# बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

BMM बृहन्महाराष्ट्र मंडळ
|| मराठी तितुका मेळवावा ||

## बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मुखपत्र

On the web
www.bmmonline.org

समस्त मराठीप्रेमींसाठी उत्तर अमेरिकेतील एकमेव मराठी मासिक

फेब्रुवारी, २०१९
वर्ष ३९, अंक २


बृहन्महाराष्ट्र वृत्ताच्या या अंकातील अध्यक्षीय निवेदन व्हिडीओ स्वरूपातही प्रकाशित करत आहे. **अध्यक्षीय व्हिडीओ**साठी पहा- यूट्यूबवरील संकेतस्थळ - Click- https://youtu.be/fmN5NUN_TKQ

## अध्यक्षीय

नमस्कार मित्रहो,

जानेवारी महिना संपून फेब्रुवारी महिना सुरू झाला म्हणजेच 'हिवाळ्याचा एक महिना संपला आणि येणारा महिना फक्त अठ्ठावीस दिवसांचाच आहे' हे असं आपणच आपल्याला बजावण्यामागे 'पेला अर्धा रिकामा आहे' पेक्षा 'पेला अर्धा भरलेला आहे' अशी सकारात्मक भूमिका ठेवण्याचा आपला प्रयत्न असतो; आणि ह्या कालखंडात भारताची वारी करण्याची संधी मिळाली तर ती निश्चितच स्वागतार्ह ठरते.

ह्यावर्षीच्या मुंबई भेटीत 'मराठी विज्ञान परिषद' ह्या सेवाभावी संस्थेचं कार्य जवळून बघायची संधी मिळाली. 'विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या आधारे संपत्ती निर्मिती' ह्या उद्दीष्टासाठी ह्या संस्थेकडून जो एक आगळावेगळा उपक्रम, डॉ. जेष्ठराज जोशींसारख्या प्रख्यात शास्त्रज्ञाच्या मार्गदर्शनाखाली चालवला जातोय तो विलक्षण आहे. भारतात तंत्रज्ञान विकसित केल्याशिवाय तरणोपाय नाही आणि त्यासाठी देशात तरूण शास्त्रज्ञ तयार झाले पाहिजेत ही काळाची गरज आहे. हीच गरज ओळखून तरुण पिढीत विज्ञान विषयक आवड जोपासण्यासाठी, त्यांची वैज्ञानिक जिज्ञासा वाढीस लागावी ह्यासाठी, दादरच्या 'राजा शिवाजी विद्यालया'च्या पटांगणात आयोजित केलेले विज्ञान प्रदर्शन निव्वळ वाखाणण्याजोगे होते. जवळपास दोन हजाराहून अधिकांची उपस्थिती ह्या प्रदर्शनाला लाभली. पण विशेष गोष्ट म्हणजे उपस्थित विद्यार्थ्यांच्या चेहेऱ्यावर ह्या विज्ञान प्रदर्शनात मिळालेल्या अनुभवाचा जो एक विलक्षण आनंद दिसून येत होता तो बरंच काही सांगून गेला.

खरं तर २०१८ हे वर्ष म्हणजे ज्ञानपीठ पुरस्कार विजेत्या विंदा करंदीकरांच्या जन्मशताब्दीचे वर्ष. आमच्या समितीला काही कारणास्तव मागील वर्षी विंदांच्या कार्याला अनुसरून कार्यक्रम करता आला नव्हता पण ती उणीव आम्ही ह्या वर्षी भरून काढू इच्छितो. विंदांची कन्या, श्रीमती जयश्री काळे ह्यांचा विंदाच्या जीवनावर आधारीत 'विंदादर्शन' हा एक आगळा-वेगळा कार्यक्रम आम्ही आपल्या मंडळांसाठी आणत आहोत. विशेषत: लहान मंडळांना परवडू शकेल असा हा कार्यक्रम, एप्रिल-मे महिन्यात सादर केला जाणार आहे. त्याबद्दल अधिक माहिती आम्ही मंडळांमार्फत आपणांपर्यंत पोहोचवूच.

गेल्या वर्षभरात उत्तर अमेरीकेतील आपल्या कलाकारांनी कित्येक सर्वांगसुंदर कलाकृती सादर केल्या आणि त्यातल्याच काही कलाकृती इतर मंडळांच्या माध्यमातून जास्तीत जास्त प्रेक्षकांपर्यंत पोहोचवायचा आमचा मानस आहे; अर्थातच ही गोष्ट आपणां सर्वांच्या सहकार्याशिवाय केवळ अशक्य आहे. सर्वप्रथम आपल्या 'नॉर्थ अमेरीका टॅलंट ट्रान्सफर' ह्या उपक्रमाद्वारे आम्ही कॅलिफोर्नियातील 'कला' संस्थेने सादर केलेली विवेक बेळे लिखित 'अलीबाबा आणि चाळीशीतील चोर' ही नाट्यकृती आपल्या मंडळांपर्यंत पोहोचवू इच्छितो. एप्रिल-मे महिन्याच्या दरम्यान ह्या नाटकाचे प्रयोग आयोजित केले जाऊ शकतील. त्याबद्दल अधिक माहिती आम्ही सर्व मंडळांपर्यंत लवकरच पाठवू. ह्या संदर्भात कोणाला काही प्रश्न असल्यास किंवा काही सूचना असल्यास त्या आम्हाला जरूर कळवा.

कळावे लोभ असावा ही विनंती

**- अविनाश पाध्ये**

**अध्यक्ष, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका**

## या अंकात...


वाचकांच्या प्रतिक्रिया २
प्रा. डॉ. किशोर गणेश कुलकर्णी यांचे अभिनंदन
बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०१९ - वृत्तांत ३
सुधीर फडके यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्ताने... ४
मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम ५
उत्तररंग: क्लब 55 आयोजित स्कार्फ प्रोजेक्ट ६
लिखाणाचे प्रयोजन ७
पुस्तक-परिचय ९
पुरवणी - ई विभाग: राशिभविष्य
Business Advertisements

## 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

**संपादन-सल्लागार:** मोहन रानडे, फिलाडेल्फिया, पेन्सिल्वेनिया

**बृहन्महाराष्ट्र वृत्त कार्यालय**

Mohan Ranade 144 Hope Road, Holland PA 18966
Tel: 1-215-354-1423 (EST), E-mail: brihanmm@gmail.com

**वर्गणीचे दर: Printed Copy: $25/ year**

Subscription payment is accepted online by Paypal at:
http://www.bmmonline.org/vruttasubscription

**जाहिरातीचे दर**

पूर्ण पान: $175   अर्धे पान: $ 100

पाव पान: $ 70   अष्टमांश पान: $ 50


वृत्त दर महिन्यास प्रसिध्द होते. आदल्या महिन्याच्या 25 तारखेपर्यंत हाती आलेल्या मजकुरातून निवडक मजकूर त्या नजिकच्या वृत्तपत्रात प्रसिध्द करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील. मजकूर शक्यतो युनिकोड मराठीत MS word/Text Filesह ईमेलने पाठवावा. प्रसिध्द झालेल्या मजकुराशी संपादक मंडळ सहमत असतेच असे नाही. लिखाणाच्या निवडीचे, प्रकाशनयोग्य किरकोळ बदलाचे आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादक मंडळाकडे राहतील. पाठवलेल्या साहित्याची पोच ईमेल कळविल्यास दिली जाईल.


**बृहन्महाराष्ट्र मंडळाची कार्यकारिणी (2017-2019)**

**मताधिकार असलेले सदस्य**

| | | |
|---|---|---|
| **अध्यक्ष** | अविनाश पाध्ये | बॉस्टन, मॅसॅच्युसेट्स् |
| **सचिव** | विद्या जोशी | शिकागो, इलिनॉय |
| **कोषाध्यक्ष** | | |
| **सदस्य:** | संदीप बेलखोडे | ऑस्टिन, टेक्सस |
| | कोमल चौक्कर | लॉस अँजलीस, कॅलिफोर्निया |
| | संदीप पाध्ये | शार्लट, नॉर्थ कॅरोलायना |
| | अजय हौदे | अटलांटा, जॉर्जिया |
| | हेमा राचमाळे | डेट्रॉइट, मिशिगन |

**(नियुक्त/मताधिकार नसलेले) सदस्य**

**माजी अध्यक्ष:** नितीन जोशी, शिकागो, इलिनॉय

**वृत्त संपादक:** विनता कुलकर्णी, शिकागो, इलिनॉय

**विश्वस्त समिती:**

**अध्यक्ष:** आशिष चौघुले, होकेस्सीन, डेलावेअर

**सदस्य:** राहुल कर्णिक, डॅलस, टेक्सस

**सदस्य:** मोहित चिटणीस, सिॲटल, वॉशिंग्टन

...



**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 newsletter@bmmonline.org
Address: 3251 Thunderbird Court (E) Aurora IL, 60503

## वाचकांच्या प्रतिक्रिया

जानेवारी २०१९च्या अंकातील ज्योती जोशी यांचा 'प्रौढपणातील एकाकीपण' लेख आवडल्याबद्दल जया हुपरीकर (शिकागो), विवेक दाते (जर्मन टाउन, मेरिलँड), सुनील सूर्यवंशी (कनेक्टिकट)यांनी कळविले. तसेच जानेवारीच्या अंकातील गौतम पंगू यांचा लेख- 'चांगला माणूस', डिसेंबरच्या अंकातील प्राजक्ता पाडगांवकर यांची कविता- 'आकांत' आणि विनता कुलकर्णी लिखित 'क्षणांचं वाण' आवडल्याचे अनेकांनी ईमेलने आणि फ़ेसबुकवर - मेसेंजरमधून कळविले. सर्वांना धन्यवाद!

***

## प्राध्यापक डॉ. किशोर गणेश कुलकर्णी यांचे अभिनंदन!

मेट्रोपॉलिटन स्टेट युनिव्हर्सिटी ऑफ डेन्व्हर, कोलोराडो येथील अर्थशास्त्राचे प्राध्यापक डॉ. किशोर गणेश कुलकर्णी, यांची फेडरेशन ऑफ बिझिनेस डिसिप्लिन्स (एफबीडी) तर्फे तीन सदस्यीय समितीने २०१९ सालातील उल्लेखनीय अध्यापक पुरस्कारासाठी निवड केली आहे.

डॉ. कुलकर्णी यांची शैक्षणिक क्षेत्रातील आजवरची उत्कृष्ट कामगिरी, आणि साऊथ वेस्टर्न सोसायटी ऑफ इकॉनॉमिस्ट्समधील त्यांचे दीर्घकालीन अमूल्य योगदान हे या पुरस्कारासाठी निवडीतील महत्वाचे निकष होते. मार्च २०१९मध्ये ह्यूस्टन, टेक्सस येथे, एफबीडीतर्फे डॉ. कुलकर्णी यांना हा पुरस्कार देण्यांत येईल.

डॉ. कुलकर्णी यांना आजवर त्यांच्या उल्लेखनीय शैक्षणिक कारकिर्दीबद्दल आणि संशोधनकार्यासाठी अनेक पुरस्कार आणि सन्मान मिळाले आहेत. त्यांनी नऊ पुस्तकांचे लेखन/सहलेखन आणि संपादन/सह-संपादन केले आहे. इकॉनॉमिक्स आणि बिझिनेस विषयांतील नावाजलेल्या अनेक नियतकालिकांमधून त्यांचे शोधनिबंध प्रकाशित झाले आहेत. डॉ. किशोर कुलकर्णी यांचे अभिनंदन.

***

## पुरवणी- ई विभाग (बृ. म. मंडळाच्या संकेतस्थळावर)

**राशिभविष्य: फेब्रुवारी २०१९ - दादा दामले** (न्यू जर्सी)

**वाचण्यासाठी संकेतस्थळ:**

http://bmmonline.org/vrutta-esahitya

# बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०१९ - वृत्तांत

- **मंजिरी जोशी** (डॅलस, टेक्सस)

नमस्कार मंडळी!

नव्या वर्षाच्या आगमनाने बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या आगामी अधिवेशनाच्या तयारीचा जोम वाढला आहे. ‘आता याच वर्षी आपलं अधिवेशन आहे, बरं का! चला, कामाचा वेग वाढवू या’ अशा भावनेने कामांची ठरवलेली मुदत गाठली जात आहे.

प्रत्येक समिती मौक्तिकासारखं बहुमोल काम करत आहे, पण त्या मोत्यांचा सर बनवायला एक सूत्र लागतंच! नियमितपणे होणारी आमची सर्वसाधारण सभा अशा सूत्राचं काम करते. शनिवार दि. १२ जानेवारीला अशी सभा झाली. या सभेचं वैशिष्ट्य म्हणजे बहुतेकजण बृ. म. मंडळ अधिवेशन २०१९चे प्रतीकचिन्ह असलेले टी-शर्ट घालून आले होते.

'ओम सहनाववतु, सहनौ भुनक्तु' या प्रार्थनेने सभेची सुरुवात झाली. सुकाणू समितीच्या सदस्यांनी पॉवर पॉईंटच्या सहाय्याने चालू घडामोडींचा आढावा घेतला. भारतातील कलाकारांच्या कार्यक्रमांत सर्वांनाच विशेष रस असतो. अधिवेशनासाठी नाट्य, संगीत, व्याख्यान, विनोदी कार्यक्रम इत्यादि घेऊन सर्वश्री सुबोध भावे, संजय मोने, हृषिकेश जोशी, डॉ. जगन्नाथ दिक्षित, आर्या आंबेकर, हृषिकेश रानडे, प्रसिध्द संगीतकार अशोक पत्की असे अनेक मान्यवर कलाकार भारतातून येणार आहेत. लहान मुलांसाठी खास "चिंटू तुमच्या भेटीला" हा कार्यक्रम आणि त्याचबरोबर कार्टून्स कशी बनवतात याची प्रात्यक्षिके लहान मुलांनाच काय पण मोठ्यांनाही अतिशय आवडतील अशी आमची खात्री आहे. अजूनही भारतातील काही कार्यक्रम निश्चित व्हायचे आहेत. कार्यक्रम निश्चित होताच ती माहिती अधिवेशनाच्या bmm2019.org या संकेतस्थळावर आणि फेसबुकसारख्या माध्यमातून रसिकांपर्यंत वेळोवेळी पोचवली जात आहेच! आणि बरं का, तेवढ्याच ताकदीचे उत्तर अमेरिकेतूनही कार्यक्रम ठरतायेत. न्यू जर्सीतील थिएट्रिक्स ग्रुप आपल्या सर्वांचे लाडके पु. ल. यांची गाजलेली "बटाट्याची चाळ" प्रत्यक्ष स्टेजवर उभी करणार आहेत. बालगंधर्व ते बकुळ पंडित अशा कलाकारांची एकाहून एक सरस अशी नाट्यगीते आपल्याला ऐकायला मिळणार आहेत. अमेरिकेच्या पश्चिम किनाऱ्यावरूनही एक मोठं गाजलेलं नाटक आणि या व्यतिरिक्त अजून काही नाटक, गाणी, नृत्य, विनोदी एकपात्री प्रयोग असे विविधरंगी कार्यक्रम येणार आहेत आपल्या मनोरंजनासाठी.

उत्तर अमेरिकेतील तरुण मंडळींसाठीही तरुण मंडळीच त्यांच्या कार्यक्रमांचा आराखडा तयार करत आहेत. त्यात "स्पीड डेटिंग", "मीट अँड ग्रीट", "स्कॅवेन्जर हन्ट", "नाईट आऊट" आणि शक्य झाल्यास फॅशन शो, मेहेंदी असे अनेक कार्यक्रम ठरताहेत. काहीजणांनी “मॅट्रिमोनिअल सर्व्हिसेस" असतील का अशी विचारणा केली आहे. यासाठी चांगला प्रतिसाद असेल तर नक्कीच अशी योजना आम्ही आखू शकतो. एका मॅट्रिमोनिअल सर्विसेस कंपनीबरोबर स्पॉन्सरशिपची बोलणीही सुरू आहेत.

अधिवेशनाच्या निमित्ताने जाहीर झालेल्या विविध स्पर्धा आणि त्यांना मिळणारा भरघोस प्रतिसाद याचीही या सभेत माहिती देण्यात आली. ‘ढोलताशा’ स्पर्धेची अंतिम तारीख उलटली असून इतर स्पर्धांच्या प्रवेशिका स्विकारण्याची अंतिम तारीख ३१ जानेवारी २०१९ आहे. स्मरणिकेचं नाव सुचविण्याच्या स्पर्धेत

डेट्रॉइटचे श्री. सुशांत खोपकर हे विजेते ठरले आहेत. त्यांनी सुचवलेलं 'गुंजन' हे नाव निश्चित झालं आहे.

अधिवेशनाच्या प्रवेशनोंदणीचं काम जोरात सुरू आहे. अधिवेशनाला सहा महिने अवधी असूनही दोन हजारहून अधिक प्रवेशनोंदणी आत्ताच झाली आहे. हा वेग पाहता लवकरच अधिवेशन 'हाउसफुल्ल' होणार असा अंदाज आहे. शेवटच्या क्षणापर्यंत थांबून होणारी निराशा टाळण्यासाठी शक्यतो लवकर आपली प्रवेशनोंदणी करावी ही सर्वांना विनंती!

प्रवेशनोंदणीबरोबरच नजीकच्या हॉटेलांमध्ये आम्ही सवलतीच्या दरात रुम्स उपलब्ध केलेल्या आहेत. 'ऑम्नी' हॉटेल आणि 'अलॉफ्ट' हॉटेल येथे राखून ठेवलेल्या रुम्स संपल्या आहेत, पण 'हयात रीजेंसी' हॉटेलमध्ये अजून सवलतीच्या दरात रुम्स मिळू शकतील. 'हयात रीजेंसी' हॉटेलहे कन्व्हेन्शन सेंटरहून फक्त ०.६ मैल दूर असले तरी बसेसची व्यवस्था करण्यात येणार आहे. त्यासाठीही प्रवेशनोंदणी लगेच केलेली बरी!

येणाऱ्या अधिवेशनाचं आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे 'NGO Summit"! या द्वारे सामाजिक बांधिलकी जपण्याचा आमचा एक प्रामाणिक प्रयत्न आहे. भारतातील 'पानी फौंडेशन' सारख्या काही नामांकित सेवाभावी संस्था आणि त्याबरोबर भारत आणि उत्तर अमेरिकेतील इतर सेवाभावी संस्था त्यांच्या कार्याची माहिती देतील. सर्वांनाच 'काहीतरी' समाजोपयोगी काम करावं असं वाटत असतं, त्यांना यामुळे योग्य दिशा सापडेल!

एक्स्पो बूथचीसुध्दा नोंदणी आता सुरू झाली आहे. सुमारे सत्तर बूथ उपलब्ध असले तरी ते ज्या वेगाने भरत आहेत ते पाहता बूथ घेण्याच्या विचारात असणाऱ्यांनी त्वरा करावी. अमेरिकेतील मराठी ग्राहकाशी संपर्क साधण्यासाठी 'बीएम्एम् अधिवेशनातले 'एक्स्पो-बूथ' ही व्यावसायिकांची प्रथम पसंती असते. दर दोन वर्षांनी मिळणाऱ्या या संधीचा लाभ अमेरिकेतील तसेच भारतातील बांधकाम व्यावसायिक, दागिने व कपड्यांचे व्यापारी, शिक्षण संस्था, सेवाभावी संस्था इत्यादि आवर्जून घेत असतात. इथे सुमारे चार हजार आंतर्राष्ट्रीय ग्राहकांशी सलग तीन दिवस संपर्क साधता येतो. यावेळच्या अधिवेशनांत ग्राहकांशी अधिकाधिक संपर्क व्हावा म्हणून आम्ही काही उपाय योजत आहोत, उदाहरणार्थ,

* एक्स्पो हॉलमध्ये "चित्रकला प्रदर्शन" आणि "फोटोग्राफी प्रदर्शन" सुध्दा ठेवण्यात येणार आहे.
* इतर काही छोटे-मोठे कार्यक्रमही एक्स्पो दालनात असतील.
* प्रत्येक कार्यक्रमाच्या आधी काही ठराविक स्टॉल्सबद्दल प्रेक्षकांना वेळोवेळी माहिती देण्यात येईल.

बूथसाठी अजूनही बऱ्याच काही योजना आम्ही आखत आहोत. एक्स्पोची सर्वसाधारण माहिती www.bmm2019.org/expo-information या संकेतस्थळावर आहेच, पण तुमच्या व्यावसायिक मित्रांना या नव्या योजनांचीही जरूर माहिती द्या!

अशाप्रकारे अधिवेशनाचे वारे जोरात वहात असले तरी ते मराठी कुटुंबांतून! आसपासच्या परिसरातही त्याची हवा निर्माण होण्यासाठी मार्च महिन्यात एक fun-run आयोजित केली आहे. बृ. म. मंडळ अधिवेशनाचे टी-शर्ट घालून आबालवृध्द पाच किलोमीटर किंवा एक मैल पळण्यासाठी कोपेल येथील पार्कमध्ये जमतील. त्यावेळी 'हे कसले अधिवेशन आहे' असं कुतूहल लोकांच्या मनात सहजच निर्माण होईल, आणि सर्वांना अधिवेशनाची माहिती मिळेल अशी आयोजकांना खात्री वाटत आहे.

यापुढील वृत्तांमध्ये खूपखूप काही सांगण्यासारखं असेल, पण आता येथेच थांबते! तर मग भेटूया पुढच्या महिन्यात!

***

# सुधीर फडके यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्ताने

**(२५ जुलै १९१९ - २९ जुलै २००२)**

## एक अनौपचारिक बैठक

**- अरविंद गोरे** (पटोमॅक, मेरिलंड)

१९६०च्या दशकांत आम्ही बर्कलीत (कॅलिफोर्निया) रहात होतो तेव्हापासून शंतनु टेंबे हा आमचा जवळचा मित्र. तेव्हा तो तेथील युनिव्हर्सिटीत पी.एच्.डी. करण्यासाठी आला होता व आमच्या घराच्या जवळच आमच्याही दोन मराठी ब्रम्हचारी मित्रांबरोबर तीन बेडरूम्सच्या अपार्टमेंटमधे रहात होता. शंतनु हा दादर(मुंबई)येथील शिवाजी पार्कचा. लहानपणापासून तेथेच वाढला. त्याच्या घराजवळच सुधीर फडके रहात होते. त्यामुळे फडके व टेंबे कुटुंबीय शेजारी असल्याने त्यांच्यात घरोबा होता. सुधीर फडकेनी त्याला लहानपणापासून पाहिले होते.

१९७० साली सुधीर फडके 'वीर सावरकर' या चित्रपटाच्या निर्मितीसाठी भांडवल उभे करण्यासाठी अफाट श्रम घेत होते. त्याच उद्देशाने फडके दांपत्याने अमेरिकेचा दौरा केला व बऱ्याच शहरात कार्यक्रम केले. या धावपळीत थोडा बदल व विश्रांती हवी म्हणून तीन/चार दिवसांकरता ते दोघे शंतनुकडे आले. आल्याआल्या सौ. ललिता फडके यांनी अपार्टमेंटमधील जेवणाखाण्याची परिस्थिती(?) पाहून या तीन मित्रांच्या मदतीने स्वयंपाकघराचा ताबा घेतला. (त्याचबरोबर या तिघांना स्वयंपाकाचे धडेपण दिले.) त्यामुळे ते दोघे असेपर्यंत हे तिन्ही मित्र घरचेच साग्र'**संगीत**' जेवण मिळत असल्याने खुष होते.

त्यावर्षी शंतनु इंडियन स्टुडंट्स् असोसिएशन (युनिव्हर्सिटी ऑफ बर्कली) या संघटनेचा खजिनदार होता. त्यांच्याकडे संगीताची काहीच साधने नसल्याने ती त्याने भारतातून मागवली होती. फडकेद्वय त्याच्याकडे असतानाच ती साधने (पेटी, तबला, वगैरे) बोटीने सॅन फ्रॅन्सिस्कोला आल्याचे कळले. ती आणायला व त्याचबरोबर शहर पहायला हे तिघे दिवसभर सॅन फ्रॅन्सिस्कोला गेले होते. तेथूनच शंतनुचा फोन आला. तो म्हणाला 'पेटी, तबला आता ताब्यांत आल्याने सुधीर फडके यांच्या मनांत त्याच्या अपार्टमेंटमधेच गाण्याचा छोटासा प्रोग्रॅम करण्याचा विचार आहे व ते म्हणाले आहेत की- 'आता तुझ्या मित्रांना तुझ्या घरीच

संध्याकाळी बोलव व आपण तेथेच बसू."

हे सारे अनपेक्षित व अचानक कळल्याने त्याबरोबर आम्हा मित्रांची लगेच धावाधाव व फोनाफोनी सुरू झाली. प्रथम त्याच्या अपार्टमेंटमधील 'लिव्हिंग रूम'मधील सामान हलवून ती रिकामी करणे, 'व्हॅक्यूम' करून 'कार्पेट' स्वच्छ करणे, खोलीची आवराआवर अशी कामे करून 'बैठकी'ची व्यवस्था केली; 'बैठक' या नांवाप्रमाणे शब्दश: जमिनीवरच ('कार्पेट'वर)! त्याचबरोबर आम्ही इतर सर्व मित्रांना फोन करायला सुरवात केली. 'सुधीर फडके' हे नाव ऐकल्याबरोबर प्रत्येकजणाचा होकार व काही मदत हवी असेल तर त्याची विचारणा होत होती. त्यावेळी बर्कलीत मराठी मंडळी हाताच्या बोटावर मोजण्याएवढी[१] होती. बैठकीकरता महत्वाचा प्रश्न 'तबल्याला कोण?' तो अरुण द्रविडने[२] त्याचा तबलजी मित्र 'वसंत उभया' याला फोन करून सोडवला.

असे करत संध्याकाळ होत आली व हे तिघेही परत घरी आले. आल्यावर फडके पतीपत्नीनी थोडा आराम केल्यावर या संगीत साधनांचे पार्सल उघडून पाहिले. सात सव्वासातपर्यंत आम्ही दहा/बारा मित्रमंडळी शंतनुच्या अपार्टमेंटमधे आलो. तेव्हा सुधीर फडके पेटी कशी वाजते आहे हे बघत पँट आणि शर्ट अशा साध्या वेषांत बसले होते. मग त्यांच्याभोवती कोंडाळे करून आम्ही दाटीवाटीने बसलो. पेटीला सुधीर फडके आणि वसंत उभया येईपर्यंत तबल्यावर ठेका धरायला अरुण द्रविड हा संच.

साडेसात झाले. एवढ्या मोठ्या कलाकाराच्या सानिध्यांत त्यांचे गाणे ऐकायला बसलो असल्यामुळे प्रथम आम्ही थोडे दबून होतो. फडके यांनी पेटीवर सुरावट काढली व थोडे हसून अत्यंत मोकळेपणाने म्हणाले 'बोला, काय म्हणू?' त्यांच्या या साध्या उद्‌गारामुळे खोलीतील वातावरण एकदम मोकळे झाले. थोडा हिय्या करून मी सांगितले, की 'प्रिया आज माझी, नसे साथ द्याया' हे म्हणा. तशी बैठकीला या गाण्याने सुरवात झाली आणि मग एकामागून एक अशी 'फर्माईश' होऊ लागली. त्याप्रमाणे ते प्रत्येक गाणे म्हणत. अशा रीतीने ही मैफिल तास/दीड तास चालली होती. नंतर ते थोडे दमल्याने 'आता पुरे ना?' असे म्हणुन आवरायला सुरवात केली.

तोपर्यंत सौ. फडके व शंतनु यांनी चहापाण्याची व्यवस्था केलीच होती. तेव्हा त्यांच्या सर्वांशी गप्पागोष्टी चालल्या होत्या. ते कोल्हापुरातच वाढले होते हे मला माहीत होते. मीही तिथलाच असल्याने त्यांच्याशी थोड्या गांवगप्पा होत असताना त्यांना म्हटले 'झाला महार पंढरीनाथ' हे गाणे ऐकायची इच्छा आहे. तेव्हा ते थोड्या चेष्टेच्या सुरात पण मनापासून म्हणाले 'अहो, तुम्ही तर माझे गांववाले. तुम्हाला नाही कसे म्हणणार?' लगेच त्यांनी पेटी काढली व सर्वांना सांगितले की 'झाला महार...' हे गाणे म्हणून ते कार्यक्रमाचा शेवट करतील'. गाणे संपले. सर्वजण भारावून गेल्याने एक/दोन क्षण शांतता झाली आणि मग टाळ्यांचा कडकडाट झाला.

सुधीर फडके यांच्या संगीताचा व गाण्यांचा मी भोक्ता होतोच. तसेच त्यांचा साधेपणा, निगर्वी स्वभाव याबद्दलही वाचले होते. या निमित्ताने त्यांची गाणी प्रत्यक्ष ऐकायची व त्यांचा साधेपणा घरगुती वातावरणांत जवळून पहायची सुवर्णसंधी मिळाली. त्यामुळे त्यांच्याविषयीचा माझा आदर दुणावला.

---

[१] त्याचे कारण म्हणजे साधारण १९६०पासून फक्त उच्च शिक्षणाकरता भारतीयांना अमेरिकेत यायला परवानगी असल्याने बर्कलीत जी मराठी मंडळी होती ती युनिव्हर्सिटीत शिक्षण घेणारी अथवा शिक्षण संपवून आसपास नोकरी करणारीच होती. बहुतेक सर्व ब्रम्हचारी व काहींनी नुकतेच लग्न केलेले अशी तरुण पिढी.

[२] तेव्हा अरुण द्रविड (सध्याचा शास्त्रीय संगीत गायक) शिक्षण संपवून जवळच्या शहरात नोकरी करत होता.

***

# मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम

- **डॉ. शिरीष कीर्तने** (ऑर्लँडो, फ्लॉरिडा)

गेल्या काही वर्षांत मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम (चयापचय-लक्षण) हा शब्द अधिक वापरण्याचा प्रकार सुरू झाला. काही लोक ह्याला सिन्ड्रोम एक्स(X) किंवा इन्सुलिन रेसिस्टन्स सिन्ड्रोम असेही म्हणतात. सिन्ड्रोम म्हणजे काय, असा प्रश्न कोणाला पडेल. जर हा एक रोग असेल तर त्याला रोग न म्हणता सिन्ड्रोम का म्हणायचे? त्याचे उत्तर म्हणजे, जेव्हा काही रोगांच्या लक्षणांचा एकमेकांशी संबंध लावता येत नाही पण रोग्यात ती लक्षणे नेहमी एकत्रितरित्या दिसतात, तेव्हा त्याला सिन्ड्रोम म्हणतात. उदाहरणार्थ, कार्टाजेन्नर सिन्ड्रोम. ह्यात ब्रॉन्कायटिस सायनस इन्फेक्शन आणि मुले न होणे - नपुंसकत्व ही लक्षणेही असतात. आता ह्या तीन गोष्टींचा एकमेकांशी वर वर पाहता काहीच संबंध नाही. म्हणून ह्याचे नाव झाले कार्टाजेन्नर सिन्ड्रोम. मग नंतर ह्याचे कारण उघडकीस आले, की यात सिलिया म्हणजे जे बारीक केसासारखे असतात ते बरोबर काम करत नाही. त्यामुळे कफ वाढतो आणि तो बाहेर येत नाही आणि शुक्राणू नीट पोहू शकत नाहीत म्हणून इन्फेक्शन आणि नपुंसकत्व येते. त्याचप्रमाणे वाढलेले वजन आणि पोटाचा आकार, रक्तातील साखतेत वाढ, वाढलेला रक्तदाब, वाढलेली रक्तातील चरबी यामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांना मेटाबोलिक सिन्ड्रोम म्हणतात. यात जर शरीराचे वजन आणि पोट वाढलेले नसले तर हृदय-विकाराचा रोग बऱ्याच कमी प्रकारात होतो. म्हणजे लठ्ठपणा हा त्यातला महत्त्वाचा भाग आहे. म्हणून या लेखात त्यावर थोडे विवेचन.

कोणाला मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम आहे असे समजावयाचे

याबद्दल निरनिराळ्या व्याख्या आहेत. पण सर्वसाधारणपणे वर सांगितलेली गोष्टींपैकी तीन गोष्टी जर असतील तर त्याला हा सिन्ड्रोम आहे असे समजायला हरकत नाही. वरील मेटाबॉलिक सिन्ड्रोमचे निदान झालेल्या रोग्यांमध्ये हृदयाचे रोग होण्याचे प्रमाण वाढते. या गोष्टींपैकी एक म्हणजे रक्तातील साखर १०० मिलिग्रॅमपेक्षा जास्त, (किंवा मधुमेहाची ट्रीटमेंट), HDL (ह्याला साजेशे प्रचलित मराठी नाव माझ्या ऐकण्यात नाही) पुरुषात ४० पेक्षा आणि स्त्रियांमधे ५०पेक्षा कमी, व्यक्तीमधे (स्त्री अथवा पुरुष) ट्रायग्लिसेराईड १५०पेक्षा जास्त, रक्तदाबाचे प्रमाण १३०/८५पेक्षा जास्त आणि पुन्हा एकदा लठ्ठपणा. लठ्ठपणा म्हणजे नुसते वजन किव्हा बॉडी मास इंडेक्स (BMI) नाही तर पोटाचा घेर आणि काहींच्या मताप्रमाणे पोट आणि नितंबाचे प्रमाण. पुरुषात पोटाचा घेर ९४ सेंमी. (आणि काहींच्या मते १०२) किंवा पोट आणि नितंबाचे प्रमाण ०.९ आणि स्त्रियांमधे पोट ८० सेंमी. (काहींच्या मते ८८) किंवा पोट व नितंबाचे प्रमाण ०.८५.

मेटाबॉलिक सिन्ड्रोमसाठी वरील सर्व लक्षणे असणे जरूरीचे नाही. १९९४ साली हा विकार २२% अमेरिकन लोकांत आढळला. २००२ साली ह्याचे प्रमाण ३५%वर आले. मेटाबॉलिक सिन्ड्रोममध्ये फक्त ५% लोक लठ्ठ नसतात, पण तरीही मधुमेहाचे प्रमाण चौपट असते आणि हृदयरोगांचे तिप्पट असते. पण लठ्ठपणा आणि मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम एकत्र आले, की मधुमेह असण्याचे प्रमाण दहापट आणि हृदयरोग असण्याचे प्रमाण दुप्पट होते. धूम्रपान, अती मद्यपान करणारे, मासिक पाळी बंद झालेल्या स्त्रिया, व्यायाम न करणे, पिठूळ पदार्थांचा जास्त प्रमाणात वापर, आणि कमी मिळकत या सर्व गोष्टींमुळे हा रोग होण्याची शक्यता वाढते.

वर सांगितलेल्या चार गोष्टी - मधुमेह, लठ्ठपणा, वाढलेला रक्तदाब आणि रक्तातील वाढलेले चरबीचे प्रमाण- (HDL-चांगली चरबी कमी होणे आणि LDL व ट्रायग्लिसेराईड वाढणे जे हानिकारक आहे)- म्हणजे चार 'पाप ग्रह' आहेत. त्यांचा ससेमिरा मागे लागण्याची कारणे तीच आहेत, ज्याने लठ्ठपणा वाढतो. त्यामुळे मी हा विषय लठ्ठपणाच्या विषयाला जोडून घेतला आहे. जर वजन कमी झाले तर रक्तदाब कमी होतो आणि वाढलेल्या साखरेचे रक्तातील प्रमाण कमी होते. अर्थात ह्याचा अर्थ एकच, 'लाख दुखोंकी एक दवा हैं'- वजन कमी करा! मधुमेहावरील उपायात कमी पिठूळ पदार्थ आणि ग्लायसिमीक इंडेक्स असलेल्या पदार्थांचे सेवन आणि व्यायाम हे मी मागे सांगितले होतेच. अर्थात काहींना औषधाचीहि जरुरी असते. रक्तातील चरबी कमी करण्यासाठी मात्र आहारात करण्यासारखा बदल करून फार यश मिळेल असे नाही. कारण कोलेस्टेरॉल हा शाकाहारी खाद्य पदार्थात कधीच नसतो -दूध हे शाकाहारी नाही कारण ते जनावरातून येते, त्यामुळे जेवणात कोलेस्टेरॉलचा पूर्णत्वाने अभाव असला तरी रक्तातील प्रमाण फक्त १५% कमी होईल, ... (पान ११वर)

## उत्तरंग

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

# क्लब 55 आयोजित 'स्कार्फ प्रोजेक्ट'

२०१८मधे न्यू जर्सीतील क्लब 55च्या सदस्यांनी न्यू जर्सीमधील 'प्रिन्सटन केअर नर्सिंग होम'साठी क्रोशे/विणकाम'च्या माध्यमातून स्कार्फ तयार करून नर्सिंग होममधील रहिवाशांना हे स्कार्फ दिवाळीच्या प्रसंगी भेटस्वरूपात दिले.

ऑक्टोबर २०१८च्या अखेरपर्यंत ५० स्कार्फ तयार करण्याचे उद्दिष्ट होते. या प्रकल्पास क्लब 55 सदस्यांचा प्रचंड प्रतिसाद मिळाला. क्लब ५५ मधील काहीजणी क्रोशे/विणकाम यात अगोदरच कुशल होत्या. परंतु काही महिलांनी हे काम आव्हान म्हणून स्वीकारून स्कार्फ कसे बनवायचे हे शिकून ते तयार केले. एका उत्साही महिलेने तर १२ स्कार्फ बनवले. परिणामी एकूण ७३ स्कार्फ तयार होते. स्कार्फ तयार न करू शकलेल्या क्लब 55 पैकी दोन सदस्यांनी देणगी स्वरूपात काही रक्कम दिली आणि त्यातून क्लब ५५ तर्फे नर्सिंग होमच्या रहिवाशांसाठी बॉडी लोशन खरेदी करण्यात आले. ऑक्टोबरच्या अखेरीस, या सर्व स्वयंसेवकांसाठी क्लब 55 च्या वतीने शकुन पानसे यांनी लंचचे आयोजन केले. त्या दिवशी आम्ही एकमेकांना भेटण्याचा आनंद घेतला आणि नर्सिंग होमच्या रहिवाशांसाठी गिफ्ट बॅग्स तयार केल्या. ५ नोव्हेंबर, २०१८ रोजी आम्ही प्रिन्सटन केअर सेंटरला जाऊन तेथील रहिवाशांना या

भेटवस्तू दिल्या. रिया सेठ या ९ वर्षीय मुलीने नर्सिंग होममधील रहिवाशांसाठी दिवाळी-निमित्त भेटकार्डे तयार केली. आणि सर्व भेटवस्तू वितरीत करण्यातही मदत केली. हा खरोखरीच समाधानकारक अनुभव होता. नर्सिंग होमचे काही रहिवासी लगेच स्कार्फ घालत होते आणि भावुक झाले होते. अशाप्रकारे, नर्सिंग होममधील रहिवाशांच्या आयुष्यात एक सुखद झुळुक निर्माण केल्याबद्दल क्लब ५५च्या सर्व स्वयंसेवकांनाही आनंद झाला. क्लब 55 च्या सर्जनशील, उत्साही सदस्यांमुळेच हा उपक्रम यशस्वी झाला.

***

**२७ फेब्रुवारी- थोर साहित्यिक कै. विष्णू वामन शिरवाडकर ऊर्फ कुसुमाग्रज यांच्या जन्मदिनी साजरा होणाऱ्या जागतिक मराठी भाषा दिनानिमित्त मराठी भाषकांना शुभेच्छा!**

# लिखाणाचे प्रयोजन

- **प्राजक्ता पाडगांवकर** (कमिंग, जॉर्जिया)

लेखनातून नेमके काय साध्य करतो आपण? लेखन नेमके काय आहे? परिभाषा मांडून ती पाठ्यपुस्तकात अडकवून ठेवावी एवढासाच रस मला ह्यात नाही, तर त्यापुढे जाऊन एका निराळ्या मुद्द्याकडे मला सगळ्यांचे लक्ष वेधायचे आहे, स्वतःचे कुतूहल काही प्रमाणात शमवायचे आहे हा हेतू!

लेखन जर अभिव्यक्तीचे साधन असेल तर त्यात देखील अनेक आंतरिक टप्पे आहेत असे मला वाटते. स्वान्तसुखाय लेखन करताना आपल्यावर फार थोडी बंधने असतात. एक लेखक म्हणून जी संवेदनशीलता, आपल्या सभोवतालची प्रखर जाणीव आणि भाषेवरील सहज पकड एवढे पुरेसे आहे. त्याचबरोबर ह्या लेखनाचे प्रयोजन प्रकटीकरणातच संपूर्ण होते हे जाणून घेणे आणि स्वीकारणे अतिशय महत्वाचे आहे. अर्थात लेखन करून आपले विचार व्यक्त करणे, अधिक टोकदार करणे किंवा लिहून मन हलके करणे इतपत घडले की लेखनाचे प्रयोजन तिथेच संपते. लेखनाच्या माध्यमातून स्वतःच्या जाणीवा, स्वतःची प्रतिभा आणि प्रतिमा उजळून काढणे हेही ह्यातून होऊ शकते. ह्या लेखन प्रक्रियेचा प्रथम टप्पा हा लिहावे वाटणे असा नसून, लिहायला मिळाले नाही म्हणून अस्वस्थ होण्यात आहे. ही अस्वस्थता शेवटी शिगेला पोचून, **लेखिकेच्या मानगुटीवर** बसून ते सर्व तिच्याकडून -आपले सगळे म्हणणे उतरवून घेते तेव्हा निश्चित हलके वाटते, कर्तव्यपूर्तीसारखे समाधान जाणवते. त्याचबरोबर एक विनय स्थायी येतो, की हे आपल्याकडून घडवून घेतले गेले, ह्यात आपला वाटा मर्यादित आहे. ह्या लेखनप्रक्रियेत लेखिका हा मंच एकटीच गाजवत असते, सर्व मनोभूमिका एकटीच जगत असते आणि सर्व विचारांचे पट निरनिराळ्या प्रकारे एकटीच उलगडून पाहत असते. इथे लेखन ही अतिशय एकाकी प्रक्रिया आहे ह्याची व्यवस्थित जाणीव होते. ह्या एकटेपणाची भीती, त्यातील भकासपण किंवा वैफल्य अजिबात ठायी नसते. हा एकांताचा अतिउत्तम सोहळा असतो. हा एक उत्सव असतो विचारांचा, पूर्वीच्या सगळ्या वाचनाचा, प्रभावांचा आणि त्याच्या तेजात न्हाऊन निघण्याचा! ह्यातून जो आनंद हाती लागतो, जे समाधान प्राप्त होते, ते अगदी लागलीच, तत्काळ असते कारण इथे इतर कोणाच्या मतांचा, विचारांचा किंवा आवडींचा काहीच सहभाग नसतो. असे लेखन अतिशय जिव्हाळ्याचे, खरे आणि प्रसंगी मनाच्या तात्कालिक स्थितीचे उत्तम प्रतिबिंब ठरू शकते. ह्या लेखनातून लेखिकेला पुढील विचारांसाठी नवे काही हाती लागू शकते किंवा जुन्या विचारांची मांडणी नव्याने तपासता येऊ शकते. हा संपूर्ण व्यक्तिगत प्रवास असून ह्यात इतर कोणाचीच दखल अपेक्षित नसते.हा संपूर्ण प्रवास हा अंतर्मुख करणारा असतो निश्चित!

लेखन हे केवळ स्वतःपुरते मर्यादित न ठेवता, त्याचे प्रसरण व्हावे, इतर लोकांपर्यंत ते पोचावे अशी आकांक्षा ठेऊन देखील करता येते. हे लेखन संपूर्णपणे बहिर्मुख आहे असेच म्हणावे लागेल. ह्या लेखनाचे प्रयोजन आहे इतर लोकांपर्यंत पोचवून, त्यांच्या आकलनाची भेट घेऊन, त्यात बदल घडवून आणणे, त्यावर काही काळ का होईना प्रभाव टाकणे आणि त्यातून वाचकाच्या मनात निराळे विचार रुजवू पाहणे. ह्या लेखनाची सर्वप्रथम अवस्था ही निराळी आहे, त्याच्या प्रेरणेचे स्त्रोत देखील निरनिराळे आहेत. ह्यात एखाद्या विषयाची माहिती, अथवा एखाद्या विषयाबाबतचे व्यक्तिगत मत अथवा विचार दुसऱ्यांपर्यंत पोचवणे हा एक स्त्रोत असू शकतो. वाचकांच्या मनावर आणि मतांवर ताबा मिळवणे हा ही स्त्रोत असू शकतो. वाचकांच्या विचारांमध्ये बदल घडवून आणणे हा ही स्त्रोत असू शकतो.

ह्या सगळ्यात लेखिकेच्या तोडीस तोड महत्व हे वाचकाला प्राप्त झालेले दिसते. ह्यात हा मंच आता दोन मेंदूंनी व्यापलेला आढळतो. एका बाजूला लेखिका आहे आणि दुसऱ्या बाजूला वाचक आहेत. वाचक हा निश्चित बघ्याच्या भूमिकेत नसून, लेखन प्रक्रियेपासून सहयोग्याच्या भूमिकेत आहे. कधी कधी तर वाचक, त्याच्याकडील एखादी माहितीची, विचारांची कमतरता हे देखील संपूर्ण लेखन प्रक्रियेचे प्रयोजन असू शकते. अश्या प्रकारचे लेखन करणे हे अतिशय निराळे आणि गंभीर स्वरूपाचे कार्य आहे. ह्यात लेखिकेची जबाबदारी वाढलेली आहे, तिच्या सामर्थ्याची, अभ्यासाची आणि विचारांची सर्व जबाबदारी ही तिची स्वतःची आहे. जे जे विचार, वाचकाच्या मनात रुजवायचे आहेत, त्यासाठी उत्तम असे बीजरूप लेखन निर्माण करावे लागते. वाचकाच्या वैचारिक सुपीकतेचे प्रखर भान लेखिकेला असणे अपेक्षित आहे. एवढेच नाही तर जो विचार प्रसारणात आणण्याचा आटापिटा लेखिका करत आहे, तो विचार तेवढ्याच शुद्ध स्वरुपात जर वाचाकापाशी पोचणार नसेल तर त्यावरचे नियोजन आणि नियंत्रणदेखील लेखिकेने करायला हवे आहे. हे लेखन कोणत्याही लेखनप्रकारातले असू शकते, कोणत्याही प्रसार माध्यमातून वाचकापर्यंत पोचू शकते. लेखिकेने ही जाणीव सर्वात प्रथम ठेवायला हवी की ह्या लेखनाचे प्रयोजन काय आहे? तद्नंतर एक गणित मांडून पाहायला हवे, की ह्या लेखनाचे संदर्भ किती काळासाठी प्रभावी राहणार आहेत? त्यानंतर हेही समजून घ्यायला हवे, की पुढे कदाचित स्वतःलाच स्वतःचे लेखन हे कालबाह्य,

निरुपयोगी किंवा संदर्भहीन वाटू शकते. त्या अनुषंगाने स्वतःची वैचारिक बैठक किती विकसित झाली आहे किंवा निव्वळ काही अंशाने सरकली आहे, हेही समजून घेता येऊ शकते.

हे अशा प्रकारचे लेखन सातत्याने करायला एक निराळी मानसिकता विकसित करावी लागते. ह्या लेखनात जेवढे महत्व आंतरिक स्फुरणाला आहे, त्याहून पुष्कळ महत्व हे लेखनाच्या हेतूला आहे. हेतू स्पष्ट असेल तर लेखनातून लेखिकेचे विचार सहजरीत्या वाचकांपर्यंत पोचतील. भ्रामक कल्पनांवर अधारिक लेखन घडून आले असेल तर त्याचे साफल्य देखील शंकेस पात्र आहे. ह्या अश्या सारासार विचारप्रणालीची गरज आजच्या काळात अधिक आहे. ही संपूर्ण लेखन प्रक्रिया, वाचन प्रवास आणि त्यावर आधारित उभी राहिलेली मते ही कसोशीने आणि सातत्याने तपासून बघायला हवीत, ह्या मंथनाचा उपयोग केवळ लेखिकेला नसून तिच्या सामाजिक भूमिकेला देखील आहे. एक लेखिका जेव्हा बहिर्मुख होऊन आपल्या विचारबिजांचे वाटप आरंभते, तेव्हा त्यातील तण किती आणि सकस बीजे किती हा हिशोब अतिशय महत्वाचा ठरतो. प्रत्येक विचारबीज हवे तसे अंकुरेल अशी अपेक्षा ठेवणे चुकीचे आहे, त्याचे भान असणे अत्यंतिक गरजेचे आहे. सामाजिक माध्यमांमुळे विचार प्रसरण हे अतिशय सोप्पे झाले आहे, सहज झाले आहे. त्याचे लोकशाहीकरण स्पष्ट आहे, स्वागताहर्य आहे. अनेक विचारांना अभिव्यक्तीचे उत्तम माध्यम ह्यातून मिळाले आहे. ह्या माध्यमाचे अध्ययन आणि विश्लेषण कोणीच परिपूर्णपणे करू शकत नाही. किंबहुना खूप कमी लोक हे विधान देखील मान्य करतील. ही ह्या काळाची ओळख आहे, लेखनातून व्यक्त होणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीस असे वाटू लागले आहे की लेखन ही प्रक्रिया सहज साध्य आणि सोप्पी आहे. लिहायला येणे आणि लेखन करणे ह्या दोन निराळ्या गोष्टी आहेत ह्याचे भान तितकेसे प्रखर नाही. लेखनासाठी जी एक वैचारिक बैठक अपेक्षित आहे, त्याचबरोबर येणारी जी जबाबदारी अध्यारुत आहे ती फार कमी लोकांच्या लक्ष्यात येते. त्याचबरोबर लेखनाच्या प्रक्रियेतून जे साहित्य निर्माण होते, त्याचे मूल्य, संदर्भ किती काळापर्यंत टिकून राहणार आहेत ह्याबाबतचे सापेक्ष भान आणि त्याचा स्वीकार हा देखील खूपच कमी जाणवतो.

वाचकाभिमुख लेखन करताना ह्या सर्व गोष्टींचा विचार करणे मला गरजेचे वाटते. मी जे लेखन करते, त्यासाठी जो वेळ खर्ची पाडते, जेवढी उर्जा त्या कलाकृतीला निर्माण करायला खर्ची घालते, त्याचा हिशोब ठेवणे मला आताशा गरजेचे वाटू लागले आहे. उर्जा आणि वेळ आहे म्हणून तो वाट्टेल तसा खर्ची पाडावा, हे मला संयुक्तिक वाटत नाही. माझे लेखन जेव्हा वर्तमानपत्राद्वारे, मासिकांद्वारे प्रसारित होते, तेव्हा त्याचा कालसंदर्भ हा केवळ १७-२४ तास एवढाच आहे. माझे लेखन जेव्हा सामाजिकमाध्यमातून प्रसारित होते, तेव्हा त्याचा कालसंदर्भ काही सेकंदांचा आहे, हे समजणे आणि त्यानुसार त्यावर उर्जा आणि वेळ खर्ची करणे ह्याची मला तीव्रतेने निकड भासू लागली आहे. सरसकट जर सामाजिक माध्यमांवरचे लेखन अभ्यासले तर असे जाणवते, की ह्याचे ढोबळ वर्गीकरण करता येऊ शकते. स्मृतिरंजन हा एक मोठा वर्ग आहे, ह्यात लोक गतस्मृती, गतायुष्य आणि एकंदर न परतणारा काळ ह्यावर थेट किंवा कथा, कविता, ललित ह्या अंगाने भाष्य करताना दिसतात. दुसरा वर्ग आहे व्यक्तीपूजन, अर्थात हे स्वतःचे थोरवे, कष्ट, इतरांचे गुणगान किंवा तत्सम प्रकार ह्यात मोडू शकतात. तिसरा वर्ग आहे सांस्कृतिक स्मृतिरंजन ह्यात इतिहास, त्यातील थोर व्यक्ती, घटना, कार्य, घडामोडी, त्याचे समाजावर, लेखिकेवर उमटणारे पडसाद, सांस्कृतिक वैभव किंवा दारिद्र्य अधोरेखित करणारे लेखन मोडू शकते. चौथा वर्ग आहे राजकीय मतप्रदर्शन, ह्यात वैयक्तिक, सामाजिक अथवा वैचारिक मते मांडली जातात, ह्यात प्रखर वाद, टोकाच्या भूमिका आणि एकंदर चालू किंवा भूतकालीन राजकीय आणि सामाजिक घडामोडींवर मते, वक्तव्य किंवा चर्चा असू शकते. ह्या वर्गांच्या पलीकडे देखील लेखन होत असते, मात्र त्याचे प्रमाण आणि लोकांपर्यंत पोचण्याची शक्यता मर्यादित आहे.

ह्या सगळ्यातून एक स्पष्ट होते, की लेखन जे की वाचकाभिमुख आहे ते बहुतकरून तात्कालिक वास्तवाच्या परिघातले आहे. ह्यात कुठेही भविष्यातील समाज घडवणे, भविष्यातील सामाजिक संरचना बदलणे, व्यक्तिगत विकास घडवून आणणे, सामान्य मनोप्रदेश नव्याने अभ्यासणे किंवा नवीन वैचारिक उर्जा वाचकांपर्यंत पोचवणे, नव्या विचारांना चालना मिळवून देणे ह्याबाबत वाच्यता नाही. अर्थात ह्या सर्व लेखनासाठी त्याहून निराळे, व्यापक वाचन करणेदेखील अतिशय गरजेचे आहे. ही जबाबदारी अतिशय मोलाची आहे, जोखमीची आहे. ह्यासाठी एक व्रतस्थ भावाने लेखन होणे अपेक्षित आहे, स्वतःच्या लेखनाचा कालसंदर्भ मोठा करण्याची ईर्ष्या अपेक्षित आहे. हा कालसंदर्भ ज्या ज्या लेखकांनी, लेखिकांनी अभ्यासपूर्णरित्या, जाणीवपूर्वक मोठा केला आहे, त्यांचे लेखन हे केवळ एका काळासाठी, सामाजिक स्थित्यंतरासाठी जबाबदार नसून, अनेक पिढ्यांसाठी, अनेक वैचारिक पातळ्यांसाठी, अनेक सामाजिक आणि राजकीय संदर्भांसाठी लागू पडणारे आहे. हे लिखाण दुर्मिळ आहे, अत्यल्प प्रमाणत उपलब्ध आहे मात्र हे संदर्भपूर्ण आणि परिपूर्ण असे आहे. असे चिरकाल संदर्भपूर्ण लेखन जर करायचे असेल तर त्यासाठी आपली उर्जा, वेळ आणि दृष्टी ही एकवटून आणि अतिशय काटकसरीने वापरावी लागेल. ह्याचे भान येणे, त्यासाठी सोप्प्या सहज आभासी अंगठ्यापलीकडल्या कौतुक वर्षावापलीकडे सरकावे लागेल. आपल्या जबाबदारीचे भान ओळखून योग्य असे आणि एवढेच लिहावे लागेल. मग कदाचित खरे लेखन हातून घडेल...अर्थात ह्या अनिश्चिततेशी सातत्याने सलगी करून उर्वरित आयुष्य त्या बोचऱ्या जाणीवेच्या टोकावर व्यतीत करावे लागेल...

***

## पुस्तक-परिचय

### सात पावलांचा प्रवास: एक प्रांजळ आत्मनिवेदन

**- विद्या हर्डीकर सप्रे** (मरिएटा, कॅलिफोर्निया)

ज्योती जोशी यांच्या नुकत्याच प्रकाशित झालेल्या पुस्तकाबद्दल जानेवारीच्या बृ. वृत्तात बातमी प्रसिध्द झाली. ते पुस्तक मी वाचलं, तेव्हा वाटलं की, कुणी आत्मचरित्रे लिहितात, कोणी आत्मकथा लिहितात, तर कोणी आठवणी लिहितात. पण ज्योती जोशीनं तिच्या पुस्तकातून जी स्मरणचित्रे रेखाटली आहेत, जे व्यक्त केलं आहे ते नवविधा भक्तीत वर्णन केलेलं, आत्मनिवेदन आहे. तिच्या आणि मधुकर जोशी यांच्या व्यक्तिमत्वाचं, सहप्रवासाचं, ते एक रंगचित्र तर आहेच, पण, मधुकर जोशी यांना ग्रासून सर्व कुटुंबालाच एका झंझावातात ओढणाऱ्या, स्मृतिभ्रंश किंवा आलसायमर या रंगहीन आजाराचंदेखील चित्रण आहे. “लाइफ इज नॉट अबाऊट वेटिंग फॉर स्टॉर्म (storm) टू पास; बट लर्निंग हाऊ टु डान्स इन द रेन.” हे तिच्या पुस्तकाचं सार आहे.

लाघवी, गोष्टीवेल्हाळ स्वभावामुळे आपल्या मित्रपरिवारात वाचकाला सामावून घेणारी, दिवाळी भेट पत्रांच्या रेखाटनातून आणि त्याला शब्द साज चढवणाऱ्या कवितेतून दिसणारी. मनस्वी कलाकार, संगीतप्रेमी आणि निसर्गाशी नाते गुंफणारी रसिक, आध्यात्मिक पिंडाची शिक्षिका, प्रेमळ तरीही शिस्तप्रिय गृहिणी अशी ज्योती या पुस्तकात भेटते. तिच्याबरोबर चालणाऱ्या, तिची कलासक्तता, तरलता नं बोलता जपणाऱ्या, मधुकर जोशी यांच्या ‘ज्योतिर्मय’ जीवनप्रवासाचंदेखील हे रंगचित्र आहे.

पुस्तकाच्या अर्पण-पत्रिकेत हे पुस्तक लिहिण्यामागचा ज्योतीचा उद्देश काय असावा त्याची कल्पना येते. हे पुस्तक तिने स्मृतिभ्रंश झालेले रुग्ण आणि त्या आजाराशी रुग्णाबरोबर सामना करणारे कुटुंबीय, सेवेकरी या सर्वांनाच अर्पण केले आहे.

विशीत विवाह करून “सखा सप्तपदी भव” असा पत्नी, ते सखी हा आनंदाच्या भरतीच्या उंच लाटेवरून सतत सहप्रवास करताना अचानक आलसायमर या महा भयानक रोगाने मधुकरना विळखा घातला आणि त्यानंतर फक्त ओहोटीची वाळू पायाखालून निसटताना प्रथम त्या दोघांना, नंतर एकाकी ज्योतीला आणि तिच्या सर्वच कुटुंबाला हताशपणे पहावे लागले, त्या शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक वाटचालीचे हे आत्मनिवेदन आहे. माणसे पुष्कळ कठीण प्रसंगातून जातात. पण ते नंतर शब्दबध्द करणे हे महा कठीण; कारण लिहिताना त्या प्रसंगांना पुन; सामोरे जाण्याची हिंमत होत नाही. त्यामुळे अशा प्रकारची पुस्तके फार थोडी आहेत. पद्मजा फाटक यांचे ‘हसरी किडनी,’ अभय बंग यांचा ‘साक्षात्कारी हृदयरोग’ यशवंत कानिटकर यांचे ‘येईल तो दिन’ अशी काही पुस्तके आठवतात. कविमनाच्या असलेल्या ज्योतीने खंबीरपणे या आजाराचा सामना केला, मातृभावाने ‘सेवेकरी’ ही भूमिका बजावली आणि नंतर हे पुस्तक लिहिले...असे हे तिहेरी धाडस आहे.

हे धाडस करताना तिच्या समोर या आजारासंबंधीचे आकडेशास्त्र होते. आज जगात दर सातव्या मिनिटाला एका रुग्णाचे या आजाराचे निदान होते. ज्योतीच्या शब्दात सांगायचं तर, “आपल्या जिव्हाळ्याच्या माणसाची ‘सेवेकरी’ (म्हणजे - care-taker) म्हणून काळजी घेणारे आपल्यासारखे यात्री असतील, त्यांचीही ओढाताण होत असेल. त्यांना हा प्रवास जवळचा वाटावा. आपल्या अनुभवांचा मिणमिणत्या कंदिलासारखा उपयोग व्हावा”, या हेतूने ज्योतीने लेखणी हाती घेतली. नव्हे तर या असाध्य आजाराशी सामना देताना लेखणीनेच तिला हाती धरले, असे ज्योतीला वाटते. रोजची टिपणे करताना लेखणी तिची सखी झाली. ज्योती सांगते की लेखणीने तिला मोकळेपणे जगण्याचे एक साधन दिले. मनाच्या वेदना कागदावर उतरल्या, की त्यापासून अलग होण्याची जाणीव होऊ लागली आणि त्यातून स्वत:कडे साक्षीभावाने पहाता येऊ लागले. या सर्व भावनिक कल्लोळांची प्रतिबिंबे या पुस्तकात जागोगागी दिसतात. कधी ती स्वत: ‘मी’ म्हणून तो प्रसंग चितारते. तर कधी ‘ती’ म्हणून साक्षीभावाने सर्व नाट्याकडे पहातांना दिसते. त्यामुळेच की काय, तो काळ ज्योतीला आध्यात्मिक अनुभूतीचा वाटतो. त्या त्या वेळी येणारे नैराश्य, अगतिकता, वैफल्य, शारीरिक थकवा याकडे सेवाभावाने पहाता येण्याचे धैर्य तिला मिळाले. म्हणून पुस्तकात कुठेही कटुता दिसत नाही. उलट ‘या आजाराने मला वेगळीच नम्रता आणि कृतज्ञता शिकवली’ असे ज्योती सांगते.

तरीही त्या त्या वेळी केलेली टिपणे नंतर पुन्हा एकत्र करणे, त्यांची मांडणी आणि बांधणी करणे, याला हिंमत लागतेच; त्याबद्दल, ज्योतीचं अभिनंदन. रोजची मनोलेखना (रोजनिशी) करताना आठवणीचे हिंदोळे आणि उमाळे येणारच. ते कधीकधी तिने पुस्तकातही स्वैर वाहू दिले आहेत. त्यामुळे काहीवेळा दिवसांचे घड्याळ मागेपुढे होताना दिसते. क्वचित वाचकाला ते गोंधळात टाकते. पुस्तकाच्या प्रस्तावनेत तिने प्रांजलपणे सांगितले आहे, की यात फक्त तिचेच स्वगत आहे. मधुकरच्या मनात काय चालले असेल, याची दोन्ही अर्थी कल्पना करू न शकल्यामुळे त्यावर विवेचन नाही.

तरीही ही कथा दोघांच्या सहपावलांची आहे. ती पावले आधी अनोळखेपण ते एकतानता अशा वाटेने चालली. मधुकर यांच्या आजारात ती एकतानता जपण्याचा दोघांनी विफल प्रयत्न केला. पण ‘पाऊल थकले माथ्यावरचे जड झाले ओझे’असे चालताना ती पावले पुन्हा अनोळखीपणाच्या वाटेने गेली. याची ही प्रांजल कहाणी! पानोपानीची सुभाषिते, निसर्गसख्याच्या सोबतीची सळसळ, कवितांच्या ओळी, यातून धारावाही भावनिक अभिव्यक्ती झाली आहेच; पण गोष्टी-वेल्हाळ ज्योतीने या पुस्तक-प्रवासात वाचकांनाही सहजपणे सामावून घेतले आहे.

हे पुस्तक ग्रंथाली प्रकाशनाच्या वतीने प्रसिध्द झाले असून ग्रंथाली, अक्षर धारा आणि बुक गंगा या संकेतस्थळांवर उपलब्ध आहे. त्याशिवाय jyotijoshi@comcast.net या ईमेल पत्त्यावर अधिक माहिती मिळू शकते.

***

## 'पुस्तकचोर' - एक सुन्न करणारा अनुभव!

**- डॉ. लतिका भानुशाली** (मुंबई)

जगभरातून एक कोटीहून अधिक प्रतींचा खप झालेले, न्यूयॉर्क टाईम्समध्ये प्रसिध्द करण्यात येणाऱ्या सर्वाधिक खपाच्या पुस्तकांच्या यादीत सतत ५००+ आठवडे आघाडीवर असणारे आणि जगभरातील ३०+ भाषांमध्ये अनुवादित झालेले, ऑस्ट्रेलियन लेखक मार्कस झुसॅक लिखित 'द बुक थीफ' या पुस्तकाचा अनुवाद 'पुस्तकचोर' या नावाने डॉ. विनता कुलकर्णी यांनी मराठीत आणला आहे. 'ग्रंथाली' प्रकाशित ५१४ पानांच्या या दीर्घ कादंबरीला डॉ. विद्युल्लेखा अकलूजकर (कॅनडा) आणि सौ. संजीवनी खेर (मुंबई) यांची अभिप्राय-स्वरूपात प्रस्तावना लाभली आहे. २००५ मध्ये प्रकाशित झालेल्या 'द बुक थीफ' या पुस्तकावर २०१३ मध्ये चित्रपटदेखील निघाला. जेफरी रॉश, एमिली वॅटसन, सोफी नेल्सी यांच्या भूमिका असलेला हा चित्रपटही तेवढाच गाजला.

पुस्तकचोर ही एक ऐतिहासिक फिक्शन कादंबरी आहे. या कादंबरीतील कथानकाचा निवेदक आहे साक्षात मृत्यू. यमदेव! हा मृत्यू लीझल मेंमिगर या छोट्या मुलीचा जीवनपट आपल्या डोळ्यांसमोर उलगडत जातो. दोन महायुध्दांच्या पार्श्वभूमीवर अनेक नाट्यमय घटनांनी भरलेले, भय-दडपशाही, दारिद्र्य, भूक, अशिक्षितपणा, श्रीमंत-गरीब दरी यांचे विश्लेषण करत जाणारी ही कहाणी काही पानांतच वाचकांच्या हृदयाचा ठाव घेते. कादंबरीचे मूळ कथानकच खूप सशक्त असल्याने लेखिका विनता कुलकर्णी या कादंबरीच्या अनुवादाकडे आपोआप ओढल्या गेल्या. मूळ कादंबरीतील उत्कंठा-उत्सुकता जशीच्या तशी निर्माण करण्यात लेखिका यशस्वी झाली आहे.

'युध्द' ही मानवी जीवनाला लागलेली कीड आहे. शांततामय-भरभराटीचे सुखमय जीवन हा खरंतर पृथ्वीवरच्या प्रत्येक मनुष्यप्राण्याचा मूलभूत अधिकार आहे. परंतु अतिरंजित राष्ट्रप्रेम, वंशभेद, इतर धर्म-वंश यांचा पराकोटीचा द्वेष या प्रवृत्तींमुळे जगात नेहमीच युध्दजन्य परिस्थिती निर्माण होते. त्याचे परिणाम अखिल मानवजातीला भोगावे लागतात. याच सत्याचे चित्रण या कादंबरीतून केले आहे.

संपूर्ण कादंबरीभर मृत्यूची गडद छाया पसरलेली आहे. या मृत्यूलाही स्वत:च्या संवेदना आहेत. प्रत्येक मानवी देह उचलताना तो आनंदी असतोच असे नाही. असंख्य आत्मे स्वत:बरोबर वाहून नेताना तोही कधी कधी हादरतो, दु:खी होतो, हळहळतो. तो कधी कोणाला यातनामय जीवनातून सुटकेचा आनंद देतो तर कधी अकाली निराकारण मृत्यूचा सामना करावा लागलेल्या तरुण जीवांचे आत्मे जड अंत:करणाने उचलतो.

या कादंबरीत भाषा, वाचन आणि लेखन या तीन गोष्टी अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याचे प्रतीक म्हणून येतात. या कथेतील चिमुरडी नायिका लीझल मेमिंगर जशी जशी वाचनकलेत पारंगत होत जाते तशी ती इतर समवयीन मुलांपेक्षा संवेदनशील होते. तिचा मानववादी दृष्टिकोन विस्तारत जातो. या कादंबरीत एकाच समाजातील श्रीमंत-गरीब हे भेद तीव्रतेने येतात. श्रीमंताकडे पुस्तके असतात. ती ठेवण्यासाठी स्वतंत्र खोल्याही असतात. परंतु गरीब मात्र या साहित्य संपत्तीपासून दूर असतात. एखाद्याच्याच जीवनात या संपत्तीचा शिडकावा होतो. त्या व्यक्ती हान्स हुबरमानसारख्या आंतरिक शक्तीने उजळून निघतात. त्यांच्यातील मूळची 'सर्वमानव समान' प्रवृत्ती अधिक प्रबळ होते.

जर्मन देशातील म्युनिकजवळील मोल्किंग या गावातील 'हिमेल' रस्त्याच्या भोवती या कादंबरीचे कथानक गुंफले गेले आहे. लीझलचे जन्मदाते वडील कम्युनिस्ट विचारांचे असल्याने नाझी राजवटीत परागंदा झालेले, तिची आई या असहाय्य परिस्थितीत तिच्या दोन मुलांना जर्मन कुटुंबाच्या स्वाधीन करायला रेल्वेने जात असते. वाटेतच तिचा मुलगा भूक, कुपोषण, भयानक थंडी याने मृत होतो. लीझलच्या जीवनात तिने पाहिलेला हा पहिला मृत्यू. रेल्वे प्रवासामधल्या एका अज्ञात स्टेशनवर उतरून तिच्या भावाचे प्रेत थडग्यात पुरतात. तिथल्या धर्मगुरूचे आई आभार मानत असताना लीझलला तिथे दफनभूमीत पडलेले एक पुस्तक दिसते. तिने आयुष्यात चोरलेले हे पहिले पुस्तक! त्याचे शीर्षक असते 'थडग्यासाठी खड्डा खणणाऱ्याचे माहितीपुस्तक.' अक्षरांची ओळखही नसलेली लीझल चोरी मात्र शब्दांची आणि अक्षरांची करते. हाच विरोधाभास तिला आत्मिक उंची प्रदान करतो. पुढे लीझलला तिची सख्खी आई जर्मन कुटुंबाकडे-रोझा हुबरमान आणि हान्स हुबरमान यांच्याकडे सुपूर्द करते आणि अज्ञातस्थळी निघून जाते.

या कांदबरीत प्रत्यक्ष हिटलरचे पात्र दिसत नाही. पण त्या फ्यूररचे 'क्रूर' अस्तित्व सर्वसामान्य जनतेच्या जगण्यातून संपूर्ण कादंबरीभर जाणवत राहते. अशा या वातावरणात लीझल जर्मन कुटुंबात वाढत होती. मानस पित्याच्या आधारे वाचायला शिकत होती. वर्गमित्र रुडी याच्याबरोबर निरागस बालपण उपभोगत होती. खोड्या, मारामाऱ्या, चोऱ्या करणे, निरुद्देश नदीकिनारी भटकत दिवस घालवणे या गोष्टी तिच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग होते.

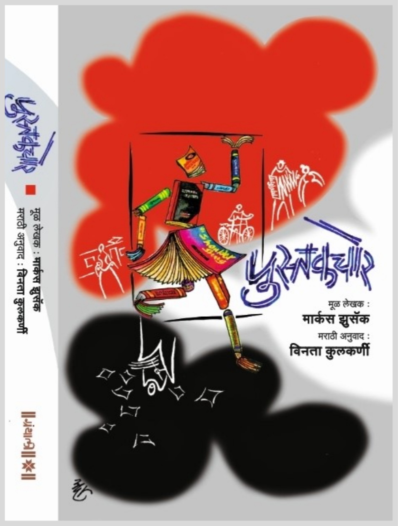
याच सुमाराला हुबरमान कुटुंबात एक वादळ येते. एका मृत ज्यू मित्राच्या पत्नीला दिलेला शब्द पाळण्यासाठी, हान्स हुबरमान त्या मित्राच्या तरुण मुलाला- मॅक्सला- आपल्या तळघरात आश्रय देतो. एवढं मोठं गुपित लीझललाही सर्वांपासून लपवून ठेवावे लागते. पुढे तिची मॅक्सशी मैत्री होते.

वाचनासाठी आसुसलेली लीझल हिटलरच्या वाढदिवशी पेटवलेल्या पुस्तकांच्या होळीतूनही पुस्तक चोरते. पुढे गावातील मेयरच्या घरातील लायब्ररीमधूनही एक-एक पुस्तक ती चोरत असते. मेयरच्या पत्नीला हे लक्षात येऊनही ती याकडे दुर्लक्ष करते, हाही एक मानवतावादी पैलू!

जीवन आणि मरण या दोन टोकांमधील मानवी आयुष्यातील राग, लोभ, प्रेम, द्वेष आणि सर्व भावभावना या कादंबरीत स्पष्टपणे येतात. आजवर जर्मनीत ज्यूंवर अत्याचार झाल्याचे आपल्याला माहीत असते; पण सर्वसामान्य जर्मन नागरीकही नाझींच्या दडपशाहीला बळी पडत होते याचे विदीर्ण चित्र या कादंबरीत येते.

लीझलचे मानस वडील हान्स हुबरमान स्वत: जर्मन नागरीक असूनही त्यांना नाझी पार्टी पसंत नाही. नाझी सैनिक गावातून 'ज्यूं'च्या झुंडीच्या झुंडी छळछावणीकडे नेत असत. एकदा त्यातील भुकेल्या म्हाताऱ्याला ब्रेडचा तुकडा देणाऱ्या हान्सला शिक्षा म्हणून मार मिळतो. अशा भयग्रस्त स्थितीत त्यांच्या तळघरात रहात असलेला मॅक्स त्याच मध्यरात्री त्यांचे घर सोडून निघून जातो. हान्स हुबरमानला शिक्षा म्हणून युध्दभूमीवरही पाठवले जाते. गावातून ज्यूंच्या झुंडी जाऊ लागल्या, की लीझल मॅक्सच्या शोधात त्या ज्यूंच्या मागून चालत राहते. तिला मॅक्स भेटतो का? हान्स हुबरमान जर्मन युध्दभूमीवरून जिवंत परत येतो काय? पुढे लीझलचे काय होते? या प्रश्नांची उत्तरे मिळण्यासाठी, इतकेच नव्हे तर या कादंबरीतच दडलेली अजून ३-४ वेगवेगळी कथानके आणि व्यक्तिचित्रे जाणून घेण्यासाठी संपूर्ण कादंबरी वाचणेच योग्य ठरेल.

अत्यंत उत्कंठावर्धक, ओघवत्या शैलीत विनता कुलकर्णी यांनी हा अनुवाद केला आहे. कादंबरीच्या सुरुवातीला लेखिका मनोगतामध्ये लिहिते, की 'मराठी अनुवाद करताना मूळ कादंबरीतील लेखनशैली व जर्मन पार्श्वभूमीचे कथानक असल्याने जर्मन नावे जर्मन उच्चारांप्रमाणे मराठीत ठेवण्याचा प्रयत्न केला आहे.' त्यामुळे भाषेचा लहेजा समजतो. परंतु मराठी व्याकरण नियमानुसार कर्ता-कर्म-क्रियापद ही रचना वाचायची सवय असलेल्या मराठी वाचकाला आशय समजून घेताना काहीवेळा रसभंग होतो, हेही तितकेच खरे. पण अपरिचित वातावरणाचा परिचय मराठी वाचकाला करून देण्यात आणि इतकं सशक्त पुस्तक मराठीत आणून आशयाच्या अंगाने मराठी अनुवादित साहित्य अजून समृध्द करण्यात लेखिका डॉ. विनता कुलकर्णी यशस्वी झाल्या आहेत यात शंका नाही.




भारतात ग्रंथाली, रसिक-साहित्य, मॅजेस्टिक, पॉप्युलर बुकडीपो इत्यादी पुस्तक-भांडारांमधे हे पुस्तक उपलब्ध आहे. उत्तर अमेरिकेत पुस्तक मिळण्यासाठी Vinata@gmail.com या ईमेल पत्त्यावर संपर्क साधावा.

***

**मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम - पान ६ वरून पुढे**

भारतीय लोकांमधे थोडे वजन वाढलेले, थोडा मधुमेह, थोडे ट्रायग्लिसराईड वाढले... असा प्रकार असतो त्यात आपल्या हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या लहान, त्यामुळे हृदयरोग रोग होण्याचे प्रमाण अधिक. ट्रायग्लिसराईडचे प्रमाण वाढण्याच्या कारणांमधे मधुमेह व थायरॉईडचा स्त्राव कमी (HYPOTHYROIDISM). त्यामुळे त्यावर उपचार केल्यास ट्रायग्लिसराईड थोड्या प्रमाणात कमी होतील. पिठूळ पदार्थांचे सेवन कमी केल्यास वजन, मधुमेह आणि रक्त, चरबी कमी करण्यास मदत होईल.

म्हणजे सर्व देव नमस्कारः केशवम् प्रति गच्छति - प्रमाणे ह्या सर्वांनाच उपाय आणि परिणाम एकच! तेव्हा मेटाबॉलिक सिन्ड्रोम म्हणजे चार गोष्टींचा संगम व चार पापग्रहांची युती! ह्याचा उगम वाईट सवयींमधे- वाटेल ते आणि वाटेल त्यावेळी आणि वाटेल तितके खाणे, व्यायाम न करणे, सिगारेटी ओढणे, वाढत्या पोटाकडे लक्ष न देणे, गोड पदार्थांवर ताव मारणे ह्यात आहे. अर्थात ह्यावर उपाय म्हणजे समतोल आहार, व्यायाम. वजन कमी करणे धूम्रपान बंद आणि रक्तातील शर्करा व चरबी कमी करण्यासाठी लागणारी औषधे घेणे; थोडक्यात 'लाईफ स्टाईल चेंज' ज्याला म्हणतात ते हेच !

***

**Dr. Mohan Durve / CME Travels tours 2019-20**
Contact: 888-794-1995 or 440-845-7272
mjdurve@sbcglobal.net

Alaska Cruise July 6 - 13, 2019 $1099
Croatia July 20 - 30, 2019 $2599
***Eastern Europe Cruise 10/4/19 $3999***
***Oberammergau Aug 3 - 15, 2020 $5099***
*** trips Dr. Durve will be escorting***
We specialize in private tours to any destination of your choice anytime of the year!

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

Subscription Remittance Address
BMM Newsletter
144 Hope Road,
Holland, PA 18966-5408


**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**