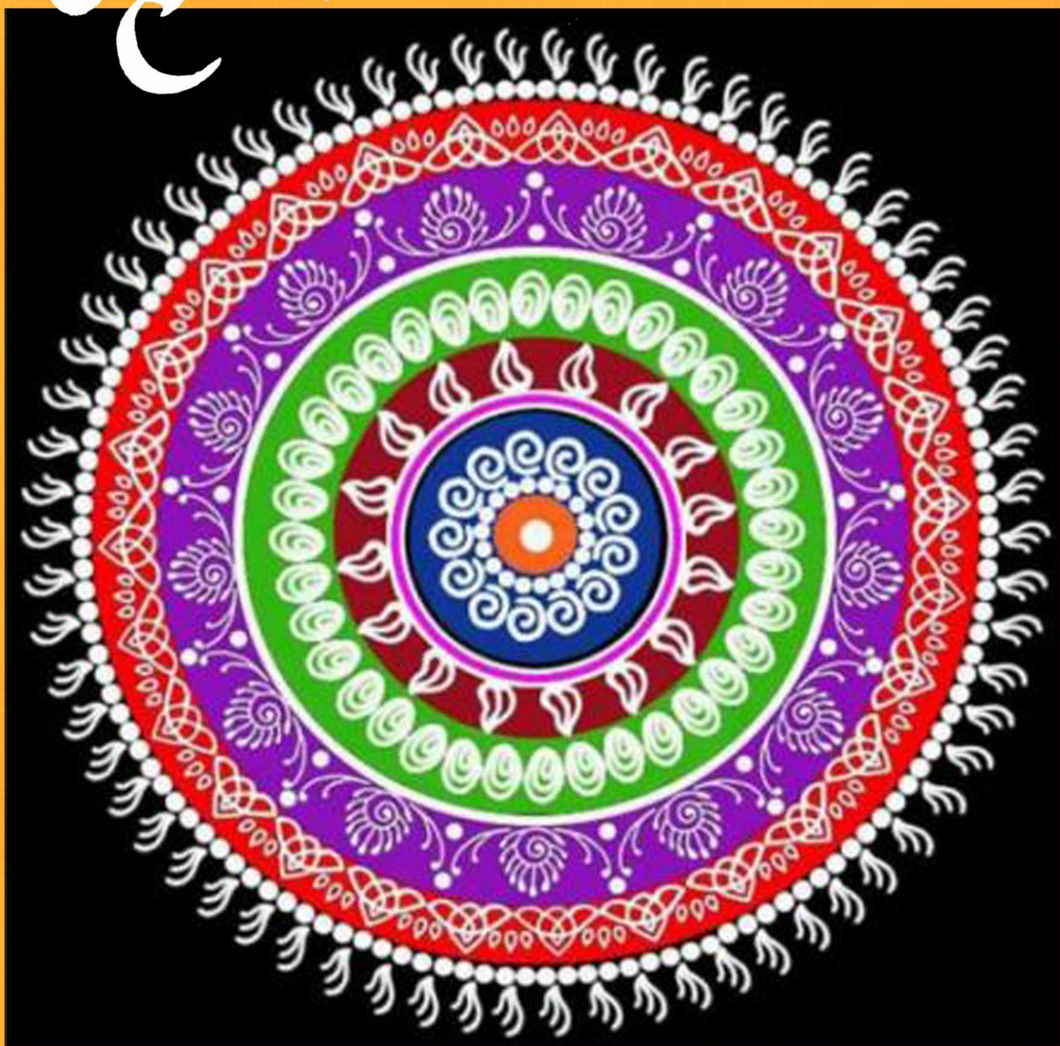
Adelaide Marathi Mandal
Incorporation No. A40023

दिवाळी अंक २०१३

मृद्गंध

ओल्या मातीचा सुवास



Adelaide Marathi Mandal

Proudly representing and upholding the Marathi Culture in Adelaide

http://www.adelaidemm.org.au

JOIN US ON facebook

श्री गणेश-स्तवन

तुझ्या नामजपाने होई संकटांचा नाश

गणपती,गणपती जपता तुझे नाम

म्हणून 'विघ्नहर्ता' दिधले तुजला नामाभिधान II धृ II

श्री गणेशाय नमः लिहूनी विद्यार्जानारंभ

पुजूनी तुजला करती सारे व्यवसायारंभ

पूजा-व्रत-वैकल्या तुजला अग्रपूजेचा मान

म्हणून 'प्रथमेश' ऐसे दिधले तुजला नामाभिधान II १ II

विद्यार्थ्यासी लाभते विद्या , धनार्थ्यासी धन

मोक्षार्थ्यासी लाभते गती अन पुत्रार्थ्यासी पुत्र

तुझ्याच वरदानाने होई विद्या-धन-यश लाभ

म्हणून 'वरदविनायक' दिधले तुजला नामाभिधान II २ II

दर्शनी एकच दंत म्हणून 'एकदंत' तुझे नाम

सोंड तुझी वक्र म्हणून 'वक्रतुंड' तुझे नाम

भाळी चंद्र धारूनी होशिसी विराजमान

म्हणून 'भालचंद्र' ऐसे दिधले तुजला नामाभिधान II ३ II

अपराध आमचे पोटी घालण्या, 'लंबोदर' तुझे

आर्जवे आमची ऐकून घेण्या, 'शूर्पकर्ण' तुझे

गणांचा नायक म्हणून शोभसी तूच अधिपती छान

म्हणून 'गणनायक' दिधले तुजला नामाभिधान II ४ II

- श्री प्रदीप आणवकर

अंतरंग

* श्री गणेश स्तवन / कविता/- श्री प्रदीप आणवकर ______________ 2
* संपादकीय ______________ 4
* पहिली भेट-फुटलेली दौत /लेख / डॉ उत्तमचन्द्र गायकवाड ______5
* खेळकर विक्रेता / लेख - गावाकडच्या गोष्टी / समीर परांजपे ________ 6
* आधार/ कथा / सौ . शोभा लिमये ______________ 8
* मागे वळून पाहताना / वार्तापत्र / डॉ.सुबोध गानू ______________ 11
* असे हे मित्र मैत्री / कविता/ प्रज्ञा मिरासदार ______________ 14
* The Spine of Life / आरोग्यवार्ता / मुकुल सिंगला ___________ 15
* सही तेव्हढी देऊन जा / कविता / अज्ञात ______________ 17
* उकडीचे मोदक /पाककृती / ______________ 18
* एक संस्मरणीय घटना / लेख- अनुभव/ डॉ. सौ. स्मिता गानू ____ 19
* एका विध्यार्थ्याची श्लोकावली / कविता/ श्री सदानंद मोरे _________ 20
* Diwali craft ideas/-Preetam Ganu ______________ 21
* Colouring page/Kids corner ______________ 21
* Author Instructions ______________ 22
* Snapshot of year 2013 ______________ 23

श्रेयनामावली

मुख्य संपादक
डॉ. सौ. प्रीतम गानू

मांडणी आणि सजावट
डॉ.सुबोध गानू
डॉ. सौ. नम्रता विश्वासराव

सह संपादक आणि जाहिरात विभाग
सौ. स्नेहल ओक

टंकलेखन साहाय्य
समीर परांजपे

Printed and published on behalf of Adelaide Marathi Mandal.
Online version and copyrights: www.adelaidemm.org.au

या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

संपादकीय

दिवाळी म्हणजे प्रकाशाचा उत्सव! अंधाराकडून प्रकाशाकडे जाण्याचा हा एक प्रवास.
पारंपारिक प्रार्थनेत म्हणाल्याप्रमाणे 'तमसो मा ज्योतीर्गमय'
दिवाळी म्हणजे आनंदोत्सव!
नवीन कपडे, चकली , चिवडा , करंजी, अनारसे , शंकरपाळे , लाडू, कडबोळी , शेव यांची रेलचेल, लहानपणी केलेला किल्ला, फटाके, पूजा, सगळ्या स्नेही-संबधितांच एकत्र जमण आणि साहित्याची मेजवानी असलेले दिवाळी अंक!

आपल्या मायभूमीपासून दूर आपण हा आनंदाचा, संस्कृतीचा वसा जपत असताना मृद्गंधच्या निमित्ताने आम्ही दिवाळी अंकाची थोडीतरी अनुभूती देण्याचा प्रयत्न करत आहोत.
मृद्गंध म्हणजे पावसानंतर येणारा ओल्या मातीचा सुवास . तसच हा दिवाळी अंक नक्कीच जुन्या-नव्या आठवणींचा, अनुभवांचा खजिना देईल. एक अंक काढता येईल का नाही अशी शंका वाटत असताना हा तिसरा अंक तुमच्या पुढे सदर करताना आम्हाला खूप आनंद होत आहे.
या अंकात विविध कविता, कथा, लेख, विनोदी लेख, आरोग्यवार्ता याबरोबरच लहानग्यांसाठी दिवाळी craft आणि story चा समावेश करण्यात आला आहे. या अंक तयार करण्यात अनेकांचा हातभार लागला आहे. प्रथमत: मी सगळ्या लेखकांचे, साहित्यकारांचे आभार मानते. सर्वांनी उत्साहाने साहित्य दिल्याने हा अंक काढण्याला हुरूप आला . मराठी typing हे अजून एक वेळखाऊ काम पण श्री समीर परांजपे यांनी ते आनंदाने स्वीकारले आणि पार पाडले. मांडणी आणि कलाकृती आकर्षक रुपात तुमच्यासमोर उभी करण्याचं किचकट काम वेळातवेळ काढून डॉ. सौ. नम्रता, सुबोध गानू आणि स्नेहल ओक यांनी पार पाडले.
या अंकासाठी काम करणे म्हणजे एका खेडेगावातल्या दूरच्या मंदिरात न चुकता आजीने लावलेल्या दिव्यासारखा मला वाटत ! देवाच काम, निरपेक्ष ! या दिव्याने पुढच्या पिढीतल्या काही प्रवाशांना वाट सापडेल, मन शंका कुशन्केने व्यापले असताना कुणाला शांती मिळेल अथवा घडीभर चा आनंद.
एक कविता आठवते

' सुंदरतेच्या सुमनावरचे दव चुम्बुनी घ्यावे,
चैतन्याच्या गोड कोवळ्या उन्हात हिंडावे '

आपल्याला या अंकाने असाच आनंद मिळावा हि इच्छा.
अर्थात, आपल्या सहभागाशिवाय,पाठींब्या-शिवाय काहीच शक्य नाही. तरी अधिकाधिक उत्साहाने तुमच्या कल्पना आणि प्रतिक्रिया कळवा.

आपणा सर्व वाचकांना दीपावलीच्या आणि नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा!
धन्यवाद!

डॉ. सौ. प्रीतम गानू.

पहिली भेट - फुटलेली दौत

डॉ. उत्तमचन्द्र गायकवाड

आम्ही सकाळीच स्वारगेटवर उतरून टिळक रोडने न्यू इंग्लिश स्कुलकडे निघालो. रस्त्यात वडिलांनी भाड्याने सायकल घेतली. माझी टाक- दौतेची जाड पिशवी त्यांनी सायकलच्या हंड्लला अडकवली आणि आम्ही रस्त्याच्या कडेने चालत निघालो. (तेव्हा आजच्यासारखी गर्दी नव्हती) न्यू इंग्लिश स्कूलच्या प्रांगणात आलो व एके ठिकाणी बसलो. वडील सर्व समजावून सांगत होते, शेवटी ते म्हणाले," घाबरू नकोस, परीक्षा झाल्यावर ह्याच मार्गाने स्वारगेटला जा, तिथे S T stand दिसेल. भोर, वेल्हे या ठिकाणी जाणाऱ्या गाड्या कोठे थांबतात ते विचार, पाट्या वाच, कंडक्टरला सांगून ठेव व चेलाडीला उतर नाहीतर तो तुला भोरला नेइल". चेलाडीचा तो लहानसा डोंगर मी कधीच विसरणार नव्हतो. तो दिसला कि आले नसरापूर. तसे ते चेलाडीपासून २ किलोमीटर चालत जावे लागते. नसरापूर 'बनेश्वर' या प्राचीन मंदिराबद्दल प्रसिद्ध आहे. उन्हाळ्यात तेथील थंड पाण्यात मोठ मोठ्या माशांच्या समवेत पोहण्यात वेगळाच आनंद होता.

वडील निघाले. त्यांनी माझी पिशवी हंड्लेबार्वरून काढून मला दिली. पेपर चांगला लिही म्हणत ते गेट बाहेर दिसेनासे झाले. आता मी एकटाच. शहर मला आवडले. दुकाने, माणसे, रहदारी सर्वच भव्य दिव्य वाटले, खेड्यातील मुलास पुणे फारच आवडते. परीक्षेला १० - २० मिनिटे राहिली. मी सहज पिशवीत हात घातला. पोटात धस्स झाले. शाईची दौत हंड्लेवर आपटून फुटलेली. सर्व शाई पिशवीतून हळूहळू झिरपत बाहेर येत होती. मी पेपर लिहिणार कसा? मी वडिलांमागे पळत सुटलो, मला सायकलवर ते दिसत होते. मी फुटपाथवरून त्यांना गाठण्यास पळालो. खाकी हाफ pant, पांढरा हाफ शर्ट, अनवाणी. फुटपाथवरील लोक माझ्याकडे आश्चर्याने पहात होते. मी रडकुंडीला आलो होतो. कोणी काही विचारले नाही कि ," कि काय झाले? का पळतोयास? तू चुकलास काय? एकाएकी वडिलांची सायकल दिसेनाशी झाली. ते दुसऱ्या रस्त्यावर वळले. आता माझा धीर गेला. हातापायातून शक्ती गेली. पळून पळून दम लागला होता. श्वास बरोबर घेता येईनासा झाला. पुढे पळून उपयोग नव्हता. मी थांबलो. डोके सुन्न झाले होते. पण **"पुणे तिथे काय उणे"**

मी काहीही करू शकत नव्हतो. परीक्षेची वेळ झाली होती. क्षणभर विचार आला कि थेट स्वारगेट गाठावे. पुण्याने माझी अशी फजिती केली होती. डोळ्यात अश्रू आलेले पण या अश्रुन्माधुनच समोरचे स्टेशनरीचे दुकान दिसले व माझे सुदॆव, मला लहानशी शाईची दौत विकत घेता आली. फजितीतून आशेचा किरण बाहेर आला. मी पुन्हा पळत सुटलो. टिळकरोडच्या फुटपाथवरून, आताही मी जोरात पळत होतो. माझ्या पायात ताकत होती. सर्व शक्तीनिशी मी वेगाने घामाघुम धापा टाकत परीक्षेच्या हॉलमधे पोहोचलो. माझ्याकडे कोणी पाहिले नाही. पेपर वाटून झाले होते. सर्व लिहिण्यात मग्न होते. मी प्रश्नपत्रिका घेतली व पिशवीत पुन्हा हात घातला. लहानशी शाईची दौत व टाक बाहेर काढला. शांतपणे घाई न करता मी पेपर लिहू लागलो. पेपर चांगला गेला. पेपर सुटल्यावर इतर मुलांसमवेत, आनंदात मी स्वारगेटवर आलो व भोरच्या S T त बसलो. तासाभरात चेलाडीचा डोंगर दिसताच उतरलो व पायी नसरापुरला घरी आलो. आईला हकीकत सांगितली. वडील दुसऱ्या दिवशी आले. माझी पुण्यास पहिली भेट अशी धक्कादायक होती पण मी हिंदी 'प्रबोध' परीक्षा हायस्कुलच्या पहिल्या वर्षातच (पूर्वीची ८ वी) पास झालो होतो. माझ्यात एक आत्मविश्वास निर्माण झाला होता. **धन्यवाद!**

मृदगंधच्या वाचकांना 'पुण्याच्या आठवणीतून' मला आलेले छोटे छोटे अनुभव सांगण्याचा हा प्रयत्न आहे. प्रत्येक अंकासाठी मी एक प्रसंग लिहून देइन. याची सुरुवात मी वरील लेखाने करतो. - डॉ उत्तम्चंद्र गायकवाड ०४२४७४०१०९

खेळकर विक्रेता

समीर परांजपे

ही गोष्ट आहे २०१० सालातली. माझ्या मुलीला काही खेळणी घ्यावी या हेतूनी मी आणि माझी बायको पुण्यातील एका खेळण्यांच्या दुकानात गेलो होतो. दुकान काही खूप मोठ नव्हत परंतु तिथे खेळणी भरपूर आहेत आणि मुख्यत्वे त्या दुकानाचे मालक म्हणजे एक वल्ली आहेत असे कळले होते. साधारण दुपारी ४ ची वेळ होती त्यामुळे खेळणी बघता येतील अशा हेतूनी आम्ही दोघे आत शिरलो. दुकानात २/३ विक्रेते होते, त्या विक्रेत्यांचा सुरुवातीचा उत्साह जेमतेम एखादे खेळणेच आम्हास दाखवावे अशा स्वरूपाचा होता आणि तेवढ्यात त्या विक्रेत्यांपेक्षा वयानी ज्येष्ठ अशी एक व्यक्ती आत शिरली आणि पुढल्या दोनच मिनिटात सर्व विक्रेते किल्ली दिलेल्या खेळण्याप्रमाणे बोलू लागले. हेच ह्या दुकानाचे मालक असणार असे आम्हाला कळलेच आणि मग या मालकांनी आमच्याकडे स्वतःचा मोर्चा वळवला ह्याचं प्रत्यंतर आम्हाला पुढल्या काही क्षणातच येऊ लागलं.

एखाद्या ठिकाणी दुकानात शिरताना आपण बरेचवेळा त्या दुकानाबद्दल आराखडे बांधायला घेतो किंबहुना बऱ्याचं वेळेला हे अंदाज आपण त्या दुकानाच्या लांबी किंवा रुंदीपुरतेच मर्यादित ठेवतो पण तेच छोटं दिसणारं दुकान तिथे असलेल्या उत्साही नेतृत्व असलेल्या मालकामुळे कसं बोलू लागतं हे आपल्याला नकळतपणे जाणवायला लागतं.

सुरुवातीला या मालकांनी म्हणजे आपण त्यांना आता काका म्हणूया म्हणजेच आपल्या काकांनी आमच्या मुलीचे वय विचारले तसेच तिची आवड निवड विचारली आणि पुढल्या काही क्षणांत त्यांनी एकाहून एक अशी सरस खेळणी दाखवायला काढली. आमच्याशी बोलताना ते एकाच वेळी त्यांच्या दुकानातील लोकांना भरभर नवनवीन खेळणी काढायची सूचनाही देत होते.

आपण आपल्या आयुष्यात काही दुकानदारांना केवळ काही क्षणच भेटतो पण त्यांच्या बोलण्याची पद्धत किंवा त्यांची लकबी आपल्या मनात कायम घर करून जातात. कित्येक वेळा हे दुकानदार आपल्याला काहीतरी शिकवून जातात. त्या दुकानात जाईस्तोवर आपल्या मुलीला आपण घेतलेली सर्व खेळणी खेळता आली पाहिजेत असा आमचा विचार किंवा थोडाफार हट्टच होता. पण हळू हळू आमचा दृष्टीकोन बदलायला या पुढल्या प्रसंगानंतर आणि दुकानदार काकांशी बोलल्यावर मदतच झाली.

काका - “बर का साहेब, नुसती खेळणी म्हंटली तर आपल्याकडे २००० च्या वर खेळणी आहेत. डोकं चालवणारी कोडी आपल्याकडे ५०० च्या वरती आहेत.”

आम्ही - “हो का...... बर बर”

काका - आज काल आई बाप आवाजाची खेळणी घेतात आणि मग पोरगं कानापाशी *Kit-Kit* करायला लागलं कि त्याला खायला देतात. पोरगा काय थोडा वेळ गप्प बसतं. पोराचा काय हो ते लहानच असतं, मोठ्यांचं काय ? त्यांना कुठे झेपतात ती खेळणी? असे म्हणून ते आम्हाला विविध खेळणी दाखवत होते.

आम्ही :- आम्ही थोडे अजून चोखंदळ ग्राहकासारखे काहीतरी वेगळं दाखवा असे सुचवत होतो.

काका :- अहो साहेब खेळणी नेहेमी अशी घ्यावीत कि जी आपल्याला सोडवता आली पाहिजेत. आज काल प्रत्येकाला असा वाटत कि माझा पोरगा सचिन तेंडूलकर व्हावा पण बाबाला कुठे *Bat* धरता येते तसच *Puzzles* चा आहे. ती प्रथम आपल्याला सोडवता आली पाहिजेत आणि मग अपेक्षा करा कि माझ्या पोरींनी ती सोडवावी. बरोबर कि नाही? आणि अस म्हणून त्यांनी अचानक एक गुंतागुंत झालेली साखळी आमच्यासमोर काढली आणि आम्हाला म्हणाले बघा हे कोडे तुम्हाला सुटतंय का?

अचानक हा प्रश्न आम्हाला केल्यानी आम्ही एकदम भांबावून गेलो. प्रश्न विचारल्यामुळे दुकानातील उपस्थित सर्व विक्रेते आणि आमच्यासारखे तिथे आलेले ग्राहक सर्व उत्सुकतेने आता आम्ही काय करतो हे पाहू लागले. मी अर्थातच आपली फजिती नको म्हणून दुकानात छताला लटकवलेली खेळणी पाहू लागलो आणि ती जास्ती मनोरंजक आहेत असा अभिनय करू लागलो.

माझी बायको मात्र अत्यंत नेटानी तो गुंता सोडवण्याचा आटोकाट प्रयत्न करू लागली. मधूनच तिनी हुंकार दिला कि मला कोडे सुटल्याचा आनंद व्हायचा पण पुढच्याच क्षणी तिनी च्यक केल, कि मी परत वरती बघायचो.. त्यानंतर त्या काकांनी अशीच खेळणी किंवा कोडी इतर ग्राहकांना घातली. आमच्यासारखेच पहिल्यांदाच तिथे आलेले हवशे, नवशे ग्राहकही होतेच आणि मग आम्ही सर्व संमोहन झाल्यासारखे कोडी सोडवण्यात गुंग झालो.

थोड्या वेळानी आम्ही सपशेल हार मानली कि ते खेळणी त्यांच्या विक्रेत्यांना द्यायचे. त्यांचे विक्रेते मात्र कसलेले होते त्यामुळे ते प्रसन्न आणि विजयी मुद्रेने ती कोडी भराभर सोडवत होते. मला या मालकांचा इतकं आश्चर्य वाटत होता कारण ते एकाच वेळी त्यांच्या नोकरांना नवीन खेळणी काढायला सांगत होते, २/३ ग्राहकांना कोडी घालत होते आणि एखाद्या ग्राहकानी निवडलेल्या खेळण्याचे गिफ्ट pack करत होते.

आम्ही काही खेळणी निवडली आणि त्यातील एक खेळणं एकाकरिता गिफ्ट pack आहे असे कळल्यावर त्यांनी एका नोकराला सांगितले कि या खेळण्याला कौतुकाचे packing लाव आणि पुढे म्हणाले कि याला नखरा (गिफ्ट Label) लाव. मला त्यांचे हे दोन शब्द आणि असेच त्यांनी वापरलेले इतर काही मराठी शब्द इतके चपखल वाटले कि वाटला कि अरे हो आपण आपल्या बोलीभाषेत असंख्य वेळा इंग्रजी शब्द वापरतो पण छोटे छोटे मराठी चपखल बसणारे शब्दही आपण वापरू शकतो.

त्यानंतर आम्ही काही खेळणी पसंत केली पण त्याबरोबर आम्हाला काही देवांची मोठ्या आकाराची पोस्टर्स घ्यायची होती , ज्या आकाराची पोस्टर्स आम्ही बघत होतो ती त्यांच्याकडे नव्हती परंतु लगेच गुरुवार पेठेत कुठल्या दुकानात ते मिळतील, तिथला पत्ता आणि तिथे कसे जा हे सर्व त्यांनी त्वरित सुंदर अक्षरात लिहून दिल. वास्तविक अशी पोस्टर्स इथे मिळत नाहीत असेही ते म्हणू शकले असते आणि कदाचित वेळेअभावी आम्हीही ते मान्य केले असतं.

आता मागे वळून बघताना असा वाटत की यालाच तर उत्तम सेवा असे म्हणतात का बरे? म्हणजे बघा ना. आपण Retail management या विषयाबद्दल वाचताना किंवा एखादा परिसंवाद ऐकताना बरेच वेळा उत्तम सेवा, ग्राहक सेवा असे काय काय वाचत असतो. तोच दृष्टीकोन ठेवला तर पुण्यातला या दुकानात आलेला अनुभव तसाच होता. म्हणजे हेच बघा आसं म्हणतात कि एक समाधानी ग्राहक एखाद्या उत्तम आलेल्या दुकानातील अनुभवाबद्दल ५ नवीन ग्राहक त्या दुकानाला कळत नकळत मिळवून देतो.

आम्ही त्यानंतर आमच्या ओळखीच्या मित्रांना त्या दुकानाला नक्की भेट दया असे आमच्या परीने सांगितले. आमच्या काही मित्रांनी पुण्यात गेल्यावर तिथून खरेदी केल्याचाही कळले. एकदा असेच एका मित्राला त्या दुकानाचा पक्का पत्ता आणि अचूक वेळ सांगावी या करिता मी पुण्याला माझ्या घरी phone लावला आणि अरेरे, अचानक आई बाबांनी त्या काकांना नुकतीच दुर्दैवानी देवाज्ञा झाली अशी माहिती दिली. एकदम मनात चर्र झालं.

वास्तविक या काकांशी भेट हि केवळ आयुष्यात योगायोगाने एकदाच घडली. कदाचित माझी भेट परत एकदा किंवा दोनदा झालीही असती पण एखादा माणूस आता या पुढे कधीच भेटणार नाही हे आपल्याला कळल्यावर मात्र वाईट वाटू लागतं. आज मी जेव्हा इथल्या खेळण्याच्या दुकानात जातो, भले दुकान मोठ असतं किंवा तिथे भरपूर खेळणीही असतात परंतु आपल्या मुलांकरिता आपण काहीतरी घेतोय तेव्हा काय घ्या किंवा काय घेऊ नका असं सांगणारं कोणी दरवेळी असेलच असा नाही. सरतेशेवटी हेच खरं कि एखादं दुकान आपल्याला लक्षात रहात तेव्हा बहुतांशी त्याचं कारण हे तिथला निर्जीव माल नसून तिथले असलेले सजीव विक्रेते किंवा त्या सजीवांना खेळण्यासारखी किल्ली देऊन त्यानं जिवंत करणाऱ्या नेतृत्वी मालकावरच अवलंबून असते.

* हितगुज * दीपावली विशेषांक * ऑक्टोबर १९९८ *

प्रथम पारितोषिक विजेती कथा

कथा स्पर्धा १९९८

आईचा आधार

शोभा लिमये

संध्याकाळची वेळ झाली. साडेसहा वाजायला आले. सुधाताईंचे लक्ष सारखे दाराकडे लागले. त्यांना अगदी चैन पडेना. त्या सुनीलची, आपल्या मुलाची वाट पाहून अगदी कंटाळून गेल्या. ऑफीसमधून यायला उशीर होणार असेल तर फोन करुन कळवत जा असे सारखे बजावून सांगते, तरी हा मुलगा नेहमी असेच करतो. त्याचे हल्ली कशात लक्षच नसते. घरी आल्यावर पण शांत शांत! गेल्या तीन महिन्यात अगदी बदलून गेला आहे. जेवायला बसला तरी पानाकडे लक्षच नसते त्याचे. काहीतरी चार घास खातो व नंतर बसतो कुठेतरी शून्यात नजर लावून.

नातवाला, छोट्या बाळाला सांभाळण्यात सुधाताईंचा दिवस कसा संपतो त्यांना समजत नाही. पण संध्याकाळी सुनील घरी आल्यावर त्याचा चेहरा बघून त्यांना अगदी भडभडून येते. काय त्याच्याशी बोलावे हेच समजेनासे होते. छोट्या, तान्ह्या बाळाला दूध पाजवून त्यांनी झोपवले, तेवढ्यात सुनील आला. काही न बोलता, कपडे बदलून जेवायला येऊन बसला. सुधाताईंनी पण पटापट आमटी केली, भाजी गरम केली व दोघांची पानं वाढली. सुनील म्हणाला, "मला फारशी भूक नाही". सुधाताईंनी पण कसेतरी दोन घास खाल्ले. आवराआवर करुन स्वयंपाकघरातून त्या बाहेर आल्या. जरा सुनीलशी चार शब्द बोलून त्याला धीर देऊ असा विचार करुन त्या खुर्चीवर बसतात न बसतात तेवढ्यात 'आज डोकं दुखतंय' असे म्हणून सुनील लवकर झोपायला निघून गेला.

सुधाताईंना काय करावे समजेना. त्यांनी धुतलेल्या नॅपीज्च्या घड्या केल्या व गठ्ठा घेऊन त्या बाळाला पहायला गेल्या. त्याची नॅपी बदलली व बाळाच्या खोलीतल्या शेजारच्या आपल्या पलंगावर जाऊन पडल्या.

कसे व्हायचे आता सुनीलचे व या छोट्या बाळाचे या काळजीने त्या हैराण झाल्या होत्या. तेच तेच विचार करुन थकल्या होत्या, मनाने खचल्या होत्या.

परत एकदा गेल्या काही महिन्यांतील घटना एखाद्या चित्रपटासारख्या त्यांच्या डोळ्यासमोरुन जाऊ लागल्या. आपल्या सुनेच्या, अलकाच्या पहिल्या बाळंतपणासाठी केवढ्या हौसेने, आनंदाने त्या भारतातून ऑस्ट्रेलियाला आल्या होत्या. अलकाच्या आईला त्या सारख्या म्हणत होत्या – तुमच्या मुलीचे पहिले बाळंतपण ... आई जवळ असणे चांगले ... तुम्ही जा ऑस्ट्रेलियाला त्यांच्याकडे. पण त्यांना या वेळेला रजा मिळणे अवघड होते. त्यात अलकाच्या वडलांचे आजारपण, धाकट्या भावाची मॅट्रिकची परीक्षा जवळ आलेली – त्यामुळे त्यांची खूप इच्छा असली तरी त्यांना जमणे शक्य नव्हते. त्या म्हणाल्या, "तुम्ही म्हणायला सासुबाई, पण अलकावर अगदी आईसारखे प्रेम करता. तुम्ही जा. सहा महिने राहून, येताना अलकाला व बाळाला घेऊनच या".

त्यांनी पण अगदी आनंदाने जायची तयारी केली. अलकाला साडी, बाळासाठी बारशाला घालायला सोन्याची साखळी लागेल – असा सर्व विचार करुन आठवणीने सर्व सामान सुटकेसमध्ये भरले. सुनील एकुलता एक मुलगा – त्यांचे पण पहिले नातवंड, त्यामुळे मन उत्साहाने, आनंदाने पुरेपूर भरले होते.

त्या आल्या तेव्हा विमानतळावर सुनील व अलका आले होते. अलकाच्या चेहऱ्यावर छान तेज चढले होते. तिला बघून त्या मनोमन आनंदल्या. घरी गेल्यावर अलकाने चहा करुन दिल्या तेव्हा त्या लगेच म्हणाल्या, "आता सर्व स्वयंपाकघर माझ्या ताब्यात दे. तू आराम कर. काय हवं नको ते मला मोकळेपणाने सांग. तुला काय खावंसं वाटतं ते सांग. मी आले ना आता रोज करुन द्यायला".

सुनेला त्या अगदी जपत होत्या. तिला कुठे ठेवू, कुठे नको असे त्यांना होऊन गेले. डॉक्टरांच्याकडे चेकअपला जाताना त्या तिच्याबरोबर जायच्या.

अलकाला आठवा महिना लागला तेव्हा तिच्या पायांवर सूज येऊ लागली. सुधाताई म्हणाल्या, "जास्त आराम करत जा". पण डॉक्टरांनी तपासले, लघवीची तपासणी केली, ब्लड-प्रेशर वाढल्याचे सांगितले ! डॉक्टर म्हणाले, "अलकाला दवाखान्यातच राहू दे म्हणजे ब्लड-प्रेशर दिवसातून बऱ्याच वेळा तपासता येईल, नीट कंट्रोल करता येईल. तिला डोकेदुखीचा त्रास पण सुरु झाला होता.

दोन आठवडे अलका दवाखान्यात झोपून होती तरी ब्लड-प्रेशर वाढलेलेच होते. पायावरची सूज पण कमी होत नव्हती. एके दिवशी पोटात कळा सुरु झाल्या. ब्लड-प्रेशर वाढल्यामुळे फीटस् येतील अशी भीती डॉक्टरांना वाटत होती, त्यामुळे लगेचच सिझेरीयन करायचे ठरले. सुधाताई जरा घाबरुनच गेल्या, पण ऑपरेशन व्यवस्थित झाले. मुलगा झाल्याची बातमी समजली व त्या खुशीतच

सुधाताई घरी आल्या. दुसऱ्या दिवशी त्यांनी पेढे केले. अलकासाठी बदामाचा शिरा केला व अलकाला भेटायल्या त्या दवाखान्यात गेल्या. ती दमलेली दिसत होती. तिच्या अंगात ताप पण होता. चेहरा अगदी सुकून गेला होता. त्या डॉक्टरांशी बोलल्या. डॉक्टर म्हणाले, "काळजी करु नका". त्यांनी रक्त, लघवी तपासणी केली. नंतर तिला लघवीचे इंफेक्शन असल्याचे निदान झाले व औषधे सुरु केली.

ऑपरेशनची जखम पण भरुन येत नव्हती. टाक्यांच्या बाजूला लाललाल झाले होते, सूज होती. एक-दोन ठिकाणी पू बाहेर येत होता. नर्सेस दिवसातून तीन वेळा ड्रेसिंग करत होत्या.

नंतर चार दिवसांनी अलकाची उजवी पोटरी दुखायला लागली. पाहिले तर चांगलीच सूज होती. डॉक्टर म्हणाले, "पायामधल्या एका रक्तवाहिनीतील रक्त गोठले आहे". त्यासाठी इंजेक्शने सुरु केली.

बाळ मात्र अगदी गोड होता. इवलेसे डोळे, इवलीशी जिवणी व काळेभोर दाट केस - दृष्ट लागण्यासारखा होता अगदी. नर्सेसना भयंकर आवडायचा.

केव्हा एकदा अलका बरी होऊन येते असे सुधाताईंना व सुनीलला होऊन गेले. ती लवकरच होईल बरी होईल व मग तिला घरी नेता येईल असे डॉक्टर म्हणत होते.

पण देवाच्या मनात काय होते कोण जाणे ! अलका बरी होण्याऐवजी जास्तच आजारी दिसू लागली. तिचा ताप कमी होत नव्हता. त्यात खोकला सुरु झाला. तिला ज्या गोळ्या देत होते त्यांची तिला ॲलर्जी झाली. सगळ्या अंगाला खाज यायला लागली.

एके दिवशी अलकाचा ताप खूपच वाढला. तिच्या तोंडाला कोरड पडली. अशक्तपणा इतका आला की डोळे उघडत नव्हते. तिला इंसेंटिव्ह केअर मध्ये ठेवले. सर्व शरीरात जंतू पसरले होते.

डॉक्टरांच्या पण तोंडचे पाणी पळाले. ते काळजीत दिसत होते. प्रथमच आई झालेली अलका आनंदसागरात बुडून जायच्या ऐवजी औषधं, इंजेक्शनं, ऑक्सिजन, नाका-तोंडातून नळ्या या सर्वांमुळे अगदी केविलवाणी दिसत होती.

सुनील व सुधाताई घाबरुन गेले होते, तरीपण डॉक्टर म्हणत होते - काळजी करु नका, सर्व व्यवस्थित होईल. मोठमोठे स्पेशालिस्ट डॉक्टर रोज येत होते, अलकाला तपासत होते. रोज रक्त-तपासणी, X-rays, CT-scan अशा अनेक टेस्टस्‌ होत होत्या. डॉक्टरांनी प्रयत्नांची अगदी शर्थ केली व त्यांच्या प्रयत्नांना यश आले. अलकाची तब्येत हळूहळू सुधारु लागली. ताप गेला. हळूहळू ती खायला लागली. वॉर्डमध्ये थोडेथोडे चालू-फिरु लागली. बाळाला जवळ घेऊन बसू लागली.

आता ती रोज डॉक्टरांना विचारत होती, "आता घरी जाऊ का ?" डॉक्टर म्हणाले, "घाई करु नको. अजून तू फार अशक्त आहेस. परत सर्व टेस्टस्‌ करु. सर्व ठीक वाटले तर मग जा".

नर्सेसना पण महिन्याभरात बाळाचा लळा लागला होता. त्या पण म्हणत होत्या -- इतका गोड बाळ आहे हा. तुम्ही गेल्यावर आम्हाला याची फार आठवण येईल.

सुधाताईंना वाटत होते, अलका जीवावरच्या आजारपणातून वाचली. देवाची मोठी कृपा. कधीकधी दवाखान्यात तिच्याकडे पाहून त्या घाबरुन जात होत्या. सारखी देवाची प्रार्थना करायच्या, 'देवा, या छोट्या बाळासाठी त्याच्या आईला बरे कर. त्याचे मातृसुख हिरावून घेऊ नकोस'. देवाने त्यांची प्रार्थना ऐकली होती. त्या देवाचे मनोमन आभार मानत होत्या. सर्व डॉक्टरांचे त्या परत परत कौतुक करत होत्या.

हळूहळू अलकाची प्रकृती चांगली सुधारली. अशक्तपणा कमी झाला. आता दवाखान्यात रहायचा तिला कंटाळा येऊ लागला. ती सारखी सुनीलकडे 'मला व बाळाला आता घरी ने' असा हट्ट करु लागली. डॉक्टर पण हसुन म्हणाले, "आता उद्या जायला काही हरकत नाही. पण एका आठवड्याने पुन्हा चेकअपसाठी जरुर या".

दुसऱ्या दिवशी सुधाताई सकाळी लवकर उठल्या. त्या सुनीलला म्हणाल्या, "तू जा. अलकाला व बाळाला घेऊन ये. मी घर आवरुन ठेवते, स्वयंपाक करुन ठेवते". आनंदातच सुनील गेला. सुधाताईंनी अलकाला आवडतात म्हणून पुरणपोळ्या केल्या. कटाची आमटी, बटाट्याची भाजी - सर्व स्वयंपाक करुन झाला. जवळच्या फुलवाल्याच्या दुकानातून त्यांनी छान फुलं आणून टेबलावर ठेवली. त्या आता रस्त्याकडे डोळे लावून वाट बघत होत्या. जवळजवळ दोन महिने दवाखान्यात राहून आता अलका व बाळ घरी येणार होते.

तेवढ्यात फोन वाजला. दवाखान्यातून एका डॉक्टरांचा फोन होता. सुधाताई घाबरुनच गेल्या. डॉक्टरांचा फोन म्हणजे काय ? अलकाची तब्येत परत बिघडली की काय? आपण काय ऐकतो आहोत हेच त्यांना कळेना. डोकं सुन्न झालं. जणू शब्द कानात शिरत होते पण त्यांचा अर्थ

समजतच नव्हता. डॉक्टरांचा आवाज पण अगदी दुःखी कष्टी होता. ते सांगत होते - सुनील आला. दवाखान्यातून अलकाची घरी जायची सर्व तयारी झाली. सर्व सामान नीट घेतले. डॉक्टरांनी तिला घरी गेल्यावर घ्यायच्या गोळ्या सर्व समजावून सांगितल्या. नर्सेसनी परत परत बाळाला कुरवाळले. अलकाने सर्वांचे आभार मानून निरोप घेतला. हसत-खेळत आनंदाने सुनील व अलका आपल्या बाळाला घेऊन गाडीत बसले. अर्ध्या रस्त्यात पोहोचले. एका ट्रॅफिक लाईटला उजवीकडे वळणार, तेवढ्यात समोरुन लाल दिवा असतानाही एक गाडी वेगात आली व सुनीलच्या गाडीवर आपटली. सुनील घाबरुन गाडीतून खाली उतरला. अलकाकडे पाहिले तर तिच्या डोक्याला मार लागला होता, रक्त वाहत होते. ती बेशुध्द पडली होती. मागे बाळ किंचाळून रडत होता. तेवढ्यात पोलीस आले. अॅम्ब्युलन्स आली. तिघांना दवाखान्यात नेण्यात आले. परंतु अलका दवाखान्यात पोहोचण्याआधीच स्वर्गात पोहोचली होती. सुनीलला थोडेफार खरचटण्यापेक्षा जास्त काही झाले नव्हते. बाळाला पण काही लागले नव्हते.

सुधाताईंच्या हातातून फोन गळून पडला. डोकं धरुन, सुन्न होऊन त्या बसून राहिल्या. अति दुःखाने त्यांना रडता पण येत नव्हते. थोड्या वेळात कोणीतरी सुनील व बाळाला घरी आणून पोहोचवले. त्या उठल्या, बाळाकडे पाहिले व त्यांनी त्याला उचलून छातीशी धरले. इतका वेळ जणू त्यांचे अश्रू सुकले होते, पण आता बांध फुटला. रडून रडून त्यांचे डोळे सुजून गेले.

या बाळाच्या नशीबात आईचे सुख नव्हतेच पहा ! दवाखान्यातून इतक्या आजारपणातून अलका वाचली होती. आता वाटते, देव तिला आधीच बोलावत होता, पण डॉक्टरांनी तिचे मरण लांबवले होते - थोडे दिवस तिचे आयुष्य वाढवले होते. आपल्याला वाटले, बाळासाठी देवाने तिला वाचवले होते - पण देवाची ईच्छा वेगळीच होती. देवाला जे लोक आवडतात, त्यांना तो बोलावून घेतो. त्याच्या ईच्छेपुढे कोणाचे काय चालते ?

पण त्या मनाने खंबीर होत्या. त्यांनी विचार केला - या मुलाला मातृसुख नाही या दुःखाने आपण खचून गेलो आहोत. या परिस्थितीवर एकच इलाज - आपणच आता या बाळाची आई ! याला आपण काही कमी पडू द्यायचे नाही. त्यांनी तळहाताच्या फोडाप्रमाणे बाळाला जपायला सुरुवात केली. त्याची नॅपी बदलणे, त्याला दूध पाजणे, त्याला खेळवणे, त्याला झोपवणे - त्यांची तारांबळ उडून गेली. पण त्या देवाला म्हणाल्या, "देवा, अलकाला सांग तुझ्या बाळाची काळजी करु नकोस. मी त्याला जीवापाड सांभाळेन".

त्यांच्यापुढे आता मोठी काळजी सुनीलची होती. या दुःखातून तो सावरत नव्हता. सर्वांच्या मनाला चटका लावून अलका गेली होती हे खरे, पण त्याबरोबर सुनीलचे आयुष्य मात्र पार उधळून गेले होते. त्याला धीर देणे हे त्यांचे पहिले कर्तव्य होते. त्याला सावरण्यासाठी आपण आपले दुःख आवरले पाहिजे, मन पक्के केले पाहिजे.

दुसऱ्या दिवशी सुधाताई उठल्या त्या शांत मनाने. मनाशी त्यांनी काही निश्चय केला होता. त्या सुनीलला म्हणाल्या, "तू आज रजा काढ. दमलेला दिसतो आहेस फारच". सुनीलला पण डोकेदुखीमुळे ऑफीसला जायला नकोच वाटत होते. त्याने नऊ वाजता ऑफीसमध्ये फोन करुन तब्येत ठीक नसल्याचे कळवले.

ब्रेकफास्ट, सकाळचे सर्व आवरणे झाल्यावर सुधाताई म्हणाल्या, "हवा चांगली आहे. बाळाला घेऊन जरा पार्कमध्ये फिरायला जाऊ. तुलाही बरे वाटेल". मोकळ्या हवेत फिरल्यावर सुनीलला पण थोडे बरे वाटले. जरा गप्पा मारत बसू म्हणून सुनील व आई एका बाकावर बसले.

सुधाताई म्हणाल्या, "सुनील, आपल्या दुःखाला काही सीमाच नाही. अलका गेल्यामुळे आपणा सर्वांना शब्दात न सांगण्यासारखे दुःख झाले आहे, परंतु त्याबरोबर असे पण बघ की त्यावर इलाज पण काही नाही. आपल्या हातात असते तर आपण अलकासाठी काहीही केले असते. आता या बाळाकडे पाहून आपण आपले मन आवरले पाहिजे. त्याला आता आपलाच आधार. तूच जर असा सारखा दुःखात बुडून राहिलास तर त्याने कोणाकडे पहायचे. एवढा मोठा अपघात झाला पण या चिमण्या बाळाच्या केसाला धक्का लागला नाही".

"या बाळाकडे पाहून माझ्या मनात विचार येतो 'देव तारी त्याला कोण मारी', पण त्याबरोबरच अलकाचा विचार केला की वाटते 'देव ज्याला बोलावणार त्याला कोण अडवणार' "!

सुनील उठला. त्याने आईच्या पाठीवर हात फिरवला. बाळाला उचलून छातीशी धरले व त्याचा पापा घेत म्हणाला, "मला व माझ्या बाळाला माझ्या आईचे प्रेम लाभले आहे, तिचा आधार पाठीशी आहे, देवा हे काय कमी" ! सुधाताईंच्या चेहऱ्यावर समाधान फुलले. शांत मनाने सर्वजण घरी परतले.

मागे वळून पाहताना- वार्तापत्र

(डॉ.सुबोध गानू)

Adelaide मराठी मंडळ

दिवाळीच्या निमित्ताने २०१३ वर्ष कसं गेलं हे माग वळून पाहताना खूप आनंद होत आहे. वर्ष सुरु झालं तसं मंडळाच्या सभा, सगळ्यांच्या कल्पना, आधीच्या कार्यक्रमातल्या प्रतिक्रिया अशा सगळ्याचा विचार करून रूपरेखा आखली. पहिला कार्यक्रम झाला संक्राती निमित्त १९ जानेवारीला. या कार्यक्रमाचा वैशिष्ट्य होतं, नवीन लोकांचा परिचय, आजी-आजोबांचं मनोगत,लहान मुलांचा fancy dress आणि विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम. ज्योतिषशास्त्री पंडितराव देशपांडे यांचा राशी स्वभाव दर्शनचा कार्यक्रम सर्वांना रंजक माहिती देत करमणूक करून गेला. याच वेळी 'मृद्गंध'च्या पहिल्या अंकाचे प्रकाशन झाले.

यानंतर चा खास कार्यक्रम होता,आजची आघाडीची अभिनेत्री मुक्ता बर्वे हिच्या मुलाखतीचा! 'जोगवा ', 'एका लग्नाची गोष्ट' 'मुबई-पुणे-मुबई' अशा अनेक मालिका, चित्रपट आणि नाटकातून सशक्त व्यक्तिरेखा साकारणाऱ्या मुक्ताने दिल खुलास गप्पा मारल्याच पण तिची जुनी जीवाभावीची मैत्रीण सौ. हिमानी पाध्येच मुलाखत घेत असल्याने कार्यक्रमाला वेगळीच रंगत आली. हा दुर्मिळ योगायोग होता आणि त्यामुळे रसिकांना अविस्मरणीय कार्यक्रमाचा आनंद मिळाला. त्या पाठोपाठ या वर्षी पहिल्यांदाच मराठी मंडळाने Indian Mela मध्ये सहभाग घेतला. ६ एप्रिलच्या या दिंडीत लेझीम आणि विठोबारायाच्या पालखीबरोबरच पारंपारिक भजनेही होती. दुपारच्या वेळी आसमंत इतका भारावून गेला कि संयोजकांनी संध्याकाळी परत कार्यक्रम करण्याची विनंती केली. youtube वर आपण याचा आनंद अजूनही घेऊ शकता.

४ मे ला यावर्षी पहिल्यांदाच एक नाविन्यपूर्ण कार्यक्रम आखला होता तो म्हणजे 'जत्रा '! महाराष्ट्र दिनाच्या निमित्ताने योजलेल्या या जत्रेत विविध stall होते. रुचकर भेळपुरी,कच्छी - दाबेली , चिरोटे असे खाद्यपदार्थ तसेच funny games, face painting आणि सौंदर्य साधने! सांस्कृतिक कार्यक्रम हि होते. पण पहिल्यांदाच एक flash mob आयोचीत केला होता जो अनेकांना अचंबित करून गेला. नंतर सगळ्यांनीच मनसोक्त नृत्याचा आनंद घेतला. 'मृद्गंध' च्या दुसऱ्या अंकाचे प्रकाशन हि करण्यात आले.

नवीन समिती कार्यक्रमांच्या आयोजानाशिवाय हि सतत सगळ्या मराठी अथवा मराठी संस्कृतीची गोडी असलेल्या community ला एकत्र आणण्यासाठी, मंडळाकडून सगळ्यांसाठी जास्तीतजास्त चांगले काम करण्यासाठी धडपडत होती. नवीन banner, active facebook page,नवीन website, e-mail ला तत्परतेने उत्तर देणे, meetings अशा विविध प्रकारे सर्वचजण झटत होते. लोकांचा वाढता सहभाग, उत्साह यातून ते परिवर्तित हि होत होते. यावेळच्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेला सुद्द्धा लक्षणीय उपस्थिती होती, इतकेच नव्हे तर मंडळात सहभागी होण्यासाठी हि अनेक जण उत्साहात होते. यावेळी स्वप्नील पाटील यांची खजिनदार आणि तेजस सहस्त्रबुद्धे यांची secretary म्हणून नेमणूक झाली तर सम्राट निमकर यांनी ३ वर्षाच्या खजिनदार पदाच्या जवाबदारीतून मुक्तता घेतली . याचवेळी गणपतीच्या कार्यक्रमाची हि आखणी करण्यात आली.

गणपती उत्सव हा तसा सर्व महाराष्ट्रीयांच्या जिव्हाळ्याचा विषय. मंडळाच्या हि नव-निर्वाचित समितीचा हा पहिला कार्यक्रम. या वेळी adelaide मंदिरातील गणपती पूजेला एक वेगळाच उत्साह होता, तो ' शिवगर्जना' या ढोल ताशा पथकाच्या अभूतपूर्व मिरवणुकीमुळे! 'शिवगर्जना' या पुण्यातल्या ढोल पथकाची Adelaide ला शाखा निघाली. त्या सर्वांनी अथक परिश्रमांनी ढोल आणि लेझीम यांची अप्रतिम रचना करून प्रथमच गणपतीची मिरवणूक काढली . सगळ वातावरण दुमदुमून गेलं आणि

कित्येक अमराठी लोक हि आठवणीत हरवून गेले. यावर्षी मंडळाच्या कार्यकर्त्यांनी पुढाकार घेऊन मंदिरातच ८०० लोकांचा प्रसाद करण्याचा शिवधनुष्य उचललं, आणि पेललं. अनेकांच्या देणगीतून सामानची जमवाजमव, स्वयंपाक, packing, cleaning, distribution असे अनेक अनेक कामाचे विभाग सगळ्यांनी आनंदाने स्वीकारले आणि पार पाडले.

यावर्षी नवरात्रीच्या निमित्ताने १३ ऑक्टोबरला मंदिरात एक भोंडला आयोजित करण्यात आला. सर्व भगिनींनी त्यात उत्साहाने भाग घेतला. कित्येक वर्षानंतर भोंडल्याची गाणी आणि त्यानंतर खिरापत ओळखण्याची मजा सगळ्यांनी लुटली.

आता अर्थातच तयारी दिवाळीच्या कार्यक्रमाची. ९ नोव्हेंबरला साजऱ्या होणाऱ्या या कार्यक्रमात आपण सारे भेटूच. अनेकविध उपक्रम सुरु करण्यास तुमच्या सगळ्यांच्या सहभागाची, पाठिंब्याची आणि मार्गदर्शनाची गरज आहे. मंडळाच्या सर्व कार्यक्रमाचे फोटो आणि 'मृद्गंध' चे जुने अंक www.adelaidemm.org.au या मंडळाच्या website वर उपलब्ध आहेत. Facebook, email च्या माध्यमातून आपण आपल्या प्रतिक्रिया कळवू शकता अथवा पुढच्या कार्यक्रमात, आयोजनात actively सहभागी होऊ शकता.

Adelaide: वर्षभरात अडेलेड मध्ये अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम झाले, पण त्यातल्या या काही ठळक आठवणी.

सार्वजनिक गणेशोत्सव - यावर्षी १३-१४ september ला झालेल्या भरगच्च कार्यक्रमाने सार्वजनिक गणेशोत्सव समितीने दुसरे वर्ष साजरे केले. गणपती पूजन, २१ अथर्वशीर्ष आवर्तन,शिवगर्जना ढोल-ताशाची मिरवणूक याबरोबरच वैशिष्टपूर्ण सांस्कृतिक कार्यक्रमाचेही आयोजन करण्यात आले होते. यात २-३ वर्षाच्या लहानग्यांपासून अनेक जेष्ठ नागरिकांचा सहभाग होता. भरत नाट्यम, गरबा या बरोबरच अस्सल मराठी मंगळागौरीची गाणी, संपूर्ण costum सहित शिवाजी महाराजांचा पोवाडा, कीर्तन,नाटुकली अशा विविधरंगी कार्यक्रमांनी दो दिवस भरले होते. गणपतीची आरती हि आपण भारताबाहेर आहोत हे विसरून जायला लावणारी होती. प्रेक्षकांनीही उदंड उपस्थितीने त्याला भरगोस प्रतिसाद दिला.

Adelaide हिंदू temple - Adelaide मधील हिंदू मंदिराला यावर्षी heritage site म्हणून घोषित करण्यात आले.

विवेकानंद जयंती - विवेकानंदांची १५० वि जयंती उत्साहात इथल्या विद्यापीठात व रामकृष्ण मिशन तर्फे साजरी करण्यात आली.

ऑस्ट्रेलिया अखिल ऑस्ट्रेलिया मराठी संमेलन–(मार्च सिडनी) मुक्ता बर्वे, प्रशांत दामले, स्वप्नील बांदोडकर अशा मान्यवरांची उपस्थिती, सर्व विषयांवरचे भरगच्च कार्यक्रम आणि उत्तम आयोजन यामुळे संमेलन सगळ्यांच्याच लक्षात राहील.

Masterchef ऑस्ट्रेलिया -ऋषी देसाई या मराठी तरुणाने ऑस्ट्रेलिया तल्या या नावाजलेल्या कार्क्रमामध्ये अंतिम फेरीपर्यंत धडक मारली. आपल्या पाक-कौशल्याने, ऋषीने परीक्षकांची शाबासकी तर अनेक दा मिळवलीच,पण प्रेक्षकांची मनेही जिंकली.

जगभरातली वार्ता: जगभरातल्या वर्षभरातल्या गोष्टी इथे संकलित करणं खूपच अवघड आहे. त्यातून आज internet च्या माध्यमातून घडोघडी updates मिळत असतात. तरीही काही निवडक बातम्या.

भारत

२०१४ होणार्या निवडणुकांच्या तयारीसाठी सर्व नेते मंडळीत आरोप-प्रत्यारोपाच्या फेऱ्या झाडत आहेत. कित्येकजण त्यात **facebook, twitter** अशा नवीन साधनांचा उपयोगही करत आहेत.

अंधश्रद्धा निर्मुलन समितीचे नेते श्री नरेंद्र दाभोळकर यांची पुण्यात २० ऑगस्ट रोजी गोळ्या घालून हत्या झाली. या धक्कादायक बातमीने अनेकांचे मन विषण्ण झाले.

डिसेंबर २०१२ मध्ये झालेल्या भयानक बलात्काराच्या गुन्हातील सर्व आरोपींना अखेर फाशीची शिक्षा जाहीर झाली.

ऑक्टोबर २०१३ मध्ये ओरिसात आलेल्या चक्रीवादळाचा पुर्वातायारीमुळे उत्तम सामना करण्यात आला आणि कमीत कमी जीवितहानी झाली.

क्रिकेट -सचिनची निवृत्ती - अवघ्या १६व्या वर्षी आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मध्ये पदार्पण करणाऱ्या, आपल्या सगळ्यांच्या मनावर अधिराज्य करणाऱ्या क्रिकेटपटू सचिन तेंडूलकर याने नोव्हेंबर २०१३ मध्ये २०० व कसोटी सामना खेळून सेवानिवृत्ती घेण्याची घोषणा केली . अनेक विश्व विक्रम सचिन च्या नावावर आहेत. इतकी दीर्घकाळ आणि अप्रतिम खेळी करताना त्याच्या शारीरिक आणि मानसिक तयारी आणि कष्ट हवेच पण त्याच्या कुटुंबियांचा पाठींबा हि तितकाच महत्त्वाचा आहे.

चित्रपट - मनोरंजनाच्या दुनियेत अनेक नवीन दर्जेदार अंड वैविध्यपूर्ण मराठी चित्रपटांनी यावेळी हजेरी लावली. हिंदी चित्रपट सृष्टीत 'चेन्नई **express**' या शाहरुख खानच्या चित्रपटाने आधीचे सारे विक्रम मोडले.

२०१३ च वर्ष सरत आलं आता नवीन उर्जेने आणि उत्साहाने नव्या वर्षाचे स्वागत करूया.

असे हे मित्र अशी ही मैत्री

सूत्रधार जो विश्वाचा
तोच घालून देतो गाठी
जिवा भावाच्या सोबत्यांच्या
अशाच बनतात का घट्ट भेटी

मित्र मित्र म्हणून शाळेत
अभिमानाने मिरवले
शाळा संपवून पुढे जाता
आताच कसे मग दुरावले

एक तरी मित्र असा असावा
ज्याला मनातले सांगावे
अडल्या नडल्या प्रसंगाला
आपण ही पुरते जागावे

एका शाळा सोबत्याने
अलग न होण्याची शपथ घेतली
भरधाव गाडीतून जाताना
तीच त्याच्या जिवावर बेतली

मैत्री अशी असावी की
तुटू नये तिचे बंध
अंतरातल्या मी पणाचा
लागू नये तिला गंध

संकटात मदत करतो
तोच म्हणे मित्र खरा
आणि स्वतः मदत मागत नाही
तो मित्र आणखी बरा

मित्राचे दोष त्याला सांगणे
हे लक्षण विश्वासाचे
आणि स्वतः चे दोष त्याला सांगणे
हे लक्षण गाढ विश्वासाचे

आधी गरीब होता तेव्हा
मला म्हणायचा आपला आपला
पैशाची धुंदी चढताच त्याने
मैत्रीचा गळा की हो कापला
कुणावर तरी प्रेम कराव

कुणाला तरी द्यावी साथ
कुणीतरी संकटात असता
त्याला मैत्रीचा द्यावा हात

देवाने वरून हलविली
साऱ्या संसाराची सूत्र
देव तेव्हाच धन्य झाला
जेव्हा त्याने घडविला मित्र.

प्रज्ञा मिरासदार,
श्रीवर्धन, महाराष्ट्र

(Huston, Texas US)

Famous Quotes on Sachin Tendulkar.....

1. "I want my son to become Sachin Tendulkar." -Brian Lara(WI)

2. "We did not lose 2 a team called India , v lost 2 a man called Sachin" - Mark Taylor(aus)

3. 'Nothing bad can happen 2 us if v were on a plane in India wit Sachin Tendulkar on it."-Hashim Amla(SA)

4. "He can play that leg glance with a walking stick also.-Waqar Younis(Pak)

5. "There r 2 kind of batsman in the world. 1 Sachin Tendulkar & 2. all the others .-Andy Flower(ZIM)

6. "I have seen God. He bats at no.4 for India in tests.-Matthew Hayden(AUS.)

7. "I c myself when i c Sachin batting.-Don Bradman(AUS)

8. "Do your crime when Sachin is batting, bcos even God is busy watching his batting. -Australian Fan

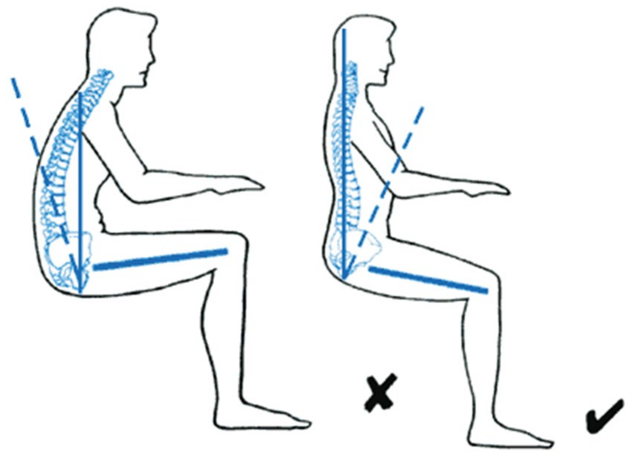
The Best One

9. Barack Obama - "I don't know about cricket but still I watch cricket to see Sachin play..Not b'coz I love his play its b'coz I want to know the reason why my country's production goes down by 5 percent when he's in batting"...

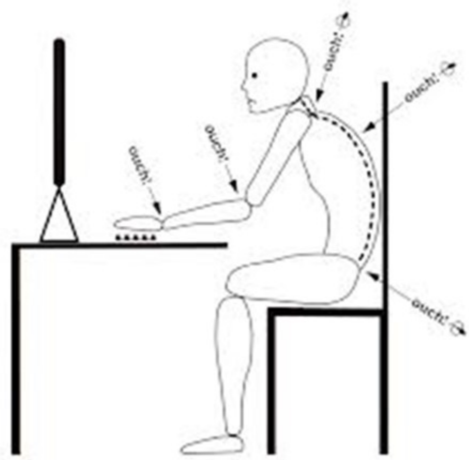
The spine of happy life

Mukul Singla (physiotherapist)

Everyone knows that efficiency/safety or stability of any building or erect structure is largely dependent on its foundation. If we see our body as an erect structure while sitting then logically the position of our pelvis, which is equivalent of, its foundation becomes very important. Similarly the posture of our feet is crucial in standing. For the time being, let's just take a look at the role our lower back/pelvis plays in maintain our posture.



When we sit upright while maintaining the lower back arch, it arranges our pelvis in anatomically correct (a more natural) position which helps the rest of your spine (neck, upper and mid-back) to automatically arrange itself in the right alignment (forward arch as shown in the Figure 1). This position is a more natural position for our spine and hence it is relatively easy to maintain with very little effort. If you are not already then you will probably need to get use to this position though...

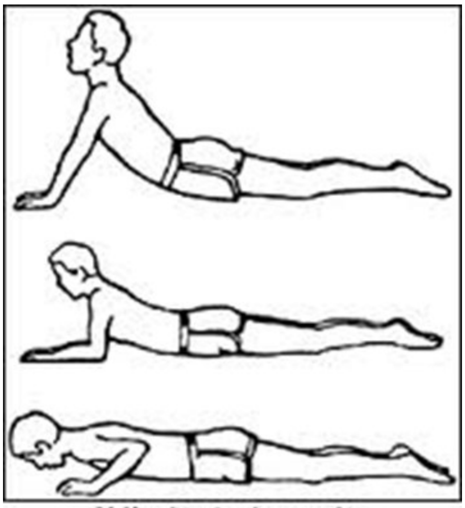


As you may see, correcting your lower back and pelvis posture will help you to correct your upper body posture, including your neck and shoulders. (I will also encourage you to try this while you are reading this article),

Sitting in a more slouch position causes the pelvis to roll backwards and the lower back to arch backwards (a big 'NO NO' if you want to take care of your back). Such an arch in the back results in an abnormal curve in the spine, which results into increased pressure in lower back by compressing the discs in our spine. This in turn can cause lower back pain in short term or long term and it is no wonder often people describe their back pain that had an insidious onset and often related to various positions and only occasionally related to injury or a trauma. This abnormal backward curve resulting into increased back strain in can also explain why most people with lower back pain will associate their symptoms with positions like sitting, bending, driving or picking up something. It we think about it, all of these activities have one position in common, and that is a lower back arching backwards and thus causing increased abnormal low back curve. Such a poor body alignment can not only cause lower back and pelvis problems but can also lead to mid and upper back pain and stiffness and in some cases can also lead to neck related issues.

Most of these problems can be avoided by simply take care of our sitting posture by correcting and maintaining the foundation of our posture that is our pelvis. Sitting upright while maintaining a good pelvic and low back alignment where low back is arched forwards will not only correct the lower back it will also correct the upper body alignment. By maintaining an upright posture we will not only decompress the discs in lower back but also avoid the strain on our upper and middle back.

While being mindful of our posture can take some mental discipline and occasional reminders to form good habits, similar benefits can be achieved by some very simple exercises done few times a day. Two very simple exercises are presented below.



McKenzie extension exercise.

Exercise 1:

Arching upwards while lying on you tummy. It is advisable to start lifting your upper body on your forearms for 3 to 7 repetitions and hold for 20-30 secs before you progress to lifting the upper body all the way up on your hands.

Exercise 2:

Leaning backwards while hands supporting lower back and pelvis. It is important to support your lower back and pelvis with your hands and only lean backwards within your comfortable limits. It is advisable to repeat this exercise 3 to 7 times with holding this position for 20 – 30 seconds each.

Just try these simple tips and see if it makes any difference to your posture, health of your spine or your overall wellbeing. We will love to hear your feedback and if there is anyother topic of interest that you will like us to cover, then please let us know.

Happy stretching .....

सही तेव्हढी देऊन जा

अडगळीच्या खोलीमधलं
दप्तर आजही जेव्हा दिसतं |
मन पुन्हा तरूण होऊन
बाकांवरती जाऊन बसतं ||

प्रार्थनेचा शब्द अन शब्द
माझ्या कानामध्ये घुमतो |
गोल करून डबा खायला
मग आठवणींचा मेळा जमतो ||

या सगळ्यात लाल खुणांनी
गच्च भरलेली माझी वही |
अपूर्णचा शेरा आणि
बाई तुमची शिल्लक सही ||

रोजच्या अगदी त्याच चुका
आणि हातांवरले व्रण |
वहीत घट्ट मिटून घेतलेत
आयुष्यातले कोवळे क्षण ||

पण या सगळ्या शिदोरीवरंच
बाई आता रोज जगतो |
चुकलोच कधी तर तुमच्यासारखं
स्वतःलाच रागवून बघतो ||

इवल्याश्या या रोपट्याची
तुम्ही इतकी वाढ केली आहे |
हमखास हातचा चुकण्याची सुद्धा
सवय आता गेली आहे ||

चांगलं अक्षर आल्याशिवाय
माझा हात लिहू देत नाही |
एका ओळीत सातवा शब्द
आता ठरवून सुद्धा येत नाही ||

दोन बोटं संस्कारांचा
समास तेवढा सोडतो आहे |
फळ्यावरच्या सुविचारासारखी
रोज माणसंजोडतो आहे ||

योग्य तिथे रेघ मारून
प्रत्येक मर्यादा ठरवलेली |
हळव्या क्षणांची काही पानं
ठळक अक्षरात गिरवलेली ||

तारखेसह पूर्ण आहे वही |
फक्त एकदा पाहून जा |
दहा पैकी दहा मार्क
आणि सही तेवढी देऊन जा||

Recipes चला उकडीचे मोदक करुया !

उकडीचा मोदक करणे हा एक मोठा सोहोळा आहे ,हा पदार्थ पाव इंच आल, एक टेबलस्पून मीठ,ओवनच टेम्परेचर, कुकरच्या शिट्या अस लिहिणाऱ्या पुस्तकात बघून करता येत नाही. त्यासाठी चिमटीभर मीठ ,एक तारी पाक ,मंद आच ,दोन उकळ्या आणणे ,कणिक थोडीशी सैलसर भिजवणे हि भाषा यावी लागते . नारळ किसणे,कापणे ,तुकडे करणे वैगीरे म्हणणाऱ्या मंडळीनी जरा सांभाळूनच यात पडावे.

नारळ गुहागरी असतील तर चव वेगळी ,राजापुरी असतील तर चव वेगळी ,दापोली आसूद या बाजूची गोडी वेगळी, नारळ तारवटी असेल तर हे सगळे समजून गुळ कमी जास्त करायचा असतो, मुळात नारळ उत्तम खवता यायला हवा त्यात करवंटीची साल खरवडताना येता कमा नये, खवणीवर उकिडवे बसुन खवल्यास खोबर अधिक गोड लागत ,मधुन मधुन खोबर्याचा तोबरा हि भरावा. तांदूळ हा नवा असावा नव्या नवरी सारखा म्हणजे उकड लग्न झाल्यानंतर पहिल्या काही दिवसातील नवरा बायकोच्या नात्यासारखी छान चिकट होते.

आंबेमोहोर किवा बासमती तांदूळ असेल तर मोदकालाच मोद होतो.तांदूळ स्वछ धुवून घ्यावेत व ते शक्यतो सावलीत फडक्यावर वाळवावेत हि पिठी आता जात्यावर घरी करणे अशक्य म्हणून गिरणीत स्वतःच्या देखरेखीखाली,भय्याला " ए भय्या ये गहू पे मत डालो ,दुसरा तांदूळ अयेगाना पिसनेको उसके उपर डालो "असे सांगून बारीक दळून घ्यावी .

गुळ अश्विनातल्या उन्हा सारखा,लग्नात मामाने नेसवलेल्या पिवळ्या साडी सारखा पिवळाधमक असावा,किसल्या नंतर ताटात गोंड्याच्या फुलांच्या पाकळ्यांची पखरण झाली आहे असे वाटले पाहिजे. खोबरे आणि गुळ म्हणजे कोब्रा आणि देब्रा यांना मंदाग्नीवर शिजत ठेवावे, कोब्राच्या [खोबऱ्याच्या] संगतीत देब्रा [गुळ]हळूहळू विरघळत जातो व दोघे एकजीव होतात. हे होताना चमचाभर तांदळाची पिठी, थोडी प्रत्येक दाणा वेगळा असलेली कऱ्हाडे ब्राह्मणांसारखी असलेली खसखस थोडी भाजून घालावी व देवरुखे ब्राह्मणहि यात हवेत म्हणून वेलदोडे पूड करून थोडी पखरावी व हे सर्व ब्राह्मणांचे सारण तयार करावे, यातील कुठल्या गोष्टी किती प्रमाणात ते आई ,आज्जी ,सासुबाई ,आजेसासूबाई यांनी सांगावे व नवीन सुनेने ते एकत्र ढवळावे. जेवढे तांदळाचे पीठ तेवढेच पाणी घ्यावे ,पाणी बिसलेरीचे हवे हि अट नाही.त्यात चवीला मीठ ,दोन चमचे साजूक तूप व एक छटाकभर तेल घालावे व नंतर मंद आचेवर ठेवून ते ढवळावे ,दोन वाफा आणाव्यात.पीठ अंतर्यामी भिजले आणि तूप ,तेल यांच्या मर्दनाने शिजले पाहिजे.

सगळ्यात या पुढे खरी कसरत चालू होते ,हि उकड मळणे हा एक खास प्रकार आहे ,एकही गाठ त्यात रहाता कामा नये ,कुठेही आणि कशीही वळणारी या उकडीची गोगलगाय व्हायला हवी.

लिंबा एवढी उकडीची गोळी घ्यायची आणि या गोळीवर हाताने संस्कार करावे,

मध्यभागी पुढील संसाराची जबाबदारी वाहू शकेल अशी थोडी मजबूत ,कणखर ,जाड ठेवून बाजूने संस्कारांचा ,शिक्षणाचा दाब देऊन तिला नाजूक सुंदर मुलीसारख्या बबडी ला पापडी करावे ,चिमटीने कडा दाबून तिला सौष्ठव द्यावे ,आत पुरण भरायचे आणि पुरणाचा भुंगा आत अडकला कि कमळा सारख्या पाकळ्या म्हणजे नौवारी नेसलेल्या या पापडीच्या निर्या अलगद ,नाजूक हाताने मिटत न्याव्या ,स्वतःचे नसले तरी मोदकाचे नाक चाफेकळी हवे .नंतर या जोडीला मोदक पत्रात घालून मस्त वाफ आणावी.असा लुसलुशीत मोदक पानात वाढला हि या फुलाची नाक रूपी देठ काढून टाकावी ,मगाशी वाफेमुळे गुदमरलेल्या मोदकाच्या श्वासनलिकेत साजूक तूप ओतावे व हळूच पूर्ण मोदक उचलून तो आपल्या अन्ननलिकेत सरकवावा.

एक संस्मरणीय घटना

सौ. स्मिता गानू

प्रसंग आहे जगन्नाथपुरी ओरीसा प्रांतातला. माझ्या धाकटया सुनेच्या माहेरी ओरीसामध्ये आम्ही आम्ही गेलो होतो. पुरीच्या मंदिरामध्ये खुप माकडे आहेत असं ऐकीवात होतं. तरीपण माझी पर्स चुकून माझ्याकडे राहिली. आम्ही जगन्नाथाचे दर्शन घेऊन बाहेर पडलो. प्रसादाच्या जेवणाला अजून वेळ होता म्हणून मंदिराच्याच कटटयावर बसून आमच्या गप्पा चालू होत्या. इतक्यात माकडाच्या एका पिलाने माझी पर्स पळविली आणि ते झाडावर जाऊन बसले.

पर्समध्ये एटीएम कार्डस, क्रेडीट कार्ड, हेल्थ इन्शुरन्स कार्ड, पैसे, परतीची रेल्वेची तिकीटे, मंदिरातल्या पुजाऱ्याने दिलेली लक्ष्मीची प्रतिमा, पुण्याच्या फ्लॅटच्या किल्ल्या अशा किंमती वस्तु होत्या. माझा चेहरा तर खर्रकन उतरला, माझ्या व्याहयांना त्याहून टेन्शन आलं. सुन व मुलगा पण घाबरुन गेले. मंदिरातील स्थानिक मंडळी गोळा झाली आणि माकडाकडून पर्स मिळविण्यासाठीचे पर्याय पुढे यायला लागले.

तेवढयात एकजण पुढे आला आणि एका तरुण मुलाला पुढे करुन म्हणाला, "हा पर्स परत मिळवून देईल, पण त्याला पैसे दयावे लागतील." मी तात्काळ होकार दिला. आणि मग त्या तरुण होतकरु मुलाची माकडाबरोबर पर्स मिळविण्यासाठी झटापट सुरु झाली. माकड झाडावरुन मंदिरावर आणि मंदिरावरुन झाडावर असे स्वैरसंचार करत होते. तो माणूसही चपळपणे माकडाच्या पाठीपाठी जाण्याचा प्रयत्न करीत होता. सोबतच्या स्थानिक लोकांचे भरपूर मनोरंजन झाले. पण त्याहीपेक्षा त्यांची आम्हाला मोलाची मदत झाली.

माकडाने हळुहळु पर्स उघडायला सुरुवात केली आणि पर्समधील सटरफटर वस्तु खाली टाकायला लागले. एक-एक दोन-दोन करत एटीएम कार्ड, क्रेडीट कार्ड, इन्शुरन्स कार्ड खाली फेकून दयायला सुरुवात केली. मंदिरातील स्थानिक लोकांनी खाली टाकलेल्या वस्तु त्यांना निदर्शनास आल्यानंतर तात्काळ माझ्या सुनेकडे आणून दयायला उत्सुकता दाखविली आणि मदत केली.

पर्समध्ये किती पैसे आहेत अशी स्थानिक विचारणा करु लागले. कोणी म्हणाले दीड-दोनशे असतील, कोणी म्हणाले चार-पाचशे तर असतीलच असतील . मला माहीत होते की माझ्या पर्समध्ये जवळजवळ आठ-दहा हजार रुपये होते . आमच्यापैकी कोणीच किती पैसे आहेत हे बोलत नाही म्हटल्यावर स्थानिक लोकांनी टीका करायला सुरुवात केली. "इतके पैसे कशाला जवळ बाळगावे?" माकडाने १०० च्या २-४ नोटा आणि सुटे नाणी खाली टाकल्यानंतर काही वेळेस ती मंदिराच्या शिखराच्या नक्षीकामामध्ये अडकत, परंतु मंदिरावर चढलेला होतकरु तरुण प्रत्येक नोट आणि प्रत्येक नाणं गोळा करुन प्रामाणिकपणे आम्हाला आणून देत होता. माकडाला काहीतरी खायला दयावे म्हणजे ते जवळ येईल आणि पर्स सोडून देईल अशी एक अफलातून कल्पना निघाली आणि माझ्या मुलाने आणि सुनेने केळी आणि फुटाणे विकत आणले. केळी आणि फुटाणे पर्स पळवून नेलेलया माकडाच्या पिलाला आकर्षित करु शकले नाही. परंतु इतर जी माकडे होती ती माझ्या मुलाच्या आणि सुनेच्या मागे लागली. सुनेच्या मुठीमध्ये फुटाणे होते आणि झाडावरची इतर माकडे खाली येऊन तिच्याकडून मिळविण्यासाठी प्रयत्न करायला लागली. शेवटी मी तिला सांगितले, "टाकून दे ते फुटाणे आणि केळी". आता माकडाचे पिलु हळुहळु पैशाच्या इतर नोटा टाकेल अशा आशेने आम्ही वाट पहात होतो. सुदैवाने नोटांना रबरबॅंड लावलेले होते आणि माकडालाही बहुतेक माझ्या पैशांची किंमत कळाली आणि त्याने नोटा न फाडता तसेच बंडल खाली सोडून दिले. तात्काळ ते त्या होतकरु तरुणाने आम्हाला आणून दिले. जून महिन्यातील ओरीसातील ऊन रणरणत होतं, आमची नजर माकडाच्या हलचालीवर होती. थोडया वेळाने पर्समधून माझ्या घराची किल्ली असलेले बंच खाली टाकून दिला. तोही आमच्यापर्यंत पोचला. मंदिरातील पुजाऱ्याने दिलेले लक्ष्मीची प्रतिमासुध्दा मिळाली. थोडक्यात काय, तर गेलेली सगळी लक्ष्मी मर्कटाच्या कृपेने, समजुतदारपणाने परत मिळाली. त्याला त्या पैशांची किंमतच नव्हती. त्याला फक्त माझी पर्स आवडली होती.

माकडाने आमच्या परतीच्या रेल्वेची तिकिटे पण खाली सोडून दिली. पर्समधल्या १०० टक्के महत्वाच्या वस्तु परत मिळाल्या त्यामुळे "देव पावला" असं आम्ही म्हटलं. जगन्नाथपुरी मंदिरामध्ये वैशिष्ठयपुर्ण असा प्रसाद मिळतो. मातीच्या भांडयांमध्ये डाळ तांदळाची खिचडी असते, अशी एकावर एक ७-८ मातीची भांडी ठेवलेली असतात. अशा उतरंडीची एक खोली भरलेली असते आणि भटट्ीसारखं हा सगळा प्रसाद-खिचडी एकदम शिजवली जाते. देवाला दुपारी १ वा. नैवेद्य म्हणून दाखवला जातो. दर्शन घ ेतलेली भक्त मंडळी या प्रसादाचे सेवन करतात. आम्हीही आमच्यासाठी एक मातीचे भांडे प्रसाद सांगितला होता. देवाचे दर्शन झाले आणि देवाने कसलीही अवकृपा केली नाही, सगळया मौल्यवान वस्तु मिळाल्या या आनंदामध्ये मंदिराच्या आवारातच प्रसाद खाल्ला. अंतिमतः मंदिरातून बाहेर पडताना पर्स आणि माकडाचे पिलू यांच्याकडे शेवटची नजर टाकली तेव्हा दिसून आले की स्वतःला आवडलेली माझी पर्स मात्र त्या माकडाच्या पिलाने स्वतःच्या उराशी कवटाळून ठेवली होती.

एकूण काय! जे आपलं आहे ते आपलंच असतं, कुठेही गेलं तरी आपल्याकडे परत येतं हाच आपल्यातल्या सामान्य माणसाला दिलासा. देवाला पुनश्च प्रणाम करुन आणि असाच पाठीशी सदैव उभा रहा अशी इच्छा व्यक्त करुन आम्ही जनग. न्नाथपुरी आनंदाने सोडली.

एका विद्यार्थ्याची श्लोकावली

घालीन मी साऱ्या । दप्तरास पाठी ॥

सोडविन गाठी । बुटांच्या ॥

दिनूची नवी । चोरीन मी वही ॥

संजूचा डबा । उडवीन ॥

सरांचा डबा । खावाच खवा ।

खव्याच्या जागी । माती भरीन ॥

दम भरेन मी । वर्गशिक्षकांना ।

ओणवा करून । दंडविन ॥

शाईचे पाणी । पाण्याची शाई ।

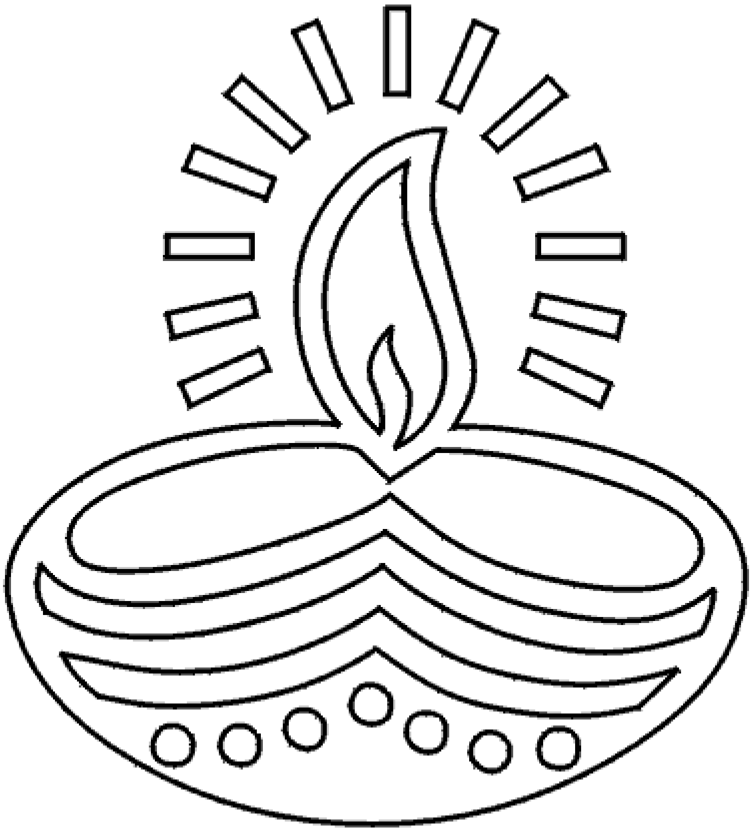
दोन्ही मज ठायी । सामावली ॥

ऐसा गा मी वात्रट । वर्गाचा आधार ॥

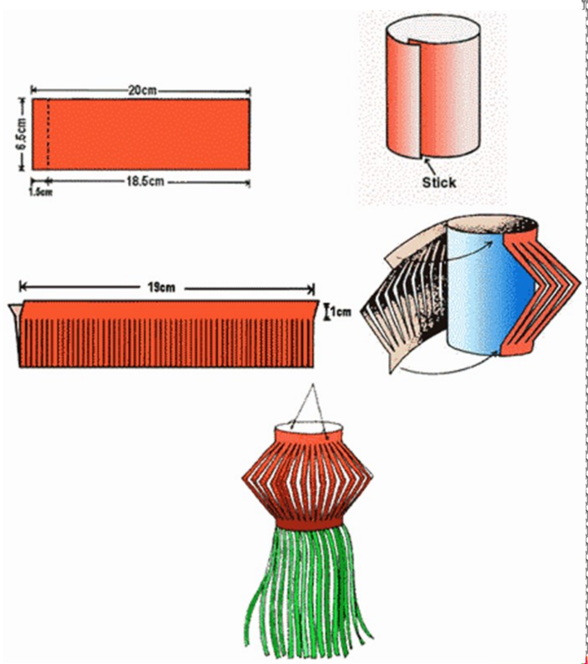
अभ्यासात पुढे । सर्वांचिया

- श्री सदानंद मोरे -

Kids Corner



Craft ideas for kids



Make a Kandil this Diwali Make your own lanterns to brighten up your home this diwali. It is very easy and fun to make! Follow our simple instructions and use colours of your choice to make the kandil look the way you want it to. Form a roll with a sheet of cardboard 20cm x6.5cm. Take a coloured tinted paper 19cm x 8.5cm and fold it in half. Make parallel cuts at a distance of about 0.4cm as shown, leaving a margin of 1cm. Now unfold and paste the margins along the upper and the lower edges of the cylinder. For extra decoration, cut a sheet of thin coloured paper 19cm x 19cm, as shown, leaving a margin of 1cm.
Stick it along the lower edge of the lantern.

Author Instructions:

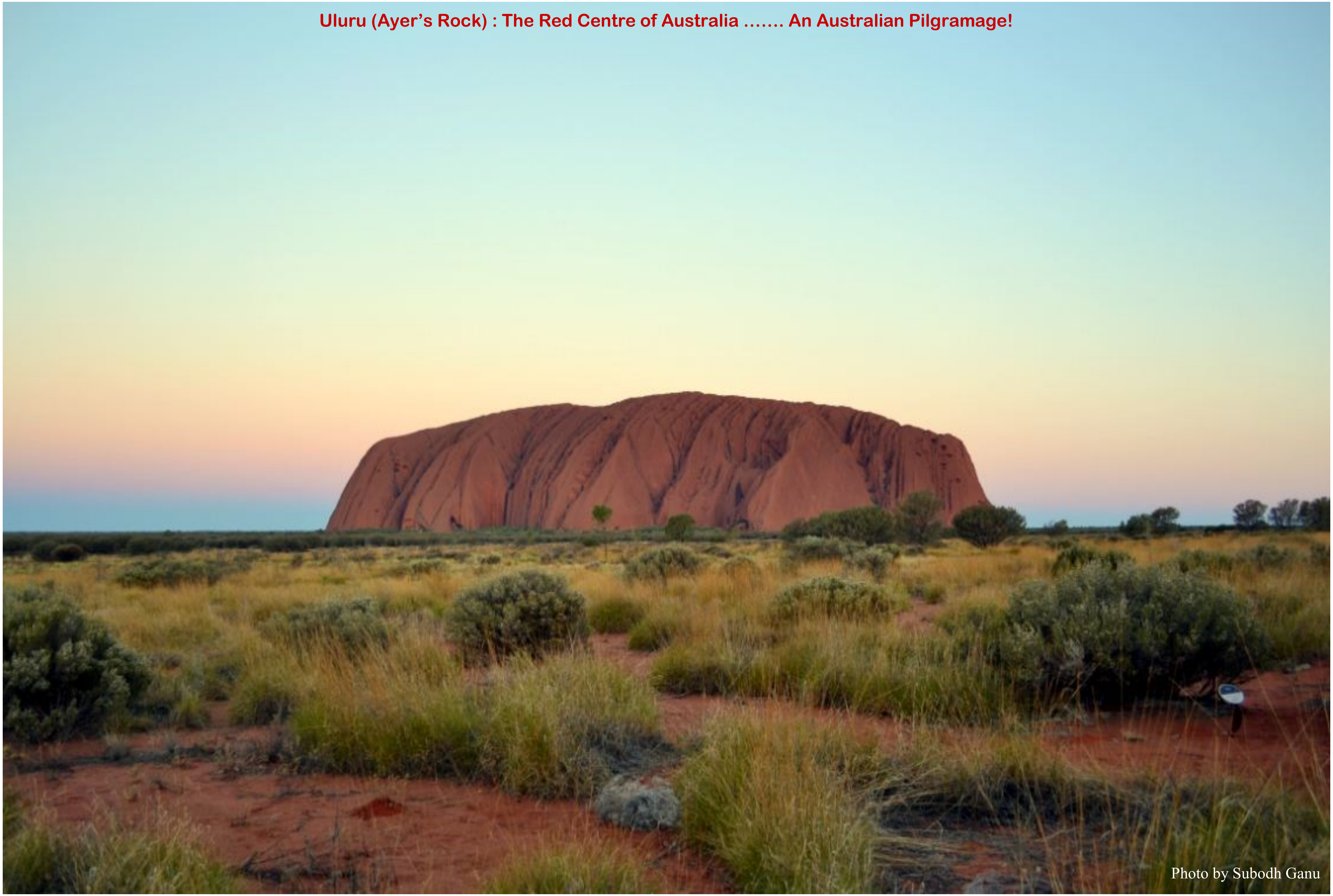
Dr. Preetam Ganu

- 'Mrudgandh' is expected reflect to Marathi community, culture in Adelaide So we encourage everyone to contribute. Contribution can be in the form of articles,Poems,Stories,Art,etc.
- Last page of 'Mrudgandh' is reserved for artwork preferably from new generation. There will be 3 editions in year. It will be published on website adelaidemm.org.au
- Written material is preferred in electronic format
- Written material is accepted in Marathi or English. Instructions for typing in Marathi are given below.
- All contributions should be submitted via email: preetam.ganu@gmail.com and adelaidemm@gmail.com
- Photos, artwork or advertisement should be submitted in Jpeg format.
- Deadline for submission for next edition is 31st September 2013.
- Rates for advertisement are: Full page 100$,half page 50$,and 1/4 page-25 $ - Please contact Snehal Oak for advertisement on adelaidemm@gmail.com
- All feedback is welcome and can be sent to above email address. Please feel free to contact us if you have any questions

How to type in Marathi

1. Use website http://www.google.com/transliterate/marathi **Transliteration** is the conversion of a text from one script to another. On this website you can type in english which can be changed into Marathi.
2. Those using gmail can change their setting to include Marathi as input language and then you can type in your email and copy paste it in word document.
3. Few Marathi fonts are available for free download eg Saras font is available onwebsite http://www.marathimati.com/user/help/download_marathi_font.asp. (We recommend using **Google Transliteration**)
4. Virtual Marathi keyboard is available on website http://www.branah.com/marathi
5. Unicode font is available for free download with instructions on website http://www.gadre.com/marathi/

Snapshot 2013


Uluru (Ayer's Rock) : The Red Centre of Australia .... An Australian Pilgramage!
Photo by Subodh Ganu