतो, तो आपण सण साजरा केल्याचा)



(येथे दूरदेशी, सणावाराला येणारी घरच्यांची आठवण येतेच व मन
गहिवरुन येते - मग आपण कार्यक्रमाचे फोटो घरी share केले की
घरच्यांना ही आनंद होतो, तो आपण सण साजरा केल्याचा)

मैत्रीण मंच च्या कार्यक्रमाची संध्याकाळ काही विशेष असते.

कार्यक्रमाचा अनोखा हर्ष - आपण म्हणतोना euphoria.. कवयित्री
शांताबाई शेळके यांच्याच शब्दात..

वाच्याची झुळूक, बनते झुला
क्षणात उंच, नेतसे मला

सांजेचे रंग, धुंदू तरंग
पाचही प्राण सुखात न्हाती

म्हणजेच.. जीव हुरळून जातो तो एक श्रीमंत अनुभव !



आपल्या अनेक volunteer मैत्रिणी, सगळ्यांपर्यंत कार्यक्रम पौहीचवण्यासाठी - संगतदार करण्यासाठी, आधी काही आठवडे कार्यरत असतात - त्यांचे संसार, मुलं, घर, नोक-न्या, व्यवसाय हे सगळे सांभाळून. म्हणूनच एक योजनाबद्द व्यवसाय होते.

या volunteer मैत्रिणीचे त्यांनी पुढाकार घेऊन केलेल्या कामाचे खूप खूप कौतुक आणि या सर्वांचे मानावे तितके आभार हे कमीच .. आमच्या खास volunteer मैत्रिणीसाठी :

येते ती घटिका सुंदर आहे
आनंद हीद्याभ भरून वाहे
हिखळ ओली पावला खाली
नभीच्या चांदण्या खुडते हाती
कळ्यांचे दिवस - फुलांच्या राती
- कवयित्री शांताबाई शेळके

अशा दूरदेशी आपल्यासारखी पहिली पिठी ही आपल्या दुसऱ्या पिठीची जडण-घडण करीत असताना आपली भाषा, संस्कृती, इतिहास यांचे धडे पुढची पिठी आपोआपच गिरवेल हा दृढविश्वास आहे.

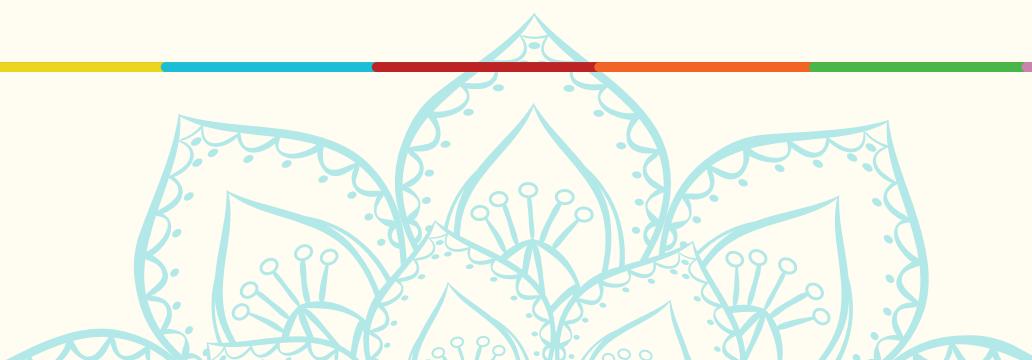
मैत्रीण मंच हे डब्लिन पुरतेच मर्यादित नसून संपूर्ण आयर्लंड मधून आपल्याला सदस्या (मैत्रिणी) लाभल्या आहेत. मैत्रीण मंचच्याच धर्तीवर कॉर्क - आयर्लंड येथे ही मराठी भाषीक स्थियांचा समूह कार्यरत आहे.

शेवटी, एक ब्रीद्वाक्य लक्ष्यात ठेवण्याजीगे.. ‘एकमेका सहाय्य करू अवघे धरू सुपृथ..’

आपण सर्वांनी एकत्र येऊन आनंद साजरा करावा आणि नवीन सकारात्मक ऊर्जा आणावी ह्याच आगामी नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा !!

या email द्वारे नवीन मैत्रिणी, मैत्रीण मंच, डब्लिन च्या सदस्या हीऊ शकता .. (नाव व आडनाव कळवणे आवश्यक) -
maitrin.manch.dublin@gmail.com

कळावे..
लोभ असावा..
मैत्रीण मंच, डब्लिन



देशापलीकडची शाळा

परदेशात, विशेषत: अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, युरोप मध्ये बहुतांश ठिकाणी मराठी शाळा सुरु झालेल्या आहेत. आयर्लंड इथे तेलगू, तामिळ अशा भारतीय भाषांच्या शाळा आहेत पण मराठी शाळा नव्हती. मराठी लोकांना आपली भाषा नवीन पिढी पर्यंत रुजवण्यासाठी शाळेची गरज जाणवत होती. मलाही आयर्लंड मध्ये जन्मलेल्या माझ्या धाकट्या मुलाला लहान वयापासूनच मराठीची गोडी कशी लागेल हा विचार होता. तेव्हा वाटले, कुणीतरी शाळा सुरु करेल म्हणून वाट बघत राहण्यापेक्षा, आपणच जर सुरु करु शकली तर त्याच्या बरीबर इतर मुलांना शिकायची संधी मिळेल....

असे दांडगी इच्छा ज्याची, मार्ग तयाला मिळती सत्तर
नजर रोखुनी नजरे मध्ये, आयुष्याला घावे उत्तर
विं.दा.करंदीकर

समविचारी, समवयस्क पालकांशी बोलून मराठी शाळा सुरु करण्याचा विचार ठरला. मीठ्या मुलीला घरी एकटीलाच मराठी शिकवताना जाणवले कि मुले सामूहिक शिक्षणाद्वारे उत्थाहात, सहजतेने शिकतात. सोप्या शब्दात सांगायचं झालं तर मला माझ्या मुलांना इतर त्यांच्याच सारखी समवयस्क मराठी मुलं दाखवायची होती जी घरी मराठी बोलतात, मराठी शिकतात. कारण चाईल्ड सायकॉलॉजी नुसार self-identity हा एक महत्वाचा घटक आहे. 'Children learn about themselves and construct their own identity within the context of their families and communities – child's growing sense of self understanding who they are and where they belong to!' ह्या अनुभवातून त्यांना हे लक्ष्य आले कि आपणच एकटे इंग्लिश मराठी संस्कृतीशी जगलिंग करणारे नसून इतरही मुलं आहेत. हे सगळेच जण आपल्या सारखे गणपती बाप्पा मीराया म्हणतात, दिवाळी, गुढी पाडवा, भर्भेडला, संकांति साजरा करतात - त्यातूनच त्यांना मातृभाषेची व्यापकता अनुभवता येते आणि आपल्या मराठी मुळांशी सहजतेने जीडली जातात. हीच शाळा सुरु करण्यामागची प्रेरणा होय.

शाळेची सुरवात होण्याआधी परदेशातील अनेक शिक्षकांशी बोलून तेथील मराठी शाळांचा थोडक्यात आढावा घेतला. कशापद्धतीने परदेशातील शाळा चालतात, त्यासाठी आवश्यक ती यंत्रणा, मनुष्यबळ, कार्यप्रणाली तसेच यातील आव्हाने समजायला मदत झाली. हे सगळे लक्ष्य घेऊन प्राप्त परिस्थितीत सुरवातीला छोटासा एकटीनेच अॅनलाईन पायलट प्रयोग करायचा ठरविले. त्यासाठी सर्वप्रथम गुगल फॉर्म द्वारे मुलांचे मराठी भाषेचे एकसापेक्षर समजायला मदत झाली. त्यातून कळले काही मुलांच्या घरात मराठी बोलले जात नाही. त्यामुळे कानावर पडत नाही. ऐकलेच नाहीये म्हणून बोलता येत नाही. काही ठिकाणी आई बाबा आवर्जून मराठीतच बोलतात मात्र इथे कानावर पडून सुद्धा मुले इंग्लिश मध्येच संवाद साधतात हि सर्वस दिसणारी परिस्थिती. काही घरात संपूर्ण मराठी वातावरण असल्यामुळे मुले उत्तम मराठी ऐकतात, बोलतातही. ह्या सगळ्यांमध्ये कॉमन गोष्ट म्हणजे मुलांना इंग्लिश बदलचा ओढा होता. म्हणून ठरवलं, शिकवण्याची सुरवात त्यांना जे माहिती आहे त्यापासूनच करायची आणि मग आम्ही मिंग्लिश पद्धतीने सुरवात केली. इंग्लिश मधून मराठी शिकायचे. मुलांशी गटी जमवण्याचे आव्हान मोठे होते.



पुर्वा जोशी बेहेरे

मराठी शाळा आयर्लंड' ची संस्थापक, एक करुणामय आणि उत्साही व्यक्तीमत्व जे 'बालविकास' वर्गाद्वारे मुलांमध्ये पारंपरिक मूळ्ये आणि आध्यात्मिकता रुजवण्याचा प्रयत्न करते. मराठी शाळेमध्ये मुलांना भारतीय संस्कार, मराठी भाषा वाचन, लेखन आणि बोलणे याबरोबरच श्लोक, भजन, नैतिक कथा आणि खेळांच्या माध्यमातून शिक्षण देतात. मुलांचे संगोपन आणि समर्थन करण्याचा ४ वर्षाहून ही अधिक वर्षाचा अनुभव असलेल्या या प्रशिक्षका आहेत.

एकदा ती जमली कि पुढची वाटचाल थोडी सोपी होते. सुरवातीला तसीप नव्हत, आपल्यासाठी obvious असलेली गोष्ट त्यांच्यासाठी clueless असते.

मराठी शाळा आयर्लंड, ऑगस्ट २०२३ मध्ये पहिल्यांदा ऑनलाईन सुरु झाली. शाळेची तीन महिन्यांची पहिली टर्म सर्टेंबर - नोव्हेंबर अशी घेण्यात आली. पहिल्यांदाच घेतलेल्या पायलट उपक्रमाला उत्तम प्रतिसाद मिळाला. डब्लिन बरोबरच कॉर्क, लिम्रिक, मिथ, गोल्वे येथील मुलं सुद्धा जॉर्ज इण्डियन झाली. डिसेंबरच्या सुद्धीनंतर पुन्हा जानेवारी - जून अशी दुसरी टर्म घेतली. तेव्हा सुरवातीची मुलं आणि काही नवीन मुलं सुद्धा जोडली गेली. प्रत्येक टर्मच्या सुरवातीला नवीन नाव नोंदवणी केली जाते. मुलांचे दोन ग्रुप मध्ये ऑनलाईन वर्ग घेतले जातात. प्रारंभिक वर्ग छोट्या मुलांसाठी (६ ते ८ वर्ष) आणि माध्यमिक वर्ग मोठ्या मुलांसाठी (९ ते १२ वर्ष) असे आठवड्यातून बुधवार, शुक्रवार ह्या दिवशी नियोजित आहेत. ह्या मध्ये मराठी बोलणे, ऐकणे, वाचणे आणि लिहिणे ह्यावर भर दिला जातो. मूल्य शिक्षण, खेळ, गाणी, गोष्टी, श्लोक अशा माध्यमातून हसत खेळत मुलांना शिकवले जाते.

मुलांना मराठीतुन संवाद साधता यावा, त्यांना मराठीत लिहिता वाचता यावे यासाठी त्यांना सक्षम करणे हा शाळेचा मुख्य उद्देश आहे. मराठी शिकल्याने त्यांना अनेक पिढ्यांशी जोडण्यास मदत होईल. मुले त्यांचे नातेवाईक, पालक आणि आजी-आजीबा यांच्याशी अधिक प्रभावीपणे संवाद साधू शकतील. मातृभाषेमुळे जगण्यातील आत्मविश्वास, नात्यांमधील आपुलकी, प्रेम ठू होते.



भाषेच्या अडथळ्यांशिवाय त्यांची भारतातील सहल अधिक आनंददायी होते. तसेच एक भाषा शिकल्याने दुसऱ्या अनेक भाषेचे आकलन सहज होते. जसे मराठी आल्यावर हिंदी ही येतेच आणि मुळे बहुभाषिक होण्यास मदत होते.

शाळेला सुखातीपासूनच सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला. अनेकांनी शाळेसाठी स्वयंसेवक होण्याची उत्सुकता दाखविली. काहींनी इतर मराठी शाळांशी संपर्क करण्यास मदत केली तर कुणी गुगलफॉर्म ची जबाबदारी घेतली. अनेक लोकांच्या सदिच्छा, सहकार्य ह्या वर्षभरात लाभले. विशेषत: पालकांचे खंबीर पाठबळ मिळाले व गेले वर्षभर मुलांसीबत सातत्याने आणि विश्वासाने त्यांनी ह्या उपक्रमास योगदान दिले. मुलांनी इतर भाषांमध्ये संवाद साधला असला तरी, घरात मराठी बोलण्याचा आणि शिकवण्याचा विचार मीठ्या प्रमाणावर सुरु झाला.

परदेशात राहणाऱ्या मुलांना पोषक वातावरण नसल्यामुळे मराठी भाषेची पुरेशी ओळख नसते. मुख्य आक्हान म्हणजे इथे मराठी मुलांची बोली भाषा इंग्लिश आहे. पण बहुतांश मुळे ही घरी मराठी ऐकणारी आहेत, त्यामुळे त्यांना इथे बोलली जाणारी सोपी मराठी कलत होती. नाही कळल कि इंग्लिश मध्ये विचारायची आणि इंग्लिश बिनधास्त वापरायची हि मुभा त्यांना वर्गात देण्यात आली. त्यामुळे ते स्वतःला व्यक्त करू शकत होते. नंतर मराठी बोलण्यासाठी प्रोत्साहनपर त्यांच्या शाळेतील त्यांच्या माहितीतले खेळ मराठी शिकण्यासाठी वापरले. जसे शो अँड तेल, पोस्टर वाचन. त्यांचे accented मराठी ऐकणे हा सुखद अनुभव आहे. त्यांनी इंग्लिश ज्या पद्धतीने शाळेत शिकले त्याच पद्धतीने मराठी शिकवत असल्यामुळे त्यांचा 'आम्हाला माहिती आहे', 'येतंय', सोपं आहे असा विश्वास निर्माण झाला. इंग्लिश मधून मराठी वाचन लेखन करणे सोपे होते. उपयोगी सोपे शिक्षण ह्या अंतर्गत टिनदर्शिका वाचन मुलांना शिकवण्यात आले. आणि ती वापरायची कशी हे त्यांना माहिती झाले. तिथी म्हणजे काय पासून ते आपली टिनदर्शिका शास्त्राधारित आहे हे त्यांना चर्चेद्वारे समजले. मीठ्या गटाची मुळे आता १९ खडी वाचन, लेखन आणि मराठी लेवल -२ पुस्तक वाचू लागली आहेत.

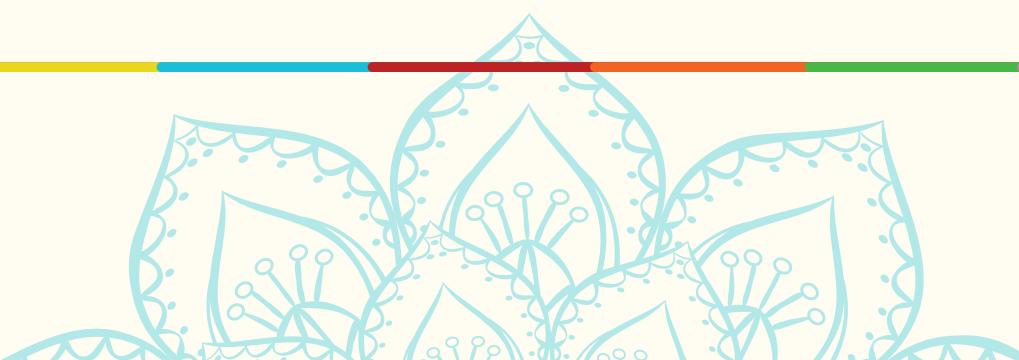
लहान गटातील मुलांना रचनात्मक तंत्रानुसार शिकवले. त्यासाठी 'चिंदू चे विनोद', 'छान छान गोष्टी' मराठी बालगीते, कोऱ्यांचा वापर केल्यामुळे मुलांना उत्साही करणे शक्य झाले.

यातुन मुलांना भाषेचे ज्ञान मिळाले व मराठी संस्कृतीची गोडी लागली. उच्चार स्पष्टतेसाठी काही खास खेळ, श्लोक घेण्यात येतात. मुलांना खूप मजा येते त्यामुळे र, त, च, स, ण सारखे उच्चार स्पष्ट व्हायला मदत होते. येथील मुलांचा प्रतिसाद अत्यंत उत्साही आणि सकारात्मक आहे. नवीन मुलांना सुरुवातीला थोडा संकोच होतो पण टर्म अखेरीपर्यंत मुलं लळतात. जसे-जसे ते आपली मराठी शिकत गेले, तसे त्यांचा आत्मविश्वास वाढला. प्रत्येक वेळी वर्ग संपाद्याची वेळ आल्यावर "टीचर नका ना जाऊ, अजून थोड्या वेळ थांबूयात ना!" हे ऐकण्यात आपण करत असलेल्या कामाची पौचपावती मिळते. शाळेव्यतिरिक्त इतर सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये आता मुलं एकमेकांना भेटली कि त्यांना आपल्याला सांगण्यात भारी गम्भत वाटते "ए आई, हा आहे ना आपल्या मराठी शाळेत" मग अनपेक्षित पणे मिळालेला आपला मित्र बघून खेळण्यात दृंग होतात. कधीतरी "टीचर मला तुमच्या ना घरी यायचंय" असा लाडिक हटू धरतात.

या अनुभवातुन मला शिकवण्याच्या नव्या पद्धती शोधाव्या लागल्या. हे काम अत्यंत समाधानकारक ठरले. आपण आपल्या मातृभाषेद्वारे आपली संस्कृती जगत असतो. ह्या प्रक्रियेत मातृभाषा शिकवणे, हे एका मुलासाठी फक्त भाषा शिकणे नसून, तर त्याच्या संस्कृतीशी आणि परंपरेशी असलेली नाळ जीडणे आहे. पर्यायाने पाल्याचे कुटुंबाशी बॉण्डिंग घटू होते. शिक्षक आणि पालक यांचे एकत्रित प्रयत्न हेच पहिल्या वर्षाच्या यशस्वीतेचे मुख्य कारण होते. असाही अनुभव आहे कि इतर ऐक्टिविटी कलासेस सारखेच ह्या मराठी वर्गांकडे बघितले जाते, पण ही दीर्घकाळाची प्रक्रिया असून त्याची यशस्विता ही सातत्य (consistency), संयम (patience) ह्यावर अवलंबून आहे. पण इथे सुजाण पालक, मुलं आणि शिक्षक ह्यांची साथ एकमेकांस पूरक ठरते. त्यांनी मराठी भाषा शिकताना विचारलेल्या प्रश्नांनी आणि दाखवलेल्या उत्साहाने मला अधिक विचार करण्यास भाग पाडल. त्यांच "आम्हाला मराठी शिकायला आवडतं" असं म्हणणं, हेच त्या शिक्षण प्रक्रियेमधलं मोठं प्रेरणास्रोत होय.

A purpose of life is a life of purpose.
— Robert Byrne

ह्या उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी, volunteering (टर्म कंमिटमेन्ट आवश्यक) साठी संपर्क पुर्वा बेर्हेरी जोशी :+353 899634952



मराठी संस्कारांमध्ये बाळसं धरणारी पिढी

व याची ४० वर्षे पुणे मुंबई सारख्या शहरात राहिल्या नंतर, नोकरीच्या निमित्ताने आम्ही परदेशात येऊन पडली. आम्ही म्हणजे मी आणि आमचे अहो, जे कधी पर्यांतात ही राहिली नाही ते थेट आता परदेशात. आणि सोबत आमच्या ७ वर्षांच्या मुलाची वरात घेऊन.

मला अजूनही त्याचा परदेशातल्या शाळेचा पहिला दिवस आठवतोय. शाळेत चालत जाणे हे माहीतच नसल्यामुळे आता बस येईल, गाडीने जाऊया, रिक्षाने जाऊया असे अनेक पर्याय त्याने मला सुचवले. पण इथे असं नसंत हे त्याला समजवायाच्या आधी मला आधी स्वतः ला पटवून घ्यायला लागले.

तसेच भारतात शाळेला जाण्याचे दिवस कमीच अनुभवायला मिळाले (कोविडमुळे). आधी मुळात इथल्या शिक्षण पद्धती प्रमाणे त्याला शाळेत एक वर्ष मागे घेतले. म्हणजे आता जे मित्र भारतात त्याच्या वर्गात होते, ते एक वर्ष पुढे गेले. तिथे सगळ्यांना उत्तर देता देता पुरेवाट झाली. त्यात आजी आजीबांना काळजी, "असं कसं केलं त्यांनी. तू सांग त्यांना." एक ना दोन. आम्ही म्हटलं, "असू दे शिक्षण चालू आहे ना, ते महत्त्वाचं."

परधर्मीय संस्कृतीत इतका फरक आहे की मुलांना किती आणि कसं लांब ठेवायचं हा एक मोठा प्रश्न आहे. आपल्याकडे म्हटले जाते, 'जसा देश तसा वेश'. खाद्य संस्कृती, शिक्षण पद्धती, सण वार एक ना अनेक बाबतीत फरक आहेच. प्रत्येक कुटुंबाची एक संस्कृती असते. ती जपण्यासाठी आजूबाजूला असलेल्या वातावरणाशी त्याची सांगड घालणी ज्याला जमले ती कधीही आपल्या माणसांपासून लांब जात नाही. एक साधं उदाहरण घ्यायचं झालं तर मुलाच्या शाळेतच टुपारचे जेवण ढिले जाते आणि सगळी मुलं तेच खातात (व्हेज आणि नॉनव्हेज चे पर्याय असतात). पण त्यात काय देतात तर कधी पिझळा, कधी पास्ता, कधी wrap (मैद्याच्या पौलीत गुंडाळलेल्या ठराविक भाज्या). पण आम्हाला काही ते पटेना. सारखं काय जंक फूड खायचं. आपले मसाले, भाज्या, पदार्थ ह्याची आवड ही मुलाला लागावी म्हणून एक वेळ रात्री शुद्ध भारतीय जेवणच करावे असा माझा अट्टाहास असतो. तसं तर आयुर्वेदाच्या तत्त्वानुसार ज्या प्रदेशात जे अन्न पिकतं तेच खाव. कारण ते तिथल्या भौगोलिक परिस्थिती नुसार उगवलं आणि खालं जातं. पण १००% ते अवलंबणे मला काही जमेना.

अहो साधं गाडीत सुरुद्धा तुम्ही तान्ह्या मुलाला मांडीवर घेऊन बसू शकत नाही. ते मुलं किती ही का रडेना. एका ठरावीक वयानंतर मुलांना वैगळी खोली घावी लागते. ते एकाच खोलीत आईवडीलांबरोबर राहत नाहीत. आता सण वारांच म्हटलं तर ह्या वर्षांच च उदाहरण घ्या, इथला halloween (भूतांचा सण - त्यांचा पितृपूर्ष म्हटलं तरी वावगं ठरणार नाही) आणि आपले दिवाळीतील लक्ष्मी पूजन एकाच दिवशी आले. घरात सजावट करताना सुरुद्धा पालक आणि मुलांची हाणामारी. अशावेळी एकीकडे भुतांचे लटकणारे सांगाडे आणि दुसरीकडे दिवाळीच्या माळा, कंदील आणि पणत्या हातात हात घालून अनेक घरात सुखाने नांदूत होत्या.



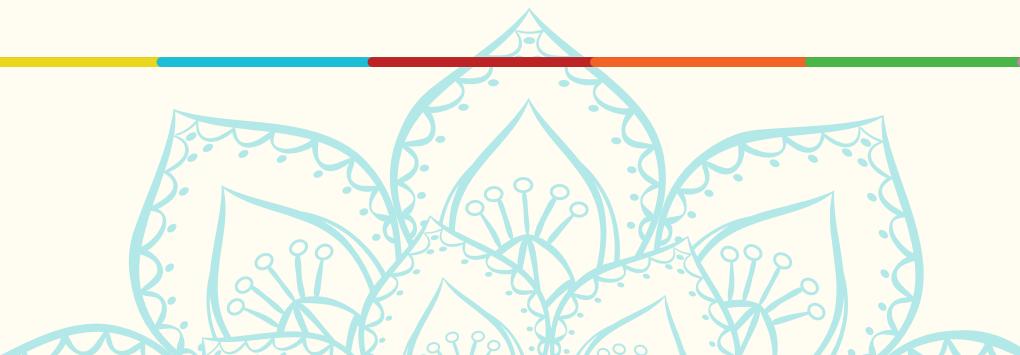
वर्षा मुद्दुभदार

ह्या C.A. असून भारतीय शास्त्रीय नृत्य प्रकार भरतनाट्यमध्ये विशारद आहे. ह्या वेगवेगळ्या गाण्यांवर नृत्यरचना करते आणि संगीताची आवड असल्यामुळे गाणी ऐकण्यात रस घेते. शिवाय, त्यांना नवनवीन पदार्थ बनवून पाहण्याचा छंद आहे.

एकीकडे दरवाज्यावर trick or treat करत फिरणारी छोटी छोटी cute भुतं (लहान मुलं) आणि दुसरीकडे पूजेचा प्रसाद, आरती. अशावेळी आम्ही आधी आपली संस्कृती जाणा, जपा आणि मग दुसऱ्याची ह्या नियमाने मुलाला आधी पूजेला बसवले आणि मगच बाहेर पाठवले. पण हे संस्कार असे एका दिवसापुरते मर्यादित ठेऊन, मुलांवर बिंबवले जात नाहीत. आपल्या देशात, आपल्या माणसात मुलं आजूबाजूला बघून एकमेकांकडे जाऊन हे शिकतात. पण परदेशात जेव्हा आजूबाजूचे वातावरण त्याला पूरक नसते तेव्हा पालक म्हणून आपल्यालाच पुढाकार घ्यावा लागतो. मग अशावेळी काय करायचे. घरापासून सुरुवात केली. रोज दिवेलावणीला परवचा म्हटल्याशिवाय जेवायचे नाही. रोज सकाळी शाळेत जायच्या आधी देवाला नमस्कार करून निदान २ श्लोक म्हणणे. तसेच प्रत्येक देशात आपले देशबंधु असतातच, आणि त्यातील काही उत्साहाने आपल्यासाठी अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमांची आखणी करत असतात. अशा कार्यक्रमांना मुलांना आवर्जन घेऊन जाणे. त्यात सहभागी होण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन देणे हे आपले कर्तव्य आहे. इंग्रजी पुस्तके मुलं शाळेत वाचताच, पण मातृभाषेतील पुस्तक वाचण्याची आवड आपण घरातूनच निर्माण करावी लागते.

बरं हे सगळं करत असताना मुलांवर कोणत्याही प्रकारचा ताण येऊ नये, तसेच त्याच्या रीक्षणिक प्रगतीवर परिणाम होऊ नये ह्याची देखील काळजी घ्यावीच लागते. आणि इतर संस्कृती बदल द्वेष निर्माण होऊ नये हेही पहावे लागते. ह्या सगळ्याची सांगड घालताना जशी पालकांची तारांबळ उडते तशी मुलांच्या मनाची ही हीत असते. अशावेळी त्यांना समजून घेणे फार महत्त्वाचे असते. पुढची पिढी फार हुशार आहे. परदेशात राहून आपली संस्कृती जपत येथील लोकांशी आणि परिस्थितीशी ते नक्की जुळवून घेतील ह्याची मला खात्री आहे.

आपण फक्त त्यांच्या पाठीशी उभं राहायचं.... आणि लठ म्हणायचं.



महाराष्ट्रीयन मुळांची जपणक करत मुलांचे संगोपन

भारताच्या पश्चिमेस स्थित असलेले महाराष्ट्र हे वैविध्यपूर्ण व संपन्न अशी संस्कृती असलेले राज्य आहे ज्यात परंपरा, भाषा कला व संस्कृतीचा संगम दिसून येतो. या महाराष्ट्राच्या मंदिरात यशाची ज्योती अखंड पाजळते आहे. नील अंबराच्या छायेखाली महाराष्ट्र ही सोने पिकवणारी धरती आहे. हिच्या कर्तुचाचे पीवाडे गडकिंवे गातात. महाराष्ट्री शूरपराक्रमी योद्ध्यांनी या भुमीला वैभव प्राप्त करून दिले आहे. ही भुमी धैर्यवान शासनाकर्त्यांची, कष्टकर्त्यांची, संतमहंत व शाहिरांची आहे. येथे पराक्रमाला त्यागाचे अस्तर आहे.

"राकट देशा, कणखर देशा, दगडांच्या देशा
नाजुक देशा, कोमल देशा, फुलांच्या देशा"

अशी महाराष्ट्राची वैभवशाली ओळख आहे. अशा या आपल्या संस्कृतीची जपणुक आणि संवर्धन ही मराठी माणसाची नैतीक जबाबदारी आहे आणि ह्या साठी आपल्याला हा वसा येणाऱ्या पिढीकडे या न त्या स्वरूपात पोहचवावा लागेल.

मराठी संस्कृतीची अनेक वैशिष्ट्ये आहेत जी मराठी आणि परिणामी महाराष्ट्राला उतुंग बनवतात. जसं की, भाषा, संस्कृती आणि परंपरा, शिस्त आणि संस्कार, कुटुंबाचे महत्व, खाद्य संस्कृती आणि आरोग्य, कलेचे, व संगीताचे महत्व, व्यक्तिमत्व विकास, सामाजिक जबाबदारी आणि या संगव्या वैशिष्ट्याची कास धरून चालतो तो मराठी माणूस...

मराठी भाषा विकसित होण्यासाठी पूर्वीपासून घडलेल्या अनेक ऐतिहासिक घटना आणि सामाजिक स्थित्यांतरे कारणीभूत ठरलेली आहेत. संस्कृत आणि द्रविड भाषेतील अनेक शब्दांची प्रेरणा मराठी भाषेच्या विकासासाठी आधारभूत ठरली आहे. १६१४ मध्ये क्रिस्तपुराणात मराठीचा महिमा गाऊन तिला "सर्व भाषांमाजि साजिरी" ठरविली आणि पुढे चिपलुणकर, माधव ज्युलियन, स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी भाषा शुद्धीची जीरदार मीहिम चालवली. कोणती ही संस्कृती ही सर्वांत प्रथम तिच्या भाषेमुळे नावाजली जाते. आपल्या भाषेमुळे संस्कृतीची ओळख, जपणूक आणि प्रचार शक्य आहे. वैचारिक देवाण - घेवाण करण्याचे महत्वाचे साधन म्हणजे भाषा मग यासाठी आपल्या मुलांना आपल्या मातृभाषेचा गर्व आणि अभिमान वाटावा यासाठी मराठी शिकवणं अत्यंत महत्वाचं आहे. मराठी भाषा केवळ संवाद साधण्याचं साधन नाही, तर ती आपल्या संस्कृतीची आणि परंपरांची वाहक आहे. शालेय शिक्षणाबरोबर घरात मराठी भाषा वापरणं, वाचन आणि लेखनाची आवड निर्माण करणं हे मुलांच्या मानसिक आणि सांस्कृतीक विकासासाठी आवश्यक आहे. सुरेश भटांनी म्हणाल्या प्रमाणे मुलांना समजायला हव-

लाभले आम्हास भाग्य
बोलती मराठी |
जाहलो खरेच धन्य
ऐकती मराठी |
धर्म, पंथ, जात एक
जाणती मराठी |
एवढ्या जगात माय
मानती मराठी |



सौ. दिप्ती मंगेश कुलकर्णी

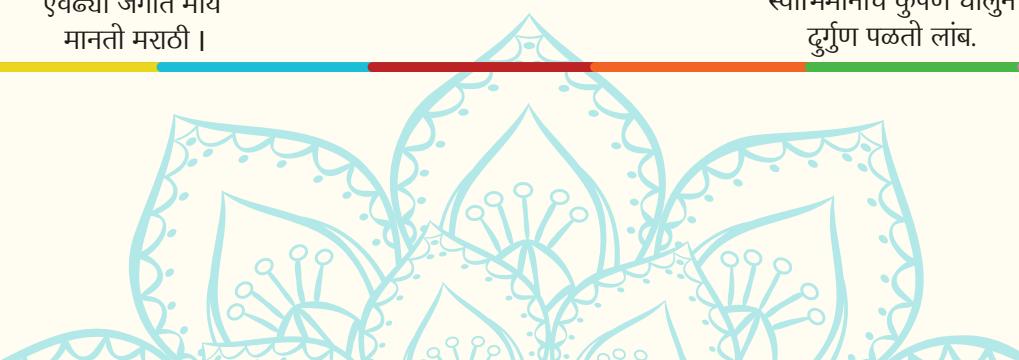
संगणक शास्त्रात M.Sc पदवीधर, मारील तीन वर्षांपासून डब्लिन, आयर्लंड येथे राहतात. याआधी, या महाराष्ट्र मंडळ सिंगापूरमध्ये सक्रिय होत्या. महाराष्ट्रीयन संस्कृती जपणे आणि पुढील पिढीपर्यंत पोहोचवणे यासाठी त्या तत्पर असून, त्या आपल्या लेखनाद्वारे योगदान देतात.

मराठी संस्कृतीचं पु. ल. नी जे वर्णन केल आहे ते अगदी मनाला भिडणार आहे.

शेवटी संस्कृती म्हणजे - "बाजरीची भाकरी... वांग्याचे भरीत... गणपती बाप्पा मोरेया ची मुक्त आरोळी... केळीच्या पानातील भाताची मुदू आणि त्यावरचे वरण, उघड्या पायांनी तुडवलेला पंचगंगेचा काठ... मारुतीच्या देवळात एका द्वमात फोडलेल्या नारळातले उडालेले पाणी... दुसऱ्याचा पाय चुकुन लागल्यावर देखील आपण प्रथम केलेला नमस्कार... दिव्या दिव्या दिप्तकार... आजीने सांगितलेल्या भुतांच्या गोष्टी... मारुतीची न जळणारी आणि वाटेल तेंव्हा लहानमीठी होणारी शेपटी... दसऱ्याला वाटायची आपट्याची पाने... सिंहगडावर भरू आलेली छाती...". त्याच बरोबर गणेश चतुर्थी, नववर्षाचे स्वागत गुडीपाडव्याने व शेतकऱ्यांकडुन ऋण व्यक्त करणारा पोळा हे सण, तर हिवाळ्यात तिळगुळ बनवुन व पतंग उडवून साजरी केली जाणारी संक्रांत, कृष्ण जन्म साजरा करताना 'एकीचे बळ' सांगत फोडलेली दहिहंडी आणि दिवाळी, होळी, नवरात्र, नागांवंचमी हे आपले सण संस्कृतीक वैविध्यात भर घालतात. थोडक्यात काय महाराष्ट्र आणि मराठी माणुस देशाच्या भविष्याची पायाभरणी करण्यात आणि दिशा ठरवण्यात अग्रेसर आहे. याचमुळे आपली श्रीमंत संस्कृती कायम ठेवून देशासमीर एक आर्द्ध ठेवला पाहिजे. आपल्या या संस्कृती आणि परंपरेमुळे मुलांना आपल्या सांस्कृतीक जडणघडणीचा एक भाग बनवता येती नी आपली माती, माणुसकी आणि एकात्मता शिकवता येते. अशा पद्धतीने संस्कृतीक वारसा पुढे नेताना, त्यामारी असणारी पार्श्वभुमी, हेतू व विज्ञानाशी जोडलेले नाते मुलापर्यंत पोहचवले जाते.

आपल्या घरामध्ये शिस्त आणि संस्काराचा महत्वाचा भाग असतो असं म्हणतात. आई हे चालत बोलत विद्यापीठ आहे, नक्हे तर एक संस्कारपीठ आहे म्हणा ना....

संस्काराने मजबूत हीती
नितीमत्तेचा खांब
स्वाभिमानाचे कुंपण घालुन
दुर्गुण पळती लांब.



ह्याच बरोबर सर्वात मोठी उपलब्धी म्हणजे संताचे संस्कार हे आहेत. संत बहिणाबाई भागवत धर्माचे वर्णन करताना म्हणतात

ज्ञानदेवे रचिला पाया !
तुका झालासै कळस !

या शब्दात ज्याचे वर्णन केले जाते त्या मराठी संस्काराशी प्रत्येक मराठी माणुस प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रितीने जोडलेला असतो. प्रेमाच्या पायावर, समर्तेची इमारत रचणाऱ्या आणि समाजात शांततापुर्ण मार्गने उत्क्रांती घडवून आणणाऱ्या संताच्या शिकवणी व अधिकारामुळे आजही महाराष्ट्राच्या वातावणात चैतन्य जाणवतं. ह्याच्या आधारे आपण आपल्या मुलांचे योग्य संगोपन सुनिश्चित करायला हवं कारण

काय बोलावे हे ज्ञान ठरवते,
कसे बोलावे हे कौशल्य ठरवते,
किती बोलावे हे दृष्टीकीन ठरवते,
परंतु एखादी गोष्ट बोलावी की नाही,
हे आपल्या संयम व संस्कारावर अवलंबुन असत.

आणि हे जमल की साने गुरुर्जींचं स्वप्न सत्यात यायला फारसा वेळ लागणार नाही व आपली लाडकी मुलेच नव हिंदवी युगाचे शिल्पकार होतील.

महाराष्ट्राला लाभलेल्या गौरवशाली इतिहासामुळे इथल्या संस्कृतीचे विविध पैलु पाहायला मिळतात. याचाच एक भाग म्हणजे अतिथी देवो भव! महाराष्ट्रात विविध पारंपारिक पदार्थाचा एक श्रीमंत वारसा आहे. मराठी संस्कृतीला आयुर्वेदिक पायामुळे जगभरात मानाचे स्थान आहे. प्रत्येक अन्नघटकांचा बाइकाईने अभ्यास करून अन्न हे सात्वीक, राजस आणि तामस या गुणांवर विभागून दैनंदीन जीवनात समतील परिपुर्ण आहार मिळावा याची पूर्तता केली जाते. त्याच बरोबर जेवण जितक्या प्रेमाने बनवतात तितक्याच आढऱाने वाढतात देखील... मग आपल्या मुलांना पोषणयुक्त पारंपारिक आहार घ्यायला शिकवणं जसं की भाकरी, पिठळ, पुरणपीळी, कीर्यंबीरवडी, थालीपीठ, मोटक, श्रीखंड आणि अन्य लोकप्रिय पदार्थ ज्यांनी मुलांना शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या मजबूत होण्यास मदृत होते. मुलांमध्ये योग्य अन्न ग्रहण म्हणजे एक प्रकारे पवित्र यज्ञकर्म आहे आणि ते ग्रहण करताना विनम्र आणि समाधानी असावं यासाठी देवाचे व निसर्गाचे आभार मानावे हीच भावना विद्युणीत करायला हवी कारण,

चांगला आहार आणि चांगला व्यवहार,
हेच आहे प्रगतीचे दोन आधार

महाराष्ट्रातील सांस्कृतीक संगीत व पारंपारीक कलेने सामाजिक भाष्य, अभियंकी कथन व स्थानिक ओळख प्राप्त करून घेणारे व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले आहे. मराठी संगीत हे शास्त्रीय आणि लोकसंगीताचे संयोजन आहे ज्यामध्ये विविध पारंपारीक वाद्यांचा समावेश आहे. तर नृत्यांमध्ये अनेक गोष्टीचे चित्रण व विवरण आहे. या सगळ्याचा भावसंगम हाच परमानंद आहे. म्हणतात ना.....

कला आहे महत्वाची
वाढविते व्यक्तिमत्व
देते मना विसुळा
चार लोकात प्रभुत्व !!

या अशाच कलाविष्कारांची मुलांना गोडी लावून मराठी गाणी, पंढरपुरचा भक्तिरस, आणि शास्त्रीय संगीत शिकवणं त्यांना सांस्कृतीक दृष्ट्या समृद्ध करेल. मुलांचं व्यक्तिमत्व खुलेत आणि त्यांच्या सर्वांगीण विकासाला चालना मिळेल याची जबाबदारी ही आपली. याच बरोबर मुलांना विचारशील आणि आत्मविश्वासाने परिपुर्ण बनविष्यासाठी त्यांना लोकांशी संवाद साधण्याची, कार्यक्षमता वाढवण्याची, स्वतंत्रपणे विचार करण्याची, ज्ञान मिळवण्याची संधी देवू करून सर्वांगीण विकास होईल ह्याची काळजी घेतली पाहिजे. घरातील वातावरण काहीस अभ्यासु ठेवून मुलांना वाचनाची आवड लावायला हवी जेणे करून त्यांना शयमची आई, छत्रपतीच्या जीवनाचं संपुर्ण सार असणारी श्रीमान योगी, सुधा मुर्ती यांचे Wise and Otherwise किंवा दानशुर कर्णाची गाथा असणारी मुतुंजय अशा काढंबंचांची अनुभुती घेता येईल. अशी एक ना अनेक पुस्तके आयुष्याच्या जडण-घडणीचा पाया होऊच शकतात आणि यातूनच आदर्श जीवनाचे सार गवसू लागते. मराठी मध्ये दूहेरी अर्थ असणारे एक छान वाक्य आहे.

"वाचाल तर वाचाल"

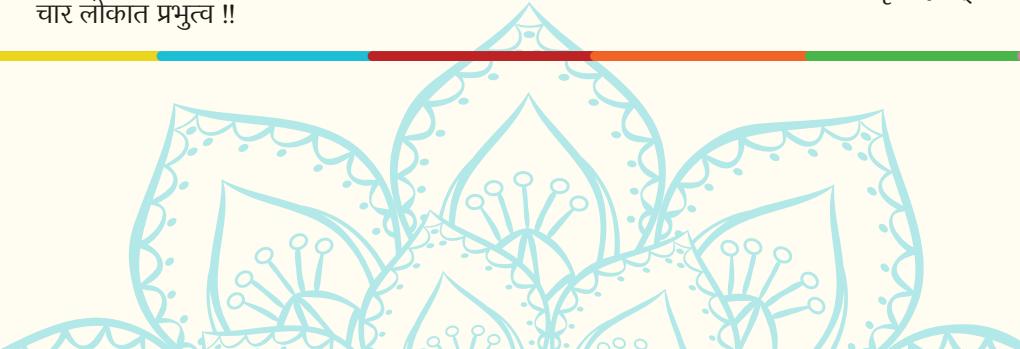
अशा पद्धतीने वाचन संस्कृती आपण रुजुव्या आणि पुढच्या अनेक पिढ्या सधन करूया...

त्याच बरोबर आपला वारसा जपण्यासाठी हिंदवी स्वराज्याची स्थापना करणाऱ्या आणि र्यतेच्या कल्याणासाठी झटणाऱ्या छवपती शिवाजी महाराजांनी भक्तम गड किल्ल्यांची बांधणी करून सक्षम राज्य निर्माण केले. आपले गडकिल्ले हे मराठी लष्करी सामर्थ्य व अभियांत्रिकी कौशल्याची साक्ष देतात. त्यामगे असणारी महाराजांची पार्श्वभूमी, हेतु व विज्ञानाशी असणार नात मुलांपर्यंत पोहचवूया. त्यामुळे मुलांना लहान वयातच सामाजिक जबाबदारीची जाणीव, सहकार्य आणि एकत्रेच महत्व पटेल. थोडक्यात काय तर थीर व्यर्कीची चरित्रे, पौराणिक कथा या माध्यमांतून मुलांसमीर आदर्श उभे करता येतात आणि त्यांच्या मनावर बिंबवता येतात -

शिवबापरी जगात दिलदार शूर व्हावे
टिळकांपरी सौदैव ध्येयास त्या पूजावे
जे चांगले जगी या त्याचा करा स्वीकार
नव हिंदवी युगाचे तुम्हीच शिल्पकार

शेवटी काय महाराष्ट्रामधील ऐतिहासिक, समृद्ध, वैचारिक लोकपरंपरा, वारसा पुढील पिढी पर्यंत रुजिष्यास प्रयत्न करायला हवे, कारण मराठी संस्कृती ही एक चैतन्यशील आणि वैविध्यपुर्ण जग आहे. जी तिच्या प्रदीप इतिहासामुळे विविध परंपरा आणि चालीरितीच्या प्रभावाने आकाराला आली आहे. तिची ओळख जपणे आणि योग्य प्रसार होणे ही काळाची गरज आहे. कारण पाश्वत्य गोष्टीचा पगडा आपल्या वर आहेच पण त्याचप्रमाणे मातृभूमीतील वातावरणात सहज रुक्ता यावं यासाठी प्रयत्न हवेत. मुलांचं संगीपन हा आयुष्यातील अत्यंत नाजुक टप्पा असतो जिथे आपल्याला परंपरा व संस्कृती यांच्या मदतीने, मुलांना योग्य मार्गदर्शन देवून त्यांना आत्मविश्वासाने भरलेले, संस्कारी आणि सामाजिक दृष्ट्या सजग बनवता येईल. याने नव्या पिढीला नव्या उत्साहाने, नव्या उमेदीने, नव्या यशाला गवसणी घालण्याची ताकद मिळेल आणि त्यांची एक चांगली ओळख निर्माण होईल.

!! नमः स्पृशं दीपम् !!



जन्मतः आयरिश पण संगोपन मराठी

आयर्लंडमध्ये मुल वाढवायचं ठरवल्यानंतरच मी, मराठी शिकवण्यावर लक्ष केंद्रित करायचं असं ठरवलं होतं. मूळ जसजसं मीठं होतं, तसेतसं ऐकून आणि पाहून शिकण्याची प्रक्रिया सुरु होते. यानंतर हळूहळू भाषा समजून घेण्याचा प्रवास सुरु होतो. शब्दांचे अर्थ लक्षात ठेवणे, त्यामागील भावना – जसे की राग, प्रेम, घाई, विनीद – समजणे, आणि त्या व्यक्त करण्याचा सराव यामधून भाषेची प्रगती होते.

“मुलांशी मातृभाषेत बोला,” असं मी कुठेतरी वाचलं होतं. मुलगी बालगृहात गेल्यावर तिथल्या शिक्षकांनीही हेच सुचवलं. परदेशात मुलांना स्थानिक भाषेत संवाद साधावा लागतो. त्यामुळे त्या देशाच्या भाषेचं महत्त्व अधिक वाढतं आणि मातृभाषा शिकवणं आव्हानात्मक होतं. मात्र, घरी सर्वांनी मराठीतून संवाद साधल्यावर मुलांना ही भाषा शिकण्याची गरज निर्माण होते. ‘घरात मराठीच बोललं जातं’, हे त्यांच्या मनावर ठसल्यावर ते सहजपणी मराठी शिकतात आणि वापरतात. मातृभाषेचं ज्ञान असलं तर मुलं पालकांशी भावनिकदृष्ट्या अधिक जवळ येतात, हेही मला महत्त्वाचं वाटतं.



माझी मुलगी आता दोन वर्षांची आहे, पण मराठी शिकवण्याचा प्रवास हा मोठा असणार आहे. आतापर्यंत मी राबवलेले भाषेचे उपक्रम खूपच यशस्वी ठरले आहेत. सुरुवात घरात मराठी बोलण्यासून केली. झोपताना गीढी सांगायच्या, नंतर चित्रमय पुस्तकं दाखवून वाचून दाखवायचं, असे हळूहळू पद्धतशीरणे प्रयत्न केले. आता मी खेळणी, पुस्तकं, आणि टीव्ही कार्यक्रम यामधून मराठीसीबत इंग्रजीचाही समावेश करायला सुरुवात केली आहे.

नुकतीच घडलेली एक गमतीशीर गोष्ट अशी की, माझी दोन वर्षांची मुलगी काहीतरी खात असताना ते सांडलं. तिने तिच्या बोबड्या भाषेत मला सांगितलं, “आई, हे सांडलेलं wip कर” पण मला ते समजलं नाही. तेव्हा तिला आपलं बोलां वेगव्या पद्धतीने मांडण्याची गरज वाटली, आणि ती लगीच म्हणाली, “आई, पुसून घे!” २ वर्षाच्या मुलीनं इंग्रजी शब्द कळत नाहीत हे जाणून मराठीत “पुसून घे” असा योग्य शब्द शोधाण, हे पाहून तिच्या विचारसंरणीचं खूप कौतुक वाटलं.



सुरश्री भट

२०१७ पासून कॉर्क येथे स्थायिक असून, एक कार्यरत आई आहे. मुलीला मराठी संस्कृतीची ओळख करून देऊन तिला तिच्या मुळांशी जोडून ठेवण्याबरोबरच तिच्या मनात आपल्या परंपरांविषयी आदर निर्माण करायचा आहे.

अजून एक उदाहरण म्हणजे, “गाजर कोणाला आवडत?” विचारल्यास ती, “ससा” सांगते आणि आणि “Who likes carrot?” विचारल्यावर ती “Bunny” सांगते! तिची इंग्लिश बरोबरच मराठी शब्दसंपती वाढताना किंवा शब्दांची वेगवेगळी रूपं आणि अर्थ समजून त्याचा संवाद साधतानाचा वापर पाहून मला वाटतं, की सुरुवातीचं महत्त्वाचं पाऊल मी यशस्वीपणी टाकलं आहे.

वडीलधाच्यांकडून मी नेहमीच ऐकलं होतं की वयाच्या दहाव्या वर्षापर्यंत मुलं सहजपणे अनेक भाषा शिकू शकतात. त्यामुळे मी फक्त मराठी च नाही, तर हिंदीही शिकवायचा प्रयत्न करणार आहे. दिवेलागणीच्या वेळी ‘शुभंकरीती’ म्हणणं, रामायण-महाभारताच्या बालसुलभ काटून्या दाखवणं असे उपक्रमही मी हळूहळू सुरु करणार आहे. मराठी सतत कानावर पडल्यामुळे तिला मराठीचं महत्त्व जाणवेल आणि ती सहज आत्मसात करेल. यामुळे तिच्या मनात मराठी भाषेची आवड अधिक दृढ होईल, असा मला विश्वास आहे.



संस्कृतीचे प्रतीक

दिवाळी म्हणजे खमंग फराळ, तुपातले विविध लाडू, चकली, करंजी, चिवडा, शंकर पाळ्या अरया अनेक पदार्थाची रेलवेल, सुवासिक तेलाचा मसाज, अभ्यंग स्नान, पहाटेच्या पणत्या, रंगीत रंगीळी, नवीन वस्त्रे, गोडधोड जेवणासाठी आईची गडबड हे सगळं चित्र माझ्या डोळ्यासमोर तरळत आहे.

त्यावेळी किल्ले करतानाचे कष्ट आठवले. किल्ले मांडणी, सगळ्यांच्या वेगवेगळ्या संकल्पना, विटा, दृगड आणि मावळ्यांची निवड, त्यात कधीही न हीणारं एकमत या सगळ्याची सांगड घालताना किंतीतरी गोषी नकळत शिकायला मिळायच्या. मग यातूनच कधी कधी भांडणाची उत्पत्ती होत असे आणि ते शांत करण्याचे कष्टाचे काम वडीलधाऱ्या माणसांना जातीने करावं लाग्यच. हळूहळू किल्ला साकार होताना दिसायचा. किल्ल्याचा बुरुज, तळ सगळे कसे जिवंत अगदी. किल्ल्याच्या पायथ्याशी केलेले छोटेसे तळे आणि त्यातील पाणी टिकवण्यासाठी केलेले पराकोटीचे प्रयत्न यांनी सगळे कसे रँगून जायचे. किल्ला बनवताना सगळी बचे मंडळी खूप मज्जा आणि तेवढाच पसारा, कपडे खराब करून आईला त्रास देण्याचा मनसुबा पूर्ण करत. किल्ला एकदाचा पूर्ण झाला की, मग वडीलधाऱ्या माणसांना कमालीची शांतता मिळे.

आज इथे आर्यलंडमध्ये या सगळ्या गोषी मला आठवल्या. किल्ला बनवला नसला तरीही बाकी सजावट करून दिवाळीचा मनसोक्त आनंद लुटला. प्रसन्न मनाने दिवाळीची तयारी केली, कँडल्स, छानस लायटिंग असे छान घर सजवलं. चिवडा, शंकरपाळी, काजुबर्फी असा छोटा पण साधा फराळ आणला आणि फराळाचे ताट भरून गेले. इथे दिवाळीचा समारंभ आयोजित करण्यात आला होता. तिथे विविध कला गुण दर्शनाचा, मराठी खाद्यपदार्थाचा आणि फराळाचा पुरेपूर आस्वाद घेतला. मनाने जरी मी माझ्या घरी होते, पण इथे दिवाळी साजरी केली.

दिवाळी बरोबरच आठवण येते ती गणपतीची. गणपती उत्सव म्हणजे कौटुंबिक सोहळाच जणू. सुरुवातीला गणपती साहित्याची, लायटिंग ची खरेदी, फुले पाने वापलून नैसर्गिक आरास, तर कधी जरीची साडी, रंगिणी ओढणी वापलून केलेली सजावट. सर्वांनी एकत्र जमून गौरी गणपतीची सुंदर अशी सजावट करायची, मांडणीवर एकमत झाल्यावर मग पुढची कारवाई केली जायी. सुरुवातीची मांडणी करण्याचे काम एका गटाने आणि बाकी सजावटीचे काम दुसऱ्या गटाने हे ना ठरवता पार पडायचे. सर्वांच्या अथक परिश्रमातून सुंदर अशी बैठक तयार झालेली दिसायची. मग स्वयंपाकघरातील लगबग चालू व्हायची. आईच्या हातचा खमंग फराळ, चकली, करंजी, लाडू, कडबोळी, अनारसे, मोळकाचा, पुरण पीळीचा नैवेद्य असा छान बेत बनायचा. शाडूच्या मातीचे गोंडस गणपती बाप्पा आले की घर कसे भरून जायचे. सुगंधी धूप, घंटेच्या गजरात तल्लीन होऊन गणपतीची आरती, स्त्रीत्र, प्रसाद असं एकत्र म्हणले जायचे, मग संध्याकाळी देखावा पाहण्यासाठी आलेल्या गर्दीत सामील होवून गर्दीच्या सोबतच गणपती आणि देखावा दर्शन करायचे.

इकडे आर्यलंड मध्ये स्पेशल माती आणून, मातीपासून गणपतीची मूर्ती



हर्षदा पाटील

हर्षदा पाटील बायोफार्मास्युटिकल कंपनीत शास्त्रज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत आणि त्यांना वाचन, लेखन, खेळ व फिरायला आवडते.

बनवण्याचा फसलेला प्रयोग हा न सरावलेल्या हातांचं दीतक आहे हे कळण्याने आणि दुसरा पर्याय नसल्याने दुकानातून सुंदर शाडूची बनवलेली मूर्ती आणून, साग्रसंगीत स्थापना आणि पूजा केली, रंगीळी आणि फुलांची आरास याने बाप्पा छान सजले. मस्त मोळक बनवले आणि गणपतीची आर्यलंडच्या घरी स्थापना केली. रोज आरती प्रसाद यांनी मन अगदी प्रसन्न आणि भक्तिमय झाले. समाधानाने पुढच्या वर्षी येण्याच्या लवकर या अशी प्रार्थना केली आणि भरलेल्या डोळ्यांनी विसर्जन केले.

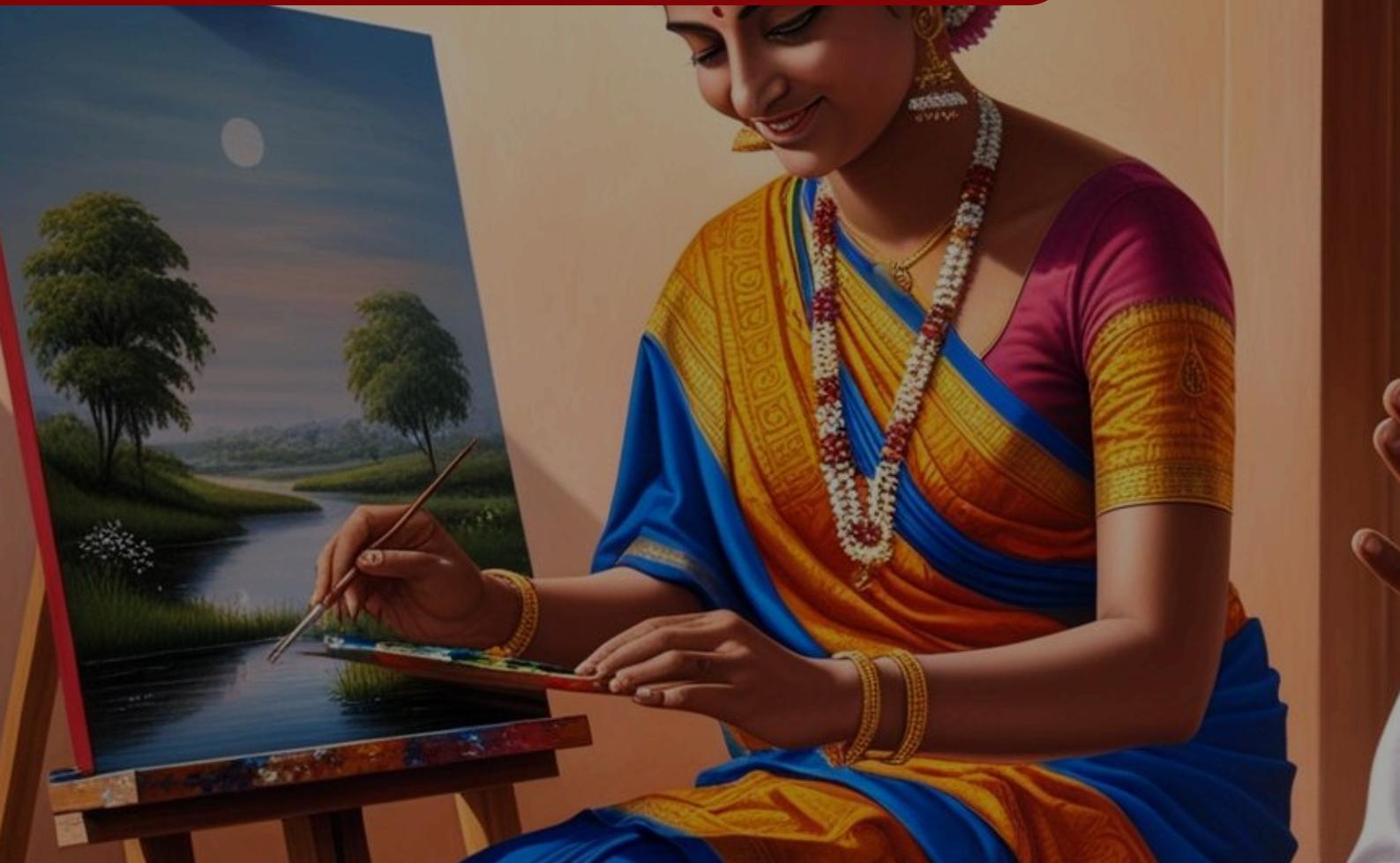
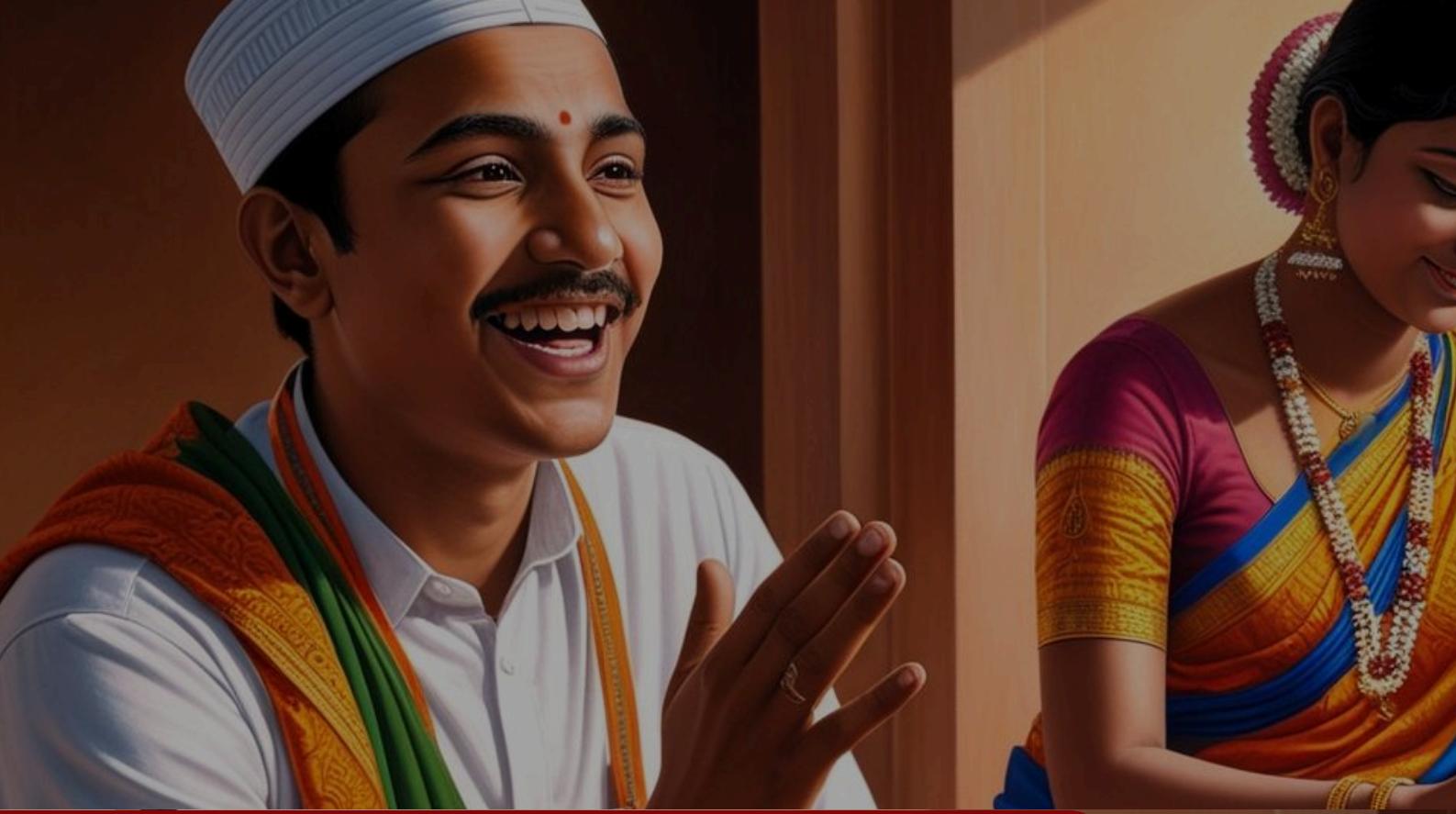
पुल म्हणतात की, "शीवटी संस्कृती म्हणजे बाजरीची भाकरी, वांग्याचे भरीत, गणपतीबाप्पा मीरखा ची मुक्त आरोळी, केळीच्या पानातली भाताची मूढ आणि त्यावरचे वरण, दुस-याचा पाय चूकून लागल्यावर देखील आपण प्रथम केलेला नमस्कार, दिव्या दिव्यादिपत्कार, दस-याला वाटायची आपट्याची पाने, कुंभाराच्या चाकावर फिरणा-या गोळ्याला त्याचे पाण्याने भिजलेले नाजुक हात लागून घाटदार मडके घडावे तसा या अटूश्य पण भावनेने भिजलेल्या हातांनी हा पिंड घडत असतो."

अशी ही संस्कृती अरया छोट्या गोर्दींतूनच आपण जपतो, आणि नकळतच संस्कृती घडवती देखील.



कलात्मक कदम

Creative Corner





गायत्री साठे

During the isolation of COVID, I found solace in writing poems. Growing up in a literature-loving family and learning from inspiring teachers nurtured my love for language. These influences blossomed into poetry, becoming my haven during the pandemic.

चोर पावली येते कविता

अनुभवांच्या आचेवरती भावनांना उधाण येते
शब्द उत्तू जातात आणि तिथेच त्यांची कविता होते

उधळून देता माणिक मोती होई रिक्त मनाची झोळी
थोडी श्रांत थोडी कळांत आणि बरीचशी सुखावलेली

मुक्त रित्या झोळीत परत मग अनुभवांचे पडते दान
चोर पावली नवीन कविता व्यापून टाकी सारे भान

- जागतिक कविता दिवस २०२३

मराठी माझी माय

कातळाच्या छाताडाला मोगच्याचा परिमळ
मराठी माझी माय या अप्रूपाचे मूळ

शत कोटींनी वाढले जे जे मिळाले आंदृण
संस्कृताने रेखाटले प्राकृताचे चैत्रांगण

कथा, काव्य, नाट्य, शास्त्र, तत्वज्ञानही साधार
लीला - वती ही शुभांगी शारदाच की साकार

कांडण जगण्याचे होई गृहिणीची ओवी
शब्दा-शब्दांत उमले सत्व निर्लेप तेजस्वी

सुधामय संतवाणी उघडते बंद ताटी
पंतांचे श्लोक, आर्या छंदात बांधलेली कोठी

जन मानसाच्या ओठी लोकगीतांची भलरी
भक्ती - शृंगाराचा खेळ लावणीच्या ही पदरी

पोवळ्यांतून गर्जते दिलदार ती वीरश्री
भावगीतात स्मली लय-तालाची स्वरश्री

जग पहाती विस्मये गाणी गोजिरी चिमणी
रचून प्रहसने मुखवटे फाडी कोणी

वेदनांना वाट देता आली गजल पाहुणी
चार ओळीत गवसे मुक्त स्वच्छंद लेखणी

किती पावलांच्या खुणा, खुणांचे प्रकार कितीक
साच्याच लेकरांचे कार्य सुजाण, मोहक

सुगरणीच्या खोप्याला भावगंधितसा पाड
शब्द सूर्याच्या ओजाने भारले एक झाड

अहि नकुलाचे युद्ध पानावर चलचित्र
पैठणीचा सूक्ष्म गंध आसमंतात सर्वत्र

माझ्या मनी मात्र चैत्र

महाराष्ट्री माझ्या चैत्र सोनकिरणी माखला
इथे परदेशी वसंत पाचूत भिजला

महाराष्ट्री माझ्या चैत्र पुरा गंधाळला
इथला वसंत फुला फुलात रंगला

महाराष्ट्री माझ्या चैत्र आंब्यात पिकला
इथला वसंत सफरचंदात रमला

महाराष्ट्री माझ्या चैत्र चैत्रांगणी रेखाटला
इथला वसंत छायाचित्री अडकला

महाराष्ट्री माझ्या चैत्र कोकिळकंठी गातो
इथला वसंत पशु पक्षात खेळतो

महाराष्ट्री माझ्या चैत्र गुढ्या तोरणी उभारी
इथला वसंत अंडी चोकीलेटची धुंडाळी

आहे इथला वसंत कितीक रंगांनी श्रीमंत
माझ्या मनी मात्र चैत्र येई त्याचीच आठवण

- वसंत २०२२

जगण्याची विसंगती ती पहाते निःसंग
सावलीला बिलगती ऊन ओले सांजसंग

तिचा नभाचा भरोसा आयुष्याला दे उत्तर
येती पाऊस पाहुणा लेवून मातीचे अत्तर

पात तलम आगीची तेजाळले माझे डोळे
जिथे पहावे तिकडे शब्दांचेच ही सोहळे

माझ्या माऊलींची भाषा अमृताहूनही गोड
किती कवतिक सांगू हीची श्रीमती अजोडी!

- जागतिक कविता दिवस
२०२३



एक कविता. पावसाळ्यात लिहिली

ह्या पावसात आज
मन भरून आलय...
तुज्या प्रीती न ग सखे
मन रंगून गेलंय....

इंद्र धनुच्या रंगात
प्रेमखुलून आलंय
अन मातीच्या गंधानं
मन वेडावून गेलंय

सखे आपुल्या प्रेमाला
साथ आहे धरतीची
नकी हाक आता
ह्याची आणि त्याची

माझ्या झोपडीत तुला
दैर्घ्य भाकर मायेची
उस नीजाया खान्द्याची
अन कुस प्रेमाच्या उबेची

सांग आहे का ग रानी
प्रीत कबूल ही माझी
हिरव्या रंगात रंगली
बघ धरती नवी साजी

ह्या पावसानं मला
आज कवि बनवलं
प्रेम करण्याच धाडस
त्यानं मला शिकवीलं

तुज्या मनातल सारं
टाक गुप्ति खोलोनी
पुन्हा नाही ग यायची
संधि ही चालुनी

सांग आठवतं का तुला
चिंब पावसात भिजां
मेघ राजाच्या आवाजानं
हळूच ते बिलगणं



रुपाली संतोष सरजिने

रुपाली आयरिश नागरिक असून मुळची भोर, पुण्याची आहे. त्यांनी कॉर्क, किलकेनी आणि डब्लिनमध्ये जीवन व्यतीत केले आहे. प्रत्येक शहराशी त्यांच्या खूप छान आठवणी जोडलेल्या आहेत. त्यांना कविता लिहायला आणि मित्र-परिवारासोबत वेळ घालवायला खूप आवडतो.

The Eternal River

A brook
growing into a river,
A river
sparkling beneath the sun,
flowing through the stones and pebbles,
through the turns and twists,
between the deep valleys,
through the thorns and obstacles,
Come what may,
the journey goes on,
until it meets the ocean.
The Unstoppable,
the Eternal river,
is nothing but YOU,
growing from experiences,
brimming with thoughts and ideas
and seeking the ocean,
until then,
the journey goes on!
Be the River
Be You!



Vaishnavi Kumbhar

A creative spirit with a passion for arts, crafts, and DIY, I turned my love for baking into a business, WyshfulCakes, specializing in custom decorative cakes. When not experimenting in the kitchen or garden, I immerse myself in Bharatanatyam, poetry, travel, and the company of cats. A master's graduate from UCD, I believe life is about exploring, creating, and making every moment sweeter.



Artist : Vaishnavi Kumbhar



एकांत

आत्तापर्यंत नाही दिला वेळ एकदाही स्वतःला
म्हणीनीच एकट्याने वाटते गाठले स्वतःला
कशी थोर माणसे, एकटेपणाला जिंकतात
उगाच काय त्यांना विचारवंत म्हणतात

इतस्ततः पसरलेला रातराणीचा मधुर सुगंध
त्यावरील काजवे भासती मज स्वचंद्र
निशानाथावर रुसलेल्या चांदूण्यांची खंत
स्वप्नातल्या स्वप्नांचा झालेला अंत
शेवटी उरतो तो फक्त एकांत

मनाला लागलेला कवितेचा हा वेडा छंद
आणि ती संतुष्ट करणारा विलक्षण आनंद
सामान्यपणे असणारा मी निशब्द
तेव्हा लिखाणातून कागदावर उतरखलेले हे शब्द
भान हरण्यून गेलेले माझी सारे चंचल मन
शेवटी उरतो तो फक्त एकांत

या कलियुगात झुकावे की लढावे हे असते आपल्या हाती
हीच प्रार्थना की नको लागायला काही अक्षम्य पाप माथी
मित्र जिवलग सारे आहेत आपल्या सीबती
का करावी अशी मग या सुंदर जीवनाची माती

खूप काही सांगती हा एकांत

ओळख देतो स्वतःशी स्वतःची करुन
तेव्हा होते जाणीव स्वतःच्या अस्तित्वाची आपल्याला
येतात मग अश्रुनी नेब्र भरुन

गेलेले क्षण आणि येणारी वेळ
दोघांचा कधी जुळतच नाही मेळ
विचारांचा चालतो असाच सतत खैल
अबोल ही रात्र, हवा ही शांत
शेवटी उरतो तो फक्त एकांत

- प्रणव वैद्य

कवेत

उधाणला आसवांचा प्रलय
थकले बरसून नेब्र तरीही
कमवलेला धीरही आता
परतीला खचत होता

कोंबले पसारे निरोपी भावनांचे
मनाच्या जीर्ण गाठोळ्यात
प्रत्येक ओङ्गरता स्पर्श
अंगावर ठसा सीडत होता

अखेरीस, तिजभोवतीच्या बाहुंनी
अलगाद्यपणी मिठी सुटावी
विभक्त होतील शरीरे
मनात मात्र ती खूण गुंतून राहावी

हृदयंगम आणि यातना यातला निराळेपणा
आत्ता कुठे मज कळत होता
तुझ्या कवेतनू निघताना
देह उंबरठ्यावर ढळत होता

- प्रणव वैद्य



प्रणव वैद्य

Writing and singing are the two ways he expresses herself. He has published two short stories and used to run a blog on WordPress.



Artist : Pranav Vaidya





रुजुता कुलकर्णी

Writing and singing are the two ways she expresses herself. She has published two short stories and used to run a blog on WordPress. She also accepts English to Marathi-translation projects.

नाते

अथंग निळ्याशार समुद्राची,
मी अबोल चंचल लाठ आहे,
खुणावितो किनारा पारि,
समुद्राशी माझी नाते आहे

साद ऐकुनी किनार्याची,
मी पुढे पुढे जात आहे
डोळ्यापुढती ती तरी,
समुद्रातच विलीन हीत आहे

खंत धरूनी ही मनात,
संयम मात्र कायम आहे
स्पर्श करूनी ह्या किनार्याला,
परत फिरणे भाग आहे,
परत फिरणे भाग आहे...

आई

॥ आई आज खूप भरून येतंय,
प्रत्येक येणाऱ्या आणि येत्या सुखात तू नसल्याचं दुःख जाणवतंय॥

॥ बाबा आजकल आईची भूमिका पण साकार करतोय,
पण त्यालाही तू नसल्याचा खूप मोठा सहवास जाणवतोय॥

॥ प्रत्येक श्वास हा अजूनही तुझांच आश्वासन गाजवतय,
पण तरीही आई त्या श्वासात तू नसल्याचा आघात जाणवतोय॥

आवाज तुझा अजूनही कानात माझां नाव पुकारतोय,
स्पर्श तुझा हाताने नसून तर आता वाच्याच्या झुळकेतून माझ्या डोक्यावर
गुंजारतोय॥

प्रत्येक क्षणात तू आमच्याबरोबर नसूनही असल्याचा आभास आम्हाला
जाणवतोय,
सांगायची तू तसं आणि सांगतेस तू जसं तसंच या जगात वावरतोय॥

आठवणी

कधी हसवतात ह्या आठवणी,
कधी रडवतात ह्या आठवणी
हव्याहव्याशा वाटून आधी,
नंतर फसवतात त्या आठवणी...

ठचकन डोळ्यात पाणी कधी,
क्षणात गालावर लाली कधी
विसरी पडण्याचे प्रयत्न जरी,
पुन्हा येतात त्या आठवणी...

सुन्न कधी, खिन्न कधी,
हेवा वाटे ज्यांचा पट्टीपटी
मनात कायमचे स्थान करूनी,
जखमांवरील मलम त्या आठवणी...

जिथे आम्ही आहे तिथे तू नाही आणि जिथे तू आहे तिथे आम्ही नाही,
पण तरीही आई आपण एकत्र नसूनही एकत्र या जगात वावरतोय॥



पुष्कर रतन कोंडे देशमुख

कॉर्पोरेट जगातील माणसातल्या हुमन रिसोर्स समध्ये काही वर्षाचा
अनुभव आणि त्याचबरोबर मराठी नॉटकांमध्येही गेली काही वर्षे काम
केल आणि नुकताच आयर्लंड मध्ये दाखल.



Beyond the bastions: Chhatrapati Shivajiraje's influence

"Tell me one example which underlines hope amidst a time of despair", the Interviewing Officer asked me. I was being interviewed at the Air Force Selection Board - Mysore for a position in the Indian Air Force. I was in the final stage of interviews, and the questions kept getting trickier and more profound. Being an avid history buff, my immediate answer was - the surrender of the 23 forts by Chhatrapati Shivajiraje to the Mughals in the Treaty of Purandar, and the subsequent resurgence of the Maratha empire. I believe that the above-mentioned instance acts as a classic example of resilience and subordination. Numerous times in my life, I've been in occurrences where crouching back or accepting temporary subjugation seemed tough, and against my ethos and self-respect; be it the continuous grind for competitive exams, accepting fate, and eventually making the logical decision by moving on. There are certain occasions in life where we need to halt, revisit some things, alter plans, and then reinstitute action. Chhatrapati Shivajiraje's life is filled with a myriad of such examples, where he showcased immaculate decision-making and restraint by trading temporary losses against huge victories in the future. This particular example continues to inspire me when times are tough, and nothing seems to work for me. I imagine the precarious situation in which Chhatrapati Shivajiraje must have been and the magnitude of pressure that he must have felt to take probably the toughest decision of his life; to lose what he had gained after numerous sacrifices.

Comparing my situation(s) to that, I find any challenge trifling and surmountable. Such has been the influence of Chhatrapati Shivajiraje on me!

In the context of Chhatrapati Shivajiraje's life, there are so many instances from which one can derive inspiration and wisdom. I specifically love one of the lines written by the famed poet - Kavi Bhushan - in veneration of Chhatrapati Shivajiraje. The lines are a mix of Brajbhasha and Sanskrit, and go as follows:

चरित शिवराजस्य विजयश्रीविराजितम्,
वीराभृतरसं पुण्य रामायणमिवापरम्

Kavi Bhushan says - The life and tenure of Siva/ji are filled with victories and triumphs, and his character and actions are as good as that of Shri Ram, and his life truly is identical to the Ramayana, where morality defeats tyranny. When I first read these lines while going through the 'Shivkalin' literature, I was mesmerised. I believe that there is a treasure trove of qualities which can be imbibed and inculcated in oneself from his life.

The forts of Chhatrapati Shivajiraje served as the spine of 'Hindavi Swarajya', and fortunately we can witness their legacy to date. I have trekked extensively throughout the Sahyadri and witnessed the everlasting bequest of the bastions (बुरुज), the citadels (बालेकिल्ला), the 'ghat watas' (घाटवाटा), and the strategically located fortresses.



Address:

Ryan's Beggers Bush Parking, lot 115
Haddington Rd, Dublin, D04 H328

Phone : +353 83312 3848



@sumiskitchen_official



However, my love for the outdoors began with a visit to Rajgad where I listened to a 'powada'. Gradually, my curiosity increased and I started studying the architecture of forts, purely out of passion. The forts and heritage sites that we see today aren't merely architectural marvels, they are living monuments that are a testimony of the continuous civilizational struggle that we've faced, and the sacrifices that had to be made by our ancestors. With this thought in mind, and to reinstate the heritage sites, cenotaphs (समाधी), and forts of our 'mavalas', I co-founded an organization called 'Jhunj' (झुंज) along with three of my childhood friends. Meaning 'fight/defy', the goal is restoring the glory of our historical monuments, liaising with government officials, involving children in 'Shivkarya' (शिवकार्य), and ensuring that we preserve the rich legacy of Chhatrapati Shivajiraje. Starting with a small team of four members in 2018, Jhunj has grown to 250+ members with multiple voluntary branches across Maharashtra,

numerous awards from the government, and importantly - a huge positive impact on our historical landscape. This, I believe, happened because I (and my friends) always kept the ideals of Chhatrapati Shivajiraje as the benchmark.

There are so many trekking/tourism places across India, yet there is something peculiar about the Sahyadri. I live in Ireland at present and have visited numerous places here. I can vouch that the reason for the Sahyadri being so exceptional is its association with Chhatrapati Shivajiraje and his influence on the region and people, which has transcended time. And, the effect continues to resonate, inspiring individuals like me and millions of others, to continue walking on the righteous path in life, making decisions based on morality, and an unflinching 'never give up' attitude in life.

छत्रपती शिवाजी महाराज की जय!

- Sushrut Govind Kinge



Pursuing his Master's in Ireland, Sushrut is a history buff who enjoys hiking, mountaineering, and painting. His curiosity about the past fuels his creative pursuits, whether exploring historic tales or capturing the essence of nature on canvas.



The Financial Advisor Nitin Paranjape

Address: S.No.25/6/1, House no 258, Pavan Bungalow, Hingne Khurd, Opp. Nityanand Bhavan, Pune 411051, India

WhatsApp : +91 9175684270

nitinparranjape@thefinancialadvisor.co.in



Artist : Sushrut Kinge



Address:
51 Waterfall Heights, Bishopstown,
co Cork.

Phone : [+353 83 022 5222](tel:+353830225222)
Email : chopra.neetu5@gmail.com

Jews of Maharashtra

The tragedy of 26/11 left an indelible scar on Mumbai and among the places attacked was the Chabad House, or Nariman House, a Jewish religious centre. That dark day lingered in my mind, sparking an unexpected curiosity about the Jewish communities of Maharashtra—a vibrant yet lesser-known part of the city's diverse fabric.

My search led me to Mr. Ralph Jhirad, a member of the Bene Israel Jewish community, who offered to guide me on a heritage walk through the hidden synagogues of Mumbai. His enthusiasm and warmth were infectious as he shared stories about the history and culture of the Bene Israel, one of the city's two prominent Jewish communities alongside the Baghdadi Jews.

"The Baghdadi Jews," Ralph began, "were merchants who fled Iraq during the Muslim Inquisition. They found refuge here in Bombay. But the Bene Israel story is older, filled with legend and resilience."

As we stood outside the Shaar Harahamim Synagogue in Mandvi, he told me about the Bene Israel's origins. "They say we are descendants of one of the ten lost tribes of Israel," he explained. "Centuries ago, after the destruction of the Second Temple in Jerusalem, our ancestors fled, only to be shipwrecked near Naogaon, close to Alibaug. Only seven men and seven women survived. Today's Bene Israel Jews descend from those survivors." He pointed to the modest synagogue's gate, a symbol of endurance. "They settled in nearby villages, adopted Marathi as their language, and took surnames like Dandekar, Divekar, and Nagaonkar from the local places."

We moved through Mumbai's bustling streets, and Ralph spoke of how the Bene Israel embraced Maharashtrian culture. Their weddings, he explained, are a blend of Jewish and Marathi traditions. "You'll see haldi ceremonies, green bangles, and mundavly, just like in Marathi weddings," he said. But we also have the Malida ceremony, where sweetened poha, coconut, and fruits are offered. "The groom sings for the bride at the synagogue pulpit, and the mangalsutra is given as an ornament, not as a religious symbol."

Ralph's pride in his community was evident as he listed the 12 synagogues still active in Maharashtra—six in Mumbai, two in Pune, and four in Raigad, along with one in Thane. Each had its story, from the grand Keneseth Eliyahoo Synagogue in Kala Ghoda to the modest Beth El Synagogue in Panvel. "But many Bene Israel left for Israel after its formation in 1948," he said, his voice tinged with nostalgia. "Some of our synagogues in Raigad have fallen into disuse. Still, we've left our mark. The Maharashtra government even recognized our contributions, granting us minority status in 2016."

As the walk ended, I shared something with Ralph. "During my master's studies, I became friends with Ms. Revital Moses, a Bene Israel Jew. She runs a YouTube channel, Moses in Israel (@IndianInIsrael), where she proudly celebrates her roots as a Marathi mulgi. It's inspiring to see how your community continues to cherish its heritage, even far from home." Ralph nodded, his eyes lighting up. "That's what keeps us going—our connection to our roots, no matter where we are."

As I walked away, the city's cacophony faded into the background, replaced by the hum of Ralph's stories. In a world often divided by religion and strife, Mumbai stood out as a symbol of coexistence. The blending of Jewish and Marathi traditions was a testament to the city's incredible spirit of unity.

Indeed, the story of the Bene Israel was not just about survival. It was about thriving, adapting, and embracing diversity, just like Mumbai itself.

- Sumedh Naik



He pursued a Master's in Global Health at TCD. A passionate traveller, and a numismatist with a keen interest in music, and dance. He enjoys exploring diverse cultures and learning new languages, pursuits that enrich his understanding of the world around them.

मुल्यशिक्षण - A key to balanced life

'रा' आठवली की मन भरन येत आणि सर्व आठवणी चिन्हफिती प्रमाणे डोळ्यासमोरुन निघून जातात. विज्ञान, गणित, समाजशास्त्र आणि भाषा या मुख्य विषयांव्यतिरिक्त लक्षात राहिलेला विषय म्हणजे 'मुल्यशिक्षण'. शाळेत असताना आळस आणणारा आणि कंटाळवाणा वाटणारा हा विषय मनात आणि व्यवहारिक जीवनात घर करुन राहिला आहे. मूल्यशिक्षण यामधील मुल्य म्हणजे सकारात्मकता, सहनशीलता, समता, परिश्रमशीलता, संवेदनशीलता, वक्तव्यरपणा, प्रामाणिकपणा, जबाबदारी, नम्रता, शिस्त, दृष्टा, सदाचार, धैर्य, कृतज्ञता आणि इतर.

या ३५ वर्षांच्या कालखंडात मला ह्या मुल्यांचा अनुभव पढीपटी आला. ही मूल्ये शालेय जीवनापासून मनामध्ये रुजून राहिली होती. कौटुंबिक जीवनात आई-वडील, आजी-आजोबा यांचा स्वभाव, अनुभव आणि समाजा मधले वागणे यामुळे ही मूल्ये आचरणात आणण्यात सोपी झाली. एख्याद्या व्यक्तीला शारीरिक, मानसिक आणि भौतिक जीवनात समन्वय साधायचा असेल तर ही मूल्ये अत्यंत महत्त्वाची ठरतात.

'बायोकेमिस्ट्री' विषयात Ph.D करत असताना खूप आवाहनांना सामर्हे जावे लागले. (सकारात्मकता हे मूल्य खूप प्रयत्न आणि प्रयोग अयशस्वी हीत असताना कामी आले. भारतात जर तुम्ही शिक्षण, नोकरी किंवा संचार करत असाल तर सहनशीलता अंगीकारल्याशिवाय तुमच्याकडे दुसरा पर्याय नसतो. समता आणि परिश्रमशीलता ही दोन्ही मूल्ये

लहानपणापासून मला माझ्या घरात मीठ्या थोरांपासून अनुभवायला मिळाली. त्यात आजीचे आणि आईवडिलांचे फार मीठे योगदान आहे. माझी आजी ख्रिश्चन मुलांची 'माय' होती. लहानपणी आमच्या छोट्याऱ्या घरात माझ्या वडीलांच्या काका - काकुची, आत्यांची आणि चुलत भावंडांची वर्दळ असायची. आमच्या आसेषांचे, माझी आजोबा म्हणजे 'नाना' आणि माझी वडील सर्वांचे थोरले बंधू - 'बाळा' या नावाने ओळखतात माझ्या वडीलांची शिक्षणाची आणि नोकरीच्या संघी उपलब्ध करुन देण्याची धडपड वाखाणण्यासारखी होती.

संघर्ष संपत्ता संपत नव्हता, तेव्हा आर्यलंडचा प्रवास सुरु झाला. या देशामधील नोकरी, घर आणि पाळणाघर या गोर्टीसाठीची धडपड काही अधिक उलगडून सांगावयास नकी. तुम्हा सर्व वाचक मंडळीचा प्रवास पण नक्कीच रोमांचक असेल कारण माझ्यासाठी हा प्रवास मला फार अवघड वाटला पण माझ्या सारख्या अनेक मंडळीनी माझ्या पेक्षाही अवघड प्रसंग बघितले असतील. सांगण्याचा मुद्दा हाच की पुढच्या पिढीला ही मूल्य आणि त्याची ओळख होणे गरजेचे आहे.

फक्त गहन प्रश्न हा राहिल की, ही मूल्य मुलांना कशी समजवून सांगायची. सोपा उपाय म्हणजे आपण मुलांचे मित्र बनून त्यांना गोर्टी च्या स्वरूपात सांगणे सोरीस्कर ठरेल.

- Veena Chawan



A Postdoctoral Researcher at the Royal College of Surgeons in Ireland (RCSI), Dublin, with specialized expertise in advanced biochemical techniques deeply passionate about functional medicine and its transformative impact at the cellular level.



Poolbeg
Immigration

Address:

3, Crumlin Village, Crumlin, Dublin
12, Dublin, Ireland D12X8N5

Phone : +35389947 1396

Email: info@poolbegimmigration.com

www.poolbegimmigration.com

पहिली परिषद

दोन हजार तीनची गोष्ट असेल. मला आयर्लंडमध्ये येऊन एक वर्ष झाले होते. कामावरचे सहकारी चांगले होते आणि काम प्रतिष्ठित परिसरात होते. दरवर्षीप्रमाणे या वेळीही आमच्या विषयाची परिषद जाहीर झाली आणि त्यासाठी स्लायगो हे ठिकाण निवडले होते. मी नवीन आणि उत्साही असल्यामुळे माझी बिनविरोध परिषदेला जाण्यासाठी निवड झाली. मग माझ्या आफिकेतून आलेल्या सहकार्यानी सुद्धा परिषदेला जाण्यासाठी अर्ज केला. आमचा प्रवास, रहाण्याची सोय, रोजचा खर्च आणि परिषदेची की या सगळ्याची तरतूद ऑफिसने केली. मी तेव्हा गाडी चालवत नसे आणि माझ्या सहकाऱ्याकडे गाडी चालवण्याचा परवाना नव्हता. म्हणून आम्ही ट्रेनने जाण्याचे ठरविले. ट्रेनच्या प्रवासात माझ्या सहकाऱ्याने आयर्लंड, आयरीश लोक, कामावरचे सहकारी, राजकारण यावर आपलं प्रभुत्व कस आहे याचा पाठा वाचला. अधूनमधून माझ्या पूर्वायुष्याविषयी काही माहिती मिळते का यासाठी काही प्रयत्न केले.

त्यानंतर त्याने इथल्या परिषदा करेया असतात, तेथी लोक कसे वागतात आणि आपण कसे वागायला पाहिजे यावर एक छोटेसे भाषण दिले. मला भारतात या सगळ्याचा बरा अनुभव होता. इथे काहीतरी नवीन असेल म्हणून मी उत्साही होते. शेवटी पोहचली एकदा ट्रेन स्लायगोला. स्टेशनवर उतरण्यापूर्वी माझा सहकारी म्हणाला, “तू फक्त माझ्याकडे लक्ष्य दे आणि आयरिश लोकांबरोबर कसं वागावं हे शिकून घे”. मी मान डोलावली. परिषद मे मध्ये होती. पण मला इथे नेहमीच थंडी जाणवते. त्यामुळे मी कोट, टोपी, मोजे वर्गीरे सगळ्या तयारीनीशी स्टेशनवर उतरले. सुटा बुटातला माझा सहकारी थंडीची पर्व न करता खाली उतरला आणि हातवरे करून कोणालातरी ओळख दाखवत होता. पलीकडच्या व्यक्तीनेही हात वर करून पाहिले. मग हा मागे वळून म्हणाला, “हिच्यापासून सावध रहा”.

मी परत मान डोलावली. मग जराही वेळ ना ढवडता त्याने सराईतपणे एक दिशा पकडली आणि मागे वळून म्हणाला, “आपण आता बसने राहण्याच्या ठिकाणी जावुया”. मी, “पण ऑफिसने टँकसीचे पैसे दिले आहेत.” तो, “कशाला फुकट घालवायचे? बस इथेच आहे”. माझी बँग औढत त्याच्या मागे चालायला लागले.

आम्ही दोघे स्टेशनच्या बाहेर आलो आणि सात आठ मिनिटे चाललो पण बस थांबा कुठे दिसेना. मग मुख्य रस्ता सुरु झाला. आमच्या लक्ष्यात आले की आम्ही चुकीच्या दिशेने बाहेर आलो. माझा सहकारी मग आपल्या तर्कने चौफेर बघायला लागला. मी, “असंच अंदाजे चालण्यापेक्षा आपण कोणाला तरी विचारल्या. माझी बँग अजून पुढे ठकलणार नाही”. अजून दहा मिनिटे चालल्यावर आम्हाला दोन रस्ता कर्मचारी दिसले. एकजण खड्डा खणत होता आणि दुसरा त्यांने खणलेली माती बाहेर काढून गाडीत टाकत होता. माझा सहकारी, “मी विचारतो, या लोकांबरोबर कसे बोलावे हे मला चांगले माहीत आहे”. मी मान डोलावली. माझा सहकारी, “एकस्वरूप मी” खणणारा खणत राहिला आणि माती काढणारा माती काढत राहीला. माझा सहकारी या वेळी जरा जोराने, “एकस्वरूप मी”.

पुन्हा तेच, खणणारा खणत राहिला आणि माती काढणारा माती काढत राहीला.

या वेळी माझ्या सहकाऱ्याने माझ्या कडे बघून “यांचं असंच असत, असा आविर्भव आणला. मग परत एकदा आणखी मोठ्याने, “एकस्वरूप मी” अस म्हणाला. या वेळी खणणारा थांबला आणि आमच्या कडे वळून म्हणाला, “आमच्याकडे सुट्टे पैसे नाही आहेत”. ते ऐकल्यानंतर आता मी कोणालाही दिशा विचारायला कचरते!

- पद्मजा नाईक



पद्मजा नाईक, 2002 पासून आर्यलंड मध्ये स्थायिक असून डब्लिनच्या एका हॉस्पिटलमध्ये वरिष्ठ शास्त्रज्ञ म्हणून काम करतात तसेच मराठी भाषा, साहित्य आणि शास्त्रीय संगीताची आवड जीपासतात.



Address:

109, Windmill Park, Crumlin, Dublin,
Ireland D12Y0YX

Phone: +353 899471396

Email: connect@careerireland.com

www.careerireland.com

मराठी संस्कृतीच्या पाऊलखुणा

प्रत्येक क्षण मराठी होवून जगणं हेच खरं मराठीपण. हजारो किलोमीटर दूर असूनही मनाने महाराष्ट्रात असणारं प्रत्येक सणावेळी आठवणीत गुतणारं व्यस्त असतांनाही नकळत आपला भाग असलेल हे मराठीपण. पुलंचे मजेदार कथन ऐकत, रामदासांचे मनाचे श्लोक, देवाची आरती म्हणत, लता दीर्घीच्या प्रभात गीतातून दिवसाची सुरवात, शुभंकरोती म्हणन दिवसाची सांगता करत, श्रीमंत योगी, मृत्युंजय सारख्या भव्य साहित्याचे धडे घेत घडलेलं, इतकी वर्ष दूर राहूनही हे सगळं पुन्हा पुन्हा स्मरणारं असं हे मराठीपण. जितके वर्तमानात जपतो आपण, तितकेच नवीन पिढीला प्रेरणा देणारं असे मराठीपण.

साहित्याने घडलेली आपली मराठी संस्कृती! युवा पिढीला प्रेरणा व वाचकांना नवीन विचारधारा देणारे असे हे साहित्य लिहणाऱ्या लेखकांनी वाचकांची मने जागृत करून पुण्याचं काम केले. पुं लं देशपांडे, शिवाजी सावंत, सानेगुरुजी, वीर सावरकर, वि स खांडेकर, कुसुमग्रज असे अनेक साहित्यसमाप्त आणि निर्माण केलेले साहित्य आपल्या मनात अजूनही घर करून आहे. असे हे प्रगल्भ मराठी साहित्य वाचताना वाटते की असे भव्य लेखन पुन्हा पुन्हा घडावे. हाच ध्यास घेत आणि लेखनाचा वारसा घेत, नव्या लेखकांनी नव्या दृमाने आपली लेखणी उचलली आणि सांस्कृतिक परंपरा जागवली. जुन्या व नव्या लेखणीने संपूर्ण असलेलं, जुनच पण नव्या उमेदीच, थोळ्या आधुनिक विचारसरणीच हे साहित्य पाहून मन प्रसन्न होते. विचारांची समृद्धता अशीच तर येते.

मराठी साहित्याबरोबरच खाद्य संस्कृती आणि सणांची परंपराही आपण जपली आहे. आपल्या सणावेळी बनणारे पदार्थ आणि सण यांचे एक अतूट नाते आहे. सक्रांतीचे तिळगुळ, तीळ वडी, पाडवा, नागपंचमीचे चमचमीत जेवण, होळीची पुरणपोळी, गणपतीचे मोटक आणि वर्षाच्या शेवटी मिखत येणारा दिवाळीचा फराळ सगळे जणु एकमेकांसीबत येतात. आपले सण गुढीपाडवा, वटपौर्णिमा, गणपती ह्यां दिवशी सडा रांगोळी घालून, मंदिरात, घरात देवाची पूजा करून नामस्मरण करतो. नैवेद्य व ईश्वराचे ध्यान करून सणाची सांगता होते.

असच आपल्या मनात असलेल्या असंख्य जुन्या आठवणीना नवीन अनुभवांनी संपूर्ण करतो आणि जपलेली संस्कृती आचरणात आणतो. रणराणत्या उन्हाळ्यानंतर श्रावणातला पाऊस जसा आपल्याला दिलासा देतो तरी ही आपली संस्कृती रोजच्या रुटीन मध्ये नकळत टिळासा देऊन जाते.



हर्षदा पाटील बायोफार्मस्युटिकल कंपनीत शास्त्रज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत आणि त्यांना वाचन, लेखन, खेळ व फिरायला आवडते.

- हर्षदा पाटील



Phone: +353 83 397 0578

Email : streetbitesdublin@gmail.com

अनुत्तरित प्रश्नचिन्ह?

“अ बेन्या कव्हापासून पंखा चालू आहे, काय लक्ष हाय का नाय? का नुसता छपराकडच बघत बसनार हाय? हे ऐकल्यावर, वैतागून सजर्जी टणटण करणाऱ्या आपल्या मोठ्या भावाकडे ‘राजाकडे’ पाहिले, त्याचा चेहरा चांगलाच लालेलाल झाला होता. गपगुमान सजर्जी उठून पंखा बंद केला आणि निमुटपणे अभ्यासाला बसला. सजर्जीच्या मनात असंख्य विचार चालू झाले होते, आज राजा एुवढा काहून चिडला? जांच्यामुळे हाच डोस्क फिरायचं, त्या ना बा जित्ता हाय ना माय जित्ती हाय, मग काहून? आता राजाला विचारावं तरी पंचाईत अन नाही विचारावं तरी पंचाईत. आपला भाऊ तसं पाहिलं तर नावालाच राजा होता, पण नशिबाने कायम अभागी म्हणायचा. माय-बापाने नाव ‘राजा’ ठेवलं म्हणून त्याला त्या नावाने हाक मारायचे नाहीतर....

‘राजा’ तसा लहानपणापासून व्हसकटया नव्हता पण परिस्थिती बदलत मेली आणि राजाही. मायने सांगितल्याच आठवतंय की राजा झाला तव्हा बा लैच खुश झाला व्हता. द्हा रुपयाची साखर वाटली व्हती बानं. लै मिरवला व्हतं राजाला घेऊ घेऊ. इयं ठिऊ का तिथं ठिऊ असं झाला व्हता बाला. राजा मोठा व्हत गेला तसा बाच्या भी लैच अपेक्षा वाढत गेल्या. जरा काय कमी राहिली तर मायनी मार खालाच म्हणावं पर राजाला जसं समजाया लागलं तसा मग तो मायची काळजी घेऊ लागला.

नंतरनं मी झाल्यावर मायने राजाला मोठा भाऊ म्हणून मला त्याह्याकडं ठेवायला सुरुवात केली अन बिगरीवर जाय लागली. गाव तसं छोटं असल्यानं काय सवालच नव्हता आम्ही गुम व्हायचा. आम्ही दोघे मोठी होत गेलो तसं शाळा सुरु झाली, राजाची भाषा काय सुधारली नाय पर माझी जराशीक सुधारली असं माय म्हणायची. शाळातून घरी आलं की तसाच खेळायला पळायची. राजा यायचा पर त्याला पोरांपेक्षा पोरींमध्येच खेळायला आवडायचं. तेंच्यामदी खेळताना पाह्यलं की माय बा आरडल म्हून घिऊन यायची. बानी पाह्यलं की बा आरडायचा, तसं राजा खेळताना डॉक्यावर घेतलेली ओढणी खाली टाकून धूम ठोकायचा. तवा मजाक वाटायची राजाच्या अश्या वागण्याची पर आता जरा कळतंय की तो प्रकार वेगळाच व्हता.

एकदा शाळेतून येताना काही पोरी झोका खेळाय गेल्या व्हत्या, तसं राजा बी गेला त्यांच्या मांगं मांग. त्या पोरीना जव्हा कळलं तव्हा, “तू रं हिकडं काय करतो?” करून त्याला पळवून लावला. तसा राजा घरी आला अन धाय मोकलून रडला व्हता. माय अन मी विचारलं तर बोलला की पोरीनी खेळू नाय दिल ग त्यांच्यामदी. ही बोलताना त्याचे हावभाव माय ला अन मला बी आम्हा येगळेच वाटले व्हते. माय ला तर ही दुसऱ्यांदा वाटलं व्हतं. हे सगळं बघून माय चा चेहरा पडला पर मला काय कळना की काय झालं. माय ने, “फकस्त तुह्या बापाकडं बोलू नगस”, एवढच सांगितलं मला. थोड्या येळानं बा आला तसा जरा चिडूनच आला बाहेरुन जसं की त्याला गावातून येताना कळलं असावं की काय अन आल्याधरनं राजाला हुडकू लागला. माय जाम घाबरली व्हती, मी तसा गप व्हती.

बानं राजाला झोडायला सुरुवात केली अन म्हनला, “परत त्या पोरींमदी खेळाया गेलास तर पाहा?” झालं तव्हापासनं राजाचं बाहेर जायचं बंद झालं. राजा कायम पडलेल्या चेहऱ्यानीच घरात राह्याला लागला.

माय चा तर जीव तुटायचा असा राजाला स्वतःशीच झागडताना बघू बघू काही दिसांनी एकदा माय नी सांगितलं म्हणून सामान घेऊन आली तर घरात कोणीतरी पोरी दिसली पर माय नव्हतीच. मी त्या पाठमोऱ्या पोरीला विचारलं, “बाय कोण गं तू?” तशी ती पोरी घाबरली, म्हणून मी बोलली, “अय बाय घाबरु नको, कुठलची तू?” तशी ती पोरी वळली अन माह्याकडं पाहालं तिनं तर म्याच घाबरली. ती पोरी, ‘पोरी’ नव्हतीच, ती ‘राजा’ व्हता, माय घरात नव्हती म्हणून पोरीचा वेष करून बसला व्हता. मी त्याला सांगणार तवर बा तिथं आला अन मग.....

त्या दिसा नंतर बानं राजाला आपल्या बरोबर कामावर न्यायला सुरुवात केली. येता जाता डोऱ्यामंदी तेल घालून ती राजावर लक्ष ठेवाया लागला, तसा राजा आणिकचं हिसुसाया लागला. कधीतरी राजा कामावरनं पळून यायचा अन मग बा घरी आला की राजाला धु धु धुआयचा. बेकार मार खायचा राजा. एक दोस असाच मार खाऊन राजा कटव्यावर जाऊन बसला तेभी माय सारखी कापडं नेसून. ते नेमकं शेजारच्या तात्यानं पाह्यलं अन बाला यिऊन सांगितलं. झालं; तात्या माय अन बाला नाय नाय ते बोललं अन सांगितलं की ही बेण असं काय ताव्यावर याचं नाय. ह्याला नीट लायनीवर आणायचं असलं तर ह्याला तालुक्याच्या अण्णाकडं दिऊ धाडून. नीट लायनीवर यील. ही ऐकल्यावर बाचं बी डोस्क फिरलं अन त्यानं राजाला माह्यासकट तालुक्याला अण्णाकडं धाडलं अन त्याच्या परीनं सवाल मोकळा केला. शिवाय राजाला सांगितलं, “थोबाड काळं करायचं असलं तर माय अन बाप मेलं असं समज”. राजा अन मी गप तोंड घिऊन निघाली तालुक्याकडं. तात्यानं आम्हा दोघा भावांना अण्णाकडं आणून सोडलं अन काय बाय अण्णाला सांगून चालता झाला.

दिसामागून दिस जात राह्यले. मी अन राजा अण्णांकडं रुळाया लागली व्हतो. बानं तर राजाशी बोलणंच टाकलं व्हतं. माय चा कदी मदी फीन यायचा पर बाच्या भीतीपायी फकस्त माह्याशीच बोलायची अन राजा बदल हलकंच चवकशी करायची. बस एवढंच काय ते बोलणं व्हायचं. माय चा फीन यिऊन गेला की राजा रड रड रडायचा. तिची आठवण आली की माय सारखी कापडं घालून बसायचा. त्याला रडताना पाह्यलं की निस्तं कालवा कालवं व्हायचं बघा. अण्णा लै इयाक माणूस व्हता, साधा सरळ, पर तालुक्याच्या ठिकाणी असल्यानं त्यी राजाला समजून घायचा. राजाला तेवढच काय ते हलकंच वाटायचं. बिना बोलता, मागता राजाला हा परक्या अण्णाकडन आधार मिळाला व्हता जी माय अन बा कडन मिळाय पाह्याजे व्हता. माय चा लै जीव तुटायचा पण तिचं बा पुढं काय चालायचं नाय.

काही दिसांनी माझा हायसकूल अन राजाचा कॉलेजमंदी दाखला टाकायचा ठरलं. माझा दाखला टाकून झालं पर राजाचा दाखला टाकायच्या आधी अण्णानं काही दिस थांब म्हणून सांगितलं. तसा मी धाकला असल्याने मला जास्त समजलं नाय पर काहीतरी गडबड हाय इतकंच समजलं. सांच्याला अण्णानं मला खेळायला जाय असं सांगितलं अन राजा जवळ जाऊन म्हणलं, “पोरं जराशीक बोलायचं व्हतं रं” तसा राजा अण्णांकडं बघाय लागला अन बोलला, “सर्जा तू इथंच राहा, जाऊ नगस. धाकला असला तरी भाव हाय माझा तू.” म्या ही ऐकल्यावर तिथंच उभा राह्याली. आमचं ही सगळं बघून अण्णा बोलला, “पोराही ही बघा,



धाकल्याचा दाखला तर झाला पर थोरल्याचा दाखला घालायचं म्हनलं तर उलशीक अडचण हाय. म्हंजे असं बघा; धाकला तर पोरा मूऱु जाईल शाळला, पर थोरल्याचा सवाल हाय जरा". आम्हाला काय उलगडना, अण्णा काय म्हणू राह्यला त्ये. राजाच्या सगळं ध्यानात आल्यावर तो म्हनला, "अण्णा, माहा ध्यानात येतंय तू काय बोतु राह्यला. माहा दाखल्यात 'इतर' असं भरू दै, कारण माझी जगाला पटलं अशी ओळख नाय; तर तू तरी काय करशील?" "तसं नाय पोरा 'इतर' ह्या रकाना नसून तू पोरा हाय की पोरी हाय हा रकाना हाय, मूऱु बोललो तुला". राजानं ही समदं ऐकलं अन समाजाला हवा तसा 'तृतीयपंथी' असा रकाना भरू झाल्यावर दाखला अण्णाच्या हातात दिला अन बाहेर नघून गेला. अण्णा त्याच्या ह्या रुपाकडं नुसंत बघत राह्यला. तव्हापासनं कॉलेजाच्या दाखल्याचा विषय तिथंच थांबला.

शाळा अन कॉलेज सुरु झाली अन आम्ही त्यातच अडकून गेली. अण्णाबी आमची माय सारखी काळजी घिऊ लागला. म्हायी भाषा सुधरत गेली अन अभ्यासाही. मी माहा चक्रात अडकून गेली पर राजाचं तसं नव्हतं, तो अजूनच खुजत चालला व्हता. कॉलेजमंदी काही पोरं पोरी त्याला त्याच्या चालण्या बोलण्यावरून, त्याच्या कापडावरून विडवायच्या, काही पोरं 'ए, बायल्या', 'राजा नाही राणी' अशी हाका द्यायची. पर ह्या समद्यात राजाला काही लै दिलदार दोस्त बी मिळाले. जे त्याला शिक्षणावर लक्ष ठेव सांगायचे. काही शिक्षक लोकही चांगली व्हती जी त्याला हार मानायची नाही हे सांगायची. कॉलेज सेह संमेलनाचा दिस नजदीक आला व्हता तशी राजानं मला अन अण्णाला यायची परमिशन दिली व्हती. पर त्या दिशी नकी तेच घडलं. नाचाचा कार्यक्रम चालू व्हता अन राजा जरासाकच बाजूला उभा व्हता, ते बघून मागून कोणीतरी राजाला 'ए नाच्या' वराडला. झालं, राजाच्या दीस्तानी ही जी बोलला व्हता त्याला लै हाणला. नाय म्हणता म्हणता लैच धिंगाणा झाला तवा. राजाची काय बी चुकी नसताना सगळा आळ राजावर टाकून त्याला कॉलेजातून काढून टाकण्यात आलं. राजा सांगून सांगून दमला पर त्याला कॉलेजामंदी वापस घेतला नाय.

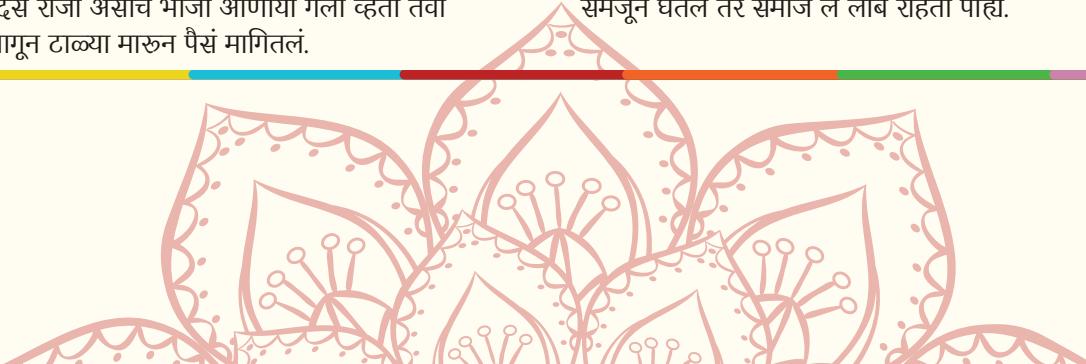
राजाचं कॉलेज सुटलं तसा राजा येड्या पिश्या सारखं वाग्या लागला व्हता. अण्णानं किंती पारीला त्याला समजावलं पर राजात काही फरक पडला झालं. एक दिस राजा असाच भाजी आणाया गेला व्हता तवा त्याला कोणीतरी मागून टाळ्या मालून पैसं मागितलं.

राजाला काय कळना, अन अचानक त्याला त्या लोकांच्या कड बघून रँडू आलं. त्याला रँडताना पाहून, पैसं मागणाच्या त्यांनी राजाला पाणी दिलं अन शांत केलं. त्यांच्याशी बोलता बोलता राजाला लक्षात आलं की हे लोक पण आपल्यासारखेच हाय तर त्याचं अस्तित्व ना पुरुष म्हणून गणलं जात ना स्वी म्हणून. सारखंच दुःख असणारे सोबत आले होते अचानकपणे. राजा त्या लोकांशी बोलत राहिला. बोलता बोलता त्यानं आपल्या सारख्या दिसणाच्या लोकांचा आता पता विचारून घेतला आणि मी पण तुमच्यातलाच एक हाय हे सांगितले. तसं त्या लोकांनी आमच्यापाशी काही दिस राहाया ये सांगितलं अन टाळ्या वाजवत निघून गेले.

राजाने ही संधी सोडायची नाही असंच ठरिवलं अन घरी यिऊन अण्णाला समदं सांगितलं पर अण्णा त्याला कुठं पाठवायला तयार नव्हता. अण्णाशी कव्हा तरीच भांडणारा राजा त्या दिशी भांड भांड भांडुन निघून गेला. राजा निघून गेल्यापासनं अण्णा तसा नंतर शांत राहाया लागला. तिकडं राजानं आपलं येगळ आयुक्ष जगाया सुरुवात केली अन हिकडं माझी शाळा संपत आली व्हती अन कॉलेजात दाखला ध्यायचा व्हता. थोरला मूऱु म्या हे समदं राजाला फीन करून सांगितलं; त्यानंतर काही दिसांनी राजा अण्णाकडं आला. माहायांशी गप्पा हाणल्या, काय बाय खायला घिऊन आला अन वेळ झाला की निघून गेला. जाताना अण्णाला नमस्कार केला अन मगच गेला व्हता. काय माहित नाय पर अण्णाशी भांडण केल्यान वाईट त्याला बी वाटलं असल. अण्णा, राजा आला की लय खुश असायचा, पर तो गेला की बोलायचा, "ही पोरा जव्हा कव्हा परत यिईल अन म्या नसनं तर तू त्याहाकड राहाया जाय". अन एक दिस तसंच झालं, त्या दिशी राजा आला खरा पर तवा अण्णा ही जग सोडून गेला व्हता, त्याच दहावं घालून मी त्यानं सांगितल्या परमान म्या राजाकड राहाया गेली. अण्णा गेला अन आम्ही पोरेकेच झाली. शेवटचं मायेचं छत बी उडून गेलं क काय, असंच वाटलं त्या पारीला.

राजाकडं आलो तसा त्याच्या वाग्प्यातला फरक दिसू लागला, मी इचारं की बोलायचा, "तू गप राह्या, जास्तीच इचारू नगस. तुला हिथं राहून शिकाय मिळतंय तर शिक अन गंप राह्या. म्या जित्ता हाय तवर तुझं कॉलेजंचं पैसं म्या भरीन. माहा शिकाया न्हाय मिळालं पर तू शिक. मी हाय इथं तुला काय हवं नग ते पाह्या". त्याच्या ह्या बोलण्यावर असं वाटलं की, हा राजाच हाय का आन कोनी? एकदा असाच आभ्यासाला बसलो व्हती तवा राजाला फीनवर बोलताना ऐकलं की, त्याला आता 'राजा' म्हणून ध्याया नकी झालया, पर सांगणार कोणाला. अन त्यानं फीन ठिवला. त्याचा फीन हीऊ दिला अन बाहेर यिऊन त्याला बोललो की, "तुह्यापेक्षा धाकला हाय पर कोणी नसलं तरी तुह्यासोबत हाय कायम. तुह्या मनात काय बाय असल तर बोल की". ही ऐकल्यावर राजाला रँडू फुटलं. राजा बोलला, "तू तर कॉलेजात जाऊन मोठा झालं र बरं वाटलं ऐकून की धाकला हाय पार माहा सोबत हाय ते. असंच माय अन बाला बी कधीतरी वाटलं असतं तर आपण समदे एकाच छपराखाली राह्यली असतो.

त्या दोगांलाबी असं खुडत मराया लागलं नसतं. अन माझं अस्तित्व बी लपवाय लागला नसत. आमच्या सारख्यांला आढी घरातल्या लोकांनी समजून घेतल तर समाज लै लांब राहती पाह्य.



पर माय अन बानी ह्या समजापायी माह्या सारख्याला समजून घेतल नाय
अन मंग असेंच कुठत राह्यले. न थांबणाऱ्या चाकासारखं हाय बघ ही.
बदल घरात घडाया लागतोय अन मंग समाज बदलतोया. चल ही समदं
राहुंदे, तू जाय अभ्यास कर. शांत राह्य अन इयाक अभ्यास कर.

त्या दिसा नंतर, परत कधीच राजाला रडताना बघितला नाय. त्याच्या दोस्तांपैकी एकाने सांगितल्यालं आठवतंय की राजाला बाप्या-बाई ह्याच्या पलीकडं जाऊन, एक माणूस म्हून जगायचं हाय. त्याला त्याच्या सारख्या लोकांना सोबत घिऊन चालायच हाय. जसे त्याच्या ही ना बाई ना बाप्या असण्याचा, काही लोकांनी गैरफायदा घिऊन फसवल, लुटलं, तसं बाकीच्यांच्या बाबतीत होऊ नये म्हून ती प्रयत्न करायचं म्हनती हाय.

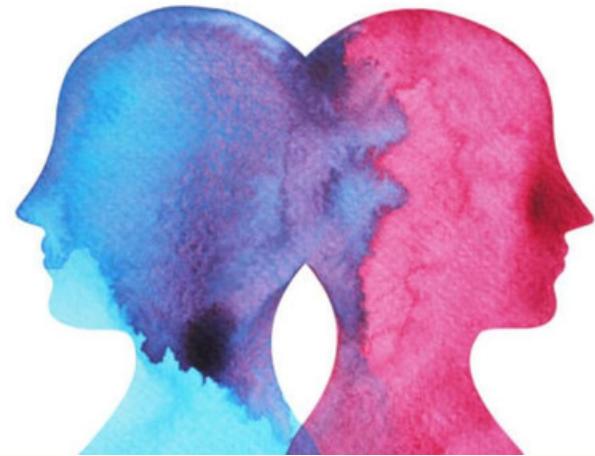
ही समदृ ऐकल्यानंतर, पहिल्यांदा असं वाटलं, की राजा आतून लै तुटला हाय. हा विषय डोक्यात घिऊन कॉलेज मटी गेली व्हतो. माह्या दोस्तांच्या मद्दीनं, ह्या नाजूक विषयात काम करणाऱ्या, काही लोकांना सुंपर्क केला अन राजा विषयी बोललो. त्या लोकांनी राजाला घिऊन ये आम्ही त्याचाशी बोलतो असं सांगितलं. मला ही समदृ ऐकल्यावर लै आनंद झालं व्हता. वाटलं आता तरी राजाचा प्रश्न सुटलं, त्याच्या जगन्याला उत्तर मिळलं. ह्या चांगल्या इचारानेच लै बरं वाटलं. लगबगीनं घरी यायला निघाली. घरी आल्यावर हे समदृ बोलन राजाला सांगून मी झीपाया गेलो. थोड्यावेळा जाग आली तीच राजाच्या पंख्यावरून चाललेल्या खडखडीमुळ. असं वाटलं की पुऱ्या दुनियेचा राग काढत त्या पंख्यावर काढत व्हता.

हल्लीच्याला राजा लैच टणटण कराया लागला व्हता. उलश्याक गोर्झीवरून चिडायचा. बैवजा लै झापायचा, काय बे सुनवायचा; पर कसा बी असला तरी माह्यावर लै जीव व्हता त्याचा. असेच दिस जया लागले. म्हनता म्हनता माझं कॉलेज उरकलं अन निकालाचा दिस घिऊन ठेपला. निकालाच्या दिशी, टक्केवारी चांगली मिळाली. देवाच्या साथीने सगळं चांगलं उरकलं म्हून तिथनच नमस्कार केला. पुढं हलवायाच्या दुकानातनं पेढं घिऊन घरी जाया निघालो. रस्त्यातनं राजाचा दोस्त धावत येताना दिसला. म्या दिसली तसा समोर आला अन घाईनंचं घरला घिऊन गेला. रस्त्यात त्याला काय बाय इचारलं पार त्यो काय सांगायलाच तयार नव्हता. आमच्या दाराणारी आलो तर लै गर्दी जमलेली व्हती. म्या घाबलून त्या लोकांला बाजूला सारलं अन आत गेलो. बघतो तर राजाने गळ्याला फास लावून घेतला व्हता. लगबगीनं त्याला पंख्यावरून खाली उतरवे पतूर त्यानं जिव सोडला व्हता. पयल्यांदाव राजाच्या लै थोबाईत हाणल्या, पर राजा उठल्या तयार नव्हता. दोस्तलीक माह्या शांत करत व्हते पर माज समदृ लक्ष राजाच्या निपचित पडलेल्या घडाकडच व्हतं. काही येळ तसाच गेला. थोड्यावेळा शुद्ध आली. मरीना सारखं राजाच समदृ उरकून स्मशानातनं घरला आली. लाईट लावला अन भिंतीला टेकून बसलो. बसल्या बसल्या, समीरच्या टेबलाकड ध्यान गेलं तवा तिदं चिंडी दिसली.



सहज सोप्या आणि बोली भाषेत लिहायला आवडते. साधारण लिखाण, येणारे अनुभव आणि विचार करायला लावणाऱ्या घटनांवर आधारीत असते. आयर्लंड येथे आल्यावर, येथील कला आणि संस्कृती जपणाऱ्या समूह करता संहिता लेखन.

अलंकारिक भाषे शिवाय आणि नैसर्गिक रीत्या येणाऱ्या बोलीभाषेत लिखाण असेल तर ते वाचकाला अंतर्मुख करते असा विचार लिखाण करताना असतो



घाईनं उठलो अन हातात घेतल्यावर त्यावर राजाच अक्षर दिसल. राजानं मरायच्या आदी कायतरी लिहून ठिवलं होत ते वाचाया लागलो. “धाकल्या, म्या कुठत गेलो पार तू ताठ मानेनं पाहा. सवता करता लढ. जग दोनी बाजूनी बोलतं पाहा. म्या जित्ता हाय तोपर्यंत काय करु नाय शकलो, पर तू माह्यासारख्या लोकांसाठी कायतरी करशील ही अपेक्षा हाय. तू स्ट्रॅंग का काय म्हणतात तसा हाय, तवा तुझी काळजी न करता आता म्या मरायला मीकळा हाय.” वाचून राजाच्या आठवणीनं घळघळा रडाया यायला लागल.

त्याची चिंडी वाचून झाल्यावर असं वाटलं, की राजा फकस्त माह्या ग्रॅज्युएट व्हायची वाटच बघत व्हता. जसे काय समदृ पार पढून आजपातूर झालेल्या त्रासापुढं हा मराया मीकळा. आता असं वाटत त्यानं जीव नाय दिला, त्याचा ह्या समाजान जीव घेतला. खरंच ह्या समाजानं त्याच्या नियमा प्रमाणं एका अस्तित्व दाखवू न शकलेल्या जीवाचा बळी घेतला होता. एका उत्तर हुडकणाऱ्या जीवाला प्रश्न योग्य योग्य दिला नव्हता. त्याची अशीच घुसमट होऊ देत त्याला मराया भाग पाडल. ह्या समद्या त्रासात, त्या जिवाने त्याला सुचल तसा आपल्या परीने सवताचा जीव घिऊन अनुत्तरित प्रश्नचिन्ह सोडवायचा प्रयत्न केला व्हता कारण त्याला बी माहित होत, हा इचारानी फाटका समाज त्याला अन त्याच्या सारख्यांला कधीच उत्तर देणार नव्हता. असेच जीव जातील पार हा समाज कधी डोळ उघडलं?

राजाचा भाऊ म्हून नाय पर एक माणूस म्हणून इचाराव वाटतं, की शहर असो नाय तर गाव, ह्या लोकांची घुसमट लिहिलेलीच हाय. आज आमचा राजा व्हता, उद्याच्याला दुसरा कोनी असलं, तेव्हा काय? तुमास्नी राजाचे उत्तर सापडलं तर नक्की कळवा. वाट पाहतोय.

- धनश्री दामले लिमये





Artist : Supriya Pawar



I am Supriya, a creative soul who loves to eat, experiment, explore, and bring my imagination to life through sketches!
#rawsketch 😊



सायबर सुरक्षा: आपल्या डिजिटल आयुष्याला सुरक्षित करण्याची गरज

आजच्या युगात आपले जीवन डिजिटल साधनांवर अधिकाधिक अवलंबून होत आहे. स्मार्टफोन, लॅपटॉप, टॅब्लेट, स्मार्ट टीव्ही, स्मार्ट स्पीकर अशा विविध गॅजेट्सनी आपली दिनचर्या व्यापली आहे. महाराष्ट्रातून आलेल्या, आर्यलंड मध्ये स्थानिक झालेल्या आपणा सर्व मराठी बांधवांसाठी या डिजिटल दुनियेत सुरक्षितपणे वावरण्याचा प्रश्न अत्यंत महत्त्वाचा आहे. आपल्या स्थानिक मराठी गटासाठी हा लेख लिहिताना मला अत्यंत आनंद होत आहे. चला तर मग जाणून घेऊया सायबर सुरक्षा, तिची गरज, आव्हाने आणि आपली सावधगिरी कशी वाढवायची याविषयी.

डिजिटल साधनांवर वाढते अवलंबन

आज आपण सर्वजण आपल्या दैनिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी डिजिटल उपकरणांचा मोठ्या प्रमाणात वापर करतो. उदाहरणार्थ, ऑनलाईन खरेदी, बैंकिंग व्यवहार, शीक्षणिक अभ्यासक्रम, रोजगाराच्या संर्धीची माहिती, अगदी कुटुंबियांसोबतचे विडिओ कॉल्स देखील मोबाईल किंवा कॉम्प्यूटरच्युन होत असतात. या डिजिटल साधनांमुळे आपले जगण्याचे स्वरूप सुलभ तर झाले आहे, पण यामधून काही धोके ही वाढले आहेत.

खाजगी आणि संवेदनशील माहितीचे डिजिटल संचयन

आपल्या डिजिटल गॅजेट्स मध्ये आपण आपले वैयक्तिक फोटो, महत्वाची कागदपत्रे, बैंकचे तपशील, आधार आणि पॅन कार्ड यासारखी संवेदनशील ओळख माहिती किंवा अगदी वैद्यकीय नोंदीही साठवून ठेवतो. हि सर्व माहिती जर योग्य ती खबरदारी न घेतल्यास सायबर गुन्हेगारां पर्यंत पोहोचू शकते. ही माहिती गैरफायदा घेण्यासाठी वापरली जाऊ शकते, ज्यामुळे आर्थिक आणि वैयक्तिक हानी होण्याची शक्यता असते.

बहुतेकांकडे अनेक डिजिटल उपकरणे असाणे

पूर्वी एका कुटुंबात एक कॉम्प्यूटर असायचा, आता प्रत्येक माणसाकडे एक नाही तर अनेक डिजिटल उपकरणे आहेत - जसे की स्मार्टफोन, टॅब्लेट, लॅपटॉप. कोणतेही डिजिटल उपकरण असो, ते इंटरनेटशी जोडलेले आहे. एकापेक्षा जास्त उपकरणे असणे सोईस्कर असले तरी ही सर्व साधने योग्य प्रकारे सुरक्षित ठेवणे आपली जबाबदारी आहे.

घरात इंटरनेटला जोडलेली स्मार्ट उपकरणे

आजकाल आपल्या घरात देखील स्मार्ट टीव्ही, स्मार्ट रेफ्रिजरेटर, स्मार्ट कॅमेरे, स्मार्ट डोअरबेल, होम असिस्टेंट स्पीकर इत्यादी उपकरणे इंटरनेटशी जोडलेली असतात. ही उपकरणे आपल्या जीवनाला अधिक सुलभ करतात, पण त्यांच्यामधील त्रुटींचा फायदा सायबर गुन्हेगार सहज घेऊ शकतात. यातून तुमच्या घरातील गोपनीयता धोक्यात येऊ शकते, जसे की तुमच्या घरी कोण आहे, ते कधी बाहेर जातात, घरातील हालचाली इत्यादी गोष्टी कळू शकतात.

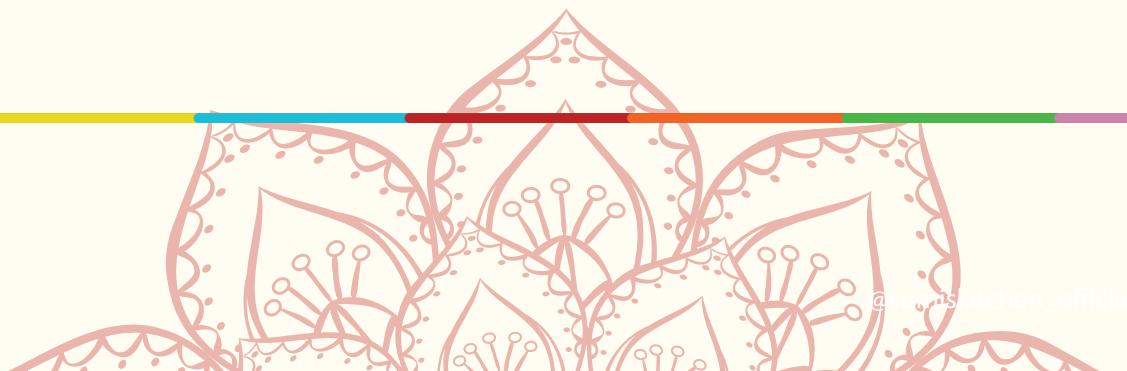
मुलांना उपकरणां पर्यंत सहज पोहोच

आपली मुले लहान वयापासूनच या डिजिटल वातावरणाशी जोडली गेली आहेत. त्यांना सहज मोबाईल, टॅब्लेट आणि इतर गॅजेट्स उपलब्ध होत आहेत. ही उपकरणे त्यांच्यासाठी झानाचा सागर असू शकतात, पण मुलांना सायबर सुरक्षितरंगे भान नसते.

मुलांवर देखरेख न ठेवल्यास त्यांची वैयक्तिक माहिती, शीक्षणिक खात्यांची तपशील किंवा इतर गोपनीय माहिती गोळा करण्यास सायबर गुन्हेगारांना संधी मिळू शकते.

सायबर सुरक्षा जागृतीची गरज

आपण जसं शारीरिक आरोग्याबद्दल जागरूक असतो, तसेच आता डिजिटल जगात शिताफीने वावरण्यासाठी सायबर स्वास्थ्या विषयी देखील जागरूक राहणे गरजेचे आहे. सायबर गुन्हेगार नेहमी नव्या मार्गानी फसवणूक करतात. त्यामुळे सर्व सामान्यांनी सतत जागरूक राहिले पाहिजे. सायबर सुरक्षा म्हणजे फक्त तांत्रिक तज्ज्ञांनी सांभाळायची गोष्ट नसून, प्रत्येक व्यक्ती लहानांपासून मोठ्यांपासून आणि जेष्ठांपर्यंत सर्वांनाच योग्य सुरक्षा ज्ञान असणे अत्यावश्यक आहे.



माझ्या सायबर सुरक्षा पुस्तकांची मदत

मी सायबर सुरक्षा क्षेत्रात गेली पंधरा वर्षे काम करत आहे. हे काम करताना अनेक अनुभव, आणि त्यातून मिळालेले ज्ञान एकत्र केले आहे. विविध कंपन्या, सरकारी संस्था, आणि अनुभवी तांत्रिक तज्ज्ञांसीबत काम करताना अनेक गोईंचा अभ्यास केला. या अनुभवांवर आधारित मी काही सायबर सुरक्षा विषयक पुस्तके लिहिली आहेत. या पुस्तकां मध्ये सोप्या भाषेत मी विविध विषय हाताळले आहेत – जसे की सुरक्षित करणे राहायचे, सॉफ्टवेअर अपडेट चे महत्त्व, अनोलखी ई-मेल किंवा लिंकवर क्रिक न करण्याचे निर्देश, ऑनलाईन व्यवहार करताना काळजी करणी घ्यायची, सार्वजनिक Wi-Fi वापरताना काय करावे-काय टाळावे, आपल्या मुलांना सुरक्षित इंटरनेट वापरण्याबद्दल कसे शिकवायचे, अशा अनेक महत्त्वाच्या मुद्यांची माहिती या पुस्तकांत तुम्हाला मिळेल. या पुस्तकांचा उद्देश हा आहे की, तुम्ही तंत्रज्ञानाचा आनंद घ्या, पण सुरक्षिततेकडे दुर्लक्ष्य करू नका. तुम्ही वाचकांनी आपले ज्ञान वाढवून स्वतःची व आपल्या परिवाराची डिजिटल सुरक्षा कशी करायची याचा विचार करावा.



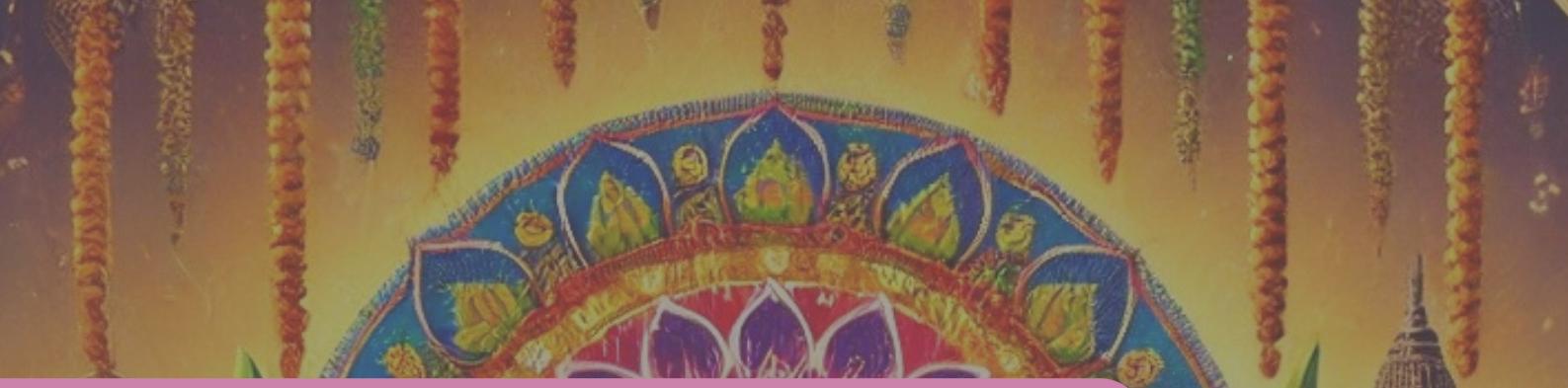
एक प्रतिष्ठित सायबरसुरक्षा तज्ज्ञा, लेखक, आणि करिअर सल्लागार आहेत. यांनी सायबरसुरक्षा आणि कृत्रिम बुद्धिमत्ता या क्षेत्रातील पेटंट मिळविले आहे. २०१५ पासून, ते शैक्षणिक आणि व्यावसायिक संस्थांमध्ये विद्यार्थ्यांना करिअर मार्गदर्शन करत आहेत. सायबरसुरक्षा विषयावर त्यांची अनेक पुस्तके लिहिली आहेत.

- आनंद शिंदे



Phone : +353 89 418 0860

Email : ush.muthu@gmail.com



ਮੇਜਵਾਨੀ

Recipes & Kitchen Hacks



केसर पेढा - Ricotta Cheese पासून

साहित्य (Ingredients):

रिकोटा चीज - 250 ग्रॅम
 तूप - २ टीस्पून
 साखर - 1/4 कप
 दूध पावडर - 1/4 कप
 वेलची पावडर - 1/2 टीस्पून
 कोमट दूध 2 टीस्पून केसर घालून



Gauri Pophle

मूळची अमरावतीची, नंतर पुणे, US आणि आता २०२० पासून Ireland मधे आहे. ह्या IT मधे कार्यरत आहे. इथे "home away from home" करताना बन्याच गोर्झीची उणीव भासते. विशेषत: सणवार आणि त्या सोबत ओघाने आलेले पदार्थ! त्यासाठी नेहमी सगळंच साहित्य इथे मिळेल असं नाही, म्हणून जे मिळेल त्यात ते जमवून आणण्याचा एक प्रयत्न ह्यांचा नेहमी असतो.

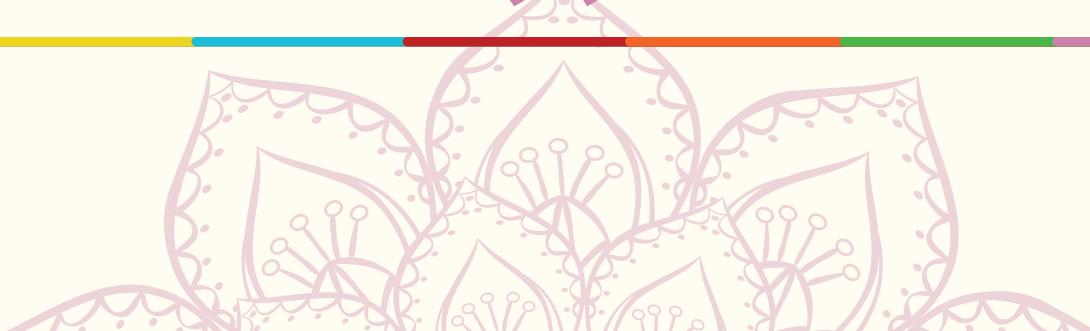
साहित्य (Ingredients):

- एक जाड pan गरम करा आणि त्यात तूप घाला आणि नंतर रिकोटा चीज घाला.
- Cheese मधून पाणी निघून जायला सुरुवात होईल, तेव्हा त्यात दूध पावडर आणि साखर घाला आणि pan च्या बाजूने वेगळे होईपर्यंत हलवत राहा, त्यात वेलची पावडर घाला आणि चांगले मिसळा. त्यात केसर घातलेले दूध मिक्स करा.
- मिश्रणाचा एक गोळा झाल्यावर गऱ्स बंद करा.
- थोडा वेळ थंड होऊ द्या आणि हाताने हाताळता येईल तेव्हा थोडे तुपाने हात लावा, थोडेसे मिश्रण द्या आणि गोल आकार द्या. आवडेल त्या पद्धतीने डेकोरेट करा

Kitchen tip

लोणी/तूप - Irish cream पासून

५००मिली फ्रेश क्रीम (Dunnes, Supervalu, Tesco कुठेही मिळेल) थोडा वेळ ते रुम temp वर ठेवावे. नंतर हे एका भांड्यात काढून त्यात २ मोठे चमचे दृढी घालावे. चांगले मिक्स करून ८-१० तास गरम ठिकाणी ठेवावे (oven light on करून त्यात ठेवला तरी चालेल) नंतर Hand ब्लॅंडर ने ते फिरवावे, ४-५ बफर्ची खंडे टाकले तर लोणी निघून यायला मढत होते. ३-४ मिनिट मधे लोणी आणि ताक वेगळे होतात ॥
 हेच लोणी नंतर कढवले की तूप तयार



Butternut Squash Puri

Ingredients:

1. Butternut Squash - 1
2. Green chilli - 2
3. Cumin powder - 2 tea sp.
4. Coriander Powder - 2 tea sp.
5. Ginger - 2 small pieces
6. Garlic - 2 cloves
7. Wheat flour - 5 table sp.
8. Thin suji - 5 table sp.
9. Salt - as per taste



Archana Kodikar

सौ अर्चना कोडिलकर ह्यांनी अनेक वर्ष राष्ट्रीय महिला बास्केटबॉल प्रतियोगिते मध्ये महाराष्ट्र संघातर्फे भाग घेतला व त्यानंतर शैक्षणिक संस्थांमध्ये प्रशिक्षण दिले.

अर्चना कॉर्क येथे आपल्या कुटुंबासह स्थायिक आहेत. त्यांना आहार व आरोग्य ह्या विषयाच्या अभ्यासात रुची आहे व निरनिराळे पौष्टिक पदार्थ बनवण्यास आवडतात.

Method:

1. Peel the butternut squash, cut into cubes and steam in a pan or cooker till the cubes soften enough to make a thick paste.
2. Take wheat flour and suji in a large bowl.
3. Add all dry ingredients
4. Grind chilli, ginger and garlic to make a uniform paste and add to the bowl.
5. Add coriander powder.
6. Add the squash paste.
7. Knead the dough to a consistency suitable for rolling.
8. Roll small portions of the dough using a rolling pin to round or any other shape.
9. Heat up cooking oil in a pan and fry the rolled puris.
10. Serve while warm with green or red chutney.

Kitchen tip

पालेभाजी टीप

Ireland मध्ये kale भाजी मिळते त्यामध्ये पालक मिसळला आणि त्याला शिजवले तर एक मस्त पालेभाजी खायला मिळेल. तेलामध्ये कांदा परतून घ्यावे त्यात पालक आणि kale चे मिश्रण घालून वर्णन मस्त लसूण फोडणी घ्यायची. खूप सुंदर पालेभाजी तयार होते.

Ryan's Kitchen
115, 2nd floor, D-109,
D-04, Sector 14, Navi Mumbai - 400704
Ph: +91 98222 31222

Kolhapuri Vegetable Curry with Irish Vegetables

Ingredients:

1. 1 medium Irish potato, diced
2. 1 cup Irish carrots, diced
3. 1 cup cabbage, chopped
4. 1 cup cauliflower, chopped
5. 1 medium onion, finely chopped
6. 1 medium tomato, pureed
7. 1 cup coconut milk (optional: use Irish cream for richness)
8. 2 tbsp vegetable oil
9. 1 tsp cumin seeds
10. 2-3 dried red chillies
11. 1 tsp garam masala
12. 1 tsp turmeric powder
13. 2 tbsp Kolhapuri masala (or mix of red chilli powder, coriander powder, and cloves)
14. Salt to taste

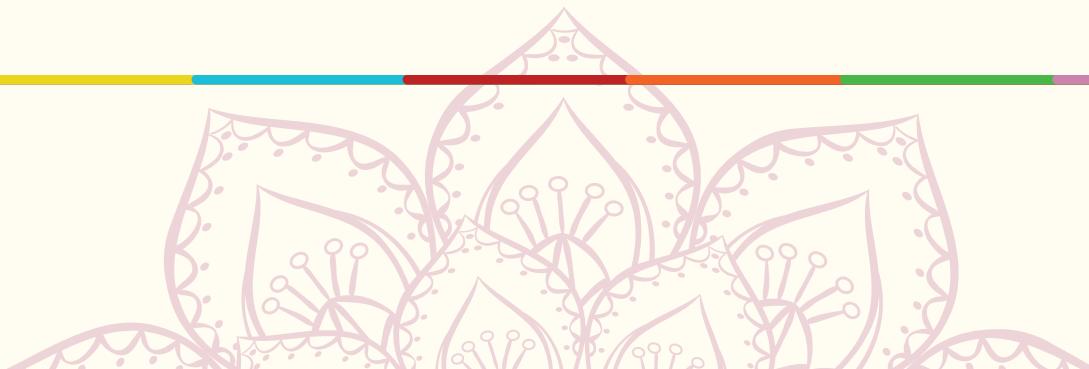


Akanksha Janib

Akanksha moved to Ireland six years ago, embarking on an exciting new chapter in her life. One of her proudest achievements has been learning to cook from scratch, blending traditional Irish dishes with recipes from her Marathi roots. This journey has ignited her passion for creativity, adaptability, and the joy of self-reliance.

Method:

1. Heat oil in a pan. Add cumin seeds and dried red chillies. Let them crackle.
2. Add onions and saute until golden brown.
3. Stir in tomato puree, turmeric, and Kolhapuri masala. Cook until oil separates.
4. Add diced Irish potatoes, carrots, cabbage, and cauliflower. Mix well.
5. Pour coconut milk or water to create a gravy and cover to cook vegetables until tender.
6. Adjust salt and finish with garam masala.
7. Serve hot with fresh Irish bread like soda bread or basmati rice.



बटाटा भाजी with Irish Twist

Ingredients:

- 1. 2 large Irish potatoes, boiled and cubed
- 2. 2 tbsp butter (use Irish butter for flavour)
- 3. 1 tsp mustard seeds
- 4. 1-2 green chillies, finely chopped
- 5. 6-8 curry leaves (if available)
- 6. 1/2 tsp turmeric powder
- 7. Salt to taste
- 8. 2 tbsp fresh parsley (Irish equivalent to coriander)

Method:

1. Heat butter in a pan. Add mustard seeds and let them splutter.
2. Add green chillies and curry leaves; sauté briefly.
3. Mix in turmeric powder and cubed boiled potatoes. Stir well.
4. Add salt to taste and cook for 5 minutes, allowing flavours to combine.
5. Garnish with fresh parsley for an Irish touch.
6. Serve with naan, chapati, or Irish oatcakes.

An Irish Spice Bag with a मराठी Twist

Ingredients:

For the Spice Bag:

- 2 medium Irish potatoes, cut into thin fries
- 1 cup chicken strips (or paneer for vegetarians)
- 1 cup mixed bell peppers, sliced
- 1 medium onion, sliced
- 2 green chillies, finely chopped
- 2 tbsp cornstarch
- 1 tbsp rice flour
- Oil for frying

For Marathi Spice Mix:

- 1 tsp Kolhapuri masala (or red chilli powder + garam masala mix)
- 1/2 tsp turmeric powder
- 1/2 tsp coriander powder
- 1/2 tsp cumin powder
- 1 tsp garlic powder (optional)
- Salt to taste

For Garnish:

- Fresh coriander leaves (or parsley as a substitute)
- Lemon wedges

Method:

Prepare Fries and Chicken (or Paneer):

- Toss potato fries in cornstarch, rice flour, and a pinch of salt. Fry until crispy and set aside.
- Coat chicken strips (or paneer/tofu) with the same cornstarch mix and deep-fry until golden.

Prepare the Marathi Spice Mix:

- Mix Kolhapuri masala, turmeric, coriander, cumin, and garlic powder in a bowl. Adjust spice levels to taste.

Stir-Fry Vegetables:

- In a large wok or pan, heat 2 tbsp oil. Add green chillies, sliced onions, and bell peppers. Sauté on high heat for 2-3 minutes.

Combine Everything:

- Add the fried potato fries and chicken (or paneer) to the wok. Sprinkle the Marathi spice mix over everything. Toss well to coat evenly.
- Adjust salt and spice levels as needed.

Serve:

- Garnish with fresh coriander leaves and serve hot with lemon wedges for a tangy kick.

Akanksha Janib



Spicing It Up: Adding a Maharashtrian Twist to Everyday Dishes

Many non-Indian individuals I encounter express a strong appreciation for Indian cuisine. It is a common sentiment that we enjoy Indian food; it provides a distinctive "kick" that is hard to resist. This led me to ponder the origin of this "kick," which can be attributed to the enchanting array of spices used in Indian cooking. Renowned for its bold and flavorful spices, Indian cuisine is characterized by its remarkable diversity. Rather than a singular culinary tradition, India boasts a multitude of cuisines shaped by its varied climates, soil types, cultures, and religions, as well as external influences. Even within a single state, the taste and style of food can differ significantly from one city to another, yet all Indian dishes share that irresistible "kick."

Similarly, Maharashtrian cuisine also varies across its cities and towns. The cuisine of Kolhapur is particularly notable for its renowned Tambada-Pandhara rassa, with the secret to its vibrant flavors often lying in the kanda lasun masala. This masala is a well-guarded secret in kitchens throughout southwest Maharashtra and pairs exceptionally well with non-vegetarian dishes. It can be used with any type of meat—be it chicken, mutton, beef, or pork—allowing for a delightful culinary experience with minimal additional effort required for marination. It is equally compatible with vegetarian dishes, and one of my friends from Mumbai affectionately refers to it as "Vada-Pav chi lal lasun chatani." Since relocating to Ireland, I have begun crafting my own version of kanda lasun masala, a fusion of my mother's and mother-in-law's secret recipes, which incorporates over 30 spices. While we have adapted to European vegetables and acknowledge the unavailability of some ingredients from India, we can always infuse our daily meals with an Indian twist to keep them exciting.

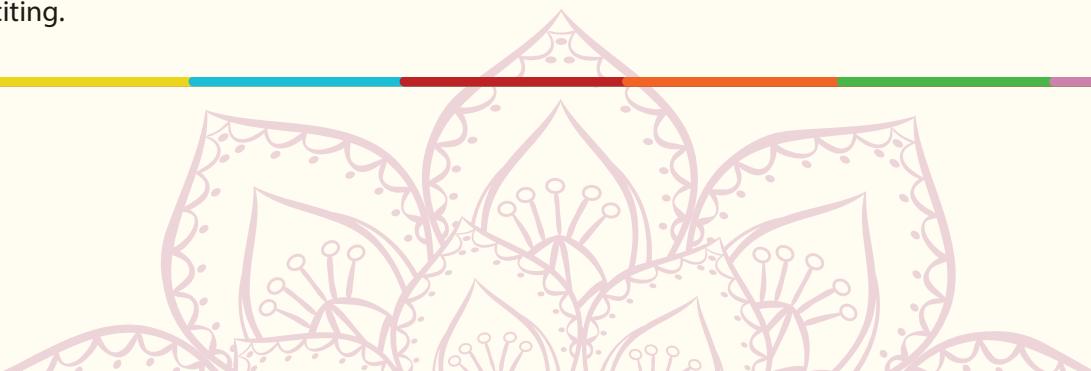


Vaishali Mahesh Kanse

After studying in her hometown, she worked at Cognizant in Pune before moving to Ireland, where she's now a developer at Optum. She enjoys cooking, painting, traveling, and teaching arts to her daughters. Recently, she started making traditional spice blends inspired by her hometown recipes.

Below are some of my own tried-and-true recipes, each with my unique spicy touch.

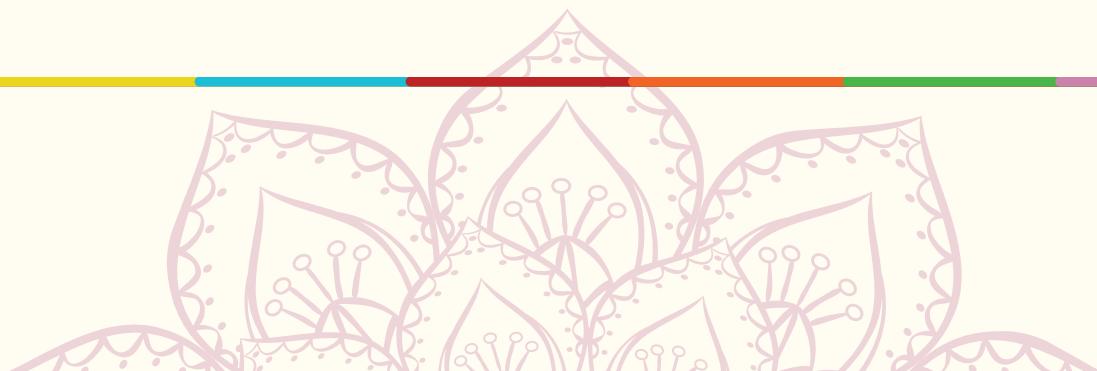
Salads – We are fortunate to have access to a variety of salad leaves that are not only nutritious but should also be incorporated into our daily meals. However, they need not be monotonous. Consider this combination: include chopped cucumber, Iceberg lettuce, Rocket leaves, and any other salad greens you prefer. Add avocado, salad cheese, baked beans, and a dressing of your choice. If desired, incorporate a small amount of mayonnaise and finish with seeds such as sunflower or pumpkin. For an extra kick, sprinkle a bit of kanda lasun masala, then mix thoroughly and savour the delightful creation.



Mashed Potatoes – This dish is a staple in Irish cuisine, often featured in nearly every Irish meal. To prepare traditional mashed potatoes, simply follow your favourite recipe and enhance the flavour by sprinkling kanda lasun masala on top. This addition will transform ordinary mashed potatoes into a more exciting dish.

Instant Wraps – If you find yourself weary after a long day and miss the convenience of having an Indian maid or cook, this simple recipe is for you. Take a tortilla, naan, or any flatbread, warm it in the microwave, then drizzle a little oil or butter and sprinkle with your favourite masala. Roll it up, and your warm wrap is ready to enjoy. If you have a bit more energy, consider adding chopped tomatoes, onions, and coriander for extra flavour.

Pizza – For those who enjoy a spicy kick – I typically start with a whole wheat pizza base recipe and add my own twist. Once the base is prepared, I spread pizza sauce and incorporate mirchicha-thecha, a blend of roasted green chilies, garlic, cumin seeds, and plenty of coriander, ground with salt. After adding cheese, toppings, and seasoning, I bake it to perfection. Your Indian-style pizza is now ready to be enjoyed.



आजीचा बटवा

Health Hacks



Navigating the Irish health system

Ireland is a land of breathtaking landscapes, rich culture, and warm hospitality. For travelers from India, knowing how to navigate healthcare in this new environment is just as crucial as crafting the ideal travel plan. Whether your trip is for business, education, or relaxation, here's what you should be aware of regarding the Irish healthcare system.

Ireland, similar to India, has a dual healthcare system that includes both public and private sectors. The public healthcare system is managed by the Health Service Executive (HSE) and is funded through taxes. So, if you pay taxes, you have full access to the public health system. However, non-residents, including parents visiting on tourist/visiting visas and students on student visas, can also use public healthcare, but this can be expensive. Therefore, make sure you have good comprehensive private insurance for your parent's visit. This is also crucial for students who should consider obtaining private insurance that includes dental coverage, as they may require dental treatments. The main public healthcare services that are covered by the public healthcare system are:

- 1. General Practitioner Services:** Register yourself with your nearest GP. (There is a charge for adults, Kids go Free)
- 2. Hospital Services:**
 - Emergency Services: Access to emergency care in public hospitals without prior referral.
 - Inpatient Care: Hospital stays for serious illnesses or surgeries.
 - Outpatient Services: Consultations and treatments that do not require an overnight stay in a hospital
- 3. Maternity Services:** Comprehensive maternity care is provided, including prenatal, delivery, and postnatal care including access to hospitals for childbirth and follow-up care. (Free of cost)
- 4. Public Health Services:** Vaccination programme, health education and screening programmes (Free of cost)



Snehal Prabhukeluskar

She is a lecturer in Health Sciences at Trinity College, St. James's Hospital, Dublin. Hailing from the picturesque Konkan region, she takes pride in carrying its warmth and charm wherever she goes. Running helps her clear her mind and stay energized while ending the day with a good book is her favourite way to unwind.

Other services such as home care services, long-term care and nursing home services are also provided within the public health sector.

The private healthcare sector can be quite costly, but it often allows for quicker access to treatments and services. It's a good idea to review your health insurance policy to make sure it covers private care, as this can be very beneficial in emergencies. This applies to private health insurance whether the insurance was obtained from Ireland or India.

Now that we have a clear understanding of the Irish healthcare system, let's dive into some common health issues and how to prepare for them.

Ireland's chilly and damp climate can increase the chances of catching a cold or the flu, particularly for those who are used to warmer climates. It might take a little while to acclimate to this weather.



If you happen to catch a cold or experience flu-like symptoms, it's probably due to a viral infection. Make sure to bundle up in warm clothes and consider using over-the-counter medications such as Lemsips or paracetamol. Keep in mind that antibiotics won't help in this case.

Another common infection is the winter vomiting bug caused by norovirus. This is highly contagious virus is usually spread during the colder months. It causes sudden symptoms of vomiting, diarrhoea, stomach cramps and fever. It usually will resolve in 1-3 days. Make sure you stay hydrated and take plenty of rest. Remember, good hygiene is the key to keeping this bug at bay.

Who doesn't like eating outside!!! But remember there is always a chance of food poisoning which can result in vomiting and diarrhoea. If you think your symptoms are linked to something you ate, the best thing to do is to wait it out and drink plenty of fluids. It's better not to take medication to stop the vomiting and diarrhoea, as your body is working to clear the infection.

If you have a pre-existing condition such as hypertension, diabetes, asthma, or epilepsy, talk to your GP. You can get free access to GP including medications via the government's Chronic Disease Management Project.

Unlike some of the Indian doctors, Irish healthcare focuses on antibiotic stewardship. This means that Irish doctors prescribe antibiotics only when absolutely necessary, allowing your immune system the chance to tackle infections on its own.

So now let's discuss how can you access all these services:

General Practitioners (GPs): GPs are the first point of contact for most medical issues.

Irish healthcare professionals are approachable and emphasize patient consent. Don't hesitate to ask questions or clarify doubts. Unlike India, Walk-in consultations may not be available.

It is best to book appointments in advance.

Hospitals: For emergencies, Irish public hospitals provide acute care. Emergency room visits can cost €120 unless admitted.

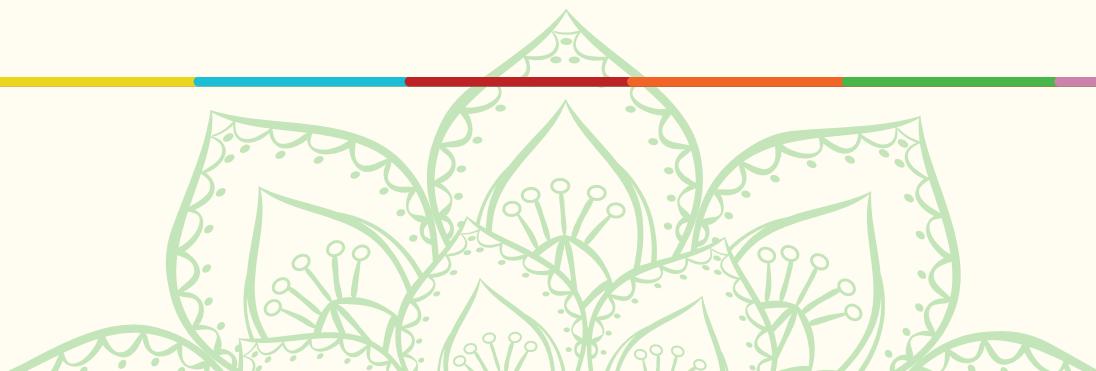
Pharmacies: Pharmacists are highly skilled and can advise on minor health concerns. If you have any minor illnesses, you can approach them first.

At last, below are a few emergency numbers and useful tips:

- Emergency Services: Dial 112 or 999 for medical emergencies.
- Non-Emergency Assistance: For minor health concerns outside GP hours, contact SouthDoc or HSE Live for advice.
- Stay Vaccinated: Ensure you're up to date with vaccinations.
- www.hse.ie is the official website which provides detailed information on services, healthcare access and emergency contacts.
- www.safefood.net gives useful information on understanding food safety, allergens and dietary tips
- www.citizeninformation.ie offers detailed guidance on healthcare entitlements, costs and navigating healthsystem.

That's all from me. Do let me know if there is any other information, you would like me explore in next edition.

Snehal Prabhukeluskar, PhD Scholar, MSc (Research), PG Dip. (Cancer Clinical Science) RNT, FFNMRCI



An Ayurvedic approach to living in Ireland

In today's fast-paced world, people are constantly searching for ways to live healthier, balanced lives where the mind, body, and spirit harmonize with the natural environment. One such approach to holistic well-being comes from the ancient practice of Ayurveda, an Indian system of medicine that focuses on balance and vitality. With its lush landscapes and temperate climate, Ireland offers a serene setting for a balanced and holistic life. While Ayurveda has its roots in India, its principles have the power to transcend borders, making it incredibly relevant for people across the globe, including in Ireland. By integrating Ayurvedic wisdom into Irish living, individuals can achieve a deeper sense of health, well-being, and connection to mind, body & soul. Understanding your unique constitution (Prakriti) and incorporating Ayurvedic principles into your daily routine, focusing on natural remedies, diet, lifestyle, and wellness practices can enhance your physical and mental health and cultivate a deeper connection with nature to balance emotional health.

Connection of Elements in the Universe & Within Us
According to Ayurveda, It is believed that everything in the universe whether it's a person, an animal, a plant, or even a rock has these five elements—earth, water, fire, air, and space woven together in unique ways. These elements give rise to specific gunas (qualities) and karma (actions) that shape the world around us, from the tiniest grain of sand to the vastest star in the sky, all have their unique energy. The unique combination of these gunas and their actions shape how things behave, move, and interact with the world. Just as an artist blends colors to create a masterpiece, the universe blends these qualities to form everything we experience.

The cornerstone of Ayurveda is the concept of the doshas, 3 distinct energies that govern our physical and mental states: Vata, Pitta, and Kapha.



Chaitrali Patil

(BAMS, PG-CRCDM), Ayurveda.ie, chaitrali@ayurveda.ie.

12 years of experience practising Ayurveda, Yoga & Panchakarma in India, Singapore & now in Dublin, Ireland

These energies are not only a reflection of an individual's physical constitution but also their mental and emotional tendencies. Each person has a unique combination of these doshas, which determines their body type, preferences, and susceptibility to certain health imbalances. Understanding one's dosha helps guide decisions related to diet, lifestyle, and seasonal adaptations, which are key to living in harmony with both oneself and the environment.

Now, imagine these 3 doshas (Vata, Pitta, and Kapha) as characters in a dance. Each has its unique rhythm, but they must work together harmoniously. Vata spins through the air, inspiring every movement & change in the body. Vata individuals are typically slender, light, and energetic, they tend to be creative and lively but may struggle with anxiety or dry skin.



Pitta fuels the fire that drives action & is the fire of ambition. Pitta types are often medium-sized, with a strong appetite and a fiery temperament. They are intelligent and goal-oriented but may be prone to irritability or inflammation. At the same time, Kapha provides the strength to keep everything steady and grounded. Kapha individuals are solid, strong, and grounded. They are calm and stable but can sometimes experience sluggishness or weight gain.

When all three are balanced, they create a beautiful, flowing dance of health, vitality, and inner peace. But just like in any dance, there are times when one partner takes the lead, and others when they need to step back. Your dosha balance can shift with the time of the day, seasons, your age, and even your mood. Understanding which dosha predominates in your body can guide how you adapt to the seasons and what types of foods are best suited to your needs. Ayurveda encourages a personalized approach to health, which can seamlessly blend with Ireland's seasonal rhythms and culture.

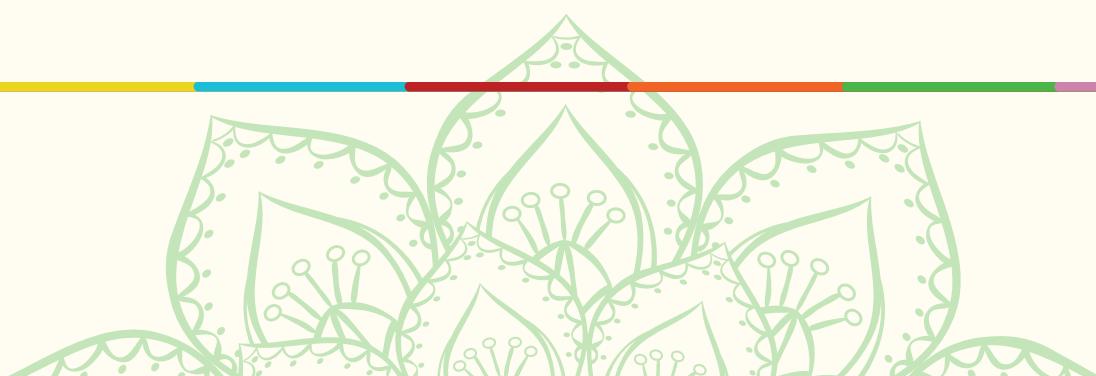
Ritucharya (A Natural Rhythm for Health)

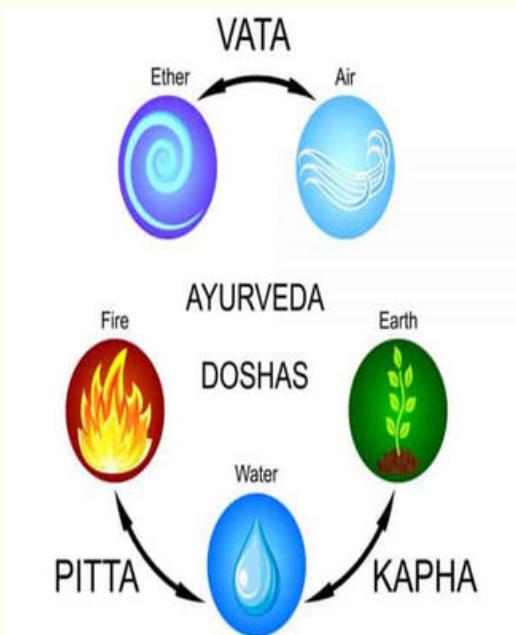
An Ayurvedic approach to Irish living is a fusion of ancient wisdom and modern lifestyles, where the body's natural rhythms align with the environment, diet, and seasonal shifts. Ireland is a land of distinct seasons, each with its unique climate and characteristics. Kapha & Vata dosha finds its greatest challenge in the lush hills of Ireland, where the mist rolls gently over the emerald fields and the rains dance softly on cobbled streets. The cool, wet air and the stillness that settles in the valleys can nourish the earth element in your body, creating sluggishness, heaviness, and a tendency toward complacency.

Ayurveda emphasizes the importance of seasonal eating, including Spices in cooking, having warm & fresh food along with Herbal teas and mindful eating, and outdoor & indoor activities when considering Ireland's varying climates.



- **Winter (Vata Season):** Ireland's cold, dry, and windy winter months are akin to the Vata season in Ayurveda. During this time, the body may feel drier, and individuals with a predominant Vata dosha can become even more imbalanced. Ayurveda recommends nourishing, grounding, warm, cooked foods such as stews, soups, and hearty root vegetables, porridge, include nuts in your diet.
- Warm, soothing teas, such as ginger or cinnamon, clove to help promote circulation and digestion, and Ashwagandha to balance Vata and reduce stress. Individuals with Vata tendencies should also ensure they avoid cold salads, and cold wraps, stay warm and regular oil massages (Abhyanga) to nourish & avoid dryness in the skin and joints.
- **Spring (Kapha Season):** Spring in Ireland is marked by rain and cooler temperatures, often accompanied by a sense of renewal. Ayurveda suggests that the Kapha dosha is most active during this time. Kapha types might experience sluggishness or feel more prone to colds. To balance Kapha, Ayurvedic wisdom calls for light, warming foods—such as soups with spices like turmeric, black pepper & Clove—and regular exercise to encourage circulation. Avoiding heavy, creamy dishes and instead opting for more fresh, vibrant vegetables can keep the body's energy in balance during this time. Focus on detoxification and rejuvenation. Incorporate bitter and astringent foods like dandelion greens and nettles.





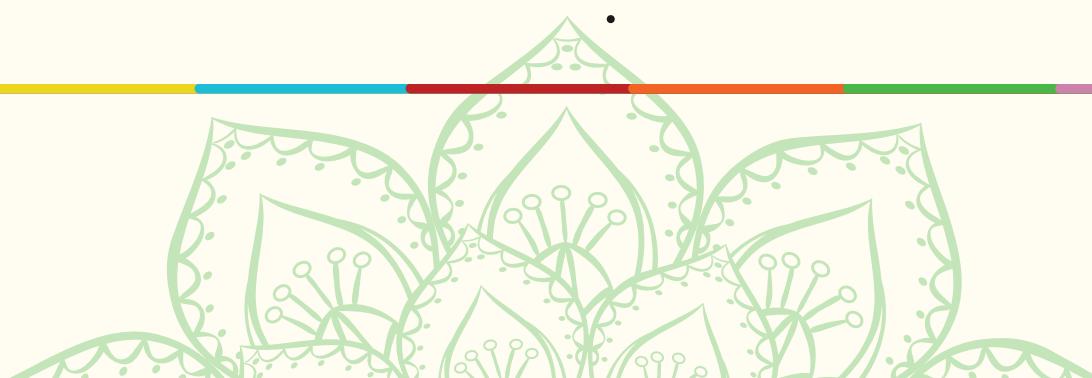
- Summer (Pitta Season): Ireland's brief but bright summer months can get warm, which can aggravate the Pitta dosha, known for its fiery nature. For those with a predominant Pitta constitution, cooling foods such as cucumber, mint, and dairy products can help keep the body's internal temperature in check. Ayurvedic guidelines recommend consuming lighter meals, such as salads and grilled vegetables, while avoiding spicy or overly oily foods. Hydration is also crucial during this season, with cooling drinks such as coconut water and mint tea providing relief from the heat.
- Autumn (Vata-Kapha Transition): As the weather in Ireland shifts toward cooler, crisper air, Ayurveda advises a shift in diet and lifestyle as well. Autumn can bring about a combination of Vata and Kapha imbalances, with dryness in the air and increased dampness.

Root vegetables, roasted grains, and warming spices such as cinnamon and cloves can help ease the transition into the colder months. Focusing on routine and grounding activities, such as meditation and yoga, can also support mental clarity and physical health during this time.

Integrating Flavors

One of the most exciting aspects of integrating Ayurveda into Irish living is the potential for blending Irish and Indian food cultures. Both culinary traditions emphasize wholesome, seasonal foods that nourish the body and mind, though they each bring unique flavors, textures, and preparation methods.

- **Irish Stew with Ayurvedic Spices:** Traditional Irish stew made with lamb, potatoes, carrots, parsnips and onions can be spiced up with Ayurvedic healing herbs such as turmeric, cumin, coriander, and ginger. These spices not only add flavor but also support digestion and balance the doshas. Top with fresh cilantro/Coriander and a dollop of ghee for additional Ayurvedic benefits.
- **Lentil and Barley Soup(Soup Mix) with Spices & Irish Herbs:** Combine lentils and barley (both used in Indian and Irish cooking) for protein and fiber. Spice with a combination of ginger, garlic, turmeric, and fennel to soothe the digestive system. Use fresh parsley and thyme, which are common in Irish cuisine, for an aromatic boost.
- **Vegetable Curry with Irish Potatoes:** Create a vegetable curry with various seasonal vegetables (carrots, potatoes, broccoli, cauliflower). Season with Indian spices (cumin, turmeric, cinnamon) and add a handful of peas or chickpeas for protein. Add a touch of coconut milk for richness and creaminess. Serve with Steamed rice or paratha (Indian flatbread) or Lentil Pancakes.
- **Red lentil & Quinoa Pancake:** Soak Red lentil & Quinoa for 4-5 hours. Later Blend it in the grinder to make a batter. Add in sesame seeds & grated carrot to the batter & then make thin pancakes. Serve the pancakes warm with a spread of ghee.
- **Colcannon with Ghee and Spices:** Colcannon, the beloved Irish dish of mashed potatoes and cabbage, can be made with ghee instead of butter, as ghee is considered a healthier fat in Ayurveda. Adding a touch of garlic and black pepper can also boost digestion.



- Indian-Inspired Irish Salmon:** Ireland's wild-caught salmon can be marinated in a blend of Indian spices such as garam masala, mustard seeds, and lime juice, then baked or grilled. The omega-3 fatty acids in salmon are beneficial for both Pitta and Vata types, supporting heart health and reducing inflammation.

Beyond food and physical health, Ayurveda emphasizes the importance of mindfulness in daily living. Ayurveda encourages Daily rituals such as morning meditation, gentle yoga, and mindful eating can cultivate a deep connection to oneself and the environment. Walking in nature, as many Irish people do, can also be an incredibly grounding practice, especially when done with awareness and appreciation for the present moment. These practices align beautifully with the Ayurvedic focus on balance, grounding, and self-care.

Dinacharya (Daily Routine)

(Morning Routine)

- **Wake Up Early:** Aim to wake up before sunrise to align with nature's rhythm.
- **Drink Warm Water:** This helps cleanse the digestive tract and kickstarts your metabolism.
- **Tongue Scraping:** A simple yet effective way to remove toxins from your mouth. ;
- **Oil Pulling:** Swishing oil in your mouth can improve oral health and reduce inflammation.
- **Oil Massage (Abhyanga):** Regular oil massages can help to balance the doshas and improve circulation. At least twice a week.
- **Meditation and Yoga:** 10-15mins meditation and physical exercise to calm the mind and strengthen the muscles.
- **Warm Bath:** A warm bath with essential oils can relax your muscles and soothe your mind.
- **Healthy Breakfast:** Opt for a warm, nourishing breakfast like porridge OR oatmeal with nuts & Seeds, pancakes etc.

- **Lunch (Midday):** Have the largest meal when Agni (Digestive fire) is strongest between noon and 2pm.

(Evening Routine)

- **Wind Down:** Create a calming evening routine to prepare for sleep.
- **Light & early Dinner before 7 pm.:** Have a light, early dinner to aid digestion. Have dinner 2-3 hours before bedtime.
- **Read a Book or listen to soothing Music:** Reading a book or listening to calm music can help you unwind and prepare for sleep.
- **Early to Bed:** Aim for 7-8 hours of quality sleep.

Incorporating these Ayurvedic practices into your daily routine, you can enhance your overall well-being, boost your immunity, and live a more balanced and fulfilling life in Ireland.

By integrating Ayurvedic principles of dosha balance, mindful eating, savouring an Ayurvedic-inspired Irish stew, grounding oneself with yoga and meditation or honouring the changing seasons and holistic living, individuals can cultivate greater health and vitality in Irish living. It's a reminder that ancient practices can transcend borders and cultures, offering timeless wisdom for modern living in harmony to support mind, body, and spirit.

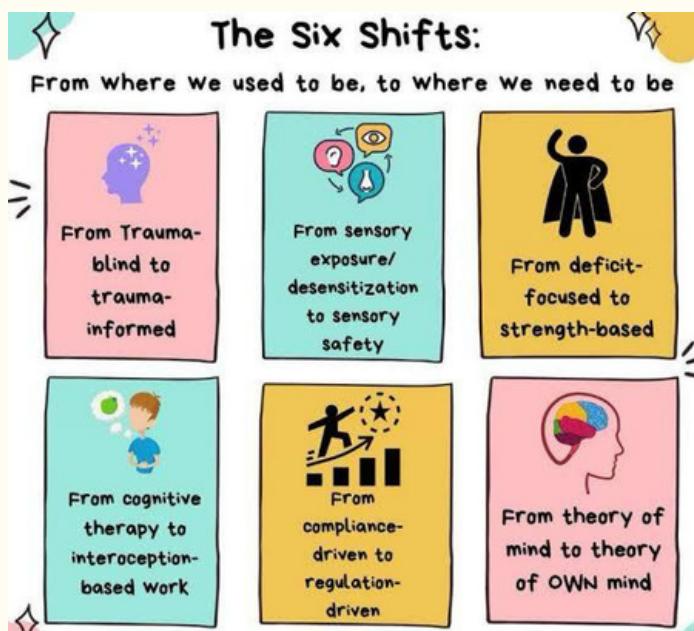


Supporting children with special needs

Pediatric occupational therapy helps a child reach goals and developmental milestones that improve their daily life. It focuses on how your child moves, plays and communicates with the world around them. A healthcare provider may recommend occupational therapy after an injury or if your child has a neurological condition.

- Pediatric occupational therapists provide treatment to help children meet developmental milestones, overcome sensory challenges and improve self-care, play and self-regulation skills. Occupational therapy can help your child in the following areas: Moving (fine motor skills like using the small muscles of their hands).
- Learning (cognitive skills).
- Playing (social and emotional skills).
- Activities of daily living (dressing and feeding).
- Skills needed for their education (pre-writing, writing and scissor skills).

Pediatric occupational therapy can treat or manage physical or cognitive conditions that may affect your child's:



Gauri Vinit Kane

She resides in Santry, Dublin with her lovely family. She is originally from Pune, India came to Ireland in January 2020. She works as a senior occupational therapist with Advance Therapy Systems Ltd. She is a very passionate and enthusiastic occupational therapist working with lovely little humans (kids).

- Movement and coordination.
- Thoughts, perception and memory.
- Sensory processing.
- Visual-motor and visual-perceptual skills.
- Self-regulation and coping skills.
- Mental health conditions.

Common conditions that may require seeing a pediatric occupational therapist include:

- Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD).
- Autism spectrum disorder.
- Cerebral palsy.
- Developmental delays.
- Down syndrome.
- Sensory processing disorder



Occupational Therapy (OT) Guide

Step 1: Complete

- OT Evaluation
- A comprehensive assessment includes answering questions about your child and hands-on exercises with your child and therapist

Step 2: Approve

- Care Plan
- You'll work with the therapist on specific goals and they'll recommended a personalized plan for your family (e.g., start potty training strategies ASAP)

Step 3: Therapy Starts!

- The therapist works directly with your child and family, using play-based exercises to help your child succeed. These might include animal walks, obstacle courses, and therapy swing activities. Your family will also learn about helpful tools and techniques to use at home

Step 4: Monitor Progress

- You'll continue monitoring your child's progress with the occupational therapist to make sure your child is reaching their short and long-term goals

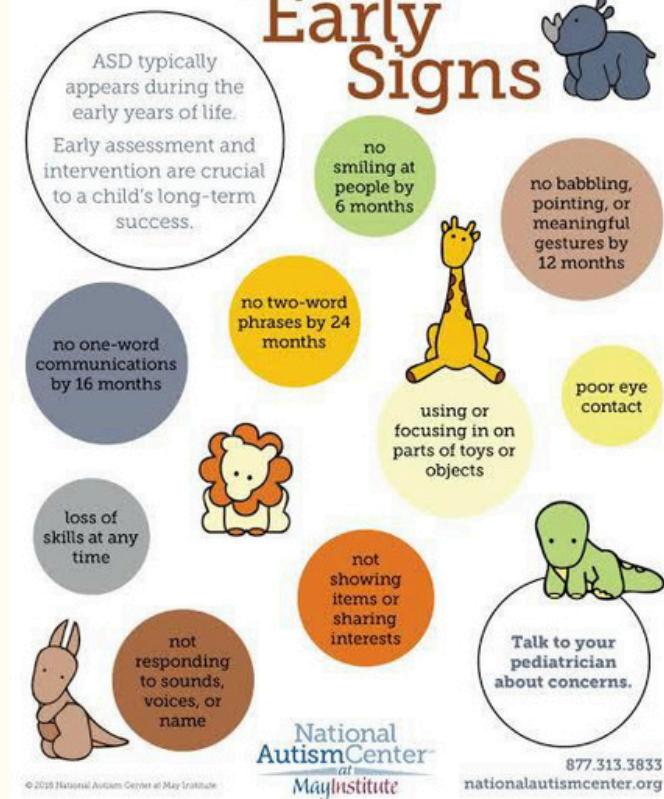
Neurodivergent: Definition, Types, Support & More

How to Support

Neurodivergent People

- Learn more about neurodiversity
- Accept their preferred communication methods
- Provide an inclusive environment at work
- Create a sensory-safe environment
- Offer dignity regardless of support needs
- Acknowledge their differences and disabilities

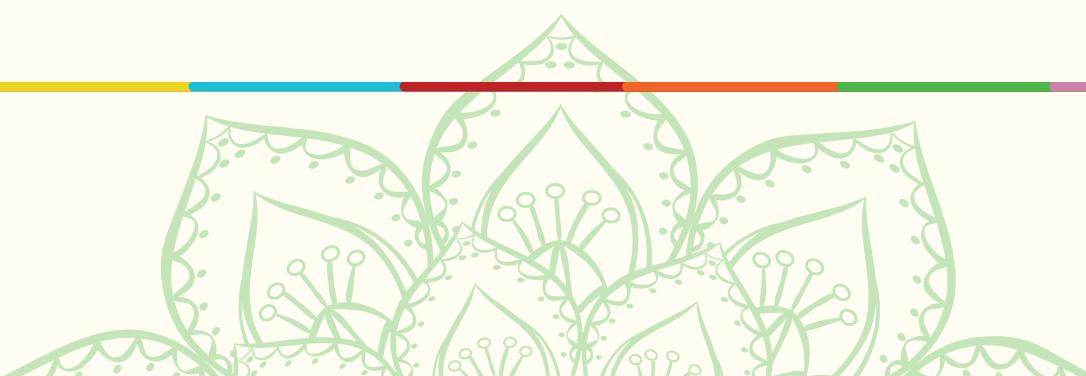
Autism Spectrum Disorder Early Signs



Choosing therapy

I am proud to be a Pediatric Occupational Therapist.
"Little hearts are pure souls".

I am proud to be a Pediatric Occupational Therapist.
"Little hearts are pure souls"





समुदाय उद्याचा

Marathi Mandal 2025

२०२५ कार्यक्रम दिनदर्शिका

February



बॉडमिंटन स्पर्धा
१ फेब्रुवारी*

August



जल्लोष
३० ऑगस्ट

April



विद्यार्थी मेळावा
२६ एप्रिल*

November



चेस-कॅरम स्पर्धा
८ नोव्हेंबर*

अधिक माहिती लवकरच आमच्या वेबसाईट आणि सोशल
मीडिया हँडल्सवर उपलब्ध होईल.

(*तारखा बदलण्याची शक्यता आहे)

जल्लोष यंदाचा

आपली संस्कृती, वारसा आणि सामुदायिक भावनेचा उत्सव म्हणजे जल्लोष. दर वर्षी नवनवीन संकल्पना घेऊन हा उत्सव आपण साजरा करतो. या वेळी जल्लोष 2025 विशेष आहे कारण ह्यामध्ये "मराठी चित्रपट आणि रंगभूमीला मानवंदना" ही संकल्पना आपण मांडणार आहोत. मराठी संस्कृतीचे केंद्रस्थान असलेले कला प्रकार, कथा, पात्रे हे रंगमंचावर उभे करून त्याद्वारे मैफिल रंगविणार आहोत.

या मागील उद्देश मराठी चित्रपट आणि रंगभूमीच्या उक्तांतीचा उत्सव साजरा करणे, त्यातील दिग्गजांचा सन्मान करणे आणि नवीन पिढ्यांना त्यांची ओळख करून देणे आहे.

हा विषय मराठी मंडळाचे, मराठी संस्कृतीचे जतन आणि उत्सव साजरा करण्याचे ध्येय बळकट करतो. मराठी कला जगतातील दिग्गजांना आपल्यातरै दिलेली ही एक सलामी असेल.

आम्ही तयारी सुळ केली..... तुम्ही तयार आहात ना ?

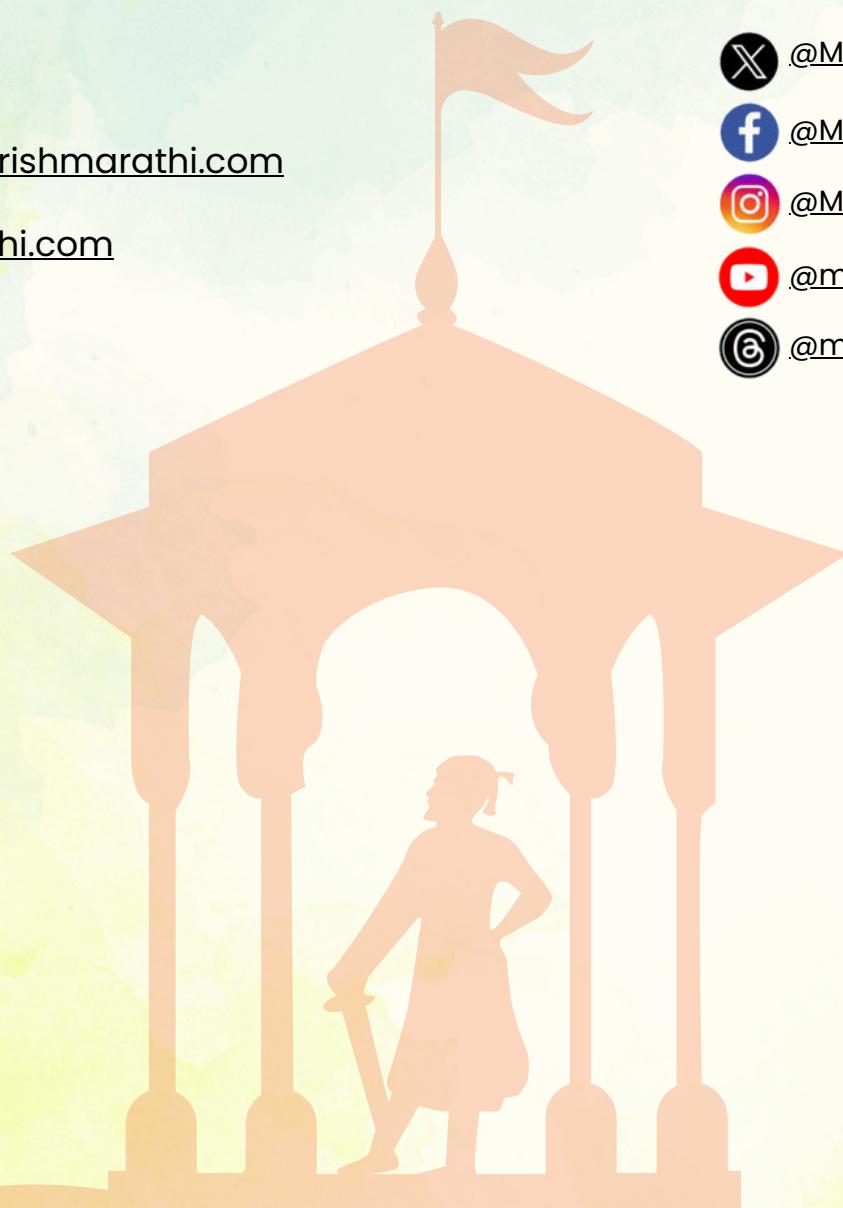


Marathi Mandal Ireland

 contact@irishmarathi.com

 irishmarathi.com

-  [@Marathilreland](#)
-  [@Marathi.MandalIreland](#)
-  [@Marathi.MandalIreland](#)
-  [@marathimandalireland](#)
-  [@marathi.mandalireland](#)



॥वसुधैव कुटुम्बकम्॥