

महगंध

ओल्या मातिचा सुवास

अंक मे २०१३



Adelaide Marathi Mandal
Incorporation No. A40023



Adelaide Marathi Mandal

*Proudly representing and upholding
the Marathi Culture in Adelaide*

<http://www.adelaidemm.org.au>



How do you get a better deal on insurance?

How do you get your own personal insurance agent
24/7 and not a call center?

Just call me!

We offer **TAL** insurance products in following areas-

- Life insurance
- Income protection insurance
- Critical illness insurance
- Total & permanent disability insurance
- Business expense insurance

For a "No Obligation Quote" and general advice

RING IMMEDIATELY!

Jayesh Gorey
Authorised representative 426325
Email- jayesh@schroeder.com.au
Mobile-0422 262 639



***Life insurance
company of the
year award*
Winner- 2009,
2011,2012**

***Australian Banking
and finance insurance
awards**

Live...Love...Leave well...



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



श्रेयनामावली

मुख्य संपादक

डॉ. सौ. प्रीतम गानू

मांडणी आणि सजावट

डॉ. सुबोध गानू

सौ. नमता विश्वासराव

पराग विश्वासराव

सह संपादक आणि जाहिरात विभाग

सौ. स्नेहल ओक

टंकलेखन साहाय्य

सौ. स्नेहल ओक

डॉ. सुबोध गानू

Printed and published on behalf of
Adelaide Marathi Mandal.

Online version and copyrights:

www.adelaidemm.org.au

अंतरंग

* कविता / मृदंग मायेचा / सौ. पल्लवी गोखले	4
* संपादकीय	5
* अखिल मराठी सम्मेलन / सौ. कालिंदी चिरमुले	6
* सुंदर तळे गुणी बदके / सौ. शोभा लिमये.	8
* नवरा-बायको/ अज्ञातकवी	10
* An Appreciation of Dorrit Black Paintings/ U. Gaekwad	12
* हाय रे शेवटी तो/ श्री सदानंद मोरे	13
* आरोग्यवार्ता / Breath Holding/ Dr Sanjay Sinhal	14
* बालिका भ्रूणहत्या/ गीता गुप्ते	16
* Receipies/ Eggless cake/ Kumar Gaurav (Ethiopia)	18
* Local news / Dr Subodh Ganu	19
* Kids corner	21
* Author instruction	22
* Snapshot of year 2013 so far	23



मृदुगंध मायेचा

तुला निरोप द्यायला
मी उभी होते दारात
तू मात्र खुशाल
निघाली होतीस तोर्यात

डोळे पुसले लगेच मी
दार बंद झाल्यावर
रिकामं घर पाहून
आला मला गहिवर



आवाज तुझा आपल्या घरात
कोंडून राहिला होता गं
झटकून मनातले विचार
कामाला लागले लगबग

तुला माहित नसेल कदाचित
लेक परदेशात जाणे म्हणजे काय ?
कारण मी आहे एक माय
कारण मी आहे एक माय !!!

- सौ. पल्लवी गोखले (पुणे)



संपादकीय



मृद्गंधाच्या पहिल्या अंकाला सगळ्यांचा उत्तम प्रतिसाद मिळाल्यामुळे हा दुसरा अंक सादर करायला अजूनच उत्साह वाटत आहे . अंक प्रकाशित करण्यासाठी अनेकांचे teamwork आणि dedication तर लागतेच पण वेळ, मराठी टंक-लेखन इत्यादी अनेक अडचणी येतात . पण या सगळ्या अडचणींचा डोंगर पार करून हा अंक आम्ही सदर करत आहोत ते केवळ आपलं आयुष्य समृद्ध करणारे अनुभव जपण्यासाठी ... या आठवणी शब्दबद्ध करण्यासाठी ... आज भारतात आणि जगभरात घडणाऱ्या विविध घटनांनी कधी कधी मन सुन्न होते. आजच्या या धकाधकीच्या जगात जीवन समृद्ध करणारे संस्कार हीच खरी शिदोरी आहे . याच विषयी महाराष्ट्राचे लाडके लेखक पु.ल. देशपांडे यांनी लिहिलेली एक आठवण इथे उद्धृत करावीशी वाटते . पु .ल. लिहितात," माझ्या एक सामान्य आर्थिक परिस्थितीतले स्नेही आपल्या आठवण वर्षांच्या मुलाला घेऊन गाण्याच्या बैठकीला आले होते. मी विचारले, "मुलाला गाण्याची... आवड आहे वाटतं?"

ते म्हणाले, "नक्की सांगता येणार नाही मला, पण लागावी अशी इच्छा आहे. गेल्या खेपेला कुमार गंधर्वाच्या गाण्याला घेऊन गेलो होतो. आज ह्या गाण्याला यायचंय का, असं विचारलं आणि 'हो' म्हणाला, म्हणून आणलं. त्याला लागलीच चांगल्या गाण्याची आवड तर आनंदाचा धनी होईल. दुसरी काय इस्टेट देणार मी त्याला? आयुष्यभर बरोबर बाळगील अशा चार चांगल्या आठवणी देतो-"

'संस्कार' ह्याचा अर्थ ह्या बापाला कळला असे मला वाटते. "- पु.ल.

हाच संस्काराचा ठेवा जपण्यासाठी हा 'मृद्गंध ' म्हणजे एक प्रयत्न. या अंकात विविध लेख, कविता यांची मेजवानी आहेच, शिवाय अखिल ऑस्ट्रेलिया संमेलनाची वार्ता आणि काही नवी माहितीही आहे.

हा अंक आपण उत्सुकतेने वाचाल याची आम्हाला खात्री आहेच पण आपल्या गोड-तिखट प्रतिक्रियाही जरूर कळवा. आपल्या सर्वांच्या सहकार्याशिवाय हे शिवधनुष्य पेलणे शक्य नाही, तरी प्रत्येकांनीच काही न काही सहभाग घेऊन हा अंक अधिकाधिक सुंदर करावा . आपण आपल्या कल्पना, लेखन कविता, आठवणी, फोटो, चित्रे तर पाठवू शकतच पण design , typing आणि संपादक मंडळातही सहभागी होऊ शकता . शेवटी एक कविता आठवते,

" शब्दांना नसते दुःख ,
शब्दांना सुखही नसते!
ते वाहतात जे ओझे
ते तुझे नि माझे असते !"

धन्यवाद!

डॉ. सौ. प्रीतम गानू.



अखिल मराठी सम्मेलन - Australia

- सौ. कालिंदी चिरमुले



दर तीन वर्षांनी भरणारे हे सम्मेलन या वर्षी सिडनी येथे २९ ते ३१ मार्चला संपन्न झाले. पहिल्या दिवशी म्हणजे २९ ला दुपारी ४ वाजता रजिस्ट्रेशन, तिकिटे घेणे व त्यानंतर जत्रा असा कार्यक्रम होता. हाडलच्या बाहेर पाणी-पुरी, कांदा भजी, उसाचा रस, नारळाचे पाणी इ स्टॉल व काही खेळ ही होते. या वेळी काही करमणुकीचे कार्यक्रम सादर करण्यात आले. मेलबर्नच्या ग्रुपने पालखी, गोंधळ व सिडनीच्या ग्रुपने वग सादर केला.

दुस-या दिवसापासून दोन दिवस सतत मनोरंजनाचे वेगवेगळे कार्यक्रम चालू होते या मध्ये भाग घेणारे कलाकार मुख्यता सिडनी व मेलबर्न येथील स्थानिक होते.

ब्रिस्बेन तर्फे पंचेचाळीस मिनिटांचा एक कार्यक्रम करण्यात आला, सर्वच कलाकारांनी अथक परिश्रम घेतले असल्याचे जाणवत होते. एकही कार्यक्रम कंटाळवाणा झाला नाही.



सिडनीचे कलाकार व आमंत्रित पाहुणे प्रख्यात विनोदी नट प्रशांत दामले यांनी सासू माझी ढासू हे दोन अंकी नाटक सादर केले. हे नाटक प्रशांत दामले यांनी आपल्या नेहेमीच्या सरावलेल्या कलाकारांबरोबर केले असे वाटण्या-इतके उच्च दर्जाचे ठरले.

स्वप्नील बांदोडकरचा गाण्याचा कार्यक्रम फारच रंगला. त्याच्या प्रत्येक गाण्यावर सिडनीच्या हौशी तरुण, तरुणींनी समूह-नृत्य सादर केली ती ही अप्रतीम होती.



मुक्ता बर्वेची मुलाखत, तिने केलेले काही तिच्या नाटक, सिनेमातील प्रसंग व काही चित्रफिती यामुळे तोही कार्यक्रम फारच छान झाला.

अडीच दिवसांच्या या सम्मेलनात चहा पाणी, दुपार व संध्याकाळचे जेवण हे मुख्य भाग होतेच सिडनीच्या वेगवेगळ्या कॅटरर्सनी ही जबाबदारी उत्तम पार पाडली अंदाजे पंधराशे लोकांची जेवण्या खाण्याची व्यवस्था करणे व ती

सुरळीत पार पाडणे हे अवघड काम

संयोजकांनी फारच कौशल्याने हाताळले.

संपूर्ण सम्मेलन कुठल्याही प्रकारे गडबड, गोंधळ न होता व्यवस्थित पार पाडल्याबद्दल आयोजकांचे आभार मानणे व त्यांचे अभिनंदन करणे हे आपले कर्तव्य आहे.



सम्मेलनाचा हा अडीच दिवसाचा सोहळा अनुभवत असताना मनात एक विचार सतत घोळत होता, एक उजळणी मनात सुरु होती. आपण सर्वजण परदेशातले चांगले काही अनुभवतो, बघतो त्यावेळी नकळत आपल्या मनात विचार येतो की असेच सगळे माझ्या मायभूमीत कधी होईल?

याच आधारावर, असेच सम्मेलन आमच्या गावांत कधी होईल?
हाच तो विचार

आत्ता पर्यंत, हे सम्मेलन सिडनी व मेलबर्न या दोनच शहरांत होत आहे अडलेडवासियांनी ही जबाबदारी अजून घेतलेली नाही, याला मुख्य कारण मराठी लोकांची मोजकीच संख्या. परंतु आता ती परिस्थिती थोडी फार बदलली आहे आपण सम्मेलनाची जबाबदारी घ्यायची ठरवल्यास त्यासाठी लागणारे मनुष्य बळ आपल्याकडे आता आहे ही आनंदाची गोष्ट आहे. पुढील तीन वर्षांनी भरणा-या सम्मेलनाची जबाबदारी मेलबर्नवासियांनी घेतली असल्याने आपल्याला सहा वर्षे तयारी करायला मिळत आहेत याची पूर्वतयारी, सराव व अनुभव घेण्यासाठी छोट्या प्रमाणात आपल्यापुरतेच एक दिवसाचे सम्मेलन आयोजित करून पहावे व आपल्या कुवतीचा अंदाज घ्यावा. आपल्याकडे सिडनी व मेलबर्नच्या तुलनेत कलाकार कमी असतील, पण अजिबात नाहीत असे नक्कीच नाही. आपल्यामध्ये कितीतरी छुपे रुस्तुम आहेत ते अशा निमित्ताने पुढे आले, तर त्यांच्या कलेची इतरांना ओळख होईल व त्यांच्या कलेची ही वाढ होण्यास उत्तेजन मिळेल. लहान मुले, मुलींमधून अनेक बालकलाकार पुढे येतील, तरुण तरुणींना आपली संस्कृती आपल्या अ-मराठी व अ-भारतीय मित्रमंडळींना दाखवून देता येईल. सम्मेलन किंवा तत्सम उपक्रम हाती घेतल्यावर कलाकारांखरीज इतर जबाबदा-या घेण्याची क्षमता, आवड आणि इच्छा असणारेही लागतात. व्यवस्थापन, मार्गदर्शन, संयोजन इ. विषयांत तरबेज असणारे, जाणकार, अनुभवी, उन्हाही लोक आपल्यातही अनेक असतील सर्व लोकांनी पुढाकार घेतल्यास सम्मेलनासारखे मोठे कार्य पार पाडणे फार अवघड नक्कीच नाही.

या वर्षीच्या संक्रांत, सार्वजनिक गणपती, पालखी, मुक्ताविष्कार या कार्यक्रमांच्या निमित्ताने सर्वजणांनी हातभार लावल्यास अडलेडकर उत्तम काम करू शकतात हे आपण सिद्ध करून दाखवले आहेच.

या विषयावर सर्वांनी आपापले विचार मंडळापुढे मांडावेत.

- सौ. कालिंदी चिरमुले



सुंदर तळे , गुणी वदके

- सौ. शोभा लिमये.

रविवारचा दिवस , ढगाळ हवा , रिमझिम पाऊस त्यामुळे घरीच वसून आरामात दिवस घालवण्याचे ठरवले. सकाळची थोडीफार कामं उरकल्यावर कॅसेटवरची मराठी गाणी लावून शांतपणे ऐकत वसले. "एका तळ्यात होती वदके पिले सुरेख , होते कुरूप वेडे पिल्लू त्यात एक" हे जुने लोकप्रिय गाणे चालू होते. त्याचरोवर मीही गुणगुणत होते. डोळ्यासमोर ते चित्र उभे राहिले. सुंदरसे तळे, त्यात पोहत असलेली वदकांची गोंडस पिल्लं व त्यामध्ये एकच राजहंस. त्या मनोहर चित्राने मनाला मोहून टाकलं. आपणही वदक होउन त्या तळ्यात पोहावं , मजा लुटावी असे फार वाटू लागले.

विचार करता करता आपण रहातो ते शहर पण असेच त्या वदकांच्या तळ्यासारखेच रम्य आहे असे एकदम जाणवले. निसर्गरम्य शांत तळ्यासारखेच हे शहर आहे. फार मोठे नाही, फार लहान नाही. सगळीकडे स्वच्छता, मोकळी हवा, मोठीमोठी मैदानं, समुद्रकिनारा , सर्वच कसं मनाला प्रसन्न करण्यासारखं वातावरण आहे.

शहराची आखणी पण किती विचारपूर्वक व्यवस्थित केलेली आहे. मध्यभागी शहराचा मुख्य भाग व आजुबाजुला पसरलेली वस्ती. वस व रेल्वे गाड्यांनी इकडे तिकडे जाण्याची सोय आहेच पण स्वतःच्या गाडीनेही कोठे जायचे झाल्यास त्रास वाटण्यासारखी कंटाळवाणी रहदारी नाही.

खेळाडूंना फुटबॉल ग्राउंड आहे. अति रम्य अशा परिसरात क्रिकेटचे ओव्हल आहे. मोठमोठी रुग्णालयं आहेत. अनेक चांगल्या शाळा व महाविद्यालय आहे त्यामुळे शिक्षणाची उत्तम सोय आहे. फेस्टिव्हल सेंटर व एंटरटेनमेंट सेंटर ह्या भव्य वास्तूंमध्ये चांगले चांगले कार्यक्रम व घण्याची सोय आहे.

येथील हवा पण फार मानवण्यासारखी आहे. अतीशय थंडी , वर्फ किंवा घामाने हैराण करणारा लांबलचक उन्हाळा पण नाही.

आणी ह्या सुंदर वदकांच्या तळ्यासारख्या शहरात रहाणारी वदके सुध्दा तशीच सद्गुणी व त्यामुळे सुरेख आहेत हे केवढे भाग्य. येथे कुरूप पिल्लू नाही. अनेक देशातून येऊन लोकं येथे असलेल्या गोरूया ऑस्ट्रेलियन व मुळच्या अँवओरिजिनल लोकांशी मिळून मिसळून आनंदाने रहात आहेत. आपले भारतीय लोकं पण अनेक आहेत. भारताच्या सर्व भागातून आलेले आहेत. त्यांचे इंडियन ऑस्ट्रेलियन असोसिएशन आहे. ह्या संस्थेच्या अनेक कार्यक्रमांनिमित्त सर्व भारतीय लोकं एकत्र येत असतात. आपली संस्कृती येथे असलेल्या इतर देशांतील लोकांना दाखवण्यासाठी दरवर्षी मोठ्या मैदानावर मेळा भरवतात. तेव्हां हौशीने सर्व लोकं हा कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी एकजुटीने मेहनत घेतात.

भक्तगणांसाठी गणपतीचे मंदिर आहे. तेथे रामायणावर, गीतेवर प्रवचनं होतात. मोठ्या थाटामधे गणेशचतुर्थीची पूजा, दुर्गापूजा होते. लोकं हौशीने भजनं म्हणतात.



आपले भारतीय लोकं सर्व क्षेत्रांत नाच कमावून आहेत. अनेक डॉक्टर्स आहेत. सर्व प्रकारचे स्पेशालिस्ट आहेत. एंजिनियर्स , टीचर्स, ऑक्युपेशनल थेरापिस्ट्स, कम्प्युटर तज्ञ व इतर अनेक क्षेत्रांत उच्च पदावर आहेत. तसेच हौशी कलाकार आहेत, नाच गाण्यात तरवेज असलेले लोकं आहेत, साहित्याची, वाचनाची आवड असलेले लोकं आहेत. सर्व लोकांची सद्गुणी मुलं आहेत जी शिक्षणात उत्तम प्रगति दाखवित आहेत. अभिमान वाटावा अशीच सर्व सद्गुणी , हुशार, कष्टाळू व नम्र मुलं आहेत.

असे हे सर्व भारतीय लोकं एकमेकांना धरून आहेत. चरचेवर एकत्र येतात. चेळप्रसंगी सर्वांना मदत करण्यास कायम तत्पर असतात. आपल्या आपल्या लोकांतच कायम न रहाता सर्व लोकं सर्वांशीच मैत्री करून रहातात. अनेकांची ऑस्ट्रेलियन, इटालियन, ग्रीक व इतर देशांतून आलेल्या लोकांशी चांगली मैत्री आहे.

अशा गुण्यागोविंदाने रहाणाऱ्या सर्व भारतीय लोकांचे खूप कौतुक वाटते व मनात विचार येतो "लागो न द्रिष्ट माझी , माझ्याच या तळ्याला ".

हे असे कुरूप पिल्हू नसलेले , सुरेख चढकांनी भरलेले तळे म्हणजे आमचे "ऑडिलेड" शहर. येथील रम्य, आनंदी, शांत, प्रसन्न वातावरणात रहायला मिळते हे आपले केवढे भाग्य असे वाटते. अर्थात आपल्या जन्मभूमीची आठवण व प्रेम आहेच पण आपला देश सोडून दूर आल्यावर ह्या तळ्यात रहायला मिळाले ही भाग्याची गोष्ट.

जगात इतरही अशी व ह्याहूनही सुंदर तळी असतील पण मनापासून मात्र वाटते कि "चहु असोत सुंदर, संपन्न कि महा प्रिय आमुचे हेच तळे वाटते आम्हा".

पूर्व - प्रसिद्धी : हितगुज

वाचकांच्या नजरेतून... (काही प्रतिक्रिया)

'मृद्गंध ' विशेषांक वाचला .महाराष्ट्रा पासून दूर अडेलेड सारख्या परदेशात तुम्ही मराठी मंडळीनी प्रकाशित केलेला हा अंक प्रशंसनीय आहे.कविता, ललितलेख मुलाखात सर्वच साहित्य उत्तम दर्जाचे आहे. हा अंक प्रकाशित करण्यासाठी तुम्ही घेतलेल्या परिश्रमाचे आम्हाला कौतुक व अभिमान वाटतो . मराठी मातीचा वास अजूनही तुम्ही जपून ठेवला आहे . अडेलेड मधील सर्व मराठी बांधवांना हार्दिक शुभेच्छा . आपले स्नेहांकित डी.एच आणि सौ पी .डी.कुलकर्णी (India)

Hi Mrs Preetam & Mrs. Snehal,
Last week I received one copy of MRUDAGANDHA.
First of all I congratulate you & all who have taken efforts to make the anka.
It is very good.
The most I liked one is SAMPADAKIYA.
Unfortunately I couldn't attend the Sankrant function.
Thanks & Regards,
Mr Sanjay Raje.



नवरा-बायको

नवरा-बायकोच्या नात्यांची अलगद गुंफण करणारी सुंदर कविता काल वाचनात आली. दुर्दैवाने कवीचे नाव कळू शकले नाही पण त्याने कवितेची गोडी कमी होत नाही.



तो तिला म्हणाला “डोळ्यात तुझ्या पाहू दे”
ती म्हणाली “पोळि करपेल, थाम्ब जरा राहू दे”
तो म्हणाला “काय बिघडेल स्वयंपाक नाही केला तर?”
ती म्हणाली ” आई रागावतील, दूध उतू गेल तर?”
“ठीक आहे मग दुपारी फिरून येवू, खाऊ भेळ”
“पिल्लू येईल शाळेतून, पाणी यायची तीच वेळ”
“बर मग संध्याकाळी आपण दोघेच पिकचर ला जावू”
“नको आज काकू यायच्यात, सगळेजण घरीच जेवू”
“तुझ्यामुळे गेली माझी चांगली सुट्टी फुकट”
“बघ तुझ्या नादामधे भाजी झाली तिखट”
आता मात्र तो हिरमुसला, केली थोडी धुसफूस
एडकू आली त्याला सुद्धा माजघरातून मुसमुस
सिगरेट पेटवत, एकटाच तो निघून गेला चिडून
डोळे भरून बघत राहिली, ती त्याला खिडकी आडून

दमला भागला दिवस संपला तरी अबोला संपेना

सुरवात नक्की करावी कुठून दोघांनाही कळेना

नीट असलेली चादर त्याने उगीच पुन्हा नीट केली

अमृतांजन ची बाटली तिच्या उशाजवळ ठेवून दिली।

तिनेच शेवटी धीर करून अबोला संपवला

“रागावलास न माझ्यावर?” आणि तो विरघळला।

“थोडासा...” त्याने सुद्धा कबूल केला आपला राग

ती म्हणाली “बाहेर जावून किती सिगरेट्स ओढल्यास सांग”

“माझी सिगरेट जळताना तुझ जळणं आठवल

छोट्या मोठ्या गोष्टींसाठी जीव जाळण आठवल

अपेक्षांच ओझ तू किती सहज पेललस

सगळ्यांच सुख दुःख तळहातावर झेललस...

तुला नाही का वाटत कधी मोकळ मोकळ व्हावसं

झटकून सगळी ओझी पुन्हा तुझ्या जगात जावस?”

“बोललास हेच पुरे झाल...एकच फ़क्त विसरलास...

माप ओलांडून आले होते, मी-तू पण तेव्हाच गळलं

माझ जग तुझ्या जगात तेव्हाच नाही का विरघळलं?”

- अज्ञातकवी.



Natural Beauty..... Natural Way



When you “need” natural skincare, look around and there are thousands of them.

But

When you “want” natural skincare, there is only ONE—Mulayam

- Perfect product for your precise “want”
- Effective and affordable
- Tried and tested
- 100 % natural, no harsh chemicals at all
- Assurance of quality
- Easy shopping—orders delivered to your doorsteps
- 100 % Australian made Visit—

www.mulayamaustralia.com

www.facebook.com/mulayamaustralia

Contact: info@mulayamaustralia.com

Tel./ fax—08 8269 2130



An Appreciation of Dorrit Black Paintings

हे ११३ पानाचे व ४३ रंगीत चित्रे व प्रशिक्षण असलेले पुस्तक डॉ **उत्तमचंद्र गायकवाड** यांनी लिहिलेले व **फेब्रुवारी २०१३** मध्ये प्रकाशित केले. त्यांची प्रस्तावना Flinders University neurophysiology च्या प्राध्यापकांनी लिहिलेली आहे.

अँडलैड आर्ट सर्कल मध्ये त्यांचे चांगले स्वागत झाले व आर्ट ग्यालरी, स्टेट लायब्ररी, सेंट्रल आर्ट स्कूल व इतर लायब्ररीने ते विकत घेतले आहे. "Dorrit Black" (1891-1951) हि अँडलैड मधील महत्वाची चित्रकार होती. आभ्यासपूर्ण चित्राचे रसग्रहण लिहिणारे डॉ गायकवाड हे पहिलेच महाराष्ट्रीयन (Maharastrian) असावेत.

त्याची "शकुंतला" ही कादंबरी पुण्याच्या **चेतक बुक्स** लवकरच प्रकाशित करित आहे.

त्यांचे उच्च शिक्षण पुण्यात झाले व मृदुगन्धासाठी (Mrudghandhasathi) ते पुण्याच्या आठवणी लिहिणार आहेत.

Dr. Uttam Gaekwad



Sponsored By

INDIAN TAILORING

**SPECIALISING IN CUSTOM-MADE
INDIAN COSTUMES, ALTERATIONS
& REPAIR**

ASMITA GAONKAR
4 SHERWOOD AVENUE
STURT SA 5047
PH - 08 8377 4098
MOBILE - 0421 890 571
EMAIL - asmitagaonkar4@yahoo.com.au



हाय रे शेवटी तो, गडबड घोटाळा

मी मर्द खरा रे, प्रेमविरा
होतो प्रेमाचा, भुकेला
हाय रे शेवटी तो, गडबड घोटाळा ॥धु॥
असाच जात होतो, पायवाटे रस्त्याने
आली एक बस, त्या मार्गाने ।

उतरली त्यातून एक गुजराती अबला
विचार प्रेम करण्याचा मनात या आला ॥
ऐकुनी घुंगराचा तो नाजुक छनकार
उमटले गुर्जरी गीताचे मुखातून ललकार ।
'तमारा प्यार ना दिलामा खुमार बाकी छे
तडपवा माटे दिले बेकरार बाकी बाकी छे ॥

माझे हे बोल ऐकुनी, बया बावरली
मलाही वाटले, प्रेमाची बाजू सावरली ।
अन्... तिने रागाने थाप मारली या गालावर
काजवे चमकू लागले या माझ्या डोळ्यांवर ॥
प्रसाद मला मिळताच गड्या, गालाचा रगडा झाला



©Johnny Sajem * www.ClipartOf.com/1114306

हाय रे शेवटी तो, गडबड घोटाळा ॥धु॥

असेच कैक दिन लोटले, त्यानंतर
तरीही जाईना मनातुनी, प्रीतीचा संगर ।
असाच जात होतो एके दिवशी बाजारी
पाहतो तर ... एक विदेशी तरुणी शेजारी ॥

पाहुनी रूप तिचे मी, पुरता बावरलो
वेळ हिच प्रोपोजलची, म्हणून सावरलो ।
म्हंटले ... हॅलो डियर हॅलो, आय केम टू यू फॉलो
म्हणजे माझ्या म्हणण्याचा अर्थ, मी तुझ्यासाठी आलो ॥

माझे हे फुटके बोल ऐकुनी, बया रागवली...
म्हणते... यू फूल ... गेट आउट ... नोन्सेन्स जंगली ।
ऐकताच हे बोल तिचे, प्रेमाचा विचका झाला
हाय रे शेवटी तो, गडबड घोटाळा ॥धु॥

- श्री सदानंद मोरे -



आरोग्य-वार्ता Breath Holding Spells

Dr Sanjay Sinhal FRACP

Breath holding is common, especially in young children

(under six years of age). Breath holding spells can happen after your child has a fright, a minor accident, is frustrated or gets very upset. Breath holding is often called a 'spell' or an 'attack' and is most common in toddlers (one to two years of age). Most children grow out of breath holding by the time they reach six years of age.

Children who have breath holding spells may cry and breath hold (stop breathing) become listless and collapse or faint lose consciousness

become pale or blue in colour

have muscle twitching or a fit (seizure) if your child holds their breath for a long time, this is rare Breath holding is frightening and distressing for parents and witnesses. It is important to remember the attack is not harmful and your child will start breathing on their own.



Causes

The cause of breath holding is not known but tends to be caused by a slowing of the heart rate or changes in a child's usual breathing patterns. Sometimes there is a family history of similar events. Sometimes it is brought on by strong emotions including anger, fear, pain or frustration. Breath holding is not caused by a health problem and will not harm your child.

It is believed that children who have breath holding spells may be more likely to faint (pass out) as adolescents and sometimes as adults.

Signs and symptoms

There are two main types of breath holding:

Blue spells (cyanotic breath holding): are the most common. The child may have hurt themselves or become very upset or frustrated. They may cry or scream and turn red and then blue, especially around the lips. This is caused by a lack of oxygen. This lasts a short time and the child may become floppy and unconscious. Although this is scary to watch, no treatment is needed. There is no need to splash the child with cold water or blow air in their face.

P

Pale spells (pallid breath holding) are less common. They can happen in young children after a minor injury or if the child is upset. Your child may open their mouth as if to cry



but no sound comes out, they may faint or lose consciousness and look very pale. No treatment is needed and your child will start breathing and recover by themselves.

Your child may recover quickly or be drowsy and sleep for a short while. Some children may have a fit (seizure) after a prolonged attack. This is rare and not harmful.

Treatment

While your child is having a spell, lay them on their side and watch them, remove objects around the child to prevent injury. Your child will start to breathe on their own. Do not put anything in their mouth including your fingers.

Once your child has recovered it is important to act normally. Don't punish or reward them or make a big 'fuss'. Treat your child as if nothing has happened.

It is also important not to 'give in' to your child to stop the attack from happening in the future. Sometimes children will breath hold when they don't get their way or can't have a toy or treat, and throw a tantrum. Distraction may be a good way of avoiding a tantrum and a resulting spell.

When to see your doctor

If your child is:

Having very frequent attacks (more than once a day or several times a week). This may be normal but should be assessed by a doctor.

If your child has a fit (seizure) which lasts longer than a couple of minutes and is then confused or drowsy for several hours after the spell.

Becomes very pale or unconscious for no reason.

Key points to remember

Breath holding is common especially in young children The 'attack' is not harmful to your child After the 'attack' treat your child as normal as possible More information

If you have concerns or questions contact your local doctor or paediatrician.

Source:- The Royal Children's Hospital Guidelines

Dr Sanjay Sinhal FRACP
Paediatrician and Neonatologist
Flinders Medical Centre



शालिका भ्रूणहत्या

१) शालिका भ्रूणहत्या थांछपिण्यात महिलांचा सहभाग कसा असावा :-

हुंड्याच्या भस्माभूषणप्रमाणेच आजकाल शालिका भ्रूणहत्याचा भस्माभूषण आकाळ-पिकाळ रूप धारण करीत असून सर्वच जाती धर्माच्या, गरिब श्रीमंत लोकांवर या भस्माभूषणाचा बाराखाच प्रभाव दिवून येत आहे. पत्येक शहरात चौथीस तास गर्भलिंग चाचण्या चालू असतात. त्यामुळे पुरुषांच्या तुलनेत महिलांचे प्रमाण घटत आहे. हे लोकसंख्येची आकडेवारी कारण म्हणजे मुलगा हे असूनही सर्व धरांतील आहे. म्हणूनच शालिका आहे. मुलगा व मुलगी समान असतात त्यामुळे कधीच तयार नसते. परंतु यांच्या दशावामुळे ती करू शकत नाही. कारण विरोधामुळे तिला घर व पती दोन्हीही अंतरण्याची वेळ येते. एखाद्या महिलेला मुलगा न होण्यास तिच्या पतीचा समान सहभाग असतो परंतु ते कोणी खुळ्या समजूतीने (तिचा पती बुद्धिमान) मान्य करीत नाहीत त्यामुळे महिला शालिका भ्रूणहत्या थांछपिण्यात सहभागी होऊ शकत नाहीत.



दाखवून देत आहे. याला हा पंशाचा कुलद्विपक असतो लोकांच्या मनावर छिंछले भ्रूणहत्याचे प्रमाण वाढत ही दोन्ही अपत्ये मातेला गर्भाची हत्या करण्यास ती घरे लोक व मुख्य पती शालिका भ्रूणहत्याला विरोध

२) शालिका भ्रूणहत्या थांछपिण्यासाठी समाजाचा सहभाग कसा असावा :-

महाराष्ट्रात १९८८ मध्ये प्रभूतीपूर्व गर्भजल परीक्षांन्ही कायदा अंमलात आला त्यानंतर आणखी कार्यक्रम नियम जनपिण्यात आले. शासन स्तरावर यावर परिणामपूर्वक मात करण्याचे काम सुरू आहे. यात जनतेचाही तितकाच सहभाग आवश्यक आहे. समाजाचा निकोप परीक्षण नको आहे. स्त्री-समान प्रमाण आता सर्व शालिका भ्रूणहत्या पुढाकार घेऊन सर्व लोकांना मुलगा व मुलगी दिली पाहिजे. कारण क्षेत्रात मुलांच्या खरोखरीने पदे सांभाळीत आहेत. तसेच मुलगी आई वडिलांचा सांभाळ मुलापेक्षा माया-ममतेने करते. परंतु मुलगा लवण झाल्यावर आई वडिलांपासून वेगळा राहिल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. तसेच काही मुले आई वडिलांना वृद्धाश्रमात पाठवीत आहेत. हे समाजाने सर्वांना पटवून दिले पाहिजे तेव्हाच शालिका भ्रूणहत्या खंड होईल.



वाढीसाठी आता गर्भजल पुरुष समानता आणि त्यांचे ना हवे आहे. आणि म्हणूनच थांछपिण्यासाठी समाजाने धरांतील व सर्व समाजातील यांतील समानता पटवून हल्लीच्या युगात मुली सर्व शिक्षण घेऊन मोठ मोठाली



3) आलिका भूणहत्त्या थांअपिण्यासाठी डॉक्टर मंडळींचे काय योगदान अशाचे :-

आलिका भूणहत्त्या थांअपिण्यासाठी डॉक्टर मंडळींनी मुलगा व मुलगी यांची समानता समजाला पटवून देवून समजाला आलिका भूणहत्त्येपासून परावृत्त केले पाहिजे आणि काही प्रामाणिक समजून केवळ पैशांसाठी त्यापासून दुर काही तुंगडीभरून डॉक्टर भूणहत्त्या सरकार ठरविले जात असले आणि करण्यास ते तयार डॉक्टर भूणलिंग परिक्षणासाठी कुपिख्यात आहेत तेव्हा अशा डॉक्टर मंडळींचे आलिका भूणहत्त्या थांअपिण्यासाठी कसे काय योगदान अशेणार?



डॉक्टर मंडळी हे पाप आलिका भूणहत्त्या न करता राहतात.परंतू प्रत्येक शहरात मंडळी केवळ पैशांसाठी पातळीवर कायदेशीर गुन्हा सामाजिकदृष्ट्या हे पाप आसतात.त्यामुळे असेच

4) आलिका भूणहत्त्या थांअपिण्यासाठी शासनाने काय पावले उचललीत :-

आलिका भूणहत्त्या थांअपिण्यासाठी शासनाने जास्तीत जास्त कडक कायदा लागू करून आलिका भूणहत्त्या करणा-यास मोठ्यात मोठी शिक्षा द्यावी.परंतू त्यापिरूनच शासन असमर्थ ठरले कायद्याप्रमाणे कुणाची तक्रार काबवाई करणार ना? परंतू भूणहत्त्या प्रकरणात शासन उचलणार? परंतू आलपिकास भूणहत्त्या पिरोधी अभियाना अंतरीत समजप्रबोधन व जाणीव जागृतीचे कार्य करण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्याअद्वल त्यांना धन्यवाद! ईश्वर त्यांच्या कार्यास यश देवो हीच प्रार्थना.



गीता गुप्ते.

अदलापूर. 421 503
जि.ठाणे, महाराष्ट्र



Recipes



Eggless cake

Kumar Gaurav (from Ethiopia)

Ingredients:

1 condensed milk dabba (Milkmaid- 400gm)

Butter 200gm

Milk: fill the empty condensed milk (as mentioned above) dabba

Whole flour/maida 250gm

Baking powder 1 teaspoon

Sodium bicarbonate 1/2 teaspoon

Preparation:

Step 1: Add baking powder and sodium bicarbonate to whole flour and sieve it.

Step 2: Mix butter (melted) and condensed milk in a bowl.

Step 3: Add the mixed flour (as mentioned in step 1) slowly to the bowl (step 2) and mix it well clockwise.

Step 4: Keep adding milk slowly to the bowl and keep mixing.

Step 5: Mix all the contents clockwise for another 3-5 min.

Step 6: Add nuts (almonds & Walnuts) or chocolate to the mixture (as per the taste).

Step 6: Gently put the oil (vegetable) inside the cake container.

Step 7: Put the bowl mixture inside the cake container.

Step 8: Preheat the sand (part of the cake container) for 10-15 min. on sim gas.

Step 9: Put the cake container over the sand and bake it on sim gas for 1 hour.

Step 10: Voila! cake will be ready to enjoy. Wait for 5 min. for the cake to cool down before you bring it out from the cake container.



Reference: Evolved from: Narwal M (2011); Cake recipe prepared at 3 knot Court seaford meadows, Adelaide,.

Adelaide वार्ता 2013



Adelaide Marathi Mandal over the past few years has represented and upheld Marathi culture in Australia through different traditional and innovative programs.

In the beginning of year 2013, AMM celebrated sankrat with a cultural program. Program was held at the Windsor garden community hall on 19th Jan. It started with informal introductions of new and old members which involved everyone in discussions. Few parents talked about their experience in Adelaide and Marathi mandala's efforts to bring



everyone together. Formal program started with semi-classical Bha-jan by Mr. Mayuresh Kulkarni. Then there was a very informative and entertaining lecture 'Rashi-Swabhav Darshan' by Jyotish shastri Panditrao Deshpande.

Everyone was curious about their Rashi and nature described



Mr Deshpande. Mr Anup Deshmukh performed a 'Natyachhata' which is dramatic representation of village lady visiting Mumbai for the first time. There was extempore performance by Miss Annya Aiyyar



(age: 4 yrs), Mr Om Aiyyar (age: 2yrs) and Miss Shamika Gore (age: 4 yrs). They told Marathi stories and songs in their sweet voice. Audience was Marvelled by these cute performance. Adelaide Marathi Mandal

published their first newsletter ' Mrudgandh' on this occasion.

Mrudgandh means smell of soil after



rain. Mrudgandh includes different sections in Marathi and English. Dr Limaye said at the time of publication that he never imagined that Marathi mandal would publish own newsletter in Australia and it's definitely a lot of hard work and needs teamwork. Then there was traditional 'Haladi-kunku' where women exchanged kukum and Tilgul. It ended with everybody leaving fulfilled with Marathi Dinner.



Adelaide वार्ता



Mr Anup Deshmukh ,Shweta Sohoni and Bahar Sahastrabuddhe did comaparing. Mr Subodh Ganu, vice president was managing technical part. Mr Samrat Nikar, treasure looked after financial things. Mrs Snehal oak, president co-ordinated all arrangements. Miss Gauri Gavkar organised photography and video shooting.



Dr Preetam Ganu and Mrs Namrata Vishwasrao worked hard for 'Mrudgandh' visheshank.



A unique experience to share personal moments of her journey in being a successful Marathi Actress was shared by Mukta Barve in **"Muktavishkaar"** in April 2013. Our own Himani Korde and Mukta performed some amazing acts

from their old days when the duo was together at Lalit-Kala endra in Pune. Adelaidians also gave a great support with a fantastic attendance to this program.

Finally last but not the least the event which has never happened in Marathi Community so far a performance of "DINDI" or "palakhi" was enacted under guidance of Mrs. Kalindi Chirmuley. It was a grand performance with which this year's Indian MELA began. The performance reminded us the holy pilgrimage of Pandharpur and the Palakhi of Saint Gyaneshwar. A repeat was performed in front of the honourable Meyer of Adelaide on request by the MELA organisers and IAASA.



And the last the program today during which this second edition of news letter in getting published in a Unique event of Fun Fair called JATRA. Hope everyone enjoys this and the tradition of this news letter continues. This AMM committee would like to thank all Adelaidians and the Marathi community for the support throughout this year and I hope it continues forever.

(All program details, photos of previous events and Mrudgandh newsletter are available on our website <http://adelaidemmm.org.au/>. Please visit our facebook page to keep up to date.)

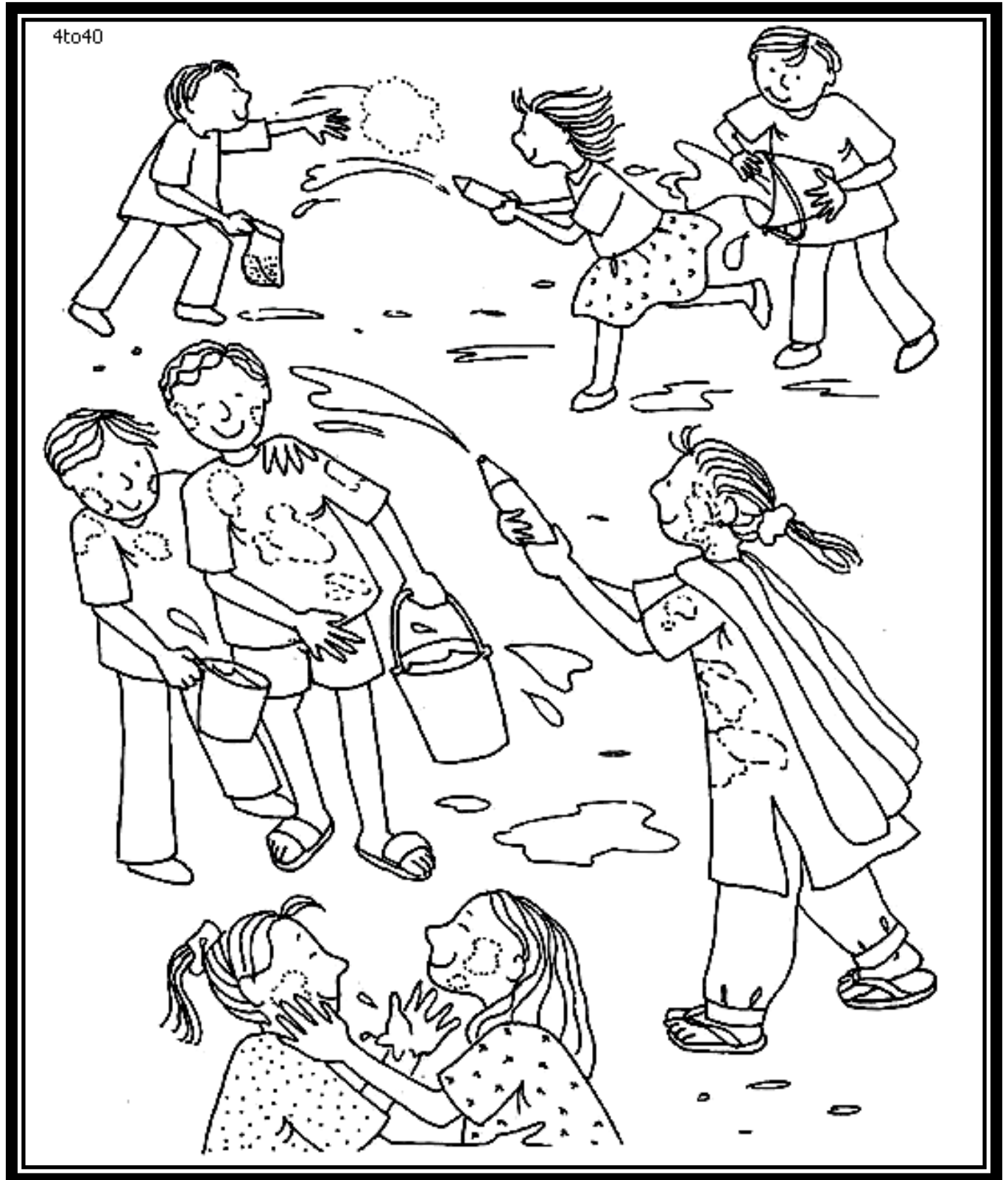
Dr Subodh Ganu Vice President AMM



Kids Corner

Colouring page for Holi

Image source: http://www.4to40.com/coloring_book/index.asp?c=Festivals



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



Thank you



Landscape Photographed by Mr Samrat Nimkar



Adelaide Marathi Mandal

*Proudly representing and upholding
the Marathi Culture in Adelaide*