

मूल्य १० रुपये



। जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ।



## मातृसेवा

वर्ष ५७ वे

२४ मे २०२३  
(१)

अंक ५

मातृसेवा/मे २०२३ (१)



# मातृसेवा

कै. कमलाताई होस्पेट : संघसंस्थापिका  
कै. प्रमिला दाणी : आद्य संपादिका

## स्थायी समिती (२०२१-२०२८)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> डॉ. अरुणा बाभुळकर : अध्यक्ष | <input type="checkbox"/> डॉ. लता देशमुख : सचिव         |
| <input type="checkbox"/> श्रीमती शीला राव : संपादिका | <input type="checkbox"/> श्रीमती ममता चिंचवडकर         |
| <input type="checkbox"/> श्रीमती सुरेखा देवघरे       | <input type="checkbox"/> सौ. यशःश्री वाघ               |
| <input type="checkbox"/> श्रीमती शोभा पारळकर         | <input type="checkbox"/> श्रीमती वनिता पाटील : आमंत्रक |

## अनुक्रमणिका

संपादकीय	- शीला राव	३
महाराष्ट्र गीत	- राजा बढे	४
आमची आठ वर्षांची आई	- द.कृ.मोहनी/पु.कृ.मोहनी	४
कर्तव्यनिष्ठा	- शीला राव	१०
एक छानशी कथा	- साभार	१२
कला आणि अर्थार्जन	- शोभा पारळकर	१३
वडिलांविरुद्ध मुलीचा अनोखा खटला	- संकलन - स्वाती	१४
कबुतराची विष्टा व त्याचे परिणाम	- योगेश पराडकर	१६
माझा परदेश प्रवासातील अनुभव	- अजंली अभ्यंकर	१८
स्फूर्तिदायिनी - ज्येष्ठ तरुणी	- शोभा पारळकर	२०
चाळिशीत होणारे शारीरिक बदल	- डॉ. प्रतिमा थमके	२१
Care of Emotional Health of Senior Citizens	- Dr. Kirty Sirothia	२२
<b>शाखावृत्त</b>		
मातृसेवा संघाचा सेवेशी ऋणानुबंध		२४
मातृ सेवा संघ, नंदनवन दुर्बल मनस्क मुलांची शाळा		२४
पद्मश्री कमलाताईची १२७ वी जयंती साजरी	-	२५

कृपया नोंद घ्यावी, वार्षिक वर्गणी रु. २०० आहे लवकरात लवकर वर्गणी पाठवावी.

कार्यालय : मातृसेवा संघ, सीताबर्डी, नागपूर - १० फोन : २५२२३९३, २५२२२८७, २५२३५१६

Website : <http://www.mss.org.in>

Email : [matrusewa@yahoo.com](mailto:matrusewa@yahoo.com)

अंक मिळत नसल्यास जवळच्या पोस्ट ऑफिसमध्ये तक्रार करावी.

मातृसेवा/मे २०२३ (२)

## संपादकीय

– शीला राव

**‘दयामयि मूर्ति करुणतेची । जीवनपूर्ति सफलतेची ॥**

असे ज्यांना स्मरून मला वाटते, त्या कमलाताईंचा जन्मदिन नरसिंह जयन्ती! २३ मे १८९६ ला खानदेशातील शिरपूर गावी त्यांचा जन्म झाला. आजही त्यांच्या आठवणी फक्त माझ्याच नाही तर अनेकांच्या मनात ताज्या आहेत, कारण त्यांचे महान् व्यक्तिमत्त्व!

त्या जगावेगळ्याच होत्या. त्यांच्या शब्दकोशात ‘अशक्य’ हा शब्दच नव्हता. कुठलीही गोष्ट आव्हान स्वीकारून त्या करीत असत; आणि त्यात यशस्वीही होत असत ! आपले हे छोटुकले मासिकही त्यांचेच अपत्य आहे एक ! वयाच्या २५व्या वर्षी त्यांनी सीताबर्डीच्या भागात ‘सूतिकागृह’ सुरू केले. तो व्यवसाय ब्राह्मणांना प्रतिष्ठा देणारा नव्हता आणि तोही एका तरुण विधवेने करणे हे फारच धाडसाचे होते – त्या काळात! पण डगमगेल ती कमला कशी असेल ! आता ते रोप फोफावून याचा मातृ-सेवा-संघ वृक्ष झाला आहे आणि २०२३ ला त्याला १०२ वर्षे ही पूर्ण झाली आहेत. ह्या वटवृक्षाच्या पारंब्या/प्रकल्प सध्या जोमाने, समाजाला उपयुक्त अशी कार्ये करून नक्कीच समाजाचे हित साधत आहेत. आम्हीही आमच्या मासिकाद्वारे विविध विषयांवर माहितीपर लेख देऊन आमच्या परीने वाचकांच्या ज्ञानात भर घालून त्यांचे मनोरंजन करण्याचा प्रयत्न करीत असतो. हे मासिकाचे ५७ वे वर्ष आहे, हे आपणांस माहित आहेच!

‘मुलाचे पाय पाळण्यात दिसतात!’ असे म्हणतात. कमलाताईंविषयी त्यांच्या दोन भावांनी मिळून लिहिलेल्या ‘आमची ८ वर्षांची आई’ हा लेख वाचून त्या उक्तीचा प्रत्यय आपल्याला येईलच!

दरवर्षी मातृ सेवा संघ परिवार कमलाताईंचा मे महिन्यात येणारा जन्मदिन आणि नोव्हेंबर मधील स्मृतिदिन साजरा करीत असतो. नोव्हेंबरमध्ये समाजात विशेष कार्य करून समाजाला उपकृत करून स्त्रियांचा सन्मान करून, समाजाची प्रगती करणाऱ्या स्त्रियांचा सन्मान करून, त्यांना पुरस्कारही देण्यात येतो. कमलाताईंच्या हयातीत, त्यांनी जवळ जवळ ५८-६० वर्षांपूर्वी ‘माहेर सम्मेलन’ सुरू केले. अनेक स्त्रियांना संसाराच्या व्यापात माहेरीही जाता येत नाही. तेव्हा २-३ दिवस त्यांना मोकळेपणाने राहता यावे हा उद्देश! ह्याचा लाभ बऱ्याच महिलांनी घेतला. त्यांना निरोप देताना ‘मुरड कानोला’ही कमलाताईं देत असत!

कमलाताईंच्या जीवनात त्यांनी अजाणता ‘एकादश-व्रतांचे’ पालन केले. ती बघा –

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, असंग्रह । शरीरश्रम, अस्वाद, सर्वत्र भयवर्जन ॥

सर्वधर्मी – समानत्व, स्वदेशी, स्पर्शभावना। ही एकादश सेवावी नम्रत्वे व्रतनिश्चये ॥

मातृसेवा/मे २०२३ (३)

## महाराष्ट्र गीत

– राजा बढे

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा  
रेवा वरदा, कृष्ण कोयना, भद्रा गोदावरी  
एकपणाचे भरती पाणी मातीच्या घागरी  
भीमथडीच्या तट्टांना या यमुनेचे पाणी पाजा... जय जय महाराष्ट्र माझा  
भीती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाच्या नभा  
अस्मानाच्या सुलतानीला जवाब देती जिभा  
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो, शिवशंभू राजा  
दरीदरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा.....जय जय महाराष्ट्र माझा  
काळ्या छातीवरी कोरली अभिमानाची लेणी  
पोलादी मनगटे खेळती खेळ जीवघेणी  
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला, निढळाच्या घामाने भिजला  
देशगौरवासाठी झिजला, दिल्लीचेही तख्त राखितो,  
महाराष्ट्र माझा .....जय जय महाराष्ट्र माझा.....

### मे २०२३ मधील महत्वाचे दिवस –

१ महाराष्ट्र दिन, ५ बुद्धपौर्णिमा, ८ रवींद्रनाथ टागोर जयंती, २६ झांशी  
राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी, ३१ अहिल्याबाई होळकर जयंती

### आमची आठ वर्षांची आई

–द. कृ. मोहनी/पु.कृ. मोहनी

(कमलाताईच्या दोघा भावांनी लिहिलेल्या काही जुन्या आठवणी  
जन्मदिनानिमित्त देत आहोत.) आमचे मूळ घराणे पैठणचे. आमच्या चुलत आजोबांनी  
वासुदेव रामचंद्र मोहनी (आजोबांचा जन्म १८३७ सालचा) यांनी 'मोहिनीचे  
आत्मकथानक' लिहून ठेवले आहे. त्यातल्या काही नोंदी अश्या-

“आईचें लग्न झाले तेव्हा माझे घरचे फार सुखी असत. पैठणच्या बाजारपट्टीत  
चौकात आमची दोन दुकानें असत. आईस कंबरपट्ट्यासह दागिने घातले होते. पुढे  
इतकी वाईट स्थिती आली की जावाजावांनी पुरुषांची उष्टी काढण्याकरिता भांडावे. हेतु  
इतकाच की चित्राहुती खाण्यास मिळतील. ही स्थिती फार दिवस राहिली नाही.  
लवकरच चांगले दिवस आले. मला वाटते तो काळ यशवंतराव होळकराचे गर्दीचा  
असावा.

माझे वडील रामचंद्रपंत हे फारच सत्त्ववृत्तीचे होते. देवधर्मावर फार श्रद्धा.  
संसार करीत, परंतु त्याची काळजी घेत नसत. ह्यामुळे आईस फार श्रम करावे लागत.

मातृसेवा/मे २०२३ (४)

“माझे वडील बंधु तात्या यांना चांदवडचे देशपांडे ब्रह्मगिरी जगन्नाथ यांजकडून निफाडच्या मामलेदार कचेरीत १०० रु. सालची कारकुनाची जागा मिळाली. त्यामुळे त्याकाळच्या स्वस्ताईने आम्हांस बरेंच साह्य झालें.

तात्या निफाडास असतां काका (वडील) पैठणास कॉलन्याने वारले. आई व आम्ही दुःखांत पडलो व आमचें पैठणास राहणें संपलें.....

पैठणास आमचें देवघर म्हणजे एक प्रस्थच होते. कितीतरी देव. आढ्यापासून त्यांची तालिका लागलेली असे. एक स्वतंत्र ब्राह्मण पूजेसाठी लागत असे. तरी सर्व देवांस एकादशीवांचून स्नान होत नसे. आमचे आराध्य देवत सितारामचंद्र, कुळस्वामी नेवाशाचा मोहिनीराज. आमच्या घरी रामनवमीचा ‘उच्छाह’ चांगला होत असे. नऊ दिवस कथा होत असे...

आम्हांस उपनांव निजबत देशपांडे पडले ते चौकटीवरून पडलें. मला पैठणकर म्हणतात ते मी पैठणचा म्हणून म्हणतात. आमचे तात्या लहानपणी मुंगीप्रमाणे हळूहळू चालत त्यावरून चांदवडास त्यांना तात्या मुंगीच म्हणत. परंतु ही का उपनावे समजावी? छी! आपल्यास उपनांव असावें व तें काय ठेवावे ह्या विवंचनेत एके रात्री मला झोप लागली. तीत मी असे स्वप्न पाहिले की एक ब्राह्मण गंध लावलेला, हाती पळी पंचपात्र असलेला मला म्हणाला, तुला उपनांवाची चिंता कां? अरे कुळस्वामीचें नांव घे. दुसरे दिवशी जागा झाल्यावर मी माझ्या या नांवापुढे मोहनी असे नांव जोडलें तें अद्याप चालू आहे व हें उपनांव माझे वंशज चालवतील. कारण (तो) श्रीचा प्रसादच आहे

“कृष्णा (दुसरे बंधु मोहिनीराज पंत तात्या यांचा मुलगा-कमलाताईचे वडील) मज पाशीच शिकला. इंग्रजी तीन पुस्तकें पुढें शिकावें तर मला तितकी शक्ति नव्हती.. त्यास पिंपळतेरास शिवराम पांडुरंग पोलिस इन्स्पेक्टर यांनी कांस्टेबलची जागा दिली. तो वाढतां वाढतां फौजदार झाला. परंतु पुनः नशिबाने फेर घेतल्याने जमादार आहे. कृष्णास वेणु, सीता, गोपाळ उर्फ बाबू, हरि, दत्तू, पुरुषोत्तम आणि यमुना अशी संतती आहे. कृष्णाचा स्वभाव ममताळू आहे. तो माझ्या मनाच्या विरुद्ध वागेल असे वाटत नाही. कृष्णाची राधा चांगल्या स्वभावाची, गरीब व संभावित माहेरची आहे.

श्रीधरचे पुत्र व कृष्णाचे पुत्र यांनी चांगला विद्याभ्यास करावा व धंदे नौकऱ्या करून पोट भरावे व चाळिसगावचे घराचे छायेत येऊन बसावे हेच उत्तम. तंटे बिलकूल करू नये, अशी माझी आज्ञा आहे. ...”

वडील ओटीवर खुर्ची टाकून बसलेले यमीला आठवतात. एकदा तिच्या मैत्रिणी खेळायला आल्या आणि त्यांची गडबड सुरू झाली. तेव्हा वडलांची झोपमोड होऊन ते रागावल्याचे तिला आठवते. एकदा त्यांनी विचारले होते “यमी, घरात पाट किती आहेत, माहिती आहे का? ती ‘नाही’ म्हणाल्यावर ते म्हणाले, “माहिती पाहिजेत!”

“शिळं खायचं नाही. मुलांना घायचं नाही, असा वडलांचा दंडक होता. हरोळी, गाकर करून खावं!” असे त्यांनी बजावून ठेवले होते. आणि ती तेव्हाची सवय म्हणून पंचवटीतल्या मुलांना ती शिळं देत नाही. कोणी दिलं तर तिला राग येतो. (पण ती हजर नसली की हटकून शिळं दिलं जातं-तिची आणखी एक तक्रार!)

खेळ फारसे ती खेळलीच नाही. आमच्या आईने सुरवातीपासून तिला घरकामांचे वळण लावले. आणि सहाव्या वर्षी जेव्हा शाळेत जायची वेळ आली तेव्हा एकाएकी वडील वारले. फौजदार कृष्णराव मोहनी आठदहा जणांचे कुटुंब वाऱ्यावर सोडून निघून गेले.

त्यावेळी बसलेल्या धक्क्यातून आमची आई पुरती कधीच सावरली नाही. उदासीनतेचे ग्रहण जे एकदा तिच्या मनोवृत्तींना लागले, ते पुढे कर्तबगार मुलांच्या नांदत्या गोकुळातही पुरते सुटू शकले नाही. चार मुले आणि चार मुली इतक्या जिवांचा प्रपंच उघड्यावर आला होता. त्याला पहिला थारा मिळाला नाशिकच्या मामांकडे. हे म्हणजे विष्णुमामा नगरसूलकर. त्यांचे आईवर खूप प्रेम होते. आमची सगळ्यांत धाकटी बहीण तेव्हा एक वर्षाची होती. ती पांढऱ्या पायाची म्हणून तिच्यावर आईचा राग. त्यामुळे तिला सांभाळण्याचे काम छोट्या यमीलाच करावे लागे. वैधव्याच्या धक्क्याने आईचे मन सैरभैर झाले होते. तिला मुलांबाळांत, घरात रस वाटेनासा झाला होता. आज हा बुवा आणि उद्या तो फकीर अशा तिच्या वाऱ्या सुरू असत. यमीवर घर सोपवून ती जायची. आईचे वय यावेळी ४२ वर्षांचे होते आणि यमीचे सहा-सात वर्षांचे. ह्या वयांत सागर गोट्या व लगोऱ्यांच्या ऐवजी तिच्या हातांत पोळपाट लाटणे आले होते.

विष्णुमामांच्याकडे १ वर्ष ते होते. हरि आणि दत्त म्हणजे नाना शिक्षणासाठी बाहेरगावी आश्रित म्हणून होते. दोन मोठ्या बहिणींची लग्ने वडलांच्या हयातीतच श्रीमंत घराण्यांत झाली होती. बहीण दिल्या घरी सुखाने नांदत होती. पण श्रीमंत कुळीची वहिनी बहुधा माहेरीच असे. त्यामुळे दररोज एका अनाथ संसारातले चटके आणि होरपळ सोसण्याचे काम आले होते, आई, भाऊ (गोपाळ), दाजी (पुरुषोत्तम) पिली आणि यमी ह्यांच्यावर! मध्यंतरी एका बहिणीला २ वर्षांत क्षयाने यातून मुक्त केले होते. त्यात आई अशी विरक्त त्यामुळे मग या यमीवरच कुटुंबाचे आईपण आले.

एक वर्षानंतर मामांच्या प्रयत्नांने भाऊंना नोकरी लागली. पगार होता १२ रुपये. मामांच्याच वाड्यात पण निराळे बिन्हाड करून सारे राहू लागले. खोलीभाडे आठ आणे होते. तिला कोंड्याचा मांडा करून या कमाईत घर चालवावे लागे. कधी तांदुळ नसायचे. मग जोंधळ्याच्या कण्याच करून घालायच्या. ३ आणे शेर द्राक्षे असली तरी ती घेण्याचा मोह महिनोन् महिने टाळावा लागे. काटकसर कशी करावी हे त्या वयातच तिला उमगू लागले होते. आई वाटीभर तांदूळ घे म्हणाली तर ती त्यातूनही कमी करायची. सपाट वाटी घ्यायची.

वडलांनी चार बहिणींना चौघे भाऊ वाटून दिले होते. तिच्या वाटणीला दत्त म्हणजे नाना आले होते. तो सुटीत घरी आला म्हणजे तिला उष्टी वगैरे काढण्यात मदत करायचा. पण तशी तिची सलगी अधिक होती ती दाजीशी. रिकाम्या वेळी गंमत म्हणून ते मामांच्या कोठ्यातल्या कापसाच्या ढिगात, शेंगांच्या खोलीत लपून बसत. शोधणाऱ्यांना त्यांचा पत्ता अर्थातच ठाऊक असे. तिचे ही लग्न उरकून टाकण्याचे बेत चालले होते. पण ते काही ठरत नव्हते. नाना, भाऊ, दाजी तिला चिडवायचे, 'गंभीर दिसतेस. हसत नाहीस. ताठ चालतेस म्हणून तुझं लग्न ठरत नाही!'

अधूनमधून सारेजण श्रीमंत बहिणीकडे होते. त्याच मुक्कामात तो प्रसंग घडला आणि एक कायमची जखम करून गेला. जाण आली तेव्हापासूनच आपण गरीब आहोत असे तिच्या मनावर कोरले गेले होते, आणि मन अनाटायी हळवे होऊन गेले होते. बहिणीचे घर प्रशस्त होते. खिडक्यांना पडदे लावलेले होते. एकदा ती म्हणाली, 'यमीला या पडद्यांचा परकर करून देते' आणि खरोखरच त्या जुनाट कापडाचा परकर तिने शिवून दिला. पोटच्या मुलीसाठी नवे कापड तिने आणले होते आणि पाठच्या बहिणीसाठी...! जे घडले ते या विलक्षण दुनियेबद्दल गोंधळात पाडणारे होते आणि ह्या गोंधळाची कारणमीमांसा त्या वयात शक्य नव्हती. उरला तो एक खोल, न पुसला जाणारा परिणाम. आणि म्हणून परवा जेव्हा एका मातबर माणसाने पंचवटीतल्या लक्ष्मीला नातीकडे पाठवता का? म्हणून विचारले, तेव्हा तिने रोखठोकपणे प्रतिप्रश्न केला होता, तिला सारखं वागवलं जाईल का? तरच मी पाठवीन! तिलाही वाटायचे की व्हावे आपले लग्न. एवढ्यासाठीच की घरातलं एक माणूस कमी होईल!

**तो मनुष्य** - नारायणमामांनीच तिचं लग्न ठरवलं. त्यावेळी ती तेरा वर्षांची होती. त्यावेळपर्यंत तिला अक्षरओळख झालेली होती. दोन्ही पक्षाकडून लग्न जुळविणारे दोन्ही मामाच होते. गोविंदराव याडखीकर हे नवरदेवाचे मामा. ते नारायणमामांकडे नेहमी यायचे. तिला म्हणायचे, 'तू माझी सून होतेस का?' तिला प्रथम गंमत वाटायची आणि मग एकाएकी ठरलेही लग्न याडखीकरांच्या भाच्याशी. पाहणे वगैरे प्रकार नाही. लग्नातच दोघांनी एकमेकांना पाहिलं. नाशिकला कुलकर्ण्यांच्या वाड्यातच हे लग्न झाले.

आणि अवघ्या लग्नाच्या सोहळ्यांपैकी तिला आठवतात ते अंगावर घातलेले दागिने आणि समाधान होते ते माहेरच्या घरातला एक माणूस कमी झाल्याचे. ज्याच्याशी लग्न झाले तो मनुष्य कोण, कसा, कुठलेही विकार मनात नव्हते.

उंचापुरा, काळाकभिन्न 'तो मनुष्य' होता. त्याचं नांव गुरुकृष्ण होस्पेट. सगळे गुरुराव म्हणत. एखाद्याच्या चेहऱ्याकडे पाहूनच भीती वाटते तशी तिला त्याची भीती वाटायची.. आपसांत कधी बोलणे झाल्याचे आठवत नाही. (लग्नखर्चासाठी

भाऊकाका वाड वडिलांचे मित्र गणेश चिमणाजी वाड यांनी १०० रु. दिले होते. डबाभरून तूपही पाठवले होते.) लग्नानंतर ती त्याच्यासह धारवाडला त्याच्या मामांच्या गावी गेली. तेथे भाषा कानडीच होती. तरीही सासरच्या लोकांना मराठी यायचे. तिच्याशी ते थोडेफार बोलत. पंधरावीस दिवस धारवाडला राहून नंतर गदगला ते आले आणि तिचा सासुरवास सुरू झाला.

गदगला विहिरी चांगल्याच खोल होत्या आणि पाणी खूप भरावे लागे. सवय होती म्हणून फारसे कठीण गेले नाही. स्वयंपाक सासू करायची. भांडी, धूणी आणि घरातली इतर कामे जावेबरोबर तिलाही करावी लागत. चोरी कशी करावी हे तेथेच ती शिकली. माहेरच्या माणसांनी ख्यालीखुशाली कळवण्यासाठी तिच्या बरोबर काढे दिली होती. ही काढे चोरून पाठवावी लागत. माहेरी पत्र पाठवणे ही अगदीच भयंकर गोष्ट समजली जात असे. नवरा मेल्यावर पत्र लिहायची असतात, असं सासूनं बोलून दाखवलं होतं आणि शेजारच्याच मुलांना ते टाकायला द्यायचे. ही मुले मदत करीत. पत्रे वगैरे आणून देत. ह्या प्रकरणी तिला थोरल्या जावेचे सहकार्य मिळत असे आणि तिनेच ही साखळी जमवून आणली होती.

जावेशी तिचे संबंध फारच चांगले होते. कारण एकच, दुःखे व भीती समान. दोर्धीना सासूची खूप भीती वाटे. उग्र चेहऱ्याची ती बाई होती. आणि सासू फार वाईट असते हाच समज लोकांनी करून दिला होता. लोकांना ही सवयच असते. माहिती वाईट द्यायची. चांगले सांगायचे नाही. आई सावत्र आहे याची माहिती मुलाला शेजारीच करून देतात. तसे सासूबद्दल खरे खोटे प्रवाद तिच्या मनात साठून राहिले होते. पण सासू होती आपली सासूसारखीच. चारचौध्या बायांइतकीच जुनाट आणि असंतुष्ट, वत्सल आणि खाष्ट, मालकीहक्क गाजवण्यासाठी सतत जागरूक असलेली आणि तेवढीच तो हक्क आज ना उद्या हातून जाणार आहे याची कडवट जाण असलेली. मुले व सुना यांच्यावर प्रेम करणारी पण त्यांना वळण लावण्यासाठी कठोर होणे भाग वाटणारी. असा तो साच्यातलाच एक नमुना होता. आणि प्रत्येक सुनेप्रमाणे आपल्याच वाट्याला खाष्टातला खाष्ट नमुना आला आहे असे तिलाही वाटत होते.

सासरे नव्हते, त्यामुळे अधिराज्य सासूबाईचेच होते. सुनांना खायला मोजकेच मिळत असे. सुनांना कमीच खायला द्यायचे असा संकेत होता. मग भूक लागली की दोन्ही जावा एकमेकींच्या पहाऱ्यात चोरून खात असत.

प्लेगने त्या काळात विलक्षण धुमाकूळ घातला होता. प्रत्येक घरावरून त्याची कृपादृष्टी फिरत होती. लग्नानंतर पहिल्याच वर्षी धाकटा दीर वारला. आणि सासू तिच्याकडे संशयाने पाहू लागली. तीही अखेर आपल्या धाकट्या बहिणीसारखीच पांढरपायी ठरली होती तर आणि सासूचा संशय खरा ठरावा म्हणून दुसऱ्या वर्षी थोरला दीरही गेला. जाऊ विधवा झाल्याचे दुःख तिला झालेच. पण एकूणच



असल्या दुःखांशी तिची तोंड ओळख नव्हती. शेजारचे मूल 'मेल्यावरही जितके वाईट वाटेल तेवढेही का कुणास ठाऊक, तिला वाईट वाटले नाही. पण लोक रडतात आपण कसं हसायचं म्हणून गुडघ्यात मान घालून ती बसत असे.

त्यानंतर एकदा जावेलाच प्लेगने पछाडले. उपेक्षिता तर ती होतीच. त्यात विधवा. पांढरपायी. मग सासूने तिच्याकडे का लक्ष द्यावे! जणू उपेक्षा आणि वैधव्य तिने कधी भोगलेच नव्हते. जणू त्या भोगवट्याचे उद्रे ती या गरीब बिचाऱ्या परक्या पोरींवर काढीत होती.

पण यमीने जावेचे खूप आणि मनःपूर्वक केले. शुश्रूषेची तिला आवड उत्पन्न झाली ती तेव्हापासून. लोक म्हणायचे करू नका तिचे. तुम्हालाही व्हायचा प्लेग. पण तिला भीती वाटली नाही. ती सतत तिच्याजवळ असे. खायला, प्यायला, औषधपाण्याला कशाकशाला तिने कमी पडू दिले नाही. जावेच्या डोळ्यांत नेहमी समाधानाचे आणि कृतज्ञतेचे पाणी तरळत असायचे. दोन दुःखांनी मिळून एक दोघापुरते सुख निर्माण करून टाकले होते. भेसूर अंधारातही काजवे स्वतःपुरते चमकत राहावे तसे सुख. कोणत्याही अवस्थेत जे मानून घ्यायचे असते तसे सुख. या सुखातच जाऊ गेली आणि तिला परत ओकेबोके वाटायला लागले. घर खायला उठू लागले. कारण संसाराला कडू गोड कसलीही चव नव्हती. तो कधी तिच्याशी एक शब्द बोलला नाही. वाईटही नाही आणि चांगलेही नाही.

१६ व्या वर्षी ऋतुप्राप्ती गर्भाधान विधी आणि मग रात्री त्या खोलीत पोचवण्याचा प्रकार. खोलीत गेल्यावर काय करायचे. पुढे काय व्हायचे, काही काही ठाऊक नव्हते. तो खोलीत होता. बराच वेळ ती बसून राहिली. मग उठून बाहेर आली आणि कामाला लागली. परतली तेव्हा तिचे डोळे पेंगुळत होते. पडल्याबरोबर तिला झोप लागली. त्यावेळी तो होता. ती उठली तेव्हा उजाडले होते आणि तो तेथे नव्हता. पहाटेच तो निघून गेला असावा.

त्याला बाहेरचे व्यसन आहे हे तिला ठाऊक झाले होते. आणि मग एक दिवस तिला ती दिसली. एक मुसलमान बाई होती. अशी ती एकच होती का अनेक सांगता यायचे नाही. पण ती स्वतः चालत घरी आली ती एका वेगळ्या परिस्थितीत. गुरुराव प्लेगने आजारी पडले तेव्हा! तिला पाहून काय वाटले? काहीच वाटले नाही. राग यावा तोही आला नाही. वाटलीच असेल तर थोडी अनुकंपा आणि पुष्कळशी अलिप्तता.

इजा, बिजा आणि तिजा पहाटे साडे तीन वाजता धनत्रयोदशीच्या दिवशी गुरुराव वारले. मरतांना त्यांनी तिला मोरावळा मागितला.

तेव्हापासून धनत्रयोदशीच्या दिवशी ती मोरावळा वाटते. प्रसाद म्हणून. हा प्रसाद कशाचा? मुक्तीचा. पण कुणाच्या? त्याच्या की तिच्या?

## कर्तव्यनिष्ठा

– शीला राव

हल्लीच्या काळात नैतिक मूल्यांची किंमत, त्यांचे महत्त्व, त्यांचे अस्तित्त्वहि नाहीसेच होताना आढळत आहे. आपले राज्यकर्ते, राजकीय नेते रामजन्म भूमीच्या महान् मंदिराविषयी अत्यंत उत्सुक आहेत. पण रामाच्या रघुवंशाबद्दल त्यांना काय किती माहिती व आदर आहे ह्याबद्दल खात्रीनेच शंका घ्यायला भरपूर जागा आहे. तसे नसते, तर अयोध्येतील अयोध्याकांड, रामायणातील अयोध्याकांडासारखेच मनोरंजक झाले असते आणि धर्माधतेमुळे (?) झालेली अनेक प्रकरणे ही कधीच घडली नसती!

आज मला तुम्हाला रामाचा पूर्वज आणि रघूचा पिता असलेल्या दिलीपराजाची आणि त्याच्या कर्तव्यनिष्ठेची गोष्ट सांगायची आहे.

**रघुकुलरीति सदा चलि आई । प्राण जाय पर बचन न जाई ॥**

हे वचन दिलीपाच्या बाबतीत पूर्णपणे खरे ठरते !

वैवस्वत मनूच्या कुळात, ज्याला आपण इक्ष्वाकु वंशही म्हणतो त्यात, दिलीप नावाचा एक धर्मपरायण राजा होऊन गेला. तो अनासक्त होता आणि आपल्या प्रजेचे पित्याच्या दक्षतेने पालन करी. प्रजाजनही त्यावर तसेच प्रेम करीत. त्याने बरीच वर्षे राज्य केले पण त्याला पुत्र प्राप्ती झाली नव्हती. 'अपुत्रस्य गतिः नास्ति' हे माहित असल्यामुळे राजा दिलीप आणि राणी सुदक्षिणा आपल्या गुरूंचा, वसिष्ठ मुनींचा सल्ला घेण्यासाठी त्यांच्या आश्रमात हिमालयात गेले.

वसिष्ठांनी थोडा वेळ ध्यान करून, राजाला पुत्र न होण्याचे कारण त्याच्यावर रागावलेल्या कामधेनूचा शाप आहे असे दिलीपास सांगितले आणि शापाचा परिहार ही त्याला सांगितला. तो असा की वसिष्ठांच्या आश्रमात असलेल्या कामधेनूच्या पुत्रीची नंदिनीची, दिलीपाने मनोभावे श्रद्धेने, भक्तीने सेवा करावी आणि तिला प्रसन्न करावे. त्याप्रमाणे राजा व त्याची पत्नी सुदक्षिणा रोज सकाळी नंदिनीची पूजा करीत आणि नंतर दिलीप राजा तिला हिमालयाच्या जंगलात चारायला एकटाच घेऊन जाई.

असा क्रम बरेच दिवस चालला आणि दिलीप राजाने आपल्या कर्तव्यात काहीच त्रुटी ठेवली नाही. तो नेहमी सावलीप्रमाणे तिच्या मागे असायचा. असे एकवीस दिवस लोटले. नंदिनीला त्याच्या भक्तीविषयी शंका नव्हती तरीही तिने त्याची परीक्षा घेण्याचे ठरविले. जंगलात चरता चरता नदिनी एकदम एका गुहेत शिरली आणि एकदम दिलीपाला सिंहाच्या डरकाळ्या ऐकू आल्या आणि नंदिनीचे हंबरणे सुद्धा. समोर पाहिले तर काय ! एक सिंह जोरात नंदिनीला खेचतो आहे. आणि नंदिनी भयाने ओरडते आहे. लगेच दिलीपाने भात्यातून बाण काढण्यासाठी

हात मागे केला तर तो तिथेच अटकला! त्याला तो पुढेच आणता येईना आणि सिंह मनुष्यवाणीने बोलायला लागला.

‘अरे राजा, तुझे प्रयत्न निष्फळ आहेत. मी कुम्भोदर नावाचा शिवाचा सेवक आहे. पार्वतीपुत्रासमान असलेल्या मला ह्या देवदार वृक्षाच्या रक्षणासाठी शिवाने नेमले आहे. इथे येणारे पशु हाच माझा आहार आहे. तेव्हा ही धेनु अर्थातच माझी आहे. तू माझ्यापासून तिला सोडवू शकणार नाहीस तेव्हा तू आता परत जा.’

राजा गद्गद स्वराने त्याला म्हणाला, “मृगेन्द्रा खरोखरच सध्या मी काहीही करण्यास असमर्थ आहे. सर्व शक्तिमान ईश्वर मला अत्यंत पूजनीय आहेत, त्याचप्रमाणे माझ्या गुरूंची आज्ञा-नंदिनीचे रक्षण ही देखील अत्यंत महत्त्वाची आहे. तेव्हा मी तुला विनंती करतो की माझ्या देहाचे भक्षण कर पण माझ्या पूज्य गुरूच्या गाईला नंदिनीला मात्र सोडून दे.”

सिंह हसून म्हणाला “अरे राजा वेडा आहेस की काय तू? एका गाईच्या रक्षणासाठी जगाचे प्रभुत्व. तारुण्य सगळे सोडतोस तू? अशा हजार गाई तू आपल्या गुरूला द्यायला समर्थ आहेस! तेव्हा तू आपले प्राण नाहक का गमावतोस?

राजा हे ऐकून उत्तरला, “मृगेन्द्रा, ही काही साधारण गाय नाही. ही कामधेनूची पुत्री आहे आणि हिचे रक्षण करणे हे माझे कर्तव्य आहे. त्यासाठी मला प्राणार्पण करावे लागले तरी हरकत नाही. तेव्हा तू तुझे काम कर आणि माझ्या देहाचे भक्षण कर.” इतके बोलून तो नतमस्तक झाला.

सिंह तथास्तु म्हणाला. दिलीपाचा हात सुटला, तो खाली वाकून सिंहाच्या झडपेची वाट बघायला लागला पण त्याला ‘वत्सा ऊठ’ असे शब्द ऐकू आले आणि त्याच्यावर पुष्पवृष्टीही झाली. त्याच्यासमोर फक्त नंदिनीच उभी असलेली त्याला दिसली. सिंहाचा कुठे मागमूसहि नव्हता! नंदिनी त्याला म्हणाली “हे राजा, मी तुझ्यावर तुझ्या भक्तीमुळे आणि कर्तव्यनिष्ठेमुळे प्रसन्न झाले आहे. तुझी परीक्षा घेण्यासाठीच मी हे सर्व मायेने निर्माण केले होते. तुझे मनोरथ पूर्ण होतील व तुला वंशोद्धारक पुत्र होईल.”

त्याप्रमाणे दिलीपाचा पुत्र रघु हा खरोखरच वंशोद्धारक झाला आणि आपण त्या वंशाला ‘रघुवंश’ ह्या नावाने संबोधू लागलो. रघुवंशाची थोरवी काय तर प्राण गेले तरी हरकत नाही पण दिलेले वचन विफल होऊ नये ! असे म्हणतात-

**कर्तव्यमेव कर्तव्यं प्राणैः कण्ठगतैरपि ।**

**अकर्तव्यं न कर्तव्यं प्राणैः कण्ठगतैरपि॥**

प्राण कंठाशी आले तरी नेहमी कर्तव्यच करावे अकर्तव्य कदापिही करू नये.

**यज्जीव्यते क्षणमपि प्रथितं मनुष्यैः, विज्ञानशौर्यविभवार्यगुणैः समेतम् ।**

**तन्नाम जीवितमिहं प्रवदन्ति सन्तः, काकोऽपि जीवति चिराय बलिं च भुङ्क्ते ॥**

मनुष्याने थोडे जगले तरी चांगले जगावे. अनेक गुणांनीयुक्त असे जीवन

जगण्यातच काही हशील आहे. त्यालाच सज्जन जगणे असे म्हणतात. नाहीतर कावळाही पिंड खात खात पुष्कळ जगतो !  
कर्तव्यनिष्ठा अंगी बाणवून जीवन जगले तरच जगण्यात काही अर्थ आहे!

## एक छानशी कथा

एका प्रवासी बोटीचा भर समुद्रात अपघात होतो. त्याच बोटीवर एक जोडप (पती-पत्नी) प्रवास करत असतात. ते दोघेही एकमेकांचे जीव की, प्राण असतात. बोटीच्या अपघातामुळे ते एकमेकांना वाचवण्यासाठी आटोकाट प्रयत्न करत असतात. त्यांची नजर आधारासाठी काहीतरी शोधण्यासाठी चहूकडे भिरभिरत असते. आणि अचानक त्यांना एक जीवरक्षक बोट दिसते.

एका म्हणीत म्हटलेलं आहे की, “डुबत्याला काठीचा आधार”

अगदी तसंच होते, ते दोघेही जिवाच्या आकांताने त्या जीवरक्षक बोटीजवळ येतात, परंतु त्यांची घोर निराशा होते. त्यांना दिसत की, बोटीत फक्त एकच जागा शिल्लक आहे.

पती, पत्नीला बुडत्या बोटीवर मागे ठेऊन जीवरक्षक बोटीत उडी मारतो. पत्नी बुडत्या बोटीवर थांबते.

बोट पाण्याखाली जाण्याआधी ती पतीकडे पाहून जिवाच्या आकांताने काही तरी ओरडून सांगण्याचा प्रयत्न करते.

शिक्षक गोष्ट सांगायचे थांबवतात. वर्गात नीरव शांतता. वर्गातील प्रत्येक विद्यार्थी अगदी मन लावून तल्लीन होऊन गोष्ट ऐकण्यात गुंग झालेला असतो.

अनपेक्षितपणे शिक्षकांनी गोष्ट सांगायची का थांबवली हा प्रत्येकालाच प्रश्न पडलेला असतो. आणि तेवढ्यात शिक्षक वर्गातील मुलांना विचारतात की, ‘पत्नी पतीला काय म्हणाली असेल?’

बहुतेक विद्यार्थी तर्क करून सांगतात की, पत्नी पतीला म्हणाली असेल, ‘मला तुम्ही धोका दिलात, मी तुम्हाला ओळखलेच नाही, तुम्ही स्वार्थी आहात..!’

प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी आपआपली मते मांडली. तेवढ्यात शिक्षकांचे एका विद्यार्थ्याकडे लक्ष जाते. एक मुलगा मात्र गप्पच असतो. शिक्षक त्याला विचारतात, ‘अरे, तुला काय वाटते ते पण सांग!’

तो मुलगा म्हणतो, ‘गुरुजी, मला वाटतं, ती म्हणाली असेल, मुलांना सांभाळा..!’

शिक्षक चकित होऊन विचारतात, ‘तुला ही गोष्ट माहित आहे का?’

तो नकारार्थी मान हलवतो आणि म्हणतो, ‘नाही गुरुजी, मला माहित नाही. पण; माझी आई वारली, तेव्हा शेवटच्या श्वासाला ती हेच म्हणाली होती!’

तुझे उत्तर बरोबर आहे! शिक्षक हलकेच म्हणाले. बोट बुडाली. पतीने

घरी जाउन, मुलीला एकट्यानेच लहानाचे मोठे केले.

खूप वर्षांनंतर, वार्धक्याने त्या पतीला जेव्हा मरण आले तेव्हा, त्याच्या पश्चात राहिलेले सामान आवरत असताना, त्याच्या मुलीला एक डायरी सापडते.

त्यातून असे समजते की, तिच्या आईला आधीच दुर्धर आजार झालेला असतो, आणि ती त्यातून वाचणार नसते. त्यामुळे पतीला स्वतः जीवंत रहाण्याव्यतिरिक्त दुसरा पर्यायच नसतो.

त्या डायरीत पतीने पुढे लिहिलेले असते, तुझ्या शेजारीच जलसमाधी घ्यायची माझी किती इच्छा होती. पण आपल्या मुलीसाठी मला तुला त्या सागराच्या तळाशी एकटीलाच कायमसाठी सोडून याव लागलं!

ही गोष्ट आपल्याला सांगण्यामागचा एवढाच उद्देश की, चांगल्या किंवा वाईट कृतीच्या पाठीमागे, कधी कधी मोठी गुंतागुंत असते. जी आपल्या सहज लक्षात येत नाही.

त्यामुळे वरवर पाहून आपण कुणाहीबद्दल लगेच मत बनवून घेऊ नये. जे कोणत्याही कामात पुढाकार घेतात, ते मूर्ख असतात म्हणून नव्हे... तर त्यांना त्यांची जबाबदारी कळते म्हणून.

जे भांडल्यावर आधी क्षमा मागतात, त्यांची चूक असते म्हणून नव्हे,... तर त्यांना आपल्या माणसांची पर्वा असते म्हणून.

जे तुम्हाला मदत करायला पुढे सरसावतात ते तुमचे काही देणे लागतात म्हणून नव्हे,... तर ते तुम्हाला खरा मित्र मानतात म्हणून...!

## कला आणि अर्थार्जन

– शोभा पारळकर

कलाकार कलेची निर्मिती कशासाठी करतो? त्याची अंतःप्रेरणा त्याला स्वस्थ बसू देत नाही म्हणून, की त्याला केवळ सृजनातले सुख अनुभवायचे असते म्हणून, की त्यातून त्याला अर्थार्जन अपेक्षित असते म्हणून?

केवळ स्वान्तःसुखाय केलेली कलानिर्मिती कलाकाराला परवडणारी असते का? अनेक महान कलाकारांचा अन्त विपन्नावस्थेत झाल्याचे आपण वाचतो, ऐकतो. कलानिर्मितीसाठी प्रशासनाचे पाठबळ मिळावे म्हणून आंदोलनेही होतात दिसतात. कला प्रकारांच्या विक्रीसाठी प्रदर्शने भरवली जातात; पण ह्यातून प्रत्यक्ष कलाकाराच्या आर्थिक परिस्थितीत फरक पडताना दिसतो का?

चित्रकलेच्या क्षेत्रातील परिस्थिती पाहूया. प्रत्येक चित्रकाराची स्वतंत्र व ओळखता येण्यासारखी शैली निर्माण होण्यासाठी त्याला बरीच वर्षे घालवावी लागतात. त्या काळात त्याची चित्रे विकली जाऊन त्याचा उदरनिर्वाह चालावा अशी परिस्थिती नसते.

मातृसेवा/मे २०२३ (१३)

चित्रांना बाजारमूल्य मिळवून देण्याकरता मग तो प्रथितयश चित्रकारांच्या चित्रांच्या प्रतिकृती तयार करू लागतो. किंबहुना त्या मूळ चित्रकृती आहेत असे भासवून विकायचाही प्रयत्न करतो. ह्या भ्रष्टाचारात बहुधा तो पकडला जातो व त्याची विश्वासाहताही समाप्त होते. मोठमोठ्या आर्टगॅलरीजमध्ये एकट्याच्या चित्रांचे प्रदर्शन भरवून स्वतःच्या कलेची जाहिरात करणे देखील त्याला शक्य होत नाही.

वास्तुकला ही एकट्याने करण्याची तपश्चर्या नाही. त्यात बांधकाम विभाग, अभियांत्रिकी व गृहरचना विभाग, इंटीरियर डेकोरेटर्स व प्रत्यक्ष बांधकाम करणारे मिस्त्री, मजूर या सर्वांचा सहभाग असतो. वास्तुविद् प्रथम आपली कल्पना मांडतो. बांधकामात ते प्रत्यक्षात उतरवण्याच्या शक्यता पडताळून पाहतो, ते नियमात बसवण्याचा प्रयत्न करतो व ती वास्तू ज्याला वापरायची आहे, त्या ग्राहकाला ती पटेल, रुचेल त्याचाही प्रयत्न करतो. शिवाय जेवढे लोक तेवढ्या त्यांच्या आवडी-निवडी व अपेक्षा! ह्यातून सर्व व्यावसायिकांना संतुष्ट करून उरेल व फायदा मिळवून देईल असे क्वचितच घडते.

संगीत ही देवदत्त देणगी आहे, असे मानतात, गायक अनेक असतात; त्यांतून ज्याला खरा सूर सापडला असा कलाकार विरळाच! बरे, जो सर्वगुणसंपन्न आहे. त्याला तरी संघर्ष सुटला का? मोठमोठे गायक व वादक वीस-वीस वर्षे रियाज करतात तेव्हा कुठे त्यांना प्रसिद्धी प्राप्त होते. ह्याही क्षेत्रात प्रस्थापितांकडून होणाऱ्या मुस्कटदाबीबद्दल आपण ऐकतो अशा सर्व प्रवासात कलेचा अभिजात कोवळेपणा व रंजकता नष्ट होऊन यांत्रिकता येते. संगीतज्ञाला अर्थाजनासाठी अनेक उलाढाली कराव्या लागतात. संगीताचे वर्ग चालवणे, परदेशांत भारतीय संगीताचे धडे देणे, स्वखर्चाने अल्बम्स वर अल्बम्स काढणे हे सर्व करूनही गायक किंवा वादक आर्थिक दृष्ट्या सुसंपन्न होत नाही.

एखाद्या जातिवंत मूर्तिकाराची कलाकृती दीड-दोन लाखांत विकली गेल्याचे ऐकून आपण त्याच्या श्रीमंतीची कल्पना करू लागतो. अशी लाखाची प्राप्ती आयुष्यात एक दोनदाच होते. ही रक्कम त्याग आयुष्यभर पुरण्याइतकी निश्चितच नसते मग त्याला गणपती व देवीच्या मूर्ती घडवून पैसे मिळवणे क्रमप्राप्त होते.

एखादी गायिका एका गाण्याचे लाखो रुपये घेते किंवा एखाद्या सिनेकलाकाराला एका सिनेमाचे कोट्यावधी रुपये मिळतात हे ऐकून, माझे वरील विवेचन फारच नकारात्मक आहे, असे वाटू शकते, पण त्या व्यक्तीचा संघर्षकाल व त्या मानाने त्याला मिळालेला मान-सन्मान व पैसा यांची तुला केल्यास, दोन्ही पारडी समान असतील असे वाटते.

## वडिलांविरुद्ध मुलीचा अनोखा खटला !!

. आपल्या सेवानिवृत्त वडिलांच्या विरुद्ध तक्रार करता यावी म्हणून सासरी सुखाने नांदत असलेली एक मुलगी न्यायालयात गेली.

न्यायाधीशांनी विचारले, “ताई तुमची काय तक्रार आहे?”

मुलगी म्हणते, “मला माझ्या वडिलांकडून त्यांच्या प्रॉपर्टी मधील माझा हक्क हवा आहे! यासाठी मला वडिलांच्या विरुद्ध खटला दाखल करायचा आहे.”

न्यायाधीश म्हणाले, “ठीक आहे. हा तर तुमचा अधिकार आहे. मुलाबरोबर मुलीला पण अर्धा हिस्सा मिळवण्याचा यामध्ये सुनावणीची काही गरज नाही. तुम्हाला तुमच्या वडीलांनी सर्व भावंडांबरोबर जो हिस्सा येईल तो देणे त्यांचं कर्तव्यच आहे. यात शंका नाही.

मुलगी म्हणते की ‘मी खूप श्रीमंत आहे. माझ्याकडे पैशांची कमतरता नाही. पण तरीही मला वडिलांकडून माझा दर महिन्याचा खर्च घ्यायचा आहे.’

न्यायाधीश आश्चर्यचकित झाले, ते त्या मुलीला म्हणाले, ‘जर तुम्ही इतके श्रीमंत आहात ..... तर तुम्हाला तुमच्या वडिलांकडून पैशांची काय गरज आहे?’

यावर त्या मुलीने आपल्या वडिलांचे नाव आणि पत्ता सांगितला. आणि न्यायाधीशांना विनंती केली की माझ्या वडिलांना कोर्टात बोलावलं तर तुम्हाला सगळं नीट कळेल!

न्यायाधीश त्या मुलीच्या विनंतीवरून तिच्या आई-वडिलांना कोर्टात बोलावून घेतात आणि सांगतात की, तुमच्या मुलीला दर महिन्याला तुमच्याकडून खर्च हवा आहे, मग तो कितीही असो, तुमच्या परिस्थितीनुसार तुम्हाला तो द्यावा लागेल.

न्यायाधीशांचं बोलणे ऐकून वडील गोंधळून जातात आणि म्हणतात माझी मुलगी तर खूप श्रीमंत आहे सधन आहे तिच्याकडे पैशांची कमतरता नाही मग तिला माझ्या पैशांची काय गरज आहे?

न्यायाधीश म्हणतात, ‘ही तुमच्या मुलीची मागणी आहे आणि तिचा हक्क पण आहे.’

मग मुलगी म्हणते, ‘न्यायाधीश महोदय, तुम्ही माझ्या वडिलांना सांगा की, त्यांनी मला दरमहा फक्त १० रुपये द्यावेत. परंतु अट अशी आहे की ....त्यांनी स्वतःच्या हाताने मला पैसे आणून द्यावेत आणि ते पैसे देण्यास कोणताही विलंब होता कामा नये.’

न्यायाधीश म्हणतात, ‘ठीक आहे, तुमच्या मनासारखं होईल.’

मग न्यायाधीश त्या वडिलांना सांगतात की, तुम्ही दर महिन्याला १० रुपये तुमच्या मुलीला विलंब न करता स्वतःच्या हाताने आणून देत जावे. आणि हा कोर्टाचा आदेश आहे, त्याचे तुम्ही पालन कराल ही अपेक्षा !

खटला संपल्यावर न्यायाधीश त्या मुलीला आपल्याकडे बोलवतात, ‘म्हणतात तुमची काही हरकत नसेल तर मला तुम्हाला एक गोष्ट विचारायची आहे. तुम्ही इतके श्रीमंत असताना तुमच्या वडीलांवर हा खटला का दाखल केला आणि

वडिलांकडून प्रापटींचा हिस्सा म्हणून फारच तुटपुंजी किंमत का मागितली? असे का??

आता मात्र त्या मुलीचे डोळे पाणावले. आणि ती रडक्या स्वरात म्हणते, 'न्यायाधीश साहेब, मला माझ्या वडिलांचा चेहरा पाहण्याची खूप इच्छा होती, ते त्यांच्या कामात इतके व्यस्त आहेत की, मला त्यांना भेटून बरेच दिवस झाले आणि समोर बसून तर सोडाच पण मोबाईलवर ही कधी आम्ही बोललो मला खरच काही आठवत नाही. यामुळे तरी माझे वडील किमान एक महिन्याला तरी तुम्ही सांगितलेली रक्कम घेऊन मला भेटायला येतील आणि मी त्यांना मनसोक्त पाहीन, गळ्यात मिठी मारेल, माझं बालपण मी नव्याने जगेन .....

माझी मुलं 'आजोबा आजोबा' म्हणून बिलगतील या गोष्टीसाठीच मला हिस्सा पाहिजे आहे दुसरे काही नाही. माझे माझ्या वडिलांवर खूप प्रेम आहे. म्हणूनच मी त्यांच्यावर हा खटला दाखल केला, जेणेकरून दर महिन्याला ते माझ्यासमोर येतील, त्यांना पाहून माझ्या मनाला आनंद होईल.

मुलीचे म्हणणे ऐकून न्यायाधीशांच्या डोळ्यात अश्रू आले.

हा सर्व प्रकार वडील लांबून ऐकत होते आता मात्र त्यांच्याही डोळ्यातील अश्रूंचा बांध फुटतो. ते धावत येतात आणि मुलीला मिठी मारतात.

बस्स ! अजून काय हवं असतं मुलीला आईवडीलांकडून.....

मित्रांनो, हजारो माणसं भेटतील आयुष्याच्या प्रवासात, पण आपल्या हजारो चुकांना क्षमा करणारी मुलगी पुन्हा मिळणार नाही... हो ना !!!

- संकलन - स्वाती

## कबुतराची विष्ठा व त्याचे परिणाम

- योगेश पराडकर

खाली नमूद केलेली/घडलेली सत्य घटना आहे.

कबुतर हा पक्षी दिसायला खूप साधा असला तरी तो आपल्याला फक्त ६ महिन्यात मरणाच्या दारात उभे करू शकतो.

यावर विश्वास बसत नाही ना...! पण हे खरे आहे.

२ आठवड्यापूर्वी कबुतर विष्ठा या कारणे ठाणे इथे राहणारा जवळचा मित्र मी गमावला.

मित्र राहत असलेल्या फ्लॅटच्या खिडकीखाली ग्रिलमध्ये एसीच्या डक्ट युनिटच्या आजुबाजूस कबुतर निवास आणि विष्ठा जवळ जवळ ३ महिने होती. दुर्लक्षित कबुतरे अंडी पिल्ले काटक्या विष्ठा यात राहत होती.

एसीमधून जी हवा घरात येते त्यातून सुकलेल्या विष्ठेमधील सूक्ष्म जंतुयुक्त धूळ घरात जाईल याची तीळमात्र कल्पना त्या कुटुंबाला नव्हती.

मातृसेवा/मे २०२३ (१६)



कबुतर उडते तेव्हा ही विष्ठा धूळ एसीच्या बाहेरच्या आउटलेटच्या मागच्या बाजूने जाळी मार्गे आतमध्ये जाते आणि तेथून आत येणाऱ्या पाईपमधुन हे जंतू बंद एसीतून आत प्रवेश करतात.

खिडक्या घट्ट बंद असतील तरी जंतू संसर्ग होतोच.

हे जंतू पाणी, फिनेल, एसिड, डेटॉल यामधेही जिवंत राहतात हे नवल आहे...हे रिपोर्टमध्ये हे लिहिलेले होते.

रिपोर्टमध्ये लिहिलेली लक्षणे. अशक्तपणा, सूका खोकला, ताप, पोटशुल, सहजच घाम येणे, अंगाला सूज येते जाते. ऑक्झिजन लेव्हल कमी होणे, चीड चीड.

विशेष एक लक्षण म्हणजे अचानक श्वास लागून हायपर होणे हे आहे हे रिपोर्टमध्ये वाचून हादरलोच.

४५ वयाचा हा मित्र २ महिने आजारपणामुळे त्रस्त होऊन एकसरे आणि इतर टेस्ट करायला गेला.

योगायोग असा की ज्या डॉक्टरकडे ट्रीटमेंटसाठी गेले आणि उपचार चालू केले, ते डॉक्टर कपूर हे हल्लीच स्वतः वृद्धपकालाने निर्वतले.

अक्यूट हाइपर सेंसिटिविटी न्यूमोनाइटिस हे रोगाचे निदान झाले. (हा रोग कबुतर विष्ठा यापासून होतो)

डॉ. कपूर हा दुवा गेल्यावर उपचार पद्धती आणि हॉस्पिटल दोन्ही बदलावी लागली.

लंगज आणि श्वास नलिका पूर्ण इन्फेक्टेड झाली होती. रिपोर्ट आले त्यात ६०% लंगज निकामी झाले होती हे नमूद केले होते.

चौकशीकरता या विषया संदर्भात माहिती समोर आली. पण फार उशीर झाला होता आणि “यावर काहीच उपचार नाही पेशंट जगेल तितका जगवा” हे डॉक्टर जेव्हा म्हणाले तेव्हा तो मित्र हादरला.

एक्यूट हाइपर सेंसिटिविटी न्यूमोनाइटिस मध्ये नक्की होते काय...???

लंगजमधील आतला भाग आकुंचित होत जातो आणि कार्यक्षमता हळूहळू कमी होत जाते. रुग्णाला ऑक्सीजन द्यावा लागतो. विशेष म्हणजे हा रोग लवकर समजत नाही. प्रतिकार शक्ती कितीही चांगली असो परिणाम होतोच.

लंगज प्रत्यारोपण ही सहज होऊ शकले नाही. कारण उपलब्धता नाही आणि शिवाय खर्चिक आहे. शेवट म्हणता म्हणता मागील आठवड्यात त्या मित्राला मृत्यूने गाठले.

आम्ही सर्व मित्र २ मास्क नाका-तोंडा वर बांधून वैकूठवासी यात्रेत सामिल झालो. कबुतर हा शांतीदूत नसून यमदूत आहे हे मित्राच्या मृत्यूने साबीत केले.

आता त्या घरातील सर्व व्यक्तींना वर सांगिल्याप्रमाणे फुफ्फुसाचा रोग कमी

जास्त प्रमाणात झालेला आहे. उपचार सुरू आहेत पण पुढचा पूर्ण जन्म हा श्वसनाच्या रोगाने त्रस्त असलेले ते उर्वरित कुटुंब मी पाहिले.

वाईट वाटले पण क्षुल्लक कबुतर किती मोठा घात करू शकते यावर विश्वास बसला...

### So Sad but Reality

या विषयसंदर्भात जाणकार व्यक्तीकडून माहिती घेऊन हे लिहिण्याचा खटाटोप केला... कबुतर या विषयास थारा देऊ नये...

कारण इतर पक्षी प्राणी हे पाणी आणि माती Mud Bath याची आंघोळ करतात म्हणून ते स्वच्छ असतात पण कबुतर हे फार गलिच्छ आहे.

त्यामुळे रोगसंकर पूर्ण अंग भर घेऊन ते वावरत असते. काळ्या रंगाच्या पिसवा कबुतर विष्टांतून निर्माण होतात त्या सुईच्या टोकापेक्षा सूक्ष्म असतात.

मुंबई (Zoo) प्राणी संग्रहालय आणि पुणे सर्प उद्यानमधील माझे मित्र डॉक्टर आणि डॉक्टर मैत्रीण यांनी कबुतर याबाबत अधिक खुलासा केला.

इतर पशू पक्षी हे दाणे आणि नैसर्गिक खाद्य खात असल्याने त्यांच्या मल मूत्र यातून संसर्ग होत नसतो आणि ती विष्टा खत म्हणून झाडाला पूरक असते.

कबुतर, वटवाघूळ, गिधाड, तरस आणि कमोडो ट्रेगोन यांची लाळ आणि विष्टा Acidic आणि घातक असते.

शक्यतो कबुतर आसपास वास्तव्य करणार नाही हाच यावर एक जालीम उपाय आहे.

अपने गुलाबचाचा की प्यारीसी देन शांतीदूत होकर मौत को बुलावा देती है...यह अपने आंखों से देखा है... मामुली कबुतर से जुडी इक आखों देखी...

## माझा परदेश प्रवासातील अनुभव

– अंजली अभ्यंकर

मी बराच प्रवास केलेला आहे व हा माझा पहिलाच परदेश प्रवास होता असेही नाही पण ह्यावेळचा अनुभव माझी चांगलीच परीक्षा पाहणारा होता, हे नक्की!

माझा मुलगा व सून, अमेरिकन ऊटाला स्थायिक झाले आहेत. त्यांना भेटायला मी वर्षा-दोन वर्षांतून जात असते. ह्यावेळी माझा विमानमार्ग नागपूर-मुंबई-पॅरिस-ऊटा असा होता. नागपूर विमानतळावर मला सर्व बोर्डिंग पासेस मिळणार होते. पण प्रत्यक्षात - फक्त मुंबई व पॅरिसचा मिळाला ऊटाचा पास मुंबईला मिळेल अस सांगण्यात आलं.

एव्हाना माझ्या मुंबईला जाणाऱ्या विमानाची वेळ झाल्याने मी विमानात बसून गेले. मुंबईला गेल्यावर ऊटाचा पास मिळण्याचा बराच प्रयत्न केला, खूप धावपळ व पायपीट झाली पण पास मिळलाच नाही. आता पॅरिसला जाणाऱ्या

मातृसेवा/मे २०२३ (१८)

विमानाची वेळ होत आली होती. सुदैवाने तिकिट माझ्या हातात होते व मी वेळेवर पोहोचले होते, तरीही पॅरिसला जाणारे विमान निघून गेल्याचं मला सांगण्यात आलं. पॅरिसला जाणारे विमान निघाल्याचे माझ्या मुलाला कळले, पण मी विमानात बसले की नाही हे कळणे शक्य नव्हते. शेवटी पुढच्या फ्लाइटचे तिकिट मिळाले व मी पॅरिसला रात्री ९११-१० वाजता पोहोचले.

आता मात्र ऊटाचा बोर्डिंग पास मिळवणे आवश्यक होते. मी काऊंटरवर जाऊन चौकशी करत होते. तिथले कर्मचारी, सर्व काळे व जणू असहकार करण्याचे ठरवूनच बसले होते. माझे इंग्रजी त्यांना समजत असून देखील काहीही न समजल्याचा अभिनय ते करत होते. मला अनेक हॉल्समधून फिरवल्यावर सुद्धा माझे काम होईल असे दिसेना. खूप पायपीट झाल्याने मला एक व्हीलचेअर देण्याची मी विनंती केली, तीही त्यांनी धुडकावून लावली. शेवटी मी मुलाला फोन लावण्याचे ठरवले. माझ्याकडे इंटरनॅशनल कॉलिंग नसल्यामुळे त्यांना फोन लावून देण्याची विनंती केली, त्यांनी तो लावला पण दोन रिंग्स् झाल्याबरोबर बंद करून मला “नो रिस्पॉन्स” म्हणून सांगितले.

मुलाच्या फोनवर मात्र दोन रिंग्स् आल्या. एवढ्या अपरात्री कोणी फोन केला असे वाटून त्याने मला फोन केला. त्याच्याशी बोलणे झाल्याने मला बराच धीर आला.

रात्र बरीच झाली होती व मी एकटीच बाई विमानतळावर मनातून मी घाबरले होते पण तसं दिसू न देता मला रात्रभर विमानतळावर राहू देण्याची मी विनंती केली. रात्री विमानतळावर मला राहता येणार नाही असे सांगण्यात आले. मी जवळच्या एखाद्या होटेलमध्ये राहिन असं सांगितल्यावर, माझ्याकडे पॅरिसचा व्हिसा नसल्यामुळे शहरात जाता येणार नाही असं सांगण्यात आले! आता मात्र मी पोलिसला तक्रार करीन असे म्हटल्यावर तिथेच एका कोचावर रात्रभर बसण्याची परवानगी मिळली.

मला बोर्डिंग पासच्या अभावी ऊटाला पाठवणे शक्य नसेल तर अमेरिकेत अटलांटाला पाठवा असं मी त्यांना सांगितले. कारण मुलाचा एक मित्र अटलांटाला राहतो, हे मला माहित होते. मी अटलांटालाचे तिकिट काढले. मधे एक तासाचा अवधी होता सामान देणे-घेणे करावे लागेल म्हणून मी पुन्हा व्हीलचेअरची मागणी केली. तीही त्यांनी नाकारली मी पायीच निघाले व धावतपळत कशीबशी पोहोचते तोच वेळ झाल्याने गेट बंद आहे. मी खूप आर्जवं केली पण त्यांचाही नाइलाज होता. अशा रीतीने दुसऱ्यांदा माझे विमान चुकले!

मी हताश होऊन तिथेच बसल. तोच माझ्या मागून एक माझ्याच वयाची अमेरिकन बाई धावत येताना दिसली. तिलाही अटलांटाला जायचे होते व तिचेही विमान चुकले होते. मी पटकन तिच्याशी संपर्क साधला व तिला सर्व कहाणी

सांगितली. ती स्त्री अमेरिकेत एका कंपनीत मोठ्या हुद्यावर होती व कंपनीच्या कामाकरता पॅरिसला गेली होती हे कळले. तिने तिचे नाव फेटू लोबो असल्याचं सांगितलं. पुढचे ८-१० तास तिने माझा ताबाच घेतला. मला जवळच्या आलीशान होटेलमध्ये नेऊन खोली बुक केली. माझी अवस्था पाहून सर्व तऱ्हेची मदत केली. मला खाण्यासाठी शाकाहारी पदार्थ मागवले. माझे घातलेले कपडे लाँड्रीला देऊन सकाळी मिळतील ह्याची व्यवस्था केली. तिने माझ्या मुलाला फोन करून मी सुखरूप असल्याचं सांगितलं. अटलांटाला पोहोचल्यावर तिने मला मिठी मारून 'आपण आपल्या देशी आलो' म्हणून आनंदाने गिरक्या घेतल्या.

मला घ्यायला मुलगा आला होता. त्याला पाहून पहिल्यांदाच सार्वजनिक ठिकाणी माझ्या मुलाला मिठी मारून खूप रडले. मुलाने लोबोबाईसाठी एक घड्याळ, खूप चॉकोलेट्स आणली होती. त्यानंतर बरेचदा आम्ही एकमेकांच्या घरी जाऊन आलो. देव पाठीशी असला की तो आपले दूत कोणाच्या तरी रूपात पाठवतो, हे खरं!

## स्फूर्तिदायिनी – ज्येष्ठ तरुणी

– शोभा पारळकर

वाचक मित्र-मैत्रिणीनो, आज आपला परिचय एका असामान्य, वयाला खोटे ठरवीत, अविरत सेवा करणाऱ्या व क्रीडाक्षेत्रांत आश्चर्यकारक कामगिरी करून दाखविणाऱ्या श्रीमती कुसुमताई जगलपुरे यांच्याशी करून देताना मला खूप आनंद होतो आहे. आज वयाच्या नव्वदीतही ते एक खळाळतं आणि प्रचंड उत्साही व्यक्तिमत्त्व आहे.

कुसुमताईंचा जन्म जरी मुंबईतला, तरी त्यांचे शिक्षण पुण्याला हुजूरपागेत झाले. शालेय जीवनात सर्वच खेळामध्ये त्यांचा सहभाग असायचा व चारही वर्षे त्या बॅडमिंटन चॅम्पियन ठरल्या. दहावीपर्यंत त्यांचे शिक्षण झाल्यावर लगेच त्यांचे लग्न करून देण्यात आले. त्यामुळे क्रीडाक्षेत्र पूर्णपणे दुरावले पण त्यांच्या मनातली खेळाची आवड कधीच कमी झाली नाही.

लग्नानंतर त्यांनी महानगर पालिकेत वेल्फेअर ऑर्गनायझर म्हणून नोकरी केली. आपलं आयुष्य हे दुसऱ्यांसाठीच आहे, असं त्या मानतात. महापालिकेतील रुग्णव्यवस्था ज्या वर्गासाठी आहे, त्यांना त्याचा लाभ मिळत नाही, हे लक्षात आल्यावर, रुग्ण आणि रुग्णालय यांच्यातल्या दुव्याचे काम त्या करू लागल्या, व आजही करीत आहेत. गेल्या ५० वर्षांत अक्षरशः हजारो लोकांना त्याचा लाभ त्यांनी मिळवून दिला आहे. म्हणूनच हजारो गरीब लोक त्यांना दुवा देतात.

पतिनिधनानंतर त्यांनी ठाण्यात ज्येष्ठ नागरिक संघात नाव नोंदवलं आणि त्यांच्या आयुष्याला वेगळंच वळण मिळालं. वयाच्या ६५व्या वर्षी त्यांची ५० वर्षे मनांत जपलेली खेळाची आवड पूर्ण झाली. दादोजी कोंडदेव स्टेडियम पर झालेल्या

शंभर मीटर धावणे, भालाफेक, गोळाफेक ह्या स्पर्धामध्ये त्या चक्र पहिल्या आल्या आणि त्यानंतर त्यांनी कधी मागे वळून पाहिलेच नाही. अनेक आंतरराज्य, आंतरदेशीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्पर्धात गेल्या २५ वर्षात अनेक पुरस्कार पटकावले. हल्लीच त्यांना कालीकतयेथे होणाऱ्या क्रीडास्पर्धेचे आमंत्रण आले आहे.

आजही कुसुमलाई रोज चार-पाच किलोमीटर चालतात; योगासने व प्राणायामही न चुकता करतात.

क्रीडाप्रेमी तरुणांनीही प्रेरणा घ्यावी असेच त्यांचे जीवन आहे. दुसऱ्यांच्या मदतीला त्या सदैव तयार असतात. कुसुमलाईना आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्य लाभो ही ईश्वरचरणी प्रार्थना.

## चाळिशीत होणारे शारीरिक बदल

- डॉ. प्रतिमा थमके, प्रसूती व स्त्रीरोगतज्ज्ञ

चाळिशीत प्रवेश करणे म्हणजे तुमच्या आयुष्यातील एक महत्त्वाचा टप्पा गाठणे होय. आता शरीरात अनेक शारीरिक आणि भावनिक बदल होतील. अशा प्रकारे तुम्हाला बदल स्वीकारावे लागतील आणि निरोगी जीवन जगावे लागेल. शरीरात हार्मोन्सचे चढ-उतार असतील, तर खाण्यापिण्याच्या सवयी किंवा व्यायामाच पालन करूनही नकळत वजन वाढेल.

तुम्हाला तुमच्या शरीरात बदल जाणवू लागतील. जरी वजन वाढलेले दिसत नसले तरी मनःस्थिती बदलते आणि त्यांना अनेकदा चिडचिड, चिंता, निराशा, तणाव, राग, दुःख, थकवा, यांचा सामना करावा लागू शकतो. शिवाय, रात्रीची शांत झोप घेणेदेखील कठीण होईल. मासिक पाळीच्या बदलामुळे स्त्रियांना चिडचिड होईल, हे वेगळे सांगायला नको. ही बऱ्याच महिलांमध्ये पेरीमेनोपॉज किंवा रजोनिवृत्तीपूर्वीची लक्षणे दिसतात.

**पेरीमेनोपॉज** - या टप्प्यात शरीर रजोनिवृत्तीमध्ये जाऊ लागते. इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरोन या प्रजनन संप्रेरकांच्या पातळीत चढ-उतार होत असतात. मासिक पाळीत बदल, झोपेच्या समस्या, मुरुमं, सुरकुत्या, योनीमार्गात कोरडेपणा, केसांची नको असलेली वाढ, रात्री घाम येणे, चक्कर येणे, केस पातळ होणे, त्वचा कोरडी होणे आणि लघवी संबंधित समस्या यासारख्या विविध लक्षणांचादेखील सामना करावा लागू शकतो. चिंता, एकाग्रतेचा अभाव, राग आणि मूड स्विंग अशी काही भावनिक लक्षणेही असू शकतात. स्त्रियांना जास्त रक्तस्राव, अनियमित मासिकपाळी, पाळी दरम्यान क्रॅम्पिंग, जास्त किंवा कमी कालावधी आणि वारंवार तीत बदल होऊ शकतात. पेरीमेनोपॉजचा प्रत्येक स्त्रीवर वेगळ्या पद्धतीने परिणाम

होतो. प्रत्येक स्त्री वेगवेगळी लक्षणे दाखवेल. म्हणून आपण सावध राहणे आवश्यक आहे आणि शरीरातील बदल त्वरित आपल्या डॉक्टरांना कळवा. वैयक्तिक आणि व्यावसायिक-जीवनात ताणतणाव निर्माण होऊ शकतो. मुलांच्या भविष्याबद्दल काळजी वाटत असेल, काही आर्थिक समस्या असू शकतात. हे सर्व घटक चिंता निर्माण करू शकतात. त्यामुळे नक्कीच भावनिक त्रास होऊ शकतो. चाळीशीत प्रवेश केल्यानंतर तुम्हाला जीवनशैलीत काही बदल करणे आवश्यक आहे. महिलांचे वय वाढत असताना त्यांची चयापचय क्रिया मंदावते. चयापचय वाढवण्यासाठी कार्डिओ फिटनेससह योग करण्याचा प्रयत्न करा. दररोज अर्धा तास व्यायाम करा. तुमच्या आवडीचे उपक्रम करण्याचा प्रयत्न करा. ताजी फळे, भाज्या, तृणधान्य, शेंगा, कडधान्ये आणि मसूर यांचा समावेश असलेला संतुलित आहार घ्या. महिलांनी स्वतः जागरूक राहून चांगले निर्णय घेण्याची गरज आहे. आपल्या दररोजच्या कामांविषयी चिंतन करण्याकरिता रोजनिशी लिहिणे हादेखील चांगला पर्याय असू शकतो. मनमोकळेपणाने हसा, मित्र-मैत्रिणींसह मौल्यवान वेळ घालवा. आनंदाने जगा. तुम्हाला शरीरात होणारं संक्रमण स्वीकारावं लागेल आणि शारीरिक बदलांचादेखील स्वीकार केला तरच जीवनाचा दर्जा सुधारेल.

---

## CARE OF EMOTIONAL HEALTH OF SENIOR CITIZENS

**Dr.Kirty Sirothia  
Counselor & Psychotherapist.**

Emotional needs are feelings or conditions we need to feel happy, fulfilled, or at peace without which, we may feel frustrated, hurt, or dissatisfied. Some examples of emotional needs might include feeling appreciated, feeling accomplished, feeling safe or feeling part of a community. At every stage of life, we have emotional needs that must be fulfilled in order to feel truly happy and healthy for us. As we age, our emotional needs and the way we meet those needs may change. We in India, are fortunate that we still have families living together or adjacent to each other with three generations or sometimes even four generations sharing a roof together. Many older adults contend with feelings of loneliness as their loved ones, partners, or friends pass away or as their children or other family members move away and live their own lives. Loneliness and isolation can have detrimental effects on their health and psychological well-being.

Mental health problems are common among the aged and may include isolation, anxiety disorders, dementia, and psychosis. It is commonly seen in many house-holds that the elders in the family, suffer from sleep and behavioural disorders, cognitive deterioration or confusion states as a result of physical disorders or surgical interventions. Depression is the most common mental health problem in older people. Security, eliminating guilt and emotional connect are the essential emotional needs of the elderly to help them cope with depression. Emotional support is considered to be important to older patients because it is a contributing factor to experiencing good health and it has been shown that it can prevent depression after a fracture.

Research suggests that seniors benefit from supportive social connections and close personal relationships. They suffer as a result of disrupted personal ties and loneliness. Health-care providers, especially those in primary care, can play a central role in promoting mental health for seniors by working with mental health professionals, local governments, civil society organizations, families, and communities to provide comprehensive mental health care and supportive environments. Encourage visits to family members and assist the senior citizens to connect with their close friends. Make regular use of telecommunication to maintain regular communication. Elderly people may find internet access useful; hence, we can also teach them the usage of technology. Geriatric counselling in later years helps elderly to manage their emotions, find new sources of enjoyment and meaning, and find new support systems. It can help people face their fears of death and deal with grief as friends and family members pass on.

Therefore, older people should be encouraged to actively participate in their communities and in society at large, while policymakers should ensure that seniors' mental health concerns are addressed in national health planning and policies. Older adults require meaningful relationships and experiences. Most people tend to have casual acquaintances in their younger years, but with age comes depth in relationships. Older adults don't want your pity; they want intentionality.

Friends, family, and caretakers can all do their part to make sure the emotional needs of older adults are met. When the senior person talks, our only job should be to hear and understand what they are saying. We don't need to be thinking of a response or a follow-up question

as they're speaking. Instead, dedicate your full attention to them. When the individual knows that you're listening intently, they'll feel a stronger sense of connection to you, and they'll feel more fulfilled by the conversation. Care-givers and loved ones are instrumental in an aging adult's mental and emotional health. Even small actions on your part can help your senior loved one feels valued, appreciated, and understood.

It's also important to know when to reach out for additional support. Small area wise awareness programmes can be conducted for understanding of when to seek counselling support.

-----  
शाखावृत्त -

### मातृ सेवा संघाचा सेवेशी ऋणानुबंध

मातृसेवा संघाचे कार्य सुरुवातीपासून स्तुत्य आहे. संघाचा सेवेशी ऋणानुबंध आहे, असे मत ज्येष्ठ स्वातंत्र्यसंग्राम सैनिक लीलालाई चितळे यांनी व्यक्त केले.

मातृसेवा संघाचा १०२वा वर्धापनदिन सोहळा शनिवारी झाशी राणी चौकातील मातृ सेवा संघाच्या रंजन सभागृहात झाला. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानावरून लीलालाई बोलत होत्या. प्रमुख अतिथी म्हणून पर्सिस्टंटचे प्रमुख समीर बेंद्रे, सूतिकागृहाच्या वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. पुष्पा भावे, मातृ सेवा संघाच्या अध्यक्ष डॉ. अरुणा बाभुळकर उपस्थित होत्या. लीलालाईनी मातृसेवा संघाशी असलेल्या नात्याला उलगडा देत सांगितले, 'मातृ सेवा संघातील सर्व लोक एका बंधनात बांधले गेले आहेत. स्नेहभावनेने एकमेकांना मदत केली जाते. संघाच्या माध्यमातून विविध उपक्रम सुरू आहेत, ते तसेच राहावेत. मातृसेवा संघाशी त्यांचे सुरुवातीच्या काळापासूनच कमलाताई होस्पेट यांच्या माध्यमातून ऋणानुबंध आहेत.

समीर बेंद्रे म्हणाले, "पर्सिस्टंटच्या माध्यमातून मातृसेवा संघाला शक्य तेवढी मदत केली जाईल. सूतिकागृहामध्ये सोलर सिस्टीम बसविण्यात आले आहे. मातृ सेवा संघाशी जुने संबंध असल्याने प्रत्येक प्रकारची मदत करण्याची तयारी आहे." कार्यक्रमात जयंत रानडे, डॉ. नीळकंठ निमदेवकर आणि अॅड. साहिल देवाणी यांचा सत्कार करण्यात आला. सूत्रसंचालन यशःश्री वाघ यांनी केले आणि आभार मातृसेवासंघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख यांनी मानले. शिल्पा कोमलकर यांनी गायलेल्या पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

### मातृ सेवा संघ नंदनवन दुर्बल मनस्क मुलांची शाळा

मातृ सेवा संघ, नंदनवन दुर्बल मनस्क मुलांची शाळा, सीताबर्डी येथे दि. १ मे रोजी महाराष्ट्रदिन व जागतिक कामगारदिन साजरा करण्यात आला. यावर्षी

-----  
मातृसेवा/मे २०२३ (२४)



नंदनवन शाळेबरोबर स्नेहांगण शाळेचे सर्व कर्मचारीसुद्धा कार्यक्रमात सहभागी झाले होते. सकाळी आठ वाजता नंदनवन शाळेच्या व स्नेहांगण शाळेच्या प्रमुखांच्या हस्ते ध्वजारोहण करण्यात आले. त्यानंतर राष्ट्रगीत म्हणून ध्वजाला सलामी देण्यात आली. विद्यार्थ्यांना उन्हाळी सुट्ट्या लागल्या असल्यानमुळे ते उपस्थित राहू शकले नाहीत. स्नेहांगण शाळेच्या प्रमुख सौ. मृणाली देशमुख व नंदनवन शाळेच्या प्रभारी मुख्याध्यापिका सौ. यशःश्री वाघ यांनी महाराष्ट्रदिनाच्या व कामगारदिनाच्या सर्व उपस्थितांना शुभेच्छा दिल्या. या आनंदाच्या प्रसंगी सर्वांना पेढे देऊन कार्यक्रमाची सांगता झाली.

नागपूर महानगरपालिका, समाज कल्याण विभाग (जि.प.) समेकित क्षेत्रीय केंद्र (दिव्यांगजन) व चरैवेती फाउंडेशन नागपूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित पंतप्रधान मा. नरेन्द्र मोदीजी यांच्या १०० व्या 'मन की बात'चे आयोजन दि. ३० एप्रिल रोजी साई सभागृह, शंकरनगर येथे करण्यात आले होते. याप्रसंगी सर्व दिव्यांग व्यक्ती व विद्यार्थ्यांना आमंत्रित करण्यात आले होते. नंदनवन शाळेतील प्रभारी मुख्याध्यापक सौ. यशःश्री वाघ, तसेच शिक्षक - सौ. वैशाली गायकवाड, श्री मकरंद नाईक व कर्मचारी श्री. आटे व श्री. परतेकी उपस्थित होते. सकाळपासून सुरू असलेल्या पावसामुळे विद्यार्थ्यांना पालक घेऊन येऊ शकले नाहीत.

कार्यक्रमाला विभागीय आयुक्त विभागातर्फे श्रीमती सुकेशिनी तेलगोटे मॅडम, समाजकल्याण विभागाचे श्री. लांडे व समेकित क्षेत्रीय केंद्रातर्फे श्री शिंदे उपस्थित होते. याप्रसंगी सर्वांनी एकत्रितपणे मा. पंतप्रधान यांचे मनोगत ऐकले.

## मातृ सेवा संघाच्या संस्थापिका पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट यांची १२७ वी जयंती साजरी

मातृ सेवा संघाच्या संस्थापिका पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट यांची १२७ वी जयंती नृसिंह जयंतीच्या दिवशी दि. ४ मे २०२३ रोजी मातृ सेवा संघ, सीताबर्डी येथे साजरी करण्यात आली. मा. डॉ. दमयंती पांढरीपांडे, माजी प्राध्यापिका, बिंझाणी महिला महाविद्यालय, नागपूर कार्यक्रमाचे अध्यक्ष म्हणून लाभलेल्या होत्या. तसेच श्रीमती शीला राव, संपादिका, मातृसेवा मासिक प्रमुख वक्त्या म्हणून उपस्थित होत्या. ज्येष्ठ समाजसेविका व मातृसेवासंघाच्या वरिष्ठ सल्लागार श्रीमती लीलाताई चितळे, विशेष अतिथी म्हणून उपस्थित होत्या. पद्मश्री कमलाताईंच्या प्रतिमेला माल्यार्पण आणि दीपप्रज्वलन करून स्वागतगीताने कार्यक्रमाचा शुभारंभ झाला.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षता डॉ. दमयंती पांढरीपांडे आणि प्रमुख वक्त्या श्रीमती शीला राव यांचा शाल, मातृ सेवा संघाचा इतिहासाचे पुस्तक व रोपटे देऊन सत्कार करण्यात आला.

डॉ. अरुणा बाभुळकर, अध्यक्ष, मातृ सेवा संघ यांनी आपल्या प्रास्ताविकात पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट यांच्या जन्माच्या वेळच्या सामाजिक परिस्थिती बद्दल माहिती सांगितली. त्यावेळची सामाजिक परिस्थिती स्त्रियांच्या जगण्यासाठी फारशी अनुकूल नव्हती. स्त्रियांवर लादण्यात आलेल्या जाचक रूढी व परंपरांचा समाजावर पगडा होता. अशा परिस्थितीत कमलाताईचा जन्म झाला. समाजाचे सर्व बंधन व परंपरांना न जुमानता त्यांनी त्यांची वाटचाल खडतर प्रवासातही निर्भीडपणे सुरू ठेवली. सीताबर्डी सूतिकागृहाची स्थापना केली. त्यानंतर महाल सूतिकागृहा बरोबरच संपूर्ण महाराष्ट्र व महाराष्ट्राबाहेरही सूतिकागृह सुरू केले व यशस्वीपणे चालविले. कमलाताईंना मिळालेली पद्मश्री किंवा पदके हा त्यांचा खरा बहुमान नव्हे तर मातृ सेवा संघाचा विस्तार हाच त्यांचा साक्षात बहुमान आहे असे त्या म्हणाल्या. सुधारित सहाय्यक परिचारिका प्रसविका प्रशिक्षण केंद्राच्या गुणवत्ताप्राप्त व इतर प्रशिक्षणार्थींना संस्थेतर्फे दरवर्षी देण्यात येणारे विविध पारितोषिक मान्यवरांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आले. तसेच मातृ सेवा संघ शिशुगृह येथे सेवा दिलेल्या, अनाथ मुलांचे आईप्रमाणे संगोपन करणाऱ्या सेविकांना रोख पारितोषिक देऊन त्यांच्या कार्याचा गौरव करण्यात आला.

कार्यक्रमाच्या प्रमुख वक्त्या श्रीमती शीला राव यांनी पद्मश्री कमलाताईंच्या आठवणींना उजाळा दिला. त्यांनी सांगितले की कमलाताई होस्पेट त्यांच्या आत्याच होत. कमलाताईंना खडतर परिस्थितीची चार हात करण्याचे सामर्थ्य त्यांच्या बालपणापासूनच मिळाले होते. बालवयात आलेल्या वैधव्याचे दुःख पाठीमागे टाकून त्याकडे संधी म्हणून बघितले. स्वतःचे दुःख बाजूला ठेवत दुसऱ्यांच्या दुःखाचे निवारण करून त्या जगन्माता बनल्या. कमलाताईंच्या अडचणीच्या काळात त्यांचे सर्व कुटुंब त्यांच्या पाठीशी ठामपणे उभे होते. त्या पुढे म्हणाल्या की कमलाताईंचे व्यक्तिमत्त्व हिमालयासारखे उत्तुंग व सागराप्रमाणे खोल होते. त्या वज्राप्रमाणे कठोर व फुलाप्रमाणे मृदू होत्या. त्या वटवृक्षाप्रमाणे होत्या. वटवृक्षाच्या पारंब्याप्रमाणेच कमलाताईंनी स्थापन केलेल्या मातृ सेवा संघाचे सर्व प्रकल्प व प्रवृत्ती जमिनीवर आपले मूळ घट्ट पकडून कार्य करित आहेत. कमलाताईंच्या पावलावर पाऊल ठेवत सर्वांनी सेवाकार्य करित रहावे असे त्या म्हणाल्या.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षीय डॉ. दमयंती पांढरीपांडे यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात म्हणाल्या की कार्यक्रमाकरिता उपस्थित राहताना मला जणू इथे कमलाताईंनीच बोलावले आहे असे वाटते. माझा कमलाताईंशी बालपणीपासूनचा संबंध आहे. त्या काळची स्त्री व आजची स्त्री यांच्या मानसिकतेमध्ये नाही तर परिस्थितीमध्ये फरक झालेला आहे. व कालांतराने परिस्थितीमुळे मानसिकता बदललेली आहे. याचे दृष्य परिणाम म्हणजे मातृ सेवा संघ आहे. त्या काळी कमलाताईंच्या मनात पेटलेल्या ठिणगीच्या प्रकाशाने मातृ सेवा संघ अस्तित्वात आलेला आहे. कमलाताईंचे सर्व आयुष्य समोर मांडणे शक्य नाही असे त्या म्हणाल्या. ज्यावेळी तो समाजामध्ये

विलीन होऊन जातो त्यावेळी आपल्याला समाजाचं दुःख जाणवायला लागतं. कमलाताईकडे हे सर्व अनुभवातून आलेले होते. मातृ सेवा संघाच्या कार्याची ख्याती जगभरात व्हावी अशी त्यांनी ईच्छा व्यक्त केली. परिचारिका प्रशिक्षण देणाऱ्या प्रत्येक संस्थेला कमलाताईच्या कार्याची माहिती असायला हवी. नर्सिंगच्या सर्व प्रशिक्षणार्थींचे कौतुक करित त्यांना आशीर्वाद त्यांनी दिला.

मातृ सेवा संघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख यांनी आभार प्रदर्शन केले. कमलाताईच्या जीवनातून काही घ्यायचे असेल तर ते म्हणजे प्रेरणा आणि निश्चय असे त्या म्हणाल्या. याचा उपयोग आपल्या जीवनातील पुढील वाटचालीसाठी व आपले उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी नक्कीच होईल असे त्या म्हणाल्या. कार्यक्रमाला उपस्थित सर्व मान्यवर, कार्यकारिणी सभासद, सूतिकागृहातील डॉक्टर्स व कर्मचारी, प्रकल्प/प्रवृत्ती मधील कर्मचारी सर्वांचे आभार व्यक्त केले.

कार्यक्रमाला मातृ सेवा संघाच्या अध्यक्षा डॉ. अरुणा बाभुळकर, सचिव डॉ. लता देशमुख, कोषाध्यक्ष डॉ. वृशाली देशपांडे, कार्यकारिणी सदस्य, सीताबर्डी सूतिकागृहाच्या वैद्यकीय अधीक्षिका डॉ. पुष्पा भावे, वरिष्ठ वैद्यकीय अधिकारी डॉ. रत्ना शेखावत, सूतिकागृहातील सर्व डॉक्टर्स व कर्मचारी, मातृ सेवा संघाच्या सर्व प्रकल्प आणि प्रवृत्तींचे कर्मचारी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे संचालन सौ. यशःश्री वाघ यांनी केले. राष्ट्रगीताने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

**Dhruv Nature Park**  
An Agri Tourism Place Certified By Govt. of Maharashtra

*Cherish Your Memories  
Close to The Nature*

*Enjoy Fun Filled Family Time  
In The Lap of The Green Lovely  
Panjara Valley Surounded By  
Natural & Serene Teak Forest  
and Chirping Birds .....*

**Dhruv Wellness :**  
We Help You In Protecting Your Emotional Health  
\* Talk Therapy \* Art Therapy \* Animal Assisted Therapy

At Post Bazargaon, On Panjara Road, Nagpur (Rural)  
☎ 9511615119 📞 9423683993 🌐 www.dhruvnaturepark.in

**Veg & Non Veg  
Assal Gavrani  
Lunch Facility  
Available**

मातृसेवा/मे २०२३ (२७)

मातृसेवा संघ, सीताबर्डी, नागपूर

प्रमुख कार्यालय : उत्तर अंबाझरी मार्ग, सीताबर्डी, नागपूर - १०  
दूरध्वनी ०७१२-२५२२२८७, ०७१२-२५२२३९३ / २५२३५९६

कार्यक्षेत्र

- शाखा -

१. सीताबर्डी, नागपूर २. महाल, नागपूर ३. वर्धा ४. भंडारा ५. आर्वी  
६. जबलपूर ७. हिंगणघाट ८. ब्रह्मपुरी ९. बिलासपूर १०. वरोरा ११. चांदूररेल्वे १२. अकोला

- सीताबर्डी सूतिकागृहांतर्गत पुरविण्यात येणाऱ्या सुविधा -

बाह्यरुग्ण विभाग, शस्त्रक्रिया विभाग, बालरोग विभाग, अपूर्णकाल अर्भक  
विभाग, बृद्ध व स्त्रीरुग्णसेवा, कुटुंब कल्याण योजना, प्रसवपूर्व तपासणी, प्रसवोत्तर  
तपासणी, बालविकास चिकित्सा केन्द्र, पॅथॉलॉजी, सोनोग्राफी व कलर डॉपलर,  
पॅपस्मिअर टेस्ट (कॅन्सर निदान केन्द्र), कॉल्पोस्कोपी, एड्स, (आय.सी.टी.सी.टी.)  
प्रकल्प, मेमोग्राफी, संध्यादीप

शैक्षणिक कार्यक्रम

बहुउद्देशीय परिचारिका प्रशिक्षण केंद्र, सी.जी.ओ., डी.जी.ओ. -  
नागपुरातील प्रकल्प / प्रवृत्ती -

\* महिला व बाल कल्याण सीताबर्डी रुग्णालय आणि अनुसंधान संस्था, सीताबर्डी  
नागपूर \* सुधारित सहाय्यक परिचारिका प्रसविका प्रशिक्षण केंद्र \* कर्मचारी महिला वसतीगृह,  
सीताबर्डी, नागपूर \* इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशलवर्क, बजाजनगर \* नंदनवन दुर्बलमनस्क  
मुलांची शाळा व संरक्षित कर्मशाळा, सीताबर्डी, नागपूर \* पंचवटी आश्रम \* मातृसेवा मासिक  
\* फाउंडलिंग होम, मेडीकल कॉलेज व हॉस्पिटल \* मातृसेवा संघ सन्मित्र उपहारगृह  
\* कर्मचारी महिला वसतीगृह, बजाजनगर \* 'स्नेहांगण' अपंग मुलांची शाळा \* कौटुंबिक  
सेवा सल्ला केंद्र, बजाजनगर व मासेस समाजकार्य संस्था बजाजनगर \* विकलांग मुलांचे  
पुनर्वसन प्रकल्प \* कुसुम विहार \* मेमोग्राफी सेंटर