बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मुखपत्र

BMM बृहन्महाराष्ट्र मंडळ ॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

On the web
www.bmmonline.org

समस्त मराठीप्रेमींसाठी उत्तर अमेरिकेतील एकमेव मराठी मासिक

डिसेंबर २०२१
वर्ष ४१ अंक १२

अध्यक्षीय

नमस्कार मंडळी,

गेल्या कित्येक महिन्यांपासून आपण एक स्वप्न घेऊन चाललो आहोत, ते स्वप्न आहे २०२२च्या बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या (बृ..म.मं.) अधिवेशनाचं! तेव्हापासून मनातली प्रत्येक वाट स्वप्नामधील गावां... अर्थातच अटलांटिक सिटीकडेच धाव घेत असते.

स्वप्नातली ही भरारी प्रत्यक्षात आणण्यासाठी वास्तवाचं भान असणारं सशक्त नियोजन हवे. यजमान न्यू जर्सीच्या कार्यकर्त्यांच्या रूपात आपल्याला ते लाभले आहे याची जाणीव नुकत्याच अधिवेशन स्थळाला दिलेल्या भेटीत झाली.

२२ आणि २३ ऑक्टोबर रोजी झालेल्या मन आश्वस्त करणाऱ्या या भेटीचा वृत्तांत तुम्हालाही सांगायला मला नक्कीच आवडेल.

शुक्रवारपासूनच आमच्या भेटीगाठींना सुरुवात झाली. अधिवेशनाच्या सगळ्या समित्यांचे पदाधिकारी आणि शंभराहून अधिक स्वयंसेवक (व्हॉलेंटीअर्स) बीएमएम टीमला भेटायला आपापल्या कामातून वेळात वेळ काढून आले. दुपारच्या मस्त जेवणानंतर कन्व्हेंशन सेंटरच्या टूरला आम्ही निघालो. तीन मजली भव्यदिव्य इमारत, २५-३० खोल्या, एकाचवेळी ६००० लोक मावतील एवढी व्याप्ती असलेलं हे कन्व्हेन्शन सेंटर आणि तितकेच उत्साही आणि अगत्यशील असे आपले यजमान. अगदी सभागृहात खुर्च्या कशा मांडाव्या, कोणता कार्यक्रम कुठे घ्यावा इथपासून तर जेवणाची ताटे, टेबल त्यातलं अंतर, रांगेत लागणारा वेळ अशा अनेक गोष्टींचा बारकाईने विचार व त्यानुसार नियोजनाचे आयोजकांचे कौशल्य थक्क करणारे आहे. स्वागत, सजावट, भोजन, ध्वनी-व्यवस्था,आर्थिक आघाडी अशा विविध कार्य-समितींनी आपापसात योग्य समन्वय साधत महत्त्वाच्या गोष्टींवर चर्चा केली. निर्णय घेतले. सुमारे सहा तास ही बैठक चालली.

न्यू जर्सीचे आदरातिथ्य तर विचारूच नका! पदोपदी आम्ही त्याचा अनुभव घेत होतो.

कुठलाही कार्यक्रम म्हटला म्हणजे, भोजनव्यवस्था ही उत्कृष्ट असायलाच हवी. आपल्या संस्कृतीची ती विशेष ओळख आहे. शनिवारी सकाळी 'राजभोग'ला भेट देऊन ती ती व्यवस्था आणि अधिवेशन काळात जेथे आपले जेवण तयार होणार आहे त्या फॅक्टरीचीही सैर त्यांनी आम्हाला घडवून आणली. तिथली स्वच्छता आणि निरोगी वातावरण पाहून मन निःशंक झालं.

अशोक चौधरींच्या 'नाट्यदर्पण'या संस्थेची वेगवेगळ्या भाषेतील नाटकं बघायला मिळणे ही एक पर्वणीच! त्यानंतर त्यांच्या घरी बृ. म. मंडळाच्या कामाचं नाट्यदर्पण तर्फे झालेलं कौतुक आणि पारितोषिक आमचा उत्साह वाढवणारं होतं. थिएट्रिक्सचे मनोज शहाणे यांच्याकडे आमच्यासाठी आयोजित केलेल्या छोटेखानी स्वागतसोहळ्यात अनेक सुंदर ओळखी झाल्या. नेहमीसाठी काही मैत्र जोडले गेले. अधिवेशनात होऊ घातलेल्या भव्यदिव्य सादरीकरणावर चर्चा झाली. एका भव्यदिव्य आयोजनाचे आपण साक्षीदार ठरणार आहोत या जाणिवेनेच जणु रोमांच उभे राहिले.

शेवटी तिथून परतण्याचा दिवस- रविवार उजाडला. प्रशांत कोल्हटकरांचे प्रेमळ अगत्य नेहमीच पुन्हापुन्हा यायला भाग पाडतं. अधिवेशनाची प्रमुख समिती (Core committee) आणि बीएमएम टीम यांच्यात प्रत्यक्षात झालेल्या चर्चा, योजना, सूचना अधिवेशनाच्या यशस्वीतेत भर घालणाऱ्याच ठरतील.

खरंच, अडीच दिवसांच्या या अधिवेशनासाठी कित्येक महिने नियोजन, भेटीगाठी, कष्ट यातून नेमकं मिळतं काय, तर जन्मभर पुरणारी ही नाती! अरे हो, जाताजाता हेमल ढवळीकरची तिच्या दुकानात झालेली भेट आणि तिने आपुलकीने प्रवासासाठी बांधून दिलेल्या खाद्यपदार्थांची चव अजूनही जिभेवर रेंगाळते आहे,आणि मनात कन्व्हेंशनच्या निमित्ताने सर्वांना भेटण्याची आतुरता! तर भेटूया लवकरच!

कळावें, लोभ असावा,
आपली स्नेहांकिता,

सौ. विद्या रवींद्र जोशी
अध्यक्षा, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका
Vidya.Joshi@bmmonline.org

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ उत्तर अमेरिका या संस्थेचे मुखपत्र
स्थापना 1981 (शिकागो)
संस्थापक: कै. विष्णु वैद्य, कै. शरद गोडबोले, जयश्री हुपरीकर
संपादक: विनता कुलकर्णी, शिकागो, इलिनॉय

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त कार्यालय -संपर्क:-
BMM Treasurer - Sona Bhide
3574 S. Marion Way, Chandler, AZ 85286
Ph- (480) 812-9511 (PST) Email-
sona.bhide@bmmonline.org

वर्गणीचे दर: Printed Copy: $25/ year
Subscription payment is accepted online by Paypal at:
https://www.bmmonline.org/vrutta/subscription

जाहिरातींचे दर

पूर्ण पान: $175 अर्धे पान: $ 100
पाव पान: $ 70 अष्टमांश पान: $ 50

वृत्त दर महिन्यास प्रसिध्द होते. आदल्या महिन्याच्या **२० तारखेपर्यंत** हाती आलेल्या मजकुरातून **निवडक** मजकूर नजिकच्या वृत्तपत्रात प्रसिध्द करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील. मजकूर **युनिकोड मराठीत MS word/ Text Fileसह ईमेलने पाठवावा.**
प्रसिध्द झालेल्या मजकुराशी संपादक सहमत असतातच असे नाही.
लिखाणाच्या निवडीचे, प्रकाशनयोग्य किरकोळ बदलाचे आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादकांकडे राहतील.
पाठवलेल्या साहित्याची पोच ईमेल कळविल्यास दिली जाईल.

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाची कार्यकारिणी (२०१९-२०२२)

मताधिकार असलेले सदस्य

अध्यक्ष	विद्या जोशी	शिकागो, इलिनॉय
सचिव	कोमल चौक्कर	लॉस अँजलीस, कॅलिफोर्निया
कोषाध्यक्ष	सोना भिडे	फिनिक्स, ॲरिझोना
सदस्य:	मिलिंद बावडेकर	ॲटलांटा, जॉर्जिया
	संदीप बेलखोडे	ऑस्टिन, टेक्सास
	संदीप दीक्षित	क्लिवलँड ओहायो
	शिल्पा कुलकर्णी	बॉस्टन, मॅसॅच्युसेट्स्
	हेमा राचमाळे	डेट्रॉईट, मिशिगन

नियुक्त सदस्य
माजी अध्यक्ष: अविनाश पाध्ये, बॉस्टन, मॅसॅच्युसेट्स्
वृत्त संपादक: विनता कुलकर्णी, शिकागो, इलिनॉय

विश्वस्त समिती:
अध्यक्ष मोहित चिटणीस, सिॲटल, वॉशिंग्टन
सदस्य नितीन जोशी, शिकागो, इलिनॉय
सदस्य सुनील सूर्यवंशी, रिजफ़िल्ड, कनेटिकट
...

प्रकाशक: बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका
संकेतस्थळ: http://www.bmmonline.org

Disclaimer: The advertised business is a wholly independent entity from Bruhan Maharashtra Mandal (BMM). BMM is neither liable nor responsible for any actions or communications between third parties and the advertised businesses, including parents and subsidiaries of the advertised businesses.

अंकासाठी साहित्य/मजकूर पाठविण्याचा पत्ता:
vinata@gmail.com or vinatak.bmmvrutta@gmail.com

Address: 3251 Thunderbird Court (E) Aurora IL, 60503

या अंकात...

पान क्र.
- बृ.म. मंडळ अधिवेशनाचे माजी संयोजक, व न्यू यॉर्क महाराष्ट्र मंडळाचे माजी विश्वस्त डॉ. देवदत्त बेंद्रे यांचे निधन २
- मराठी शाळा संचालकांशी गप्पागोष्टी ३
- 'लेखक तुमच्या भेटीला'
-BMM Income & Expenditure for the year ended 12/31/2020 ४
- बृ. म. मंडळ अधिवेशन २०२२ वार्ता ५
- डॅलस फोर्ट वर्थ मंडळात 'दिवाळी पहाट' ६
- कविता:- पानगळ ७
- कथा:- मळभ
- हॉलिवूडची फॅक्टरी: -लेख क्र. २ ९
- उत्तररंग- संक्षिप्त अहवाल १०
- चित्र-कल्पना
-Business Advertisements ११-१२
- पुरवणी ई विभाग- कविता:- "स्वाद न्यूजर्सीचा" १४
- लेख:- 'दिल है छोटासा' १५
- उत्तररंग:- काही सत्र अहवाल १६-१८
- BMM YuvaVani - Newsletter- 20 Pages
- राशिभविष्य:- डिसेंबर २०२१ - १४ पाने

श्रध्दांजली

न्यू यॉर्क महाराष्ट्र मंडळाचे माजी विश्वस्त डॉ. देवदत्त बेंद्रे (१९३७-२०२१) यांचे ऑक्टोबर २५, २०२१ रोजी

वयाच्या ८४व्या वर्षी पाम हार्बर, फ्लॉरिडा येथे निधन झाले.

१९८७ साली लोडाय, न्यू जर्सी येथे झालेल्या बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या तिसऱ्या अधिवेशनाचे ते प्रमुख संयोजक होते. न्यू यॉर्क, न्यू जर्सी व फिलाडेल्फिया या तीन मंडळांनी एकत्र होऊन ते अधिवेशन भरवले होते.

अधिवेशन भरवताना आपल्या मृदु स्वभावाने सर्व कार्यकर्त्यांना कुशलतेने हाताळून डॉ. देवदत्त बेंद्रे यांनी ते अधिवेशन अत्यंत कमी खर्चात परंतु चांगल्या कार्यक्रमांमुळे कायम स्मरणात राहील असे सादर केले.

निवृत्तीनंतर ते फ्लॉरिडाचे रहिवासी झाले. त्यांच्या पश्चात पत्नी सुमित्रा, एक डॉक्टर मुलगा, डॉक्टर मुलगी व नातवंडे असा कौटुंबिक परिवार आहेत.

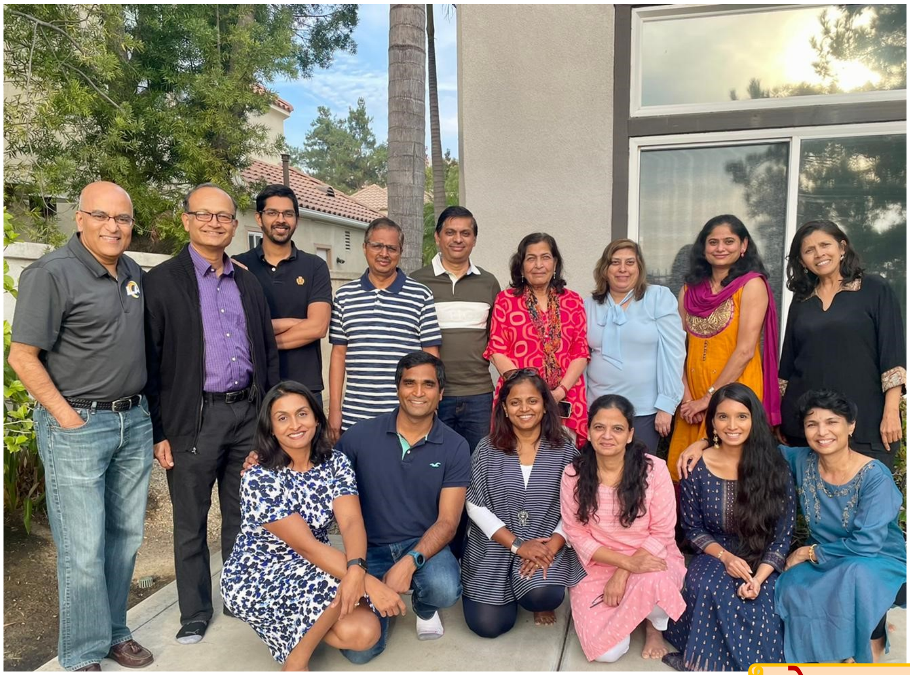
- मोहन रानडे (फिलाडेल्फिया)

मराठी शाळा संचालकांशी गप्पागोष्टी

डॉ. स्वाती पानसे (अध्यक्षा, लॉस अँजलीस महाराष्ट्र मंडळ)

लॉस अँजलीस महाराष्ट्र मंडळातर्फे आणि बृ. म. मंडळ कार्यकारिणी सचिव कोमल चौक्कर यांच्या पुढाकाराने, मिसिसागा, कॅनडा येथे स्थायिक बी एम एम मराठी शाळा संचालिका सुनंदाताई टुमणे यांच्याबरोबर लॉस अँजलीस येथे २० नोव्हेंबर २०२१ रोजी भेट आयोजित केली होती. या भेटीत लॉस अँजलीस महाराष्ट्र मंडळाचे कार्यकारिणी सदस्य, लॉस अँजलीस परिसरातील शाळांचे समन्वयक आणि शिक्षक यांनी कोमल चौक्कर आणि सुनंदाताई टुमणे यांच्याशी गप्पा गोष्टी केल्या. गीता आणि विनय निळकंठ यांच्या घरी ही भेट आयोजित करण्यात आली.

सर्व सदस्यांनी करून आणलेल्या सुग्रास जेवणाचा दुपारी



बाराच्या सुमारास आस्वाद घेता घेता मनमुराद गप्पा झाल्या. श्रीमती सुनंदाताई टुमणे यांनी मराठी शाळा उत्तर अमेरिकेत सुरू केल्यापासून आजपर्यंतचा प्रवास वर्णन केला. त्यांनी मिसिसागा, कॅनडा इथे पहिली शाळा सुरू केली. २०२१ सालापर्यंत सुमारे तीन हजार मुले उत्तर अमेरिकेत विविध गावातील शाळांमधून शिकत आहेत. या उपक्रमासाठी सुनंदाताई, आजवरचे अनेक मराठी शिक्षक, स्वयंसेवक सध्याच्या समितीवरील कोमल चौक्कर, सोना भिडे आणि मराठी शाळेच्या सर्व कार्यकर्त्यांनी केलेल्या परिश्रमाची आम्हाला ओळख झाली. या उपक्रमाला गेल्या १२+ वर्षांपासून भारती विद्यापीठ पुणे यांची मान्यता आहे. यामध्ये उत्तर अमेरिकेतील विद्यार्थ्यांसाठी तयार केलेला अभ्यासक्रम मुलांना शिकवला जातो आणि त्या अभ्यासक्रमावर आधारित परीक्षा घेतली जाते. यशस्वी विद्यार्थ्यांना भारती विद्यापीठ पुणे यांचे प्रशस्ती-पत्र मिळते.

अभ्यासक्रमात मराठी भाषेबरोबरच अमेरिकेतील संदर्भ असल्यामुळे मुलांना पटकन आकलन होते. अमेरिकेतील चार राज्यांत मराठी भाषेला फॉरीन लॅंग्वेज क्रेडिट मिळते.

मंडळाच्या सदस्यांनी आणि शिक्षकांनी विचारलेल्या प्रत्येक प्रश्नाची सुनंदाताईंनी खूप रोचक उत्तरे दिली. उत्तर अमेरिकेतील मराठी कुटुंबात समावेश झालेल्या इतर समाजातील प्रौढांसाठी बी एम एम मराठी शाळा संभाषण वर्ग चालवते. त्याचीही माहिती सुनंदाताईंनी दिली. उत्तर अमेरिकेतील मराठी शाळा कुटुंबात आता ऑस्ट्रेलिया, इंग्लंड आणि आखाती देशांतील शाळा समाविष्ट झाल्या आहेत.

बी एम एमच्या उत्तर अमेरिकेतील सर्व मराठी शाळांचा दिवाळी अंक काढला जातो. यात शाळेतील विद्यार्थ्यांचे भाषा कौशल्य सादर केले जाते. विविध स्पर्धा आणि कार्यशाळाही घेतल्या जातात. चार ते चौदा या वयोगटासाठी मुलांसाठी in-person शाळा हीच योग्य पद्धत असल्याचे सुनंदाताईंनी आवर्जून नमूद केले.

केवळ मराठी भाषा शिकवणे हा एक मराठी शाळेचा उद्देश नसून एक भाषा बोलणाऱ्या मुलांना आणि त्यांच्या कुटुंबांना एकत्र आणणे आणि स्थानिक महाराष्ट्र मंडळांनाही त्याचा लाभ करून देणे हा महत्त्वाचा उद्देश आहे. याप्रसंगी शाळेला असणारी शिक्षकांची कमतरता हा विषय पण चर्चेत होता. दिवाळीच्या फराळाचा आणि चहाचा आस्वाद घेता घेता चार कसे वाजले, ते कोणाला कळले पण नाही. फोन नंबर आणि पत्त्यांची देवाण-घेवाण झाली आणि मग काही छायाचित्रे घेऊन सर्वांनी एकमेकांचा निरोप घेतला.

लॉस अँजलीस महाराष्ट्र मंडळातील सर्व सदस्य सुनंदा ताईंचे व कोमलचे आभारी आहेत.

***

लेखक तुमच्या भेटीला - Live प्रसारण

भाग १५:- २७ नोव्हेंबर २०२१, लेखक- रश्मी चाफेकर, प्रकाशित पुस्तक:- "सहजच ऐसे काही" ,
संवादक - विद्या जोशी , यूट्युब लिंक:-
https://www.youtube.com/watch?v=ZGo3D4lt2R0

भाग १६:- ११ डिसेंबर २०२१, सकाळी ११ सेंट्रल टाईम लेखक- अनिता कुलकर्णी (न्यू जर्सी) प्रकाशित पुस्तके:- "मॅग्नोलिया", "जिप्सी","खोलगट बशीतले शहर", समाजरंग (सहलेखन)
संवादक- विनता कुलकर्णी, On BMM YouTube:-
https://www.youtube.com/channel/UCZfn97uT8atsC9-CLAwJeRQ

BMM Inome & Expenditure Statement for the Year 2020

Bruhan Maharashtra Mandal of North America, Inc
President: Vidya Joshi (Chicago, IL) vidya.joshi@bmmonline.org
Treasurer: Sona Bhide (Phoenix, AZ) sona.bhide@bmmonline.org
(Established in 1981) TAX ID: 36-3148598 www.bmmonline.org

INCOME & EXPENDITURE STATEMENT For the year ended 12/31/2020
(Cash Basis)

INCOME:		AMOUNT	
BMM Membership Dues		5,050.00	
India Programming		44,026.95	
North America Programming		303.81	
Vrutta Newsletter (Ads & Subscription)		3,987.15	
Marathi Shala		4,543.16	
Reshimgathee Soft Launch		43.00	
Bank Interest		49.43	
Donations		2,162.78	
Dallas Convention		92,521.57	
Total Income		**$ 152,687.85**	**$ 152,687.85**

EXPENSE:		AMOUNT	
Vrutta Newsletter Printing		6301.45	
India Programming		47343.00	
North America Programming		303.81	
Marathi Shala		3,768.04	
Administration			
Other Business Expenses	344.53		
BMM Website Development Hosting	1,528.89		
Director's & Officers Insurance	1,395.00		
Reshimgathee Website	1,055.00		
Dues & Licenses	245.40		
Bank Charges	80.00		
Paypal charges	357.50	5,006.32	
Total Expense:		**$ 62,722.62**	**$ 62,722.62**
NET SURPLUS			**$ 89,965.23**
Deferred Gain/Loss on Investments			**$ 39,622.63**
TOTAL NET SURPLUS			**$ 129,587.86**

मराठी विश्व (न्यूजर्सी) संयोजित बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०२२ वार्ता

ऑगस्ट ११ ते १४, २०२२ - अटलांटिक सिटी, न्यू जर्सी

-प्रशांत कोल्हटकर (बृ. म.मंडळ अधिवेशन २०२२ संयोजक)

नमस्कार मंडळी,

बृ.म. मंडळ (बीएमएम) २०२२ अधिवेशनाच्या तयारीचा पुढील टप्प्याचा आढावा मी पुन्हा नेहमीप्रमाणे आपल्यासमोर ठेवत आहे. बीएमएम टीमने हाती घेतलेले बऱ्याच प्रकल्पांचे काम असंख्य स्वयंसेवकांच्या अमूल्य सहभागाने प्रगतीच्या मार्गावर आहे.

२२ ऑक्टोबर रोजी कन्व्हेंशन समितीने अटलांटिक सिटी, न्यू जर्सी येथील सागराच्या किनाऱ्यावर वसलेल्या कन्व्हेंशन सेंटरला भेट दिली. स्वयंसेवकांबरोबर ऑल हॅन्ड्स बैठक यशस्वीपणे पार पडली. या बैठकीला शंभराहून अधिक उत्साही स्वयंसेवक उपस्थित होते. कित्येकजण शुक्रवारच्या कामकाजाच्या दिवशीही दोन तासाच्या ड्राईव्हचा हा प्रवास करून सभेस उपस्थित राहिले. त्यावरून स्वयंसेवक किती समर्पित आणि वचनबद्ध आहेत हे कळून येते. या सभेबद्दल या अंकात अध्यक्षीय' सदरात अधिक माहिती दिलेली आहेच. स्वयंसेवकांच्या ह्या एकत्र दिलेल्या भेटीमुळे सर्वांचा कामाचा उत्साह द्विगुणित झाला आहे, मनोबल अजून वाढले आहे आणि पुन्हा एकदा नव्या जोमाने, सकारात्मक विचाराने पूर्ण टीम धडाक्यात पुढील कामाला लागली आहे.

सर्व वयोगटातील लोकांसाठी यथायोग्य अशी एक सर्वांगाने परिपूर्ण असलेली दर्जेदार कार्यक्रमांची रूपरेषा आखताना नेहमीच उच्च दर्जाचे नाटक, संगीत, नृत्य अशा प्रकारच्या कार्यक्रमाचा नजराणा पेश करण्यासाठी आम्ही तत्पर आहोत. बीएमएम अधिवेशनातील कार्यक्रमांबाबत जशी तुम्हाला माहिती करून घेण्याची उत्सुकता आहे, त्याहून अधिक उत्सुकता आम्हाला ही माहिती तुमच्यापर्यंत पोहचवण्याची आहे.

दिवाळीच्या शुभ मुहूर्तावर आम्ही दोन महत्त्वाचे कार्यक्रम **संगीत सौभद्र आणि प्रशांत दामले/वर्षा उसगांवकर यांचे अद्याप अनामित नाटक** जाहीर केले. काही आठवडयातच आम्ही इतर कार्यक्रमाची माहिती आमच्या सोशल मीडिया चॅनेल्सद्वारे तुमच्या पर्यंत पोहोचवू. आम्ही अधिवेशनाच्या निमित्ताने तीन स्पर्धा आयोजित करत आहोत.

नाट्यरंग (एकांकी स्पर्धा)
नृत्यरंग (समूह किंवा सांघिक नृत्य स्पर्धा)
स्वररंग (गायन स्पर्धा)

ह्या स्पर्धांबद्दल आणि अधिवेशनाविषयी अधिक माहितीसाठी bmm2022.org संकेतस्थळाला भेट द्यायला विसरू नका.

२० नोव्हेंबर २०२१ रोजी भोजन समितीने आयोजित केलेली **पाककला स्पर्धा "स्वाद न्यू जर्सीचा"** अतिशय यशस्वी झाली. ही स्पर्धा आयोजित करण्यामागे भोजन समितीचे दोन महत्त्वाचे उद्देश होते ते म्हणजे न्यू जर्सीच्या कानाकोपऱ्यात अधिवेशनाविषयी उत्साहाचे, कुतुहलाचे वातावरण तयार करणे व न्यू जर्सीमधील सुगरणींच्या कलागुणांस वाव देणे,

आणि त्यांचे कौतुक करणे. या स्पर्धेतील विजेत्यांच्या पाककृती अधिवेशनातील मेनूमध्ये समाविष्ट केल्या जाणार आहेत. या स्पर्धेत ४२ स्पर्धकांनी भाग घेतला. मराठी विश्वचे कॅम्युनिटी सेंटर हे विविध प्रकारच्या स्वादिष्ट पदार्थांच्या सुवासाने दरवळवले होते. अतिशय उत्साहाने स्पर्धकांनी चविष्ट व चमचमीत पदार्थ बनवले आणि नजाकतीने सजावटही केली होती. न्यू जर्सीच्या अन्नपूर्णा सौ. मीनाताई देशपांडे आणि सौ. मोनाताई वासुदेव यांनी परीक्षकांची भूमिका पार पाडली. त्यांनी अत्यंत काटेकोरपणे परीक्षण करून तीन विजेते घोषित केले. नंतर सर्व स्पर्धकांनी आणलेल्या

पाककृतींचा उपस्थितानी आस्वाद घेतला. ह्या स्पर्धेतून अधिवेशनातील विविध प्रकारच्या मेनूची एक झलक पाहायला मिळाली, असे बऱ्याच लोकांनी नमूद केले. न्यू जर्सीकरांच्या वाढलेल्या अपेक्षांना न्याय देण्यासाठी फूड समिती झटून कामाला लागली आहे.

बीएमएम अधिवेशनासाठी नोंदणी साधारण जानेवारी २०२२ च्या मध्यात किंवा महिन्याच्या शेवटी सुरू होईल. परंतु त्याआधी, आमची डोनर्स पॅकेजेस सवलतीच्या दरात खास तुमच्यासाठी उपलब्ध आहेत, त्याचा जरूर लाभ घेऊ शकता. अधिक माहिती bmm2022.org या संकेतस्थळावर आहे.

तर मग मंडळी आता वाट पाहू नका. शुभस्य शीघ्रम्, ताई, माई, दादा आणि अक्का-

अटलांटिक सिटी न्यू जर्सी बीएमएम २०२२च्या अधिवेशनाला यायचा, विचार करा पक्का!

प्रत्येक उगवता दिवस एक नवीन आशा, एक नवीन स्वप्न घेऊन जन्माला येतो; त्याचप्रमाणे प्रत्येक महिना आपल्या बीएमएम २०२२च्या अधिवेशनाकडच्या वाटचालीचा प्रगतीचा पुढचा टप्पा गाठतो. त्याचा नवीन आढावा घेऊन मी परत पुढच्या महिन्यात तुमच्यासमोर येईन. चला तर मग आता तुमचा इथेच निरोप घेतो.

Welcome to BMM 2022!

***

९४ वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन

लोकहितवादी मंडळ, नाशिक आयोजित अखिल भारतीय मराठी साहित्य महामंडळाचे ९४ वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन 'कुसुमाग्रज नगरी', भुजबळ नॉलेज सिटी, आडगाव नाशिक येथे दि. ३, ४ व ५ डिसेंबर २०२१ रोजी होणार असल्याची माहिती या संमेलनाच्या स्वागताध्यक्षांनी आणि संयोजकांनी घोषित केली.

डॅलस फोर्ट वर्थ मंडळात-दिवाळी पहाट'

- **मंजिरी जोशी** (डॅलस, टेक्सस)

डॅलस फोर्ट वर्थ महाराष्ट्र मंडळाच्या यंदाच्या नव्या समितीला नवनवे प्रयोग करायचा प्रचंड उत्साह आहे आणि त्याला आपल्या समाजाकडूनही भरभरून प्रतिसाद मिळत आहे. गेली दोन वर्षं कोविडमुळे ग्रॅज्युएशनच्या समारंभाला आपली मुलं मुकली, तेव्हा 'यशस्वी भव' ह्या आगळ्या समारंभात मंडळाने त्यांना कौतुक, नव्या दिशा आणि आपलेपणा या साऱ्यांचा अनुभव दिला. नेहमीप्रमाणे गणेशोत्सव, भोंडल्याचा फेर, कोजागरीसाठी मसाला दूध डीजेच्या तालावर दांडिया असे बहारदार कार्यक्रम झाले.

यानंतरचा धाडसी प्रयोग म्हणजे 'दिवाळी पहाट'! 'भारतातल्या दिवाळीच्या तुलनेत इथे दिवाळी साजरी करताना कशाची कमी जाणवते?' या प्रश्नाला लोकांनी एकमुखाने दिलेलं उत्तर म्हणजे 'पहाटेच्या गुलाबी थंडीत दिव्यांची आरास, फटाके आणि गाण्याची मैफिल'! मग आमच्या मंडळाने हे आव्हान स्वीकारलं आणि 'दिवाळी पहाट' - कार्यक्रमाची जोरदार तयारी सुरू झाली.

या आधीच्या आमच्या सर्व कार्यक्रमांत शेकडो लोक

सहभागी झाले होते, पण पहाटे थंडीच्या कडाक्यात यायचा उत्साह किती लोक दाखवतील अशी एक शंकेची पाल चुकचुकलीच! मात्र आमच्या उत्साही रसिक सभासदांनी सुखद धक्का दिला, सुमारे पाचशे लोकांनी पहाटे नटूनथटून डॅलस फोर्ट वर्थ 'एकता' मंदिरात हजेरी लावली. त्यांना तिथे काय दिसलं? मंदिराच्या पटांगणात असंख्य दिव्यांच्या रोषणाईत 'दिवाळी पहाट' ही अक्षरं चमकत होती. अंधुक प्रकाशात अमेरिकेतील आपल्या मंदिराच्या पवित्र परिसरातली ही आरास सर्वांनाच आपल्या भूतकाळात घेऊन गेली.

‘मनातली दिवाळी’ प्रत्यक्षात येत होती. भारताबाहेर वाढलेल्या मुलांनी पहाटे उठून साजरा करायचा हा सण प्रथमच अनुभवला असावा.

सभागृहात प्रवेश करतांना मोगऱ्याच्या गजऱ्यांसह सर्वांचं स्वागत केलं गेलं आणि मैफिलीसाठी सुगंधित वातावरण निर्माण झालं. फोटोबूथवर फोटो काढून, गरम चहाचे घोट घेऊन मंडळी स्थानापन्न झाली. तोवर पटांगणावर फटाक्यांचा दणका उडाला. मग काय, बच्चेमंडळी एकदम खूष!

स्थानिक कलाकारांची निवडक मराठी गाण्यांची मैफिल व्यावसायिक कार्यक्रमाच्या तोडीची होती. त्यांनी ‘दिवाळी पहाट’ गाजवली. तोवर मंडळाच्या कार्यकर्त्यांनी पोटपूजेची जय्यत तयारी केली होती. दिवाळीच्या नेहमीच्या लाडू, चिवडा, शेव अशा फराळाबरोबरच इडली-वडा-सांबार, उपमा असा भरपेट नाश्ता करून चहाच्या कपासह गप्पा रंगल्या. अनेक मित्रपरिवार बऱ्याच दिवसांनी भेटत होते ना! कार्यक्रम झाल्यावर लोकांच्या भरभरून छान प्रतिक्रियाही आल्या. अशा कार्यक्रमामागे योजनाबध्द आखणी आणि अंमलबजावणी आणि त्यासाठी दिवसरात्र कष्ट घेणारी कार्यकर्त्यांची फौज असते. आमच्या कार्यकर्त्यांच्या अमाप उत्साहाला व ऊर्जेला सलाम!

***

पानगळ

- शिल्पा कुलकर्णी (लुइव्हिल, केंटकी)

माझ्या अंगणात पर्णांची पखरण
वाटे जणू सृष्टीस फुटला गहिवर
जीर्ण जुने झाले ते द्यावे टाकून
कोण चुकला या नियमावाचून ?
जाण्याचे दु:ख ना बोच अंतरी
सहजता ती पहा वृक्षां भितरी
चक्र सदा हे चाले निरंतर
कोणास चुकले काळाचे अंतर ?
जेथून येशी तेथेच मिळशी
उमगून हे तत्त्व सलग्न मातीशी
सरतानाही सर्वां सौंदर्य देऊन
पाने गेली नवा विचार शिकवुन !

***

मळभ

- कल्पना कीर्तने (लॉंगवूड, फ्लोरिडा)

चहाचा घोट माझ्या घशात अडकला. मला जोरात ठसका! मला रिपोर्ट मिळाला होता पण महेशला फोन करायचे धाडसच होत नव्हते. दोन दिवस मी नुसता विचार करत होतो. शेवटी वंदनाला विश्वासात घेऊन रिपोर्ट सांगावा असे मला वाटले. तरी शब्द सापडत नव्हते. महेश माझा चांगला मित्र होता.आम्ही जवळच राहायचो. त्यामुळे एकाच शाळेत बरोबरच जायचो आणि बरोबरच घरी यायचो. महेश हुशारही होता. बारावी नंतर मी मेडिकलला जायचे ठरवले आणि तो इंजिनीअरिंगला गेला. माझं शिक्षण संपायच्या आधीच GRE वगैरे देऊन तो अमेरिकेला गेला आणि सुट्टीत भारतात आला की, मला भेटू लागला.

कालचक्राप्रमाणे आमच्या दोघांचीही लग्नं झाली. आम्ही आपापल्या संसारात मग्न झालो आणि आमच्या भेटी थोड्या कमी झाल्या. त्याला एक मुलगी होती आणि मला एक मुलगा! एके दिवशी वंदनाला माझ्या बायकोला रीक्रुटरचा फोन आला. ती फिजिकल थेरपिस्ट होती. रीक्रुटरने तिला एका वर्षासाठी ओहायो स्टेटमध्ये जॉब ऑफर केली होती. तिला आनंद झाला. आमचा मुलगा सोहम फक्त पाच वर्षाचा होता. वंदनाने म्हटले "जाऊया का आपणअमेरिकेत? तू सुध्दा पाच वर्षात सुट्टी घेतलेली नाहीस, सोहम लहानच आहे. चार महिन्यांची सुट्टी घेऊन आपण तिघेही जाऊया. गाजराची पुंगी वाजली तर वाजली; नाहीतर आहेच आपलं हॉस्पिटल इथे आणि इतर डॉक्टर्सही आहेतच त्याची काळजी घ्यायला."

हो ना करता करता मी, वंदना व सोहम ओहायोला येऊन धडकलो. वंदना कामाला जायची. तिची थोडी धावपळ व्हायची; पण मी घरीच असल्यामुळे सोहमची आबाळ होत नव्हती. दोन आठवड्यांची विश्रांती झाल्यानंतर माझ्यातल्या मिस्टर मॉमने काहीतरी हालचाल करायची ठरवली. तसं आयुष्य एकंदरित ठिक चाललं होतं. खरं तर भारतात मी डॉक्टरकी शिवाय दुसरं काहीही करत नव्हतो. घरात फक्त सकाळी एक तास आणि रात्री जेवण्यापुरताच सगळ्यांना दिसायचो. वंदनाला माझी मदत म्हणजे घट्ट डब्यांची झाकणे उघडून देणे आणि आईबाबांबरोबर एखादा टीव्हीवरचा कार्यक्रम बघणे. रविवारी सोहम बरोबर थोडंसं खेळणे. इथे मात्र वंदनाला माझी बरीच मदत लागायची. वरण-भाताचा कुकर लावणे म्हणजे त्या शिट्टया न वाजणाऱ्या कुकरकडे टाइमर लावून बघत बसणे, लॉन्ड्री करणे, डिश-वॉशर भरणे, आवरणे अशी बरीच कामे मला करायला लागायची. सकाळी नुसता सँडविच खाणे किंवा एकट्यानेच बसून सलाड किंवा लेफ्ट ओव्हर खाणे मला जड जायचे. बैल पोळ्याच्या सणासाठी जितका आतुरतेने वाट पाहत असेल, तितक्याच आतुरतेने मी वंदना घरी येउन पोळ्या करण्याची वाट पाहत असे. शिवाय ओहायोतील थंडीची सवयही नव्हती. त्यामुळे कुठेही बाहेर जायचं म्हणजे अंगावर इतकेऽऽ कपडे चढवावे लागत. बरं, बाहेर काहीतरी गरम प्यावे तर, कॉफी इतकी कडू आणि चहा इतका पांचट की, घरी आल्याशिवाय आवडीचं असं काहीही मिळायचं नाही. त्यात सोहमला आजीआजोबांची सवय. खिडक्या उघडण्याची सोय नाही, मित्र नाहीत. मला एकदम घरच्या घरीच कारागृह तयार झाल्यासारखे वाटले.

नाही म्हणायला आमच्या वरच्या मजल्यावर एक गुजराती कुटुंब राहत होते. ते नवराबायको कामाला जाताना हात करायचे. आठवडाभर मी काहीच न करता घरातच आहे हे पाहून एकदा मला त्यांनी विचारले कुठून आलात, किती दिवस झाले अमेरिकेत येऊन आणि कायदेशीर की बेकायदेशीर? ते ऐकून मी काहीतरी काम शोधायचेच असे ठरवले. पण येथे कुठल्याही हॉस्पिटलमध्ये काम करायचं तर, इथला अनुभव शून्य! परीक्षा दिल्याशिवाय कुठेही शिरकाव नव्हता. मी महेशचा फोन शोधून काढला आणि त्याला फोन केला. तो जॉर्जिया राज्यात असायचा. गाडीने पाच तासांचा प्रवास असल्यामुळे आम्ही त्याच्या घरी गेलो. त्यानेही त्याच्या गावातल्या काही डॉक्टर मित्रांना बोलावून त्यांच्याशी ओळख करून दिली. नंतर साग्रसंगीत परीक्षा वगैरे देऊन मी नेफ्रॉलॉजिस्ट/किडनी डॉक्टर झालो आणि अमेरिकेत हॉस्पिटलमध्ये नोकरीला लागलो. वंदनाच्या नोकरीमुळे आणि परीक्षा पास झाल्यामुळे आम्हा तिघांनाही ग्रीनकार्ड मिळून गेले. मी आणि वंदना डॉ. के आणि वेन्डी होऊन आमच्या मुलासह (सोहम), अमेरिकेत स्थायिक झालो.

अमेरिकेत स्थायिक होऊन साधारण १५ वर्षे झाली होती. सोहम कॉलेजमध्ये जात होता. महेशची स्वरा मेडिकल स्कूलमध्ये होती. महेश आणि आम्ही बरेचदा भेटायचो. लाँग वीकएंड असो, अथवा दिवाळी, गणपतीचा कार्यक्रम असो, आमचे एकमेकांच्या घरी गेट-टूगेदर असायचेच. मागच्या दोन तीन ट्रिप्समध्ये मला महेश जरा थकलेला वाटत होता. त्याचा चेहेराही फिकट दिसला.आम्ही दोघांनीही पन्नाशी उलटली होती. मी त्याला जरा काळजीनेच विचारले "काय रे बाबा , वजन जरा कमी झालेले वाटतंय." तोच त्याच्या पत्नीने उत्तर दिले, "हल्ली म्हणतात भूकच लागत नाही."

"अरे पूर्वीचा स्टॅमिना नाही आता" पण कधीतरी उगीचच मळमळत असतं हल्ली. ब्लड टेस्ट करणार आहे." - महेश म्हणाला. आणि काही दिवसांनी त्याचाच फोन आला.

"युरीनमध्ये ब्लड दिसले, मधूनमधून दम लागल्यासारखं वाटतंय, घसा कोरडा पडतो. काहीतरी बिघडलं आहे. माझ्या फॅमिली डॉक्टरने नेफ्रोलॉजिस्टची अपॉइंटमेंट घ्यायला सांगितली आहे. तू किडनीचाच डॉक्टर आहेस, म्हणून तुला सांगितले."

तो ब्लड प्रेशरचा गोळ्या घेतच होता. मी त्याला पुढच्या आठवड्याअखेर भेटण्यास येईन असे आश्वासन दिले. त्या आठवड्यात त्याच्या सगळ्या तपासण्या झाल्या. मला त्याच्या किडनीबद्दल शंका आली. आणि तसेच निदान झाले. त्याच्या किडनी निकामी होण्याच्या मार्गावर होती. औषधे चालू होतीच पण त्याला डायलिसिस करावे लागणार होते. त्याची तब्येत जास्तच खालावत होती. आठवड्यातून त्याला तीनदा डायलिसिस करावे लागे. तो अगदी थकून जायचा. किडनी ट्रान्सप्लांट करायची जरुरी होती. मी त्याला किडनी डोनेशनच्या वेटिंग लिस्टवर नाव रजिस्टर करायला सांगितले. प्रतिक्षा काळ बराच असला तरी पुढील चांगल्या आयुष्यासाठी हे करणे आवश्यक होते. त्याला डिप्रेशन यायला लागले होते.

आज अचानक स्वराचा फोन आला. मी धास्तावलोच. काही कमी जास्त तर झालं नाही ना? धडधडतच मी फोन घेतला. स्वरा म्हणाली,"आई वॉन्टेड to donate her kidney, So she checked for it, but unfortunately it did not match. So now I am ready. I want to donate my kidney but Dad is not agreeing. I will let you know the results. पण तू बाबांना सांग ना एका किडनीमुळे माणसाला काहीही त्रास होत नाही. I will be fine with only one kidney."

स्वरा वैद्यकीय शिक्षण घेत असल्यामुळे तिलाही वैद्यकीय ज्ञान होतेच. मात्र महेशला त्याच्या तरुण मुलीने पुढे एका किडनीवर जन्म काढणे पसंत नव्हते. त्याला फोन केला. तो म्हणाला मी तुला रिपोर्ट फॅक्स करतो. “I need a second opinion. I have an objection to accept Swara's kidney.”

मला रिपोर्ट मिळाला होता. रिपोर्ट पाहून माझ्या घशाला कोरड पडली. महेशला फोन करायचे धाडसच होईना मला. किडनी मॅच होत होती पण रिपोर्टप्रमाणे स्वरा महेशची बायोलॉजिकल मुलगीच नव्हती. मी वंदनाला विश्वासात घेऊन म्हटले, “एक चांगली बातमी आहे आणि एक वाईट बातमी आहे.” वाईट बातमी काय असणार? पण ऐकून ती उडालीच. पण थोडा विचार करून म्हणाली "किडनी मॅच होते आहे ना, मग तेव्हढंच सांग महेशला आणि स्वराला, तुला कोणीही DNA रिपोर्ट विचारलेला नाही."

"अगं पण, मी वंदनाचे बोलणे थांबवायचा प्रयत्न केला.”

“भलतंच काही मनात आणण्याचा विचारसुद्धा करू नकोस. आणि असलंच तसं काही तर त्या दोघांना ते माहीत असणारच, आपल्याला अजून माहीत नाही म्हणजे त्यांच्या दृष्टीने ते महत्त्वाचं नाही. स्वराला ते माहीत आहे का नाही आपल्याला कल्पना नाही. तिला कळल्यावर तिने निर्णय बदलला तर? कुणाच्याही संसारात मीठ कालवयाचा हक्क तुला नाही. मौनं सर्वार्थ साधनम्!" वंदना म्हणाली.

“आणि जर”... मी परत वंदनाशी बोलायचं प्रयत्न केला,

“ती दोघांची दत्तक मुलगी असली तर? आपल्याला काय फरक पडतो.” वंदना म्हणाली. तेवढ्यात स्वराचाच फोन वाजला. आम्ही दोघेही दुसऱ्याने फोन घ्यावा म्हणून वाट पाहत होतो. शेवटी मीच फोन घेतला.

”काका, तू रिपोर्ट वाचलास ना, किडनी इज मॅचिंग, पण बाबांना माझी किडनी नकोय,. पण का?” स्वरा विचारत होती.

"अगं, त्याला काळजी वाटते आहे, एवढ्या तरुणपणी तू एकाच किडनीवर राहणार म्हणून. पुढे तुला काही झाले तर? थोडेफार आनुवंशिक असते नं?” मी खडा टाकला.

“काका, तू रिपोर्ट वाचला आहेसच. I know I am not his biological daughter. My Dad met with an accident while my mom was pregnant with me. आजी मुळीच तयार नव्हती. पण बाबांनी सांगितलं मी ह्याच मुलीशी लग्न करणार आहे. त्यांनी त्यांच्या मित्राला वचन दिले की, तुझ्या बायकोची आणि होणाऱ्या मुलाची जबाबदारी मी घेईन. He married my mom before I was born. He is my GOD. I do not want any other dad. I love him, he loves me. प्लीज तू बाबांना पटवून दे. मला त्यांना किडनी द्यायचीच आहे”, स्वरा मनापासून सांगत होती.

मळभ दूर झालं होतं. माझ्या डोळ्यात पाणी आलं! आणि मी महेशला फोन लावला.

***

'हॉलीवूडची फॅक्टरी' - लेख क्र. २ - आदित्य पटवर्धन

- शशिकांत पानट (लॉस अँजलीस, कॅलिफोर्निया)

सध्या लॉस अँजलीसमध्ये स्थायिक झालेला तरुण, उत्साही आणि अगदी कमी वर्षात आंतरराष्ट्रीय किर्ती मिळविलेला मराठी कलाकार म्हणजे आदित्य पटवर्धन!

त्याच्या विषयी कुणीसे परिचयात्मक लिहिलेल्या इंग्रजी लेखातील कांही वाक्ये इथे उद्‌धृत करतो.

"Based in Los Angeles, filmmaker Aditya Patwardhan's work has been recognized internationally, with an extensive global media coverage, through networks such as MTV, Bloomberg-Quint, The Times of India, Daily News and Analysis, KSFY News (ABC Network), ETV India, Dainik Bhaskar, etc. He has also been featured in numerous online and print media networks in Panama, Brazil and Colombia. In the last three years, Aditya completed three feature films: 'Transference', a psychological thriller out now on *Amazon*, 'And the Dream That Mattered' (Korean language Drama), and 'A Nomad River', which is released on *Apple TV, Amazon Prime Video, and US Cable networks* in October 2021.

Aditya has produced and directed films and documentaries in the United States, India, Baltic & Eastern Europe, Brazil, and Colombia. Though being from an English and Marathi speaking background, he has directed projects in non-native languages like Korean, Spanish, and Portuguese."

चित्रपट क्षेत्रातल्या जवळ जवळ प्रत्येक भागात म्हणजे फीचर फिल्म्स, डाक्युमेंटरी, शॉर्ट फिल्म्स, टीव्ही सीरीज, पायलट्स, या सर्व प्रकारात त्याने यश मिळविले आहे. आणि तेदेखील केवळ मातृभाषेत-मराठीत अथवा राष्ट्रीय भाषा हिंदीमधे नव्हे तर इतर स्पॅनिश, पोर्तुगीज, कोरीअन, लिथुआनियन सारख्या आंतरराष्ट्रीय भाषांमधुन!! त्याचे लघु-चित्रपट हे अमेरिकेत तर आहेतच पण भारतात, बाल्टिक अणि पूर्व युरोप, साऊथ कोरिया, कोलंबिया आणि व्हेनेनझुएला या देशातही आहेत.

Al Pacino's Merchant of Venice ची Producer Julia Verdin बरोबर तो काम करतो. सध्या तो A Nomad River नावाच्या फ़ीचर फ़िल्मवर काम करतो आहे. त्याची Julia Verdin असोसिएट प्रोड्युसर आहे. या चित्रपटासाठी तो स्वत: निर्माता दिग्दर्शक आहे. हा लेख प्रकाशित होईपर्यंत 'नोमॅड रीव्हर' चित्रपटगृहात प्रदर्शित झालेला असेल.

केवळ सात वर्षांपूर्वी हा तरुण हॉलीवूडमधे न्युयॉर्क फिल्म अकादमीत शिक्षणासाठी येतो काय आणि इतकी मोठी कामगिरी बजावतो काय? कर्तृत्वाला सीमांचे बंधन नसते हेच खरे! हॉलीवूडच्या तारांगणात स्व-तेजाने तळपणारा हा आदित्य आहे तरी कोण? चला आपण त्याच्या विषयी जाणून घेऊया!

आदित्य मुळचा मराठी असला तरी तो जयपूरहून आला आहे. साहजिकच त्याच्या बोलण्याला एक प्रकारचा राजस्थानी वा पंजाबी सूर असला पाहिजे या माझ्या कल्पनेला कोणताही ॲक्सेंट न आणता शुद्ध मराठीमधे बोलून त्याने सुखद धक्का दिला. त्याच्या बोलण्यात नम्रता पुरेपूर भरली आहे.

२०१४ मधे त्याला न्युयॉर्क फिल्म अकादमीत पुढील शिक्षणासाठी (Masters in Film and Media Production) प्रवेश मिळाला. त्याची पहिली अडचण म्हणजे लॉस अँजलीसमधे विमानतळावर उतरल्यावर घ्यायला ओळखीचे कुणी येणार नव्हते. येण्यापूर्वी न्युयॉर्क चित्रपट अकादमीच्या मदतीने एक महिन्यासाठी एक जुजबी अपार्टमेंट त्याने बुक केले होते, पण तिथे जायचे कसे? रात्री-अपरात्री येणारे विमान, प्रदेश अनोळखी, बरोबर वर्षभराच्या वास्तव्यासाठी आणलेले सामान हे सगळं घेऊन कसे जायचे? पण म्हणतात ना की, जिथे इच्छा तिथे मार्ग! भारतातून निघतांनाच एका चुलत चुलत मित्राकडून (मित्राच्या मित्राचा मित्र) एका ब्रिटिश अभिनेत्रीचा त्याने तपास काढला, ती बिचारी कोणतीही ओळख नसतांना आदित्यला घ्यायला विमानतळावर आली. तिने त्याला तिच्या घरी नेले, (जेट लॅगमुळे) त्याने थोडी विश्रांती व झोप घेऊन झाल्यावर तिने त्याला आधीच बुक केलेल्या अपार्टमेंटमधे त्याच्या सामानासहित पोहोचविले, मॅनेजरकडून ते ताब्यात घेऊन त्याचे सामान लावून दिले, इतकेच नव्हे तर जवळच्या ग्रोसरी स्टोअरमधे जावून ग्रोसरी कशी विकत घ्यायची याचे प्रात्यक्षिकही दिले! आदित्यसारख्या एका मध्यमवर्गीय कुटुंबात वाढलेल्या मुलाची अशा रीतीने करीअरच्या पहिल्याच दिवशी घडायला सुरवात झाली. अनोळखी व्यक्तीच्या माणुसकीच्या या वर्षावानंतर आदित्यचा चांगुलपणावरचा विश्वास अधिकच दृढ झाला.

ज्या प्रशिक्षणासाठी तो आला होता ते ठिकाण त्याच्या अपार्टमेंटपासून दीड मैलावर होते. त्यामुळे बसची वाट न पाहाता रोज तीन मैलांची राऊंड ट्रिप आदित्य करू लागला.

भारतातून नुकतेच अमेरिकेत आलेल्या मंडळींना चालण्याची संवय असते. मात्र त्याकडे पाहाण्याची वृत्ती महत्त्वाची! "या तीन मैलांच्या रोजच्या पायपिटीमुळे मला स्वतंत्र व्यायाम करण्याची गरजच भासली नाही", असं आदित्यने स्मितहास्य करून सांगितले आणि जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहाता येणे हा आपला अंगभूत गुण असल्याचे सिध्द केले. प्रशिक्षण पूर्ण होताच आदित्य मिळेल ती संधी घ्यायच्या उद्द्योगाला लागला. हॉलीवूडमधे करिअर करायचे असेल तर तुम्हाला आधी अशा संधींमधून स्वतःचे अस्तित्व सिध्द करावे लागते.

२०१८ मध्ये आदित्यला लग्नाच्या बेडीत अडकवले गेले. मानसीबरोबर त्याचा विवाह झाला. मानसी बायो मेडिकल इंजिनीअर आहे.

तुम्हाला जर कुणी विचारले की, केवळ सात वर्षात एखाद्याला डायरेक्शनमधे पंचविस क्रेडिट्स, प्रोड्युसर म्हणून एकोणीस क्रेडिट्स, लेखक म्हणुन दहा क्रेडिट्स, एडिटर म्हणुन सात क्रेडिट्स, अणि इतर अनेक पारितोषिके मिळणे शक्य आहे का? तर मी आदित्यकडे बोट दाखवून मोठ्या अभिमानाने सांगेन की, ह्या मराठी माणसाने हे करून दाखवलंय आणि ही त्याच्या करीअरची केवळ सुरुवात आहे.

आदित्य, केवळ अखिल मराठी समुदायाकडूनच नव्हे तर प्रत्येक भारतीयाकडून तुला हार्दिक शुभेच्छा! ऑस्करच्या रेड कार्पेटवर तू झळकलेला आम्हाला पाहायचे आहे! Go get it man!

References:
http://www.patwardhans.org/
http://www.imdb.me/patwardhan

*** (क्रमशः)

चित्र-कल्पना

चित्र- **शीतल रांगणेकर** (लॉस अँजलीस)

- मराठी हायकू -एक प्रयत्न- **- विनता कुलकर्णी** (शिकागो)

...

हिमफुले ती पहिली वहिली
जसे 'आयसिंग' चॉकलेट-केकवरी
बागेवरती भुरभुरली !

***

उत्तररंग

एकमेकांचे धरुनी हात | सुखशान्तीची शोधू वाट ||
चला राहू आनंदात | आयुष्याच्या उत्तररंगात ||

बृ . म. मंडळाच्या "उत्तररंग" प्रकल्पांच्या माहितीसाठी संपर्क:
संदीप दीक्षित बृ. म. मंडळ कार्यकारिणी सदस्य, उत्तररंग नेतृत्व
फोन क्र. 1-216-926-6696 **ईमेल** sandeep.dixit@bmmonline.org
विद्या जोशी - अध्यक्षा, बृ. म. मंडळ
फोन क्र. 1-224-321-2948 ईमेल Vidya.Joshi@bmmonline.org

....

- संदीप दीक्षित (बृ . म. मंडळ , उत्तररंग नेतृत्व)

BMM Uttarrang-**नॉट आउट 75**

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या उत्तररंग प्रकल्पान्तर्गत गेल्या दीड वर्षांत सलग ७५ व्याख्यान-सत्रे सादर केली गेली. उच्च दर्जाचे कार्यक्रम देण्यासाठी आणि उत्तररंग प्रेक्षकांच्या अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी उत्तररंग टीमचे सर्व सदस्य प्रयत्नशील असतात. कार्यक्रमांची वाढती मागणी पूर्ण करण्यासाठी अलिकडेच आणखी स्वयंसेवक सहभागी झाले आहेत. बृ. म. मंडळ कार्यकारी समितीच्या भक्कम पाठिंब्याने, उत्तररंग यशस्वीपणे प्रवास करत आहे. गेल्या काही महिन्यातील सत्र विषय असे:

२५ सप्टेंबर:- On being a Hindu - नीरज धोटे
२ ऑक्टोबर:- हस्तरेषाशास्त्र - अजय टांखेवाले
९ ऑक्टोबर:- Musical Kho-Kho Gaming Session -अजित नातू, वैशाली वाघ, कोमल कुलकर्णी
१६ ऑक्टोबर:- Fall Prevention-ज्योती केळकर, मंजुषा नाईक
२३ ऑक्टोबर:- Navigating Medicare Maze- मोहना वाळिंबे
३० ऑक्टोबर:-- दिवाळीपूर्वीचा कार्यक्रम/अंगत पंगत -दिवाळी फराळ कार्यशाळा, वॉशिंग्टन डीसी, उत्तररंग अध्याय प्रस्तुत
१३ नोव्हेंबर:- दिवाळी फोटो कोलाज/अनोख्या दिवाळी परंपरा - नीला इनामदार, ज्योती जोशी
"मी विठ्ठल पाहिला":-: चित्रा भावे, राजेश्री कुलकर्णी
२० नोव्हेंबर:- सेतू बांधा रे, जगप्रसिद्ध पुलांची कथा - सुधीर कुलकर्णी

आगामी कार्यक्रम:-

४ डिसेंबर:-ज्योतिषशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून स्वप्ने - डॉ. सुप्रिया तांबवेकर
११ डिसेंबर:- देवी काली- भारतीयांचा तांत्रिक वारसा - डॉ. नीला सक्सेना
१८ डिसेंबर:- कोणी घर देता का घर? Pet Fostering - नेहा दामले

यातील अलिकडच्या काही कार्यक्रमांचा संक्षिप्त अहवाल ई-पुरवणी विभागात- बृ. म. मंडळाच्या खालील संकेतस्थळावर आहे.

https://bmmonline.org/vrutta-supplements/

***

Greetings ! 🙏

Charity giving to any entity in India is now easy with Foundation for Small Charities India, Inc. (FSCI) Granted by IRS A (501 (C)(3) Tax Exempt Status.

You get a tax deduction and do not pay any commission.
You instruct and send, we deliver.

An affiliate 'Foundation for Small Charity' (FSC) has the 80-G and FCRA required Registration in India, allowing you to give at will, without any red tape.

India recipients of your giving need not be a registered charity.
They do not even need tax exemption (80-G,FCRA). FSC is the answer.
For more detail. Visit our Website "WWW.SmallCharity.Org"
Or
Email to
Admin@SmallCharity.Org
You will hear from:
Ramesh Sarva, CPA, 183 S. Broadway,#210, Hicksville NY 11801

Join Donor List

SUHASINI JOSHI	COSMIC BEATS
KAMALAKAR PENDSE	ATHASHREE
KISHOR DANDEKAR	AMPTE FOUNDATION
KIRAN NANDINI JOAG	V.T. PATIL FOUNDATION
MUKUND SHAILA DIDOLKAR	EDUCATIONAL FOUNDATION
SUBHASH & VSANTI PURANIK	CASP, PATHAK TRUST, V. S. SAMITI
RAHUL PUNAM MUTHA	ANAND RISHI Hosp. AHMADNAGAR MH
KASI GEETHA GABBITA	NIH, INDIA
ANDREW LEDERER	BUILDASCHOOLININDIA.COM
JAGDISH & SHUBHANGI THAKUR	MADHAV NAGARKAR, SWAROOP YOG
KOTESWARA RAO KUNDA MD	GUNTUR AP EDUCATIONAL FOUNDATION
VIJAY NARINGREKAR	MALVAN SHIVAJI VACHAN,BHANDARI EDU

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

Subscription Remittance Address
BMM Newsletter
3574 S. Marion Way
Chandler, AZ 85286

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ

नाते जुळते मनाशी मनाचे

Reshimgathee

A BMM Matrimonial Initiative for
Maharashtrians in North America

https://reshimgathee.bmmonline.org/

HEALTH INSURANCE

INDIVIDUAL & GROUP HEALTH INSURANCE FOR

*** VISITORS**
*** H-1 B VISA HOLDERS**
*** PERMANENT RESIDENTS**
(Some restrictions apply)

For more information:

Contact: Padmaja Bapat
Independent Insurance Agent

616 Rhodes Hill Court
Martinez, GA 30907
Tel: **888 705 8271**

E-mail: padmaja.p.bapat@gmail.com

Website: visitors-insurance.com

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त - पुरवणी

डिसेंबर, २०२१

स्वाद न्यूजर्सीचा

- दिप्ती कारखानीस (न्यू जर्सी)

'बृहन्महाराष्ट्र मंडळ २०२२ न्यूजर्सी' रुजवत आहे नवनवीन प्रथा
"स्वाद न्यूजर्सीचा" होती एक अनोखी पाककला स्पर्धा!

न्यूजर्सी शेफ आणि सुगरणींनी घेतला होता स्पर्धेत हिस्सा
पाककला स्पर्धेचा विषय होता Veg आणि non-Veg रस्सा!

फूड कमिटीच्या जय्यत तयारीने सुशोभित मराठी विश्व हॉल झाला सज्ज
बेचाळीस चमचमीत आणि चविष्ट पदार्थांनी टेबल्स भरली गच्च!

मीनाताई आणि मोनाताईंनी उत्तम डिश शोधण्याची बजावली चोख कामगिरी
ग्रीन चिकन मसाला, व्हाईट मटण आणि आळूची भाजी निवडली अव्वल नंबरी!

सुगरणींनी मेहेनतीने केले होते पदार्थ कितीतरी छान
बृहन्महाराष्ट्र मंडळाने मेडल्स देऊन सगळ्या अन्नपूर्णांचा राखला मान!

'मराठी विश्व' हॉल मध्ये दरवळत होता मसालेदार चविष्ट पदार्थांचा सुगंध
सर्व उपस्थितांनी लुटला स्वादिष्ट मेजवानीचा पुरेपूर आनंद!

"स्वाद न्यूजर्सीचा" ह्या अनोख्या पाककला स्पर्धेची कल्पना आली असेलच
'बृहन्महाराष्ट्र मंडळ २०२२' कन्व्हेन्शनला अव्वल नंबरी डिश खायला मिळेलच!

'बृहन्महाराष्ट्र मंडळ न्यूजर्सी'ने रुजवले आहे पाककला स्पर्धेचे बीज
भावी कन्व्हेन्शन्समध्ये त्याचा वृक्ष होवो, आशा ठेवू अशीच!

***

'दिल है छोटासा!...'

- कांचन गोडबोले (क्लीव्हलँड, ओहायो)

'दिल है छोटासा, छोटीसी आशा', हे गाणं मला ऐकायला, आणि म्हणायला तर खुप आवडतंच; पण ह्या गाण्याचा खऱ्या अर्थाचाही अर्थ मला जास्त जवळून समजला. मला काही छोट्याशा जीवांशी मैत्री करण्याची संधी ह्यावर्षी एका प्रीस्कूल मध्ये मिळाली.

आमच्या अडिच तासांच्या शाळेत, दोन तासांनी थोडासा अभ्यास आणि थोडेसे क्राफ्ट झाल्यावर मी आणि माझ्या प्रिंसिपॉल टीचरने मुलांना खेळण्यासाठी थोडावेळ बाहेर नेले.

थोड्यावेळाने एक छोटी मुलगी आमच्याजवळ आली. तिने आम्हाला प्रत्येकीला विचारलं, "तू किती वर्षाची आहे?

माझ्या प्रिंसिपॉल टीचरने तिला विचारलं,

"तुला आम्ही किती वर्षाच्या वाटतो?" त्यावर तिने लगेच उत्तर दिलं, "चार वर्षाच्या आहात तुम्हीदेखील" आणि हसून ती परत खेळायला गेली.

इतके सहज, पटकन, उत्स्फूर्त, निर्मळ आणि निरागस उत्तर तिने दिले. ज्यामुळे मलाही दोन मिनिटे लहान झाल्यासारखे वाटले. आणि कळत नकळत त्यांचं हे जग कसं छोटंसं आणि गोंडस असतं ह्याचा गोड पत्ता माझ्या मनाला मिळाला.

खरंच ह्या पृथ्वीतलावर आपण असं छोटंसं असणं, ही निसर्गाची देणगी आहे? का, मोठे होऊन संपत्ती मिळवणं ही खरी कमाई आहे? माहित नाही.

त्यानंतर काही दिवसांनी माझ्या सिनियर टीचर, त्यांच्या आईच्या ९०व्या वाढदिवसाबद्दल सांगत होत्या. त्यांनी सहज वाढदिवस साजरा केल्याचे फोटोही मला दाखवले. त्यावेळी अशाच अजून एका गोड मुलीने प्रश्न विचारला, "ही आई आहे का तुमची?

माझ्या टीचरने उत्तर दिले "हो! तिचे नाव मेरी आणि ती ९० वर्षाची झाली."

त्यावर ती छोटी मुलगी म्हणाली, "माझ्या आईचाही आम्ही वाढदिवस साजरा केला, मागील आठवड्यात." त्यावर परत मी आणि माझ्या सिनियर टीचरने तिला शुभेच्छा देत विचारले, की "तिचे काय नाव? तर त्या छोट्या मुलीचे उत्तर होते "माझ्या आईचे नाव आईच आहे."

परत एकदा ह्या उत्तराने मी स्तब्ध झाले. आणि वाटले, खरंच छोट्याशा ह्या पिल्लांसाठीही आई एक आईच असते.

गरीब असो व श्रीमंत असो, सुशिक्षित असो वा अशिक्षित, प्रतिष्ठित असो वा नसो, आपली आई आपली आईच असते.

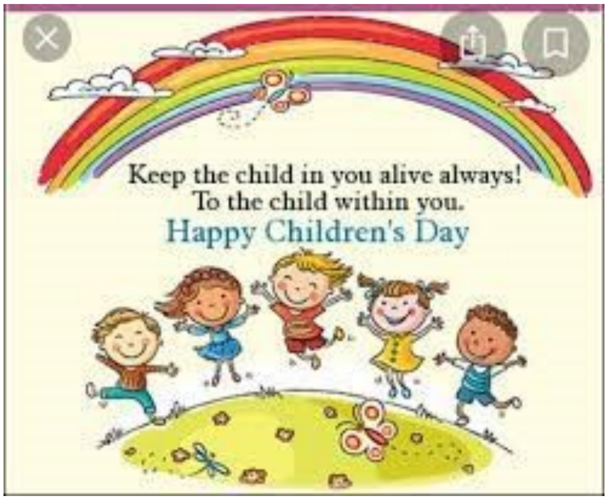
आपल्या कुटुंबाच्या क्षेत्रफळात आईचे महत्त्व आई म्हणूनच असते. आपल्यावर नि:स्वार्थी, निस्सीम प्रेम करणारी, ती आपली शक्ती असते. पुढे आपल्या आयुष्यात आपण रमतो आणि मोठे होतो. पण आईची साथ, आईची आठवण व आईची सावली आणि आशीर्वाद हा 'आई' म्हणूनच कायम असतो.

पण लहान मुलांना मोठी माणसं, मोठं बनवू पाहतात. त्यांना लिहायला वाचायला शिकवतात. लहान मुले सुद्धा हळू हळू शिक्षण घेतात, समजूतदार होतात. आणि मोठी माणसं बनतात. मात्र खऱ्या अर्थाने छोटी असताना ती मुले अशा काही छोट्या छोट्या गोष्टी सहज शिकवून किंवा सुचवून जातात. किंवा काही आठवणींची उजळणी करतात.

माझ्या अवतीभोवती सुद्धा छोट्या छोट्या निरागस गोष्टींचे हृदयस्पर्शी असे खूप किस्से आहेत. जे 'दिल के करीब' होऊन मनाला खूप घट्ट मिठी मारतात.

खरंच एकदम 'दिलसे' त्यांचे हे उत्स्फूर्त जीवन, फुलपाखरासारखे आनंदी आणि स्वच्छंदी आयुष्य असेच राहो आणि "दिल है छोटासा छोटीसी आशा" ह्या गाण्याप्रमाणे त्यांच्या आशा आणि आकांक्षा मोठ्या होवोत. सर्व लहान मुलांना आकाशाप्रमाणे खूप मोठे यश मिळो.

(टीप: १४ नोव्हे. बालदिनाच्या निमित्ताने केलेलं लेखन.)



उत्तररंग

उत्तररंग सत्र ७१: १६ ऑक्टोबर २०२१ सत्राचा विषय - Fall Prevention

वक्ते : ज्योती केळकर, मंजुषा नाईक , अहवाल-लेखन: अजित नातू

उत्तररंग'च्या या सत्रात आयुष्याच्या झुकत्या वयाला अत्यंत योग्य विषय सादर केला होता. खरे म्हणायचे तर वृद्धपणात येणारे आरोग्याचे प्रश्न, मुख्यकरून तोल जाणे, कंबरदुखी, गुढगेदुखी असे अनेक प्रश्न, खूप वर्षे आधी म्हणजे तरुणपणातच चालू होतात हेच आजच्या वक्त्यांनी आवर्जून सांगितले . ह्या महत्त्वाच्या विषयाचा येथे सारांश:

उत्तररंगाच्या कार्यकारिणीतील ज्योती केळकर आणि मंजुषा नाईक या दोन वैद्यकीय व्यावसायिक व्यक्तींनी 'फॉल प्रिव्हेंशन – अर्थात तोल जाणे कसे टाळाल",याविषयी व्याख्यान दिले. म्हणजे वयानुसार किंवा प्रकृतीप्रश्नामुळे शरीराचा तोल कसा जातो, त्यात वेगळे प्रकार कोणते, त्याची कारणे काय, उपाय काय हे विस्तृतरित्या त्यांनी समजावून सांगितले.

ज्योती आणि मंजुषाने सुरुवातीला स्पष्ट केले की, तोल (बॅलन्स) म्हणजे काय - तर शरीराचा वजनमध्य शरीराच्या पायामध्ये राहणे. वेडेवाकडे उभे राहिले किंवा वजनी वस्तू उचलताना चुकीची हालचाल केली आणि मुख्यकरून शरीराचे अंतर्भाग, जसे पाठीचा कणा, गुढगे, मेंदूतील काही विशिष्ट भाग, जर सशक्त नसतील तर कसा तोल जातो हे त्यांनी सांगितले. ही झाली तोल जाण्याची कारणे.

तोल कशा पद्धतीने बऱ्याच वेळा जातो?

अचानक, कल्पना नसताना, शरीर अस्थिर होऊन आडवे किंवा खाली पडणे किंवा पडण्याची शक्यता होणे व बाजूच्या वस्तूंचा आधार घ्यायला लागणे. तोल सांभाळणे हा आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग. तोल असेल तर आयुष्य समतोल राहते मग त्यात शरीराचा व मनबुद्धीचा तोल हे दोन्ही आले. या सत्रात मुख्य करून शरीराचा तोल हा विषय हाताळला होता.

हत्ती जरी अवाढव्य असला तरी तो एका फुटाच्या फळीवरपण उभा राहून दाखवतो, हे आपण सर्वांनी सर्कसमधे बघितले आहेच. कारण शरीराच्या सर्व भागांचा योग्य व प्रमाणबद्ध वापर करून वजन-मध्य त्या एक फुटाच्या आत ठेवता येणे हे हत्तीला सवयीने समजते व करून दाखवता येते. ह्या उदाहरणावरून समजून घ्या की तोल सांभाळणे शक्य आहे. हत्ती जर करून दाखवतो तर मनुष्य का नाही? ... असो!

तोल (बॅलन्स) याचे प्रकार:

अपघाती फॉल, माहिती असूनसुद्धा, किंवा अचानक उद्भवलेल्या, शारीरिक कारणांमुळे फॉल, विशिष्ट सवयीमुले फॉल, आधाराने किंवा बिनआधारामुळे फॉल.

फॉलसाठी संभाव्य धोके: - वयानुसार येणाऱ्या शक्यता, वैद्यकीय परिस्थिती, अधू दृष्टी किंवा लक्षात न येणे, खूप वेळा औषधेपण कारणीभूत असतात, मनाचे संतुलन वगैरे, हे सगळे फॉलसाठी, तोल जाण्यासाठी धोके असतात. धोक्यांविषयीर माहिती करून घ्या म्हणजे ते कसे टाळता येतील किंवा त्याबद्दल निदान काळजी कशी घेता येईल हे वक्त्यांनी सांगितले.

तर ह्या वर सांगितलेल्या धोक्यांमधील टाळता येण्यासारखे किंवा परिणाम कमी करता येण्यासारखे धोके कोठले - शरीराची हालचाल नसणे, निसरडा भाग, तोल सांभाळण्यासाठी वापरात असलेल्या चुकीच्या वस्तू किंवा वापर, अयोग्य चपला, बूट किंवा नशेमुळे तोल जाणे. हे नीट मनात ठेवा की, हे धोके टाळता येतात किंवा त्यांची शक्यता, परिणाम कमी करता येतात.

ह्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे सेलफोनचा अतिवापर. फोन वापरताना एकच बैठक, चुकीचे बसणे, वाकणे. कितीतरी लोक, तरुण मुलांमध्येही आजकाल मान दुखते, डोळे दुखतात, कंबर, गुढगे दुखतात अशा समस्या उद्भवलेल्या दिसतात , असेच चालू राहिले तर वाढत्या वयात तोल जाणार नाहीतर काय! आज काय करता त्याचा उद्यावर परिणाम होतो, हे तर परिचित तत्त्व व ते तोल जाणे ह्याला अतिशय योग्य लागू पडते. साधे खुर्चीवर किंवा सोफ्यावर कसे बसता, झोपायची पद्धत कोठली, उठता कसे, वस्तू कशा उचलता, मान व डोके नीट कोनात ठेवता की नाही, हे साधे वाटणारे पण खूप परिणामकारक प्रकार आहेत. तेंव्हा वेळीच काळजी घ्या, हे वक्त्यांनी आवर्जून सांगितले.

पडल्याने शरीराला अपाय होऊ शकतो, डोके आपटून मेंदूला इजा होऊ शकते, हाडे मोडू शकतात, व्यंग निर्माण होऊ शकते, हालचाली सहज करता येत नाहीत व एकंदर जीवनात शारीरिक प्रश्न उभे राहतात. रोजच्या क्रिया करणे कठीण जाते आणि मग 'राम' आठवतो की देवा हे काय केलेस. अहो देवाने नाही तर खूपसे प्रश्न तुम्हीच निर्माण केले असतात, खूप वर्षांपूर्वी त्या कारणांना सुरुवात झाली असते , ते फक्त उशीरा समजते. ह्या सत्रामुळे तो बोध झाला व तशी सुधारणा करा.

जसे वय वाढते तसतशी पडण्याची भीती निर्माण होत जाते आणि भीती वाढत जाते. पुन्हा भीतीचा बागुलबुवा मन कमकुवत करतो व पडण्याचे धोके आणखीन वाढवतो. भीतीमुळे तुम्ही हालचाल करायला घाबरता व नंतर हालचाल करणेच थांबवता. शरीर मग ॲक्टिव्ह राहत नाही त्यामुळे पुन्हा धोका वाढत जातो. हे भीतीचे वर्तुळ तोडायला हवे. ठेच लागते म्हणून कोणी चालायचे थांबवते का? नाही! नीट बघून, काळजी घेऊन मार्गक्रमण करा एव्हढेच!

नुसता धोका कुठला हे सांगून वक्ते थांबले नाहीत तर ते धोके कसे टाळू शकता, तोल संभाळण्यासाठी कोठल्या वस्तू वापरता येतात, हे त्यांनी नीट समजावून सांगितले.

शारीरिक संतुलन म्हणजे काय, हे समजून घ्या, डॉक्टरला तरुण वयातच भेटून किंवा लगेचच मत घ्या, मुख्य म्हणजे व्यायाम, हालचाल करत रहा, ॲक्टिव्ह रहा, आणि जर तोल जात असेल तर योग्य उपाय, काळजी, औषधे घ्या, योग्य मेडिकल सपोर्ट वस्तूचा आधार घ्या असेही वक्त्यांनी सांगितले.

एक मोलाचे वाक्य वक्ते बोलले - इमारत उभी राहते, त्यातील प्रत्येक वीट महत्त्वाची असते. इमारत प्रमाणाबाहेर असेल, सांगाडा, रचना चुकीची बांधली असेल, पाया छोटा व आकार मोठा असेल, वीटच कमकुवत असेल तर इमारत पडते किंवा एकेक भाग कमकुवत होतात, वाकतात, नाही का? मग जे इमारतीचे तेच शरीराचे बरं का! शरीराला मजबूत बनवा, सुदृढ ठेवा, वेळीच योग्य उपाय करा. नुसते शरीर नाही तर मेंदूला तल्लख ठेवा. काळजी घ्या.

मग कोठली काळजी असा धोका असलेल्या व्यक्तींनी घ्यायची - मित्र, डॉक्टर यांना वेळोवेळी तुमच्याशी संपर्क साधायला सांगा, मेडिकल अलर्ट पद्धतीचा वापर करा, घरात फ्लोवर रंगसंगती अशी करा की पटकन कोठे काय आहे, अंतर किती याचे आकलन होईल, रात्री एक छोटा दिवा लावून ठेवा, अडगळ कमी करा, फ्लोवरवरील अडथळे कमी करा, बूट, चपला योग्य वापरा आणि ॲक्टिव्ह रहा, जमेल तसा जमेल तेव्हढा योग्य व्यायाम करा. जर शारीरिक व्याधी असतील तर योग्य काळजी घ्या, डोळे तपासून घ्या व चष्मा योग्य वापरा, शरीरातील पाण्याचे प्रमाण योग्य ठेवा, मेडिकल व्यावसायिक व्यक्तींचा सल्ला वेळोवेळी घ्या, मेडिकल सपोर्ट वस्तू वापरा, उठताना, बसताना, चालताना, वस्तू वापरताना, काम करतात नीट "पोस्चर"असू द्या.

ऑक्युपेशनल थेरेपी महत्त्वाची असते, त्यांचा सल्ला घ्या. मेडिकल व्यावसायिक खूपदा तुमची परिस्थिती समजून घेण्यासाठी फॉर्म भरून घेतात कारण त्यानुसार व्यक्तिपरत्वे उपाय ठरवायचाअसतो (customized). तेंव्हा असा फॉर्म नीट भरा, जे खरे असेल ते सांगा.

नंतर वक्त्यांनी शारीरिक प्रशिक्षण कोणते, कसे घ्यायचे याची माहिती दिली. सोपे साधे पण परिणामकारक व्यायाम सचित्र दाखवून त्यांचे महत्त्व पटवून दिले. वैद्यकीयदृष्ट्या विविध आधार-वस्तू कोणत्या, त्या कोठे मिळतात, त्याचा फायदा कसा होतो हे सांगितले आणि आवश्यक्तेनुसार या वस्तू वापरा हा सल्ला दिला.

जर तोल गेलाच तर त्यात सुद्धा पुढील प्रयत्न करा - डोके शक्यतो आपटू देऊ नका किंवा सांभाळा, बाजूच्या वस्तूंचा पडतापडता आधार घ्या जेणे करून फॉल टाळता येईल किंवा कमी करता येईल, बसण्याच्या किंवा झोपण्याच्या स्थितीतून उठायचे कसे, उभे कसे राहायचे हे समजावून सांगितले. मदत घ्या, काठी वापरा, अलर्ट पद्धतीच्या वस्तू वापरा. हे सगळे कसे महत्त्वाचे आहे आणि फॉल कसा टाळता येतो, शक्यता कशी कमी करता येईल व अपाय कसा कमी करता येईल हे ज्योती व मंजुषा यांनी समजावून सांगितले.

व्याख्यानाचा शेवट करताना ज्योती व मंजुषा यांनी महत्त्वाचा सारांश काही मोलाच्या वाक्यात सांगितला - फॉल वये वाढली तरी सतत होत नसतात (त्यामुळे भीती बाळगू नका तर काळजी घ्या) ,फॉल टाळता येतात, तोल सांभाळायचे उपाय समजून घ्या, वापरा, मदत घ्या.

ज्योती, मंजुषा, दोघींना माझ्यातर्फे, बृहन्महाराष्ट्र उत्तररंग समितीतर्फे व उपस्थित श्रोत्यांतर्फे मनःपूर्वक धन्यवाद!

***

13 नोव्हेंबर 2021 Diwali Photo Collage:

काही उत्तररंग सदस्यांनी दिवाळी २०२१ सेलिब्रेशनचे फोटो शेअर केले आहेत
घरामध्ये बनवलेले आकाश कंदील, सुंदर रांगोळी

आणि तोंडाला पाणी सुटणारे फराळाचे पदार्थ ९पुढील पानावर :

***

13 नोव्हेंबर 2021 सत्रातील विषय:–
“दिवाळीची अनोखी परंपरा” - वक्ते - नीला इनामदार, ज्योती जोशी
"मी विठ्ठल पाहिला"- वक्ते चित्रा भावे, राजश्री कुलकर्णी.
अहवाल लेखन- : योगेंद्र वाघ

या सत्राच्या पहिल्या भागात नीला इनामदार आणि ज्योती जोशी यांनी दिवाळी कशी साजरी केली याबद्दल त्यांचे अनोखे अनुभव सांगितले. नीलाने दिवाळीचा प्रत्येक दिवस कुटुंबातील सदस्यांसोबत कसा साजरा केला, फराळ खाणे, अभ्यंग स्नान, फटाके फोडणे इत्यादी गोष्टी सांगितल्या.

ज्योतीने तिची एक ज्योती आज्जीची गोष्ट सांगितली. कोविड-19 कालावधीत सामुदायिक मेळाव्यांबाबत स्थानिक अधिकाऱ्यांनी घालून दिलेल्या कठोर नियमांमुळे, ज्योती आज्जीने केवळ काही समुदाय-सदस्यांना दिवाळीचा आनंद घेण्यासाठी आमंत्रित करण्याचा निर्णय घेतला. तिच्या पुढाकारामुळे लोकांना त्यांच्या घरातून बाहेर पडण्याची आणि त्या एका दिवसासाठी सामाजिक मेळाव्याचा आनंद घेण्याची संधी मिळाली. उत्सवाच्या शेवटी, ज्योती आज्जीचे आभार मानत, लोक मोठ्या समाधानाने घरी परतले.

या सत्राच्या दुसऱ्या भागात, चित्रा भावे आणि राजश्री कुलकर्णी यांनी त्यांच्या पंढरपूर वारीचा अगदी नियोजन, अंमलबजावणी आणि पूर्णत्वाचा अनुभव शेअर केला. बराच काळ अमेरिकेत राहून पांडुरंग वारी पूर्ण करण्याचा निर्णय हे निश्चितच मोठे आव्हान होते. भारतातील स्थानिक परिस्थितीशी जुळवून घेणं, दिवसा भरपूर चालणं आणि रात्री आराम करणं, आपापल्या गटांसोबत राहणं, वारीच्या शिस्तीचं पालन करणं ही अनेक आव्हानं होती. पण वारीचे काटेकोर नियम पाळत या वारीदरम्यान घालवलेल्या प्रत्येक क्षणाचा त्या दोघींनी मनापासून आनंद लुटला. त्यांनी या वारीसाठी स्वतःला शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या कसे तयार केले याबद्दल त्यांचे विचारदेखील शेअर केले.

टीप: **चित्रा भावे, राजश्री कुलकर्णी यांचे** हे अनुभव बृहन्महाराष्ट्र वृत्तात पूर्वी सलग सुमारे दीड वर्षे दर महिन्याला **सविस्तर प्रकाशित केले आहेत.** (वाचकांनी कृपया ... https://bmmonline.org/vrutta-archive/ या संकेतस्थळावर, वर्ष - 2014, 2015, 2016 या Folders मध्ये ती लेखमालिका पहावी.)

***