

अभिरुची

मराठी मंडळ सॅक्रामेंटोचे त्रैमासिक मुखपत्र.

- प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराशी संपादक व मंडळ सहमत असतेच असे नाही.

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



२०१६ अंक #2

या अंकात

- | | |
|---|-------------------------|
| ✦ संपादकीय | अजित नातू |
| ✦ अध्यक्षीय | विक्रम बोबडे |
| ✦ मंडळ शाळा अहवाल | अमिता खरे, पल्लवी सावंत |
| ✦ "Hearts of Code" (हृदय) उपयुक्त लेख | निखिल चांदेकर |
| ✦ २०१६ मंडळ कार्यक्रम कॅलेंडर | कार्यकारिणी |
| ✦ अमेरिकेतील दिनक्रम | अरविंद साने |
| ✦ BMM अधिवेशन - आपलं अधिवेशन | अनघा हुपरीकर, मिशिगन |
| ✦ कविता - सावळा निरागस कान्हा | मुरलीधर आडेटीवार |
| ✦ कविता - काय म्हणायचे ह्या देशा! | अजित नातू |
| ✦ नेहेमीची सदरे - हे करून बघा, जम्मत, माहित आहे का | |
| ✦ पाककृती | |
| ✦ शब्दकोडे | |
| ✦ India Day Flyer by Indian Assosiation of Sacramento (IAS) | |
| ✦ मंडळाच्या मागील ३ कार्यक्रमाचे फोटो व फोटो साईट लिंक्स | |

संपादकीय प्रस्तावना



संपादक - अजित नातू

नमस्कार मंडळी

अमेरिकेत उन्हाळा सुरु साला आहे. दिवस मोठे झाल्यामुळे, तपमान छान झाल्यामुळे मैदानी खेळ सुरु झाले आहेत, सहली, वनभेट अशा बाहेरील मजा घेणे सुरु आहे. एकंदर उत्साहाचे वातावरण आहे. असे म्हणावेसे वाटते कि:

दिवस प्रकाशाचे आले अधिराज्य
तेज, उत्साह जणू अविभाज्य
खेळ, कसरत यांचे करा साम्राज्य
जाडी अन चरबी करा हो त्याज्य

अर्थात साहित्य हा तर मराठी लोकांच्या जीवनातील अविभाज्य भाग मग कोणताही ऋतू असो. मराठी साहित्य जागे ठेवण्यासाठीच तर हा मराठी मासिकाचा खटाटोप.

तर मंडळी,

मंडळाच्या मासिकाचा २०१६चा हा दुसरा अंक तुमच्या हाती देताना खूप आनंद होत आहे. मागील अंकाप्रमाणे या अंकालाही त्याच किंवा जास्त जोमाने प्रतिसाद मिळेल हि इच्छा करतो.

विक्रम बोंबडे यांनी गेल्या काही महिन्यातील मंडळाच्या कामाचा आढावा लेखाद्वारे सादर केला आहे तो नक्की वाचा. त्याबद्दल विक्रमचे आभार. तसेच आपल्या मराठी मंडळाच्या शाळेचा अहवाल अमिता खरे आणि पल्लवी सावंत यांनी सदर केला आहे. मुलांच्या शाळेच्या सहलीचे काही फोटोपण दिले आहेत. त्याबद्दल अमिता व पल्लवीला धन्यवाद.

निखिल चान्देकरने ह्यावेळी अतिशय उत्तम व सर्वाना मदत होईल असा माहितीपर लेख लिहिला आहे. जरूर वाचा हा लेख कारण त्यातून तुम्हाला नक्की मदत होईल याची खात्री वाटते. हृदयावरची मदत

करणारी आवश्यक माहिती पुरवल्याबद्दल निखिलचे आभार. त्याने जे पुस्तक वाचले त्याचे समीक्षण केले व त्यावरून त्याने हा लेख वेळ काढून मासिकासाठी लिहिला. मी व निखिल वेळोवेळी वेगवेगळ्या विषयांवर गप्पा करून, विषयविस्तार करून व त्यानंतर लोकांना उपयोगी काय याचा विचार करून एकएक विषय निवडतो. त्यातून मग असे लेख ह्या मासिकात मागील प्रत्येक अंकात सदर केले आहेत व पुढेपण दर अंकात द्यायचा आमचा मानस आहे. माहितीपूर्ण व समाजोपयोगी लेखनाबद्दल निखिलचे पुन्हा ह्याही महिन्यात धन्यवाद.

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

श्री. अरविंद साने यांनी (मोनिका सानेचे सासरे) ह्या मासिकाला मागे नेहेमीच लेखांद्वारे मदत केली आहे. यावेळीहि त्यांनी स्वतःचे अमेरिकेतील वास्तव्य व अनुभव यांवरून एक छान असा “अमेरिकेतील दिवस” ते कसा व्यतीत करतात ह्याचे छान लेखन केले आहे. ते खूप जणांना हुबेहूब लागू पडेल असे नक्की वाटते. अरविंद साने यांचे खूप आभार. ते नियमित लिहितात, तो त्यांचा छंद, आवड आहे. पुढेपण असेच लेख मिळावेत हि विनंती.

२०१७ मध्ये “BMM Convention” मिशिगनमध्ये होणार आहे. हे एक मोठे शिवधनुष्य असते हे कोणाला सांगायला नको. विशेषतः ज्यांनी मागील वर्षी असे संमेलन उपस्थित राहून प्रत्यक्ष अनुभवले त्यांना ह्या शिवधनुष्याची कल्पना नक्की आली असेल. Detroit मराठी मंडळाने ते उचलले आहे व कामाला कधीची सुरुवात केली आहे. त्या कार्यकारिणीला अनेक शुभेच्छा व पाठींबा. अनघा हुपरीकरांनी त्याबद्दल मिशिगनहुन खास लेख पाठवला, तो ह्या अंकात तुम्हा सर्वांना उपलब्ध करून देताना आनंद होतच आहे व तसेच त्या लेखावरून संमेलनाची आपल्या मंडळ सभासदांना माहिती मिळेल याची खात्री वाटते. कोणाला जास्त माहिती हवी असेल तर त्यांच्या इमेलला प्रश्न, सूचना पाठवा किंवा मला सांगा मी त्यांच्याशी बोलू शकतो.

मुरलीधर आडेटीवार म्हणजे आपले सभासद सतीश आडेटीवारचे वडील. अनेक पदव्या मिळवलेले तसेच अनेक कलागुण असलेले हे व्यक्तिमत्व जेव्हा तुमच्याशी बोलते तेव्हा तुम्ही त्यांच्या अफाट ज्ञानाबद्दल आदरपूर्वक अचंबित होणारच. ते कवीपण आहेत व त्यांनी एक सुंदर कविता कृष्णाच्या जीवनावर, व्यक्तिमत्त्वावर केली आहे ती तुम्हाला नक्की आवडेल. कविता उपलब्ध करून दिल्याबद्दल मी बाबांचे खूप आभार मानतो व ह्यापुढेही त्यांचे लेख आपल्याला ह्या मासिकात मिळतील हि आशा करतो.

अजित नातू यांनी दिल्लीला २०१५ मध्ये एका भीषण घटनेवर एक मनोगत कवितेतून व्यक्त केले आहे. काय षंड लोक दुर्दैवाने आपल्या वाट्याला आली आहेत, किती भयानक असा तो प्रसंग tvवर ऐकल्यावर विचार, उद्वेग अक्षरशः एक टाकी बाहेर उसळून लेखणीद्वारे आले. परिस्थिती कशी बिकट झालेली आहे हे त्यांनी एका कवितेतून सांगितले आहे. ती कविता तुम्ही वाचा व अभिप्राय कळावा.

बाकी इतर नेहेमीची सदरे, जसे हे करून बघा, सुविचार, विनोद, पाककृती, शब्दकोडे, 'माहिती आहे का' वगैरे याही अंकात आहेत, काही माहितीवर आधारित आहेत. ते सगळे सदर तुम्ही नक्की वाचा.

जाहिरातदार तर किती महत्वाचे हे आपल्याला माहितीच आहे. सर्व जाहिराती वाचा, त्यातील लिंकवर जाऊन माहिती घ्या आणि ह्या जाहिरातदारांशी संपर्क साधा.

India Day चे संमेलन २० ऑगस्ट ला आहे. गेली दहा वर्षे हा कार्यक्रम IAS म्हणजे indian Assosication of Sacramento ह्या NPO मंडळातर्फे सर्व भाषेच्या मंडळांना एकत्र आणून केला जातो. नेहेमीप्रमाणे यावर्षीही २०००-३००० लोक येतील असा अंदाज आहे. विशेष म्हणजे ८ तास अखंड सांस्कृतिक कार्यक्रम चक्क विनामूल्य असतो. IAS कमिटीची तयारी फेब-मार्चपासून सुरु आहे. त्या संमेलनाचे flyer ह्या अंकात शेवटी दिले आहे ते वाचा व नक्की उपस्थित रहा.

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, फोटो, इतर काहीही तुमचे स्वतःचे किंवा तुमच्या जवळच्या नातेवाईकांचे लिखाण ह्या मासिकासाठी पाठवा अशी विनंती आवर्जून करतो. मराठी लिहिण्याचा सराव आपण सर्वच मायदेशी ठेऊन आलो आहोत, त्यामुळे ह्या अंकात काही चुका झाल्या असतील, व्याकरण चुकले असेल, इंग्रजी शब्द आले असतील किंवा तपशील चुकला असेल तर खरच मनापासून क्षमस्व. मराठी जागे ठेवायचा हा एक प्रयत्न ह्याच फक्त दृष्टीने पहा व वाचा.

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

धन्यवाद!

अजित नातू

(संपादक, अभिरुची, mmsac)

ajit_natu@hotmail.com



PARAMPARA ACHCHAI KI
.....
SINCE 1832

PNG Jewelers have two stores in Bay Area one in Sunnyvale and other one in Fremont. Store locations are 820 E. El Camino Real, Sunnyvale, CA 94087 Tel: +1.(408)245 6764 and 3760 Mowry Ave, Fremont, CA 94538. Tel: +510-791-3356/3357. Their website address is www.pngjewellers.com

They have excellent collection of gold and diamond jewellery, silver utensils, signature colored stones and gold coins. They also have various deposit schemes for investment purpose. Please call them or visit their stores when you are in bay area next time.

अध्यक्षीय - विक्रम बोबडे



नमस्कार मंडळी,

अतिशय उत्साहात काम सुरू केलेल्या आमच्या नवीन कार्यकारिणीला बघता-बघता पाच महिने झाले सुद्धा ! गेल्या पाच महिन्यांत एका मागोमाग एक उत्तम कार्यक्रम आम्ही आपल्या समोर आणले आणि तुम्ही सुद्धा तेवढ्याच उत्साहाने त्याला प्रतिसाद दिला. रंगपंचमी, फुंतरू (मराठी चित्रपट), गुढीपाडवा-महाराष्ट्रदिन, सैराट (मराठी चित्रपट), मैत्र-जीवांचे आणि पिकनिक अश्या विविधरंगी कार्यक्रमांची तयारी करतांना कार्यकारिणीची आणि स्वयंसेवकांची चांगलीच दमछाक झाली पण ह्यातील प्रत्येक कार्यक्रमानंतर तुम्ही दिलेल्या अभिप्रायांनी मात्र कामाचा थकवा जाणवू दिला नाही उलट पुढच्या कार्यक्रमाची तयारी करायला नवा हुरूप मिळाला. मनोरंजना व्यतिरिक्त इस्टेट प्लानिंग आणि रिटायरमेंट प्लानिंग ह्या महत्वाच्या विषयांवरील सेमिनार जे आपल्या स्पॉन्सरसने आयोजित केले होते ते यशस्वी करण्यासाठी सुद्धा कार्यकारिणी ने मेहेनत घेतली. दि. १९-२१ ऑगस्ट रोजी होणाऱ्या कॅम्पिंग साठी जवळ जवळ पासण्ट लोकांचा गुप तयार झाला आहे. ह्या वर्षीच कॅम्पिंग खूप संस्मरणीय होणार यात शंका नाही ! जी मंडळी कॅम्पिंग ला येऊ शकणार नाहीत त्यांनी दि. २० ऑगस्टला होणाऱ्या इंडियन असोसिएशन सॅकरामेंटो च्या इंडिया डे च्या कार्यक्रमाला नक्की उपस्थित राहावं. ह्या वर्षी हा कार्यक्रम एल डोराडो हिल्स येथील रोलिंग हिल्स चर्च येथे २० ऑगस्ट ला संपन्न होणार आहे. मंडळी, कॅम्पिंग नंतर आपल्या मंडळाचा कार्यक्रम असणार आहे दि. ११ सप्टेंबर रोजी आणि तो म्हणजे आपल्या सर्वांचा आवडता "गणेशोत्सव" ! दरवर्षी प्रमाणे ह्यावर्षीही का कार्यक्रम निःशुल्क असणार आहे आणि ह्या वर्षीच खास आकर्षण म्हणजे हास्याचा धबधबा असणारा आणि ब्रिहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या २०१५ सालच्या अधिवेशनात लक्षवेधी ठरलेला "उभ्या उभ्या विनोद" हा कार्यक्रम. तेंव्हा गणेशोत्सवाला यायला विसरू नका बरं का ! मंडळी, ह्या वर्षी १६ सप्टेंबर रोजी मात्र तुम्हांला बघायला मिळणार आहे ती बाप आणि मुली मधील अनोखी जुगलबंदी. मंडळी, मराठी मंडळ सॅकरामेंटो च्या इतिहासात प्रथमच व्यावसायिक रंगभूमीवरील नाटक आम्ही आपल्यासाठी घेऊन येत आहोत. वसंत सबनीस लिखित आणि प्रशांत दामले फॅन फाउंडेशन निर्मित -"कार्टी काळजात घुसली" ह्या नाटकाचा दौरा स्वरसुधा ह्या संस्थेतर्फे सप्टेंबर महिन्यात नॉर्थ अमेरिकेत आयोजित करण्यात येत

असून आपल्याला शुक्रवार दि. १६ सप्टेंबर रोजी हे नाटक बघण्याची सुवर्णसंधी मिळणार आहे. ह्या नाटकांत प्रमुख भूमिकेत दिसतील दस्तुरखुद्द प्रशांत दामले आणि "होणार सून मी ह्या घरची" मधील "जान्हवी"-तेजश्री प्रधान ! तेंव्हा ह्या नाटकाला सहकुटुंब यायला विसरू नका.

मंडळी, गेल्या महिन्यात इंडियन असोसिएशन सॅकरामेंटोने आयोजित केलेल्या "मीट अँड ग्रीट" कार्यक्रमात ओळख झाली ती डॉ. प्रतिभा पारगी ह्यांच्याशी. प्रतिभाताई मूळच्या गुजराती भाषिक पण त्यांचं बालपण गेलं ते मुंबईच्या मराठी भाषिक लोकांच्या सहवासात. त्यामुळे त्यांना मराठी भाषेविषयी खास आपुलकी आहे. मुंबईतून वैद्यकीय शिक्षण घेऊन त्या नंतर इंग्लंड ला गेली ४० वर्ष प्रॅक्टिस करत होत्या. गेली तीन महिने त्यांचा मुक्काम सॅकरामेंटो मध्ये आहे. त्यांना असलेल्या मराठी भाषेच्या ओढीपोटी त्यांनी आपल्या मंडळाची वेबसाईट इंटरनेट वर शोधून काढली आणि इतकंच नव्हे तर अभिरुचीचा मागील अंक सुद्धा वाचून काढला. आपल्या कार्यकारिणीतील सदस्यांना भेटून आणि त्यांच्याशी मराठीत सवाद साधून त्यांना खूप आनंद झाला. आपलं मंडळ जे काम करतंय ते कुठेतरी लोकांपर्यंत पोहोचतंय हे पाहून मला खूप बरं वाटलं. आपल्या मंडळाच्या सदस्यांच्या संख्येत यंदा भरघोस वाढ झाली आहे तसंच फेसबुक आणि इमेल द्वारे सुद्धा बरीच मंडळी आपल्याला जोडली गेली आहेत. तुम्ही सुद्धा कुठे नवीन मराठी कुटुंबाशी ओळख झाल्यास त्यांना आपल्या मंडळाची माहिती द्यायला विसरू नका.

मंडळी, अभिरुची ह्या वर्षीचा हा दुसरा अंक कृपया आपण तो संपूर्ण वाचवा हि अपेक्षा. आपल्या काही सूचना असतील तर त्या नक्कीच आमच्यापर्यंत पोहोचवा. अभिरुचीच्या माध्यमातून तुमची मराठी लिहिण्याची (किंवा टाइप करण्याची) आणि वाचण्याची सवय खंडित होऊ नये तसेच आपल्या मंडळातील इतर घडामोडींची माहिती मिळावी हाच उद्देश. ह्या अंकासाठी अजित ने भरपूर मेहेनत घेतली आहे. त्याला आणि ज्यांनी ह्या अंकासाठी साहित्य पाठवलं आहे त्यांना मी खूप-खूप धन्यवाद देतो.

आपला नम्र

विक्रम बोबडे, अध्यक्ष मराठी मंडळ साक्रामेंटो २०१६-१७

MMSAC committee would like to thank you for your generous donation for 2016-17.

- Mukund & Asha Gangal.
- Prithviraj & Manisha Hotpeti.
- Mahesh & Amita Natu.
- Trinetra Indian Store.

मंडळाच्या मराठी शाळेचा अहवाल - अमिता खरे, पल्लवी सावंत

नमस्कार मंडळी ,

या वर्षी मराठी शाळेची गिर्यारोहण सहल "Sly Park" मध्ये गेली होती. शाळेच्या सर्व शाखांमधील विद्यार्थी आणि पालक यांनी मोठ्या प्रमाणात सहभाग घेतला. एकमेकांशी गप्पा मारत, हसत- खेळत चालता चालता वेळ कसा गेला ते कळले नाही. १ ते १ १/२तासाच्या गिर्यारोहणानंतर सुंदर धबधब्याने सर्वांचे स्वागत केले. खळाळत्या धबधब्या जवळ बसून केलेल्या तरतर्हेच्या स्वादिष्ट सहभोजनाची मजा काही न्यारीच ! विशेष आभार - श्री तपन गणपुले आणि आनंद सुर्वे.

या वर्षी आपल्या मराठी शाळेच्या २२ मुलांनी बृहन् महाराष्ट्र मंडळाची वार्षिक परीक्षा दिली आणि सर्व मुले चांगल्या मार्कांनी उत्तीर्ण झाली. या वर्षी पहिल्यांदाच आपल्या काही मुलांनी तिसरीची परीक्षा दिली. सर्व विद्यार्थ्यांचे मनापासून अभिनन्दन. सर्व शिक्षक आणि पालकांनी खूप कष्ट घेउन मुलांची तयारी करून घेतली होती त्या सर्वांचे मनापासून आभार. विशेष नमूद करण्यासारखे म्हणजे गणपुले, खरे आणि देशपांडे कुटुंबीयांनी त्यांचे घर परिक्षेसाठी उपलब्ध करून दिले त्यांचे मनापासून आभार. मराठी शाळेची भरभराट विद्यार्थी, शिक्षक आणि पालक यांच्या अथक परिश्रमामुळेच होत आहे त्याबद्दल शाळा संचालिका आभारी आहेत.

पुढील वर्षासाठी शाळेची नावनोंदणी लवकरच सुरु करीत आहोत. नवीन विद्यार्थी खालील शाखांमध्ये नोंदणी करू शकतील - Folsom, Sacramento (Bal Vihar), Roseville-Rocklin.

सहलीचे काही फोटो पुढील पानावर पहायला मिळतील. बाकी फोटो मंडळाच्या वेबसाईटवर बघा.

धन्यवाद

अमिता खरे, पल्लवी सावंत





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**



लेख: “Hearts of Code” (हृदय) उपयुक्त पुस्तक परिचय



लेखक: निखिल चांदेकर

Nikhil Chandekar read a very interesting book called “Heart’s of Code” Written by Clayton Montez; he has written his own review of the book which is provided to you below. It is a very helpful summary of the book. I thought it is a very helpful health related summary that Nilhil has painstakingly created so that our members can get benefited. Hence I decided to include his article below in this edition. Let us know if this health summary is helpful to you. Thanks Nikhil,

Some doctors may no longer ask, “How do you feel?” when checking your health. Instead, the question “How do you make others feel?” reveals more about you. Recent studies have shown that patients’ responses to self-reports of well-being are one-sided and often wrong because they listen more to their brains than to their hearts. One Psychoneuroimmunologist found that a smart heart helped him and many others recover from chronic illness.

“Using only the words from my brain”, says Paul Pearsall, “I am not able to completely tell you how, but your heart will understand how my heart and other hearts saved my life.”

Diagnosed with Stage IV lymphoma and close to dying after years of illness, chemotherapy, bone marrow transplants, and near suffocation, Pearsall credits the wisdom of his heart for his new lease on life. He explains in his book, “The Heart’s Code” (Broadway, 1998), that the heart holds unlimited potential for healthy living beyond its perfunctory role as a pump. “It thinks, remembers, communicates with other hearts, helps regulate immunity and contains stored information that continually pulses through the body.”

Heart’s Code illustrates revolutionary discoveries about the heart’s role in the scope of human healing and consciousness and that an application of the heart’s code will lead to better health, happiness and self-knowledge.

For centuries a brain-run world dismissed the heart as a mere pump to flush the body with oxygenated blood. The brain’s primary mission was to keep us alive and make our

lives as physically pleasurable as possible. But in the business of staying alive, Pearsall claims that the brain abuses its own life support system by depriving the heart of its contribution toward a humanely healthier lifestyle.

Heart's Code summarizes the cardio-energetic portrait of the heart as:

- 1) It is the most powerful organ – the largest generator of electro-magnetic energy in our body. It produces, sends, and receives a broad spectrum of other types and frequencies of energy occurring over time.
- 2) It responds directly to the environment. It reacts to electro-magnetic energy outside of its body. It also reacts neurohormonally to the outside world, not only in response to the brain, but sometimes without the brain's awareness.
- 3) The heart is a conductor of the energy of the body's cells. The subtle form of energy emitted, conducted, and received by the heart is sufficient to cause significant changes in the cells of the body that may be described as info-energetic cellular memories.
- 4) The heart is dynamic; an open, fluctuating, interactive system.
- 5) The heart is the body's primary organizing force. It works in coordination with the brain but is not directed by it. It serves its natural role as the major organizer, integrator, and balancer of the body's vital energy. It coordinates our cell's memories towards what it means to be healthy.
- 6) The heart resonates with information-containing energy. Each heartbeat sends information that affects the "matter" within and outside of us. Energy going into matter is the information that becomes memory. No matter how subtle and as yet immeasurable memory exists within matter in the form of energy, the heart may be able to communicate that memory.
- 7) The heart is the body systems core. Its central location and extensive connection makes its energy transmission highly influential for our body and all of the bodies around us. The heart is continually pumping energy and information to, from, and within every cell in our body.
- 8) The heart "speaks" and sends information. Its wisdom differs from the rational brain for living, loving, working and healing and its memories come through more clearly by quiet reflection.
- 9) All hearts exchange information with other hearts and brains. When one heart sends energy to another, the two hearts build upon a reciprocating vibration that continues infinitely, in Pearsall's words, "Continues to create the info-energetic vibrations that become our collective soul."

10) Transplanted hearts come with their own info-energetic cellular memories. Heart transplant recipients literally experience a “change of heart” when their new heart brings with it subtle personality and memories of the heart’s donor.

Pearsall shows the wisdom and power of the heart’s energy in four different ways:

1) His recounts of personal and professional experiences about how the heart influences our daily lives; 2) The lessons of indigenous people who accept the heart’s role as part of everyday life; 3) The stories of heart transplant people who provide unique insights into the transformative power of heart energy; and, 4) Scientific theories that demonstrate the quantum notion that energy and information are one and the same and show a corresponding application to energy cardiology and cardio-energetics.

One afternoon while being drenched with lethal radiation for cancer treatment, a staff nurse commented to Pearsall about his stoic struggle for survival, “You’re breaking my heart. You’re smiling and yet you’re crying such big tears. What’s wrong?” Seeing that Pearsall was too weak to explain, she smiled, gently tapped her chest, tears came to her eyes, and she said, “It’s OK. I understand. I felt it right here. You don’t have to say a word.”

Throughout the daily experiences of chronic pain borne by him and other patients undergoing chemotherapy, Pearsall explored the possibility of an unknown and immeasurable force that gave hope and relief from suffering – a “magical, invisible force that seems to offer unlimited strength and healing and transcends all other forms of energy.” The force that Pearsall calls “L” energy recognizes the heart as the seat of the soul and the animating principle or actuating cause of life.

“L” energy lies at the “heart” of quantum physics. Scientists describe this energy as a non-local phenomenon, meaning that it exists not just in one place at one time but everywhere all the time. Quantum studies also show that objects on the opposite sides of the universe seem energetically connected with one another. A change in one particle instantaneously attracts its info-energy sharing partner. The tenets of “L” energy affirms that within the minuscule quantum world where our bodies are a part, there are no barriers, time is relative, that mass, energy, and information are one and the same, and that objects once connected forever retain the life-energetic memory of that connection.

Quantum physics posits that we are all part of a timeless connection without limit. We are part of an energetic intelligence field of which all that is or has ever been or will be is forever a part.

To illustrate a practical application of “L” energy, Pearsall cites the results of a 1993 experiment by the United States Army Intelligence and Security Command (INSCOM):

White blood cells (leukocytes) scraped from the mouth of a volunteer were centrifuged and placed in a test tube. A probe from a recording polygraph – a lie (or emotion) detector – was inserted in the tube. The donor of the cheek cells was seated in a room

separated from his donated cells and shown a television program with many violent scenes. When the volunteer watched scenes of fighting and killing, the probe from the polygraph detected extreme excitation in the mouth cells even though they were in a room down the hall.

Subsequent reports of this experiment with donors and their cells separated up to fifty miles and up to two days later showed the same results. The donated cells remained energetically and non-locally connected with their donor and seemed to “remember” where they came from.

From the above studies, Pearsall reasons that what we call “paranormal” events are “normal”. However, our brains short-circuit this intuitive connection with pragmatic, rational, and often self-centered interpretation of events that often undermine the cardio-sensitive approach to a vitally energetic connection to life.

The existence of “L” energy is further supported by demonstrations from the Princeton Engineering Aeronautics Research at Princeton University (PEAR). Experiments where human intervention would influence the output of machines showed statistically significant results when “operators” consciously altered the output of randomly generated numbers. PEAR also showed that observers could accurately describe remote scenes that they had never been to or seen themselves.

One of the most significant discoveries from the PEAR studies underscores the cumulative effects that two persons in a loving bond have on an experiment. They do not simply combine what the PEAR researchers call “individual subtle energy signatures.” Instead, there is a “coupled” subtle energy effect that is a unique blend of each co-operator’s own energy signature. The strongest energy connection effects were achieved by male/female pairs who reported that they were “bonded”, connected heart-to-heart in a love bond.

These experiments in Pearsall’s opinion raise more questions than answers. Yet, the tenets of quantum science, namely, the principles of complementarity (meaning the action in one system can affect the actions of another system on a quantum energetic level, free of the limits of time and space) and wave mechanical resonance (matter and energy exchanging manifestations as vibrating waves and particles) may possibly explain the workings of info-energy within human consciousness.

Looking at the heart in the context of “L” energy, Pearsall concludes that we should not think of cellular memories as the only source for what makes the heart think. Rather, a closer look at the way the heart functions offers another perspective for looking at life, perhaps more wholesomely than the traditional dependency on brain power.

When we are able to distinguish the brain’s propensity as a reactive health maintenance system from the heart’s contemplative, feeling system, we may recognize which part of our lives reflect the objectives of each system. Pearsall draws upon the parable of Pinocchio to illustrate the contrast between the seat of reason (brain) with the center of

compassion (heart). The brain built the physical world that sustains us. However, like Pinocchio, Pearsall writes, "it seemed to be the energy of my heart that gave my spirit and soul back and made me human again."

Consider the following commonplace scenarios that show which code of thinking predominates. In one hypothetical setting a grandmother is remembered by her grandson: "My grandmother is ninety-two-years-old, but whenever I'm around her, I feel younger, happier, and more energetic. Nothing gets going when the family gets together until grandma comes. When she arrives, the family lightens up right away."

On the other hand, the wife of a forty-seven-year-old accountant describes a different kind of energy for her husband. "He's always angry and thinks he has to control everything, and when he can't, he just brings all of us down. Even the dog can feel him coming and hides."

Pearsall suggests that we ask ourselves what type of energy directs our lives and attune our perceptions accordingly. One simple way is to answer the questions on a teaching tool he devised to help detect the disparate influences between the two types of energies. Called the "Heart Energy Amplitude Recognition Test" (HEART), Pearsall hopes that we will recognize the nature of the heart's energy and help our brain sense its distress and pain.

Based on a numeric scoring scale from 0 to 5, each of the twenty-five questions will ask the participant to reflect upon the degree of impatience, level of physical or mental energy, attitude, and so on. Questions such as, "Do you eat quickly?", or "Do you react emotionally, defensively, and negatively to criticism?" may guide you to realize whether your heart energy is in healthy balance or you are harming your body and other people's bodies and hearts.

Pearsall's sample of 1,000 heart patients that took the above test averaged a total score of 66. A score of 11 or above indicates "very agitated energy." A score of 21 is considered toxic. By contrast, a 200 person sample of Polynesians averaged a score of 8 – slightly above "balanced energy" and at the low end of "overly agitated energy." Pearsall attributes the lower score attained by the Polynesians to their oceanic way of life and a close attraction with the energy of nature, a reliance on ancient healing energy models, a high degree of emphasis on family, and a view of the heart and not the brain as the center of a very relaxed state of consciousness.

The higher test scores reflect what Pearsall calls the five brain fallacies. The higher the score on HEART, the more the brain/body lethal covenant is intact and the less the heart's energy is available to cool a hot-headed brain that is busily beating up on its own body.

The first brain fallacy: The outside world is working against us. The brain sees the world as a problem to be dealt with and the high scores show the brain's perception that we are victims of a cruel, often unfair world. "In the ultimate mental paradox", Pearsall

writes, “the brain often abuses and exploits its own heart to the point that it kills itself by trying so hard to save its own life. In a form of a cerebral-coronary suicide pact in which the heart is an innocent bystander, the brain becomes its own executioner.”

The second brain fallacy: Victimization. The brain is a chronic critic. It seeks justice for its own gratification. “Unfair”, “why you”, “why not me”, and “how could you” are its reflex responses.

The third brain fallacy: Hard work always pays off. In order to avoid being victimized, the brain maneuvers to take advantage of others and sacrifices values that the heart strives for to stay alive. It works to win – no matter that every victory requires another person’s loss.

Whereas traditional self-help books are actually self-destructive, Pearsall recommends the following creeds:

- 1) Don’t allow your brain to physically harm your body by exposing it to constant stress and straining toward self-fulfillment.
- 2) Don’t allow your brain to exploit your heart for selfish purposes.
- 3) Don’t allow your brain’s selfishness distance you from the hearts of others.
- 4) Don’t allow your brain to be so busily and reactively consumed with trying to stay alive that it prevents your heart from participating in your life’s goals.

The fourth brain fallacy: I can change people. The brain thinks itself a very powerful and clever controller of other brains to follow its will. It responds angrily to resistance.

The fifth brain fallacy: Frustration means aggression. For the impatient brain, frustration leads to anger. The challenge for self-control often leads to displaced aggression due to the brain’s refusal to cooperate with the circumstances that led to the frustration.

According to Pearsall’s discoveries, the number of years of education a person has is more important in determining risk of heart disease than all the other factors combined. Higher educated people tend to be more informed about health issues and how social forces affect their lives. By learning to tap into their heart’s code, they may be able to prolong their own lives as well as those of others. Pearsall advises that the most important health warning of all is to “have a heart.”

Cardio-energetics posits that the heart and not the brain is where our most basic thoughts feelings, fears, and dreams are gently and profoundly mediated. Accordingly, Neurocardiologists have recently discovered that the network of neuron transmitters between the heart and the brain form a stronger neuro-chemical and electro-chemical communication link beyond the purely neurological connections known to exist.

The heart seems to exert at least as much control over the brain as the brain exerts over the heart. The heart also produces a hormone called Atrial Natriuretic Factor (ANF) that directly affects the immune system, the hypothalamus, and the pineal gland. ANF also influences the thalamus and pituitary gland, an important center of our memory, learning and emotions.

In Pearsall's mind, the tone and rhythm of every heartbeat oscillates with information from the soul for the entire body. "If the heart thinks, feels, and communicates, and if we can tap into its code and recover its wisdom and the memories it helps to store within our cells, we have an entirely new way to view health and healing", says Pearsall.

Perhaps the most profound illustration of the mysteries of the heart code is how heart transplant patients adopt familiar lifestyle characteristics of the heart's previous owner. Pearsall explains that the donor's cellular memories are intrinsic to the "L" energy at the seat of the heart. The donor heart sends its life-formed energy into the new body and consequently infuses the cellular memories of its new owner with those of its former owner.

Heart transplant patients admit that they either dreamed of the experiences had by the donor or they adopted new unexplainable lifestyle changes. Both the dreams and the new habits would be later verified by friends and relatives as behaviors or experiences they knew belonged to the original host.

Pearsall recounts the following examples of the energy connection experienced by transplant patients. In each case the reports by the patients could be confirmed by someone connected to the deceased donor.

1) One forty-one-year-old male who received his heart from a nineteen-year-old girl struck by a train testified, "When I wake up I feel as if I had been struck by lightening. There is new energy in me. I feel like nineteen again."

His wife adds, "He used to struggle to breathe and had no stamina, but now he's like a teenager. The transplant changed him completely. He keeps talking about power and energy all the time. He said he had several dreams that he is driving a truck or is the engineer of a large steam engine. He is sure that his donor was driving a big truck that hit a bigger truck."

2) A thirty-six-year-old female heart and lung transplant recipient received the heart and lungs of a twenty-two-old girl who was killed while running across the street to show her fiancé a picture of her new wedding dress. She remarks, "Almost every night, I have this dream about her. I know she was young and pretty and very happy. I've always been sort of a down type of person yet, somehow, I have this new happiness in me I never experienced before. It feels like, no matter how down I get, a little joy keeps bubbling inside me."

"The one thing about her that we noticed right away was that she smiles a lot more," says the woman's sister. "She was always a frowner, but now she smiles and laughs even when we don't expect it. She was lucky and seemed to get a very warm heart."

3) "What I have is a sex kitten," remarks the husband of his thirty-five-old wife who received her heart from a twenty-four-year-old prostitute killed in a stabbing. "Not that I'm complaining mind you, but when we have sex, it is different. She uses words I never heard her use before, but it kind of turns me on, so who's complaining? Our worst argument came a few months after her transplant and well before she knew who her donor was. I was joking and at a passionate moment said that she must have gotten the heart of a whore. She didn't talk to me for weeks."

"I was never all that interested in sex," his wife adds. "Sex was not a big part of our life. Before my surgery I hated x-rated videos. Now I love them and even strip for my husband when I'm in the mood. I found out later that my donor was a young college girl who worked as a topless dancer and in an out-call service. I think I got her sexual drive, and my husband agrees. He says I'm not the woman he married, but he wants to marry me again."

4) The daughter of a fifty-two-year-old male transplant recipient laments, "It is really embarrassing sometimes. When my friends come over they ask if my dad is going through his second childhood. He's addicted to loud music and my mom says the little boy in him is coming out."

The woman's father received his heart from a seventeen-year-old victim of a hit-and-run accident. He remarks, "I loved quiet classical music before my new heart. Now, I put on earphones, crank up the stereo, and play loud rock-and roll music. I love my wife, but I keep fantasizing about teenage girls. My daughter says I have regressed since my new heart and that I act like a sixteen-year-old."

Although these stories seem to show a common thread between the heart donor and the recipient through shared memories transmitted by the heart's "L" energy, Pearsall considers a more profound possibility. He points to recent discoveries by cardiologists that drugs are often a futile and wasted effort when trying to force the body's immune system into accepting the donor organ. One doctor claims, "The mystery was not about the body's rejection, and more about the intermingling of cells and the achievement of a peaceful truce between the patient and the donated organ." Pearsall concludes that future transplant paradigms must assume that the infusion of the heart into a new home is more than a biochemical process. The new cardiology point of view is that the heart's energy is the center for the entire harmonious organ concert.

The "L" energy in the heart code is not necessarily limited to the scope of a cellular structure that stores memories. Since the subtle energy mediated by the heart is considered non-local and infinite, each one of us is a force within a force, contributing our energy to a quantum energy field without limits.

Accordingly, Pearsall considers the heart code to go beyond life-giving energy. It may likely store memories that represent all of the experiences of the transpersonal mind, or what some refer to as the Akasha – that is, a collective intelligence belonging to other minds in the present existence as well as ancestrally. “Within our cells may linger the memories of the info-energy of the Big Bang. Just as the sun’s gravitation harnesses the planets around it, so the heart is the center of the body’s solar-system huddling our cells together for a brief cosmic moment before we merge again with quantum heaven – the non-local infinite energy field that is everything always.”

To reiterate Pearsall’s tenets in Heart’s Code, energy and information is ubiquitous in nature and inseparably tied to the existence of all objects, people and systems. We not only store words, images and events in our cellular memories, but also store the information contained in the energy of every person, place or thing. Our hearts’ “L” energy is thus considered by Pearsall the primary cellular memory maker and retriever of the sensations and feelings of all events and persons that has been historically connected to it.

Therefore, Pearsall encourages us to take advantage of the benefits of “L” energy by tuning in to the heart’s code to learn of our soul’s reason for, and needs within, its physical manifestation.

Accordingly, we ought to attend closely to the message of the heart’s code as if it were the very revelation of our life’s purpose. By becoming more cardiosensitive we are able to ‘tune in’ to our collective cellular memory program – what Jung refers to as the collective unconscious – and apply information about the soul coming from the energy of the heart as a way of “being” more than a way of “doing.”

One way of connecting to the heart is through cardio-contemplation. It is a practice similar to meditation, but the focus is more on the resonating energy of the heart rather than the brain induced techniques for altered states of consciousness. Cardio-contemplation differs from meditation in three distinct ways: 1) It is more energetically rhythmic than mentally focused and static; 2) It involves less visualization and is more participatory; and, 3) Attunement with info-energetic sensations come from the heart rather than from a brain generated word, sound, breath or image.

The following are suggested steps in the cardio-energetic practice to tune in to the heart’s code:

- 1) Be still. Slow down, sit down, and quiet down.
- 2) Lighten up. Don’t take yourself so seriously.
- 3) Shut up. Still the brain chatter.
- 4) Resonate. Listen for the profound connection with the Creator.

- 5) Feel. Sharpen senses to connect with the environment.
- 6) Learn. Listen and remember what your heart is telling you about living, loving, and working.
- 7) Connect. Send your lessons and balanced “L” energy out to the world and become a more complete part and healer of the world.

Through cardio-contemplation we use “L” energy more appreciably when we realize that we are not just influenced by that energy but part of it. Having opened our hearts and being receptive to its cellular memories energy pours from our hearts to help us “be”, and energy from the non-local info-energy in which we are immersed will guide and nurture us into loving heart-to-heart bonds. If we can accept that God or the Absolute manifests as a divine, non-local, subtle energy that is everywhere and in everything, we may believe that the heart serves as a magnet attracting that energy.

Collaborative contemplation opens the heart to greater possibilities. It creates what Pearsall calls, “corporate prayer.” When individuals within a group combine their cardio-coherent energy, it becomes magnified in a form of divine “L” energy laser. Many examples can be found in rituals. A family may exemplify the presence of “L” energy when sharing a heart-to-heart connection during eating, playing or even arguing. Pearsall writes, “Through ritual we fall into a state of mutual cardiac coherence, a form of unstated, regular group prayer that helps all those taking part to recover their cell memories of their loving connection not only with those present but with ancestors whose pictures and stories may be part of the ritual.”

Cardio sensitivity and connecting heart-to-heart requires invitation instead of demand, being receptive instead of condescending, and being accepting and welcoming instead of manipulative. Listening to our hearts reminds us why we are, and energy from the omni-present, non-local info-energy field guides and nurtures us into binding love.

Oftentimes making a heart connection stirs notions of love. The process may be described somewhat matter-of-factly as a connection of one’s own heart falling into energetic synchronization with another heart. Pearsall eloquently compares the info-energetic explanation of enduring love with Matthew Fox’s reflection upon the heart’s spiritual significance through connection, nurture, and integration: “Loving seems like a sacred occurrence where two souls merge freed of obstacles to their energetic connection established by their selfishly defensive brains.”

Furthermore, whenever we “make love” we create a cardio-energetic power surge by exchanging large amounts of “L” energy with our partner. The sex act becomes an info-energetic transplantation between the two lovers, each serving as both donor and recipient of “L” energy. From the perspective that such an entanglement is a non-local energetic event that is permanently bound and forever connected to our cellular memories, there is no such thing as “casual sex.” Pearsall warns, “If we wish to avoid energetic commitment, no sex is “safe” sex.

Sometimes love seems to escape us in “heartbreaking” moments. Pearsall claims that the most recent ending to a relationship triggers our cellular memories to recycle through the ending of every relationship we ever experienced. Or, we may experience the pain of an illusory separation, since all our heart wants is to connect with others.

Cardio-energetics explains heartbreak as a spiritual shock. It is the direct experience of the negative aspects of love’s energy. Pearsall equates the force of love with the polar opposites of a magnet. When we experience the wrong polarities, we feel repelled. Once we grasp the cardio-energetic concepts of loving as an info-energetic spiritual event rather than romantic brain flatulence we learn that our lover’s energy is forever with us as a sacred cellular memory. “The very good news,” says Pearsall, “is that all endings, including death, are the brain’s illusions. The heart sees this as only a starting point of its info-energetic transition and transformation. Cellular imprints within us are not erased. By tapping into the heart’s energy and wisdom we can be energetically “with” our lover no matter where she or he may be.

Pearsall’s personal and professional experiences in Heart’s Code teaches us that life’s potentially greatest and healthy pleasures, e.g., a loving, personal connection, underscores the heart-to-heart connection as the ultimate health maintenance system.

Whereas the brain’s perceptual nuances do not necessarily contradict the goals of the heart, Pearsall emphasizes that the heart is an equal partner in the struggle for a balanced life mentally, physically, and spiritually. It is incumbent upon us to recognize their strengths as well as apparent weaknesses in order for us to consciously maximize the benefits of both. He illustrates their opposing, yet complimentary characteristics in the following summary:

The Brain says:

- 1) Opposites attract
- 2) Assert and represent ourselves
- 3) Individuals are targets of attention
- 4) “Just world hypothesis”; cleverness and good looks justify rewards
- 5) Seeks needs gratification

Cardio-Energetics says:

- 1) Similarities strengthen
- 2) Be receptive to other’s energies
- 3) We are tied permanently and communally to an entire energy system
- 4) Beauty is shaped by the eye of the beholder and by shared energy
- 5) Lasting commitment

Both the brain and heart are essential to incite the three components of loving – passion, commitment, and intimacy. Passion is primarily a neurochemical bodily reflex incited by feelings of romance, physical attraction, and sexual consummation. The brain must reflect on it and the heart must give it meaning; or else, the relationship is doomed. Commitment is the rational decision to stay with a partner. The brain seeks

companionship in its struggles through life. However, without the heart's energetic connection, commitment alone leads to emptiness and what cardio-energetics calls an "energy-less" love. The final love component, intimacy, deals with closeness and bonding. This is the heart's domain – to coordinate our love connection with others. Failing this connection, we are left with infatuation, emptiness, and unrealistic or romantic love.

Pearsall's valuable insights show us that our historic dependency upon logical and rational thinking through brainpower has short-circuited our capacity to listen to another, equally valuable and perhaps life-extending memory system within our bodies. Our hearts are reputed to be the "spiritual recording chamber" that shapes the memories and influences immune systems within a greater global network of hearts in the outside world. At the seat of the heart lies the "L" energy, a code following the oldest wisdom of ancestral medicine. From this point of view, life is not a way of avoiding death, but a melding within the imperishable energy of all systems, and of all feelings both good and bad.

When we tune into the heart's code, Pearsall says the energy of our cellular memories, glad and sad, old and new, will foster a healing hardiness. The way of a healing heart depends upon our capacity to give love. It is not so much as feeling loved. Rather, the cardio-energetic view of "giving love to others first" is the way to a physically and emotionally healthy self.

Ultimately, healing is a matter of the heart, not the head. Pearsall leaves us with this thought from his childhood: "When my grandfather died and we were all crying, I asked my mother if everyone had to get old. She said, 'The body gets old, but never your mind. Even if the brain seems to fail and the body gets weak, the heart stays strong and its energy is forever. In the central place of every heart, there is a recording and sending chamber; so long as you see to it that your heart keeps sending loving signals to other hearts even when you are sad, your heart will get loving signals back. If what you sent was beautiful, cheerful, hopeful, and caring, that is what your heart will eventually receive, no matter what happens to your brain or your body, who you are and have been to others will make you forever young at heart'."

धन्यवाद:

निखिल चांदेकर

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

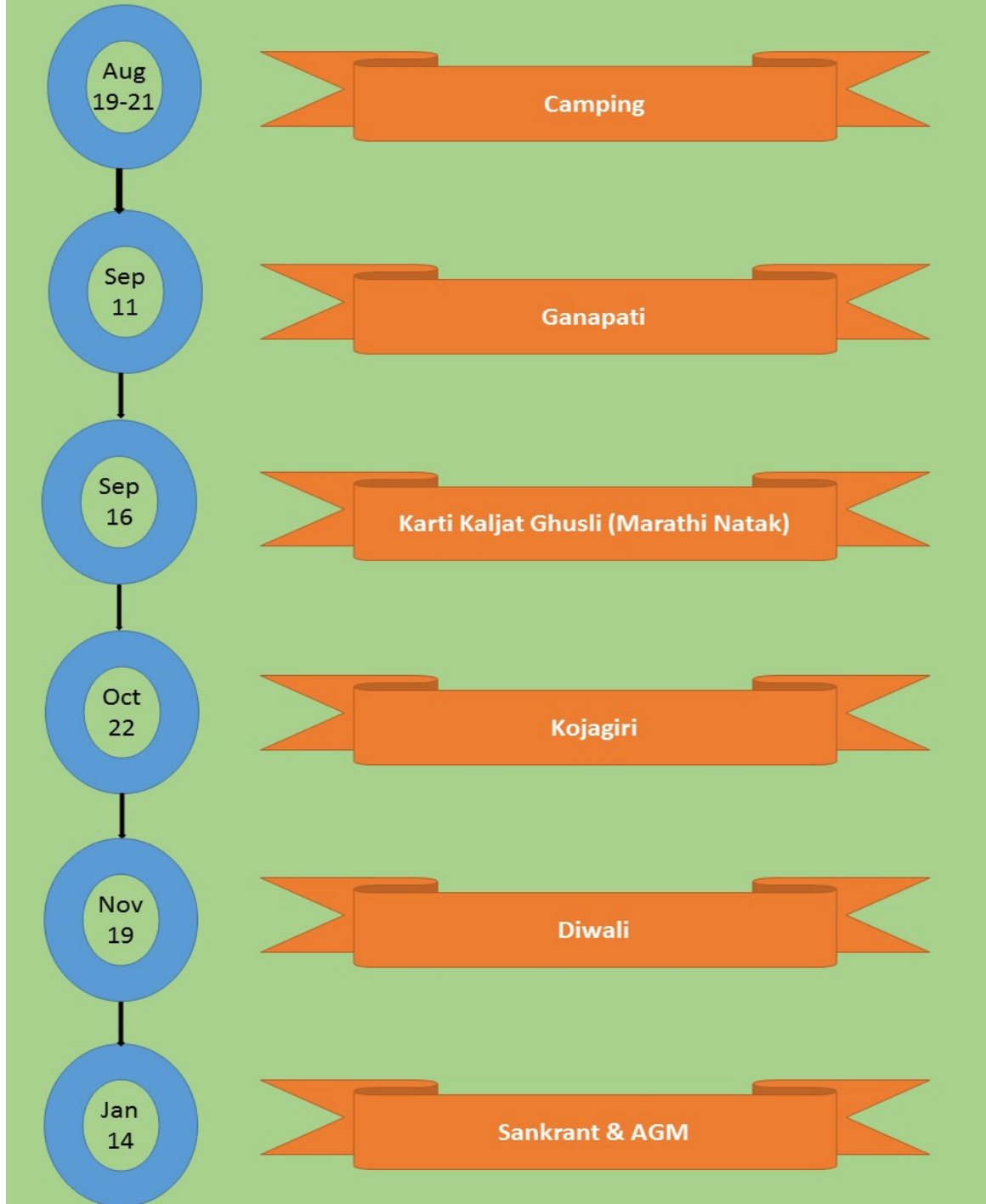
Remember **KIFS** for all your financial needs

Kotwal Insurance & Financial Solutions

www.raykotwal.biz raykotwal@hotmail.com



MMSAC Calendar of Events 2016-17



Except for first two events, the other dates are tentative

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

सॅक्रामेंटो मधील मराठी नाट्य प्रेमींसाठी खुशखबर !



'होणार सून मी ह्या घरची' मधील जान्हवी - तेजश्री प्रधान
आणि मराठी रंगभूमीचा बादशहा - प्रशांत दामले
यांचा संघर्षपूर्ण धमाल विनोदी सामना !



काटी काळजात घुसली

Friday Sep. 16th
(More details coming soon)

लेख: अमेरिकेतील दिनक्रम

लेखक - अरविंद साने

भारतात मला अनेक जण विचारतात, तुमचा अमेरिकेत वेळ कसा जातो? तुम्हाला करमते कां तिथे? मला आश्चर्य वाटते या प्रश्नाचे. कारण मला हा कधीच प्रश्न पडत नाही. अमेरिकेत करण्यास मला अनेक गोष्टी असतात. अगदी पहिल्या ट्रिप मध्ये सगळे नवीन नवीन होते. सर्व अनुभव अचंबा वाटणारा होता. त्यामुळे तो अनुभव घेताना वेळ कसा गेला ते समजलेच नाही. सगळ्याचेच अप्रुप वाटत होते. इथले रस्ते, मॉल्स, फुड स्टोअर्स, प्रेक्षणीय स्थळे, इथले खाण्याचे वेगवेगळे प्रकार, इथली माणसे, त्यांचे कपडे, त्यांचा आकार, इथले व्यवस्थापन, इथली स्वच्छता, शिस्त, पोलिसांचा दरारा, इ.इ. पाहण्यात, अनुभवण्यात, पहिल्या भेटीतील तीन महिने कसे गेले ते समजलेच नाही. दुसऱ्या भेटीत म्हणजे १९९९ मध्ये नातू असल्याने त्यात वेळ गेला. शिवाय राहिलेले अनुभवणे आणि पाहणे हे पण झाले. तिसऱ्या भेटीत मी एक संकल्प केला होता. माझ्या युगांडा च्या वास्तव्यावर एक पुस्तक लिहायला घेतले. त्या साठीची माहिती एकत्र करून पुस्तकाचा पहिला आराखडा तयार करणे यात वेळ कसा निघून गेला ते समजलेच नाही. परत आल्यावर जून २००२ मध्ये ते पुस्तक प्रकाशन झाले. त्यानंतरही एक वर्षाआड माझ्या अमेरिका भेटी होतच राहिल्या आहेत. त्या दरवेळी सहा महिने होत राहिल्या. २००२ नंतर मात्र मला वेळ घालवायला माझे अनेक वर्षांचे छंद आणि विशेषतः गेल्या दहा पंधरा वर्षांत मला निर्माण झालेली संगीतामधील आवड आणि संगणक या विषयी मी संपादन केलेले ज्ञान फार उपयोगी पडत आहे. मी संगीताचा जमा केलेला प्रचंड मोठा खजिना मला कामाला येत आहे. तसे म्हटले तर अमेरिकेतच नव्हे तर भारतात सुद्धा निवृत्ती नंतर काय करायचे हा प्रश्न अनेकांना पडतो. त्यासाठी निवृत्तीनंतर तयारी करून चालत नाही. आधी पासूनच ते करावे लागते. अनेक ठिकाणी आणि अनेक प्रकारे हे ज्ञानामृत आपल्याला पाजले जात असतेच.

माझ्या बाबतीत सांगायचे झाले तर मला लहान पणापासून असलेली नाटकाची आवड, त्यामुळे निर्माण झालेली संगीताची आवड हे फार उपयोगी पडले. युगांडा मध्ये असताना भेडसावणाऱ्या एकटेपणापासून मला संगीताने सावरले. मग तो माझ्या जगण्याचा एक भागच होऊन गेला. आणि तोच मला अमेरिकेत खूप उपयोगी पडला आणि पडत आहे. युगांडा पासून संगीत मग ते कोणत्याही प्रकारचे असो ते मी आधाशासारखे मिळवत गेलो. विकत घेऊन, विनंती करून मागून घेऊन, ढांपून घेऊन जे आवडले ते मिळविण्यासाठी सतत धडपड केली आणि करत आहे. मला संगीतात सगळेच संगीत आवडते. मराठी, हिंदी, सिने, सुगम, भक्ती, नाट्य, वाद्य, शास्त्रीय, उपशास्त्रीय, सगळेच. मग वेळ जायला काय प्रश्नच पडत नाही. ज्या दिवशी जो मूड असेल ते संगीत मी तासन् तास ऐकतो. एकादे दिवशी सकाळी भक्ती संगीताची लहर आली की त्या दिवशी, भीमसेन, किशोरी, लता, जसराज, सुधीर फडके सगळेच माझ्या मदतीला धावून येतात. एकाद दिवस सनईच्या सुरांनी सुरवात होते. मग बिस्मिल्ला, रवि शंकर यांची सतार मन धुंद करते, शिवकुमारांचे संतूर मनाला भुरळ घालते, अमजद अलीचे सरोद मनाला गुदगुल्या करते तर झकीर चा तबला नाचायला लावतो. हरिप्रसादांची बांसरी मात्र मी बऱ्याच दिवशी रात्री ऐकतो. या दिग्गजांसोबतच नवीन नवीन कलाकारांना सुद्धा ऐकायला मजा येते. शास्त्रीय गायन ऐकताना कलाकारातील फरक लक्षांत येतो. मात्र तसा फरक वाद्य संगीताबाबत मला अजून तरी समजत नाही. कधी तरी एकाद्या गायकाच्या आठवणीने दिवस शास्त्रीय संगीतमय होऊन जातो.

मराठीच्या आठवणीने मन भूतकाळात जाते. कधी कधी दोन किंवा चार आणे देऊन रेकॉर्ड लायब्ररी मध्ये मित्रांसोबत ऐकलेली गाणी आठवतात. सुधीर फडके यांचे नवीन गाणे किंवा कुमार गंधर्वाचे आज अचानक आणि ऋणानुबंधाच्या किती वेळा ऐकले असेल ते मोजण्या पलिकडे होते. पुढे पुढे अरुण दाते यांची गाणी ऐकली आहेत. मराठीचे भांडार फार मोठे आहे. शिवाय त्यात भक्ती, नाट्य, सिने, लावणी, पोवाडे, भजन, अभंग, सुगम, भाव किती प्रकार आहेत. एक एक प्रकार मनसोक्त ऐकायचा म्हटले तरी दोन महिने पुरणार नाहीत. नवीन नवीन गायक गायिका त्यात फार मोलाची भर टाकीत आहेत. त्यामध्ये प्रामुख्याने सावनी, बेला, देवकी पंडीत, श्रीधर फडके, सुरेश वाडकर, सलील कुलकर्णी, स्वप्नील, किती म्हणून नावे घ्यायची? नाट्यसंगीतात

समाधी लागली तर मात्र गुंगी येते. आशा भोसलेची खास गाणी का वसंतराव, तीनही गंधर्व, आशा खाडिलकर, शिलेदार मायलेकी, रामदास, की प्रभाकर की प्रभुदेव की कुमार ऐकावे असा सभ्रम पडतो आणि मग एकत्रीत केलेले नाटयसंगीत लावून जे येईल ते ऐकत बसतो. आशा, लता, सुधीर, सुमन यांनी भावसंगीताचा अफाट समुद्र आपल्याला दिला आहे. त्यात कोणी जर म्हटले की मला हे आवडते आणि ते आवडत नाही तर मला ते पटतच नाही. एकादे गाणे न आवडणे हे मी समजू शकतो पण चांगल्या गळ्यातून उतरलेले कोणतेही स्वर कसे आवडू शकत नाहीत? जीवलागा, भय इधले संपत नाही, या चिमण्यांनो, शुक्रतारा, तोच चंद्रमा, ही आणि अशी कितीतरी गाणी कितीही वेळा ऐकली तरी त्याची गोडी संपतच नाही. आशाबाईंचा ऋतु हिरवा तर मी कमीत कमी ५०० वेळा ऐकला असेल. मराठीची लावणी ऐकली की नकळत फेटा नसूनही डोक्यावर हात जातो. भीमसेनजींच्या अभंगानी तर मन दुसऱ्याच विश्वात घेऊन जाते.

जे मराठीचे होते त्यापेक्षाही जास्त हिंदी गाण्यांच्या बाबतीत होते. लता, आशा, गीता दत्त, रफी, किशोर, मुकेश, पंकज मलीक, मदन मोहन, हेमंत कुमार, मन्नाडे या बरोबरच नवीन कलाकार यामधून कोणाचे ऐकावे हा यक्षप्रश्न असतो. या निवडीच्या व्यापातून बाहेर पडण्यासाठी मी माझ्या कॉंप्युटर वर एक फोल्डर केला आहे. त्यामध्ये माझ्या आवडीची सगळी गाणी एकत्र करून ठेवली आहेत. तरी ती एकूण दोनशे पेक्षा जास्त गाणी झाली आहेत. मग मी तो फोल्डर लावून बसतो. सर्व आवडीच्या गायक गायिका, कलाकार दिग्दर्शक यांची गाणी ऐकता येतात.

अशा संगीत मेफिलीमुळे दिवसाचे जागे पणाचे तास पुरतच नाहीत. विचार केला की वाटते अरे आपले अजून कितीतरी ऐकायचे राहिले आहे. आपल्याला अजून बरीच वर्षे यासाठी जगायला हवे. या गेल्या दहा वीस वर्षांत लागलेल्या संगीताच्या गोडीमुळे आयुष्यात एक गोष्ट केली नाही याची खंत मात्र जरूर वाटते. आपण लहान पणा पासून गाणे किंवा एकादे वाद्य शिकायला हवे होते. एकादे वाद्य तर आपले आयुष्यच बदलून टाकू शकले असते. जाऊ दे. माझी ही अतृप्त इच्छा माझी तीनही नातवंडे पूर्ण करीत आहेत. असीम तबला, ईशान शास्त्रीय संगीत आणि पियानो, व प्रतीक गिटार आणि व्हायोलीन शिकत आहेत. त्यांनी त्यात प्राविण्य मिळवावे हीच मना पासून इच्छा आहे. माझ्या नशिबाने मला चांगले चांगले ऐकायला मिळते हे काही कमी नाही.

तसा अमेरिकेतील माझा दिनक्रम अगदी घडयाळा बरहुकुम चालतो. सकाळी बरोबर सहा वाजता उठणे. चहा पिऊन एक तास योगासने करणे. नंतर आंधोळ, प्रार्थना इ. उरकून नाश्ता घेईपर्यंत साधारण दहा वाजतात. त्यानंतर इपेपर वाचणे, ईमेल वाचणे आणि मला चांगल्या वाटतील त्या ईमेल मित्रांना पाठविणे यात साधारण एक तास जातो. त्यानंतर अकरा ते एक पर्यंत मी वर सांगितलेल्या माझ्या संगीत प्रेमा साठी जातात. वेळ भुरकन निघून जातो. एक ते दोन जेवण होते. पुन्हा माझे नित्याचे काम सुरू होते. थोडा आराम करतो. संगीत संग्रहात भर टाकणे किंवा जे आहे ते व्यवस्थित सुसुत्रित करणे किंवा थोडेफार ऐकणे. यात ५.३० वाजतात. तो पर्यंत सचिन मोनिका आणि मुले येण्याची वेळ होते. मुले आली की त्यांच्याशी थोड्या गप्पा किंवा पत्ते, मोनापॉली खेळणे तसेच मागच्या पॅटिओ किंवा बागेत बसणे. असा कार्यक्रम असतो. कधी कधी मुलांचे जे क्लासेस असतात त्या साठी त्यांना सोडायला स्वाती मोनिका बरोबर जाणे होते. पुष्कळ वेळा श्रीनिवास गाडी मधून एक चक्कर मारायला नेतो. रात्रीचे जेवण आठ वाजता होते. जेवणानंतर मराठी टी.व्ही. च्या मालिका पाहण्यात एक दिड तास जातो. दहा साडेदहाला दिवस संपतो.

शनिवार रविवार सगळे घरात असतात तेव्हा जरा वेगळे रूटीन असते. पुष्कळ वेळा जवळच्या ट्रिप्स ला जातो. नाहीतर शहरातच मॉल किंवा आठवड्याची खरेदी यात वेळ जातो. सचिन बऱ्याच वेळा शनिवारी ऑफीसला जातो. जाताना तो आम्हा दोघांना वेगवेगळ्या मार्केट कॉर्नर्स वर सोडतो. आम्ही तिथे हिंडतो व तो परत जाताना आम्हाला घेऊन घरी येतो. आठवडा केव्हा सुरू होतो अन् केव्हा संपतो ते समजतच नाही. सचिन आणि श्रीनिवास दोघांच्याही घराजवळ चालण्यासाठी छान वॉक वे आहेत. किंवा जवळच मोठमोठी मेदाने आहेत. जुलै ते सप्टेंबर मध्ये या ग्राउंडस् वर जाऊन मस्त चालता येते. हिरवीगार लॉनस्, स्वच्छ रस्ते, अगदी तुरळक रहदारी, टेनिस, व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल, सॉकर, गोल्फ यासाठी व्यवधित तयार केलेली व व्यवस्थित राखलेली

मैदाने व ती मोकळी नसून मुलांच्या खळण्याने भरून गेलेली असतात. मन कसे प्रसन्न होऊन जाते. त्या मैदानावर जाऊन आलो की कसे ताजेतवाने वाटते.

रेखाच्या दिनक्रमात भारतापेक्षा फारसा बदल होत नाही. दिवसभर स्वयंपाकघरात बराच वेळ जातो. त्या जोडीला थोडीफार सफाई, लॉड्री, इ. कामे असतात. ही कामे करायला कोणी सांगत नाही पण तिचा वेळ चांगला जायला तीच आनंदाने करते. शिवाय दोनही कडे वेगळे म्हणून तिला बागकाम करायला खूप आवडते. त्या मुळे तिला व्यायामही होतो.

एकूण अमेरिकेमधील हवा, निसर्ग, सुखसोयी, हिंडणे, स्वच्छता, खाणेपिणे, आपल्या मुलांचे व नातवंडांचे सतत जवळ असणे, मिळणारा आराम यामुळे हा काही वेळा स्वर्ग वाटतो. जीव सुखावतो तरीही थोडे दिवस झाले की मन पुण्याला धावावे लागते. इथे आपण खूप काही मिस करतो आहोत हे जाणवायला लागते. मुख्य मिळत नाही तो म्हणजे मित्रांचा सहवास, त्यांच्याशी न संपणाऱ्या गप्पा. मग उगीचच जुन्या आठवणी काढून मन गुंतवून ठेवावे लागते. आठवण येते ती पुण्याच्या रस्त्यांची आणि रिक्शांची. तिथे कसे हात वर केला की रिक्शा थांबवून कोठेही जाता येते. मनसोक्त रस्त्यात भटकता येते. भटकताना कोणी ना कोणी भेटते. गप्पा होतात, चोकशी होते. छोट्या छोट्या दुकानात जाऊन हवी ती वस्तू नेमकी विकत घेता येते. दुकानदार सुध्दां ओळखीचा असतो. तो सुध्दां विचारतो, काय केव्हां आला अमेरिकेहून? काय म्हणतात मुले. त्याच्या बोलण्यात आपलेपणा असतो. खूप वर्षांचे संबंध डोक्यातून जातात. सोसायटी मधून बाहेर पडताना किंवा आत येताना कोणी ना कोणी तुमची चोकशी करतो. बरे वाटते.

इथे आणखी मिस होते म्हणजे, नातेवाईक लोक. ते सुध्दा कधीतरी भेटावेसे वाटत असतात. त्यांच्या कोटुंबिक प्रगतीची उत्सुकता असते. आपल्या बघल त्यांनी विचारावे असे कोठेतरी वाटत असते. पुण्याला घरात असताना घराची बेल आणि टेलीफोनची बेल ही कधीच विश्रांती घेत नाही. इथे कितीही वेळा घराची काय अन् टेलीफोनची काय बेल वाजली तरी ती आपल्या साठी नाही हे पक्के ठाऊक असते त्या मुळे ती ऐकूच येत नाही. याशिवाय इथे भूक भाकत नाही ती म्हणजे नाटक, सिनेमा, संगीत मैफली, सांस्कृतिक कार्यक्रम याची. विशेषत; इथेपर मधील जाहिराती पाहिल्या की जास्तच वाईट वाटायला लागते. नव्या नाटक किंवा सिनेमाची जाहिरात पाहिली की आपल्याला कधी पाहयला मिळणार असे वाटायला लागते. काही प्रमाणात हे सूख थोडेफार श्रीनिवास कडे मिळते. त्याचे दोन नाटकाचे, एक हिंदी कार्यक्रमाचा आणि दोन गाण्याच्या मैफिलीचे ग्रुपस् आहेत त्याच्या तर्फे वर्षभर काही ना काही कार्यक्रम होत असतात. त्या मानाने सचिनच्या फोलसम येथे कमी आहेत. तरी आजकाल इंटरनेट मुळे कालच्या भारतात दिसलेल्या मालिका आज इकडे दिसतात. नवीन सिनेमा आणि नाटके काही दिवसानंतर इकडे येतात. तेव्हाच तहान भागवली जाते.

कोणत्याही ठिकाणी खरेदी करताना मात्र अजून फार पंचाईत येते. मनातल्या मनात आपोआपच डॉलर आणि रुपयाचा हिशेब केला जातो. सर्वच वस्तु मग महाग वाटायला लागतात. मनात एक यादी तयार होते. भारतातून पुढच्या वेळी येताना काय काय जरूरीच्या वस्तु आणायच्या त्याची यादी तयार होते. इकडून भारतात न्यायला मात्र आता एकही गोष्ट नको असते. कारण वाटत असते, अरे भारतात हे तर मिळतेच की, मग डॉलर कशाला खर्च करा? किंवा आपल्याला भारतात कशाला हवी ही वस्तू कारण आपण आता भारतात किती दिवस राहणार आहोत? जाऊ देत. मग खरेदीचा आणि पर्यायाने बाजारात हिंडण्याचा उत्साह राहात नाही.

एकूण काय मन रमत नाही पण मुलांना सोडून यायला मन तयारही होत नाही. म्हणूनच अमेरिकेत रिकामे डोके आणि मनाने राहून चालत नाही. त्यासाठी संगीत आणि संगणक हा जीवनाचा अविभाज्य भाग बनून गेला आहे. आपल्याला आता हेच आनंदाने जगायचे आहे हे ठरवून ठेवले आहे.

धन्यवाद अरविंद साने (मोनिका साने यांचे सासरे)



Estate Planning ■ Employment Law ■ HR Consulting

Eliminate Uncertainties

Estate plans assure that your wishes regarding health care, property distribution and final arrangements are honored, with:

- Wills and trusts
- Advance health care directives
- Durable power of attorney
- Guardianship for minors



Deepa A. Kulkarni, Attorney at Law
CA Bar License #287097

Davis
510 Fourth St.

www.kulkarnilegalservices.com
(530) 302-5602

Sacramento
555 University Ave., Suite 290



For lower Air Fares on Int'l Air Tickets

Bhavin (Bobby) Shah

510 400 TRIP (8747)

510 400 7784 (Fax)

www.WishMyTrip.com

Reservations@WishMyTrip.com

www.facebook.com/WishMyTrip

Accredited by



CST # 2117495-40

BMM 2017 अधिवेशन - आपलं अधिवेशन, लेखिका - अनघा हुपरीकर

कळविण्यास अत्यंत आनंद होत आहे की बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे २०१७ मध्ये होणारे अधिवेशन ग्रँड रॅपिड्स, मिशिगन येथे ७, ८, ९ जुलै, या तारखांना करण्याचा निर्णय आपण घेतला आहे!

ग्रँड रॅपिड्सची आपल्या अधिवेशनाची जागा आम्ही जेव्हा बघायला गेलो, तेव्हा अक्षरशः थक्क व्हायला झालं. भरपूर मोठे हॉल्स, जागेला लागून असलेली तीन मोठी हॉटेल्स, निसर्गरम्य परिसर असं त्याचं रूप होतं. १०,००० लोकांना बसायला जागा असलेलं अरिना आणि २५०० लोकांसाठी असलेलं पर्फॉर्मस थिएटर बघून तर आम्ही चक्क तोंडात बोटं घातली! कलाकारांना त्या स्टेजवर कार्यक्रम सादर करताना आणि प्रेक्षकांना ते पाहताना होणारा आनंद केवळ अविस्मरणीय असेल! ग्रँड रॅपिड्स ही एखाद्या हिल स्टेशनसारखी टुमदार जागा आहे. तिथे संध्याकाळी मित्र-मंडळींबरोबर नदीकिनारी निवांत गप्पा मारत, 'सरबताचे' घोट घेत फिरायची संधी असेल. शांत तरीही चैतन्यमय वातावरणात एखाद्या बाकावर बसून दोन मैत्रिणींना त्यांच्या शाळेच्या आठवणींना उजाळा देत येईल. समोर नदीचं वाहतं पाणी असेल आणि मनात.. आठवणींचं!

Devos Place Convention Center!

'मनोरंजनाचे कार्यक्रम' म्हणजे बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या अधिवेशनातला सगळ्यात महत्वाचा घटक! नाटक, एकांकिका, सुगम, शास्त्रीय संगीत, गाण्याचे कार्यक्रम, नृत्य, मुलाखती, विविध स्पर्धा, भारतातून येणारे कार्यक्रम, अमेरिकेतल्या कलाकारांचे कार्यक्रम, लहान मुलांसाठी, तरुणांसाठी कार्यक्रम, ओपनिंग सेरेमनी, क्लोसिंग सेरेमनी, प्राईम टाईम कार्यक्रम.. तीन दिवसांची जत्राच जणू! ज्याला जे आवडतं ते मिळेल. जत्रेत जसं अगदी प्रत्येकासाठी काहीतरी हमखास असतं, तसेच असतात हे

मनोरंजनाचे कार्यक्रम! अधिवेशनात उत्साह आणि आनंद पेरायला कारणीभूत ठरणारे, अधिवेशनाला जत्रेचं अनोखं रूप प्राप्त करून देणारे..

कार्यक्रम फक्त मनोरंजनाचेच असावेत का? तर नाही. कार्यक्रम असे असावेत की जे आपल्या मनाला आनंद देतील, आपल्या विचारांना चालना देतील, माणसांना एकमेकांना जोडतील. व्यापार परिषदेला (बिझनेस कॉन्फरन्स) ह्या अधिवेशनात आपण विशेष स्थान देऊ. बिझनेस कॉन्फरन्स आपण सगळ्यांसाठी करायचा आपण प्रयत्न करू. त्यासाठी 'skills buidling', 'networking opportunities', 'career guidance/opprtunities', 'leadership coaching', अशा गोष्टींचा समवेश करून मराठी माणसांना एकमेकांशी जोडायचा आपला प्रयत्न असेल. 'एक मराठी माणूस दुसऱ्या मराठी माणसाचे पाय खेचतो.' हे समीकरण आपल्याला साफ पुसून टाकायचं आहे! अधिवेशनातून अमेरिकेतल्या मराठी माणसांमध्ये आपल्याला आपुलकीची आणि बंधुत्वाची नाती निर्माण करायची आहेत.

ह्या १८व्या अधिवेशनात कार्यक्रमांच्या स्वरूपात आपण जे काही बदल करू, ते आपल्या सगळ्यांच्या अभिप्रायानुसार करू. प्रत्येक वयोगटातल्या लोकांना आवडतील असे कार्यक्रम असण्यासाठी आपली धडपड चालू आहे. जे जे नवीन आणि चांगलं आहे ते घेऊ, जे जुनं आणि निरुपयोगी आहे ते कातीप्रमाणे मागे सोडू. एका अधिवेशनात वेगळा रस्ता तयार होणार नाही ह्याची आम्हाला जाणीव आहे, पण नवीन पायवाट तयार करायचा प्रयत्न तर आपण नक्कीच करू शकतो.. आणि आपला हा प्रयत्न निरागस हो!

आपल्या अधिवेशनाला स्वयंसेवकांचा भरभरून प्रतिसाद लाभत आहे. आत्ताच आपल्याकडे ३००+ स्वयंसेवकांची फौज तयार आहे. अधिवेशनासाठी स्वयंसेवक होणं हे एखाद्या सोशल नेटवर्किंग वेबसाईटसारखंच असतं. जितके जास्त युसर्स, तितकी

ती वेबसाईट समृद्ध! किंवा टेस्ला मोटर्सचं उदाहरण घ्या. जितकी जास्त लोकं इलेक्ट्रीक गाड्या घेतील, तितकी जास्त चार्जिंग स्टेशन्स उभारता येतील, ज्याचा सगळ्यांनाच फायदा होईल. त्याचप्रमाणे अधिवेशनासाठी जितके जास्त स्वयंसेवक मिळतील, तितकं काम वाटलं जाईल. सगळ्यांनाच आनंद मिळेल आणि आपलं अधिवेशन अधिक यशस्वी होईल. तुम्हांला आपल्या ह्या अधिवेशनासाठी स्वयंसेवक किंवा दूत (ambassador) व्हायचं असेल, तर rajesh.oak@bmm2017.org किंवा anjali.anturkar@bmm2017.org ह्या पत्त्यावर संपर्क साधावा. आपल्या स्वयंसेवक समितीला राजेश ओक ह्याचं सक्षम नेतृत्व लाभलं आहे. आपला ईमेल आम्हांला पाठवल्यास आम्ही अधिवेशनाविषयीची माहिती वेळोवेळी आपणांस देत जाऊ आणि ambassador होण्याच्या नात्याने आपण फक्त ती आपल्या मित्र-मंडळींना देत राहावं एवढीच अपेक्षा!

आपला मदतीचा प्रत्येक हात हा समुद्राच्या लाटेसारखा असेल. ती लाट कदाचित कुणाला दिसणार नाही. पण आपल्या सगळ्यांच्या लाटांनी तयार होणाऱ्या विशाल समुद्राचं यथार्थ दर्शन ७-९ जुलै २०१७ रोजी सगळ्यांना होईल!

अनघा हुपरीकर यांना हा लेख पाठवल्याबद्दल धन्यवाद, तसेच BMM २०१७ च्या सर्व कमिटीला शुभेच्छा, मिशिगन येथे पुढील जुलैमध्ये भेटूच,

कविता by मुरलीधर आडेटीवार

सावळा निरागस कान्हा

सावळा निरागस कान्हा	मी पुन्हा पुन्हा जन्मावे	इतरतर मला ना कोट्टे
गोकुलचा नंदकिशोर	या अतुल्य धरतीवरती	कां कशांत करमत नाही
विसरांव कितीही तरीही	भोगण्यास असले प्रेम	मित्राविण माझे जगणे
तरी बराच हा शिरजोर	मज दुजे न कोट्टे दिसती	मज शक्यच झाले नाही
किती मिटले नेत्र तरिही	मी जन्म कितीही घ्यावे	किती महाल मांडे असले
डोळ्यांत अचानक येतो	प्रारब्ध असे लाभावे	विविधसे किती उपचार
कणकणांत हलकाहलका	मज असते अविरत इच्छा	आवडे न मजला करतो
अंगात मिसळुनी जातो	लोकांनी मित म्हणावे	प्रेमाचा फक्त स्विकार
तु “ माझा मजला म्हणतो	मज राधाकृष्णा म्हणती	नारायण माझे नांव
मी तुझाच नेहमी असतो	पण राधाकृष्ण न कोणही	नरनारीत असतो ठावा
अनभिन्न असे हे नाते	अद्वैत असे हे नाते	आठविता लगेच येतो
मी सदैव हृदयी जपतो	मज दिले इथे लोकानी	हा अनुभव त्यानी घ्यावा
हृदयांत ऊतरूनी अमुच्या	मज एक लाभली राधा	अंतरी सौख्य सुखकारी
श्वासाचा घेतो	ज गतांत मिळविले नांव	कामलश्या दिव्य प्रसादी
ना म्हणता कितीही तरीही	मी सदैव मागे असतो	नारायण करीतो वास
हा ऊगाच खातो भाव	आरंभ तिचे ते नांव	मी राधाकृष्ण अनादी

ही जिद्द अशी ही कृष्णा	उपकार असे हे तुमचे	अंतरात मज आवडते
कां उगाच तु करतोस	जे माझ्यावरती आहे	भोगतो जिथे आनंद
कधि विभक्त आम्ही नाही	मी म्हणून त्यांच्याजवळी	याहून मला ना दुसरे
अन कधीच पुरवी नव्हतो	हृदयांत तयांच्या आहे	आवड वीपरीत छंद

दहि दुध चोरतो तरिही	रागवा कितीही तरिही
मज चोर कृणि ना म्हणती	मि विभक्त ना होणार
नवनित रोजचे ताजे	द्या शिष्या मला कितुकेही
ते पुन्हा पुन्हा भरविती	सोसण्यास मी येणार

निस्पृह असे हे प्रेम
कां माझ्यावरती करती
मि गुलाम त्यांचा आहे
ते मालक माझे असती

=====

कवी:

डॉ. मुरलीधर आडेटीवार

(सतीश आडेटीवार यांचे वडील)

कविता - काय म्हणायचे ह्या देशा!

कवी: अजित नातू

In October 2015, Read and heard a very pathetic and sad news from Delhi, India.

-- Innocent two and five year girls were raped in Nation Captail Delhi!

I felt disgusted and sad, so much that words came out as if blood comes out from a wound

कोठल्या देवाला साकडे घालू ह्या देशाला कोणीतरी वाचवा हो
दोन वर्षांच्या मुलीचे निरागसपण राजरोस हिरावून घेते हो

मोदी काय केजूरू काय, टिपूसही अश्रू कोणी ढाळत नाही हो
आंधळ्या कायद्याच्या डोळ्यावरील पट्टी कोणी तरी काढा हो

क्षमा आम्हीच मागतो पोरी, कारण देशाने तुला वाऱ्यावर सोडले हो
पुरुषार्थाचा खरा अर्थ (तेज) ह्या षंढानी चुकीचा समजला कि हो

अग पोरी, आई तुला प्रेमे बोले, बाहुलीशी भातुकली खेळणारे फुल तू हो
त्या तुझ्या बीटूकल्या हास्यात रक्ताचे रंग हे नादान पुरुष कसे भरती हो

फक्त एका (एकच का) राम राज्याचे कौतिक हा देश अजुनी गातो हो
रोजच असे रावण जिंकत असतील तर सीतातरी वाट कोणाची बघणार हो

हन्त! रामाच्याच राजधानीत रावणानी तुझे, न आलेले तारुण्य हिसकावले हो
नेते पोकळ गरजतील दिवसा, अन जातील खुशीत रात्रीच्या दारू पार्टीत हो

मी म्हणतो ह्या देशी पुरुषांना नाही लाज हे शतशः वाईटच आहे हो
पण स्त्रियापण पेटून रस्त्यावर एकजुटीने येताना दिसत नाही हो

मी तुझे मुली सांत्वन कसे करू दादा अन भाऊच उलटे फिरले हो
हा देशच दिशाहीन भीष्मासारखा बाणांवर नक्राश्रू ढाळत पडला हो

ना ह्या देशाला लढता येते, कृष्ण शिवाजी सेनापती कोठे लोपले हो
किती सहन करायाचे, कसे सुधारायचे, कुटुंबियच गळा कापती हो

ह्या पुढे संस्कृती, शिवाजी वा रामराज्याचे नावपण घेऊ नका हो
खात्री नाही रावणाची ह्या कलियुगी, सीतेसाठी रामसेतू कसा बांधणार हो

- Ajit Natu, 16th October 2015



Laxmikant Pokle

Realtor®

CaBRE #01986685



SELECT REAL ESTATE

6300 Florin Rd
Sacramento, CA 95823

Office: 916-394-8705

Direct: 916-695-7703

eFax: 916-394-8805

lpokle@c21selectgroup.com

laxmikant.pokle.c21selectgroup.com



Each office is independently owned and operated

नेहेमीची सदरे - हे करून बघा, हे माहित आहे का, सुविचार, चुटका

हे करून बघा:

- पाच-सहा कप चहा करायचा असेल तर पाण्याला उकळी आल्यावर, एक चमचा पूड टाका (किंवा एक चहा bag). पाण्याला एकदम जास्त उकळी येते कारण चहापुडीमुळे पाण्याचा उत्कलांक वाढतो पण लगेच उकळी थोडी कमी होते. मग दुसरा चमचा चहापूड टाका व पुन्हा तेच होईल. असे एकएक चमचा घालत गेले तर चहाची पूड जास्त मुरते than सगळी पूड एकदम टाकली तर. अर्थात आमच्या सारख्या आळशी लोकांना हे कसे शक्य? थांबणार कोण!

हे माहित आहे?

- खूप पालकांना मुंगी या प्राण्याचा हेवा वाटेल. हो हो सांगतो धीर धरा. तर मुंगीमध्ये चार प्रकार असतात. एक कामकरी मुंगी - याच सगळ्यात जास्त असतात, राबराब राबतात. त्यांना पिल्ले नाहीत. दुसरा प्रकार शिपाई मुंगी. थोड्या मोठ्या असतात विशेषतः डोके. अर्थात राखण करतात. तिसरा व चवथा प्रकार म्हणजे राणी मुंगी आणि नर मुंगी. हे लोक मजा करतात. ह्या मुंगी पिल्लांना जन्म देतात खरे पण पिल्लांचे संपूर्ण संगोपन, लालन-पालन मात्र वरील कामकरी मुंग्याच करतात. मग काय मंडळी, पुढील जन्म कोठला घ्यायचा हे ठरले ना आता!.
- नुसत्या बोटांनी ताटातले तांदूळ एकएक करून उचलता येतात थोड्या प्रयत्नांनी. पण जर बोटे बर्फात पाच मिनिटे घालून थोडी बधीर केलीत तर मग बोटांनी एक तांदुळाचा दाणा उचलणे कठीण जाते. हि गम्मत वाटते पण हे एक प्रूफ आहे - कसले? तर हात पाय, बोटे वगैरे अवयव काम करतात खरे पण त्यांना अचूक सूचना मेंदू देतो. जणू मेंदूच ते काम करतो. इथे बोटे बधीर झाल्यामुळे मेंदूच्या सूचना तशाच्या तशा सुरुवातीला बोटांना मिळत नाहीत म्हणून लगेच दाणा उचलू शकत नाही. मेंदू तुझ्यापुढे साक्षात लोटांगण नमस्कार! पण अरे त्यासाठी हातापायालासुद्धा मेंदूच सूचना करणार! म्हणजे मेंदूच मेंदूला धन्यवाद देणार तर !

○ सुविचार:

- जर स्वप्ने साकार होत नसतील तर मार्ग बदला, सिद्धान्त नाही. झाडे काय बदलतात तर पाने बदलतात, मुळे नाही.

○ खरच करा:

- मी तर म्हणतो, सुखी माणसाचा सदरा शोधायचा प्रयत्नच करू नका कारण ते मृगजळ आहे कारण 'सुख म्हणजे नक्की काय असत'...हे कोणालाच माहित नाही.....म्हणून जो सदरा आपल्या वाटेला आला आहे तो निदान नीट, स्वच्छ ठेवा (अजित नातू)

○ चुटका कि प्रत्यक्ष अनुभव:

- बायको तिच्या मैत्रिणीला: अग, काल दिवसभर घरात इंटरनेट चालतच नव्हते.
- मैत्रीण: अग बाई, कठीणच, मग केलेस तरी काय?
- बायको: काही नाही, नवऱ्याबरोबर गप्पा मारत होते, बरा वाटला ग स्वभावाने!

○ चुटका कि प्रत्यक्ष अनुभव:

- पुण्याचे जोशीकाका जंगलातून चालले होते. अचानक त्यांच्यासमोर वाघ येऊन उभा राहिला. जोशी काकांनी घाबरून मोठ्याने जप सुरु केला "भीम रुपी महारुद्रा वज्र हनुमान मारुती"
- त्यावर वाघ हसून म्हणाला "वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे"

○ काहीही:

- एक सरदार औषधाच्या कॅपसूल दोन्ही बाजूनी कापायचा व मगच घ्यायचा. का बरे?

.....to avoid side effect! Haha!



Reliance SuperMart - The Fresh Choice in Quality Produce

Reliance SuperMart selects Fresh Quality Produce from Selected Local Growers. Our Customers want the Best for their Families and We Deliver!

Reliance SuperMart brings Folsom Community High Quality Fresh Produce and other Healthy Products.

This is the place do your Indian grocery shopping if you live in Folsom or nearby areas.

Store location is 297 Iron Point Road, Folsom, Ca 95630 and website address is www.reliancesupermart.com.

पाककृती

स्पेशल दुध

साहित्य :-

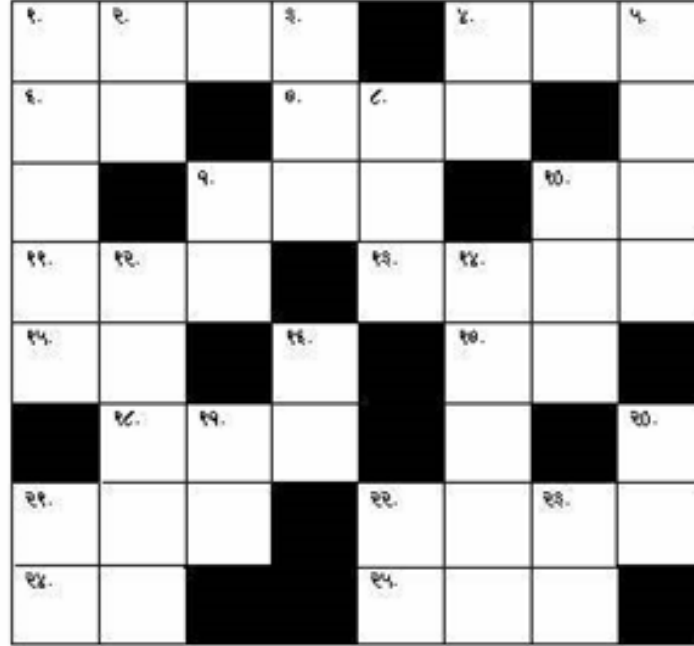
साहित्य: ४ लिटर दूध, १ वाटी साखर, १ टीस्पून जायफळ पूड, १५-१६ काजू, ८-१० बदाम, पाव वाटी चारोळी

कृती.

- १) सगळ्यात आधी दूध आटवायला ठेवा.
- २) काजू-बदामाची मिक्सरमध्ये जाडसर भरड पूड करा.
- ३) दूध आटवताना पातेल्याच्या तळाशी एक स्टीलची बशी पालथी घाला. असं केल्यानं दूध उतू जात नाही.
- ४) दूध मंद आचेवर ठेवा आणि चांगलं आटवून घ्या. दूध घट्ट व्हायला आणि दुधाला गुलाबी रंग यायला साधारणपणे दोन तास तरी लागतात.
- ५) साधारणपणे दोन तासांनी आणि दुधाला चांगला रंग आला की गॅस बंद करा.
- ६) नंतर त्यात साखर, जायफळ पूड, काजू-बदामाची पूड घाला.
- ७) नीट हलवून घ्या. त्यात चारोळी घाला.
- ८) परत गॅसवर ठेवा. पाच मिनिटं उकळून गॅस बंद करा.

येत्या कोजागिरीला मस्त असे दुध बनवा व मित्रांबरोबर आनंदाने मिटक्या मारत प्या

शब्दकोडे



आडवे शब्द :

१. अर्थ, आशय, हेतु, इच्छा
४. समज, ज्ञान
६. नाटक-सिनेमात अभिनय करणारा
७. घोडा
९. मर्कट
१०. रंगातीने, धरोधर
११. पदार्थाचा जडपणा किंवा महत्त्व, दमदमा
१३. घाक, भीती
१५. कलंक किंवा चटका किंवा वस्तु
१७. रुधिर
१८. प्रखर
२१. कृप, बाव
२२. छात्र्यपदार्थ शिष्या
२४. पुष्कळ वेळ वाट पाहण्याची धिकाटी
२५. खिडकी/दरवाजा यांतून येणारे सूर्याचे किरण, उन्हाचा भाग

उभे शब्द :

१. दुसऱ्याच्या मनातले ओळखणारा
२. काठ, किनारा किंवा बाजू, पक्ष, संघ
३. एक पक्षी
४. स्थूल किंवा दाट
५. वस्ती
८. गर्द
९. गळा किंवा आदर
१०. बलिष्ठ, ताकदवान
१२. सर्वांना माहित असलेले, प्रसिद्ध
१४. सर्व प्रकारचे कौशल्य असलेली किंवा विविध गोष्टीत रस असलेली व्यक्ती
१६. टोचणी
१९. ताप
२०. रानातील
२१. क्रिया
२२. खूप, जास्त
२३. दम, जोराचा श्वासोच्छ्वास



Indian Association of Sacramento

IAS

Presents

INDIADAY 2016

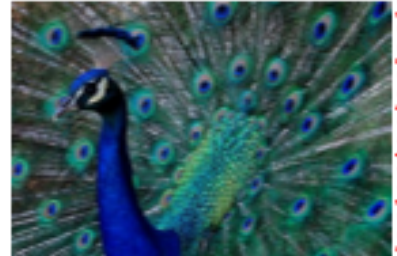
(An event to showcase India's Culture and Unity)



American National Bird

Saturday
August 20th 2016

Event Starts at 12 noon



Indian National Bird

Rolling Hills Church

800 White Rock Rd, El Dorado Hills, CA 95762

**Biggest Indian
Cultural
Extravaganza**

**Admission
Free**

Featuring: Arts & Crafts, Stalls & Food Mela

Visit: WWW.IASSac.Org

For more info please contact: **Vinod Balakrishna** (916) 915-3502 or **YK Chalam** (916) 248-1156

मंडळाच्या मे-जून २ कार्यक्रमाचे फोटो १) मैत्र जीवांचे २) फिटे अंधाराचे जाळे



मंडळाच्या सहलीचे २ फोटो



Links to 2016 event photos

Rangapanchami Photos :

<https://goo.gl/photos/DjWQNCSQc7kjiy9K8>

<https://goo.gl/photos/3kTommwLJac81n1H8>

Gudhipadwa & Maharashtra Din Photos :

<https://goo.gl/photos/op9CPN2epquqnXCx6>

<https://goo.gl/photos/w92byuhSodgyLnhd8>

Maitra Jeevanche Photos :

<https://goo.gl/photos/P4HfXUXeuWTEZJxU7>

<https://goo.gl/photos/B4mNP6wW7tKiHMhPA>

Picnic Photos :

<https://goo.gl/photos/vEJMRfS43xC9ZRJC9>

<https://goo.gl/photos/Roxo3XZNtW3cGw6L8>