मृद्गंध

ओल्या मातीचा सुवास

अंक २०१२

Adelaide Marathi Mandal
Incorporation No. A40023

Adelaide Marathi Mandal

Proudly representing and upholding
the Marathi Culture in Adelaide

http://www.adelaidemm.org.au

JOIN US ON facebook

Sponsored By

Its never been a better time to build or to grow your investment portfolio. We also provide you with Finance Options to suit your individual requirements.

Vista Concept Dimensions

is a building design practice providing architectural consulting and related services.

At VCD we offer the following services:

#Urban Design # Building Design

3-D Concept Drawings &Visualisations #Council Planning/Building Approvals documentation

#Construction Documentation # Project Management

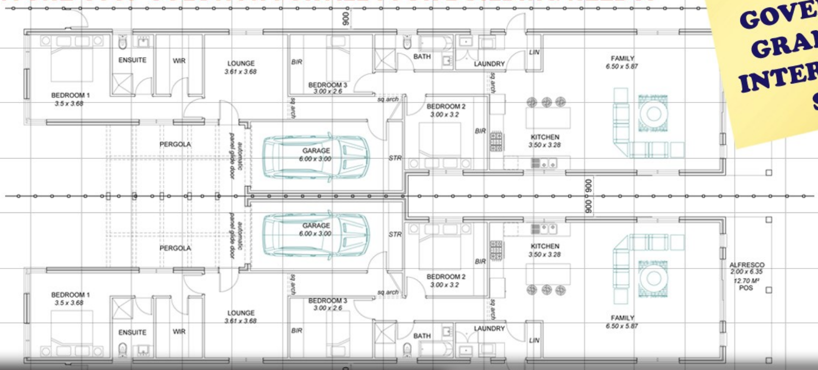
Be it sketch design, planning approvals, building approvals, even if you already have the designs we can take your project to the next level. If you are looking for building a new dwelling, extending your residence, sub dividing or adding to your building portfolio, we provide advice right from land selection to sketch design, council approvals, project coordination and implementation.

EXCITING HOME AND LAND PACKAGES NOW AVAILABLE.

CHOOSE FROM OUR EVERGROWING PORTFOLIO OF DESIGNS OR GET IT DESIGNED.

A ONE-STOP SOLUTION FOR ALL YOUR BUILDING NEEDS.

TAKE ADVANTAGE OF THE NEW GOVERNMENT GRANTS AND INTEREST RATE SLASH



vista concept dimensions

a building design and visualisation studio

Ashutosh V Vadnere
Architectural Designer
abn 95 731 250 324
T: +61 8 7200 0081
M: 0421769253
W: www.vistadimensions.com.au
E: info@vistadimensions.com.au
Or log on to:
w: www.vistadimensions.com.au
and fill up the form under the 'customise' tab.

Copyright © 2012 Vista Concept Dimensions

Adelaide Marathi Mandal would like to thank you for your support.

अंतरंग

* कविता / दीपावली / सौ. गीता गुप्ते ____________ 4

* संपादकीय ____________ 5

* ललित लेख / मी म्हणेन ती म्हण / सौ. शोभा लिमये ____________ 6

* मुलाखत/ दिलीप प्रभावळकर / डॉ. सौ. प्रीतम गानू ____________ 8

* लेख/ हरी मुखे म्हणा । हरी मुखे म्हणा ।
  श्री दिनेश व स्नेहल ओक ____________ 11

* अनुभव/ माणुसकी / श्री तेजस सहस्रबुद्धे ____________ 12

* Article / Multicultural Diwali / Mrs Vaishali Nimkar ____________ 13

* Article/ Sarvajanik Ganeshotsav / Mr Sanjay Raje ____________ 13

* आरोग्यवार्ता / Childhood eczema/ Dr Sachin Vaidya ____________ 14

* Receipes/ Baked Shankarpale,
  Microwave chiwada/ Dr Preetam Ganu ____________ 16

* कविता/ जिद्द / डॉ. सौ. कांचन जोशी ____________ 18

* Local news ____________ 19

* News from Web world ____________ 20

* Kids corner ____________ 21

* Author instruction ____________ 22

* Adelaide Marathi Mandal ____________ 23

* Snapshot of year 2012 ____________ 23

श्रेयनामावली

मुख्य संपादक
डॉ. सौ. प्रीतम गानू

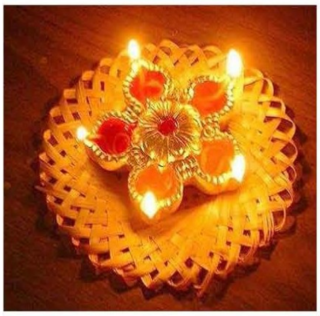
मांडणी आणि सजावट
सौ. नम्रता विश्वासराव
पराग विश्वासराव

सह संपादक आणि जाहिरात विभाग
सौ. स्नेहल ओक

टंकलेखन साहाय्य
आनंद काळे

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

या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.



दीपावली

आली आली दीपावली ही, घरोघरी आली ,
रंगरंगोटी करुन आता, सर्व घरे सजली.
सायंकाळी आकाशकंदील, प्रकाशमय झाले ,
आसमंत हे प्रकाशाने, उजळूनिया गेले .
रांगोळीच्या नक्षीने, अंगण हे सजले ,
मिष्टान्नाच्या सुवासाने, मन हे सुखावले .
विदयुत रोषणाईने, आला वेगळाच बहर ,
आतिषबाजीने फटाक्यांच्या, केला हा कहर .
पृथ्वीवरचा मोठा सण हा, असे दिवाळीचा ,
भास होत असे पृथ्वीवर हा, स्वर्ग नगरीचा .
जल्लोष पाहुन आनंदाचा, आकाशी आचंबिल्या तारका ,
पृथ्वीवरची पाहून शोभा, त्यांना स्वर्ग ही वाटे फिका.
दीपोत्सव हा करी साजरा, जनता पृथ्वीवरची,
आंगणात ही उडती कारंजी, आतिषबाजीची .
पंचारतीने भरली ताटे, घेऊन हातात,
भावाची आपल्या वाट पाहती बहिणी दारात.
भाऊबीजेचा सण हा मोठा, आहे वर्षाचा ,
दिवस असे मोठा, भावा-बहिणींच्या प्रेमाचा.

- गीता गुप्ते .

(बदलापुर)

संपादकीय

श्री गणरायाच्या आशीर्वादाने सुरुवात करून, 'मृद्‌गंध' चा हा दिवाळी-नववर्ष विशेषांक आपल्या सारख्या सर्व रसिक वाचकांसमोर सादर करताना, 'मृद्‌गंध' च्या सर्व team ला अत्यंत आनंद होत आहे. अडेलैडे मराठी मंडळ गेली कित्येक वर्षे मराठी संस्कृतीचा वारसा जपण्याचा आणि तो पुढे चालवण्याचा प्रयत्न करीत आहे. शेवटी संस्कृती म्हणजे तरी काय?

संस्कृती म्हणजे बाजरीची भाकरी आणि वांग्याचे भरीत ...
...गणपती बाप्पा मोरयाची मुक्त आरोळी
केळीच्या पानातली भाताची मूद आणि त्यावरचे वरण .
उघड्या पायांनी तुडवलेला पंचगंगेचा काठ...
मारुतीच्या देवळात एका दमात फोडलेल्या नारळातले उडालेले पाणी...
दुस-याचा पाय चुकून लागल्यावर देखील आपण प्रथम केलेला नमस्कार...
दिव्या दिव्या दिपत्कार...
आजीने सांगितलेल्या भुताच्या गोष्टी...
मारुतीची न जळणारी आणि वाटेल तेंव्हा लहानमोठी होणारी शेपटी...
दस-याला वाटायची आपट्याची पाने...
पंढरपुरचे धुळ आणि अबीर यांच्या समप्रमाणात मिसळून खाल्लेले डाळे आणि साखरफुटाणे.....
सिंहगडावर भरुन आलेली छाती आणि दिवंगत आप्तांच्या मुठभर अस्थींचा गंगार्पणाच्या वेळी झालेला स्पर्श.....
कुंभाराच्या चाकावर फिरणा-या गोळ्याला ,त्याचे पाण्याने भिजलेले नाजूक हात लागून घाटदार मडके घडावे तसा हया अदृश्य ,
पण भावनेने भिजलेल्या हातांनी हा पिंड घडत असतो.
कुणाला देशी मडक्याचा आकार येतो तर कुणाला विदेशी कपबशीचा...

संस्कृती अशीच आपल्या रोजच्या जीवनाचा भाग असते आणि हा वसा आपल्या माय मराठी मातीचा आपण पुढच्या पिढीला द्यायचा..तोच आपल्या मनात दरवळणारा ओल्या मातीचा सुगंध म्हणजे हा मृद्‌गंध 'चा अंक!
मंडळाचं एखादं वार्तापत्र काढावं, एक साहित्याचं व्यासपीठ असावं असं खूप दिवसापासून मनात होतं. त्या मूळ कल्पनेला दिवाळीच्या निमित्तानं नवे अंकुर फुटले. अडेलैडे मराठी मंडळ पाठीशी उभं राहिलं. आणि बघता बघता लेख, कविता जमू लागल्या. सौ. नम्रता आणि श्री पराग विश्वासराव यांनी design आणि मांडणी करण्याची जवाबदारी घेतली. मराठी typing चा मोठा प्रश्न होता. पण श्री आनंद काळे यांनी मोलाचं सहकार्य केलं. वेगवेगळे विभाग केले.या अंकात प्रत्येकासाठी काहीतरी असावं असा प्रयत्न केला आहे. मराठी typing मधील अडचणी जाणून, आणि जास्तीतजास्त वाचकांपर्यंत पोहचता यावे म्हणून English व मराठी दोन्ही लेखांचा समावेश केला आहे.ललित लेख, कविता या बरोबरच आरोग्यवार्ता, kids corner, recipes सुद्धा आहेत.श्री दिलीप प्रभावळकर यांची मुलाखत प्रकाशित करता येणं हे आमचं भाग्यच! हा तसा पहिलाच अंक! त्यामुळे शुद्धलेखनाचे काही नियम बाजूला ठेवून सगळ्यांपर्यंत भावना पाहोचाव्या असा प्रयत्न केला आहे. तरी वाचकांनी मोठ्या मनाने त्या पोटात घालाव्या हि विनंती. या एका विशेषांकावर न थांबता दर ३-४ महिन्यांनी एक अंक काढावा असा विचार आहे. अर्थात तुमच्या सहकार्याशिवाय आणि आशीर्वादाशिवाय काहीच शक्य नाही. हा अंक आपल्याला कसा वाटला, काय आवडलं, काय नाही आवडलं ते आम्हाला email अथवा Facebook द्वारे जरूर कळवा. या निमित्ताने आपण एक नवीन उपक्रम सुरु करत आहोत. भाषा, प्रदेश, व्यवसाय याच्या सर्व सीमारेषा पुसून अधिकाधिक लोकांपर्यंत आपली संस्कृती, आपली भाषा आणि प्रेम पोहोचावं हीच इच्छा!
धन्यवाद!
डॉ. सौ. प्रीतम गानू.

मी म्हणेन ती म्हण...

सौ. शोभा लिमये

आज पत्रांचा बराच मोठा गठ्ठा आला. बरीचशी बिलं, नंतर भरायची म्हणून ती वेगळी ठेवली. बहिणीचं पत्र पण बऱ्याच दिवसांनी आलेलं - घाईघाईने वाचले. खुशालीचे पत्र - विशेष बातमी काही नाही. सर्वात खाली पाहिले तर एक लग्नपत्रिका - अरे वा लग्नपत्रिकांचा एक वेगळाच आनंद असतो! उत्सुकतेने ती पटक्न उघडली. - पत्रिका छानच होती. अरे वा! सुमनचे लग्न ठरले. पुढच्या महिन्यांत लग्न. आठवणीने पत्रिका पाठविली आपल्याला. बरेच वर्षांपूर्वी, मी अगदी शाळेत असताना आम्ही नाशिकला रहात होतो. तेव्हां शेजारी देशपांडे रहात होते. डॉक्टर होते - सर्वजण त्यांना अण्णाच म्हणायचे. त्यांची मुलगी सुमन. बरेच दिवस लग्न जमत नव्हते. पत्रिका पाहून जुन्या आठवणीत - मन भूतकाळांत रमून गेले. तशीच पत्रिका घेऊन मी एक एक गोष्टी आठवू लागले. सुमन ही अगदी लहान होती तेव्हां शेंडेफळ - लाडावलेली.

अण्णा व काकू म्हणजे दोघेही जणं खूप बोलके - अण्णा तर भारी विनोदी - काकू पोट धरधरून, खळखळा हसायच्या. बरं अण्णा डॉक्टर त्यामुळे सर्व शेजाऱ्या पाजाऱ्यांना त्यांचा मोठा आधार वाटायचा. घराजवळच दवाखाना, तरी पण आम्ही शेजारी त्यांच्या घरीच जात असू. वेळी अवेळी रात्री केव्हाही कोणी आजारी पडलं, बोलावलं की अण्णा लगेच हजर व्हायचे. काकू पण कधी श्रीखंड आणून द्या तर कधी गुळाची पोळी आणून द्या, असा एकंदर आमचा खूप घरोबा होता.

अण्णांच्या एक एक गमती आता आठवायला लागल्या. माझे मलाच हसू आले. माझी मुलगी निशा शेजारीच अभ्यास करीत बसलेली - तिला पण कळेना की मी एकटीच मधून मधून अशी का हसते आहे. मग मी तिला सांगितले - अगं तुला माहीत नाहीत हे अण्णा, पण त्यांच्या एक एक गोष्टी ऐकशील तर तुला पण गंमत वाटेल.

त्यांना म्हणी खूप आवडायच्या - पण काकू म्हणायच्या एक म्हण नीट म्हणत नाहीत. सर्व म्हणींचा नुसता विचका करतात. दिवसभर काम करून थकून संध्याकाळी घरी आले की त्यांना भूक लागलेली असायची - जेवण तयार पाहिजे - एखादे दिवस काकूंचा स्वयंपाक तयार नसेल किंवा काही खायला केलेलं नसेल, सध्या थोडं काहीतरी बिस्कीट खाऊन घ्या म्हटलं तर त्यांना चालायचे नाही. काकू चिडून म्हणायच्या अहो खरी भूक लागलेली नसेल - नाहीतर भूकेला कोंडा व निजायला धोंडा असे म्हटलेल आहे, त्याचं काय? अण्णा म्हणायचे - भलतंच काय? माझ्या बाबतीत तसं काही नाही, मी सांगतो मला काय लागते - ""भूकेला पक्वांनाची यादी व निजेला मऊ गादी" हे कोंडा, धोंडा प्रकरण मला पचत नाही.

त्यांची आणखी एक विचित्र सवय होती - सदा घाईत - तरातरा चालायचे. जिना चढताना पहिली पायरी सोडून दुसऱ्या पायरीपासून सुरूवात करायचे. पहिले पाऊल नेहेमी दुसऱ्या पायरीवर. त्या बाबतीत त्यांचे म्हणणे असायचं ""अपयश ही यशाची पहिली पायरी - म्हणून वगळून गाठावी द्वितीय पायरी". "कशाला विषाची परीक्षा - या तत्वाप्रमाणे मी कशाला पायरीची परीक्षा" असा विचार करूनच मी वागतो.

असंच मला आठवले, मागच्या गल्लीत रहात असलेल्या नीलाताईंचं Abortion झाले - पहिल्या मुलीनंतर आता मुलगा होईल ही आशा त्यामुळे गरोदरपणाची चाहूल लागताच आनंदून गेल्या होत्या - पण हे असं झालं. तिसरा का पाचवा महिना होता Abortion झाले. फार वाईट वाटून घेतले त्यांनी - डोळ्याचं पाणी खळंत नव्हतं - अशक्तपणा आलेला - काकूंनी त्यांना पोळ्या, भाजी करून दिली, समजूत घालत होत्या तेवढ्यांत अण्णा एकदम म्हणाले ""अहो, काळजी कशाला करता, गर्भाची पिशवी सलामत तो बच्चे पचास" हे ऐकतांच निलाताईंना पण एकदम हसू आलं. काकूंनी मात्र एकदम डोळे मोठे करून अण्णांकडे बघितले ते माझ्या नजरेतून सुटले नाही.

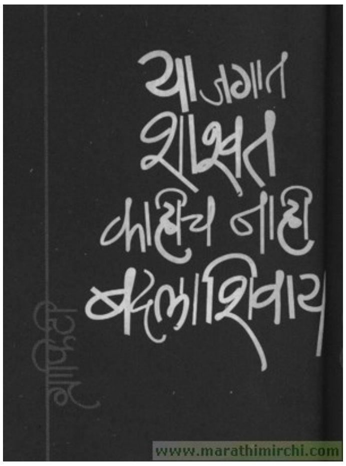
एकदा दवाखान्यातून घरी आले ते उदास होते. शांतपणे बसले. रोजच्यासारखी आज "भूक लागली, लवकर खायला दे' अशी गडबड नाही. काकू म्हणाल्या ""काय झालं हो आज?' तेव्हां अण्णा सांगायला लागले - त्यांचा एक पेशंट दवाखान्यांत बरेच दिवस ॲडमिट होता, खूप आजारी होता. डॉक्टरांनी प्रयत्नांची पराकाष्ठा केली. खूप तपासण्या, एक्स रे, रक्त दिलं, ऑपरेशन केलं पण यश मिळाले नाही व तो देवाघरी गेला. अण्णांना फार वाईट वाटत होते, पण त्यांच्या तोंडून शब्द बाहेर पडले - देव मारी त्याला कोण तारी?

एकदां काकूंच्या भाच्चीचे लग्न ठरलेलं. अचानक मोडलं. सगळी लग्नाची तयारी चालू असताना एकदम नवऱ्यामुलाकडच्यांनी नकार कळविला. काकूंना वाईट वाटले. पण शेवटी स्वत:चे समाधान करून घेत त्या स्वत:च म्हणाल्या - जाऊ देत ""देव करतो ते बऱ्याकरतां" म्हणायचे झाले.

त्यांचा मुलगा प्रकाश डॉक्टर झाला -अण्णांना वाटले की आपल्याच दवाखान्यांत तो काम करायला लागेल, आपलंही काम थोडं कमी होईल. पण अण्णा त्यावर म्हणाले ""पण मला कळत नाही, देव करतो ते कशाकरता?" दवाखान्यांत ते पेशंटस्ना सांगायचे - साखर, मीठ कमी खा - वजन वाढू देऊ नका. साखरेचे खाणार त्याला देव देणार, पण काय देणार? "साखरेचं

खाणार, त्याला देव डायबेटीस देणार". घरचं कुणी खूप आजारी असले की लोकं अण्णांच्या विनवण्या करायचे, हातापाया पडून म्हणायचे - डॉक्टर ह्यांना कसेही करून वाचवा - ते म्हणायचे देवावर विश्वास ठेवा - देवापाशी प्रार्थना करून आरोग्य मागा. देवाच्या दारी बसावे क्षणभरी ऐवजी ते म्हणत असतं -"देवाच्या दारी मागावे क्षणभरी'.

प्रकाशने प्रिव्हेन्टीव्ह मेडिसीन डिपार्टमेंट (Preventive Medicine Department) मधे नोकरी धरली. त्याला त्या विषयाची आवड निर्माण झाली. डोक्याला हात लावून अण्णा म्हणाले ""हा मुलगा म्हणजे, कुऱ्हाडीचा दांडा व गोतास काळ आहे - ह्याच्या प्रयत्नांमुळे रोग कमी होणार मग दवाखाना कसा चालणार? पुढे प्रकाशचे लग्न झाले. सुनबाई घरांत आली. चांगली बँकेत नोकरी करणारी, चुणचुणीत सून घरांत आली. आता तिच्या फॅशन्स, मेकअप, दागिन्यांची आवड हे जुन्या वळणांच्या काकूंना फारसे पसंत नसे.
तर ते काकूंची समजूत काढताना अण्णा म्हणायचे अगं आपल्या लहानपणी घरोघरी मातीच्या चुली असायच्या किनई तसे आता "घरोघरी मॉडर्न मुली'.
अशा एकूण गमती ऐकून माझ्या मुलीला पण हसू आले. तिला पण अण्णांना, काकूंना भेटायची इच्छा झाली. ती म्हणाली अगं आपण जाऊयांत ना सुमनच्या लग्नाला, पुढच्या महिन्यांत शाळेला पण सुट्टी लागेल. मी बाबा आल्यावर सांगतेच त्यांना आपण सगळे जाऊयांत म्हणून.
जायचे ठरले, संध्याकाळी मी लगेच त्यांना फोन केला, अण्णांनीच घेतला मी म्हणाले अण्णा फार आनंद झाला - सुमनचे लग्नं ठरले आम्ही येतो सर्वजण. अण्णा म्हणाले हो आम्ही सर्व आनंदात आहोत, लग्नाची तयारी जोरदार सुरू आहे. काकू एकदम खुशीत. तरीपण सुमन सासरी जाणार त्यामुळें काकूंच्या डोळ्यांत मधून मधून आनंदाश्रू येतात, त्यांचा आवाज भरून येतो- पण मी म्हणालो "अगं, देव (मुली) देतो, पण जावई नेतो" ही पद्धतच आहे.
मी ही हसत हसत फोन ठेवला, मी ठरवले अण्णांच्या बाबतीत "मी म्हणेन ही पूर्वदिशा' नसून "मी म्हणेन ती म्हण' हेच बरोबर आहे.



Lost in translation

ऑस्ट्रेलियात वाढणाऱ्या नवीन मराठी पिढीच्या संवादातील गमती-जमती .

आजोबा : पिंकी , boot घाल .
पिंकी : आजोबा , This not a boot, this is shoe, shoe.
आजोबा : पिंकी , तुला शु-शु म्हणजे काय माहिती आहे ?
पिंकी : आजोबा, तुम्हाला Socks –Socks म्हणजे काय माहिती आहे ?

पिंकीला ठसका लागल्यावर ,
आई : वर बघ , वर बघ . वरती तुझी सासू टांगली आहे.
काही दिवसानंतर परत अशाच प्रसंगानंतर
आई: पिंकी, सासू म्हणजे काय?
पिंकी : lamp !

- By Dr. Preetam Ganu

दिलीप प्रभावळकर मुलाखत

डॉ. सौ. प्रीतम गानू

श्री दिलीप प्रभावळकर म्हणजे मराठीतील एक उत्तुंग व्यक्तिमत्त्व! नाटक, TV, सिनेमात सर्व माध्यमात त्यांनी स्वत:चा ठसा उमटवला आहे. लेखक दिग्दर्शक, अभिनेता म्हणूनही त्यांचा सर्व क्षेत्रात वावर आहे. नुसतं नाव घेतलं तरी त्यांनी अजरामर केलेल्या कितीतरी भूमिका डोळ्यसमोर येतात....चिमणराव,श्रीयुत गंगाधर टिपरे,हसवाफसवी ...आणि कितीतरी ....आम्हा Adelaide करांना यावर्षीच्या दिवाळीत त्यांना प्रत्यक्ष भेटण्याची आणि 'चिमणराव ते गांधी' या त्यांच्या कार्यक्रमाद्वारे त्यांच्यातल्या कलाकाराच्या जडण-घडणीची कहाणी , त्यांच्या अभिनयाची झलक त्यांच्याकडूनच ऐकायला मिळाली. तेव्हाच दिवाळी अंकासाठी त्यांची मुलाखत घ्यायचं ठरवलं. श्री दिलीप प्रभावळकर यांनीही सहज होकार दिला. संध्याकाळची वेळ. प्रभावळकर नेहमीप्रमाणेच अत्यंत साध्या वेशात.वयाचा. प्रवासाचा आणि त्यांच्याभोवती असलेल्या प्रसिद्धीच्या वलयाचा कुठेही लवलेश नाही. साधेपणा हेच सौ.ंदर्य ! त्यांच्याशी झालेल्या या मनमोकळ्या गप्पा !

आजवर कुठल्याही प्रतिमेत न अडकता तुम्ही अनेक वेगवेगळ्या भूमिका केल्या आहेत , कुठल्याही make-up शिवायही कालच्या कार्यक्रमात तुम्ही एका क्षणात एका व्यक्तिरेखेतून अनेक रुपे तुम्ही केवळ अभिनयाच्या जोरावर करून दाखविली. तुमच्या अभिनायातल्या या उत्कटतेच , उत्स्फूर्ततेच रहस्य काय?

श्री दिलीप प्रभावळकर : खरतर मी हि नेहमी स्वत:ला शोधायचा प्रयत्न करतो. म्हणजे काल मी जसं सांगितलं कि चांगल्या साहित्यात जसा सत्याचा शोध असतो तसा अभिनयात स्वत:चा शोध असतो. तुम्ही स्वत:ला दरवेळेला शोधत असता . तुम्ही किती खोल आहे हे तुम्हीच चाचपून बघत असता. आणि observation मधून मला जाणवत कि माझ्यात एक contrast आहे. म्हणजे साधारणत: जी मुले पुढे actor होतात ती लहानपणी जरा bold, काही प्रमाणात आगाऊ , काहीही करून दाखवतो अशी असतात.मी तसा कधीच नव्हतो. मी खूप shy होतो आणि अजूनही आहे बराचसा. सांगायची गोष्ट म्हणजे असा एक contrast आहे माझ्यामध्ये. म्हणजे तसा intro-vert असूनही लोकांसमोर गेल्यावर त्यांना चकित करावं, surprise करावं असं कुठतरी आतून आहे. त्यातून हे असं changing personality किंवा एकदम complete transformation व्हावा आणि लोकांनी विचारावं ,' हाच आहे का तो ' असं मला फार लहानपणापासून वाटायचं. हे तसं माझ्या नेहमीच्या स्वभावाशी विसंगत आहे. मी तसा बोल्ड कधीच नव्हतो shy होतो. पण हे असं आलं कि हे करून बघूया ,ते करून बघूया. आणि बऱ्याच कलाप्रकारांमध्ये मला लहानपणापासून interest ,उपजतच होता. acting करायला आवडे.लिहायला आवडे म्हणजे निबंध esaay वगैरे.संगीताची आवड होती.म्हणजे मी काल गावून घेतलं ,' प्रिये पहा 'पण मी शिकलो नाही आहे. पण संगीताचा कान होता. म्हणजे तसं सूर-बेसूर कळत. नंतर खेळ , cricket आणि चित्रकला . या सगळ्या गोष्टींची आवड होती , hobby होती. या सगळ्याचा मला वाटत actor झाल्यावर मला उपयोग करून घेता आला. किंवा लेखनात त्याचा उपयोग करून घेता आला. म्हणजे sports वर मी लेखन केलं, 'गुगली ' त्याला state च award मिळालं . तसं मी गाण म्हणून घेतलं बऱ्याच ठिकाणी ,'चौकट राजा' मधलं गाणं मी स्वत:च गायलंय,' मी असा कसा वेगळा .' तेंडूलकरांच्या एका नाटकात मी सहा गाणी live गायचो .आनंद मोडक यांचं संगीत होतं. म्हणजे लहानपणी ज्या hobbies होत्या त्याचा मी पुढे उपयोग करून घेतला. पण हि development, कसं सांगू तुम्हाला , आपोआप होत गेली, म्हणजे ठरवून काही केल नाही. माझ्या घरात तसा acting चा तसा काहीच वारसा नाही आहे, not to my माहित नाही. knowledge. आईकडूनही नाही आणि वडिलांकडून हि नाही त्यामुळे हे कसे आले ते मला माहित नाही.

तुमची लहानपणीची एखादी आठवण आहे का, या सगळ्या आवडींशी संबधित?

श्री दिलीप प्रभावळकर : आठवण म्हणजे समोरच्या माणसाच्या लक्षात न येता mischief करणे हा गुण किंवा अवगुण होता माझ्यामध्ये. आपण पकडले जाऊ नये म्हणून मी innocent चेहरा ठेवून काही चावटपणा ,वात्रटपणा करायचो. मला आठवतंय मी first year ला होतो,म्हणजे हे तसं सांगण्यासारखा नाही.

आमच्या वेळी एक famous गाणं होत, 'जिथे सागरा धरती मिळते,तिथे तुझी मी वाट पाहते', तर कुणीतरी मला challenge दिलेलं कि तू हे humming करून दाखव. तर botany च्या class मध्ये, मी complete चेहरा कोरा ठेवून मी एक ओळ humming केली होती. ते प्रोफेसर बघत होते,'कोण आहे ते'म्हणून. म्हणजे नेहमी असं करत नव्हत.मी तसा खूप studious होतो. माझी science ची career खूप चांगली होती. पण हे एक element , हा कुठेतरी एक trait होता कि लक्षात न येता mischief करणं. तसच विसंगती टिपण्याची एक दृष्टी होती. म्हणजे संगीताचा जसा कान असतो तशी एक दृष्टी होती.त्यामुळे विसंगती टिपून गमती करत राहणं ते हि लोकांच्या नकळत, हे येत गेलं.

तुमच science चा चांगलं career होतं , pharmaceutical company मध्ये काम करत होता,तर तुमच्यातल्या कलाकाराची ओळख तुम्हाला कधी झाली ?

श्री दिलीप प्रभावळकर : तशी ओळख खूप आधीच झाली होती. म्हणजे सांगितलं तर तुम्हाला आश्चर्य वाटेल कि माझ्या घरामध्ये मी हि career करावी actor म्हणून, हे माझ्या आधी माझ्या वडिलांना वाटलं.म्हणजे त्याकाळी हि अतिशय बेभरवशाची career होती. म्हणजे मी जेव्हा double graduate झालो, त्याआधीच हे बेभरवशाच होता.मला MSc ला first class होता, physics घेवून MSc केलं , त्यानंतर भाभा atomic research center मध्ये डिप्लोमा केला. त्यावेळी माझ्या मनात होता कि Tata research center (TRC) ला genetic biology वर research करावा. म्हणजे तो माझा इंटरेस्ट होता.आणि त्यावेळी जर TRC ला vacancy असती तर माझा track पूर्ण बदलला असता. मग मी हे करू शकलो नसतो. Vacancy नव्हती हे माझ्या पथ्थावर पडलं. vacancy नव्हती.सहा-सात महिने वाट पहा म्हणाले त्यामुळे मी pharmaceutical company मध्ये रुजू झालो. त्यावेळी माझी हि आवड वडिलांना दिसायची. आमच्या कॉलनी मध्ये सार्वजनिक गणपती व्हायचा त्यात मी काहीतरी लिहून करायचो. मला inter-college competition मध्ये,रुईया ला असताना बेस्ट actor चा अवार्ड मिळाला होता. तर या सगळ्या मध्ये माझे वडील म्हणायचे,'अरे तू हे career म्हणून का करत नाही?' म्हणजे असं कुणाचे वडील सांगत नाहीत. म्हणजे अभ्यासात चांगला असलेल्या मुलाला acting ची career कर असं कुणी नाही सांगत.मी म्हणायचो,'बाबा, यात career नाही होवू शकत. यात खूप insecurity आहे. 'असं मी त्यांना उलटं सांगायचो. आणि त्यावेळी TV channels वगैरे नव्हते. आजकाल sources of income खूप आहेत.पण वडिलांनी हे दूरच आधीच पाहिलं होतं. लग्नाच्या आधी मला बायकोनेही विचारल होतं,'तुमचं professional actor होणार नाही न?' आणि मी 'नाही' म्हणून सांगितलं. म्हणजे मी खरच बोललो त्यावेळी. मग मी जेव्हा 'हसवाफसवी ' नंतर fulltime profession म्हणून acting लेखन करायचा ठरवलं, तेव्हा तिच्या सल्ल्यानेच निर्णय घेतला. म्हणजे माझ्या activities जेव्हा वाढत गेल्या तेव्हा job करून सगळं करणं खूप अवघड व्हायला लागलं. मग मी नोकरी सोडली. तरी मी एकदम professional actor नाही झालो. सुरेश खरे म्हणून माझे एक मित्र आहेत. लेखक, दिग्दर्शक. त्यांनी insurance company मधली नोकरी सोडली होती, ते माझी सगळी घालमेल बघत होते. 'गजरा ' नावाचा एक कार्यक्रम त्यावेळी दूरदर्शन वर व्हायचा, त्यात सुरेश खरेंच लेखन असायचं आणि प्रत्येक गजरा मध्ये मी असायचो. मी skit मध्ये काम करायचो. दया डोंगरे निवेदन करायची. त्यामुळे माझी त्यांची जवळची मैत्री होती. त्यांनी मला विचारलं.मी सांगितलं,' नोकरी सांभाळून सगळा करायचं खूप अवघड होत, line change करावी असं वाटतं, म्हणजे अशी नोकरी असावी ज्यात थोडी मुभा, मोकळीक मिळेल.' ते त्यांनी लक्षात ठेवलं. त्यांनी सांगितलं त्यांचा एक भाऊ video production unit काढणार आहे.पूर्ण नवीन concept आहे. माझ्या क्षेत्रात चांगलं prospect म्हणजे glaxo वगैरे company होत्या,पण मी पूर्ण line बदलली. वडिलांना विचारलं,बायकोला विचारलं, ते म्हणाले,'जा'. सुरेश खरेंनी मला खूप मोकळीक दिली.मग मी अधिकाधिक नाटकं, सिनेमे,tv मालिका करायला लागलो. pharmaceutical company मध्ये हे शक्य नव्हत. म्हणजे 'एक डाव भुताचा' म्हणून एक सिनेमा होता तो मी अक्षरश: माझ्या earned leave मध्ये केला होता. मग सहा-सात वर्षांनी माझा फारच पसारा वाढला आणि मग hobby च profession झालं.

कुठली भूमिका स्वीकारताना तुम्ही काही निकष लावता का?

श्री दिलीप प्रभावळकर : आता माझे अंदाज दरवेळेला बरोबर येतातच असं नाही.पण भूमिकेचा एक feel येणं, किंवा वास लागणं, म्हणजे यात काहीतरी करायला आहे असा वास लागणं. म्हणजे काही well defined नसतं, पण करायला गम्मत येईल,किंवा,काहीतरी करायला मिळेल असं वाटू शकतं. त्यात मी थोडा selfish विचार करतो, भूमिकेला scope किती आहे, लहान-मोठ्याचा प्रश्न नाही आहे,पण काही करण्यासारखा आहे का, ते मी आधी बघतो.मग लेखक कोण आहे, दिग्दर्शक कोण आहे, producer कोण आहे वगैरे. पण आधी भूमिकेला महत्त्व देतो. आणि दरवेळेला ती पूर्णपणे आकाराला येईल असे पण नाही. नाटकांच्या मध्ये कधी rehearsal मध्ये भूमिका सापडत जाते, कधी प्रयोगाच्यावेळी सापडते. म्हणजे भूमिकेच्या ज्या काही shades असतात, रंग असतात,ते performance च्या वेळेला मिळत जातात, सुचतात,कधी सुचवले जातात. तुम्हाला एक उदाहरण सांगतो, काल मी जो श्रीकृष्णराव हेरम्बकर करून दाखवला,काळ मी १० मिनिट केला असेल,'हसवाफसवी'मध्ये तो performance अर्धा तास आहे. **सहा** वेगवेगळी पात्रे आहेत. मीच नाटक लिहिलेलं आहे. त्यात १६का १८ नंबरचा चष्मा आहे.म्हणजे पूर्वी cataract च operation झालं कि तो द्यायचे.त्यातून मला काहीही दिसत नाही. मला तो घालून चालता यायचं नाही.त्यामुळे मी कुणाचा तरी support घेऊन काठी घेऊन stage वर यायचो. ते मला उभं करायचे आणि जायचे. मग गाणं वगैरे संपायचं आणि शेवटचं जे emotional appeal आहे ते झालं कि नाटक संपायचं आणि ते मला घेऊन जायचे. मग मला एका प्रेक्षकाने सांगितलं कि ८८-८९ वर्षाचा म्हातारा माणूस इतका वेळ उभा राहतो,बरं नाही वाटत. तो मधे बसेल का? मग मी विचार केला,बसेल कसा तो? मग गान म्हणाल्यावर मी दमतो आणि stage वरची मुलगी मला बसायला खुर्ची देते हे मी नंतर add केलं .अशा काही गोष्टी नंतर सुचतात तुम्हाला. कधी rehersal मध्ये येतात, कधी प्रयोगाच्यावेळी सुचतात. कधी कधी emotions पण सुचतात तुम्हाला. हे उदाहरण म्हणजे हालचाल झाली पण कधी कधी वेगवेगळ्या shades सुचतात तुम्हाला. दीप्तीचा role मी करायचो तेव्हा मला कधी कधी माझी बायको सांगायची,'जर जास्त आगाऊ वाटते हा आता इतकी नका करू.' संयम महत्त्वाचा आहे,पुरुषाने बाईचा role केला कि,ते हे असं. अशी ती भूमिका घडत जाते. हा scope सिनेमात नाही आहे.

परदेशातली हि जी नवीन पिढी आहे त्यांच्यापर्यंत संस्कृतीचा, साहित्याचा, कलाकृतींचा वारसा पोहोचावा म्हणून आम्ही प्रयत्न करतो आहे. तर या नवीन पिढीसाठी काही संदेश द्याल का?

श्री दिलीप प्रभावळकर : मला वाटत, माझ्यासारखे visual entertainment कलाकार बोलावणे हा एक चांगला अपक्रम आहे. तुम्हाला सांगतो,माझ्या इथल्या प्रत्येक कार्यक्रमानंतर फारसं मराठी न येणाऱ्या नवीन पिढीच्या तरुण मुलांनी माझ्याभोवती कोंडाळ केलं होत. त्यांना माझं, मराठी भाषेचं, नाटकाचं खूप attraction वाटत होत. That is a positive sign. तुम्ही नव्या पिढीकडे visually प्पोहोचू शकता एक आणि दुसरा म्हणजे पुस्तकांच्या माध्यमातून. तुम्हाला गम्मत सांगतो.'बोक्या सातबंडे' हे माझं पुस्तक आहे त्याने बऱ्याच माध्यमातून प्रवास केलाय. मी मुळात ते लिहिलं, माझ्या डोक्यावर बसून लिहून घेतलं ते radio producers नी.ती श्रुतिका होती, म्हणजे radioplay. त्या स्वरुपात होतं. ते खूप ऐकलं जायचं.माझ्याकडे खूप पत्र आहेत. त्यानंतर ते पुस्तक स्वरुपात आलं .मग मीना आपटे नी त्यावर tv सेरिअल काढली.त्यावर नंतर सिनेमा झाला.पुन्हा पुस्तकाचे नवीन भाग आले. आता मराठी ज्यांना नीट येत नाही,आजकाल पुण्या-मुंबईतली मुलं इंग्लिश शाळेत जातात,त्यांना मराठी नीट वाचता येत नाही, त्यांना त्यांचे आई-वडील झोपताना 'बोक्या सातबंडे'पुस्तक वाचून दाखवतात. ते असं संवादात्मक पुस्तक आहे. मला पत्रं येतात. म्हणजे 'बोक्याच' एक cycle पूर्ण झालाय. या मुलांसाठी ती श्रुतिकाच आहे परत. परदेशातल्या पालकांनीही जर आपल्या मुलांना अशा कथा वाचून दाखवल्या तर त्यांना मराठीची गोडी लागेल. Adelaide मराठी मंडळाच्या सर्व उपक्रमांना माझ्या हार्दिक शुभेच्छा!

(All images courtesy www.dilipprabhavalkar.com)

________जागेच्या मर्यादेमुळे पूर्ण मुलाखत येथे देऊ शकलो नाही तरी website वरील video पाहावा.________

http://www.adelaidemm.org.au

हरी मुखे म्हणा। हरी मुखे म्हणा।

श्री दिनेश व स्नेहल ओक

आजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात नामस्मरण, भक्ति, वा परमेश्वराची उपासना ह्या गोष्टी अवघड वाटू लागल्या आहेत. बदलत्या काळानुरूप संतांनी सोप्या पद्धतींचे मार्गदर्शन वेळोवेळी केलेले आहे. संतांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे ती वाटचाल करण्यासाठी ऑक्टोबर २००१ मधे **"नामयोग आणि सत्संग सोसायटी"** ची सिडनी येथे स्थापना झाली. ह्या उपक्रमाची मुहूर्तमेढ दिनेश ओक यांनी त्यांच्या सद्गुरुंच्या मार्गदर्शनाखाली केली. दिनानाथ ही दिनेश ओकांची आध्यात्मिक क्षेत्रातील ओळख होय.

सुरवातीला ३ सत्संगी एकत्र येउन सत्संगाला सुरवात झाली, त्यामधे प्रामुख्याने स्वत: दिनानाथ, त्यांची पत्नी स्नेहल ओक, आणि त्यांची मोठी बहीण प्रज्ञा कानिटकर. लवकरच ह्या तिघांना काही समविचारांची मंडळी येउन मिळाली आणि म्हणता म्हणता हा "न्यास" चा परिवार हळूहळू ५०-६० जणांचा कधी झाला ते समजलेच नाही. न्यास परिवारामध्ये सर्व वयोगटातील सत्संगी आहेत. नामस्मरण, ध्यानयोग, सद्ग्रंथांचा अभ्यास, आणि त्याच बरोबर दैनंदिन जीवनावश्यक मुद्दयांवर चर्चा असे सत्संगाच्या कार्यक्रमाचे स्वरूप असते. दर शुक्रवारी संध्याकाळी ८.३० वा सत्संगाचा कार्यक्रम असतो आणि त्याबरोबरच दर महिन्याला एक अभ्यासवर्ग होतो. आता जवळपास गेली ८-१० वर्षे हा कार्यक्रम अत्यंत उत्साहानी सुरु आहे.

न्यास ची परंपरा -

श्री गुरुदेव दत्त, नवनाथ, श्री ज्ञानेश्वर महाराज, श्री चिदम्बरम दीक्षित, श्री स्वामी समर्थ, श्री सद्गुरु रामण्णा स्वामी, आणि परम पूज्य सद्गुरु शिवाण्णा - ह्या सर्व थोर परमात्म स्वरूप सत्पुरूषांच्या मार्गदर्शनाखाली सर्व वाटचाल व कार्य चालू आहे.

न्यास - एक परिपूर्ण साधनामार्ग (पंथराज) -

महाराष्ट्रातील नाथसंप्रदायातील अग्रणी संत श्री ज्ञानेश्वर महाराज व इतर संत मंडळींच्या शिकवणुकीवर आधारीत 'नामस्मरण प्रधान ध्यानायोगाचा' अभ्यास न्यास परिवारामध्ये केला जातो. कोणत्याही प्रकारचा भेदभाव - वय, जात, धर्म, देश, काळ - ह्या साधनामार्गात मान्य नाही.

न्यासच्या अभ्यासायोगात मन-बुद्धी यांच्यावर मुख्य भर आहे. त्यामुळे जीवनपद्धती मधे कोणताही बदल करणे आवश्यक नाही. अभ्यासयोगानी आवश्यक ते योग्य बदल आपणहून घडून येतात. नाम, निश्चय व दृढ श्रद्धा हे साधने मधे फार महत्वाचे आहे.

न्यास - कार्यक्रम व उपक्रम -

- दर शुक्रवारी - संध्याकाळी ८.३० वा सत्संग
- दर महिन्यातील शेवटच्या आठवड्यात - अभ्यासवर्ग
- दत्तजयंती उत्सव - गेली ९ वर्षे उत्साहानी साजरा होतो.
- नामजप यज्ञ, गुरुगीता वाचन, आउट डोअर कार्यक्रम आणि सामाजिक उपक्रम
- ज्ञान भांडार ग्रंथालय

असे अनेकविध उपक्रम न्यास तर्फे होतात.

न्यास - दत्तनिवास -

दत्तानिवासाची स्थापना हा न्यासच्या वाटचाली मधला सर्वात मोठा टप्पा. आज सिडनीमध्ये श्री दत्तात्रयांच्या सगुण मूर्तीची प्रतिष्ठापना झाली आणि त्याबरोबरच पंच देवदेवतांची स्थापना झालेली आहे. दर बुधवारी पूजा, आरती आणि गुरुगीता वाचनाचा कार्यक्रम असतो.

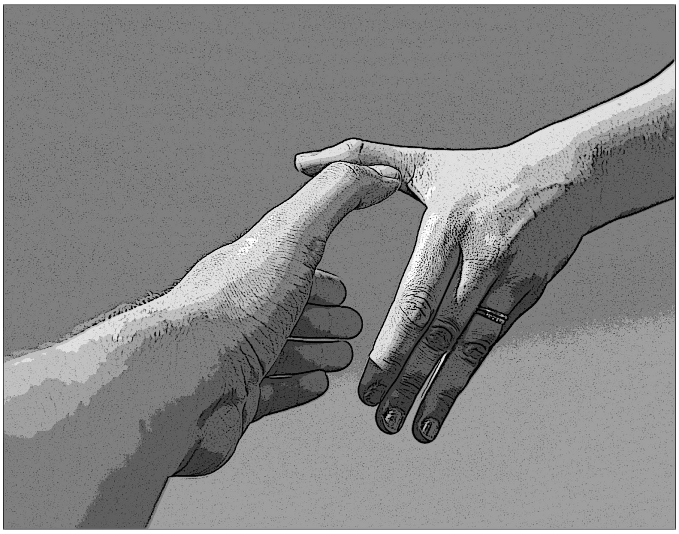
आपणास न्यास बद्दल अधिक माहिती हवी असल्यास दिनेश ओक (दिनानाथ) ह्यांना जरूर संपर्क साधा -
०४१३ ४७८ ९७९. नवीन वर्षा मधे लवकरच ॲडलैड मधेपण न्यासचे सत्संग कार्यक्रम सुरू होत आहेत.

धन्यवाद!

माणुसकी

श्री. तेजस सहस्रबुद्धे

डिसेंबर २०१० मध्ये एका Construction प्रोजेक्ट वर काम करण्यासाठी मला नेमण्यात आलं. ठिकाण होतं ऑस्ट्रेलियाच्या नॉर्थ-वेस्ट ला असलेलं कर्राथा. एडिलेड हून ४००० किमी विमान प्रवासानंतर कार्राथा विमानतळ येतं. हा प्रवास झाल्यानंतर एका वेगळ्या देशात आल्यासारखं वाटायचं. तेथील हवामान tropical असल्यामुळे खूप फरक जाणवायचा. विशेषतः थंडीच्या दिवसात एडिलेड ला कुडकुडत विमानात बसल्यावर कार्राथा ला उतरल्यावर उकडत असायचं !



आमचा कॅम्प कार्राथा हून एका तासावर Cape Preston नावाच्या ठिकाणी होता. प्रोजेक्ट च्या कालावधीपुरतं उभारलेलं हे एक स्वयंपूर्ण खेडं होतं! प्रथम गेलो तेव्हा 'Fly in Fly out (FIFO)' रोस्टर ची काही कल्पना नव्हती. सलग बरेच दिवस शहरी वातावरणापासून दूर रहायचं हे एक आव्हान होतं. site वरचे रुळलेले, सरावलेले लोक, त्यांची ठराविक routines पाहून जाणवलं की हे पूर्णपणे वेगळंच जग आहे.

अर्धे अधिक वेल्डर, tradespersons हे वेगवेगळ्या nationalities चे होते. मुख्यतः फिलिपिनो. त्यांचे karaoke, त्यांचा गाणं खूप छान असायचं. सुमारे ९०% फिलिपिनो लोक वयाच्या १५व्या वर्षापासून परदेशात काम करतात. अतिशय कठोर जीवन असून त्यांची आनंदी आणि समाधानी वृत्ती आवडून गेली.

तीव्र ऊन, कामाच्या वेळा आणि कमी विश्रांती ह्यामुळे site वरील काळ तसा खडतर होता. अशा वातावरणातही काही प्रसंग सुखद , वाटून गेले त्यापैकी १ प्रसंग मला share करावासा वाटतो.

आमच्या कंपनी मध्ये John नावाचा worker आहे. २० वर्षांपूर्वी एका दुर्दैवी अपघातात त्याने कोपरापासून पुढे हात गमावला. त्या जागी एक कृत्रिम हात बसवलेला होता ज्याला पुढे एक आकडा होता. आमच्या team मधील २ फिलिपिनो वेल्डर नी आपल्या स्वतःच्या वेळात stainless steel tube ला आकार देत हात तयार केला, खरं तर ‘निर्माण’ केला! त्यांची ही अदभूत कला थक्क करणारी होती. तळ हाताचे आणि बोटांचे विशिष्ठ जोड, अंगठा आणि बोटांमध्ये coke चा can राहील अशी पकड ह्या गोष्टी विचारपूर्वक करण्यात आल्या होत्या. त्या रात्री john च्या चेहऱ्यावरचा आनंद खूप काही सांगून गेला. त्या दोघांचं हे selfless gesture मनाला स्पर्श करून गेलं.

आपल्या ज्ञानाचा इतक्या विलक्षण प्रकारे उपयोग करणाऱ्या आणि धातूंच्या त्या निर्जीव जगातही माणुसकी जपणाऱ्या त्या दोघांना मनापासून सलाम !!!

धन्यवाद !

GREAT SARDARS !!

Interviewer: what is your birth date?

Sardar: 13th October

Which year?

Sardar: Oye ullu ke pathe___

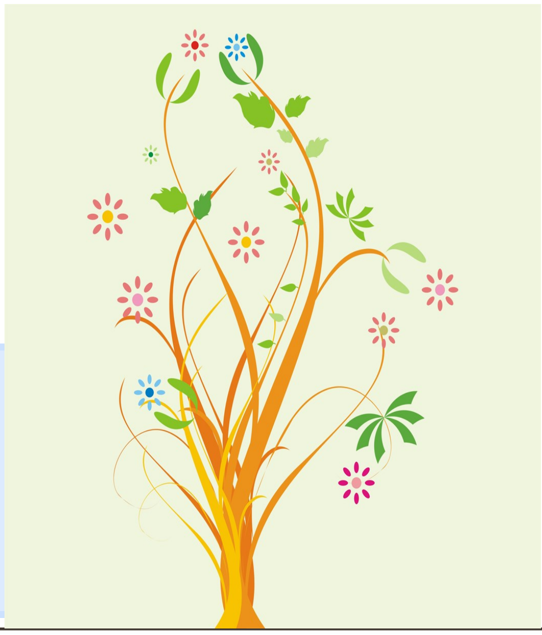
EVERY YEAR

Interviewer: just imagine you are on the 3rd floor, it caught fire

and how will you escape?

Sardar: its simple.

I will stop my imagination!!!



Multicultural Diwali Celebration in a couple of Kindergartens in Adelaide

Sou. Vaishali Nimkar

Diwali, our Hindu festival of lights is not only popular in India but also in Australia. I realised this when I arrived in Adelaide in 2008.

Diwali is celebrated in kindergartens in Adelaide with great zeal and enthusiasm. That's when I truly observed the multiculturalism in this beautiful country. Since then I started celebrating Diwali in kindergartens where I worked.

In Adelaide this year like every year Indian and Australian children were very excited to celebrate Diwali. I explained to the children the meaning and importance of Diwali. Some Indian children were dressed in traditional costumes. I showed them colourful pictures and videos on Diwali. They made beautiful rangoli on the floor using chalk and rangoli colours. They sprinkled coloured rangoli on the rangoli designs choosing their favourite pattern. They made beautiful paper lanterns, mobile diyas, painted diyas and made diyas from plaster of paris. I can rightly say that it was a totally fun filled Diwali celebration. I really enjoyed celebrating Diwali. Here are some samples of children's art and craft work of Diwali.

Thanks.

Sarvajanik Ganeshotsav in Adelaide

Shri. Sanjay Raje

Ganpati Bappa Morya!!!" Ganpati is widely worshipped as the god of wisdom, prosperity and good fortune. This good fortune was witnessed by Ganpati devotees on 28th & 29th of September 2012 as 'Sarvajanik Ganeshotsav' was celebrated for the first time in Adelaide at Windsor Garden Community Centre.

Ganesh Chaturthi was being celebrated as a public event in Pune since the times of Shivaji Maharaj. In 1893, Lokmanya Tilak transformed the annual domestic festival into a large, well-organized public event, he recognized the wide appeal of the deity Ganesha as "the god for everybody", and popularized Ganesh Chaturthi as a national festival in order to unite people from diverse groups.

With the same vision in mind, Sarvajanik Ganesheotsav Samiti started Ganesh festival in Adelaide. Over 300 devotees were present for a period of 2 days. Festival environment was excellent with wonderful decoration, devotees offering durva, flowers to Ganesha. Both days consisted of Ganpati Puja, recital of Atharvashirsha and Ganpati aarti. The cultural program on the first day included a speech of Ganpati, followed by a couple of Ganpati tunes. On the second day everybody was delighted by two group dances – a medley of Marathi folk songs & a popular Hindi song praising features and qualities of Ganesha. Devotees took Prasad at the end and particularly children enjoyed the Ganeshotsav saying "Ganpati Bappa Morya – Pudhchya Varshi Lavkar Ya".

To the overwhelmed response from devotees this year, Sarvajanik Ganeshotsav Samiti promises to bring a bigger and colourful celebrations the year ahead. Please join "Adelaide Sarvajanik Ganeshotsav" on Facebook to stay in touch for upcoming Ganesh festival next year.

आरोग्य-वार्ता Dermatitis in Childhood

What is eczema?

Dr Sachin Vaidya

It is a common itchy skin condition in children. It is also known as ***atopic dermatitis***. Eczema usually occurs in people who have an 'atopic tendency'. This means they may develop any or all of three closely linked familial conditions; atopic eczema, asthma and hay fever (allergic rhinitis).

What are the causes of eczema?

Eczema arises due to defects in skin barrier function making the skin more dry and susceptible to irritants, weather changes and non-specific triggers. Certain things irritate the skin such as soap, harsh clothing detergents, woollen clothes, cosmetics and perfumes, prescribed and over-the-counter treatment creams and dusty environments. Winter weather, frequent washing particularly with very hot water, soaps and antiseptics and chlorine in swimming pools make eczema harder to control. Allergies to egg, cow's milk, soy, wheat, peanuts and fish sometimes can sometimes aggravate eczema.

3. Which areas of the body are affected?

Eczema usually appears in infancy on the face and napkin area. As babies start crawling, it develops on elbows and knees. In toddlers and pre-school children, it develops on (outer) aspects of joints, particularly the wrists, elbows, ankles and knees. In school-age children, eczema commonly affects flexures (knee and elbow creases).

4 What is the long term outcome?

In Australia, 1 in 3 children develop eczema. It fluctuates in its severity over time. In only 1% of cases, eczema persists in adulthood. There is no cure for eczema but it can be controlled.

5. How can eczema be controlled?

Principles of treatment involve

1. Look for triggers of eczema
2. Avoid triggers
3. Moisturise as much as possible
4. To red, itchy and inflamed skin, use cortisone (steroid) or other creams as advised
5. Treat infections as required

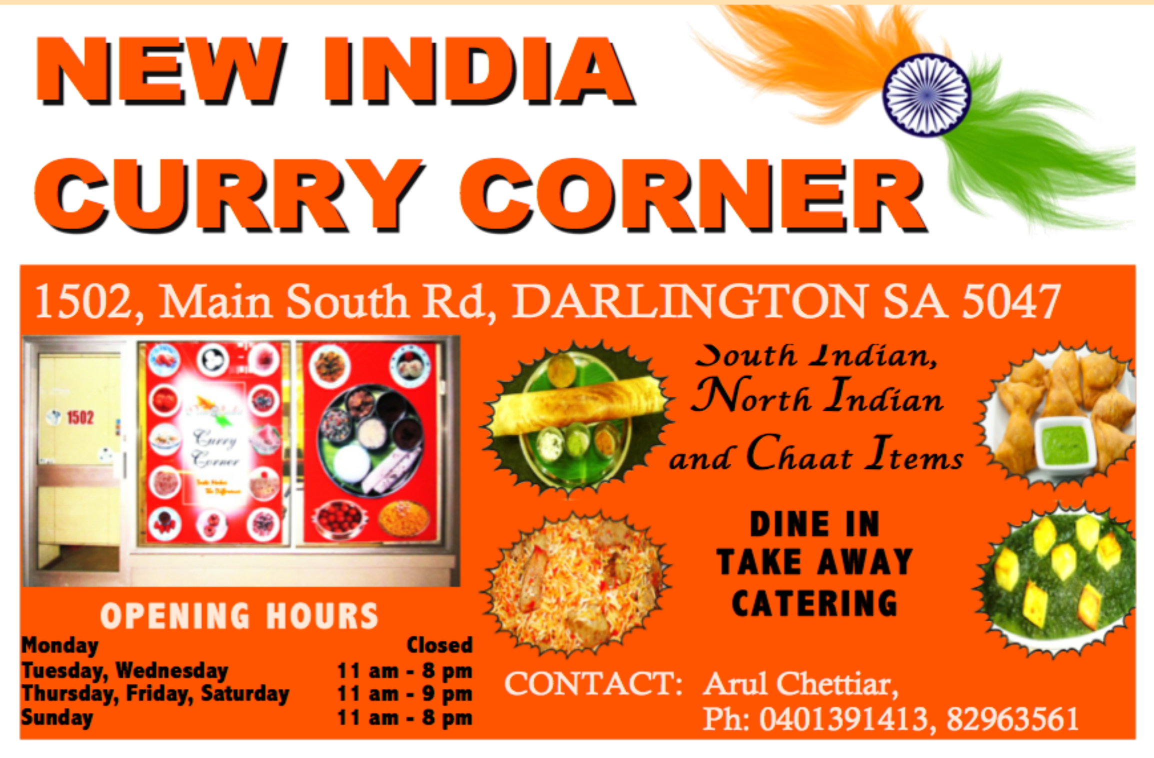
Helping your child with Eczema - What you should avoid:

1. Soap, bubble bath, shampoo
2. Woollen, nylon or furry clothes and items including wool blankets, toys, bunny rugs, car seat covers
3. Sand pits and sand at the beach
4. Chlorinated water
5. Perfumed products
6. Overheating eg: wearing tight nylon clothes, using electric blankets, partaking in activities like aerobics and athletics
7. Dust

What you and your child can do:

1. Use soap substitute instead of soap and shampoos. Use a bath oil in the bath. Keep the products on skin simple and non-perfumed.
2. Wear loose cotton or cotton-blend clothes
3. Avoid sudden temperature changes
4. Remove the sandpits at home. Speak with the teachers in school to avoid sandpit and wipe off sand immediately or apply moisturiser prior to activity.
5. Apply moisturiser prior to swimming. Rinse off chlorinated water immediately and apply moisturiser again.
6. Buy a dust cover for your child's mattress and pillow, remove fluffy toys from the bedroom and dust and vacuum regularly.
7. Apply moisturiser 2-3 times every day (after bath and before getting dressed in the morning are the best times)
8. It is true that cortisone (steroid) creams are effective to control dermatitis; however it is not true that they are dangerous. They are safe if used appropriately as advised by your Dermatologist or GP.
9. Studies show that inadequate use of creams is the main reason for uncontrolled eczema.
10. If eczema is not controlled despite all these measures, contact your GP or Dermatologist.

Dr. Sachin Vaidya
DERMATOLOGIST
MBBS, FACD
Vaidya.2002@gmail.com



Recipes

Dr. Preetam Ganu

Baked Shankarpale (शंकरपाळे)

This recipe is based on traditional Shankarpale recipe modified with baking and has been tried and tested by the author.

Preparation Time: 40 mins

Cooking Time: 15 mins

Ingredients

1 cup self- raising floor
½ cup whole wheat floor
¼ cup milk
¼ cup sugar
¼ cup ghee- clarified butter
1 tablespoon fine semolina (suji/rava)
Pinch of salt

Method:

1. Place milk and ghee in microwave safe bowl and heat it for 1 minute.
2. Add sugar to this mixture and stir till all sugar is mixed..
3. Add self- raising floor, semolina and whole wheat flour and salt in another bowel.
4. Add this floor mixture spoon by spoon to milk- ghee mixture till it gets think consistency.
5. Knead it well and leave it covered for half an hour
6. Now preheat oven at 180^{0}c for 10 minute
7. Knead dough again which is a little bit stiff in consistency and does not stick to your hand
8. Keep you baking pan ready (you can use baking paper or aluminium foil with some butter/oil spray)
9. Divide dough in tennis ball sized portion. Roll each ball with rolling pin like a paratha. Cut into your preferred shape using pizza cutter or Shankarpalya cutter. Diamond shape is traditional shape.
10. Put them on baking tray, taking care that each one is separate. Bake them for 10 minute, turn around if required. If both sides are not done bake for another 5 minute. Remove from oven. Let them cool.
11. Baked Shankarpalya are ready. Store them in airtight container.

Variations:

Other variety of Shankarpale is salt flavoured instead of sweet.

Note :

Time in microwave / oven is approximate only and varies with power and type of microwave.

Recipes

Dr. Preetam Ganu

Microwave Chivada (चिवडा)

This recipe is based on different food blogs and websites on internet and has been tried and tested by the author.

Preparation Time: 10 mins

Cooking Time: 6 mins

Ingredients

3 cups thin poha (beaten rice)

1 tsp mustard seeds (rai / sarson)

1 to 2 green chillies , finely chopped

4 to 6 curry leaves (kadi patta)

1 tbsp unsalted peanuts

2 tbsp roasted chana dal (daria/ dale)

1/4 tsp turmeric powder (haldi)

1 tsp sugar

a pinch of citric acid (nimbu ka phool)

1 tbsp oil

salt to taste

Optional

1Red chilli

dry coconut thin slices

10- 12 cashews

Method

1. Place the poha in a shallow microwave safe dish and microwave on high for 2 minutes. Don't cover microwave safe dish Keep aside.
2. In another microwave safe bowl, combine the oil and mustard seeds and microwave on high for 2 minutes.
3. Add the green chillies, curry leaves, unsalted peanuts, roasted chana dal and turmeric powder and microwave on high for 1 more minute.
4. Add this to the poha. Mix well and microwave on high for 1 more minute.
5. Add the sugar, citric acid and salt and mix well.
6. Let it cool completely and store Chivada in an airtight container.
7. Keeps well upto 2 months.

Variations:

1. You can add cashews and sultanas in step 3
2. If you like garlic flavour you can add thin slices of garlic to step 2
3. Instead of citric acid you can add Aamchur powder or lemon

Note:

Time in microwave is approximate only and varies with power and type of microwave. Alternatively, you can dry roast poha in frying pan on cooktop on medium heat. Stir continuously in this case.

<u>जिद्द</u>

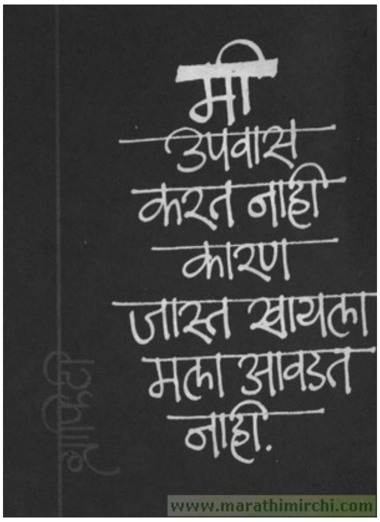
लढण्यास सिध्द आहे
येवो फौज संकटाची
जगण्यास बद्ध आहे
ही शर्थ प्रयत्नांची ॥

काही कुठेही होवो
मज जिंकणेच आहे
या अश्रुदलात मीही
मार्गस्थ मात्र आहे ॥

हि संकटे क्षण क्षणांची
साफल्य समीप आहे
हे इंद्रप्रस्थ सुखांचे
पण गीता मुखात आहे ॥

ती अभिमयूंची गाथा
युद्धात मस्त आहे
दुर्दम्य आशा जीवांच्या
तुझा वरदहस्त आहे ॥

डॉ. सौ. कांचन जोशी



"The only way to keep your health is to eat what you don't want, drink what you don't like, and do what you'd rather not."

~Mark Twain

Adelaide वार्ता

Local News

Image source: http://www.charlessturt.sa.gov.au

- City of Charles Sturt library (72 Woodville road, Woodville) have collection of over 200 renowned **Marathi books and DVDs**. These books are kindly donated by one member of Marathi community in Adelaide. These books/ DVDs are available for loan after initial registration with Woodville library. They also have smart phone app. More information can be found on their website. With new policy of 'one card, one library' you would be able to borrow these books from your local library in future, So speak to your local library or visit Woodville library and enjoy luxury of reading great Marathi books.

- An interesting and friendly cricket match was organised between South Australian Indian Medical association and Pakistan Medical association of South Australia on 11th November 2012 at University Oval. Pakistan team won this inaugural, 25 over exciting match. Dr Vikram Padhye took efforts to organize this match. Both team would like to have more matches in future.

- **Skills for All** is a South Australian Government initiative that is changing the way vocational education and training is funded in South Australia. Eligible candidates can undertake government funded training in Vocational Education and

  Training Qualifications in:

Image source: http://upskilled.edu.au

CERTIFICATE III IN CHILDREN SERVICES 17 Weeks
DIPLOMA OF CHILDREN SERVICES 48 Weeks
CERTIFICATE IV IN BUSINESS 20 Weeks
DIPLOMA OF BUSINESS 20 Weeks

CERTIFICATE III IN AGED CARE 17 Weeks
CERTIFICATE IV IN DISABILITY 35 Weeks
CERTIFICATE IV IN PATHOLOGY 21 Weeks

$0 Tuition Fee for Eligible* Applicants

An Administrative Fee (include course material etc) is applicable on following courses only:
$200 for Child Care Course
$300 for Certificate IV in Disability and Certificate III in Aged Care
$500 for Certificate IV of Pathology

*An Eligible candidate is a person who meets the eligibility criteria at the time of enrolment. For further information visit www.skills.sa.gov.au.

Adelaide वार्ता

Local News

Cont...

Multicultural Australia - In June last year the Minister of Immigration and Citizenship, Chris Bowen MP, announced that the Labor Government has decided to establish a Sub-continent Ministerial Advisory committee and called for interested persons to apply. In his announcement the Minister acknowledged the valuable contributions made by the migrants from the (Indian) Sub-Continent to economic, social and cultural life in Australia and the Government wants to fully recognise this by establishing this committee.

Image source: http://www.heraldsun.com.au

I applied for membership and was selected as a member. The Committee is chaired by Senator for Tasmania Lisa Singh and has 18 members including myself. The Committee will provide a direct link with the Federal Government and help members of the Sub-Continent communities to make their concerns known to the Government. I request members of our community to let me know any concerns they might have about settlement, jobs, education etc.

Last year also I was asked by the National health and Medical research Council to be an observer at their project grant committee meetings. This meant I had to stay in Canberra for 3 weeks and sitting on these meetings observing and looking for any failure to follow procedures. I have again been asked to work in this role in this year.

By Dilip Chirmuley

News from Web World

Internet च्या महासागरातले काही निवडक मोती!

- http://www.apalimarathi.com “एक मराठीप्रेमी माणूस ”यां Blogger नी पाच वर्षांपूर्वी सुरु केलेल्या या website वर सर्व मराठी मालिका ,zee मराठी कार्यक्रम ,चित्रपट ,नाटके आणि वृत्तपत्रे उपलब्ध आहेत.
- www.dhingana.com या website वर जुनी नवी ,मराठी ,हिंदी गाणी शिवाय भजने सुद्धा उपलब्ध आहेत. याच नावाच्या smart phone app ने आपण mobile वरूनही हि सर्व गाणी ऐकू शकता.
- www.maayboli.com आणि www.manogat.com या website विविध विषयावरील मराठी कथा कविता लेख इत्यादी साहित्य उपलब्ध आहे.
- http://www.gnaana.com/inthegnaana.php interesting blog about raising multicultural children. या blog वर परदेशातल्या मुलांना आपल्या संस्कृतीची ओळख करून देण्यासाठी नवनवीन कल्पक उपक्रमांची माहिती दिली आहे.
- http://www.aucklandlibraries.govt.nz/EN/Events/Pages/diwali2012.aspx Diwali celebration in Auckland libraries. यावर्षी Auckland येथील वाचनालयात दिवाळी साजरी करण्यात आली. त्या उपक्रमाची माहिती या website वर आहे.

Kids Corner

Colouring page for Diwali

Image source: http://re-downloads.com/wallpapers/colouring-images-of-diwali

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 March 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. Virtual Marathi keyboard is available on website http://www.branah.com/marathi
4. Unicode font is available for free download with instructions on website http://www.gadre.com/marathi/
5. Few Marathi fonts are available for free download eg Kiran font is available on the website http://www.marathimati.com/user/help/download_marathi_font.asp

Adelaide Marathi Mandal

Dr. Subodh Ganu

माझ्या सर्व प्रिय मराठी बंधू-भगिनींनो,

मराठी मंडळातर्फे आज ह्या विशेषांकात मराठी मंडळाचा Vice President ह्या नात्याने मला हा अनौपचारिक अहवाल लिहिताना अत्यंत आनंद होत आहे. अवघ्या तीन महिन्यांत ह्या अंकाचे हे पहिले पर्व साकार झाले ह्याचे खूप मोठे श्रेय संपादकीय समितीच्या अथक परिश्रमांना जाते. त्या बद्दल त्यांचे आभार.

मला असा पूर्ण विश्वास आहे की मराठी मंडळाच्या नव-निर्वाचित समितीच्या ह्या नवीन उपक्रमाला समस्त Adelaide मधील आपला मराठी परिवार अतिशय प्रेमाने आपलंसं करेल.

समितीचा पहिला कार्यक्रम म्हणजे गणेशोत्सव २०१२ ! Adelaide मधील पूर्वापार चालत आलेल्या प्रथे प्रमाणे गणरायाची प्राण-प्रतिष्ठापना Oaklands Park मंदिरात सुमारे ७०० भाविकांच्या उपस्थितित झाली. अनेक स्वयंसेवकांच्या सहकार्याने ह्या कार्यक्रमाचा आणि गणरायाच्या भजनांचा आनंद, मराठी तसेच अ-मराठी भाविकांना देखील घेता आला. ह्या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने मराठी कुटुंबातर्फे $ १५०० पेक्षा अधिक रक्कम मंदिराला दान करण्यात आली.

ह्या व्यतिरिक्त सार्वजनिक गणेशोत्सवाचे पहिले पर्व सुरु करण्याबद्दल मी सर्व मराठी कुटुंबातर्फे सार्वजनिक गणेशोत्सव समितीचे आभार मानतो. ही प्रथा एका परंपरेप्रमाणे चालू राहावी आणि राहील अशी खात्री वाटते.

नवनिर्वाचित समिती समोर सर्वात मोठा प्रश्न होता तो म्हणजे मराठी मंडळाच्या website चा जीर्णोद्धार आणि मराठी मंडळाला लोकांना आपलेसे वाटेल असे facebook page तयार करून मराठी मंडळ सर्वांपर्यंत पोहोचवणे. ह्या उपक्रमाची दाद सर्वच मराठी कुटुंबीयांनी घ्यावी आणि उत्तरोत्तर सुधारणेकरिता आम्हाला सूचना कराव्यात अशी नम्र विनंती करावीशी वाटते.

या दिवाळीला आपल्या सर्वांना मराठी रंगभूमी आणि चित्रपटसृष्टीतल्या श्री दिलीप प्रभावळकर ह्यांच्या सारख्या प्रगल्भ व्यक्तिमत्वाला जवळून भेटण्याचा योग आला. ह्या वर्षीच्या दिवाळीच्या निमित्ताने हास्य-विनोदाच्या आतिषबाजीची मेजवानी मिळाली. आपण त्यांच्या मुलाखतीचा आस्वाद घेतला असेलंच ह्या अंकात. ह्या मुलाखतीच्या ध्वनिचित्रफिती (Video Clips) आपल्या सर्वांना Website वर बघता येतील.

मराठी मंडळातर्फे मकर संक्रांतिच्या कार्यक्रमाची मेजवानी देखील अशीच रुचकर आणि रसपूर्ण होणार यात शंकाच नाही.

मराठी मंडळ हे सर्व मराठी कुटुंबियांचे आणि सर्व कुटुंबियासाठी आहे, आपल्या सहभागाने आणि सहकार्याने हे मंडळ असेच कार्यक्रम आपल्यासाठी करीत राहील. या सर्व उपक्रमांत समितीतील सर्व सहकार्यांचा मोलाचा वाटा आहे, हे मी नमूद करू इच्छितो.

अशा विविधांगी उपक्रमांबरोबरच, Adelaide मधील मराठी कुटुंबियांना एकत्रित करून त्यांच्या अष्टपैलू विचारांचे प्रतिबिंब आपल्या समोर ठेवता यावे या हेतूने ह्या विशेषांकाला नियतकालिकाचे स्वरूप मिळावे आणि सर्वांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळावा, अशी ईश्वर चरणी प्रार्थना करून मी आपला निरोप घेतो.

आपला विश्वासू,

डॉ.सुबोध गानू.

Snapshot 2012

Adelaide Marathi Mandal
Incorporation No. A40023

Dilip Prabhavalkar Visit

Ganeshotsav Temple Celebrations

Sarvajanik Ganeshotsav

Image © Shri Creations
Thank you . . . . .
Adelaide Marathi Mandal
Proudly representing and upholding
the Marathi Culture in Adelaide