बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

BMM बृहन्महाराष्ट्र मंडळ
|| मराठी तितुका मेळवावा ||

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मुखपत्र

On the web
www.bmmonline.org

समस्त मराठीप्रेमींसाठी उत्तर अमेरिकेतील एकमेव मराठी मासिक

जुलै, 2016
वर्ष 36, अंक 7

अध्यक्षीय

नमस्कार मंडळी,

जून महिना नुकताच सरला, शाळा, कॉलेजेसचं वर्ष संपलं. जून म्हणजे अनेक विद्यार्थ्यांसाठी ग्रॅज्युएशनचा महिना! आयुष्यातला एक महत्त्वाचा टप्पा पार करून नवी आव्हानं स्वीकारायला सिद्ध झालेली आपली तरुण पिढी ही वाटचाल यशस्वीपणे करते आहे. आपल्यापेक्षा आपली मुलं सर्वार्थाने जास्त समृद्ध होवोत ही सर्व पालकांची इच्छा असते. त्यासाठी आपण सगळेच प्रयत्नशील असतो. गेल्या अधिवेशनापासून श्री. सुनील सूर्यवंशी ह्यांच्या अध्यक्षतेखाली कार्यकारिणीने शालेय परीक्षेत लक्षणीय कामगिरी करून महाविद्यालयात प्रवेश करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या वतीने शिष्यवृत्ती प्रदान करण्याचा स्तुत्य उपक्रम हाती घेतला आहे. तो उपक्रम कार्यरत ठेवून त्यात भर घालण्याचा विद्यमान कार्यकारिणीचा मानस आहे. अर्थात ह्यासाठी एक वेगळा निधी जर आपण संकलित करू शकलो तर ह्या उपक्रमाला एक निरंतर आणि स्थायी स्वरूप आपण निश्चितच प्राप्त करून देऊ शकतो. आमची कार्यकारिणी ह्यावर विचार विनिमय करणारच आहे, परंतु ह्याबद्दल तुमच्या सूचना आणि सल्लादेखील मोलाचा आहे. मी सर्व स्थानिक मंडळांच्या अध्यक्षांना आणि व्यक्तिश: ज्यांना काही सुचवायचे असेल त्या सर्वांना आमच्याशी संपर्क साधण्याची विनंती करतो. 'Matching Donation' सारखा एखादा मार्ग ह्यासाठी निश्चितच फलदायी ठरेल, असं मला वाटतं.

२०१७च्या अधिवेशनात उत्तर अमेरिकेतल्या लेखकांसाठी पुस्तक-प्रकाशन, लेखक-मेळावा, विविध क्षेत्रांत उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्यांचा सत्कार, मराठी शाळांमधल्या विद्यार्थ्यांनी सादर केलेले विविध गुणदर्शन, उत्तररंग परिषद ह्या सारखे कार्यक्रम तर आपण यशस्वी करूच, पण ह्याशिवाय आपल्याकडे जर काही नवीन उपक्रम असतील, तर आम्हाला अवश्य कळवा. अधिवेशनाची तयारी जोमाने सुरू आहे. उत्तर अमेरिकेतील कलावंतांना कार्यक्रम सादर करण्याविषयी आवाहन अधिवेशनाच्या संकेतस्थळावर करण्यात आले आहे. भारतातून मोजकेच पण खास कार्यक्रम आमंत्रित करण्याची प्रक्रिया सुरू होते आहे. अधिवेशनांमधे आजवर आलेल्या सर्व बऱ्यावाईट अनुभवांचा यथायोग्य विचार करून एक उत्कृष्ट अधिवेशन संपन्न करण्याचा आमचा संकल्प आहे. ह्यासाठी आपले सर्वांची साथ अमुल्य आहे.

'कॅनडा डे' आणि 'यु. एस. इंडीपेंडंस डे' साठी तुम्हा सर्वांना बृहन्महाराष्ट्र मंडळातर्फे हार्दिक शुभेच्छा!

धन्यवाद,

- नितीन जोशी (अध्यक्ष, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका)

या अंकात...

श्रध्दांजली 2

सुलभाताई 3
महाराष्ट्रीय-कनेडियन युवतीची कौतुकास्पद कामगिरी

'गुणदर्शन': एक प्रेरणादायी उपक्रम

स्वर सौख्याचे स्वप्न साऱ्यांचे 4

'कला' प्रस्तुत अभिवाचनाचा कार्यक्रम 5

MI मराठी - आपलं अधिवेशन 6

कुणि भुइचाफा कुणि नभजाई 7

प्रथिने, प्रथिने आणि प्रथिने 9

चित्र-कल्पना: Hybrid संस्कृती 10

उत्तररंग: Life Begins at 60 11

ई विभाग: बाल-कथा - गरगरे कुटुंबीय
राशिभविष्य

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

सह-संपादक: वैभव पुराणिक, लॉस एंजलीस, कॅलिफोर्निया

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 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 (2015-2017)

मताधिकार असलेले सदस्य

अध्यक्ष	नितीन जोशी	शिकागो, इलिनॉय
सचिव	सोना भिडे	फिनिक्स, ॲरिझोना
कोषाध्यक्ष	मोहित चिटणीस	सिॲटल, वॉशिंग्टन
सदस्य	अजय हौदे	अटलांटा, जॉर्जिया
	अविनाश पाध्ये	बॉस्टन, मॅसॅच्युसेट्स्
	मेघा ओझरकर	ह्यूस्टन, टेक्सास
	विलास सावरगावकर	न्यूजर्सी, न्यू जर्सी
	संजीव देवधरे	टोरांटो, कॅनडा

(नियुक्त/ मताधिकार नसलेले) सदस्य

माजी अध्यक्ष: सुनील सूर्यवंशी, रिजफिल्ड, कनेटिकट

वृत्त संपादक: विनता कुलकर्णी, शिकागो, इलिनॉय

मैत्र अध्यक्ष: संकेत ओक, कनेटिकट

विश्वस्त समिती:

अध्यक्ष: मोरेश्वर पुरंदरे, बे एरिया, कॅलिफोर्निया

सदस्य: आशिष चौघुले, होकेस्सीन, डेलावेअर

सदस्य: राहुल कर्णिक (डॅलस, टेक्सास)

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:

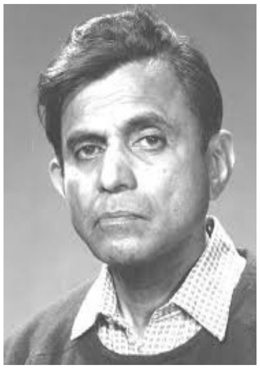
vinata@gmail.com or newsletter@bmmonline.org
Address: **3251 Thunderbird Court (E) Aurora IL, 60503**

श्रध्दांजली

महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या एक उत्साही कार्यकर्त्या आणि आजीव सदस्य डॉ. (ॲनेस्थेसिऑलॉजिस्ट) **सौ. उषा महिसेकर** (वय ७० वर्षे) ह्यांचे १० जून २०१६ रोजी निधन झाले. गेली काही वर्षे त्यांनी कर्करोगाशी धीराने सामना केला.

शिकागोमधे महाराष्ट्रीय कुटुंबातील नवीन पिढीसाठी मराठीभाषेचे वर्ग आणि लेमॉन्ट हिंदू मंदिरामधे संस्कृतभाषेचे वर्ग घेण्यातही त्यांचा सहभाग होता. त्यांनी २०१४ साली कर्नाटक विद्यापीठाची (संस्कृत भारती) एम. ए. पदवी मिळवली. काव्यवाचन व काव्यलेखनाचा त्यांना छंद होता. त्यांनी 'संस्कृत' नावाचे पुस्तकही लिहून प्रकाशित केले.

उषाताईंच्या पश्चात त्यांचे पती लक्ष्मीनारायण महिसेकर, मुलगा सून, मुलगी, जावई आणि नातवंडे असा परिवार आहे.



कॅनडामधील वॉटर्लू विद्यापीठातील सेवानिवृत्त प्राध्यापक आणि आंतर्राष्ट्रीय कीर्तीचे संख्याशास्त्रज्ञ **डॉ. विद्याधर प्रभाकर गोडांबे** (१९२६-२०१६) ह्यांचे जून ९, २०१६ रोजी निधन झाले. ते ग्रेटर टोरांटो मराठी मंडळाचे सुरवातीपासून सदस्य होते.

गोडांबे ह्यांनी संख्याशास्त्रात मुंबई विद्यापीठातून एम. एससी. (१९५०) आणि लंडन युनिव्हर्सिटीतून पीएच. डी. (१९५८) केले. काही वर्षे भारतात प्राध्यापकी व संशोधनकार्य केल्यावर १९६४ साली ते उत्तर अमेरिकेत आले. जॉन हॉपकिन्स युनिव्हर्सिटी व मिशिगन स्टेट युनिव्हर्सिटीमधे काही वर्षे संशोधन व प्राध्यापकी केल्यावर, १९६७ साली ते कॅनडात वॉटर्लू विद्यापीठामधे प्राध्यापकपदावर रुजू झाले. त्यांच्या नमुनानिवड पाहणीतील मूलभूत तत्त्वांसंबंधित संशोधनामुळे संख्याशास्त्रातील अनेक बाबींचा उलगडा झाला. अंदाजबांधणीच्या उपपत्तीत त्यांचा मोलाचा वाटा आहे. त्यांना संशोधनाबद्दल जागतिक पातळीवर अनेक मानसन्मान मिळाले. त्यांच्या नावावर ७५ शोधनिबंध व ३ ग्रंथ आहेत. अमेरिकन स्टॅटिस्टिकल असोसिएशन, इंस्टिट्यूट ऑफ मॅथेमॅटिकल स्टॅटिस्टिक्स् सोसायटी व कॅनडाच्या रॉयल सोसायटीचे ते फेलो होते. भारतातील आप्तस्वकीयांसह त्यांनी कॅनडातही मोठा मित्रपरिवार जोडला.

ई - विभाग

बालविभाग: कथा - गरगरे कुटुंबीय - राजीव तांबे (डोंबिवली, पूर्व)

राशिभविष्य- जुलै, 2016 - दादा दामले (न्यु जर्सी)

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

सुलभाताई

माझं लग्न ठरलं, आणि कामेरकर हे आडनाव ऐकताच 'सुलभा देशपांडे, ज्योत्स्ना कार्येकर, प्रेमा साखरदांडे, आशा दंडवते अशा दिग्गज 'नणंदा' तुला आहेत हो' अशी बातमी आली. ते ऐकून धाबंच दणाणलं! पण पहिल्याच दिवशी 'मी अरविंद आणि ही सुलभा' अशी अरविंदपपांनी मला ओळख करून दिली, आणि एका खूप प्रेमळ कलाकारांशी नातं जमलं!

४ जून, २०१६ रोजी सुलभा देशपांडेंनी इथल्या रंगमंचाचा निरोप घेतला. अमेरिकन रिवाजाप्रमाणे 'celebrate

her life' यथायोग्य आहे, कारण खूप सेलेब्रेट करण्या-सारखं त्या करून गेल्या आहेत. वृत्तपत्र आणि टीव्हीवर त्यांच्याबद्दल खूप माहिती आली, तेंव्हा माझ्याकडून ही फुलाची पाकळी!

'नूपुर' ही मालिका हेमा मालिनी बसवत असतानाची गोष्ट. तुम्हाला 'अभिनय' करता येतो का, असा प्रश्न तिने सुलभाताईंना केला. त्यावर, 'हो, मी थिएटरमध्ये अभिनय करते', असं त्या म्हणाल्या. मेकप लावून तयार झाल्यावर हेमा मालिनीने त्यांना नाचण्यातला 'अभिनय'प्रकार करा, असे सांगितल्यावर सुलभाताई म्हणाल्या- 'मला हा 'अभिनय' येत नाही! तू मला काय हवं आहे ते सांग, मी करेन'. आणि मग त्यांनी तो सुंदर 'अभिनय' केला.

सुलभाताई अमेरिकेत आल्या तेव्हा त्यांनी 'रंगयात्रा' नावाचा आमचा कार्यक्रम बसवला. वर्कशॉप्सदेखील घेतले. अतिशय सोप्या भाषेत त्या 'नाट्य' उलगडून दाखवायच्या. 'अरे तुम्ही तीन महिने प्रॅक्टिस केलीत, म्हणून तुम्हाला हे नाटक कळलंय... त्या प्रेक्षकांना दोन तासात कळायला हवंय' असं म्हणून नाटक कसं उलगडायला हवं, ते त्यांनी शिकवलं. 'Performing art like this requires audience, and you need to reach that audience' हा कानमंत्र दिला!

मुलांना खूप प्रोत्साहन द्या...कलागुणांना जपा, असं त्या आवर्जून सांगायच्या. अभ्यासाकरता सगळेच पालक पाठिंबा देतात, पण मुलांच्या अंगभूत कलांना प्रोत्साहन द्या, अशी कळकळीची विनंती त्या करत असत!

आम्ही अमेरिकेत केलेल्या 'दुर्गा झाली गौरी'ला यंदा, जुलै १७ला २५ वर्षे पूर्ण होतील. भारतात सुलभाताईंबरोबर कुठेही गेलं, की आई, वडील, मुलं चक्क रस्त्यात पाया पडायची... 'आम्ही सगळे दुर्गात होतो', असं अभिमानाने सांगायची. महाराष्ट्राचं श्रद्धा-स्थान मिळवणाऱ्या सुलभाताईंना मानाचा मुजरा!

- **शुभदा कामेरकर** (न्यु जर्सी)

महाराष्ट्रीय-कनेडियन युवतीची कौतुकास्पद कामगिरी

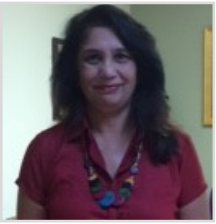
जून २१, २०१६ या दिवशी इंग्लंडच्या राणी एलिझाबेथच्या बकिंगहॅम पॅलेसमधे ६० कॉमनवेल्थ देशांतून निवडलेल्या ६० तरुणतरुणींच्या आदरसत्काराचा सोहळा पार पडला. या सर्व तरुण नेत्यांनी आपापल्या देशात केलेल्या विशेष स्फूर्तिदायक कामगिरीबद्दल त्यांचे राणीने मुद्दाम तिथे बोलावून कौतुक केले.

त्यात **संपूर्ण कॅनडाचे प्रतिनिधित्व करणारी एक मराठी मुलगी आहे, तिचे नाव गुंजन म्हापणकर.** ही आपले आईवडिल संजय व मानसी म्हापणकर आणि बहीण नूपुर यांसह सहा वर्षांपूर्वी मुंबईहून कॅनडात स्थलांतरित झाली, आणि सध्या ती व्हँकूव्हरमधील युबीसी या विद्यापीठात मायक्रोबायॉलजी या विषयाचे शिक्षण घेत आहे. तिने आमच्या प्रांतातील BC211 या हेल्पलाइनसह आणि दुसऱ्या एका नॉन प्रॉफिट संस्थेसह सहकार्य करून डिजिटल स्टोरीटेलिंग प्रोजेक्ट तयार केला, आणि त्यामुळे अनेक प्रकारच्या लोकांना ४-५ मिनटांच्या व्हिडिओतून आपापल्या कहाण्या जगापुढे ठेवायला मदत झाली. यात बायका, मुले, वयस्कर लोक, बेघर लोक, वारांगना, मनोरुग्ण, गरीबगुरीब, पददलित, वगैरे अनेकानेक संत्रस्त लोकांचा समावेश आहे. गुंजनच्या या दूरगामी यशाबद्दल तिचे हार्दिक अभिनन्दन आणि तिला पुढील आयुष्यातही उत्तरोत्तर असेच सुयश मिळो, ही शुभेच्छा.

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

गुणदर्शन: एक प्रेरणादायी उपक्रम

- **विजया मराठे** (पमोना, कॅलिफोर्निया)



गेली पस्तीस वर्षे लॉस अँजेलिसच्या परिसरात नियमितपणे दर एक महिना-आड 'गुणदर्शन' हा कार्यक्रम चालू आहे. या कार्यक्रमाची सुरुवात गोपाळ व नंदा मराठे यांनी केली असून आजवर कार्यक्रमाच्या आयोजनात त्यांचे परिश्रम व चिकाटी वाखाणण्यासारखी आहे. कार्यक्रमासाठी हौशी कुटुंबीय आपली जागा वापरायला देतात व जेवणाची व्यवस्थाही करतात, हेदेखील कौतुकास्पद आहे. गोपाळ मराठे या कार्यक्रमाचे संकलन आणि गाण्याच्या कार्यक्रमात पेटीची साथही करतात. तबल्याच्या साथीला संदीप कात्रे असतात. कार्यक्रमात लहानथोर सर्वांच्या कलागुणांना सादरीकरणास वाव मिळतो. कार्यक्रमाची रूपरेखा दर वेळी वेगळी आणि नाविन्यपूर्वक असते. ... (पान १० वर)

स्वर सौख्याचे, स्वप्न साऱ्यांचे

- **प्रणाली उबाळे-पोतदार** (बे एरिया, कॅलिफोर्निया)

१८ वर्षीय गायिकेचा एक अनोखा संगीत-प्रवास अमेरिकेतील 'मेमोरिअल डे'च्या विकेंडला कॅलिफोर्नियातील बे एरियात सुमारे ५०० संख्येने उपस्थित भारतीय व अमेरिकन रसिकांना अनुभवता आला. शास्त्रीय संगीताने सुरू झालेल्या त्या गान-प्रवासाची हॉलिवूड गाण्यांनी सांगता झाली. ह्या प्रवासाची एकपात्री नायिका म्हणजे 'ABCD: अमेरिकन बॉर्न कल्चर्ड देसी - **सौख्या इनामदार**'.

ही एकपात्री संगीत मैफिल केवळ प्रसिद्धी झोतात येण्यासाठी नव्हे, तर 'अमेरिकन लंग-असोसिएशन' करिता मदतनिधी जमा करण्यासाठी केली गेली, मात्र रसिकांसाठी मोफत होती. ह्या मैफिलीत शुद्ध सारंग राग, मिया मल्हार, मिश्र तिलंग ह्यातील विविध बंदिशीसोबत एकताल, तीनताल आणि दादरा तालातील विविध बंदिशी आणि तराणे, ह्याचबरोबरोबर "युवतीमना" हे संगीत मानापमानमधील नाट्यगीत, "मी राधिका, मी प्रेमिका" आणि "तिन्ही सांजा सखे मिळाल्या" अशी कठीण भावगीतेही सौख्याने सादर केली. "मन मंदिरा तेजाने" ह्या नुकत्याच प्रदर्शित झालेल्या 'कट्यार काळजात घुसली' ह्या चित्रपटातील 'देस' रागावर आधारित तिच्या गाण्याने, सगळ्या श्रोतृवर्गाला मंत्रमुग्ध केलं. अमेरिकन श्रोताही तिच्या हिंदुस्थानी संगीताला मनसोक्त दाद देत होता. शास्त्रीय, उपशास्त्रीय आणि भावगीतांनी नटलेली मैफिल मध्यंतरानंतर अचानक 'पान खायो संय्या हमारा' म्हणत समोर आली, आणि खुर्चीतले श्रोते डान्स फ्लोअरवर येऊन थांबले ते अगदी बॉलीवूड-हॉलीवूड फ्युझन संपेपर्यंत. 'बलम पिचकारी' आणि 'How Deep is your love' ह्या गाण्यांचं फ्युझन रसिकांना सौख्याच्या पुढल्या यशस्वी 'प्रोफेशनल मैफिलीची चाहूल देऊन गेलं. 'Whitney Houston' यांच्या जागतिक विक्रम घडवलेल्या 'I will always love you' , ह्या तिच्या गाण्याने रसिकांच्या मनात कायमस्वरूपी घर वसवलं.

२०१३ साली सौख्यावर झालेल्या मोठ्या लंग सर्जरीबद्दल जेव्हा आपल्याला माहीत होते, तेव्हा विविधतेने नटलेली ही एकपात्री दोन/अडीच तासाची गान-मैफिल श्रोत्यांना अधिकच भावते. "शास्त्रीय संगीतामुळे फुफ्फुसाच्या मोठ्या आजारातून लीलया बाहेर आले" असे सांगत जेव्हा ती व्यासपीठावर उभी राहते, तेव्हा शास्त्रीय संगीताचा तिचा अभ्यास व कलेशी असलेल तिचं घट्ट नातं आपल्या समोर येतं.

ह्या कार्यक्रमासाठी सौख्याचे जोशी मामा-मामी खास नाशिकहून आणि अमेरिकेतल्या विविध शहरांमधून काही मित्र परिवार आवर्जून हजर होता 'सुझान गार्सिया' ह्या अमेरिकन लंग असोसिएशनमधील परिचारिकाही उपस्थित होत्या. ह्या उत्तम मैफिलीला सौख्याच्या साथीला दिग्गज वादक लाभले. शास्त्रीय संगीताच्या मैफिलीत सतीश तारे ह्यांनी तबल्यावर व मनोज ताम्हनकर ह्यांनी हार्मोनियमवर साथ दिली. अवनी आणि प्रियांका ह्या मैत्रिणींची सौख्याला तानपुऱ्यावर साथ मिळाली. उत्तरार्धात मेलडी मेकर्स ह्यांनी तिच्या गाण्यांना सिनेतारांकित साथ दिली. ध्वनी-संयोजन डीजे डनिअल यांनी सांभाळले. सौरभ इनामदार ह्या सौख्याच्या जुळ्या बंधूने साक्सोफोनवर कमालीची झुबी डुबी रंगवली तर अमन चोप्रा ह्या सौख्याच्या मित्राने गिटारवर मज्जा आणली. सनी मोझा ह्यांनी इंग्रजीत व प्रणाली उबाळे-पोतदार ह्यांनी मराठी सूत्रसंचालन उत्तमरित्या संभाळलं. सुंदर स्टेज डेकॉर व प्रकाश-व्यवस्था आणि अनेक हितचिंतकांचे प्रोत्साहन अशा सगळ्याच साथींनी ही मैफिल पंचतारांकित बनली.

सौख्याला वयाच्या अडीच तीन वर्षापासून हिंदुस्थानी संगीताचं बाळकडू तिच्या आईकडून मिळालं. तिला कॅलिफोर्नियातील बे एरियामधील संगीत शिक्षक श्री मनोज आणि अर्चना ताम्हनकर यांचं मार्गदर्शन लाभतं आहे. तिला 'मी राधिका मी प्रेमिका' ह्या गाण्यासाठी संगीतकार श्रीधर फडके यांचे प्रत्यक्ष मार्गदर्शन व आशीर्वाद लाभले.

तिने गायनाबद्दल आतापर्यंत मिळवलेल्या पारितोषिकांची गणना तिच्या वयाहूनही अधिक आहे. तिला कल्याणजी आनंदजींपैकी आनंदजींतर्फे 'बेस्ट टीन व्हॉइस' म्हणून गौरविले आहे. ती बे एरीयातील फ्रेमॉन्ट शहरातील 'टॅलेंट विनर', आर डी बर्मन स्पर्धेची विजेती, आणि 'सितारे' आणि 'आशिया टीव्ही'वर प्रसिद्ध गायिका आहे. अवघ्या तीन दिवसात तिने संस्कृतमधे वन्दे मातरम् शिकून सादर केले. तिलाला अनेक प्रसंगी भारतीय आणि अमेरिकन राष्ट्रगीत एकाच ठिकाणी गाण्यासाठी खास निमंत्रणही असतं.

"स्वर सौख्याचे, स्वप्न साऱ्यांचे" ही सौख्या इनामदारने सादर केलेली मैफिल अनुभवल्यावर म्हणावेसे वाटते, की साक्षात पूर्वेकडून पश्चिमेकडला सुसंस्कृत भारतीय पिढीचा हा प्रवास सगळ्या परदेशवासी भारतीयांना नक्कीच प्रेरणादायी ठरेल.

'कला' प्रस्तुत अभिवाचनाचा कार्यक्रम

मला आवडलेले काही (साहित्य)

- मंदार कुलकर्णी (बे एरिया, कॅलिफोर्निया)

कला (कॅलिफोर्निया आर्ट्स असोसिएशन) ही बे एरियातली संस्था वेगवेगळे अभिनव उपक्रम राबवत असते. आपण सगळेच सतत काहीतरी वाचत असतो. त्यातलं काही निवडक इतरांबरोबर शेअर करण्याचा आनंद वेगळाच! आमच्या सर्व कलाप्रेमींना हा आनंद मिळावा, या हेतूनं "कला"तर्फे "मला आवडलेले काही" नावाचा उपक्रम सादर केला जातो. या उपक्रमात आपण वाचलेले कोणतेही साहित्य कलाप्रेमी सर्वांसमोर सादर करू शकतात. हा कार्यक्रम सर्वांसाठी खुला आणि विनामूल्य असतो, असं "कला"चे अध्यक्ष मुकुंद मराठे सांगतात.

डिसेंबर २०१५मधे "कथा कोलाज" या शीर्षकांतर्गत आयोजित केलेल्या कथा अभिवाचनाच्या कार्यक्रमाला प्रेक्षकांचा भरभरून प्रतिसाद मिळाला होता. यंदा- २०१६च्या एप्रिल महिन्यात या उपक्रमाखाली २०१५ च्या दिवाळी अंकांमधले लेख आणि कथा सादर करण्याची आणि अनुभवण्याची संधी कलाप्रेमींना मिळाली. या उपक्रमाची संकल्पना आणि संयोजन मंदार कुलकर्णी यांचं!

सादरीकरणाची सुरुवात झाली ती चक्रपाणि चिटणीस यांनी मिश्किलपणे वाचलेल्या "नळ चोरीला जातो" या खुसखुशीत कथेनं. एका ऑफिसमध्ये वारंवार चोरीला जाणाऱ्या नळांमुळे उद्भवणारी गंमतशीर कहाणी ज्युनिअर ब्रह्मे या लेखकाची असून ती "ऐसी अक्षरे" या इंटरनेट पोर्टलवर प्रसिद्ध झाली होती.

खुशवंत सिंग हे जगप्रसिद्ध पत्रकार आणि द इलस्ट्रेटेड वीकलीचे संपादक. त्यांच्या 'larger-than-life' व्यक्तिमत्वाचे अनेक किस्से प्रसिध्द आहेत. "कोल्हापूर सकाळ"चे संपादक विजय कुवळेकर यांनी खुशवंत सिंग यांना एका व्याख्यानासाठी आमंत्रित केलं होतं. तो संपूर्ण अनुभव कुवळेकर यांनी "मौज"च्या २०१५च्या दिवाळी अंकात कथन केला आहे, "सार्वजनिक एकटा - एकमेव" या लेखात. यशोमती गोडबोले यांनी हा आगळा-वेगळा अनुभव सर्वांपर्यंत पोहोचवला.

"मौज"च्याच अंकातला अजून एक लेख सादर केला जयप्रकाश चिपलकट्टी यांनी. "मला शहरेच आवडतात" या ठाम शीर्षकाचा लेख चित्रपटकार आणि लेखक सचिन कुंडलकर यांनी लिहिला आहे. सगळं आयुष्य शहरांमध्ये घालवलेल्या व्यक्तीला त्या शहरांबद्दल, त्यांनी आपल्याला काय दिलं, याबद्दल काय वाटतं, याचं एक वेगळं आकलन आपल्याला होतं.

अनिल अवचट हे त्यांच्या व्यक्तिगत जीवनातले अनुभव आणि प्रसंग अतिशय प्रांजळपणे वाचकांसमोर मांडतात. 'स्वतःविषयी' या पुस्तकात मुक्ता आणि यशोदा या त्यांच्या दोन्ही मुलींच्या लहानपणातल्या आठवणी वाचल्याचं आठवतं. इतक्या वर्षांनंतर पुन्हा एकदा या मुलींच्या जडणघडणीचा लेखा-जोखा मांडणारा "दोघी" हा चिंतनपर लेख "अंतर्नाद"च्या दिवाळी अंकात आहे. हेमांगी वाडेकर यांनी हा लेख सादर केला होता.

रेखा मराठे यांनी वाचन केलेला "दोघींचं लग्न" हा असाच दुसरा व्यक्तिगत अनुभव. बे एरियातील लेखिका संध्या कर्णिक यांनी त्यांची मुलगी आणि तिची पार्टनर यांच्या नात्यामागची कहाणी आणि मानसिक उलघाल अतिशय हृदयस्पर्शी शब्दांत व्यक्त केली आहे. "लोकमत दीपोत्सव"च्या अंकातला हा लेख मुळातून वाचण्याजोगा आहे!

रत्नाकर मतकरी या ज्येष्ठ लेखकाची त्यांच्या नेहमीच्या चित्रदर्शी शैलीतली बदलत्या समकालीन वास्तवाचा वेध घेणारी आणि हलवून टाकणारी कथा "अनुभव"च्या अंकात आहे. मुकुंद मराठे यांनी प्रेक्षकांसमोर "अलिकडे त्यांच्या हत्या नाही करत" ही कथा प्रभावीपणे सादर केली.

"ती फुलराणी" या नाटकाची नायिका मंजुळा हिची भूमिका करणारी अभिनेत्री अमृता सुभाष हिचा "अनोख्या मुलीची अनोखी कथा" हा लेख "मिळून साऱ्या जणी"च्या अंकात आहे. मंजुळाचं व्यक्तिमत्व आपल्याला का आणि कशामुळे भावलं, आपल्याला त्यातून काय शिकायला मिळालं याचं हे मनोगत. मंदार कुलकर्णी यांनी या लेखाचं वाचन केलं.

ललित लेखन आणि जीवनानुभव या दोन्ही प्रकारचं ताजं लेखन अमेरिकेतल्या वाचकांना नेहमी वाचायला मिळतंच असं नाही. "कला"च्या या उपक्रमामुळे ही उणीव काही प्रमाणात भरून निघाली आहे असा "कला"ला विश्वास आहे. बे एरियाच्या बाहेरच्या रसिक मंडळींनाही या उपक्रमाचा लाभ घेता यावा यासाठी "कला"नं या सर्व अभिवाचनाचं रेकॉर्डिंग "कलाडिओस्कोप" या त्यांच्या वेबसाइटवर उपलब्ध करून दिलं आहे, त्याचा जरूर लाभ घ्यावा. त्यासाठी संकेतस्थळ: http://www.calaa.org/calaaudioscope/calaaudioscope

मंत्र श्रमाचा, ध्यास गतीचा
गर्व मराठी संस्कृतीचा

MI मराठी - आपलं अधिवेशन

- सुशांत खोपकर (डेट्रॉइट, मिशिगन)

एखादं अधिवेशन जेव्हा एकदम मस्त होतं, सुरळीत होतं, सोयीस्कर होतं... तेव्हा ती एक खूणगाठ असते; त्या मागे झटणाऱ्या असंख्य हातांची, मराठी माणसांमधल्या एकीची, आपापसातल्या ऋणानुबंधाची!

अधिवेशनाचं आयोजन करणं हे दोन वर्षांसाठी एखादी कंपनी चालवण्याइतकं आव्हानात्मक असतं, किंवा कदाचित त्याहूनही अधिक! ह्याचं कारण म्हणजे, इथे 'कर्मचारी' नसतात, तर 'स्वयंसेवक' असतात. स्वयंसेवक (volunteer) म्हणजे कसल्याही आर्थिक मोबदल्याची अपेक्षा न ठेवता, एखाद्या सत्कार्यासाठी अंत:प्रेरणेने झटणारी व्यक्ती. 'आपण काम का करतो?' हा इतका मूलभूत प्रश्न असूनही एक नाही, दोन नाही, दहा नाही, वीस नाही, तर तब्बल तीनशेहून अधिक स्वयंसेवकांची फौज अधिवेशनाच्या कार्यासाठी उभं करणं, हे सोपं काम नक्कीच नाही.

आम्हा डेट्रॉइटकरांना इथल्या मराठी मंडळाचा, मराठी समुदायाचा खूप अभिमान आहे. आम्हांला कुणी विचारलं की तुमच्यातला सगळ्यात महत्त्वाचा असा फक्त एक गुण सांगा, तर त्याचं उत्तर असेल 'आमच्यातली एकी'. एकमेकांना धरून वाटचाल केली तरच आपण मोठं काहीतरी करू शकतो, सगळे मिळून यशस्वी होऊ शकतो, असा आम्हांला विश्वास वाटतो. अधिवेशनाचे काम सुरू करण्यापूर्वी आम्ही सगळ्यांना एक प्रश्न स्वत:लाच विचारायला सांगितला होता. 'मी स्वयंसेवक का होऊ इच्छितो?' प्रत्येकाला स्वतःकडून स्वतःपुरतं जेव्हा ह्या प्रश्नाचं समाधानकारक उत्तर मिळतं, तेव्हाच तो मनापासून स्वयंसेवक होतो! ह्या प्रश्नाला एक ठराविक उत्तर नाही. कुणाला मराठी भाषेची सेवा करायची असते, कुणाला परदेशात आपली मराठी संस्कृती जपायची असते, कुणाला नवे मित्र-मंडळी जोडायचे असतात, कुणाला आपलं कौशल्य वाढवायचं असतं, तर कुणाला पुढच्या पिढीला मराठी भाषेचा गोडवा चाखायला द्यायचा असतो. आपलं उत्तर काहीही असो, ते आपल्यापुरतं समाधानकारक असलं की झालं!

ग्रँड रॅपिड्सला आपली अधिवेशनाची जागा निश्चित झाल्यावर, आम्ही सर्व स्वयंसेवकांची तिथे एक सहल आयोजित केली होती. तेव्हा १४० स्वयंसेवक उपस्थित होते. आपल्या आगामी अधिवेशनाची जागा पाहून आम्हा सर्वांचाच उत्साह द्विगुणित झाला. 'मी स्वयंसेवक का होऊ इच्छितो?' ह्याचं बऱ्याच जणांना, 'एक उत्कृष्ट अधिवेशन करण्यासाठी' असं एक नवं उत्तर मिळालं!

अधिवेशनासाठी स्वयंसेवक होणं हे एखाद्या सोशल नेटवर्किंग वेबसाईटसारखंच असतं. जितके जास्त युजर्स, तितकी ती वेबसाईट समृद्ध! किंवा टेस्ला मोटर्सचं उदाहरण घ्या. जितकी जास्त लोकं इलेक्ट्रिक गाड्या घेतील, तितकी जास्त चार्जिंग स्टेशन्स उभारता येतील, ज्याचा सगळ्यांनाच फायदा होईल. त्याचप्रमाणे अधिवेशनासाठी जितके जास्त स्वयंसेवक मिळतील, तितकं काम वाटलं जाईल. सगळ्यांनाच आनंद मिळेल आणि आपलं अधिवेशन अधिक यशस्वी होईल. तुम्हांला आपल्या ह्या अधिवेशनासाठी स्वयंसेवक व्हायचं असेल, तर संपर्कासाठी ईपत्ता: arajesh.oak@bmm2017.org किंवा anjali.anturkar@bmm2017.org. आपल्या स्वयंसेवक समितीला राजेश ओक ह्याचं सक्षम नेतृत्व लाभलं आहे. आपण डेट्रॉइटपासून लांब राहत असाल, किंवा कुठल्या कारणामुळे तुम्हांला स्वयंसेवक होणं शक्य नसेल, तर तुम्ही दूत (ambassador)होऊ शकता. तुमचा ईमेलपत्ता आम्हांला पाठवल्यास आम्ही अधिवेशनाविषयीची माहिती वेळोवेळी आपणांस देत जाऊ. आणि अँबेसिडर ह्या नात्याने तुम्ही फक्त ती आपल्या मित्रमंडळींना देत राहावं, एवढीच अपेक्षा!

आपला मदतीचा प्रत्येक हात हा समुद्राच्या लाटेसारखा असेल. ती लाट कदाचित कुणाला दिसणार नाही, पण आपल्या सगळ्यांच्या लाटांनी तयार होणाऱ्या विशाल समुद्राचं यथार्थ दर्शन ७-९ जुलै २०१७ रोजी सगळ्यांना होईल!

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!

कलेतून स्वानंदाच्या शोधात: मार्ग्रेथ फ्राय

आमच्या गावात जून महिन्यातल्या एकाद्या रविवारी स्थानिक कलाकारांचे स्टूडियो, गावातली चार-पाच धर्मांची देवळे, गुरुद्वारे, मशिदी, चर्च, आणि स्वयंसेवकांनी चालवलेल्या बागा, शेतं वगैरे अनेक प्रकल्प आम जनतेसाठी खुले होतात. या दिवशी कोणीही यावे, आणि त्या त्या ठिकाणी मुक्तद्वार असल्यामुळे कलाकृती न्याहाळाव्यात, चित्रे पहावीत, प्रश्न विचारावेत, कलाकारांशी बोलावे. काही वर्षांपूर्वी अशाच एका ‘मुक्तद्वारा’च्या दिवशी मला मार्ग्रेथ फ्रायच्या घरी जाण्याचा योग आला. तिच्या मागीलदारच्या बागेत जाताना निमुळत्या बोळकंडीतदेखील तिने आपली चित्रे मांडून ठेवली होती. प्रत्येकाखाली चित्राचे नाव होते, आणि काहींच्यासोबत तिने लिहिलेली निवेदने, गोष्टीही होत्या. पुढे गेल्यावर संपूर्ण बागभर तिच्या चित्रांचे प्रदर्शन होते, आणि सत्तरीच्या घरातली, चंदेरी केसांची, हसरी बाई सगळ्यांशी गप्पा मारीत आपल्या चित्रांबद्दल, बागेबद्दल बोलत होती. तिची बाग भरगच्च फुलली होती, झाडांनी शोभिवंत होती, आणि भाजीपाल्याचे वाफेही दिसत होते. तिच्या चित्रातले लहान मुलाने वापरावेत, तसे ताजे तरतरीत रंग, आणि युरोपातल्या खेडेगावांतली रंगीबेरंगी निसर्गदृश्ये मला एकदम आवडली. काही चित्रे वेगळ्या गंभीर शैलीतली होती, पण मुख्यत: आनंदी आणि जीवनाभिमुख अशीच तिची शैली वाटली मला.

तिच्या घराच्या पुढच्या कारपोर्टमधे शेतावरच्या कामात लागणारी जुनी औजारं, आणि बागकामात लागणारीदेखील फावडी, रेक वगैरे गोष्टी कलात्मक पद्धतीने मांडून ठेवल्या होत्या, एक रंगीबेरंगी सतरंजीदेखील झळकत होती, आणि एक तुकड्या तुकड्यांच्या रंगीबेरंगी क्विल्टचंही चित्र डोळ्यात भरत होतं. हळूहळू कळलं, की माझ्यासारखाच तिला अनेक झाडेझुडपे, फुले, वेताच्या करंड्या वगैरे जमा करण्यात रस आहे. विणकामही आवडतं. आपल्या लहानपणच्या खेड्यातल्या शेतावरच्या पूर्वायुष्यातील अनेक गोष्टी (कहाण्या आणि वस्तू) जपण्यातही तिला रस आहे, आणि या वयातही ती भरपूर उद्योगात मग्न असते. तिच्याशी वेळोवळी गप्पा मारल्यावर मला आणखीही काही हळव्या गोष्टी समजल्या तिच्याबद्दल, आणि एकंदरीत आमचे गोत्र जुळलेच.

आजघडीला मार्ग्रेथ पंचाहत्तर वर्षांची आहे. पण एक उत्तम स्थानिक कलाकार म्हणून ती बऱ्याच लोकांना माहीत आहे. रिचमंडमधील कलाकारांच्या समूहामधे तर ती असतेच, पण कनेडियन फेडरेशन ऑफ आर्टिस्ट्स् या समूहातही ती कार्यरत आहे. तिने वेळोवेळी आपल्या काही चित्रांच्या निर्मितीमागच्या गोष्टीदेखील लिहिलेल्या आहेत, आणि त्यातील काहींचे प्रकाशनही झालेले आहे. शिवाय नवरा, एक मुलगा, सून आणि दोन नातवंडं यांच्याही सहवासात ती असते, आणि स्वत:च्या बागेतही खपत असते. अलिकडेच, एका सकाळी मी तिच्याशी तासभर गप्पा मारायला गेले, तर मला द्यायला तिने स्वत:च्या श्रमांनी बागेतून काढलेले किलोभर ताजे बटाटे कागदी पिशवीत घालून ठेवले होते.

स्विस आल्प्समधल्या ग्राववुंडेन भागात, शेतकऱ्यांच्या कुटुंबात तिचं लहानपण गेलं. १९६६ साली कॅनडात येऊन १९७० सालापासून ती रिचमंडमधे राहतेय. पण आश्चर्याची गोष्ट अशी की चित्रकर्ती ही तिची ओळख मात्र अगदी अलिकडची, २००३ पासूनचीच, आहे. आपण चित्रकार आहोत, याचा शोध तिला अचानक बासष्टाव्या वर्षी लागला, असं ती म्हणते! तोपर्यंत तिने कधीही चित्रं काढली नव्हती, आणि गोष्टीही लिहिल्या नव्हत्या. पोटापाण्यासाठी वेगवेगळीच कामं करीत होती ती. पूर्वी स्वित्झर्लंडमधे ती सेक्रेटरीचे काम करीत असे, मग कॅनडामधे आल्यावरती १५ वर्षे तिने डेकेअरमधे काम केलं, आणि मग, वयाच्या ४५ व्या वर्षी ती सेफवेमधील डेलिकाटेसनमधे कामाला लागली. कारण तिला जर्मन भाषा येत होती, आणि डेलिकाटेसनमधे खरेदी करायला बहुधा जर्मन, स्विस वगैरे लोक येत असत. ती म्हणते, की रंग आणि नीटनेटकेपणा, किंवा संरचना (कंपोझिशन) यांचा सोस आपल्याला पहिल्यापासून होता. डेलिकाटेसनमधे सगळी पांढऱ्या रंगाची (पास्ता, बटाटे, वगैरेंची) सॅलड्स् जर एकापुढे एक मांडून ठेवली असली, तर तिथे आल्यावर आपण त्यात वेगळ्या रंगाची, म्हणजे हिरव्या पानांच्या किंवा लाल बीन्सच्या सॅलड्स्ची भांडी मिसळून एकूण मांडणी रंगीत, चित्ताकर्षक करून ठेवत असू. मांसाचे अनेक प्रकारदेखील भांड्यात वाटेल तसे ठेवलेले बदलून, पांढऱ्या मांसाच्या दोन प्रकारामधे लाल मांस घालून, नजरेला छान वाटतील, असे करून आपण ठेवत असू. या आपल्या चमत्कारिक खोडीबद्दल तिथे काम करणाऱ्या मुली आपल्याला चिडवीत असत. “ही आली मार्ग्रेथ. आता ती हालवाहालवी करणार!” पण हे आपल्यात मुळापासून होतंच.

सेफवेत काम करीत असताना एकाद्या गिऱ्हाइकाला जरा जास्त मदत हवी असेल, तर या मुली आपल्या गळ्यात ते काम घालीत असत. अशीच एका कमी ऐकू येणाऱ्या बाईला आपण नेहमी मदत करीत असू. मग एके दिवशी आपण सहज ग्रंथालयात गेलो होतो, तिथे हीच बाई दिसली, ती चित्रकार असल्यामुळे चित्रे काढण्याबद्दल लोकांना माहिती देत होती. तिने

आपल्याला ओळखून विचारलं की, "तू काय करतेस अलिकडे?" मी काही वर्षांपूर्वीच सेवानिवृत्त झाले होते, पण पुढच्या आयुष्यात काय करायचं ते ठरवलं नव्हतं. ती म्हणाली, की "का नाही येत माझ्याकडे चित्र काढायचं शिकायला?" आणि अशी सुरुवात झाली. आपण ६२ वर्षांची असताना पहिलं चित्र काढलं, ते 'चिकन कूप'चं होतं. आपल्या लहानपणची, सताठ वर्षांची असतानाची आपली ती आठवण. पण ते खरं कोंबड्यांचं खुराडं एकदम पांढरं होतं. कारण स्वच्छतेसाठी तेव्हा तसंच ते असायचं. ते पाहून आपल्या शिक्षिकेने विचारलं, की तुला, त्यावेळच्या लहान मुलीला, ते कसं असलेलं आवडलं असतं? आपण त्या मनोभूमिकेतून मग त्या चित्रात रंग भरले, आणि तेव्हापासून आपल्याला आवडणारे रंग आपोआप चित्रात भरायला

आपल्याला सापडले. रंग पाण्यात किंवा तेलांत मिसळायचे कसे, भरायचे कसे, हे आपल्याला शिकायला लागलं, पण कोणते, आणि कसे वापरायचे, कुठे कसं चित्र रेखायचं, हे उपजतच समजत होतं, ते आपोआप जमत गेलं.

"त्याच वर्षी माझ्या चित्रांचं पहिलं प्रदर्शन गावात भरलं, आणि तिथून पुढे मी मागे वळून पाहिलंच नाही. मला अधिकाधिक आमंत्रणं मिळत गेली, आणि लोकांना माझी चित्रं आवडत राहिली."

मार्ग्रेथच्या चित्रांची आजवर अनेक ठिकाणी प्रदर्शनं भरलीयत, व्हँकूव्हरच्या विमानतळावर, रिचमंडमधल्या गेटवे थिएटरमधे, आणि स्वित्झर्लंडमधेदेखील तिची चित्रं प्रदर्शित झाली आहेत, आणि कित्येक लोकांच्या प्रायव्हेट कलेक्शनमधेदेखील ती दिसतात. काही चित्रं मात्र ती न विकता स्वत:कडे ठेवून देते. कारण त्या चित्रांमागच्या कथा तिच्या जिवाभावाच्या असतात. असेच एक चित्र तिने काढले आहे, ते मायलेकींचे आहे. या चित्रात एक आई आपल्याला सामोरी चितारलेली आहे, आणि तिने आपल्या छोट्याशा मुलीला अंगावर धरले आहे. या पाठमोऱ्या मुलीच्या अंगावर छान प्रसन्न गुलाबी रंगाचा झगा आहे. या चित्राचे नाव "माय डॉटर" किंवा 'सुझाना' असे आहे. मार्ग्रेथच्या मुलीला, सुझानाला, जन्मापासूनच मोठ्या सीजर्स किंवा फिट्स् येत असत. अनेक प्रकारची औषधं वापरूनही तिला काही उपयोग होत नव्हता. शेवटी डॉक्टरांनी मार्ग्रेथला या प्रकाराच्या असाध्यतेची नीट कल्पना दिली, आणि सुझानाच्या चौथ्या वर्षात तिला एकदा इतकी मोठी सीजर/फिट आली, की त्यात तिच्या मेंदूला मिळणारा रक्तपुरवठा बंद झाला, आणि त्यानंतर ती २७ वर्षांची होऊन वारली, तोवर ती मुलगी केवळ कोमामधेच राहिली! ही हकीकत मार्ग्रेथकडून मी ऐकली, तेव्हा मी अवाक् झाले. ती म्हणाली, की शेतावर लहानपण गेल्यामुळे मला 'जिवासवे जन्मे मृत्यू, जोड जन्मजात' या सत्याची चांगली ओळख होती, आणि आपलं दु:ख गिळून कामाला कसं लागायचं, याचीही सवय त्या आयुष्यामुळे होतीच. पण सुझानाच्या निष्फळ आणि दु:खद आयुष्याचे दु:ख आपण पचवले, असे वाटत असतानाही ते आपल्याला आतल्याआत जाळत होतं. मग आपल्याला कधीतरी एकदा हे चित्र काढावंसं वाटलं. ते सहजच काढून पुरं झालं, आणि मग मात्र आपलं मनही शांत झालं.

चित्रात नीट पाहिलं, तर आपल्याला दिसतं, की आईच्या चेहऱ्याचा एक भाग उजळ आहे, पण दुसरा भाग बराचसा झाकोळलेला, गंभीर आहे. मुलीला जो भाग दिसू शकतोय, तो भाग उजळ आहे, कारण आईला आपल्या मनातल्या चिंता, कुशंका यांचे सत्य मुलीला कळलेले नकोय. पण त्यांचे सावट आईच्या चेहऱ्यावर दुसऱ्या बाजूला एकवटून तो भाग काळवंडलेला आपल्याला मात्र दिसतो. मार्ग्रेथ म्हणाली, की "तिच्या त्या आनंदी गुलाबी झग्यात तिला माझ्या हृदयाशी धरण्याचा तो शेवटला दिवस होता. पण हे चित्र आता केव्हाही पाहिलं, तरी मला तिच्या बालपणातल्या चांगल्या दिवसांच्याच आठवणी येतात नी बरं वाटतं. कलेचा आनंद आपल्याला अशी निखळ मन:शांती देतो, आणि जीवनाभिमुख करतो. म्हणून मी कोणालाही सांगेन, की कलेची उपासना करीत चला, कलाच तुम्हाला जीवनात तारील."

प्रथिने प्रथिने प्रथिने

- डॉक्टर प्रकाश लोथे (लिट्ल सिल्व्हर, न्यु जर्सी)

"where do you get your proteins from?" तुम्ही मुख्यतः शाकाहारी आहात, हे कळल्यावर पुष्कळसे पाश्चात्य लोक तुम्हाला हा प्रश्न विचारतात. ह्यामागे समज असा, की फक्त मांसातच प्रोटीन्स उर्फ प्रथिने असतात. खरे तर, डाळीमधे २२% प्रथिने असतात व मांसात १२%! हत्ती व गेंडे चिकन व बीफ खात नाहीत, तरीही ते वाघसिंहांपेक्षा जास्त शक्तिशाली असतात. ह्याचा अर्थ शाकाहारी अन्नात पुरेशी प्रथिने असली पाहिजेत.

हल्ली जे प्रोटीनचे खूळ बोकाळले आहे, त्याचं कारण काय? आजकालचे बहुतेक सगळे तरुण मुलगे व्यायामानंतर "प्रोटीन शेक्स" घेतात. कारण व्यायाम केल्यावर स्नायूची झीज होते, असे त्यांना पढवण्यात येते. तरुण मुलाचे शरीर त्यातील हार्मोन्समुळे ते स्नायू तत्परतेने भरून काढत असते हे कोणाच्या (म्हणजे त्यांच्या ट्रेनर्सच्या) गावी नसते. इतकंच नव्हे, तर वृद्ध मंडळीही डाएटिंग करायचं तर संध्याकाळी न जेवता प्रोटीन शेक्स घेतात. हे किती हास्यास्पद व हानीकारक आहे हे दाखवून देणे हा ह्या लेखाचा उद्देश आहे.

प्रथिने आपल्या आहारातील अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. तुमच्या आहारात निदान २० ते २५ टक्के प्रथिने असावीत, हे संतुलित आहाराचे तत्त्व आहे. प्रथिने नवीन पेशी तयार करावयास आवश्यक असतात. प्रत्येक प्रोटीनचा अणु (Molecule) अनेक ॲमिनो ॲसिड्सचा (अमिनो आम्ल) बनला असतो. मानवाच्या आहारात दहा ॲमिनो ॲसिड्स आवश्यक असतात. कारण आपलं शरीर ते स्वतः तयार करू शकत नाही. ही सगळी दहा ॲमिनो ॲसिड्स प्राणिजन्य प्रथिनात (उदा. मांस, दूध, मासे इ.) असतात. परंतु वनस्पतीजन्य प्रथिनात दहा पैकी एक तरी ॲमिनो ॲसिडची कमतरता असते. म्हणून प्राणिजन्य प्रथिने श्रेष्ठ प्रकारची व वनस्पतीजन्य प्रथिने निकृष्ट दर्जाची समजल्या जातात. **तरी पण शाकाहारी लोक प्रथिनाच्या अभावी मरत का नाहीत?** ह्याचं सोप्पं उत्तर असं, की कोणीच नुसता भात किंवा नुसती पोळी खात नाही. त्याबरोबर आपण डाळीचे प्रकार खातो. दोन प्रकारची धान्ये एकत्र खाल्ल्यास तुमच्या आहारात सगळी दहा ॲमिनो ॲसिड्स येतात. तांदुळात जे ॲमिनो ॲसिड नसते ते डाळीत किंवा गव्हात असते. आणि जे डाळीत नसते ते तांदुळात असते.

प्रथिने व कर्बजन्य पदार्थ (Carbohydrates) ह्या दोन्हीचे कॅलरी मूल्यांकन एकच म्हणजे ४.३ असते. तेव्हा जास्त प्रोटीन खाल्याने डाएटिंग होत नाही, हे उघड आहे. उतरत्या वयात तर तुमची प्रथिनाची आवश्यकता कमी होत जाते. कारण तुमचे शरीर पूर्वीप्रमाणे नवीन पेशी निर्माण करीत नाही.

प्रोटीन शेक्समध्ये काय असते? तर बहुतेकवेळा "व्हे" (Whey protein)ची पावडर! व्हे म्हणजे दूध फाटल्यावर उरलेले पाणी. काही प्रोटीन शेक्समध्ये Algae (अलजी- एकपेशीय वनस्पती)ची पावडर असते. दोन्ही पदार्थ जास्त ग्रहण केल्यास त्याची ॲलर्जी निर्माण होऊ शकते, तसेच प्रोटीन शेक्स खूप महाग असतात ते वेगळेच! तेवढीच प्रथिने तुम्हाला चिकन, फिश, टोफू व डाळीचे, कडधान्याचे पदार्थ किंवा काजू-बदाम खाऊन मिळू शकतात. (शिवाय स्वस्त व मस्त!)

जास्त प्रोटीन खाण्याने शरीराला हानी होऊ शकते काय? एखादी गोष्ट चांगली म्हणून खूप खाल्ल्यास त्याने नक्कीच हानी होणार हे उघड आहे. कारण त्यामुळे शरीराचे संतुलन बिघडते. शरीरास आवश्यक असलेली जीवनसत्वे, खनिजे (लोह, ताम्र, कॅल्शियम) इ. जास्त घेतल्यास त्याने वेगळेच रोग होतात हे आपण जाणताच. तसेच प्रथिनांचे आहे. हल्ली पुष्कळशी तरुण मुले शरीरसौष्ठव वाढवावे म्हणून नेहमीच्या दुप्पट प्रमाणात प्रथिने घेतात. व्यायामशाळेतील "ट्रेनर्स" त्याकरिता त्यांना उत्तेजन देतात (अज्ञानापायी!). हल्ली ह्याचे दुष्परिणाम दिसू लागले आहेत. कोळसा जळून गेल्यावर जशी राख उरते, त्याप्रमाणे आपल्या शरीरात प्रथिनांवर चयापचयक्रिया (Metabolism) झाल्यावर युरिया नावाचे हानीकारक रसायन उरते. आपले मूत्रपिंड ते लघवीद्वारे बाहेर टाकते. पण त्याकरिता भरपूर पाणी प्यायला हवे. नाहीतर युरियाची पातळी रक्तात वाढते. याशिवाय, प्रथिनाच्या अतिसेवनामुळे आणखी काय हानीकारक परिणाम होऊ शकतात, ते वैद्यकशास्त्राला अजून माहीत नाही; कारण हे खूळ गेल्या दहा वर्षात सुरू झाले आहे.

सारांश असा, की आहारात प्रथिनाचे प्रमाण सातत्याने फार जास्त असल्यास शरीरास हानी होऊ शकते. हे विशेषेकरून तुमच्या तरुण मुलांना पटवून द्या. केवळ जास्त प्रथिने हवी, म्हणून मांसाहार करावयाची व प्रोटीन शेक्स घेण्याची जरूर नाही. प्रोटीन शेक्स इतर अनेक बाजारू पदार्थांप्रमाणे अनावश्यक आहेत. हे एक "मार्केट-गिमिक" आहे. नेहमीच्या निरोगी आहारात प्रोटीन शेक्सला स्थान नाही. संतुलित आहार हीच आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे.

Space for Rent in Mumbai

We are interested in inviting and joining anyone with a smart, novel business idea/venture by way of participation in top management and by way of offering our 3000 sq. ft area on 2nd floor in the heart of city of Mumbai.

Interested parties may please write to:
abhayvp55@gmail.com

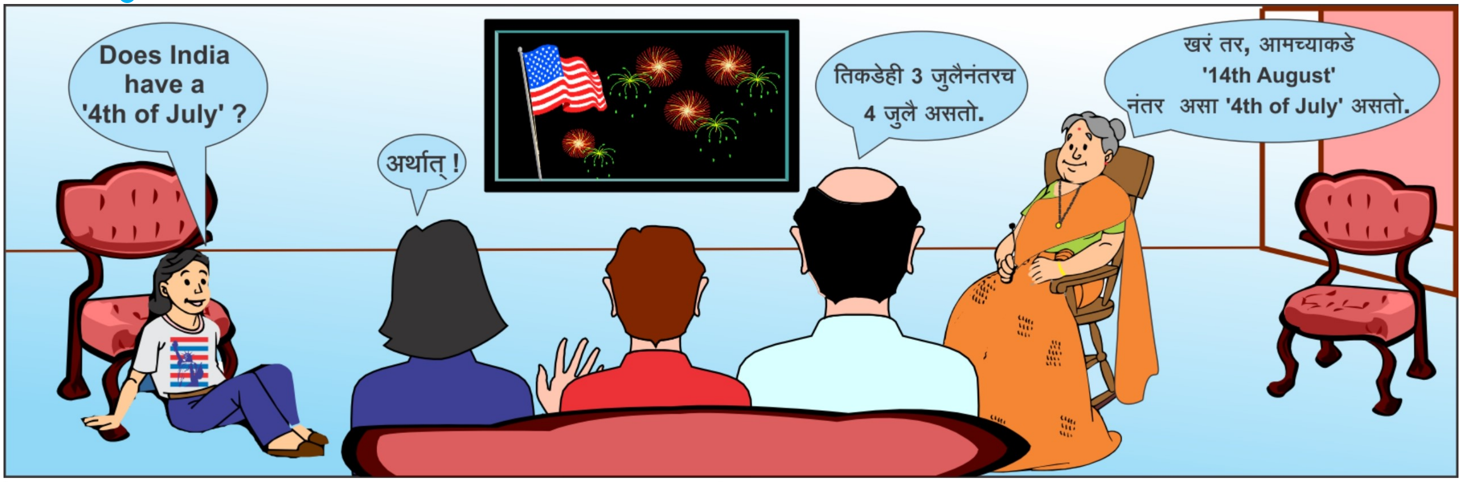
(पान ३ वरून) -

'गुणदर्शन' कार्यक्रमात गाणी, नृत्य, नाटकातील प्रवेश, प्रवचने, तबला, इतर वाद्य-वादन, आगळे अनुभव-कथन, कविता-वाचन, उखाणे असे अनेक पैलू सादर केले जातात. विविध कला शिकत असणाऱ्या या परिसरातील मुलांना या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने आपली कला सादर करण्यास संधी मिळते आणि सभाधीटपणा येतो. त्यातून कित्येकदा कलाकारांची महाराष्ट्र मंडळातील कार्यक्रमांसाठी निवड करता येते.

एकदा समस्यापूर्तीचा कार्यक्रम झाला. त्यामधे आयत्यावेळी विषय देऊन चार ओळीची कविता रचायची व त्यास चालही द्यायची होती. हे गटागटांनी करायचे असल्याने कार्यक्रम खूप रंगला. ऐनवेळी दिलेले विषय निवडून नाटिकेचा कार्यक्रमही छान झाला. काही वेळा गीतापठण, ज्ञानेश्वरी असेही कार्यक्रम झाले. एकदा करिअर निवडण्यासाठी मार्गदर्शनाचा कार्यक्रम झाला. काहीवेळा, जेव्हा भारतातून अनेक कलागुण असलेले पाहुणेही या उपक्रमात सहभागी होतात, तेव्हा अशा 'गुणदर्शन' कार्यक्रमातून एक आगळा अनुभव मिळतो. विशेष म्हणजे, चार माणसे एकमेकांना भेटल्यामुळे हा एक आनंदसोहळाही असतो.

मी देवाजवळ प्रार्थना करते, की हा 'गुणदर्शन' कार्यक्रम असाच वर्षानुवर्षे चालत राहो!

Hybrid संस्कृती: चित्र-कल्पना - शीतल वागळे (लॉस एंजलीस), विनता कुलकर्णी (शिकागो)



Dr. Mohan Durve / CME Travels tours 2016-2017
Contact: 888-794-1995 or 440-845- 7272
mjdurve@sbcglobal.net

Alaska Cruise July 30 - Aug 6 w/opt land Aug 6-9 $999/ $999
Antarctica Dec 7 -21 $6848 or Feb 4 -17, 2017 $7066

Australia / New Zealand (15d) Sep 13, Oct 18 or 1/17/17 $3399

Croatia, Slovenia + Adriatic Cost Sept 17 - 28 $2449
Iceland's Northern Lights Nov 1 - 8 $1999
Iceland (9 days) weekly dept from $1480

Australia Cruise* Jan 8 - 22 $1939
Canadian Rockies Sept 2 - 9 $2299
Hawaii Cruise Dec 24 - 31 $1709

Morocco Nov 4 - 15 $2449
Mayanmar Nov 3 - 15 $3389
Norway (Northern Lights Cruise) Dec 23 - 29 $1074

South Africa w/ Victoria Falls(14d) Oct 24, Nov 14, 1/19/17 $2849

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: **(800)204-1939**

E-mail: padmaja.p.bapat@gmail.com

Website: **visitors-insurance.com**

उत्तररंग

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

- **प्रकाश देशमुख,** (सॅन होजे, कॅलिफोर्निया)

निवृत्तीनंतर अमेरिकेतील बरेच मराठी लोक दीर्घकाळासाठी भारतात जातात. काही नातेवाईकांना भेटी देतात आणि पाहुणचार घेतात, तर काही स्वत:च्या अथवा भाड्याच्या जागेत रहातात.

भारतात जाऊन तिथल्या एखाद्या निवृत्त वसाहतीचा अनुभव घेऊन पहावा असा विचार आमच्या मनात आला आणि त्या दृष्टीने आम्ही माहिती मिळवली. ती आमच्या अमेरिकेतील मराठी मित्रांना व त्यांच्या भारतातील नातेवाईकांना उपयोगी पडेल म्हणून मी काही लेख लिहिले. हे लेख क्रमश: वृत्तात प्रसिद्ध करीत आहोत.

लेखांक १: Life Begins at 60

Are you looking for a new beginning of life exactly as you want ? Do you want to be a part of ultimate “unretirement” Plan ? Do you want to live an independent, enriched life with all the facilities for assisted living? Do you love nature? Then may be you want to visit “Dignity Foundation’s Dignity Lifestyle Retirement Township at Neral, near Matheran, Maharashtra. It is only 90 KM from Mumbai.

Dignity Lifestyle is a hassle-free retirement township for active and productive living for senior citizens. It is located at Neral, just 90 kms from Mumbai (Bombay). It is spread over 25 acres of land near the picturesque hill station of Matheran. Dignity Lifestyle offers senior citizens an opportunity to live in a secure, unpolluted, quiet and clean environment with other people of similar age group. The residents in this community are from all over India.

Dignity Lifestyle offers both independent living and Assisted living facilities. In the assisted living cottages there is attendant care available 24/7 and there is a doctor on campus to look after the well being of the residents. All residents are encouraged to take part in development of nearby villages, showcase their talents, and lead a productive life. This concept of “**Continuing Care Retirement Community”** is a pioneering effort by Dignity Foundation. This community thrives on values like **equality, simplicity, positive thinking, self-belief and perseverance.** One can visit, stay for few days and then can make a decision.

Dignity Lifestyle looks at retirement from a whole new perspective. Not as the onset of old age where you settle comfortably into a rocking chair, but rather, the beginning of an ‘active’ new lifestyle where you can deploy your skills to serve society, and feel gainfully employed once again. You could, for instance, manage one of our village development projects, or assist in running the township.

Your loved ones may look after you and tend to your physical needs, but can they cope with your emotional and psychological needs? At Dignity Lifestyle, our Social Workers are specially trained in Geriatric and Gerontological Care, so they understand you better.

Each resident’s progress is closely monitored, and assessed periodically to see how he or she is doing. A specific program is designed for each resident, based on physical and cognitive skills, and aptitude.

And for those wanting to vent their pent-up emotions and worries, our in-house psychologists conduct group therapy sessions, while their 100-room Assisted Living facility will provide lifetime attendant care to those who need it.

Independent Living Wing: There are about 62 cottages for independent living and the residents live
- with total security
- In unpolluted, quiet, clean environment
- With other people of similar age and likings.

The residents can
- drive away the "Empty Nest" syndrome
- Engage in social work with many volunteering opportunities.
- Take part in development of villages nearby.
- Showcase their talent.

Safety of the residents is achieved by
- 24x7 security personnel.
- Safety lockers in every cottage.
- Emergency alarm bell in each cottage.
- Availability of basic healthcare monitoring on a daily basis.

There are all equipped clubhouse facilities, a library, fitness center, health center, special Baths: (Curative and Preventive Hydrotherapies) and kitchen, dining areas on the site. With internet surfing facility, emailing: everyone is just a click away from their loved ones.

Assisted Living Wing: This has about 100 rooms with 300 sq. feet, attached bathrooms, with a 24 hour skilled attendance services. Patients with Physical disabilities and issues like Alzheimer are given care in this wing.

How Dignity Lifestyle Community works?

Dignity Lifestyle is based on membership and not ownership. If you(or your spouse) are over 55 , you become a member by paying a onetime deposit at the time of joining. Membership to Dignity Lifestyle gives you the right to live for as long as you wish, and enjoy all the amenities and special care programs, relieve yourself of mundane chores like cooking and housekeeping and enjoy a spirit of communal bonhomie not commonly found elsewhere. This deposit gets refunded to you or your nominee when you surrender the cottage. You also pay a monthly maintenance and food charge depending on the type of facility. Laundromat for washing personal clothing, daily washing of clothes; car wash, driver supply, Ayurvedic body massage/treatment, medical consultation/treatment by visiting professionals; local and STD/ISD telephone calls, electricity usage as per independent meter reading in each cottage.

Contact Information: Dignity Lifestyle Township
Karjat Matheran Main Road, Neral
Raigad District-410101 Maharashtra-INDIA
Phone: +917588186025, +919373518606, +919403533025
Email: mansi.atre@dignitylifestyle.org

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

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