बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

BMM बृहन्महाराष्ट्र मंडळ
|| मराठी तितुका मेळवावा ||

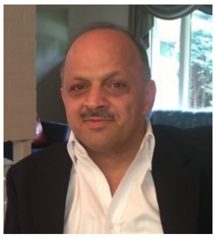
बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मुखपत्र

On the web
www.bmmonline.org

समस्त मराठीप्रेमींसाठी उत्तर अमेरिकेतील एकमेव मराठी मासिक

जून २०१९
वर्ष ३९, अंक ६

अध्यक्षीय



नमस्कार मित्रहो,

भारतात, जगातील सर्वात मोठ्या लोकशाहीत नुकत्याच लोकसभेच्या निवडणूका पार पडल्या. स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर ७२ वर्षांच्या कालखंडात सत्तारूढ पक्षाला सलग दुसऱ्यांदा निवडून येताना त्यांच्या पक्षाचे ३०० हून अधिक खासदार निवडून येण्याची ही केवळ तिसरी वेळ. निवडणुकीच्या निकालांकडे पहाण्याचा प्रत्येकाचा वैयक्तिक दृष्टिकोन वेगवेगळा असणार ह्यात शंकाच नाही पण असह्य उन्हाळ्याची पर्वा न करता जवळजवळ ५५ ते ६०% जनता मतदानाचा हक्क बजावून लोकशाही मूल्यांवरची आपली अतूट निष्ठा व्यक्त करते ही बाब निश्चितच प्रशंसनीय आहे.

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या (बृ.म.मं.)१९व्या अधिवेशनाच्या दरम्यान बृ.म.मं.च्या निवडणुका होणार आहेत. कार्यकारिणीची ८ पदे तसेच १ विश्वस्त पदासाठी ह्या निवडणुका होतील. गेल्या दोन वर्षांत वेगवेगळ्या चढउतारांच्या प्रसंगातून जाताना अनेकांसोबत झालेल्या विचारविनिमयातून एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली, की नव्या विचारांनी प्रेरीत असणारी नवीन पिढी आपल्या विविध मंडळांमध्ये कार्यरत असून नवीन विचारधारेतील नवनवीन उपक्रम आपआपल्या मंडळांमार्फत राबवत आहेत. त्यातील अनेकजण बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या कार्यकारिणीत काम करण्यास उत्सुक असून यंदाच्या कार्यकारिणीच्या निवडणुकीत त्यांचा सक्रीय सहभाग असेल. ही बाब बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या भविष्याच्या दृष्टिकोनातून निश्चितच आनंदाची आहे. या सर्व उमेदवारांना हार्दिक शुभेच्छा!

उत्तर अमेरिकेत आजमितीला, बृ.म.मंडळाच्या 'मराठी शाळा' उपक्रमांतर्गत ७०हून अधिक शाळा आहेत. अर्थातच आपल्या मराठी शाळेच्या वाढत्या लोकप्रियतेचं श्रेय हे निस्वार्थीपणे काम करणाऱ्या सर्व स्वयंसेवकांना जातं. अभिमानाची गोष्ट अशी, की काही राज्यात आपल्या शाळेतील अनेक शिक्षकांच्या अथक परिश्रमांमुळे, मराठी शाळेचा अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना त्यांनी मिळवलेल्या मराठी भाषेच्या 'Credits'चा फायदा महाविद्यालयीन प्रवेशां-दरम्यान मिळू शकणार आहे. मराठी शाळेची वाढती लोकप्रियता तसेच हायस्कूल मधील विद्यार्थ्यांच्या वेळापत्रकातील मर्यादित वेळ लक्षात घेऊन मराठी शाळेचा अभ्यासक्रम 'Online' उपलब्ध करून देण्याच्या दृष्टीने आम्ही पावले उचलत आहोत. येत्या शैक्षणिक वर्षापासून हा उपक्रम सुरू केला जात असून विशेष करून हायस्कूलमधील विद्यार्थ्यांना या उपक्रमाद्वारे लाभ मिळू शकेल. याविषयी अधिक माहिती अर्थातच पुढील काही दिवसात उपलब्ध करून दिली जाईलच.

मंडळी, आपल्या १९व्या अधिवेशनाची तयारी तर जोरात सुरू आहेच, कलाकारांचे व्हिसा मंजूर झाले आहेत आणि डॅलसकर आपणां सर्वांची मोठ्या उत्सुकतेने वाट पहात आहेत. या अधिवेशनात 'NGO Summit' तसंच 'वधू-वर पालक स्नेहभेट' सारखे कार्यक्रम प्रथमच होणार आहेत. अधिवेशनातील कार्यक्रमांसंबंधी अधिक माहिती बृ. वृत्तात आणि वेगवेगळ्या माध्यमातून सर्वांपर्यंत पोचवायचे आम्ही सर्वतोपरीने प्रयत्न करत आहोत. तरी कोणाला अधिक जाणून घ्यायचे असल्यास जरूर संपर्क करावा.

कळावे, लोभ असावा ही विनंती!

- अविनाश पाध्ये (अध्यक्ष, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका)

या अंकात...

वाचकांच्या प्रतिक्रिया, २
Congratulations
श्रध्दांजली
बृ.म.मंडळाचे शिष्यवृत्ती विजेते व पुरस्काराचे मानकरी जाहीर ३
'कला'च्या 'समीप रंगमंच'मध्ये 'पु.लं'ना आदरांजली
बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०१९ - वृत्तांत ४
'ग्रीन सेल'- प्लॅस्टिक प्रदूषण विरोधी चळवळ ५
६६व्या वर्षी ६ मॅरेथॉन पूर्ण करणारे श्री. सतीश कोल्ढेकर ७
फादर्स डे निमित्त - लेख आणि यू ट्यूब विभाग- अभिवाचन ८
कविता - आई-बाबा ९
छोट्या गावांच्या मोठ्या गोष्टी- लेख क्र. ४ १०
पुरवणी - ई विभाग: फादर्स डे निमित्त- कविता
'Green Cell' for Raising the Awareness...
'मराठी विश्व, न्यू जर्सी'मधे रंगला मराठी अस्तित्व कार्यक्रम'
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

जाहिरातींचे दर

संपर्क: newsletter@bmmonline.org
brihanmm@gmail.com

वृत्त दर महिन्यास प्रसिध्द होते. आदल्या महिन्याच्या २० तारखेपर्यंत हाती आलेल्या मजकुरातून निवडक मजकूर त्या नजिकच्या वृत्तपत्रात प्रसिध्द करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील. मजकूर शक्यतो युनिकोड मराठीत MS word/Text Fileसह 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 (२०१७-२०१९)

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
3251 Thunderbird Court (E) Aurora IL, 60503

वाचकांच्या प्रतिक्रिया

बृ. म. वृत्ताच्या एप्रिल अंकातील ‘मात्रोष्का आणि इतर’ हा लेख, आणि ‘आईची आभाळमाया’– ‘नाही आठवत मला माझी आई’ ही अनुवादित कविता व अभिवाचन आवडल्याबद्दल अनेकांनी कळवले. एक प्रतिक्रिया- यूट्यूब व्हिडीओ बोअरिंग होता- अशीही होती. सकारात्मक, नकारात्मक प्रतिक्रियांतून शिकत, सुधारत उपक्रम पुढे जातात. तेव्हा प्रतिक्रियांबद्दल धन्यवाद!

Congratulations

Congratulations to **Sohum Sukhatankar**, age 13 of Dallas, Texas; to achieve stunning co-championship with other seven equally talented kids in the 2019 Scripps National Spelling Bee. Sohum, we are so...proud of your achievement. Keep it up!

श्रध्दांजली

१९८७ ते २०१५ या प्रदीर्घ कालावधीत बृहन्महाराष्ट्र वृत्ताचे छपाईचे काम अत्यंत चोख आणि कलात्मकतेने सांभाळणारे सर स्पीडी प्रिंटिंग’ फ्रान्चाईजचे मालक **दिलीप नामजोशी** यांचे २८ एप्रिल रोजी फिलाडेल्फियात निधन झाले. ते ७२ वर्षांचे होते.

न्यू यॉर्क येथील त्यांचे मित्र **जयंत कुलकर्णी** लिहितात - फिलाडेल्फिया येथे रहाणारा आमचा मित्र दिलीप नामजोशी गेल्याची अत्यंत दुःखद बातमी नुकतीच कळली. साहित्याची व वाचनाची गोडी असलेला दिलीप हा मुळात इंजिनिअर होता. त्यासंबंधित आपला स्वतःचा धंदा असावा म्हणून दिलीपने आनंदाने मुद्रणकलेत उडी घेतली होती. सर्व क्षेत्रात दिलीपचा जनतासंपर्क फार मोठ्या प्रमाणात होता. त्याचबरोबर स्वभावाने दिलीप अतिशय विनोदी, बोलका, हौशी, परोपकारी व उदार अंतःकरणाचा होता. तसेच, गॉल्फ खेळण्याची त्याला आवड होती. छपाईच्या व्यवसायात त्याने आपला चांगला जम बसविला होता. आमचे रंगदीपचे कांही दर्जेदार दिवाळी अंक दिलीपने त्याच्या ‘सर स्पीडी’ (फ्रँचाईझ) या कंपनीत उत्तमप्रकारे छापले होते. तो उत्तम मराठी टाइपसेटर व मुद्रणशोधक होता. कामाची दखल व दर्जा १००% उत्तम होत असल्याने दिलीपकडे काम दिलं की मनाला पूर्ण शांती असे.

दिलीप व त्याची पत्नी शशी यांना जुनी गाणी ऐकण्याचा शौक होता. त्यातून रंगदीपमधील माझ्या तत्सम स्मरणरंजनात्मक लेखांमुळे आमच्या मैत्रीचं नातं अधिक प्रमाणात जुळलं होतं. काव्य-वाचन, शेर-शायरी, साहित्य व संगीताची आवड असणाऱ्या दिलीप आणि शशीने आम्हाला कौतुकाने तत्सम अनेक दुर्मिळ वस्तु, गाणी व पुस्तकं भेट म्हणून दिली होती.

कांही वर्षांपूर्वीची ही गोष्ट आहे. हिंदी चित्रपट सृष्टीतील

नामवंत विनोदी नट मेहमूद यांना आमच्या घरी यायचे होते. कारण आमच्यातर्फे सुप्रसिध्द चरित्र अभिनेत्री लीला चिटणीस यांची भेट होणार होती. त्यावेळी मेहमूद पेन्सिल्वेनियात रहाणाऱ्या त्यांच्या अमेरिकन बायकोकडे होते. मेहमूद यांना सिगारेटमुळे फुफ्फुसाचा विकार झाला असल्याने श्वास घ्यायला त्यांना त्रास होत होता. त्यामुळे ते व्हील चेअरवर होते. म्हणून त्यांनी विनंती केली की, मला आमच्या घरी घेऊन यायला मदत लागेल. तेव्हा, दिलीप व डॉक्टर या नात्याने शशी नामजोशी यांनी ती जबाबदारी आनंदाने स्वीकारून मेहमूद यांना नामजोशी काळजीपूर्वक आमच्या घरी घेऊन आले होते. नामजोशींमुळे घडलेली आमची, मेहमूद व लीला चिटणीस यांची ती ऐतिहासिक भेट संस्मरणीय झाली होती. त्या संपूर्ण दिवसात मेहमूद यांना औषधं घ्यायला लागली नव्हती किंवा कृत्रिम ऑक्सिजनही घ्यावा लागला नव्हता. हा चमत्कार होता. सिगारेट ओढल्यामुळे मेहमूद यांना (Emphysema) जो विकार झाला होता, तोच पुढे दिलीपला झाला होता. हा योगायोग विचित्र होता.

दिलीप नामजोशी यांच्या आत्म्यास शांती लाभो ही परमेश्वराला प्रार्थना!

***

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे २०१९ सालासाठी शिष्यवृत्ती विजेते व विविध पुरस्काराचे मानकरी जाहीर

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे २०१९ सालासाठीचे शिष्यवृत्ती विजेते व विविध पुरस्कार जाहीर झाले आहेत. **रोहन रेगे**, कमिंग, जॉर्जिया; **आदित्य रानडे**, सांटा क्लारा, कॅलिफोर्निया; **साहिल जोग**, रिव्हरसाईड, कॅलिफोर्निया; **अथर्व कासार**, ॲक्टन, मॅसॅच्युसेट्स; **श्रुती कुमठेकर**, अल्फारेटा, जॉर्जिया अशी शिष्यवृत्ती विजेत्यांची नावे आहेत. चार वर्षांचा विद्यापीठीय पदवी अभ्यासक्रम किंवा दोन वर्षांचा मान्यताप्राप्त कम्युनिटी कॉलेज अभ्यासक्रम यासाठी २०१९मधे प्रवेश घेणारे, किंवा सध्या अशा शिक्षणाच्या पहिल्या वर्षामध्ये शिकत असलेले उत्तर अमेरिकेतील मराठी मंडळांशी संलग्न विद्यार्थी- ही या पुरस्काराच्या अर्जासाठी एक अट आहे. परंतु, शैक्षणिक अभ्यासक्रमातील गुणवत्तेबरोबरच, मराठी कला, संगीत, साहित्य यामध्ये विशेष नैपुण्य दाखवणाऱ्या मुलामुलींना बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या द्वैवार्षिक अधिवेशनात २०१५ पासून या शिष्यवृत्त्या दिल्या जातात. यंदा शिष्यवृत्तीसाठी निवड- समितीवर वृषाली राऊत, बे एरिआ; स्नेहल वझे, न्यू जर्सी; अनंत होंकण, जॉर्जिया यांनी काम केले.

विविध विभागात उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल दिले जाणारे पुरस्कार: पुरस्काराचे मानकरी:

युवाविभाग - विशेष कार्य: **विनीत डोंगरे, अथर्व कुलकर्णी**

विज्ञान व तंत्रज्ञान: **शेखर गद्रे**

व्यवसाय आणि उद्योग: **सोनाली सुर्वे**

कला, संस्कृती: **अशोक अकलूजकर, अशोक चौधरी**

मराठी शाळा शिक्षिका- **आरती परळकर**

सामाजिक कार्य: **अशोक सप्रे**

या पुरस्कारांसाठी निवड-समितीवर अजय दांडेकर, लॉस एंजेलिस; अंजली अंतुरकर, डेट्रॉइट; गिरीश ठकार, पिट्स्बर्ग यांनी काम केले. शिष्यवृत्ती आणि पुरस्कारासाठी निवड झालेल्या सर्वांचे अभिनंदन!

***

'कला'च्या समीप 'रंगमंच'मध्ये 'पु.लं.'ना आदरांजली

- मधुराणी सप्रे-पाटील (मिल्पिटस, कॅलिफोर्निया)

जागतिक पुलोत्सवानिमित्त जगभरातील 'पु.ल.'प्रेमी किंवा थोडक्यात समस्त मराठी जनता पुलंच्या आठवणी जाग्या करते आहे. कॅलिफोर्निया आर्ट्स असोसिएशन (कला)चा 'समीप रंगमंच'देखील यावेळेस पुलंना समर्पित होता. एरवी या कार्यक्रमात दोन एकांकिका सादर होतात. मात्र यावेळेस पुलंच्या लोकांपर्यंत फारशा न पोचलेल्या लेखांचं अभिवाचन- '(काहीसे) अपरिचित पु. ल.' आणि पु.ल.लिखित एकांकिका - 'सांत्वन' असं कार्यक्रमाचं स्वरूप होतं. अभिवाचनात सादर केलेले उतारे म्हणजे एकाहून एक सरस शब्दमोती होते. यांत पत्रे, भाषणे, लेख असे विविध साहित्यप्रकार होते. राजकीय घडामोडी, इतर लेखक, कलाकार व कला याबद्दलचे चिंतन, एक विनोदी लेखक या भूमिकेमागचा त्यांचा विचार अशा अनेक विषयांवरचं पुलंचं लिखाण नेहमीसारखंच हसवताना हळवं करून गेलं. या लेखांची निवड व वाचन दोन्हीला दाद द्यावीशी वाटते.

'सांत्वन' ही एकांकिका वरवर बघता हलकीफुलकी, पण विचार केला तर आशयघन अशी होती. मित्राच्या वडिलांच्या निधनाची बातमी ऐकून त्याला भेटायला आलेल्या नवश्रीमंत मित्रवर्गाचे बेगडी सांत्वन, त्यातून झालेल्या गमती आणि चटका लावून जाणारा शेवट! सर्वच पात्रांची कामे सुरेख झाली.

एकूण कार्यक्रम सुंदर झाला. मनात आलं, पुलंनी कलेवर आणि कलाकारांवर जसं प्रेम केलं, तसं प्रेम करायला जमलं तरी आयुष्य सार्थकी लागलं, असं समजायला हरकत नाही. त्यांच्यासारखं आणि त्यांचं खूप खूप वाचावं, ऐकावं, बघावं. जाणिवा संवेदनशील व्हाव्या. दाद देताना त्यांच्यासारखं उदार, दिलखुलास व्हावं. कलेच्या हद्दीत त्यांच्यासारखाच अभिमान गळून पडावा. गर्दीत राहून गर्दीबद्दल द्वेष नाही तर आपुलकी वाटावी. गर्दीतली विसंगती टिपता यावी. आणि सर्वात महत्वाचं म्हणजे, स्वत:वर हसण्याचा निर्मळपणा अंगी यावा. हे सगळं जमो, न जमो, मजेमजेत अंतर्मुख करून अशी मोठी आकांक्षा दिल्याबद्दल पुलंना आभाळाएवढे धन्यवाद!

***

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०१९ - वृत्तांत

- राहुल पाडळीकर (डॅलस, टेक्सस)

मंडळी नमस्कार! बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे अधिवेशन आता पुढील महिन्यावर येऊन ठेपले आहे. आणि हे अधिवेशन यशस्वी करण्यासाठी सर्व कार्यकर्ते जोमाने काम करत आहेत. बव्हंशी सर्व तयारी अंतिम टप्प्यात आली आहे.

उद्घाटन सोहळ्याचा सराव आता पूर्ण जोषात आहे. मंचावर काम करणाऱ्या कलाकारांबरोबरच पडद्यामागे ह्या सोहळ्यासाठी कष्ट घेणारे स्वयंसेवक पाहून आम्ही आश्वस्त आहोत, की हा सोहळा सर्व उपस्थितांसाठी संस्मरणीय ठरेल. आत्तापर्यंत साधारण ३५००हून अधिक जणांनी अधिवेशनासाठी नोंदणी केली आहे शेवटच्या महिन्यात हा आकडा आणखी वाढणार हे निश्चित.

ह्या अधिवेशनात नव्यानेच काही प्रयोग राबवण्याचा संयोजकांचा प्रयत्न आहे. त्यातील एक म्हणजे वधू-वर स्नेहभेट. खरेतर, सध्या वधू-वर आणि त्यांच्या पालकांची ऑनलाईन भेट घडवणाऱ्या अनेक वेबसाईट आहेत. परंतु आपुलकी आणि जिव्हाळ्याने एकत्र जमलेल्या इच्छुक वधू-वरांना आणि त्यांच्या पालकांना एकमेकांना प्रत्यक्ष पाहण्यासाठी आणि भेटण्यासाठी हे व्यासपीठ बृ.म.मंडळाच्या अधिवेशनात उपलब्ध करून देण्याचे पाउल आपण उचलत आहोत. ४० पेक्षा अधिक नोंदणीदारांनी ह्या स्नेहभेटीसाठीही नोंदणी केली आहे. आपल्याही परिचयात किंवा परिवारामध्ये कुणी इच्छुक असतील, तर त्यांना ह्या कार्यक्रमाबद्दल नक्की कळवा आणि सहभागी होण्याचे आमंत्रण द्या. अधिक माहितीसाठी ईसंपर्क: vadhuvar@bmm2019.org.

आपल्या अधिवेशनात मनोरंजनाच्या कार्यक्रमांबरोबर काही सामाजिक कार्ये आणि अमेरिकेतील तसेच महाराष्ट्रातील मराठी समाजाचे प्रश्न घेऊन त्यावर काही उपक्रम सुरू करता येतील का, हा एक उद्देश आमच्या मनामध्ये सुरुवातीपासूनच होता. महाराष्ट्र फौंडेशन, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ आणि डॅलस फोर्टवर्थ मंडळाच्या सहकार्याने NGO summit ही संकल्पना पुढे आली आणि आम्ही तत्परतेने त्या दृष्टीने पावलेही उचलली. आपल्या अधिवेशनात अशा प्रकारचा प्रयोग प्रथमच होत आहे. यात पाणी फौंडेशन, मराठी विज्ञान परिषद, हॅलो मेडिकल फौंडेशन अशा काही स्वयंसेवी संस्था भाग घेणार आहेत. आणि अजूनही अनेक स्वयंसेवी संस्था ह्या उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी इच्छुक असून बृ.म.मंडळाच्या संपर्कात आहेत.

अधिवेशनातील एक महत्वाचे आकर्षण म्हणजे विविध स्टॉल्सने सजलेले व्यावसायिक दालन/(Expo/एक्स्पो). अनेकविध वस्तू, माहिती, स्मरणभेटी यांनी नटलेल्या एक्स्पोमधे ४०हून अधिक गाळे ह्यापूर्वीच नोंदणीकृत झाले आहेत. थोडेच गाळे आता शिल्लक आहेत. तेव्हा, ज्यांना एक्स्पोसाठी गाळ्याची नोंदणी करायची आहे, त्यांनी त्वरेने bmm2019.org या संकेतस्थळाला भेट देऊन आपल्या उद्योगाची माहिती योग्य ग्राहकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी गाळ्याची नोंदणी करा.

अमेरिकास्थित कलाकारांच्या कार्यक्रमांची तयारी आणि सराव युध्दपातळीवर सुरू आहे. त्यांच्या सरावाचे फोटो आणि व्हिडिओ पाहून ह्याची प्रचिती येते. त्यातील काही फोटो आणि व्हिडिओ आपणही पाहिले असतील. भारतातून येणाऱ्या कलाकारांचाही व्हिसा मंजूर झाला असून आता फक्त काही जणांचे शिक्कामोर्तब राहिले आहे. तेही लवकरात लवकर होईल अशी आम्हाला खात्री आहे.

“वाह उस्ताद” आणि “बीएमएम सा रे ग म” ह्या दोन्ही स्पर्धांच्या अंतिम फेरीच्या स्पर्धकांची घोषणा झाली आहे.

'वाह उस्ताद':

वयोगट: वय वर्षे १२ ते २२: जय नाडकर्णी (प्रिन्स्टन, न्यू जर्सी), श्रुती देशपांडे (मॉन्मथ, न्यू जर्सी), सायली लिमये (केंडॉल पार्क, न्यू जर्सी)

वयोगट: वय वर्षे २२ व अधिक: पुष्कर गाडगीळ (कीअर्नी, न्यू जर्सी), जयंती देशमुख (गिल्बर्ट, ॲरिझोना), प्रसाद जांभेकर (प्लेनो, टेक्सस)

'सा रे ग म':

वयोगट: वय वर्षे १२ ते २२: अजय थते (डॅलस, टेक्सास), जय नाडकर्णी (प्रिन्स्टन, न्यू जर्सी), सायली लिमये (केंडॉल पार्क, न्यू जर्सी), शर्वरी ताम्हनकर (मिल्पिटस, कॅलिफोर्निया), मानस भावे (प्रिन्स्टन, न्यू जर्सी)

वयोगट: वय वर्षे २२ व अधिक: जयंती देशमुख (गिल्बर्ट, अरिझोना), अमित केळकर (फ्लॉवर माऊंड, टेक्सस), आरती कुलकर्णी (पिओरिया, इलिनॉय), सायली वैद्य (सॅन होसे, कॅलिफोर्निया), प्रिया पाडळीकर (इर्विंग, टेक्सस)

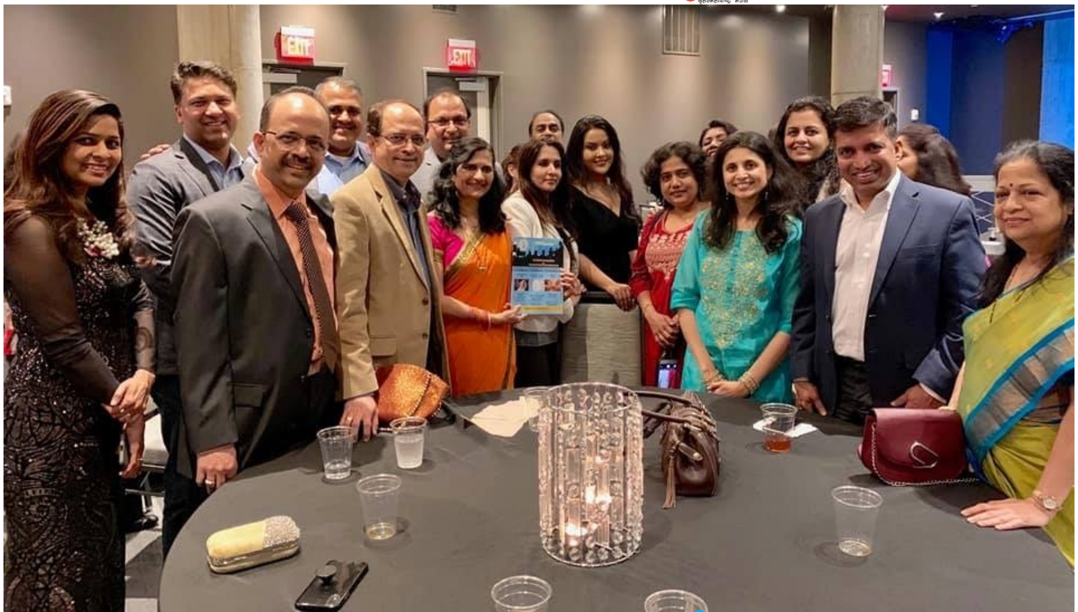
सर्व समित्या आपला कार्यक्रम दर्जेदार व्हावा ह्यासाठी झटत आहेत आणि प्रत्येक मिनिटाचे नियोजन करत आहेत. तेव्हा पुढील महिन्यात अधिवेशनात प्रत्यक्ष भेटूच!

***

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

- **फादर्स डे निमित्त कविता - सागर साबडे** (लॉस एंजेलिस)
- **‘Green Cell’ for Raising the Awareness about Anthropogenic Environmental Issues - Pramod Sathe** (Atlanta)
- **राशिभविष्य: जून २०१९ - दादा दामले** (न्यू जर्सी)
- **‘मराठी विश्व न्यूजर्सी’मधे रंगला ‘मराठी अस्तित्व कार्यक्रम’ निर्मल देव** (ग्रीन ब्रूक, न्यू जर्सी)

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



← क्षणचित्र: महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या पत्नी अमृता फडणवीस यांनी नुकतीच डॅलसला भेट दिली. त्यावेळी बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या २०१९मधील अधिवेशनाच्या मुख्य कार्यकारिणीचे सदस्य आणि इतर मंडळींनी त्यांची प्रत्यक्ष भेट घेऊन त्यांना व माननीय देवेंद्र फडणवीस यांना अधिवेशनाचे आमंत्रण दिले.

'ग्रीन सेल' -प्लॅस्टिक प्रदूषणविरोधी चळवळ

- प्रमोद साठे (ॲटलांटा, जॉर्जिया)

मध्यंतरी ऑस्ट्रेलियामधील काही शहरांत वेगळ्या प्रकारची व्हेंडिंग यंत्रे बसवली गेली. या यंत्रांमध्ये लोकांनी त्यांचा कचरा टाकणं अपेक्षित होतं. कचरा म्हणजे प्लॅस्टिक पिशव्या, कॅन्स आणि त्या बदल्यात त्यांना मिळणार होते बसचे मोफत तिकिट! मज्जा आहे ना! आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे पहिल्या २-३ दिवसातच या कल्पनेला उदंड प्रतिसाद मिळाला. हजारोंच्या संख्येने कॅन्स आणि पिशव्या जमा झाल्या, ज्याचा वापर आता पुनर्निर्माणासाठी केला जाईल.

हा किंवा असे नवनवीन उपक्रम आता जोर धरू लागले आहेत. त्याचे सगळ्यात महत्वाचे कारण म्हणजे जगभरातील प्लॅस्टिकचा वाढता वापर ही समस्या दिवसेंदिवस गंभीर बनत चालली आहे आणि त्यातही प्लॅस्टिकच्या पिशव्या, त्यांचा वाढता वापर ही एक डोकेदुखी झाली आहे. पृथ्वीवरचे हे प्रदूषण नाहीसे तर होणार नाहीच परंतु ते कमी कसे करता येईल हाच महत्वाचा मुद्दा आहे.

फार मागे जाण्याची गरज नाही. ५०-६० वर्षांपूर्वीपर्यंत आपण पर्यावरण पोषक होतो. बाजारात जाताना कापडी पिशवी घेऊन जात होतो. डाळी, कडधान्ये वगैरे कागदी पिशव्यांतून घेत होतो. बाहेर पडताना पाण्याची परत वापरता येणारी बाटली बरोबर घेत होतो. पण हळूहळू सोयीसाठी, सहजतेसाठी प्लॅस्टिकचा वापर वाढू लागला. वापरा आणि टाकून द्या, या सोयीसाठी अशा प्रकारच्या पाण्याच्या बाटल्यांचा सर्रास वापर होऊ लागला. कधीही, कोठेही आणि अत्यंत कमी किमतीत उपलब्धता हा निकष बनू लागला. परंतु, अशा पिशवीची किंवा बाटलीची नंतर किती जबर किंमत मोजावी लागते याकडे सोयीस्कर दुर्लक्ष होऊ लागले. आता कधीही आणि कोठेही मिळणारी पिशवी किंवा बाटली मग कशीही आणि कुठेही टाकली जाऊ लागली.

जगातील सर्व समुद्र या प्लॅस्टिकने तुंबले आहेत. समुद्रात प्लॅस्टिकच्या कचऱ्याची मोठी बेटे तयार झाली आहेत. दर वर्षी लाखो समुद्री जीव या प्लॅस्टिकमुळे मृत्युमुखी पडत आहेत. त्यांच्या प्रजाती नष्ट होत आहेत. जमिनीवरील कित्येक प्राणीदेखील या प्लॅस्टिक प्रदूषणाला बळी पडत आहेत. गायीच्या पोटात प्लॅस्टिकचा गोळा निघाला, पक्षांच्या चोचीत प्लॅस्टिकची पिशवी किंवा स्ट्रॉ अडकला. अशा असंख्य बातम्या आपण सर्रास वाचतो आणि विसरून जातो!

एकदा निर्माण झालेले प्लॅस्टिक कधीच नष्ट होत नाही. कचऱ्यातून ते जमिनीत गाडले जाते. ते नष्ट तर होत नाहीच परंतु, जमिनीचा तो भाग पूर्णपणे नापिक/अनुत्पादक होतो. तेथे काहीच उगवू शकत नाही. जनावरांनी खाल्लेले प्लॅस्टिक त्यांचा जीव घेते. आणि पाण्यात मिसळलेले प्लॅस्टिक जलचर प्राण्यांचा जीव घेते. हे प्राणी लोक जेव्हा खातात तेव्हा ते प्लॅस्टिक नकळत त्यांच्या पोटात जाऊन शरीरालाही घातक ठरते.

प्लॅस्टिकच्या बाटलीचे विघटन होण्यास सुमारे ४५० वर्षे तर प्लॅस्टिकच्या पिशवीचे विघटन होण्यास सुमारे १००० वर्षे लागतात. थोडक्यात प्लॅस्टिकचा शोध लागल्यापासून निर्माण झालेले सर्व प्लॅस्टिक अजून तसेच आहे, तसेच राहणार आहे.

कुणीतरी खूप सोप्या शब्दात सांगितले आहे, 'आपल्याला ही पृथ्वी वाडवडिलांकडून वारसा हक्काने मिळालेली नाही तर आपण ती आपल्या पुढील पिढीकडून उसनी मागून घेतली आहे. त्यामुळे, जसे मागून आणलेली दुसऱ्याची वस्तू काळजीपूर्वक वापरून त्याला आहे तशी परत करणे आपली जबाबदारी असते तसेच ही पृथ्वी आपल्या भावी पिढीसाठी जपणे आणि त्यांना ती जगण्यासाठी उत्तम ठेवणे, ही पृथ्वीवरचा सर्वात हुषार प्राणी म्हणून आपली नैतिक जबाबदारी आहे.'

आज जगभरात सर्वत्र या प्लॅस्टिकच्या भस्मासुराचा नाश कसा करायचा यावर युध्दपातळीवर प्रयत्न चालू आहेत. ही कोणा एकाची किंवा सरकारची जबाबदारी नसून प्रत्येक सुजाण

नागरिकाची जबाबदारी आहे. याच जाणिवेतून आणि आपणही आपला खारीचा वाट उचलूयात या उद्देशातून काही समविचारी, जबाबदार स्वयंसेवक या प्लॅस्टिकच्या समस्येवर जनजागृती करण्यासाठी एकत्र आले. नोव्हेंबर २०१८मध्ये अटलांटा येथे अशा समविचारी लोकांनी "ग्रीन सेल" या स्वयंसेवी संघटनेची स्थापना केली. या संघटनेचा मुख्य उद्देश म्हणजे समाजामध्ये प्लॅस्टिक प्रदूषणाविषयी जनजागृती निर्माण करणे, प्लॅस्टिक प्रदूषण कमी करण्यासाठी उपलब्ध असलेले पर्याय शोधून काढणे, त्याची माहिती सर्वसामान्य जनतेपर्यंत पोहोचवणे आणि सर्वात मुख्य म्हणजे लोकांना प्लॅस्टिकचा वापर कमी करण्यासाठी प्रेरित आणि प्रोत्साहित करणे.

'ग्रीन सेल'च्या प्रयत्नांना पहिले यश मिळाले जेंव्हा 'महाराष्ट्र मंडळ अटलांटा' संस्थेच्या कार्यकर्त्यांनी प्लॅस्टिकचा वापर थांबवण्याचे ठरवून मंडळाच्या २०१९च्या सर्व कार्यक्रमांसाठी पर्यावरणाला पोषक ताटे, चमचे आणि पेले यांचा वापर करणे सुरू केले. मंडळाच्या २०१९च्या संक्रांतसणाच्या कार्यक्रमात सुमारे १००० प्लॅस्टिक-प्लेट्सचा वापर टाळून सहजपणे मातीमध्ये विघटित होणाऱ्या ताटांचा वापर करण्यात आला.

प्लॅस्टिकचा वापर करण्याऐवजी आपण काय करू शकतो किंवा वापर कमी करण्यासाठी आपण काय करू शकतो?

आपल्या दैनंदिन जीवनात जर थोडासा बदल करता आला, जाणीवपूर्वक काही वाईट सवयी बदलून चांगल्या सवयी अंगिकारल्या तर प्रत्येक व्यक्ती खूप मोठा हातभार लावू शकते. चला तर मग बघूयात काय आहेत या गोष्टी, ज्या आपण स्वीकारल्या तर खूप मोठा बदल घडू शकतो. (Click: **(चित्रमय संक्षिप्त आढावा- दोन स्तरावरील आव्हाने- Or Check the website**: http://bmmonline.org/sites/default/files/BMM/BMM/20196GreenCellchallengeslevel1and2.pdf)

त्रिसूत्रीचे अवलंबन: काय आहे ही त्रिसूत्री ?

कमी वापर, पुनर्वापर आणि पुन:निर्माण

- भाजी, किराणा-सामान आणण्यासाठी घरून कापडी पिशव्या घेऊन जा.
- एकेक जिन्नस वेगवेगळ्या पिशवीत भरण्यासाठीदेखील पुन्हा वापरता येणाऱ्या कापडी पिशव्या वापरा.
- प्लॅस्टिकचे ताट, वाटी, चमचा, काटा, स्ट्रॉ, चहा, कॉफीचे कप वापरणे बंद करा.
- बाहेर जेवायला जाताना उरलेले अन्न घरी आणण्यासाठी जातानाच बरोबर काच किंवा स्टीलचे डबे घेऊन जा.

वरील त्रिसूत्री पैकी सर्वात महत्वाचे सूत्र म्हणजे कमी वापर. जेवढा कमीतकमी वापर तेवढा पर्यावरणाचा ऱ्हास कमी. आज ज्या गतीने आपण नैसर्गिक साधनसंपत्तीचा वापर करतोय किंबहुना उधळपट्टी करतोय ते पाहता तो दिवस दूर नाही, जेव्हा पृथ्वीवर पाणी शिल्लक राहणार नाही किंवा जमिनीतून धान्य उगवणार नाही. हा भस्मासुर आपणच निर्माण केला आहे, आणि त्याचा नाशही आपल्यालाच करायला लागणार आहे. विचारशक्तीचा, बुध्दिमत्तेचा मनुष्यप्राण्याएवढा वापर कोणीच करत नाही आणि तरीदेखील पृथ्वीचा, पर्यावरणाचा ऱ्हासही आपल्याएवढा कोणीच करत नाही. वेळ आली आहे जागे होण्याची, विचार करण्याची. प्रत्येकाने जर स्वतःच्या वाट्याची भूमिका बजावली, स्वतःची जबाबदारी निभावली तर आपण हे संकट नक्कीच टाळू शकतो. यातूनही मार्ग निघू शकतो, गरज आहे फक्त स्वतःपासून सुरवात करण्याची.

कसा करू शकतो आपण लवकरात लवकर या भस्मासुराचा नाश?

प्लॅस्टिकच्या भस्मासुराला रोखण्यासाठी प्रयत्न जरी प्रत्येकाने करणे आवश्यक असले तरी एकत्रित प्रयत्न केले तर त्याचा परिणाम मोठा असेल. त्यासाठी सर्वांनी एकत्र येणे आवश्यक आहे. अमेरिकेतील सर्व मराठी मंडळांनी त्यासाठी अशा प्रकारचा उपक्रम राबवणे खूप गरजेचे आहे. त्यासाठी 'ग्रीन सेल'च्या अथवा अशा प्रकारच्या संघटनांचे जाळे देशभर पसरणे अत्यंत महत्वाचे आहे. बृहन्महाराष्ट्र मंडळ या कामी महत्वाची भूमिका बजावू शकते. बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या कार्यकक्षेतील सर्व संस्थांना हा उपक्रम राबवण्यासाठी ते प्रेरित करू शकतात. 'एकमेकां साहाय्य करू, अवघे धरू सुपंथ', किंवा 'बहुजन हिताय बहुजन सुखाय' अशी ब्रीदवाक्ये आपण नेहमी ऐकतो, आता गरज आहे त्यावर काम करण्याची.

तुम्हीसुध्दा 'ग्रीन सेल'चे स्वयंसेवक बनू शकता. 'ग्रीन सेल'च्या प्रयत्नांना नवी दिशा देऊ शकता. 'ग्रीन सेल'चे नवनवीन उपक्रम, नवनवीन माहिती आणि प्लॅस्टिकला पर्यायी, किंवा जैविक विघटन होऊ शकणाऱ्या उत्पादनांबद्दल अधिक माहितीसाठी व 'ग्रीन सेल'चे फेसबुक पेज लाईक करण्यासाठी संकेतस्थळ - https://www.facebook.com/greencellatl/

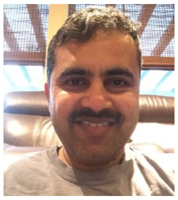
***

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!

६६व्या वर्षी ६ मॅरेथॉन पूर्ण करणारे, अबॉट विजेते श्री. सतीश कोल्ढेकर

मुलाखतकार- सागर साबडे (सचिव, लॉस एंजेलिस महाराष्ट्र मंडळ)



१५ एप्रिल २०१९ ला झालेल्या बॉस्टन मॅरेथॉन मध्ये लॉस एंजेलिस येथील रहिवासी श्री. **सतीश कोल्ढेकर** (६६ वर्षे) सहभागी झाले होते. आणि जगातील ६ प्रसिध्द मॅरेथॉन (बर्लिन, टोकियो, लंडन, न्यूयॉर्क, बॉस्टन आणि शिकागो) पूर्ण करण्याचा त्यांनी विक्रम केला. या वयात सहा मॅरेथॉन पूर्ण केलेले अमेरिकास्थित ते पहिले मराठी भाषक!. (कोल्ढेकरांनंतर सहा मॅरेथॉन पूर्ण करण्याचा विक्रम बोस्टनस्थित, मूळचे महाराष्ट्रीयन दुर्गेश माणकेकर (वय ४२) यांनीही केला.)

मॅरेथॉन स्पर्धा म्हणजे तब्बल २६.२ मैल अंतर पळायचे! ही एक प्रकारची शारीरिक आणि मानसिक कसोटीच असते. ६६व्या वर्षी एवढे चिकाटीने पळणे, असा विक्रम करणे निश्चितच कौतुकास्पद आहे. माधव ज्युलियन यांच्या कवितेतील पंक्तीप्रमाणे "धावत्याला शक्ति येई आणि रस्ता सापडे" असं जरी असलं तरी पळण्याच्या बाबतीत अस्मादिकांचे पळपुटीचे धोरण असल्याने एवढा पळणारा हा माणूस नक्की काय खातो आणि त्याला एवढा वेळ कधी मिळतो याबद्दल मला कुतूहल होते. म्हणून मी घेतलेल्या त्यांच्या संक्षिप्त मुलाखतीचा सारांश बृ.म वृत्ताच्या वाचकांसाठी येथे देत आहे. त्यातून कुणाला पळण्याची प्रेरणा मिळाली तरी त्यांच्या प्रयत्नांचं सार्थक होईल!

१. तुमच्या विषयी थोडक्यात सांगा.

आम्ही मूळचे रत्नागिरीतील कोलढे गावचे, पण आमच्या ३ पिढ्या गुजरात मध्ये स्थायिक झाल्या. माझा जन्म वडोदरा (गुजरात)चा. मी अमेरिकेत शिकायला आलो आणि १९८० साली मी ॲरिझोना स्टेट युनिव्हर्सिटीत पदव्युत्तर शिक्षण पूर्ण केले. १९९२ पासून मी स्वतःचा श्रवणयंत्राचा व्यवसाय सांभाळतो आहे. माझी पत्नी, सपना ही बालरोग चिकित्सक आहे.

२. तुम्ही पळायला सुरुवात कधी केली?

२००१ मध्ये माझी पत्नी लॉस एंजेलिस मॅरेथॉन मध्ये भाग घेत होती. तिला सोबत म्हणून मी पळायला सुरुवात केली. मग मलाही पळायची गोडी लागली आणि २००१ मध्ये आम्ही दोघांनी पहिल्यांदा मॅरेथॉन पूर्ण केली. त्यानंतर २००९पर्यंत दरवर्षी मी लॉस एंजेलिस मॅरेथॉनमध्ये भाग घेतला. २०१३मध्ये मला प्रचंड आर्थिक फटका बसल्याने मानसिक तणाव वाढला होता. पण पळणे व नियमित व्यायाम यामुळे त्याचे नियंत्रण शक्य झाले.

३. तुम्ही या सहा स्पर्धा पळायचे ठरवले होते का?

अजिबात नाही! २०१४ मध्ये मी व माझ्या मुलीने शिकागो मॅरेथॉन पूर्ण केली. त्यानंतर जगातील ६ स्पर्धा पूर्ण कराव्यात असं तिनं सुचवलं. त्या निमित्ताने नवीन गावांना/देशांना भेट देता येईल म्हणून आणि एक वैयक्तिक उद्दिष्ट म्हणून मला ती सूचना आवडली. (सतीश यांच्या ६ मॅरेथॉनचे वर्षानुसार निकाल असे: Chicago (2014) 5:31:32, Berlin (2015) 5:33:39, New York City (2016) 5:17:09, London (2017) 5:01:01, Tokyo (2018) 4:39:28, Boston (2019) 4:53:12.

४. स्पर्धेसाठी काय तयारी केली आणि काय अडथळे होते?

सर्वात महत्वाचं म्हणजे वेळेचं नियोजन. मला रोज लवकर उठून पळण्याची तयारी करावी लागली. तसेच मित्रपरिवाराबरोबर होणारी उठबस (socialization) कमी करावी लागली. विशेषतः दर रविवारी १२ ते २० मैल पळण्याचा सराव करीत असल्याने शनिवारी पुरेशी झोप घेणे आवश्यक होते. मला अनेकांनी एवढे पळणे शरीरासाठी हानिकारक आहे असा सल्ला दिला. पळण्याने गुढग्यावर दाब येऊन ते लवकर निकामी होतात असेही काहीजणांनी सांगितले. मी अभ्यास केल्यावर त्यात फारसे तथ्य नसल्याचे माझ्या लक्षात आले. पळण्यापूर्वी व नंतर पुरेसे "स्ट्रेचिंग" चे व्यायाम केल्याने मला कोणतीही दुखापत झाली नाही. पळण्याने वजन आटोक्यात राहते, गुढग्याचा संधिवात व मधुमेह होण्याची शक्यता कमी होते हे अतिरिक्त फायदे. (संदर्भ: https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/fitness-basics-running-for-your-life)

५. पळण्याची प्रेरणा कशी मिळाली?

माझी आई शाळेत शिक्षिका असल्याने सर्व क्रीडाप्रकारात तिचा सहभाग असायचा. कदाचित तेंव्हा झालेले संस्कार मला अजून प्रेरणा देत असावेत. अर्थात माझ्या पत्नीने मला वेळोवेळी प्रेरणा आणि आधार दिला. शिवाय माझा स्वभाव थोडा एकलकोंडा (introvert) असल्याने पळण्याच्या क्रीडाप्रकाराकडे मी स्वाभाविकपणे आकृष्ट झालो.

६. प्रत्यक्ष मॅरेथॉनसाठी कोणी मार्गदर्शक होते का?

आजपर्यंत मी १७ मॅरेथॉन मध्ये भाग घेतला आहे. माझ्या पहिल्या ११ मॅरेथॉन मध्ये मी Hal Higdon यांचा ३० आठवड्याचा ट्रेनिंग प्रोग्रॅम वापरला. (संकेतस्तथळ- https://www.halhigdon.com/training-programs/marathon-training/personal-best/) न्यूयॉर्क (२०१६) व लंडन (२०१७) मॅरेथॉनसाठी मी एका मेक्सिकन प्रशिक्षकांची (coach) मदत घेतली. त्यानंतर मी मिशिगन मधील Hanson Running Club मध्ये नाव नोंदले व तेथील Mike Morgan ह्यांनी मला टोकियो (२०१८) व बॉस्टन (२०१९), सॉल्ट लेक सिटी (२०१८) व सॅक्रमेंटो (२०१८) या मॅरॅथॉनसाठी मार्गदर्शन केले.

७. तुम्ही विशिष्ट आहार घेता का? त्यात बदल केले का?

मी रोज १०० ग्रॅम प्रथिने घेतो. बरेच वर्षे मी शाकाहारी होतो. पण अधिक प्रथिने मिळवण्यासाठी मी रावस (salmon) मासे खायला सुरुवात केली. त्यात कमी वजनात सर्वात जास्त प्रथिने

असतात. अंड्यातील पिवळा बलक काढून केलेले ऑम्लेट खाल्ले. शिवाय रोज ९ तास व्यवस्थित विश्रांती घेतली. मॅरेथॉन पळण्यासाठी नियमितपणा आणि विश्रांती दोन्ही आवश्यक आहे.

८. तुम्ही रोज किती पळायचा? यासाठी वेळ कसा मिळतो?

मी आठवड्यातून ५ दिवस पळणे, १ दिवस चालणे आणि एक दिवस विश्रांती असा सराव केला. पाच पैकी २ दिवस रस्त्यावरून धीम्या गतीने पाळणे, २ दिवस अधिक गतीने पळणे आणि दर रविवारी साधारण १५ ते १८ मैल पळणे अशी पध्दत अवलंबली. ३० आठवड्याच्या वेळापत्रकात पहिले १० आठवडे सुमारे ४०-४५ मैल दर आठवड्याला पळण्याचा सराव केला. त्यानांतरचे १० आठवडे हे अंतर वाढवून सहनशक्ती आणि स्टॅमिना वाढवला आणि शेवटचे १० आठवडे दर आठवड्यात ६०-७० मैल पळत होतो. मी रोज पहाटे पावणे पाचला उठून, साधारण ३० मिनिटे स्ट्रेचिंगचे व्यायाम करून सकाळी ६ ते ८ असे दोन तास पळत होतो. वेळेचे व्यवस्थित नियोजन केले तर हे अवघड नाही.

९. तुम्ही बॉस्टन मॅरेथॉन ही 'चॅरिटी' साठी पळालात का?

हो! कॅन्सरने माझ्या आईचा बळी घेतला. वैद्यकीय क्षेत्रात कॅन्सरबाबत बरीच प्रगती झाली असूनही खूप संशोधन बाकी आहे. आज माझा नातू ३ वर्षांचा आहे. मला वाटतं नातवंडं ही आपल्या आनंदाचं अनेकपटींनी वर्धन करतात. शिवाय माझी पत्नी बालरोग चिकित्सक असल्याने मी कॅन्सर पीडित लहान मुलांसाठी कार्यरत 'जॉन हॅनकॉक फाऊंडेशनची' निवड केली.

१०. यापुढे तुमचे ध्येय काय? तुमच्यापासून कोणी प्रेरणा घेतली तर त्यांना तुम्ही काय सल्ला द्याल?

आता पर्यंत मी अमेरिका, युरोप व जपान या ठिकाणी स्पर्धेत भाग घेतला आता सातही भूखंडात पळण्याचा माझा मानस आहे. पुढील वर्षी ऑस्ट्रेलियातील सिडने मॅरेथॉन साठी मी प्रयत्नशील आहे. शिवाय इतर मॅरॅथॉनही आहेतच. माझ्यापासून कुणाला प्रेरणा मिळत असेल तर मला आनंदच वाटेल. मॅरेथॉन हा मोठा पल्ला आहे. ह्यात घिसाडघाई करून चालणार नाही, अशाने शरीराला अपाय होईल. नेहमी आपल्या शरीराचे ऐकून हळूहळू वेग आणि अंतर वाढवत जा. पहिल्यांदाच मॅरेथॉन पळत असाल तर कमीत कमी २० ते ३० आठवडे तयारीसाठी ठेवा. अनेक ट्रेनिंग चार्ट इंटरनेटवर उपलब्ध आहेत त्याचा वापर करून तुमच्या प्रगतीचा आलेख पहा. Runners World सारख्या मासिकांचे वर्गणीदार व्हा व अद्ययावत राहा. आवश्यक तेथे डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. पळण्याचा आनंद घ्या, आजूबाजूचे निसर्गसौंदर्य पहा आणि नवीन शहरात स्पर्धा असेल तर त्या शहरात चालण्याचा/ते बघण्याचा अनुभव घ्या. Patience is key to everything! पळण्याने सर्वांगीण शक्तीचा विकास होतो. शांत झोप लागते हे अतिरिक्त फायदे आहेतच. ...

सतीश कोल्ढेकरांना धन्यवाद देऊन व त्यांच्या पुढच्या पळापळीसाठी शुभेच्छा देऊन मी काढता पाय घेतला खरा, पण त्यांच्या प्रेरणेने माझेही पाय शिवशिवायला लागले हे नक्की!

***

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ यूट्युब विभाग

जून महिन्यातील फादर्स डे निमित्त-अभिवाचन: डॉ. गौतम पंगू

- Click: Here Or Click the Web address:

- https://youtu.be/ZuaFhtEMHPI

फादर्स डे

- **डॉ. गौतम पंगू** (मॉन्मथ जंक्शन, न्यू जर्सी)

जून महिन्यातल्या रविवारची दुपार. स्थळ एल पासो, टेक्ससमधलं 'यूएस कस्टम्स अँड बॉर्डर प्रोटेक्शन डिपार्टमेंट'चं एक 'डिटेन्शन सेंटर'. बाहेर झळा मारणारं ऊन आणि मैलोनमैल पसरलेलं, डोळ्यांना चटके देणारं रखरखीत वाळवंट. आत प्रतिक्षा विभागात पाच वर्षांच्या विल्सनला जवळ घेऊन फाटक्या अंगलटीचा ज्युलिओ बावरलेल्या चेहऱ्यानं बसला होता. तेथे त्याच्यासारखेच अजूनही काही लोक होते. आजूबाजूला गणवेशातल्या अधिकाऱ्यांची येजा सुरू होती. विल्सन त्यांच्याकडं उत्सुकतेनं टकामका बघत होता.

थोड्या वेळानं एक उंच, दणकट बांध्याचा वयस्कर ऑफिसर समोरच्या लांबलचक कॉरिडॉरमधून चालत ज्युलिओजवळ आला. हातातले काही कागद त्यानं ज्युलिओला दिले.

"हे घे तुझे पेपर्स परत. अमेरिकेत कायदेशीररित्या राहण्यासाठी तुझ्याकडं कुठलाही व्हिसा नाहीये, मग तू इथं कशाला आलायंस?" ज्युलिओकडं रोखून बघत त्यानं विचारलं.

"मला आणि माझ्या मुलाला अमेरिकेत आश्रय (Asylum) हवाय," ज्युलिओ मोडक्यातोडक्या इंग्रजीत म्हणाला.

"पण मग तू कायदेशीररीत्या एखाद्या पोर्ट ऑफ एंट्री मधून का नाही आलास? असं बेकायदेशीररीत्या सीमा ओलांडून आत यायची काय गरज होती? आम्ही तुला पकडलंच ना शेवटी?"

कायदेशीररीत्या आत यायचा प्रयत्न म्हणजे सीमेवर दिवसेंदिवस ताटकळत बसायचं. आपला अर्ज कधी बघितला जाणार माहित नाही. शिवाय सीमेवरच्या काही भागांत बोकाळलेली तरतऱ्हेची गुन्हेगारी, तिथं थांबणं त्याच्यासाठी आणि मुख्यतः विल्सनसाठी खूप धोक्याचं होतं. पण ज्युलिओ हे काही बोलला नाही. तो ऑफिसर अजूनच वैतागला.

"अरे बोल ना! आणि तुला आश्रय (Asylum) का हवाय? ते मिळवणं इतकं सोपं वाटलं का तुला? कुठूनकुठून येता तुम्ही लोक! अमेरिका म्हणजे काय सोन्याची खाण आहे का, की कुणीही यावं आणि लुटून न्यावं? "

ज्युलिओनं खिडकीबाहेर नजर टाकली. खाली दक्षिणेकडं २००० मैलांवर त्याचा देश होता, होंडुरास. आत्तापर्यंतचं सगळं आयुष्य त्यानं तिथंच घालवलं होतं. आपला देश सोडायचा विचार कधी त्याच्या मनात आलाही नसता. पण मागच्या काही वर्षांत

वेडयासारख्या वाढलेल्या गुन्हेगारीची झळ त्याच्या छोट्याशा कुटुंबाला सोसावी लागली होती. दोन गुन्हेगारी टोळक्यांच्या मारामारीमध्ये त्याचं छोटंसं औषधाचं दुकान लुटलं गेलं होतं, त्याची बायको मारली गेली होती आणि गुजराण करण्यासाठी त्याला मिळेल ते काम करावं लागत होतं. प्रत्येक दिवस जगण्याचं नवीन आव्हान घेऊन समोर येत होता. 'आपण इथं राहून विल्सनला काय भविष्य देणार आहोत?' हा प्रश्न सारखा त्याच्या मनाला खात होता. शेवटी त्यानं निर्णय घेतला होता: विल्सनला घेऊन अमेरिकेत जायचं. त्याला तिथं वाढवायचं. कष्ट करायची तयारी असलेल्या प्रत्येक माणसाला समान संधी उपलब्ध करून देणाऱ्या त्या देशात मुलासाठी नव्यानं आयुष्याची सुरुवात करायची... आणि एका दिवशी ४३ वर्षांचा ज्युलिओ विल्सनला घेऊन त्या लांबलचक प्रवासाला निघाला होता...

"आता तुझी केस कोर्टासमोर येईपर्यंत तुला या डिटेन्शन सेंटरमध्येच रहावं लागेल," तो ऑफिसर म्हणत होता.

"हो, चालेल. माझी वाट बघायची तयारी आहे. मी आणि माझा मुलगा इथंच राहू," विल्सनच्या खांद्यावर हात ठेवत तो म्हणाला.

"नाही. अमेरिकन सरकारच्या सध्याच्या धोरणाप्रमाणं तू डिटेन्शनमध्ये असताना तुझा मुलगा तुझ्याबरोबर राहू शकत नाही. आम्ही त्याला एका शेल्टरमध्ये ठेवू.."

"शेल्टर? हे मला माहीत नव्हतं. पण तिथं तो एकटाच रहाणार? मग मी त्याला कसं भेटणार? तो फक्त पाच वर्षांचा आहे..." ज्युलिओ एकदम केविलवाणा झाला.

"हे आमच्या सरकारचे नवे धोरण आहे. 'झिरो टॉलरन्स पॉलिसी'. तुझ्या मुलाला कुणीतरी स्पॉन्सर किंवा फॉस्टर पेरेंट मिळवून द्यायचा आम्ही प्रयत्न करू. जर तुझी इथली इमिग्रेशन केस मंजूर झालीच तर तुला आणि तुझ्या मुलाला एकत्र आणायचे प्रयत्न केले जातील."

"पण तोपर्यंत आम्ही निदान भेटू शकतो का?"

"अध्येमध्ये तुमच्या भेटीची सोय करण्याचा आम्ही प्रयत्न करू. पण मी नक्की कशाचीच खात्री देऊ शकत नाही." मख्ख चेहऱ्यानं तो ऑफिसर म्हणाला.

"आणि या सगळ्याला किती वेळ लागेल?"

त्या ऑफिसरनं निर्विकारपणे खांदे उडवले.

विल्सन रडवेल्या चेहऱ्यानं ज्युलिओकडं बघत होता. बायको गेल्यापासून त्यानं विल्सनला एक दिवसही नजरेआड होऊ दिलं नव्हतं. जवळ पैसे नसल्यानं त्यांनी होंडुरासपासून अमेरिकेपर्यंतचा प्रवास अक्षरश: मिळेल त्या मार्गानं केला होता. वाटेत अनेक संकटं आली होती. पण त्यातही त्यानं विल्सनची जिवापाड काळजी घेतली होती. इक्वाडोरच्या सीमेवर तर एक मुलं पळवणारी टोळी त्यांच्या मागं लागली होती. त्यांना कसाबसा गुंगारा दिला होता. आणि इतकं सगळं करून शेवटी इथं आल्यावर त्याला एकटं सोडून द्यायचं? त्याची पुन्हा कधी भेट होईल, तो एकटा कसा राहील, ते शेल्टर कसं असेल, त्याला कुणी स्पॉन्सर मिळेल का, आपली केस मंजूर होऊन आपण एकत्र येऊ का, याची काहीही कल्पना नसताना त्याला सोडून द्यायचं? पण विल्सनला चांगल्या आयुष्याची संधी मिळवून द्यायची तर त्याला हे करणं भाग होतं. त्यानं विल्सनला घट्ट पोटाशी धरलं, धुळीनं भरलेल्या त्याच्या दोन्ही गालांचे मटामट मुके घेतले, आणि मोठ्या कष्टानं डोळ्यांतले अश्रू आवरत काळजावर दगड ठेवून त्याला निरोप दिला.

ऑफिसर विल्सनला घेऊन आत निघाला. विल्सन वरचेवर मागं वळून त्याच्याकडं बघत होता.

"हाय जॉन," गणवेशातल्या एका बाईनं ऑफिसरला हाक मारली.

"हाय लिंडा..."

"ही काय नवीन भरती वाटतं?" विल्सनकडं बघून छद्मी हसत ती म्हणाली. जॉननं मान हलवली.

"बाय द वे, हॅपी फादर्स डे! आज काय प्लॅन आहे?" ती म्हणाली.

'थँक यू! माझा मुलगा मला जेवायला बाहेर घेऊन जाणार आहे - माझं आवडतं मेक्सिकन फूड!" जॉन खुशीत म्हणाला आणि विल्सनला घेऊन आत निघून गेला.

आपल्या व आपल्या लहानग्या विल्सनच्या भविष्यात काय वाढून ठेवलंय या विचारात बुडलेला ज्युलिओ खुर्चीत तसाच बसून राहिला.

***

कविता - आई-बाबा

- **अंजली भिडे** (पोर्टलँड, ओरेगन)

माझ्यासाठी आई-बाबा ही दोन संबोधने
जरी असती दोन बाजू, तरी एकच नाणे ।
बाबाच्या हृदयात होती, आईचीच माया
कर्तृत्ववान आईत, बाबाचा कणखरपणा ।
बाबानेही भरवला प्रेमाने काऊ-चिऊचा घास
आईच्या डोळ्यात जाणवला शिस्तीचा धाक ।
बाबाही सज्ज उभा, पोळ्या भाजायला
आईसुध्दा सिध्द, आर्थिक तराजू तोलायला ।
आई- बाबा एकरूप, दुधात जशी साखर
सुरक्षित घरट्यात, मऊसूत उबदार पांघर ।
आताशा तर मी आईतच, बाबालाही शोधते
देवाघरच्या बाबाचं अस्तित्व, तिच्यातच पाहते ।
एकटी आई आमची, जराही कमी पडत नाही
सुरकुतलेल्या हातातली, माया काही आटत नाही ।
थकल्या भागल्या हातांनी, प्रेमाची थाप असते
दमल्या दाटल्या आवाजात, बाबाची सय असते ।
शेवटी नाती आणि संबोधने कालातीत असतात
आई-बाबाच्या प्रेमाला कक्षा अन् मर्यादा नसतात ।
नि:स्वार्थी प्रेमाचे आई-बाबा मूर्तस्वरूप असतात
आई-बाबा एकाच नाण्याच्या दोन बाजू असतात ।

***

छोट्या गावांच्या मोठ्या गोष्टी

- विनता कुलकर्णी (शिकागो)

(बृहन्महाराष्ट्र वृत्ताच्या या सदरात पूर्वी डिसें. २०१७, जाने. २०१८, जून २०१८ या अंकात तीन लेख प्रकाशित झाले आहेत. (वाचण्यासाठी संकेतस्थळ- https://www.bmmonline.org/vruttaarchives.)

लेख क्र. ४ - लूकन्बाख

बाह्यदर्शनी निर्जन, गावाच्या 'जुन्या' वेशीवर नमूद केलेली गावाची लोकसंख्या "3". गावात राहण्यासाठी एकही हॉटेल नाही. तेथून सुमारे बारा मैलांवर 'फ्रेडरिक्सबर्ग' हेच येथील पर्यटकांना राहण्यास जवळचे गाव. आसपास सुमारे ३० वाईनरीज आणि द्राक्षांचे मळे आणि या 'लूकन्बाख' गावाच्या ओढ्याकाठी कँपिंगसाठी RVs (Recreation vehicles) पार्किंग गाळे उपलब्ध आहेत. पण अशा ओसाड स्थळी पर्यटक येतात कशासाठी?

टेक्सस राज्यात ह्यूस्टन, डॅलस अशा शहरांची मेट्रोपोलिटन वैशिष्ट्ये, मेक्सिकन संस्कृतीचा पगडा असलेले सॅन अॅन्टोनिओ, सुमारे ३५० मैल पसरलेले गल्फ ऑफ मेक्सिकोचे वालुकामय किनारे, 'ब्ल्यूज' आणि 'रॉक' म्युझिकचे केंद्रस्थान असलेली टेक्ससची राजधानी ऑस्टिन असे पर्यटन (By road) करत असताना जवळच्या काही लहान गावांस भेट दिल्यास स्थानिक संस्कृती व हरवलेल्या इतिहासाच्या काही खुणा नजरेस पडतात. लूकन्बाख (Luckenbach) हे असेच अमेरिकन 'वेस्टर्न' संस्कृतीदर्शक लहानसे ठिकाण आहे. ऑस्टिन शहराच्या पश्चिमेस कडेकडेने जाणारे दोन-पदरी रस्ते टेक्ससच्या डोंगराळ प्रदेशात आपल्याला नेतात, आणि साधारण ७५-८५ मैलाच्या अंतरावर अचानक समोर बाल्ड सायप्रस झाडांमधून, चुनखडी (limestone) दऱ्याखोऱ्यांतून चकाकत वाहणाऱ्या नद्या, झरे आणि लूकन्बाख, फ्रेडरिक्सबर्ग व अजून काही (जर्मन नावांची) खेडी दिसू लागतात. लूकन्बाख हे यांतील सर्वात लहान गाव. तत्वत: आता होन्डो कुटुंबाची खासगी मालमत्ता बनलेल्या या परिसराला गाव म्हणावे की नाही हा प्रश्नच आहे.

१८४९मधे लूकन्बाख, एंगल आणि अजून काही जर्मन शेतकरी कुटुंबीयांनी गिलेस्पी कौंटीमधे सर्वात अगोदर लूकन्बाख परिसरात वसाहती केल्या. तेथील रेव्हरंड एंगल मेथॉडिस्ट चर्चच्या प्रचारार्थ सतत फिरतीवर असे. त्याच्या पत्नीने ऑगस्ट एंगलने गावकऱ्यांसाठी एक 'जनरल स्टोअर'उघडले. तेथे लहान बाळाच्या पाळण्यापासून शवपेटीपर्यंत अन् गायी गुरांच्या गळ्यातील घंटेपासून स्त्रियांच्या गळ्यातील माळांपर्यंत सर्व काही मिळत असे. गावात वर्दळ वाढली आणि पोस्ट ऑफिसची गरज भासू लागली. त्यासाठी सरकारी अर्ज करताना गावाच्या नावाची विचारणा झाली. रेव्हरंड एंगलची बहीण मिन्ना हिचे 'अल्बर्ट लूकन्बाख'शी लग्न ठरले होते. तिने अर्जामध्ये गावाचे नाव लूकन्बाख असे लिहून टाकले आणि मग तेच नाव प्रचलित झाले, असे म्हणतात.

१८८१मधे, जेव्हा अमेरिकेत कापूस हे उपयुक्त पीक होते, तेव्हा एंगल कुटुंबाने येथे वाफेवर चालणारे कापूस पिंजण्याचे उद्योगकेंद्र सुरू केले. (आता ही यंत्रणा बंद असली तरी ती वास्तू तेथे आहे.) काही काळाने ५०० पर्यंत वाढत गेलेली येथील लोकसंख्या २०व्या शतकात कमालीची उतरंडीस लागली. २१व्या शतकाच्या सुरुवातीला केलेल्या नोंदीनुसार येथील लोकसंख्या होती २५. सध्याच्या काही नोंदीनुसार १०. (मात्र गावाच्या जुन्या वेशीवर नमूद केलेली "3" लोकसंख्या लूकन्बाख, एंगल आणि नंतर होन्डो जे या परिसराचे मालक, या संदर्भात असावी.)

एंगल कुटुंबाने गावात बऱ्याच सुधारणा केल्या होत्या. त्यातील एक- 'डान्स हॉल'/सांस्कृतिक केंद्र. अमेरिकन 'कंट्री म्युझिक आर्टिस्ट' वेलॉन जेनिंग्ज याच्या १९७७ मधे प्रकाशित 'Luckenbach, Texas' या लोकप्रिय गाण्याने हे 'घोस्ट टाऊन'- लूकन्बाख अमर झाले. "Everybody's Somebody in Luckenbach" हे या ठिकाणचे घोषवाक्य. या ओसाड भागात हौशी पर्यटक, 'कन्ट्री म्युझिक' प्रेमी आणि नवोदित तसेच प्रतिष्ठित संगीत कलाकार वीकेंडला कार्यक्रमांमधे हजेरी लावतात. आजही तेथे जनरल स्टोअर (कंट्री बार, भेटवस्तू स्मरणवस्तू केंद्र, आणि ऐतिहासिक पोस्ट ऑफिस) व डान्स हॉल अस्तित्वात आहे. भवताली डोंगराळ निसर्ग, बॅन्जो, गिटार, अशा वाद्यांवर बूटांच्या ठेक्यावर "वेस्ट साईड कन्ट्री म्युझिकचे वीकेंड कार्यक्रम- आणि खासगी समारंभही होतात. २००९मधे येथे एकाच वेळी सलग पाच मिनिटे सर्वाधिक गिटारवादकांनी गिटार वादन करून गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्डमधे नोंद केली होती. "Top 25 Unusual Treasures of Texas." अशी नोंद असलेले 'लूकन्बाख' इतिहास, निसर्ग, आणि अमेरिकन वेस्टर्न कन्ट्री म्युझिकची आवड असणाऱ्यांसाठी काही तास विरंगुळ्याचे एक पर्यटनस्थळ आहे.

***

HEALTH INSURANCE

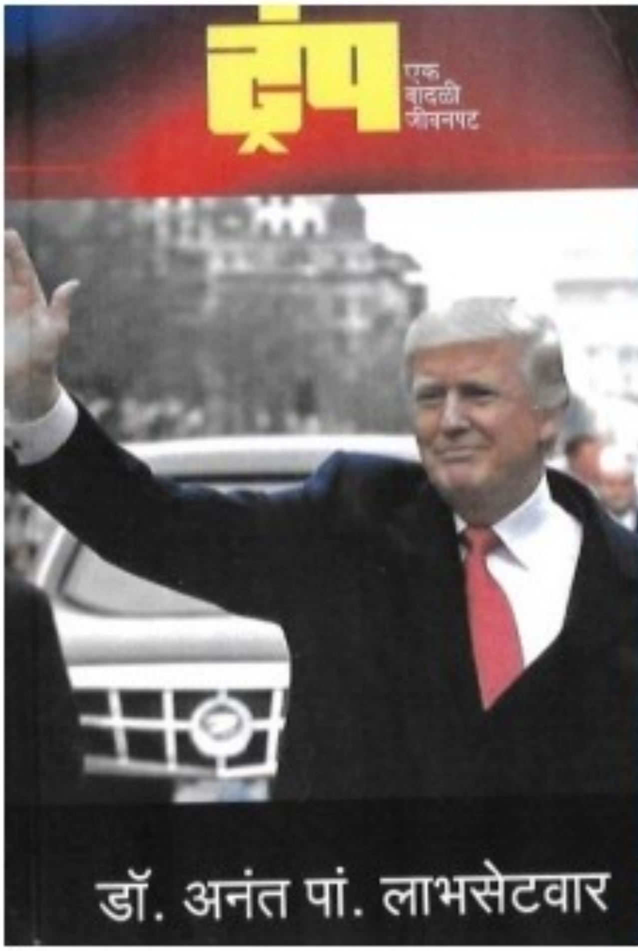
INDIVIDUAL & GROUP HEALTH INSURANCE FOR

*** 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**



डॉ. अनंत लाभसेटवार यांची दोन नवीन पुस्तके
डॅलस अधिवेशनात ग्रंथालीच्या दालनात उपलब्ध
ग्रंथालीच्या दालनाला अवश्य भेट द्या.

डॉ अनंत लाभसेटवार यांचे इतर साहित्य

कादंबऱ्या

मावळलेलं प्रेम, कंप (आवृती दुसरी), प्रतीक्षा, न संपणारं क्षितिज, सत्यमेव जयते, विवाहिता, पराकाष्ठा,

कथासंग्रह

तरंग, घरट्यापलिकडे, हुंकार

प्रवासानुभव

अमेरिकेतील पाप नगरी, विश्वभटकंती, चीनमधील चैन , जपानचा सन्मान, विश्वसंचारी

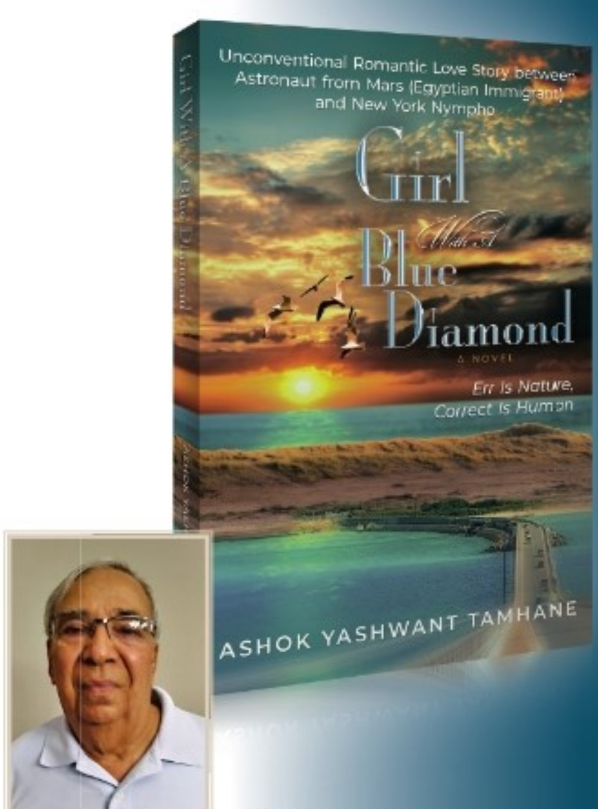
चरित्र

अमेरिकेतील धावपळ (तिसरी आवृत्ती), बिल गेट्स (तिसरी आवृत्ती), अमेरिकन दौडधूप (हिंदी आवृत्ती), स्टिव्ह जॉब्ज,

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

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



Unconventional Love story between Astronaut from Mars (Egyptian Immigrant) and A New York Nympho", **"Girl With A Blue Diamond"** A Novel. *Err Is Nature, Correct Is Human.*

AVAILABLE ON AMAZON & KINDLE

Single Egyptian immigrant comes to New York city, engineer by profession, had written stories and poems in Egypt, struggles through starting a new life in the new world, enjoys his single status by going to movies, Broadway plays, bars and horse races, loves to go to Jones beach in Long Island New York, meets a gay guy at race tracks, becomes friend with him, goes through cultural differences, language problems that create funny and critical situations, meets a moody/nympho in new apartment building, feeling sad and sympathetic for that girl, gets bored of his loneliness, to find a life partner and away from New York's hectic life goes to Cleveland, after two failed affairs and bored of Cleveland's dull steel industry life and missing New York and missing that girl, comes back to New York and that starts an unconventional romantic love story.

The past lives of both has dramatic and sad events. This is work of fiction and narrated in first person in friendly manner by the hero of the story. So, he tells you his feelings and expresses his emotions. Witty and friendly writing style, romantic, touchy, emotional love story that makes this book worth reading.

Writer and professional editor Elizabeth Ridley praised my book as a classic novel. Please, do not read the last chapter till the end.