

# अभिरुची

मराठी मंडळ सॅक्रामेंटोचे त्रैमासिक मुखपत्र.

- प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराशी संपादक मंडळ सहमत असतेच असे नाही.

- लिखाणाच्या निवडीचे, प्रकाशनयोग्य किरकोळ बदलांचे आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादक मंडळाकडे राहतील.



२०१५ अंक #१

## या अंकात

- |                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| ✦ अध्यक्षीय                                     | मीनल जोशी       |
| ✦ संपादकीय प्रस्तावना                           | अजित नातू       |
| ✦ लेख - प्रश्नोत्तर                             | निखिल चांदेकर   |
| ✦ व्यक्तिपरिचय - रमेश व अरुणा कोतवाल            | अजित नातू       |
| ✦ लेख - संगीताद्वारे उपचार                      | चंद्रशेखर आगरकर |
| ✦ कविता - बाबा (वडील)                           | अजित नातू       |
| ✦ नेहेमीची सदरे - शब्दकोडे, जम्मत, माहित आहे का |                 |
| ✦ पाककृती - कोथिंबीर झुणका                      |                 |
| ✦ मंडळाचे आगामी कार्यक्रम - २०१५                | मीनल जोशी       |
| ✦ Our sponsors                                  |                 |

## अध्यक्षीय (२०१५ मंडळ अध्यक्षा: सौ. मीनल जोशी)



नमस्कार मंडळी,

२०१५-१६ च्या नवीन कार्यकारिणी समितीतर्फे "अभिरुची"चा यंदाचा पहिला अंक आपल्या हाती सोपवताना आम्हाला अतिशय आनंद होत आहे.

नवीन कार्यकारिणीने यंदा सुरुवात केली ती अतिशय रंगतदार अश्या रंगपंचमीच्या कार्यक्रमाने. गतवर्षीप्रमाणे यावेळी देखील मोठ्या उत्साहाने आणि मोठ्या संख्येने एकत्रित होऊन मंडळातील सदस्यांनी रंगपंचमीचा आनंद घेतला. आणि या कार्यक्रमाला खरी लज्जत आणली ती आपल्या मंडळातील सुगरणींनी स्वहस्ते बनवलेल्या अनेक रुचकर पदार्थांनी.

गुढीपाडवा कार्यक्रम मात्र यावेळी होऊ शकला नाही याबद्दल अतिशय खेद वाटला. बे एरिया मधील "कला" या संस्थेने त्यांचा "प्रतिबिंब" हा कविता - कथा यांचे नाट्यीकरण असलेला अतिशय अभिनव असा कार्यक्रम खास आपल्या मंडळासाठी विना मानधन करण्याचा मानस व्यक्त केला. आणि अश्या गुणी कलाकरांना आपल्या मंडळातर्फे वाव मिळावा म्हणून समितीने देखील याचे संयोजन केले परंतु दुर्दैवाने अत्यंत अल्प प्रतिसाद मिळाल्याने कार्यक्रम रद्द करण्याचा अतिशय कठीण निर्णय घ्यावा लागला.

मराठी शाळेने आपले दुसरे वर्ष यंदा देखील यशस्वीरीत्या पूर्ण केले. यावर्षी प्रथमच शाळेने मुलांसाठी छोटेखानी स्नेहसंमेलन आयोजित केले. अनेक विद्यार्थी- विद्यार्थीनींनी मराठीतून गाणी- नाटुकली सादर करून कार्यक्रमास मजा आणली.

तर, हा झाला मागील काही महिन्यांचा आढावा! आपण सर्वांनी वेळात वेळ काढून प्रांजळ, स्पष्ट, प्रामाणिक उत्तरे देऊन मंडळाने घेतलेला सर्व्हे पूर्ण केला याबद्दल अनेक धन्यवाद! सर्व्हेचे निकाल लवकरच प्रकाशित केले जातील.

येत्या काही महिन्यांमध्ये अनेक उत्तमोत्तम दर्जेदार कार्यक्रम आपल्यासमोर आणण्याचा आमचा मनसुबा आहे.

त्यापैकी एक महत्त्वाचा कार्यक्रम आम्ही आखत आहोत तो म्हणजे "कलाविष्कार"! आपल्या सदस्यांमध्ये अनेक गुणी कलाकार आहेत. कुणी वादक तर कुणी गायक, कुणी उत्तम नकलाकार तर कुणी उत्तम कवी. कुणी भारतीय नृत्यकलेत प्रविण तर कुणी पाश्चात्य नृत्य/ संगीताचे जाणकार! तर अश्या ह्या बहुगुणी कलाकारांना त्यांच्या कलेच्या आविष्कारासाठी संधी मिळावी म्हणून समितीने या कार्यक्रमाद्वारे त्यांना रंगमंच उपलब्ध करून देण्याचा विचार केला आहे. लवकरात लवकर तुमच्या प्रवेशिका आमच्यापर्यंत पाठवा. आणि हो! कलेला वयाची अट नसते बरं का!

मराठी मंडळाचं कॅपिंगचं हे तिसरं वर्ष! २४ जुलै ते २७ जुलै दरम्यान कॅपिंगचा बेत आहे. सविस्तर माहिती लवकरच कळवण्यात येईल.

IAS तर्फे इंडीया डे ८ ऑगस्ट रोजी साजरा केला जात आहे. आपल्या मंडळातर्फे २ प्रवेशिका त्यासाठी पाठवण्यात आलेल्या आहेत. आपल्या मंडळातील कलाकारांना प्रोत्साहन देण्यासाठी आपण आवर्जून याल अशी खात्री आहे.

आणि, आता १४ जून ला भेटतोच आहोत न आपण! तुम्ही सगळे येताय न आपल्या उन्हाळी सहलीला. सहलीबद्दल तपशील ईमेलद्वारे कळवण्यात आले आहेतच. चला मग, लवकरात लवकर नाव नोंदणी करा.

सरतेशेवटी, येत्या उर्वरीत वर्षात अनेक उत्तमोत्तम दर्जेदार कार्यक्रम तुमच्यासमोर आणण्यासाठी समिती प्रयत्न करत आहे. त्याबद्दल निरनिराळ्या योजना आखल्या आहेत. परंतु हे सगळं यशस्वीरीत्या पार पडू शकेल ते केवळ आणि केवळ तुमच्याच सहकार्यामुळे व सहभागामुळेच! त्यामुळे मंडळाच्या सगळ्या कार्यक्रमांना मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून कार्यक्रमांची रंगत वाढवावीत अशी सस्नेह विनंती!

त्याचप्रमाणे कुठल्याही कार्यक्रमात काही त्रुटी आढळून आल्या तसेच तुम्हाला काय आवडलं, काय आवडलं नाही , अजून काय वेगळं करता येईल याबद्दल तुमची मते आमच्यापर्यंत वेळोवेळी पोचवत जा. आपल्या सूचना व सल्ले यांचे कायम स्वागतच आहे.

कळावे

लोभ असावा

आपली स्नेहांकित

मीनल जोशी

## संपादकीय प्रस्तावना - या अंकाची ओळख



संपादक - अजित नातू

नमस्कार मंडळी

मंडळाच्या मासिकाचा २०१५चा हा पहिला अंक तुमच्या हाती देताना खूप आनंद होत आहे. मागील वर्षीप्रमाणे यंदाही त्याच किंवा जास्त जोमाने प्रतिसाद मिळेल हि इच्छा करतो. २०१५च्या नवीन कमिटीचे हार्दिक स्वागत करतो. यंदाही नेहेमीप्रमाणे मिळूनमिसळून जोमदार व छानदार कार्यक्रम होतील ह्याची खात्रीच आहे. सौ. मीनल जोशी यावर्षीच्या अध्यक्षा आहेत, त्यांच्याकडे उत्साह, नवीन कल्पना, संयोजन कौशल्य आहे. यंदाची कमिटीही तशीच वेगवेगळे कार्यक्रम आपल्या सर्वासमोर आणायला उत्सुक आहे. या २०१५ वर्षाचे कार्यक्रम व साधारण तारखा या अंकात पुढे दिल्या आहेत त्याची नक्की नोंद घ्या व सर्वच कार्यक्रमांना हजर रहावे हि विनंती.

निखिल चान्देकरने ह्यावेळी अतिशय उत्तम व सर्वांना मदत होईल असा प्रश्नोत्तर रूपातला लेख लिहिला आहे. चांगली गोष्ट कि तुम्ही स्वतः प्रश्न वाचून उत्तर ठरवा व निखिलने तिथेच दिलेल्या प्रत्येक प्रश्नोत्तराच्या माहितीनुसार तुमचे तुम्ही निदान करू शकता. नक्की वाचा हा लेख व बघा स्वतःचे परिमाण स्वतः. हि अतिशय मदत करणारी आवश्यक माहिती पुरवल्याबद्दल निखिलचे आभार. मी व निखिल वेळोवेळी वेगवेगळ्या विषयांवर गप्पा करून, विषयविस्तार करून व त्यानंतर उपयोगी काय याचा विचार करून एकएक विषय निवडतो. अर्थातच निखिलाचेच पूर्ण श्रम असतात कारण मूळ ड्राफ्ट तो तयार करतो. प्रत्येक अंकामध्ये लिहायचा व तेसुद्धा माहितीपूर्ण व समाजोपयोगी लेखनाबद्दल निखिलचे पुन्हा ह्याही महिन्यात धन्यवाद.

अजित नातू यांनी मंडळातील सभासदाची ओळख व व्यक्तिपरिचय करून देण्याचा परिघात मंडळाची सुरुवात झाली होती त्यावर्षी Video मुलाखतीतून सुरु केला होता. गेल्या वर्षीपासून मंडळातल्या एकाद्या सभासदाची ओळख मंडळाच्या मासिकाच्या माध्यमातून मराठीतून करून द्यायचे सुरु केले ते ह्याही अंकात चालू ठेवले आहे. या अंकात अजितने, श्री. रमेश व सौ. अरुणाताई कोतवाल यांचा व्यक्तिपरिचय मराठीतून शब्दांकित केला आहे. तो तुम्ही आवर्जून वाचा व या कुटुंबाची ओळख करून घ्या.

शिल्पा जैन यांच्या वडिलांनी (श्री. चंद्रशेखर आगरकर) यावेळी संगीतावर एक आगळाच लेख लिहून वाचकांना चांगली मदतशीर माहिती दिली आहे. संगीताद्वारे उपचार हा एक आगळाच विषय त्यांनी सुंदररित्या कथन केला आहे व तो तुम्ही नक्की वाचा. ह्या लेखाबद्दल शिल्पाचे व तिच्या वडिलांचे दोघांचे आभार.

अजित नातू यांनी 'बाबा' याविषयावर एक वेगळा विचार व सगळ्या "वडिलां"चे मन काय सांगू इच्छिते हे कवितेरूपी कथन केले आहे. जून महिन्यात येणाऱ्या Fathers Day निमित्ताने हि कविता सर्व 'बाबांना' समर्पित करतो. ती कविता तुम्ही वाचा व अभिप्राय कळावा.

बाकी इतर नेहेमीची सदरे, जसे पाककृती, शब्दकोडे, 'माहिती आहे का' वगैरे याही अंकात आहेत ती तुम्ही नक्की वाचा.

मंडळाचे वार्षिक कार्यक्रम व तारखा यांचा तक्ता मीनल जोशी यांनी कमिटीतर्फे पाठवला आहे. तो नक्की वाचा व नोंद घ्या. सर्व कार्यक्रमांना आपण प्रत्यक्ष भेटू या (म्हणजे, अहो, भेटायचे झाले तर कार्यक्रमांना भरपूर संख्येने हजर रहायलाच हवे, नाही का!). तशी मनापासून विनंती)

पुन्हा एकदा सर्व लेखकांचे मनापासून आभार. वाचकांना यावरून स्वतः लेख, कविता किंवा संबंधित विषयांवर लिखाणाची स्फूर्ती मिळेल अशी आशा करतो. मंडळातील सर्व लोकांना असे काही लेख, कविता, पाककृती, इतर काहीही तुमचे स्वतःचे किंवा तुमच्या जवळच्या नातेवाईकांचे लिखाण ह्या मासिकासाठी पाठवा अशी विनंती आवर्जून करतो. ह्या अंकात काही चुका झाल्या असतील किंवा तपशील चुकला असेल तर खरच मनापासून क्षमस्व.

ह्या आवृत्तीबद्दल अभिप्राय आवर्जून मला कळावा. कारण त्यातून सुधारणा व्हायला मदत तर होतेच शिवाय असे मराठी मासिक चालू ठेवायला उत्साहपण येतो.

धन्यवाद!

अजित नातू

ajit\_natu@hotmail.com

## लेख: Self-Observation and Developing Alertness



लेखक: निखिल चांदेकर

### Self-Observation and Developing Alertness

This form is reflection about our state of mind while dealing with daily challenges. There is no right or wrong answer but it is an exercise to observe our self. There is no intention to judge or criticize but an effort to help people generate awareness about their state of being. Hope this article gives everyone a new perspective towards living with alertness and be in the present moment instead of dwelling in past and future. **Fill up the form for your own self-analysis.**

#### Condition of my mind when I wake up.

This is an observation about the attitude with which we wake up.

- ☐ ( ) I wake up before dawn and with a sense of gratitude in my heart
- ☐ ( ) I wake with great difficulty and wish it was a holiday
- ☐ ( ) I wake up with numerous thoughts in my mind and rush towards meeting the ends meet
- ☐ ( ) I never observed this state
- ☐ ( ) Other

The objective of this question is to evaluate if you are thankful towards wonderful opportunity and gift of the day blessed to you.

#### Condition of my mind in morning during a weekday

This is an observation about your inner state while getting ready for the day

- ☐ ( ) It is a state of panic and rush during weekday morning
- ☐ ( ) I plan and peacefully give sufficient time for morning grind.
- ☐ ( ) My habits are changing for good. I am getting disciplined and peaceful.
- ☐ ( ) I never observed this state
- ☐ ( ) Other

The objective of this question is to evaluate if you are prepared to face the day. Panic indicates lack of preparation or lack of alertness. Day starts on the previous night when you give thought towards your preparation for next day. If you are not alert of what you are doing then mind will always be overpowered with things to do.

### **My perspective towards Life**

This is an observation about your general attitude towards life

- ( ) I believe only in materialistic pursuits and pleasures.
- ( ) I believe there is something else to pursue apart from materialistic life
- ( ) I have never given any serious thought towards purpose of life
- ( ) Other

The objective of this question is to evaluate if you consider life to be only your physical life and your physical possessions. Is life just a means to attain comfortable and enjoyable things? We get so lost in our mundane daily activities that we forget to ponder over real objective of life.

### **My state of mind while consuming food**

This is an observation about your general attitude towards food

- ( ) I eat food very consciously and with sense of love and gratitude towards Giver
- ( ) My mind is always full of thoughts about future actions while I have my food
- ( ) Most of the time I eat in rush
- ( ) I have never observed my inner state while having food
- ( ) Other

The objective of this question is to evaluate if you are alert while consuming food. If you are eating and mind is wondering somewhere else then your body and mind are not at same place. Food should be consumed with thoughts of love and gratitude. Like an angry person adversely affect the environment, thoughts of love and gratitude changes the environment for better. Food consumed in pious thoughts sanctifies or purifies the food.

### **You are stuck in traffic, are you disturbed?**

This is an observation about your state of mind when you are driving

- ( ) I am disturbed and restless if I am getting late due to heavy traffic
- ( ) I try to be peaceful and live in present moment and accept the condition which are out of my control

- ( ) I try to suppress my disturbed condition of my mind by turning on audio or switch to smartphone
- ( ) I have never observed my inner state while driving
- ( ) I observe my condition with still mind and let the clouds of agitation pass by
- ( ) Other

The objective of this question is to evaluate if you allow your mind to be disturbed when external circumstances which are not under your control are not as per your expectation.

#### **Your attitude towards work**

This is an observation about your state of mind when you are at work

- ( ) I work passionately and am quite self-motivated
- ( ) I do only what is assigned to me.
- ( ) I am a clock watcher
- ( ) I have never observed myself while at work
- ( ) Other

This question is to evaluate if you have resentment or complaints or resistance towards present moment or circumstances. Resistance comes from mind and passion comes from heart. See if you are driven by your heart or mind.

#### **Someone in your office initiates unnecessary argument**

This is an observation about your state of mind when you are at work and conditions are negative

- ( ) I react very unconsciously, negatively and add fuel to the fire
- ( ) I try to be very alert and just choose not to participate
- ( ) I have never observed my inner state while at work
- ( ) Other
- ( ) Most of the time I respond peacefully in a positive manner and not react negatively.

This question is to evaluate if you are alert enough to make a choice of not reacting to other's negative emotions. If a person is alert then he is always in touch with his real true spiritual essence within him and thus in a peaceful mental state. In such a state external conditions cannot affect the person.

#### **My attitude towards browsing internet**

This is an observation about your state of mind when you are browsing internet.

- ( ) I use only when needed and only for limited time.
- ( ) I am addicted to surf internet and involved in it without any aim
- ( ) I get restless if internet is not available but then slowly resort to peaceful state of mind
- ( ) I have never observed my condition.
- ( ) Other

This question is to evaluate if internet has become addiction. This is mental disease due to which person falls into the compulsive behavior pattern.

Addiction can be healed easily. Just become aware of what's going inside you, whenever unnecessary urge and temptations come in mind then just observe the temptation. This exercise will separate you from temptation like sky and cloud. You will be like sky and black cloud of temptations will go away.

#### **My attitude towards being a team player**

This is an observation about your state of mind when you have to go extra mile.

- ( ) I help others at work and go out of the way to help.
- ( ) I am a conservative and introvert. I do not share my knowledge because of job security issues.
- ( ) I have never encountered a situation when I have to go extra mile
- ( ) I have never observed my condition.
- ( ) Other

This question is to evaluate if you are shy or overprotective. Some people prefer to be isolated as they fear taunts and rebukes of other person.

#### **What do I do when there is gossiping going on?**

This is an observation about your state of mind when people in your group are gossiping.

- ( ) I like to gossip and enjoy the gossiping moments
- ( ) I just passively observe the situation
- ( ) I gossip and then feel guilty
- ( ) I have never observed my condition.
- ( ) Other

This question is to evaluate if you are trying to be superior by showing that you know more than others. Gossiping is a peculiar mental state in which person tries to show that he has more information than others. Such tendencies prevent us from being in touch with our real spiritual life within us. Gossiping is a activity driven by mind and not heart. It is in our heart the

real potential is hiding. To unlock the real potential one must be free from negative mental conditions.

### **My state of mind when someone criticizes**

This is an observation about your state of mind when people criticize your effort or thing.

- ( ) I get disturbed and react immediately with anger
- ( ) I listen peacefully and maintain my mental peaceful poise
- ( ) My reactions are now changing for good and I take it positively
- ( ) I have never observed my condition.
- ( ) Other

This question is to evaluate if I identify myself with physical things and has undue attachments with my belongings, possessions, social status, qualifications etc. Criticism by others does not really change anything except when our ego gets hurt and we lose our peaceful state of mind and react to the situation.

### **My State of mind when conversation is going on**

This is an observation about your state of mind when you are in conversation with group of people

- ( ) I listen patiently and speak only when needed.
- ( ) I am a poor listener and talk a lot about myself or my thoughts, analysis, knowledge, possessions etc.
- ( ) I am shy in talking to others
- ( ) I have never observed my condition.
- ( ) Other

This question is to evaluate if you have ability to listen patiently. Only talking about yourself or rendering self-opinions in order to impress others indicates that your mind is craving for attention and there is lot of inside noise which is getting reflected outside.

### **My commitments towards community**

This is an observation about your state of mind when you are engaged in community service

- ( ) I spend time and effort for helping poor and underprivileged people or some other kind of service and it makes me feel fulfilled.
- ( ) My mind is too much engaged in personal pursuits.
- ( ) I do not believe in community service
- ( ) I never gave a serious thought towards community service.

- ( ) Other

This question is to evaluate if you are aware about sufferings of others. Community feeling breeds brotherhood and it reflects that deep in your heart you feel sympathy for underprivileged.

### **My relationship with kids**

This is an observation about your state of mind when you interact with kids

- ( ) I have an instructive relationship with kids
- ( ) I have a very balanced and loving relationship with kids. I make sure to interact with kids for at least 5 hours a week.
- ( ) My mind is too busy with household and work related things and do not get much time
- ( ) I never observed such situations
- ( ) Other

This question is to evaluate if you have just instructive relationship with kids or a unconditional loving relationship. Most parents tend to be lost in their mental noise and busy catching material pursuits and do not spend quality time with kids. The cure for this condition is to be just aware your present moment and connect with kids from heart.

### **I take out time to relax**

This is an observation about your state of mind when you try to relax

- ( ) My mental state does not allow me to relax
- ( ) I periodically take out time to relax
- ( ) I have started efforts to calm my mind
- ( ) I never observed such situations
- ( ) Other

The objective of this questions it to evaluate if you are always uneasy and restless. Lack of peace in mind will prevent you from relaxing and will affect the health adversely.

### **I make sure to read few pages periodically.**

This is an observation about your state of mind when you try to do book reading

- ( ) I have lost mind set to read
- ( ) I wish to read but do not get time [ Mind is not free]
- ( ) I do not like reading
- ( ) I never observed such situations
- ( ) Other

This question is to evaluate if your mental state allows you to read for your enrichment. Always thinking of future and not able to read is not a normal condition of mind. It reflects that you are always either in past or future.

### **My attitude towards Meditation**

This is an observation about your state of mind when you try to meditate

- ( ) I do not believe in meditation
- ( ) I understand its benefits but I fear to lose my fixed/familiar mental patterns and habits
- ( ) I wish to learn but lack guidance
- ( ) I attempted but could not be consistent as my mind got noisy.
- ( ) I have never given serious thought to learn meditation.
- ( ) Other

This question is to evaluate if you are aware about benefits of meditation. Techniques of meditation like Sahaj Marg meditation is a simplified form of Raja Yoga and helps aspirant to be in present moment and purifies the entire system.

### **My state of mind when I am surrounded by Nature**

This is an observation about your state of mind when you are in park or natural surroundings

- ( ) I am completely in the moment and enjoy the breeze, natural beauty, fragrance of flowers etc.
- ( ) I do not get much time to be in nature
- ( ) I am free from stress and anxiety but not for long
- ( ) I have never observed such situations.
- ( ) Other

This questions is to evaluate if you enjoy being in present moment. If you are in nature, are you able to appreciate the beauty, smell the fragrance of flower or feel the breeze?

### **My state of mind when I am spending money**

This is an observation about your state of mind when you are shopping

- ( ) My most of the expenses are planned and buying is always a conscious effort.
- ( ) I spend as I feel comfortable and often it is unplanned
- ( ) I spend as my mind directs and later sometimes feel guilty.
- ( ) Other

This question is to evaluate if you are conscious and alert while spending the money. Lots of people spend money just to feel better. They try to hide the inside discontent by spending money.

**My state of mind when I encounter loss or accident**

This is an observation about your state of mind when you encounter any loss.

- ( ) I accept the situation with peace of mind when it is out of my control
- ( ) My mind gets disturbed and thoughts of loss keep lingering in my mind for long time
- ( ) I have never observed such situation.
- ( ) Other

The objective of this question is to evaluate if you allow loss to disturb your mental state.

**Did you felt uncomfortable while answering these questions?**

Yes! You are not alone. Most people lead their life unconsciously i.e. not completely aware of what they are doing. They feel uncomfortable if something tries to change their fixed mental patterns or habits.

## व्यक्तीपरिचय – श्री. रमेश व सौ. अरुणा कोतवाल.



### लेखक – अजित नातू

काही लोक एक midas touch घेऊन येतात. काही जण अभ्यासात हुशार असतात, जी परीक्षा द्याल त्यात भरगोस यश, काही दिसण्यात सुंदर असतात कि कोठल्याही वेशात उठून दिसतात. तर काहीजण लोकांना असे काही मोहित करतात कि लोकसंग्रह म्हणजे अगदी नैसर्गिकपणे त्यांना सहजसाध्य. ह्या शेवटच्या पठडीत गणले जातील असे माझे परम मित्र - रमेश कोतवाल.



काही आठवड्यांपूर्वी त्यांच्या ७० वर्षांच्या वाढदिवसाबद्दलच्या समारंभात किती मोठ्या संख्येने लोक जमली होती, वेगवेगळ्या जीवन प्रवाहातील कितीतरी लोक जमली होती कि असे कसे हे अचंबित करणारे होते. पण खर म्हटले तर आश्चर्य मुळीच वाटायला नको कारण हि पार्टी रमेश कोतवाल ह्या 'विश्वबंधु' व्यक्तीची होती. बघाना, रमेश वयाने बर्यापैकी माझ्यापेक्षा मोठा असला तरी वरील भागात मी त्यांना 'माझे परम मित्र' म्हटले. त्याचे कारण मी नसून रमेश आहे. रमेश सर्वांना 'मित्र'च समजतो, नव्हे तसे नाते निर्माण करतो. मित्र हि व्यक्ती नसून ते एक 'नाते' आहे वे ते निर्माण करायला लागते, आपोआप होत नाहीत. त्याला एक वेगळीच भट्टी लागते, स्वभाव लागतो. खूप लोक पोकळपणे समजतात कि पुष्कळ मित्र आहेत पण खरे मित्र खूप कमी असतात. facebook वरील मित्रांची संख्या कितीही असली तरी ते

खरे मित्र नव्हे, ते शब्दशः फक्त virtual मित्र, जीवाला जीव लावणारे नव्हे. पण रमेशचे तसे नाही. कारण त्या नात्यात रमेश काही अपेक्षा ठेवत नाही कि मी मोठा कि तू आताच्या पिढीचा असे काही नाही. सर्वसमभाव व प्रांजळपणा विशेषण रमेशला अगदी तंतोतंत लागू पडते. मला तर वाटते ७० वर्षांच्या रमेशच्या मनात अजूनही एक छोटे निरागस मूल दडले आहे जे सर्वांशी निरागस, बरोबरीचे, छक्केपंजे नसलेले नाते जोडते.

मित्र समजाल पुष्कळ पण धावतील का ते तात्काळ

रमेशचा मित्रपरिवार असा कि जागेल ते नाते तिन्हीत्रिकाळ

रमेशचे बालपण महाराष्ट्रात नव्हे ते चक्क बंगाल - कलकत्ता येथे गेले तर इंजिनियरिंग शिक्षण नागपूर कौलेजमधून. त्यांच्या पत्नी सौ. अरुणाताई ह्या उत्तर प्रदेशातील 'बरेली' गावातल्या आहेत बर का. मी विचारले, रमेश, तुझ्यासारख्या कलकत्त्याच्या एका 'बाबु'ने हा बरेलीतला झुमका कसा काय बर हेरला? त्याचे झाले असे कि रमेश शिक्षण संपल्यावर अमेरिकेला जायला निघाला तेव्हा त्याच्या आईने म्हटले लग्न करून जा बाई, तिकडे जाऊन गोरी मादाम पकडायला नको. मग काय डेस्टिनीने मैलांचे दगड पार कडून बरेलीवासीय अरुणाताई व कलकत्तावासी रमेश यांचा विवाह १२ एप्रिल १९७१ रोजी घडवून आणला. अरुणाताई व रमेश यांच्या विवाहाच्या ४४व्या वाढदिवशी मी स्वतः हजर होतो व त्यांना व्यक्तीशः अभिनंदन करण्याचा योग आला तो माझा आनंदाचा दिवस.

मग रमेश अमेरिकेला कसा काय बरे आला? त्याची गोष्टपण विशेष आहे व डेस्टिनीने ठरवले असले कि तसेच योग घडून येतात याचे आणखीन एक उदाहरण. त्याचे झाले असे. नागपूरच्या कौलेजातून केमिकल इंजिनियरिंग डिग्री १९६९ मध्ये मिळाल्यावर रमेश रीतसर नोकरीला ४०० रुपयावर लागला. एके दिवशी ट्रेनने प्रवास करताना बोलघेवड्या रमेशची गाठ एका south indian माणसाची पडली. मग गप्पा मारता मारता अमेरिकेचा विषय निघाला. रमेश म्हणाला काय हरकत आहे, जाऊन बघू कि अमेरिकेत. पण काय कसे काही त्यावेळी माहित नव्हते. त्या माणसाने चक्क एका सिगारेट पाकिटावर अमेरिकन counsletचा पत्ता लिहून रमेशला दिला. ते सिगारेट पाकीट रमेशचे पुढचे जीवनच बदलणारे ठरले. रमेशने सहज म्हणून तिकडे जाऊन फोर्म्स वगैरे भरले. मग नशिबाचे चक्र असे काही फिरले कि काही महिन्यातच चक्क रमेशच्या हातात अमेरिकेचे ग्रीन कार्ड त्यावेळी कलकत्त्यात हातात मिळाले. म्हणजे, अमेरिकेला जायचे कशाला, तिथे जाऊन करायचे काय, पोटापाण्यासाठी करायचे काय ह्याचा काही पत्ता नसताना रमेशला ग्रीनकार्ड रूपाने अमेरिकेने बोलावले. मग काय रमेश बेधडक म्हणाला जाऊ कि. बघू काय करायचे, होईल काही तरी पण अभी डरनेका नाही, आगे बढो ह्या बिनधास्त वृत्तीने रमेश अमेरिकेला जायचे बेट करू लागला. मग मधल्या काळात वर सांगितल्याप्रमाणे रमेशच्या आईच्या आग्रहाखातर त्याचा विवाहपण

झाला. आता एक नव्हे तर दोन माणसांनी अमेरिकेत मिळकतीची काहीही व्यवस्था नसताना जायचे ठरवले. मग पहिल्यांदा १९७१साली ख्रिशात इनमिन ८ डॉलर घेऊन शिकागो येथे हे महाशय येऊन पोहोचले. मंडळी जरा ह्या बिनधास्तपणाचा विचार करा. तुम्ही कराल हे ८ डॉलरचे धाडस? पण तो काळच वेगळा होता कारण रमेश हा माणूसच वेगळा होता. Trail Blazer ची व्याख्या ह्याहून वेगळी ती काय? मग अरुणाताई जानेवारी १९७२साली रमेशला अमेरिकेत कायमची साथ देण्यासाठी आल्या व ती साथ अरुणाताईनी अशी काय निभावली आहे कि रमेशच्या बिन मिळकतीच्या काळात, भरभराटीच्या काळात, कोठल्याही प्रसंगाला रमेशला 'तू पुढे जा' 'मी आहेच' अशी ती साथ. आणि रमेशपण मनापासून अरुणाताईना त्याबद्दल मानतो, श्रेय देतो, तिच्याशिवाय हा ४४ वर्षांचा प्रवास, हे मैलाचे चांगले वाईट दगड पार पडूच शकले नसते हे रमेश कौतुकाने सांगतो. 'Made only for each other' हे किती सार्थ आहे हे ह्या आनंदी coupleकडे बघून पटते.

अनेक उद्योग केले, नोकऱ्या केल्या, शिकवले, शिकले, अमेरिकेतील पदवी प्राप्त केली, कष्टाने रमेश व अरुणाताई वर आले, मानाने जगले. hand-to-mouth जगण्याची वेळ दोघांनी आनंदानी पार पाडली पण मित्र जोडणे हे मात्र सोडले नाही. काही वेळा तर केवळ french fries खाऊन रात्रीचे जेवण झाले अशी परिस्थिती आली तरी चेहेऱ्यावरचे हास्य कधीच लोपले नाही व अरुणाताईनी त्या परीस्थित न डगमगता, हसून, रमेशला साथ दिली. रमेश त्या वेळची गंमत सांगतो, चक्क २२ centsला gas मिळायचा व नवीन कारसाठी चक्क \$२० प्रथम भरायला लागायचे. २००१ पर्यंत प्रामुख्याने शिकागो भागात वास्तव्य झाल्यावर आपल्या भागात हि मंडळी स्थिर झाली हे आपले भाग्यच.

रमेश त्याही परीस्थित शिकायचे थांबला नाही. MBA केले. विशेष म्हणजे १९७९मध्ये northwestern school मध्ये MBA करताना जगद्विख्यात फिलीप कोटलर त्यांचे शिक्षक होते व पुढे रमेशचे चांगले मित्र झाले. अरुणाताई शाळेमध्ये शिक्षिका झाल्या. मधल्या काळात त्यांना किरण नावाची मुलगी झाली, जिचे आता लग्न होऊन बे-एरियात असते.

एवढे करताना हि दोघ भारताला विसरू शकली नाही. सतत परत जायचे हेच विचार. परत जाण्यापाठी सर्वसाधारण भारतीयांचे असतात तेच विचार कोतवालांचे होते. अर्थातच आपले नातेवाईक, आईवडील, प्रदेश, भाषा, संस्कार हे तर होतेच विचार पण मुलीला आजी-आजोबांचा सहवास, संस्कार व आपण भारतात सुखी, आनंदी होऊ असेही विचार मनात होते. पुन्हा तिथे जाऊन काही धंदा प्रस्थापित करायचा हि मनस्वी इच्छा. हॉ-नाही करता, येथील सर्व संसार, कमावलेले नाव, घरदार सगळे सोडून कोतवाल कुटुंब १९८१-८२ मध्ये भारतात परतले. आपल्या मुलीला फार फरक नको जाणवायला म्हणून अमेरिकेत होते

तसेच पुण्यात घर बांधण्याचा घाट घालून ८वीत असलेल्या किरणखातर पुरापण केला. आता अमेरिकेचा जणू संबंध सुटला अशा तऱ्हेने भारतातला पुनः नाविन्याने संसार सुरु झाला. अशी साधारण १० वर्षे तिथे गेली पण म्हणावा तसा जम बसला नाही, कल्पनेत असलेल्या भारतातील सुखाला, आनंदाला काही कारणामुळे गवसता नाही आले म्हणून म्हणा पण शेवटी रमेश व अरुणा पुन्हा नव्याने अमेरिकेला १९९२मध्ये आले. किरण भारतातच मागे राहिली ती तिचे पूर्ण तेथील कौलेज शिक्षण होईपर्यंत.

हया अमेरिकेच्या दुसऱ्या इनिंगच्या वेळी पहिल्यापेक्षा फार फरक नव्हता. गाठीला इनमिन \$२०० घेऊन कोतवाल शिकागोला आले. अमेरिकेतील अनुभवाची शिंदोरी, काही जुने जमवलेले संबंध, मित्र हे मात्र नक्की कामी आले. खूप काही केले, पुन्हा सगळे पाहिल्यासारखे जमवले व पुन्हा यशाचे शिखर गाठले. हे म्हणजे एव्हरेस्टवर दुसऱ्यांदा चढण्यासारखे झाले यातच रमेश व अरुणाताईचे कौतुक वाटते. पुन्हा हि वाटचाल कशी केली तर सचोटीने, आनंदाने, कधीही मागे न बघून, नाविन्याचा पाठपुरावा करत केली.

पुन्हा ही दोघे कशी तर दिलखुलास, विचारी, दुसऱ्यांना जवळ करून मित्रत्वाच्या कायमच्या बंधनात जोडणारी अशी त्यांची हि वाटचाल. मला तरी असे मनस्वी जीवन जगलेली माणसे खूपच कमी आढळतात. यात रमेशचे तर कौतुक आहेच पण अरुणाताई यांना मानले. साथ कशी दिली तर हसून, 'आगे बढ' म्हणत. संगीताची मनस्वी आवड असलेल्या हया जोडीचे आयुष्य काही हिंदी सिनेमासारखे खाली-वर गेले तरी, जुन्या हिंदी संगीतातील सुवर्ण युगातल्या चित्रपटासारखेच जीवनातील प्रेमाचे, प्रेम देण्याचे संगीत यांनी कधीच बंद केले नाही.

२००१ साली कोतवाल कुटुंब आपल्या सर्वांच्या चांगल्या नशिबाने म्हणूया पण साक्रामेंटो येथे कायम स्वरूपासाठी स्थायिक झाले. त्यानंतर लवकरच त्यांची माझी ओळख झाली. मला काय भावले रमेशचे ते म्हणजे वयातली दरी व अंतर नकळत दूर करून मित्रत्व प्रस्थापित करण्यातील रमेशची हातोटी, स्वभाव व सहजता. मी जेव्हा २००५ साली इथे मराठी मंडळ काही मोजक्या मित्रांच्या मदतीने स्थापन केले तेव्हा कौतुकाचा हात माझ्या पाठीवर रमेश व अरुणाताई यांचा होता. मंडळाचे कार्यक्रम आवर्जून attend करण्याचे त्यांची सवय कौतुकास्पद. ३ वर्षांपूर्वी मंडळाच्या पिकनिकला रमेश चक्क एप्रन वगैरे घालून चीकन ग्रील करताचा मला अजून नजरेसमोर आहे.

किशोरकुमारची गाणी ऐकणे हा रमेशचा विशेष विरंगुळा. आता अनय व अक्षय हया नातवंडामध्ये जरी अरुणाताई विशेषकरून रमतात तरी 'अबू' हि आवडीची नातवाची हाक रमेशला एका वेगळ्याच आजोबांच्या जोवनात घेऊन जाते कारण ते भाबडे नातवंड हया मनस्वी रमेशआजोबाला विलक्षण लळा लाऊन राहिले

आहे. अरुणाताईना सिरेमीक, आर्ट व संगीताची आवड आहे. वाचकांना बहुतेक करून माहित नसेल कि tennis, badminton, pingpongमध्ये अरुणाताई कौलेज champion होत्या. घरी आलेल्यांशी आदराने बोलणे, सचोटी, खरे बोलणे, वागणे हा वडिलोपार्जित ठेवा बाळगून त्या आहेत.

वेगवेगळ्या शहरांना, प्रेक्षणीय स्थळांना भेट देणे व एकंदरच साईट सीडिंगची आवड दोघांना आहे. अर्थात ह्या खालील फोटोंवरून ते दिसतच आपल्याला. ह्या फोटोवरून नक्की खात्री पटेल कि जगभर भेटी दिल्या आहेत मी कोतवाल दाम्पत्याला 'जगन्मित्र' का म्हणतो!



Figure 1 Happy Hour in Germany



Figure 2 True Jaganmitra

नवीन मित्र जमवणे, आहेत त्या मित्रांशी अगत्याने बोलणे, बोलावणे हे कोतवाल कुटुंबाचा आवडीचा विषय. दोघे जीवनाचे सार सांगताना म्हणतात, कि एक यादी बनवा, तुमच्याकडे काय आहे, काय नाहीये, काय हवे आहे व तसे आयोजा. बदलायला घाबरू नका रिस्क घ्यायला घाबरू नका. सर्वात मला जे त्यांचा सल्ला आवडला म्हणजे, "Assimilate"; ह्या अमेरिकन जीवनावर आरुढ व्हायचे असेल तर फक्त भारतीय बाबींना पकडून ठेवू नका, जे इथे चांगले आहे त्याचा आनंदाने स्वीकार करा. अमेरिकन लोकांनी आता भारतीयांना स्वीकारले आहे तेंव्हा आता भारतीयांनी इथे रहायचे असेल, उन्नती करायची असेल, मजा जीवनात आणायची असेल तर अमेरिकन लोकांना स्वीकारा, त्यांना तुमच्यात येउंद्या, त्यांना मित्र बनवा. आपल्यासारखे तेपण चांगले, कौटुंबिक असतात. आज रमेश मराठी मंडळाचा महत्त्वाचा 'sponsor'; तर आहेच पण भावनिक पाठींबापण दोघांचा आहे. मला ते नेहेमी म्हणतात, अरे अजित, मराठी

मंडळ स्थापन करून तू हयाभागात एक मजा आणलीस, सर्व लोकांना एकत्र आणलेस. एक छत्र लोकांना दिलेस, एकजीव, मोठे कुटुंब उभे राहिले असे रमेशसारख्या बुजुर्ग लोकांचे प्रेमाचे बोलणे, कौतुक ऐकले कि गहिवरून येते व केलेल्या श्रमांना विसावा मिळतो, पावती मिळते.

‘Enjoy life to the fullest’ हा संदेश रमेश स्वतःच्या जगण्यावरून कसे शक्य आहे हे दाखवून देतात. ‘Be happy and live in present’ हे त्यांच्या आनंदी जीवनाचे सार आहे. बहुतेक संध्याकाळी रमेश व अरुणाताई Frank Sinatra चे ‘I did it my way’ हे गाणे ऐकताना आपण दोघांनी कसे ते प्रत्यक्ष जगले हे भूतकाळाची उजळणी करत समाधानाचा श्वास घेतात. मावळत्या सूर्याला साक्षीला ठेऊन आनंदाने गाण्याचा आस्वाद घेताना ‘सार्थ जीवन’ हे उराशी ठेवत दिवसाचा निरोप घेत, उद्याची उमेदीने वाट बघताना दिसतात. भेटला नसाल कोतवाल कुटुंबाला, तर जरूर भेटा. खात्री देतो तुम्हाला ते जिंकून कधी घेतील हे कळणारपण नाही व बुजुर्ग माणूस बरोबरीचा मित्र होऊ शकतो हयाचा धडा शिकून जाल.

रमेश आणि अरुणाताई, मस्त गप्पांसाठी, एक मस्त संध्याकाळ माझ्याबरोबर घालवल्याबद्दल व मुख्यतः हया सर्व माहितीसाठी खूप खूप धन्यवाद! असाच लोभ माझ्यावर व मराठी मंडळावर कायम ठेवा हि नम्र विनंती. तपशीलात काही चुका झाल्या असतील तर क्षमा असावी.

## “संगीताद्वारे उपचार (Music Therapy)”

गायन वादन, नृत्य हयांच्या मिलापास संगीत म्हणतात . म्युझिक थेरेपीत गायन शैली अधिक उपयुक्त आहे हयाची कारणमीमांसा खालील प्रमाणे .

संगीत शास्त्रांत उल्लेखिल्या प्रमाणे, “उत्तम गायन मध्यम वादन व कनिष्ठ नर्तन” असा क्रम दिलेला असून गायन क्रीयेस अग्न क्रम दिला आहे, कारण ते कंठातून गायिल्या जात असून कंठातील नैसर्गिक स्वरतंतू (Vocal Cord) नादाभ्यासाने ध्वनिलहरी (frequencies) वैज्ञानिक दृष्ट्या तंतोतंत निर्माण होऊन त्यांचा मानवी मनावर, प्राणीमात्रांवर, पशुपक्षांवर, वनस्पती इ . वर उत्स्फूर्त परिणाम करतात . हया गायन क्रीयेस कंठ संगीत देखील म्हणतात . कंठसंगीतातून साहित्यिक शब्द अर्थात गीताचे बोल, नाद-स्वर, लय-ताल आणि राग-भाव एकत्रित व्यक्त होण्याचे संमिश्र सामर्थ्य दडलेलं आहे . संगीताद्वारे उपचारांत हयाच सामर्थ्याचा यशस्वी प्रयोग करण्यांत येतो .

संगीत उपचार पद्धतीचे तीन प्रकार आहेत .

- 1) समुपदेशन (Counselling)
- 2) प्रत्यक्ष संगीत शिक्षण (Learning Practically)
- 3) उपचारातील संगीत श्रवणाची तत्परता (Listening to therapeutic Music)

वरील तिन्ही प्रकाराचे क्रमशः विश्लेषण पुढील प्रमाणे :

- 1) **समुपदेशन प्रक्रिया :-** रुग्णाशी संवाद साधून त्याच्या व्याधीची माहिती घेणे तसेच त्यांची कारणे शोधणे, मानसिकता पडताळणे, संगीतांतील अभिरूचीचा अंदाज घेणे त्याच बरोबर उपचारांसाठी त्याची व्यक्तीगत मानसिक तयारी व त्याच्या कुटुंबियांच्या सहकार्याची खात्री इत्यादि उपचाराची ही सर्व पूर्वतयारी असते . हया प्रक्रियेत उपचारांसाठी प्रत्येक बैठकीस लागणारी दहा ते पंधरा मिनिटाची कमाल मर्यादा आणि नियत दिवस व उपलब्ध वेळ ठरवून उपचारांची आवर्तने निश्चित करण्यात येतात .
- 2) **संगीताचे प्रत्यक्ष शिक्षण :-** रुग्णाच्या मानसिक आणि शारिरिक हालचाली मध्ये योग्य समन्वय साधणे, कमकुवत स्मरणशक्ती सुधारून ती वाढवून सुदृढ करणे साध्य होतं . आत्मविश्वास वृद्धिगत होतो . समाजिक व्यवस्थेचा घटक असल्याची सुखद जाणीव देणारी ही प्रभावी यंत्रणा आहे . हया प्रक्रियेत गायना पेक्षा वादन कला शिकणे जास्त सुलभ व लवकर प्रगतीचं असल्यामुळे रुग्णाची रुचि टिकण्यास मदत होऊन संगीत चिकित्सेचा लाभ होऊन त्यास सामान्य जीवन जगणं उत्साहवर्धक वाटू लागतं . वाद्यांच्या अनेक प्रकारांपैकी हार्मोनियम वाद्य शिकणे जास्त सुलभ असल्याने प्रारंभी ते शिकणं योग्य असतं कारण या वाद्याची रचना हाताळणे बुद्धीला ताण न देणारं असतं त्यामुळे शिक्षणात सातत्य राखणं कठीण वाटत नाही .

## “संगीताद्वारे उपचार (Music Therapy)”

आत्मविश्वास जागृत होऊन रुग्णाचे मनोदैर्य वाढतं आणि भीतिग्रस्त मन, तणावग्रस्त मन मुक्त झाल्याचे प्रत्यक्ष यशस्वी दाखले मला या संगीत उपचाराच्या माध्यमांतून प्राप्त करण्यांत यश आले, या उपचार पद्धतीचे इतर फायदे येथे नमूद करणे वाचकांसाठी माहितीपर ठरतील अशी अपेक्षा आहे. संगीत शिक्षणांने बुद्ध्यांक वाढतो व जीवनाच्या सर्वच कार्यांत शिस्तबद्धता, कुशलता तसेच उत्तम संस्कारांनी उत्तम चरित्राची घडण निर्माण होऊन सर्वांगीण व्यक्तीमत्व विकसित होतं या व्यतीरिक्त योग्य संगीत साधना केल्यास ईश्वर प्राप्तीचा हा मार्ग सहज उपलब्धि देणारा असा आहे हे नमूद करणे वाचक ठरू नये.

- 3) **उपचारातील संगीत श्रवणाची तत्परता :-** शास्त्रीय संगीत, उपशास्त्रीय, भजन, अभंग, प्रादेशिक लोक संगीत, सिनेसंगीत, नाट्यसंगीत, गजल इ. सर्व प्रकारात जे जे उत्तम, श्रवणीय, कर्णप्रिय असेल त्यांचे श्रवण अशांत मनाला शांत करतात. हा आनंद तात्कालिक असतो अशा प्रकारचा आनंद म्हणजे संगीत चिकित्सा नव्हे हे लक्षांत घेण्याजोगे आहे, तेव्हा गायन-वादन-नृत्य आदिंचे दर्जेदार प्रस्तुतीकरण (Performance) व संगीत चिकित्सा ह्या दोन्हीत अजिबात साम्य नाही. सादरीकरण मनोरंजनाचे उत्कृष्ट माध्यम आहे तथापि ते व्याधीग्रस्त मनाला नीरस वाटू लागतं कारण अशांत मनास व्याधीमुक्ततेचा ध्यास असतो.

हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीत वैज्ञानिकांच्या प्रदीर्घ आणि अतोनात कष्टांतून व कसोटीतून निर्माण झालेलं आहे. निसर्गातील प्राणी, पक्षांच्या समकक्ष आवाजांवर आधारित नादमय ध्वनिलहरींचा शोध लावून संगीतासाठी उपयुक्त नादांच वैज्ञानिक रित्या संशोधन केल्यावर सात शुध्द स्वरांची निर्मिती झाली. त्यानंतर रागनियमांतर्गत अनेक रागांची निर्मिती झाली. ह्या सर्व रागांचे गायन-वादनाचे प्रस्तुतीकरण आनंददायी आहे. मात्र संगीत उपचारांत त्यापैकी फार थोडे राग प्रयोगशील आहेत. त्यापैकी काहींचा उल्लेख खाली नमूद करत आहे.

सारंग, भीमपलास, ललित, काफी, विभास, बैरागी, दरबारी कानडा भैरवी, मालकंस कल्याण, मिया की तोडी, गुजरी तोडी, विलासखानी तोडी, मीयामल्हार, आभोगी, वागेश्री, पूरीयाधनाश्री, भूपाली, अल्हेया विलावल इत्यादी. ह्या आणि इतर तत्सम रागांच्या स्वरांतील आंदोलन संख्यांचा परस्पर साधलेल्या आपसूक संवादाचा उपयोग संगीत उपचारांत जाणीवपूर्वक करण्यांत रहस्यमय कौशल्य आहे आणि अशी जाणीव सर्व साधकांना गवसली असेल ह्याची शक्यता फारच कमी असते. आणि साधनेतून जाणीव अवगत होणं हा साधकाचा व्यक्तीगत स्वानुभव असून ती आगळी उपलब्धि आहे. म्हणून ती संगीत चिकित्सेस सर्वथा उपयुक्त आहे. रागांतील स्वरांना हाताळण्याच्या तंत्रकौशल्यांत संगीत शास्त्रातील उल्लेखनीय काकुं क्रीयेचा वापर अत्यंत आवश्यक असतो. दिलेल्या वेळेत व्याधीग्रस्त रुग्णाची रुचि व मनोदशा लक्षांत घेऊन विशिष्ट रागाची निवड करून त्यातील स्वरांना हळूवार आवाजाद्वारे चिकित्सकाने स्वतःच्या श्वासावर पूर्ण नियंत्रण ठेऊन मधुर आवाजात आकारांच्या साह्याने क्रिया करण्यांच तंत्र कुशलतेने वापराव लागतं तरच ते परीणामकारक ठरतं असे कौशल्य व पुस्तकी ज्ञान ह्यांत महद अंतर आहे हे वाचकांनी ध्यानांत घ्यावे ही अपेक्षा.

## “संगीताद्वारे उपचार (Music Therapy)”

प्रस्तुतीकरण आणि ध्वनिमुद्रित संगीत फीर्तीचा वापर म्हणजे संगीत उपचारांतील कौशल्याची हास्यास्पद चेष्टा होय, हयासाठी वरील स्पष्टीकरण लक्षणीय ठरेल हयाची खात्री वाटते .

**संगीताच्या यशस्वी उपचारांचे काही दाखले थोडक्यात येथे नमूद करीत आहे-**

मासिक पाळीच्या वेदनेतून एका महीलेची सुटका होण्याकरता केवळ भावगीताच्या ओळी हळूवारपणे गुणगुणल्याने औषधीविना भयंकर वेदनेतून मुक्त होऊन अलपावधीत नीद्राधीन झाल्याची लागोपाठ दोन महीन्यांची घटना . गायनाच्या सादरीकरणाच्या निव्वळ श्रवणाने डोकेदुखी नष्ट झाल्याची श्रोत्याची कबुली . दहा ते बारा वयोगटांतील दोन मुलांपैकी, घरकाम करणा-या आयाच्या जाचक व्यवहारांमुळे अत्यंत भ्यायलेला एक मुलगा माझ्याकडे हार्मोनियम शिकून अवघ्या तीन महिन्यांच्या कालावधीत पूर्णतः मुक्त झाला . त्याच वयोगटांतील दुसरा मुलगा सत्तर ते ऐशी टक्के कमजोर स्मरणशक्ती असणारा हार्मोनियमच्या शिक्षणाने तेवढ्यांच अल्पावधीत पूर्णतः बरा झाला . हया मुलांच्या माता-पित्यांना त्या मुलांना संगीतोपचाराने तेवढ्या अल्प अवधीत ठीक करण्याची आगाऊ आणि आव्हानात्मक पूर्वसूचना देऊन त्यांना आश्वासन केलं होतं हे इथे नमूद करणे संगीतोपचारांच्या प्रचारांसाठी अगत्याचे वाटले हे वाचकांना पटेल असा दृढ विश्वास आहे . कोणत्याही कार्यपद्धतीचा रीतसर अभ्यास सातत्याने केल्याने कालांतराने त्यातील तंत्रकौशल्याचे आकलन होतं आणि ते तंत्र हाताळण्याची प्रभावी कौशल्ये गवसतं, हयाच तत्वाच्या आधारे संगीतोपचार म्हणजे स्वरांना परिणामकारकरित्या हाताळण्याचे तंत्र कौशल्य असून तो उपचाराचा एकमेव आत्मा होय .

आधुनिक काळांत संगीत चिकित्से वददल मोठया प्रमाणावर जनजागृती होत आहे . काही नामांकित सरकारी व खासगी दवाखान्यात संगीत चिकित्सेचा वापर केला जात आहे . हृदयविकार, रक्तदाव, मधुमेह, मानसोपचार, भय, भीती, स्मरणशक्ती विकास, बुद्धी विकास, ताण तणाव इ . व्याधीवर या पद्धतीचा यशस्वी उपचार होतो . अगदी अलीकडे एका अॅलोपॅथी तज्ञ डॉक्टराशी, माझी ओळख झाली . आमच्या चर्चेत संगीत चिकित्सा विषय आला असता त्यांच्या कडून मिळालेली माहिती अशी “दिल्लीच्या ऑल इंडिया इंस्टीटयुट ऑफ मेडीकल सायन्सेस”, हॉस्पिटलांत कॅन्सर सारख्या व्याधीवर संगीत चिकित्सेच्या प्रयोगांचं मोठया प्रमाणावर संशोधन चालू आहे . आमच्या उभयतांच्या प्रभावी चर्चेतून तज्ञ डॉक्टर प्रभावित होऊन अॅलोपॅथी आणि संगीत चिकित्सेचं प्रभावाशाली फ्युजन व्हावं ही संकल्पना उदयास आली . त्याप्रमाणे नजीकच्या भविष्यात यावर सखोल संशोधन होण्याची गरज निर्माण होऊन या संदर्भात पुढील मुलाखतींना वेग येईल अशी आशा करूया .

**लेखक :**

चंद्रशेखर अनंत आगरकर

संगीत अलंकार, गायक व चिकित्सक

संपर्क : 09820648558

C-27/29/ Kendriya vihar, sector-38, nerul, navi Mumbai-400706

## बाबा (Dad) !

(कविता by अजित नातू)

आईचा मी भक्त. जगातील सगळ्याच “आई”चे खरतर मानव जातीवर किती उपकार आहेत. त्या सगळ्या आईबद्दल माझ्या मनात नितांत आदर आहेच आहे. पण मी बाबा झाल्यावर, मीपण मुलांसाठी खूप काही केल्यावर व माझ्या मित्रांचेपण माझ्यासारखेच मुलांभोवती गुंतून राहणारे जीवन बघितल्यावर मला ‘बाबा’ ह्या व्यक्तीमत्वाबद्दल एक वेगळा विचार मनात आला तो येथे शब्दांकन केला आहे. मात्र ‘आई’ विरुद्ध ‘बाबा’ असा विचार आहे हा बिलकुल गैरसमज करून घेऊ नका. कदाचित सगळे ‘बाबा’ (विशेषकरून अमेरिकेतील माझ्यासारखे अनेक बाबा जे मुलांचे आईच्या बरोबरीने करतात) मला काय म्हणायचे आहे हे जास्त समजू शकतील व सगळ्या आईनीपण मी काय म्हणतोय त्याचा एक ‘बाबा’ ह्या नजरेतून विचार करावा हि विनंती.

===== बाबा =====

तर, आईचा मान मोठा खरा, पण समाजात, इतिहासात मान फक्त आईच्या नात्याला पण का? बाबांची प्रतिमा एवढी पुसट का!

=====

हे कोणते वडील मुलांचे नाते

वासे जरूर, गाभारा का ना ते?

देवाची देण दोघा मन, तरी एक शल्य

जग का म्हणते रडले तरच वात्सल्य

का नाही तेच अश्रू, का हृदय तेच नसते

देवाने कोठे लिहिले, आईचेच जास्त नाते

धरलेले आधार बोट वेगळे असते का?

अंतरीचा खोल तोच, समजला नाही का?

हीच केली किंमत वडिलांच्या हृदयाची?

जातकुळी असते का वेगळी बाबाच्या रक्ताची?

योग्य व खूप मान दिला मातेच्या नात्याला  
जणू वडील कोण, पण तितुका मान ना त्याला  
इतिहास अन पुस्तके भरली म्हणती आई आई  
असती प्रकाशरूपी वडील कोपऱ्यात अबोल समई  
आहेच माता नक्की श्रेष्ठ, सांभाळते पैसा मुल अन चूल  
कधीकाळी कोणी वाहिल का वडिलांवर एक तरी फुल  
बाकीच्यांचे माहित नाही, मी तरी जागल्या अनेक रात्री  
जरी असे पिता, तरी केले जसे एक माता, कशी देऊ खात्री

कवी - अजित नातू (१४ जुलै २०१०)

Ajit Natu

## हे करून बघा:

- अँसिडिटी या आजारावरही आलं उपकारक आहे. आल्यामध्ये ओवा आणि लिंबूचा रस एकत्र करून त्यात थोडे मिठ टाकून खावे. त्यामुळे पोटाचे आजार कमी होतात व ढेकरही येत नाही..
- आल्यांमध्ये कोलेस्ट्रॉल कमी प्रमाणात असते. त्यामुळे रक्ताच्या गाठी बनण्यास प्रतिबंध करता येतो. तसेच कर्करोगाच्या प्रतिकारासाठीही आलं वापरतात..

## हे माहित आहे?

- Children's Day is celebrated in India on November 14th, 9 months after Valentine's Day. क्या बात है!
- आनंदीबाई जोशी ह्या पहिल्या भारतीय महिला डॉक्टर आहेत (१८८६) तसेच त्या पहिल्या हिंदू महिला ज्यांनी अमेरिकेत प्रवेश केला. त्या आपले स्पेलिंग Joshee असे लिहायच्या.
- ज्ञानेश्वरी नाव नंतर झाले पण संत ज्ञानेश्वरांनी नाव 'भावार्थ दीपिका' असे ठेवले होते. वयाच्या केवळ १६व्या वर्षी त्यांनी गीतेतील ७०० श्लोकांचे ९९९९ ओव्यामध्ये रूपांतर केले.

## गणितातील गम्मत

- ५ आणि ९ मध्ये असे एक गणितातील चिन्ह ठेवा ज्याने नंबर ५ पेक्षा मोठा पण ९ पेक्षा लहान मिळतो. ते कसे? उतर इमेलने कळवा.

## पाककृती

### कोथिंबीरीचा झुणका

#### साहित्य :-

- १) कोथिंबीर एक जुडी २) हरभरा डाळ एक वाटी ३) कांदे दोन मोठे ४) लसूण कांदा एक
- ५) हिरव्या मिरच्या पाचसहा- ६) तेल पळीभर ७) हळद अर्धा चमचा ८) धने एक चमचा
- ९) जिरं एक चमचा १०) चवीनुसार मीठ

#### कृती :-

- १) कोथिंबीरीच्या जाड काड्या काढून ती बारीक चिरून , धुऊन निथळून घ्यावी.
- २) डाळ तीन तास आधी भिजत घालावी आणि मिक्सरमध्ये जाडसर वाटावी.
- ३) वाटताना त्यामध्ये लसूण , धने , जिरं आणि चमचाभर मीठ टाकावं.
- ४) वाटलेलं मिश्रण हळद घालून कोथिंबीरीमध्ये एकजीव करावं. कांदा उभा पण जाडसर चिरावा.
- ५) जिरं.मोहरीची फोडणी करून कांदा घालावा- कांदा बदामी रंगाचा झाल्यावर एकजीव केलेलं मिश्रण घालावं.
- ६) अलगद हलवावं. पाच मिनिटं मंद आचेवर झाकण ठेवून वाफ आणावी.
- ७) नंतर परत अलगद हलवून पाच मिनिटं झाकण न ठेवता शिजू द्यावी.

मग गरम पराठ्याबरोबर किंवा भाकरीबरोबर हा झुणका आनंदाने मिटक्या मारत खावा.

## शब्दकोडे

१.	२.				३.	४.	५.
६.				७.			
		८.					
९.						१०.	
		११.	१२.				
	१३.					१४.	१५.
१६.				१७.	१८.		
१९.			२०.				

आडवे शब्द :	उभे शब्द :
१. गणपतीचे एक नाव, वेडेवाकडे तोंड असलेला	१. वर देण्यासाठी उचललेला हात, कृपा
३. उत्पन्न, मिळकत	२. प्रगती, नियम, परंपरा, पद्धत
६. एक मादक पेय	३. रोग झालेला, बरं वाटत नसणारा
७. गलथान, बावळट	४. स्नेहभाव, कृपावृष्टी किंवा मनोरंजनाचा, नाट्याचा एक प्रकार
८. चांगली वागणूक असणारा	५. बाहुली चालविण्याची दोरी
९. वैद्य	७. एकदम, अकल्पितपणे
१०. भांडं किंवा लायक	८. एकाच वेळी अस्तित्वात असलेले
११. कोणतीही गोष्ट जपून, कमी प्रमाणात वापरणे	१०. प्रकाश पलिकडे जाऊ देणारा
१३. एकत्र, संलग्न होणे, मिसळून जाणे	१२. वजनाचे एक माप, विशेषतः जड वस्तूचे वजन करण्यासाठी हे माप वापरतात
१४. करुणा, अनुकंपा	१३. सुखसंचार
१६. थोर	१५. एक प्रकारचे वाहन, विशेषतः अवकाशप्रवासासाठी वापरले जाणारे
१७. श्रीकृष्णाचे चक्र	१६. अभिप्राय, विचार, मान्यता
१९. असे असल्यास ह्या अर्थाचे उभयान्वयी अव्यय किंवा होडी, मचवा	१७. मोठी सुरी किंवा मद्य
२०. कापरे भरेल असे, रोमांचकारी	१८. किंमत किंवा प्रत्येक

## *MMSac Events Calendar 2015*

<i>Event</i>	<i>Date</i>
<i>Picnic</i> 	<i>June 14<sup>th</sup>, 2015</i>
<i>Kalavishkar</i> 	<i>July 19<sup>th</sup>, 2015</i>
<i>Camping</i> 	<i>July 24-26, 2015</i>
<i>Ganeshotsav</i> 	<i>September 27<sup>th</sup>, 2015</i>
<i>Kojagiri Pournima</i> 	<i>October 24<sup>th</sup>, 2015</i>
<i>Akash Kandil Workshop</i> 	<i>November 8<sup>th</sup>, 2015</i>
<i>Diwali</i> 	<i>November 21<sup>st</sup>, 2015</i>

\*All dates are subject to change.

Copyright © MMSAC is a 501(c)(3) organization

## Our Sponsors

### Platinum sponsors

In the Nation, what matters to us is what matters to you.



When it comes to protecting what you love, it's not what you know, but who you know. Someone who cares about what you care about. At Nationwide Insurance, we call them agents. You'll call them friends. We put members first, because we don't have shareholders.

**Join the Nation where protection is personal.**

Join me in Folsom.

**Jay Jayaraman**

The Jay Jayaraman Insurance Agency

(916)668-8000

[jayarj2@nationwide.com](mailto:jayarj2@nationwide.com)



*Nationwide is On Your Side.\**

Products underwritten by Nationwide Mutual Company and Affiliated Companies, Columbus, Ohio. Not all Nationwide affiliated companies are mutual companies and not all Nationwide members are insured by a mutual company. Nationwide, Nationwide Insurance, the Nationwide framework, Nationwide is On Your Side and Join the Nation are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. ©2013 Nationwide Mutual Insurance Company. All rights reserved. NPR-0501WML1 (01/13)

# California IVF Fertility Center

In Collaboration with UC Davis Health System



Offices in Sacramento and Davis

Fertility Testing and Treatment  
IVF, ICSI, and Inseminations  
Tubal Reversal Surgery  
Vasectomy Reversal  
Genetic Testing of Embryos  
PGD/PGS  
Family Balancing (Boy or Girl)  
Egg Donation Program  
Donated Embryos



**(530) 771-0177**  
**[www.CaliforniaIVF.com](http://www.CaliforniaIVF.com)**

# KIFS

Kotwal Insurance & Financial Services

People don't plan to fail, They just fail to plan

When it comes to happy retirement, key is to plan well.

**Dear Friend,**

**Just Half an Hour with Me Can HELP you:**

- Plan for your children's college education
- Generate a **tax free** income from retirement till age 100
- Roll over your orphan IRAs and 401 Ks into meaningful, secure investment for guaranteed retirement income.
- Select a right insurance policy to cover your **mortgage** fully in case of death
- Reevaluate your existing insurance policy free of cost and if necessary suggest a better policy that will give you life coverage and completely tax free retirement income

In short, help you with planning all aspects of your financial life. Please call

**Ray Kotwal, MBA Finance**

Life Insurance and Planning Specialist

Insurance License No. OH12645

Remember **KIFS** for all your financial needs

Kotwal Insurance & Financial Solutions

[www.raykotwal.biz](http://www.raykotwal.biz) [raykotwal@hotmail.com](mailto:raykotwal@hotmail.com)



## **Celebrate Diwali with Mithai4all**

**Send mithai gifts to your  
parents, friends & relatives in India.**

**Order mithai online & get it home delivered**

**We also deliver to US, UK, Canada,  
Singapore, Australia and 10+ countries**





PNG JEWELERS INC.

Since 1832

[www.pngjewellers.com](http://www.pngjewellers.com)



Make this Valentine's Day  
extra special with  
**PNG Jewelers**

---

Purchase over \$500 and get 1 oz  
silver coin, also enter raffle for a  
chance to win Diamond pendants.

---

PNG Jewelers Inc.  
820 E.El Camino Real,  
Sunnyvale CA 94087.  
Tel: (408) 245-6764  
[www.pngjewellers.com](http://www.pngjewellers.com)



**PNG JEWELERS INC.**  
Since 1832  
[www.pngjewellers.com](http://www.pngjewellers.com)

\*Some restrictions apply. Offer not valid on gold and silver bullion purchase. Local taxes applicable.