



नमस्कार मंडळी,
श्रावण महिना संपत आला आहे आणि आपण सगळे आता गणरायांच्या आगमनाची आतुरतेने वाट बघत आहोत. आपल्या सगळ्या मंडळांमध्ये हा सर्वात जास्त संख्येने

साजरा होणारा सण. अगदी लहानग्यांपासून ज्येष्ठ नागरिकांना जवळ घेऊन येणारा हा उत्सव. लोकमान्य टिळकांनी सुरू केलेला हा सार्वजनिक गणेशोत्सव आज जगाच्या कानाकोपऱ्यात सर्व हिंदू बांधवांना एकत्र आणतो.

गणेशोत्सवाच्या कार्यक्रमाच्यावेळी मंडळांमध्ये अनेक सुंदर कार्यक्रम केले जातात आणि त्यासाठी आपली कलाकार मंडळी अनेक आठवडे मेहनत घेतात. समितीतील सर्व सदस्य, तसेच मंडळातील कार्यकर्ते कार्यक्रमाच्या आदल्या रात्रीपर्यंत झटत असतात आणि जेव्हा गणरायांची मिरवणूक होऊन कार्यक्रमाची सांगता होते, तेव्हाच कुठे या कार्यकर्त्यांना उंसत घ्यायला वेळ मिळतो. येणाऱ्या गणेशोत्सवासाठी तुम्हा सर्वांना शुभेच्छा!

मनोरंजनाच्या या सगळ्या कार्यक्रमांमध्ये आपण जेव्हा व्यस्त असतो, तेव्हा आपल्याला सामाजिक बांधिलकीचा विसर पडता कामा नये असे मला वाटते. गेली अनेक वर्षे मी उत्तर अमेरिकेतील मंडळांना गणपती समोर जमलेली दक्षिणा, देणगी म्हणून 'ज्ञान प्रबोधिनी फाउंडेशन' या संस्थेला द्यावी अशी विनंती करत होतो. यावर्षीही मी आपणा सर्वांना हे आवाहन करीत आहे. कोणत्याही सेवाभावी संस्थेला केलेली मदत ही कुणाच्यातरी आयुष्यात आनंदच आणणार आहे आणि खऱ्या अर्थाने आपल्याला हा सण एकत्रितपणे साजरा करता येणार आहे.

सामाजिक बांधिलकीवरून सामाजिक अवस्थेबद्दल बोलूया: भारतात कोलकाता तसेच बदलापूर येथे नुकत्याच झालेल्या घटना या मन विषण्ण करणाऱ्या आहेत. त्यामुळे "जगातील सर्वांना आदर्श नागरिक बनण्यासाठी चांगली बुद्धी दे" अशी प्रार्थना मी गणरायांकडे करतो.

आता बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या कार्याकडे एक नजर टाकूया: मुंबई येथील महाराष्ट्राच्या राज्यपालांचे निवासस्थान असलेल्या राजभवनाना, शालेय शिक्षण विभाग (बालभारती), महाराष्ट्र शासन व बृहन्महाराष्ट्र मंडळ यांच्यात एक करार झाला होता. त्यावर स्वाक्षरी करण्यासाठी मला ९ ऑगस्टला भारतात जाण्याची संधी मिळाली. दरबार हॉल येथे झालेल्या या कार्यक्रमाला महाराष्ट्राचे राज्यपाल सी. पी. राधाकृष्णन, यांच्याबरोबर शिक्षण मंत्री, दीपक केसरकर आणि अन्य मंत्री, गिरीश महाजन व मंगलप्रभात लोढा, हे देखील उपस्थित होते. माझ्याबरोबर बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे खजिनदार, श्री. संतोष साळवी, हे या कार्यक्रमाला आले होते.

त्यानंतर आमच्या समितीने पहिली 'टाऊन हॉल' बैठक घेतली. त्यात मुख्यत्वे बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या निवडणूक संदर्भातील बदल, तसेच घटनेतील बदल यांच्यावर चर्चा झाली. या महिन्यापासून यावर काम सुरू होणार आहे. त्याबद्दलची माहिती सर्व मंडळांचे अध्यक्ष व बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे प्रतिनिधी यांना देण्यात येईल.

यावर्षी बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या शाळेतर्फे 'अथर्वशीर्ष' पाठांतराचा एक नवीन उपक्रम सुरू करण्यात आला आहे. त्यात १,००० पेक्षा अधिक विद्यार्थ्यांनी नोंदणी केली आहे. गेले काही दिवस हे विद्यार्थी नियमित भेटून अथर्वशीर्ष शिकत आहेत. या विद्यार्थ्यांचे, तसेच त्यांच्या पालकांचे, आणि सर्व अथर्वशीर्ष शिकवणाऱ्या शिक्षकांचे मनापासून कौतुक!

आमच्या समितीने पुढील वर्षी भारतातून कोणते कार्यक्रम आणता येतील याची चाचपणी केली आहे. रेशीमगाठी, तसेच बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे संकेतस्थळ, यांच्या नूतनीकरण करण्यासंदर्भात चर्चा सुरू झाल्या आहेत व या महिन्यापासून त्यावर काम सुरू केले जाईल.

सिअंटल अधिवेशन संदर्भात पण बैठका सुरू झाल्या आहेत. सध्या, अधिवेशन होणार आहे ती जागा आणि कालावधी निश्चित करणे, हेच प्रमुख उद्दिष्ट आहे आणि त्यावर या महिन्यात शिक्कामोर्तब होईल अशी अपेक्षा आहे. त्याचप्रमाणे पुढील वर्षी डॅलस आणि नॉर्थ ईस्ट ओहायो महाराष्ट्र मंडळ यांच्याकडे होणाऱ्या मैत्री मेळाव्या संदर्भातही चर्चा सुरू झाल्या आहेत.

'तत्त्वज्ञान' या चर्चासत्रात प्रमुख वक्ते, परमपूज्य श्री. मंगेश दादा फडके, हे नुकतेच सहकुटुंब ऑस्टिनला आले होते तेव्हा त्यांना भेटण्याचा योग आला आणि त्यांच्या बरोबर वेगवेगळ्या विषयावर चर्चा करण्याची संधी मला मिळाली.

मागील आठवड्यात 'बी कनेक्ट' तर्फे, नवीन सत्राच्या उद्घाटनाच्या कार्यक्रमाला, ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ, पद्मविभूषण डॉक्टर रघुनाथ माशेलकर, यांचे 'बेडूक उडी ते हनुमान झेप' (Leap Frogging to Pole Vaulting) या विषयावर माहितीपूर्वक व्याख्यान आयोजित केले होते.

अजून काही नवे उपक्रम येऊ घातले आहेत. तुम्हाला आमच्या कोणत्याही उपक्रमात सहभागी व्हायचे असेल तर आम्हाला जरूर संपर्क साधा, आणि आम्ही तुम्हाला संधी देण्याचा निश्चितपणे प्रयत्न करू.

परत एकदा सर्वांना गणेशोत्सवाच्या शुभेच्छा!

॥ गणपती बाप्पा मोरया - मंगलमूर्ती मोरया ॥

जय हिंद - जय महाराष्ट्र!

- प्रसाद पानवळकर
अध्यक्ष, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ



बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ उत्तर अमेरिका या संस्थेचे मुखपत्र
स्थापना १९८१ (शिकागो)

संस्थापक:- कै . विष्णु वैद्य, कै . शरद गोडबोले, जयश्री हुपरीकर

अंकासाठी साहित्य/मजकूर पाठविण्याचा पत्ता:

ईमेल: vrutta@bmmonline.org

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त कार्यालय संपर्क :-

BMM Treasurer - Santosh Salvi

4 Azalea Lane, Nashua, NH 03062

Ph: 603 438 9279

Email: santosh.salvi@bmmonline.org

वर्गणीचे दर:- \$25/ year

Subscription payment is accepted online by Paypal:

<https://www.bmmonline.org/vrutta/subscription>

जाहिरातींचे दर: पूर्ण पान: \$ 200 अर्धे पान: \$ 125

पाव पान: \$ 100 अष्टमांश पान: \$ 75

वृत्त दर महिन्याला प्रसिद्ध होते. आदल्या महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत आलेल्या मजकुरातून निवडक मजकूर नजीकच्या अंकात प्रसिद्ध करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील. लेखासाठी जास्तीत जास्त १ ते २ पानांचा मजकूर मराठीत लिहून MS word मध्ये पाठवावा. प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराशी संपादक सहमत असतातच असे नाही. लिखाणाच्या निवडीचे, प्रकाशन योग्य किरकोळ बदलाचे आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादकांकडे राहतील.

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाची कार्यकारिणी (२०२४ - २०२६)

मताधिकार असलेले सदस्य

- अध्यक्ष: प्रसाद पानवळकर, ऑस्टिन, टेक्सस
 सचिव: नरेंद्र कल्याणकर, रॅले, नॉर्थ कॅरोलायना
 कोषाध्यक्ष: संतोष साळवी, नाशुवा, न्यू हॅम्पशायर
 सदस्य: पुरू ठाकरे, रिचमंड, व्हर्जिनिया
 मेधा गोडबोले, क्लिक्लॅंड, ओहायो
 गौरव पटवर्धन, सॉल्ट लेक सिटी, युटा
 राहुल देशमुख, पिट्सबर्ग, पेनसिल्व्हेनिया
 आनंद चौथाई, एडिसन, न्यू जर्सी

नियुक्त सदस्य

माजी अध्यक्ष: संदीप दीक्षित, क्लिक्लॅंड, ओहायो

विश्वस्त समिती

- अध्यक्ष : नितीन जोशी, शिकागो, इलिनॉय
 सदस्य: सुनील सूर्यवंशी, रिजफील्ड, कनेटिकट
 सदस्य: मंजुषा नाईक, वेस्ट पाम बीच, फ्लोरिडा
 प्रकाशक: बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका

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.

या अंकात

अध्यक्षीय	१
बृ. म. मंडळ कार्यकारिणी व संपादक समिती	२
पिठलं-भाकरी आणि पिड्ड्या!	३
भगवद्गीता - यशस्वी जीवनासाठी मार्गदर्शक	६
स्वर संजीवनी	८
स्थलांतरीत पक्षी	८
कविता: गुरु वंदन	९
वृत्त दिवाळी अंक २०२४ साठी आवाहन	१०
जाहिरात	११
पुरवणी	१३-१६

संपादक समिती

अपर्णा कोळेकर
नीता धोपेश्वरकर
विदुला कोल्हटकर
अनिता कांत



कोमल कुलकर्णी
शुभदा सावरगावकर
शीतल रांगणेकर
प्रसाद पानवळकर

हया अंकाबाबत तुमचे मत नक्की कळवा :

[Email - Vrutta@Bmmonline.org](mailto:Email-Vrutta@Bmmonline.org)

वाचकहो, आम्ही तुमच्या साहित्याची उत्सुकतेने वाट बघत आहोत. खालील सूचित विषय, किंवा इतर कुठल्याही चिंतवेधक विषयावर तुमचे विचार कळायला आम्हाला जरूर आवडेल.

१. आरोग्य आणि योगासन

२. सहलीला नेण्याचे रुचकर पदार्थ

वृत्त २०२४ दिवाळी अंक

वृत्ताच्या दिवाळी २०२४ अंकासाठी (नोव्हेंबर आणि डिसेंबरचा एकत्रित अंक) सप्टेंबर १५ पर्यंत साहित्य (लेख, कथा, कविता, प्रवासवर्णन, पाकक्रिया, व्यंगचित्रे इ.) पाठवण्याचे उत्तर अमेरिकेतील आणि भारतातील देखील मराठी लेखकांना आम्ही आवाहन करीत आहोत. आवाहन अधिक माहिती हया अंकाच्या पान नंबर १० वर उपलब्ध आहे.

**पिठलं-भाकरी आणि पिड्डा!
अमेरिकेतल्या मराठी माणसांच्या
उत्तरंगाची गोष्ट**



१९५१ चा जानेवारी महिना असावा. लंडनहून आलेलं एक जहाज न्यू यॉर्कच्या बंदरावर लागलं. साडीच्या आतून खरबरीतशी पाटलोग आणि साडीच्या वरून जाडा कोट घातलेली एक पंचविशीची भारतीय तरुणी त्या जहाजातून उतरली.

तिचं नाव तारा पटवर्धन. गोरी-घारी, पंढरपूरच्या कोकणस्थ ब्राह्मण घरातली सून! तीनेक महिन्याचा बोटीचा प्रवास करून, बोटीवर शिजणाऱ्या मांसाचा वास असह्य होऊन उलट्यांनी बेजार झालेली तारा न्यू यॉर्कला पोचली, तेव्हा तिच्याजवळ तीन टुंका भरून सामान होतं. पोळपाट-लाटणं, खलबत्ता आणि पाटा-वरवंट्यासह अख्खा संसार तिने भारतातून सोबत आणला होता. शिवाय डाळ-तांदूळ, साबुदाणे -शेंगदाणे -भगर-तूप-मेतकूट-लोगची होतीच!

ताराचा नवरा राम पटवर्धन. त्याचे वडील पंढरपुरातले नावाजलेले फौजदारी वकील. लग्न झाल्याझाल्या वकिली शिकायला म्हणून राम उडून गेला तो थेट विलायतेस. म्हणजे अमेरिका. हा देश असतो कुठे हेही पंढरपुरास कुणास माहिती नव्हतं. दोन वर्षात डिग्री मिळवायला म्हणून राम अमेरिकेस गेला, तो तिथेच अडकला. शेवटी पटवर्धन वकिलांनी तरुण सुनेला विलायतेस धाडून दिली.

पंढरपुरापलीकडचं जग न पाहिलेली तारा आधी लंडनला आणि मग तिथून निघून तब्बल तीनेक महिन्यांनी न्यू यॉर्कला पोचणाऱ्या बोटीत बसली, तेव्हा ताराचा नवरा राम मॅनहॅटन मधल्या सिक्स्टी फोर्थ स्ट्रीटवर अरबिंदो आश्रमाच्या लायब्ररीत जिन्याखाली राहत होता. आता काय करावं? बायको येणार.. संसार कुठे, कसा मांडावा?

भारत नुकताच स्वतंत्र झाला होता, रामला न्यू यॉर्कला भारत सरकारच्या नव्या वकिलातीत बरी नोकरी लागली होती, पण डोक्यावर हक्काचं छप्पर नव्हतं. बोटीवरून उतरलेल्या बायकोला घेऊन जायचं कुठे? टाईम अँड लाईफ नावाच्या एका मासिकात त्याने जीन

पियर्सन या तरुण, हॉट हॉलीवूड नटीची एक मुलाखत वाचली होती. ही जीन भगवद्गीता वाचते, उपास करते, दही (म्हणजे योगर्ट) खाते, तिला पूर्वेच्या संस्कृतीबद्दल फार प्रेम आहे असा तपशील त्या मुलाखतीत होता. आणि महत्वाचं : जीनला देवांची भाषा - संस्कृत शिकायची फार इच्छा होती!

राम पटवर्धन या हिकमती तरुणाने काय करावं?

भारताच्या वकिलातीत दिवाळीची पार्टी ठरत होती. रामने ऑफिसातल्या क्लार्कला पटवून जीन पियर्सनला दिवाळीच्या पार्टीचं आमंत्रण धाडलं. जीन साडीबिडी नेसून आली. पार्टीत तिला गाठून राम म्हणाला, मला इंग्रजी आणि संस्कृत दोन्ही भाषा उत्तम येतात. मी शिकवतो तुम्हाला संस्कृत!

दुसऱ्या दिवशी १२, पेरी स्ट्रीट या पत्त्यावर जीनच्या अपार्टमेंटमध्ये संस्कृतचा वर्ग सुरु झाला! आणि दहाव्या दिवशी जीन म्हणाली, काळजी करू नकोस.. तुझ्या बायकोला इथे घेऊन ये!

तर, माहेरची जोशी, सासरची पटवर्धन अशी, कुळधर्म - कुळाचारात गुंतलेली पंढरपुरची सासुरवाशीण तारा..

तिने १९५१ साली अमेरिकेत गृहप्रवेश केला, तो थेट एका हॉलीवूड नटीच्या अपार्टमेंटमध्ये. पुढे काय झालं? तुम्ही कल्पना करू शकता.

तब्बल पाऊणशे वर्षांपूर्वीची ही गोष्ट! सोवळं नेसून अस्खलीत संस्कृत मंत्रोच्चारंसह अमेरिकेत भारतीय जोडप्यांची विधीवत लग्नं लावणारे राम पटवर्धन मी पाहिले नाहीत; पण अमेरिकेत अत्यंत समृद्ध आयुष्य जगून छान समाधानाने पिकलेल्या, हृदयातला भारत न पुसता तिथे अमेरिकेलाही तेवढीच मानाची जागा देण्याची करामत साधलेल्या ताराताईना मी खूपदा भेटले आहे. हॉटप्लेटवर वरण-भाताचा कुकर चढलेला आहे, जुन्या साऊंड सिस्टीमवर नवी मडोना गाते आहे आणि हातातलं सुधीर फडक्यांचं 'अपुरं आत्मचरित्र' बाजूला ठेऊन ताराताई मला धाकट्या जॉर्ज बुशचं विचित्र पॉलिटिक्स तळतळून सांगताहेत.

अमेरिकेतल्या मराठी 'उत्तरंगाचं' इतकं संपन्न, श्रीमंत चित्र दुसरं नसेल, असं मला खात्रीने वाटतं!

मी ताराताईना तिथेच भेटले. न्यू यॉर्कच्या ग्रीनीच व्हिलेजला लागून असलेल्या १२, पेरी स्ट्रीट या पत्त्यावर. जीन पिअर्सनच्या त्याच अपार्टमेंटमध्ये.

'अगं काय विचारू नको.. मी आले ना इथे तर ही मुलगी रोज दारु पिते, रोज रात्री तिच्यासोबत नवा पुरुष असतो, आणि सकाळी ही बया मला सांगते, माय बॉयफ्रेंड. हे काही झेपायचं नाही गं मला! पण



एके दिवशी रात्री भारतातून आणलेले साबुदाणे भिजवून दुसऱ्या दिवशी सकाळी त्यात दाण्याचं कूट घालून उपासाची थालीपीठं मी तिला खायला घातली, नी आम्ही मैत्रीणी झालो. तिनेच मला अमेरिका दाखवली-शिकवली..'

या असल्या आठवणी सांगताना ताराताईच्या डोळ्यात जीनच्या आठवणीने पाणी आलेलं मी पाहिलं आहे.

ताराताई आणि नानांच्या अमेरिकन आयुष्याची अख्खी गोष्ट हे खरंतर 'उत्तररंगा'चं रेडीमेड मॅन्युअल आहे,

स्थलांतरित माणसाच्या आयुष्याचा उत्तररंग कसा असावा? या प्रश्नाचं उत्तर ताराताईच्या अपार्टमेंटमध्ये भिंतीवर लटकवलेलं मी पाहिलंय:

शेजारीशेजारी लावलेले दोन फोटो : एक पंढरपूरचा विठोबा आणि दुसरी जीन पियर्सन!

पण ताराताईसारखी माणसं हा नियम सिध्द करण्यापुरता अपवाद.

एरवी जीनच्या सहवासात रमण्याची संधी आली, की काळजातला विठोबा त्रास देतो; आणि विठोबाच्या पायावर डोकं ठेवायला पंढरपूरला जावं म्हटलं; तर न्यू यॉर्कमधली जीन हात सोडत नाही! ही तगमग बहुतेकांच्या वाट्याला येतेच येते.

आता कायम इकडेच राहायचं की शक्य होईल तेव्हा इकडलं आवरून पुन्हा तिकडे जायचं? हा कुणाही स्थलांतरित माणसाला भेडसावणारा प्रश्न सोडवणं किती गुंतागुंतीचं असतं, याची मला कल्पना आहे.

खिशात आठ डॉलर्स, बॅगेत वीस किलो सामान आणि अज्ञाताला तोंड देण्यापुरता मनाचा हिऱ्या एवढ्या भरवशावर दहा हजार मैलांची उडी मारणारी स्थलांतरित मराठी माणसांची पहिली पिढी साठ-सत्तरच्या दशकात इथे आली. त्यातल्या अनेकांना भेटत मी २००३ आणि २००४ मध्ये उत्तर अमेरिकाभर फिरले होते.

ती सगळी कहाणी 'फॉर हिअर ऑर टू गो' या माझ्या पुस्तकात आहे.

वीस वर्षापूर्वी या गप्पांचा घाट मी घातला, तेव्हा 'टू गो'ची शक्यता अनेकांच्या मनात जिवंत आहे, हे मी पाहिलं होतं. नंतरच्या अमेरिका भेटीत हळूहळू चित्र बदलताना दिसत राहिलं आणि 'आता फॉर हिअर' हाच पर्याय अधिक बरा असावा, असणार असा निष्कर्ष अनुभवातून हाताशी लागताना मी पाहाते आहे. प्रकाश भालेराव यांच्या शब्दात सांगायचं तर, आता 'फॉर हिअर, ऑर टू गो नाही.. आता फॉर हिअर, फॉर शुअरच!'

स्थलांतर केल्यानंतर सुरुवातीचे ताणतणाव, कष्ट संपून मराठी आयुष्यांचा पूर्वरंग उत्तर अमेरिकेत रंगात आला होता. नव्या जमिनीत पाय घट्ट रुजले, संपन्नता आली, संसार फुलले. असा सगळा आनंदी आनंद चालू असताना आपल्या कहाणीला 'उत्तररंग' असणार आहे; त्याचा विचार करायला सुरुवात करा अशी घंटा वाजवणारी अमेरिकेतली दोन मुख्य माणसं: अशोक सप्रे आणि विद्या हर्डीकर-सप्रे. त्यांच्या दूरदृष्टीला दाद दिली पाहिजे कारण ही घंटा आता भारतात वाजायला लागली आहे.

अपवाद मोजके, पण बाकी उत्तर अमेरिकेत जो जो आला, तो परत जाणारच होता. परत जायचं हे नक्की होतं.. 'कधी?' या प्रश्नाची उत्तरं बदलत राहिली..आधी 'दहा हजार डॉलर्स जमल्यावर जाऊ' असं बहुतेकांचं ठरलं होतं. मग तो आकडा बदलला. पन्नास हजार तरी हवेत, मग बघु. मुलं जरा मोठी होऊ देत. घराचं मॉर्टगेज संपु दे मग बघू. हे करता करता डोळ्यात पाणी आणून अमेरिकेशी एकनिष्ठ राहाण्याची शपथ घेऊन झाली, पासपोर्टचा रंग बदलला. मुलं मोठी झाली, ती घराबाहेर उडाली की भारतात जाऊ असे बेतही मागे पडले. रिटायरमेंटनंतर आपण आपले म्हातारा-म्हातारी मुंबई-पुण्यात सुखाने राहायला जाऊ असं ठरवलं होतं, तोवर नातवंडांच्या मिठ्यांनी पाय अडवून धरले. आणि आता तर ज्या 'भारता'त परत जायचं होतं तोच बदलून 'इंडिया' होऊन गेला आहे.

आता काय करणार ??

एके काळचा आपला देश इतका बदलला आहे, की तो ओळखतच नाही. आई-वडिलांचे बंधनियतीने तोडले, भावंडांशी होती ती नाती पातळ होत गेली, एक चितळ्यांच्या बाकरवडीची चव सोडली, तर काहीच पूर्वीचं उरलेलं नाहीये भारतात असा भास तुम्हाला दर इंडिया व्हिजिटला होतो! 'भारत हा कधीतरी माझा देश होता' असं वाटून तुमच्या डोळ्यात पाणी येतं... तरीही एखाद्या क्षणी वाटतंच, आपण गेलो असतो समजा परत.. तर ?? काही लोक खरोखरच भारतात परत गेले, त्यातले काही तिथे राहिले, काही परतले. एकुणात स्थलांतरातून मिळणारं यश, सुख, समृद्धी, पैसा-अडका याचं गणित व्यक्तीगणिक बदलतं. पण प्रत्येकाच्या वाट्याला येणाऱ्या प्रश्नांची जात मात्र सारखीच असते. एकुणात 'इकडे' काय किंवा 'तिकडे' काय; कुठेही जा, डोक्याला कल्हई अटळ आहे!! ही जाणीव एव्हाना उत्तररंगात शिरत असलेल्या सगळ्याच स्थलांतरित गटांमध्ये आलेली आहे.

आपलं शेवटचं घरटं अमेरिका नाहीतर कॅनडाच्याच अंगणात असणार हे तुम्ही ठरवलं असेल; तर अभिनंदन आणि शुभेच्छा !

पण अलास्काच्या कुझला जाताना तोंडात टाकायला बरं म्हणून अजूनही तुम्ही चकल्या आणि चिवडे सोबत नेत असाल, 'आपलं शेवटचं घरटं भारतात बांधुया का? अशा विचारात अजूनही असाल, तर एक कळकळीचा सल्ला :

काही निर्णय घेत असाल, तर गुगलवरच्या बदाबदा माहितीवर विसंबू नका. तिथे तुम्हाला काही ताजे सर्व्हे दिसतील. अमेरिका आणि युरोपच नव्हे, तर पार अगदी ऑस्ट्रेलिया-सिंगापूरपासून थेट आखाती देशांपर्यंत सगळीकडे एनआरआय आणि ओसीआय रिटायरमेंटनंतर भारतात 'सेटल' होण्याकरता बॅगा भरून तयारच आहेत असं एक सुखद चित्र तुम्हाला ऑनलाईन रंगवलेलं दिसेल.

हे तुम्ही अमेरिकेत बसून वाचत असाल, तर सावध असा! भारतात साध्या 'व्हिजिट'ला गेलात तर तुम्हाला 'व्हीआयपी' ट्रीटमेंटची सवय आहे. हल्ली तुमच्याहून जास्त श्रीमंत आणि तुमच्याहून जास्त अमेरिकन झालेले तुमचे भारतातले नातेवाईक तुम्हाला फार भाव देईनासे झाले आहेत हे खरं; पण बिल्डर्स, ज्वेलर्स, ट्रॅक्ल कंपन्या, बँका तुमची खाशी ऊठबस करतात... कारण एनआरआय हा त्यांचा मोठा क्लायंट! हल्ली खास अमेरिकेहून परतू इच्छिणाऱ्या लोकांसाठी भारतात वेगळं आर्किटेक्चर असलेल्या गेटेड कम्युनिटीज बांधल्या जात आहेत. इंडियन अमेरिकन क्लायंटसना चुकल्यासारखं होऊ नये म्हणून भारतातल्या अपार्टमेंट बिल्डींग्जना हल्ली टाईम्स स्क्वेअर, जर्सी हाईट्स, चेस्टनट क्रीक अशी अमेरिकन नावंही दिली जातात. जावं का अशा एखाद्या देखण्या, सुसज्ज वसाहतीत राहायला? असा प्रश्न मनात येत असेल, तर पुन्हा पुन्हा जाऊन पाहा, राहून पाहा, प्रत्यक्ष अनुभव घ्या आणि मगच 'फायनली' जायचं का हे ठरवा! हे मी नव्हे, 'असा' निर्णय घेऊन उतारवयात भारतात परतलेले 'इंडियन अमेरिकन' लोकच सांगतात.

भारत आज तरुणांचा देश आहे म्हणतात, त्याचेही केस पुढल्या पंचवीस वर्षात पिकणार! युनायटेड नेशन पॉप्युलेशन फंड आणि इंटरनॅशनल इन्स्टिट्यूट फॉर पॉप्युलेशन सायन्सेसच्या 'इंडिया एजिंग रिपोर्ट' नुसार २०५० साली भारतात दर पाचातली एक व्यक्ती साठ किंवा त्याहून अधिक वयाची असेल. येत्या २५ वर्षात जवळपास २१० मिलियन म्हणजे सुमारे २१ कोटी सधन भारतीय स्त्री-पुरुष ज्येष्ठ नागरिक होऊन जमवलेला पैसा खर्च करण्याच्या तयारीने भारतीय बाजारपेठेत उतरतील. वृद्ध होत चाललेल्या भारताचं हे भविष्यातलं चित्र (उतारवयात कसलाच आर्थिक आधार नसलेल्या गरीब वृद्धांचा विचार करता) भारत सरकारसाठी काळजीचं आणि (भरपूर पैसे

गाठीशी असलेल्या श्रीमंत वृद्धांची मोठी संख्या पाहाता) काही मार्केट प्लेयर्ससाठी अत्यंत उत्साहवर्धक आहे

सिनियर सिटीझन्ससाठी अमेरिकेतल्या कम्युनिटी लिव्हिंगची कन्सेप्ट खरंतर भारताच्या वानप्रस्थाश्रमातून आलेली! आता वनात जाऊन राहणं म्हातारा म्हातारीला कसं जमणार म्हणून पुण्यातल्या अथश्रीची भावंडं भारतभरात उभी राहात आहेत. मुंबई, पुणे, दिल्ली, बंगलोरच्या कलकलाटापेक्षा हैद्राबाद, अहमदाबाद, सुरत, पणजी, कोची, कोईम्बतूर अशा टायर टू शहरांमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांसाठीच्या वसाहतींची मागणी वाढेल असं भारतातल्या अभ्यासकांचं म्हणणं आहे. रस्ते आणि हवाई प्रवासाच्या शक्यता अधिक वाढत गेल्या तर ज्येष्ठ नागरिकांसाठीच्या या वसाहती अतिशय शांत, शुद्ध हवेच्या खेड्यांमध्ये तयार व्हायला लागतील असाही एक अंदाज आहे.

या बदलासाठी भारतीय अर्थव्यवस्था तयार आहे का? - तर, हो! रिअल इस्टेट, हॉस्पिटॅलिटी आणि हेल्थकेअर या तीन क्षेत्रांना भारताच्या नव्या डेमोग्राफिक चेंजचा मोठा आधार मिळेल. त्यासाठीची जोरदार तयारी सुरु झाली आहे. भारतातल्या गरीब वृद्ध लोकांचं पुढे काय होईल ही चिंतेची गोष्ट आहे पण सधन ज्येष्ठ नागरिकांसाठी भारत हा नवा स्वर्ग असेल याबद्दल उद्योगविश्वाला तिळमात्र शंका नाही. भारतातलं चित्र इतकं बदलणार असेल आणि ज्येष्ठ नागरिकांसाठी इतक्या सुखसुविधा तयार होत असतील, तर मग तुमच्या मनातला मूळ प्रश्न अधिकच किचकट होतो: रिटायर झाल्यावर भारतात परत जावं का इथेच राहावं ?

या उत्तराच्या शोधात मी अनेकांशी बोलले आहे.

भारतात परत गेलेले, निराश होऊन पुण्या - मुंबईतले फ्लॉट विकून पुन्हा निघून आलेले, भारतात जाऊन सुखी झालेले, तिकडे जाऊन नव्या कटकटी ओढवून घेतलेले...कितीतरी अनुभव ऐकल्यावर मला एकच उत्तर मिळालं: तुमचा उत्तररंग आनंदी असणार की ताणतणावाचा हे मुळात तुम्ही भारतात राहाता की अमेरिकेत यावर अवलंबून नाहीच आहे: तुम्ही ज्यात त्यात खुसपटं काढणारे, कटकटे आणि सदा वैतागलेले म्हातारे होणार की बदलांशी सहज जुळवून घेणारे, समाधानी, प्रसन्न सिनियर सिटीझन होणार, हे तुमच्या वृत्तीवर अवलंबून आहे.

आयुष्यातली किमान तीस पस्तीस वर्षे अमेरिकेत काढून तुम्ही या देशाचे होऊ शकला नसाल, तर आता भारतही तुम्हाला तुमचा वाटणार नाही. नातेवाईक, संस्कृती, सणवार, परंपरा अशा भावनिक गरजांसाठी भारतात जायचं म्हणाल, तर अपेक्षाभंग नक्की आहे. भारतात काय, पैसे टाकले सगळं विकत मिळेल अशा गैरसमजात



राहिलो आणि पस्तावलो, अशी कबुली मला अनेकांनी दिली आहे. म्हातारपण सुखात जायला गाठीशी पैसे लागतात, हे खरं. पण फक्त पैसेच लागतात, हेही खरं नव्हे. बँकेत साठवलेले डॉलर्स आपल्याला मरेपर्यंत पुरणार का यापेक्षाही आयुष्यभर जोडलेली माणसं आणि मित्रमंडळी पुरेशी आहेत का यावर तुमचं समाधान अवलंबून असणार आहे.

ज्यांना खूप प्रदीर्घ वैद्यकीय उपचारांची गरज आहे अशा ज्येष्ठ नागरिकांना भारतात गेल्यास तुलनेने कितीतरी कमी खर्चात जास्त सोयी, सेवा मिळतील. ज्यांचा फोर-ओ-वन-के फार ग्रेट नाही, पेंशन नाही आणि महिन्याला सोशल सिक्युरिटीचे जेमतेम दोन-अडीच हजार डॉलर्स मिळणार, त्यांच्यासाठी अमेरिकेतली रिटायरमेंट म्हणजे ओढग्रस्त तशी! पण भारतात त्याचे महिन्याला दोनेक लाख रुपये होतात. त्यात स्वयंपाकाला बाई, ड्रायव्हरसुद्धा परवडेल; अशी गणितं घालण्याची वेळ असेल, तर सौदा फायद्याचा आहे, हे खरंच !!

पण भारतात जाऊन उतारवयातले सगळे प्रश्न सुटतील असं नाही आणि इथे अमेरिकेत राहून सगळीच उत्तरं मिळतील असंही नाही. कितीही महागड्या पॉश सिनियर कम्युनिटीमध्ये मूढ झालात, तरी उतारवयातल्या रिकाम्या दिवसांच्या सोंगट्या कशा मांडाव्या हे तुमचं तुम्हालाच ठरवावं लागणार! शेवटी उत्तररंग आनंदात जाणार का कंटाळ्याने करवादलेला असणार हे ज्याच्या त्याच्या व्यक्तिगत निवडीवर ठरणार !!

... इथेच राहा, किंवा तिथे परत जा...

पण तुम्ही इतकी वर्षं दोन देशांचे होतात, पुन्हा कोण्या एकाचे व्हायचा हट्ट नाही केलात, तर जास्त बरं ! उतारवयात सवयीची पिठलं भाकरी हवीशी वाटतेच, पण पिडझाही कुठे परका उरलाय आता, नाही का?

आणि हो...

आयुष्याच्या उत्तररंगात पंढरपूरच्या विठोबाच्या पायावर डोकं ठेवावंसं वाटेल, तेव्हा अमेरिकेतल्या जीन पियर्सनला विसरण्याची काही गरज नसते बहुदा !

तिच्या फोटोशेजारच्या फ्रेममधला विठोबा उलट जास्तच प्रसन्न दिसतो, हे मी १२, पेरी स्ट्रीट, न्यू यॉर्क या पत्त्यावर पाहिलं आहे!

(सॅन होजे येथील बीएमएम अधिवेशनात 'उत्तररंग'च्या विशेष सत्रामध्ये केलेल्या बीजभाषणाचा संक्षेप)

- अपर्णा वेलणकर

aparnavelankar@gmail.com

भगवद्गीता - यशस्वी जीवनासाठी मार्गदर्शक

आपण सर्वांना माहीतच आहे की भगवद्गीतेमध्ये यशस्वी जीवनासाठी अनेक सूत्रे सांगितली आहेत. सर्वसाधारणपणे भगवद्गीतेचा अर्थ अध्यात्मिक दृष्टीने पहिला जातो. आज आपण भगवद्गीतेतील एका श्लोकाचा अर्थ थोड्या वेगळ्या प्रकारे समजून घेऊ. कोणत्याही व्यक्तीला, जीवनातील कोणत्याही प्रसंगी हा श्लोक एक महत्वपूर्ण मार्गदर्शक आहे.

जेव्हा आपण एखाद्याला यशस्वी झालेले पाहतो तेव्हा आपली पहिली प्रतिक्रिया असते 'अरे, ती व्यक्ती किती नशीबवान आहे!'. जीवनात यशस्वी होण्यासाठी नशिबाचा वाटा किती असतो? नशीब हा यशासाठी आवश्यक एकमेव घटक आहे का? भगवद्गीतेतील १८ व्या अध्यायातील १४ व्या श्लोकात भगवान श्रीकृष्णांनी यशाचे एक महत्वाचे सूत्र सांगितले आहे. भगवान म्हणतात,

अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् |

विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवं चैवात्र पञ्चमम् ||१४||

भगवान कृष्ण स्पष्टपणे सांगतात की आपल्या यशामध्ये पाच घटक महत्वाची भूमिका बजावतात आणि नशीब त्यापैकी फक्त एक आणि शेवटचा घटक आहे. अधिष्ठान, कर्ता, करण, चेष्टा आणि दैव हे पाच घटक आहेत.

संस्कृत शब्दांचे अनेक अर्थ आहेत आणि मी या लेखात जीवनातील यशाच्या संदर्भात योग्य असे अर्थ निवडण्याचा प्रयत्न केला आहे. आपण हे पाच घटक समजून घेऊ आणि ते आपल्याला यशस्वी होण्यास कशी मदत करतात हे समजून घेऊ.

१. **अधिष्ठानः** अधिष्ठानचा सामान्य अर्थ म्हणजे स्थान, तथापि, या संदर्भात दुसरा अर्थ जो अधिक सुसंगत आहे तो म्हणजे पाया किंवा संकल्प. आपण कोणत्याही गोष्टीत यशस्वी होण्याआधी, आपल्याला काय साध्य करायचे आहे किंवा आपले ध्येय काय आहे हे निश्चित केले पाहिजे किंवा त्याचा संकल्प केला पाहिजे. ध्येय म्हणजे केवळ इच्छा नव्हे. ध्येय ही अशी गोष्ट आहे जी पूर्ण करणे आपल्यासाठी खूप महत्वाचे तसेच आवश्यक आहे. ही अशी गोष्ट आहे जिचा विचार रात्रंदिवस आपल्या मनात घोळत असतो आणि एका दृष्टीने आपल्याला बेचैन करत असतो. एका व्यक्तीचे ध्येय दुसऱ्यापेक्षा वेगळे असू शकते (आणि बहुतेक बाबतीत असतेच). आपले ध्येय आपल्यासाठी वैयक्तिक असते. आपण इतर कोणाच्या ध्येयाने



बावरून जाऊ नये. जर इतरांनी आपल्यावर टीका केली, आपल्यावर हसले किंवा आपली चेष्टा केली, तर आपले ध्येय हे नक्कीच साध्य करण्या योग्य आहे असे समजा आणि त्याचा आनंद घ्या. सर्व महान आणि यशस्वी लोकांवर टीका झालेली आहे आणि समाजाच्या विरोधाला त्यांना सामोरे जावे लागले आहे.

२. **कर्ता:** एकदा आपण आपले ध्येय निश्चित केले की, त्यासाठी पडेल ते काम करण्यास तयार असावे लागते. जेव्हा ध्येय आपल्यासाठी खरोखर महत्वाचे असते, तेव्हा आपण ते पूर्ण करण्यासाठी काहीही आणि सर्वकाही करू. बरेच आरंभशूर लोक उत्साहाने कार्याची सुरुवात करतात, परंतु जशा जशा अडचणी येत जातात तसे तसे ते त्यांचे ध्येय सोडून देतात. त्यांना वाटते, ते खूप कठीण आहे. असे लोक त्या ध्येयासाठी आपण कसे योग्य नाही याचे समर्थन करण्यासाठी गोंडस सबबी घेऊन येतात. त्यांना वाटते की मी खूप तरुण आहे, खूप म्हातारा आहे, खूप कमकुवत आहे, खूप बलवान आहे, खूप शिकलेला आहे, खूप अशिक्षित आहे वगैरे.. कोणतेही योग्य ध्येय साध्य करण्यासाठी दृढनिश्चयी आणि उत्कट कर्ता आवश्यक असतो. एखाद्या ध्येय प्राप्तीसाठी आपण एकटेच समर्थ असू असे नाही. अशा वेळी आपण इतर लोकांची मदत घेऊ शकतो. जे लोक आपल्याला मदत करण्यासाठी तयार आहेत अशांचा एक संघ तयार करावा लागतो. ध्येय गाठण्यासाठी आपल्याला अनेक कौशल्ये आवश्यक असू शकतात. योग्य संघ एकत्र करणे आणि त्यांना आपल्या ध्येयासाठी कार्य करण्यास प्रवृत्त करणे महत्वाचे आहे. संघातील सर्व सदस्य देखील कर्ता म्हणून काम करतात.

३. **करण:** करण म्हणजे साधने. भगवान श्रीकृष्णही विविध प्रकारची साधने सांगतात. विशिष्ट ध्येय साध्य करण्यासाठी एकच साधन पुरेसे असू शकत नाही. अशा वेळी आपल्याला योग्य साधनांची निवड करावी लागते.

अनेकदा आपण काही साधने घेऊन काम सुरु करतो, पण नंतर आपल्याला लक्षात येते की आपण निवडलेली साधने आपल्यासाठी योग्य नाहीत. अशा वेळी आपण अधिक किंवा पर्यायी साधने शोधण्यास तयार असले पाहिजे. जेव्हा आपण साधनांबद्दल बोलतो तेव्हा फक्त साधन पुरेसे नसते. इच्छित परिणाम मिळविण्यासाठी आपल्याला ते साधन वापरण्यासाठी योग्य ज्ञान प्राप्त करणे देखील आवश्यक आहे.

४. **चेष्टा:** चेष्टा म्हणजे "प्रयत्न किंवा कृती". जोपर्यंत आपण आवश्यक कृती करत नाही तोपर्यंत कुठलेच फळ मिळणार नाही. जर आपण उपलब्ध साधने वापरलीच नाहीत तर योग्य साधने

असण्याचा आणि ती साधने वापरण्याच्या ज्ञानाचा काय उपयोग? येथे पुन्हा भगवान श्रीकृष्ण विविध प्रकारच्या कृती किंवा प्रयत्न करायला सांगतात. मूलतः याचा अर्थ, कामात कोणतीही कसर सोडू नका. अस्तित्वात असलेला प्रत्येक पर्याय आणि प्रत्येक शक्यता शोधा आणि उपयोगात आणा. आवश्यक वाटल्यास, आपल्या कृतीचा मार्ग बदला.

५. **दैव:** सर्वसाधारणपणे "दैव" चा अर्थ नशीब असा केला जातो. दैव म्हणजे केवळ नशीब नव्हे. सध्या आपल्या नियंत्रणाबाहेर असलेल्या सर्व गोष्टी दैवामध्ये समाविष्ट होतात. बऱ्याच वेळा आपण पाहतो की दोन लोक समान क्रिया किंवा समान प्रयत्न करतात, परंतु एकाला अपेक्षित परिणाम मिळतो आणि दुसरा मिळत नाही. अनेक वेळा यामध्ये आपल्या नियंत्रणाबाहेरील घटक भूमिका बजावतात. दैवाचा सामना करताना विश्वास आणि आत्मविश्वास महत्वाचा ठरतो. तथापि, दैवाचा अर्थ जो येथे अधिक समर्पक आहे तो म्हणजे "ज्ञान किंवा बुद्धी". योग्य दिशेने पुढे जाण्यासाठी आपण आपले ध्येय, सद्य परिस्थिती, आपला कार्यसंघ, उपलब्ध साधने इत्यादींबद्दल जागरूक असणे आवश्यक आहे. ज्ञानात आणखी एक महत्वाचा पैलू येतो आणि तो म्हणजे गुरु. ज्याला या विषयाचे ज्ञान आहे. आपल्याला ते ज्ञान देण्यात स्वारस्य आहे आणि आपल्याला यश मिळवण्यासाठी मार्गदर्शन करायला तयार आहे अशी व्यक्ती म्हणजे गुरु. अशा व्यक्तीला शोधणे हे एक आव्हान आहे परंतु त्या व्यक्तीवर विश्वास ठेवणे आणि त्याच्या मार्गदर्शनाचे पालन करणे हे दुसरे आव्हान आहे. बऱ्याच वेळा, आपला अहंकार आपल्याला एखाद्याच्या अधीन होण्यापासून आणि विश्वासूपणे त्यांचे अनुसरण करण्यापासून थांबवतो.

तर, यशाचे सूत्र, भगवान श्रीकृष्णाच्या म्हणण्यानुसार:

" ध्येय निवड, निश्चय करा, काम करण्याची तयारी ठेवा, योग्य साधने आणि ज्ञान मिळवा, तुमच्या ध्येय प्राप्तीसाठी काम करा आणि ज्ञानी व्यक्तींचे मार्गदर्शन घ्या, मग नशीब तुमच्यावर खूप होईल आणि तुम्हाला यशस्वी होण्यास मदत होईल."

- पराग भालेराव

राशिभविष्य : सप्टेंबर २०२४

रवी सिंहेत आणि रवी/चंद्र ग्रहण असल्यामुळे

जीवनात मोठ्या घडामोडी घडतील.

अजय तनखीवाले

<https://bmmonline.org/rashi-bhavishya/>

स्वर संजीवनी

शनिवार १० ऑगस्ट रोजी BMM उत्तररंगने 'स्वर संजीवनी' हा कार्यक्रम आयोजित केला होता. भारतीय शास्त्रीय संगीत नियमित ऐकले तर आरोग्य चांगले राहते हा या कार्यक्रमाचा विषय होता. कार्यक्रमाला श्रोत्यांनी भरभरून प्रतिसाद दिला. न्यू जर्सीचे सुप्रसिद्ध गायक व संगीतकार श्री. सुहास जोशी, पुण्याच्या Music therapy तज्ञ डॉ. आसावरी ठोंबरे, तसेच न्यू जर्सीचे तबला वादक श्री. गोपाल कल्लुरी आणि पेटी वादक श्री. शैलेश चिरपुटकर या कलाकारांनी हा आगळा वेगळा कार्यक्रम सादर केला.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला उत्तररंग कार्यकारिणीच्या अध्यक्ष मेधा गोडबोले यांनी उपस्थितांचे स्वागत केले. २०२४-२०२६ मध्ये ही कार्यकारिणी उत्तररंगचे काम करणार आहे व हा या कार्यकारिणीची पहिला कार्यक्रम होता. प्रथम नवीन सभासदांनी स्वतःची ओळख करून दिली. नंतर सुचिता कुलकर्णी - लांबोर यांनी कलाकारांची ओळख करून दिली.

कार्यक्रमाची सुरुवात 'मयुरेश हा सुप्रभाती स्मरावा' या गणेश गीताने झाली. पुण्याचे कवी श्री. अमेय खरे यांच्या शब्दांना श्री. सुहास जोशी यांनी स्वर साज चढवला आहे. बैरागी भैरव रागामध्ये स्वरबद्ध केलेल्या श्री गणेशाच्या या भक्ती गीतामुळे वातावरण मंगलमय झाले.

भारतीय संगीताची मुख्य ओळख ही राग संगीतातून होते. राग संगीत म्हणजे भाव संगीत. हा 'भाव' मानवी मनावर नव्हे तर प्राणी, वनस्पतींवर परिणाम करणारा असतो, उपचारक असतो. रागातील स्वरांची कंपने, स्पंदने कानाद्वारे मेंदूपर्यंत जातात आणि हळूहळू संपूर्ण शरीरभर पसरतात तेव्हा हीलिंग प्रक्रिया सुरु होते असे आसावरीजींनी सांगितले.

त्यानंतर सुहासजींनी तोडी रागाचे स्वर उलगडून दाखवले आणि रागाचे उदाहरण देण्यासाठी 'सोहम हर डमरू बाजे' हे नाट्यगीत सादर केले.

आयुर्वेद आणि शास्त्रीय संगीतामधील निकटचा संबंध स्पष्ट करताना आसावरीजी म्हणाल्या की प्रत्येक रागात काही स्वर उंच पट्टीचे, तर काही मध्यम पट्टीचे तर काही खालच्या पट्टीचे असतात, संगीताच्या भाषेत त्याला तार सप्तक, मध्य सप्तक आणि मंद्र सप्तक असे म्हणतात. आयुर्वेदानुसार स्वरांचे गुणधर्म पाहिले तर, तार सप्तकातील स्वर हे वाताचे, मध्य सप्तकातील स्वर हे पित्ताचे आणि

मंद्र सप्तकातील स्वर कफाचे असतात जे शरीरातील वात- पित्त - कफ दोषांना उत्तेजित करणारे, बळकटी देणारे असतात. म्हणूनच असे स्वर प्रामुख्याने असणारे राग त्या त्या दोषांच्या असंतुलनामुळे निर्माण होणाऱ्या व्याधींसाठी वापरले जातात, त्याशिवाय गानसमय हा देखील घटक महत्वाचा असतो.

त्यानंतर Raag and Rhythm for Health या नवीन सांगीतिक उपक्रमाची माहिती सुहासजींनी दिली. त्यांच्या २ मित्रांना निद्रानाशाचा त्रास होत होता. त्यांना सुहासजींनी राग दरबारीचे आलाप ध्वनिमुद्रित करून पाठवून दिले. ते सतत काही दिवस ऐकल्याने दोन्ही मित्रांना झोप येऊ लागली. या अनुभवातून Raag and Rhythm for Health ही कल्पना पुढे आली. डॉ. आसावरी ठोंबरे या Music Therapy च्या दृष्टीकोनातून कोणता राग कुठल्या व्याधीवर उपाय आहे हे सुचवतात व त्या रागावर आधारित, कंठ आणि वाद्य संगीताचा मिलाफ असलेला, २० ते ३० मिनिटाचा एक पॉडकास्ट श्रोत्यांना दर महिन्याला विनामूल्य पाठवला जातो. केवळ समाज सेवा या हेतूने हा उपक्रम सुरु केला आहे. अमेरिका, भारत, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया मधील शेकडो श्रोते हा पॉडकास्ट ऐकतात व त्यांच्या प्रतिक्रिया कळवतात. तुम्हाला जर पॉडकास्ट हवा असेल तर SahasDjoshi@gmail.com इथे ई-मेल पाठवा व तुमचे नाव व मोबाइल नंबर कळवा.

- बृहन्महाराष्ट्र उत्तररंग समिती

स्थलांतरीत पक्षी

माणूस एकटा राहू शकत नाही, तो कायम समाजात, कुटुंबात रहाणं पसंत करतो. तसेच काही पक्षी आणि काही प्राणीही एकत्र कळप करून रहाणे पसंत करतात.

असे सुंदर पक्षी, थव्याने रोज आजूबाजूला दिसत असले, तर दिवस किती छान जातो, त्याचा अनुभव सध्या घेत आहे.

ह्या पक्ष्यांचे दिसणे, त्यांच्या लकबी, पाण्यात डुबकी घेणे, एकत्र लयीत पाहणे, कलकलाट करत उडणे हे इतकं सुंदर असतं, कि किती वेळ गेला ते कळत नाही.

'एका तळ्यात होती बदके पिले सुरेख' ऐकत आपण मोठे झालो. पण कुरूप बदक, मला काही अजून दिसलं नाहीये.....विविध रंगाची बदकं एकत्र आरामात रमत गमत, खेळताना दिसतात, फिरताना दिसतात. त्यांच्या पायाबद्दल लहानपणापासून माहित होतं,



पण बदकाला डोळ्यावर ३ पापण्या असतात हे मला माहित नव्हतं. 'बगळ्यांची माळ फुले अजुनी अंबरात' हे गाणे ऐकतांना उडणारे

बगळे नजरेसमोर यायचे, पण ते असे V आकारात कां उडतात ते काही कळायचं नाही. मग कळले एक पुढारी पक्षी असतो. दमला कि तो मागे जातो. दुसरा त्याची जागा घेतो. इतर पक्षी थोडे अंतर सोडून, पहिल्या पक्ष्याच्या वर, V आकारात असतात. त्यांच्या पखांच्या हालचाली मुळे हवेचा जो दाब, अडथळा त्यांना जाणवतो तो, असे जाण्यांनी मागच्यांना कमी होतो. त्यांची उर्जा वाचते. असे उडण्याने सगळ्या पक्ष्यांवर लक्ष रहाते. ते आवाज (कलकलाट) करत जातात, कारण कोणी मागचा पक्षी दिशा चुकला तर त्याला कळावे म्हणून. काही अडचण वाटली तर सगळे एकाच जागी खाली उतरतात.

पक्ष्यांचे निरीक्षण करणारे, अभ्यास करणारे, त्यांचा इतका वेळ, वर्ष त्या मागे घालवतात, म्हणून आपल्याला त्यांची माहिती मिळते. त्याबद्दल आपण त्यांचे आभार मानायलाच हवेत.

पक्षी स्थलांतर का करतात.... तर थंडीत खाद्य मिळत नाही म्हणून... खूप ऊन, थंडी सहन होत नाही म्हणून....तिथे मग घरटी करता येत नाहीत... झाडेच नसतात... तीव्र हवामानात घरटी करता येत नाहीत तर पिल्लं वाढविण्यासाठी सुरक्षित आसरे तरी कुठे मिळणार?... इतर पक्ष्यांमुळे निर्माण होणाऱ्या जगण्याच्या स्पर्धेत टिकाव लागावा म्हणून हे पक्षी स्थलांतर करतात.

ऋतू बदलला कि सूर्यप्रकाशाच्या बदलत्या उपलब्धतेला, बदलत्या तापमानाला पक्षी संवेदनशील असतात. त्यांच्या शरीरात स्रवणारी संप्रेरके त्यांना स्थलांतराची वेळ जवळ आल्याची जाणीव करून देतात. स्थलांतर करण्यापूर्वी पक्षी त्यासाठी तयारी करतात. प्रवास सुरू करण्याची वेळ जवळ आली की पक्षी सातत्याने खातात. त्यांचे शरीर खाल्लेल्या अन्नाचे मेदात रूपांतर करून त्याचा साठा करून ठेवते. काही पक्षी प्रत्यक्ष प्रवास सुरू करण्यापूर्वी कमी अंतर प्रवास करून सराव करीत असल्याची निरीक्षणे पक्षी अभ्यासकांनी नोंदवली आहेत. तयारी पूर्ण झाली की पक्षी स्थलांतर सुरू करतात.

वर्षानुवर्षे स्थलांतराचा नेमका काळ कायम राहिल्याचे माणसाच्या अनुभवास आले आहे. ही वेळ चुकली; तर पक्ष्यांच्या

जीवावर बेतते. ठराविक ठिकाणी ठराविक वेळेला पोहोचले नाहीत, तर अन्न मिळण्याची शाश्वती नसते; तसेच वाटेत धोकादायक हवामानाचा सामना करावा लागू शकतो. काही पक्षी दिवसा, तर काही रात्री प्रवास करतात. दिवसा सूर्य, रात्री आकाशातील तारे यांवरून पक्ष्यांना प्रवासाची दिशा समजत असावी, असे काही प्रयोगांती दिसून आले आहे.

बदकांसारखे इतरही छोटे पक्षी थव्याने उडताना दिसतात. आणि नकळत आपले मनही त्याबरोबर आनंदांनी उडत असते.

तुम्हाला आलाय का असा अनुभव?

- चित्रा जुवेकर-मेहेंदळे

गुरु वंदन

आई असते प्रथम गुरु
आपल्या आयुष्यातली
जिच्यामुळे समजते
गम्मत जगण्यातली

भेटतात पुढे गुरु अनेक
रूपे त्यांची व नावे अनेक
सफाई कामगार देई शिकवण
स्वच्छतेची आम्हा सकल जण

बागेच्या माळ्याने शिकवले
झाडा फुलांचा आनंद निखळ
मातीच्या सुगंधाचा दरवळ
पावसाने आणली ती हिरवळ

पोलिस आणि सैनिक प्रहरी
करी रक्षण कायदा व देशाचे
देऊन जातात धडे आम्हाला
खरी देश भक्ति आणि देश प्रेमाचे

मित्र मैत्रिणी असती खास गुरु
त्यांच्या मुळे जीवन छान सुरु
देते शुभेच्छा गुरुपौर्णिमेच्या
वंदन करून चरणी गुरूंच्या

- रेखा मुळे



वृत्त दिवाळी अंक २०२४ साठी आवाहन

नमस्कार मंडळी,

बृ. म. मं. वृत्ताच्या दिवाळी अंकासाठी आम्ही नॉर्थ अमेरिका स्थायिक तसेच, भारतातील देखील मराठी लेखक, कवी, चित्रकार, व्यंगचित्रकारांना दर्जेदार साहित्य पाठविण्याचे आवाहन करित आहोत. या अंकाला वैविध्यपूर्ण बनविण्यासाठी आपले लेख, कविता, नर्म विनोद, चुटके, हास्यचित्रे, प्रवास वर्णन आणि चविष्ट पाकक्रिया सुद्धा जरूर पाठवाव्यात.

साहित्य पाठवण्याची अंतिम तारीख: सप्टेंबर १५, २०२४

अपेक्षित साहित्य व शब्दमर्यादा:

- * कथा, लेख, निबंध: १२०० शब्द (फोटो रहित)
- * कथा, लेख, निबंध: ८०० शब्द (फोटो सहित)
- * चुटके: १५० शब्द
- * पाकक्रिया, संकीर्ण उपयुक्त माहिती: ४०० शब्द
- * कविता: २० ओळी

साहित्य पाठवण्याचे नियम -

1. साहित्य आपले स्वतःचे असावे आणि इतरत्र प्रकाशित झालेले नसावे.
2. साहित्याच्या निवडीत निवड समितीचा निर्णय अंतिम राहिल. निवडलेल्या साहित्यात सुस्पष्टपणा आणि शुध्दलेखन यांच्या दृष्टीने आवश्यक ते बदल करण्याचा हक्क संपादकांना राहिल.
3. प्रिंटरच्या तांत्रिक चुकींसाठी संपादक मंडळ वा प्रकाशक जबाबदार राहणार नाही.
4. लेखकांनी साहित्याबरोबरच स्वतःचा संपूर्ण पत्ता, फोन नंबर आणि email address पाठवणे आवश्यक आहे.

*A word file should be emailed to vrutta@bmmonline.org While sending email, please have the email Subject added as “Diwali Ank”

टीप: <http://www.google.com/transliterate> या वेबसाईटवर मराठीमध्ये टाईप करता येते. नंतर ते Microsoft

Word मध्ये copy करून, save करून किंवा email मध्ये copy करून vrutta@bmmonline.org ह्या address वर पाठवावे.

जाहिराती आणि शुभेच्छा संदेश : जाहिरातीचे दर:

Full Page: \$500 | Half Page: \$300

Quarter Page: \$175

BMM वृत्तात जाहिरात किंवा शुभेच्छा संदेश देण्यासाठी संपर्क साधावा: vrutta@bmmonline.org

आपली मुद्रणसिध्द जाहिरात किंवा शुभेच्छा संदेश 'वृत्त दिवाळी अंक' साठी **सप्टेंबर ३०, २०२४** च्या आत मिळणे आवश्यक आहे.

Youth Corner: (age 5 to 18 years):

Vrutta team invites the second generation of Marathi American authors, poets and artists to contribute to the 'Youth Corner' section of 'Vrutta Diwali Ank 2024', our annual Diwali Magazine. Send your material written in English OR Marathi. You can also send your drawings and artwork.

Please submit your material before **September 15th 2024** to vrutta@bmmonline.org Please submit your material with your name, age and email address along with the subject line “**Diwali Ank 2024**”

आभारी आहोत,

बीएमएम वृत्त टीम





NAMASKAR 

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. 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. Your school or college never attempted to obtain tax exemption in India, which is very expensive.

We welcome repatriation of after-tax sales proceeds of realty by US Citizens of Indian origin. We will honor remittance of tuition fees by parents to colleges in the USA for their children from India.

FSC is the answer.
Visit our Website "WWW.SmallCharity.Org", for more detail.

Or email to Admin@SmallCharity.Org .

You will hear from Ramesh Sarva, CPA, 183 Broadway, #210, Hicksville NY 11801

Join Donor List:

JAGDISH & SHUBHANGI THAKUR
RAVI & NILIMA BHIRUD
RAHUL & PUNAM MUTHA
KOTESWARA RAO KUNDA, MD
KIRAN & NNDINI JOAG
KISHOR DANDEKAR
SUBHASH & VASANTI PURANIK
SUHASINI JOSHI
KAMLAKAR & ARUNA PENDSE
PRAMILA SARVA
VIJAY NARINGREKAR
MUKUND & SHAILA DIDOLAKE
GOVIND & BHAKTI NADKARNI

SHARAD PANJAPE
KAMLAKAR PENDSE
SUHASINI JOSHI

SWAROOP YOG & OTHER CHARITIES
M. KARVE FONDN 16 NEW GIRLS EDU
ANAND RISHI Hosp. C T SCAN
EDUCATIONAL FOUNDATION, A.P.
V.T. PATIL FOUNDATIO
AMPTE FOUNDATIO
CASP, V.S. SAMITHI, PUNE, PATHAK RST
KOSMIC BEATS
ATHASHREE
ADHAR
EDUCATION
AKKA DHOPESWAR MAHILA MANDAL
SHANTA DUEGA TEMPLE, KAVLEM, GOA
LD ENGG COLLEGE, LIBRARY REDEVALOPMENT
ATHASHREE, IMPROVE FACILITIES FOR SENIORS
ATHASHREE
COSMIC BEATS

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

Subscription Remittance Address:

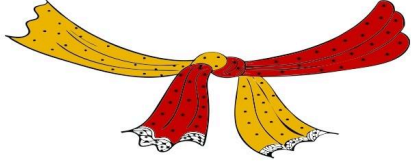
BMM Newsletter

4 Azalea Lane, Nashua, NH 03062

Nashua, NH 03062



Reshimgathee



नाते जुळते मनाशी मनाचे



A BMM Matrimonial initiative for
Maharashtrians in North America

<https://reshimgathee.bmmonline.org/>



Five-level “Marathi Language Learning”
progressive curriculum,
study guidelines and supporting materials.

The BMM-Bharti Vidyapeeth’s
joint certificates for
“Marathi Bhasha” examinations after
successful completion of each level and
passing criteria.

For BMM Marathi Shala inquiries

Email : Shala@bmmonline.org

<https://bmmshala.net/>

या गणराया, या...



॥ गं गणपतये नमः ॥

**गणपती तुझे नाव चांगले । आवडे बहू चित्त रंगले ।
प्रार्थना तुझी गौरी वंदना । हे दयानिधे, श्री गजानना ॥**

गणपतीचे नाव घेतले की 'गं गणपतये नमः' जपनामाचा उच्चार आपोआपच मनात होतो. त्याला कारणही तसेच आहे. माझे आजोबा नेहमी म्हणायचे "गं गणपतये नमः" म्हणत राहावे. गणपती नक्कीच त्याची नोंद घेईल. "गं" या मंत्राचे महत्वच तसे आहे. साक्षात दत्तात्रयांनी सर्व देवतांना मत्सरापुरांच्या त्रासापासून सुटका करून घेण्यासाठी भगवान वक्रतुंड (गणपतीच्या आठ अवतारांपैकी एक) स्वरूपाचे ध्यान करून "गं" मंत्रांचा जप करायला सांगितले होते. अश्या या गणरायाला प्रथम पूजेचे मान मिळाले ती गोष्टच त्याचे चातुर्य दाखवते. ती अशी की, जेव्हा कोणाला प्रथम पूजेचा मान मिळावा यावर चर्चा सुरु झाली तेव्हा महादेवांनी सांगितले, जो कोणी विश्वाला प्रदक्षिणा घालून पहिला येईल त्यालाच तो मान मिळेल. मग सर्व देव आपापल्या वाहनांवर निघाले पण गणराया म्हणाले महादेव म्हणजेच विश्व आहे म्हणून त्यांनाच प्रदक्षिणा घालतो. तर असा हा गणांचा अधिपती गणपती, सगळ्यांचाच अधिपती झाला. (आधार: गणेश पुराण). अश्या एक का अनेक कथा आहेत, दंतकथा आहेत पण सगळ्यांना बांधणारे सूत्र एकच आहे. गणपती वर असलेली श्रद्धा आणि भक्ती.

वर्षातल्या वेगवेगळ्या प्रसंगी आपण या गणपती देवाची आराधना करत असतो, पूजा करत असतो. पहिली माघ महिन्यातील माघी गणेश जयंती, नंतर प्रत्येक महिन्यात येणारी संकष्टी चतुर्थी आणि विनायकी चतुर्थी, तसेच भाद्रपद महिन्यातला १० दिवसांच्या गणपती उत्सव, गणेशचतुर्थी ते अनंतचतुर्दशीपर्यंतचा. गणेशभक्तांसाठी, गणेशचतुर्थी ते अनंतचतुर्दशी हे १० दिवस, ओतप्रोत भरलेल्या भावनांनी भारावलेले असतात. माझे म्हणाल तर गणपती उत्सव म्हटला की माझे

वडील स्वतःच्या हाताने मातीचा गणपती करायचे आणि मग त्याला अष्टगंधांने रंगवायचे हे आठवते. अश्या गणपतीला हळदकुंकवाने रंगवलेली कापसाची माळ घातली आणि दुर्वा वाहिल्या की त्याचे एक वेगळेच पावित्र्य जाणवायचे. मला नेहमी वाटायचे मी पण गणपती करून बघावा. शेवटी गेल्या वर्षी तो योग आला. माझ्या बहिणीचा मित्र, तो व्यवसायाने Artist आहे. गणपतीच्या दिवसात तो गणपती मूर्तीकाम करतो आणि मूर्ती कशी करायची तेपण शिकवतो. तर त्याच्या मदतीने मूर्ती बनवायचा योग आला. तो म्हणत होता की मी कितीही सारखेच सगळ्यांना सांगितले तरी प्रत्येक मूर्ती ही वेगळी होते. प्रत्येकाच्या मनातले भाव त्याच्यात दिसतात.

त्यात गणपती बरोबरचा गौरीपूजन हा सोहळा विलोभनीय आणि श्रद्धा, भक्ती, पूजेचा परमोच्च बिंदू गाठणारा. यात प्रत्येकाच्या स्वतःच्या आणि त्यांच्या कुटुंबांच्या आठवणी निगडीत असतात. काही काहींकडे विशिष्ट पद्धतीने करायच्या परंपरागत पद्धती असतात. सगळेच जण हा उत्सव अतीव आनंदाने पार पाडतात. गौरी घरी येणे हा तर एक सोहळाच असायचा. आमच्या लहानपणापासून बघत आले आहे. गौरी आवाहनाच्या दिवशी आई गौरीचे मुखवटे ताम्हणात ठेवून त्यांना घरभर फिरवताना आम्ही आईच्या पुढे रांगोळीने देवीची पाऊले काढत आणि आईबरोबर "गौराई आली सोन्याच्या पावलांनी" हे म्हणत असू. ते शब्द अजून कानात घुमत आहेत. भाद्रपदातल्या गणपती उत्सवाच्या अजून बऱ्याच कथा आहेत. त्यातले एक म्हणजे गणपतीचे अनंतव्रत, दुसरे म्हणजे गणपतीची मूर्ती आपण घरी आणताना झाकून आणतो आणि अजून बरेच काही. अश्या या गणपती आणि त्याच्या उत्सवाला बरेच पैलू आहेत. ती जणू एकात्मतेची जाणीव करून देतात. काही काही कुटुंबांमध्ये या दिवशी सगळेचजण एकत्र येतात. गणेश मूर्ती ठेवायचे त्या जागी मखर रात्र रात्र जागून सजवतात. जी भावनिक एकात्मतेची चुणूक दाखवते. गणपती-गौरी सोहळा हा सुख, समृद्धी, भव्यतेचा सोहळाच जणू.

गणपती सुख समृद्धीचे प्रतीक आहे. लंबोदर गणपती जो सगळ्यांच्या चुका पोटात घालतो. लांब कान म्हणतात मी सगळ्यांचे अगदी जवळून ऐकत आहे. गजानन म्हणजेच बुद्धीचे प्रतीक, ज्ञानाचे प्रतीक. विघ्नहर्ता सगळ्या विघ्नांचे नाश करणारा. सुखकर्ता सर्व सुख देणारा. अजून एक गणेशाबद्दलची गोष्ट म्हणजे गणेशपट्टी. कोणत्याही देवाच्या गाभाऱ्याच्या दारावरच्या पट्टीत वेगवेगळे नक्षीकाम असते आणि मध्ये गणेश मूर्ती असते त्यालाच गणेशपट्टी म्हणतात. जेव्हापासून गणेशाला प्रथम पूजेचा मान मिळाला तेव्हापासूनच गणेशाला या



दरवाज्यावरील पट्टीवर स्थान मिळाले. असा हा गणपती आणि असा हा त्याचा समृद्ध सोहळा.

या गणराया या दरबारी
वाट तुमची आम्ही पाहतो
कधी येणार, कधी येणार
म्हणून दारी माप ठेवतो
या आता गौरीसह, मूषकासह
मोदक, लाडू, पेढे अन् बर्फी
काय म्हणाल ते तयार ठेवतो आम्ही
या आता, या गणराया या ...

- उत्तरा भालेराव, टॅम्पा, फ्लोरिडा
Uttarab@hotmail.com

**“मानसिक आजारी व्यक्तीच्या
कुटुंबीयांना प्रशिक्षण” - एकलव्य
फाउंडेशनचा एक महत्त्वाचा उपक्रम**

मानसिक आजाराला सुरुवात झाल्यापासून कुटुंबीयांना माहितीचा अभाव, समाजाचा कलंकीत दृष्टिकोन आणि या आजाराचे वेगळेपण यामुळे अनेक संकटांना तोंड द्यावे लागते. या आजारामुळे संपूर्ण कुटुंब उध्वस्त झाल्याची भावना अनेकांच्या मनात असते.

या सर्व पार्श्वभूमीवर वेळीच आणि वेळोवेळी माहिती, कौशल्य आणि शंका-समाधान करणे आवश्यक असते.

मानसिक आजाराच्या बाबतीत विशेषतः गंभीर मानसिक आजाराच्या बाबतीत केवळ रुग्णच नव्हे तर रुग्णाच्या बरोबर कुटुंबीयांना देखील शारीरिक, मानसिक आणि आर्थिक स्तरावर अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागते. अनेक वेळेला रुग्णाला त्याच्या/तिच्या मानसिक आजारामुळे स्वतःच्या प्रश्नाची जाणीव कमी असते अथवा अजिबात नसते. भारतीय समाजव्यवस्थेत आजही कुटुंब व्यवस्था टिकून आहे. कुटुंबातील इतर व्यक्ती रुग्णाची सर्वतोपरी काळजी घ्यायला तयार असतात. अर्थात त्यासाठी त्यांना रुग्णाच्या आजाराविषयी, देखभाली विषयी आवश्यक ती सर्व माहिती मिळणे जरूरी असते.

परंतु, दुर्दैवाने कुटुंबीयांना रुग्णाच्या परिस्थितीविषयी आवश्यक असणारी माहिती वेळोवेळी तज्ञांकडून त्यांच्या वेळेच्या मर्यादेमुळे उपलब्ध होत नाही. तसेच या विषयावर पुरेसे लिखित साहित्य देखील उपलब्ध नाही आणि त्यामुळे कुटुंबीयांसोबतच आई -वडील

आणि भावंडे यांची दीर्घकाळ परवड होते. रुग्णाबरोबर त्यांच्या देखील शिक्षण, नोकरी आणि एकूणच आयुष्यातील प्रगतीमध्ये अडचणी येतात.

खरंतर या अज्ञानाच्या, गोंधळाच्या आणि त्यातून होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक त्रासाला थोपवणे, असा त्रास मोठ्या प्रमाणात कमी करणे सहज शक्य आहे. परंतु दुर्दैवाने वैयक्तिक मानसिक आरोग्य तज्ञाला किंवा त्यांच्या संघटनेला अशाप्रकारे कुटुंबीयांना प्रशिक्षण देणे शक्य होत नाही.

कुटुंबीयांची ही गरज ओळखून एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या पुण्याच्या संस्थेने पुढाकार घ्यायचे ठरवले आहे. ज्या ज्या वेळी रुग्णाच्या अवस्थेमध्ये चढउतार होत असतात किंवा रुग्णाच्या बाबत काही महत्त्वाचा निर्णय घ्यावयाची आवश्यकता असते त्या त्या वेळी खरे तर कुटुंबीयांना माहिती तज्ञांकडून उपलब्ध होणे आवश्यक असते. परंतु भारतातील परिस्थिती जर लक्षात घेतली की ज्या ठिकाणी तज्ञांची संख्या अत्यंत कमी आहे आणि रुग्ण व कुटुंबीयांची संख्या मात्र खूप मोठी आहे अशा परिस्थितीत अशा पद्धतीने माहिती देणे कदाचित शक्य होणार नाही.

मात्र रुग्णाच्या कुटुंबीयांना एकत्र करून संपूर्ण दिवसभराचा प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम ठेवून त्याद्वारे रुग्णाला देखभाल करण्याच्या संदर्भातील अनेक महत्त्वाचे मुद्दे कुटुंबीयांपर्यंत पोहोचवता येतील.

याच हेतूने एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या संस्थे मार्फत कुटुंबीयांना प्रशिक्षण देणारी दोन शिबिरे आयोजित केली होती.

मिरज येथील ज्येष्ठ डॉक्टर अरुण रुकडीकर यांनी हे प्रशिक्षणाचे कार्यक्रम घेतले. जवळपास ५ दशकांच्या त्यांच्या प्रॅक्टिस मध्ये रुग्णांना औषधे देण्याबरोबर रुग्ण व कुटुंबीयांना माहिती, आधार, कौशल्ये याच्या मार्फत सक्षम करण्याचे देखील त्यांनी प्रयत्न केले आहेत. त्यामुळे या शिबिराची जबाबदारी त्यांनी अत्यंत समर्थपणे आणि यशस्वीपणे सांभाळली.

या शिबिरांना केवळ पुण्यातीलच नव्हे तर पुण्याजवळच्या अनेक शहरांमधील कुटुंबीय उपस्थित होते. या शिबिराबाबत त्यांनी अत्यंत समाधान व्यक्त केले आणि अशा प्रकारच्या शिबिरांचा लाभ आम्हाला आधीच मिळायला हवा होता अशी भावना बहुतेकांनी व्यक्त केली.

पुण्यातील प्राज फाउंडेशनच्या आर्थिक सहकार्याने ही दोन शिबिरे पार पडली. अशा प्रकारची शिबिरे विविध शहरांमध्ये किमान जिल्ह्याच्या ठिकाणी घेणे सहज शक्य आहे. त्या त्या ठिकाणच्या स्थानिक मनोविकार तज्ञ यांना अशा प्रकारच्या शिबिरांची माहिती देऊन



कुटुंबीयांसाठी केलेला अभ्यासक्रम आणि लिखित साहित्य दाखवून उद्युक्त करता येईल. स्थानिक तज्ञांची इच्छा असल्यास त्यांच्याकडून देखील तयार झालेले साहित्य कुटुंबीयांना शिबिरामध्ये वाटता येईल.

कुटुंबीयांना प्रशिक्षण देणारी शिबिरे सर्वत्र व्हावीत आणि त्याद्वारे कुटुंबीयांना समस्येची आगाऊ माहिती कळावी व ते सक्षम व्हावेत या हेतूने महाराष्ट्रातील शहरांमध्ये अशी शिबिरे व्हावीत ही एकलव्य फाउंडेशनची इच्छा आहे.

या हेतूने एकलव्य फाउंडेशनने पुण्यामध्ये तज्ञांबरोबर एक मीटिंग आयोजित केली होती. अशाच प्रकारची मीटिंग महाराष्ट्र स्तरावरील तज्ञांबरोबर व्हावी या इच्छेने एकलव्य टीम काम करत आहे. महाराष्ट्रात विविध ठिकाणी किंवा जिल्ह्याच्या ठिकाणी अशी शिबिरे व्हावीत यासाठी स्थानिक कार्यकर्त्यांची व स्थानिक संस्थांची मदत आवश्यक होणार आहे. काही प्रमाणात आर्थिक हातभार देखील या संस्थांनी उभारणे आवश्यक आहे.

भारताबाहेरील सर्व मराठी बांधव आणि भगिनींना अशी विनंती आहे की आपल्या मूळ गावाच्या ठिकाणी कुटुंबीयांच्या शिबिराचे संयोजन करण्यासाठी आपण शक्य ती मदत करावी. एकलव्याच्या कार्यकारिणीचे सर्व सदस्य निःशुल्कपणे काम करतात. स्थानिक पातळीवर एखादा ग्रुप किंवा काही निवडक व्यक्ती आम्हाला मिळवून दिल्यात आणि अगदी मर्यादित स्वरूपात आर्थिक सहाय्य मिळवून दिले तर आपल्या जन्मगावी अनेकांना लाभ होऊ शकेल असे शिबिर आयोजित केल्याचे समाधान आपणास लाभेल. ज्यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ आपल्याला ही मदत करायची आहे त्यांचा नामोल्लेख देखील योग्य त्या पद्धतीने आम्ही करू.

एकलव्याची सर्व प्रकाशने मोफत वेबसाईटवर उपलब्ध आहेत. त्याचप्रमाणे आवश्यकतेप्रमाणे एकलव्य स्वयंसेवक देशातील आणि परदेशातील रुग्ण व कुटुंबीयांशी संपर्क साधत असतात आणि त्यांच्यापर्यंत माहिती कौशल्ये आणि स्वमदतीचे महत्त्व पोहोचवत असतात.

महाराष्ट्रातल्या सर्व जिल्ह्याच्या ठिकाणी अशी शिबिरे पार पडू शकली आणि पुढे त्याचा पायंडाच पडला तर आमच्याबरोबरच आपल्या सर्वांना देखील अत्यंत आनंद होईल.

- **प्रा. अनिल वर्तक (Ph.D)**

अध्यक्ष, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

www.eklavyamh.org
eklavyafoundationmh@gmail.com

BMM2024, माझे अनुभव

होते तीन दिवस अधिवेशनाचे

मोरपीस होऊन हवेत तरंगण्याचे

पैठणी शालू नेसून मिरवण्याचे

गेलोय मायभूमीलाच वाटण्याचे

आवडली मला 'हुवा' अॅप सर्वात, अजेंडा घेऊन सारे शोधत होते वाट

बहु भाषा, संस्कृतींना सामावून घेणारे मराठी आम्ही

बहूभाषियांचे पहिराव अधिवेशनात घालणारे आम्ही

आपली आवड इतकेच बिनाका गीतमालेत रमणारे आम्ही

मिळाली ऐकायला विनामूल्य गीते, आभार मानणारे आम्ही

थाट बघून भोजनाचा वाटे, हे तर कार्य आपल्याच घरचे

सुग्रास जेवण, वर्हाडी ठेच्यापासून, साटोरी अन् मोदकाचे

नऊवारी साडी, नथीत सजलेल्या, आग्रहाने वाढणाऱ्या महिला

आदरातिथ्याने या, पडली दुधात साखर, पंक्तीला भरली रंगत

रंगांची उधळण, नाच गाणी, नव्हती कमी कुठलीच बाब

रम्य चलतचित्रे, सुंदर पोशाख, होता उदघाटन समारंभ लाजवाब

शास्त्रोक्त संगीताच्या अवर्णनीय सुरांनी मन डोलले, हरखले

निघत नव्हता पाय, सूर गुणगुणतच, स्थानिक कार्यक्रमांकडे वळले

लावणीचे पदन्यास अचूक, कार्यक्रम सुरेल सुगम संगीताचा

गीत सुंदर, शब्द सुंदर, सूर सुंदर वाटण्याचा

भाई, एक कविता हवी आहे कार्यक्रमाचे वाचन अप्रतिम

होता मुक्ताचा आवाज भरीव-प्रभावी, वाटले कविता वाचतच रहावे तिने

राहुल गायक, अभ्यासक, उपासक शास्त्रोक्त संगिताचा

हलक्या फुलक्या गीते, नाट्य संगिताने लाभली पूर्णता मैफिलीला

अजय, अतुलच्या गायनाने टाळ्यांच्या कडकडात सभागृह दुमदुमले

शब्द गंमतीचे, द्रुत चालीतील गीते, श्रोत्यांबरोबर मी ही नाचू लागले

मुक्ताचे भारदस्त निवेदन व महेश काळ्यांचे भक्तीभावाने भरलेले स्वर

पंढरीच्या वारीत सामावले मी, भारावले मी, वाहू लागले अश्रु झरझर

का कोण जाणे, आस्था वाटत होती माझ्याबद्दल सर्वांना

हे विश्वची माझे घर, अनुभूति झाली, मनोमनी माझ्या मनाला

- विजया मराठे



We cater to Maharashtrian Artists in North America.
Providing a platform to share their artwork including Paintings,
Sketches, Photographs & Digital art.

Collaborating with BMM, we publish artist's paintings for
Marathi mandal members, showcasing their work & generating revenue.
The sale of artwork benefits both BMM & Mandals financially.



Grace Of Lord Ganesha
Artist: Chaitali Nadkarni
Dimension: 36" x 48"
Medium: Acrylic on Canvas
Price : Not for sale
Mandal: Atlanta



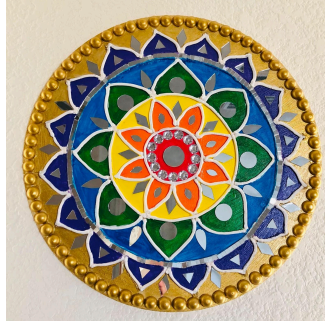
Koi Waterlily Dance
Artist: Neelima Gune- Gole
Dimensions: 22"x18"
Medium: Watercolor
Price: \$450
Mandal: M. M. of Jacksonville



Fruit in paper bag
Artist: Alka Vaidya
Dimensions: 22" x 28"
Medium: Oil on Canvas
Price: \$450
Mandal: EBMM



Jai Bhavani - Jai Shivaji
Artist: Prerana Kulkarni
Dimensions: 36"H x 48"W x 1.5"D
Medium: Acrylic on Gallery
Wrapped Canvas, Ready to hang
Price: \$2,500
Mandal: MMLA



Flower of Meditation
Artist: Priya Moghe
Dimension: 14 inch circular
artwork
Medium: Mix media
Price : \$200



Still Life
**Artist: Mrunalini
Chavarkar**
Dimensions: 9" x 12"
Medium: colored pencil
Price: \$150
Mandal: NJ Marathi Mandal

Pay: zelle@bmmonline.org or paypal@bmmonline.org | Contact: artists@bmmonline.org

Buyers & Sellers Pl fill out forms at <https://bmm2.page.link/artists>

*Buyer is responsible for shipping and handling.