स्नेहबंध

मराठी भाषिक मंडळ, टोरोंटो वार्तापत्र: वर्ष ४०, क्रमांक १, फ़ाल्गुन शके १९३२, चैत्र शके १९३३
Marathi Bhashik Mandal, Toronto Newsletter: Volume 40, Issue 1, March 2011

कार्यकारी व सल्लागार समिती २०११

डावीकडून बसलेले – अजित पोतनीस, अनघा संत, गंगाधर देशपांडे, सुवर्णा कुलकर्णी, अमित आंबेगांवकर, स्वप्ना प्रधान, हर्षल मोकाशी

डावीकडून उभे – राजेश बल्लाळ, माधवी दप्तरदार, नेहा सुळे, डॉ. संजीव देवधरे, सुमेधा कुलकर्णी, स्वप्ना कुलकर्णी, कल्पना नाडकर्णी, विजय रत्नपारखी

अनुपस्थित – मुग्धा नातू, प्रविणा काळे

Thinking of Buying or Selling a Home?
Call
YASH PALSE
Sales Representative

Yash fetched me $20,000 above asking price! His professionalism and negotiation skills are top notch.

Chandrashekhar Marathe

Besides being fluent in MARATHI I also bring to the table -
7 years of full time Real Estate experience
In depth knowledge of Buying, Selling and Leasing
Excellent negotiation skills

Office: 905-565-9200
Cell: 647-828-9933
Fax: 905-848-5531
yashgo@gmail.com

Monte Carlo Corporate Centre,
7045 Edwards Blvd.,
Suite 201. Mississauga,
ON L5S 1X2

RIGHT AT HOME REALTY INC.
REAL ESTATE BROKERAGE

My Goal is to exceed your expectations - Guaranteed.

मराठी भाषिक मंडळ, टोरोंटो

Marathi Bhashik Mandal, Toronto Inc.
(Year of establishment: 1968)
E-mail: info@mbmtoronto.com
Website: http://www.mbmtoronto.com
Address for correspondence:
3186 Mission Hill Dr. Mississauga,ON
L5M 0B2
Telephone: 905 819 0724
E-mail: president@mbmtoronto.com
Permanent Address:
(For Government/ Official Correspondence Only)
10 Glamorgan Court, Unionville, ON, L3R 7V4

मराठी भाषिक मंडळ, टोरोंटो
वार्षिक वर्गणी:

(Annual Membership Dues)
Patron:
Family- $170; Couple- $115;
Single- $75
Basic
Family, Couple or Single: $35

स्नेहबंध जाहिरातींचे दर

Black & white		Colour	
Full Page	: $140	Full Page	: $200
Half Page	: $75	Half Page	:$100
Quarter Page	: $40	Quarter Page	: $50
Business Card	: $15	Business Card	: $20

Discount on advertisements in all four issues.

मराठी शाळा: माहितीसाठी संपर्क

पूर्व टोरोंटो:

सुनंदा टुमणे : 905 828 2211
ज्योती मुळ्ये : 416 391 5221

पश्चिम टोरोंटो (मिसिसागा)

सुनंदा टुमणे : 905 828 2211
विजया मार्कंडेय : 416 245 0261

कार्यकारी समिती २०११

अध्यक्ष	: अमित आंबेगांवकर	905 819 0724
सचिव	: राजेश बल्लाळ	905 896 7544
खजिनदार	: हर्षल मोकाशी	905 534 1542
सह खजिनदार	: डॉ. संजीव देवधरे	905 828 0822
अन्नपूर्णा	: माधवी दप्तरदार	905 592 1246
सह अन्नपूर्णा	: स्वप्ना प्रधान	905 607 5639
स्नेहबंध संपादक	: कल्पना नाडकर्णी	905 826 1402
स्नेहबंध सहसंपादक	: सुमेधा कुलकर्णी	416 698 2598
कला विभाग	: अनघा संत	905 636 0234
सह कला विभाग	: स्वप्ना कुलकर्णी	905 864 3363
जनसंपर्क	: मुग्धा नातू	905 474 0763
युवा प्रतिनिधी	: नेहा सुळे	905 997 6315
माजी अध्यक्ष	: प्रविणा काळे	905 793 8064

सल्लागार समिती २०११

अध्यक्ष	: सुवर्णा कुलकर्णी	905 882 4607
सचिव	: विजय रत्नपारखे	905 828 6816
सदस्य	: अजित पोतनीस	905 846 1573
सदस्य	: गंगाधर देशपांडे	905 793 7561

व्यवस्थापन

Auditor	: गजानन उटगीकर	416 695 4656
Accounting	: चंद्रशेखर मराठे	905 566 5517
Database Administrator	: स्वानंद देशपांडे	416 512 0644
E-patra	: सविता देशपांडे	905 303 3380
Govt. & Insurance Affairs	: काशिनाथ घाणेकर	905 479 0313
MBM Directory	: विनायक गोखले	416 497 3546
Website Admin.	: अजय पवार	289 232 3656

B.M.M. प्रतिनिधी : लीना देवधरे 905 828 0822

अंकातील विचारांशी आणि मतांशी संपादक अथवा कार्यकारी समिती सहमत असतीलच असे नाही.

सल्लागार समितीचे मनोगत

नमस्कार २०११ सालच्या सल्लागार समितीवर श्री. गंगाधर देशपांडे (सदस्य) व श्री. अमित आंबेगावकर (कार्यकारी समिती अध्यक्ष) यांचे हार्दिक स्वागत! वर्षाच्या सुरुवातीलाच सल्लागार समितीने स्वत:साठी खाली नमूद केलेली ध्येय ठरवली आहेत. ह्याच बरोबर कार्यकारीणी समितीला वेळोवेळी मार्गदर्शन तसेच सक्रीय मदत करणे तर नक्कीच.

As promised at the 2010 AGM, we wish to report to you the activities undertaken so far. We have undertaken to review the document *"Summary of ideas floated at the Brainstorming Session held in December 2008" (BSS08), as* it has summarized your thoughts about the various activities of the Mandal. Your input falls under the following broad categories:

1. Programming
2. Membership
3. Governance
4. Finances
5. Other

We have communicated some of the ideas from the above document to the EC for consideration. And we have started reviewing some. Some new ideas have been received since the above report. Some of the suggestions/ideas need more discussion and more input from the membership. So we want to start new dialogue with you. We are, therefore, opening two channels of communications for you to participate.

1. We are establishing a volunteer group called **"Think Tank".** We welcome MBM members from various geographical areas, from various age groups to join this group. We require your e-mail ID, so that we can seek your input/comments on certain topics. Those who wish to join the Think Tank should send an e-mail to ***gangadhar.deshpande@gmail.com*** indicating your interest in any of the above 5 categories.

2. The second channel of communication is the new **"Feedback"** e-mail ID. On feedback@mbmtoronto.com, you can communicate to us your suggestions, ideas, about Mandal programs and other activities. All input received will be reviewed by the AC members and appropriate action will be initiated.

We will need volunteers to help us implement your suggestions. If you wish to help us in any of the above broad categories, please let Gangadhar Deshpande know on his e-mail ID.

In order to improve membership registration process, online/automated renewal of membership, program payments, provide controlled access to information for members only, communication with members on 'moderated message board', online voting, personalized e-mail notifications, etc. we are in the process of establishing a **"Technology Task Force".**

If you think you or someone else can help us, please get in touch with anyone of us. We need all the help we can get.
On other fronts, we are in the process of:

a. Revising elections procedure.
b. Establish sponsorship guidelines.
c. Adding" Sports Committee" to Administrative Team

धन्यवाद

Members of 2011 Advisory Committee (AC)

SuvarnaKulkarni-Chair	*suvarnakulkarni@rogers.com*
Vijay Ratnaparkhi-Secretary	*vratnap@gmail.com*
Ajit Potnis	*chitrajit@gmail.com*
Gangadhar Deshpande	*gangadhar.deshpande@gmail.com*
Amit Ambegaonkar-President-MBM	*swamit14@aol.com*

कार्यकारी समितीचे मनोगत

नमस्कार मंडळी,

प्रचंड उत्साह, उत्तम कल्पना आणि सामजिक कार्य करायच्या उद्देशाने आम्ही सर्व मंडळी एकत्रितपणे काम करण्यास सज्ज झालो आहोत.

सुरवातीलाच आम्ही आयोजित केलेल्या कॅरम आणि बुध्दीबळाच्या स्पर्धांना आपणांकडून मिळालेला प्रतिसाद आणि उत्साह आमची स्फूर्ती आणि मनोबल वाढवून गेलाय.
आता या वर्षी आपल्या मराठी बांधवांसाठी, दर्जेदार आठवणीत राहण्यासारखे कार्यक्रम करण्याचा तसेच रुचकर लज्जतदार जेवण आणि नवीन उपक्रम राबविण्याचा आमचा मानस आहे.

मंडळाचा विस्तार करण्यासाठी सभासद मिळवणे हा आमचा मुख्य प्रयत्न आहे आणि तो आम्ही कसोशीने सुरु केला आहे.
युवापिढी आणि बालगोपाल यांना आकर्षित करणारे कार्यक्रम करण्यावरही भर देण्यांत येणार आहे.
आपणा सर्वांचा सक्रीय सहभाग अपेक्षित आहे. आपण आपली मते कार्यक्रमानंतर जरुर कळवीत राहीलात तर पुढील कार्यक्रम आणिक बहारदार करता येण्यास मदतच होईल.

आपल्या मंडळाच्या प्रत्येक कार्यक्रमासाठी आपली उपस्थिती प्रार्थनीय आहे.

ऋणनिर्देश:

स्नेहबंध टंकलेखन:	ज्योती इनामदार, गौरी साठे, अनु दातार
स्नेहबंध शुद्धलेखन:	निशा आणि गंगाधर देशपांडे
सर्वतोपरी सहकार्य:	विवेक जोशी, विनित कुलकर्णी, रमेश नाडकर्णी, अनु आणि नरेंद्र दातार

संपादकीय

नमस्कार मंडळी,

सातासमुद्रापलीकडे आपला मायदेश सोडून जेव्हा आम्ही कॅनडा मध्ये स्थायिक होण्यासाठी आलो तेव्हा आपले आप्तस्वकीय सोडून आल्याचे दु:ख आणि नवीन देशात पूर्णपणे घडी बसविण्याची धास्ती बाळगून होतो. परंतु मराठी भाषिक मंडळ आणि येथील मराठी बांधव आमचे नातेवाईक कधी झाले हे कळलेच नाही. जी आपुलकी आणि ओलावा गेली कैक वर्ष आम्हाला लाभला तो शब्दात सांगणे कठीण.

आमच्या जेष्ठ मराठी बंधु भगिनींनी स्थापन केलेले टोरोंटोचे मराठी भाषिक मंडळ कार्यरत ठेवणे आणि आपल्या मित्रांना उतमोत्तम कार्यक्रम आणि उपक्रम देणे ही आमच्या कमिटी ची जबाबदारी. ती सार्थपणे पार पाडण्यासाठी मोठ्यांचे मार्गदर्शन आणि सर्वांचा पाठिंबा नेहमी सारखा मिळत राहील ह्याची खात्री आहे.

वेगवेगळ्या ऋतुचक्रातील आमचे आगळे वेगळे कार्यक्रम आणि स्नेहबंधातून प्रसारित होणारी आमची नावीन्यपूर्ण सदरे तुम्हाला रंजक वाटतील ही आशा. स्नेहबन्ध हा एकमेकांना गुंफ़णारा धागा, तो धागा बळकट करण्यासाठी आम्ही आवाहन करतो की सर्व स्नेहबंध वाचकांनी विविध लेख, कविता तसेच आपले काही अनुभव पाठवून, तुमच्या जीवनातला आनंद द्विगुणीत करावा.

स्नेहबंधाला पाठिंबा देणारे जाहिरातदार आणि रसिक वाचक ह्यांचे आम्ही आभारी आहोत. धन्यवाद

कल्पना आणि सुमेधा

Mark Your Calendars

Vasantik Picnic	**Saturday**	**May 14**
Ganpati	**Saturday**	**July 9**
Diwali	**Saturday**	**September 10**
AGM & Kids	**Saturday**	**November 5**
Christmas Party	**Sunday**	**December 4**

(Dates are subject to change)

गुढी पाडवा !

शिशिर ऋतुतील झोंबणाऱ्या वाऱ्याची अंगाभोवती पडलेली मीठी
सैलसर होऊ लागली की समजावे आला, ऋतुराज आला...
ऋतुराज वसंताचे आगमन मनाला सुखावू लागतं.
होळीचे रंग फ़िकट होत नाहीच तोच –
नव्या संकल्पांची नांदी गात नववर्षाचा पहिला दिवस
मांगल्याच्या पावलानं अलगद अंगणी अवतरतो...

गुढी पाडवा !

चैत्र शुद्ध प्रतिपदा !! साडेतीन मुहुर्तातील एक मंगल मुहुर्त !!!

ब्रम्हपुराणानुसार जगाच्या उत्पत्तीचा पहिला दिवस...
श्री रामचंद्र १४ वर्षाचा वनवास भोगून अयोध्येला परतले तो भरतभेटीचा दिवस...
शालीवाहन राजाने शकांचा पराभव करून विजय पताका फ़डकावली तो दिवस...

गुढीपाडवा! सोने, चांदी, धनाच्या रुपाने घरी कायम लक्ष्मीचे वास्तव्य करण्याचा दिवस... धनसंचयाचा मंगल मुहूर्त!!!

या मंगल दिनी नव्या संकल्पांसाठी आपणास नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

॥ आवाहन ॥

"स्नेहबंध" चे पुढील अंक जून, सप्टेंबर आणि नोव्हेंबर २०११ मध्ये प्रसिद्ध करण्याचे ठरविले आहे. त्याकरिता बातम्या, अभिनंदने, सामाजिक कार्यांची अथवा इतर माहिती जरुर पाठवावी. साहित्य कागदाच्या एका बाजूला सुवाच्य अक्षरात लिहीलेले असावे. (शक्यतो शब्द मर्यादा ५००) साहित्य "बरहा देवनागरी" फ़ॉन्ट (www.baraha.com) मध्ये पाठविल्यास सोयीचे. आलेल्या साहित्यात बदल करण्याचे अधिकार मंडळ राखून ठेवीत आहे.

पत्ता: Electronic copy: snehabandh@mbmtoronto.com
Or paper copy: Editor, Snehabandha
5251 Lismic Blvd., Mississauga, ON L5V 1P2

AIR TICKETS TO INDIA

For competitive fares with sincere service

call…SANDEEP TALIM

your *Maharashtrian Brother* & "*Aapla Maanus*"

Tel: 416-834-2112

E-mail: sandeep.talim@sympatico.ca

…………………………………………………………………………………

INDEPENDENT & GROUP TOURS
ALL OVER INDIA & INTERNATIONAL

****

VACATION PACKAGES & CRUISES
FOR
CANADA ♦ USA ♦ MEXICO ♦ CARIBBEAN ISLANDS ETC

SOTC WORLD FAMOUS EUROPE TOURS

===

You have a Travel Agent in your Marathi family now !

TRAVELAIR INC
569 Yonge street, Toronto, ON M4Y 1Z2 Tel: 416 964 1950
(TICO REGISTERED)

हळदीकुंकू

संक्रांतीचे हळदीकुंकू हा आपल्या मराठी बायकांचा वर्षातील पहिला सण!

२००७ साली सौ. स्मिता कोण्णूर, सौ. सविता देशपांडे, सौ. आरती निजसुरे, सौ. राजश्री कुमार आणि सौ.रोहिणी जोशी यांनी सुरु केलेले संक्रांत हळदीकुंकू या वर्षीही मोठ्या उत्साहात पार पडले.

स्त्रियांनी नव वर्षाच्या सुरुवातीला संक्रांतीच्या निमित्ताने काळ्या साड्या नेसुन, दागिने घालून एकत्र भेटावे व गप्पागोष्टी, अल्पोपहार, टॅलेंट शो, इ. कार्यक्रमांनी काही तास मजेत घालवावे या उद्देशाने सुरु केलेल्या उपक्रमाला दर वर्षी अधिकाधिक उपस्थिती होत आहे.

स्त्रियांना त्यांची प्रतिभा दाखवण्याची संधी मिळावी म्हणून स्किट्स, समूहनृत्य, गाणी, कविता, साडी स्पर्धा व वेगवेगळे खेळ आयोजित केले होते. ह्याच्या जोडीला चमचमीत जेवण हवेच. ह्या वर्षी हॉलवर शिजवलेला ताजा मसाले भात, सौ. अनुजा शेरकर यांच्या खमंग गुळपोळ्या, सौ. स्वरुपा देशपांडे यांचे बटाटे वडे, चटणी, कोशिंबीर, तिळगुळ ह्यांची खूपच मज्जा आली.

ह्या वर्षी नवीन उपक्रम म्हणजे फु बाई फू या मराठी टी.व्ही. कार्यक्रमावर आधारित कॉमेडी नाटुकले नणंद–भावजया, हिप्नोटिझम ई. विविध विषयांवर मैत्रिणींनी धमाल मजा आणली. गाणी, लावणी यांनी कार्यक्रमाला अधिक रंगत आणली. युवा पिढीने या कार्यक्रमात अधिकाधिक संख्येत भाग घ्यावा व आपल्या मावश्या कशा "कुल" आहेत ह्याचा अनुभव घ्यावा अशी इच्छा आहे.

तिळगुळ घ्या गोड गोड बोला!!!

सुमेधा कुळकर्णी

“तिळगुळ घ्या आणि गोड गोड बोला”

यंदा वनिता मंडळाने रौप्य महोत्सवी संन्क्रांतीचा हळदीकुंकू समारंभ २२ जानेवारी २०११ रोजी रॉयल बॅन्क्वेट हॉलमध्ये धडाक्यात साजरा केला. कडाक्याच्या थंडीतही लहान मोठी सर्वच मंडळी नटून थटून आली होती. दारावर विजया मार्कंडेय व अपर्णा देव यांनी हळदीकुंकू व तिळगुळ देऊन स्वागत केले. समारंभाचे आयोजन व व्यवस्थापन ह्या वर्षीही प्रविणा काळे यांच्या समर्थ हातात होते. त्यासाठी त्यांना अनेक कार्यकर्त्यांचे सहकार्य लाभले.

कार्यक्रमाला आल्याबरोबर मिळालेल्या चमचमीत अल्पोपहाराबरोबरच चविष्ट भोजनामुळे कार्यक्रमाची रंगत वाढली. कार्यक्रमाची सुरुवात चि. साहिल आंबेगांवकर याच्या बोरन्हाणाने झाली. लहान मुले चॉकोलेट, गोळ्या, बिस्किटे गोळा करण्यात खुप रमली. मंदाताई टिळक य़ांनी वनिता मंडळाची स्थापना व उद्दिष्टे यांची थोडक्यात माहिती दिली. प्रविणाताईंच्या कार्याबद्दल सुनंदा टुमणे यांनी त्यांचे खूप कौतुक केले.

नेहमीप्रमाणे बहारदार कार्यक्रमांची रेलचेल होती. उखाण्यांचा जोरदार धमाका, कल्पना वझे, मीनल जोशी, अंजली वणीकर यांनी सादर केला. अंजुली देवधरे हिची ठसक्यात लावणी व मोनिका दाते हिचे कथ्थक नृत्य कार्यक्रमाला नवीनच रंग देऊन गेले. नणंदा-भावजयांची हास्य नाटिका संपदा आचार्य आणि स्मिता कोण्णूर यांनी प्रस्तुत केली. निपुण कलाकार आणि हौशी उत्साही प्रेक्षक यामुळे कार्यक्रमाला मजा आली.

दरवर्षी नवनवीन खेळ खेळायला मिळणार याची उत्कंठा सर्वांना असते. यंदाही प्रविणाताईंनी १ मिनिटांचे नवीन खेळ घेतले. मेंदी काढण्याची तसेच बटाट्यापासून बनवलेले पदार्थ व स्वयंपाकघरातील पांढरे पदार्थ वापरून तयार केलेले पदार्थ यांची स्पर्धा घेण्यात आली. परिक्षकही आपला अमूल्य वेळ देऊन त्यांचे काम चोख बजावीत होते.

"आव्हान पालक संघ" गति मंदमुलांची करशाळा, माहीम या संस्थेला मदत म्हणून मीना जातेगांवकर यांनी गुढीचा स्टॉल सांभाळला व संस्थेची माहिति पुरवली. नेहमीप्रमाणे कपड्याच्या, दागिन्याच्या व खाद्यपदार्थांच्या स्टॉलवर महिलांनी गर्दी केली होती. यश मोहिले यांनी डीजे चे काम बखुबी सांभाळले. हिन्दी गाण्यांवर सर्वजणी मनसोक्त थिरकल्या. नंतर बक्षिस समारंभ व कल्पना नाडकर्णी, सोनाली दाते, माधवी दप्तरदार यांनी घेतलेल्या बिंगोने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

शेवटी सर्वांनी तिळगुळाच्या गोड आठवणी मनात घोळवीत नाईलाजाने एकमेकींचा निरोप घेतला.

देवयानी बल्लाळ...

लिव्हरचे स्वास्थ्य

आपल्या शरीरांत बाहेरच्या वातावरणातून आत जाणारे तसेच शरीरांतर्गत तयार होणारे हानीकारक पदार्थ निर्जीव करण्यासाठी बऱ्याच यंत्रणा कार्य करीत असतात. उदा:कीडनी, फुफ्फुस(लंग्स), त्वचा वगैरे. ह्या सर्व यंत्रणामध्ये लिव्हरचे कार्य सर्वात महत्वाचे व अनमोल ठरते. प्रत्येक मिनिटाला लिव्हरकडे दोन लीटर रक्ताचा पुरवठा होत असतो. रक्तातले हानीकारक पदार्थ निवडून ते निर्जीव करून (लघवी–शौच्यावाटे) शरीराबाहेर घालविणे इतकेच नव्हे तर अन्नाचे चयपचयाच्या क्रियेतून त्यातील महत्वाचे घटक पुन्हा रक्ताभिसरणातून शरीरांत सर्वत्र पोहोचविण्याचेही कार्य लिव्हर करते. त्याचप्रमाणे अमोनियाचे युरीयामधे रुपांतर, रक्त–शुध्दीकरण, ग्लैकोजिन्ची साठवण व त्याचे ग्लुकोज मधे शरीराच्या गरजेप्रमाणे रुपांतर करून इंधनाची सोय, मेदामधे विरघळणारी विटॅमिन्स् ए आणि डी, तसेच बी१२ आणि लोह ह्यांची साठवण,प्रथिनांनचे अमॅनो आम्लामधे बदल अशी कित्येक कार्य लिव्हर पार पाडते.

जोपर्यंत लिव्हरची ही व इतर सर्व महत्वाची कार्ये सुरळीत पार पडतात तोपर्यंत आपले आरोग्य सुस्थितीत असते. शरीरांत हानीकारक/अपायकारक पदार्थांची संख्या वाढल्यास कामाच्या ताणामुळे लिव्हरचे काम सुरळीतपणे पार पडत नाही आणि आपले आरोग्य धोक्यात येते.वाढलेल्या हानीकारक पदार्थांचे निर्जीविकरण न झाल्यामुळे, योग्य आहार न सेवन केल्यामुळे किंवा आहारातील पोषकद्रव्यांचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे हे संभवते व ह्याचा परिणाम आजारपण, थकवा, कमी प्रतिकार शक्ती रक्तातल्या साखरेचा असमतोल, होर्मोन्स्चा असमतोल, अलर्जी, पीएमएस (प्री मेन्स्ट्रुअल सिन्ड्रोम),कोलेस्टेरॉलची वाढलेली पातळी,हैपोग्लैसेमिया, ग्रीझी स्टूल्स्, गॉल ब्लॅडरच्या तक्रारी, भावनांचा उद्वेग, मूडीनेस् मेदामध्ये (फॅट्मधे) विरघळणाऱ्या विटॅमिन्स्ची व इफएची(एस्सेंशीयल फ़ॅटी ॲसिड्स्) कमतरता, त्वचेच्या तक्रारी (सोरीयासिस्) त्वच्या कोरडी पडणे, अशक्त आणि दुखरे सांधे वगैरे रुपात दिसून येतो.

ह्या हानीकारक पदार्थांचे/जंतुंचे प्रमाण बाह्य वातावरणात का वाढते आहे? बाहेरच्या हवेत प्रदुषण, वाहनांचे धूर, कृत्रीम खते, जंतुनाशकांचा व वेगवेगळ्या रसायनानंचा वापर, किरणोत्सर्ग यामुळे शरीरात फ्री रॅडिकल्स्चे प्रमाण खूप वाढले आहे. बदलत्या काळाबरोबर आपले राहाणीमान, बाहेर खाण्याचे वाढते प्रमाण,भरपूर मद्यपान, तसेच साखर, मैदा, रिफ़ाइन्ड तेलाचा वापर, मार्जरीन्, चीज यासारखी प्रक्रियायुक्त आणि पोषकद्रव्यांच्या दृष्टिने असंतुलित, मांसाहाराचे वाढते प्रमाण, आरोग्याला हानीकारक पदार्थांचे अतिरिक्त सेवन अशी याची अनेक कारणे आहेत. यामुळे मग सर्व इंद्रियांच्या पेशींचे कार्य बिघडून हृदयविकार, कर्करोग मधुमेह, ॲलर्जी, संधिवात, अल्झ्हैमर अश्या अनेक विकारांचे प्रमाण वाढते आहे.

पूर्वी फ्री रॅडिकल्स्ची निर्मिती मर्यादीत होती, आहारातून ॲन्टीऑक्सिडंट्स् भरपूर मिळत होती व आरोग्य सुस्थितीत राहात होते. लिव्हरचे म्हणजेच पर्यायाने आपले आरोग्य उच्च पातळीवर राखणे हे आपल्याच फायद्याचे ठरते.

त्यासाठी आपल्या आहारात पुरेशा ॲन्टीऑक्सिडंट्स्ची जोड देणे महत्वाचे ठरते. आहारातून तसेच गोळ्यांच्या स्वरूपातूनही ही जोड देता येते. ग्लुटाथाओन हे एक अत्यंत प्रभावी ॲटीऑक्सिडंट आहे, ज्यामुळे लिव्हर कार्यक्षम व आरोग्यपूर्ण राहाते. हे शरीराच्या प्रत्येक पेशीसाठी अत्यंत गरजेचे आहे. शरीरातही हे तयार होते त्यासाठी मेथिओनिन् नावाचे प्रथीन आपल्या आहारातून मिळते.

ह्यासाठी मोडाची धान्ये, विशेषतः मोडाची मेथी रोज खाणे आवश्यक ठरते. लिव्हर हे पुरेशा प्रमाणात बनवीत असते. परंतु ज्या वेळेस शरीरात व्याधी निर्माण होतात त्या वेळेस ग्लुटाथाओन्ची पातळी खाली जाते व लिव्हरची निर्मितीही पुरेशी होत नाही.

आहारात ताजी फळे, भाज्या, मोडाची कडधान्ये, मोडाची मेथी, मासळी ह्या मधून ग्लुटाथाओन् उपलब्ध होते. त्याबरोबरच मिल्क थिसल अणि अल्फ़ा लाइपोइक ॲसिड ह्या दोन पोषकद्रव्यातूनही, ग्लुटाथाओन् मिळू शकते. काही विटॅमिन्स्–बिटा कॅरोटिन, विटॅमिन् सी, ई, बी३ आणि कोलिन, तसेच काही क्षार–कॉपर, मॅग्नेशियम, झिंक, व ओमेगा३व६ ह्या सर्व पोषकद्रव्यांची लिव्हरला, ग्लुटाथओन्च्या निर्मीतीसाठी सहायता मिळते.

हिवाळ्यातली मरगळ झटकून,
घराची/गाडीची आपण जशी स्वच्छता करतो
त्याचप्रमाणे शरीराची/लिव्हरची स्वच्छता करून
येत्या वसंत ऋतुचे आगमन आरोग्यपूर्ण उत्साहात
करूया.

गौरी साठे
रजिस्टर्ड न्युट्रिशनिस्ट

~ आभार ~

कै. वसंत जुन्नरकर ह्यांच्या अंत्यसंस्काराला मराठी मंडळातर्फ़े सांत्वनासाठी अनेक मराठी बांधव व पुष्पगुच्छ आले. आम्ही सर्वांचे आभारी आहोत.

– मंगला जुन्नरकर, संजय, तारा जुन्नरकर, ज्युलियन, नंदीता जुन्नरकर.

Coffee Time

शब्दकोडे क्रमांक १

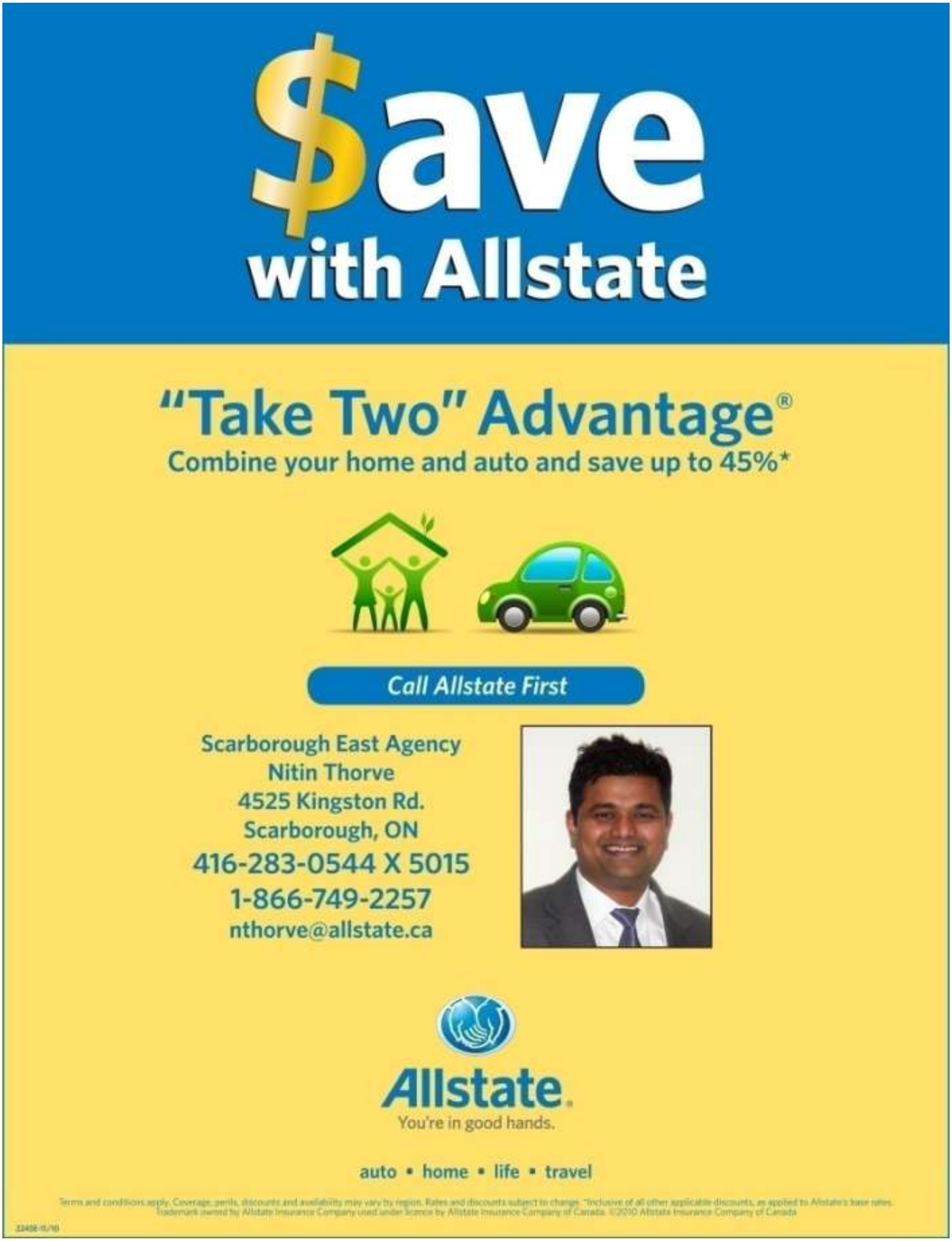
१	२	■	३	४		५	■	६		७		८	■	९	■
१०			■		■	११	१२		■		■	१३	१४		
■		■	१५		१६	■	१७			■	१८	■	१९		■
२०		२१		■	२२	२३	■		■	२४		२५		■	२६
	■	२७		२८	■	२९	३०	■	३१		■		■	३२	
३३	३४		■	३५		■	३६		■	३७		■	३८	■	
■		■	३९		■	४०			४१			४२		४३	
४४		४५		■	४६		■	४७		■	४८		४९		५०
	■		■	५१			५२	■	५३	५४		■	५५		
■	५६		५७	■		■	५८		■	५९		६०	■		■
६१		■	६२		■	६३		■	६४		■	६५	६६	■	६७
६८		६९		■	७०		■	७१		■	७२	■	७३		
	■		■	७४		■	७५		■	७६		७७		■	
■	७८				■	७९			८०		■		■	८१	
८२			■	८३			■	८४		■	८५			■	
८६		■	८७		■	८८		■	८९		■			९०	

आडवे शब्द:

१. चाकाचा कणा ३. इंजिनीअर ६. घर, राहण्याची जागा १०. गावरान ११. आरक्षित १३. गणपती १५. दिनांक १७. सतत कुरकूर करणारा १९. गर्दन २०. मजबूत २२. कलंक २४. खोडी २७. प्रश्न २९. खव्याळ ३१. देव ३२. एक आदिवासी जमात ३३. शैली ३५. लेखनपध्दती ३६. मराठीत फ्रॉक ३७. अश्व ३८. हाकेला दिलेले उत्तर ३९. मुलगी ४०. खोगीर ४१. धुम्रपानाचा एक प्रकार ४४. छान वासाची दोन नाजूक पांढरी फुले ४६. उरलेले ४७. पतंगाचा दोरा ४८. साखरेचा एक प्रकार ५१. पश्चाताप ५३. जीभ ५५. मध्यस्थी करणारी यंत्रणा ५६. कंटाळा ५८. धार्मिक नेम, वसा ५९. मर्कट ६१. इसापनीतीमधील धूर्त प्राणी ६२. रंग ६३. सरण ६४. न बोलण्याचे व्रत ६५. पृथ्वी ६८. सल्ला ७०. महाग ७१. स्वत:चे ७३. गणपती ७४. पुत्र ७५. पंख ७६. कुटील, कपटी ७८. सूट, डिस्काउंट ७९. दयनीय ८१. आदर ८२. चवीने खाणारा ८३. दानव ८४. वर्ष ८५. उगवत्या सूर्याचा देश ८६. अब्रू ८७. माया, स्नेह ८८. रिकामा ८९. बाष्प ९०. फुलाची पाकळी

उभे शब्द :

१. ताजमहालचे गाव
२. वायू ३. 'स्वामी तिन्ही जगाचा, आईविना ___'
५. चांदणी
६. वेचक ७. सांप्रत
८. पर्वत ९. चेहरा
१२. पायस १४. जावई १५. फुलझाडे लावलेली जागा
१६. मौल्यवान दगड १९. ओरखडा
२०. नोंद २१. कौशल्या
२३. पोळीचे धान्य
२४. प्रतिपक्षावर केलेली मात २५. लक्ष्मी
२६. सुटे पैसे २८.पार्वती
३०. बारा ३४. मिळकत
३९. कपडे इ. शिवण्याचे साधन ४०. त्रास,तसदी
४१. तुमान ४२. निवृत्तीचे वय ४३. मृदंग
४४. नवऱ्याची वहिनी ४५. अतिसार ४६. बिचारा ४८. शिवधनुष्य ४९. झाडांची त्वचा ५०. दात ५२. प्रखरता
५४. सारखा ५६. उत्साह
५७. तृण ६०. भीती ६१. नाजूक ६३. कुंकवाची आडवी रेघ ६४. मजा, गंमत ६६. भक्ष, शिकार
६७. साटेलोटे ६९. शूर, योध्दा ७०. तांदळाचा पदार्थ
७१. उद्यमशील, उद्योगी
७२. नूतन ७४. किंचित, अजिबात (नाही) ७५. वज्र
७६. तिरळा ७७. मिठी, हातांचा वेढा ७८. नवऱ्याची दुसरी बायको ७९. सिंह
८०. शंका,अनिश्चितता ८२. विक्री


$ave
with Allstate
"Take Two" Advantage®
Combine your home and auto and save up to 45%*
Call Allstate First
Scarborough East Agency
Nitin Thorve
4525 Kingston Rd.
Scarborough, ON
416-283-0544 X 5015
1-866-749-2257
nthorve@allstate.ca
Allstate.
You're in good hands.
auto • home • life • travel
Terms and conditions apply. Coverage, perils, discounts and availability may vary by region. Rates and discounts subject to change. *Inclusive of all other applicable discounts, as applied to Allstate's base rates.
Trademark owned by Allstate Insurance Company used under licence by Allstate Insurance Company of Canada. ©2010 Allstate Insurance Company of Canada

FREE
HOME DELIVERY
Minimum 5 Dozens
Mangoes Order
Available Fresh Indian ALPHONSO Mangoes
Produce from the BEST FARMS of
MAHARASHTRA Ratnagiri, Devgadh, Bhankot, Srivardhan, Murud Jangira
GUJARAT Vapi, Valsad, Talala
Our speciality Fresh Mangoes & Mango Pulp
SECANT FOOD
GEETA SHAH
(647) 393-6876
geeta@secantfood.ca
788 Genovese Place, Mississauga, ON L5V 3A6
Trusted for Quality at Wholesale Price

टोरांटोचा वैभव

Panorama Indian Idol 2011 ह्या स्पर्धेत टोरांटोच्या वैभव करंदीकर याने दुसऱ्या क्रमांकाचे पारितोषिक मिळवले. २६ जानेवारीच्या कार्यक्रमांत भारताच्या तिरंग्याबरोबरच मराठी झेंडाही फडकवला.

सुमारे १०० स्पर्धकांमधून निवड होत होत अखेर चौथ्या फेरीपर्यंत पोहोचतानाच अंतिम फेरीत वैभवने दुसरा क्रमांक पटकावला. ३ तदन्य परीक्षक आणि जमलेल्या भारतीय जनसमुदाया समोर वैभवने "पडोसन" ह्या चित्रपटातले "इक चतुरनार" हे किशोरकुमार आणि मन्नाडे ह्या दोघांनी म्हटलेले गाणे एकत्यानेच, त्याच विनोदी ढंगात सादर करत लोकांची वाहवा मिळवली.

प्रेक्षकांचे मतदान हा ही एक निकष असलेल्या ह्या स्पर्धेत मराठी प्रेक्षक त्यामानाने खूपच कमी होते. वैभव करंदीकरचे हार्दिक अभिनंदन. पारितोषिक वितरण श्री. सुनिल टंडन, प्रेसिडंट व सी.ई.ओ, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, आणि श्रीमती प्रिती सरण, Counsul General of India, ह्यांच्या हस्ते करण्यांत आले.

–नारायण कोण्णूर

Achievement!

Parvati Vaze is the daughter of Wing Cdr. Kumar Vaze (retd.) and Kalpana Vaze, residing in Brampton since 2001.

After completing Fashion Designing from Toronto and working in Canada for about a year, she moved back to Mumbai to pursue her dream of designing for the celebrities. She quickly got in to TV commercials and has done a number of TV commercials in Mumbai and in the South.

After a stint in the Tamil and Telugu film she is acting in a lead role in a Star plus TV drama,
'Sapno Se Bhare Naina" is aired on ATN digital channel at 2pm, daily.

The TV serial can be watched with daily updates on www.myeduniya.com.

-- Kalpana Vaze

SELECT GROUP realty ltd.brokerage

7666A Bath Rd, Mississauga, ON, L4T 1L2

Tel:905-405-1113 , Fax: 905-405-1130

www.sgre.ca

REALTOR MLS

- LISTINGS URGENTLY NEEDED IN MISSISAUGA AND BRAMPTON AREA
- CAN ASSIST WITH FINANCING AT COMPETITIVE RATES

ARE YOU SELLING, BUYING, OR LEASING

RESIDENTIAL AND COMMERCIAL REAL ESTATE

OF AN ALL INCLUSIVE PACKAGE
OR

NEW

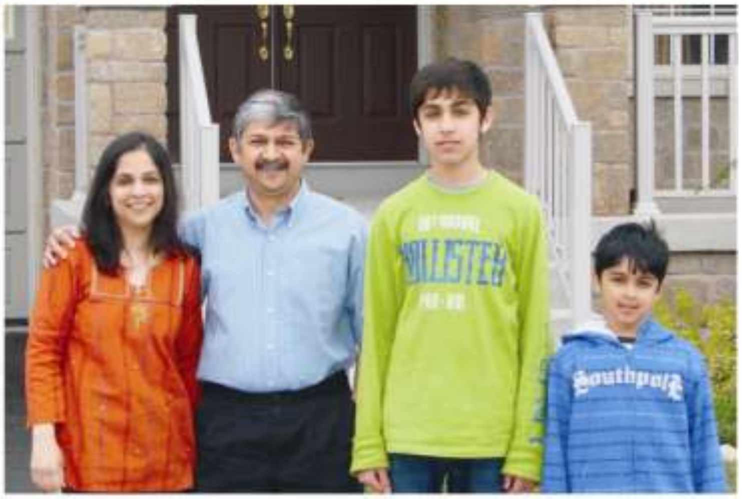
Rushi Thakar
Sales Representative
rushi@sgre.ca
Dir: 416-828-5777

PAY FOR EXACTLY THE PORTION OF SERVICE

YOU NEED HELP WITH

CALL ME NOW FOR FURTHER DETAILS

"Jasjit provides the highest quality of services. You can trust him to be professional, thorough, and customer oriented."



"We highly recommend Jasjit to anyone who is thinking of buying and/or selling a home and is looking for a experienced real estate agent."

"If I could afford, I would buy another property just for the experience of dealing with Jasjit and the experience I had."

INVEST IN DOWNTOWN CONDOS AT SPECIAL PRICE!

TO MAKE YOUR MOVE STRESS FREE AND ENJOYABLE CALL JASJIT TODAY

Jasjit Narula

SALES REPRESENTATIVE

416-833-5910

Committed to do, what is best for you!

WWW.JASJITNARULA.COM

RE/MAX Realty Specialists Inc.

email: Jasjit@JasjitNarula.com

॥ मंडळाचे आगामी कार्यक्रम ॥

Classical and Semi Classical Music Concert by Shounak Abhisheki

Presented by

Maharashtra Seva Samiti Organization (MSSO) Toronto and
Marathi Bhashik Mandal

Shounak Abhisheki, the gifted son and disciple of the Maestro Pt. Jitendra Abhisheki, is a leading vocalist of young generation. Already considered a young maestro, this sought after young vocalist had the privilege of training under Smt. Kamaltai Tambe of the Jaipur Gharana and of course under his illustrious father, which exemplifies beautiful combination of Agra and Jaipur styles of Hindustani Classical Music in his renditions. Apart from his skillful mastery over the technicalities of music, Shounak's aesthetic approach towards the lyrical content and his keen sensitivity towards the emotive aspects of a composition, gives his performance universal appeal.

Not only has he performed in all the major music festivals in India, but also for a series of concerts in USA, UK, USSR, the Arabian Gulf, Thailand, etc.

At this concert in Canada, Shounak will present classical khyal, thumri, tappa, natyasangeet and bhajans. He will be accompanied on harmonium and tabla by Shri Uday Kulkarni and Shri Hemant Kanitkar, who are travelling from India on this tour.

This event is jointly organized by MSSO Toronto and Marathi Bhashik Mandal. Entire net proceeds from this concert will go to fund various projects supported by MSSO. Visit www.mssoonline.org for more details.

Date: Sunday, 24th April 2011 at 4.00 PM sharp
Venue: **Radisson Plaza Hotel and Convention Center, 175, Derry Road East, Mississauga ON L5T 2Z7 (free parking available).**

Tickets: $25 Additional donations to MSSO are welcome. Tax receipts will be issues for donations above $20.

For tickets and more information, please contact Ajit Bapat (416) 226-1350, Alka Shekhar (905) 821-2386, Sanjeev Deodhare (905) 828-0822 or Asha Pawagi (416) 447-7379.

Blood Donation Program

MBM is proud to announce its association with Canadian Blood Services. We are now registered with **CBS in their Partners for life program** and have our own ID number – **MARA011611**. We are calling for all blood donors to come forward and donate under this ID for MBM to complete our pledge of 50 donations this year. This will be the best gift you can give, free of cost, to save lives. It is also a great community service.

For more information, please contact Sumedha Kulkarni 416-698-2598 or Harshal Mokashi 905-534-1542 or email: coolsumedha@hotmail.com

Upcoming Blood Donation Drive :
When: Good Friday , April 22nd 2011 **Where**: Manulife Centre, 55 Bloor Street West (Bay street) **Timing**: 12 noon to 4 pm.
Parking for 2 hours is free at the site.

Youthville

Youth Valentine Day

On February 19th, 2011 the MBM youth committee hosted the Youth Valentines party.

The youth committee consists of Neha Sule (President Youth MBM), Ankit Joshi, Shibani Pradhan, Sahil Tadwalkar, Shivani Ballal, Sunket Kulkarni, and Anjuli Deodhare.

The theme of the party was Casino Royale. We had a great turn out, the highest amount of people to ever attend a Youth program. The event was full of games, dancing and a lot more. Everyone had a great time playing at the Poker and Roulette tables, many prizes were won and given out. All our guests had a blast dancing to our songs. DJ Yash Mohile did an excellent job playing our song requests and he enjoyed grooving to the beats with us all.

We had an appetizing Veg. and Non- Veg. dinner. It was an amazing night thanks to the EC, AC, and the youth committee of 2011 for their help. It was possible to have the first youth event such a success and raise the bars for our next events. We hope to keep bringing amazing events to MBM. Very thoughtful thanks to all the youth that showed up and enjoyed the MBM youth Valentines Party.

We hope to see all off you and many more in our future events.

Thank you!

Neha Sule & Shivani Ballal

कॅरम आणि बुद्धिबळ स्पर्धा

मराठी मंडळाच्या कॅरम आणि बुद्धिबळ स्पर्धा अतिशय उत्कृष्टपणे आयोजित केल्या होत्या. मुले आणि पालक एकाच वेळी एकाच ठिकाणी आपापल्या वयोगटात हे खेळ खेळू शकले. आम्हा सर्वांना सहकुटुंब सहभाग घेता आल्यामुळे विशेष मजा आली.

कार्यक्रमाची वेळ आणि मुल्यसुद्धा अगदी योग्य होते. या अनुभवामुळे मुलांना कॉम्पुटरशिवाय बाकी खेळ सुध्दा किती मनोरंजक असतात याचा अनुभव आला. आम्हा मोठ्यांना एकमेकांच्या विशेष कलांचा सुगावा लागला. मुलांना आपल्या मित्रांमधले गुण पहायला मिळाले.

सगळीकडे उत्साहित स्पर्धेचे वातावरण दिसून आले. मंडळाचे कार्यकर्ते पूर्ण वेळ हवे नको पाहायला उपलब्ध होते. त्यांचे कौतुक करण्यासारखे काम नक्कीच त्यांनी केले. यावेळी पोटापाण्याची सोयसुद्धा छान झाली होती. मुलांसाठी मंडळाने खास पौष्टिक खाऊ, पेय आणि पालकांसाठी चहा, कॉफीची सोय केली होती.

प्रमाण पत्रे आणि अतिशय सुरेख पदके देवून मुलांचे व मोठ्यांचे कौतुक केले गेले. अगदी छोटा पण छान कार्यक्रम साजरा झाला. आम्ही सर्वजण आता वाट पहात आहोत की पुढे कोणता कार्यक्रम आखत आहेत ही मंडळी, कारण आम्ही फारच उत्सुक आहोत परत सर्वांना भेटायला आणि मनोरंजनाबरोबर मुलांना नवीन अनुभवाची चव द्यायला.

अपर्णा चितळे

अभिनंदन!

श्री. केदार व सौ. पूजा मुळगुंद ह्यांना दि. २२ फेब्रुवारी २०११ रोजी पुत्ररत्न झाले. मुलाचे नांव सोहिल ठेवण्यात आले आहे. सोहिलच्या आई–वडिलांचे व आजी–आजोबा, श्री. श्रीराम व सौ. पुष्पा मुळगुंद ह्यांचेसुध्दा हार्दिक अभिनंदन!!!

Want to Buy or Sale Home?

**Own a Dream Home of Your Choice
Budget & Need!**

**चांगले घरकुल हवे ना?
अहो, मग विलंब कशाला?
भेटा श्रीधरला !!**

**Century 21
People's Choice
Reality Inc.**

416 742 8000

**Shridhar Marathe
Sales Representative**

416 731 6597 (Cell)
smarathe@trebnet.com

DELICIOUS **ALPHONSO MANGOES (HAPUS)** FROM THE FAMOUS ORCHARDS OF KONKAN ARE COMING TO THE GTA ON Saturday APRIL 23 2011.
(FORTH SEASON IN TORONTO)

**Regular size (one dozen) - $24.00/box
Payari 'Juice-Ras' Mango (one dozen)- $22.00/box if Available**

We are accepting advance orders by e-mail. No advance payment is required.
Pick up points in Mississauga and Markham.

Please e-mail your telephone number and order details to: sweet.mangoes@hotmail.com

Gulab Dhole
905 819 2995

ॠणानुबंधदिन अर्थात व्हॅलेंटाईन डे!

मनोगाभाऱ्यातील हळुवार प्रणयरूपी स्पंदनांना हुंकार देणारा हा दिवस श्री. अजीत व सौ. सरिता कुकडे या दांपत्यांनी अचुकपणें हेरला व गेली २० वर्षे जतनही केला."तोच चन्द्रमा नभात' ह्या ओळी गुणगुणणाऱ्या प्रेमी जीवांना हरवलेल्या सोनेरी सुगंधी क्षणांचा अनुभव घेण्यासाठी एकत्रित आणून सहजीवनाचा सात्विक आनंद लुटण्यासाठीच्या प्रांजळ हेतूने कुकडे पतिपत्नींनी या दिवसाचे आयोजन १९८९ साली केले व आज १९ फेब्रूवारी २०११ रोजी ह्या प्रीतीसंगमाची पुनरावृत्ती झाली.

प्रवेशद्वारात पतीने पत्नीला पुष्पार्पण करून व्यक्त केलेली प्रेमादरयुक्त भावना कुकडे यांच्या कल्पनाशक्तीची एक चुणुक होती. सभागृहाच्या मोहक सजावटीतून त्यांच्या कलासक्त मनाची खात्री पटली.

कुकडे यांची जेष्ट कन्या सौ. संगिता पानट यांनी सूत्रसंचालनाचे शिवधनुष्य सहज पेलले व ॠणानुबंधाचे हे स्वयंवर संपन्न केले. सहजसुंदर सुस्पष्ट आवाजात अनेक खेळांचे आयोजन 'खेळ'कर निवेदनातून साकार केले. 'जामात' श्री. किरण पानट यांनी ध्वनिसंयोजनाचा कुशलतेने वापर करीत, आकर्षक प्रकाशयोजना व अवर्णनीय गीत माध्यमातून संगिताची लयलूट केली. तालबध्द, लयकारी गीतांची निवड करीत श्री. किरण यांनी प्रत्येकाला रंगमंचावर अलगद पोहोचविले.

भुकेचा ज्वालाग्नी प्रज्वलित करणाऱ्या खाद्यपदार्थांचा आस्वाद घेत प्रेमीजन खेळ खेळण्यास सज्ज झाले. "स्पर्शातुन अंग अंग धुंद होऊ दे' या काव्यपंक्तीची अनुभूती देणारे खेळ कल्पकतेने आयोजित केले होते. विविध वयोगटातील प्रेमी युगुलांनी अटीतटीने खेळ खेळून रंजकता आणली. प्रणयरंगाच्या छटाही कांही खेळातून उत्कटपणें रेखाटल्या गेल्या. विविध खेळातून पति-पत्नींना नाजूक क्षणांचे साक्षीदार होण्याचे भाग्य लाभले.

अंतरात्मा तृप्त करणाऱ्या भोजनाचा आस्वाद घेऊन उगाचच रेंगाळणाऱ्या अनेकांना पुन्हा एकदा नृत्यकक्षावर आणण्याची चुंबकीय करामत श्री. किरणच करू शकले. नृत्य करणय़ास न धजावणाऱ्या "प्रेमवीरांनी " ह्याच दिवशी पदन्यासाचा मुक्त अविष्कार दाखविला. धुंद होऊन बेभान नाचणाऱ्या या वीरांना आपल्या वयाचाही क्षणभर विसर पडला, सर्वोत्तम पेहेराव केलेल्या स्त्री पुरुषांना भेटवस्तू देऊन प्रशंसा करण्यामागचा हेतू निर्मळ होता.

"धुंद एकांत हा प्रीत आकारली, सहज मी छेडिता तार झंकारली" ह्या भावविश्वातून दोन मनांचे मीलन घडविणारा हा ॠणानुबंधाचा दिवस असा साकार झाला. शुभमंगल सहवासाचे क्षण लुटतांना प्रेमीजन पुन्हा पुढील वर्षी भेटण्याची ग्वाही देत स्वगृही परतले.

मिलिंद गोठोस्कर....

omnious GROUP

We cater to all occasions and events.
Just Call or email us.

Min order size: 10 people. Pick up only.
Delivery : $20 or above. Delivery charges extra.

- ✓ Daily Tiffin*
- ✓ Chaat
- ✓ Indian Gourmet
- ✓ Snacks
- ✓ Typical Maharashtrian food
- ✓ Diwali Faral

* Please call for more information

DEVIKA H. CHANDORKAR
Phone: 647-449-9641

UMESH KHARE
Phone: 647-889-7242

6 Slidell Crescent, North York
Toronto M3A 2C4

E-mail:
devika.c@omniousgroup.com
umesh.k@omniousgroup.com

Nearest Intersection:
DVP / YORK MILLS

Website: www.omniousgroup.com

Dr. Jerry Nolfi, Dr. Upen Kawale, Dr. Mira Acs & Associates

torontoeyecare
OPTOMETRIC CLINIC

Eye Examination
Contact Lenses
Eyeglasses
& Laser Eye Surgery Consultation

Now available: Designer Frames with an On-site Lab
1000s of Contact Lenses

Manulife Centre Concourse Level
55 Bloor Street West, Toronto, ON, M4W 1A5, (416) 966-1955
torontoeyecare.com

Voyages SKY LAWN Travel

Swati Shinde Jadhav
Conseiller voyages
Travel Consultant

433 Chabanel Ouest, Suite 111
Montréal (Quebec)
Canada H2N 2J3
swati.skylawn@gmail.com
www.skylawn.net

Tel: 514.388.1588
Fax: 514.388.2815
Cell: 514.945.5743
Toll Free: 1.877.SKYLAWN (759.5296)

spectra HOME INSPECTION

Guru Saraf
B.Arch.
416-910-0684
info@spectragta.com
www.spectragta.com

New Home Inspection - TARION
New Home pre-delivery
New Home one-year warranty
For Resale Houses
Pre-Purchase inspection
Pre-Listing resale home
Maintenance Inspection

Areas Covered:
Toronto GTA, Mississauga, Brampton, Oakville, Milton, Guelph, Markham, Richmond Hill, Ajax, Burlington.

CAHPI ONTARIO Canadian Association of Home & Property Inspectors
OAHI Associate

REIKI

The Art of Healing Experience the healing touch of Reiki and Learn this amazing technique from CRA registered teacher and practitioner.

Classes available 1 on 1 for Levels 1,2 & 3 followed by practice sessions to perfect an art.

Contact: *Surekha Joshi*

Tel: 905 897 8516

Ajit and Sarita Kukade

Academy of Defensive Driving
(A Division of Cook and Day Group Inc.)

5200 Finch Avenue East, Suite 210
Scarborough ON M1S 4Z4

Business: 416-293-0786

आवाहन

२०११ च्या कार्यकारी समितीचा असा मानस आहे की ह्या वर्षाअखेरीपर्यंत एकूण 500.00 lbs अन्नाचे मराठी भाषिक मंडळातर्फे दान व्हावे. हे शिवधनुष्य आपणा सर्वांच्या सहकार्याशिवाय पेलणे अशक्य!

ह्या पुढील सर्व कार्यक्रमांमधे (वासंतिक, वार्षिक सहल, गणपती, दिवाळीचा कला–महोत्सव, वार्षिक सर्वसाधारण सभा आणि मुलांची Christmas Party) non-perishable food items गोळा केले जातील. तेव्हा कृपया मदत करा आणि अन्न–दानाचा हा संकल्प परिपूर्ण करा!

कार्यकारी समिती २०११

पाककृती

हैद्राबादी भरली वांगी

साहित्य: ८ लहान वांगी
१ इंच आले
५ लसणीच्या पाकळ्या
२ मध्यम आकाराचे कांदे (बारीक चिरलेले)
२ मध्यम आकाराचे टॉमेटो (बारीक चिरलेले)
अर्धा कप दाणे
पाव कप किसलेले सुके किंवा खवलेले खोबरे
दोन टेबल स्पून कोथिंबीर
१ टी स्पून तिखट
पाव चमचा हळद
१ टी स्पून धण्याची पावडर
अर्धा टी स्पून गरम मसाला
थोडे तमाल पत्र
थोडा कढीलिंब, चवीपुरते मीठ

कृती:

१. प्रथम एका भांड्यात दोन चमचे तेल गरम करुन त्यांत दाणे लालसर भाजणे. दाणे भाजल्यानंतर त्यांतच किसलेला नारळ/खवलेला नारळ घालून लालसर भाजणे आणि बाजूला ठेवणे

२. आता दुसऱ्या भांड्यात दोन चमचे तेल गरम करुन त्यांत चिरलेला कांदा, आले, लसूण व टॉमेटो मध्यम आचेवर खमंग भाजणे

३. पुन्हा एका भांड्यात ४-५ चमचे तेल घेवून त्यांत वांगी परतणे (मध्ये उभी चिरलेली). त्यांतच चवीपुरते मीठ घालणे. वांगी चांगली १०-१२ मिनिटे शिजू द्यावी

४. क्र. १ व क्र. २ चे साहित्य एकत्र करून बारीक वाटणे

५. पसरत्या भांड्यात चार ते पाच चमचे तेल गरम करणे त्यात तमाल पत्र व कढीलिंब टाकणे तसेच वाटलेले वाटण व हळद तिखट धने पूड घालून परतणे. त्यात शिजवलेली वांगी घालणे

६. रस्सा घ ` असेल तर गरम पाणी घालून सारखा करणे. कोथिंबीर घालून १० ते १५ मिनीटे मंद आचेवर ठेवणे

७. शेवटी गरम मसाला व कोथिंबीर घालून गरम गरम, चपाती किंवा भाता बरोबर वाढणे.

संयुक्ता खेर

वडीचे सांबार

साहित्य: २ वाट्या डाळीचे पीठ
२ कांदे
२ दालचिनीचे तुकडे
४ लसणीच्या पाकळ्या
१ टीस्पून धणे
२ लवंगा
२ आमसुले
३ टेबलस्पून तेल
अर्धी वाटी बारीक किसलेले सुके खोबरे
अर्धा इंच आले, पाव वाटी नारळाचे दूध
अर्धा टीस्पून खसखस
दीड टीस्पून तिखट, अर्धा टीस्पून हळद
१ टीस्पून धणेजीरा पूड
मीठ व गुळ चवीनुसार

कृती:

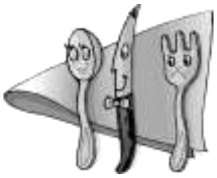
आले व लसूण वाटून घ्यावेत. १ कांदा बारीक चिरावा. १ टीस्पून तेलावर तळून घ्यावा व त्यांत धणे, १ लवंग, १ दालचिनीचा तुकडा व खसखस घालून चांगला परतावा. सुके खोबरे भाजून घ्यावे. हा सगळा तळलेला मसाला एकत्र वाटावा. डाळीच्या पीठात हळद तिखट धणेजिऱ्याची पूड, खसखस, मीठ, वाटलेल्या आले-लसूण यांचे अर्धे मिश्रण व ३ वाट्या पाणी घालून एकत्र करावे. हे मिश्रण गॅसवर चांगली वाफ येईपर्यंत घाटावे. त्याचा चांगला गोळा झाला की एका ताटाला तेल लावून हा गोळा त्यावर वाटीच्या सपाट बाजूने पसरावा.

त्याच्या चौकोनी, वड्या कापाव्या. दुसऱ्या पातेलीत तेल गरम करून लवंग, दालचिनीची फ़ोडणी करावी. त्यावर कांदा टाकून गुलाबी शिजवून घ्यावा. त्यात हळद, तिखट, धणेजिऱ्याची पूड, आले, लसुणाचे उरलेले वाटण घालून चांगले परतावे. त्यात तयार केलेला तळलेला मसाला, नारळाचे दूध, आमसुले, मीठ व गूळ घालावा. चांगले उकळू द्यावे. रस्सा उकळल्यावर त्यात कापलेल्या वड्या घालून परत उकळू द्यावे. कोथिंबीर घालून सजवावे.

स्वप्ना आंबेगांवकर

शाही पनीर

साहित्य: ३७५ ग्रॅम पनीर
१ लिटर हाफ़ ॲन्ड हाफ़ क्रिम
२०० ग्रॅम टोमॅटो गर, १ टीस्पून कसुरी मेथी
फोडणीपुरते साजुक तूप, हिंग आणि चवीपुरते मीठ



कृती: नॉनस्टिक भांड्यात साजुक तुपात जिरे व हिंग घालून खमंग फोडणी करावी. लगेच त्यात टोमॅटोचा गर घालावा. छान परतल्यावर पनीर मसाला व मीठ घालून ढवळावे. पूर्ण परतल्यावर हाफ़ ॲन्ड हाफ़ क्रिम पूर्ण पाकीट घालून सतत हलवीत दाट बदामी रंग येऊ द्यावा. लगेच बदामी आकाराचे काप केलेले पनीर त्यात घालून पुन्हा हलके ढवळत रहावे. साधारण पनीरच्या अंगाबरोबर दाट रस झाला की गॅस बंद करावा. सर्व्हिंग बौलमध्ये कसूरी मेथीने सजवा.

अतिशय झटपट तितकाच नाजूक पदार्थ तयार झाला बरं का! कोणत्याही लहान मोठ्या प्रसंगी प्रस्तुत करता येतो. परोठा, नान, भटुरे, रुमाली रोटी, किंवा साध्या फुलक्यांबरोबर सर्व्ह करा. पाहूया यंदा शाही पनीरचे कर्तव्य आहे का?

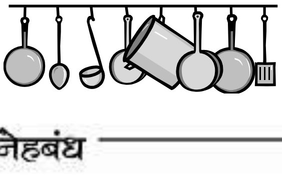
अर्चना गोठोसकर

चिकन सफेदा

साहित्य: पांढरी चिकन (बोनलेस व्हाईट मीट),
पांढरा कांदा, पांढरी काजू पावडर,
पांढरा लसूण, पांढरं खोबर(व्हाईट कोकोनट पावडर),
पांढरं मीठ, मिरचीच्या पांढऱ्या बिया,
साजुक तूप, आल्याचा रस.

कृती: साजुक तुपावर मिरचीच्या पांढऱ्या बिया व लसणाची फोडणी देऊन, वाटलेला किंवा किसलेला पांढरा कांदा घालून ब्राउन न होऊ देता परतावे. त्यावर बोनलेस चिकनचे मीठ, आलं लसूण लावलेले मुरवलेले (मॅरिनेट केलेले) लहान तुकडे घालून चिकन फार कडक न होऊ देता शिजवावी. पांढऱ्या खोबऱ्याची पावडर व पांढऱ्या काजूची पावडर एकत्र करून पाण्यात कालवून त्यात टाका. रस्सा पातळ न करता, आल्याचा रस पिळून छान उकळी द्यावी.
गरम गरम वाढावे.

लीना देवधरे



खजूर बर्फ़ी

साहित्य: २ वाट्या खजूर
१ वाटी अक्रोडाचा चुरा
२ टी स्पून सुके खोबरे

कृती: प्रथम खजूरची पेस्ट करणे. पेस्ट थोडी गरम करणे. त्यात अक्रोडाचा चुरा घालणे. नंतर एकत्र हलवून घेणे. तयार सारण ताटात व्यवस्थित पसरवणे. त्यावर सुक्या खोबऱ्याचा कीस पसरवणे.
मग त्याचा रोल करणे व रोल फ्रीज मध्ये थोडा वेळ ठेवणे. जरावेळाने बाहेर काढून त्याच्या पातळ वड्या कापाव्यात.

वड्या सुंदर गोल गोल दिसतात!

ह्या वड्या डाईबीटीस आणि कोलेस्ट्रोल च्या लोकांनाही उपयुक्त आहेत.

देवयानी बल्लाळ

सुडोकु

			९	४				१
७		३		५		२		
					३			८
	५	१	४	२		९		
		७				१		
		८		१	५	७	३	
५			३					
		२		६		४		३
९				८	४			

वसंतागमन

१९८६ साली मी प्रथम उत्तर अमेरिकेत न्युयॉर्कला आले. वाटेत लंडनला १५ दिवस मुक्काम केला. तेव्हा फेब्रुवारीचे दिवस होते. त्यावेळी परदेशाचे आणि तेही आमच्या भारतावर १५० वर्षे हुकुमत केलेल्या ब्रिटिशांचे लंडन पाहण्याची उत्सुकता होती. ते पाहायला मिळाल, तिथला निसर्ग, प्रेक्षणीय स्थळे पाहता येतील तेवढी पाहिली. लंडनची जीवघेणी बोचरी थंडी कुडकुडत अनुभवली. नंतर न्युयॉर्कला एक वर्षभर राहिले. तेथील राहाणीमान पाहिले, एका वर्षात वॉशिंग्टन,नायागारा फॉल्स् अशी अनेक प्रेक्षणीय स्थळे पाहिली आणि परतले. त्यानंतर वारंवार परदेशात राहण्याचे योग आले. नंतर एक मुलगी लग्न होऊन अमेरीकेत स्थायीक झाली आणि मी ही कॅनडाची रहिवासी झाले. जेव्हा इथलं सगळ हवामान अनुभवलं तेव्हा शाळेत शिकविलेली एक इंग्रजी कविता आठवली.

There was a naughty boy, and a naughty boy was he
He ran away to Scotland for people there to see
Then he found that the ground was as hard, that a yard was as long,
that the song was as merry,that the cherry was as red, that the door was as wooden
As in London,
So he stood in his shoes and he wondered and he wondered and he wondered.

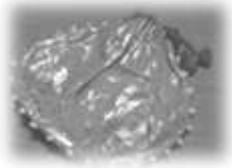
जसे या कवितेतील छोटा मुलगा स्कॉटलंड आणि इंग्लंड मधील साम्य बघून अचंबित झाला तसे इंग्लंड, अमेरिका आणि कॅनडा हे देश बघितल्यावर मला वाटले, त्या कवितेतील सत्यता खूपच पटली. सुरुवातीला कधीही न पाहिलेल्या फॉल या ऋतुचे खूप कौतुक वाटायचे, झाडांची पाने रंग बदलून कशी रंगीबेरंगी होतात पण आता इतक्या वर्षांनी असं जाणवले कि स्प्रिंगचे महत्व आणि सौंदर्य काही निराळेच आहे. स्प्रिंगची सुरुवात होताच, अजिबात पानं नसलेली निर्जीव झाडे पाहून कंटाळलेल्या मनाला हळुवार दिलासा वाटायला लागतो. ४/५ महिने थंडीने हैराण होऊन घरी बसलेल्या शरीराला आणि मनाला थोडा आनंद वाटू लागतो. स्वच्छ उन्हानी नाहून पडण्याचा मोह आवरता येत नाही.एकदा अशीच धीर

वाढत जाऊन मी एक दिवस घराबाहेर पडले.बाहेर अंगणात ट्युलिपचे छोटे छोटे कोंब मातीतून बाहेर येतांना दिसले. ते दर दिवशी थोडे थोडे वाढतच राहिले. मग एखाद दुसरी कळी दिसू लागली व कोणत्या रंगाच्या असतील याचा अंदाज येऊ लागला आणि पाहता पाहता एकेक फुलत गेल्या. नुकतेचं जन्मलेलं तान्हें बाळ आपल्या डोळ्यासमोर दिसामासाने वाढतांना पाहण्यात आनंद वाटतो तसेच काहीसे मला वाटत होते. मी निरनिराळी फुले फुलतांना पाहात होते. बेवारशी गवतावर आपोआप उगवलेली छोटी पिवळी फुलं फुलत होती,भले त्यांना वीड म्हणून हिणवलं तरी माझ्या नेत्रांना ती सुखदाई वाटत होती म्हणून अगदी घरात आणून छोट्या फ्लॉवर पॉट्मधे रचली. अंगणातील नुसत्या फांद्या, काटक्या दिसण्याऱ्या चेरीच्या झाडाला सुंदर पांढरी फुले येत होती, बघता बघता पांढऱ्या शुभ्र फुलांनी सबंध झाड भरून गेलं, इतकं सुंदर दिसत होतं! तेंव्हा कळलं कि चेरि ब्लॉसम्‌ची वर्णन वाचली होती ती किती खरी होती. हळुहळु वाऱ्यानी पाकळ्या पडून गेल्या. त्याची पानें झाली. कोवळी पिवळी, पोपटी पाने झाडावर सुस्नात मुग्धेसारखी प्रसन्न दिसू लागली. प्रत्येक झाड वेगळ्या रंगानी बहरलेलं दिसत होत. मुलीबरोबर बाहेर पडल्यावर सगळ्या घरांसमोरची झाडे बहरलेली बघून मन थक्क झालं, हिरव्यागार गवताचें आच्छादन: मखमली गालीचा पसरावा तसा डोळ्यांना सुखावत होता. निरनिराळ्या रंगांच्या आकारांच्या

फुलांचे झुपके बघून मन अचंबित झालं. नकळत ओठावर गाणं आलं "फुलला मनी वसंत बहार".

सौ. शकुंतला मोहीले

आजीबाईंचा बटवा



१. चांदीची सुबक भांडी आणि देव्हाऱ्यातले देव चकाकण्यासाठी घरगुती उपाय जरुर करुन पहा. दोन लिटर पाणी एका मोठ्या स्टीलच्या भांड्यात उकळणे. त्यांत दोन मोठे चमचे बेकिंग सोडा आणि ॲल्युमिनियम फॉईलचे १०–१२ तुकडे घालणे. उकळलेल्या पाण्यात चांदीची भांडी घालून थोड्यावेळ ठेवणे. पहा बरं किती छान चकचकीत भांडी होतात ती!

२. लहान मोठ्यांना सर्दी खोकला सुरु झाल्यावर लगेच आल्याचा रस आणि मधाचे चाटण दिवसातून तीनदा दिल्यास खूप आराम मिळतो. बऱ्याच अंशी सर्दी पळून जाते.

३. स्वयंपाक घरातील काळ्या पडलेल्या स्टीलच्या भांड्यांमध्ये easy-off किंवा कोणताही शेगड्या/ओव्हन साफ करणारा स्प्रे रात्री मारुन ठेवा व भांडे झाकून ठेवा. दुसऱ्या दिवशी साबणाच्या पाण्याने धुवा. भांडी चकचकीत होतील.

– जान्हवी कुलकर्णी

मराठी शाळा

नमस्कार,

गाठले. गाठले. शतक गाठले. सप्टेंबर २०१० मध्ये मराठी शाळेच्या विद्यार्थ्यांची नावनोंदणी संख्या १०७ झाली आहे. पूर्व विभागात ३० मुले असून पश्चिम विभागात ७७ आहेत. एकूण चार वर्ग आहेत. पूर्व विभागात ज्योति मुळ्ये शिकविते. पश्चिम विभागात उमा अम्बिके, सुनंदा टुमणे व विजया मार्कंडेय शिकवितात. देवयानी बल्लाळ, वृंदा अत्रे, सुनिता जोशी ह्या सहाय्यक शिक्षक म्हणून शिकवितात. तसेच वर्गात दर शनिवारी, नंदिनी बापट, निलेश पोळ, श्रेया खासनीस, पूर्वा चितळे, चिन्मय मोरगावकर, चितळे आजोबा, अलोक बापट ही नेटाने मदतनिस म्हणून काम करतात. मराठी शाळा इयत्ता ९ वीत असलेल्या मुलांना ४० तास स्वयंसेवक म्हणून काम करण्याची संधी देते.

मराठी शाळेत विविध इयत्ता, वयोगाट, आकलन शक्ती, मराठी भाषेची जाण ओळख असलेली मुले येतात. तेंव्हा एका वर्गात आम्हाला तीन गट करून शिकवावे लागते. मी तयार केलेल्या अभ्यासक्रमानुसार आम्ही शिक्षक प्रार्थना, कविता, संभाषण, लेखन वाचन शिकवितो. मोठी मुले इंग्रजीत इंटरनेट वर अभ्यासासाठी दिलेली माहिती शोधतात मग मराठीत लिहायचा स्वाध्याय करतात. मुलांकडून धडावाचन, कात्रण काम, चित्र पणत्या रंगविणे या गोष्टी देखील करतो. मे महिन्यात वार्षिक स्नेहसंमेलन असते. शाळेच्या स्थायी स्वरूपाचे कारण मराठी मंडळाचा पाठिंबा आणि पालकांचे सहकार्य व शिकविण्याची योजनबध्द पध्दत. श्री. शशांक चितळे यांनी मराठी शाळेसाठी अत्यंत सुंदर फलक तयार केला. आम्ही त्यांचे खूप आभारी आहोत. मुले नियमित पणे शाळेत येतात, मराठी बोलायला शिकतात, धीटपणे मराठी नाटुकले सादर करतात हीच शाळेच्या यशाची पावती! धन्यवाद.

सुनंदा टुमणे
मराठी शाळा संचालक

बृहन महाराष्ट्र मंडळ

ह्या वर्षी शिकागो येथे भरवण्यात येणाऱ्या बृहन महाराष्ट्र मंडळाच्या अधिवेशनाचे रजिस्ट्रेशन सुरु झाले आहे.लवकरात लवकर रजिस्टर करावे. माहितीसाठी www.bmm2011chicago.org वर जरूर पाहावे. अधिवेशनाची आकर्षणे:(भारतातून येणारे कार्यक्रम)

मराठी बाणा:	अशोक हांडे प्रस्तुत
नमन नटवरा:	आनंद भाटे आणि मंजुशा पाटील–कुलकर्णी
वाट–तिबेटची:	डॉ.मीना प्रभू यांच्या बरोबर तिबेटची रोमहर्षक सफर!
मूर्तिमंत अस्मिता:	स्मिता पाटीलच्या बावन्नकशी कारकिर्दीच्यात उलगडून दाखवतील अश्विनी भावे आणि तुषार दळवी.
तुला मी ––––मला मी:	गिरीश कर्नाड लिखीत, विवेक लागू दिग्दर्शित, एकपाठी दीर्घांक: रंगमंचावर पुन्हा रीमा लागू
चन्देरी गप्पा– गोष्टी:	श्रेयस तळपदेशी खुसखुशीत गप्पा मारतील मुलाखतकार सुधीर गाडगीळ
गारवा:	मिलिंद इंगळे, विभावरी आपटे जोशी आणि किशोर कदम यांचा रसिकांना शब्द आणि सुरात भिजवून टाकणारा कवितांचा सूरमयी कार्यक्रम
स्वप्न–स्वरांचे:	'सा रे ग म प' या लोकप्रिय स्पर्धेतील विजेते अजित परब, विभावरी आपटे जोशी, निहिरा जोशी, संचालन: समीरा गुजर

लीना देवधरे

For your Home Phone Service,
Consider **Choukon**

- no contracts to sign
- keep your current phone number

Signup online at
www.choukon.com

मनःशक्ती प्रयोग केन्द्र-- एक स्फूर्तिस्थान

मुंबई-पुणे रस्त्यावर लोणावळ्या जवळ असलेली अतिशय रम्य आणि आधुनिक अशी आगळी वेगळी आध्यात्मिक, संस्कृतिक, विज्ञानाधिष्ठित संस्था म्हणजे "मनशक्तिप्रयोग केंद्र".

परमपूज्य स्वामी विज्ञानानंद यांचा ४५ वर्षांचा अभ्यास, तप, व संशोधन ह्या आधार स्तंभावर , मनशक्ती प्रयोगकेंद्र ज्ञानपीठ उभे आहे. स्वामीजीनी धर्म, विज्ञान, तत्वज्ञान आणि व्यवहार यांची सांगड घातली आहे. रोजच्या व्यवहाराला तत्वज्ञानाची जोड देऊन आयुष्य अधिक सुखी, समाधानी कसे करावे याचे मार्गदर्शन वैज्ञानिक आणि बुद्धिनिष्ठ दृष्टिकोनातून दिले. या अभ्यासावर आधारित मनःशक्तीमध्ये अनेक उपक्रम आहेत. येथे "अभ्यास, चिंतन, आणि वर्तन" ही सुत्रे महत्वाची मानली जातात. ज्ञान म्हणजे काय?

जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन समजून घेणे. मी आणि माझे म्हणजे काय? माझे जीवन कोणत्या नियमाने बांधले गेले आहे? सुखदुखाःचे नियम कोणते? हे नियम समजाऊन घेऊन ते प्रत्यक्षात आचरणात आणायचे आणि सुख, शांती, समाधान मिळवायचे. ते पुर्णत्वाला जाण्यासाठी माझ्या सुखदुखाःत ज्या समाजाचा फार मोठा वाटा आहे, त्या समाजापर्यंत ते ज्ञान पोहचविणे.म्हणजे माझ्यापुरता स्वार्थी, संकुचित, मर्यादित विचार न करता त्यात समाज या घटकाबद्दलही भान ठेवणे आवश्यक असते.हेच नेमके ज्ञान आणि विचार इथल्या विविध अभ्यास क्रमातून आणि मनःशक्ति या मसिकातून सर्वापर्यंत पोचविले जाते.

मनःशांतिकरता हजारोंच्या संख्येने लोक येथे येतात. ताणमुक्त व अर्थपुर्ण जीवनासाठी गर्भसंस्कारापासून,मृत्यु-पश्चात जीवनापर्यंतचे तीस प्रकाराचे अभ्यासवर्ग आणि किमान साठ ईलेक्ट्रॉनिक यंत्रे व संगणक आधारित चाचण्या (टेस्ट्स्) येथे चालु असतात. या प्रयोगकेंद्रातील "न्यू वे तत्वज्ञानाच्या" अभ्यासाने जीवनाकडे पहाण्याचा नवा दृष्टीकोन बहुतांना लाभतो.

या केंद्राची काही वैशिष्टे-

* व्यक्तिपूजा इथे केली जात नाही. कोणालाही खाली वाकून नमस्कार नाही.
* अजडवादी व जडवादी ज्ञानाचाही मुलभूत अभ्यास
* अनेक प्रथम श्रेणीचे ईंजिनीयर्स्, डॉक्टर्स् आणि शिक्षणतज्ञ व विचारवंत यांचे सहकार्य ह्या केंद्रास लाभले.
* इथल्या वाचनालयात विविध विषयांवर पांच भाषांमध्ये २५० च्या वर ग्रंथ उपलब्ध आहेत.
* समता हेच सर्व अभ्यासाचे व वागण्यातले सूत्र असे येथे मानले जाते आणि आचराणात आणले जाते.
* जाती, पक्ष, पंथ, धर्म, यातला कोणताही भेदभाव येथे केला जात नाही.
* आदिवासी आणि मागास प्रश्नांवर योजनाबद्ध कार्यक्रम आखले जातात आणि राबवण्यात येतात.
* मुलांच्यावर असणाऱ्या ताणाबद्दल येथे खास कार्य केले जाते.
* रोगमुक्तिच्या शासनमान्य उपचारांना मनःशांति उपायांची जोड दिली जाते.
* टाटा इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल सायंन्सिस्,डेक्कन कॉलेज, इन्डियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स इत्यादी अनेक केंद्रातील तज्ञ, रशिया व अमेरीकेतील तज्ञांशी अभ्यास संपर्क साधला जातो.
* शेकडो निःस्वार्थ कार्यकर्ते येथे अविरत काम करीत असतात.

या महाराष्ट्रात असलेल्या केंद्राला आपण सर्वांनी अवश्य भेट द्यावी आणि येथे असलेल्या ज्ञानाचा, उपक्रमांचा उपयोग जरूर करून घ्यावा.

या केन्द्राबद्दलची अधिक माहिती त्यांच्या www.manashakti.org या वेबसाईट वर उपलब्ध आहे.

प्रल्हाद कुलकर्णी

हेल्पलाईन

ज्येष्ठ नागरिकांना कार्यक्रमांना नेण्या-आणण्यची व्यवस्था करण्यची सोय होऊ शकेल. कृपया आपण कर्यकारिणी किंवा सल्लागार समितीशी किमान १५ दिवस अगोदर संपर्क साधावा. गरजूंना दुरध्वनी वरुन कार्यक्रमांची माहिती दिली जाईल.

सम्पर्क: प्रवीणा काळे (९०५) ७९३-८०६४

Your "change" can make a "change"

On behalf of MBM Toronto, we wish to give a gift of knowledge by funding/adopting children in Maharashtra for their education. To fund this activity, we request you to collect the loose change that you may have at home and donate at all MBM programs in 2011.

$ SOLD $ SOLD $ SOLD $

Contact For All Your Real Estate Needs

Aashutosh Paluskar

Real Estate Sales Representative

A realtor® with Vision, Solutions & Integrity

- Free Home Evaluation
- Arrange Mortgage at Low Rates
- Free Staging Tips (Save $200)

Call : 416 200 1237

RIGHT AT HOME

www.ashpaluskar.com
ash.paluskar@gmail.com

Office: 905 565 9200 . Direct Line: 416 200 1237

AM LAW OFFICE

ARCHANA MEDHEKAR LAW OFFICE
The First Marathi Law Firm in Ontario
providing services in;

Family Law
Real Estate
Wills and Power of Attorney
Affidavits & Notarizations
Legal Aid Accepted
First 30 minutes consultation is free

Archana Medhekar
2- 4889 Dundas Street West
Toronto, ON M9A 1B2
Phone- 416 977 4204, Fax- 416 977 6352
Email- amlaw@rogers.com
www.amlaw.ca

Helping you Decide the Best Rate

Home Mortgage Loans

I Specialize in Business Loans

- Convenience Store
- Food Franchises
- Commercial Loan for Hotel / Motel
- Commercial Property upto 85%
- All kind of businesses upto C$250,000*

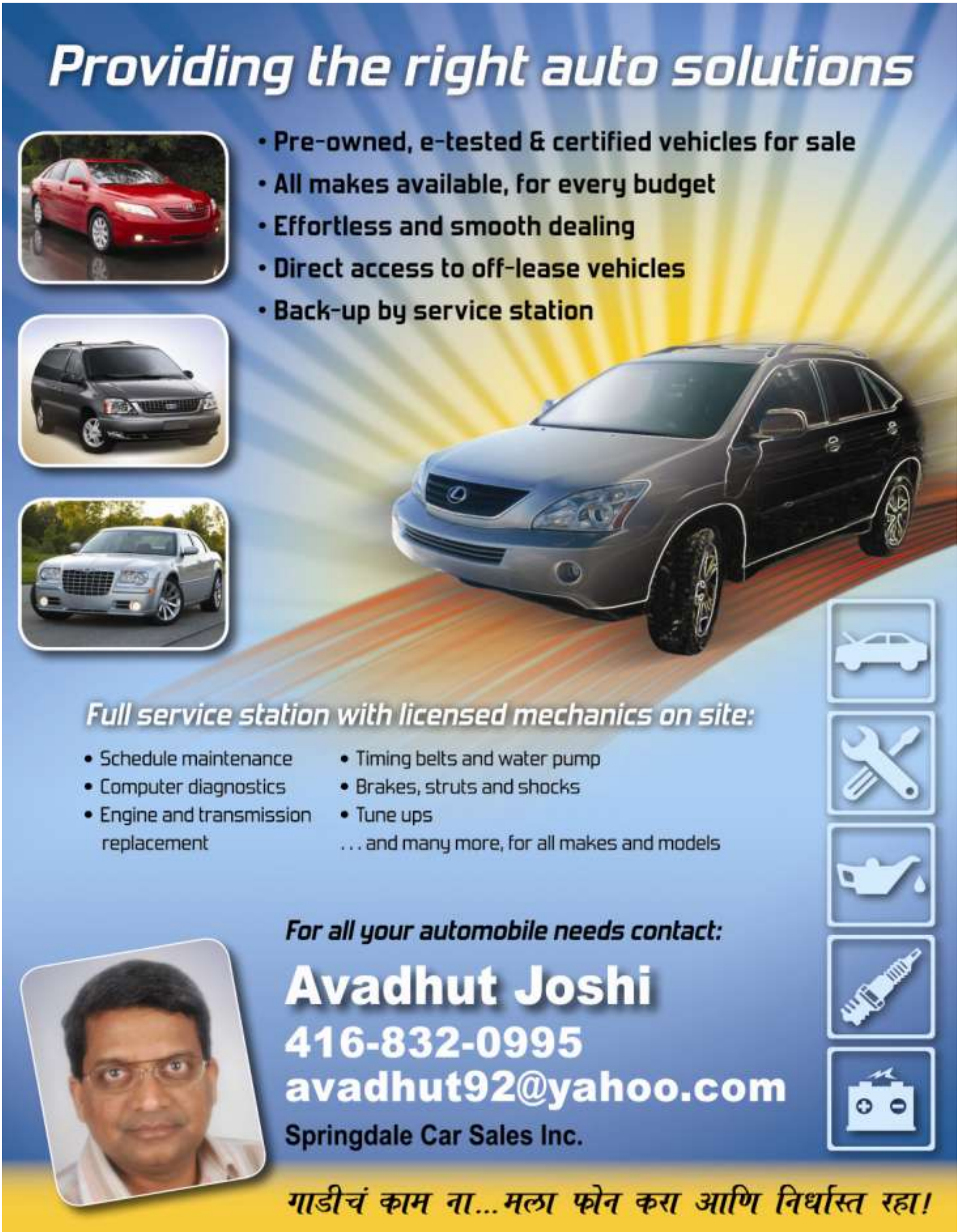
Irrespective of Financial Status.... I can help you.

* Case to case basis at the description of the lender and the financial status etc. of the applicant.

CENTUM™
Looking out for Your Best Interest™
6705 Tomken Road, Unit # 205, Mississauga ON L5T 2J6
Each Office to Independently Owned And Operated

Off: 905 795 9911
Fax: 905 507 2182
Email : geeta@geetashah.com

GEETA SHAH
Mortgage Agent
Lic. # M08010708
Cell : 647 393 6876


Providing the right auto solutions
• Pre-owned, e-tested & certified vehicles for sale
• All makes available, for every budget
• Effortless and smooth dealing
• Direct access to off-lease vehicles
• Back-up by service station
Full service station with licensed mechanics on site:
• Schedule maintenance
• Computer diagnostics
• Engine and transmission replacement
• Timing belts and water pump
• Brakes, struts and shocks
• Tune ups
. . . and many more, for all makes and models
For all your automobile needs contact:
Avadhut Joshi
416-832-0995
avadhut92@yahoo.com
Springdale Car Sales Inc.
गाडीचं काम ना... मला फोन करा आणि निर्धास्त रहा!