

स्नेहबंध

दिवाळी विशेषांक
नोव्हेंबर २०२२



“आपले मंडळ”
Maharashtra Mandal of Detroit

The Future of Coatings



Dhake
Industries

GLOBAL SUPPLIER OF COATINGS FOR PLASTICS AND METALS



Dhake Industries offers a wide range of products for Interior and Exterior Automotive Applications as well as other Non-Automotive Applications. Our products are custom formulated to meet the

most stringent requirements of any market

- **Known in the Industry for Unsurpassed Technical Capabilities**
- **Leader in Metallic Paint Development for Auto Interiors**
- **Rapid Product Development with Custom Formulations to Meet Market and Customer Specific Requirements**

Please contact us for more information

Various Paint Technologies

- 2K Monocoat
- 2K Base/Clear
- 1K Waterbase
- 2K Waterbase
- One-Coat over TPO/PP
- Adhesion Promoters
- Laser-Etchable Coatings
- Soft-Touch Coatings
- Chrome-Look Coatings
- In-Mold Coatings
- Hydrographics Clearcoats
- Metallic Coating Finishes
- Non-Metallic Coating Finishes
- Much Much More...

Dhake
Industries

Global Headquarters

15169 Northville Rd.
Plymouth, MI 48170

734-420-0101

www.dhakeindustries.com



स्नेहबंध



अनुक्रमणिका

अनु.क्र.	लेख / कविता - नाव	लेखक / कवी	पृष्ठ क्र.
१	मनो - गत	अध्यक्ष : मनोज पाटील	४
२	प्रकाश योजना - दिवे तर लावायचे !!	मुकुंद वानखेडे	५
३	दुसरी इनिंग	डॉ. कल्पना कुलकर्णी	१०
४	माहेर	मृणालिनी देशपांडे	११
५	पुस्तक समीक्षण - Keep Sharp, Build a Better Brain at any age	प्रकाश कृष्णाजी वळसंगकर	१३
६	कापूसकोंड्याची गोष्ट - 'Big Fish' on Netflix	सिद्धार्थ शास्त्री	१७
७	Kids Movie Night	MMD Youth Committee	२२
८	सुखद हिवाळा	सपना कुलकर्णी	२५
९	आनंद देणारे क्षण	संध्या नाफड	२७
१०	माझा छंद लेखनाचा ...	सुषमा सुखटणकर	२९
११	राहिलेलं गाणं - कविता	सुशांत खोपकर	३२
१२	पाककृती	सुनेत्रा हुंबड	३३
१३	शुक्र तारा, तुझा मी - कविता	निरंजन हुंबड	३५
१४	अस्तित्व - कविता	शुभदा प्रभाकर कुळकर्णी	३५
१५	शेवटचे पान	ज्योत्स्ना दिवाडकर	३७

संपादक :
ज्योत्स्ना दिवाडकर, संजय मेहेंदळे

मुखपृष्ठ, रचना व मांडणी :
स्नेहा नाफड - विपट

लेखकांना, चित्रकारांना आणि वाचकांना संपूर्ण मतस्वातंत्र्य देण्यात आले आहे. लेखांतून व चित्रांतून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक किंवा आपण सहमत असूच असे नाही, तेव्हा आपण हा अंक केवळ "मनोरंजनासाठी" आहे अशी अपेक्षा ठेवून वाचावा, ही विनंती!



मनो - गत नमस्कार मंडळी,



अलिकडे माझ्या वाचण्यात एक वाक्य आले... Your network is your net worth. खरंतर याचीच प्रचिती मला या वर्षी महाराष्ट्र मंडळाचे अध्यक्षपद सांभाळताना आली. कितीतरी जणांची अमाप मदत या वाटेवर झाली आणि कितीतरी गोष्टी मी शिकू शकलो - अगदी लहानांपासून ते थोरांकडून.

काहीही वैयक्तिक अपेक्षा न ठेवता, अगदी निःस्वार्थपणे, आपल्या मंडळासाठी तळमळीने झटणारे volunteers, मंडळातील - वय व अनुभव दोन्हीदृष्ट्या - 'बुजुर्ग' सदस्य आणि विश्वस्त मंडळ यांनी कार्यक्रमात प्रत्यक्ष मदत तर केलीच पण मी त्यांचा वेळोवेळी हक्काने सल्ला घेत होतो, कधीही फोन करत होतो. आपले म्हणणे न लादता, गोष्टी अजून चांगल्या कशा करता येईल यासाठी त्यांनी जे सल्ले दिले त्यातून अगदी छोट्या छोट्या बाबतीत किती सजगपणे विचार केला जाऊ शकतो हे मी शिकलो. कुठल्याही व्याख्येत न बसणारे सामाजिक ज्ञान आणि भान मला मिळाले, आणि अनेक जिवाभावाचे friends network यांची नुसती बेरीज नाही तर गुणाकार झालाय आणि वर्षाखेरीस माझे net worth दाम दुपटीने वाढले आहे.

वर्षभरात इतक्या मोठ्या प्रमाणात प्रत्येक कार्यक्रमाचे आयोजन करताना "multitasking, delegation, budget, assembling of volunteering team, conflict resolution, communication, marketing, patience" हे आणि यासारखे अनेक - management lingo चे - शब्द अक्षरशः जगायला मिळाले.

अध्यक्षपदाची सूत्रे घेताना आणि यावर्षीच्या पहिल्या 'स्नेहबंध'च्या अंकात जाहीर केल्याप्रमाणे बरेच संकल्प डोक्यात होते. ते सगळेच यशस्वीरीत्या पूर्ण करता आले नाहीत. बाकीच्या व्यापामुळे bandwidth कशी कमी पडते आणि त्यामुळे गोष्टी इच्छा असताना सुद्धा कशा राहून जातात याचा प्रत्यय आला. तरीही प्रयत्न मात्र इमानेइतबारे केलेत याचे समाधान आहेच.

या वर्षीच्या कार्यकारिणीत हेतुपुरस्सर बऱ्याचशा नवीन चेहऱ्यांना सामील करून घेतले होते. बहुतांश कार्यक्रमांचे नियोजनही नव्याच कार्यकर्त्यांनी उत्साहाने केले आणि निभावलेही. स्वयंसेवक, देणगीदार, विश्वस्त मंडळ यांची प्रत्येक वेळी मिळणारी पडद्यासमोरची आणि पडद्यामागची साथ अमूल्य आहे. या सगळ्यांचा मी आजन्म ऋणी आहे. या सहकार्यांच्या जोरावर संक्रांतीपासून दिवाळीपर्यंत बरेच 'in-person' कार्यक्रम करता आले. त्यातही काही ठळक उदाहरणं म्हणजे...

- यावर्षी सुरुवातीला संक्रांत program च्या निमित्ताने सादर होणाऱ्या पहिल्या वहिल्या संगीत नाटकाच्या cancellation नंतर सुद्धा नेटाने पुन्हा पाडव्याला आपण हे संगीत नाटक सादर केलेच. यामध्ये नाटकाच्या संकल्पनेपासून, नेपथ्य, दिग्दर्शन, अभिनय, गायन, आणि वाद्यवृंदापर्यंत सगळे काही Made in Detroit होते.
- 'अश्रूची झाली फुले' या व्यावसायिक नाटकासाठी तेवढाच तोडीस तोड नवीन set आपण बनवला.
- हा सेट आपण शाबरी (Made in USA नाटक) या नाटकासाठी वापरू शकलो आणि setup time मध्ये कमालीची सुधारणा करू शकलो.
- तसेच, जवळच्या अॅन आर्बर मराठी मंडळाच्या जोडीने कॅरम, बॅडमिंटन आणि क्रिकेट या तिन्ही खेळांचे (खेळीमेळीचे!) सामने आखले आणि उत्साहात पार पाडले.

कार्यकर्त्यांचा हा उत्साह वर्षानुवर्षे वाढत राहो. मंडळाच्या रूढ तसेच नवनव्या उपक्रमांची अंमलबजावणी सातत्याने होत राहो यासाठी पुढच्या वर्षीच्या कार्यकारिणीला अनेकानेक शुभेच्छा !!

आपला विश्वासू,
मनोज पाटील

अध्यक्ष , महाराष्ट्र मंडळ ऑफ डेट्रॉईट

फोन - (810)-571-1448 | ई-मेल - president@mmdet.org



स्नेहबंध



प्रकाश योजना - दिवे तर लावायचे !!

“Load Cue 15; Standby; 3-2-1 Go Cue 15!”

एखाद्या प्रोग्रॅमसाठी कधी जर लाइट बूथच्या जवळ बसला असाल, तर असला संवाद ऐकायला मिळाला असेल. कानावर हेडसेट, कम्प्युटर मॉनिटर, lighting consoleचे अंधुक दिवे, एक बाजूला स्क्रिप्ट, समोर स्टेज, performance आणि बाजूला लाइट बोर्ड ऑपरेटर असा सगळा setup. त्यात कानामध्ये ‘backstage आणि sound’ कडून सतत feedback. एकदा का शो सुरू झाला की there is no turning back, जे येईल ते चॅलेंज on the spot सोडवायचं – Because The Show Must And Is Going On. असो, मी फार पुढे गेलो. मी Stage Lights मध्ये कसा आलो याची एक छोटीशी गोष्ट आहे.

१९८६-१९८७ साली मी फर्ग्युसन कॉलेज मधून शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालयात (COEP) आलो. फर्ग्युसन कॉलेजमध्ये Gathering ची जागा Insyach ने घेतली होती, त्यामुळे Gathering हा प्रकार पहिल्यांदा COEP मध्ये अनुभवायला मिळाला आणि नाटकाच्या प्रेमात पडलो. Second year ला आपण पण नाटकात भाग घ्यावा असा महत्वाकांक्षी विचार मनात आला आणि जाऊन एकांकिकांमध्ये acting साठी नाव देऊन आलो. दोन महिने प्रॅक्टिस केली आणि शोच्या दिवशी माझ्या काही मित्रांनी रीतसर ठरवून एकांकिका पार पाडली.

नाटकाचं वेड काही जाईना आणि स्टेजवर कोणी घेईना. अशात गिरीश जोशी (काकस्पर्श, काटकोन त्रिकोण, लव बर्ड्स) एके दिवशी भेटायला आला. गिरीश त्यावेळी कॉलेजच्या प्रोग्रॅमसाठी एकांकिका लिहायचा. त्याने विचारलं –“आम्हाला फिरोदिया करंडक स्पर्धेसाठी सेट बनवायला मदत करशील का?” ऑन स्टेज नाही तर बँक स्टेजही सही, निदान नाटकात एंट्री तरी मिळेल असा विचार केला आणि ‘हो’ म्हणून मोकळा झालो आणि इथून झाली नाटकातल्या बँकस्टेजची सुरवात!

पुरुषोत्तम, फिरोदिया, गदगकर, gathering अश्या सगळ्या events मध्ये भाग घेतला आणि पुढच्या दोन वर्षात सगळ्या बँक स्टेजची जबाबदारी सांभाळली – सेट पासून ते drapery,(costumes!) प्रॉपर्टी, मेकपसाठी लागणारे सामान, सेट आणि प्रॉपर्टी थिएटरला नेण्यासाठी कॉलेजचा ट्रक आणि driver, volunteers असं सगळं केलं. या सगळ्या events मध्ये sound आणि lights जे manage करायचे त्या लोकांचे खूप अप्रूप आणि भारी हेवा वाटायचा. Lights हा माझ्यासाठी अतिशय गूढ प्रकार होता. खूप विनंत्या करूनसुद्धा sound किंवा lights शिकवण्यासाठी कोणी भीक घालेना.

Final year ला असताना (माझा मित्र) गिरीश गोखलेला माझी दया आली आणि त्याने मला कॉलेजमधल्या गाण्याच्या प्रोग्रॅमला lights च्या मदतीसाठी बोलावलं. नुसतं बोलावलं नाही तर एका गाण्याच्या कडव्यासाठी light चा dimmer मला दिला. गाणं होतं – ‘मोगरा फुलला’ - आणि त्या कडव्यात मी पहिल्यांदा एक light effect दिला आणि प्रेक्षकांकडून टाळी मिळवली. त्यावेळी गिरीश मला म्हणाला “ही टाळी तुझ्या lights साठी होती.”



त्यानंतर कधी lights करण्याची वेळ आली नाही. Fast forward २५ वर्ष, २०१४ साली Troy मध्ये नाट्यगंधारचे ‘रणांगण’ हे नाटक बघितले आणि नाटक संपल्यानंतर अभिजित पराडकर याला गाठले. मला तुमच्या ग्रुप बरोबर काम करायचे आहे असे सांगितले.

“नाटकात काय करता?”

“मी बँक स्टेज ला काम करतो.”

“असं! आम्हाला नेहमी बँक स्टेजची गरज असते, पुढच्या प्रोजेक्ट साठी लक्षात ठेवीन – पण बँक स्टेजला नक्की काय करता?”

“Set, drapery, प्रॉपर्टी आणि lights” (२५ वर्षांपूर्वीच मोगरा फुललाच्या टाळीचे भांडवल होतं!).

Lights ऐकताच I had his attention. आता- बोल तो दिया था.

“ठीक आहे पुढच्या प्रोजेक्टच्या वेळी बोलू” आणि आमची मीटिंग/भेट संपली.





स्नेहबंध



२०१५ जानेवारीमध्ये मला अंजली अंतुरकरचा फोन आला.

“अरे तुझं नांव मला अभिजितकडून मिळालं –आम्हाला lights साठी मदत हवी आहे, जानेवारी अखेरीस संक्रांतीचा कार्यक्रम आहे”

फारसा विचार न करता ‘हो’ म्हणून टाकलं. विचार केला, अंजली म्हणाली, अजून कोणीतरी आहे तर आपल्याला शिकायला मिळेल. कार्यक्रम होता MMD चे पहिले musical ‘Jab We Met’. एका शक्रवारी कामानंतर प्रॅक्टिससाठी गेलो आणि तिथे कळलं – lights साठी You are it! शो साठी ४ आठवडे होते. घरी drive करताना विचार करत होतो – अब क्या होगा सांभा! इथले Lights ओ की ठो माहीत नाहीत.

‘चलो फाइट मरते है’ असा क्रांतिकारी, थोडासा वेडा, विचार केला आणि कॉम्प्युटर गाठला. पुढचे साडेतीन आठवडे lights म्हणजे काय, fixture (स्टेजवर असलेला प्रत्येक लाइटला fixture असे म्हणतात) म्हणजे काय, किती वेगवेगळे fixture असतात, halogen आणि LED lights मधला फरक, cool आणि warm lights म्हणजे काय, down angle, barrel angle, height, intensity, coverage, color washes, snap, ramp up /down असे सगळे पैलू आपणहून शिकलो.



रंगमंचावरचे light हे लाइट बोर्ड वरून कंट्रोल करायचे असतात, त्यांना group करायचे आणि मग ऑपरेट करायचं हे मला मयूर टेलरने शिकवलं. त्या ३ आठवड्यात संध्याकाळी ७ ते पहाटे ३-४ वाजेपर्यंत lights शिकण्यात गेला आणि मी माझा पहिला शो यशस्वीरीत्या पार पाडला.

‘Jab We Met’ नंतर शिकार (नाट्यगंधार) नावाचं सस्पेन्स थ्रिलर केलं. शिकार नंतर ‘छूमंतर’ (सुभाष केळकर काका), Love Awakens (सुशांत खोपकर), प्रयाणोत्सव (नाट्यगंधार), Selfie (अजित भुरे), मोरुची मावशी (नाट्यगंधार), शाबरी (नाट्यगंधार) ही नाटकं successfully पार पाडलीत. BMM 2017 Opening Ceremony, Jashan (Karma Entertainment), D’Octaves आणि Funaach या ग्रुप्स चे singing आणि dance shows केलेत. आज पर्यंत माझ्या २५ shows पैकी शिकार, शाबरी आणि BMM 2017 Opening Ceremony हे lights साठी सगळ्यात challenging shows होते.

सस्पेन्स नाटकात, lights आणि sound यांना अभिनयाइतकं महत्त्व असतं, इतकंच नव्हे तर टाइमिंगचे प्रेशर असतं. असं असूनसुद्धा सस्पेन्स थ्रिलर ही unique संधी असते जिथे acting, set, sound आणि lights एकाच लेवेलवर असतात. त्यामुळे ही संधी convert करणं आणि deliver करणं अत्यंत जरूरी असतं. इतर वेळी (drama, comedy) lights हे support साठी असतात. Lights जेव्हा manually ऑपरेट करतात, त्या वेळी sound चे टाइमिंग मॅच करणं almost impossible असतं. Music pieces पुन्हा पुन्हा ऐकावे लागतात. त्या music pieces मध्ये cue शोधावा लागतो. शिकार साठी २ महीने दररोज २ तास music pieces ऐकत होतो. शाबरी या नाटकात lights हे cue based operate केले गेलेत. Cue based म्हणजे रंगमंचावर lights चे combination हे एका macro मध्ये programmed होते आणि हे वेगवेगळे macro dialogue किंवा sound च्या cue वर almost exact टाइमिंगवर execute केले गेलेत. Macro असल्यामुळे complicated effects करणं शक्य झालं होतं जे manual mode मध्ये शक्य नव्हतं.





स्नेहबंध



BMM 2017 Opening Ceremony मध्ये २७ गाणी होती, २५५ performers ज्यांनी ६ महिने प्रॅक्टिस केली होती, live singing, tracks, background video, गाण्यामध्ये dance आणि acting आणि हे सगळं कमी पडलं की काय म्हणून १०-१५ वेगवेगळी निवेदनं होती. एवढं सगळं करून lights किती आणि काय मिळतील हे जून महिना आला तरी ठरत नव्हतं (कार्यक्रम जुलैत होता). तेंव्हापर्यंत माझा अनुभव High School Auditorium च्या light board operation पुरता मर्यादित होता. BMM 2017 साठी lights आणि light board हे प्रोफेशनल पातळीवरचे होते. माझा आतापर्यंत असलेला अनुभव हा यासाठी खूपच कमी होता. लाइट बोर्ड vendor ची लोकं operate करणार होती. भाषेचा प्रश्न होता- vendorची लोकं मराठीत बोलणार नव्हती. Lights operate करणाऱ्या लोकांना आपल्या गरजा कशा communicate करायच्या, प्रोफेशनल lights काय करू शकतात (एक light १५-३० वेगवेगळे effects देणार होते) हे नव्याने शिकायचे होते एवढेच नाही तर त्या features ना कसे वापरायचे आणि program करायचे हे मोठे आव्हान होते.

Opening Ceremony मध्ये इतके complications होते की baseline feature सगळ्यात आधी ठरवायचे होते. Baseline साठी video च्या frames ला basis धरून, singing, track आणि choreography align करायची ठरवली आणि मग त्या baseline टाइम पासून बदल (singing, track, dancer position) जे होणार होते त्यांचे offset times calculate केलेत. कोणकोणते lights आणि त्यांचा कुठला इफेक्ट scene साठी वापरायचा हे design केलेत. असे सगळे light design लिहून झाले की प्रत्येक event/change सुरवातीपासून किती seconds वर आहे हे लिहायचे आणि live singing, track आणि choreography च्या २ किंवा ३ videos मध्ये check करायचे. एक एक गाण्यासाठी ३-४ तास लागत होते. पूर्ण शो साठी १३५ हून जास्ती light designs होते. एकदा Opening Ceremony सुरु झाली की ९० मिनिटं झाल्यानंतर lights थांबणार होते. No chance to change or interrupt once you hit go. शो च्या आदल्या दिवशी logistical challenges ने फक्त रडायला आणायचे बाकी ठेवलं होतं. आदल्या दिवशी १३ तास उभे राहून lights program करत होतो. इतकं सगळं करून १३५ पैकी १/३ light designs संध्याकाळी ७:३० वाजता राहिले होते. Light Board ऑपरेटर ने ते १/३ design माझी file घेऊन रात्री program केलेत. शेवटी Opening Ceremony चे lights व्यवस्थित लागले, १३५+ cues मधून २ चुका झाल्यात, पहिली त्याच दिवशी कळली, दुसरी शोधायला आणि कळायला पुढचे ६ महिने लागलेत.



Stage lighting च्या गरजा आणि execution ह्या शो प्रमाणे बदलत. नाटक, concert, musical यांच्या वेगळ्या गरजा असतात. Second level वर lights मध्ये एक बाजू technical (angle, intensity, effects वगैरे) असते आणि दुसरी बाजू artistic (lights ना scene मध्ये बोलतं किंवा expressive करता येतं का?) असते. आपण सगळ्यात जास्ती concert lights बघितले असतात. गाणी आणि percussion instruments वर बदलणारे lights, moving lights, आणि वेगळे रंग. Concert मध्ये light design असतं पण जोपर्यंत ते गाण्याला धरून चालतं तोपर्यंत सगळं ठीक असतं. Concert/dance shows मध्ये main डिझाईन feature असतं की performers ला समोरून आणि पाठीमागून light केलेलं असतं, एकदा ते झालं की मग background मध्ये colors, patterns, movements आणि background video patterns add केलेले असतात. किती combinations- it is up to one's imagination and creativity.





स्नेहबंध



नाटकाची गरज ही खूप वेगळी असते. नाटकाप्रमाणे ती बदलते. बऱ्याच नाटकांमध्ये light हे support साठी असतात. अश्या वेळी uniform lights, clean blackouts आणि smooth operation हे जरूरी असतं. सस्पेन्स, थ्रिलर या नाटकांसाठी खूप मेहनत घ्यावी लागते. नाटक बसेपर्यंत नक्की कुठे, किती आणि काय करायचं समजत नाही. टाइमिंग, साउंड, आणि effect त्या सीन ला compliment करणारं लागतं. Instant on-off, color washes (सगळ्या स्टेज वर एक रंग), rotating lights, gobos (light च्या हाऊसिंग मध्ये मेटल ची प्लेट ज्यावर abstract designs असतात), strobe, fog machine यांचा बरोबर उपयोग करावा लागतो. Precise lighting आणि correctly timed effect is a must.

तसे बघाल तर कोणत्याही कार्यक्रमासाठी सगळ्या aspects (अभिनय, साउंड) यांना खूप प्रॅक्टिस मिळते पण Lightsची प्रॅक्टिस करायला थिएटर भाड्यावर घ्यावं लागतं आणि एवढे करून प्रॅक्टिसच्या दिवसाची light arrangement शो च्या दिवशी मिळेल याची काहीच खात्री नसते. केवळ त्यासाठी थिएटर पूर्णवेळ भाड्याने घ्यायला पूर्ण पुरेसे पैसे नसतात.शो च्या दिवशी काय lights चालू आहेत आणि काय नाहीत हे त्याच दिवशी कळतं. थिएटरचा technician हा नवशिका असू शकतो. कधी कधी एकच technician sound आणि light setup साठी असतो, अश्या वेळी दोन मजले चिंचोळे जिने चढून light स्वतःहून ऍडजस्ट करायचे असतात. Wrench आणि gloves शोधण्यापासून तयारी. Halogen lights ५-१० मिनिटात इतके गरम होतात की gloves असताना सुद्धा चटके बसतात. सेट लावायला ठरवल्यापेक्षा जास्त वेळ लागतो. सेट लावल्याशिवाय lights फोकस करता येत नाहीत. हे सगळं करून lights फोकस झाले की light board प्रोग्राम करायचा असतो, तो नेमका शोच्या ५ मिनीट आधी प्रोग्राम होतो! कलाकारांना lights कुठे आहेत हे दाखवण्यासाठी वेळ नसतो. हुशः करेपर्यंत तिसरी घंटा वाजली असते आणि शो सुरू झाला असतो.

कठल्याही शोसाठी lights असे झाले पाहिजे की, तिथे असूनसुद्धा आपले अस्तित्व जाणवू न देता शो अप्रतिम करून गेले पाहिजे. एवढेच नाही तर कितीही चांगले lights लागले, तर recognition असे नसते (प्रेक्षक काय director, actors यांना सुद्धा lights बदल पूर्ण माहिती नसते आणि माहिती करून घ्यायचा वेळही नसतो). You have be ok with this! पण तुम्हाला जर या सगळ्या challenges ला सामोरं जावून perfect शो लावल्यानंतरचा adrenalin rush किंवा high काय असतो हे अनुभवायचे असेल अथवा तुमच्यातली सुप्त technical artistry showcase करायची असेल तर Stage Lighting मध्ये तुमचे स्वागत आहे !

- मुकुंद वानखेडे



kw CENTRAL
KELLERWILLIAMS.
35427 Dodge Park Rd. Sterling Heights, MI 48312
SELL IN A FLASH, CALL KASH!

REALTOR®, KASHMIRA DESAI
YOUR METRO DETROIT EXPERT
View What is **ACTIVE**, **PENDING** & **SOLD** in your
Neighborhood go to www.kashmira.kwrealty.com
Cell (248) 974 6979 Office (248) 655-7955
realtor.kashmira@gmail.com



Each Keller Williams Office is
Independently Owned and Operated





स्नेहबंध



CENTRAL HOME HEALTH CARE, INC.

Quality Home Health Care Since, January 1985

JCAHO Accreditation Since 1991

Do You Have.....

1. Joint, Neck, or Back Pain or Joint Stiffness?
2. Poor Circulation or have a Wound that is not healing?
3. Diabetes, Heart, and/or Respiratory Problems?
4. A Cardiac diagnosis that affects your quality of life?
5. A previous Stroke, Accident or Fracture(s)?
6. Difficulty with walking or a history of falls?
7. Or will have a Hip/Knee/Shoulder Replacement?
8. Problems with frequent Hospitalizations?



If so, then you may be eligible for home care services from Central Home Health Care.

WHO PAYS?

Your Insurance will pay **IN FULL** if you have Medicare, Medicaid, BCBS, Auto, or Private Insurance.

WHAT YOU NEED TO DO?

Call our number below or ask your physician/social worker to call us to make a referral.

WHAT DO WE OFFER?

Nursing, Physical Therapy, Occupational Therapy, Speech Therapy, Medical Social Work, Home Health Aide Services, Registered Dietician Services.

WE COVER THE METRO-DETROIT (TRI-COUNTY) AREA

Ph: (800) 698-5410 – Fax (248) 569-5412

Owned and Operated by the Walvekar Family
20245 W. 12 Mile Road, Ste. 100, Southfield, MI 48076.

www.centralhomecare.com





स्नेहबंध दुसरी इनिंग



आयुष्याच्या दुसऱ्या पर्वाला सुरुवात करताना मन अस्थिर होतं, मी घाबरले होते. सुरुवात तर करायलाच हवी होती म्हणून हिम्मतीने पाऊल उचलले आणि लग्न करून अमेरिकेत मिशीगनला आले. वयाच्या पन्नासाव्या वर्षी इथे येऊन सर्व काही नवीन, इथली संस्कृती, मित्रमैत्रिणी आणि मुख्य म्हणजे आपला जोडीदार ह्याच्याबरोबरचे आपले स्नेहबंध जुळतील का? ह्याची हरहर मनात सतत असायची. माझ्यासाठी हा देश खूप वेगळा आणि नवीन होता. माझा नवरा खूप वर्षांपासून अमेरिकेत आहे. पण मी वयाच्या पन्नास वर्षापर्यंत भारतात होते. भारतीय संस्कृती पूर्णपणे अंगवळणी पडली होती. दोघांनी मिळून परत नव्याने स्वप्न पाहायचं असे मनाशी पक्के करून, आलेले कटू अनुभव आणि आठवणी मागे ठेवून दोघांनीही ह्या दुसऱ्या इनिंगला सुरुवात केली.

मी भारतात वैद्यकीय व्यवसाय करत होते. मुंबई विद्यापीठामधून पास झाल्यानंतर मी माझा वैद्यकीय व्यवसाय सुरु केला होता. आयुष्य खूप धावपळीत गेले होते. मनापासून मी माझ्या व्यवसायात गुंतले होते. इथे आल्यावर ते रिकामपणे फारच जाणवायचं. भारतात घरकामासाठी 'मावशी' असायची. फिरायला जाताना गाडी आणि ड्राइवर असायचा आणि इथे आल्यावर सगळंच आपण करायचे. खूप वेळा मनात विचार यायचा आपण केले ते बरोबर की चुक ?

पण एकदा ठरवलं आहे ते निभावून न्यायचं असा पक्का विचार केला. मन खंबीर केले. आणि हळूहळू इथल्या परिस्थितीशी जुळवून घ्यायला सुरुवात केली.

वैद्यकीय ज्ञानाशी संबंध राहावा म्हणून आठ वर्षे M.A. म्हणून नोकरी केली. अमेरिकेत वेळ जाणं फार महत्वाचे, आणि नंतर त्या नोकरीत मी रमलेही.

घरकामाची पण हळूहळू सवय करून घेतली. आणि अमेरिकन संस्कृतीमध्ये मी रमायला लागले. नवीन मित्र मैत्रिणी जोडल्या, पण इथे एक प्रश्न मला नेहमीच जाणवायचा की मी इथे उशिरा आल्यामुळे प्रत्येकाबरोबर प्रेमाचे आणि आपुलकीचे नाते जरा जमायला कठीण गेले. प्रत्येकाचे प्रथमपासून असलेले संबंध घट्ट होते, नवीन व्यक्तीचा स्वीकार करून घ्यायला, त्यांना आपल्यात सामावून घ्यायला इथे वेळ लागतो. भारतीय संस्कृती मनुष्यप्रधान, भारतात सतत माणसं जवळ असतात. मित्र मैत्रिणी, नातेवाईक खूप सारा गोतावळा असतो. त्यात अमेरिका प्रचंड मोठा देश - सगळ्यांची घरं दूरदूर असतात. हे सगळं जुळवून आणायला वेळ लागला. पण ही प्रोसेस मी खूप एन्जॉय केली. त्यातून जे भावबंध निर्माण झाले ते खूपच छान आणि समाधान देणारे आहेत.

अमेरिकेत राहायचं म्हणजे ड्रायविंग आलेच पाहिजे. घाबरत घाबरत का होईना लेफ्ट हॅन्ड ड्रायविंग शिकले - अजूनही घाबरत का होईना गाडी चालवते. त्याशिवाय पर्याय नाही. मी इथे मिशीगनमध्ये आले त्याला आता १०/११ वर्षे झाली. खूप छान काळ होता हा. बऱ्याच नवीन गोष्टी शिकले. आमच्या दोघांचं नातं ही घट्ट होत गेलं. माणसं जशी आहे तशी स्वीकारायला ह्या सेकंड इनिंगने शिकवले.

पण इथली एक गोष्ट मला खूप आवडली ती म्हणजे अमेरिकेतली मराठी मंडळी! आपली संस्कृती जपण्याचा खूप प्रयत्न करतात. आणि आपल्या मुलांना ती जपण्यासाठी प्रोत्साहन देतात. प्रत्येक मराठी सण इथे साजरा केला जातोय. आता मी रमले इथे. जोडीदाराबद्दल असणारी हरहर संपली आणि एका सुंदर आणि संपन्न अशा रेशीम गाठीत मी पूर्णपणे रमून गेले. मित्रमैत्रिणींबरोबर जवळीक निर्माण झाली. घरकामाची भीती संपली.

सगळ्यात महत्वाचा म्हणजे इथला निसर्ग. इथल्या विविध ऋतूंचा माझ्यावर परिणाम जाणवायला लागला. बेफाम थंडी, बर्फाळलेले रस्ते, भुरूभुरू पडणारा बर्फ, पानगळती पण इतकी सुंदर असते. पानाचे रंग इतके सुंदर असू शकतात. मला फोटोग्राफीचा छंद जडला. इथला निसर्ग आणि ऋतूंचे सौन्दर्य ह्याचे एक सुंदर नातं आहे. शब्दात नाही सांगता येत. केवळ अवर्णनीय. ह्या निसर्गाने मला खूप मानसिक शांतता दिली. आणि ह्या निसर्गाच्या सांनिध्यात माझे मन इतके रमले की मी कधी अमेरिकन झाले ते माझे मलाच कळले नाही.



- डॉ. कल्पना कुलकर्णी





स्नेहबंध माहेर



अनेक वर्षांनी आज नेहा माहेरी गेली. भारतात.

ज्या घरी लहानाची मोठी झाली तिथे. ज्या वास्तूंत अंगणातल्या कळ्यांबरोबर तिला उमलताना पाहिलं तिथे. तिच्या घरी.

तसं छोटसंच पण टुमदार घर.

घराच्या पुढे अंगण. अंगणात रांगोळी. समोर मातीच्या तुळशीवृन्दावनातली कृष्ण-तुळस.

आजूबाजूला गुलाब, कण्हेर, रातराणी, पारिजात, सोनटक्का, कृष्णकमळ, चाफा, जाई, जुई, मोगरा अशी अनेक फुलझाड. अंगणात फुलांचा पडलेला सडा. सगळंच कसं परिचित. नेहेमीचंचं. मागे परसदार. परसदारात गर्दी करून उभी राहिलेली पेरू, आवळा, जांभूळ, पपई इत्यादी फळझाडं. आणि मध्यभागी पाणी तापवायला चूल.

नजर टिपत होती ते सर्व मन आठवणींबरोबर पडताळून पाहत होतं. हेच ते माझं लाडकं घर. मनाची खात्री पटली.

घराभोवती एक चक्कर मारून मागच्या दाराने घरात प्रवेश केला. थेट स्वयंपाक घरात. क्षणभर डोळ्यांसमोर स्वयंपाक घरात लगबग करणाऱ्या आई-आजी बरोबर एक चिमकली तरळली. घरी सतत येणाऱ्या जाणाऱ्यांची वर्दळ असायची. शेजारच्या काकू, समोरची मावशी, गल्लीतल्या मैत्रिणी. लेकरांच्या किलबिलाटानं, तृप्ततेनं आणि प्रेमानं ओथंबणारे आई, आजीचे चेहरे डोळ्यासमोरून हलेनात. नकळत डोळ्यासमोरचं धूसर झालं. त्या धुंधल्या नजरेत संध्याकाळी पर्वचा शिकवणारे आजोबा, गणितं करवून घेणारे बाबा दिसले.



बांध फुटलाच.

नेहा सावरली तेंव्हा उन्हं उतरणीला लागत होती. घराची सर्व कागदपत्र गोळा करून, “संध्याकाळी येतो सही घ्यायला”, असं एजन्ट म्हणाला होता.

ऐन मोक्याची जागा. किती दिवस रिकामी ठेवायची वास्तू? नेहा तरी किती दिवस नाही म्हणणार? एक अतिशय गलेलठ्ठ ऑफर घेऊन एजंट आला आणि सतीशनं, तिच्या नवऱ्यानं तिला शेवटी कन्व्हिन्स केलंच.

बाहेर चाहल लागली. सतीश आणि मुलं फिरून परत आले ते सोबत एजंटला घेऊनच. जन्मोजन्मीच्या ऋणानुबंधाच्या गाठी जिथे पक्क्या झाल्या, ती वास्तू एका सहीने दुरावणार. कायमची.

सर्व सहाय्या, औपचारिकता झाली. उद्या इथे बिल्डर येईल आणि तो

नेहा तिथून उठली. पुढचं काहीच ऐकण्यात तिला रस नव्हता.

काळाच्या पडद्याआड गेलेल्या नात्यांच्या प्रेमाची ऊब तरी मी बरोबर नेते म्हणत तिनं घराच्या पडक्या भिंतींना मिठी मारली.

- मृणालिनी देशपांडे



Pillars of Strength and Character.

Premier Provider for Property and Casualty Insurance



**HRTG
LISTED
NYSE**



(855) 536-2744

www.heritagepci.com

**WITH BEST COMPLIMENTS OF HERITAGE INSURANCE HOLDINGS, INC.
AND VIJAY S. WALVEKAR, ONE OF ITS FOUNDERS AND DIRECTORS.**

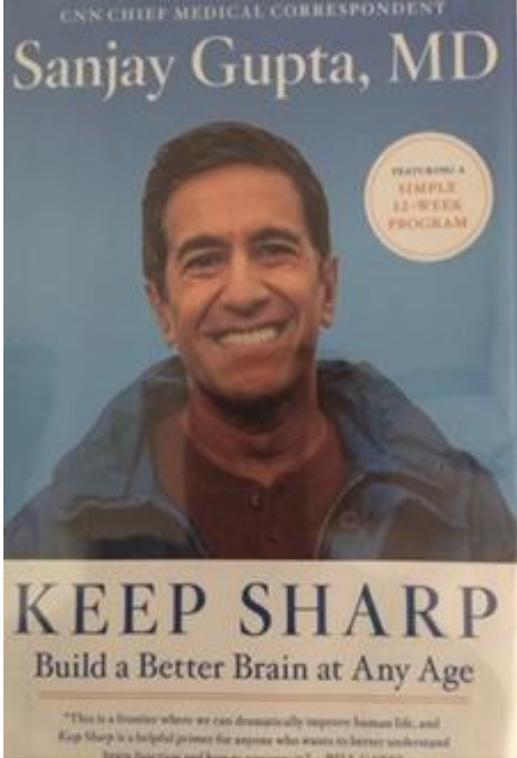


स्नेहबंध

पुस्तक समीक्षण - Keep Sharp, Build a Better Brain at any age - By Dr.Sanjay Gupta



दर महिन्याला एक तरी पुस्तक वाचण्याचा माझा इरादा असतो. ह्या वर्षाच्या सुरुवातीस डॉक्टर संजय गुप्ता ह्यांचे "Keep Sharp" हे पुस्तक मी वाचले. हे पुस्तक २०२१ मध्ये प्रसिद्ध झाले होते. अमेरिकेतील, मेंदूचे प्रख्यात सर्जन, डॉक्टर संजय गुप्ता ह्यांची फारशी ओळख करून देण्याची जरूरी नाही. त्यांचे बालपण आणि तरुणपण मिशीगन मध्ये गेले. युनिव्हर्सिटी ऑफ मिशीगन मधून त्यांनी MD ही पदवी मिळवली आणि तेथेच त्यांनी मेंदू सर्जनची रेसिडेन्सी केली. सध्या ते अटलांटा मध्ये मेंदूचे सर्जन म्हणून काम करतात. मेडिकल वार्ताहर म्हणून त्यांनी जगभर प्रवास केलेला आहे. २००३ मध्ये इराक युद्धाच्या आघाडीवर डॉक्टर गुप्तांनी emergency सर्जरी करून एका मरीनचे प्राण वाचवल्याची बातमी सर्वांना ठाऊक असेलच. मिशीगन चा रहिवासी म्हणून आपणा सर्वांना त्यांचा खूप अभिमान वाटण्यास हवा असे मला वाटते.



आपण आपला मेंदू कोठल्याही वयाला सुधारू शकतो. आयुष्यातील प्रत्येक दिवशी आपण मेंदू सुधारू शकतो, वेगवान करू शकतो, फिट आणि तीक्ष्ण (शार्प) करू शकतो. आपण आपला मेंदू वेगवेगळ्या पद्धतीने बऱ्याच प्रमाणात optimize करून त्याची कार्यक्षमता सुधारू शकतो, त्याचे neuronal जाळे वाढवू शकतो, नवीन neurons वाढवू शकतो आणि वयाप्रमाणे होणारे मेंदूचे आजारपण टाळू शकतो. कॉग्निटिव्ह घट ही अपरिहार्य नाही. लवचिक (रेसिलियन्ट) मेंदू मानसिक आघाताला सामना देऊ शकतो, वेगवेगळ्या पद्धतीने विचार करू शकतो आणि कॉग्निटिव्ह स्मृती सर्वोच्च स्थानावर ठेवू शकतो. ह्या पुस्तकात डॉक्टर गुप्ता ह्यांनी आपण आपल्या जीवनात सोप्या सोप्या गोष्टी सुधारून आपल्या मेंदूचे दीर्घकालीन आरोग्य कसे सुधारावे ह्याची छान माहिती दिली आहे. प्रत्येक गोष्टीला त्यांनी सर्व जगातील अत्याधुनिक संशोधनाचा पाठिंबा दाखविला आहे आणि मेंदूच्या आरोग्यासाठी पुराव्यावर आधारित सर्वोत्तम पद्धती सादर केल्या आहेत.

ह्या पुस्तकाचे तीन विभाग आहेत. पहिल्या विभागात मेंदूबद्दल प्राथमिक माहिती सांगितलेली आहे. दुसऱ्या विभागात मेंदूची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी पाच आधारस्तंभांची माहिती दिलेली आहे आणि बारा आठवड्यांचा नाविन्यपूर्ण कार्यक्रम दिला आहे. तिसऱ्या विभागात मेंदूच्या आजारपणाचे निदान आणि उपचार करण्याच्या कठीणतेची माहिती आहे. मी पहिल्या आणि तिसऱ्या विभागांचे थोडे समीक्षण करणार आहे आणि दुसऱ्या विभागाचे सविस्तरपणे करणार आहे.

विभाग १: मानवाचा मेंदू

सर्व सस्तन प्राण्यांच्या तुलनेत मानवाच्या मेंदूचा आकार त्याच्या इतर शरीराच्या तुलनेत खूपच मोठा आहे. मानवाच्या मेंदूचे वजन साधारणपणे १/४० शरीराच्या वजनाएवढे आहे. परंतु मेंदू मानवाची २०% ऊर्जा आणि ऑक्सिजन वापरतो. मानवाच्या मेंदूत कोट्यावधी न्युरॉन्स आणि कोट्यावधी नर्व्ह फायबर्स असतात. सर्व न्युरॉन्स एकमेकांला जोडलेले असतात. ह्या कनेक्शनमुळे मानव विचार करतो, रागावतो, आठवतो, निर्णय घेतो, क्रिएटिव्ह होतो, भाषा बोलतो, भूतकाळाचा विचार करतो आणि भविष्यकाळाची योजना करतो, एखादे ठाम नैतिक मत बाळगतो, हेतू कळवतो, नाचतो, गातो, विनोद सांगतो, कठीण गोष्टी शिकतो, झोपतो आणि स्वप्ने पाहतो, भावना व्यक्त करतो वगैरे. शिवाय वरीलपैकी बरीच कामे एकाच वेळी करू शकतो.

स्मरणशक्ती ही आपल्या सर्व बुद्धीचा सर्वात महत्वाचा भाग आहे आणि आपण जे सर्व काही आहोत ते तिच्यामुळे! स्मरणशक्तीमुळे आपल्याला कार्यरत, समर्थ आणि मौल्यवान वाटते. स्मरणशक्ती हे सर्वात महत्वाचे कॉग्निटिव्ह कार्य आहे. स्मरणशक्तीशिवाय लक्ष देणे, लिहिणे, वाचणे, विचार करणे, निर्णय घेणे, अवघड प्रश्न सोडविणे आणि दररोजची कार्ये करणे ही कॉग्निटिव्ह कार्ये आहेत. स्मरणशक्ती ही आपल्या सर्व शिक्षणाची कोनशिला आहे. स्मरणशक्तीत आपण ज्ञान साठवतो आणि ज्ञानाची प्रक्रिया करतो. **स्मरणशक्ती म्हणजे पाठांतर नव्हे.** स्मरणशक्ती गतिमान आणि गुंतागुंतीची आहे आणि कायम बदलत असते. जरी स्मरणशक्तीचे कार्य सर्व मेंदूमध्ये होत असले तरी हिप्पोकॅम्पस हे स्मरणशक्तीचे केंद्र आहे. अल्पकालीन स्मरणशक्ती हिप्पोकॅम्पसला जोडली जाते तर दीर्घकालीन स्मरणशक्ती सर्व मेंदूला जोडली जाते. जर सर्व माहिती आपल्याला ठेवायची आणि आठवायची असेल तर ती माहिती आपल्याला अल्पकालीन स्मरणशक्तीपासून दीर्घकालीन स्मरणशक्तीकडे हलविण्यास हवी.





स्नेहबंध



बऱ्याच कारणांमुळे (मेंदूला रक्तप्रवाह कमी होणे, मेटाबोलिक डिसऑर्डर, टॉक्सिक पदार्थ, इन्फेक्शन्स, डोक्याला मार लागणे वगैरे) वर वर्णन केलेल्या न्युरॉन्समध्ये चिकट plaque साठू लागतो आणि गुंतागुंत होण्यास सुरवात होते. मेंदूची कार्यक्षमता कमी होऊ लागते. अल्पकालीन स्मरणशक्तीतून दीर्घकालीन स्मरणशक्तीकडे होणारे हस्तांतर कमी होऊ लागते. कॉग्निटिव्ह घट चालू होते. डॉक्टर गुप्तांच्या मते ह्या गोष्टी आपण टाळू शकतो आणि कोठल्याही वयाला आपला मेंदू तीक्ष्ण ठेवू शकतो.

विभाग २: मेंदू तीक्ष्ण ठेवण्यासाठीचे पाच आधारस्तंभ आणि बारा आठवड्याचा कार्यक्रम:

स्तंभ १ - व्यायाम (हालचाल)

आपल्या मेंदूची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी आणि मेंदूच्या विकारापासून दूर राहण्यासाठी व्यायाम हा सर्वात महत्वाचा आहे. व्यायाम म्हणजे खूप नियमितपणे केलेली हालचाल. जरी तुम्ही सध्या नियमितपणे व्यायाम करत नसाल तरी आज तुम्ही व्यायाम चालू करा आणि मेंदूवर (आणि सर्व शरीरावर) ताबडतोब व लक्षणीय चांगला परिणाम अनुभवा. व्यायामामुळे मेंदूची कार्यक्षमता वाढते हे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. आपल्या फिटनेस मुळे जरी आपणास रिस्क फॅक्टर्स असतील तरी आपण दीर्घायुष्य जगू शकतो. अमेरिकन अकॅडेमी ऑफ नुरोलॉजि प्रमाणे व्यायामाचा मेंदूवर होणार परिणाम हा नेत्रदीपक आहे. 'मला व्यायामाला वेळ होत' नाही असे म्हणू नका. व्यायाम म्हणजे तुमचे आरोग्य आहे. आयुष्यभराची ऍक्टिव्हिटी आहे. व्यायाम असा करावा. १) एरोबिक ऍक्टिव्हिटी (सायकलिंग, पोहणे, भरभर चालणे वगैरे) २) शक्ती वाढविणे (वजने उचलणे, रेसिस्टन्स बॅण्ड, व्यायामशाळेतील मशिनस, उठा बऱ्या वगैरे) आणि ३) शारीरिक लवचिकता आणि बॅलन्स वाढवण्याचा नित्यक्रम (योग आणि स्ट्रेचिंग वगैरे). आठवड्याला कमीतकमी १५० मिनिटे व्यायाम करावा. आठवड्याला ४५० मिनिटे व्यायाम करणे सर्वात चांगले.

स्तंभ २ - शोध आणि शिका:

आयुष्यभर कायम मेंदूवर मागण्या ठेवण्याचे आपले ध्येय हवे. मागण्या म्हणजे विचार करणे, नवीन गोष्टी शिकणे, स्ट्रॅटिजायझिंग आणि समस्या सोडविणे. आपण आपल्या शिक्षणातून, कामातून आणि इतर उपक्रमांवरून आपल्या मेंदूला किती आव्हान देतो हे फार महत्वाचे आहे. त्यामुळे मेंदूला कायम ज्ञान मिळवावे लागते आणि त्या ज्ञानामुळे मेंदूत नवीन न्युरॉन्सचे जाळे तयार होते आणि आधीच्या जाळ्यांला बळकटी येते. कोडी सोडवणे किंवा ऑन लाइन खेळ खेळण्यांनी मेंदू सशक्त होतो ह्याचा पुरावा नाही. तुम्ही नवीन गोष्टी कोणत्याही वयाला शिकू शकता. उदाहरणार्थ, नवीन भाषा शिकणे, नवीन संगीत शिकणे, कॅरिओकी गाणे, प्रवास करणे, चेस किंवा ब्रिज खेळणे, कुकिंग शिकणे, पेंटिंग शिकणे वगैरे. आपल्याला आयुष्यामध्ये उद्देशाची तीव्र भावना (स्ट्राँग सेन्स ऑफ पर्पज) असली पाहिजे. स्वयंसेवक व्हा, काहीतरी नवीन शिकण्याच्या वर्गात जा, लायब्ररीमध्ये जा, आपल्या छंदावर काम करा, जे काही तुम्हाला आनंद देईल, समाधान देईल आणि अर्थपूर्ण असेल ते करा.

स्तंभ ३ - झोप, विश्रांती आणि आराम:

झोपेचे वेळापत्रक पाळा आणि खूप वेळाची वामकुक्षी टाळा. झोपेची उत्तम वेळ म्हणजे मध्यरात्रीपूर्वी आहे. नॉन रेम (गाढ झोप) आणि रेम (स्वप्ने पाहणे) जरूर आहे. सकाळी लवकर उठा आणि हालचाल चालू करा. दुपारच्या जेवणानंतर caffeine टाळा. झोपण्यापूर्वी तीन तास खाऊ नका, पिऊ नका. झोपण्याची खोली थंड, शांत आणि अधारी असली पाहिजे. इलेक्ट्रॉनिकचा वापर झोपेपूर्वी टाळा. झोपेपूर्वीचे ritual ठेवा (कोमट पाण्याची अंघोळ, पेपरबॅक पुस्तके वाचणे, herbal चहा, संध संगीत, झोपताना पायमोजे, वादावादी टाळणे आणि ध्यान करणे).

विश्रांती आणि आरामासाठी नियमितपणे स्वयंसेवक व्हा, कृतज्ञता व्यक्त करा. क्षमा करा, ई-मेल आणि सोशल मीडिया पासून थोडा वेळ दूर जा, मल्टिटास्किंग कमी करा, डिकलटर करा (बेसमेंट, कपाटे, स्टोरेज जागा स्वच्छ करा), ध्यान धरा आणि दिवसाची स्वप्ने पहा.

स्तंभ ४ - अन्न आणि पोषण:

जे अन्न हृदयाला चांगले ते अन्न मेंदूला चांगले. साखर कमी खाणे परंतु साखरेचे पर्याय टाळणे. अन्नातील गोडी अगदी थोड्या प्रमाणावर नैसर्गिक स्टिव्हिया, मध आणि रिअल मेपल सिरप ह्यांनी आणणे. ताज्या भाज्या, फळे, मासा, चिकन, समुद्री अन्न, हेल्थी फॅट्स (एक्सट्रा व्हर्जिन तेल, अव्हकॅडो), बीन्स आणि legumes, लो फॅट दुधाचे पदार्थ आणि संपूर्ण धान्य जेवणात नेहमी ठेवणे. तळलेले पदार्थ, पेस्ट्रीज, प्रक्रिया केलेले अन्न, लाल मटण, चीज, लोणी आणि मीठ ह्यांचं समावेश जेवण्यात मर्यादित ठेवणे. भरपूर पाणी पिणे आणि अल्कोहोल वापर मर्यादित ठेवणे. जेवणात जास्त ओमेगा ३ पदार्थ (साल्मन आणि मॅकरेल मासे, जवस, नट्स, सीड्स) जास्त ठेवणे





स्नेहबंध



आणि ओमेगा ६ पदार्थ (प्रक्रिया केलेले अन्न) कमी ठेवणे. जेवण कमी करणे. आपल्या जेवणाचा प्लॅन तयार करून किराणा माल आणणे. जेवणात मसाला आणि हळद वापरणे.

स्तंभ ५ - समाज आणि माणसे जोडणे:

नियमितपणे आपल्या नातेवाईक, मित्र आणि शेजारी ह्यांना भेटणे. वेगवेगळ्या वयाच्या मित्र-गटाला भेटणे. नवीन लोकांना भेटणे. दर आठवड्याला एखाद्या विश्वासू माणसाशी गप्पा मारणे आणि आपली सुख-दुःखे सांगणे. प्रवासाच्या किंवा पुस्तकाच्या क्लबमध्ये सामील होणे. एखादा पाळीव प्राणी घरात ठेवणे.

मेंदू तीक्ष्ण ठेवण्यासाठी १२ आठवड्यांचा कार्यक्रम:

आठवडा १ आणि २: व्यायाम थोडा वाढवा. व्यायामाच्या वेगळ्या प्रकाराचा प्रयत्न करा. झोपेचे आरोग्य सुधारा. नाश्ता राजासारखा करा, दुपारचे जेवण राजपुत्रासारखे करा आणि रात्रीचे जेवण शेतकऱ्यासारखे करा.

आठवडा ३ आणि ४: पुढीलपैकी कोठल्याही दोन गोष्टी करा. दुपारच्या जेवणानंतर पॉवर वॉक करा, आपल्या शेजाऱ्याला जेवायला बोलवा, कमीतकमी दोन जेवणात salmon किंवा trout मासा वापरा, ध्यान धरा.

आठवडा ५ आणि ६: पुढीलपैकी कोठल्याही ३ गोष्टी करा. कृतज्ञता जर्नल, व्यायाम १५ मिनिटे वाढवा, योग/पिलाटे किंवा मित्राबरोबर सायकल, प्रक्रिया केलेले अन्न टाळा, झोपण्याआधी कोमट पाण्याने अंघोळ आणि ध्यान.

आठवडा ७ आणि ८: पुढीलपैकी सर्व पाच गोष्टी करा. स्वयंसेवक व्हा, जवळच्या फार्मर मार्केट मधून ताज्या भाज्या आणा, डॉक्टरकडून तपासणी करून घ्या, स्वतःच्या हस्ताक्षरात आपल्या कुटुंबातील व्यक्तीला नोट लिहा, पुस्तक वाचा.

आठवडा ९ आणि १०: पुढील प्रश्न विचारा. मी आठवड्याला कमीतकमी १५० मिनिटे व्यायाम करतो का? मी नवीन शिकून मेंदूला आव्हान देतो का? मी रात्री चांगला झोपतो का आणि मानसिक ताण सांभाळतो का? माझे अन्न आणि पोषण चांगले आहे का? मी नियमितपणे फॅमिलीशी आणि मित्रांशी संबंध ठेवतो का?

आठवडा ११ आणि १२: कशात मला यश मिळाले आणि कशात यश मिळाले नाही? नियमित व्यायाम करण्याचा ध्यास धरा, एकाच वेळेला झोपेला जा, अन्न आणि पोषण चांगले ठेवा, व्यायाम आणि झोप ट्रॅक करण्याचा APP वापरण्याचा विचार करा.

विभाग ३: मेंदूच्या आजारपणाचे निदान आणि उपचार:

डॉक्टर गुप्तांच्या मते अल्झायमर बरा करण्याच्या संशोधनावर खूप खूप प्रयत्न चालू आहेत. ते समजण्यासारखे आहे परंतु त्यामुळे बरीचशी रिसोर्सेस साध्या उपचारापासून वंचित होतात. उदाहरणार्थ: लवकर निदान आणि कोपिंग स्ट्रॅटेजिस ह्या पण महत्वाच्या आहेत. लक्षणे दिसण्यापूर्वी amyloid हा चिकट plaque मेंदूमध्ये दशकानुदशके साठत असतो. त्यामुळे लक्षणे दिसल्यानंतर मेंदूचा आजार बरोच वाढलेला असतो आणि त्यावर उपचार करणे कठीण होते. बिल गेट्स, नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ एजिंग, AARP आणि इतर संस्था एक संशोधन मंच करण्याच्या प्रयत्नात आहेत. त्यामुळे एकमेकांचे निष्कर्ष समजावून घेता येतील.

डॉक्टर Isaacson ह्यांनी २०१९ मध्ये एक research पेपर प्रसिद्ध केला. त्या पेपर प्रमाणे आपल्या जीवनात केलेल्या बदलांमुळे मेंदूच्या आजाराची सुधारणा अठरा महिन्यात होऊ शकते. हे बदल म्हणजे आहार सुधारणे, व्यायाम करणे, व्यवस्थित झोप घेणे, supplements घेणे, जरूर असेल तर औषध घेणे, बुद्धीला चालना देणे आणि मानसिक त्राण कमी करणे (विभाग २ वाचा).





स्नेहबंध



डॉक्टर गुप्ता ह्यांनी मेंदूच्या आजाराची अर्ली स्टेज, मधली स्टेज आणि लेट स्टेज लक्षणांची माहिती दिली आहे. उपचार म्हणजे औषध आणि जवळच्या माणसांनी घेतलेली उत्तम काळजी. मेंदूचा आजार सुधारण्यासाठी जवळच्या माणसांनी घेतलेली काळजी फार महत्वाची आहे. मेंदूच्या आजारात सर्वात महत्वाची व्यक्ती डॉक्टर नव्हे, तर काळजी घेणारी जवळची व्यक्ती आहे.

डॉक्टर गुप्ता ह्यांनी आजारासाठी कोठे पाठिंबा आणि शिक्षण शोधावे, कोठे तुमच्या patient च्या आजाराला जुळणाऱ्या क्लिनिकल trials शोधाव्या, आपले घर कसे सुरक्षित ठेवावे, आर्थिक प्लॅन कसा करावा आणि जी काळजी घेणारी व्यक्ती आहे त्या व्यक्तीने स्वतःची कशी काळजी घ्यावी ह्याबद्दल माहिती दिली आहे.

डॉक्टर गुप्ता ह्यांनी हे पुस्तक अगदी आशावादाक सूचना देऊन संपवले आहे. अनेक संशोधक मेंदूवरचा plaque कसा नाहीसा करावा ह्याचा प्रयत्न करत आहेत. डॉक्टर गुप्तांनी परत एकदा आपल्या जुन्या पद्धतीची आठवण करून दिली आहे (भाज्या खाणे, व्यायाम करणे वगैरे). ह्या जुन्या पद्धती आणि नवी संशोधने आपले जीवन सुखकारक करणार आहेत आणि आपला मेंदू आयुष्यभर तीक्ष्ण ठेवणार आहेत.

- प्रकाश कृष्णाजी वळसंगकर

FOR ALL YOUR MORTGAGE NEEDS



VEMA MORTGAGE LLC

SEBASTIAN GEORGE

Mortgage Broker

Contact me for a free rate quote

1-877-800-VEMA (8362)

saaby74@vemamortgage.com



We are open 24 X 7, 365 days a year





स्नेहबंध



कापूसकोंड्याची गोष्ट - 'Big Fish' on Netflix

विचारप्रवृत्त करायला लावणारं दर्जेदार लिखाण वाचणं, तसले चित्रपट बघणं, याबद्दलची माझी टाळंटाळ जाणून चार दशकांपासूनची माझी सोबतीण माझी घसरगुंडी थोपवायचा निग्रहाने प्रयत्न करते. मनांतल्या मनांत चडफडत मी तिचं ऐकतो, आणि मग आपल्याच भाग्याचा मला साक्षात्कार होतो. तसा साक्षात्कार पुन्हा एकदा, नेटफ्लिक्स वरचा "बिग फिश" हा चित्रपट बघून झाला.

कांही तरी उत्कृष्ट, उदात्त, खूप महत्वाचं, पण तरीहि नीट आकलन न झालेलं असं पदरांत पडलं आहे, या अस्वस्थ करणाऱ्या जाणिवेने थकलो असतांना झोपेने घेरलं. सकाळीं उठल्या-उठल्या ताज्यातवान्या मनांत आलेले हे स्वैर विचार

कोणे एके काळी, अन कुठल्याश्या आटपाट नगरांत सुरू होणाऱ्या गोष्टींनी वेड लागलं नसणारी मूलं विरळा. अद्भुत कथा सांगणा-या "चांदोबा" सारख्या 'आई-मुलांच्या मासिकानी' कुणा दुर्दैव्याचं बालपण समृद्ध केलं नसेल? पण वय वाढत जातं, तसं वास्तव आम्हाला जाग आणतं. भाग्यवंत असतील त्यांना हळूहळू, आणि नसतील त्यांना खाडकन.

मग एके काळी सर्वस्व असलेल्या वडिलधा-यांनी सांगितलेल्या, अन 'आणि मग राजाराणी सुखांत राहूं लागले' या वाक्याने संपणाऱ्या अद्भुतरम्य कथांचा सुखांत आपल्याही वाट्याला येणार असा आमचा दुर्दैम्य विश्वास उघड्या पडलेल्या अंतराच्या कुपीतल्या दरवळा सारखा निष्प्रभ होतो.

निव्वळ सत्प्रवृत्त आणि चांगलं आहोत म्हणून कुणा अनौरस राजाच्या निधनानंतर मोकळा सोडलेला नौबतीचा हत्ती आपल्या गळ्यांत सोंडेत धरलेली माळ घालणार नसतो, हे कधीतरी लक्षांत येतं. त्यासोबतच आपलं भलं आपल्यालाच करायचं आहे पण आपल्या कुवतीनुसार आपल्याला यश लाभेलं याची देखील शाश्वती नाही, असे निराश विचारही भेडसावायला लागतात. लहानपणी आई-वडिलांच्या तोंडून ऐकलेल्या कथांतला आशावाद, त्या आशावादी चमत्कारांवर विश्वास ठेवायला मनोमन उद्युक्त करणारी श्रद्धा, हे सगळं किती फसवणारं होतं, हे दारुण सत्य आमची नव्याने फुटलेली शिंगं आम्हालाच टोंचून सांगतात. आणि मग आमच्या भ्रमनिरासचं खापर आम्ही एके काळी जीव-की-प्राण असलेल्या वडिलधा-यांवर फोडू लागतो.

नेटफ्लिक्स वरची "बिग फिश" ही सुरम्य चित्रकथा अशाच मनस्थितीत असलेल्या तरुण विल ब्लूमच्या दृष्टिकोनातून उमलत जाणारी.

.....
.....



खूप लहान असतांना कापूसकोंड्याची गोष्ट पहिल्यांदा ऐकली होती, ती माझ्याहून दोन वर्षं मोठा असलेल्या प्रकाशकडून

"कापूसकोंड्याची गोष्ट सांगू?" या त्याच्या प्रश्नाला मी उत्साहानं होकार दिला होता.

"'हो' काय म्हणतोस? कापूसकोंड्याची गोष्ट सांगू??" प्रकाशचा बुचकळ्यात टाकणारा प्रश्न.

"अरे, आताच तर तू ती गोष्ट सांगणार होतास ना?" माझं भोळं उत्तर.

"'अरे, आताच तर तू ती गोष्ट सांगणार होतास ना?' काय म्हणतोस? कापूसकोंड्याची गोष्ट सांगू??" त्याच्या चेहऱ्यावर दुष्ट हंस्.

आमचा हा वेताग आणणारा निरर्थक संवाद किती वेळ चालला, कोण जाणें !

कापूसकोंड्याची गोष्ट ही माझ्यासारख्या सुरस आणि चमत्कारिक गोष्टींवर चटकन भाळणाऱ्यांना जागं करण्यासाठी जन्मास आली होती, हे कळायला बरीच वर्षं लागलीत.





स्नेहबंध



अमेरिकेतल्या कुठल्याश्या आटपाट खेडेगांवांत, 'एडवर्ड ब्लूम' नामक लोकप्रिय, सधन असा मृत्युशय्येवर पडलेला गोष्टीवेल्हाळ वयस्क माणूस, आणि त्याची जिवाभावाची बायको. वडिलांनी उठताबसता उत्स्फूर्तपणे सांगितलेल्या अशक्यप्राय अद्भुत गोष्टी ऐकत लहानाचा मोठा झालेला, आणि बाहेर मोठया शहरांत जाऊन नांव कमावलेला 'विल ब्लूम' हा त्यांचा एकलता-एक तरुण मुलगा - एक आदर्शवादी, सत्यशोधक पत्रकार. कदाचित त्याचं कार्यक्षेत्र भाकड परीकथांवर विश्वास न ठेवायच्या उर्मातून निवडलं गेलं असावं. वडिलांशी भांडून गांवाबाहेर पडलेला विल बऱ्याच काळानंतर वडिलांची शेवटची भेट घ्यायला घरी परततो, अन तिथे मुख्य कथानकाची सुरुवात होते.

समज आल्यापासूनच असत्याचा त्याला तिटकारा. "आपले बाबा एक नम्बरचे थापाडे आहेत; उभ्या आयुष्यांत आपल्याला त्यांनी चुकूनसुद्धा कधी सत्य सांगितलेलंच नाही, आपल्याशीच काय तर आईशी सुद्धा; इष्टमित्रांशीच नव्हे, तर स्वतःशी सुद्धा उभ्या आयुष्यांत ते कधी प्रामाणिकपणे वागले नाहीत; तशी वागणूक त्यांच्या रक्तातच नाही" अशी त्यामागची धारणा, आणि तिच्यातून उद्भवलेला वडिलांचा राग विलला छळत असतो.

'प्राप्तेषु षोडशे वर्षे पुत्रो मित्रवदाचरेत' हा दैवी अनुभव मुलगांच्या जन्मसिद्ध हक्काचा. विलला तो हक्क आपल्या पदरीं पडेलच याची खात्री नसते. मुला-बापांत परस्पर विश्वासाचा अतूट दुवा जर नसेल, तर ते कसं घडून येणार? विलचं हें कधीचंच, जुनं दुःख.

पण वडिलांचा शेवट जवळ आला असतांना आजवर होऊं न होऊं शकलेली दिलजमाई घडवून आणण्याची विलची निकड उत्कट आणि तातडीची होऊन बसलेली. आयुष्यांत हवं ते सगळं मिळालं असूनसुद्धा ही एक उणीव कमी होणं विलच्याच नकळत त्याच्यासाठी सगळ्यात महत्वाचं होऊन बसलं असतं.

मृत्युशय्येवर पडलेल्या वडिलांशी त्यांच्या अखेरच्या क्षणीं तरी Man-to-Man प्रामाणिक संवाद घडेल, आजवरच्या त्यांच्याप्रति असलेल्या अनुदार भावनांना तिलाजली देता येईल, अशी वेडी कां होई ना आशा बाळगत विल लहानपणीच्या घरीं परततो. पण अधूनमधून जाग येणाऱ्या वडिलांच्या तोंडून नव-नव्या कापूसकोंड्याच्या गोष्टी बाहेर पडणं थांबतंच नाही.

फ्लॅशबॅकसनी समृद्ध केलेली त्यापुढच्या कांही दिवसांची ही अफलातून, अद्भुतरम्य गाथा.

.....

कधी काळीं दामोदर धर्मानंद कोसंबी यांच्या Myth and Reality या मूर्तिभंजक लेखमालेला वाचून मन निराश झालं होतं. त्यानंतर तीन-चार दशकांनी हा चित्रपट बघून अतिशय समाधान वाटलं. जगांत जे जे कांही उदात्त, सुंदर, भासतं, त्यांतसुद्धा सत्य नांदत असतं, प्रश्न असेल तर केवळ तुम्ही आशावादी आहात की नाही, एवढाच. कारण आशेची कांस सोडली, तर तुमच्या-आमच्या हांतून आणि पर्यायीनी जगाच्या हांतून, कांही सुद्धा विधायक घडून येणार नाही.

कधी Hans Christian Andersen च्या परीकथांची, तर कधी जी. ए. कुलकर्ण्यांच्या जिवंत रूपकांची आठवण करून देणारं रेव्हरंड टिळकांच्या सुरम्य, बहु बोलक्या उत्पलासारखं हें कथानक.

मात्र तुमच्या-आमच्या सुदैवानी आमच्या कथानायकाचा, त्याच्या मूल्यांचा, त्याच्या स्वप्नांचा कधीच न्हास होत नाही. किंबहुना आयुष्याच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत आपला शेवट कसा असावा, याची स्वप्न रंगवणं त्याचं थांबत नाही. आल्बेरे कामच्या Outsider चा निर्विकारपणा एड ब्लूमच्या विश्वांत नाही.

लहानपणापासून जापासलेलं निष्पाप कुतूहल, धीरोदात्तपणा या दोन गोष्टी मात्र या चित्रपटात विपुल प्रमाणांत सापडतात.

.....

कुठलीही समाज-व्यवस्था टिकून राहायची असेल, तर तिच्या मूल्यांचा पाया बळकट असावा लागतो. समाजाची सर्वमान्य मूल्यं ती सुदृढता पुरवतात. ही मूल्यं एका पिढीपासून पुढल्या पिढीपर्यंत सहज, सुलभपणे पोचवण्याचं महत्वाचं काम करतात समाजाची स्वतःची अशी खास मिथिक (Myths). आबालवृद्धांना मोहित करणाऱ्या सुंदर कथांचं माध्यम या महत्वाच्या कामासाठी अतिशय उपयोगी.

आपल्या भारताला रामायण, महाभारताचा वारसा आहे. पश्चिम युरोपाला Hans Christian Andersen च्या परीकथा. इंग्रजांना आर्थर राजा आणि त्याचे शिलेदार, रॉबिन हूड, आणि नंतर शेक्सपियरच्या साहित्यातली समृद्ध करणारी प्रमेयं. वामपंथी देशांना मार्क्स आणि माओच्या समतावादाची स्वप्नं.

अमेरिकेचा इतिहास या सर्वांपेक्षा अधिक धाडसी. आपल्या समाजाची प्रमेयं सतत बदलल्याशिवाय यांना चैन पडत नाही.





स्नेहबंध



१९७६ ची Constitution आणि Bill of Rights सुदैवाने दीर्घकाळ टिकून राहतील अशी असली, तरी आजकाल इथल्या मंडळींना त्या तरतुदी पुरेश्या वाटत नाहीत. Gone with the Wind लिहिणा-या मार्गरेट मिचेलनी रंगवलेलं गेलेल्या संस्कृतीचं रोमँटिकीकरण फार वेळ इथे टिकू शकलं नाही. युरोपियन Hans Christian Andersen च्या परीकथांतली हवा Wizard of Oz या कादंबरीतर्फे यांनी काढून घेतली. पण 'जादू-बिदू सगळं थोतांड आहे' सांगतांना कथेतल्या डोरोथीला आणि तिच्या भू-भू ला यांची वावटळ अलगाद कॅन्सस पासून थेट ऑस्ट्रेलियापर्यंत सुखरूप पोहोचवणारी. 'Brave New World' लिहिणा-या हक्सलेला हिंदूंच्या पुरातन जाती-व्यवस्थेला Science आणि Genetic Manipulation च्या आवरणांत सादर करावंसं वाटलं.

पण एखादा अपवाद सोडून या सगळ्यांत एक सर्वसामान्य आणि अपरिहार्य धागा असतोच असतो. तो धागा म्हणजे स्वप्न बघायचा आणि स्वप्न जगण्याचा मूलभूत हक्क, हा! हा हक्क हिरावून घेणारी कथावस्तू इथे नेहेमीच अमान्य असणार. समोर आलीच, तर तिचा कुत्सितपण धिक्कार होणार, एखाद-दुसरा सन्माननीय अपवाद टाळून.

"बिग फिश" या चित्रपटांत कुत्सितपणाचं हीण शोधूनही सापडणार नाही. अतिशय निर्मळ असा हा चित्रपट म्हणूनच निर्मळ आनंद देतो.

.....

अमेरिकन साहित्यांत Arthur Miller च्या Death of a Salesman या शोकांतिकेला अनन्यसाधारण महत्व आहे. कथानायक विली लोमन हा भटकंती करून स्त्रियांचे महागडे रेशमी स्टॉकिंग्स विकणारा मध्यम वयाचा गृहस्थ. कथानक विसाव्या शतकाच्या जागतिक मंदीच्या काळांतलं. देशभरांत आर्थिक तंगीचं वातावरण, त्यामुळे संतत अपयश पदरांत घेणारा. उरांतलं नैराश्य ग्राहकांपुढे sales pitch देतांना चेहेऱ्यावर येऊं देणं म्हणजे आपल्याच पायावर धोंडा मारून घेणं. चेहेऱ्यावर खोटं हंसू, वागण्यातला कृत्रिम, उपाशीपोटीचा उत्साह, ही जीवघेणी कसरत दिवसाला वारंवार करून शेवटी निराश होऊन आत्महत्या करणारा. त्याच्या थडग्यासमोर त्याला, त्याच्या निरर्थक आशावादी धडपडीला कधीच समजूं न शकलेली त्याची बायको-मुलं आणि एक मित्र विषण्ण होऊन उभे असतात. एक मुलगा म्हणतो - "बाबांची स्वप्नं चुकीची होती ...".

"... आणि म्हणून त्यांचा हा असा अंत झाला", असंही कदाचित त्याला म्हणायचं असावं. पण विलीचा जुना मित्र चार्ली आपल्या पद्धतीने पोराची चूक दुरुस्त करायचा प्रयत्न करतो. त्या सुप्रसिद्ध प्रयत्नाचं मराठीत रूपांतर करायचा हा केविलवाणा प्रयोग ...
"पोरा, तू तुझ्या बापाला कधी ओळखूच शकला नाहीस. तो खरा, जन्मजात सेल्समन होता. अशा लोकांना जगाकडे वास्तववादी दृष्टिकोनांतून बघताच येतं नसतं रे..."

"पोट भरण्यासाठी त्यांना ना सुतारांसारखे खिळे ठोकता येतात, ना गरजूंना वकिलांसारखे कायदे-कानून समजावता येतात, ना त्यांना वैद्यांसारखी आजान्यांना औषधं देता येतात..."

"सेल्समन त्या बाहेरच्या जगांत अगदी एकटा असतो. चेहेऱ्यावर हंसू, आणि बुटावर काळजीपूर्वक आणलेली चमक हे त्याचं भांडवल. ग्राहकाच्या चेहेऱ्यावर हंसू खेळलेलं दिसलं तरच त्यांनी रंगवलेल्या स्वप्नाचं सार्थक होण्याचा संभव ..."

"आणि ग्राहकाच्या चेहेऱ्यावर हंसू उमटलंच नाही तर ??? "

"तर त्याच्या पायाखालची जमीन खचते. पण काही झालं तरी त्याला आपल्या चेहेऱ्यावरचं हंसू मालवता येत नाही बाबा ..".

"कारण नैराश्याच्या भूकंपाचे त्याच्या ऐटबाज हॅटवर चार-दोन मळके डाग पडले, तर त्याची उमेद, तो स्वतः तिथल्या तिथे संपणार."





स्नेहबंध



"तुझ्या बापाला दोष देऊं नकोस पोरा. स्वतः स्वप्नं बघितल्याशिवाय इतरांना स्वप्नं विकता येत नाहीत, ग्राहक जिकता येत नाहीत. सेल्समनची स्वप्नं त्याच्या टेरिटोरीशी उपजतच, कायमची जोडलेली असतात."

विली लोमनची कथा ही खऱ्या अर्थाची शोकांतिका. कां? शोकांतिका कथानायकाच्या वैफल्यांत, त्याच्या अकाली मृत्यूत नसते. कथानायक आयुष्यभर जपलेल्या मूल्यांबद्दलच जेव्हा निराश होतो, तेव्हा शोकांतिका घडते.

आणि आमच्या एडवर्ड ब्लमची कथा? ती शोकांतिका नक्कीच नाही.

एडवर्ड स्वप्नं इतरांना विकू शकतो, म्हणून कल्पनेच्या बाहेर यशस्वी होतो. त्याला स्वप्नं बघणं, समोर असणाऱ्यापुढे रंगीबेरंगी स्वप्नं रंगवणं थांबवताच येत नाही. त्याची स्वप्न थांबलीत, तर त्याचा श्वास देखील थांबणार.

शेवटी एक प्रश्न मनांत येतो.

एडवर्डच्या मुलाचं नांव विल असणं हा निव्वळ योगायोग असेल कां, की हा विल त्या Arthur Miller च्या विलीचा पुनर्जन्म म्हणावा... जुन्या चुका दुरुस्त करायला स्वप्न नको म्हणणारा, आणि स्वप्नांपलीकडे जग असतं हेंच न समजणाऱ्या बापापुढे हतबुद्ध होणारा?

सगळ्याच प्रश्नांची उत्तरं शोधण्यांत तसं बघितलं तर अर्थ नसतोच.

- सिद्धार्थ शास्त्री

C4D MORTGAGE

C4D MORTGAGE COMPANY, LLC
OPENING DOORS — CLOSING LOANS

WHY C4D MORTGAGE COMPANY?

- Best in business since 2003 due to our dedication in customer service.
- Lowest rates on the market.
- 5-star rating on Zillow.
- Exceptional team of educated, licensed and experienced loan officers.
- Refinance, purchase, or cash-out loans.
- Zero closing costs.

Call today for a free consultation
(586) 421-5092

WWW.C4DMORTGAGE.COM

NMLS #151261



**With Best
Compliments
from
Sharayu and
Pradeep
Kokate**

HAPPY
Diwali





KIDS MOVIE NIGHT

The long-awaited kids' specific event was finally able to come to life. The **MMD Kids Movie Night** was a fun event put together by the MMD Youth Committee along with Program Manager Amita Joshi and our host family, Avinash and Hema Rachmale. Watching movies, playing games and catching up with friends along with pizza and popcorn, filled the night with masti and dhamaal. Big thanks to our hosts and volunteers - we couldn't have done it without you!

- MMD Youth Committee

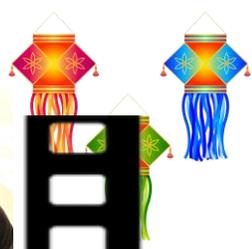


After so many years, we finally got to hang out with friends at the MMD movie night sleepover! We watched fun movies and played a lot of games. It was so nice to see everyone spending time together since we haven't been able to do so in the previous few years. I can't wait for more upcoming MMD youth activities!
- Hiranmayee Pingle





स्नेहबंध



I loved playing air hockey and eating pizza at the MMD sleepover night! The movies and activities planned out were lot of fun!

- Aryaa Sonar

The sleepover was amazing! I loved that it could finally happen after so long and it was fun spending time together with everyone and all the games we played.

- Tanika Deshpande

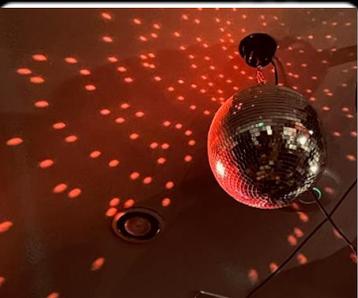
The MMD movie night/sleepover was super fun with small activities set up by the volunteers! I loved spending time with my friends and others!

- Saachi Dahanukar

The MMD Sleepover had remained a constant in my life until the pandemic. It was a great opportunity to spend a night with all my friends, play games, and watch my favorite movies.

Fortunately, in 2022 the MMD Youth Committee hosted the first sleepover post-pandemic at the Rachmale residence! A night full of laughter, singing and dancing thoroughly indicated how much fun it was! And the food was great too:)

-Mahima Mahajan

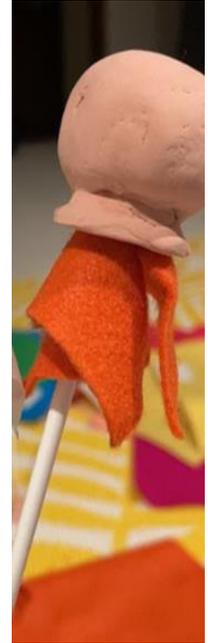




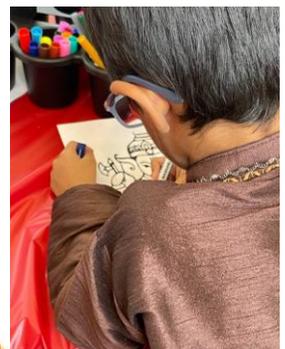
स्नेहबंध

2022 MMD YOUTH COMMITTEE EVENTS

Padwa



Ganapati





स्नेहबंध

सुखद हिवाळा



थंडी किंवा हिवाळ्याचा मनसोक्त आनंद घ्यायचा असेल तर त्यासाठी भारतात जावे. बालपणीच्या त्या मोहक आठवणी आठवल्या की हलकेच ती थंड झुळुक अनुभवयाला येते. नोव्हेंबर सुरु होतो आणि हळूहळू थंडीची चाहल सुरु होते. दिवाळीची धावपळ होते न होते तोपर्यंत कार्तिकी पौर्णिमा आणि काकडा सुरु होतो व बघता बघता डिसेंबर कॅव्हा उंबरठ्यावर येऊन हजर होतो ते कळतच नाही. येताना तो एक सुंदर धुक्याची झालर, पहाटेचा व संध्याकाळचा गारवा घेऊन येतो. त्याची जाणीव आजूबाजूला लोकांना पाहिले की लगेच होते. ठेवणीतील स्वेटर्स, मफलर्स, कानटोप्या, विविध रंगांमध्ये आपली उधळण करत मिरवत असतात. माझं पुणं ही हया सर्वाला अपवाद नाही. आमच्या पुण्यांत सकाळी सकाळी अमृततुल्य चहाची दुकानं व कोपऱ्याकोपऱ्यावर शेकोट्या अशी दृष्यं पहायला मिळतात. लोकं छान गरम चहावर ताव मारत असतात, तर दुसरीकडे काही लोकं शेकोटीवर हात गरम शेकत बसलेले असतात. सूर्योदयाबरोबर धुक्याची झालर हळूहळू वर जात असते, व त्याबरोबर सगळीकडे वरदळ सुरु होते. हया मोसमातील मजा काही औरच असते, वेगवेगळ्या भाज्यांची उधळण असते... गाजर, हरभरा, वालाच्या शेंगा, हरडा.. काही म्हणू नका विविध भाज्या मार्केटमध्ये एकमेकांशी स्पर्धा सुरु करतात.

मला स्वतःला 'हिरवा मटार' हा त्यांचा राजा वाटतो त्याचा तो हिरवा, चमकदार रंग, लगेच आपल्याला प्रेमात पाडतो. त्याचा रुबाव काही औरच आहे. स्वतःला सुरक्षित व आसनस्थ होण्यासाठी आपली हिरवी गादी, तश्यातही अतिशय शिस्तप्रिय व नीटनेटकेपणा, त्याचे प्रत्येक दाणे यांना आपली एक जागा व स्वतंत्रता आहे. मटार सोलला की लहान, मोठे नुसते बघतच रहातात. आमच्याकडेही मटार घरी आला की लहान व मोठ्यांची स्पर्धा असायची. त्याचे दाणे हे पोट्यात जास्त व भांड्यात कमी पडायचे. त्यामुळे त्या दिवशी आखलेला मेनू थोडा बाजूला रहायचा. माझी आई ही अतिशय उत्तम सुगरण, मग काय विचारता, आमची भरपूर चंगळ असणार. मटार करंजी, मटार समोसा, मटार उसळ, मटार आमटी, पराठा, मटार दाणे घालून मिश्रभाजी. नुसता धमाका, हया आठवणींनी भूतकाळात चक्कर मारून आले. या मोसमातल्या भाज्या खाण्याची मजा काही औरच! असा हा हवाहवासा वाटणारा माझ्या आठवणीतला सुखद हिवाळा.....



- सपना कुलकर्णी



KARMA ENTERTAINMENT LLC

Mukund & Kanchan Wankhede

www.karma-entertainment.com

(313)-316-9132

Indian Fusion Show Production

Stage Lighting Consultation

Audio & Video

Stage Light Plan & Execution



DABHI BROTHERS GARMENTS



**NEW
ARRIVAL**

DBGL FASHION
dabhibrothers.com
WhatsApp: 91-9825430890
USA and INDIA



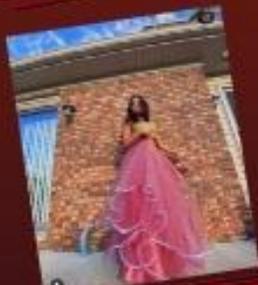
LEHENGA SETS



SAREES



BRIDAL



GOWNS



SUITS



INDOWESTERN



*Mfg. & Wholesaler of
Designer Chhniyacholi, Savasa, etc.*

DABHI BROTHERS GARMENT LLP

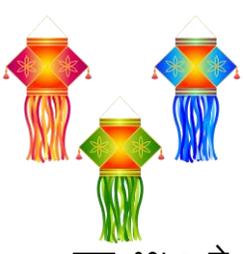
📍 Dilly Dabhi
📍 W. Saranshad Box stand,
Opp. Bhognoli Bhaiya,
Bachmand (Anand-Guj.)
📞 +91 98254 30890
✉️ dbgl@dabhibrothers.com
🌐 dabhibrothers.com



*Manu. & Wholesaler of Designer
Chhniyacholi, Savasa, Sarees etc.*

DABHI BROTHERS GARMENT LLP

📍 Soha Patel
📍 50900 Drakes Bay Drive,
Novi, MI 48374
📞 +1248-470-6552



स्नेहबंध आनंद देणारे क्षण



सन १९७० ते १९७७ या कालावधीत मी हिंगण्याच्या (म्हणजे सध्याच्या कर्वेनगरमध्ये) महिलाश्रम वसतिगृहात शिकत होते. खेडेगावातून आलेल्या आणि आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत असलेल्या घरातून वसतिगृहात दाखल झाले. खरं म्हणजे आई-वडिलांपासून दूर राहून शिक्षण घेणे म्हणजे एक दिव्यच होते... पण सगळ्या दिव्यांतून मी शिक्षण पूर्ण केले. माझ्यासारख्याच अनेक मैत्रिणी मला वसतिगृहात मिळाल्या. एकमेकींच्या अडचणी, सुख-दुःख अनुभवत शिक्षणाची ७ वर्षे कधी संपली कळालेच नाही. ही सात वर्षे माझ्यात आमूलाग्र बदल घडवून गेली.

वसतिगृहात सर्व कामे घड्याळाच्या काट्यावर होत असत. पहाटे ५:३० वा सुरु होणारा दिवस रात्री १० वाजता शेवटच्या घंटेने संपत असे. पोळ्या, भाकरी लाटणे, भाजी निवडणे, धान्य निवडणे, स्वछतागृह, संस्थेचे आवार स्वच्छ करणे, आठवड्यातून एकदा जेवणाचा हॉल धुणे ही सर्व कामे गटागटाने करावी लागत होती. भविष्यातील अनेक घटनांचा तो पाया होता. कोणतेही काम मनापासून आणि निष्ठेने करण्याची सवय तिथेच लागली.

सकाळची प्रार्थना म्हणजे संपूर्ण दिवसाचे ऊर्जास्तोत्र. प्रार्थनेमुळे उत्साह निर्माण व्हायचा. वसतिगृहातील मेट्रनसुद्धा सर्व विद्यार्थिनींची प्रेमाने काळजी घ्यायच्या. त्यामुळे वातावरण अगदी घरगुती होऊन जायचे. एकमेकांशी जुळवून घेण्याची सवय तिथेच लागली आणि ती आयुष्यभर उपयोगी पडली. जेवणाची पंगेत वाढणे हा एक निराळाच अनुभव खूप काही शिकवून गेला. स्वयं-शिस्त निर्माण झाली. वसतिगृहात सर्व सण, उत्सव अगदी घरच्यासारखे साजरे केले जायचे. त्यामुळे घरची आठवण क्वचितच होत असे. प्रत्येक काम नीटनेटकं करणे, काटकसरीने करणे ही सवय वसतिगृहातच लागली. दरवर्षी येणार १४ जून चा कार्यक्रम, भाऊबीज निधी संकलन कार्यक्रम, १८ एप्रिल - कर्वे जयंती, रंगपंचमी या सारखे कार्यक्रम कायमच संस्थेची आठवण करून देतात.

संस्थेच्या आवारातच शाळा, त्यामुळे घर आणि शाळा वेगळी वाटलीच नाही. इमारत क्रमांक १ मधली कमान असलेली टुमदार इमारत म्हणजे माझी शाळा. छोटे छोटे वर्ग, आकर्षक जिने, ग्रंथालय, इचलकरंजी सभागृह, गायनवर्ग, या सर्व वास्तू संस्कारक्षम आणि प्रेरणा देण्याच्या आहेत. तज्ज्ञ, अनुभवी, कष्टाळू, प्रेमळ शिक्षकवृंद सदैव लक्षात राहणार आहे. विद्यार्थ्यांनीच्या सर्वांगीण विकास होण्यासाठी तत्पर असणारे शिक्षक असल्यामुळेच "विद्यार्थी इथे घडतो" असे म्हणावेसे वाटते.

शाळेचे प्रशस्त मैदान, मैदानावरील बाग, मोठे वृक्ष, वस्तुसंग्रहालय, आवारातील इमारती, अण्णांची झोपडी, सर्वच गोष्टी म.अण्णांच्या महत्कार्याची साक्ष देतात. वसतिगृहात राहून, शिक्षण घेऊन, अध्यापनाचा अनुभवदेखील इथेच घेता आला, याचा खूप आनंद आहे. आयुष्यातील कोणत्याही अडचणीवर मात करण्याचे सामर्थ्य आणि आत्मविश्वास इथेच मिळाला. वसतिगृहात राहण्याचा निर्णय योग्यच होता हे निश्चितच आहे. या पवित्र भूमीचे अनंत उपकार माझ्यावर आहेत. म.अण्णांच्या पवित्र प्रतिमेला शतशः प्रणाम करून लेख पूर्ण करते.

- सौ . संध्या नाफड

माजी शिक्षिका - महिलाश्रम हायस्कूल

कर्वेनगर , पुणे



With Best
Compliments from
**Prabhakar
Patil**





स्नेहबंध

माझा छंद लेखनाचा ...



तसं बघायला गेलं तर माझा आणि साहित्याचा संबंध शून्य. मी आयुष्यात फारच थोडं साहित्य वाचलं आहे. आता अभ्यासाची पुस्तकं वाचायलाच लागतात, त्याला पर्याय नसतो पण त्या व्यतिरीक्त काही वाचन केलं नाही तर फारसं काही बिघडत नाही. आता माझं बघा ना, SSC ला सर्व भाषांमध्ये कमी मार्क मिळाले आणि ३-४ टक्के टोटलमध्ये घट आली, परंतू गणित science मध्य चांगले मार्क पडल्यामुळे कॉलेजच्या admission साठी त्रास पडला नाही.

तसं थोडं हलकं फुलकं वाचन केलं. घरी माझ्या आजीचा आवडता 'दैनिक मराठा' यायचा, त्यातल्या खून, मारामारी, अत्रे यांनी केलेली शिवीगाळ, असल्या भन्नाट विषयाच्या बातम्या वाचायला आवडत, पण कधी खांडेकर, तेंडुलकर, कानिटकर यांची पुस्तकं वाचायचा मोह झाला नाही. फक्त एकाच लेखक याला अपवाद होता तो म्हणजे पु. ल. देशपांडे. त्यांची मात्र सर्व पुस्तकं वाचली, काहींची तर पारायणं केली.

पुढे लग्न झालं आणि लक्षांत आलं की 'आपल्या नवऱ्याला वाचनाशिवाय कशातच इंटरेस्ट नाही'. कुठलाही प्रिंटेड कागद हातात पडला की तो वाचायला सुरुवात करतो. भारतातून येतांना चपला गुंडाळलेलं, कागद पिवळा पडलेलं, जुनं वर्तमानपत्र असो का पाच वर्षांचं जुनं electricity च बिल!

एकदा बोलता बोलता मला नवऱ्याने विचारले "तुझा आवडता लेखक कोण ?"
मी म्हटलं "पु. ल. देशपांडे"!

संभाषण चालू झालं.....

नवरा: खांडेकर, कानिटकर, विद्याधर गोखले यांची कुठली पुस्तक वाचली आहेस?

मी : कुठलीच नाहीत. मला वाचनाची फारशी आवड नाही .

नवरा : मग बाबासाहेब पुरंदर्यांची शिवाजी महाराजांवर लिहिलेली पुस्तकं तरी वाचली असतील?

मी: किती वेळा सांगायचं की मला वाचनाचा छंद नाही म्हणून? शिवाय त्यांच्या पुस्तकावर आधारित नाटक आणि सिनेमा मी पाहिले आहेत. कुठूनही इतिहास कळल्याशी कारण.

नवरा: I cannot believe you are saying this! बाबासाहेबांच्या पुस्तकांची बरोबरी तू त्या फालतू सिनेमांशी करतेस?? अगं, मराठी माणसांनी बाबासाहेब पुरंदर्यांची पुस्तकं न वाचणं म्हणजे हिंदूंनी गीतेचो धिक्कार करण्यासारखं आहे. तुझी धन्य आहे! मला लग्नाआधी कळलं असतं की तुला वाचनाचा इतका तिटकारा आहे तर मी विचार केला असता!

मी: अजूनही विचार करू शकतोस . "बायको वाचन करीत नाही म्हणून नवऱ्याने घटस्फोट मागितला" असा मथळा पेपरात वाचून लोकांची करमणूक होईल. आणि by the way, तुमचो ज्योतिषी खोटं बोलला ३६ गुण जमतात म्हणून,
एकही गुण जुळत नाही .

मला एक कळत नाही की साहित्याचं वाचन केलं तरच तुम्ही वाचन करता हा नियम कोणी शोधून काढला? तसं बघायला गेलं तर मी अगदीच वाचन करीत नाही असं नाही. माझा दिवस सुरु होतो तो Google उघडूनच! सकाळी झोपून उठल्यानंतर संपूर्ण शुद्धीवर यायला मला Google चीच मदत होते.

"Queen Elizabeth refused to take pictures with Harry's son " किंवा "Air France did emergency landing due to pilot and co-pilot had a feast fight" अश्या बातम्या वाचल्या की 'दैनिक मराठा'ची उणीव भरून निघते. Google हा आपला डॉक्टर आहे, वकील आहे, financial advisor आहे, शिक्षक आहे, Chef आहे त्यामुळे आणखी साहित्य वाचायची गरजच काय? health वरचा कुठलाही प्रश्न विचारा WEBMD फुकटचा सल्ला द्यायला तयारच असतो. हॉलिवूड/ बॉलीवूड सगळं गॉसिप People Magazine कुठलीही subscription न मागता पुरवत असतात, finance बदल काहीही विचारा शंभर कंपन्या तुम्हाला मदत करण्यास तयार असतात. पूर्वी त्या फ्री advise द्यायच्या पण आजकाल subscription ची भीक मागतात.





स्नेहबंध



अगदी "The Sun" "The Star" असल्या नावांचे papers / magazines सुद्धा पैसे मिळाल्याशिवाय कांही वाचू देत नाहित. रात्री जेव्हा झोप लागत नाही तेव्हा Google च तुमचा पाठीराखा असतो. थोडक्यात काय Google तुमची साहित्य अज्ञानाची उणीव भरून काढतो, असो! ज्याने Google शोधून काढलं त्याला 21 gun salute !!

अरे मी माझ्या लेखनाच्या छंदाबद्दल लिहित होते आणि माझ्या वाचनाचं पुराण लावलं. माझा नवरा नेहमी तक्रार करतो की मी सर्व भाषा अशुद्ध बोलते म्हणून ..

भाषा म्हणे दर ७ मैलावर बदलते त्यामुळे शुद्ध-अशुद्ध कोणी ठरवायचं ?

बहुतेकांचा असा समज आहे की जे लोक खूप वाचन करतात त्यांना त्यातून लेखनाची स्फूर्ती मिळते. पण माझ्या बाबतीत हे खोटं ठरलं. सुमारे सात आठ वर्षांपूर्वी मी माझा पहिला लेख लिहिला. त्यानंतर ३-४ महिनातून एखाद्या लेखाचं आगमन व्हायला लागलं. नंतर मी विचार केला की मला साहित्याची फारशी आवड नसताना मी हे लिखाण कां चालू केलं असावं? एकदा वाटलं कुणी अकाली निधन पावलेला होतकरू लेखक तर माझ्याकडून हे लिहून घेत आहे का? पण हा विचार झटकून टाकला. उगाच भुताखेतांशी संबंध नकोत.

माझ्या लेखनाला बऱ्यापैकी प्रतिसाद मिळू लागला. सर्व म्हणायचे, तुझ्या गोष्टी वाचताना तूच बोलते आहेस असं वाटतं. खरं असावं ते कारण माझी भाषा अजिबात अलंकारिक नाही, मी जशी बोलते तशीच बोली भाषेत लिहिते. तेव्हा अजिबात वाचन न केलेली बाई एकदम लेखन करते याचा सर्वांनाच अचंबा वाटतो आहे. पण खूप विचार केल्यावर एक गोष्ट लक्षात आली की बहुतेकांना बोलायला खूप आवडतं, आणि मी कांही त्याला अपवाद नाही. तरुण असताना socialization खूप व्हायचं, अडखळा वेळ बडबड करण्यात जायचा, पण जसं जसं वय वाढायला लागलं तसं socialization सुद्धा कमी झालं, पण बोलण्याची खाज काही कमी झाली नाही. शेवटी पेन घेतलं हातात आणि पेनाद्वारे बोलायला सुरुवात केली. चार ओळी खरडल्या म्हणून काय मी लेखिका मुळीच झाले नाही. मी फक्त माझी बडबड type करते एवढेच.

आमच्या लग्नाला लवकरच ५० वर्ष होतील, मला अजूनही वाचनाची आवड निर्माण झाली नाही. अगदी WhatsApp messages सुद्धा वाचतांना निळ्या अक्षरांत "Read more" दिसलं की मी वाचायचं बंद करते, पण माझ्या नवऱ्याने मला सुसंस्कृत करण्याचा प्रयत्न अजून सोडलेला नाही. हल्ली तो मला वाचायचा आग्रह करीत नाही. चांगलं काय त्याच्या वाचनात आलं तर तोच मला ते वाचून दाखवतो!

सुषमा देसाई सुखटणकर
shama226@yahoo.com



CATERING FOR ALL OCCASIONS

**CUISINES : MARATHI, RAJASTHANI,
PUNJABI, GUJARATHI, SOUTH INDIAN**

LIVE STATIONS

Chaat - Bhel Puri, SPDP, Aloo Tikki, Dahi Vada, Samosa, Samosa Chaat, Pani Puri, Papadi Chaat

Chowpaty Chaat - Kacchi Dabeli, Vada Paav, Paav Bhaji, Chhole Bature, Misal Paav

Dosa - Plain, Masala, Spring, Cheese, Mysore, Nutella, Jain, Pavbhaji, Paneer, Pizza

Pasta - Fettuccine Alfredo, Gnocchi Pesto, Indian Masala Penne, Angel Hair Parmesan

Chinese - Noodles, rice Sauces - Schezwan (spicy), Manchurian (smoky), Hakka (sweet)

Mexican - Tacos - Hard / Soft

Kathi Roll - Paneer Tikka, Chhole, Chic'n

American - Burgers, Fries

Appetizer - Gobi Manchurian, Kung Pao Tofu, Crispy Corn, Honey Garlic Tofu, Chilli Honey Potato, Crispy Chana

Bbq Station - Paneer, Tofu, Eggplant, Okra, Potato, Jalapeno

Sweet Tooth - Falooda, Panna Cotta, Kulfi, Rasmalai, Double Ka Meetha, Tiramisu



CALL US
(734) 335-3952

राहिलेलं गाणं

सोडून देऊ रुसवे फुगवे
मनामध्ये धरलेले
मोकळे करू श्वास आपले
काहीसे गुदमरलेले

पुन्हा एकदा आपली वाद्ये एका पट्टीत लावून घेऊ,
चल आपलं राहिलेलं गाणं आता गाऊन घेऊ...

करूयात सैर रात्रीची
नक्षत्रांच्या राशींतून
पिऊयात चहा जगासमोर
दोघं एका बशीतून

क्षितिजाआड जाण्यापूर्वी लोभस सूर्य पाहून घेऊ,
चल आपलं राहिलेलं गाणं आता गाऊन घेऊ...

दृष्ट काढू पहाटे
कळ्यांची फुले होताना
निरोप देऊ पक्षांना
घरट्यांमधून जाताना

ऊन कोवळं असेपर्यंतच आपण त्यात न्हाऊन घेऊ,
चल आपलं राहिलेलं गाणं आता गाऊन घेऊ...

घडे लागलेत ढगांचे
पाण्याने भरायला
सज्ज करू हात आपले
पुन्हा जमीन कसायला

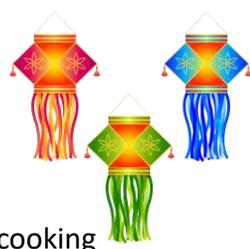
उसवलेली स्वप्नं आपली पुन्हा एकदा शिवून घेऊ,
चल आपलं राहिलेलं गाणं आता गाऊन घेऊ...

समुद्रासारखं आयुष्य आपलं
अथांगपणे पसरलेलं
कित्येक त्याच्या फेसाळ लाटा
किनाऱ्यावरच विसरलेलं

एवढा सगळा हा पसारा आपल्या मिठीत मावून घेऊ
चल आपलं राहिलेलं गाणं आता गाऊन घेऊ...



स्नेहबंध Recipes



For the younger generation, here are a few quick healthy recipes from me! I am a popular cooking instructor in the Detroit area. For similar vegetarian recipes, see my book "Indian Vegetarian Cooking at Your Home" on Amazon.

MULTI CABBAGE SALAD

In a bowl mix:

- 1 cup of shredded green cabbage
- 1 cup of shredded red cabbage
- Half cup of carrots (cut) julienned
- 1/4 cup of any colored pepper of your choice (optional)
- 1/2 tsp salt
- 2 tsp sugar
- 1 tsp cumin coriander powder pepper
- 2 TB fresh cilantro leaves chopped
- 2 tsp lemon or lime juice
- 1/2 tsp red pepper

In a separate pan:

Heat 2 TB oil

Add 1 ½ tsp seed mix

After seeds pop, remove pan from heat

Combine both mixtures and mix well. Let it marinate and serve it chilled. Serve with some sesame seeds and some cilantro sprinkled on top.



CUCUMBER or SPINACH RAITA

In a bowl, combine:

- 1 Tablespoon roasted cumin seeds, ground fine
- 1 handful fresh coriander leaves, chopped
- 1 cup yogurt
- 1 Tablespoon sour cream
- 1 cucumber, peeled and shredded (or 1 ½ cup finely chopped fresh spinach)
- 2 pinches hot red pepper powder
- ½ teaspoon salt
- 1 Tablespoon chopped onion
- 2 Tablespoons milk
- (1/2 tomato, chopped small – optional)
- 1-2 Tablespoons water, enough for correct consistency

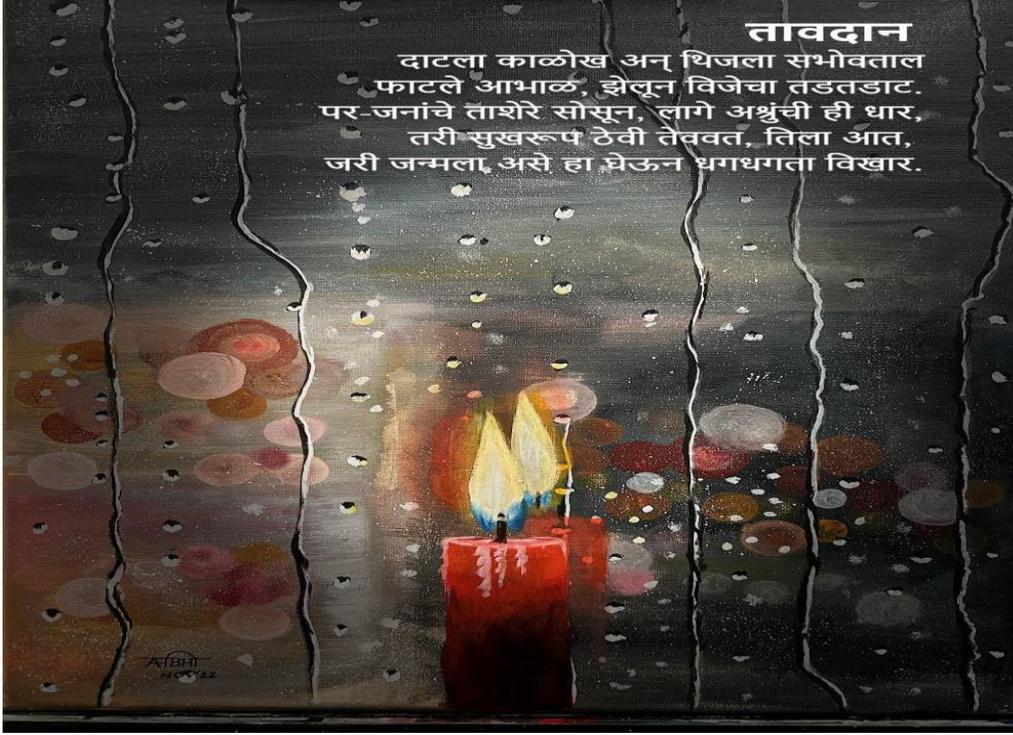


- Sunetra Humbad





स्नेहबंध



कलाकृती - अभिजित जोगदेव



The Education
Enrichment Center

We have experienced teachers provide a structured approach to help students learn new math concepts, improve language arts abilities, and boost test scores

ACT/SAT
Test Prep

- ACT Prep course
- SAT Prep course
- Test practice and reviews

Math

- K-5 Math
- Pre-Algebra
- Algebra I
- Algebra II
- Geometry
- Trigonometry
- Pre-Calculus
- Calculus

English

- K-12 Language Arts
- Grammar
- Reading Comprehension
- Writing
- Vocabulary

If you are looking for results, call us:

Register now
Ed-En Center

www.ed-en-center.com
248.528.1455
2328 Livernois Road, Troy, MI 48085



शुक्र तारा, तुझा मी

शुक्र होऊनी, तुझा गुलामी, रोज
पहाटे, पहात राहीन
तुझ्याच खिडकीत, हळूच डोकावूनी,
स्वप्नी येऊनी, चुंबीत जाईन

निरव सकाळी, कधी चांदण्या, चंद्र
चकोरी, घेऊन येईन
अलगद उचलूनी, भल्या पहाटे,
रोज सकाळी, सतवीत जाईन

किती तुला मी, मिठीत घेऊ, केस
पसरूनी, गादीवर त्या
तोंडावरची, चादर काढूनी, अखंड
क्षितिजां, ऊगवीत राहीन

मनी तुझ्या मी, गोड गुदगुल्या,
सहवासाचा, गंध परिमला
रत्न कांतिचे, ते कमल उमलूनी,
रोज सकाळी, लुटीत जाईन

शुक्र तारा, तुझा मी

- निरंजन हुंबड

अस्तित्व

अस्तित्व आपुले ह्या जगात हेच ईश्वराचे देणे
कर्मानुसार आपुले आयुष्य जन्मोजन्मी भोगणे ॥

कर्म कर्म काय असतं साऱ्या आयुष्याचं मर्म त्यात
असतं
चांगल्या कार्याची जोड देऊन आयुष्य जगायचं असत ॥

कर्माचीच कंठमाला घालून मानव येतो जन्माला
त्याचेच अस्तित्व या जगात कसे असेल तोच घडवितो
एकला ॥

निष्काम कर्माची जोड द्यायची असते त्याला या आयुष्यात
मगच मिळते समतोलता आणि मनःशांती या जन्मात

प्रेमच करुनि सर्वावरती करत राहा जनसेवा ॥
आयुष्यात मिळविण्यासारखा हा एक असे ठेवा

करा चांगले कार्य असेच एकत्र येऊन या समाजात
हेच एक साधन उपभोगण्या आपुले अस्तित्व या जगात ॥

जेंव्हां संकटात मिळेल प्रेमाची मिठी बघून एकमेकांना
तेव्हांच राहिल अर्थ आपुल्या अस्तित्वाचा या जीवना ॥

- शुभदा प्रभाकर कुळकर्णी

**With Best Compliments
from
Gangadhar and
Pushpa
Vaishampayan**





स्नेहबंध शेवटचे पान



“जमतय् की माझी मदत हवी आहे?” मी माझ्या सातवीतल्या मुलीला विचारलं. अपलोड, डाऊनलोडच्या जमान्यात वाढलेल्या मुलीने संगणकातून डोकं वर केलं आणि ‘ही काय मला मदत करणार’ इतपत तुच्छता चेहऱ्यावर आणत नकारार्थी मान डोलावली. ती कामात पुढे गेली आणि मी भूतकाळात मागे गेले ...

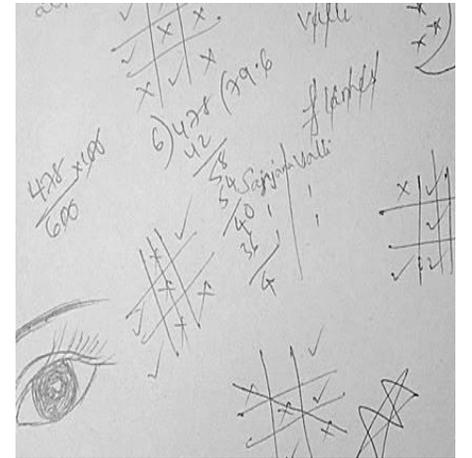
माझा शाळेचा अनुभव म्हणजे तिच्या दृष्टीने परग्रहावरची घटना! पाढे, सनावळी, भूगोलातले अनेक वारे (जे बरेचदा डोक्यावरून जात), विभक्ती प्रत्यय, क्रियापदे चालवणे हे सर्व डोक्यात जायचं असं नाही, पण वहीत मात्र भरलं जायचं. एकाच विषयाला वर्षभरात एकापेक्षा जास्त व्हया वापराच्या लागल्या तर व्यायाम करून शरीर कमावणाऱ्यांना जसा स्वतःच्या बलदंड बाहुंकडे बघून आनंद होतो (म्हणे) तसा मला व्हायचा. मग नवी वही विकत घेण्यासाठी नाक्यावर चक्कर. नव्या वहीची वास, तिला वर्तमानपत्राचं, कधी रंगीत, तर कधी साधं ‘ब्राऊन’ कागदाचं कव्हर घालायचं... पहिल्या पानावर सुवाच्च्य अक्षरात ‘श्री’ लिहायचं, खाली विषयाचं व स्वतःचं नाव टाकायचं, हा एक साग्रसंगीत करण्यासारखा सोहळा होता. मला हे सगळं करायला प्रचंड आवडायचं. माझं नाव जोडाक्षरी. त्यातून ‘बापाचं नाव लिहायला लाज वाटते का?’ असं एका शिक्षकांनी खडसावल्यामुळे पूर्ण नाव कसं छान भारदस्त दिसायचं पहिल्या पानावर. पुढे अनेकवर्षांनी आर. के. नारायणन यांच्या ‘स्वामी’शी ओळख झाली. पत्ता लिहिताना तो ‘तामिळनाडू’ एवढंच लिहून थांबत नसे. पुढे इंडिया, मग आशिया, मग वर्ल्ड, असं लिहायचा आणि लांबलचक पत्ता वाचून समाधान पावायचो. ते वाचलं आणि माझी मजला खूप पटली! तितका उत्साह पुढे वर्षभर अभ्यासासाठी टिकता तर?

३-४ दिवस नव्या वहीमुळे अभ्यासात आणि तासात लक्ष लागायचं. पहिली काही पानं ‘निमसुवाच्च्य’ अक्षरात तरी एकाग्रतेने भरली जायची दुसऱ्या आठवड्यापासून सुरू ‘मन वढाय वढाय’... शिक्षक फळ्यावर जे लिहित ते वहीत भरभर उतरवून झालं की श्वास टाकायला काही सैकंद मिळायचे आणि काहीतरी चित्र, रेघोट्या, खरडणं यासाठी आपोआपच वहीच्या शेवटच्या पानाकडे जायचं... त्या शेवटच्या पानावर माझे सर्व भावविश्व साकारलेले असायचे! अश्या वेळी माझ्यातला सुप्त (सुप्त होता तेच बरे) कलाकार जागा व्हायचा!

दागिन्यांचे नक्षीकाम चितारणे, ते सोन्यात माझ्यासमोर दिसले तर मी कशी दिसेन ही स्वप्नं रंगवणे... चित्रकलेच्या तासाला पावसाळ्यातील देखावा काढायला सांगायचे, त्याच पानावर त्याची रचना ठरवली जायची! मध्येच कुठे तरी छोटंसं वेळापत्रक - २ ते ३ अभ्यास, ३-३:१५ चहापान, ३:१५ ते ६:१५ अभ्यास, ६:१५ ते ७:१५ बाहेर खेळणं अशी स्वतःकडून अवास्तव अपेक्षा केली जायची.

तर कधी शेजारच्या मुला (तिसरी)/मुली (चौथी)बरोबर खेळलेला फुल्लीगोळा हा जगप्रसिद्ध खेळ. चौथीतली वही पाचवीत घर आवरताना अचानक सापडली की मी पटकन त्या पानाकडे वळायचे, आपण किती बालिश होतो हे वाटून खजील व्हायचे, कोणाचं लक्ष नाही असं बघून तेवढाच कागद फाडून रद्दीत घुसवायचे!

इयत्ता वाढत गेली, आणि ते मानाचे पान म्हणजे एक मानसशास्त्रीय कुंडलीच बनले. देखावा, फुल्लीगोळा यांची जागा चिट्ठ्याचपाट्यांनी घेतली. अनेकदा कोपरा फाडून त्यावर छोटासा निरोप खरडला जायचा. राग आलेल्या मैत्रीणीच्या कागाळ्या, शिक्षक/शिक्षिका यांच्या पेहरावावर निष्कारण समीक्षा हे लिहू लागले. एकदा तर आणीबाणीचा प्रसंग आला. मराठी शाळेत एरवी पारंपरिक सौभाग्यलेणं घातलेल्या शिक्षिका असायच्या पण एक बाई होत्या, त्यांना नटायची (किती फ्याशन करतात ना?) आवड होती, त्यांनी साडीला शोभेश्या भरपूर बांगड्या घातल्या होत्या. मी त्या मोजल्या आणि पानावर (त्याच!) नोंद केली ‘नेराय बाईंनी ३७ बांगड्या घातल्या आहेत.’ शेजारच्याला दिसावं म्हणून वही तिरकी केली. मी तंद्रीत होते, नेराय बाई मागे कधी उभ्या राहिल्या ते कळलंच नाही. पुढचा प्रसंग तुम्हीच कल्पना करा....



आणि मग अचानक, कळतनकळत, बाईंच्या बांगड्यातला रस कमी झाला... ‘विजय वेडा आहे’ ऐवजी ‘विजय मला आवडतो’ लिहायचे दिवस आले.... आणि विजयला ते दिसू नये यासाठी ते पान लपवण्याची पराकाष्ठा करावी लागली. पुढे मागे ‘तू मला आवडतोस’ हे विजयला लिहून दाखवायची ती पूर्व तयारी होती पण त्या वेळी त्या आवडण्याला तेवढेच पुरेले इतिहासाच्या वहीतले शेवटचे पान!





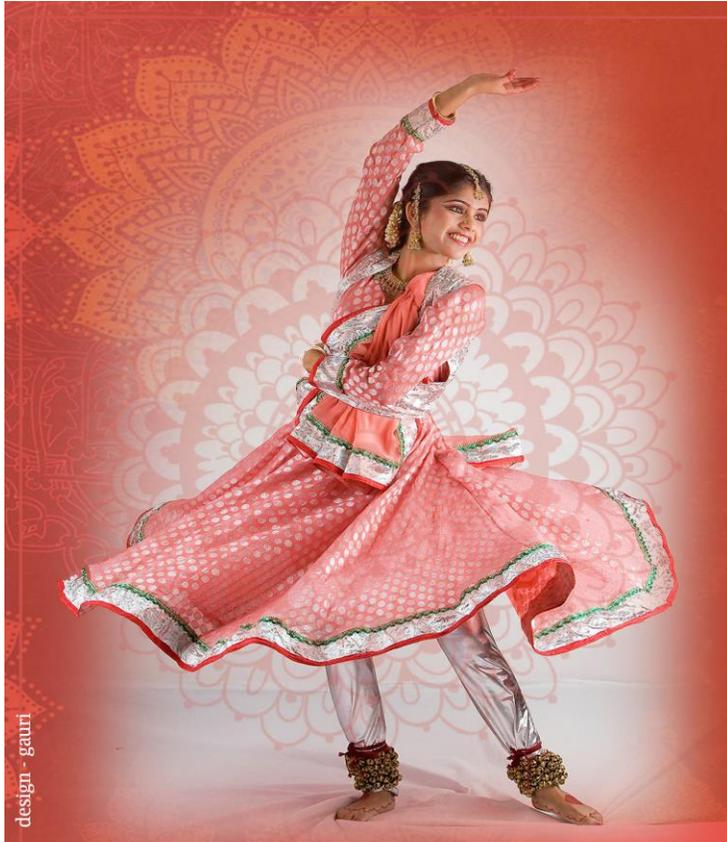
स्नेहबंध



कागाळ्या, शिक्षक/शिक्षिका यांच्या पेहरावावर निष्कारण समीक्षा हे लिहू लागले. एकदा तर आणीबाणीचा प्रसंग आला. मराठी शाळेत एरवी पारंपरिक सौभाग्यलेपणं घातलेल्या शिक्षिका असायच्या पण एक बाई होत्या, त्यांना नटायची (किती फ्याशन करतात ना?) आवड होती, त्यांनी साडीला शोभेश्या भरपूर बांगड्या घातल्या होत्या. मी त्या मोजल्या आणि पानावर (त्याच!) नोंद केली 'नेराय बाईनी ३७ बांगड्या घातल्या आहेत.' शेजारच्याला दिसावं म्हणून वही तिरकी केली. मी तंद्रीत होते, नेराय बाई मागे कधी उभ्या राहिल्या ते कळलंच नाही. पुढचा प्रसंग तुम्हीच कल्पना करा....

आणि मग अचानक, कळतनकळत, बाईच्या बांगड्यातला रस कमी झाला... 'विजय वेडा आहे' ऐवजी 'विजय मला आवडतो' लिहायचे दिवस आले.... आणि विजयला ते दिसू नये यासाठी ते पान लपवण्याची पराकाष्ठा करावी लागली. पुढे मागे 'तू मला आवडतोस' हे विजयला लिहून दाखवायची ती पूर्व तयारी होती पण त्या वेळी त्या आवडण्याला तेवढेच पुरले इतिहासाच्या वहीतले शेवटचे पान!

- ज्योत्स्ना दिवाडकर




Taal Academy
Taal Academy of Kathak Dance

New batch for Adults

Starting in Troy, Michigan in **October, 2022**
(Some dance experience preferred)

New batch for Children (ages 7 & up)

Starting in Troy, Michigan in **October, 2022**

For more details please email:
taalacademy2019@gmail.com



With best compliments,
Director - Vaidehi Dongre
and from all of us at Taal Academy



Follow and Like us on  Facebook @taalacademyofkathakdance  Instagram @taalacademy1



Avinash, Hema, Ruchi, Akash and Adarsh Rachmale



The N. Rachmale Foundation

Prosperity Through Service
Avinash and Hema Rachmale



Sky Group Grand, LLC.
Real Estate Group



Lakeshore Healthcare Group, Inc.
Nursing Home & Managed Care



Lakeshore Global
Infrastructure Contractors

www.therachmalefoundation.org | www.Lgccorp.com



“आपले मंडळ”
Maharashtra Mandal of Detroit



Happy Diwali
FESTIVAL OF LIGHTS