

मूल्य १० रुपये



न मातुः परं देवतम् ।

। जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ।

# मातृसेवा



वर्ष ५८ वे

२४ मे २०२४

अंक ५

(१)

मातृसेवा / मे २०२४ (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
इतनीसी है वह प्रार्थना	- माणिक राळे	४
वैधव्याचा सुगंध जोपासणाऱ्या सेवाव्रती,		
पद्मश्री कमलाताई होस्पेट	- न्या. चंद्रशेखर धर्माधिकारी	४
आईबाबांनो, भांडा; पण जरा जपून, मुले शिकताहेत!- डॉ. अनिल मोकाशी		६
आपण पालक म्हणून कसे आहोत ?	- शोभा भागवत	८
बोधकथांतील पात्रे	- 'सरवा' व्यंकटेश माडगूळकर	१३
कर्तव्यनिष्ठा	- शीला राव	१५
मिलेट - जादुई धान्य	- नीलिमा जोरवर	१७
उन्हाळा	- ज्योती पुजारी	१८
लाख मोलाची लाख	- किशोर बोरकर	२१
फुगेवाली	- ज्योती रानडे	२२
Understanding Depression: What You Need to Know About Feeling Down. - Dr. Kirthy Sirothia		२४
शाखावृत्त -		
मातृ सेवा संघ सीताबर्डी सूतिकागृहाचा १०३ वा वर्धापनदिन		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](mailto:matrusewa@yahoo.com)

अंक मिळत नसल्यास जवळच्या पोस्ट ऑफिसमध्ये तक्रार करावी.

मातृसेवा / मे २०२४ (२)

## संपादकीय

– शीला राव

ह्यावर्षी अक्षयतृतीयेला मातृसेवासंघाला १०३ वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्या कमलाताईंनी १९२१ साली लावलेल्या छोट्याशा रोपाचा आता वटवृक्ष झालेला आहे. आणि त्याच्या पारंब्यांनीही जम धरलेला आहे. त्याकाळी अत्यंत हिंमतीने आणि फारच उपयोगी अशी संस्था, सूतिकागृह, सुरू करण्याची दूरदृष्टी कमलाताई होस्पेटांना होती, हे कौतुकास्पद आहे. त्यांचे एकंदर व्यक्तिमत्त्वच अनोखे होते.

वयाच्या २५ व्या वर्षी एका ब्राह्मण तरुण विधवेने परिचारिकेचे शिक्षण घेऊन सूतिकागृह स्थापन करणे फारच धाडसाचे काम होते. पण कुठल्याही अडचणींना न घाबरता त्यावर मात करून नेटाने काम करण्याचा त्यांचा स्वभाव आणि इतर अनेक गुण ह्यामुळेच आपल्या कामात त्यांना यश मिळत गेले. त्यांच्या कर्तृत्वामुळेच त्या दिवसात अत्यंत मानाची असलेली 'पद्मश्री' १९६१ साली आपल्या पहिल्या राष्ट्रपतींच्या हस्ते - श्रीयुत राजेन्द्रप्रसाद-यांच्या हस्ते प्राप्त आली.

वरवर बघितलं तर त्या करारी, कठोर अशा दिसत असत पण, अत्यंत संवेदनशील असल्यामुळे त्यांना दुसऱ्यांचे दुःख, अडचण चटकन जाणवायची आणि त्या लगेच त्यांच्या मदतीसाठी धावत जाऊन त्याचा परिहार करीत असत. अशक्य असे काहीच त्यांना कधी वाटलेच नाही. त्यांचा जन्मदिन देखील मे महिन्यांत २३ तारखेला आणि तिथीने नरसिंहजयंतीला आहे. त्यांच्या महान कार्याचे स्मारक आज आपल्या डोळ्यासमोर मातृसेवासंघाच्या रूपाने उभे आहे! त्यांचा लोकसंग्रह विलक्षण होता. त्यांनी अनेकांना अनेक तऱ्हेने मदत केली. आणि त्याबद्दल कधी त्याची वाच्यताही केली नाही.

स्वातंत्र्य लढ्यात त्यांनी आपल्या परीने सहभाग घेतला. भूमिगत कार्यकर्त्यांना सगळ्या प्रकारची मदत केली इतकेच नाही, तर तुरुंगात गेलेल्या कार्यकर्त्यांच्या कुटुंबांना सर्वतोपरी मदत केली. संस्थेतर्फे अनेक प्रकल्प सुरू केले जे समाजाला अत्यंत उपकारक होते. त्यावेळी समाजाची गरज ओळखून 'पञ्चवटी' सारखा वृद्धाश्रमही सुरू केला विदर्भात ! केवढी दूरदृष्टी ही !

ह्या आपल्या अंकात प्रसिद्ध न्यायमूर्ती चन्द्रशेखर धर्माधिकारी ह्यांना कमलाताईविषयी काय वाटत होतं हे आपण वाचाल. त्याशिवाय काही माहितीपूर्ण छोटे मोठे लेख आहेत तुमच्या वाचनासाठी आणि मनोरंजनासाठी या अंकात ! नेहमीप्रमाणे आपल्याला विनंती आहे की आपले अभिप्राय आम्हाला कळवीत राहावे आणि त्याबरोबर आपले लेखही।

पुन्हा कमलाताईंचे पुण्यस्मरण करू या आपण. हा मे महिना आपल्यासाठी फारच महत्त्वाचा असतो.

कुशल कर्तृत्व, मृदुल मातृत्व, दान दातृत्व,  
निरखुनी लोटांगण घेई, ठेवितों डोई तब पायीं ॥

मातृसेवा / मे २०२४ (३)

## इतनीसी है वह प्रार्थना

इतनीसी है वह प्रार्थना । इतनाहि दों ईश्वर हमें।  
इन्सान हर इन्सान से । इन्सान सा वर्तन करे ॥  
धर्म, भाषा, प्रान्त जाती । द्वेष सारे नष्ट हो ।  
एक निष्ठा और आशा काभि रंग समान हो ।  
शुद्धता की चांदनी हर मन हृदय बसा करे ।  
इन्सान हर इन्सान से इन्सान सा वर्तन करें।  
आज तम औ दुःख से यह जगभरा सारा यदी।  
फिर भि भास्कर सत्यका अब उदित होगा जल्द ही ।  
जुगनुओं की लव प्रभा, उत्तनाहि दो तबतक हमें ।  
इन्सान हर इन्सान से इन्सान सा वर्तन करे ॥

## वैधव्याचा सुगंध जोपासणाच्या सेवाव्रती, पद्मश्री कमलाताई होस्पेट

– न्या. चंद्रशेखर धर्माधिकारी

आजवर मी अनेक सोहळे बघितले. परंतु आपल्या वैधव्याचा वाढदिवस कुणी साजरा केला असेल असे वाटत नाही. नागपूरच्या श्रीमती कमलताई होस्पेट यांनी चक्र आपल्या वैधव्याची जयंती साजरी केली. त्यांच्या मते त्यांना 'वैधव्य' प्राप्त झाले नसते, तर त्यांनी आजवर जे कार्य केले ते त्यांना करताच आले नसते. म्हणूनच सुप्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्त्या व लेखिका सुश्री गीता साने यांनी लिहिले की, कमलताई होस्पेट यांनी आपल्या वैधव्याची रजतजयंती साजरी केली, तीच त्यांच्या स्वातंत्र्याचीही रजतजयंती होती. अशा मुलखावेगळ्या कमलताई होस्पेटांची जन्मशताब्दी १३ मे १९९५ ला झाली.

वैधव्य हे स्त्री जीवनातील सर्वात मोठे संकट मानले जाते. महात्मा गांधी तर म्हणत, हिंदू समाजातील तरुण अगर बालविधवा ह्या अस्पृश्यापेक्षा कमी दलित नाही. खरे पाहिले तर विधवा या शब्दात पावित्र्याचा सुगंध आहे. स्वेच्छेने मान्य झालेले वैधव्य हा अमूल्य प्रसाद आहे, तर सक्तीचे वैधव्य पाप आहे. कमलाताई होस्पेटांनी 'वैधव्य' हा प्रसाद मानला व संकटाचे संधीत रूपांतर करून आपल्याच नव्हे तर अनेकांच्या जीवनात सुगंध फुलविला. पूर्वाश्रमीच्या यमूताई मोहनी यांचा जन्म १८९६ सालचा. त्यांना लहान वयातच वडिलांच्या छत्रछायेस पारखे व्हावे लागले. त्या वेळच्या रीतीरिवाजाप्रमाणे त्यांचा विवाह तेराव्या वर्षीच होस्पेट घराण्यात झाला. लग्नानंतर दोनच वर्षात पतीचे निधन झाले व त्या विधवा झाल्या.

आपल्याकडे विधवा हा शब्द पुरातन आहे. तर 'विधुर' हा शब्द त्या मानाने नवीन आहे. कारण पत्नीच्या निधनानंतरही पुरुष कधीच बिनलग्नाचा रहात नसे. ताबडतोब नवीन लग्न करीत असे. कमलाताईची पति-निधनानंतर स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याचा संकल्प केला. त्यांनी नागपूरच्या डफरीन हॉस्पिटलमध्ये दायी आणि नर्सचे प्रशिक्षण घेतले आणि त्यानंतर खाजगी सूतिकागृह सुरू करण्याचे ठरविले. या संकल्पाप्रमाणे त्यांच्या सहकारी वेणूताई नेने यांच्या सहाय्याने ८ मे १९२१ साली सीताबर्डीवरील सूतिकागृहाची सुरुवात झाली. त्यावेळचे पाच खाटांचे सूतिकागृह आता सर्व सोयींनी सुसज्ज अशा दीडशे खाटांच्या इस्पितळात रूपांतरित झाले आहे. १९२२ साली या सूतिकागृहात वर्षभरात फक्त सदतीस (३७) बाळंतपणे झाली. तर आज दरवर्षी ३,७०० पर्यंत हा आकडा गेला आहे. यातील एकतृतीयांश बाळंतपणे फुकट किंवा सवलतीच्या दरात केली जातात. कारण कमलताईंनी ही संस्थाच मुळी गरिबांसाठी सुरू केली होती. दारोदार देणगीसाठी नागपूरच्या रणरणत्या उन्हात पायपीट करून त्यांनी पैसा गोळा केला आणि तोही त्या काळात ज्यावेळी सधवासुद्धा घराबाहेर पडण्यास भीत असत. १९२१ ते १९४७ च्या काळात त्यांनी सूतिकागृहाच्या ११ शाखा उघडल्या. या शाखांतून हजारो बाळंतपणे सुखरूप पार पडलीत, एवढेच नव्हे तर अनेक विधवांना नर्स अगर मिडवाईफच्या नोकऱ्या मिळून स्वतःच्या पायांवर उभे राहता आले. त्यानंतरच्या काळात आणखीही शाखा उघडण्यात आल्यात. मातृसेवासंघ या नावाने एक वटवृक्ष अस्तित्वात आला. पण या वृक्षाचा व त्यांच्या पारंब्याचाही आधारवड होता कमलताईच !

त्यानंतर त्यांनी वैमनस्क मुलांसाठी नंदनवन नावाची शाळा काढली. समाजकार्याचे शिक्षण देण्यासाठी सर्टिफिकेट कोर्स असलेली संस्था काढली. आज त्या संस्थेचे पदवी व पदवीत्तोर शिक्षण देणाऱ्या कॉलेजात रूपांतर झाले आहे. १९६१ साली त्यांनी वृद्धांसाठी पंचवटी आश्रम स्थापन केला. विधवा व परित्यक्तांसाठी पंचवटी नर्सिंग स्कूल सुरू केले. ज्यांना कधी आयुष्यात माहेर लाभले नाही किंवा उरले नाही त्यांच्यासाठी कमलताईची संस्था माहेरघर म्हणून उभी राहिली. कुमारीमातेचे मातृत्वही मंगल व पवित्रच असते, असे त्या मानीत. कुठलेही मूल अनौरस नसते, ही त्यामागची भूमिका. मुलाच्या पित्याने त्यास नाकारलेले असले तरी त्याची आई ही खरी माताच असते, असे त्या मानीत. अशा सर्व मातांना, त्यांच्या मुलासहित कमलताईकडे आधार मिळत असे. त्या पुढे जाऊन आपल्या पायावर उभ्याही राहत. वैधव्यानंतर कमलताईचे मातृत्व अधिकच उमलले. कुटुंबाच्या चार भिंतीत ते बंदिस्त राहिले नाही. कौटुंबिक भावना व मातृत्व व्यापक झाले. त्याचा परिणाम असा झाला की, त्यांचे सूतिकागृह स्वराज्याच्या चळवळीतील अनेक भूमिगत व गरजू कार्यकर्त्यांचे आश्रय व निवाऱ्याचे ठिकाण झाले. कमलताईंनी मातेच्या

वात्सल्यानेच व जिव्हाळ्याने त्या कठीण प्रसंगात कार्यकर्त्यांचा सांभाळ केला, त्यांच्या बायका-मुलांच्या सोयी पाहणे, त्यांना सर्व प्रकारची मदत करणे, जेलमध्ये असणाऱ्यांच्या सोयी पाहणे आदी कामे केली. त्यांच्या सूतिकागृहाच्या स्थापनेमागेही देशभक्तीची भावना होती. एका देशी पेशंटला कमोड दिले म्हणून ब्रिटिश काळात त्यांचा अपमान करण्यात आला. तेव्हाच त्यांनी स्वतःचे सूतिकागृह उघडण्याचा निर्णय घेतला. ब्रिटिशांचा वंशद्वेष व पक्षपाती धोरण पाहून त्यांचा स्वाभिमान व देशप्रेम जागृत झाले. सेवावृत्ती व देशप्रेम हे त्यांच्या संस्थेचे व कार्याचे अधिष्ठान होते. त्याचमुळे त्यांची संस्था मातृतीर्थ झाले.

उदात्त कार्यात एकरूप होण्याची समरसता, निरपेक्ष सेवावृत्ती, अपरिग्रह आणि संघटनकौशल्य याची त्याला जोड मिळाली. कमलताई स्थितप्रज्ञ असल्या तरी स्थितिप्रिय नव्हत्या. त्यांच्या सेवेतही एक वेगळी क्रांतिकारक दृष्टी होती. बाळंतीण त्यांच्यासाठी पेशंट नव्हती. पण माता व देवता होती. तिला माहेरवाशीणच मानले जाई. एकदा एका बाळंतीणीस गार अन्न मिळाले, एकीला अन्नच मिळाले नाही, तेव्हा कमलताईंनी तिच्या पायांवर डोके ठेवून क्षमा मागितली व प्रायश्चित्त म्हणून स्वतः उपवास केला. त्यात त्यांना पेशंटची नव्हे तर मातृत्वाची अवहेलना वाटली. त्या माहेर संमेलन भरवीत. आपल्या मुलींना भेटण्यासाठी, त्यांची विचारपूस करण्यासाठी मुलींनी फक्त आपल्या संसारात गुरफटून न राहता माहेरांकडे पहावे, त्यांच्या समस्या सोडविण्यास मदत करावी म्हणून, माहेरवाशीणीचे प्रेम व स्नेह देऊन स्त्रियांना त्यांनी समाजसेवेचे व्रत घ्यायला लावले. वाट चुकलेल्या मुलींनाही माहेर प्राप्त करून दिले.

## आईबाबांनो, भांडा; पण जरा जपून, मुले शिकताहेत!

– डॉ. अनिल मोकाशी

आईवडिलांचे भांडण ही मुलांची जागतिक समस्या आहे. भांडण बघताना मुलांच्या मनात कोर्टिसोल नावाचे तणाव निर्माण करणारे इंद्रियक्रियाप्रवर्तक (हार्मोन) वाढते. मुलाला असुरक्षित वाटू लागले. वादविवाद, शिव्याशाप, धक्काबुक्की, मारहाण, फेकाफेकी अशा घटना वारंवार घडल्यास त्याच्या मनावर, शिक्षणावर गंभीर व कायमस्वरूपी परिणाम होतो.

**तणावग्रस्त मुले** – आई-वडिलांच्या भांडणात मुले काळजीने घेरली जातात. घाबरतात, भेदरतात. त्यांना वाटते. त्यांच्याचमुळे भांडणे होत आहेत त्यांच्यात अपराधीपणाची भावना निर्माण होते. आई-वडील विभक्त होतील, घटस्फोट घेतील अशी त्यांना भीती वाटते. या तणावाखाली ती शाळेपेक्षा भांडणावरच आपले लक्ष केंद्रित करतात. वर्ग पुढे जातो. ती अभ्यासात मागे पडतात. त्यांची एकाग्रता

कमी होते. अवधानकाळ कमी होतो. त्यांची वर्तणूक बदलते. ती एकलकोंडी होतात. हसत नाहीत. कशात रस घेत नाहीत. हरवतात. चिडचिड, उलट बोलणे, उद्धटपणा, बेफिकीर वृत्ती, कुठेही दुखणे, अस्वस्थला, नैराश्य, नखे खाणे, गादी ओली करणे, बोबडेपणा, शाळा बुडविणे, आक्रमकता, इतरांशी न पटणे अशा पायरीपायरीने गंभीर मानसिक समस्या येऊ लागतात.

मुलांच्या शैक्षणिक पीछेहाटीसाठी, वर्तणूक समस्यांसाठी मुलांना दोष देण्याआधी त्यात कौटुंबिक भांडणाचा भाग किती याचा विचार करायला हवा. आई-वडिलांनी भांडताना स्वतःवर मर्यादा घालून घ्यायला हव्यात. त्या पाळायला हव्यात.

**भांडणप्रसंगी काय करावे ?** शांत राहावे. एक ते दहा आकडे म्हणून रागावर ताबा मिळवावा. राग शांत झाल्यावर समस्येवर चर्चा करावी. मोजूनमापून, स्पष्टपणे, योग्य शब्दांत बोलावे. माफी मागायला व माफ करावयाला शिकावे. सहसंमतीने मधूनच 'पाणी', 'चहा' 'इतर' यासाठी 'भांडण विश्रांती' घ्यावी.

**भांडणप्रसंगी काय करू नये ?** मारहाण, धक्काबुक्की, धमकावणे नको, शिवीगाळ, निंदानालस्ती, सात पिढ्यांचा उद्धार नको. निघून जाऊ नये त्याने प्रश्न सुटत नाही. किंचाळून, खेकसून बोलणे नको, जाहीर भांडण नको, मुलांना भांडणात ओढायला नको. वयस्कांचे 'लैंगिक', 'पैसे', फक्त 'सासुरवाडी' असे विषय मुलांसमोर नको. जुन्या चुका, जुने मुद्दे उकरून उकरून भांडण नको.

**सुसंवाद हवा** – थोडीशी नोकझोक, वादविवाद हवेच. तो संसाराचाच एक भाग असतो. अगदी बंद दाराआड कुजबुजत भांडायची काही गरज नाही. आपल्या रागाला कुणाशी तरी बोलून वाट मोकळी करून देणे आवश्यक असते. कुटुंबीयांनी आपल्या भावना एकमेकांजवळ व्यक्त करायला हव्यात. रागाच्या भरात बोललेले सगळेच खरे नसते हे मुलांना सांगायला हवे. कितीही भांडले तरी आईवडील एकमेकांवर प्रेम करतात हे त्यांना समजायला हवे. मुलांनी आई-वडिलांना भांडताना बघितल्यावर जुळवून घेतानाही बघायला हवे. त्यातून तडजोड किती जीवनावश्यक आहे, जुळवून कसे घ्यावे हे धडे ते शिकतील. पण भांडणे वारंवार, जास्त काळ चालणारी, जास्त तीव्रतेची होऊ लागली तर सल्ला घ्यावा. दोघांचाही विश्वास असेल अशा वडीलधाऱ्यांचा किंवा मानसशास्त्रज्ञांचा सल्ला घ्यावा: त्यातच संपूर्ण कुटुंबाचे हित आहे. भांडणाचे मूळ कारण शोधण्याचा प्रयत्न करावा. आर्थिक समस्या, दारूचे हाताबाहेर गेलेले व्यसन, जुगार, पावित्र्याबद्दल शंका असे प्रश्न समुपदेशनातून उघड होतात व त्यांचे निवारण करता येते. म्हणून म्हणतो, आईबाबांनो, भांडा; पण जरा जपून । तुमची मूलं बघताहेत, ऐकताहेत, शिकताहेत.

मराठी विज्ञान परिषद पत्रिकेवरून साभार

## आपण पालक म्हणून कसे आहोत ?

- शोभा भागवत

लग्न करायचं म्हटलं की, वधू-वर एकमेकांच्या किती चौकशा करतात, माहिती काढतात. शिक्षण, स्वभाव, आर्थिक परिस्थिती, नोकरी, रूप, घरदार, घरची माणसं, नातेवाईक, इस्टेट, पूर्वेतिहास. कुटून कुटून माहिती मिळवली जाते. मग देणं-घेणं, घासाघीस, रुसणं-फुगणं, मागण्या, मग लग्न होतं एकदाचं; पण हेच वधू-वर, जेव्हा पालक बनणार असतात, त्यांना जेव्हा मुलाची चाहूल लागते, तेव्हा आपण पालक म्हणून योग्य आहोत, त्यासाठी आपण काही विचार केला आहे, बालसंगोपनाचं काही शिक्षण घेतलं आहे का, दासमानसशास्त्राविषयी काही वाचलं आहे का, याचा काहीही विचार ते करत नाहीत.

लेकुरे उदंड झाली नाटकात खूप मुलं असलेलं एक पात्र गमतीनं म्हणतं, 'अहो, मुलंच ती. त्यांना काय कळतंय? ती व्हायचीच!' तसंच लग्न झालं की पालकांना काही कळत असो-नसो, त्यांना मुलं व्हायचीच, असंच गृहीत धरलेलं असतं त्यासाठी काही पूर्वतयारी, काही शिक्षण, याची गरजच भासत नाही !

मुलांना जर आपले आई-वडील निवडण्याची संधी असती, तर बहुतेक त्यांनी विचारलं असतं, आई-बाबा, तुम्हाला आम्ही हवे आहोत असे म्हणता तर- १) लहान मुलाची काळजी कशी घ्यायची, याचा तुम्ही काही अभ्यास केलाय का? २) आम्हाला तुम्ही खायला-प्यायला केव्हा, काय काय देणार ते माहित आहे का? ३) आमच्या रडण्याची कारणं तुम्हाला माहित आहेत का? ४) आमची वाढ कशी होते ते तुम्ही कोठे वाचलय का? ५) आमच्या तब्येतीची काळजी घेण्यासाठी, काय करणार आहात तुम्ही? ६) आमची प्रेमाची भूक भागवणार आहात का? ७) आमच्यासाठी तुम्ही दोघंही, काही वेळ राखून ठेवणार आहात का? ८) आम्हाला मोकळेपणी वाढू देणार आहात का, की तुमच्या अपेक्षांच्या कात्रीनं सारख्या आमच्या प्रेरणा छोटणार आहात? ९) मुलांशी कसं वागायचं याबद्दल, मुळात तुमचं दोघांचं एकमत आहे का? १०) आम्ही तुम्हाला कशासाठी हवे आहोत ?...

असे असंख्य प्रश्न ! मुलं हे प्रश्न विचारू शकत नाही हे किती बरं आहे नाही का? नाही तर या जगात येणं त्यांनी नाकारलंच असतं, मुलांच्या ह्या असहायपणाचा आपण फार फायदा घेतो. घरातल्या मोठ्या माणसांच्या पारंपरिक ज्ञान-अज्ञानाच्या तुटपुंज्या माहितीवर बालसंगोपन आपण निभावून नेतो. बाळाच्या वाढीच्या वेळापत्रकाऐवजी बारसं केव्हा करू या, उष्टावण केव्हा, संक्रातीला हलव्याचे दागिने, काळं झबलं, बोरन्हाण, कुठल्या सणाला सोन्याची साखळी न् कधी हातातली अंगठी या चर्चा-कौतुकातच आपण रमून जातो. त्यालाच पुन्हा संस्कार म्हणून आपलं कर्तव्य पार पाडल्याचं समाधान मिळवतो.



वेगवेगळ्या वयातल्या मुलांच्या मानसिक गरजांचं ज्ञान आपल्याला हवं. एवढंच नाही, तर बाळ पोटात वाढत असताना बाईंचं मन सांभाळावं लागतं नाही तर मुलावर त्याचे परिणाम होतात, हे किती पुरुषांना माहित असतं?

डोहाळजेवणांचा अर्थ हिरवी साडी, फुलांची वाही भरणं, मोरावर नाही तर चंद्रावर बसवणं, फोटो काढणं एवढ्यापुरताच मर्यादित होतो, मानसिक प्रसन्नता त्यातून किती मिळते ते. त्या बाईंचं ठरवावं. कित्येकदा तर शिकलेल्या मुलींना हे सोपस्कार करून घेण्यात लाज वाटत असतानाही केवळ घरातल्या वडील माणसांच्या हौस ऊर्फ आक्रस्ताळेपणापायी हे प्रकार करून घ्यावे लागतात.

खरं तर लग्नापूर्वीच, पण ते जमलं नाही, तर निदान गरोदरपणापासून नवरा-बायको, दोघांनीही बालसंगोपनाचा अभ्यास करायला हवा. आपल्या अनुभवी मित्रमंडळीशी बालसंगोपनातल्या अनुभवांविषयी गंभीरपणे बोलायला हवं. बाळाचे कपडे, पाळणा या तयारीबरोबर ही तयारीपण महत्त्वाची आहे.

मूल तान्हं असताना त्याचं सगळं आईनं किंवा घरातल्या आजीसारख्या मोठ्या बायकांनीच करायचं असतं, असाही एक समज असतो. पुरुषांनी म्हणजे-वडलांनी बाळाला कधी घेतलं, तर तो अगदी कौतुकाचाच प्रकार म्हणून पाहिलं जातं. खरं तर मुलाचे शी-शूचे कपडे बदलणं, त्याला चमच्यानं दूध पाजणं, रडत असेल तर कारण शोधून थांबवणं, झोपवणं, अगदी अंधोळ घालणंसुद्धा वडलांना जमायला काय हरकत आहे? त्यात न जमण्यासारखं काही नसतं. काही वत्सल पुरुष हे करतातही, पण या सुंदर अनुभवातून पुरुषांना वगळणं हा त्यांच्यावर अन्याय आहे, हे स्त्रियांनाही कळायला हवं.

स्वतंत्र कुटुंबात लहान बाळाचं हे सगळं करायचं, तर बाई थकून जाते. शिवाय रात्रीची जागरणं असतातच. माझ्या एका मैत्रिणीचा नवरा तिला म्हणायचा, 'तू दिवसभर बाळाचं करतेस. मी ऑफिसमध्ये असतो. रात्री बाळ उठलं तर, तू उठू नकोस. मी त्याला घेईन. तुझी झोप पुरी व्हायला हवी.' तो खरंच रात्री उठून बाळाचं दूध कोमट करून बाटलीत भरून त्याला पाजायचा, बाळाचे कपडे बदलायचा, त्याला झोपवायचा.

बाळाचं लस टोचण्याचं वेळापत्रक असंच आईवडील दोघांनाही माहित हवं. कुठल्या महिन्यात काय आहार द्यायचा हेही माहित हवं.

माझ्या एका होम-सायन्सच्या प्राध्यापक मैत्रिणीनं मुलगा ७-८ महिन्यांचा होईपर्यंत त्याला दूध-पाण्यावरच ठेवलं होतं. एकदा वरणभात दिला, तो त्यानं ओकून टाकला, म्हणून परत दिला नाही. एकदा केळ दिलं ते थुकलं, परत दिलंच नाही. काही मुलं असतात नाठाळ, खात नाहीत. मग त्यांच्या एका वेळच्या दुधात अंड फेसून घालता येतं, एखाद्या दुधाबरोबर केलं कुरकरून भात मिसळून देता येत.

वरण-भातसुद्धा असा बारीक करून दुधातून देता येतो. एखादवेळ पाण्याच्याऐवजी मोसंबीचा रस पाजता येतो, लिंबाचं गोड, कोमट सरबत देता येतं. भाजीचं सूप देता येतं. ज्यांना घरात वरण-भात शिजवता येतो त्यांनी विकतचे घन आहार कशाला द्यायचे? आहाराच्या बाबतीत आणि विशेषतः मुलांच्या आहाराच्या बाबतीत जे जे नासतं, खराब होतं तेच खाण्याजोगं असतं, हे लक्षात ठेवायला हवं, जे पदार्थ महिना-महिना टिकू शकतात अशा पावडरी, डब्यातलं अन्न, बिस्किट हे खाण्याजोगं नाही. कारण त्यात चैतन्य नसतं, जेवढं नैसर्गिक, जेवढं ताजं तेवढं पौष्टिक!

पण हे माहीत असायला आहाराचा अभ्यास हवा, निदान माहिती हवी. चौरस आहार आपण शाळेत कधी तरी शिकतो आणि नंतर विसरतो. मूल वाढवायचं, म्हणजे ह्या सगळ्या ज्ञानाला उजाळा द्यावा लागतो.

चांगल्या जबाबदार पालकांना, म्हणजे आई-वडील दोघांनाही आहाराची माहिती हवी, रोग, त्यांची कारणं व उपाय माहीत हवेत, मुलाच्या वाढीचे टप्पे माहीत हवेत. बालमानसशास्त्र थोडंफार कळायला हवं. मुलाला चांगल्या सवयी लावणं जमायला हवं, अशा किती तरी गोष्टी !

जबाबदार पालक हा काय नसतो? - तो प्रेमळ पालक असतो. तो डॉक्टर असतो. तो शिक्षक असतो. बालमानसशास्त्रज्ञ असतो. तो आहारतज्ज्ञ असतो. तो खेळाडू असतो. तो भाषातज्ज्ञ असतो. तो सामान्यज्ञानी असतो.

म्हणजे असायला हवा ! पुन्हा हे सगळं तज्ज्ञपण त्याला रोजच्या व्यवहारात उतरवता यायला लागतं. लायब्ररीतल्या कपाटातल्या पुस्तकात बंद करून नाही ठेवता येत !

ह्या प्रत्येक शाखेसाठी चार-चार, सहा-सहा वर्ष शिक्षणात घालवावी लागतात तेव्हा पदवी मिळते आणि अनुभव नंतरच !

पण कोणतंही शिक्षण न घेता, पालक होण्याचा अनुभव मात्र कोणालाही मिळवता येतो. इथंच सगळं चुकतं ! !

हे झालं अगदी लहानपणचं, मूल जसंजसं मोठं होतं तसतशा त्याच्या गरजा वाढू लागतात पालकांना कळेनासं होतं, जुमानेनासं होतं आणि पालक गोंधळून जातात.

अशा वेळी मुलांशी वागताना कोणतंही आधुनिक ज्ञान त्यांच्या हाताशी नसतं, शास्त्रज्ञांची सगळी संशोधनं पुस्तकात बंदिस्त असतात आणि सहजपणे आपले आईवडील आपल्याशी जसे वागले तसंच थोडंफार आपण मुलांशी वागत जातो. त्यातल्या चुकांची पुनरावृत्ती नकळत करतो.

एखाद्या गोष्टीचा राग आपल्या मनात लहानपणापासून धुमसत असतो. मग आपण म्हणतो आम्हाला नाही लहानपणी चांगले कपडे घालायला मिळाले म्हणून

आमच्या मुलांना आम्ही चांगले, फॅशनेबल, ऐटबाज, महाग कपडे आणणार ! मग मुलांना आपण चमकदार सिन्थेटिक महाग कपड्यांनी सजवतो हे खरं तर आपण आपले स्वतःचेच लाड करत असतो !

मूल जोवर भराभर वाढत असतं, त्याची त्वचा कोवळी असते तोवर महाग, सिन्थेटिक कपडे त्याला आणूच नयेत. एक तर लहान होऊन ते फुकट जातात. शिवाय नायलॉन, टेरिलिन-टैरिऑट इ प्रकारचे कपडे त्वचेला अपाय करतात. छोट्या मुलांना चढवल्या जाणाऱ्या स्ट्रेचेबल घट्ट चड्ड्या पाहिल्या की फार अस्वस्थ वाटतं. असे कपडे त्याच्या वाढीतही अडथळा आणतात.

लहान मुलांना कायम सुती मुलायम मोकळे कपडेच घातले पाहिजेत. ते कमी भपकेदार दिसले तरी चालतील असं सगळ्या पालकांनी ठरवायला हवं.

तसंच तहेत-हेचे दागिने, घट्ट वेण्या, बो, प्लास्टिक बूट, नायलॉज मोजे, पावडर, काजळ, तीट, कुंकू, टिकल्या, प्लास्टिक, चड्ड्या, करकचून बसणारे इलास्टिक, घट्ट लोकरी कपडे अशा अनेक गोष्टींबद्दल बोलता येईल.

मुलांसाठी खरेदी करताना हौस, भपका एवढंच परिमाण नसावं. मुलांचं भलंही त्यात पहावं.

वाढत्या वयाच्या मुलांशी अनेक गोष्टी मोकळेपणानं बोलायची सवय ठेवली तर त्यांचं आणि आपलंही जगणं सुसह्य होतं. एकमेकांच्या गरजा, एकमेकांची मतं एकमेकांना समजत जातात त्यांचा मान ठेवणं शक्य होतं. असं मोकळं काही बोलायची पद्धत आपली नसते आणि त्यामुळे मुलं मोठी होत जातात तसतशी ती दुरावत जातात, कळेनाशी होतात.

का दुरावतात मुलं आईवडिलांना ? अनेक कारणं असतात. पण सगळ्यांच्या मुळाशी एकमेकांशी चांगला संवाद नसणं हेच कारण असतं. अनेकदा मुलं वाढतात आणि पालक तेवढेच राहतात, मुलं सगळ्या बदलांना स्वीकारतात, पालक स्वीकारू शकत नाहीत. काही एका वयानंतर आपला मुलगा किंवा मुलगी सज्जन झाली आहे, मोठी झाली आहे, त्याला-तिला स्वतःची मतं आहेत त्याप्रमाणे वागण्याचं स्वातंत्र्य आहे, हे मान्य करायलाच हवं. जे पटत नसेल ते सांगावं, हवं तेव्हा सावध करावं; पण जबरदस्तीनं ऐकायला लावू नये. आपण आपल्या मुलांच्या जीवनाचे रथ कायम हाकू शकणार नाही. कधी तरी त्याच्या दोऱ्या त्यांच्या हातात द्याव्याच लागतात, याची तयारी आधीपासूनच हवी. मग मुलाचं लग्न झालं तरी त्यानं बायकोचं न ऐकता आपलंच ऐकावं हा अट्टाहास उरणार नाही. आपण पालक म्हणून ही तयारी केली आहे का ? मुलं वाढवणं हा एक प्रकारे निष्काम कर्मयोगच आहे ! लहानपणी त्यांचं लालन-पालन करायचं, त्यांच्यासाठी झिजायचं, वाढीच्या वयात त्यांना फुलण्यासाठी सगळी मदत करायची. शिकवायचं, पण हे सगळं त्यांनी म्हातारपणी आपलं करावं,

ऐकावं यासाठी नाही. ह्या फलाची अपेक्षा ठेवली तर सगळ्या कर्मातली गंमतच निघून जाईल! चांगली माणसं घडवण्यासाठी आपण प्रयत्न करायचे एवढंच आपल्या हातात असतं. आपल्या मुलांकडून आपल्या काय काय अपेक्षा आहेत? त्या अपेक्षांच्या दडपणाखाली मुलांचं लहानपण तर दडपून जात नाही ना?

पालकत्वाची काही तयार समीकरणं मात्र नाहीत. असं असं वागा, हे हे करा, ते करू नका म्हणजे तुमची मुलं चांगली होतील असं कोणीही सांगू शकणार नाही. कारण प्रत्येक मूलं वेगळं असतं आणि पालकही. शिवाय शेवटी पालक हाही मुलांच्या वाढीला कारण होणाऱ्या समाजाचाच एक भाग असतो. समाजाचे त्या त्या काळातले गुण अवगुण, ताण प्रदूषण, धोके, समस्या त्याच्याही उंबरठ्यावर आदळत असतात. परिणाम करीत असतात. फक्त आपल्या सहवासात मुलं जास्त वेळ असतात, त्या वेळाचा सदुपयोग करायला आपण शिकायचं असतं. मुलं म्हणजेच आपलं जीवनसर्वस्य असं तर आपण मानत नाही ना? उद्या आपली मुलं आपल्या मनासारखं वागेनाशी झाली, तर आपण काय करणार आहोत? त्यांच्याकडे कशा दृष्टीनं पाहणार आहोत याचा विचार केलाय आपण ?

ती मोठी झाली, त्यांना पंख फुटले की, आपल्या हातात काही राहत नाही. आपण आपल्या हातात काही ठेवायचा प्रयत्नही करू नये, कारण मग ती मोकळेपणानं आकाशात हिंडू शकणार नाहीत. आपल्याला तरी पतंग उडवणं हवं असतं का? असे पतंग थोड्याशा संघर्षात काटले जातात, किरकोळ मोहांच्या झुडपात अडकून फाटतात, जमिनीवर कोसळतात !

आपली मुलं कोसळलेली पाहायचीत आपल्याला?

आजचं आपलं जीवन, आर्थिक ओढाताण, जीवनाचा वेग, स्पर्धा, महागाई, गुन्हेगारी, भ्रष्टाचार, तुटपुंजेपणा माणुसकीचा लोप, वेळेची कसरत या सगळ्यात असह्य ओढाताण आहे. ही झुंज, हे आव्हान बिकट होत जाणार आहे. जागृतपणानं, सुबुद्धपणानं हे समजून घेणं गरजेचं आहे. आपली मुलं या धकाधकीत उभी राहूला हवी असतील तर विविध प्रकारे त्यांची व्यक्तिमत्त्वं समृद्ध करायला आपण झटलं पाहिजे, नाही तर ती उद्या कोसळून पडतील. त्यांचे त्यांना निर्णय घेता येणार नाहीत.

आपली मुलं जीवनसंघर्षात चिवटपणे आणि आत्मप्रतिष्ठा राखून उभी राहावीत म्हणून काय विचार केलाय आपण ?

सुखी माणसाचं बालपण सुखाचं असतं असं म्हणतात. आपल्याला आपल्या मुलाचं बालपण जोपासायचं आहे. ते हरवता कामा नये याची काळजी घ्यायची आहे, याची जाणीव आहे आपल्याला? यासाठी स्वतःलाच विचारू या-आपण पालक म्हणून असे आहोत का? या जागृत जबाबदार पालकत्वासाठी आपल्या रोजच्या जीवनात काय करता येईल, याचं शिक्षण कसं घेता येईल ते पाहू या.

## बोधकथांतील पात्रे

- 'सरवा' व्यंकटेश माडगूळकर

जगातील अनेक भाषांत बोधकथा लिहिल्या किंवा एकत्रित करून पुन्हा वाचकांसमोर ठेवल्या गेल्या आहेत. स्वतःच्या प्रतिभेतून स्फुरल्या गेल्या, अशा थोड्याच असाव्यात, पण जनमानसात प्रचलित असलेल्या कथा एकत्र करून त्या स्वतःच्या भाषेत पुन्हा सांगितलेल्या अशा जास्ती. असे किती संग्रह आहेत? तर इसापनीती, पंचतंत्र, हितोपदेश, महाभारतातील शांतिपर्वात आणि इतर पर्वांत सांगितलेल्या बोधकथा, जातककथा आणि कित्येक. जगातल्या सर्व भाषा लिखित स्वरूपात आहेतच, असं नाही. काहीना लिपी नसेलही. त्या भाषांतल्या बोधकथा आपल्याला कशा कळाव्यात?

माणसानं जगात कसं वागावं, हे व्यवहारी शहाणपण बहुतेक बोधकथांतून असतं. पण या बोधकथांतील पात्रं मात्र माणसं नसतात; जनावरं, पक्षी असतात. सर्व बोधकथांबद्दल असं विधान करता येणार नाही, पण बहुसंख्य बोधकथांबद्दल असं विधान करता येतं. माणूस हाही प्राणीच. तो माकडापासून उत्क्रांत झाला, का आणखी कोणापासून झाला, हा मुद्दा वादग्रस्त असेल. माणसाचा मेंदू हा उत्क्रांत असा आहे. त्याला विचार करता येतो. कल्पना सुचतात. त्याला भूतकाळ स्मरतो, भविष्याबद्दल स्वप्न रंगवता येतात. एखादी योजना आखून, ती तो तडीला नेऊ शकतो. शिवाय त्याच्यापाशी हात आहेत. डावा आहे, उजवा आहे. प्रत्येकास पाच बोटां आहेत. कुणापाशी नाही, असा अंगठा आहे. हात हा आपल्याजवळ असलेल्या प्रभावी अवयवानं तो सुईत दोरा ओवू शकतो. लिहू शकतो. चित्रं काढू शकतो. हे इतर कोणा प्राण्याला करता येत नाही. सुग्राण पक्षी सुंदर, टिकाऊ, देखणं असं घराटं विणू शकतो. पण त्याला काही अजून कोणी सुईत दोरा ओवताना पाहिलेलं नाही. चिंपांझी माकडं बऱ्याच गोष्टी शिकू शकतात, पण त्यांना काही एखादी कथा किंवा कविता लिहिता येत नाही. रेखाटन करून झाड काढता येत नाही.

चिंपांझीच्या शहाणपणासंबंधी अनेक कथा सांगितल्या जातात. एकदा एका अभ्यासकानं पाळलेल्या चिंपांझी माकडासमोर रंगीत ठोकळे ठेवले. हे एकावर एक रचून तो त्यातून काही आकार निर्माण करू शकतो का, हे त्याला बघायचं होतं.

अभ्यासकानं खोलीचं दार बंद केलं. चिंपांझी आणि ठोकळे यांना एकत्र ठेवून काही मिनिटं जाऊ दिली आणि मग हळूच बंद दाराच्या भोकापाशी जाऊन तो बघू लागला की, माकड काय करतंय.

तर, चिंपांझी खोलीच्या दुसऱ्या दाराच्या भोकातून बाहेर पाहत होता की, अभ्यासक बाहेर काय करतोय!

माकडांपैकी वानर मात्र काही शिकत नाही. माकडाचे खेळ करणाऱ्यांपाशी

तुम्ही काळ्या तोंडाचं वानर कधीही पाहिलं नसेल.

एका शास्त्रज्ञाला वाटलं की, आपण वानराला शिकवू. त्यानं लहान वानर पाळलं. घराच्या एका खोलीत ठेवलं.

हे बेटं रोज खोलीत 'शी' करून ठेवायचं. 'शी' ही बसल्या ठिकाणीच करायची नसते, बाहेर जाऊन करायची असते, हे त्याला कळावं; म्हणून शास्त्रज्ञानं एक परिपाठ काही दिवस चालू ठेवला.

'शी' केली की, वानराला ती बोट करून दाखवायची. मग त्याच्या कुल्ल्यावर जोरात चापट घायची आणि खोलीच्या खिडकीतून त्याला बाहेर, बागेत टाकायचं. एकदा, दोनदा, तीनदा, चारदा असा हा कार्यक्रम आठवडाभर सुरू होता.

'शी' दाखवायची, कुल्ल्यावर चापट मारायची आणि खिडकीतून बाहेर फेकायचं. आठव्या दिवशी शास्त्रज्ञानं पाहिलं, तर वानरानं 'शी' केली होतीच.

मात्र, शास्त्रज्ञाला बघताच वानरानं स्वतःच्या कुल्ल्यावर चापट मारली आणि खिडकीतून बाहेर उडी टाकली !

हे थोडं विषयांतर झालं. आपण विचार करत होतो, बोधकथांतील प्राण्यांचा. या कथांत प्राणी-पक्षीच का असतात, याचा, पंचतंत्रातली एक गोष्ट -

गोष्टीचं नाव, 'शिथिलौ च सुवृद्धौ च।'

कोणा एका गावात तीक्ष्णविषाण नावाचा बैल राहत होता. हा अंगारपिंडाने दांडगा होता, माजलेला होता. आपल्या कळपातून फुटून तो एकटाच मन मानेल तसा हिंडे, नदीकाठी शिगानं माती उकरे, कोवळं हिरवं गवत खात अरण्यातून हिंडे.

या अरण्यात प्रलोभक नावाचा एक कोल्हा वस्तीला होता. एकदा ती आणि त्याची कोल्ही नदीकिनारी सुखानं बसली असताना तीक्ष्णविषाण बैल पाणी प्यायला आला.

त्याचे लोंबणारं आंड बधून कोल्ही म्हणाली, "अहो, त्या बैलाचे मांसपिंड बघा कसे लोंबताहेत, अगदी गळून पडायला आलेत! चला, आपण त्याच्या मागं जाऊ."

कोल्हा म्हणाला, "अगं, ते पडतीलच, असं नक्की नाही. फुकट दमणूक होईल. कशाला दमू मी? पाण्यावर उंदीर येतील, ते खाऊ या. आपण उंदराच्या येण्या-जाण्याच्या वाटेवरच बसलोय. हातची शिकार सोडून बैलाच्या मागं फिरू लागलो, तर ही जागा दुसरे कोल्हे बळकावतील; आपली पंचाईत होईल. मला नाही तुझे सांगणं पटत."

कोल्ही म्हणाली, "तुम्ही असेच बुळे. चिमूटभर मिळालं की, तेवढ्यावर खुश होणारे. पुरुषानं कसं उत्साही असावं. उत्साहानं सुरुवात केली, आळस सोडून पराक्रम केले; तरच लक्ष्मी मिळते आणि जवळ राहते. आपल्या नशिबात नाही,

असं म्हणून उद्योग करायचं कधी सोडू नये.”

“अगं, पण हे लोंबणारे मांसाचे गोळे पडतीलच कशावरून? आता तू म्हणतेच आहेस, तर जाऊ या आपण या बैलाच्या मागं.”

- आणि, उंदीर मिळायची ती जागा सोडून कोल्हा आणि कोल्ही बैलाच्या मागोमाग हिंडायला लागली.

बैल चरत राहिला की, त्याच्या मागं मागं राहायचं. बैल पाण्यावर गेला की, त्याच्या मागं उभं राहून आशेनं बघत राहायचं. बैल बसला की, आपणही बसून राहायचं. दिवसामागून दिवस, महिन्यांमागून महिने, वर्षांमागून वर्ष गेली. पण पुष्ट बैलाचं सैल झालेलं, वाढलेलं आंड काही गळून जमिनीवर पडलं नाही.

पंधरा वर्ष झाल्यावर कोल्हा निराश झाला. बायकोला म्हणाला, “पंधरा वर्ष हिंडलो, हे पडलं नाही; इथून पुढंही पडेल, असं वाटत नाही. चल, आपल्या पहिल्या जागी.”

- आणि बैलाचा नाद सोडून कोल्हा-कोल्ही पाण्यावर आले. उंदीर खायला पुन्हा नदीकाठी गेले.

तात्पर्य - हे पिकलंय, आता हलका वारा येताच गळून पडेल, असं वाटतं; ते चांगलंच घडूही असतं.

## कर्तव्यनिष्ठा

- शीला राव

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 माहीत 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 नंदिनी 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 गुरूंच्या गाईला नंदिनीला मात्र सोडून दे.’

सिंह हसून म्हणाला, “अरे राजा वेडा आहेस की काय तू? एका गाईच्या रक्षणासाठी जगाचे प्रभुत्व, तारुण्य सगळे सोडतोस तू? अश्या 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 पुष्पवृष्टिही 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 गुणांनी युक्त असे जीवन जगण्यातच कांही हशील आहे. त्याला सज्जन ‘जगणे’ असे म्हणतात. नाहीतर कावळाही पिंड खात खात पुष्कळ जगतो !

कर्तव्यनिष्ठा अंगी बाणवून जीवन जगले तरच जगण्यात काही अर्थ आहे!

## मिलेट – जादुई धान्य

- नीलिमा जोरवर

‘मिलेट’ या शब्दाला मराठीत भरडधान्य हा पर्यायी शब्द वापरला जातो. गहू, तांदूळ, मका आणि बार्ली इत्यादी सोडून जी इतर धान्ये आहेत ती मिलेट या नावाने ओळखली जातात. ही धान्ये सामान्यपणे आकाराने बारीक, गोलाकार व खाण्यासाठी आहे तशी वापरता येतात. विशेष म्हणजे भरडधान्य अर्थात मिलेट हे अश्मयुगीन काळापासून वापरात आहेत. आफ्रिका, चीन, भारत व कोरिया इत्यादी ठिकाणी मानवी आहारात प्रामुख्याने मिलेट होते, तांदूळ नव्हे. पुढे जगभरात या धान्यांचा प्रसार झाला. इतकेच काय तर मोहेंजोदारो आणि हडप्पा येथील उत्खननात मिलेटचे अनेक प्रकार सापडले आहेत. एका संशोधनावरून तर राळा हे इतके जुने पीक आहे की त्याच्यासोबतची एकही वनस्पती आज रानटी अवस्थेत आढळत नाही. थोडक्यात काय तर आदिमानवाच्या किंवा त्याही आधीच्या काळापासून विकसित होत राहिलेली ही धान्यपिके अनेक उन्हाळे-पावसाळे खात आजही अस्तित्वात आहेत. कोदो, सावा, राळा, वरई, भादली, कुटकी, नाचणी, ज्वारी, बाजरी अशी अनेक पौष्टिक आणि निरोगी धान्ये यात येतात.

भरडधान्य (मिलेट्स) शेतीमध्ये रासायनिक खते, कीटकनाशके यांसारख्या कृषी निविष्टांचा वापर करण्याची गरज नसते. परिणामतः मिलेट्स शेतीमुळे कृषी निविष्टांच्या वापरातून माती, हवा, पाणी या घटकांवर होणाऱ्या दुष्परिणामांचा प्रश्नच निकाली निघतो. वन्यप्राण्यांकडून भाजीपाला व इतर पिकांच्या होणाऱ्या नुकसानीच्या तुलनेत भरडधान्यांच्या पिकाचे नुकसान कमी होते, परिणामी भरडधान्य शेतीतून मानव वन्यजीव संघर्ष काही अंशी कमी करता येऊ शकतो. भरडधान्यांच्या मूल्यवर्धित पदार्थांची विक्री केली, तर जंगलाशेजारील गावांमध्ये राहणाऱ्या आणि वनोपचार उपजीविका करणाऱ्या लोकांना रोजगाराची शाश्वती मिळेल. शिवाय ग्रामीण भागात शाश्वत उपजीविका उपलब्ध करून देणाऱ्या उद्योगांमुळे गावात एकी निर्माण होऊन परस्परात असणारे ताण-तणावही कमी होतील.

**ठळक वैशिष्ट्ये - १)** ही सर्व धान्ये कमी ते जास्त पावसाच्या प्रदेशात, हलक्या ते कमी प्रतीच्या जमिनीत येतात. २) हे एक निरोगी धान्य आहे. याच्या पिकासाठी कोणत्याही वरखतांची आवश्यकता नसते तसेच यावर कोणत्याही प्रकारचे कीटकनाशके अथवा बुरशीनाशके वापरावी लागत नाहीत. ३) मिलेट हे पीक कोरडवाहू शेतीसाठी उत्तम पर्याय आहे. याच्या वाढीसाठी कमी पाण्याची आवश्यकता असते. ४) पौष्टिक आणि आरोग्यदायी असे हे धान्य आहे.

## उन्हाळा

- ज्योती पुजारी

उन्हाळा हा शब्द उच्चारला तरी उन्हाळ्यातला आग ओकणारा सूर्य, रात्री उशिरापर्यंत वाहणाऱ्या गरम वान्पाच्या झळा, सतत येणारा घाम हे सगळं आठवतं. त्यात नागपूरचा उन्हाळा म्हणजे रसरसून पेटलेली भट्टी. फेब्रुवारी संपून मार्च सुरू झाला की आतापावेतो सौम्य वाटणारा सूर्य हळूहळू उग्र रूप धारण करायला लागतो. मार्च संपेस्तोवर सूर्य नावाचा लोहगोल आकाशाच्या भट्टीत तापायला पडलेला असतो. मार्चपासून नागपूर-विदर्भात उगवणारा दिवस थेट दुपार सोबत घेऊनच उगवतो. हिवाळ्यातली सकाळ कशी ऊबदार असते. दुपारही हवीहवीशी वाटते. उन्हाळा मात्र सकाळला चक्रे बाजूला सारून दुपार आपला उन्हाचा पसारा पसरून खुशाल ठाण मांडतो; ती संध्याकाळच्या सावल्या जमिनीवर उतरेपर्यंत. हिवाळा-पावसाळ्यात निसर्गातील हिरवाई उन्हाच्या तडाख्याने सुकून पिवळी पडायला लागते.

जलसाठे आटायला लागतात. नळाच्या तोंडचं पाणी पळालेलं असतं. गावागावांत टँकर फिरायला लागतात. नद्या कृश होतात. विहिरीचं पाणी तळ गाठतं, सगळीकडे उन्हाची धग जाणवत असते. सकाळी ९ नंतर रस्ते सुनसान होतात. घराच्या खिडक्या दारातून बाहेर पहावं तर उन्हाची तिरीप सुईसारखी डोळ्यांमध्ये घुसते.

मातृसेवा / मे २०२४ (१८)

एवढ्या रणरण उन्हातही रस्त्यावरच्या टपरीवर गरमागरम चहा ढोसणारे बहादुर दिसतात. त्यांच्या मते 'लोहा लोहे को काटता है। सणान तापल्या उन्हात गरम चहानी उन्हात फिरण्याची ऊर्जा मिळते' असं या बहादुरांना वाटतं. अत्यावश्यक कामाशिवाय कोणी घराबाहेर पडत नाही. घराबाहेर पडायचंच झालं तर पांढऱ्या गमछानी, स्कार्फनी डोक-कान बांधून भरपूर पाणी पिऊन घराबाहेर पडायचं. शिवाय कांदा नामक उन्हाचा ताप हरण करणारं शस्त्र बरोबर ठेवणे अनिवार्य. कांदा काही जण डोक्यावर बांधलेल्या गमछाखाली ठेवतात. काही शर्टाच्या खिशात ठेवतात. या कांद्याच्या भरवशावर परीक्षार्थी जळत्या उन्हात परीक्षांना अन स्त्री-पुरुष आपापल्या कामासाठी बाहेर जातात. एवढं करूनही ऊन लागलेच तर परत हा कांदा धावतो मदतीला. कांद्याचा चमचाभर रस प्यायचा: तोही रात्री. दिवसा नाही. कांदा किसून तो किस फडक्यात ठेवून हातापायाच्या तळव्यांना लावायचा. नाहीतर कांदा फोडून हातापायांच्या तळव्यांना चोळायचा. एकदम जालिम उपाय. जेवताना कांदा मस्ट आहे. कारण तो शरीरातील उष्णता कमी करतो. या कांदा उपायाने लागलेल ऊन कमी झालं नाही तर डॉक्टरकडे जाणे अपरिहार्यच आता उन्हाळा पूर्वीइतका नव्हे, त्याहीपेक्षा तापट झालेला आहे. सूर्य पूर्वीही उन्हाळ्यात पेटायचा. आताही पेटतो, पण आता त्याची धग जास्त जाणवते. कारण झाडे, जंगले विरळ होत चालली अन् झाडाच्या सावल्याही हरवल्या.

आता घरोघरी एसी असतात. कुलरचा वापर तर कधीचाच सुरू झाला आहे. आधी मातीच्या घरात उन्हाळा जाणवायचा नाही. सिमेंटच्या घरात मात्र भर दुपारी सूर्य आपल्या घरातच आल्यासारखं वाटतं. प्रत्येक घरातल्या प्रत्येक खोलीच्या छताला धरून स्वतःभोवती गरागरा फिरणारे सिलिंग फॅन नुकतेच आले होते. मान फिरवत हवा फेकणारे टेबल फॅन मात्र असायचे घरांमध्ये. घरात डझनभर माणसं. घराला मोजक्या खोल्या अन् मान फिरवणारा पंखा एक किंवा दोनच मग त्या पंख्याच्या वाऱ्याच्या कक्षेत येईल तिथे घरातली माणसं दुपारची पथारी पसरायची. पंखा गरम हवा फेकायचा, पण त्याचं काही वाटायचं नाही. गरम का असेना, घामेजल्या शरीराला जरा हवा तरी लागते, याचंच समाधान असायचं. नंतर वाळ्याच्या ताट्या आल्या. त्या दारा-खिडक्यांना लावल्या की गार वाटायचं, पण गार वाटण्यासाठी त्या ताठ्यांवर सतत पाणी टाकावं लागायचं. पाणी टाकल्यावर वाळ्याचा जो सुगंध घरभर पसरायचा: जगातली सगळी अत्तरं त्या सुगंधापुढे फिकी पडतील. मी, माझी नणंद, दोघी जावा आणि शेजारणी आम्ही सगळ्या वाड्याच्या आतल्या, दुसऱ्या मजल्यावर जाणाऱ्या जिऱ्याच्या शेवटच्या पायऱ्यांवर बसायचं. समोर अंगणात मुंगण्याच्या शेंगांचं एक आणि आंब्याचं एक अशी दोन झाडं होती. जिऱ्यात ऊन्हं अजिबात यायची नाही, त्यामुळे जिऱ्यात थंड वाटायचं. घरातली मोठी माणसं मानफिऱ्या पंख्यासमोर झोपायची. पोरं कुणाच्या तरी घरी कॅरम-बिरम खेळत असायची

अन् बायकांची जिऩ्यात मस्त गप्पाटक रंगायची. रोजाला काहीतरी विषय असायचेच. उऩ्हाळ्यात बायकांच्या मागे वाळवणाची काम भरपूर असायची. कुरडया, पापड्या, आलुचिप्स, मुगाचे पापड, तिखट, हळद, मसाले एक ना दोन हजार काम असायची.

वर्षभराच्या धान्याला ऊन दाखवायचं काम असायचं. धान्य घरात येण्याआधी धान्याच्या कोठ्या स्वच्छ करून त्यांना ऊऩ्ह दाखवायचं कामही असायचं. त्यामुळे उऩ्हात काम करणे ही बायकांना नव्हाळी नव्हती. माठातलं गार पाणी मात्र सतत प्यायलं जायचं. आमच्याकडे दिराने पहिल्यांदा फ्रिज घेतला. तो पिस्ता कलरचा होता. आमच्या आई त्याला 'हिरव्या रंगाचं गार कपाट' म्हणायच्या. त्यांना पाणी हवं असलं की, त्या जो समोर असेल त्याला हाक मारून सांगायच्या, मला 'त्या हिरव्यागार कपाटातलं गार पाणी दे।' फ्रिज असो नसो प्रत्येकाच्या घरात एक देशी फ्रिज असायचाच तो म्हणजे माठ. माठाला एखादं फडकं ओलं करून गुंडाळायचं की, थंडगार पाणी मिळण्याची हमी. जी मजा माठातल्या पाण्यात आहे ती फ्रिजच्या बाटल्यांमधल्या पाण्यात नाही, हे शंभर टक्के खरं आहे. रात्री माठ भरून ठेवायचा. सकाळी माठातलं पाणी गारीगार झालेलं असायचं. माठातलं पाणी कितीही प्या; बाधायचं नाही. उऩ्हाळ्यातली अजून एक मजा म्हणजे 'बरफ का गोला'

आणि 'आईसफ्रूट' चौकोनी पेटीतले ते आईसफ्रूट खाताना कसं गारेगार वाटायचं तसेच 'बरफ का गोला' बनवणारा किसलेला बर्फ एका काडीच्या टोकाला दाबून बसवायचा. त्याच्या गाडीवरच्या काचेच्या बाटल्यांमधलं रंगीत पाणी त्या गोळ्यांवर ओतल्यावर 'बरफ का गोला' निरनिराळ्या रंगात न्हाऊन निघायचा. उऩ्हात ते रंग असे चमकायचे जसे बर्फाच्या गोळ्याला माणिक पाचूच जडवले आहे, असं वाटायचं. पण मिनिटभराच्या आतच हे माणिक पाचू विरघळून त्याचं पाणी खाली टपटपायला लागायचं. तो बरफ का गोला म्हणजे आत्मराम गारेगार करण्याचा शीतल मार्ग बर्फाचा गोळा पोटात गेला तरी त्याचे विविध रंग काही काळ जिभेवर रेंगाळत राहायचे. आईस्क्रीम पॉट आणून घरी केलेलं आईस्क्रीम वैशाख वणव्यानं होरपळलेल्या जिवाची काहिली काही वेळ तरी शमवायचं. उऩ्हाळ्यात गच्चीत, अंगणात झोपण्याची मजा असायची. सगळ्यांच्या घरातल्या खाटा-पलंग अंगणात यायचे. वाडा असेल तर वाड्याच्या अंगणात वाडेकऩ्यांची अंधरूणं वाड्याच्या अंगणात घातली जायची. रात्री उशिरापर्यंत गप्पा रंगायच्या. नक्षत्रांनी भरलेलं आभाळ पाहात डोळे मिटायचे. गाढ झोप लागायची. चोराबिरांची भीती तेव्हा फारशी वाटायची नाही. उऩ्हाळा म्हटलं की, आठवते रामनवमी. रामनवमीची शोभायात्रा. शोभायात्रेतले रथारूढ श्रीराम-जानकी आठवतात. राम मंदिरात भर दुपारी १२ वाजता होणारा राम जन्म आठवतो. भक्तीचा सुगंध मनात दाटून यायवा मनातली धग शांत व्हायची.

## लाख मोलाची लाख

- संकलित

लाखेपासून बनलेल्या सुंदर बांगड्या, लाखेपासून बनलेले लाकडी पॉलिश, लाखेचा पेंट, इलेक्ट्रॉनिक चिप्स असे नानाविध उपयोग असणारी लाख शेतात पिकवली जाते. पाच-दहा वर्षांपूर्वी ती केवळ जंगलाचे उत्पादन म्हणून पाहिली जात होती.

लाख म्हणजे लक्का केर याबारीक किड्यांपासून निघालेला साव. हे किडे बोरी, पळस, खैर, सेमीयलता, तूर या झाडांच्या फांद्यांवर बांधले जातात. तीन महिन्यांच्या अवधीत हे किडे झाडांच्या कोवळ्या फांद्यांचा रस शोषून स्वतःभोवती एक कवच तयार करतात. तीच लाख होय. या फांद्यांना छाटून त्यावरची लाख काढली जाते. व्यापारी ती विकत घेतात. आज लाखेचा दर तिच्या दर्जानुसार सातशे रुपये किलो ते तीनशे रुपये किलो आहे. गोंदिया, राजनांदगाव हे लाख खरेदीची मोठी ठिकाणे आहेत. तेथे कच्च्या लाखेवर प्रक्रिया करणारे उद्योगही आहेत.

शेतकरी बांधवांनी लाख उत्पादन एक व्यवसाय म्हणून पाहिल्यास त्यांना त्यातून चांगली मिळकत प्राप्त होते. शेताच्या बांधावर पळसाची, बोरीची झाडे असतातच. ती तोडून न टाकता त्यावर लाखेचे किडे पाळता येतात. बोरीवरच्या लाखेचा दर्जा उच्च असल्याने तिला चांगले पैसे पण मिळतात. मध्यभारतातील काही शेतकरी तर फक्त लाखेचीच शेती करतात. त्यासाठी ते बोरीच्या झाडांची लागवड ही करतात. त्याकरता पडीक जमीन कामात आणली जाते. आता तर चांगल्या कसदार जमिनीवर देखील लाखेचे उत्पादन घेतल्या जाऊ लागले आहे. लाख उत्पादनासाठी फारसा खर्च येत नाही फक्त सुरवातीलाच लाखेचे किडे विकत घ्यावे लागतात नंतर त्याच किड्यांची पुढची पिढी आपल्या शेतात लाख निर्मिती करत राहते. स्वस्थ वाढलेल्या एका मध्यम उंचीच्या झाडापासून साधारणतः दोन किलो ते पाच किलो किंवा त्यापेक्षाही जास्त लाख प्राप्त होऊ शकते.

झारखंड राज्यातील रांची येथील राष्ट्रीय लाख संशोधन संस्थेने एका कमी उंचीच्या झाडाची प्रजाती लाख उत्पादनासाठी प्रसारित केली आहे. सेमियलता या नावाचे एक झुडूपवर्गीय झाड त्यांनी शेतकऱ्यांना लावायचा सल्ला दिला आहे. या झाडावर चांगल्या दर्जाची लाख उत्पादित होते. हे झाड फक्त एकदाच लावावे लागते. त्यानंतर ते १० ते १५ वर्षे लाखेचे उत्पादन मिळवून देते. या संस्थेने तर देशी तुरीच्या झाडावर देखील लाख उत्पादन केलेले आहे. गोंदिया येथील कृषी विज्ञान केंद्रात देखील हा प्रयोग यशस्वी करून दाखवण्यात आला आहे. त्यात शेतकऱ्यांचा दुहेरी फायदा आहे. तुरीच्या शेंगांचे उत्पादन तर मिळतेच शिवाय लाख सुद्धा प्राप्त होते.

मातृसेवा / मे २०२४ (२१)

लाखेच्या उत्पादनामुळे बोर, पळस, खैर या झाडांचे संरक्षण देखील होते. त्यांना तोडून न टाकता लाखेसाठी त्यांची निगा राखली जाते. त्यामुळे लाख उत्पादन हा एक पर्यावरणपूरक व्यवसाय आहे.

## मे २०२४ मधील महत्वाचे दिवस –

१ महाराष्ट्र दिन, ८ जागतिक रेडक्रॉस दिन, १० अक्षय तृतीया, २१ नृसिंहजयन्ती, २३ बुद्धपौर्णिमा, २८ स्वातंत्र्यवीर सावरकर जयंती

## फुगेवाली

– ज्योती रानडे

तिने लग्नाला जाण्यासाठी नवा लखलखणारा चपलाहार घातला. तो हार करून घेण्यासाठी एकेक पैसा जमवला होता. पण हार घरी आल्यावर दोन दिवसांनी त्याला मॅचिंग कानातलं हवं असं तिला वाटू लागलं. हाराचा आनंद जाऊन कानातलं कधी व कसं बनवावे याची विवंचना लागली. हा तिचा नेहमीचा अनुभव होता. हवी ती गोष्ट मिळाल्यावर तात्पुरता आनंद होतो आणि पुढचं व्यवधान लागतं त्यानं ती दमून गेली होती. अनेक प्रकारचे दागिने, साड्या, क्रोकरी, गाडी मिळवूनही आपण आनंदी कसे नाही हा विचार तिला सतावत होता.

काल परवा श्री नाना पाटेकर यांचं भाषण यु ट्युब वर बघत होती. ते म्हणाले, देवानं आपल्याला दोन हात दिले आहेत. दोन हाताच्या ओंजळीत जेवढं मावेल तेवढं आपल्याला पुरेसं आहे. तेवढं भरल्यानंतर ते मातीत पडण्या अगोदर लोकांना देऊन टाका. कारण ते नाहीतरी जाणारच आहे.

तिच्या मनात आलं की नाना शेतकऱ्यांसाठी, समाजासाठी एवढं काम करतात कारण त्यांच्याकडे प्रसिद्धी आहे, पैसा आहे. आम्ही काही करायचं म्हटलं तर कसं शक्य आहे?

पण जो संचय केला आहेस त्यातले काहीही तुला बरोबर नेता येणार असे अंतर्मनाने परत परत ऐकवले आणि ती वैतागून उठली.

मन कुठे रमत नाही म्हणून आणि बाहेर चालायला बाहेर गेली. रस्त्यात एक १५ वर्षांचा मुलगा हेलिअम भरून फुगे विकत होता. ताई घ्या की फुगा. आज काही विक्री झाली नाही. लई वर जातोय बघा हा फुगा. बघा तरी! तो काकुळतीला येऊन म्हणाला.

तिने त्याच्याकडून सहा हेलिअमचे फुगे घेतले. तो खूप झाला. ताई, कधीही फुगे हवे असतील.. वाढदिवसाला आणि कशाला तर सांगा म्हणाला.

ती घरी आली. काय करू या फुगाचं म्हणत तिने कामवालीच्या मुलाला

एक फुगा दिला. तो आनंदाने उड्या मारू लागला. एक फुगा तिनं तिच्या मुलाला दिला. त्याने आईला मिठी मारली. कामावर गेल्यावर शेजारी बसलेल्या मुलीला एक फुगा दिला. ती प्रसन्न हसली. कशाबद्दल? म्हणाली. ती म्हणाली, असंच! चौथा फुगा तिनं ऑफीसच्या दारावर अडकवला. तो चकचकीत निळा फुगा बघून आत येणारे लोक आज वाढदिवस आहे का कुणाचा म्हणत एकमेकाशी नेहमीपेक्षा जास्त बोलू लागले. पाचवा फुगा तिनं घरी येताना एका भाजीवालीला दिला. तो केशरी फुगा बघून चार जास्त लोकं तिच्याकडे भाजी घ्यायला आली. शेवटचा फुगा तिनं एका मर्सिडीज मधून उतरलेल्या सुट-बुटातील व्यक्तीला दिला. तो हसून थॅक्यू म्हणाला.

ती घरी आली. साधे सहा फुगे पण कोणत्याही प्रकारच्या माणसाच्या, मुलाच्या चेहऱ्यावर पटकन हसू आणतात म्हणून दुसरे दिवशी तिने त्याच्याकडून बारा फुगे घेतले. ते जवळच्या हॉस्पिटल मध्ये पेशंट्स ना पाठवले. तिथून फोन आला अजून थोडे फुगे पाठवा.

तिने रस्त्यावरच्या मुलाकडून नियमितपणे फुगे घ्यायला सुरुवात केली आणि ते फुगे ठिकठिकाणी पाठवायला सुरुवात केली. फुग्याची मागणी वाढली म्हणून तिनं अगदी जरूरीच्या व रोज लागणाऱ्या चार गोष्टी घरात ठेवून बाकी सर्व विकले. त्यातून तिच्या शहरातील सर्व हॉस्पिटल्समध्ये, अनाथाश्रमात, वृद्धाश्रमात फुगे पाठवायला सुरुवात केली.

माहित नसलेल्या बायका-मुला-माणसाकडून तिला सुंदर पत्रे, मेसेजेस येऊ लागले. काही लोकांनी आमच्याकडूनही फुगे पाठवा म्हणून देणगी देण्यास सुरुवात केली.

फुगेवाली मॅडम आता सर्वांना माहित झाली होती. आता तिने एक एक बोधकथा लिहून ती फुग्या बरोबर पाठवायला सुरुवात केली. ती लोकांना खूपच आवडू लागली. शहरातील टीव्हीच्या लोकांनी आता दाखल घेतली. तिला मुलाखतीला बोलावले.

त्यांनी विचारले, 'मॅडम ही फुग्याची कल्पना कशी आली?'

ती म्हणाली, 'मी पहिला फुगा विकत घेतला तेव्हा त्या मुलाने साधं चपटं पडलेलं रबरी लेटेक्स घेतलं ज्याला आपण न फुगवलेला फुगा म्हणतो.. त्यात त्याने हेलिअम गॅस भरला. तो रंगीत गुलाबी फुगा एकदम वर जाऊ लागला तेव्हा मला वाटलं की याचं वर जाण्याचं कारण आहे त्याच्या आत असलेली गोष्ट. नाहीतर हा एका बॉक्स मध्ये सपाट पडून होता. जर साध्या फुग्याच्या आत एवढं काही असेल तर माणसाच्या आत देखील नक्कीच काहीतरी असलं पाहिजे.'

आतून आलेल्या आवाजाकडे जेव्हा लक्ष दिलं तेव्हा एकेक आयडिया आपोआप येत गेली! मी फक्त त्या आतल्या आवाजाने जे सांगितले ते केले. इतके

दिवसही आतला आवाज काही सांगत होता पण त्याला गप्प बसवून मी त्याच्याकडे दुर्लक्ष करत होते. कारण बाहेरचे रंगीबेरंगी जग मला तिकडे खेचत असे. पण एक दिवस आतल्या आवाजाचे ऐकून तरी बघू म्हणून ऐकायला सुरुवात केली त्या गुलाबी फुग्याकडे बघत!

जे जमवले होते ते आताच देऊन टाकले कारण कधीतरी द्यावे लागणारच आहे.. मग आताच का नाही असा विचार केला. आणि आता जे जमवले आहे ते संपत नाही. जुने होत नाही.

हा हेलिअम फुग्यालाच नाही पण मलाही वर वर नेतो आहे. लहान थोर मी भेटल्यावर धावत भेटायला येतात. प्रेमाने मिठी मारतात. पत्र, मेसेजेस पाठवतात. आशीर्वाद देतात. म्हणून त्या आतल्या आवाजाकडे कुणीही दुर्लक्ष करू नका. तो आवाजच तुम्हाला खरी वाट दाखवेल. आशीर्वाद, दुवा, शुभेच्छा ही आहे आताची माझी कमाई! हा माझा नवा संचय! आणि बरका हे सगळं मी बरोबर घेऊन जाणार आहे एक दिवस!

जाताना आपण बरोबर काही नेत नाही असं कोणं म्हणतं?

---

## Understanding Depression: What You Need to Know About Feeling Down

- Dr. Kirty Sirothia

Depression isn't just about feeling sad. It's a serious condition that affects how you think, feel, and act. In this article, we'll explore what depression is, what causes it, how to recognize it, what you can do about it, and how to get help when you need it.

### What is Depression?

Depression is more than just feeling blue; it's feeling sad or hopeless most of the time. It can make it hard to enjoy things you used to like and can affect your daily life. Sometimes, it feels like a heavy weight that won't go away, no matter what you do. It's not just about feeling down for a day or two; it's about feeling low most days for weeks or even months.

### What Causes Depression?

Depression can be caused by a mix of things, like genes, life experiences, and brain chemicals. It's not just about what happens to you; it's also about how your brain works. Some people are more likely to get depressed because of their genes or family history. Stressful



events, like losing a loved one, going through a breakup, or losing a job, can also trigger depression. And sometimes, it's just a chemical imbalance in your brain that makes you feel low.

### **Signs and Symptoms**

Depression can show up in different ways, but common signs include feeling sad or empty, losing interest in things you enjoy, changes in appetite or sleep, feeling tired all the time, and having trouble concentrating. You might also feel irritable, restless, or worthless. Some people even have thoughts of death or suicide.

### **Types of Depression**

There are different types of depression, and each one has its own symptoms and triggers. Major depressive disorder is the most common type, where you feel down most of the time. Persistent depressive disorder is like major depression, but it lasts for a long time, often years. Seasonal affective disorder happens during certain times of the year, usually in winter when there's less sunlight. Postpartum depression affects new moms after giving birth and can make it hard to care for yourself and your baby.

### **Getting Help**

The good news is that depression is treatable. You can get help from a doctor, therapist, or counselor who understands what you're going through. Treatment might include therapy, medication, or lifestyle changes like exercising, eating well, and getting enough sleep. Talking to someone you trust can also make a big difference. It's okay to ask for help, and you don't have to go through it alone.

### **Conclusion**

Depression is tough, but you're not alone. It's important to talk to someone you trust and get help if you need it. With the right support, you can feel better and get back to enjoying life. Remember, there's hope, and things can get better. You deserve to feel happy and healthy, and there are people who want to help you get there.

---

शाखावृत्त -

## मातृ सेवा संघ सीताबर्डी सूतिकागृहाचा १०३ वा वर्धापनदिन

शुक्रवार दि. १०/०५/२०२४ रोजी अक्षयतृतीयेच्या शुभ मुहूर्तावर मातृ सेवा संघाच्या रंजन सभागृहात '१०३ वा वर्धापनदिन' अतिशय नियोजित पद्धतीने संपन्न झाला. कार्यक्रमाला डॉ. अनुपम अग्निहोत्री प्रमुख अतिथी म्हणून लाभले होते. अतिशय सुरेख चैत्रगौर सजवून सभागृहात मंगलमय वातावरणाची निर्मिती केली गेली होती. पद्मश्री कमलाताई होस्पेट व कै. वेणूताई नेने यांच्या फोटोला पुष्प अर्पण व दीपप्रज्वलन करून ईशस्तवनाने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. मा. डॉ. अनुपम अग्निहोत्री यांचा परिचय मातृसेवासंघ समाजकार्य संस्था, बजाजनगरचे प्राचार्य डॉ. पुरूषोत्तम बोरकर यांनी करून दिला. मातृ सेवा संघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख यांच्या हस्ते शाल, श्रीफळ, स्मृतिचिह्न आणि रोपटे देऊन त्यांचे स्वागत करण्यात आले. संस्थेच्या उपाध्यक्ष सौ. रश्मी भावे यांनी प्रास्ताविक केले. १०३ वर्षाआधी सूतिकागृहाचे बीज रोवले गेले. त्या काळी घरी होणाऱ्या बाळंतपणामुळे बाळ-बाळंतीण यांचा होणारा मृत्यू दर कमी करण्यासाठी सूतिकागृहाची निकड लक्षात घेऊन १०३ वर्षापूर्वी बालविधवांनी किती धाडसाने सूतिकागृह सुरू केले याबद्दल त्यांनी सांगितले. पुढे गरजेनुसार सूतिकागृहाच्या एक एक करत महाराष्ट्र व महाराष्ट्राबाहेरही शाखा सुरू झाल्या. समाजातील त्या काळातील गरजा ओळखून मातृ सेवा संघाने उभारलेल्या अनेक समाजोपयोगी प्रकल्पांची माहिती त्यांनी दिली.

वर्धापनदिनाच्या दिवशी पारितोषिक जाहीर झालेल्या कर्मचाऱ्यांचे त्यांनी अभिनंदन केले. तसेच मातृ सेवा संघाशी जुळलेल्या, संस्थेसाठी मनाभावे कार्य करणाऱ्या सर्वांचे त्यांनी आभार व्यक्त केले. दरवर्षी मातृ सेवा संघ तसेच संबंधित प्रवृत्तींमध्ये सर्वोत्कृष्ट कार्य करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना विविध पारितोषिक देण्यात येतात. यामध्ये डॉ. थेरगांवकर पारितोषिक, श्रीमती मनोरमाबाई घाटे पारितोषिक, जकाते पुरस्कार, श्रीमती मनोरमा भावे व श्रीमती इंदिरा भावे पुरस्कार, श्रीमती विमलाबाई लोथे पुरस्कार देण्यात येतात.

या वर्षी सुद्धा मातृ सेवा संघाच्या संबंधित प्रकल्प, प्रवृत्तींमधील कर्मचाऱ्यांना मान्यवरांच्या हस्ते पारितोषिक देऊन सन्मानित करण्यात आले. त्यानंतर प्रमुख अतिथी डॉ. अनुपम अग्निहोत्री यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले. सर्वप्रथम त्यांनी मातृ सेवा संघाच्या १०३ वर्षापासून अविरत सुरू असलेल्या निःस्वार्थ कार्याचा गौरव केला. ते म्हणाले की 'कोणतेही कार्य अशक्य नसते. कार्य पूर्णत्वास नेण्याची जिद्द असली की यश मिळतेच. नाविन्यतेमुळे कोणतीही गोष्ट प्राप्त करता येते आणि ही नाविन्यता कोणत्याही क्षेत्रात होऊ शकते. चौकटीपुढे जावून विचार केल्यास गोष्टी साध्य होतात.

मातृसेवा / मे २०२४ (२६)

विकसित भारत, नाविन्यपूर्ण भारत, शक्यतांचा भारत, आशावादी भारत आणि संधींचा भारत या सर्व पायऱ्यांवर देशाची प्रगतीची वाटचाल सुरू आहे. भारत देशाला विकसित देशाच्या श्रेणीमध्ये आणण्यासाठी प्रयत्न व कार्य करावे लागेल' असे ते म्हणाले. समस्या व्यक्तीला काहीतरी शिकविण्यासाठीच येत असतात. स्वतःवर विश्वास ठेवल्यास याचा मार्ग सोपा होतो. स्वतःला नाविन्यपूर्ण ठेवणे आणि परिश्रमाची तयारी ठेवणे यावर या अवलंबून आहे असे ते म्हणाले.

डॉ. लता देशमुख यांनी आभार प्रदर्शन केले. प्रमुख अतिथी डॉ. अनुपम अग्रिहोत्री यांनी आपल्या व्यस्त दिनचर्येतून वेळ काढून मातृ सेवा संघाच्या १०३ व्या वर्धापनदिनाच्या कार्यक्रमात उपस्थिती दर्शविली, याबद्दल त्यांनी यांचे विशेष आभार व्यक्त केले. मातृ सेवा संघाची स्थापना व त्यानंतर समाजाच्या गरजा लक्षात घेता मातृ सेवा संघाद्वारे सुरू करण्यात आलेल्या सर्व प्रकल्प, प्रवृत्तीविषयी त्यांनी सांगितले. विशेष म्हणजे सर्व प्रकल्प, प्रवृत्तींना ६० वर्षे पूर्ण झालेली आहेत हे त्यांनी आवर्जून सांगितले. वर्धापन दिनाच्या निमित्ताने मांडण्यात आलेल्या चैत्रगौरी सजावट तसेच कार्यक्रमाच्या तयारी करिता कार्य केलेल्या प्रकल्प, प्रवृत्ती प्रमुखांचे व कर्मचाऱ्यांचे त्यांनी आभार मानले.

कार्यक्रमाचे सुरेख संचालन सौ. यशःश्री वाघ ह्यांनी केले. राष्ट्रगीताने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली. कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी नियुक्त विभिन्न समित्या, कर्मचारीवृंदांनी आपली सेवा अर्पण केली.



## 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 Surrounded 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](http://www.dhruvnaturepark.in)



मातृसेवा / मे २०२४ (२७)

Regd. No. RNP/NP/ City/510/2023-2025

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

Regd. with the Registrar of Newspapers, New Delhi 11638/1966

प्रकाशक : अध्यक्ष/सचिव, मातृसेवा संघ, उत्तर अंबाझरी मार्ग, नागपूर - १०

अक्षर जुळवणी व मुद्रक : श्री एन्टरप्राईजेस, सीताबर्डी, नागपूर - ४४००१२

मातृसेवा / मे २०२४ (२८)