

मूल्य १० रुपये



। जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ।



स्वातंत्र्यदिनाच्या शुभेच्छा !

मातृसेवा

वर्ष ५७ वे

२४ ऑगस्ट २०२३

अंक ८

(१)

मातृसेवा/ऑगस्ट 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. यश:श्री वाघ |
| <input type="checkbox"/> श्रीमती शोभा पारळकर | <input type="checkbox"/> श्रीमती वनिता पाटील : आमंत्रक |

अनुक्रमणिका

| | | |
|---|------------------------|----|
| संपादकीय | - शीला राव | ३ |
| आता उठवू सारे रान | - साने गुरुजी | ४ |
| लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक | - संजीव वेलणकर | ४ |
| शिरीषायन नाबाद ८०-शिरीष कणेकर | - सौजन्य -सामना | ८ |
| आजीबाई वनारसे खानावळ | - मिलिंद पंडित | ९ |
| स्त्रीचा पदर | - सौजन्य - शालिनी | ११ |
| स्वातंत्र्य | - शोभा पारळकर | १२ |
| स्वातंत्र्यलढ्यातील अमीट कर्तृत्व | - शैल जैमिनी | १४ |
| तिचं 'मंगल'पण | - मृणालिनी चितळे | १५ |
| भारतातील विलक्षण, अद्वितीय गावे | - सौजन्य - रागिणी | १७ |
| ज्येष्ठ गणितज्ञ, शास्त्रज्ञ आणि लेखिका | - म.टा.वरुन साभार | १९ |
| सुकन्या | - शीला राव | २० |
| The Secret to Diabetes Reversal! | N. Lothungbeni Humtsoe | २३ |
| शाखावृत्त | | |
| मातृ सेवा संघ - संस्थापिकाद्वय पुरस्काराकरिता आवाहन | | २५ |
| जागतिक स्तनपान सप्ताह | - डॉ. लता देशमुख | २६ |

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

कार्यालय : मातृसेवा संघ, सीताबर्डी, नागपूर - १० फोन : २५२२३९३, २५२२२८७, २५२३५९६
Website : <http://www.mss.org.in> Email : matrusewa@yahoo.com

अंक मिळत नसल्यास जवळच्या पोस्ट ऑफिसमध्ये तक्रार करावी.

मातृसेवा/ऑगस्ट २०२३ (२)

संपादकीय

– शीला राव

गेल्या काही दिवसात आपण आपल्या देशात एकंदर अस्वस्थता अनुभवत आहोत. निसर्गाचा प्रकोप-अतिवृष्टी पुष्कळशा प्रदेशांमध्ये आणि त्यामुळे पुरग्रस्त गावें, जीवितहानी आणि अनेक कुटुंबांचे जीवन उध्वस्त! ह्याशिवाय दरडी कोसळून पूर्ण गावच नाहीसं होऊन असंख्य माणसे मृत्युमुखी पडून कुटुंबेच्या कुटुंबे नष्ट झालेली बघितली! इतकेच नाही तर मानवनिर्मित रस्त्यावर देखील भयानक अपघात आणि अनेक लोक आपल्या प्राणांना मुकले आहेत. निसर्गाच्या प्रकोपाला पुष्कळशा अंशी मानव म्हणजे आपणच कारणीभूत आहोत असे वाटते. निसर्गाची योग्य काळजी घेऊन त्याला प्रेमाने जपले पाहिजे. मनमानी करून जंगलांचा नाश करणे योग्य आहे का? सगळ्यासाठी योग्य योजना करूनच त्याप्रमाणे वागणे आवश्यक आहे.

आपण अनेक मान्यवरांना नुकतेच गमावले आहे. प्रामुख्याने डॉ. मंगला जयंत नारळीकर, शिरीष कणेकर, प्रख्यात कवी ना.धो.महानोर आणि अत्यंत प्रतिभावान असे कलादिग्दर्शक नितिन देसाई, त्यांचा अभाव अत्यंत तीव्रतेने आपल्याला जाणवेल.

ह्या अंकात आपण डॉ. मंगलाताईविषयी काही थोडसे सांगायचा प्रयत्न केला आहे आणि कणेकरांनी स्वतःविषयी लिहिलेला एक वृत्तान्त देखील घेतला आहे.

भारताला स्वातंत्र्य मिळून ७६ वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्यानिमित्तानेही दोन लेखांचा समावेश ह्या अंकात केला आहे. सध्याच्या परिस्थितीत शेतकऱ्यांना योग्य न्याय देण्यासाठी त्यांना पाठिंबा देण्यासाठी अत्यंत प्रभावी कविता आदरणीय साने गुरुजींनी लिहिली आहे तिचाही समावेश केला आहे.

संपूर्ण मानवजातीला सुबुद्धी देण्यासाठी प्रार्थना करू या -

जगात जे, जे, त्या त्या ठायीं, ईश्वरसत्ता जळीं स्थळीं

स्वार्थाविण उपभोग सर्व हे, पडू नको लोभास बळी ॥

विनम्र अभिवादन!

आता उठवू सारे रान

आता उठवू सारे रान ।
आता पेटवू सारे रान
शेतकऱ्यांच्या राज्यासाठी । लावू पणाला प्राण ।
किसान मजूर उठतील ।
कंबर लढण्या कसतील
एकजुटीची मशाल घेउनी पेटवतिल हे रान ॥१॥
कोण अम्हां अडवील ।
कोण अम्हां रडवील ।
अडवणूक करणाऱ्यांची उडवू दाणादाण ॥२॥
शेतकऱ्यांची फौज निघे ।
हातात त्यांच्या बेडि पडे
तिरंगी झेंडे घेती, गाती स्वातंत्र्याचे गान ॥३॥
पडून ना राहू आता
खाऊ ना आता लाथा
शेतकरी अन् कामकरी मांडणार हो ठाण ॥४॥

- साने गुरुजी

लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक - जयंतीनिमित्ताने

- संजीव वेलणकर, पुणे

जन्म.२३ जुलै १८५६ रत्नागिरी येथे. रत्नागिरी जिल्ह्यातील चिखलगाव हे त्यांचे मूळ गांव. अर्थात, त्यांचा जन्म रत्नागिरीचाच. त्यांचे मूळ नाव केशव असे होते. पण, 'बाळ' हे टोपण नावच कायम राहिले. त्यांचे वडील गंगाधरपंत हे सुरुवातीला प्राथमिक शिक्षक होते. पुढे ते शिक्षण-निरीक्षक बनले. टिळक १० वर्षांचे असताना त्यांच्या वडिलांची पुणे येथे बदली झाली. त्यामुळे बाळ गंगाधर टिळकांचे शिक्षण पुणे येथे झाले.

१८७२ मध्ये टिळक मॅट्रिकची परीक्षा उत्तीर्ण झाले. त्यानंतर पुढील शिक्षणासाठी त्यांनी पुण्याच्या डेक्कन कॉलेजात प्रवेश घेतला. याच कॉलेजातून ते १८७७ मध्ये बी.ए. ची परीक्षा उत्तीर्ण झाले. पुढे सन १८७९ मध्ये ते एल.एल.बी. च्या वर्गात असतानाच त्यांचा आगरकरांशी परिचय झाला. समान ध्येयाने प्रेरित झालेल्या या दोन तरुणांनी ब्रिटिशांच्या पारतंत्र्यातून आपल्या मातृभूमीची सुटका करण्यासाठी लोकजागृतीच्या आणि राष्ट्रोद्धाराच्या कार्यात स्वतःला वाहून घेण्याचा निश्चय केला.

मातृसेवा/ऑगस्ट २०२३ (४)

विष्णुशास्त्री चिपळूणकर, टिळक व आगरकर यांनी १ जानेवारी १८८० रोजी पुणे येथे 'न्यू इंग्लिश स्कूल' ची स्थापना केली. पुढे टिळक व आगरकर यांनी इंग्रजी भाषेत 'मराठा' (२ जानेवारी १८८१) आणि मराठी भाषेत 'केसरी' ४ जानेवारी १८८१ रोजी ही वृत्तपत्रे सुरू केली. आगरकर 'केसरी' चे तर टिळक 'मराठा'चे संपादक बनले. त्यानंतर टिळक व आगरकरांनी २४ ऑक्टोबर १८८४ रोजी पुणे येथे 'डेक्कन एज्युकेशन सोसायटी' ची स्थापना केली. पुढे एका वर्षाने २ जानेवारी, १८८५ रोजी या संस्थेच्या वतीने 'फर्ग्युसन कॉलेज' सुरू करण्यात आले.

यापुढील काळात सामाजिक सुधारणेच्या प्रश्नावरून टिळक व आगरकर यांच्यात मतभेद निर्माण झाले. त्यामुळे आगरकरांनी २५ ऑक्टोबर १८८७ रोजी 'केसरीच्या' संपादकपदाचा राजीनामा दिला व टिळक 'केसरी'चे संपादक बनले. आपल्या या वृत्तपत्रद्वारे टिळकांनी राष्ट्रीय विचारांचा प्रचार व प्रसार करण्याचे कार्य केले. भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेसची स्थापना झाल्यावर टिळकांनी काँग्रेसच्या कार्यात भाग घेण्यास सुरुवात केली. महाराष्ट्रात परकीय सत्तेविरुद्ध लोक जागृती घडवून आणण्याचे प्रयत्न त्यांनी सातत्याने केले. गणेशोत्सव व शिवजयंती उत्सव सुरू केले. टिळकांच्या नेतृत्वाखाली पहिला 'शिवाजी उत्सव' १५ एप्रिल १८९६ रोजी रायगडावर साजरा केला गेला. या सार्वजनिक उत्सवाच्या निमित्ताने लोकांना एकत्र आणता येईल आणि त्यायोगे त्यांच्यात राष्ट्रवादी विचार व भावना यांचे बीजारोपण करता येईल, अशी त्यांची धारणा होती.

टिळकांनी राजकारणात जहाल मतवादाचा पुरस्कार केला. ब्रिटिश राज्यकर्त्यांच्या न्यायबुद्धीवर त्यांचा अजिबात विश्वास नव्हता. हिंदी लोकांना अर्ज-विनंतीच्या मार्गाने राजकीय हक्क मिळू शकणार नाहीत किंवा सनदशीर मार्गाने त्यांच्या पदरात काहीही पडणार नाही, असे त्यांचे स्पष्ट मत होते. आपल्या देशाचे राजकीय दास्य दूर करण्यासाठी परकीय राज्यकर्त्यांशी दोन हात करण्याची तयारी आपण ठेवली पाहिजे. असे त्यांना वाटत होते. पुढे याच प्रश्नावरून काँग्रेसमध्ये 'मवाळमतवादी' व 'जहालमतवादी' असे दोन गट पडले. त्यातील जहाल गटाचे नेतृत्व टिळकांनी केले. त्यांचे नेतृत्व राष्ट्रीय पातळीवरही मान्य झाले होते. सन १९०७ मध्ये भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेसच्या सुरत येथे भरलेल्या अधिवेशनात जहाल व मवाळ गटातील संघर्ष विकोपाला पोहोचला. परिणामी, मवाळ गटाने जहालांची काँग्रेस संघटनेतून हकालपट्टी केली. २४ जून १९०८ रोजी टिळकांवर राजद्रोहाचा खटला भरण्यात आला. त्यामध्ये त्यांना सहा वर्षांची शिक्षा ठोठावण्यात येऊन त्यांची ब्रम्हदेशातील मंडालेच्या तुरुंगात रवानगी करण्यात आली. या सहा वर्षांच्या प्रदीर्घ तुरुंगवासातून १७ जून १९१४ रोजी सुटका झाल्यानंतर टिळकांनी पुन्हा राजकीय कार्याला सुरुवात केली. भारतीय जनतेला राजकीय हक्क मिळाले पाहिजेत आणि भारतातील प्रातिनिधिक

संस्था आधिकाधिक व्यापक बनवून त्यांच्या अधिकारामध्ये वाढ केली पाहिजे इत्यादी मागण्यांचा पाठपुरावा करण्यासाठी १ मे १९१६ रोजी टिळकांनी मुंबई प्रांतात 'होमरूल लीगची' (स्वराज्य संघाची) स्थापना केली. पुढे सप्टेंबर, १९१६ मध्ये अ‍ॅनी बेझंट यांनी 'ऑल इंडिया होमरूल लीग' ची स्थापना केली. टिळकांची होमरूल लीग आणि अ‍ॅनी बेझंट यांची होमरूल लीग या दोन्ही संघटना पूर्णपणे स्वतंत्र होत्या. परंतु टिळक आणि अ‍ॅनी बेझंट यांच्यात सख्य असल्यामुळे या दोन्ही संघटनांमध्ये परस्पर समन्वय होता इतकेच, हे याठिकाणी लक्षात घ्यावे.

इंग्रज सरकारच्या अन्ययी व पक्षपाती धोरणा-विरुद्ध आवाज उठविण्यात लोकमान्य टिळक नेहमीच आघाडीवर राहिले होते. त्यासाठी त्यांनी अनेकदा कारावासही भोगला होता. टिळकांच्या निर्भीडपणाची साक्ष देण्यास त्यांचे 'केसरी'तील अग्रलेख पुरेसे आहेत. 'सरकारचे डोके ठिकाणावर आहे काय'? असा सवाल विचारण्याइतकी त्यांची लेखणी निर्भीड व सडेतोड होती. दुष्काळ, प्लेग यांसारख्या नैसर्गिक आपत्तीच्या वेळी सरकारी अधिकारी व नोकर वर्ग यांच्याकडून सामान्य जनतेवर जे अत्याचार झाले त्यांचा त्यांनी अत्यंत कडक शब्दामध्ये निषेध केला. नोकरशाहीच्या बेपर्वा व सहानुभूतीशून्य वृत्तीवर त्यांनी नेहमीच टीकेची झोड उठविली. इंग्रज सरकारच्या पक्षपाती व जनविरोधी धोरणांवर ते सदैव तुटून पडले. १६ ऑक्टोबर १९०४ रोजी बंगालच्या फाळणीची प्रत्यक्ष अमंलबजावणी झाल्यावर त्यांविरुद्ध संपूर्ण देशातील लोकमत जागृत करण्यासाठी त्यांनी अतिशय कष्ट घेतले.

लोकमान्य टिळक हे हिंदी राष्ट्रवादाचे कट्टर पुरस्कर्ते होते. प्राचीन भारतीय वैदिक संस्कृती सनातन हिंदू धर्म व धर्मग्रंथ आणि भारताचा गौरवशाली इतिहास व परंपरा हे हिंदू राष्ट्रवादाचे प्रमुख आधार होत, असे त्यांचे म्हणणे होते. त्यांना अभिप्रेत असलेल्या राष्ट्रवादाचे 'सांस्कृतिक राष्ट्रवाद' असेही वर्णन केले जाते. वरील घटकांनी भारतीय जनतेत एकात्मतेची भावना निर्माण केली आहे. तथापि, ही भावना अधिक दृढ बनविण्यासाठी प्रयत्नांची गरज आहे असे त्यांचे मत होते. भारतीय जनतेत वरील घटकांच्या आधारे राष्ट्रवादी विचारांचा प्रसार करण्याच्या उद्देशानेच त्यांनी सार्वजनिक गणेशोत्सव व शिवजयंती उत्सव सुरू केले होते.

लोकमान्य टिळकांनी स्वदेशी, राष्ट्रीय शिक्षण व स्वराज्य या 'चतुःसूत्री' कार्यक्रमाचा पुरस्कार केला. त्यांनी भारतीय जनतेला स्वराज्याचा महान मंत्र दिला. 'स्वराज्य हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे आणि तो मी मिळवणारच' अशी सिंहागर्जना त्यांनी केली. त्यामुळे स्वराज्याचा मंत्र सामान्य जनतेच्या हृदयापर्यंत जाऊन पोहोचला. स्वराज्य हे त्यांचे अंतिम उद्दिष्ट होते. या उद्दिष्टाप्रत पोहोचण्याची साधने म्हणून त्यांनी स्वदेशी, बहिष्कार व राष्ट्रीय शिक्षण यांचा पुरस्कार केला होता. खरे तर, टिळकांचा मूळचा पिंड अभ्यासू विद्वानाचा होता. राजकारणाच्या धकाधकीत राहूनही त्यांनी

‘गीता रहस्य’, ओरायन, दि आर्किटिक होम इन दि वेदाज असे अभ्यासपूर्ण ग्रंथ लिहिले आहेत.

लोकमान्य टिळकांनी राजकारणात जहाल मतवादी भूमिका घेतली होती. परंतु समाज सुधारणेच्या बाबतीत मात्र ते काहीसे नेमस्त होते. म्हणूनच या संबंधातील त्यांच्या भूमिकेचे वर्णन ‘राजकीय जहाल पण सामाजिक नेमस्त’ असे केले जाते. समाज-सुधारणेबाबत टिळकांचे म्हणणे होते की, इंग्रजी राज्य हीच आपल्या देशाच्या प्रगतीच्या मार्गातील खरी धोंड आहे. तेव्हा प्रथम आपल्या मार्गातील ही धोंड दूर करण्यावरच आपण आपले लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. एकदा ही धोंड दूर केल्यावर आपणास आपल्या मताप्रमाणे सामाजिक सुधारणा करता येईल. परंतु आपण सामाजिक सुधारणेला अग्रक्रम दिला तर परकीय इंग्रज राज्यकर्त्यांनी आपल्या धर्मात व सामाजिक प्रश्नांत हस्तक्षेप करण्याची आयतीच संधी मिळेल आणि त्यामुळे आपल्या राजकीय उद्दिष्टास मोठीच हानी पोहोचेल. टिळकांच्या या भूमिकेमुळे त्यांनी समाज सुधारणेच्या चळवळीला अनेकदा विरोध केला. संमती व विधेयकाला विरोध करताना या विधेयकामुळे आमच्या धर्मात परकीयांचा हस्तक्षेप होतो, असे त्यांनी म्हटले होते. छत्रपती शाहू महाराजांच्या कारकीर्दीत कोल्हापूरात उद्भवलेल्या वेदोक्त प्रकरणाच्या वेळी टिळकांनी प्रतिगामी वृत्तीच्या पुरोहित वर्गाची बाजू घेऊन शाहू महाराजांवर टीका केली होती. थोडक्यात, सामाजिक प्रश्नाबाबत टिळकांनी सनातन्यांची बाजू घेऊन समाजसुधारकांना विरोध केला होता.

लोकमान्य टिळक हे प्रथम राजकीय नेते होते आणि आपली ही भूमिका त्यांनी अत्यंत समर्थपणे बजावली. इंग्रजी सत्तेला त्यांनी सर्व सामर्थ्यानिशी प्रखर विरोध केला. भारतात राष्ट्रवादी विचारांचा प्रसार करण्यासाठी त्यांनी आपले संपूर्ण आयुष्यच खर्ची घातले. या देशातील सर्वसामान्य जनतेला राजकीय दृष्ट्या जागृत करून तिला परकीय सत्तेच्या विरोधात उभे करण्याचे अत्यंत कठिण कार्य त्यांनी केले. म्हणूनच ‘भारतीय असंतोषाचे जनक’ ही उपाधी त्यांना मिळाली. हिंदुस्थानातील त्या काळातील प्रमुख राष्ट्रीय नेत्यांमध्ये त्यांना मानाचे स्थान प्राप्त झाले होते.

आतापर्यंत देशासाठी केलेली अविश्रांत धडपड, उतारवयात जाणवणारी दगदग, मधुमेहाच्या आजाराचा जाणवणारा त्रास आता त्यांच्या प्रकृतीला सोसवत नव्हता. तरीसुद्धा ते स्वस्थपणाने पूर्ण विश्रांती घेत नसत. काम करण्याची ते पराकाष्ठा करीत. औषधोपचार चालू होते. पण त्यांचा हवा तसा उपयोग होत नव्हता. डॉक्टरांनी विश्रांतीचा सल्ला दिला होता. पण मनातील विविध विचारांच्या वावटळीमुळे तो कृतीत येत नव्हता. १९२० जुलैत त्यांना हिवताप झाला त्यातच लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक यांचे १ ऑगस्ट १९२० रोजी निधन झाले.

शिरीषायन नाबाद ८० – शिरीष कणेकर!

– साभार – सामना

६ जून रोजी येत्या मंगळवारी मी ऐंशी पूर्ण करीन, आठावर एक शून्य. शून्यात किती ताकद असते नाही? शाळेत माझ्या गणिताच्या पेपरवर भोपळा असायचा तेव्हा माझे पालक का वैतागायचे तेच कळत नाही.

ऐंशी वर्षांच्या थेरड्याच्या अस्तित्वाची दखल घेण्याचं कारण नाही हे बाळकडू मला मिळालं होतं. आज पार्टी बदलून तेच ती नव्याने शिकतोय, नव्याने अनुभवतोय. आमची चवळीच्या शेंगेसारखी शेलाटी मोलकरीणसुद्धा मला 'आजोबा' म्हणते. थकलेली आयुधं निष्प्राण करण्याची ताकद या एका 'आजोबा'त आहे. 'आजोबा'चा हा अर्थ कळण्यासाठी मला ऐंशी व्हावे लागले.

माझे तमाम वाचक आज माझ्यापेक्षा वयाने लहान आहेत. लहानकीच्या नात्याने (वडिलकीच्या नात्यांच्या धर्तीवर) ते मला सल्ले देतात, कान उपटतात, नेस्तनाबूतही करतात. अलीकडेच मला एका वाचकाने पोस्टकार्डवर लिहिलं होतं – 'तुम्ही दिलीपकुमारवर सतत गौरवपर लिहित असता. त्याने तुम्हाला किती पैसे दिले?'

मग मीही त्याला सांगून टाकलं – 'एकदा नामोल्लेख केला की, मला बत्तीस रुपये मिळत. खूप वर्षं संघर्ष केल्यावर माझं मानधन बत्तीसवरून पस्तीस करण्यात आलं. पैशापैशासाठी मी माझं लाचार व हावरट रक्त आटवलंय. मी सतत दिलीपकुमारचं नाव लिहायचो. 'तो' वगैरे शब्द कटाक्षाने टाळायचो. माझ्या आर्थिक विवंचनेनुसार कधी कधी मी क्रिकेटवरच्या लेखातही ओढूनताणून दिलीपकुमार आणायचो. तेवढेच बत्तीस तर बत्तीस! अशा रीतीने दिलीपकुमारकडून उकळलेल्या पैशांनी मी पायजमे, बनियन, चड्डया व झब्बे घेतल्याचं स्मरतय. एकदा तर त्याला फाटकी चड्डी दाखवून मी त्याच्याकडून हातावर नकद बत्तीस रुपये घेतले होते. दिलीपकुमारच्या निधनानंतर ही कमाई बंद झाली. अमिताभ बच्चन दारातही उभं करीत नाही. वास्तविक, त्याने बाल्कनीतून पाच-दहा रुपये टाकायला काय हरकत होती?'

माझ्या दीर्घायुष्याचं रहस्य काय? मी खूप जगलो हे एक. म्हाताऱ्यांकडे बघून दात विचकले त्याची शिक्षा हे दुसरं कारण. एकदा लेख लिहायला घेतला की तो पूर्ण करूनच मी लेखणी खाली ठेवतो, हे दीर्घायुष्याचं कारण होऊ शकतं का? मी दीर्घद्वेषी आहे, त्यामुळे दीर्घायुषी होण्याखेरीज मला गत्यंतर नव्हतं. सर्व लहानमोठ्या व्यसनांपासून मी कटाक्षाने स्वतःला दूर ठेवलं. सिगारेटचा कधी एक झुरका ओढला नाही, की मदिरेचा कधी एक घोट घेतला नाही. इतर गोष्टी तर सोडाच; पण आता मी कबूल करतो की, मला मित्रांचं जबरदस्त व्यसन आहे. मित्रांशिवाय मी कसा जगीन हेच मला कळत नाही. मनातल्या गोष्टी दुसऱ्या कोणाजवळ बोलणार हो! एवढ्या विश्वासाचं दुसरं कोण असतं हो? एक छप्परतोड, कचकचीत शिवी हासडून आम्ही संभाषणाला सुरुवात करतो. अशाच भारी शिव्या संभाषणात अवतरण चिन्हांसारख्या पेरलेल्या असतात. मनातली जळमट साफ होतात. मनाला उभारी

येते. जगत राहायला काही हरकत नाही असे विचार मनात डोकावून जातात. असे मित्र असतात म्हणून तर पूर्वाश्रमीच्या शेंडीला झिणझिण्या आणणाऱ्या शिव्या अजून सोडून गेलेल्या नाहीत. या शिव्या माझ्या जगण्याच्या कलंदर साथीदार आहेत.

माझा संसार कसाही झाला असेल, पण माझा लेखनसंसार फुलला, बहरला, फोफावला. मी पन्नास वर्षांहून अधिक काळ सातत्याने लिहिलं. सुरुवात क्रिकेटने केली. काही काळानंतर हिंदी चित्रपटांकडे वळलो. गेली वीस-पंचवीस वर्षं मी ललित लिहितोय. या तिन्ही प्रकारांत मला वाचकांचा उदंड आश्रय लाभला. लेखणीने मला कायम सुख, आनंद व कृतार्थता दिली. माझी पन्नास पुस्तके झाली. 'लता' हे पन्नासावं. 'ढोल-ताशे' हे ताजं पुस्तक.

थोरामोठ्यांचा सहवास घडला. गप्पांच्या दरम्यान एकदा बाळासाहेब ठाकरे म्हणाले होते की, त्यांचा जन्म पुण्याचा. 'माझाही' मी पटदिशी म्हणालो. बाळासाहेबांनी चष्मा खाली करून क्षणभर माझ्याकडे रोखून बघितले व त्यांनी एकच शब्द उच्चारला 'तरीच!'

माझ्या एका लेखावर प्रतिक्रिया देताना भारतरत्न, गानतपस्विनी, सूरसम्राज्ञी लता मंगेशकर म्हणाली, लिहा हो तुम्ही दडपून. तुम्हाला कोण विचारणार आहे? सरस्वती तुमच्यावर प्रसन्न आहे.' 'ही कसली कॉम्प्लिमेंट, दीदी?' मी म्हणालो. यावर आम्ही दोघांही खळखळून हसलो.

'लोकसत्ता', 'महाराष्ट्र टाइम्स', 'लोकमत', 'लोकप्रभा', 'मनोहर', 'सामना', 'प्रभंजन' आदी ठिकाणी मी स्तंभ लिहिले. 'महाराष्ट्र टाइम्स'मध्ये तर 'लगाव बत्ती' नावाचा दैनिक स्तंभ लिहिला. 'हंस', 'नवल', 'मोहिनी', 'अमृत', 'श्रीयुत' या मासिकांतून नियमितपणे लिहिले. आता थकलो रे नंदलाला! पण आजही लेखणी स्वस्थ बसू देत नाही. वाचक निवृत्त होऊ देत नाहीत. अन् मी झपाटल्यासारखा लिहितो. चांगलं की वाईट देव जाणे!

माझे आई व वडील दोघांही लवकर गेले. वडील ५१ व आई २६, दोघांच्या वयाची बेरीज माझ्या आजच्या वयापेक्षा कमी भरते, रोज रात्री निजण्यापूर्वी मी त्यांच्या फोटोला नमस्कार करतो तेव्हा ते हसून मला म्हणतात की, अरे, आम्ही लहान आहोत तुझ्यापेक्षा. आम्हाला कसला नमस्कार करतोस?'

मी डोळ्यातलं पाणी लपवतो, तरी ते येतंच बाहेर.

आजीबाई वनारसे खानावळ

संकलन : मिलिंद पंडित, कल्याण

यवतमाळच्या रस्त्यावर भाजी विकणारी एक निरक्षर विधवा महिला. ५ मुली पदरात आणि अठराविश्व दारिद्र्य घरात. अचानक एक दिवस इंग्लंडहून तिच्याच समाजातील एक माणूस उगवला. त्याची बायकोही नुकतीच देवाघरी गेली होती.

समाजातील प्रथेप्रमाणे दुसरे लग्न करणे भाग होते. मग कोणा मध्यस्थाने दिला या दोघांचा पाट लावून.

नवीन नवरा हिला घेऊन बोटीने लंडनला गेला. बरोबर पाचातल्या दोन मुली घेतल्या. बाकीच्यांना नातेवाईकांच्या भरवशावर इथेच ठेवले. तिथे त्याच्या मुलांनी हिला ठेवून घ्यायला नकार दिला. मग कसाबसा हा अजब संसार चालू राहिला. एक दिवस आकाश कोसळले. थोड्या आजाराचे निमित्त होऊन नवऱ्याचा मृत्यू झाला. नंतर काही दिवसातच घरातल्यांनी ह्या बाईच्या हातात बोटीची ३ तिकिटे आणि ५० पौंड ठेवले आणि घराबाहेर काढले. तेही ऐन हिवाळ्यात! बाईच्या हाताला धरून दोन लहानग्या मुली, एक वळकटी आणि जेमतेम चार इंग्रजी शब्द. यावर ही अशिक्षित ९ वारी नेसलेली बाई लंडनच्या बर्फात सुन्न होऊन उभी होती. ऐन हिवाळ्याच्या दिवसात घराबाहेर पडलेल्या राधाबाई अनोळख्या या देशामध्ये सोबतीला कोणी आपलं माणूस नाही. बाहेर बर्फ पडत होता, हाताला दोन मुली, नऊवारी साडी नेसलेली बाई लंडनच्या रस्त्यावर एकटी सुन्न मनस्थितीत बसलेली होती. जीवनात पुढे काय करायचं? कसं जगायचं? मुलींना कसं जगवायचं? अशा अनेक प्रश्नांनी डोक्यात विचारांचे काहूर माजलं होतं.

एका जवळ राहणाऱ्या एका भल्या ज्यू माणसाने तिला घरी नेले आणि कसाबसा संवाद साधत तुला काय येते विचारले. ही म्हणाली 'स्वयंपाक'. त्याने हिला आपल्या घरातील मोकळी जागा दिली आणि म्हणाला, मग कर स्वयंपाक. तुझ्या देशातले लोक येतील बघ खायला. आणि असा 'आजीबाई वनारसे खानावळ' या लंडनमधल्या खानावळीचा जन्म झाला. लंडन मध्ये अस्सल मराठी जेवण मिळते हे कळल्यावर त्यांच्याकडे तिथे गेलेल्या मराठी मुलांची आणि कामाला गेलेल्या एकट्या बाप्यांची रीघ लागली, पुढे या बाईंनी कॉट बेसिस वर रहायला जागा द्यायला सुरवात केली. असे होता होता आजीबाईंची खानावळ इतकी प्रसिद्ध झाली की लंडनला जाऊन त्यांच्याकडे न गेलेला मराठी माणूस मिळायचा नाही.

लंडन मध्ये असणाऱ्या मराठी माणसांच्या जीभेचे चोचले पुरवण्याचं काम आजीबाईंच्या खानावळीतून होत असे. शिक्षणासाठी आणि कामासाठी वास्तव्य करणाऱ्या लोकांची खानावळीसाठी गर्दी होते. तिथून पुढचा प्रवास म्हणून आजीबाईंची खानावळ मोठ्या जागेत विस्तारते. अगदी पु.लं. पासून अत्र्यांपर्यंत अनेक जण लंडनला गेल्यानंतर आजीबाईंच्या खानावळीत जेवायला जात असत. बाई ९ वारी साडी नेसून लंडन च्या मेट्रोने एकट्या प्रवास करीत (शेवटपर्यंत त्या ९ वारी साडीच नेसत होत्या) स्टेशनची नावे वाचता येत नसत म्हणून कितवे स्टेशन ते विचारून घेत आणि मोजून उतरत. बाई वारल्या तेव्हा त्यांच्या मालकीची लंडन मध्ये ५ घरे होती. लंडन मधला गणेशोत्सव त्यांनी चालू केला. तिथले पहिले देऊळहि त्यांनीच बांधले. त्यांच्या अंत्ययात्रेला राणीचा प्रतिनिधी म्हणून लंडनचा मेयर हजर होता. आणि

सगळ्यात गंमत म्हणजे त्या शेवटपर्यंत अशिक्षितच राहिल्या. जेमतेम RADHABAI अशी सही करित. अशा बनारसे आजीबाईंचं प्रेरणादायी चरित्र सरोजिनीबाई वैद्य यांनी 'कहाणी लंडनच्या आजीबाईंची' या नावानं काही वर्षांमागे लिहिलं. त्यातून प्रेरित झालेल्या राजीव जोशींनी 'लंडनच्या आजीबाई' हे नाटक लिहिलं आहे आणि 'कलामंदिर' या संस्थेनं ते रंगभूमीवर आणलं. त्यांचे निधन झाले त्यावेळी त्यांच्या अंत्ययात्रेला लंडनच्या सरकारी आणि सामाजिक क्षेत्रातील अनेक मान्यवर उपस्थित होते.

तात्पर्य : फक्त शिक्षण व पैसे ह्या बाबी व्यवसाय करण्यासाठी इतक्या महत्त्वाच्या नाहीत. सर्वात महत्त्वाचे आहेत ते चिकाटीने प्रयत्न करणे, मेहनत घेणे व काहीतरी करून दाखवण्याची जिद्द!

स्त्रीचा पदर

- सौजन्य -शालिनी

पदर काय जादुई शब्द आहे !! हो मराठीतला !!

काना नाही, मात्रा नाही, वेलांटी नाही, अनुस्वार नाही. एक सरळ तीन अक्षरी शब्द. पण केवढं विश्व सामावलेलं आहे त्यात....!!

किती अर्थ, किती महत्त्व...

काय आहे हा पदर.....!?

साडी नेसणाऱ्या स्त्रीच्या खांद्यावर रुळणारा मीटर दीड मीटर लांबीचा भाग..!

तो स्त्रीच्या लज्जेचं रक्षण तर करतोच. सगळ्यात महत्त्वाचं हे कामच त्याचं..!

पण, आणखी ही बरीच कर्तव्यं पार पाडत असतो..!

या पदराचा उपयोग स्त्री केव्हा, कसा अन् कशासाठी करेल ते सांगताच येत नाही..!?

सौंदर्य खुलवण्यासाठी सुंदरसा पदर असलेली साडी निवडते..! सण-समारंभात तर छान-छान पदरांची जणू स्पर्धाच लागलेली असते. सगळ्या जणींमध्ये चर्चाही तीच.!!

लहान मूल आणि आईचा पदर हे अजब नातं आहे.!

मूल तान्हें असताना आईच्या पदराखाली जाऊन अमृत प्राशन करण्याचा हक्क बजावतं.....!! जरा मोठं झालं, वरण-भात खाऊ लागलं, की त्याचं तोंड पुसायला आई पटकन तिचा पदर पुढे करते..!

मूल अजून मोठं झालं, शाळेत जाऊ लागलं, की रस्त्यानं चालताना आईच्या पदराचाच आधार लागतो..!

एवढंच काय...! जेवण झाल्यावर हात धुतला, की टॉवेल ऐवजी आईचा पदरच शोधतं आणि आईलाही या गोष्टी हव्याहव्याशा वाटतात. मुलानं पदराला नाक

जरी पुसलं तरी ती रागावत नाही..!

त्याला बाबा जर रागावले, ओरडले तर मुलांना पटकन लपायला आईचा पदरच सापडतो.....!!

महाराष्ट्रात तो डाव्या खांद्यावरून मागे सोडला जातो.....!!

तर गुजराथमध्ये प्रदेशात उजव्या खांद्यावरून पुढं मोराच्या पिसान्यासारखा फुलतो..!

काही कुटुंबात मोठ्या माणसांचा मान राखण्यासाठी सुना पदरानं चेहरा झाकून घेतात..!

तर काही जणी आपला लटका राग दर्शवण्यासाठी मोठ्या फणकान्यांनं पदरच झटकतात..!

सौभाग्यवतीची ओटी भरायची ती पदरातच अन् संक्रांतीचं वाण लुटायचं ते पदर लावूनच..!

बाहेर जाताना उन्हाची दाहकता थांबवण्यासाठी पदरच डोक्यावर ओढला जातो! तर थंडीत अंगभर पदर लपेटल्यावरच छान ऊब मिळते.....!!

काही गोष्टी लक्षात ठेवण्यासाठी पदरालाच गाठ बांधली जाते..

अन् नव्या नवरीच्या जन्माची गाठ ही नवरीच्या पदरालाच. नवरदेवाच्या उपरण्यासोबतच बांधली जाते.....!!

पदर हा शब्द किती अर्थानी वापरला जातो ना...!?

नवी नवरी नवऱ्याशी बोलताना पदराशी चाळे करते..!

पण संसाराचा राडा दिसला..! की पदर कमरेला खोचून कामाला लागते..!

देवापुढं आपण चुका कबूल करताना म्हणतोच ना?

माझ्या चुका पदरात घे..!

मुलगी मोठी झाली, की आई तिला साडी नेसायला शिकवते, पदर सावरायला शिकवते अन् काय म्हणते अगं..! चालताना तू पडलीस तरी चालेल..! पण, पदर पडू देऊ नकोस ! अशी आपली भारतीय संस्कृती...!

अहो अशा सुसंस्कृत आणि सभ्य मुलींचा विनयभंग तर दूरच ती रस्त्यावरून चालताना लोकं तिच्याकडे वर नजर करून साधे पाहणार ही नाहीत..!

उलटे तिला वाट देण्यासाठी बाजूला सरकतील एवढी ताकत असते त्या पदरात.. ही आहे आपली भारतीय संस्कृती.....!

स्वातंत्र्य

- शोभा पारळकर

भारतारला स्वातंत्र्य मिळून ७५ वर्षे झाली आहेत. आपण 'अमृतपर्व' साजरे करतो आहोत. १५ ऑगस्ट १९४७ रोजी गुलामगिरीच्या शृंखला गळून पडल्या व

आपण एक स्वतंत्र स्वाभिमानी राष्ट्र म्हणून नव्याने जन्माला आलो. हा दिवस राष्ट्राच्या आणि त्यात राहणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा आहे. प्रत्येकाची अस्मिता जागृत करणारा आहे, ह्यात काही शंका नाही.

भारताला स्वातंत्र्य केव्हा मिळाले? हे विचारले. तर प्रत्येक स्वातंत्र्योत्तर काळात जन्मलेली व्यक्ती बिनचूक उत्तर देईल. परन्तु ७५ वर्षांपूर्वी काय घडामोडी घडल्या, स्वातंत्र्यासाठी प्राणपणाने कसे लोक लढले, त्यांनी कशाप्रकारे देशासाठी त्याग व बलिदान केले याचा तपशील जाणून घेण्याचा प्रयत्न, तरुण पिढी, करताना दिसत नाही. स्वातंत्र्य ही उपभोगण्याची वस्तू आहे व ते उपभोगताना कोणी आपल्याला आडकाठी करू नये, अशी त्यांची धारणा आहे. देश स्वतंत्र झाला, त्याला ७५ वर्षे झाली म्हणजे आपले स्वातंत्र्य वार्धक्याकडे झुकू लागले की काय व म्हणून वयपरतचे हे विस्मरण होऊ लागले की काय? अशी शंका येते. ७५ वर्षांपूर्वी मिळालेल्या स्वातंत्र्याचे महत्त्व व त्यासंबंधित इतिहास खरोखरीच विस्मरणात गेला किंवा 'इतिहासजमा' झाला, असेच म्हणावे लागेल.

गेल्या तीस-चाळीस वर्षात देशात व त्या अनुषंगाने व्यक्तीच्या जीवनात प्रचंड उलथापालथ झाली आहे. विज्ञान, तंत्रज्ञानाच्या कक्षा रुंदावल्या आहेत.

जागतिकीकरणामुळे केवळ देशापुरता विचार राहिलेला नाही. प्रत्येक क्षेत्रात जीवघेणी चढाओढ माजली आहे. संचारसाधनांमुळे माहितीचा महासागर उपलब्ध झाला आहे. यामुळे देशाच्या भल्याचा विचार संकोचत जाऊन व्यक्तीच्या स्वातंत्र्यापुरता मर्यादित झाला आहे. स्वतःची प्रगती, स्वतःचा विकास हा केन्द्रस्थानी आला आहे. व त्यामुळे, स्वातंत्र्याची व्याख्याही सोयीस्करपणे बदलली आहे.

अर्थात स्वतःचे स्वातंत्र्य अबाधित ठेवताना इतरांच्या स्वातंत्र्यास बाधा येणार नाही याची काळजी घेणेही आवश्यक आहे. याचं एक मजेशीर उदाहरण सांगितले जाते- एकदा चीफ जस्टिस ऑलिव्हर होम्स फिरायला निघाले असता, समोरून हातातली काठी फिरवत, ऐटीत चालत येणाऱ्या माणसाची काठी, होम्स यांच्या नाकाला लागली, त्यावर दिलगिरी व्यक्त न करता, तो माणूस म्हणाला, 'मी स्वतंत्र देशाचा नागरिक आहे. मला वाटेल तसे वागण्याचे स्वातंत्र्य मिळाले आहे.' त्यावर जस्टिस होम्स हसून म्हणाले, 'मित्रा, माझे नाक जिथून सुरू होते, तेथे तुझे स्वातंत्र्य संपते!' (Your liberty ends where my nose begins.)

एकूण काय तर स्वातंत्र्याचा उपभोग घेणे म्हणजे, स्वातंत्र्याचा दुरुपयोग करणे नव्हे. स्वतंत्र देशात आपल्याला जसे काही हक्क प्राप्त झाले आहेत, तशी काही कर्तव्येही सांगितली आहेत. समाजात वावरताना काही नियमांचे पालन करावे लागते. रस्त्यावर चालताना जसे रहदारीचे नियम मोडून चालत नाही, तसे घरात वावरताना देखील काही अलिखित नियम पाळावे लागतात. हे सर्व नियम आपल्या सुरक्षेसाठी व स्वास्थ्यासाठी असतात. ह्या नियमांना, जे लोक 'बेड्या' किंवा 'श्रृंखला' समजतात, त्यांना हे नियम मोडण्यात आनंद मिळतो 'उच्छृंखल' होणे

म्हणजे शब्दशः 'साखळीचे सुटणे! पण हे नियम जबाबदारीचे व स्नेहाचे भावबन्ध आहेत, असे मानले तर ते झुगारून देण्याची इच्छा होत नाही. स्वतःचे स्वातंत्र्य जपताना इतरांच्या स्वातंत्र्याचाही मान ठेवला पाहिजे, खरे ना?
सर्वांना स्वातंत्र्यदिनाच्या अनेक शुभेच्छा!

स्वातंत्र्यलढ्यातील अमीट कर्तृत्व

- शैल जैमिनी

बंगालच्या उपेन्द्रनाथ गांगुली यांचे नैनितालमध्ये रेस्टॉरेंट होते. जीवनसाथी अंबालिका देवी. या जोडप्याला हरयाणा, तेव्हाचा पंजाब येथील कालका या स्थानी १६ जुलै १९०६ रोजी सुकन्या झाली. नाव ठेवले अरुणा. अरुणा लहाणपणापासूनच बुद्धिमान, कुशाग्र, चतुर, धीट, धाडसी, साहसी होती. पिताश्रींचा मृत्यू बालपणीच झाल्यामुळे मातेने पालनपोषण केले. संस्कारांची रुजवात केली.

नैनितालच्या सेक्रेड हार्ट फॉन्ट स्कूलमधील एक सर्वगुणसंपन्न विद्यार्थिनी म्हणून अरुणा लोकप्रिय होती. शिकत असतानाच ती नेहरू परिवाराशी जुळली. जवाहरलाल नेहरूंच्या राष्ट्रवाद आणि मातृभूमी या दोन्ही ध्येयांशी अरुणा समरस झाली होती. १९३०, १९३१ साली झालेल्या व्यक्तिगत सत्याग्रहाच्या वेळी अरुणा जेलमध्ये होती.

वयाच्या एकोणविसाव्या वर्षी अरुणा आणि आसफअली विवाह बंधनात अडकले. काँग्रेस पक्षाचा तरुण कार्यकर्ता, व्यवसायाने वकील असलेल्या आसफअली आणि अरुणा यांचा हा आंतरधर्मीय विवाह पादळी ठरला, परंतु हिंदू-मुस्लिम एकता आणि धर्ममूल्यांचे प्रतीक म्हणून त्यांचा विवाह आदर्श ठरला. विवाहानंतर काँग्रेस पक्षातील स्वराज्य चळवळीचा त्या अविभाज्य अंग बनल्या. मार्क्सवादी विचार व साहित्य, अर्थशास्त्र, राज्यशास्त्र इत्यादी विषयांचा त्यांनी गाढा अभ्यास केला. त्यांचे वाचन-चिंतन-मनन यामुळे, त्यांच्या बौद्धिक क्षमतेमुळे महात्मा गांधी, मौलाना आझाद यांच्यासारखे ख्यातनाम व्यक्तिमत्त्वेही प्रभावित झाली होती.

लोकनायक जयप्रकाश नारायण, डॉ. राम मनोहर लोहिया, अच्युत पटवर्धन यांच्या समाजवादी विचारांनीही अरुणा प्रभावित होत्या. स्वातंत्र्य लढ्यातील १९४२ च्या 'भारत छोडो' आंदोलनातील अग्रेसर महिला म्हणून अरुणा असफअली यांचे नाव, वक्तृत्व, कर्तृत्व, नेतृत्व यासाठी अजरामर आहे. स्वराज्य लढ्यातील लाखो युवक-युवतींच्या त्या प्रेरणास्थान होत्या. मुंबईच्या वालिया टँक मैदानामध्ये राष्ट्रीय ध्वज फडकवणाऱ्या आणि स्वराज्यासाठी आवाज उठविणाऱ्या, नारा देणाऱ्या, अरुणा असफअली देशाच्या स्वातंत्र्यप्राप्तीसाठी बलिदान करण्यासाठी तयार असणाऱ्या युवा पिढीसाठी त्या वीरांगना होत्या.

भूमिगत होऊन त्या स्वातंत्र्य नेतृत्व करित होत्या. ब्रिटिश सरकारने त्यांची

मातृसेवा/ऑगस्ट २०२३ (१४)

संपत्ती जप्त करून विकली. त्यांना पकडण्यासाठी सरकारने पाच हजार रुपयांची रक्कम जाहीर केली होती. त्या काळी ही मोठी रक्कम होती. भूमिगत अरुणाजी कलकत्यात पोहचल्या. जासूस विभाग त्यांच्या मागावर होताच. एक जाहिरात त्यांनी वृत्तपत्रात वाचली की, इंग्रजी अधिकाऱ्याकडे आया म्हणून भारतीय महिला हवी आहे. अरुणार्जीनी वेशभूषा व नाव बदलून नोकरी मिळविली. पोलिस खाते, जासूस विभाग यांच्या डोळ्यांमध्ये धूळ फेकण्यात त्या यशस्वी झाल्या. हे उदाहरण त्यांचे साह्य, कुशाग्र बुद्धिमत्ता आणि आदर्श नमुना आहे. भूमिगत असतानाच लोकनायक जयप्रकाश नारायण यांच्या 'इनकलाब' या वृत्तपत्रात त्यांनी काम सुरू केले. हिंसा-अहिंसा याबाबत भारतीयांच्या मनात जागृती केली. स्वातंत्र्याचा लढा अधिक बळकट, कृतिशील होण्यासाठी आवाहन केले. त्यांच्याच नेतृत्वाखाली बहिष्कार आंदोलन सुरू केले.

१९४४ साली भारतीय स्वातंत्र्य लढ्यातील सर्वच पुढाऱ्यांना मुक्त करण्यात आले होते. अरुणार्जीनीही सुटका झाली. भूमिगत राहणे, सातत्याने प्रवास करणे या गोष्टींचा त्यांच्या शरीर स्वास्थ्यावर अनिष्ट परिणाम होत गेला. भूमिगत असतानाच्या काळातील त्यांचा दिनक्रम अत्यंत अवघड, पण महत्त्वपूर्ण होता. याच दरम्यान त्यांना मातृवियोगालाही सामोरे जावे लागले. १५ ऑगस्ट १९४७ ला देश स्वतंत्र झाला. तेव्हा अरुणाजी सोशलिस्ट पार्टीच्या सदस्या होत्या. १९४८मध्ये समाजवादी नेत्यांसोबत अरुणाजीनी सोशलिस्ट पार्टीची स्थापना केली. १९५५ साली भारतीय कम्युनिस्ट पार्टीशी ती संलग्न झाली. अरुणा असफअली केंद्रीय समिती सदस्य झाल्या. त्यांनी ऑल इंडिया ट्रेड युनियन काँग्रेसच्या उपाध्यक्षपदाची जबाबदारीही सांभाळली. १९५८ मध्ये दिल्लीची पहिली महिला महापौर म्हणूनही त्यांनी कार्यभार सांभाळला. राष्ट्रीय महिला आंदोलनात त्या अग्रेसर होत्या. विदेशी प्रतिनिधी मंडळांमध्ये त्यांचा सहभाग होता.

अनेक पुरस्कारांनी त्यांच्या अतुलनीय राष्ट्रीय अतुलनीय राष्ट्रीय सामाजिक कार्याचा गौरव झालेला आहे. अमीट कार्यकर्तृत्वाची महानायिका असलेल्या अरुणा असफअली यांचा २९ जुलै १९९६ रोजी मृत्यू झाला. मृत्युपश्चात त्यांना 'भारतरत्न' हा सर्वोच्च नागरिक सन्मान प्रदान करण्यात आला. त्यांच्या राष्ट्रप्रेमाला विनम्र अभिवादन.

तिचं 'मंगल'पण

- मृणालिनी चितळे

गणितज्ञ डॉ. मंगल नारळीकर ! विख्यात खगोलशास्त्रज्ञ जयंत नारळीकरांची यांची पत्नी. माझी आत्तेनगंद. पूर्वाश्रमीची मंगल राजवाडे. एम. ए. ला मुंबई विद्यापीठात प्रथम आली. टीआयएफआर या संस्थेमध्ये तिनं संशोधनाला सुरुवात

मातृसेवा/ऑगस्ट २०२३ (१५)

केली, परंतु तिच्या करिअरला यू टर्न मिळाला तो १९६६ साली जयंतरावांशी झालेल्या विवाहामुळे. लग्नानंतर केंब्रिजमध्ये तिनं संसाराबरोबरच गणितातील अध्ययन सुरू ठेवलं. चर्चिल कॉलेजमध्ये टीचिंग फेलोशिपसाठी तिचे नाव सुचवलं गेलं. परंतु जयंतरावांच्या कामांमुळे तिने हा प्रस्ताव नाकारला. पुढे १९७२ साली भारतात आल्यावर जयंतरावांनी टीआयएफआरमध्ये संशोधन आणि अध्यापनाचे काम सुरू केले. तर मंगलताईनं 'संश्लेषात्मक अंक सिद्धांत' या विषयात पीएच.डी. मिळवली आणि पदव्युत्तर आणि एम.फिल. च्या विद्यार्थ्यांसाठी अध्यापनाचे काम सुरू केलं. अनेक संशोधनात्मक लेख लिहिले. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी 'गणितगप्पा', 'गणिताच्या सोप्या वाटा' यासारखी पुस्तकं लिहिली. तिचं वैशिष्ट्य असं की गणितामुळे आत्मसात केलेलं तर्कशास्त्र आणि जयंतरावांच्या सान्निध्यात वृद्धिंगत झालेला विज्ञाननिष्ठ दृष्टिकोन जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रांत तिनं जपला.

स्वयंपाकघर नव्हे प्रयोगशाळा वेगवेगळ्या देशात राहायची संधी मिळाल्यामुळे तेथील पाककृती तिनं शिकून घेतल्या. त्या जशाच्या तशा बनविण्यात ती वाकबगार आहे. कुठे तरी वाचलेले किंवा कुणाकडे तरी खाल्लेले पदार्थ लक्षात ठेवून त्यात यथायोग्य बदल करण्याची प्रयोगशीलता तिच्याकडे आहे. रोजचा स्वयंपाक करताना किंवा पाहुण्यांसाठी बनवतानाही त्यामध्ये पिष्ट, प्रथिन, स्निग्ध पदार्थांचा समतोल साधण्याचा तिचा प्रयत्न असतो. कच्च्या पालेभाज्यांचा वापर करताना त्या पूर्णपणे निर्जंतुक करण्यासाठी पोटेशियम परमँगनेटचा वापर ती करते. पोटेशियम पाण्यात टाकलं की पाण्यातील प्राणवायू शोषून घेते. त्यामुळे त्या पाण्यात भाज्या बुडवून ठेवल्या की कीड मरून जाते, शिवाय पोषणमूल्य अबाधित राहते हे त्यामागचं शास्त्र! स्वयंपाकघरातील विज्ञान ती कटाक्षाने आचरणात आणत आहे.

प्रत्येक गोष्टीचा वापर... पुनर्वापर – एकही गोष्ट शक्यतो वाया घालवायची नाही आणि पर्यावरणाला हानी पोहोचेल असं काही करायचं नाही हा तिचा वसा, सभा-समारंभात मिळणाऱ्या शालींचे मुलांसाठी गरम कोट स्वतः शिवून तिने अनेकांना भेट दिले आहेत. लहान मुलांसाठी कपडे शिवताना कपड्यांना ती अस्तर अशा खुबीने लावते की त्याची शिवण टोचू नये. नुकतंच तिनं मला मायक्रोव्हेवमध्ये ठेवून गरम करता येईल असं हीटिंग पॅड भेट दिलं. आयताकृती कापडाला कपडे करून त्यामध्ये धान्य भरून ते शिवून टाकले होते. मायक्रोव्हेवमध्ये ठेवल्यावर हे पॅड त्यातील धान्यासह गरम होते आणि मस्त शेक घेता येतो. टाळेबंदीच्या सुरुवातीला जुन्या मऊ साड्या वापरून, तिनं तीन पदरी मास्क बनवले. अगदी एन ९५ मास्क इतकेच सुरक्षित ठरावेत असे. घरात नवा फ्रिज घेतल्यावर त्याचं भलं मोठं खोकं नातींना खेळायला दिलं. नातींनी त्यामध्ये दारखिडक्या कापून एक झोपडी बनवली. उरलेल्या कचऱ्यातून झोपडीच्या दारांसाठी कड्या - नातींच्या शब्दांत 'क्लेव्हर बोल्ट' बनवले. पायी फिरायला बाहेर पडलं की जयंतरावांना थकल्यामुळे मध्येमध्ये बसावं लागे. वाटेत बाकं असत, पण त्यांची उंची कमी असल्याने ते सोयीचे ठरत नसत. मंगलताईनं लगेच यावर तोडगा काढला. घरच्या उशीला पट्टा शिवला.

पर्सप्रमाणे ती उशी स्वतःच्या खांद्याला लटकवून फिरायला जाण्यात खंड पडू दिला नाही.

लेखन, वाचन, सामाजिक बांधिलकी - जयंतराव आणि मंगलताई दोघांनाही अभिजात साहित्याची विलक्षण जाण आहे आणि आवडही. त्यांच्या दिवाणखान्यातील कपाटं पुस्तकांनी भरलेली असतात. दोघांनी विपुल लेखन केलं आहे. मंगलताईनं तिच्या लेखनातून आपल्या समाजातील चुकीच्या प्रथा-परंपरांवर अनेकदा टीका केली आहे तर कधी अनेक गोष्टींमागचं विज्ञान उलगडून दाखवलं आहे. तिला आवडलेली पुस्तकं अनेकांपर्यंत पोहोचावी, या उद्देशानं, ती पुस्तकांच्या प्रती विकत घेऊन ग्रंथालयांना भेटीदाखल देते. शिक्षकी पेशा तिच्या रोमारोमांत भिनला आहे. काय शिकवतो यापेक्षा आपण जे शिकवतो ते समोरच्यापर्यंत पोहोचणं तिला महत्त्वाचं वाटतं. आत्तापर्यंत आर्थिक कमकुवत गटातील असंख्य शाळकरी मुलांना तिनं तन्मयतेनं शिकवलं आहे. अनेकांना शिक्षण, आजारपण यासाठी मदत केली आहे, परंतु लग्नखर्चासाठी म्हणून कुणी पैशाची मागणी केली तर ती नाकारण्याइतका सडेतोडपणा तिच्यापाशी आहे.

आजाराशी दोन हात - १९८६ साली वयाच्या ४३ व्या वर्षी कॅन्सरशी सामना करायची वेळ तिच्यावर आली. त्यानंतर १९८८ साली आणि अलीकडे २०२१ आणि २०२२ साली त्यानं परत डोकं वर काढलं. प्रत्येक वेळी आपली सारी व्यवधानं सांभाळत अपराजित वृत्तीनं ती लढली आहे. आजही लढत आहे. तिच्या तिन्ही मुली आणि जगभर विखुरलेले असंख्य सुहृदजन तिची हिंमत पाहून स्तमित होत आहेत.

मंगलताईच्या व्यक्तिमत्त्वाचं एका शब्दात वर्णन करायचं ठरवलं तर ओठावर शब्द येतो, 'सहजता'. तोच तिच्या व्यक्तिमत्त्वाचा स्थायीभाव आहे. कोणतीही गोष्ट करताना आपण खूप काही करतोय असा तिचा भाव नसतो नि अभिनिवेशही. असते ती तिची गणिती बुद्धी आणि कलावंताची मनस्वी वृत्ती. त्यामुळे काळ, काम, वेगाचं व्यस्त गणित ती बिनचूक रीतीनं सोडवू शकली आहे. तिच्या वाट्याला आलेली प्रश्नपत्रिका नक्कीच सोपी नव्हती. परंतु रडतकुढत न बसता सगळ्यांना तिनं व्यवस्थित कोष्टकात बसवलं. तिच्या बोलण्यात स्पष्टपणा असतो, तेवढाच मायेचा ओलावाही. शिस्त असते, पण कठोरता नसते.. यातच तिच्या व्यक्तिमत्त्वातील 'मंगलपण' सामावलेलं आहे.

भारतातील विलक्षण, अद्वितीय गावे

सौजन्य - रागिणी

१) आळंदी गाव - आळंदी या गावात आजही (गाव वेशीत) मांस-मटण मिळत नाही या गोष्टीला ७०० वर्षे पूर्ण झालीत.

२) शनि शिंगणापूर (महाराष्ट्र) - संपूर्ण गांवात, एकाही घराला कडी-

मातृसेवा/ऑगस्ट २०२३ (१७)

कोयंडा नाही.

३) शेटफळ (महाराष्ट्र) - प्रत्येक ग्रामस्थाच्या घरात, कुटुंबाचा सदस्य असल्यासारखी सर्पराजाची उपस्थिती.

४) हिवरे बाजार (महाराष्ट्र) - भारतातील सर्वात श्रीमंत खेडे. ६० अब्जाधीश घरे. एकही गरीब नाही. सर्वाधिक GDP असणारं खेडं.

५) पनसरी (गुजरात) - भारतातील सर्वात अत्याधुनिक खेडेगांव. गावातील सर्व घरात CCTV जोडले असून, Wi-Fi सुविधाही आहेत. गावातील सर्व 'पथदीप' सौरऊर्जेवर चालतात.

६) जंबुर (गुजरात) - भारतीय वंशाचे असूनही, सर्व नागरिक आफ्रिकन वाटतात. परिसरात आफ्रिकन गांव अशीच ओळख

७) कुलधारा (राजस्थान) - अनिवासी गाव. गावात कोणीही रहात नाही. घरे बेवारस सोडलेली आहेत.

८) कोडिन्ही (केरळ) - जुळ्यांचे गाव. जवळपास प्रत्येक घरात जुळं.

९) मत्तूर (कर्नाटक) - दैनंदिन व्यवहारासह सगळ्या कामकाजासाठी संस्कृत भाषेचा वापर करणारे १०,००० वस्तीचे गाव.

१०) बरवानकाला (बिहार) - ब्रम्हचान्यांचे गाव. गेल्या ५० वर्षांपासून गावात लग्न सोहळाच नाही.

११) मॉव्लिनॉन्ग (मेघालया) - 'आशिया'खंडातील सर्वात स्वच्छ गाव.

पर्यटकारना भुरळ घालणारे लहानशा दगडावरील महाकाय पत्थराचे निसर्ग शिल्प.

१२) रोंगडोई (आसाम) - बेडुकांचे लग्न लावल्यास पर्जन्य सुरू होतो, अशी श्रद्धा (की अंधश्रद्धा?) जपणारं गांव. असं लग्न हा 'ग्रामसण'च असतो.

१३) कोर्ले गाव, रायगड जिल्हा (महाराष्ट्र) - Korlai village स्वातंत्र्यानंतर व पोर्तुगीज गेल्यानंतरही पोर्तुगीज भाषा दैनंदिन व्यवहारात वापरणारं गाव.

१४) मधोपत्ती गाव (उत्तर प्रदेश) - एका गावातून ४६ पेक्षा जास्त खड बनलेले हे गाव, ९०% पेक्षा जास्त सरकारी नोकरी मध्ये प्रथम दर्जाचे अधिकारी देणारे हे गाव भारताने नमूद केले आहे...

१५) झुंझनु (राजस्थान) - फौजींचे गाव, एका घरातून तीन ते चार फौजी, पांच पांच पिढ्यांपासून प्रत्येक घरात फौजी, खरी देशसेवा म्हणजे हे गाव आणि गावातली प्रत्येक व्यक्ती... ६ हजार पेक्षा जास्त सेवानिवृत्त, आणि ११ हजार जास्त फौजी देशाचा विविध भागात नोकरीवर रुजू.....!

ज्येष्ठ गणितज्ञ, शास्त्रज्ञ आणि लेखिका – डॉ. मंगला नारळीकर

दि. १७ जुलै ज्येष्ठ गणितज्ञ, शास्त्रज्ञ आणि लेखिका डॉ. मंगला नारळीकर यांचे वयाच्या ७९ व्या वर्षी दुःखद निधन झाले. त्यांच्यावर कर्करोग उपचार सुरू होते. ज्येष्ठ खगोलशास्त्रज्ञ डॉ. जयंत नारळीकर यांच्या त्या पत्नी होत. त्यांच्या जाण्याने एक मराठी गणितज्ञ तर हरपला आहेच. परंतु त्यासोबतच एक लेखिका, शिक्षिका, विज्ञाननिष्ठ विचारवंत आणि संशोधकही आपण गमावला आहे.

पूर्वाश्रमीच्या मंगल राजवाडे यांनी मुंबई विद्यापीठातून १९६२ साली बी.ए. पदवी घेतली. त्यानंतर त्या १९६४ साली एम.ए. (गणित) झाल्या व या परीक्षेत त्या विद्यापीठातून पहिल्या आल्या. त्यावेळी त्यांना कुलपतींकडून सुवर्णपदकसुद्धा मिळाले. १९६५ मध्ये मंगला राजवाडेचा विवाह गणिती आणि अंतराळशास्त्रज्ञ जयंत नारळीकर यांच्याशी झाला. संस्कृत पंडित सुमती नारळीकर या त्यांच्या सासू आणि बनारस हिंदू विद्यापीठातील गणिताचे माजी प्राध्यापक विष्णू वामन नारळीकर हे मंगलाबाईचे सासरे होत.

लग्नानंतर केंब्रिजमध्ये त्यांनी संसाराबरोबरच गणितातील अध्ययन सुरू ठेवलं. चर्चिल कॉलेजमध्ये टीचिंग फेलोशिपसाठी त्यांचं नाव सुचवलं गेलं. पण जयंत नारळीकरांच्या कामांमुळे त्यांनी हा प्रस्ताव नाकारला. पुढे १९७२ साली भारतात आल्यावर जयंत नारळीकरांनी टीआयएफआरमध्ये संशोधन आणि अध्यापनाचे काम सुरू केले. त्याचवेळी मंगलताईंनी 'संश्लेषात्मक अंकसिद्धांत' या विषयात पीएच.डी. मिळवली आणि पदव्युत्तर आणि एम.फिल.च्या विद्यार्थ्यांसाठी अध्यापनाचं काम सुरू केलं. अनेक संशोधनात्मक लेख लिहिले. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी 'गणितगप्पा', 'गणिताच्या सोप्या वाटा' यांसारखी पुस्तकं लिहिली. त्यांचं वैशिष्ट्य असं की गणितामुळे आत्मसात केलेलं तर्कशास्त्र आणि जयंतरावांच्या सान्निध्यात वृद्धिंगत झालेला विज्ञाननिष्ठ दृष्टिकोन जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात त्यांनी जपला.

वेगवेगळ्या देशांत राहायची संधी मिळाल्यामुळे तेथील पाककृती त्यांनी शिकून घेतल्या होत्या तसेच नारळीकर दांपत्याला अभिजात साहित्याची विलक्षण जाण आहे आणि आवडही. त्यांच्या दिवाणखान्यातील कपाटं पुस्तकांनी भरलेली होती. दोघांनी विपुल लेखन केलं आहे. मंगलताईंनी त्यांच्या लेखनातून आपल्या समाजातील चुकीच्या प्रथा-परंपरांवर अनेकदा टीका केली आहे तर कधी अनेक गोष्टींमागचं विज्ञान उलगडून दाखवलं आहे. त्यांना आवडलेली पुस्तकं अनेकांपर्यंत पोहोचावी, या उद्देशानं, पुस्तकांच्या प्रती विकत घेऊन त्या अनेक ग्रंथालयांना भेटीदाखल त्या देत असत. त्यांनी आत्तापर्यंत आर्थिक कमकुवत गटातील असंख्य शाळकरी मुलांना तन्मयतेनं शिकवलं आहे. अनेकांना शिक्षण, आजारपण यासाठी मदत देखील केली आहे.

१९८६ साली वयाच्या ४३ व्या वर्षी कॅन्सरशी सामना करायची वेळ त्यांच्यावर आली. त्यानंतर १९८८ साली आणि अलीकडे २०२१ आणि २०२२ साली कॅन्सरने परत डोकं वर काढलं. प्रत्येक वेळी आपली सारी व्यवधानं सांभाळत अपराजित वृत्तीनं त्या, या आजाराविरोधात लढल्या. मात्र आज दि. १७ जुलै रोजी त्यांनी उपचारादरम्यान निधन झाले.

सुकन्या

– शीला राव

आजच्या (कंप्यूटर) संगणक युगात आपण आपल्याला फार प्रगत समजत आहोत. खरे आहे आपण विज्ञानाच्या क्षेत्रात आता बरीच प्रगती केली आहे. घराघरातील (कंप्यूटरचे) संगणकाचे अस्तित्व आणि माणसागणिक भ्रमणभाष (मोबाईल) हे त्याची साक्ष पटवून देतात. त्याशिवाय दूरदर्शन तर आपल्याला एका क्षणात जगातील कुठल्याही कोपऱ्यातील घटनांचे प्रत्यक्ष दर्शन घडवितो. पण त्याचबरोबर दूरदर्शनवरील सध्या येणारी काही धारावाहिके पाहिल्यास आपल्याला प्रश्न पडेल की आपण खरेच संगणकाच्या युगात आहोत का? त्या मालिकांमध्ये अंधश्रद्धांना बढावा देतात. आपण कधी न ऐकलेल्या पूजा करायला लावतात. घटस्फोटितेशी विवाह करणे म्हणजे किती मोठे पाप ! इत्यादींचा प्रचार आपल्या प्रसारमाध्यमांच्या द्वारा केलेला दिसतो. हाच का आपला सुसंस्कृत, प्रगत समाज ?

ह्या उलट वेदकालीन परिस्थिती स्त्री-पुरुष संबंधाबाबत जास्त प्रगत आणि समंजसपणाची होती. स्त्री आपल्या इच्छेनुसार शिक्षण घेऊन आपल्या पसंतीप्रमाणे जीवनाचा जोडीदार निवडायला स्वतंत्र असे. कुटुंबात पुरुष कर्ता तर स्त्री धर्ता. त्यासाठी तिच्या मानसिक विकासाकडे तिचे मनोबल, आत्मविश्वास वाढीला लागावा. तिच्यावर योग्य संस्कार व्हावेत ह्याकडे जातीने लक्ष दिले जाई. पती व पत्नी द्विदल धान्याप्रमाणे असतात. दोघांचेही स्वतंत्र अस्तित्व आणि व्यक्तिमत्त्व एका प्रेमाच्या अंकुराने एकत्र बांधलेले असते असे याज्ञवल्क्य सांगतात. पतिपत्नी पाण्यात पाणी मिसळ्यावे तसे एकजीव व्हावेत आणि नांदावेत, अशीच होती सुकन्या!

‘शर्याती’ नावाच्या विद्वान ब्राह्मणाची, सुसंस्कृत, अनेक कलांत निपुण, आकर्षक, गुरुगृही शिक्षण घेतलेली अशी सुकन्या, तिच्या पित्याची अत्यंत लाडकी होती. शर्यातीला तिच्याबद्दल अत्यंत अभिमान वाटायचा. त्याकाळी तरुण स्त्री -पुरुषांचे मेळे भरत. त्या मेळ्यांमध्ये विविध कलांचे आयोजन करीत, त्यांची प्रात्यक्षिके नृत्य, संगीत आदींची दिली जात. त्या मेळ्यांना ‘समन’ असे नाव होते. सुकन्या साहजिकच अशा समनात उठून दिसे आणि अनेक तरुण

तिच्याकडे आकृष्ट होत. धनवान, सत्ताधारी, आकर्षक असे तरुण तिला मागणी घालीत, ह्याचा शर्यातीला सार्थ अभिमान वाटे. पण “मी माझ्या मुलीवर, माझ्या पसंतीनुसार कुणालाही पती म्हणून लादणार नाही. तिचीच आवड-निवड लक्षात घेतली जाईल. ती सुशिक्षित, विचारी, विवेकी, सक्षम आहे, तिलाच तुम्ही सरळ विचारा” असे उत्तर शर्याती देई.

अनेक श्रीमंत, सत्ताधारी आणि राजकुमार देखील सुकन्येजवळ आपली इच्छा, विवाहाचा प्रस्ताव पुढे करीत. पण त्यापैकी कोणाचीच डाळ तिथे शिजली नाही. गुरुगृही असताना तिच्याबरोबर एक तरुण शिकायला होता. तो अत्यंत उद्योगी, तीक्ष्ण बुद्धीचा, उदार मनाचा, मदतीस नेहमी तत्पर, मनमिळाऊ असा साधारण कुटुंबातील होता. त्याचे नाव होते ‘च्यवन’! आपल्या ज्ञानाचा योग्य प्रयोग करून, यज्ञाद्वारा ऊर्जा मिळवण्याच्या त्याच्या उत्साहाने सफलता मिळवून त्याने ‘ऋषी’ अशी पदवी प्राप्त केली होती.

एकदा शिकताना ‘राजयक्ष्मा’ म्हणजेच ‘शक्तिक्षय’ दूर करण्यासाठी रसायन शोधण्याचा प्रयोग सुरू होता. काहीतरी चुकले आणि एकदम ज्वाला भडकून सुकन्येच्या डोळ्यांवर परिणाम झाला. सुंदर, गुणी सुकन्या दृष्टिहीन झाली. सगळेच गोंधळले, कुणालाच काही सुचेना! त्यावेळी च्यवन जवळ येऊन तिला म्हणाला, “सुकन्ये, काळजी करू नकोस, माझ्यावर विश्वास ठेव आपण ह्यातून मार्ग काढू! काही ही झालं तरी मी तुझ्या पाठीशी आहे”.

वैद्यांच्या उपचारांना पुढे यश आले. आणि सुकन्येची दृष्टी पूर्ववत झाली. च्यवनाने कधीच तिची साथ सोडली नव्हती. सुकन्येने तोपर्यंत च्यवनाला मनाने वरले होते. तिने आपल्या पित्याजवळ आपली मनोकामना व्यक्त केली. शर्यातीला खूप आनंद झाला आणि सुकन्या-च्यवन विवाहबद्ध झाले. सगळेच आनंदले !

पण हा आनंद ठरला अल्पजीवी, विधीच्या मनात काही तरी वेगळेच होते. विवाहाच्या रात्रीच ते दोघे एका रमणीय तळ्याच्या काठी चांदण्यात विहार करीत असताना, एक विषारी साप सळसळत आला आणि च्यवनाला चावला. एकदम धावपळ सुरू झाली. उपचारांचा भडिमार झाला, योग्य वैद्यकीय उपचारांमुळे च्यवन मृत्यूच्या दारातून परत आला होता. त्याचे सर्वांग काळे ठिक्कर पडले होते. चेहरा विकृत झाला होता. अंगावर सुरकुत्या पडून, कमरेत वाकून, निस्तेज झाला होता, त्याला अकाली वार्धक्य आले होते. इतकेच नाही तर तो आपले पुरुषत्व देखील गमावून बसला होता! काय करणार सगळे उपाय थकले! काहीच सफल झाले नाही.

दिवसांवर दिवस चालले होते. वडील आपले स्वतःचे दुःख गिळून सुकन्येला धीर देत होते. त्यांना आणि इतर लोकांना ही वाटायचे सुकन्येने पुन्हा

विवाह करावा. प्रत्यक्ष च्यवनालाही तसेच वाटू लागले. तिचे यौवन, आयुष्य असेच वाया जाऊ नये. उदार मनाचा, विवेकी तो तिला म्हणाला, “सुकन्ये मला माहीत आहे. तुझे माझ्यावर अपार प्रेम आहे. आणि तुला वाटते की मी नेहमी आनंदी राहावे म्हणूनच तुला सांगतो. तू दुसऱ्या सुयोग्य तरुणाशी विवाह कर. स्वतःचे आयुष्य मातीमोल करू नकोस. त्यानेच मला आनंद होईल!”

सुकन्या आधी काहीच बोलली नाही. पण जेव्हा च्यवन पुनःपुन्हा तिच्या मागे लागू लागला तेव्हा ती त्याला म्हणाली, “समजा वस्तुस्थिती उलट असती, साप जर मला चावला असता, माझे रूप बदलले असते. तर तू दुसरे लग्न केलं असतंस? च्यवन निरुत्तर झाला! पण लोक? त्यांनी तिचा पिच्छा सोडला नाही. सतत तिला आणि तिच्या वडिलांना तिचे (दुसरे) पुन्हा लग्न लावून देण्याचा आग्रह करित राहिले.

लग्न करण्यास अनेक तरुण पुढे आले. कारण सुकन्या होतीच तशी! सुंदर, गुणवती, ज्ञानी, विवेकी. उपवधू तरुणच काय स्वतः अश्विनीकुमारही विवाह प्रस्ताव घेऊन तिच्याकडे आले. त्याची कीर्ती आणि ऐश्वर्य काय वर्णावे? शल्यचिकित्सक वैद्य अशी त्यांची ख्याती सर्वत्र पसरली होती. दुर्धर रोग बरे करणारे ते अत्यंत संपन्न होते, ते येऊन शर्यातीला म्हणाले, तुमची कन्या, सुकन्या, लाखात एक आहे !

तिच्यासारखी गुणवती, बुद्धिमती देखणी मुलगी आपले सोन्यसारखे आयुष्य फुकट घालवते आहे. जे झाले त्यात तिचा काय दोष? आम्हाला तिच्याविषयी आदर वाटतो. आमच्यापैकी एकाशी तिचा विवाह हावा असे वाटते. कृपाकरून आमची मागणी मान्य करा.

शर्यातीला हे ऐकून आनंद झाला. इतर लोक देखील त्याबद्दल त्याला आग्रह करू लागले. पण तो म्हणाला सुकन्येच्या इच्छेविरुद्ध मी काहीच करणार नाही; तुम्ही तिलाच विचारा! अश्विन सुकन्येकडे गेले, त्यांनी तिच्याजवळ आपली इच्छा प्रकट केली. च्यवनही तिला म्हणाला. मी तुझा पती मनापासून तुला सांगतो की तू विवाहास संमती दे, त्यातच माझा आनंद आणि समाधानही आहे. सध्याची परिस्थिती मला फार दुःखदायक वाटते. मी हतबल आणि निष्प्रभ आहे, तेव्हा सुकन्ये त्यांना हो म्हण! च्यवनाने तिची अशी वारंवार विनवणी केली. अश्विन देखील पुन्हा तिला ते तिच्या कल्याणासाठी तिला मागणी घालायला आल्याचे सांगू लागले.

पण सुकन्या खंबीर मनाची, समाधानी आणि कर्तव्यपरायण पतिव्रता होती. ती सगळ्यांच्या दबावापुढे नमली नाही. फक्त ऐश्वर्याच्या आणि ऐहिक सुखाच्या मोहापायी पतिपत्नीचे परस्परपूरक नाते ती कशी तोडील? तिच्या आंतरिक समाधानाच्या प्रेमाच्या विरुद्ध ती कधी तरी वागेल का? ती अश्विनांना म्हणाली, “तुम्ही वैद्य आहात, दुर्धर रोग ही तुम्ही बरे करू शकता. ऐश्वर्यसंपन्न आणि सुंदर,

तरुण आहात, तुम्हाला जर खरोखरच माझ्या कल्याणाविषयी कळकळ वाटत असेल, तर माझ्यासारख्या विवाहितेला पुन्हा तुमच्याशी दुसरे लग्न करायला सांगण्यापेक्षा माझ्या गुणी, सरल अशा पतीला असे औषध द्या, ज्यायोगे त्याची कुरूपता आणि नपुंसकत्व जाऊन तो पूर्ववत् कार्यक्षम होईल.”

हे ऐकून अश्विन खरोखरच वरमले, संकोचले, गोंधळून गेले. पण त्यांनी त्या एकनिष्ठ पत्नीचे, सुकन्येचे कौतुक केले आणि तिला म्हणाले “सुकन्ये, तू अत्यंत चतुर आहेस, तू - खरेच आदर्श पत्नी आहेस ! तथास्तु !!” त्यांनी च्यवनाला एक औषध दिले ‘प्राश’ त्याचे प्राशन केल्यावर च्यवनाचे शरीर पूर्ववत झाले. त्याची कुरूपता जाऊन, तो नवयौवनाने झळाळू लागला. सुकन्येच्या अत्यंत प्रेमाने, अपार निष्ठेने आणि कर्तव्यपरायणतेने जे असाध्य वाटत होते ते साध्य झाले.

अशी होती ही अलौकिक असामान्य आर्ष अंगना - सुकन्या !!

ऑगस्ट २०२३ मधील महत्वाचे दिवस -

१ बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी, ९ ऑगस्ट क्रांतिदिन, १३ पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होळकर पुण्यदिन, १५ स्वातंत्र्यदिन, १६ पारशी नूतनवर्ष, २१ नागपंचमी, ३० नारळी पौर्णिमा-रक्षाबंधन

The Secret to Diabetes Reversal!

N. Lothungbeni Humtsoe

"DIABETES is reversible? I never knew that!" Most patients, dieticians and doctors consider Type 2 diabetes to be a chronic and progressive disease that can only be managed with medicine. However, the truth can't be further than that.

Nucros Science & Taste, Founder, Sakshi Bakshi who comes from a background in healthcare and doctors, reveals in her recently launched book, *21 Secrets to Diabetes Reversal* that it is easy to manage diabetes, get off insulin, lower your blood sugar - all with the help of simple changes while still enjoying the food you love.

With an aim to alleviate the concerns of diabetics and their families and friends, providing correct, scientific advice while sharing tips, tricks and secrets to reverse diabetes. Sakshi compiled in an easy-to-read format with helpful visualisations, real-life case studies and examples, a complete day-by-day diet chart and menu guide for reversing diabetes in 21 days and easy to make dessert recipes for all your sugar cravings! Wouldn't you love to say one day- "I used to have diabetes";

मातृसेवा/ऑगस्ट २०२३ (२३)

and we are here to help you through it. Read excerpts of an interview with Sakshi Bakshi.

What compelled you to write 21 Secrets to Diabetes Reversal? I think what compelled me the most to write this book was my personal experience with diabetes and its severe consequences. My grandfather had diabetes for 30-40 years of his life and by the end of his life, he couldn't see anything because he developed diabetic retinopathy and that is one of the prime reasons I wanted to write this book. So that I can help more people in reversing it while it can still be reversed.

How did you come to realise that diabetes is reversible? Of course, I always knew diabetes is reversible because my father is a diabetologist. I've seen him talk about diabetes to his patients and how he has helped people with reversing type 2 diabetes with just lifestyle modification. So when I realised that it is possible to reverse, I also realised, most people are either not aware or don't know how to reverse it.

People don't have access to an exact plan on how to reverse it, so that is where I realised that there is a gap in the market. That's how I came up with a diabetic reversal meal plan, which takes out the fuss of planning from you. Imagine there is a coach and a nutritionist to guide you and you are getting prepared meals that are diabetes-friendly at your doorstep. It is not only helping you reverse it, but you are also enjoying your meals. Imagine still eating dessert, or your favourite meals in a different format like a Pizza or a burger. So that's where I realised if I help people achieve their goals in a convenient manner, it will really make life more meaningful.

What surveys or experiments have you conducted to reach the conclusion that diabetes is reversible? Rather than experiments, we have real-life case studies of people who we have helped through our meal plans. It made us realise that it is highly possible and achievable and that's why I wanted to share this knowledge through my book with everyone. As we know India is the diabetic capital of the world. Out of 6 people who have diabetes which is an extremely high number and the complications of diabetes at an advanced age are extremely severe.

The problem is exacerbated as diabetes is usually accompanied by other comorbid conditions. It not only increases the risk of getting heart disease but also means extreme precautions have to be taken if

you fall ill in a pandemic like this. A lot of people are developing diabetes after Covid known as Covid induced diabetes. Thus, I thought it's of prime importance to write this book now and help people recognise and treat diabetes early on. With our meal plan and guidance, clients have seen vast improvements in their blood sugar levels, have reduced dosage or gotten off insulin completely. Thus, the book also contains an exact diet chart of 21 days with each meal and quantities listed““to help you reverse type-2 diabetes.

From your case studies, mention a few tips and tricks for reversing diabetes. * The common problem that I have seen in India is the lack of protein in the diet for vegetarian diabetics. You know, we usually decrease our carbohydrates but we do not increase our protein or fat intake. This is not the right way, it is extremely important to maintain the right ratio that you require for diabetes reversal, which means for proteins you need to include good sources like nuts, seeds, and dairy like Paneer, which people usually avoid. * The second tip that I'd like to mention, a lot of people think that in diabetes you have to avoid sweets since certain foods are restricted. However, having that kind of thought process ends up damaging a lot more, because when something is restricted you end up craving it way more. To avoid this pattern, it is always better to incorporate sweets and we have shared recipes of several healthy desserts in the book which you can include in your daily diet.

शाखावृत्त -

जागतिक स्तनपान सप्ताह

- डॉ. लता देशमुख

दिनांक १ ते ७ ऑगस्ट 'जागतिक स्तनपान सप्ताह' च्या निमित्ताने दिनांक १ ऑगस्ट २०२३ रोजी मातृ सेवा संघ, अँकेडमी ऑफ पिडीयाटीक्स, नागपूर, इंडियन मेडिकल असोसिएशन, जे. सी. आय. नागपूर मेडिको आणि एन. ओ. जी. एस. यांच्या संयुक्त विद्यमाने २०२३ या स्तनपान परिषदेचे आयोजन रंजन सभागृह, मातृ सेवा संघ, सीताबर्डी येथे करण्यात आले होते. या प्रसंगी मातृ सेवा संघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख, सीताबर्डी सूतिकागृहाच्या वैद्यकीय अधीक्षिका डॉ. पुष्पा भावे, अँकेडमी ऑफ पिडीयाटीक्सचे डॉ. उदय बोधनकर, अँकेडमी ऑफ पिडीयाटीक्सचे अध्यक्ष डॉ. संजय पाखमोडे, इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या अध्यक्षा डॉ. वंदना काटे, एन.ओ.जी. एस. च्या अध्यक्षा डॉ. सुषमा देशमुख, जे.सी.आय. नागपूर मेडिकोच्या अध्यक्षा डॉ. पायल अग्रवाल प्रमुख अतिथी म्हणून लाभलेले होते.

मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन करून कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली.

मातृसेवा/ऑगस्ट २०२३ (२५)

डॉ. संजय देशमुख, डॉ. प्रशांत भुतडा, डॉ. स्मिता देसाई कार्यक्रमांला अध्यक्ष म्हणून लाभलेले होते. 'स्तनपानाचे महत्त्व' या विषयावर प्रमुख वक्त्यांनी मार्गदर्शन केले.

Breastfeeding - Dr. Anjali Bhandarkar

Diet in Lactating Mother - Dr. Pragati Khalatkar

Human Milk Banking - Dr. Pankaj Agrawal

Lactation in Preterm Neonate - Dr. Surbhi Sangwai

Breastfeeding for Working Mother - Dr. Swati Sarda

डॉ. संजय पाखमोडे, डॉ. वैशाली वराडकर, डॉ. शर्वरी राठी, डॉ. गिरीश चरडे कार्यक्रमात सीताबर्डी सूतिकागृहातील सर्व डॉक्टर्स, बालरोगतज्ञ, स्त्रीरोग तज्ञ, सी.जी.ओ. प्रशिक्षणार्थी डॉक्टर्स, नर्सिंगच्या प्रशिक्षणार्थी परिचारीका व कर्मचारी सहभागी झाले होते.

कार्यक्रमाचे संचालन डॉ. रिषी लोडाया, डॉ. पंकज अग्रवाल, डॉ. सरिता जैस्वाल यांनी केले. डॉ. सरिता जैस्वाल यांच्या आभार प्रदर्शनाने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

मातृ सेवा संघाच्या संस्थापिकाद्वय पुरस्काराकरिता आवाहन

मातृ सेवा संघाच्या आद्य संस्थापिका पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट आणि कै. वेणूताई नेने यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ एक पुरस्कार दरवर्षी दि. १५ नोव्हेंबर रोजी देण्यात येतो. पुरस्कारासाठी प्रामुख्याने विदर्भातील या साधारणतः महाराष्ट्रातील कोठेही तळमळीने निरलस व समाजोपयोगी कार्य करणाऱ्या फक्त स्त्रियांचा विचार केला जातो. ही समाजसेवा कमीत कमी दहा वर्षे केलेली असावी, आणि समाजसेवेपासून स्त्रिया व मुलांना त्याचा कितपत फायदा झाला याचाही विचार केला जातो. ही समाजसेवा सामाजिक जिवनात कोणत्याही क्षेत्रात केलेली असावी हे विशेष.

पुरस्काराकरिता पाठविणाऱ्या स्त्री उमेदवाराने स्वतःची संपूर्ण माहिती फोटोसहित द्यावयाची आहे. उमेदवाराने केलेल्या समाजसेवेचे क्षेत्र, त्याचा एकूण गोषवारा व आजची स्थिती, तसेच केलेल्या समाजसेवेने समाजाला झालेला फायदा इत्यादी बाबत एक निवेदन खालील पत्त्यावर दि. ३०.०९.२०२३ पर्यंत सकाळी १० ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत पोहचेल अशा बेताने पाठवावे. व्यक्ति किंवा संस्थांनी अशा व्यक्तिंची नांवे सुचविण्यास हरकत नाही.

अर्ज निवेदन पाठविण्याचा पत्ता:

डॉ. लता देशमुख, सचिव,

मातृ सेवा संघ, उत्तर अंबाझरी मार्ग, सीताबर्डी, नागपूर - ४४००१०



नात्याला गच्च मिठी मारलीच पाहिजे

- नातं कोणतंही असो •
- मतभेद कितीही असो •
- संबंध तोडण्याची भाषा •
- मुळीच कधी करू नये •

- प्रत्येक माणूस वेगळा •
- विचारसरणी वेगळी •
- मनुष्य जन्मा तुझी •
- कहाणीच आगळी-वेगळी •

- बापा सारखा मुलगा नसतो •
- मुला सारखी सून नसते •
- नवरा आणि बायकोचे तरी •
- कुठे तेवढे पटत असते ? •

- जरी नाही पटले तरी •
- गाडी मात्र हाकायची असते •
- अबोला धरून विभक्त होऊन •
- सार गणितं चुकायचे नसते •

- काही धरायचं असतं •
- काही सोडायचं असतं •
- एखाद्या वेळेस बिनसलं म्हणून •
- एकमेकाला सोडायचं नसतं •

- चुकल्यावर बोलावं •
- बोलल्यावर ऐकून घ्यावं •
- एकांतात बसल्यावर •
- अंतरंगात डोकवावं •

- राग मनात ठेवला म्हणून •
- कोणाचं भलं झालं का ? •
- बिन फुलाच्या झाडा जवळ •
- पाखरू कधी आलं का ? •

- समोरची व्यक्ती चुकली तरी •
- प्रेम करता आलं पाहिजे •
- झालं गेलं विसरून जाऊन •
- गच्च मिठी मारली पाहिजे •

- स्वागत होईल न होईल •
- जाणं येणं चालू ठेवल पाहिजे •
- समोरचा जरी चुकला तरी •
- म्हणा "खुशाल ठेव देवा त्याला !" •

- आयुष्य खूप छोटं आहे •
- हां हां म्हणता संपुन जाईल •
- प्रेम करायचं राहिलं म्हणून •
- शेवटी खूप पश्चात्ताप होईल •

- लक्षात ठेवा नात्या पेक्षा •
- दुसरं काहीही मोठं नाही •
- आपलं माणूस आपल्या जवळ •
- या सारखी श्रीमंती नाही ! •



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
* 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