बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मुखपत्र

BMM बृहन्महाराष्ट्र मंडळ

|| मराठी तितुका मेळवावा ||

On the web
www.bmmonline.org

समस्त मराठीप्रेमींसाठी उत्तर अमेरिकेतील एकमेव मराठी मासिक

ऑक्टोबर, २०१८
वर्ष ३८, अंक १०

अध्यक्षीय

नमस्कार मित्रहो,

ऑक्टोबर महिन्याची सुरुवात म्हणजे उत्तर अमेरिकेत अधिकृतपणे “फॉल” मोसमाची सुरुवात, आणि मग त्यासोबत गुलाबी थंडीचे आगमन होणार हे समीकरण ठरलेलं. या गुलाबी थंडीचं थोड्याच कालावधीत बोचऱ्या थंडीत रूपांतर होत असलं, तरी पण ही वस्तुस्थिती काही दिवसांसाठी का होईना नवरात्रीचे दिवस आपणा सर्वांना विसरायला लावतात आणि अशा ह्या नवरंगांची उधळण करणाऱ्या नवरात्रीच्या निमित्ताने आपणां सर्वांना शुभेच्छा.

सप्टेंबर ७, ८, ९ रोजी शिकागो शहरात आयोजित केलेल्या “वर्ल्ड हिन्दू कॉंग्रेस”मधील “Collaboration Between & Within Linguistic/Cultural organizations of North America” परिसंवादात बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचा अध्यक्ष ह्या नात्याने सहभागी होण्यासाठी मला आमंत्रित केलं होतं. माझ्याबरोबरच उत्तर अमेरिकेतील तमिळ, तेलुगू, कन्नड, गुजराती, बंगाली आणि पंजाबी भाषक मंडळांच्या प्रतिनिधींचा सहभाग होता. भारतीय वंशावळीच्या अशा सर्व संघटनांना एका व्यासपीठावर आणणे हा ह्या परिसंवादाचा मुख्य उद्देश होता. प्रत्येकाने आपआपल्या मंडळांच्या आजवरच्या कार्याचा आढावा संक्षिप्त रूपात मांडून, सर्व संघटनांना समान वैचारिक पातळीवर एकत्र येण्याविषयी विचार मांडले. या परिसंवादानंतर झालेल्या संभाषणातून अनेक प्रतिनिधींनी नजिकच्या काळात बृहन्महाराष्ट्र मंडळासोबत काम करण्याची तयारी दर्शविली आहे, आणि ही गोष्ट निश्चितच स्वागतार्ह आहे. या परिसंवादाच्या निमित्ताने झालेल्या विचारविनिमयातून मला एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली, आणि मोठ्या अभिमानाने इथे सांगाविशी वाटते की, उत्तर अमेरिकेतील मराठी समाजाला एकत्र आणण्याच्या दृष्टीने विविध उपक्रम राबवून, आपणां सर्वांच्या सहकार्यातून बृहन्महाराष्ट्र मंडळाने जी संघटनात्मक कामगिरी केली आहे ती इतर भाषिक मंडळांच्या तुलनेत कित्येक पटीने पुढे आहे.

यंदाच्या वर्षी न्यू जर्सीतील “मराठी विश्व” ४०वे वर्धापन वर्ष साजरे करणार आहे आणि ते औचित्य साधून मी तसेच दिलीप राणे (बृ. म. मंडळाच्या आगामी – १९व्या अधिवेशनाचे प्रमुख संयोजक) असे दोघही शनिवार, २२ सप्टेंबर रोजी मराठी विश्वने साजऱ्या केलेल्या गणेश उत्सवास उपस्थित राहिलो. मराठी विश्वच्या कार्यकारिणीने आणि खास करून विवेक पाटणकर, प्रशांत कोल्हटकर, अमर उर्हेकरांनी दाखवलेले अगत्य तसंच त्यांचा पाहुणचार निश्चितच भारावून टाकणारा होता. आपल्या १९व्या अधिवेशनाची माहिती अधिकाधिक सभासदांपर्यंत पोचवण्यात, मराठी विश्वच्या कार्यकारिणीने सर्वतोपरी मदत केली. तसंच जगदीश वासुदेव आणि “क्लब 55”च्या सदस्यांनी दिलेला मदतीचा हातदेखील तितकाच मोलाचा हे नमूद करायला हवं. पण माझ्या ह्या भेटीत लक्षात राहिलेली एक लक्षणीय बाब म्हणजे त्या कार्यक्रमात ५ वर्षे वयाच्या ईशाने पार पाडलेली स्वयंसेविकेची भूमिका! आपल्या पुढच्या पिढीला मंडळाबद्दल वाटणारी ही आपुलकी खचितच सुखावह आहे! तेव्हा जास्त काय लिहू?

कळावे,

- अविनाश पाध्ये

अध्यक्ष, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका

या अंकात...

डॉ. सदानंद जोशी यांना आंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार	२
बृहन्महाराष्ट्र मंडळ- २०१९ - अधिवेशन वार्ता	३
लठ्ठपणा लेख क्र. ३	४
पुस्तकविषयक	५
सुधीर फडके यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्ताने...	
कांगारूंच्या देशात - भाग २	७
क्लब ५५ची मॅनहॅटनला प्रदक्षिणा	९
पुरवणी - ई विभाग:	
- राशिभविष्य	
- I fear that the America I Know is gone	
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: $ 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 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 (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

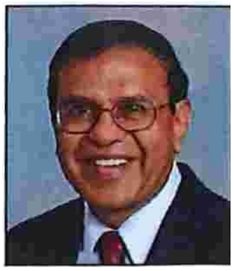
Disclaimer: The advertised business is a wholly independent entity from Bruhan Maharashtra Mandal (BMM). BMM is neither liable nor responsible for any actions or communications between third parties and the advertised businesses, including parents and subsidiaries of the advertised businesses.

अंकासाठी साहित्य/मजकूर पाठविण्याचा पत्ता:

vinata@gmail.com or newsletter@bmmonline.org
Address: 3251 Thunderbird Court (E) Aurora IL, 60503

डॉ. सदानंद जोशी यांना आंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार

दरवर्षी सोसायटी ऑफ पेट्रोलियम इंजिनीअर (एसपीई) त्यांच्या वार्षिक तांत्रिक परिषद व प्रदर्शनाच्या दरम्यान आंतर्राष्ट्रीय पातळीवर पेट्रोलियम उद्योगात उत्कृष्ट योगदान केलेल्या एसपीई सदस्यांना सन्मानित करते. त्यानुसार यंदा ५ सप्टेंबरला डॅलस येथे झालेल्या एसपीईच्या वार्षिक रिसेप्शन आणि बॅन्क्वेटमधे हा पुरस्कार-सोहळा आयोजित केला होता. यामधे, टल्सा



(ओक्लाहोमा) येथील **डॉ. सदानंद जोशी** यांना पेट्रोलियम विकास, पुनर्प्राप्तीतील तांत्रिक नवनवीन प्रयोग आणि व्यावसायिक योगदानासाठी जॉन फ्रँकलिन कार्ल पुरस्काराने गौरविण्यात आले.

डॉ. जोशी तेल आणि वायू निर्मिती आणि सल्ला -संबंधित 'जोशी टेक्नोलॉजीज इंटरनॅशनल' (जेटीआय) कंपनीचे अध्यक्ष आहेत. त्यापूर्वी त्यांनी फिलिप्स पेट्रोलियम कंपनीत सीनियर रीसर्च इंजिनीअर पदावर काम केले आहे. तेल उद्योग क्षेत्रात त्यांचा ३५+ वर्षांचा अनुभव असून जगभरातील २०० क्षेत्रीय प्रकल्पांवर त्यांनी सल्लागार म्हणून काम केले आहे. २०१६ मधे, जोशी यांना हॉरिझॉन्टल वेल टेक्नॉलॉजी तंत्रज्ञानातील विकासामधील योगदानांसाठीही पुरस्कार मिळाला. त्यांचे ५०+ तांत्रिक संशोधन-पेपर्स आणि हॉरिझॉन्टल वेल टेक्नॉलॉजी संबंधितर पुस्तक प्रकाशित झाले आहे.

डॉ. जोशी यांनी मेकॅनिकल इंजिनीअरिंग शाखेत सांगली येथील वालचंद कॉलेज ऑफ इंजीनिअरिंगमधून बी. ई., मुंबईतील इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी येथून एम. टेक. आणि आयोवा स्टेट युनिव्हर्सिटीतून पीएच. डी. केले आहे. आंतर्राष्ट्रीय पुरस्काराने सन्मानित डॉ. सदानंद जोशी यांचे अभिनंदन!

- विनता कुलकर्णी (शिकागो)

***

Matrimonial

Bridegroom Wanted

Bride: Age 36, 5 ft 5 inches, fair, good features, intelligent, extrovert, Education: MBA; US citizen, Has CKP/Brahmin parents (physician father and librarian mother)

Desired Bridegroom: Age 36 +/- 2 years, educated, US citizen or permanent visa, employed, good features, from educated family,

Contact: E mail: ask131422@gmail.com
Cell Phone: (734) 846-6624
Land Line: (248)380-8877

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ १९ वे अधिवेशन - २०१९ वृत्तांत

- किरण साठ्ये (डॅलस, टेक्सस)

कार्यक्रम निवड समिती प्रमुख, बृ. म. मंडळ अधिवेशन, २०१९

नमस्कार मंडळी,

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या २०१९च्या (BMM 2019) अधिवेशनामध्ये सादर होणाऱ्या कार्यक्रमांच्या निवडप्रक्रियेने आता चांगलाच जोम धरला आहे. कार्यक्रम निवड-समितीचा प्रमुख या नात्याने या प्रक्रियेविषयी ठळक बाबींची माहिती आपणांसमोर मांडण्याचा मी प्रयत्न करणार आहे. या समितीमध्ये माझ्याबरोबर संजय भट आणि संजू आडारकर सहप्रमुख म्हणून कार्यरत आहेत. त्याचबरोबर आमच्या कार्यक्रम व्यवस्थापन समितीचे प्रमुख मंदार जोशी, सहप्रमुख विदुला खाडिलकर आणि अपर्णा कुलकर्णी यांची समिती कार्यक्रमांची निवड झाल्यावर ते उत्तमोत्तम प्रकारे कसे सादर करता येतील आणि त्यासाठी लागणारी व्यवस्था कशी करता येईल याचा सखोल आराखडा बांधत आहेत. आमच्यासोबत जवळपास ५० कार्यकर्ते आमच्या या समितीचा कार्यभार सांभाळत आहेत.

आमच्या दृष्टीने अधिवेशनातील कार्यक्रम कसे असतील, याचे चित्र आम्ही अधिवेशनाचे आमंत्रणस्वरूप तयार केलेल्या इन्व्हिटेशन व्हिडिओच्या गीतातील काही कडव्यांमध्ये आधीच उभे केले होते. त्या ओळी इथे पुन्हा उद्धृत करीत आहे.

“नाटक चर्चा गप्पा गाणं
कथाकथन अन् कवितावाचन
स्पर्धा मुलाखत अन् भाषण
सगळ्यांची लज्जत चाखायला हो, येणार ना आमच्या गावाला?
प्रदर्शन आणि कलादालनं
समारोप आणि उद्घाटन
वेळेची कसरत जोडीला हो, येणार ना आमच्या गावाला?
गायक वादक तसेच नर्तक
नट नाट्य आणि दिग्दर्शक
लेखक कवी आणि स्पर्धक
व्हा आता तयार चमकायला हो, येणार ना आमच्या गावाला?”

आता यापैकी स्पर्धा, स्पर्धक याबद्दल आम्ही काही ठोस पाऊले उचलली आहेत ती अशी... आम्ही खालीलप्रमाणे चार स्पर्धा आणि परीक्षकांनी निवडलेली चित्रे, छायाचित्रे यांची दोन प्रदर्शने या अधिवेशनाच्या निमित्ताने भरवत आहोत.

१) "आमची भाषा ढोल ताशा" (ढोल ताशा स्पर्धा)
२) "नृत्यरंग" (समूह अथवा सांघिक नृत्य स्पर्धा)
३) "सारेगम "(उपशास्त्रीय अथवा भावगीत गायन स्पर्धा)
४) "वाह उस्ताद" (शास्त्रीय गायन स्पर्धा)
५) "रंग माझा वेगळा" (निवडक चित्रकला प्रदर्शन)
६) "टिपलेले क्षण" (निवडक छायाचित्र प्रदर्शन)

या अधिवेशनातील नाविन्याची बाब म्हणजे या सर्व स्पर्धा/प्रदर्शनांच्या प्राथमिक फेऱ्या Online Photo/Video Submissions द्वारे घेतल्या जातील. त्यामुळे जास्तीत जास्त व्यक्तींना या स्पर्धांमध्ये भाग घेता येईल अशी आम्हाला आशा आहे. या प्रत्येक कलाक्षेत्रातील तज्ज्ञ मंडळी ह्या स्पर्धा अन् प्रदर्शनाचे परीक्षक म्हणून आम्हाला सहाय्य करत आहेत. त्याचबरोबर स्पर्धांच्या काही भागांमध्ये Public Online Voting द्वारे निवड करण्याचाही आमचा मानस आहे. आमच्या समितीमधील शर्मिला जपे, नचिकेत देशपांडे, रोहिणी राऊत आणि इतर काही कार्यकर्ते या स्पर्धांच्या आयोजनासाठी दिवसरात्र झटत आहेत. विविध क्षेत्रातील उत्तमोत्तम स्पर्धक या स्पर्धांमध्ये भाग घेतील आणि या स्पर्धांच्या माध्यमातून जनतेसमोर येतील असा आम्हाला विश्वास वाटतो.

स्पर्धांव्यतिरिक्त वर नमूद केल्याप्रमाणे प्रमुख वक्ते व मान्यवर पाहुण्यांच्या नावांबाबत आमचा आणि बृ. म. मंडळ समितीचा विचारविनिमय चालू आहे. आमच्यापैकी अमरनाथ ठोंबरे, पुलकेशी जपे, प्रिया कर्णिक व इतर काही मंडळी उद्घाटन सोहळ्याची जय्यत तयारी करण्यात मग्न आहेत.

तसेच विविध प्रकारच्या कार्यक्रमांचा योग्य त्या प्रमाणात समावेश करण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील आहोत. त्यासाठी व्यावसायिक आणि हौशी अशा दोन्ही कलाकारांना आपापल्या कार्यक्रमांचे प्रस्ताव आमच्या संकेतस्थळावरून पाठवण्याचे आवाहन आम्ही केले होते. असे प्रस्ताव पाठवण्याची मुदत नुकतीच १५ सप्टेंबर रोजी संपली. आम्हाला सांगण्यास अतिशय आनंद होतो की जगभरातील कलाकारांनी आमच्या आवाहनास उत्तम प्रतिसाद दिला. अशा प्रकारचे २०९ उत्तम दर्जाचे प्रस्ताव आम्हाला या माध्यमातून आले आहेत..

या सर्व प्रस्तावांची प्राथमिक छाननी करण्याचे काम नाटक, नृत्य, संगीत, विविध, शैक्षणिक/माहितीपर अशा विभागांनुसार अनुक्रमे पुलकेशी जपे, वैष्णवी आपटे, राजश्री गोरे, प्रसन्न वाराणशीवार आणि स्मिता राणे ही मंडळी करत आहेत. त्यानंतर आमच्या सर्व समितीतील सर्व कार्यकर्ते ह्या प्रस्तावांचे मूल्यमापन नियोजित पध्दतीने करत आहेत. यापैकी काही मोजक्या प्रस्तावांबाबतचे निर्णय लवकरच म्हणजे १५ ऑक्टोबरच्या दरम्यान प्रस्तावकर्त्यांना कळवण्याची आमची योजना आहे. मात्र बहुसंख्य प्रस्तावांबाबतचे अंतिम निर्णय -

१५ नोव्हेंबर ते ३१ डिसेंबर या कालावधीत प्रस्तावकर्त्यांपर्यंत पोहोचतील असा आमचा अंदाज आहे.

एकूणच मिळालेल्या प्रस्तावांवरून नजर फिरवल्यावर असे वाटते, की यातून काही मोजकेच प्रस्ताव स्वीकारण्याचे दिव्य आम्हाला पार पाडायचे आहे. तरीसुध्दा अधिवेशनातील उपस्थितांसाठी हे कार्यक्रम म्हणजे "जो जे वांच्छिल तो ते लाहो" असा आनंदसोहळा असेल हीच आमच्या समितीची मनोकामना! ***

लठ्ठपणा लेख क्र. ३

- डॉ. शिरीष कीर्तने (ओर्लॅंडो, फ्लोरिडा)

या लेखातील काही माहिती बऱ्याच लोकांना नवीन असण्याचा संभव आहे. माहितीचा उपयोग कसा करायचा ते प्रत्येकाला स्वतःच ठरवावयाचे आहे.

प्रथम काही गैरसमजुती:

१. कॅलरी म्हणजे कॅलरी म्हणजे कॅलरी! म्हणजे आपल्या शरीराला मिळालेल्या कॅलरीज कुठूनही आल्या तरी शरीर त्यांना सारखेच वागवते. एक ग्राम प्रथिन आणि एक ग्राम पिठूळ पदार्थ चार कॅलरीज देतात आणि एक ग्राम स्निग्ध पदार्थ नऊ कॅलरीज देतात. त्यामुळे आपण जर नऊ ग्राम प्रथिने किवा नऊ ग्राम पिठूळ किंवा चार ग्राम स्निग्ध पदार्थ खाल्ले, आणि त्यातून कॅलरीज जरी सारख्याच मिळाल्या, तरी वजनावर परिणाम निराळा होतो. चार ग्राम ऑलिव्ह ऑईल आणि नऊ ग्राम साखर ह्यातून सारख्याच कॅलरीज मिळाल्या तरी शरीराच्या प्रतिक्रियेत खूप फरक आहे. आपण जेव्हा साखर किव्हा पिष्टमय पदार्थ खातो तेव्हा ते साधारणतः ग्लुकोज म्हणून रक्तात जातात, त्यामुळे रक्तातल्या ग्लुकोजचे प्रमाण वाढते, त्यामुळे इन्सुलिन उत्सर्जन होते, आणि रक्तातील ग्लुकोज खाली येते. पण असे करताना इन्सुलिन ग्लुकोजचे ग्यायकोजनमध्ये रूपांतर करते जो यकृतात साठवला जातो. पण यकृतात जर भरपूर ग्यायकोजन असेल तर मग ती ग्लुकोज फॅट मध्ये रूपांतरित होते. पण हे करण्यात साखरेचे फॅटमध्ये रूपांतर होते. साधारणतः जेव्हढी साखर जास्त तेव्हढे जास्त इन्सुलिन आणि तेव्हढी फॅट जास्त! किती इन्सुलिन उत्सर्जित होणार ह्याला इन्सुलिन इंडेक्स म्हणतात. काही पदार्थ जास्त इन्सुलिन उत्सर्जन करतात तर काही कमी, ऑलिव्ह ऑइलचा इन्सुलिन इंडेक्स कमी आहे तर भात, पाव, पास्ता ह्यांचा जास्त आहे.

२. सर्व खाद्यपदार्थांची प्रथिने, पिठूळ आणि स्निग्ध अशी विभागणी केली, की झाले. म्हणजे सर्वच प्रथिने इन्सुलिन सारख्याच प्रमाणात वाढवत नाही. मांसातील प्रथिन व डाळीतले प्रथिन यात फरक आहे. दुधात व्हे आणि केसीन अशी प्रथिने असतात, व्हे प्रथिन लवकर पचते पण केसीन उशिरा, त्यामुळे त्यांचा इन्सुलिनवर होणारा परिणाम निराळा असतो. त्याच प्रमाणे साखर (उसाची) आणि फळांमधली आणि दुसरे पिठूळ पदार्थ ह्यांना शरीर निरनिराळ्या प्रकारे वागवते. रोजच्या खाण्यातली साखर म्हणजे ग्लुकोज आणि फ्रुक्टोज. फ्रुक्टोज म्हणजे फळातील साखर. ती रक्तात तशीच जाते. आणि त्यामुळे रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण वाढत नाही. म्हणजे ग्यायसेमिक इंडेक्स कमी पण शरीरात एक यकृत सोडले तर तिला कोणी पचवू शकत नाही. त्यामुळे इन्सुलिन लागते. पण जर यकृतात 'जागा' नसेल तर इन्सुलिन अजून वाढते. त्यामुळे चरबी वाढून इन्सुलिनला प्रतिकार तयार होतो. म्हणजे हे तीन पिष्टमय पदार्थ असूनही त्यांचा शरीरावर परिणाम निराळा असतो.

३. किती कॅलरीज खाल्ल्या आणि किती खर्च केल्या ह्यांच्या वजाबाकीमुळे वजन वाढणे/कमी होणे हे ठरते, ही समजूत चुकीची आहे. कारण आपले शरीर आपल्या मिळकतीनुसार खर्च हा नियम पाळते. म्हणजे आपली आवक जर वाढली तर आपण खर्च पण हात मोकळा ठेवून करतो. पण जर आवक कमी झाली तर आपण खर्चपण कमी करतो. तसेच, आपण खाणे वाढवले तर शरीरपण कॅलरीज जास्त खर्च करते, आणि वजन वाढू देत नाही. आणि जर आपण खाणे कमी केले, तर ते हात आखडून कॅलरीज खर्च करते. त्यामुळे कमी झालेले वजन पुन्हा वाढते, जरी आपण खाणे कमीच ठेवले तरी.

एका प्रयोगात १०००० कॅलरीज खाल्ल्या तरी वजन थोडेच वाढले आणि मग ते वाढणे थांबले. तसेच काहींना १४०० कॅलरीज दिल्या तर वजन थोडेच कमी झाले आणि मग ते कमी होणे थांबले. म्हणजे आपल्या शरीराला एक वजनाचा 'थर्मोस्टॅट' असतो आणि तो थोड्या दिवसात बदलता येत नाही.

४. Basal metabolic rate (BMR)- म्हणजे शरीर दर तासाला तेव्हढ्याच कॅलरीज नेहमी खर्च करते, हा गैरसमज आहे. आपण किती खातो, किती व्यायाम करतो आणि खाल्लेले पचवायला किती कॅलरीज लागतात ह्यावर BMR ठरतो.

५. शरीरातली फॅटवर आपले काहीच नियंत्रण नसते. आपल्या शरीरात फॅटवर नियंत्रण करणारी रसायने असतात. जर जेवणातले फॅटचे प्रमाण कमी केले, तर वजन कमी होईल हा आणखीन एक गैरसमज. नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थने २००६ साली २९ पेक्षा जास्त बॉडी मास इंडेक्स (BMI) असणाऱ्या ५०००० स्त्रियांवर साडेसात वर्षे प्रयोग केला. त्यांना जेवणात फॅट २०%, ५ वेळा भाज्या, ६ वेळा ग्रेन्स असा आहार दिला आणि जास्त व्यायाम करवला. त्यामुळे त्यांच्या जेवणातील कॅलरीज १७८८ वरून १४४६ वर आल्या, फॅट ३८%वरून ३०% वर आली. पण पिठूळ पदार्थांचे प्रमाण ४४.५% वरून ५२.७% झाले. साडेसात वर्षांनंतर वजन जेमतेम एक किलो घटले. पोट २.१ सेंटीमीटरने वाढले. म्हणजे व्यायाम करून, कमी खाऊन, जास्त भाज्या खाऊन आणि फॅट कमी करून काहीही फायदा झाला नाही.

६. साखरेऐवजी इतर गोड पदार्थ, ज्यांच्या कॅलरीज शून्य असतात, त्याने वजन कमी व्हायला मदत होते हा अजून एक

गैरसमज. कृत्रिम गोड (artificial sweetener) पदार्थाने जर गुळणी केली तरी रक्तातले इन्सुलिनचे प्रमाण वाढते. म्हणजे मेंदूला जरी शंका आली, की गोड पदार्थ येणार आहे, की लगेच ते त्यामुळे वाढू शकणाऱ्या साखरेची विल्हेवाट लावायची तयारी करते. हल्ली अशा पेयांचा सुळसुळाट झाला आहे.

आपण लठ्ठ का होतो? ह्या प्रश्नाचे उत्तर देणे जेव्हढे कठीण आहे, तेव्हढेच वजन कमी कसे करावे हयाचे उत्तर देणे! लठ्ठपणा वाढण्याच्या काही कारणांपैकी एक म्हणजे ही पेये, दुसरे म्हणजे फ्रुक्टोजचे खाण्यातले प्रमाण व प्रोसेस्ड खाद्यपदार्थ. १९८० साली चीनमधे मधुमेहाचे प्रमाण १% होते आणि २०१३ साली ते ११.६% झाले. कारण वर सांगितलेले मुद्दे, मुख्य म्हणजे ही पेये. हे सर्व वाचून तुम्ही म्हणाल, की वजन कमी करण्यास काहीच करता येणार नाही का? नक्कीच करता येईल. पुढच्या लेखात ती माहिती.

***

पुस्तकविषयक

- **दीपा नाईक** (सॅन होसे, कॅलिफोर्निया)

"आप भगवान नही मानते? मतलब आप अच्छाई नही मानते" - समोर बसलेल्या बाई, मला असे म्हणत होत्या. सहजच देव न मानण्यावर चर्चा सुरू झाली होती. कारण होते, त्यावेळी मी वाचत असलेले "आत्मा हा भ्रम, परमात्मा महाभ्रम, तर मग अध्यात्म ते काय ?" हे पुस्तक माझे वडील **श्री. शरद बेडेकर** यांनी लिहिलेले आहे.

महाराष्ट्रात विवेकवादी, निरीश्वरवादी लेखक असे ते ओळखले जातात. गेल्या २५-३० वर्षांत धर्म, अंधश्रध्दा व निरीश्वरवादावर त्यांची अनेक पुस्तके प्रकाशित झालेली आहेत. काही मान्यवर संस्थांकडून त्यांना पुरस्कारही मिळालेले आहेत. त्यात महाराष्ट्र सरकारकडून १९९८ सालचा तत्वज्ञान-विषयक लिखाणासाठी मिळालेला पुरस्कार, तसेच २०१५ साली अमेरिकेतील महाराष्ट्र फाउंडेशनचा 'वैचारिक ग्रंथलेखनासाठी' मिळालेला पुरस्कार आहे.

तर असे हे माझे वडील, त्यांच्या लहानपणापासूनच कमालीचे चिकित्सक वृत्तीचे होते - असे आमचे ज्येष्ठ नातेवाईक आम्हाला सांगत असत. 'भूत खरेच असते का' हे बघायला त्यांच्या शालेय वयातच ते रात्री स्मशानात जायचे. कुठल्याही रूढी परंपरा पाळताना त्यांच्या आईवडीलांपुढे ते प्रश्नचिन्ह उभे करीत असत. त्यांच्या पुढील आयुष्यात त्यांनी 'वैद्यानिक दृष्टिकोन' सतत जोपासला. अलिकडेच ॲमेझॉन प्लॅटफॉर्मवर त्यांचे **'Triumph Of Man'** हे भाषांतरीत पुस्तक प्रकाशित झाले. पुस्तक मिळण्यासाठी संकेतस्थळ: https://www.amazon.com/dp/1717802559?ref_=pe_870760_150889320 हे पुस्तक वाचून वाचकांनी त्यावर आपल्या प्रतिक्रिया dnaik02@gmail.com या ईमेलवर जरूर कळवाव्यात, ही नम्र विनंती!

***

सुधीर फडके यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्ताने
(२५ जुलै १९१९ - २९ जुलै २००२)

सुधीर फडके यांच्या सहवासात

- **शशिकांत विष्णू पानट** (लॉस अँजलीस, कॅलिफोर्निया)

सुधीर फडके (बाबूजी) यांच्याशी आमचे अतिशय आपुलकीचे नाते तयार झाले होते. एकदा मात्र त्यांनी मोठी गंमतच केली. गोपाळ मराठे फॉंटाना नावाच्या गांवी राहायचे (अजूनही राहतात) आणि मी डायमंडबार नांवाच्या गांवी राहात असे. आमच्या ह्या दोन्ही गांवांच्या बरोबर मध्यावर ऑंटारियो नांवाचा विमानतळ आहे. एकदा ते त्या विमानतळावर उतरले व त्यांना घ्यायला सौ. नंदा मराठे गेल्या होत्या. बाबूजींचे सामान कारमधे भरले. सौ. नंदा मराठे त्यांना घरी नेण्यासाठी विमानतळावरून निघणार तेवढ्यांत त्यांनी विचारले,

“नंदा, पानट येथून किती दूर राहातात?”

“फार दूर नाही १५-१६ मैलांवर राहातात.”

“चल मग त्यांच्याकडेच जाऊ.”

“अहो पण त्यांना माहीत नाही, आपण येणार आहोत हे!”

“अग तीच तर गंमत आहे! जाऊया आपण, आणि त्यांना सरप्राईझ करू या.”

मग बाबूजींच्या आग्रहाखातर नंदा मराठेंनी गाडी आमच्या घराकडे वळविली. सातच्या सुमाराला ते आमच्या घरी पोहोचले तेव्हा नंदा मराठे ठरल्याप्रमाणे मागे राहिल्या व बाबूजींनी घराची बेल वाजविली. आता रात्रीच्या सात वाजता कोण बरं आपल्याकडे आलं आहे? या विचाराने सौ. स्वातीने दार उघडले, आणि प्रत्यक्ष बाबूजींना पाहून आम्ही अतिशय आश्चर्यचकित झालो. मग काय, परत बाबूजींच्या आवडीचा बेत- आमटी भात आणि रात्रभर गप्पा हे ओघाओघाने आलेच!

इतक्या हक्काने बाबूजींच्या मैत्रीचा लाभ झाल्याबद्दल त्या ईश्वराचे आभार मानावे तेव्हढे थोडेच!

१९८२मधे मराठी चित्रपटसृष्टीला ५० वर्षे पूर्ण झाली म्हणून आम्ही अमेरिकेत एक मोठा महोत्सव आखला होता. त्यावेळी बाबूजी चित्रपट कलाकारांना घेउन अमेरिकेत दोन अडीच महिन्याच्या दौऱ्यावर आले होते. त्या वेळी लॉस एंजेलिसच्या मुक्कामांत आमच्या घरी सर्व चित्रपटकलाकार व बाबूजी एका संध्याकाळी आले होते. सर्व लोक डिस्ने पार्क पाहायला गेल्याने संध्याकाळी जरा उशीराच पार्टी सुरू झाली. ड्रिंक्स आणि गप्पा यात सौ. स्वातीने दोन वेळा गरम केलेले अन्न थंड झाले कारण सगळे गप्पांमधे इतके मशगुल झाले होते, की जेवायची आठवणच येईना! शेवटी रात्री तीनच्या

सुमारास बाबूजींनी सगळ्या कलाकारांना जेवायची सूचना केली, आणि स्वयंपाक घरात जाऊन सर्व अन्न गरम करायला सौ. स्वातीला मदत केली. सगळ्यांचे जेवण झाल्यावर आमच्याबरोबर बाबूजी जेवले. कोणतेही काम हंसतमुखाने करणे हा तर बाबूजींचा हातखंडा होता.

१९९१ मधे लॉस एंजेलिसला बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे पांचवे अधिवेशन झाले. त्या समारंभाला बाबूजी उद्घाटक म्हणून आमंत्रित पाहुणे होते. त्या वर्षी मी बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचा सेक्रेटरी म्हणून काम करीत होतो. त्यामुळे अधिवेशनाची जबाबदारी होती. आम्ही सर्वजण ज्या वास्तूमधे अधिवेशन होणार त्या जवळच्या हॉटेलमधे राहायला गेलो होतो. दुसऱ्या दिवशी अधिवेशनाला सुरुवात होणार असल्याने आम्ही स्वयंसेवक मंडळी रात्रभर काम करीत होतो. ती सर्व पूर्ण करून आमच्या हॉटेलवरच्या खोलीत जायला मला रात्रीचे अडीच वाजले. आता कधी एकदा खोलीवर जातो आणि अंग टाकतो असे झाले होते. मी रूमवर गेल्यावर सौ. स्वातीने मला निरोप दिला की "रात्री कितीही उशीर झालेला असला तरी बाबूजींनी झोपण्यापुर्वी भेटायला बोलावले आहे." हा निरोप मिळताच मी तसाच त्याच हॉटेलमधे असलेल्या बाबूजींच्या रूमवर गेलो. मुख्य म्हणजे रात्री अडीच वाजलेले असले तरी बाबूजी माझी वाटच पाहात होते. माझा थकलेला चेहरा पाहिल्यावर त्यांनी चहा केला. सुदैवाने हॉटेल पंचतारांकित असल्याने सर्व सुखसोयी जय्यत होत्या. चहा घेता घेता ते म्हणाले:

"अहो, पानट, तुम्हाला इतका उशीर होईल असे मला वाटले नव्हते. मात्र उद्याच्या उद्घाटनाचे भाषण तुम्हाला वाचून दाखवायचे आहे, आणि त्यामधे तुम्ही सुचविलेल्या दुरूस्त्या करायच्या आहेत त्यामुळे त्रास दिला."

"कांहीच हरकत नाही, द्या तो कागद, मी वाचतो."

"नाही, नाही, मी तुम्हाला वाचून दाखविणार आहे, त्यामुळे तुम्हाला माझ्या उच्चारांमधल्या चुकाही कळतील."

"छे छे बाबूजी, तुमच्या उच्चारात कसल्या असणार आहेत चुका?"

बाबूजींनी त्यांचे ४५ मिनिटांचे भाषण मला रात्री पावणेतीन ते साडेतीन असे वाचून दाखविले. त्यावर आमची १५ मिनिटांची चर्चा झाली व मग मी झोपायला गेलो. सकाळी सहाला उठायचे होते त्यामुळे कशीबशी दोन तास झोप मिळणार होती. बाबूजी तर झोपलेच नाहीत. कारण आम्ही चर्चा केल्याप्रमाणे त्यांनी भाषण परत लिहून काढले, फेअर केले व सकाळी नऊ वाजता ते उद्घाटनाचे भाषण उपस्थितांना सादर केले. बाबूजींचा स्वभाव असा परफेक्शनिस्ट होता. जे भाषण करायचे त्यामधे चुका नकोत म्हणून त्यांनी केलेली धडपड आजही आठवते. त्याचबरोबर इतरांचेही आणि माझ्यासारख्या सर्वसामान्य व्यक्तीचे त्याबाबत काय विचार आहेत हे समजून घेण्याची त्यांची वृती याला तोड नाही. ... **(क्रमशः)**

***

Dr. Mohan Durve / CME Travels tours
2018-20
Contact: 888-794-1995 or 440-845-7272
mjdurve@sbcglobal.net

Alaska Cruise July 1 - 8, 2019 $999
Antarctica 14d, 12/20/18 or 12/13/19 $8334
Australia/New Zealand 14d, $6749 from LAX
Croatia July 20 - 30, 2019 $2999
Eastern Europe Cruise 10/4/19 $3999
Georgia, Armenia, Azerbaijan $3399
Ukraine & Moldova $2799
Iceland Northern Lights Oct, Nov, Dec 2018 $2499
S. Africa 14 days, $4699 from Atlanta
S. America $4999 from Miami
S. America Cruise $3999
Five Stans $7995
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!
Please contact us about Trips without dates they multiple departure dates.

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**

कांगारूंच्या देशात

- A Trip to the Down Under ! (भाग २)

- **वैभव साठे** (सुवानी, जॉर्जिया)

Sunrise Ballooningचा अनुभव पहिल्यांदाच घेण्यासाठी चांगला असला तरी चांगलाच महागडा होता. त्याहून कठीण काम म्हणजे आम्हा १० प्रवाशांनाच तो भलामोठा फुगा त्यातून हवा काढून पॅक करण्यात ड्राइव्हर आणि फुगाचालक यांना मदत करावी लागली. ५० फूट फुग्यातून हवा काढताना आपलीच हवा निघालीकी राव!

त्यानंतर सकाळी शॅम्पेन पाजून आउटबॅक ड्राइव्हर्सनी आम्हाला हॉटेलवर सोडले. लगोलग आम्ही बसने साडे चारशे कि.मी.चा प्रवास करून उलुरु-काटा जूटा नॅशनल पार्कच्या दिशेने निघालो. उलुरु हा ऑस्ट्रेलियातील आदिवासी लोकांना अत्यंत पवित्र असणारा अवाढव्य आणि विस्तीर्ण वाळूचा खडक (sandstone) आहे. हजारो मैलांच्या वाळवंटात अचानक उद्भवणारा नेत्रदीपक असा गेरू रंगाचा एक हजार फूट उंच आणि सुमारे १४ पट जमिनीत असलेला उलुरु/ आयर्स रॉक हा ऑस्ट्रेलियातील एक प्रमुख पर्यटनस्थळांपैकी एक आहे. सुमारे

साडेपाच किलोमीटर परिघाचा हा खडक सायंकाळी वेगवेगळ्या रंगांच्या छटा दाखवीत काळोखात गडप होतो. ते दृश्य पाहण्यासाठी रोज हजारो पर्यटक येतात. आमचा ड्राइव्हर आणि गाईड जॉन टिल आम्हाला जेवणानंतर मिट्ट काळोखात आकाशदर्शनासाठी घेऊन गेला. एवढे स्वच्छ आणि निरभ्र आकाश होते की दक्षिण गोलार्धातून दिसणारा प्रसिध्द सदर्न क्रॉस तर पाहिलाच, पण संपूर्ण आकाशगंगा नुसत्या डोळ्यांनी दिसली. सदर्न क्रॉस (Crux) ला अनन्यसाधारण महत्व आहे.

ऑस्ट्रेलियाच्या ध्वजावरही त्या तारकापुंजाला स्थान दिलेले आहे. सहाव्या दिवशी आम्ही थोडी आरामशीर झोप काढून काटा-जूटा (आदिवासी भाषेत "बरीच डोकी") नॅशनल पार्कला निघालो. तिथे सकाळी अतिशय थंडी (0°C) आणि बोचरा वारा होता, तरीही सुमारे मैलभराची एक हाईक करून एकदम छान वाटले. बऱ्याच ठिकाणी दुकानांमध्ये टोपीच्या आत घालून मानेला गाठ मारण्याची जाळी विकायला होती. त्याचे कारण असे कळले, की ऑस्ट्रेलियामध्ये विशेषतः आऊटबॅकमधे त्यांच्या उन्हाळ्यात (डिसेंबर ते फ़ेब्रुवारी) प्रचंड डास आणि माश्या असतात. म्हणून चेहऱ्यावर बुरख्यासारखी जाळी आणि ४०°सेल्सियस तापमानातही अंगभर कपडे घालून फिरावे लागते. त्यामुळे थंडीत फिरायला जाणे सर्वात उत्तम.

दुपारी आम्ही युलारा विमानतळाच्या दिशेने प्रयाण केले आणि तेथून केर्न्स या क्वीन्सलँड राज्यातील शहरात संध्याकाळी उतरलो. इथे तर उष्णकटिबंधातील २०°-३०° सेल्सियस तापमान आणि डोळ्यांना मध्य-ऑस्ट्रेलियातील केशरी वाळूच्या रंगातून एकदम निळेशार कोरल समुद्रांतील पाणी असा अचानक झालेला फरक जाणवला. क्वीन्सलँड हे ऑस्ट्रेलियाच्या ईशान्येला असलेले राज्य आणि त्यात ब्रिस्बेन, गोल्ड कोस्ट, सनशाईन कोस्ट, केर्न्स ही मोठी शहरं आहेत.

ग्रेट बॅरिअर रीफ म्हणजे सुमारे २३०० कि. मी. पसरलेला ९००हून अधिक बेटांचा समूह; जिथे संपूर्णपणे पारदर्शक समुद्रजलातून दिसणारे समुद्राच्या तळातील प्रवाळखडक आणि रंगीबेरंगी मासे, कासव नुसत्या डोळ्यांनी दिसतात. पण जे आपण बीबीसीच्या किंवा डिस्कव्हरी चॅनेलच्या डॉक्युमेंटरीमध्ये बघतो त्या रंगाचे मासे आणि कोरल्स बघण्यासाठी खूप आत बोटीने जावे लागते. जिथे प्रवासी बोटी आपल्याला नेतात त्या बेटांवर अति-पर्यटनामुळे आणि प्रदूषणामुळे तसेच लोकांनी स्नॉर्केलिंग करताना पाय देऊन मृत झालेले प्रवाळखडक आहेत. इथेही आपल्याला बरेच मासे आणि कोरल्स दिसतात पण Finding Nemo मधे बघितलेल्या रंगाचे कोरल्स दिसतील अशी अपेक्षा ठेवू नये. त्यासाठी मत्सालयातच जावे लागते. तरीही एक दिवस बीचवर घालवण्यासाठी आणि स्नॉर्केलिंग, स्कुबा डायव्हिंग वगैरे करण्यासाठी ही अतिशय छान जागा आहे. संध्याकाळी आम्ही केर्न्सला परतलो आणि कोआला बरोबर फोटो काढण्यासाठी गेलो. ऑस्ट्रेलियाला

गेल्यावर कोआला बरोबर फोटो काढणे हे अपरिहार्य आहे. कोआला जन्माला येतो तेव्हा वाटाण्याच्या आकाराचा असतो आणि तो आईच्या पोटाबाहेरील पिशवीत जाऊन ६ ते ७ महिने वाढतो. कोआला फक्त निलगिरीच्या झाडावर राहतो आणि तो दिवसातून २० तास झोपतो. तो जागा असलेल्या ४ तासात त्या कोआलाबरोबर एका माणसाच्या हातात १० सेकंद या वेगाने फोटो काढून दिले जातात आणि $३० प्रत्येकी या भावाने विकले जातात. म्हणजे बघा तो कोआला मिनिटाला $१८०, तासाला सुमारे $१०,००० कमावतो. देवा, आम्हाला पुढच्या जन्मी आयटी कन्सल्टंट न करता कोआलाच बनव बाबा!

आठव्या दिवशी पुन्हा नेहमीपेक्षा जास्त झोप काढून आम्ही सकाळी कुरांडा या पर्जन्यवनातील आदिवासी वस्ती असलेल्या गावात एका छोट्या रेल्वेने निघालो. हा प्रवास आपल्या माथेरानच्या गाडीसारखा आहे. वाटेत एक/दोन ठिकाणी फोटो काढण्यासाठी १० मिनिटे थांबून ट्रेन तुम्हाला कुरांडा गावात पोचवते. तिथे भेटवस्तू (Souvenirs)ची भरपूर दुकाने आहेत. बरेच आदिवासी डिजिरिडू हे फुंकवाद्य वाजवताना दिसतात (आठवा आमिर खानचा "दिल चाहता है"). ऑस्ट्रेलियातून येताना डिजिरिडू आणि बुमरँग आणणे अनिवार्य आहे. कुरांडा गावात छान हॉटेल्स, फुलपाखरांचे उद्यान, एक छोटे प्राणिसंग्रहालय असे बरेच काही बघण्यासारखे आहे. परत येताना स्कायरेल या सरकत्या पाळण्यातून खाली येताना पर्जन्यवनाचे (Rain Forest)सुंदर दृश्य दिसते. स्मिथफिल्ड स्टेशनजवळ जापुकाई (Tjapukai) नावाचे आदिवासी कला केंद्र आहे. तिथे त्यांचा इतिहास, काही नृत्ये, डिजिरिडू वादन आणि सर्वात मजेशीर म्हणजे बुमरँग आणि भालाफेक शिकवतात. मुलांना हे खूप आवडले.

नंतरचा दिवस हा केर्न्स ते सिडनी विमानप्रवासाचा होता. संध्याकाळी आम्ही सिडनी टॉवरच्या सर्वात वरच्या मजल्यावरून सिडनी शहराचे दर्शन घेऊन रात्री हॉटेलवर छान पत्ते खेळलो. दहाव्या दिवशी सकाळी सिडनी शहराची गाईडेड टूर होती. त्यात सर्वप्रथम रॉयल बोटॅनिकल गार्डनमधील मिसेस मॅकेरी पॉइंटला गेलो. इथून सिडनी ऑपेरा हाऊस आणि हार्बर

ब्रिज यांचे विहंगम दृश्य दिसते. इथे "पटेल फोटो" काढला म्हणजे इतिकर्तव्यता झाली! त्यानंतर किंग्स क्रॉस हा सिडनीत "रंगीला" रस्ता, ऑक्सफोर्ड स्ट्रीट आणि पॅडिंग्टन मार्गे बोन्डाय बीच, टमारामा बीच या उच्चभ्रू वस्त्यातून निळेशार पाणी बघत वॉटसन बेला वळसा घालून काढत बेनेलॉग पॉइंटला आलो जिथे सिडनी ऑपेरा हाऊस आहे. मग आम्ही ऑपेरा हाऊसची टूर घेतली. वर भरलेल्या सात-आठ शिडे असलेल्या मोठ्या जहाजासारखे दिसणारे ऑपेरा हाऊस म्हणजे स्थापत्यकलेचा उत्कृष्ट नमुना आहे. सुमारे १० लाख लाद्यांनी बनलेले ऑपेरा हाऊस आतूनही सर्वात उत्कृष्ठ आवाज प्रक्षेपित करणारे प्रेक्षागृह आहे. मग आम्ही स्वतःच भटकंतीला निघालो. अतिमहागड्या वाईन क्रूझवर जाण्यापेक्षा आम्ही Circular Quay वरील फेरी घेणे पसंत केले आणि आम्ही बारंगारू/ किंग्स व्हार्फ भागात आलो. मादाम तुसाद संग्रहालयात मेणाचे विविध पुतळे बघून संध्याकाळी सिडनी हार्बर ब्रिजच्या दुसऱ्या टोकाला फेरीने गेलो. हार्बर ब्रिज हा १९३२ मध्ये बांधलेला आठ लेनचा अवाढव्य पूल आहे. सुमारे दीड कि.मी.चा पूल चालत पार करून "द रॉक" या जुन्या सिडनीतील भागात उतरलो. मस्त बँड असणाऱ्या एका जर्मन बार मध्ये जेवून रात्री हॉटेलवर परतलो.

अकरावा दिवस स्व-संशोधनाचा (self-exploration) होता. बऱ्याच लोकांच्या सल्ल्यावरून आम्ही सिडनी वाईल्ड-लाईफ झू बघायला डार्लिंग हार्बर भागात गेलो. हे छोटेच पण छान प्राणिसंग्रहालय आहे. भारतात, अमेरिकेत, युरोपात कुठेच न बघितलेले पिशवीधारी सस्तन प्राणी (Marsupials) फक्त ऑस्ट्रेलियामध्येच बघायला मिळतात. कांगारू, वॉलाबीज, वोम्बॅट, टॅस्मेनिअन डेव्हिल, पडेमेलॉन, डक बिल प्लॅटिपस असे फक्त जीवशास्त्रात शिकलेले प्राणी फक्त इथेच बघायला मिळतात. सिडनी मत्सालयही सुंदर आहे. हे बघून पीरमॉन्ट ब्रिजवरून आम्ही सिडनी आंतरदेशीय अधिवेशन केंद्राच्या (International Convention Center) भागात भटकलो. संध्याकाळी आमच्या “गो-अहेड टूर” ग्रुपचे समूहभोजन होते. भरपूर गप्पा आणि ऑस्ट्रेलियन बिअरचा आस्वाद घेऊन आम्ही एकमेकांना अलविदा करून परतलो. दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठून सिडनी विमानतळाकडे प्रयाण केले आणि अतिशय प्रगत अशी शहरे आणि तितकेच खडतर आदिवासी मागासलेले जीवन आणि विविध छटांचे प्रदेश असणारा खंडप्राय ऑस्ट्रेलिया डोळ्यात आणि कॅमेऱ्यात साठवून आम्ही तृप्त मनाने अटलांटाला परतलो ते पुन्हा ऑस्ट्रेलियन ओपन टेनिस प्रत्यक्ष बघायच्या निर्धारानेच!

***

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

- I fear that the America I Know is gone
  - Manjusha P. Kulkarni (Los Angeles)
- राशिभविष्य: ऑक्टोबर २०१८ - दादा दामले (न्यू जर्सी)

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

क्लब ५५ची मॅनहॅटनला प्रदक्षिणा

- राजन गडकरी (न्यू जर्सी)

ही जी आमची क्लब ५५ची टीम आहे ना, त्याना आम्हा सीनियर लोकांच्या साऱ्या आवडी-निवडी पूर्णपणे माहीत आहेत. मग ते खाद्यपदार्थ असोत, प्रवास असो, की मनोरंजन. क्लब ५५ने जेव्हा ही "Circle the Manhatan" अशी क्रूझची कल्पना प्रस्तुत केली तेव्हा तिलासुध्दा जोरदार प्रतिसाद मिळाला. आणि ह्या टीमला त्याची पूर्ण जाणीव होती. म्हणून तर त्यांनी ही संपूर्ण बोट फक्त आम्हा मराठी सीनियर्ससाठी राखून ठेवली. आणि मुहूर्त काय शोधला होता, नारळी पौर्णिमा! ह्या मुहूर्ताचं आणि ह्या क्रूझचं वैशिष्ट्य नंतर.....

टीमचं प्लॅनिंग इतकं परफेक्ट, की आधीच्या इमेल्समध्ये ॲड्रेस, जीपीएस ॲड्रेस, पार्किंग डिरेक्शन, भेटायचं कुठे ह्याची अगदी अचूक माहिती दिली होती. तरीसुध्दा पार्किंग गॅरेजच्या बाहेर राजू देशपांडे आणि नाना नेरुरकर अगदी घरचं कार्य असल्या सारखे मदत करायला उभे होते. तेव्हा पासून बोटी पर्यंतचा प्रवास लक्षांत राहण्यासारखा! लहानपणी कोकणात मुरुडला जाताना हलणाऱ्या जेट्टीवरून गेल्यासारखं वाटलं. पण तेदेखील एकमेकांना साथ देत! हो हो अनोळखी लोकांना,सुध्दा! असा तो प्रवास आणि असा तो अनुभव हसतखेळत. वास्तविक पाहता आम्ही सारे न्यूयॉर्क, न्यूजर्सीचे! त्यामुळे संपूर्ण मॅनहॅटन, न्यूजर्सीचा किनारा, हडसन आणि ईस्ट रिव्हर, रुझवेल्ट आयलंड, ब्रूकलिन आणि कुईन्स आणि सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे स्टॅच्यू ऑफ लिबर्टी- हा सारा भूगोल आम्हा सर्वांना तोंडपाठ! पण आता त्याचा इतिहासही डोळ्यासमोर आला. ह्याच मॅनहॅटनमध्ये आम्ही सर्वांनी जवळजवळ ५० वर्षांपूर्वी स्वप्न पाहिली आणि आता तिथंच आम्ही ती साकार केली. माझं हडसनच्या किनाऱ्यावरचं कॉलेज कॅम्पस दिसलं, कुणाला त्याचं वर्ड ट्रेड सेन्टर मधलं ऑफिस आठवलं आणि आजच्या फ्रीडम टॉवरचा अभिमान वाटला.

कुणी आपलं जुनं अपार्टमेंट दाखवत होतं, तर कुणी जुनं ऑफिस! कुणी आपल्या मुलाचं नवं अपार्टमेंट दाखवत होत. जसं काही दुर्बीण असती तर खेळणारी नातवंड दिसली असती. पौर्णिमेच्या रात्रीच्या मॅनहॅटनचं सौंदर्य अप्रतिम! सर्वच बिल्डिंग्स, त्याचं विलोभनीय आर्किटेक्चर इतक्या सुंदरपणे प्रकाशित करून आमच्या समोर ठेवलं होतं. आणि Statue of Liberty... its not only a monument for Liberty but also for our pride ... आमच्यातले काही रोमँटिक त्या पौर्णिमेच्या प्रकाशात Falling in Love, सारख्या आपल्या काळच्या प्रेमाच्या सुरांवर नाचत होते.

पण सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे हा सोहळा आम्हा साऱ्या - ५० वर्षांपासूनच्या मित्रमैत्रिणींचा होता. इथे एकमेकांशी गप्पाटप्पा करताना विचार करून बोलण्याची अट नाही.

आम्हाला सर्व जण आहेत तसेच हवे आहेत, आणि आहेत तसेच आवडतात. म्हणून ही मैत्री, ही भेट, हा प्रवास, हा क्षण एकदम दिलखुलास होता. मधून मधून कुठंतरी आता आमच्यात नसलेल्या मित्रांची आठवण येत होती. पण तीसुध्दा ते असते तर आणखी किती मजा केली असती अशा विचाराने... खाण्यापिण्याचे उत्तम आयोजन केले होते. आमच्या टेबलवर तर एकानं मोठी बाटली आणली. मग खूप मित्र भेटले.

आम्ही सर्व नशीबवान आहोत, की क्लब ५५ टीमचे अलका-सुहास पै, मीना-अविनाश देशपांडे, मोना-जगदीश वासुदेव, शकुन-रामानंद पानसे, शोभा-नंदा पडते आहेत म्हणून आम्ही मजा करतोय. त्यांना विचारलं, तर ते म्हणतील की आम्ही करतो ते तुम्हा सर्वांना मिळणाऱ्या आनंदासाठी! पण क्लब५५चे सदस्य हे मान्य करतीलच, की त्यांच्या कार्याला तोड नाही. आजकाल सीनियर्सनी काय करावं ह्या विषयावर भाषण देणारे खूप भेटतील. पण क्लब ५५ टीम हे समजून घेणारी आहे, की "केल्याने होत आहे रे!" तेव्हा, क्लब ५५ च्या सर्व सदस्यांतर्फे

Thank You Club55 Team!

***

What after me?

Who will take care of my child?

I will look after my mentally retarded child,
as long as I can. But what if I am no longer there?

Celebrating 25 YEARS
17th JAN 2019
ADHAR

Haunting questions for parents of mentally retarded children...

Such parents can now handle these vexing concerns much better... **"Adhar"** is there to help, with a

Life-time shelter for the mentally retarded

"Adhar" runs life-long "home away from home" for mentally retarded children

- 100% relief to parents, so they can be rest assured that their mentally retarded child is being genuinely cared for
- Expert Support to children- 2 Staff members for every 3 Children, medical facilities etc.
- Provides Financial relief through concessions in monthly outgo to deserving cases

Adhar's Badlapur Home was set up in 1994, Nashik Home in 2012, now exploring locations in Maharashtra for more Homes.
Adhar is run by the parents of mentally retarded children, with society's involvement and support.
It receives no Government aid, runs only on donations, parental contributions and your goodwill

You too can have a role in Adhar. Here is how .....

If you are a parent of a mentally retarded child,

- Become an Adhar member, admit your child in the Adhar Homes at Badlapur or Nashik

In any case

- Donate money to Adhar. It qualifies for a deduction in income tax under section 80G
- Procure donations for Adhar from your friends and associates
- Publicize the good work that Adhar is carrying out, help us spread the word around
- Personally participate in Adhar's work. Our children will be grateful to you.

Please do contact Adhar...We value your contribution greatly ...Thanks a lot!

102, Shradha Saburi Apartment, Vishnu Nagar, Opp. Bhagvati School, Thane (W.) - 400 602.
Telephone: 2542 6753, 2534 1708
Email: vishwasgore1960@hotmail.com • **Website** http://www.adhar.org
Facebook: http://www.facebook.com/pages/Adhar/118197258232939

(An Adhar well-wisher has borne the Cost of this advertisement)

Serenity Reserve
55+ Active Adult Community

Conveniently Located

Just 15 Minutes South of Orlando Int'l Airport!

www.SerenityReserve.com

WHY CHOOSE US?

Honored 1st Place Recipient of the Greater Orlando Builder's Association Single Family Production Award!

✦*Four Exquisitely Designed Home Plans with a Plethora of Luxurious Features Including a Spacious Lot, 12'Ceilings, 8' Doors, 24x24 Porcelain Tiles, 42" Cabinetry, Granite Countertops, and Stainless-Steel Appliances…*

✦ *2 Master Bedrooms in EVERY Model Plus All Bedrooms Come with Attached Full Walk-In Shower & Closets…*

✦*Clubhouse with Kitchen, Extensive Dining Area/Banquet Hall, Heated Resort-Style Pool, Fitness Center, Yoga Studio, and an On-Site Activities Director to Provide an Arrangement of Things to Do!*

✦*To Top it Off, We Also Offer Homemade Meal "Doorstep" Delivery Service, a Chef on Call for Community or Private In-Home Dining Events!*

Serenity Reserve, LLC
2392 Symphony Circle
St. Cloud, Florida 34771
317.509.8771
407.212.0123

Owner/ Developer Jagdish Kulkarni, MD

Parade of HOMES
FIRST PLACE 2018

Virtual Tours

"Harmony" *"Sonata"*

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

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

<u>दिवाळी फराळ पॅक</u> – ४ बेसन लाडू, ४ करंज्या, २५० ग्रॅम पोह्याचा चिवडा, २५० ग्रॅम गोड शंकरपाळे, १२५ ग्रॅम चकली (सुमारे ६–८), एक सीडी, फक्त २१.९९ डॉलर्स, अधिक शिपिंग

<u>दिवाळी अंक</u> - आवाज, अनुभव, अंतर्नाद, अक्षर, दीपलक्ष्मी, दीपावली, हंस, कथाश्री, किस्त्रीम, कालनिर्णय, ललित, लोकसत्ता, लोकप्रभा, मोहिनी, माहेर, मानिनी, मिळून साऱ्याजणी, मेनका, मौज, महाराष्ट्र टाईम्स, पूण्यभूषण, साधना, सकाळ, सासर माहेर - कोणतेही तीन अंक - ३० डॉलर्स, - कोणतेही पाच अंक ४५ डॉलर्स - अधिक शिपिंग - दिवाळीनंतर उपलब्ध

मोहन रानडे यांची भेट देण्याजोगी दोन पुस्तके
एक पुस्तक $१०,
दोन पुस्तके $१५

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