महाराष्ट्र मंडळ शिकागो

“ कला वर्धिष्णु चंद्राची
विश्व वंद्य जशी तशी
मुद्रा ही शिवरायाची
असे कल्याणकारिणी ”

रचना

चैत्र - शके १९३४
मार्च, २०१२ : वर्ष ४३, क्र.२

MAHARASHTRA MANDAL CHICAGO

RACHANA

March, 2012:
Vol. 43, # 2

Maharashtra Mandal Chicago, Inc.
(Year of Establishment: 1969)
Address for correspondence:

Email: president@mahamandalchicago.org
secretary@mahamandalchicago.org
Karyakarini@mahamandalchicago.org

सदस्य वर्गणी : (Membership Fees)
(Event Fees Extra at a Discounted Price)

Please find the pricing structure for 2012.
We encourage you to signup for annual membership of your Mandal.
The membership is offered for an individual or a family.
Becoming MMC member allows you to get tickets at discounted prices.
We have simplified the Membership model from previous year and have reduced the Family Membership fees by about 50%.

Here is the new fee structure:

Regular Family Membership
(Husband, Wife and Kids): $25

Single Membership (One person only): $15

Life Membership: $ 600

For Secure Online payment, visit:

http://www.mahamandalchicago.org

For questions, Email :

Karyakarini@mahamandalchicago.org

जाहिरातींचे दर : (Advertisement Rates)

For advertisement rates, distribution of any kind of personal or business flyers during MMC programs, and for advertisements on MMC website and in 'Rachana', Contact : president@mahamandalchicago.org

कार्यकारिणी
(Executive Committee) 2012

President: अध्यक्ष: नीलेश विळेकर
Vice President: उपाध्यक्ष: संदीप गाडगीळ
Vice President: उपाध्यक्ष: विद्या जोशी
Secretary: सचिव: अनिता नावकल
Treasurer: खजिनदार: नीलेश संसारे
Committee members: कार्यकारिणी सदस्य -
शुभांगी सुमंत स्वाती पवार सुरेश पांडव
मंगला गडकरी सुनिल महाडिक
The Board of Trustees: विश्वस्त -
सुजीत वैद्य जयदीप बुझरुक मिलिंद पानट
'रचना' संपादक - Editor: विनता कुलकर्णी
साहित्य / मजकूर पाठविण्यासाठी संपर्क:
Email: Rachana@mahamandalchicago.org

महाराष्ट्र मंडळ, शिकागो (MMC) बद्दल काही उल्लेखनीय नोंदी

- It is the first Maharashtra mandal in the United States of America, serving the local community as a non profit organization, since 1969
- It is the proud founder of (BMM) Bruhan Maharashtra Mandal, North America: http://www.bmmonline.org/
- It is also the initiator of BMM newsletter –BMM Vrutta: http://www.bmmonline.org/vrutta
- Click Constitution of MMC (press CTRl+click) to review Objectives and Constitution of MMC

'रचना'चे संक्रांत, गुढीपाडवा, गणपती व दिवाळी ह्या कार्यक्रमांपूर्वी तसेच क्वचित् विशेष प्रसंगानुरूप असे वर्षातून ४–५ अंक प्रसिध्द होतात.
साधारण १५ दिवस अगोदर संपादकांच्या हाती आलेले निवडक साहित्य नजिकच्या अंकात प्रसिध्द करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील. प्रसिध्द झालेल्या मजकूराशी संपादक वा कार्यकारिणी सहमत असतेच असे नाही.
हाती आलेल्या प्रकाशन–योग्य मजकूरात किरकोळ बदल आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादकांकडे राहतील.
पाठवलेल्या साहित्याची पोच ईमेलने दिली जाईल.

या अंकात ...

अध्यक्षीय ४

कविता: 'गुढीपाडवा' ५
आगामी कार्यक्रम: गुढीपाडवा, नाट्यमहोत्सव

मंडळ कार्यक्रम-२०१२ (आराखडा) ६
मार्च- ऑगस्ट, २०१२ पर्यंतचे महत्त्वाचे सण/दिवस

मकर संक्रांत (जाने.,२०१२) - क्षणचित्रे ७
टेबल टेनिस स्पर्धा (फेब्रु., २०१२) - क्षणचित्रे ८

शब्दकोडे ९

Poems: 'Chocolate' ,'Love' १०
A 'Garland of Icleands'
Intel Science Talent Awards
सुभाषित

कविता: 'द्वंद मनातलं' , 'फ्रायडे' ११

होमिओपॅथी – समजूती आणि गैरसमजूती १२
वेडेपणांतलं शहाणपण

Note: CTRL+ Click to follow above links

अध्यक्षीय

(Click here to read in English, the presidential column)

(टीप: मूळ अध्यक्षीय निवेदन इंग्रजीत आहे. रचनासाठी त्याचे मराठीत संपादन केले आहे.)

।। श्री विवेकानंद प्रसन्न ।।

नमस्ते!!

सर्वप्रथम आपणां सर्वांना गुढीपाडव्याने सुरू होणाऱ्या मराठी नवीन वर्षानिमित्त शुभेच्छा! महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या २०१२ च्या कार्यकारिणीने हाती घेतलेल्या काही योजनांपैकी, अनेक गोष्टी गेल्या दोन महिन्यात अंमलात आणल्या. अर्थात् हे शक्य झाले आपणां सर्वांच्या सहकार्याने. मंडळाच्या गेल्या तीन महिन्यातील झालेल्या कार्यक्रमांचा आढावा पुढील प्रमाणे:

मकर संक्रात सणानिमित्त जानेवारीत मंडळाचा यंदाचा पहिला कार्यक्रम मीडोज क्लबमधे सुमारे ३०० उत्साही मंडळींच्या उपस्थितीत पार पडला. कार्यक्रमास हजर रहाण्यासाठी एकंदरित रजिस्ट्रेशन सुरळीत झाले. उपस्थितांपैकी सुमारे ९०% लोकांनी कार्यक्रमासाठी ऑनलाईन रजिस्ट्रेशन/RSVP करून कार्यक्रमाचे शुल्क देखील नियोजित तारखेच्या आत भरले.

संक्रातीच्या कार्यक्रमाच्या सुरवातीला, उपस्थित सर्व विवाहित महिलांचे स्वागत संक्रातीचे हळदीकुंकु आणि 'नथबुगडी'चे वाण देऊन करण्यात आले. ही कौटुंबिक क्षणचित्रे टिपण्यासाठी अर्थात् मंडळाचे स्वयंसेवक सज्ज होतेच.

त्यानंतर शिकागोच्या युवा कलाकारांनी कथक आणि फ्युजन नृत्याच्या सुरेख आविष्कार सादर केला.

त्यापुढचा कार्यक्रम होता संगीताचा. रामचंद्र जोशी (न्यू जर्सी) आणि माधुरी जाधव (मिल्वॉकी) यांनी आपल्या सुश्राव्य गायनातून, २०११ मधे निधन झालेले, पंडित भीमसेन जोशी, जगजीत सिंह, श्रीनिवास खळे, उस्ताद खान या संगीत क्षेत्रातील दिग्गजांना भावपूर्ण श्रद्धांजली सादर केली. त्यांच्या गायनाला साथ दिली शिकागो मंडळाचे परिचित कलाकार विकास फळणिकर (हार्मोनियम) आणि धनंजय कुंटे (तबला) यांनी. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले विद्या जोशी आणि प्रसन्न जोगळेकर यांनी! ह्या कार्यक्रमानंतर, पावभाजी, दहिवडा, आणि मुंबईहून पणशिकरांकडून मागवलेली गुळपोळी असा खास जेवणाचा बेत होता.

नृत्य आणि संगीत अशा दोन पाठोपाठ कार्यक्रमासाठी रंगमंच व्यवस्था, ध्वनी व्यवस्था (ऑडिओ/व्हिडिओ), आणि एकंदर सर्व कार्यक्रम स्वयंसेवकांच्या सहकार्याने चांगल्या पध्दतीने पार पडला. आनंदाची बाब म्हणजे अनेक नवीन सदस्य मंडळामधे स्वयंसेवक म्हणून पुढे येत आहेत. आपल्या मराठी समुदायाच्या दृष्टीने जेव्हढे जास्त लोक मंडळामधे सहभागी होतील तेव्हढे चांगलेच आहे.

बदलत्या काळानुसार पाऊले टाकत, यंदा कार्यकारिणीने महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या सुमारे ४००+ सदस्यांसाठी 'फेसबुक'वर वैचारिक देवाणघेवाण, सांस्कृतिक घटनांची माहिती, नवीन ओळखी आणि मराठी समुदाय एकत्र आणणे ह्या उद्देशाने MMC2012 हा चर्चामंच उपलब्ध करून दिला आहे. फेसबुकच्या ह्या गटाचा सध्याचा एक लोकप्रिय उपक्रम म्हणजे दररोज एक सुविचार उद्धृत करणे. सध्याच्या 'सोशल नेटवर्किंगच्या' तांत्रिक युगात फेसबुकसारखे माध्यम वापरतांना काही नियंत्रण आवश्यक आहे ह्याची कार्यकारिणीला जाणीव आहे. त्यादृष्टीने आम्ही काही नियमावली आणि यंत्रणा अंमलात आणणार आहोत.

फेब्रुवारीमधे महाराष्ट्र मंडळ शिकागोने EOLA केंद्र, अरोरा येथे टेबल टेनिसच्या टूर्नामेंट्स आयोजित केल्या होत्या. त्यात विभिन्न वयोगटाच्या सुमारे ७० खेळाडूंनी भाग घेतला आणि त्याहून दुपट्ट प्रेक्षकसंख्या होती. सर्वांना एकाहून एक सरस टेबल टेनिस खेळाचे दर्शन झाले. पंकज अकोलकर यांनी रेफरी/ स्कोअर कीपर अशा भूमिका उत्कृष्टपणे पार पाडल्या. स्पर्धेचा अंतिम निकाल असा:

प्रगत श्रेणी (रोख पुरस्कार $ 100) विजेता: राहुल वाघ

प्रथम रनर अप (रोख पुरस्कार $ 50): निखिल जव्हेरी

द्वितीय रनर अप: (रोख पुरस्कार $ 30) माधव केतकर

मध्यम श्रेणी विजेता: पार्थ जोशी

प्रथम रनर अप: चिन्मय वैद्य

द्वितीय रनर अप: सागर घोटवडेकर

महाराष्ट्र मंडळ शिकागोचे विश्वस्त मिलिंद पानट, जयदीप बुझरुक आणि सुजीत वैद्य यांच्या हस्ते सर्व विजेत्यांचा पुरस्काराने गौरव करण्यात आला. ह्या स्पर्धांच्या यशस्वी आयोजनासाठी मंडळाच्या कार्यकारिणीतर्फे मी रवि जोशी, केदार नावकल आणि समस्त स्वयंसेवकांना धन्यवाद देतो.

मकर संक्रातीच्या कार्यक्रमानंतर पुढील कार्यक्रमाची फी/शुल्क क्रेडिट कार्ड पध्दतीने स्वीकारण्याबाबत आमच्या कार्यकारिणीने आपल्याला आश्वासन दिले होते. एव्हढ्या थोड्या अवधीत हे उद्दीष्ट साध्य करणें हे एक आव्हानच होते. परंतु मला सांगावयास आनंद होतो आहे की कार्यकारिणीच्या अथक् प्रयत्नांमुळे आणि नितीन जोशी, सुचेता अकोलकर, वंदना सहस्त्रबध्दे आणि अनेकांचे उपयुक्त मार्गदर्शन लाभल्याने आता गुढीपाडव्याच्या सुमुहूर्ताच्या कार्यक्रमासाठी क्रेडिट कार्डने कार्यक्रमांचे शुल्क स्वीकारले जात आहे. अधिक माहिती रचनाच्या ह्या अंकात पान पाच वर दिली आहे.

साधारण दर दोन वर्षांनी नाट्यमहोत्सवाची महाराष्ट्र मंडळ शिकागोमधे परंपरा आहे. यंदा बृहन्महाराष्ट्र मंडळ (उत्तर अमेरिका) यांच्या सहकार्याने, महाराष्ट्र मंडळ शिकागोने मराठी नाटक "वा गुरु" २२ एप्रिल रोजी नेपरव्हिल येथे आयोजित केले आहे. सुयोग नाट्य संस्थेच्या ह्या नाटकाचे एक आकर्षण म्हणजे महान अभिनेते दिलीप प्रभावळकर यांची भूमिका! आतापर्यंत नाटकाच्या तिकिट विक्रीस चांगला प्रतिसाद मिळाला आहे. नाटकाच्या ह्या कार्यक्रमाबद्दल माहिती ह्या अंकात पान पाचवर दिली आहेच!

सांस्कृतिक कार्यक्रमातून मराठी परंपरा जोपासत असतांना काही सामाजिक विषयांकडेही लक्ष देणे महत्वाचे आहे हे जाणून यंदा आमच्या कार्यकारिणीने अनेक सामाजिक कार्यक्रमातही योगदान करण्याचे ठरवले आहे. उदाहरणार्थ: दर वर्षी मदर्स डे निमित्ताने शिकागोमधे ग्रँट पार्क भागात 'Y-Me- ब्रेस्ट कॅन्सर वॉक' चे आयोजन केले जाते. यंदा रविवार १३ मे रोजी 'मदर्स डे' ला, सकाळी ८ वाजता महाराष्ट्र मंडळ शिकागो चे उत्साही सदस्य ह्यात सहभागी होणार आहेत. आपल्या ह्या गटाचे नांव आहे "MMC Masti Makers". कृपया ह्या उपक्रमात सहभागी व्हावे. अथवा देणगी स्वरूपात मदत करावी. सर्व निधी 'ब्रेस्ट कॅन्सर अवेअरनेस' साठी पाठविल्या जाणार आहे.

यासंबंधी माहिती: http://www.race.y-me.org/mastimakers वर आहे. तसेच महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या "MMC Masti Makers" बद्दल माहिती मंडळाच्या संकेतस्थळावर लौकरच देण्यात येईल.

महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या २०१२ च्या कार्यकारिणीत बदल:

मंडळाच्या २०१२ च्या कार्यकारी समितीमधे एक बदल झाला आहे. समितीवरील सौरभ नेकलीकर (कोषाध्यक्ष) ह्यांना काही वैयक्तिक व अनपेक्षित कारणांमुळे भारतात जावे लागले. सौरभ आणि त्यांची पत्नी सौ. कल्पना नेकलीकर यांचा गेली काही वर्षे मंडळातील अनेक उपक्रमात अतिशय मोलाचा सहभाग होता. त्याबद्दल महाराष्ट्र मंडळ शिकागो तर्फे मी त्यांना धन्यवाद व्यक्त करतो.

मंडळाच्या २०१२ च्या समितीमधे कोषाध्यक्ष पदावर नील संसारे यांची नियुक्ती केली आहे. त्यांचे स्वागत! नील यांनी बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या २०११च्या शिकागो येथील अधिवेशनात NAPC (North Amercian Artists' Program Committee) समितिवर काम केले आहे. तसेच Allstate कंपनीत आशियाई संस्थेचे ते सक्रिय सदस्य आहेत. गेली तीन वर्षे ह्या संस्थेत त्यांनी दिवाळी कार्यक्रमाचे यशस्वीरित्या आयोजन केले आहे. नील सध्या M.B.A पदवी शिक्षणही घेत आहेत. ते टेबल टेनिसपटू, व बॅडमिंटन खेळाडू असून मुख्य म्हणजे त्यांना अकौंटिंग कामाचा अनुभव असल्यामुळे मंडळास नील संसारे ह्यांचे योगदान उपयुक्त आणि मोलाचे ठरणार आहे.

महाराष्ट्र मंडळ शिकागोच्या २०१२ च्या कार्यक्रमांचा आराखडा पान सहा वर दिला आहे. कार्यक्रमांसाठी जागा, लोकांचा प्रतिसाद आणि संभाव्य खर्च ह्या सर्वांनुसार ह्या आराखड्यात थोडाफार बदल होण्याची शक्यता आहे.

२०१२ च्या कार्यकारिणीतर्फे मी तुम्हाला गुढीपाडव्यानिमित्त ३१मार्च रोजी मंडळाने आयोजित केलेल्या कार्यक्रमास उपस्थित रहाण्याचे आग्रहाचे आमंत्रण देतो. काही कारणाने ह्या कार्यक्रमास येता आले नाही तर पुढील कार्यक्रमास अवश्य यावे. आपणांस मंडळाच्या कामाबद्दल काही माहिती, शंका असल्यास ईमेलने माझ्याशी संपर्क साधावा.

जय श्री राम!

नीलेश विळेकर

ईमेल: president@mahamandalchicago.org

गुढी पाडवा

नवीन सण नवीन आशा
नवीन उत्साह नवीन अपेक्षा
प्रतिक हे उन्नती व प्रगतीचे
सुखाचे आणि समृद्धीचे
पडता द्वारी पाऊल गुढीचे
स्वागत करूया नववर्षाचे

विद्या जोशी

उपाध्यक्ष, महाराष्ट्र मंडळ, शिकागो

गुढीपाडव्यानिमित्त

शनिवार ३१ मार्च २०१२

स्थळ: संत निरंकारी मिशन

(1s750 Route 59, Warrenville, IL 60008)

कार्यक्रमाची रूपरेषा :

दुपारी: ३:३० ट्४:३० : नांव नोंदणी,
पूजा
चहा कॅफी
४:३०–४:५० : लहान मुलांतर्फे
गुढी उभारणी आणि सणाची माहिती
संध्याकाळी ५–७: मनोरंजनाचा कार्यक्रम:
"उभ्या उभ्या विनोद"
७:३०–९: सहभोजन

कार्यक्रमाची RSVP, ऑनलाईन पेमेंट आणि अधिक माहितीसाठी click or visit-
http://www.mahamandalchicago.org/eventdetails.aspx?id=114

***

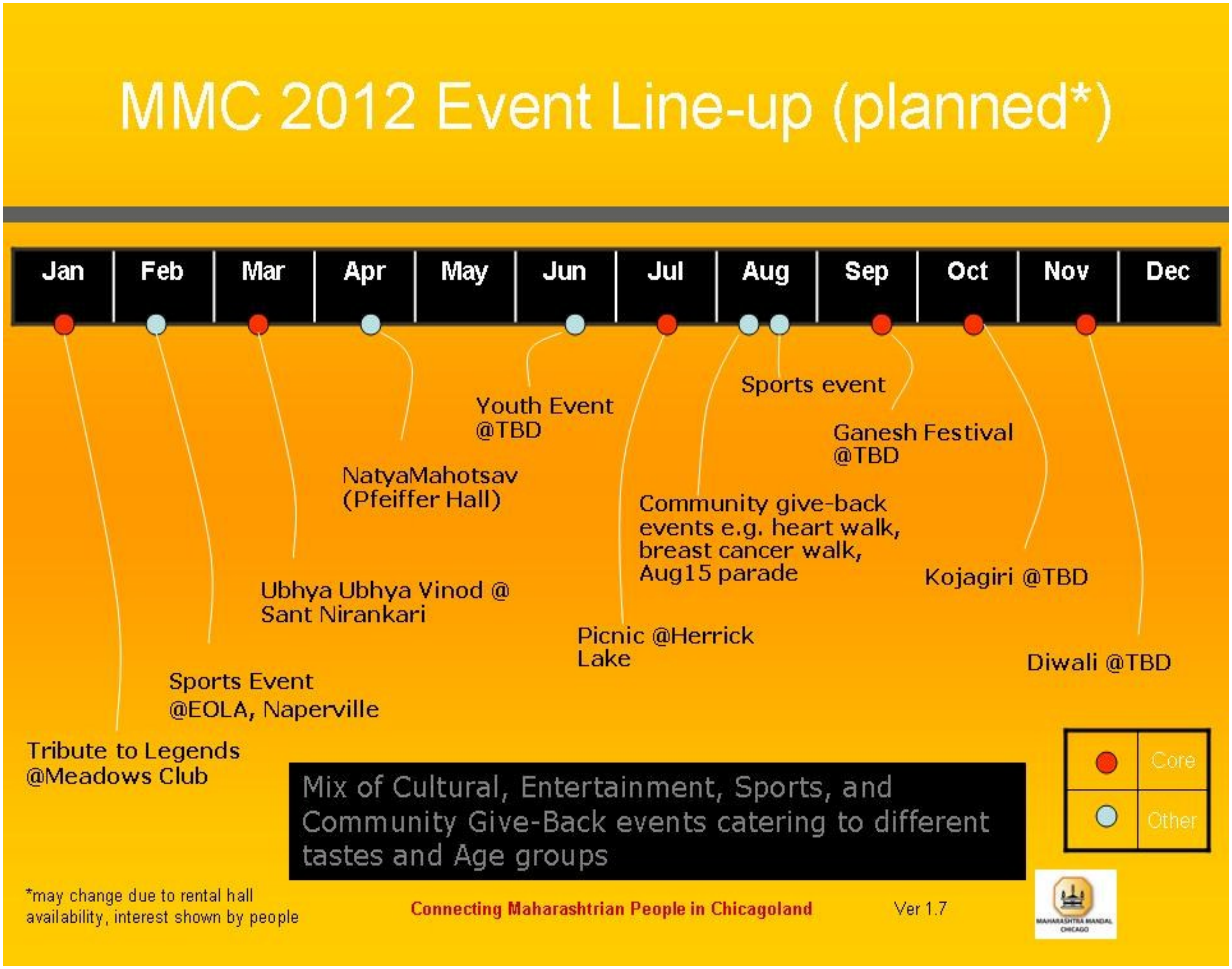
नाट्यमहोत्सव

शनिवार २२ एप्रिल २०१२

Pfeiffer Hall 30 North Brainard Street, Naperville, IL 60540

RSVP, ऑनलाईन पेमेंट आणि अधिक माहितीसाठी
Click or visit -
http://www.mahamandalchicago.org/eventdetails.aspx?id=115

मंडळाचे २०१२ चे नियोजित कार्यक्रम



मार्च - ऑगस्ट २०१२ पर्यंतचे महत्त्वाचे सण/दिवस

March 31 (Saturday) Earth Hour 8 pm to 9 pm (your local time). switch off the lights and celebrate your action for the planet ...
April 6 Good Friday (U.S. stock market is closed on this day)
April 8 Easter Sunday
April 17 (Tuesday) Tax Day - last day to file federal taxes without penalty.
May 13 (Sunday) Mother's Day
May 28 (Monday) Memorial Day
June 5 (Tuesday) World Environment Day
June 17 (Sunday) Father's Day
July 4 (Wednesday) U.S. Independence Day
July 22 (Sunday) Parent's Day
August 5 (Sunday) Friendship Day
August 26 (Sunday) Women's Equality Day

मार्च २३, शुक्रवार – गुढीपाडवा
एप्रिल १, रविवार – श्रीरामनवमी
एप्रिल ५, गुरुवार – महावीर जयंती
एप्रिल ६, शुक्रवार – हनुमान जयंती
मे १, मंगळवार – महाराष्ट्र दिन
ऑगस्ट १, बुधवार – नारळी पौर्णिमा
ऑगस्ट ९, गुरुवार – श्रीकृष्ण जयंती
ऑगस्ट १५, बुधवार – भारतीय स्वातंत्र्यदिन

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो – मकरसंक्रांत (जाने., २०१२)
काही क्षणचित्रे

महाराष्ट्र मंडळ शिकागो- टेबल टेनिस स्पर्धा (फेब्रु. २०१२) काही क्षणचित्रे

शब्दकोडे

संकलन: विद्या जोशी, उपाध्यक्ष, महाराष्ट्र मंडळ, शिकागो

१	२		३	■	४		५
६		■	७			■	
	■	८		■	९	१०	■
	११		■	१२	■	१३	१४
१५	■	१६				■	
१७	१८		■		■	१९	
■		■	२०				■
२१			■		■	२२	

आडवे शब्द

१. खातांना होणारा तोंडाचा आवाज
४. प्रवासी वाटसरू
६. दोरीची खूण, पार्सल वगैरे उचलून हातावर पडलेला वळ
७. कार्यालय/कामकाजाची जागा
८. नवऱ्याच्या चितेवर स्वत:ला जाळून घेणारी
९. स्वाक्षरी/हस्ताक्षर
११ पूर्ण, हद्द / मर्यादा
१४. शीर, धमणी
१६. कायद्याचा मसुदा, हा दोन्ही सभागृहांनी संमत करावा लागतो
१७. धैर्य, धडाडी
१९. पावसाळी हवेचे विशेषण
२०. अखंड, सतत
२१. सांत्वन, आधार
२२. साध्य,उदीष्ट

उभे शब्द

१. विड्याच्या पानाची लहान आकाराची जात
२. त्वचेवरील लांबट आकाराचा व्रण/डाग
३. गोलाकार तुकडा
४. स्पर्शाने लोखंडाचे सोने करणारा दगड
५. ग्रहताऱ्यांचा संचारमार्ग
८. सामील, सहभागी
१० खालच्या दर्जाचे/अभिरुचीचे
१२. प्रलंबित खटला- यावर कुणाला भाष्य करता येतं
१४. सरकारी मुखत्यारपत्र
१५. घोटाळ्याचा प्रश्न किंवा देण्याघेण्यातील अडचण
१८. घोडादळ किंवा घोडेस्वाराची फलटण
१९. डोक्याचे केस.

शब्दकोड्याचे उत्तर व अचूक उत्तर पाठविणाऱ्यांची नांवे पुढील अंकात प्रकाशित करू. शब्दकोड्याचे संपूर्ण उत्तर (scanned copy) Rachana@mahamandalchicago.org ह्या ईमेलवर वर पाठवावे.

Poems

Chocolate

Sweet, delicious, favoring, appetizing, loveable treat
It is a favorite delicacy in the world.
It's been made into so many things.
People get hyper after eating chocolate.
It is full of sugar and energy.
A person can stay up all night after eating chocolate.
It is the best treat ever.
Who knew a bitter bean could be made into something delicious.
A perfect gift for a loved one
It is an answer to turn a frown upside down.

- Samrudhi Joshi.
8th Grade, Gregory School.

Love

I walk through the streets of Paris.
It is such a wonderful city of love.
There is an exchange of hugs near the park.
There is an exchange of kisses near the tower.
There is an exchange of yeses at the fountain.
There is an exchange of rings at the river.
There is an exchange of vows at the lake.
The city of Paris is filled with love.
Pink is everywhere of that special day of love.
The most important thing about Paris is it is a city of chances.

- Samrudhi Joshi.
8th Grade, Gregory School.

Intel Science Talent Awards

Nitin Tumma, a 17 year old Indian American has been honoured with the Nobel Prize for juniors in science competition for his research on cancer pathogenesis. Two other Indian American students, Neel Patel and Anirudh Prabhu made it to the top 10 list in the competition (popularly known as Intel Science Talent Search), which is one of the most prestigious and oldest 'science and math competition' in the U.S. These finalists in the competition even got the opportunity to meet the U.S. President at the White House.
Nitin was awarded an amount of $100,000 by Intel Foundation. He is from Northern High School in Port Huron who did project on the topic "Elucidating Pathways in Cancer Pathogenesis: Establishment of Interaction between TGF-ß/Ras Pathways and Identification of gC1qR as an Oncoprotein."

A 'garland of islands'

To many, Island is a soothing paradise away from the hustle bustle of the outside world, escapade, to draw a curtain of deep blue sea resolutely around us and disengage from day to day routines. However some scientists predict that some beautiful islands around the world may not be around us for long.
Though the evidence that there is any sea rise threat to Maldives is disputed, it is worth to visit the place, spread over approx. 35,000 sq. miles, making this one of the world's most dispersed countries.
Per some theories, the name 'Maldives' derives from the Sanskrit word Maalaadwip (मालाद्विप), meaning "garland of islands". An archipelago of approximately (approx) 1190 coral islands, is located on top of the Chagos-Maldives-Laccadive Ridge, a vast submarine mountain range in the Indian Ocean. Maldives and its palm tree laced white silvery beaches and pristine clear blue lagoons swarmed with marine life attracts thousands of tourists from around the globe every year.

80 percent of Maldives' total land is less than three meters above the sea level. Some scientists, believe that by the end of this century the islands could be completely swapped. Currently, visitors are allowed only on 11 of the 26 atolls (consisting of live coral reefs and sand bars, to preserve the local culture.)
Diving into the coral reef (composed of coral debris and living coral), relaxing around in a hammock on the beaches under the sea, surfing, and going snorkeling or enjoying a spa are some of the best things to do while in Maldives.

सुभाषित

यथा ह्येकेन चक्रेण न रथस्य गतिर्भवेत्।
एवं पुरुषकारेण विना दैवं न सिध्यति ॥

Transliteration

Just as a chariot cannot be mobile with one wheel, similarly without human effort, luck does not fructify.

द्वंद - मनातलं

मनातलं वहीत उतरताना
दुसरं मन मधे येतं
आणि मग मनामधलं
आठवणीत विरून जातं ॥ १ ॥

पहिलं मन कळवळतं
पहिलं मन सळसळतं
कळत नाही त्याला काही
त्याला फक्त जाणवतं ॥ २ ॥

जाणिवेची भाषा खोल
कळत नकळत स्फुरते ओळ
जाणिवेत शब्द भरतं
पहिलं मन गाणं करतं ॥ ३ ॥

पहिलं मन हरखून जातं
दुसरं मात्र निरखून पाहतं
भीड शंका होतात गोळा
अन गाण्याचा होतो बोळा ॥ ४ ॥

गुपित तुझ्या मनामधलं
जगासमोर खोलणार का?
तुला तेव्हा असं वाटलं
हे तू खरंच बोलणार का? ॥ ५ ॥

कोण मी? काय हक्क मला काही सांगण्याचा
वाटेल तसं काही खरडून वरती दाद मागण्याचा
यमक, मात्रा, छंद हेही धड काही रचत नाही
प्रतिमा–उपमा असलंसुद्धा मला काही सुचत नाही ॥ ६ ॥

तरी म्हणतं पहिलं मन, राहावत नाही, सांगू किती?
दुसरं मन कामं सांगतं, घड्याळ दाखवून घालतं भीती
उत्तराच्या शोधामध्ये प्रश्न आपले लिहीत जावं
शब्द–वेळ थोडी खर्चून शांत मन विकत घ्यावं ॥ ७ ॥

लिहीत जावं स्वतःसाठी, तेव्हा जग विसरून जावं
आणि वाटलं बरं जमलंय, तर मात्र मस्त गावं
एवढं वरचं लिहितानाही, दुसऱ्या मनानं खूप छळलं
पण मुद्दाच असा होता, त्याला जागून मन वळलं ॥ ८ ॥

- नचिकेत प्रवीण कुलकर्णी
(*nachikool83@gmail.com*)

'फ्रायडे'

आपणहून ठरवलं नाही तर शुक्रवार संध्याकाळ रिकामी राहणं कठीणच. कधी मित्रमंडळी, ऑफिस मधले सहकारी तर कधी लेडीज नाईट, कितीतरी निमित्त असतात शुक्रवार संध्याकाळ अगदी भरगच्च व्हायला. आपण आपली मज्जा, स्ट्रेस बस्टर शोधात असताना आपली चिमुरडी मुलं काय विचार करत असतील? त्यांना बऱ्याचदा खूप म्हणायचं असतं, पण कसं ते सांगता येत नाही. तरी सुध्दा तुम्ही काय/मी काय, सुजाण पालक म्हणून त्यांच्या मनात डोकावून बघायला तर हरकत नाही नं?

संध्याकाळची वेळ, आईची सुरु आहे घाई
अरे शुक्रवार आहे आज, आणि मला काहीच activity नाही?

'आज मला फ्री वेळ', असं म्हणाली आई,
पण रीडिंग करायची तंबी द्यायला, विसरली मात्र नाही

घरात दिसली गडबड, किचनमध्ये घाई
लक्षात कसं नाही माझ्या, फ्रायडे पार्टी आजही!

नुसतं मी विचारलं, आज परत तेच फ्रेंड्स का गं ?
आई, का कुणाची मुलं माझ्या एव्हढी नाही?

तर आई म्हणाली बाबांना, 'बघा कसं पुढे पुढे बोलतोय
कायमच्या आद्या ह्याच्या, काहीच कसं आवडत नाही!'

का नाही मला कोणी, जवळचा मित्र किंवा दादा आणि ताई,
का नाही माझ्याशी खेळत, माझे बाबा आणि आई?

मला नाही आवडत, आईच्या मैत्रिणींची मुलं
सगळी माझ्यापेक्षा मोठी, म्हणतात मला बाळ कुक्कुलं!

प्रत्येक मावशीला वाटतं, माझाच मुलगा ग्रेट
कोणाला किती ग्रेड, ह्यावर त्यांचं डिबेट!

मलासुद्धा कळतं, नाही करायचा हट्ट
पण मोठ्यांसारखं मन अजून नाही नं घट्ट!

आज सकाळीच फोनची बेल वाजली
न उचलताच मला, आजीची भिजलेली पापणी दिसली

'कसा आहेस तू?', विचारलं तिने मला
लगेच म्हणालो मी, आजी तू ये नं अमेरिकेला !!!

- रेवती ओक (*megrev94@gmail.com*)

होमिओपॅथी - समजूती आणि गैरसमजूती
भाग २

नमस्कार,

या लेखमालिकेच्या मागच्या भागात आपण होमिओपॅथिक उपचार पद्धतीबद्दल माहिती घेतली. या अंकात आपण रोग आणि त्यावरील होमिओपॅथिक उपचार पद्धती याची माहिती घेऊया.

मानसिक लक्षणे म्हटले की लोकांना प्रश्न पडतो की हा काही मानसिक आजाराचा भाग आहे का? पण मानसिक लक्षणे म्हणजे रुग्णाचा स्वभाव, त्याची शारीरिक आणि मानसिक लक्षणे. (कसली भीती वाटते का? कसली स्वप्ने पडतात का?, कसला कॉम्प्लेक्स आहे का?) रुग्णाची सर्वांगाने माहिती घेऊन त्याला औषध दिले की रोग मुळासकट नाहीसा होतो. मी या लेखात काही रोग, त्याची लक्षणे आणि त्यावर उपचार पद्धती याबद्दल माहिती देणार आहे.

मधुमेह: मधुमेह (साखरेचा आजार) यावर नियंत्रण ठेवणे हे अतिशय कठीण असते कारण याचा थेट संबंध आहाराशी असतो आणि आहारावर नियंत्रण ठेवणे किती कठीण असते हे सर्वश्रुत आहेच. या आजारात रक्तातील आणि लघवीतील साखरेचे प्रमाण वाढते. हा रोग नियंत्रणात ठेवणे म्हणजे पिष्टमय पदार्थाचे सेवन कमी करणे. व्यायाम करणे, गोड पदार्थांचे सेवन टाळणे याची काळजी रुग्ण घेऊ शकतात. हा रोग वाढला की स्मरणशक्ती कमी होणे, काम करण्याचा उत्साह न वाटणे, मानसिक थकवा येणे, जाडी वाढणे किंवा जाडी अतिशय कमी होणे, चक्कर येणे अशी लक्षणे दिसतात. अतिशय काळजी करणाऱ्या किंवा स्ट्रेस घेणाऱ्या माणसांमध्ये ह्या रोगाचे प्रमाण जास्त जाणवते. आनुवंशिकतेनेहि हा रोग आढळतो.

मधुमेहावर kodinum and jaborandi ही काही प्रभावी औषधे आहेत. मधुमेहामुळे जर किडनीला त्रास होणे, उच्च रक्तदाब, यकृताला सूज येणे, जलोदर, शरीराला थकवा येणे, खूप तहान लागणे ही लक्षणे दिसली तर Uranium Nitricum हे उत्तम औषध आहे.

(टीप: कुठल्याही रोगावर डॉक्टर च्या सल्ल्याशिवाय औषधे घेऊ नयेत. कारण औषधे अतिरिक्त किंवा कमी प्रमाणात घेतल्याने रक्तातले साखरेचे प्रमाण जरुरी पेक्षा कमी जास्त झाले तर त्याचा रुग्णाला त्रास होऊ शकतो.)

न्यूनगंड: न्यूनगंड म्हटले की समोर येतो माणसाचा कावराबावरा चेहरा, काहीही करण्याची क्षमता नसणे, सारखी भीती वाटणे, एखाद्या समारंभात मान खाली घालून बसणें, मनाचा कमकुवतपणा इत्यादि गोष्टी. अशी काही माणसे काल्पनिक जगातच वावरत असतात, तसेच पाण्याची भीती वाटणे, अंधाराची भीती वाटणे, जीवनात नैराश्य येणे, आत्महत्येचे विचार बळावणे ही लक्षणे दिसतात. यावर इग्नेशिया हे प्रभावी औषध आहे.

पुढील लेखात आपण आणि काही रोग आणि उपचार पद्धती याची माहिती घेऊ. होमिओपॅथिक उपचार पद्धतीत योग्य ते औषध रुग्णाला मिळाले तर रोग मुळासकट नाहीसा होतो. काहीही शंका असल्यास मला vmeehika@gmail.com वर संपर्क करा.

- **डॉ. विद्या जोशी** (BHMS)
उपाध्यक्ष, महाराष्ट्र मंडळ, शिकागो

वेडेपणातलं शहाणपण

" Spring, the sweet spring,
It is the **year's pleasant king**
Then blooms each thing,
and the world dances in a ring! "

असं म्हणत स्प्रिंग सीझन/ऋतुराज वसंत आला. 'सर्व ऋतूंमधे 'कुसुमाकरी वसंतऋतू ही माझी विभूती आहे' अशा अर्थाचं भगवान् श्रीकृष्णांनीही श्रीमद्‌भगवत्‌गीतेत म्हंटलं आहे. मराठी दिनदर्शिकेप्रमाणे यंदा मार्चमधे होळी पौर्णिमा झाली. वसंत ऋतू आला. रंगपंचमी झाली आणि इंग्रजी कॅलेंडरनुसारही २० मार्चला अमेरिकेत स्प्रिंग सीझन सुरू झाला.

खरं तर 'ह्या विश्वाच्या रंगात रंगण्यासाठी रंगपंचमीच नव्हे तर अनेक निमित्त आपण शोधत असतो. अमेरिकेतील मराठी मंडळामधे गुढीपाडव्याच्या आणि इतर निमिताने कार्यक्रम, अमेरिकेतील 'मार्च मॅडनेस' (National Collegiate Athletic Association's basketball tournament) स्प्रिंग सीझनच्या स्वागत सोहोळ्याचा एक भाग. मात्र 'मार्च मॅडनेस'च्या ह्या उत्सवी वातावरणावर माझे 'वैयक्तिक' छोटेसे विरजण म्हणजे दरवर्षी मार्चमधे असणारी माझी दंतवैद्याकडची नियोजित ट्रिप!

'How is day today 'outside?', माझ्या दांतांवर अणकुचीदार हत्यार उगारत 'डेंटिस्ट'ने असा प्रश्न विचारला की 'उभ्या उभ्या विनोद' नव्हे तर दंतवैद्याच्या खुर्चीत पडल्या पडल्या, डॉक्टरला सांगावेसे वाटते, Outside, is far better than inside/this office. तुमच्या ह्या खास खुर्चीभोवती फिरणाऱ्या आमच्या दंतमंडळापेक्षा बाहेरचं आकाशमंडळ छान चाललयं. पण हे सांगणार कसं? दंतवैद्याच्या हत्यारांपुढे दातखिळ बसल्यावर, वरील प्रश्नावर मूकपणे आणि निरर्थक "गुड् गुड्" करणे एवढाच वेडसर पर्याय असतो. असो.

खुद्द ॲरिस्टॉटलने सांगितले आहे की थोर प्रतिभावंत व्यक्तींमधे कसल्याशा वेडाचा अंश असतोच! तेव्हा जगातील असामान्य लोकांप्रमाणे आपण **नसलो** तरी, निदान मॅडनेस'च्या बाबतीत का होईना त्यांच्यात आणि आपल्यात काही अंशी साम्य आहे ह्या आनंदाने केवळ 'मार्च मॅडनेस'नाही तर इतर अनेक 'मॅडनेस'चेही मी आनंदाने स्वागत करते.

बाकी दररोजच्या जीवनातही कुणी प्रेमवेडे, कुणाला खेळाची आवड तर कुणाला नृत्य, नाट्य, संगीताची गोडी, कुणी कामाला वाहिलेले, एखाद्याला ध्येयपूर्तीचे तर कुणाला मुलखावेगळ्या छंदाचे मनस्वी वेड असते. त्यांत वावगं काहीच नाही. आयुष्य एकसूरी न होण्यासाठी काहीतरी नाद हवाच! मात्र स्वत:च्या आयुष्यांत रंग भरतांना, स्वत:चे असे छंद/वेड जपतांना, इतरांच्या आयुष्याचा बेरंग न करण्याइतपत शहाणपण असणं महत्त्वाचं.

थोडक्यात, माका म्हणे:
ज्याने त्याने, स्वत:च्या वेडव्हिलामधे खुशाल रमावे
पण जरूर तिथे, शहाणपणाने वेड पांघरून उगे रहावे !

- विनता कुलकर्णी