बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

BMM बृहन्महाराष्ट्र मंडळ
|| मराठी तितुका मेळवावा ||

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मुखपत्र

On the web
www.bmmonline.org

समस्त मराठीप्रेमींसाठी उत्तर अमेरिकेतील एकमेव मराठी मासिक

जून, २०१८
वर्ष ३८, अंक ६

अध्यक्षीय

नमस्कार मित्रहो,

जून महिना उजाडला, आणि का कुणास ठाऊक, पण लहानपणच्या शाळेची आठवण झाली. तो जून महिना, त्यात नव्याने सुरू होणारी शाळा, त्यासोबत ओघाओघाने येणारी नवीन पुस्तकं, वह्या, गणवेष... आणि तशातच, मुंबईत वाढलो त्यामुळे ७ तारखेच्या सुमारास हमखास सुरू होणारा पाऊस हे समीकरण ठरलेलं. आज या गोष्टीला बराच काळ लोटला. पण या अशा आठवणी ज्या मनात घर करून बसलेल्या असतात, त्या सहजासहजी पूसून टाकल्या जात नाहीत.

अशाच प्रकारच्या माझ्या शालेय जीवनातील एका नाटकाच्या न पुसल्या गेलेल्या आठवणीला उजाळा मिळाला तो महाराष्ट्र फाऊंडेशन- प्रायोजित आमच्या न्यू इंग्लंड मराठी मंडळाच्या महाराष्ट्र दिनाच्या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने. २०१७ सालच्या ग्रँड रॅपिड्सच्या अधिवेशनात रॅले महाराष्ट्र मंडळाच्या कलाकारांनी सादर केलेल्या, विजय तेंडूलकर लिखित "घाशीराम कोतवाल" ह्या नाटकाचा सर्वांग सुंदर प्रयोग खास बॉस्टनवासी-साठी ५ मे, २०१८ रोजी सादर केला गेला. वाद्यवृंदासकट ३५ कलाकारांच्या संचाने सादर केलेला हा नाट्यप्रयोग म्हणजे उत्कृष्ट नाट्य, नृत्य, दिग्दर्शन, अनुरूप प्रकाशयोजना तसंच संगीत आणि साथीला कलाकारांचा उत्तम अभिनय यासर्वांचं एक सुंदर मिश्रण होतं. या प्रयोगातून पुन्हा एकदा दिसून आलं, की आपल्या उत्तर अमेरिकेतील मराठी समाजात अनेक उत्कृष्ट कलाकार दडलेले आहेत आणि त्यांची ओळख आपल्या समाजातील जास्तीत जास्त लोकांना करून देणं खूप गरजेचं आहे. याच अनुषंगाने सांगावंसं वाटतं, की बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचा "नॉर्थ अमेरिकन टॅलंट ट्रान्सफर" हा उपक्रम याच दृष्टिकोनातून सुरू केला गेलाय. पण या उपक्रमाचा म्हणावा तितका उपयोग सर्व मंडळांतील कलाकारांकडून होत नाही. या उपक्रमाचा जास्तीत जास्त फायदा सर्वांनाच मिळावा या हेतूने पाऊले उचलायची आहेत आणि त्या दृष्टिकोनातून तसा विचारही चालू आहे, तेव्हा आपणास काही सूचना असतील तर त्या ऐकायला निश्चितच आवडतील.

मे महिन्याच्या ५ तारखेलाच स्ट्रॅटफर्ड, कनेक्टिकट येथे जेष्ठ नागरिकांच्या गरजा लक्षात घेऊन त्या अनुषंगाने "सिल्व्हर लायनिंग" या अत्यंत उद्बोधक कार्यक्रमाचे आयोजन केलं होतं. ९० हून अधिक मराठी, हिंदी, गुजराती भाषक नागरिकांची उपस्थिती लाभलेला हा कार्यक्रम बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या "उत्तररंग" उपक्रमावर आधारित होता. त्या निमित्ताने डॉ. अशोक आणि सौ. विद्या सप्रेंची भेट होऊ शकली, ही आनंदाची गोष्ट. बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या गेल्या दोन अधिवेशनात उत्तररंगच्या परिसंवादाला भरघोस प्रतिसाद मिळाला आहेच आणि ही गोष्ट लक्षात घेऊनच ह्या उपक्रमाचा फायदा जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोचवण्याच्या उद्देशाने अधिकाधिक मंडळांनी सहभागी व्हावं, असं मला वाटतं. सर्वांची साथ मिळवण्याच्या उद्देशाने आमचे प्रयत्न चालू आहेत. तेव्हा त्या संबंधी काही प्रश्न किंवा काही सूचना असल्यांस, त्या जरूर कळवा.

कळावे, आपला
अविनाश पाध्ये
अध्यक्ष, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका

या अंकात...

'अमर बन्सी' कार्यक्रमाविषयी काही प्रतिक्रिया	२
बृ. म. मं. २०१९ - अधिवेशन वार्ता	३
अधिवेशन घोषकाव्य	४
कुणि भुइचाफा, कुणि नभजाई	
लठ्ठपणा - लेख क्र. २	६
शिदोरी	७
Nahush Mokadam to Lead Cardiac Unit at the Ohio State University Wexner Medical Center	९
उत्तररंग - 'क्लब ५५' वासंतिक संमेलन	
छोट्या गावांच्या मोठ्या गोष्टी: लेख क्र. ३	१०
पुरवणी - ई विभाग: सिनेगप्पा	
राशिभविष्य	
Matrimonial and 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: $ 65   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	मेघा ओझरकर	ह्यूस्टन, टेक्सस
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

‘अमर बन्सी’ कार्यक्रमाविषयी प्रतिक्रिया

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ (बृ. म. मं.)आयोजित ‘अमर बन्सी’ ह्या अभूतपुर्व कार्यक्रमाची सांगता, कॅलिफोर्नियाच्या सॅन होजे शहरात ६ मे रोजी झाली. बृ. म. मं. कार्यकारिणीने हा कार्यक्रम आयोजित करण्यामागचे प्रमुख कारण हे, की बृ. म. मंडळाच्या लहान मंडळांमधेही भारतातील कलाकारांचा कार्यक्रम सादर करणे शक्य झालं पाहिजे. सांगायला आनंद होतोय की, उत्तर अमेरिकेच्या ५४ दिवसांच्या दौऱ्यात ‘अमर बन्सी’चे जे १५ कार्यक्रम झाले, त्यातील ५ कार्यक्रम छोट्या मंडळांमधे संपन्न झाले. अमर ओक आणि त्यांच्या सहकार्यांनी जीव ओतून सादर केलेल्या कार्यक्रमास रसिकांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला. या कार्यक्रमांस विविध मंडळांतून आलेल्या काही अत्यंत बोलक्या प्रतिक्रिया:

न्यू इंग्लंड मराठी मंडळ, बॉस्टन (२४ मार्च २०१८): “केवळ बासरी वादनाच्या कार्यक्रमाचा आनंद पण घेऊ शकू का?” अशा साशंक मनानेच आम्ही ह्या कार्यक्रमास आलो. पण कार्यक्रम सुरू झाल्यावर दहा मिनिटांतच कळून चुकलं, की कार्यक्रमास आलो नसतो तर केवढ्या महान आनंदास आपण मुकलो असतो. अमर ओक आणि त्यांच्या सहकार्यांनी बॉस्टनकरांना जी संगीताच्या दुनियेची एक जादूई सहल घडवली. त्याबद्दल शतश: धन्यवाद !

Akhil Foundation, New jersey (March 31st 2018): ‘Amar Bansi’ NJ concert speechless! Thank you Amar Oak for a mesmerizing, soulful, ‘fluteful’ musical evening!

शार्लट महाराष्ट्र मंडळ (एप्रिल २१, २०१८): अमर, प्रसाद, अनय आणि रोहन, तुम्ही शार्लट ला येऊन तुमच्या वाद्यांनी आम्हा रसिकांना जो आनंद दिलात त्याबद्दल शतश: धन्यवाद!

डेट्रॉईट महाराष्ट्र मंडळ, (एप्रिल २८, २०१८): अमरबन्सी: हवाहवासा पावा शांताबाई शेळकेंचा श्रीकृष्ण ‘अलवार वाजवित वेणू’ आला आणि अमर ओकची बासरी ऐकत बसला... त्या बन्सीधराच्या संगीताने गोप व गोपी मोहित होत, गुरेसुध्दा त्याच्या भोवती जमा होत म्हणे. आम्हाला त्याचा प्रत्यय एप्रिल २८च्या संध्याकाळी आला. अमरच्या बासरीने अलगद पिसारा फिरवला आणि वातावरण प्रसन्न झाले.

स्वरश्रुती, शिकागो (एप्रिल २९, २०१८): मैफिलीचा गाभा बासरी हाच ठेवत बॉलीवूड, हिंदुस्थानी क्लासिकल, मराठी भावसंगीत, भक्तिसंगीत, हिंदी- मराठी सीरिअल्स ची टायटल्स, रहेमान चे संगीत, पहाडी आणि बंगाली धुना हे सर्व ऐकवत संस्मरणीय कार्यक्रमाने अमर ओक यांनी प्रेक्षकांना आपलेसे केले.

Natya Sargam, San Jose (May 6th 2018): A soulful musical journey of melodies, arranged by Natya Sargam! Thanks Natya Sargam team for the awesome opportunity!

***

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०१९ - वृत्तांत

- मंजिरी जोशी (डॅलस, टेक्सस)

नमस्कार मंडळी,

आम्हाला सांगायला अतिशय आनंद होत आहे, जुलै २०१९ मधे आयोजित की बृहन्महाराष्ट्र मंडळ (बृ. म. मं.) अधिवेशनाच्या तयारीने आता वेग घेतला आहे. आपल्या अधिवेशनाच्या यशासाठी दोन प्रमुख आव्हाने असतात...एक दर्जेदार कार्यक्रम आणि दुसरी उत्तम भोजनव्यवस्था! यासाठी लागणाऱ्या दोन समित्या आपापल्या कामात गर्क आहेत. यापैकी कार्यक्रम समितीच्या काही ठळक घडामोडी:

आम्ही आता बृ. म. मं. अधिवेशन २०१९च्या कार्यक्रमांचे प्रस्ताव स्वीकारायला सुरुवात केली आहे. या प्रस्तावांचे अर्ज आमच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहेत. या प्रस्तावांमधून कार्यक्रम निवडले जातील. कार्यक्रम सादर करण्यात स्वारस्य असणाऱ्या आपल्या परिचितांना ही माहिती जरूर कळवा. आमच्याकडे ई-मेल आणि फोनवरून याबद्दल मोठ्या प्रमाणावर विचारणा होत आहे, पण कार्यक्रम निवडीत सुसूत्रता आणण्यासाठी आमची सर्वांना विनंती आहे, की आपले प्रस्ताव-अर्ज आमच्या संकेतस्थळावर औपचारिकरित्या सादर करावे. प्रस्ताव पाठविण्याची अंतिम तारीख १५ सप्टेंबर २०१८ आहे. उत्कृष्ट दर्जाच्या कार्यक्रमांचे प्रस्ताव मोठ्या प्रमाणावर अपेक्षित आहेत. अनेक संस्था, मंडळे आणि व्यक्ति कार्यक्रम सादर करण्याचा मानस व्यक्त करत आहेत. कृपया आपले प्रस्ताव शक्य तेवढे लवकर https://www.bmm2019.org या संकेतस्थळावर proposals -> programming proposals या menu मध्ये जाऊन तुम्ही सादर करू शकता.

आपल्या संमेलनात उत्तर अमेरिकेतील स्थानिक कलाकारांचा सहभाग तर असतोच, पण भारतात नावाजले गेलेले काही कार्यक्रम पाहण्यासाठी सारेच उत्सुक असतात. त्यांची निवड अधिक चोखंदळपणे करावी लागते. त्यासाठी आमचे कार्यक्रम समितीप्रमुख श्री. किरण साठ्ये व्यक्तिशः महाराष्ट्रातील अनेक कलाकारांना भेटले, अनेक कार्यक्रमांना ते स्वत: उपस्थित राहिले आणि त्यांच्या या अभ्यासपूर्ण दौऱ्याची माहिती त्यांनी कार्यक्रम समितीला दिली. आता इतकंच सांगू शकतो, की बऱ्याच व्यावसायिक कलाकारांनी आपल्या या अधिवेशनात कार्यक्रम सादर करायची तीव्र इच्छा दर्शवलेली आहे. त्यामुळे भारतातून येणाऱ्या अनेक दर्जेदार प्रस्तावांतून ठराविक कार्यक्रमांची निवड करणे आमच्या कार्यक्रम समितीच्या दृष्टीने एक कसोटी ठरणार याबद्दल वादच नाही.

तीन दिवसांच्या या सोहळ्यात काही ठराविक कार्यक्रमांनाच आणि कलाकारांना आपली कला सादर करायची संधी मिळते. त्याहून कितीतरी अधिक पटीने उत्तर अमेरिकेत दर्जेदार कलाकार मंडळी आहेत. याचबरोबर काही कला या आपल्या मराठी मंडळींनी वर्षानुवर्षे जोपासल्या आणि अजूनही जोपासतायत. अशा ह्या कलांना आणि त्यात निपुण असलेल्या कलाकारांना अधिवेशनासारखं मोठं व्यासपीठ नव्याने अनुभवायची एक वेगळी संधी या अधिवेशनात असेल. या अधिवेशनात नृत्य-संगीत-कलागुणांना वाव देण्यासाठी काही नेहमीच्या यशस्वी स्पर्धा असतीलच तर काही प्रथमच पदार्पण करणाऱ्या अभिनव स्पर्धाही! येत्या काही आठवड्यात या स्पर्धा जाहीर होतील. तेव्हा अधिक काही न सांगता फक्त एवढेच म्हणू की 'तारखेकडे लक्ष ठेवा!'

अधिवेशनाच्या कक्षा रुंदावण्यासाठी इतर मंडळांचे सहकार्य घेण्यास आम्ही उत्सुक आहोत. याची सुरुवात म्हणून आम्ही ह्यूस्टन, सॅन ॲन्टोनिओ आणि सिॲटल येथील मंडळांना भेट दिली आणि त्यांच्याकडून भरघोस प्रतिसाद व पाठिंबाही मिळाला. त्यांच्यासाठी हा एक खास संदेश:

संमेलनाच्या समर्थकांनो, तुमचे मन:पूर्वक स्वागत! तुमच्या मंडळांच्या प्रतिनिधींनी आपापल्या विभागात बीएमेम २०१९ संमेलनाच्या प्रचारासाठी जे कार्य केले आणि यापुढेही कराल त्यासाठी आम्ही आपले ऋणी आहोत. हे संमेलन यशस्वी करण्यासाठी तुमचे जे सहकार्य लाभत आहे ते आमच्यासाठी अतिशय मोलाचे आहे."

संमेलनाचे समर्थक म्हणून आपणही सहभागी होऊ शकता. त्यासाठी, आपले काही प्रश्न असल्यास त्यांचे निरसन करण्यासाठी champions@bmm2019.org येथे संपर्क साधा.

लवकरच आमच्या संकेतस्थळावर क्रेडिट कार्ड वापरून देणगी देण्याची सोय उपलब्ध करणार आहोत. कदाचित हे वृत्त प्रकाशित होण्यापूर्वीच ही व्यवस्था झालेली असेल. त्यामुळे तुम्हाला देणगी देणे सुकर होईल. ही सोय सध्या तरी फक्त देणगीसाठी असेल. अधिवेशनाच्या नावनोंदणीसाठी सोय नंतर उपलब्ध करण्यात येईल, त्याबद्दल तुम्हाला कळवूच.

पुन्हा आपली भेट पुढच्या महिन्यातील 'बृहन्महाराष्ट्र वृत्ता'मध्ये! तेव्हा आणखी खूप काही सांगण्यासारखं घडलेलं असेल.

धन्यवाद!

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०१९ - घोषकाव्य

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०१९च्या घोषवाक्यासाठी स्पर्धा घेऊन “सूर गुंजती अभिनवतेचे, फुलवित नाते परंपरेचे” हे छानदार घोषवाक्य निवडले गेले हे तुम्हाला माहीतच आहे. या घोषवाक्याचा माझ्यावर एवढा प्रभाव पडला, की मला त्यावर संपूर्ण कविताच स्फुरली! तर हे आहे आमचं घोषकाव्य!

सूर गुंजती अभिनवतेचे, फुलवित नाते परंपरेचे!

नव्या युगाची पहाट होता विज्ञानाची साथ सर्वदा,
पंख पसरता सृष्टीमध्ये विशाल झाली दृष्टी आता!
रंगमंदिरी साकारू मग नवोन्मेष हे कल्पकतेचे,
गात तराणे मंगलतेचे सूर गुंजती अभिनवतेचे!

मिरवू जगती अभिमानाने संस्कारांचे अमोल लेणे,
ऋणानुबंधा उजळू, जैसे निरांजनाचे मंद तेवणे!
घुमवू गगना जल्लोषाने उधळित झेले नवरंगांचे,
दर्शन घडवू कलागुणांचे फुलवित नाते परंपरेचे!

- **मंजिरी जोशी** (डॅलस, टेक्सस)

***

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**

कुणि भुइचाफा कुणि नभजाई

- **विद्युल्लेखा अकलूजकर** (रिचमंड, ब्रिटिश कोलंबिया, कॅनडा)

कुणि भुइचाफा, कुणि नभजाई
कुणि काटेरी, सदाहरित कुणि,
संजीवक कुणि, कुणी विषारी
सर्वांची एकच वनराई!

चंदुमावशी रेयो: नव्वदीतून पुढे!

अठरा मे, २०१८ या दिवशी दुपारी आम्ही काही मित्रमंडळी व्हँकूव्हरमधील निसर्गसुंदर अशा वॅन ड्यूसन बोटॅनिकल गार्डनमधे एक वाढदिवस साजरा करायला जमलो होतो. आमच्या सगळ्यांची ज्येष्ठ मैत्रीण, चंदुमावशी रेयो हिचा वाढदिवस होता.

चंदुमावशी ऊर्फ टेडी रेयो, ही नॉर्थ व्हँकूव्हरमधे आपला मुलगा क्लिफर्ड, सून आलीन, आणि नात मीरा यांच्यासह एका अपार्टमेंटमधे राहते. तिच्या घरचे सगळे आपापल्या कामावर होते. आमच्यापैकी दोघेजण, सॅली आणि रवि, रिचमंडमधून तिच्या घरापर्यंत जाऊन, तिला घेऊन वॅन ड्यूसन बोटॅनिकल

छायाचित्रात डावीकडून: (बसलेले) वीणा, चंदुमावशी, विद्युत्
मागे उभे: सॅली आणि रवि

गार्डनमधे आले. तिथल्या 'ट्रफल्स' या रेस्टरॉमधे आम्ही तिच्यासह सहभोजन केले, सुंदरशी एक फ्रुटकेक खाल्ली आणि चंदुमावशींच्या बरोबर गप्पांचा आनंद घेतला.

मी व वीणा, आम्ही दोघींनी त्या रेस्टरॉमधे लवकर येऊन एक टेबल पकडले, त्यावर आणखी एका मैत्रिणीने बनवलेली कागदाची फुले सगळीकडे मांडली, चंदुमावशी बसणार त्या खुर्चीच्या पाठीला एक रंगीबेरंगी "Happy Birthday!" म्हणणारे, आणि वरवर तरंगणारे बलून बांधले, आणि तिला घेऊन सॅली-

रवि आल्यावर तिच्या पुढ्यात ग्रीटिंग कार्डे, भेटवस्तू वगैरेंची देवाणघेवाण सुरू झाली. चंदुमावशीने तिच्या पोतडीतून आम्हापैकी प्रत्येकासाठी काहीतरी स्वत: करून, शोधून, निवडून भेट आणली होती, आणि स्वत:च्या वाढदिवसाला प्रथम आम्हालाच भेटी देऊन तिने तिच्या परीने तो दिवस साजरा केला! गंमत अशी की आमच्यातल्या या उत्सवमूर्तीला म्हणजे वाढदिवसवाल्या चंदुमावशीला पाहून शेजारपाजारचे लोक अचंबा दाखवीत होते, कारण तिच्यासमोर ठेवलेल्या ग्रीटिंगवरील आकडा पाहून त्यांचे डोळे विस्फारत होते. बसलेल्यांपैकी नेमके कोण त्या आकड्याशी जुळणारे आहे, ते त्यांना समजतच नव्हते! तो आकडा होता, 90th! आम्ही तिच्याकडे बोट दाखवून ही आता ९० वर्षांची झाली, हे सांगत होतो, पण ते लोकांना खरे वाटत नव्हते!

ती या मे महिन्यात नव्वद वर्षांची झाली! होय! संपूर्ण नऊ दशके ती हंसतखेळत या पृथ्वीतलावर आनंदात जगते आहे, आणि आमचे स्फूर्तिस्थान आहे. तिच्या तोंडावर नेहमी एक आनंदी भाव असतो. लहानशा चणीची, काळेभोर रंगवलेले केस डोक्यावर वागवणारी चंदुमावशी सुटसुटीत पॅंट-ब्लाउज वगैरे घालून जितकी सहज वावरते, तितकीच सुंदर साड्या नेसून समारंभातहि मिरवते. सगळ्यांचं सगळं ऐकत असते, पण कोणी खोदून विचारल्याशिवाय ती स्वत:बद्दलच्या सगळ्या गोष्टी उगाचच सांगायला जात नाही. तिच्या दीर्घायुष्यातील अनेक सुरस आणि चमत्कारिक गोष्टी तिच्याच तोंडून जाणून घेऊन, मी १९९३मध्ये, तिच्यावर "पाण्या, तुझा रंग कसा?" या शीर्षकाचा एक लेख लिहिला होता. (प्रकाशित: मिळून साऱ्याजणी, दिवाळी १९९३) त्यावेळी मला तिच्याबद्दल वाटलेल्या मनोमन कौतुकात गेल्या अनेक वर्षात भरच पडली आहे. खरोखरीचे पायोनियर स्पिरिट म्हणजे काय असते, त्याचे उत्तम उदाहरण पाहायचे असेल, तर या चंदुमावशींशी ओळख करून घ्यावी.

पेन्सिल स्केच काढून थोडक्यात तिची ओळख करून देताना मी सांगेन की ही १९२८ साली जन्मलेली, चंदुमती सामंत. मुंबईतील सुसंस्कृत मध्यमवर्गीय कुटुंबात वाढलेली. मिड -वाइफ्रीच्या दीड वर्षाच्या कोर्समधे संपूर्ण ठाणे जिल्ह्यातून पहिली आली होती. नंतर नर्सिंगच्या पदवीच्या कोर्समधे संपूर्ण बॉम्बे प्रेसिडेन्सीमधे ती पहिली आली, आणि १०० रुपयांचे बक्षीसहि तिने पटकावले. बॉम्बे हॉस्पिटलमधे काम धरले, आणि त्यानंतर इराणमधे नर्सेसना काम करायला मागणी आहे, हे कळल्यामुळे तिने अर्ज केला, तो मान्य झाला, आणि वडिलांनीहि जायला परवानगी दिल्याने, १४ फेब्रुवारी, १९६१ मधे ती एकटीच भारत सोडून इराणमधे नर्स म्हणून काम करायला आली. तिथे आल्यावर अनेक अकल्पित योगायोग तिच्या वाट्याला आले. मिस्टर रेयो नामक एका कनवाळू, हुशार आणि उदारमतवादी गृहस्थांशी तिची ओळख झाली, आणि त्यांनी तिला मुलीसारखी मानून हरप्रकारची मदत केली. काही दिवसांनी तिचे लग्न या मिस्टर रेयो यांच्या जॉर्ज नामक मुलाशी झाले. या भावी नवरा-बायकोचा देश वेगळा, धर्म वेगळा, भाषा वेगळी, राहणी वेगळी, वये वेगवेगळी, संस्कृती वेगळी, सगळंच वेगळं होतं! हे जॉर्ज चाळिशीचे, आणि त्यावेळी नुकतेच विधुर झालेले होते. त्यांना सतरा, तेरा, आणि बारा अशा वयाची तीन मुलेही होती. आपल्या वडिलांच्या सांगण्यामुळे त्यांनी चंदुमावशींशी लग्नाचा प्रस्ताव मांडला, आणि तिने जवळजवळ दहा महिने विचारांसाठी घेऊन, शेवटी सगळे वेगळेपण बाजूला सारून, त्यांच्याशी लग्न करण्याचा निर्णय घेतला.

त्या घरात भाषा आणि धर्म किती प्रकारचे होते, ते ऐकले, तर गंमत वाटते! घरात जॉर्ज आणि त्यांची भावंडं वडिलांशी इंग्लिशमधे बोलत, पण थोरल्या मि. रेयोंना हिंदी, इंग्लिश, कन्नड आणि अरेबिक उत्तम बोलतां येत होतं. जॉर्जची आई, मुळात एक टर्किश आर्मेनियन निर्वासित बाई होती, आणि ती क्रिश्र्चनहि होती, पण जॉर्जचे वडील मुळात हिंदु (मुळचे बाळकृष्ण सानडे राव या नावाचे) आणि नंतर बौध्द झालेले होते. जॉर्जची पहिली बायको इराकमधून आलेली आर्मेनियन क्रिश्चन होती, तिने आपल्या मुलांनाहि क्रिश्चन धर्माची दीक्षा दिलेली होती. जॉर्ज आपल्या पहिल्या बायकोशी फक्त अरेबिक किंवा आर्मेनियन बोलत, कारण तिला इंग्लिश बोलता येत नसे. जॉर्ज आणि त्यांची मुले तोवर आपसात आर्मेनियन किंवा पर्शियनमधे बोलत. आणि बहुभाषिक जॉर्ज तेव्हा हिंदी, इंग्लिश, पर्शियन, अरेबिक, आर्मेनियन, टर्किश या सगळ्या भाषा अस्खलित बोलत, पण त्यांचा पासपोर्ट मात्र वडिलांसारखाच भारतीय होता. चंदुमावशींना तोवर इराणमधली पर्शियन आणि अरेबिक अशा दोन्ही भाषा येऊ लागल्या होत्या, पण जॉर्जशी लग्न करताना चंदुमावशींना आपला धर्म बदलायचा नव्हता. म्हणून त्यांनी विवाह तर केला, पण स्वत:चा धर्म राखला. नवऱ्याच्या सर्वसमावेशक कुटुंबालाहि आपलेसे केले. जॉर्जच्या १७ आणि १३ वर्षांच्या दोन मुली, आणि बारा वर्षांचा मुलगा, या सगळ्यांना माया लावली, शिस्तीने वाढवले, दिरा-नणंदांनादेखील मायेने आपलेसे केले. भारत, इराण, या दोन देशातील अनेक वर्षांच्या वास्तव्यात नर्सिंगपासून सुरुवात करून, लग्नानंतर ती आवडती करियर सोडून देऊन काही वर्षे केवळ भलामोठा घर-संसार सांभाळला, पण पुढे कॅनडात सत्तर साली स्थलांतरित झाल्यावर मात्र, नवऱ्याने नव्या देशात सुरू केलेले अनेक व्यवसाय चंदुमावशींनी आपल्या सहभागाने वाढवले, विस्तारले आणि तेही सहज सांभाळले.

किती प्रकारचे उद्योग केले, ते ऐकले, तरी गंमत आणि आदर वाटतो! इराणमध्ये सासऱ्यांची 'सीमेन्स इंस्टिट्यूट' होती, येणाऱ्याजाणाऱ्या दीडदोनशे खलाशांच्या राहण्याजेवण्याची व्यवस्था पाहणारे दहाबारा नोकर, तीनचार मोटारगाड्या, यांच्यावर देखरेख ठेवणे, खलाशांच्या पासपोर्ट वगैरेंच्या कामाची

व्यवस्था पाहणे हे सगळे तिने अंगावर घेऊन केले. नंतर कॅनडात जॉर्जनी टी-शर्टवर चित्रे भरून/रंगवून देण्याचा व्यवसाय काढला, तो तिने सांभाळला. त्यानंतर पँटी शिवून देण्याची फॅक्टरी काढली, ती तिने चालवली. हर-तऱ्हेचे धंद्यातले भागीदार, त्यांच्या खोड्या, त्यांची फसवेगिरी, वगैरेंना तोंड देत-देत प्रत्येक व्यवसायातले बारकावे शिकून घेतले, ते ते व्यवसाय चालवले, वाढवले, आणि जेव्हा परिस्थिती बदलली, तेव्हा सहजपणे ते सोडूनदेखील दिले! वीस वर्षांच्या संसारानंतर १९८३ साली जॉर्ज हृदयविकाराने एकाएकी वारले. त्यानंतर कितीतरी बदल चंदुमावशी आणि क्लिफर्ड या त्यांच्या मुलाच्या आयुष्यात झाले. वडील गेले तेव्हा सतरा वर्षांचा असलेल्या त्या मुलाला आपले शिक्षण अर्धवट सोडून नोकरी पकडावी लागली.

चंदुमावशींनी नवऱ्यामागे पाच वर्षे फॅक्टरी एकटीने चालवली. नंतर ती विकून टाकली. सीलमाशाच्या आकाराचे खेळणे करणाऱ्या एका कलावंताला मदत करायला म्हणून आधी आपल्या फॅक्टरीत जागा दिली, नंतर त्याचे डिझाइनच त्याला सुधारून दिले, आणि नंतर त्याचे हजारोंनी सीलमासे बनवून त्याला भरपूर मदत केली. क्लिफर्डने वृत्तपत्रे घरोघर नेऊन टाकण्याचा व्यवसाय सुरू केला, तेव्हा त्याच्या बरोबरीने पहाटे उठून त्याही वृत्तपत्रे टाकायला जात. नंतर त्यांनी स्वत:ची मूळ आवडीची नर्सिंगची करिअर पुन्हा चालू केली, आणि काही वर्षे सीनियर होम्समधे, काही वर्षे एका एजन्सीतर्फे नर्सिंग चालू ठेवले. अलिकडे काही वर्षे नातीला सर्व प्रकारे सांभाळले, आणि आता मुलगा, सून, आणि नात सगळे तिला सांभाळतात. नव्वदीला आली, तरी चंदुमावशी स्वस्थ बसलेली नाही. अजूनहि मुलाला पहाटे ३:३० ला जर कामावर जायचे असेल, तर ही त्याच्या आधी तासभर उठते, देवापुढे अगरबत्ती लावते, मुलाचा डबा वगैरे करून देते, आणि मग पुस्तक घेऊन वाचते, बातम्या पाहते, आणि जे जे आवडतं ते ते करीत राहते. कामावर जाणाऱ्या सगळ्या घरांतल्यांसाठी सर्व सैपाक पाची दिवस करून ठेवते, आणि सप्ताहान्ती आराम करते. नवनवीन गोष्टी करायला शिकणं हेही अजून चालूच आहे! अशा चंदुमावशीचा वाढदिवस साजरा करताना, आम्ही तिच्या सहवासात आलो, आणि जीवनरसाचे प्याले भरभरून पिऊन तृप्त झालो!

***

To all Dads
Happy Father's Day -
June 17, 2018

लठ्ठपणा लेख क्र. २

- डॉ. शिरीष कीर्तने (ओर्लँडो, फ्लोरिडा)

माझ्या पहिल्या लेखात मी लिहिले होते कि १ मैल चालणे, धावणे, किंवा जॉगिंग यात सारख्या कॅलरीज वापरल्या जातात. पण हे तंतोतंत बरोबर नाही. दोन मैल वेगाने चालण्यात जेव्हढ्या कॅलरीज वापरल्या जातात त्यापेक्षा थोड्या जास्त म्हणजे ४ ते ८ कॅलरीज - ४ मैल वेगाने पळण्यात खर्च होतात. अर्थात स्वतःच्या वजनावरही हे अवलंबून असते. स्वतःचे वजन जर जास्त तर, जास्त कॅलरीज जाणार. समजा मी एका तासाला स्थिर अवस्थेत ४० कॅलरीज खर्च करतो आहे. मग व्यायाम सुरू केला आणि आता मी १५० कॅलरीज एका तासात खर्च करतोय. २० मिनिटाने मी व्यायाम बंद केला तर माझे कॅलरीज खर्च करण्याचे प्रमाण एकदम ४० होणार नाही. १५० पासून ४० वर यायला वेळ लागेल. म्हणजे मी व्यायाम करत नसताना सुध्दा जास्त कॅलरीज खर्च केल्या जात आहेत. हा बोनस आहे. त्यामुळे जर जास्त वेगाने धावता आले आणि एकदाच २ मैल धावण्या ऐवजी १ मैल दोन वेळा धावलात तर जास्त कॅलरीज खर्च होतील. हातात किवा पाठीवर वजने घेऊन धावल्यास अजून कॅलरीज खर्च होतील.

वर लिहिलेल्या गोष्टींचा उपयोग कसा करता येईल? सकाळी उठल्यावर आपला मेटाबोलिक रेट वाढवता आला तर मग शरीर नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात कॅलरीज खर्च करायला लागेल आणि ते थोडा वेळ तरी चालू राहील. जर सकाळी बऱ्यापैकी व्यायाम होणार असेल तर थोडे पिठूळ पदार्थ खाणे चांगले. अशावेळी केळ खाणे चांगले. जर फार व्यायाम होणार नसेल तर सफरचंद खाणे चांगले कारण त्यात जास्त फायबर असून साखर कमी असते. केळातल्या साखरेचा उपयोग व्यायामात लागणाऱ्या कॅलरीजसाठी होतो पण पोट भरलेले वाटण्यासाठी फायबर -सफरचंद जास्त चांगले. व्यायाम करताना -चालताना-धावताना हातात वजन घेऊन चालावे.

आता थोडे खाण्याबद्दल. आजकालच्या खाण्यात शाकाहारी पिठूळ पदार्थ जास्त आणि प्रथिने कमी असतात. साधारणतः आपल्याला १ ग्रॅम/ किलो वजन- अशी प्रथिनांची जरुरी असते. म्हणजे ७० किलो वजनाच्या माणसाला ६०-७५ ग्रॅम प्रथिनांची जरुरी आहे. आपण खातो त्यात किती प्रथिने आहेत हे myfitnesspal.com वर जाऊन पहा. पिठूळ पदार्थ जर कमी केले, उदा. 300 ग्रॅम पासून १५० ग्रॅम केले तर वजन नक्कीच कमी होईल. साऊथ बीच किंवा ॲटकिन्स डायट मध्ये पिठूळ पदार्थ फारच कमी असतात आणि हे दीर्घ काळासाठी चांगले नाही. बऱ्याच प्रयोगांनुसार, दिवसातून ५ वेळा भाज्या आणि फळे खाल्ल्यास वजन कमी व्हायला मदत होते, कारण भाज्यांनी 'पोटं भरते, खाणेही कमी होते पण कॅलरीज तेव्हढ्या जात नाहीत. आणि रक्तातील कोलेस्टेरॉलही कमी होण्यांस मदत होते.

खाणे कमी कसे करावे यावरील काही प्रयोग: एका प्रयोगात

काही लोकांना असे सांगण्यात आले, की किती पास्ता पुरेल यासाठी प्रयोग करत आहोत, आणि तुम्हाला नेहमीपेक्षा दीडपट पास्ता दिला आहे. आणि नेहमी देतात तेव्हढाच पास्ता देऊन दुसऱ्या गटाला सांगितले, की तुम्हाला ३/४ पास्ता दिला आहे. ज्यांना जास्त पास्ता दिला असल्याचे सांगितले होते त्यांनी थोडा पास्ता बशीत टाकून दिला; तर ज्यांना कमी पास्ता दिल्याचे सांगितले होते त्यांनी बशी चाटून पुसून खाल्ली. याचा अर्थ, बरेचदा Power of suggestion आणि माईंड ओव्हर मॅटर!

दुसऱ्या प्रयोगात एका बाजूला पांढऱ्या बशीत पांढरा पास्ता आणि पांढरे अलफ्रेडो सॉस ठेवले होते आणि दुसऱ्या बाजूला लाल बशी आणि पांढरे सॉस आणि पांढरा पास्ता होता. तिन्ही गोष्टी पांढऱ्या असलेल्या लोकांनी ३० % जास्त पास्ता फस्त केला. पांढरी बशी आणि मॅरिनेरा सॉस ह्याने कॉन्ट्रास्ट साधला तर कमी घेऊन कमी खाल्ले जाते. ९२ % लोक बशीत वाढलेले संपवतात. मोठ्या बशीत लोक जास्त हिस्सा (portion) घेतात आणि खातात. फक्त ६५% मुले बशी साफ करतात. घरात किचनमध्ये काऊंटर टॉप वर पडून राहिलेल्या गोष्टी नकळत खाल्ल्या जातात आणि संपतात.

आपल्या शरीरात सर्वात मोठा स्नायू ग्लुटीयस हा आहे, पण मांडीचे स्नायू हे चार असून ते एकत्र आले तर मोठे आहेत. त्यामानाने दंडाचे स्नायू लहान आहेत. पण दंडाचे स्नायू लोकांना दिसतात त्यामुळे लोक ते चांगले दिसावे यावर भर देतात. दंडाचा व्यायाम (Bicep Curls) करताना फार तर २०-३० पौंड वजन उचलता येते, पण 'लेग प्रेस'मधे १५०-२०० पौंड सहज उचलता येते. तुमच्या मांड्यांकडे कोणाचे लक्ष जाणार नाही पण त्याच्या व्यायामाने जास्त कॅलरीज खर्च होतील आणि वजन कमी करण्यास मदत होईल. आणि हे स्नायू जर मोठे झाले तर व्यायाम करत नसताना पण जास्त कॅलरीज खर्च होतील.

थोडक्यात, सकाळी उठल्यावर थोडा व्यायाम करा. जेव्हढे जास्त वेगाने चालता ,धावता येईल तेव्हढे करा. दिवसातून एका पेक्षा जास्त वेळा व्यायाम करा. जवळ वजने, बँक पॅक घेऊन चाला. चढावावर चालता आले तर अधिक चांगले. दिवसातून जास्त वेळा व्यायाम करा. जेवणात लहान बशी घ्या, पिठूळ पदार्थ कमी करा, प्रथिने वाढवा, जास्त भाज्या खा, जास्त पाणी प्या (२०००ml), जमले तर खायच्या पदार्थात आणि बशीच्या रंगात कॉन्ट्रास्ट साधा. घरात जेवणाच्या व्यतिरिक्त खायचे पदार्थ -दाणे -चिप्स भजी -जे चटकन तोंडात टाकता येतील - असे पदार्थ ठेऊ नका. स्वतःला आवडणाऱ्या आणि कॅलरीजने ठासून भरलेल्या गोष्टी फ्रिजमध्ये मागे ठेवा. भूक लागल्यास छोटी गाजरे. सेलरी, फुलगोबी वगैरे खा, सेलरी म्हणजे निगेटिव्ह कॅलरीज असतात. म्हणजे ती खाऊन पचवायला जेव्हढ्या कॅलरीज खर्च होतात त्यापेक्षा कमी त्यातून शरीराला मिळतात. पुढच्या भागात अजून काही सल्ले!

***

शिदोरी

- डॉ. गौतम पंगू (मॉनमथ जंक्शन, न्यू जर्सी)

ते तिघे डिपार्चर गेटपाशी पोचले. बॅग्ज खाली ठेवून समीर आणि दिप्ती खुर्च्यांवर बसले आणि टिनू त्याच्या आत्यानं त्याला गिफ्ट दिलेली आणि स्पायडरमॅनचं चित्र असलेली छोटीशी चाकंवाली केबिन बॅग इकडंतिकडं फिरवत खेळू लागला. बोर्डिंग सुरू व्हायला अजून थोडा वेळ होता. समीर डोळे मिटून खुर्चीत रेलून बसला. मागच्या चार आठवड्यांतली सगळी धावपळ, भेटलेल्या अनेकांचे चेहरे, कानात साठवलेले असंख्य आवाज आतून मनाच्या पडद्यावर पुन्हा प्ले होतायत असं त्याला वाटत होतं. घर सोडताना गाडीभोवती जमलेल्या सगळ्यांचा त्याच्या मेंदूनं घेतलेला स्नॅपशॉट क्षणभर त्याच्या डोळ्यांसमोर तरळून गेला. चेक-इन, सिक्युरिटीच्या धावपळीत विसरायला झालेली आपण सगळ्यांपासून पुन्हा एकदा तुटून लांब चाललोय ही जाणीव त्याच्या मनात मूळ धरू लागली. डोळे उघडून तो उगाचच सेलफोन चाळू लागला. मित्राचा मेसेज आलेला दिसला. ते जेएफकेला ज्या दिवशी लँड होणार त्याच दिवशी मोठ्या स्नो स्टॉर्मचं भाकीत झालेलं होतं. त्यामुळे मित्राला त्यांना आणायला येणं शक्य नव्हतं. तिथे पोचल्यावर काहीतरी पर्यायी व्यवस्था बघायला लागणार होती. निघण्याच्या आधी सहज म्हणून त्यानं काल चार आठवडे साचलेले ऑफिसचे मेल्स बघितले. प्रोजेक्टमध्ये नेमके काही अर्जंट इश्यूज आले होते. आणि ते रिझॉल्व्ह करण्यासाठी त्याची टीम त्याची वाट बघत होती. गेल्यागेल्या ग्रोसरी करणं गरजेचं होतं. दोघांच्या नोकऱ्या, टिनूचं प्री-स्कूल ... त्यांचं आयुष्य आता परत सुरू होणार असतं. चांगल्या, समृध्द जीवनाच्या आशेनं मायदेशापासून, आप्तसख्यांपासून दूर राहण्याचा निर्णय घेऊन घडवायला सुरुवात केलेलं आयुष्य...

"टिनूनं भारतात किती एंजॉय केलं ना? सगळ्यांकडून भरपूर लाड करून घेतले!" दिप्ती टिनूकडं बघत म्हणाली.

"हो! महिन्याभरात एकदातरी स्वतःच्या हातानं जेवला का गं तो? ताई, दादा, काका, मामा, आत्या, आजी, आजोबा या सगळ्यांमध्ये आपल्यालाही विसरून गेला होता पठ्ठया! "

"आता परत गेल्यावर त्याचं रुटीन पुन्हा बसवायचं म्हणजे अवघडच आहे!" बोलताना दिप्तीला मोठी जांभई आली. समीरलाही अचानक थकल्यासारखं वाटायला लागलं. भारतात भरपूर प्रवास, घरं आणि गेटटुगेदर्स झाली होती. त्याचा शीण अंगावर यायला लागला होता.

"खूप हेक्टिक झाली रे ही ट्रिप!" ती त्याच्या खांद्यावर डोकं ठेवत म्हणाली. तो नुसताच "हं" म्हणाला. पहिल्यांदाच ते तिघे एकत्र भारतात गेले होते.

"भेटेल तो प्रत्येक जण घरी बोलावतो. सगळीकडं जायला लागू नये म्हणून गेटटुगेदर ठरवलं तरी तिथं भेटून पुन्हा 'घरी जेवायला कधी येणार?' असं विचारतात. कितीवेळा आणि कितीजणांना नाही म्हणायचं?" ते ऐकून समीर हसला. त्याच्या पोटावर हात ठेवत दिप्ती म्हणाली, "हसतोस काय? खाऊन-खाऊन पोट बघ किती सुटलंय! गेल्यावर जरा डाएट, जिम वगैरे बघ आता!" अप्रिय विषय निघाल्यामुळं तो काही बोलला नाही. पण दिप्तीने मुद्दा सोडला नाही, "पण आईंनी लाडक्या लेकाला बॅग भरून खाऊ दिलाय नं? तो कोण खाणार मग?" त्यावर, खाऊ तुझ्या आईनंसुध्दा दिलाय, असं समीरलाही म्हणायचं होतं, पण योग्य त्या वेळी तोंडाला कुलूप घालायच्या लग्नानंतर अंगवळणी पडलेल्या शहाणपणाला स्मरून तो तसं बोलला नाही..

"आईबाबांचं काय ठरतंय मग? येतायंत का या उन्हाळ्यात?" त्याने विचारलं.

"तसं म्हणतायत खरे, पण काही निश्चित ठरलंच नाही. खरं तर यावेळी निवांतपणे आईबाबांशी बोलायला वेळच मिळाला नाही!" दिप्ती सुस्कारा सोडत म्हणाली.

सगळ्या भरगच्च प्रोग्रॅममधून समीरलाही त्याच्या आईबाबांशी मनसोक्त गप्पा मारायला वेळ झाला नव्हता. यावेळी त्या दोघांच्या तब्येती त्याला तशा खराबच वाटल्या. त्यांना 'अमेरिकेला या' असं म्हंटल्यावर त्यांनी हजार सबबी पुढे केल्या होत्या. अमेरिकेत आल्यावर त्यांना जाणवणारं परावलंबित्व आणि 'तिथं असताना तब्येतीला काही झालं तर?' ही भीती त्यांच्या मनातून कशी काढायची हे त्याला कळत नव्हतं.

"तू तुझ्या कॉलेजमध्ये गेली होतीस ना? तुझा सत्कार वगैरे केला असेल त्यांनी?" त्याने विषय बदलला. चार आठवड्यात ते दोघंसुध्दा फक्त एकमेकांनाच असे शांतपणे भेटलेच नव्हते.

"सत्कार नाही रे! पण सगळ्या टीचर्सना खूप आनंद झाला. मलाही खूप छान वाटलं इतक्या वर्षांनी सगळ्यांना भेटून! आपण म्हणतो भारत बदलला, पण अजूनही इथल्या तरुणांमध्ये परदेशी जायचं आकर्षण आहेच! एक सर म्हणत होते, की विद्यार्थ्यांबरोबर माझे एक अनौपचारिक गप्पांचे सत्र ठेवूया !"

"मग?"

"मग काय? जसं तुला माहीतच नाही! दिवस कुठं होते माझ्याकडं? तुमच्याकडं यायचं आधीच ठरलं होतं ना - आपल्याकडून सत्यनारायण करवून घ्यायचा होता ना आईंना! तरी निघताना त्यांची 'टिनूबरोबर पुरेसं खेळताच आलं नाही' ही तक्रार होतीच!"

तिच्या बोलण्यातला सूक्ष्म वैताग त्याला जाणवला, पण तो काही बोलला नाही. कितीतरी गोष्टी करायच्या राहूनच गेल्या ही नेहमीची जाणीव त्यालाही झाली होतीच. भारतातल्या दिवसांची विभागणी कशी करायची यावर निघण्याआधीच भरपूर वादावादी झाली होती. दोन्हीकडच्या लोकांना ते भरपूर दिवस आपल्या घरी यायला हवे होते, आणि त्याला लक्षात आलं, की यामध्ये शेवटी सगळ्यांचं समाधान होईल असा एकही पर्याय नाही. परतताना त्याला पुन्हा त्यावर वाद नको होता.

"परवा स्मिता भेटली होती, व्हॉट्सअॅपवर. कशी चालली आहे इंडिया ट्रीप म्हणून विचारत होती." दिप्ती म्हणाली.

"मग?" समीरने विचारले.

"ती सांगत होती, की आता तिला जेव्हा माहेरी यायचं असतं, तेव्हा ती मुलीबरोबर एकटीच भारतात येते. माहेरी राहते, थोडे दिवस सासरी राहते आणि परत येते. नवरा बरोबर नसला, की आपोआप बाहेरची आमंत्रणं कमी होतात आणि शांतपणे मनासारखं राहता येतं म्हणत होती. आईबाबा उन्हाळ्यात आले नाहीत, तर मीपण टिनूला घेऊन एकटीच भारतात येऊन जाईन असा विचार करतेय!"

यावर्षी पासपोर्टमधले दोघांचे व्हिसा स्टॅम्प्स् एक्स्पायर व्हायचे होते. दोघांच्या कंपन्या एक्सटेंशन फाईल करायला तयार होत्या. पण भारतात यायचं म्हणजे पुन्हा नवीन व्हिसा स्टॅम्पिंग, त्यात कुठं अडकलं, की परतायला उशीर. त्यांचं ग्रीनकार्डचं ॲप्लिकेशन क्यूमध्ये लटकलं होतं. त्यात सध्याच्या सरकारचं इमिग्रेशनच्या बाबतीतलं धोरण हे असं! त्यामुळं पुढच्या भारत दौऱ्याचा अजून समीरनं विचारही केलेला नव्हता. अर्थात दिप्तीला ही वस्तुस्थिती माहीत होतीच. पण तिच्या भावनाही तो समजू शकत होता. कारण खरं तर त्या त्याच्याही भावना होत्या. आईबाबांचे चेहरे त्याच्या डोळ्यासमोर तरळले, आणि त्याला एकदम क्षणभर अपराधी वाटलं.

"सांग ना, मी तसं करू?" दिप्तीने त्याच्याकडे बघून विचारले. त्यावर समीरला काय बोलावं समजलं नाही. इतक्यात एअरलाईनचा एक माणूस येऊन बोर्डिंग दहा मिनिटांत सुरू होणार असल्याची अनाऊन्समेंट करून गेला.

"टिनू, बॅग घेऊन इकडं ये बाळा. आता आपण प्लेनमध्ये बसून आपल्या घरी जायचं." शेवटचे शब्द बोलताना दिप्ती थोडीशी अडखळली. टिनू हातातली बॅग ओढायचा प्रयत्न करत म्हणाला, "पण आई... ही बॅग खूप हेवी झाली आहे!"

"इट्स नॉट हेवी टिनू, त्यात फक्त तुझे थोडे कपडे आणि टॉईज आहेत!" ती म्हणाली.

"नो आईsss," बॅग खाली ठेवून तो खूप महत्त्वाची गोष्ट समजावून सांगितल्याचा आविर्भावात म्हणाला, "टुडे आय वॉज फीलिंग सॅड की आपण अमेरिकेच्या घरी जाणार, आणि आजीआजोबा, काकाकाकू, मामा, आतू, आणि सगळे ताई दादा इंडियाच्या घरीच राहणार. मग आजोबांनी मला एक आयडिया सांगितली आणि मी या बॅगेत सगळ्यांच्या खूप साऱ्या मेमरीज पॅक करून घेतल्या. आय वुईल मिस देम अनटिल आय सी देम अगेन, पण तोपर्यंत आय ॲम गोइंग टू एंजॉय द मेमरीज! दॅट्स व्हाय द बॅग इज हेवी!"

त्या शहाण्या मुलाचं हे बोलणं ऐकून त्या दोघांनी आश्चर्याने एकमेकांकडे पाहिलं. दिप्तीच्या डोळ्यांत टचकन पाणी उभं राहिलं. तिने आवेगानं दोन्ही हात समोर पसरले. टिनू हसतहसत, धावतच येऊन दोघांना बिलगला. त्याच्या केसांतून हात फिरवत काचेतून बाहेर दिसणाऱ्या विमानाकडे बघत ते दोघे बोर्डिंग सुरू व्हायची वाट पाहत बसून राहिले.

***

Nahush Mokadam to Lead Cardiac Unit at Ohio State University's Wexner Medical Center

Following an extensive national search, The Ohio State University Wexner Medical Center has selected Dr. Nahush Mokadam as the division director for Cardiac Surgery. He will assume the role in August 2018.

Mokadam is an international leader in heart failure who specializes in heart transplants and ventricular assist devices. He comes to Ohio State from the University of Washington Medical Center, where he is currently the LeRoss Endowed Professor in Cardiovascular Surgery, surgical director of Heart Transplant and Mechanical Circulatory Support, and program director for the Cardiothoracic Residency.

Washington's heart transplant program performed more than 70 transplants last year, making it one of the top three programs in the country. As chief of cardiac surgery, Mokadam will direct the strategic growth of a wide array of initiatives, including heart failure, heart and lung transplantation,structural and valvular heart disease, and complex coronary disease.

Dr Nahush Mokadam, a national leader in efforts to standardize education curricula and promote simulation, will direct the cardiac educational programs and help to expand cardiac clinical trials and research at Ross Heart Hospital.

Nahush Mokadam earned his medical degree at the University of Pennsylvania School of Medicine and completed his residency in general surgery and a research fellowship at Washington University in St. Louis/ Barnes-Jewish Hospital. He completed a cardiac surgery fellowship at the University of Washington.

Nahush is the son of late Dr. Ashok Mokadam and Alka Mokadam from New Jersey. He and his wife Sunita have two sons.

***

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

- **सिनेगप्पा भाग ९ - Screen Play आशय जावडेकर** (डेलावेअर)
- **राशिभविष्य: जून २०१८ - दादा दामले** (न्यू जर्सी)

वाचण्यासाठी संकेतस्थळ:
http://bmmonline.org/vrutta-esahitya

उत्तरंग

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

- **विद्या देव** (न्यू जर्सी)

'क्लब ५५' - वासंतिक संमेलन - २०१८

एप्रिल सुरू झाला आणि 'क्लब ५५'च्या वासंतिक संमेलनाचे (Spring get-together) वेध लागले. क्लब ५५चा यंदाच्या वर्षातला हा पहिलाच कार्यक्रम!

७ एप्रिलला मराठी विश्व कम्युनिटी सेंटरमध्ये उत्साह ओसंडून वाहत होता. सभागृह भरले होते. कार्यक्रमाबद्दल उत्सुकता होती. सुरुची सायनी ह्यांचे मानसिक ताण-तणावांचे व्यवस्थापन ('Stress Management') विषयावरची कार्यशाळा, दोन लघुचित्रपट, चविष्ट पदार्थ आणि गप्पाटप्पा...

मीना देशपांडे यांनी सगळ्यांच स्वागत केलं. जगदीश वासुदेव ह्यांनी सुरुची सायनी ह्यांची ओळख करून दिली. सुरुचीने लगेचच श्रोत्यांच्या मनाची पकड घेतली. प्राणायामाचे काही प्रकार करवून घेऊन त्यांनी श्रोत्यांना कार्यक्रमात सहभागी करून घेतलं. श्रोते शंका विचारून कार्यक्रमाची रंगत वाढवत होते. 'Wheel Of Wellness' मध्यवर्ती ठेवून त्यांनी शारीरिक, मानसीक, भावनीक संतुलन कसं मिळवायचं आणि टिकवायचं याचे मार्गदर्शन केले. शारीरिक तक्रारीच्या मुळाशी सूज आणि मानसिक ताण ही दोन मुख्य कारणं सांगितली. आणि त्यावरच्या वेगवेगळ्या उपायांबद्दल चर्चाही केली. रोजच्या आयुष्यात ताण असतोच पण तो रुजता काम नये, वाढता कामा नये. मानसिक ताण कमी करण्यासाठी व्यायाम, विश्रांती, संगीताच्या साहाय्याने सुंदर दृष्यांची कल्पना करणे (visualization with music) हे उपाय सुचवले. एकूणच काही गोष्टी माहिती होत्या त्या नवीन संदर्भात ऐकायला मिळाल्या, काहीं गोष्टी अगदी नव्याने कळल्या. सर्वात महत्वाचे म्हणजे वेळोवेळी त्यांनी सुचवलेले व्यायाम श्रोत्यांकडून करवून घेतले. कार्यशाळा सगळ्यांना आवडलेली दिसली व उपयोगी वाटली.

मध्यंतरात पावभाजी, दहीवडे, दुधीहलवा असा बेत होता. त्यानंतर दोन लघुचित्रपट दाखवले गेले. 'बागी फिल्म्स'चा दुभंग (Shattered - A Psycho Thriller) या लघुचित्रपटांत न्यू जर्सीतील मधुवंती आणि अश्विनीला पाहून खूप छान वाटलं. दोन्ही गुणी अभिनेत्रींचे दर्जेदार अभिनयाबद्दल मनापासून कौतुक! इंडियन फिल्म्स'चा 'Enlightened' चित्रपटही मनाला स्पर्श करून गेला. त्याचा विषय अगदी जिव्हाळ्याचा होता.

निर्मात्यांनी प्रेक्षकांबरोबर बातचित केल्याने कार्यक्रमाला वेगळीच रंगत आली. बागी फिल्म्सचे निर्माते, दिग्दर्शक किरण बाम्बुलकर, प्रशांत आणि वर्षा गिजरे व 'इंडियन फिल्म्स' चे डॉ. चंद्रशेखर यांचे मनापासून अभिनंदन !

त्यानंतर शकून पानसे ह्यांनी डॉक्टर प्रकाश लोथे ह्यांच्या 'धर्मधुरीण' या कादंबरीला मुंबई मराठी साहित्य संघा तर्फे पारितोषिक मिळाल्याचे सांगितले व 'क्लब ५५' तर्फे नंदा पडते यांनी डॉक्टर लोथे यांचा पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार केला. त्यांच्यातल्या लेखकाला मराठी विश्वनी उत्तेजन दिल्याचे सांगून डॉक्टर लोथे ह्यांनी सर्वांचे आभार मानले. अशोक विद्वांस ह्यांनी त्या कादंबरीचा गुजरातीत अनुवाद केला आहे, त्याबद्दल त्यांचेही 'क्लब ५५ 'ने कौतुक केले.

अलका पै व शकून पानसे यांनी क्लब ५५ तर्फे ह्यावर्षी 'प्रिन्स्टन नर्सिंग होम' साठी क्रोशाचे किंवा विणलेले स्कार्फ पाठवायचे ठरवले आहे आणि इच्छुक लोकांनी त्यात सहभाग घ्यावा असे निवेदन केले. तसेच ऑगस्ट महिन्यात क्लब ५५ने 'मून लाइट क्रूज'ला जायचे ठरवले असल्याची माहिती दिली.

भरगच्च कार्यक्रम, मस्त मेनू आणि मित्रमंडळींबरोबरच्या गप्पा... अशी एक सुंदर दुपार मजेत घालवून मंडळी संध्याकाळी घरी जायला निघाली, 'मून लाईट क्रूज'चा विचार करतंच!!

***

Dr. Mohan Durve /CME Travels tours 2018-19
Contact: 888-794-1995 or 440-845-7272
mjdurve@sbcglobal.net

Antarctica 14d, 12/20/18 or 12/13/19 $8334
Australia/New Zealand 9/10, 10/30, 11/13 14d, $6749
Canadian Rockies by Train 7 day weekly dept. $3180
Croatia 7 day weekly dept. $2999
Eastern Europe Cruise 10/4/19 $3999
Exotic China Oct 7 - 17, 2018 $4455
Georgia, Armenia, Azerbaijan 9/8-15, '18 $3399
Iceland 9 day weekly dept. $2999
Ukraine & Moldova Sept 13 - 20, 2018 $2799
N Lights Iceland 7d 11/17, 11/23,12/2,12/15/18 $3499
N. Lights of Finland Jan 24 - 31, 2019 $3999
S. Africa 8/31 or 11/29 14 days, $4699 from Atlanta
S. America Sept 9 -20, 2018 $4999 from Miami
S. America Cruise 3/16-4/6/2019 $3999
Five Stans Sept 6-26, 2018 $7995
Assam India 11/27-12/12, 2018 $2498
Oberammergau Aug 3 - 15, 2020 $5099
*** trips Dr. Durve will be escorting***

छोट्या गावांच्या मोठ्या गोष्टी

लेख क्र. ३: 'हॅनिबल'ची सफर

- विनता कुलकर्णी (शिकागो)

अमेरिकेतील मिडवेस्ट परिसरात (दक्षिण प्रांताच्या सीमेवर), मिझोरी राज्यात, ईशान्येस हॅनिबल हे सुमारे २०,००० लोकसंख्येचे, मिसिसिपी नदीकाठी वसलेले बंदर-गाव. सेंट लुईस या मोठ्या शहराच्या उत्तरेला सुमारे १०० मैल अंतरावर वसलेल्या या लहानशा गावाची सफर म्हणजे काळाचे काटे फिरवून इतिहासात एक छोटासा फेरफटका, ज्यातून

आपल्यासमोर हॅनिबलचा इतिहास, आणि मार्क ट्वेन (नोव्हेंबर ३०, १८३५ - एप्रिल २१, १९१०) या जगप्रसिध्द अमेरिकन लेखकाच्या बालपणीचा संक्षिप्त जीवनपट उलगडतो.

मिझोरी राज्यातील हॅनिबल पासून सुमारे ३० मैल दूर असलेल्या फ्लोरिडा या गावात मार्क ट्वेनचा जन्म झाला. परंतु त्याच्या वयाच्या चौथ्या वर्षी त्याचे कुटुंब हॅनिबल येथे स्थलांतरित झाले. त्यावेळी त्या गावाची लोकसंख्या होती सुमारे १०००. वय वर्षे ४ ते १७ पर्यंत मार्क ट्वेन हॅनिबलमधे राहत होता. सॅम्युअल लँगहॉर्न क्लेमेन्स हे त्याचे पाळण्यातील नाव, मात्र मार्क ट्वेन या टोपण नावानेच तो जगप्रसिध्द झाला. त्याला अजून पाच भावंडे. त्याचे वडील जॉन क्लेमेन्स एक दुकानदार, वकील, न्यायाधीश या पदावर कामे करीत. त्याचबरोबर ते जमिनीचा व्यवहारही करीत. परंतु तरीही त्यांची आर्थिक परिस्थिती फारशी चांगली नव्हती. काहीवेळा त्यांना त्यांच्या कुटुंबीयांना पोसणेही कठीण झाले. असे म्हणतात, की तरुण सॅमने (मार्क ट्वेनने) वडिलांना कधीच हसताना पाहिले नाही. त्या तुलनेने त्याची आई हसतमुख आणि गोष्टीवेल्हाळ, प्रेमळ स्वभावाची. वडील अचानक अनपेक्षितपणे मरण पावल्याने क्लेमेन्स कुटुंबात आईनेच मुलांचे पालनपोषण केले. घरातील आर्थिक संघर्षांच्या कालावधीत मार्क ट्वेनची कारकीर्द आकारास आली. अमेरिकन लेखक, प्रकाशक, पत्रकार, प्राध्यापक, नदीत वाफेवर चालणाऱ्या बोटींचा कप्तान, धडाडीचा उद्योजक आणि विनोदाचे उत्तम अंग असे हे बहुपैलू व्यक्तिमत्त्व. जॉश या टोपण नावाने तो व्यंगचित्रे काढत असे. तसेच थॉमस जेफरसन स्नॉडग्रास या टोपण नावाने विनोदीपत्रलेखन आणि काही स्तंभलेखन करीत असे. मार्क ट्वेन या नावाने त्याने लिहिलेल्या

अनेक उत्कृष्ट कादंबऱ्यांपैकी एक - टॉम सॉयर (१८७५) आणि त्यातील कथानकाचा पुढचा भाग असलेली त्याची कादंबरी- ॲडवेंचर्स ऑफ हकलबरी फिन (१८८५) "द ग्रेट अमेरिकन नॉव्हेल" म्हणून ओळखल्या जातात. या दोन्ही कथानकांमधेही हॅनिबल गावातील त्या काळचा परिसर आणि काही व्यक्तींची शब्दचित्रे आहेत.

मार्क ट्वेनच्या बालपणाविषयी जाणून घेण्यास उत्सुक असणाऱ्यांसाठी येथील संग्रहालय माहितीपूर्ण आणि मनोरंजकही आहे. सप्टेंबर १८, १९८० रोजी या ठिकाणाची 'अमेरिकन नॅशनल रजिस्टर ऑफ हिस्टॉरिक प्लेसेस'मधे नोंद करण्यात आली. दोन भाड्याच्या खोल्यांचे मार्क ट्वेनचे जन्मस्थान असलेले केबिन हाऊस, तसेच त्याचे बालपणीचे घर, त्यावेळची जीवनशैली, अनेक पुस्तके, हस्तलिखित आणि मार्क ट्वेनच्या कनेक्टिकट घरातील काही सामानही येथील संग्रहालयात ठेवले आहे. वैयक्तिक अभ्यासासाठी आणि संशोधनासाठी याठिकाणी सार्वजनिक वाचन-कक्ष आहे.

दरवर्षी हॅनिबल गावाला हजारो पर्यटक भेट देतात. येथील 'द मार्क ट्वेन चाईल्डहूड होम अँड म्युझियम' व्यतिरिक्त मार्क ट्वेन संबंधित अनेक स्थानिक ठिकाणेही प्रेक्षणीय आहेत. गेली ५० वर्षे, ४ जुलैला जोडून तीन दिवस हॅनिबलमधे राष्ट्रीय स्तरावर 'नॅशनल टॉम सॉयर डे' साजरा होतो. मार्क ट्वेनच्या कथानकातील टॉम सॉयर या पात्राचे जगभरातील चाहते येथे जमा होतात. परेड फ्लोट, फ्लाईट मार्केट, शालेय मुलांसाठी जत्रा स्वरूपात 'फन फेअर'- त्यामधे वेगाची मर्यादा नसलेल्या कार स्पर्धा, 'मड (चिखल) व्हॉलीबॉल', 'फ्रॉग लॉंग जंप', 'पेंटिंग फेन्स' इत्यादी क्रीडास्पर्धा येथे आयोजित केल्या जातात. मार्क ट्वेनच्या पुस्तकातील टॉम सॉयरच्या ॲडवेंचर्सवर हे खेळ आधारित आहेत. मराठी बालसाहित्यातील भा. रा. भागवतांचा फास्टर फेणे, श्री. शं. खानवेलकर लिखित चंदू (भाग १-४) तसाच काहिसा, मार्क ट्वेनचा हा अमेरिकन टॉम सॉयर. गंगाधर गाडगीळांचा 'धाडसी चंदू' हा टॉमचाच मराठी अवतार.

मार्क ट्वेनच्या पाऊलखुणांबरोबर, हॅनिबल गावात अनेक उद्याने आणि नदीकाठाने पर्यटकांसाठी पाऊलवाटेनेही फिरता येण्याजोगा वनविभागाचा ४६५ एकर परिसर आल्हाददायी आहे.

मिसिसिपी नदीच्या पात्रावाटे 'मार्क ट्वेन रिव्हर बोट क्रूज', सॉयर क्रीक, मार्क ट्वेन गुहा, आणि हॅनिबलची काही ऐतिहासिक घरे येथे बघावयास मिळतात. मार्क ट्वेन गुहा ही मूळची मॅकडोवेल गुहा असून मिझोरी राज्यातील सर्वात जुनी 'ऑपरेटिंग शो केव्ह' आहे. १८८६ पासून या गुहेत पर्यटकांसाठी सहल आयोजित केली जाते. याशिवाय, गावातील अजून एक मोठे आकर्षण म्हणजे १८९८ मधे बांधलेले रॉकक्लिफ मॅन्शन ही भव्य ऐतिहासिक वास्तू. हॅनिबल येथे स्थायिक, मूळ स्कॉटिश वंशाचे, लाकूड व्यवसायात नाव कमावलेले जॉन जे. क्रूकशॅन्क ज्युनिअर यांचे हे निवासस्थान होते. मिझोरी राज्यात त्या काळात हे घर सर्वात भव्य, सुंदर आणि महाग निवासी-रचना म्हणून प्रसिध्द होते. घरात एकंदर ३० खोल्या, १२५ खिडक्या १० (संगमरवरी टाईल्सची बांधणी असलेल्या) फायरप्लेस आहेत. संपूर्ण घरामधे महोनी, ओक आणि अक्रोड लाकूड वापरले आहे. ग्रीक आणि नवोदित पध्दतीची सजावट असलेले १३,५००-चौरस फूट क्षेत्रफळाचे हे घर जॉर्जियन पध्दतीचे, "दुहेरी-वीट-भिंत" अशा मजबूत बांधणीचे असून संपूर्ण इमारतीभोवती मोठाले स्तंभ आणि मंडप आहेत. "संपूर्ण हॅनिबल गावाचा आणि मिसिसिपी नदीचा देखावा या घरातून बघावयास मिळतो. एका उंच खडकाळ कड्यावर बांधलेल्या या भव्य वास्तूला 'रॉक क्लिफ मॅन्शन' असेच नाव पडले. आजही हॅनिबलमधील पर्यटनस्थळांमधे या वास्तूस हजारो लोक भेट देतात.

एकंदरित हॅनिबल गावावर सर्वत्र मार्क ट्वेनची स्मरण-छाया आहे. गावाचा परिसर प्रेक्षणीय आहे. गावात राहण्याची उत्तम सोय आहे. आणि आकर्षक 'गायडेड टूर्स' आहेत. साहित्य, इतिहास आणि पर्यटनात रस असलेल्या कोणालाही या गावास भेट देण्यास निश्चितच आवडेल.

***

Matrimonial

Maharashtrian Brahmin parents living in Midwest (US), invite proposals for their daughter -
Age 25, Height 5' 4", Very talented, Smart in looks and behavior. Very accommodating. Vegetarian.
Graduated from Harvard University.
Currently studying in a Medical School with about 13 months remaining to complete her MD.
Expectations: The boy of suitable age. Needs to be an American or a Canadian citizen.
Preferably a physician or a suitable professional.

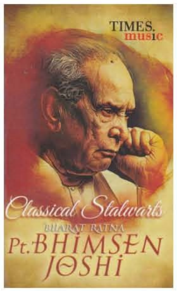
Please send email with details to:
midwestresidents@gmail.com

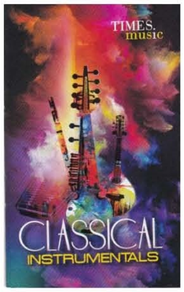
बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

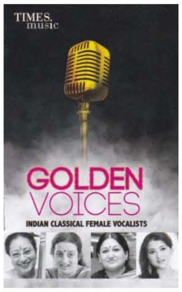
॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

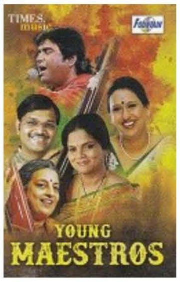
Subscription Remittance Address
BMM Newsletter
144 Hope Road,
Holland, PA 18966-5408

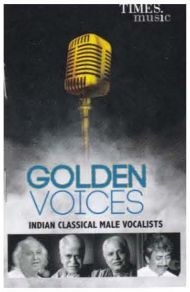
New technology in music listening. Music cards or pen drives. Listen in the car, on your TV, or tablet with USB ports. Hindi Film music, Marathi, classical Vocal and Instrumental, Pu La, Va Pu and many other choices. About 200 songs or 10 hours of music in each card. Classical Artists include Bhimsen Joshi, Jasraj, Rashid Khan, Sanjeev Abhyankar, Ulhas Kashalkar, Jitendra Abhisheki, Shobha Gurtu, Ashwini Bhide, Arti Ankalikar, Devki Pandit, Parween Sultana, Girija Devi, Prabha Atre Manjiri Asnare, Chaurasia, Shivkumar Sharma, Vishwamohan Bhatt, Amjad Ali Khan, Shahid Parvez, and mamny many more **Price $15 plus shipping.**

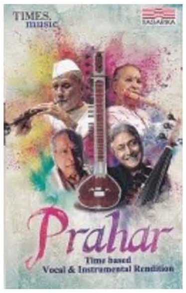












Neelam Audio & Video, Inc. Tel: 215-354-1423,
email: neelamvdo@gmail.com, Web: www.neelam.com