



मायबोली मेळावा वृत्तपत्र

वर्ष: सातवे; वृत्त: चौथे; डिसेंबर २०१५
newsletter@mmtbusa.org



अध्यक्ष

श्री. पराग पितळे

उपाध्यक्ष

डॉ. श्री. प्रसाद कुलकर्णी

सचिव

श्री. संदीप रणदिवे

उपसचिव

सौ. अस्मिता शेंडे

सांस्कृतिक सचिव

श्री. समीर तांदळेकर

सांस्कृतिक

उपसाचिव

सौ. गौरी कर्वे-सावंत

सौ. जान्हवी केंडे

खजीनदार

श्री. आशिष कुलकर्णी

भोजनव्यवस्था सचिव

श्री. वीरेन देशपांडे

भोजनव्यवस्था

उपसाचिव

श्री. साकेत भंडारे

सौ. रीना खानविलकर

वृत्तपत्र संस्थापक

सौ. मंजुषा नाईक

संपादक

तेजल कोळवणकर

सहसंपादक

सौ. राजश्री लिमये

दिवाळीच्या कार्यक्रमानिमित्त आम्ही पुन्हा आपल्या भेटीला आलो आहोत. मागील काही महिन्यात घडलेल्या दुःखद घटनांमुळे यावर्षीच्या दिवाळीला आपला परिवार काहीश्या खिन्नतेनेच सामोरा जात आहे. घरातील पध्दत आहे, करायला पाहिजे या भावनेनेच जरावेळ तरी आपल्या मनातला सल बाजूला ठेवून आपण या सणाला सामोरे गेलो.

हे सर्व सण परंपरा आपल्या मनाला सर्व आघात सोसण्याचे बळ देण्यासाठी असाव्यात का? केवळ दिवाळीचा दिवस आहे म्हणून मनात दुःखाचे मळभ भरलेले असताना आपण देवासमोर दिवा आणि दारासमोर पणती नक्कीच उजळली असेल आणि या परंपरा जपण्याकरता म्हणून तरी आपण आपल्या मनाला सावरायला लागतो.

या कठीण काळात आधाराची गरज असणा-या कुटुंबीयांना मिळणारा अखंड मदतीचा ओघ पाहून मीही याच एकत्र कुटुंबाची एक सदस्य आहे याचा मला खूप अभिमान वाटू लागला आहे. कठीण समय येता कोण कामास येतो या समर्थ रामदासांच्या उक्तीला 'सर्वजण' असे उत्तर आपल्या परिवाराने दिले आहे. आपल्या परिवारातील एकसंधता अशीच टिकून राहो आणि येणारे वर्ष आपल्या सर्वांना सुखसमाधानाचे जावो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!

आढावा

MMTB चे मराठीजन सहपरिवार १२ सप्टेंबर या दिवशी HCC Brandon येथे मंडळाचा गणेशोत्सव साजरा करण्यास एकत्र जमले होते. श्रीगणेशाची सामूहीक आरती आणि पूजा करून मुख्य कार्यक्रमाला सभागृहात सुरुवात झाली. यंदाच्या कार्यक्रमाचे मुख्य आकर्षण होते 'मराठी नाटक'. अटलांटा येथील 'कलासंवाद' ह्या संस्थेतर्फे 'केस नंबर ९९' हे मराठी नाटक सादर झाले. उत्तम अभिनय आणि सादरीकरण यामुळे प्रेक्षक ह्या रहस्यमय नाटकात सहज गुंतून गेले होते. कार्यक्रमाचा शेवटही चविष्ट जेवण आणि गप्पा-गोष्टींनी झाला.

श्री. राजेश जोशी यांनी कलासंवाद ही संस्था १० वर्षांपूर्वी स्थापन केली. या संस्थेचे उद्दिष्ट हे मराठी नाटकाची परंपरा अमेरिकेत चालू राहावी हाच आहे. या संस्थेचे सदस्य स्वतःच्या क्षेत्रात काम करत मराठी रंगभूमीचीही सेवा करीत आहेत. 'महाराष्ट्र फाउंडेशन' आणि 'डॉ. पारनेकर लाइफ सपोर्ट मॅनेजमेंट' ह्या NGO तर्फे अमेरिकेतील अनेक मुख्य शहरांमध्ये बऱ्याच नाटकांचे अनेक प्रयोग झाले आहेत. मानधनाची आपेक्षा न करता केवळ हौसेपोटी मराठी रंगभूमीचा वारसा पुढे चालविणाऱ्या या कलावंतांचे कार्य खरेच प्रशंसनीय आहे !

MMTB परिवारातर्फे कलासंवाद या संस्थेचे खूप आभार आणि पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा !

याखेरीज गणपती ते दिवाळी या कालावधीतील कार्यकारिणीचे काही उपक्रम

नोव्हेंबर २०१५ – 'कट्यार काळजात घुसली' हा चित्रपट Tampa वासियांसाठी MMTB ने BMM च्या साथीने Tampa Pitcher Show येथे आणला. महाराष्ट्रात चित्रपट प्रदर्शित होऊन २ आठवड्यांच्या आतच असा उत्तम चित्रपट पाहण्याची संधी Tampaच्या मराठी लोकांनी अजिबात सोडली नाही. शो हाउसफुल करून या चित्रपट प्रदर्शनाला लोकांनी प्रचंड आणि यशस्वी प्रतिसाद दिला !

ऑक्टोबर, २०१५ – Announcement of मराठी शाळा three new locations – Brandon , New Tampa and Westchase.

व्यावसायिक

स्वास्थ्य सुधार!

आपण कितीवेळा हे ऐकले आहे, “अहो, वजन कमी करा , मग तुमचं स्वास्थ्य सुधारेल!” सांगणे सोपे पण करणं कठीणच! त्यातून आपण शाकाहारी असलो मग तर कितीतरी प्रोग्राम्स उपयोगाचे नाहीत. माझी अवस्था आणि अडचण तीच!

अमेरिकेला आल्यापासून माझे ६५ पौंड वजन वाढले होते. मी वेगवेगळ्या प्रोग्राम्स मध्ये भाग घेतला, वेगवेगळे व्यायाम केले पण वजन कमी होणे कठीण होते. सुरवातीला वजन कमी झालं तरी काही महिन्याने पुन्हा वजन वाढायचे!

शेवटी मला भेटली माझी Health Coach, लॅंडा आणि तिने मला एक नवीन पद्धत सांगितली. Habits of Health !. त्याने माझं ४५ पौंड वजन तर कमी झालेच, त्याचबरोबर माझे स्वास्थ्यही सुधारले. या प्रोग्राम ने झालेला फायदा आणि त्याचे महत्व लक्षात घेऊन, मी या प्रोग्राम ची कोच व्हायचे ठरवले.

मला हाच प्रोग्राम आता बिझिनेस च्या स्वरूपात वाढवायचा आहे. संपूर्ण अमेरिकेमध्ये कुठेही रहिवासी असले तरी ही Health Coach म्हणून मी त्यांची मदत करू शकते. याशिवाय डॉक्टर आणि बाकी सर्व हेल्थ प्रोफेशनल सोबत त्यांच्या पेशंट्ससाठीही, मी हा प्रोग्राम करते. मी तुमच्या विभागात येऊन एक **Healthy Happy Hour** असे presentationही करते.

या प्रोग्रामचे एकूण ३ भाग आहेत. पहिल्या भागात वजन कमी करण्यासाठी ५ Medifast जेवणे आणि १ आपण स्वतः करण्याचे जेवण अशी पद्धत आहे. यानुसार वजन कमी होण्याची सुरुवात होताच , व्यायाम आणि इतर स्वास्थ्यपूर्वक जीवनाची पद्धत सांगितली जाते. जेव्हा वजन आणि आरोग्य सुधारते तेव्हा दुसरा भाग चालू होतो. या भागात हळूहळू इतर जेवण चालू करून, Medifast जेवण कमी केले जाते. अखेरीस तिसरा भागही तितक्याच महत्वाचा ! या भागात आपलेच नेहेमीचे जेवण व खाणे आहे परंतु प्रमाणबद्ध जेवण सेवन केल्याने वजन पुन्हा वाढत नाही आणि तब्येतही बरी राहते.

माझे वैशिष्ट्य म्हणजे, माझ्याकडे भारतीयांना आवडतील अश्या रेसिपी आहेत ! Medifast ची जेवणे सुद्धा आपल्या भारतीय मसाल्याचे वापर करून चवदार करण्याची युक्ती मी जरूर सांगेन. तुम्हाला या विषयी अधिक माहिती हवी असली तर मला नक्की संपर्क करा.

जया प्रकाश (पूर्वीचे नाव- जयश्री कोल्हटकर)

Email: coachjaya@coachjaya4health.net

Tel: (Cell) 6307156881, Skype 7274980413

माझी वेबसाईट: www.coachjaya4health.net

पूर्वीची मी आणि आताची मी



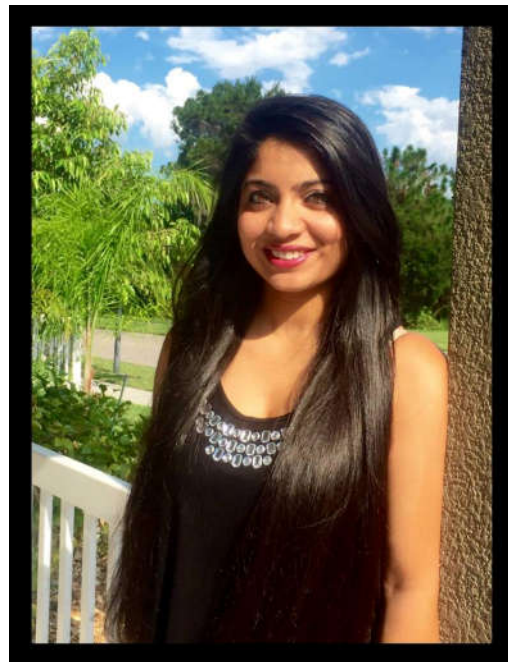
- महत्वाची गोष्ट: पहिल्या २ आठवड्यात साधारणपणे वजन २ ते ५ पौंड कमी आणि नंतर प्रत्येक आठवड्यात सरासरी वजन १ ते २ पौंड कमी.

Healthy Happy Hour Presentation at a friend's house!



Youth Corner

Marking her sixth year with the American Red Cross, **Aishwarya Pednekar** is the **Senior National Collegiate** Officer at the USF American Red Cross chapter. The mission of the American Red Cross is to prevent and alleviate human suffering in the face of emergencies by mobilizing the power of volunteers and generosity of donors. The mission of the National Collegiate Assembly, which is a team made up of Collegiate Clubs, their Chapter Contacts, and Volunteer Management at National Headquarters, is to facilitate communication and build collegiate partnerships within each division and across the nation. The National Collegiate officer is the point of contact at the Hub Club who is responsible for overseeing all divisional and national activities relating to the National Collegiate Assembly. **Aishwarya Pednekar** is that point of contact for the universities in the Southeast Division.



She also withholds an **internship position with Course Hero**. Course Hero is an educational technology company that provides students with course-specific content, tools and services in order to learn more effectively and succeed. Through course hero, students are able to make good use of all the resources they have available to succeed further in their educational careers. Course Hero provides students with study documents, tutors, flashcards and more. Course Hero gives students a platform where they can share their knowledge and discover all the educational resources they need to succeed. Knowledge drive supports this by expanding the course hero resources for students all over the world and make students futures bright all around the world. And so to be able to do this, Course Hero pledged that they will donate one book to a child abroad for every ten academic documents that are uploaded to coursehero.com. Aishwarya, as an Intern, is in charge of leading marketing, branding, and user engagement initiatives at her university. Interns help develop and execute these initiatives, using their school knowledge, campus connections, group involvement, and insights into campus life to shape successful ideas. MMTB congratulates Aishwarya and wishes her good luck for her further life endeavours.