

मूल्य १० रुपये



न मातुः परं देवतम् ।

। जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ।

मातृसेवा



जागतिक पर्यावरण व योग दिवस

वर्ष ५८ वे

२४ जून २०२४

अंक ६

(१)

मातृसेवा / जून 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
पर्यावरण ज्हासाची जबाबदारी	- शोभा पारळकर	४
मी.... नुसतीच आई?	- साभार - सुनंदा कुळकर्णी	५
“श्रीमंती” मराठीची	- साभार	६
एक राईस प्लेट फळ्यासाठी	- अभय भंडारी	७
मानसिक आरोग्य : दुर्लक्ष करू नये	- डॉ. विक्रम वानखडे	१०
योग	- शीला राव	१२
व्यासंग - चिंतनाचा सन्मान	- साभार म.टा.	१३
भिन्न संस्कृतीचं भान	- डॉ. अनुपमा श्रोत्री	१४
जोडीदाराशिवायचं एकटेपण	- तृप्ती जोशी-कुलश्रेष्ठ	१७
Why is Collector Madam not wearing ‘makeup’..?	- डॉ. लता देशमुख	२०
शाखावृत्त -		
मातृ सेवा संघ सीताबर्डी स्नेहांगण दिव्यांग मुलांचा १० वी चा निकाल		२३
मातृसेवासंघाच्या संस्थापिका पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट यांची १२८ वी जयंती साजरी		२४
मातृसेवासंघाचा १०३ वा वर्धापन दिनाचा सोहळा संपन्न		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 / जून २०२४ (२)

संपादकीय

– शीला राव

आपल्यासाठी खूप महत्वाचा असलेला मे महिना आणि आता नवताप ही संपला आहे. देशात सगळीकडे तापमानाने कहर केला. माझ्या लहानशा बागेतली झाडे मरगळून गेली. पुन्हा तरारतील असं वाटत नाही.

कमलाबाई होस्पेट स्त्री-सहाय्यक मंडळातर्फे नृसिंहजयंतीला आम्ही कमलाताईचा जन्मदिन साजरा केला. ह्यावेळी त्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे परगावहून आलेल्या आणि इथल्या कमलाताईच्या नातवंडं-पतवंडांकडून त्यांच्याविषयी अनेक व्यक्तींनी लिहिलेल्या त्यांच्याविषयीच्या लेखांचे काही परिच्छेद वाचून घेतले गेले. उद्दिष्ट - न बघितलेल्या थोर आजीविषयी-पणजीविषयी त्यांना कळावे, तिचे मोठेपण, कार्य आणि कर्तृत्व ह्याविषयी त्यांनाही काहीतरी माहिती व्हावी ! आणि नक्कीच काही अंशी तरी ते साध्य झाले.

आता मान्सूनची प्रतीक्षा आहे आणि आपल्या जूनच्या अंकाची पण तयारी आहे. या महिन्यात, जूनच्या, पाच तारखेला पर्यावरण दिवस आहे आणि २१ तारखेला योगाचा दिवस ! त्याविषयी लहानसे लेख आहेत. याशिवाय नेहमीप्रमाणे इतर विषयांनाही हाताळले आहे.

मी वारंवार सगळ्यांना विनंती करित असते की अंकाविषयी अभिप्राय कळवा आणि आपले लेखही पाठवा, याबद्दल खरेच सगळ्यांनी गंभीरपणे विचार करावा आणि कृतीही करावी त्याप्रमाणे !

आपले हे छोटेसे नियतकालिक नियमितपणे सुरू आहे. सध्या त्याचे ५८ वर्ष सुरू आहे. आपण जास्त प्रमाणात मुलांविषयी आणि स्त्रियांविषयी लेख आपल्या मासिकात देतो आणि खात्रीनेच इतर हलके फुलके विषय आणि माहितीही देतो. गेल्या महिन्याचा किशोर बोरकर यांनी लिहिलेला 'लाख मोलाची लाख' लेख आवडल्याचे अमेरिकेहून डॉ. नीलिमा श्रीखंडे यांनी कळविले आहे. खूपच आनंद झाला ऐकून ! तुम्हीही असे काही कळवावे ही नम्र विनंती !

पर्जन्याने चिंब भिजू दे अपुली सारी धरणी।
सस्यशालिनी होउनि लोकां हर्षवि भरभरुनी ॥

मातृसेवा / जून २०२४ (३)

पर्यावरण ऱ्हासाची जबाबदारी

– शोभा पारळकर

पर्यावरण ऱ्हासाचा मुद्दा हल्ली वारंवार चर्चिला जात आहे. अभ्यासपूर्ण लेखांतून, संगणकीय निष्कर्षांतून, येत्या पन्नास वर्षात आपल्या वाट्याला येणाऱ्या भयंकर परिस्थितीची जाणीव करून देण्यात येत आहे.

रानावनांत इंधन गोळा करणाऱ्या बाया वाघाच्या भक्ष्यस्थानी पडत आहेत. जंगलातील नैसर्गिक पाण्याचे स्रोत आटल्यामुळे, वन्यप्राणी, पाण्याच्या शोधात शहरापर्यंत येत आहेत. जमिनीच्या मोहापायी, शेतकऱ्यांनी जुने नाले बुजवून, जमीन आपल्या ताब्यात घेतली आहे. रोही, हरणे, रानडुकरे, जंगलातील चारा नष्ट झाल्याने, शेतातील पिकांची नासधूस करित आहेत. हे सर्व बघून चिंता वाटते पण ह्याच्या कारणांच्या खोलात शिरून विचार होताना दिसत नाही. ‘या सर्वाला मी एकटा जबाबदार नाही’ किंवा ‘मला काय त्याचे’ असा विचार करून स्वस्थ बसणे, आता शक्य होणार नाही. दिवसेंदिवस पृथ्वीचे तापमान वाढते आहे, समुद्राची पातळी मर्यादा सोडते आहे, पिण्यायोग्य पाणी कमी कमी होत जाणार आहे, हे माध्यमें आपल्याला वारंवार सांगत आहेत. तथापि, ‘कळते पण वळत नाही’ हीच स्थिती आहे!

ह्या परिस्थितीला जबाबदार कोण, ह्याचा विचार आता सर्वसामान्य लोकांनी सुद्धा करणे आवश्यक आहे. वाढलेल्या लोकसंख्येला राहण्यासाठी घरे, खाण्यासाठी अन्न व पाणी त्यांची गरज वाढली आहे. पक्के रस्ते, दळणवळणाची साधनें, वीज ह्या तर मुलभूत गरजा आहेत. त्या पूर्ण करण्याकरता खनिजे, भूगर्भातील पाणी, सौरशक्ती व इतर सर्व ऊर्जास्रोतांचे दोहन केले जात आहे, व ते आवश्यकही आहे. परन्तु केवळ ह्यांवर आपले समाधान होत नाही. इतरापेक्षा मला जास्त कसे मिळेल, ह्या स्वार्थी विचारामुळे गरजेपेक्षा जास्त वस्तू जमवणे व संसाधनांचा अमर्याद उपभोग घेण्याकडे कल वाढतो आहे. एका व्यक्तीमागे अनेक घरे, अनेक वाहने त्यांचा भार पृथ्वीवर पडणारच ना? पिढ्यान् पिढ्यांची सोय करून ठेवण्याचा ध्यास हा देखील पर्यावरण ऱ्हासास कारणीभूत आहे.

अनेक तऱ्हेच्या विलोभनीय जाहिराती मनाला विचलित करतात. व हूवर मशीन, वॉशिंग मशीन, डिशवॉशर, वेंडिंग मशीन ह्यांसारखी अनेक उपकरणे घरात येतात. त्यांचा वापर कमी पण घरात गर्दी मात्र होते. शिवाय विजेचा अति वापर होतो, तो वेगळाच !

शिवाय हाताने काम करणे कमीपणाचे वाटू लागते. हातरूमाल वापरण्या ऐवजी टिश्यू पेपर वापरणे सोयीचे वाटू लागते. टिश्यू पेपरची जागतिक मागणी पूर्ण करण्यासाठी, लाखो झाडांची विनाकारण कत्तल होते, हे लक्षात कोण घेतो? यूज अँड थ्रो’ ही संस्कृती तर इतकी फोफावली आहे की, प्लास्टिक बाटल्या, बॉल

पेन्स, थर्माकोल पॅकिंग, प्लास्टिक पिशव्या डबे, बरण्या त्यासारखा घातक कचरा दररोज तयार होतो. नाशवंत वस्तू जाऊन, अविनाशी कचरा पर्यावरणाचा नाश करीत आहे. पर्यावरणाचा न्हास कमी करण्याकरता आपण तरी आपला खारीचा वाटा उचलायला हवा आपल्या पुरते एवढे तरी करू या-

१) पिण्याचे पाणी केवळ पिण्यासाठी वापरणे. २) जी कामे हाताने होऊ शकतात, त्यासाठी मशीन न वापरणे. ३) आपले वाहन कमीतकमी विषारी वायू उत्सर्जित करेल, त्याची काळजी घेणे. ४) शक्यतो सायकल किंवा सार्वजनिक वाहनांचा वापर करणे. ५) आवश्यकता नसेल तेव्हा, पंखे, कूलर, ए सी बंद ठेवणे. ६) अनावश्यक रोषणाई, फटाके, मोठ्या आवाजाचे ध्वनिप्रदूषक, ढोल ताशे त्यांचा कमीत कमी वापर करणे. ७) सण समारंभ, लग्न सोहळे ह्यात अन्नाची नासाडी होणार नाही, हे बघणे. ८) रस्त्यावर वाहन चालवताना हॉर्नचा वापर शक्यतो टाळणे. ९) घरातील प्लास्टिकच्या वस्तूंचा पुनर्वापर केल्यावर त्या हद्दपार करणे. १०) घराभोवती शक्य तेवढी सावली देणारी व जास्तकाळ टिकणारी झाडे लावणे. ११) भारताचे वैशिष्ट्य असलेली सुगंधित फुलांची झाडे, तुळस इत्यादी जोपासणे. १२) आपला परिसर स्वच्छ ठेवणे. सध्या एवढे तरी करून बघूया!

मी.... नुसतीच आई?

- संकलन - सुनंदा कुळकर्णी, सांगली

Driving License च्या नूतनीकरणासाठी गेलेल्या बाईला अधिकाऱ्याने विचारले, “आपला व्यवसाय?”

बाई जरा बुचकळ्यात पडली.

अधिकारी: “बाई म्हणजे तुम्ही काही उद्योग धंदा, नोकरी करता कि नुसत्याच ..”

बाई: “छे ! छे ! व्यवसाय आहे. मी आई आहे.”

अधिकारी: “आई हा काही व्यवसाय नाही. मी गृहिणी लिहितो. त्यात सर्व काही आले.”

मी हा किस्सा लगेच विसरून गेले. पण नंतर मीहि जेव्हा याच प्रश्नाला ला सामोरी गेले, तेव्हा हे सर्व पुन्हा आठवले. विचारणारी अधिकारी बाईच होती पण ती जनता-संपर्क-अधिकारी असल्याने थोड्या ऐटीत होती.

“आपला व्यवसाय?” तिने प्रश्न टाकला. का कुणास ठाऊक पण मी मोठ्या रुबाबात तिला, “मी बाल विकास, संगोपन व आंतर-व्यक्ती-संबंध यातली संशोधन-सहाय्यक” असल्याचे सांगितले.

अधिकारी बाई अवाकच झाली. व एकटक माझेकडे बघत राहिली.

मी शांतपणे व सावकाश पुन्हा एकदा मी कोण ते तिला सांगितले. व तिने ते व्यवस्थित लिहिले.

आता कुतूहलाने पण नम्रपणे, आपण आपल्या क्षेत्रात नक्की काय करता? तिने विचारले.

शांत व आत्मविश्वासपूर्ण, मी पुढे म्हणाले, “माझा संशोधन प्रकल्प वर्षानुवर्षे चालू आहे. (सर्वांना माहिती आहे आईला निवृत्ती नाही) हे संशोधन प्रयोगशाळा व बाहेर व्यवहारात दोन्हीकडे करावे लागते. मला दोन साहेब आहेत. (एक भगवंत व दुसरे माझे सर्व कुटुंब).

मला आत्तापर्यंत दोन पदव्यांनी भूषवण्यात आले आहे. (एक मुलगी व एक मुलगा). समाजशास्त्र भागातला माझा विषय हा सर्वात कठीण मानतात. (सर्व मातांचे यावर एकमत असणार). मला रोज १४ तासांपेक्षा जास्त वेळ काम करावे लागते. कधी कधी २४ तास कमी पडतात आणि इतर अनेक पेशांपेक्षा इथे जास्त आव्हाने पेलावी लागतात. मोबदला मात्र विशेष करून पैश्यात न मिळता मानसिक समाधानातच मिळतो.

माझ्याविषयी तिच्या मनातला वाढत चाललेला आदर मला तिच्या चेहऱ्यावर स्पष्ट दिसू लागला. मसुदा पूर्ण करून ती स्वतः मला सोडायला दारापर्यंत आली.

घरी परततांना मला माझ्या व्यवसायाविषयीच्या एका वेगळ्याच दृष्टीकोनामुळे खूप हलकं हलकं वाटू लागलं.

घरात शिरताच ५ वर्षांच्या माझ्या प्रयोगशाळा मदतनिसाने माझे स्वागत केले. बेडरूममधून मला आमच्या नवीन प्रयोगाचा (६ महीन्याचं लेकरू) खणखणीत आवाजातला रियाझ ऐकू येत होता.

मी आज शासकीय लालफितीवर छोटासा विजय मिळवला होता. व आता मी मानवजातीला अत्यावश्यक अशा सेवेत एक उच्चपदस्थ असल्याची माझे नावे नोंद झाली होती. त्यामुळे “मी एक अशीच कुणीतरी आई” म्हणून राहिले नाही.

मातृत्व – माता हे केवढं महान पद. दारावरच्या पाटीवर हे पद असायला काय हरकत आहे? याच विचारप्रणाली मधून आजीला बालसंगोपन, विकास व आंतर व्यक्ती संबध यातली वरिष्ठ संशोधन अधिकारी. पणजीला या प्रकल्पाच्या निर्देशक म्हणावे. माझ्या मते मावशी, आत्या, काकू या सान्या उपसंशोधन अधिकारी आहेत. कृपया हे सर्व माता, आज्या, पणज्या, काकवा, आत्या व मावश्यांना..अगदी मैत्रीणींना सुद्धा जरूर वाचायला सांगा.

“श्रीमंती” मराठीची

– साभार

मला एकदा एका इंग्रजाळलेल्या माणसाने हिणवण्याच्या स्वरात म्हटलं “अरे काय त्या मराठीत टाइप करता रे तुम्ही...”

मातृसेवा / जून २०२४ (६)

किती वेळ लागतो... बोअरिंग काम... इंग्रजित कसं पटापट टाईप होतं...
तुमचं मराठी म्हणजे.....

मी त्याला सांगितलं, “अरे बाबा श्रीमंत आणि गरिबामध्ये तेवढा फरक असणारच”. तो खुश होऊन म्हणाला “चला म्हणजे “मराठी गरीब” हे तू मान्य केलंस तर??

मी म्हटलं, “मित्रा चुकतोयस तू.... इंग्रजी भाषेत वर्णाक्षरं किती..?

तो म्हणाला “२६..” मी म्हटलं “मराठीत याच्या दुप्पट ५२ आहेत..”

इंग्रजीच्या दुप्पट मालमत्ता आहे आमची.. आता सांग, कोण गरीब आणि कोण श्रीमंत? “केवळ जीन्स घालून बाहेर पडणारी स्त्री पटकन तयार होऊ शकते.. पण भरजरी कपडे घालून सर्व दागदागिने घालून बाहेर पडणारी स्त्री जास्त वेळ घेणारच..”

आमची मराठी भाषा काना, मात्रा, वेलांट्या, उकार यांचे दागदागिने लेऊन समोर येते.. म्हणूनच ती समोर आल्यावर तिला यायला लागणारा वेळ कोणी बघत नाही, तिचं सौंदर्य बघून सर्व धन्य होतात.

मराठी भाषेतील स्वल्पविराम, अनुस्वार आदींचा वापर करून लिहिलेली कविता नेटवर सापडली. कुणी लिहिली हे कदाचित ‘विकीपीडीया’ लाच ठाऊक असेल. वाचाच, मस्त आहे..!

शृंगार मराठीचा

अनुस्वारी शुभकुंकुम ते । भाळी सौदामिनी ।
प्रश्चिन्ही डुलती झुमके । सुंदर तव कानी ।
नाकावरती स्वल्पविरामी । शोभे तव नथनी ।
काना-काना गुंफुनी माला । खुलवी तुज मानिनी ।
वेलांटीचा पदर शोभे । तुझिया माथ्याला ।
मात्रांचा मग सुवर्णचाफा । वेणीवर माळला ।
उदाराचा तो गे छल्ला । लटके कमरेला ।
अवतरणांच्या बटा । मनोहर भावती चेहऱ्याला ।
उकाराचे पैजण झुमझुम । पदकमलांच्यावरी ।
पूर्णविरामी तिलोत्तम तो । शोभे गालावरी ॥

- मराठी भाषेचा शृंगार

एक राईस प्लेट फळ्यासाठी !

अभय भंडारी, पुणे

काल पौड रोडवर असलेल्या कॅफे त्रिवेंद्रममध्ये गेलो होतो. मी कॉफी पीत असताना तिथे हातात पिशवी घेतलेला एक पन्नाशीचा मनुष्य आला. त्याने एका

मातृसेवा / जून २०२४ (७)

टेबलाजवळ उभं राहून तिथलं मेनू कार्ड काही वेळ बघितलं. ते खाली ठेवून तो काही न मागवता, न खाता पिता निघाला. मी त्याला “काही खाणार का?” असं विचारलं. त्यावर काही न बोलता तो निघून गेला.

मी तिथल्या नेहमीच्या वेटरला विचारलं - यांना ओळखतो का? ते नेहमी इथे येतात का? त्यावर तो म्हणाला काही वेळा येतात, आणि न खाता परत जातात.

मला त्या मनुष्याच्या डोळ्यातील भूक दिसत होती, पण मी विचारूनही काही प्रतिसाद न देता तो निघून गेला. चांगला सुसंस्कृत वाटत होता. डोळ्यावर जुना चष्मा, अंगावर जरा मळलेले कपडे, हातात घट्ट धरून ठेवलेली पिशवी, जरा वाढलेली दाढी, आणि डोळ्यातील भूक, पण तरीही याचना करण्यात आडवा येणारा त्याचा आत्मसन्मान/स्वाभिमान, हे सारं मी पहात होतो.

काही महिन्यांपूर्वी मी एकाने जर्मनीतील त्याच्या अनुभवावर आधारित एक पोस्ट टाकली होती, ती वाचली होती. त्यात असं लिहिलं होतं, कि तो जर्मनीत एका रेस्टॉरंटमध्ये गेला असताना तिथे भिंतीवरील एका फळ्यावर लिहिलं होतं **break fast for wall**. आणि मधे उभी रेष ओढून पलिकडे लिहिलं होतं **break fast from wall**.

त्याने वेटरला विचारलं, मग कळलं, की काही भुकेले लोक तिथे येतात, ते त्या भिंतीवर काय उपलब्ध आहे, ते पाहतात, एका कोपऱ्यातील टेबलावर बसून जे आवडेल, ते उपलब्ध असेल, तर तो नाश्ता मागवून शांतपणे खातात, आणि वेटरकडे एक कृतज्ञतेचा कटाक्ष टाकून निघून जातात.

त्या वेटरने सांगितलं, की बरेच लोक स्वतः नाश्ता करून काही जास्त रक्कम हॉटेल मालकाला देऊन **for wall** असं सांगतात. लगेच तो वेटर त्या डीश वॉलवर लिहितो. त्यातल्या ज्या डीश पैसे नसलेल्या लोकांना देतो, त्या पुसून टाकतो.

हॉटेल चालवणाऱ्याचे काहीच नुकसान नाही. त्याने इतरांनी त्याच्याकडे जमा केलेल्या रकमेतून गरजूंना खाद्यपदार्थ द्यायचे, आणि सन्मानाने द्यायचे.

हे पूर्वी वाचलं असल्याने मी त्या हॉटेल मालकाला सुचवलं, की तुम्ही असं करू शकता का? मी एका राईस प्लेट एवढी रक्कम देत जाईन, तुम्ही तो मनुष्य आला, कि त्याला बसायला सांगून काय हवे ते विचारून त्याला देत जा. त्याला खाताना संकोच होणार नाही, कारण त्याला कुणीतरी दयाबुद्धीने देतंय, अशा मनुष्याची आणि त्याची कधीच दृष्टी भेट होणार नाही. त्याला ते पटलंय, बघू कधी अंमलात येतं ते. एकदा हा उपक्रम समजला, कि बरेच लोक यात सहयोग देतील. पुण्यात कितीतरी असे सुसंस्कृत लोक असतील, ज्यांचं वय उतरणीला लागलंय. जवळ पैसे नाहीत, मुलांवर अवलंबून असतील, हॉटेलमध्ये एखादा पदार्थ खावा असं वाटलं, तर मुलांकडे त्यासाठी पैसे मागण्याचं धाडस नसतं. बऱ्याचदा मुलं चांगली

असली, तरी त्यांचा रोजच्या जगण्याचा संघर्ष आणि ईएमआय वर चाललेला संसार पाहून मन आतल्याआत कुरतडत असतं. अशा लोकांसाठी समाजातील सुसंस्कृत लोकांनी फळ्याकडून पावभाजी, राईस प्लेट, मिसळ असे पदार्थ अगतिक लोकांना सन्मानाने हॉटेलमध्ये जाऊन शांतपणे खाता येतील, अशी त्यांची व्यवस्था करायला काय हरकत आहे?

एका बाजूला समाजात अक्षरशः संपत्तीचा महापूर वाहतोय, मध्यरात्री नको नको ती पीडा विकत घेत तरुणाई रस्त्यावर फिरताना दिसते आहे, आणि दुसऱ्या बाजूला कित्येक लोकांच्या चेहऱ्यावर भूक आणि अगतिकता दिसते आहे.

सुसंस्कृत मनुष्याला जीवनात सर्वात मरणप्राय यातना याचना करताना होतात. त्याचा स्वाभिमान न दुखावता त्याच्या किमान गरजा पूर्ण करण्याची संवेदनशीलता समाजातील काही सुखवस्तू लोकांनी दाखवली, तर अनेकांची भूक शमून त्यांच्या चेहऱ्यावर समाधान झळकलेले दिसेल.

तुम्ही ज्याला काही दिलं, त्याचा चेहरा तुम्हाला न दिसणं, हेच खरं सत्कर्म आहे. स्वामी विवेकानंद म्हणतात - रिकाम्या पोटी ब्रह्मज्ञान देऊनही काही उपयोग नाही. भुकेल्याला दोन घास समाधानाने खाता येतील यासाठी काही करा.

दिल्लीत रात्री गस्त घालणाऱ्या पोलिसांनी मध्यरात्री एक कार अडवून तपासणी केली असता त्यात पन्नास ब्लॅकॅट्स दिसली. पोलिसांनी जाब विचारला तेव्हा त्या तरुणाने खिशातून ती ब्लॅकॅट्स विकत घेतल्याचं बील दाखवलं. मग पोलिसांनी विचारलं - असा मध्यरात्री का फिरतोस? त्यावर त्याने सांगितलं, की दिल्लीत अगदी कडाक्याच्या थंडीत गारदून दरवर्षी फूटपाथवर झोपणारे काही लोक मरतात. मी कारणे रात्री फिरताना फूटपाथवर भयंकर थंडीत पोटाशी हातपाय दुमडून घेतलेल्या लोकांच्या अंगावर एकेक ब्लॅकॅट टाकतो, आणि पुढे जातो. हे रात्रीच्या अंधारात यासाठी करतो, की ज्याला ते दिलं, त्याला ज्याने दिलं, त्याचा चेहरा दिसता कामा नये.

पोलिस हे ऐकून अगदी थक्क झाले. ते म्हणाले इतकं चांगलं काम करताय तर तुमचा कमीशनर साहेबांकडून सत्कार करू या. पेपरमध्ये हे छापलं, की लोकांचा चांगूलपणावर विश्वास बसेल.

त्यावर तो म्हणाला - माझे आई वडील उस तोडणी कामगार होते. आमचं सगळं कुटुंब उसतोडणीच्या हंगामात गारठ्यात तात्पुरत्या झोपडीत उसाच्या फडाजवळ मुक्काम करायचं.

रात्री थंडीत आम्ही भावंडं एकाच पांघरूणात झोपायचो. ते आखूड असल्याने दोन्ही बाजूला झोपलेली भावंडे पांघरूण ओढायची. शेवटचा भाऊ उघडा पडायचा. मी हे अनुभवलं. या दारिद्र्याच्या दलदलीतून खूप कष्टाने शिकून बाहेर पडलो. अमेरिकेत गेलो. पैसा मिळवला. दरवर्षी हिवाळ्यात भारतात येऊन किमान दोनशे ब्लॅकॅट्स लोकांच्या अंगावर घालून अमेरिकेत परत जातो.

सत्कार नको असं ठामपणे म्हणाला. त्याचं त्याने सांगितलेलं कारण असं - स्वामी विवेकानंदांनी त्यांच्या व्याख्यानांनी संपूर्ण अमेरिकेतील बुद्धिजीवी वर्ग अत्यंत प्रभावित केला, त्यांना प्रचंड प्रसिद्धी मिळाली.

ज्यावेळी अमेरिकन पत्रकारांनी स्वामीजींना विचारले-तुम्ही आपल्या भारतासाठी इथे जे प्रचंड काम केले, हिंदू धर्माच्या उत्थानासाठी जे अपार कर्तृत्व दाखवले, त्याबद्दल तुम्हाला नेमके काय वाटते? खूप अभिमान वाटतो का?

त्यावर स्वामीजी म्हणतात - मी जे करायलाच हवे, ते करतोय, यात विशेष अभिमान वाटावा असे काय आहे?

I am a faceless voice of divinity. मी ईश्वराचा बिन चेहऱ्याचा आवाज आहे. त्याला या मुखातून बोलावेसे वाटले एवढेच ! यात माझे म्हणावे असे काय आहे ?

हे सांगून तो ब्लॅकॅट्स लोकांच्या अंगावर घालणारा तरुण डबडबलेल्या डोळ्यांनी म्हणाला-कित्येक शतकांच्या गुलामगिरीनंतर या भारताचा अंतरात्मा जागवणारे प्रत्यक्ष स्वामीजी जर असे म्हणत असतील, तर मी केलेल्या या यःकश्चित् सेवेचे मोलच काय ?

काही माणसं आपल्या कल्पनेपेक्षा खूपच मोठी असतात. चंदन उगाळलं, की सहजपणे त्याचा सुगंध आपल्या हाताला येतो, तसंच या महान लोकांच्या दातृत्वाचे नुसते स्मरणही आपल्याला अर्थपूर्ण, कृतज्ञ, कृतार्थ जीवन जगण्याची प्रेरणा देईल, यात संदेह नाही.

मानसिक आरोग्य: दुर्लक्ष करू नये

- डॉ. विक्रम वानखडे, मानसोपचारतज्ञ

निरोगी आयुष्य हे मूलभूत मानवी अधिकारांमध्ये समाविष्ट केले जावे यासाठी जगाभरातील शेकडो देशांनी सहमती दर्शवली आहे, परंतु त्यासाठी प्रात्यक्षिक व संवैधानिक प्रयत्नांवर अद्यापही प्रश्नचिन्ह आहे. एकविसाव्या शतकात एका प्रगतिशील जगामध्ये जगत असतानासुद्धा अनेको मूलभूत सुविधांसाठी जगाभरातील करोडो लोकांना आजही झगडावे लागत आहे. यावर्षीचे 'जागतिक आरोग्य दिनाचे' घोषवाक्य माझे स्वास्थ्य माझा अधिकार आहे. याचा अर्थ स्वास्थ्य सेवा व निरोगी आरोग्य हे मूलभूत अधिकार असायला हवं.

बदलत्या जीवनशैलीनुसार, औद्योगीकरण व तंत्रज्ञानानुसार मानवी जीवनात अनेको आमूलाग्र बदल घडत आहेत. आपले दैनंदिन जीवन, आपली कार्यप्रणाली, आपली कार्यशैली असो वा आपले आहार, या सर्वांमध्ये होणारे बदल तुम्ही-आम्ही अनुभवत आहोत. या बदलांचा प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष परिणाम आपल्या आरोग्यावर होताना आपणास दिसून येतो. अनेकदा कट्ट्यावर बसून आजी आजोबांच्या

तोंडून आपण एक वाक्य नक्कीच ऐकलं असेल की, आजकाल अनेक नवीन आजार निघाले आहेत, आमच्या काळात असं काही नव्हतं.

यद्यपि ही बाब तशी पूर्णपणे खरी नाही तथापि काही आजारांचे प्रमाण समाजामध्ये वाढताना आपल्याला जरूर दिसतं परंतु यांत अनेको आजार असेही आहेत की ज्यांचं पूर्वी निदानच होत नव्हतं. पुरेशा वैद्यकीय सुविधेअभावी असे आजारांचे निदान किंवा उपचार होऊ शकत नव्हते. त्यामुळे अनेक रुग्णांचे शारीरिक व आर्थिक नुकसान झाले आहे. आज विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे आपणास अनेक आजारांचे निदान करणे व योग्य पद्धतीने चांगले उपचार करणे शक्य होत आहे. परंतु उपचार करणे जितके गरजेचे आहे त्याहून अधिक आवश्यक आहे त्या आजारांविरुद्ध बचाव करणे. हे आजार शक्यतोवर होऊ नयेत असे प्रतिकारक उपाय करणे हा सुद्धा आरोग्यसेवांचा अविभाज्य घटक आहे. याची फलश्रुती म्हणून जागतिक पातळीवर सरासरी माणसाचं आयुर्मानही वाढल्याचे दिसून येते. पण खरं सांगा की आपलं आयुष्य हे प्रदीर्घ असायला हवं की निरोगी ?

शारीरिक आरोग्याची अशी हेळसांड होत असताना मानसिक आरोग्याकडे कुणी लक्ष द्यावे? तसेही शारीरिक आजारांना प्राधान्य देऊन मानसिक आरोग्याकडे कानाडोळा करण्याची आपली सवय तशी जुनीच. या जागतिक स्वास्थ्य दिनाच्या निमित्ताने आपल्या मानसिक आरोग्याविषयी पुन्हा एकदा नव्याने विचार करण्याची वेळ आलेली आहे. ज्याप्रमाणे शारीरिक स्वास्थ्य जपण्यासाठी आपल्याला स्वच्छ अन्न, वारा, पाणी, निवारा या गोष्टींची आवश्यकता आहे, त्याचप्रमाणे चांगले मानसिक स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी आपल्या घरामध्ये, कामाच्या ठिकाणी व पर्यायाने समाजामध्ये आरोग्यदायी वातावरण असणे गरजेचे आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये तणाव हा नित्यनेमाचा झालेला आहे. तो तणाव अभ्यासाचा असो की परीक्षेचा, नातेसंबंधाचा असो की पैशाचा, नोकरीचा असो की व्यवसायाचा, ताण हा आपल्या मनाला आतून पोखरतो आहे. या तणावामुळे अनेक प्रकारचे मानसिक आजार उद्भवू शकतात. नैराश्य, चिंता, बेचैनी, अनिद्रा यासारखे अनेक मनोविकार तणावामुळे बळावतात.

जर आपल्या आसपासचे वातावरण सौहार्दपूर्ण असेल तर त्याचा सकारात्मक परिणाम आपल्या मानसिक आरोग्यावर निश्चितच होतो. जीवाभावाचे मित्र, घट्ट नातेसंबंध, मैत्रीपूर्ण सहचारी यांची साथ लाभल्यास जीवनातील समस्यांचा सामना करणे सुसह्य होते व त्यातून निर्माण होणारा ताण हा बऱ्याच अंशी कमी होण्यास मदत होते. चांगलं शिक्षण, भरपूर पैसा, मोठं, घर महागडी गाडी हे सगळं कमावता कमावता जगण्याच्या या शर्यतीमध्ये माणूस खूप काही हरवून बसतो. आपण यश म्हणून ज्याच्या पाठीमागे लागलो होतो ते कमावताना समाधान किती मिळवले, याचे उत्तर शोधता सापडत नाही. आणि मग होणारा भ्रमनिरास हा वैफल्याकडे घेऊन

जाऊ शकतो. त्यामुळे जीवन हे दीर्घायुषी असण्यापेक्षा समाधानी असणे कधीही चांगले. आणि समाधानी व निरोगी जीवनाची व्याख्या ही चांगल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याशिवाय केली जाऊच शकत नाही.

योग

– शीला राव

सध्या संपूर्ण जगात 'योग' फारच लोकप्रिय झाला आहे. त्याला 'योगा' असं संबोधलं जातं आणि आपले भारतीय लोकही तसंच म्हणतात. योग म्हणजे काय? योग हा शब्द संस्कृतमधील 'युज्' धातूपासून आला आहे. युज् म्हणजे जोडणे ! मग योगामध्ये काय जोडले आहे? तर योग हे शरीर, मन, अध्यात्म आणि श्वसन जोडतो. ह्याची उत्पत्ति आपल्या प्राचीन भारतात झाली आणि आता सारे जगच त्याने व्यापून टाकले आहे. योगाचे मुख्य लक्ष्य आहे - 'आत्म्याचे परमतत्वाशी मिलन' (Supreme Spirit) आणि मोक्ष-प्राप्तीची कामना ! हे ध्यानात ठेवून किती लोक योग- साधना करतात माहित नाही. आणि योग करणाऱ्यांना ह्याची जाणिव असते की नाही याची देखील कल्पना नाही. पण आसनांमुळे होणाऱ्या फायद्यांमुळे योगाची लोकप्रियता खूपच वाढली आहे.

योग शारीरिक व्यायाम, आसने, ध्यान आणि श्वासाचे नियंत्रण ह्याचे शास्त्रशुद्ध मिश्रण आहे. आणि चांगल्या तऱ्हेने शिकून जर त्या शारीरिक मुद्रा (आसने) केल्या तर त्याचे फायदे अनन्त आहेत.

योग केव्हा, कसा आणि किती करावा याबद्दल नियम आहेत आणि ते पालन करूनच त्याचा फायदा होऊ शकतो. जेव्हा मनुष्यानचे शरीर, मन आणि बुद्धी संयुक्तरीतीने, एकाग्रतेने काम करतात तेव्हा व्यक्तीची कार्यशक्ती वाढून त्याचे कौशल्यही वाढते. म्हणूनच म्हणतात- **योगः कर्मसु कौशलम् ।**

योगात ८०-९० अशी वेगवेगळी आसने आहेत. आणि त्यांचे शरीरावर होणारे परिणाम आणि फायदे ही आहेत. धनुरासन, वज्रासन, भुजंगासन, सर्वांगासन, मयूरासन, शीर्षासन, शवासन अशी अनेक आसने आहेत, जी केल्याने शरीरातील वेगवेगळ्या अवयवांवर त्यांचा योग्य परिणाम होऊन मनुष्याच्या मनाला शांती मिळते आणि कार्यशक्ती वाढते.

योगः चित्तवृत्तिनिरोधः ! योग मन, क्रिया आणि आचरण जास्त शिस्तबद्ध करायला मदत करतो. हल्लीच्या परिस्थितीत सगळ्यांच्या मनावर वेगवेगळे ताण असतात. त्यातून योग केल्याने मुक्ती मिळते. अनेक शारीरिक व्याधीपासून मुक्तता मिळू शकते. थकवा येणे कमी होते. पचनशक्तीमध्ये सुधार, झोप देखील शांत लागते. आणि मुख्य म्हणजे माणसाचे वजन नियंत्रित करण्यासाठी खूपच मदत होते. असे

अनेक फायदे असल्यामुळे योगाची लोकप्रियता दिवसेंदिवस वाढते आहे. अनेक पुस्तके आणि योगकेंद्रेही वाढताना आपल्याला दिसतात. अलिकडे तर दूरदर्शन देखील दररोज योगाचे अनेक कार्यक्रम दाखवताना दिसते आहे.

योग केल्याने आपले शरीर निरोगी होऊन शरीराची कांती वाढते, त्यात अधिक ऊर्जा (energy) येते. रोगप्रतिकार करण्याची शक्ति येते, स्वस्थता येते. हृदयाचे रोग, मधुमेह, दमा आणि अनेक व्याधींसाठी डॉक्टर्स योग करण्याचा सल्ला देतात. Physio-Therapist सुद्धा त्यांच्या व्यवसायात योगाचा उपयोग करतात. तेव्हा शांत, स्वस्थ आणि निकोप जीवनासाठी आपल्याला योगाचा नक्कीच फायदा आणि उपयोग होईल! योग: आत्मानुशासनम् !

व्यासंग- चिंतनाचा सन्मान

- साभार म.टा.

ज्येष्ठ साहित्यिक, संशोधक डॉ. तारा भवाळकर यांना जाहीर झालेला डॉ. सुनील देशमुख महाराष्ट्र फाउंडेशनचा दिलीप वि. चित्रे साहित्य जीवनगौरव पुरस्कार, हा अध्ययन, चिंतन, संशोधन व लेखनासाठी समर्पित आयुष्याचा गौरव आहे. अफाट कष्ट, चौफेर व्यासंग, साक्षेपी चिंतन आणि त्यातून अंकुरलेल्या ज्ञानधनातून त्यांनी महाराष्ट्राचे विचारविश्व समृद्ध करण्यात मोलाची भर घातली आहे. लोकसाहित्य, लोकसंस्कृती, मराठी भाषा व साहित्य, नाट्यपरंपरा अशा त्यांच्या व्यासंगाला विषयांची मर्यादा घालता येणार नाही.

पुण्यात १९३९ मध्ये जन्मलेल्या भवाळकर यांच्या वडिलांच्या सतत बदल्या होत असल्याने त्यांचे शिक्षणही विविध ठिकाणी झाले. कला शाखेत पदव्युत्तर शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर त्यांनी प्रथम शालेय शिक्षिका आणि नंतर महाविद्यालयात अध्यापन सुरू केले. याच काळात सांगलीत त्यांनी हौशी नाट्यकर्मींचा संच स्थापला आणि राज्य नाट्यस्पर्धेत अभिनयाचा पुरस्कारही मिळविला. पुढे त्यांनी नाट्यसंशोधनाचे काम हाती घेतले. 'मराठी पौराणिक नाटकांची जडणघडण' या विषयावरील त्यांचा त्यांचा पीएच.डी. या प्रबंध पुणे विद्यापीठातील सर्वोत्कृष्ट प्रबंध ठरला होता. या निमित्ताने झालेल्या अभ्यासातून त्यांनी समीक्षात्मक ग्रंथांचे लेखन केले.

पुढे लोकसाहित्यामध्ये अधिक रुची निर्माण झाल्यानंतर दुर्गा भागवत आणि डॉ. रा. चिं. ढेरे यांच्या वाटेवरून लेखन-संशोधनाचा प्रवास सुरू केले. भारतीय संस्कृतीतील स्त्री प्रतिमांचा धांडोळा आणि स्त्रीमनाचा शोध त्यांनी आवर्जून घेतला. आपली लोकसंस्कृती ही मातृपरंपराच आहे, हे त्यांनी सप्रमाण सिद्ध केले. पुढे गुरुस्थानी मानलेल्या डॉ. ढेरे यांच्यासह 'महामाया' या ग्रंथासाठी सहसंशोधन

मातृसेवा / जून २०२४ (१३)

आणि लेखनही केले. 'सीतावन' सह विविध ४१ ग्रंथ अनुवाद, व्याख्याने यांच्यासह मराठी विश्वकोश, समाजविज्ञान कोश, मराठी वाङ्मयकोश, मराठी ग्रंथकोश यातील अनेक महत्त्वाच्या नोंदी त्यांनी लिहिल्या. पहिल्या मराठी महिला साहित्य संमेलनाचे अध्यक्षपद त्यांनी भूषविले. तसेच त्यांच्या विविध साहित्यकृतींना अनेक पुरस्कार लाभले आहेत. अशा विदुषीला मिळणाऱ्या जीवनगौरव पुरस्काराने महाराष्ट्रातील विचार-संशोधन परंपरेचाच सन्मान होत आहे.

भिन्न संस्कृतींचं भान

- डॉ. अनुपमा श्रोत्री, लिव्हरपूल

लिव्हरपूल शहर बऱ्याच गोष्टींसाठी प्रसिद्ध आहे. प्रख्यात इंग्लिश रॉक बँड बीटल्स, लिव्हरपूल व एव्हर्टन फुटबॉल क्लब, एकोणिसाव्या शतकातलं जगातलं महत्त्वाचं बंदर अल्बर्ट डॉक्स आणि टायटॅनिक जहाजाशी असलेले लागेबांधे ही काही ठळक वैशिष्ट्यं.

मला अल्बर्ट डॉक्स हा भाग खूप आवडतो. समुद्र बघितला, की आपोआपच मनात खोलवर दडलेल्या भावना उचंबळून येतात. कधी आनंदी, तर कधी उदास. भारतातून आल्यानंतर लगेचच्या काही दिवसांत आम्ही एका संध्याकाळी डॉकवर गेलो होतो. समुद्र शांत होता; पण मन भारताकडं ओढ घेत होतं. आपोआपच गळ्यातून सूर उमटले, 'ने मजसी ने परत मातृभूमीला...' मराठी संगीत हा जिव्हाळ्याचा विषय. आई-वडिलांकडून वारसा मिळालेल्या अनेक गोष्टींपैकी एक. मी समुद्राकडं बघून गात होते आणि आम्हा दोघांच्या डोळ्यांत अश्रू तरळत होते. चित्रा जोशींकडून नॉर्थ-वेस्टमधल्या मराठी मंडळाची माहिती मिळाल्यानंतर, त्यातल्या बऱ्याच लोकांशी ओळखी झाल्या. ही संगीत, नाटक, काव्य आणि नृत्य या सगळ्या कलांचा आनंद घेणारी, रसिक मंडळी होती. वासू आणि वृंदा जोशी, दिलीप आणि हेमा गोरे, सुनील आणि संजीवनी सप्रे, वीणा आणि सुहास शहा, मुकुल आणि सुजाता आचार्य या लोकांशी परिचय वाढला; गाण्याच्या मैफली बसू लागल्या. मराठी संगीताचं आयुष्यात पुन्हा पदार्पण झालं.

सन १९९८मध्ये 'मराठी डॉक्टर्स, मॅचेस्टर' या संस्थेनं मॅचेस्टर विमानतळावरच्या रॅडिसन हॉटेलमध्ये तीन दिवसांचं मराठी संमेलन आयोजित केलं होतं. त्या तीन दिवसांत मराठी गाणी, नृत्य, नाट्यछटा हे सर्व मनसोक्त बघायला मिळालं आणि आम्ही या संस्थेशी मनानं बांधले गेलो, ते कायमचेच. पुढे डॉक्टरी पेशाव्यतिरिक्त इतर व्यवसायातली मंडळी मोठ्या प्रमाणात ब्रिटनला येऊ लागली आणि संस्थेचं नवीन नामकरण झालं 'नॉर्थ-वेस्ट मराठी असोसिएशन' उर्फ 'नॉर्वेमा'.

इंग्लिशमध्ये एक म्हण आहे, 'मॅन प्रपोझेस अँड गॉड डिस्पोझेस.' चार वर्षांनी भारतात परत जाण्याच्या आमच्या योजनेचं काहीसं असंच झालं. मिलिंदला

अमेरिकेत संशोधन करायला जायची संधी मिळाली. मी मागं राहून ब्रेस्ट कॅन्सरमधलं प्रशिक्षण पूर्ण करीत होते. अमेरिकेतून परत आल्यावर मिलिंदकडं खूप चांगली नोकरी चालून आली. दोघांच्या आई-वडिलांशी विचारविनिमय करून शेवटी ती नोकरी स्वीकारण्याचा निर्णय घेतला आणि आयुष्याची दिशाच बदलली. मितूला ब्रिटनमधल्या शाळाच जास्त पसंत होत्या; त्यामुळं ती खूश झाली. पाठांतर करून परीक्षा देण्यासाठी तयार करण्यापेक्षा, स्वतंत्र विचार करायला लावणारी शिक्षण पद्धती मुलांना अर्थातच जास्त भावते. प्रश्न थोडासा माझाच होता. हा निर्णय माझ्यासाठी जड होता. आई-वडिलांपासून आता कायमचेच दूर झालो, हा विचार त्रस्त करीत होता; पण आयुष्यात सगळ्या गोष्टी मनासारख्या होत नाहीत. तोपर्यंत ब्रिटनमध्ये राहण्याची सवयही झाली होती. कदाचित परत गेल्यावर मला इथल्या गोष्टींची उणीव भासली असती! परदेशात स्थायिक होणाऱ्या सगळ्यांनाच या वैचारिक द्वंद्वतातून जावं लागतं.

ब्रिटनमध्ये स्थायिक होण्याचा निर्णय झाल्यावर आणि इतर शहरांमध्ये थोडी वर्षे काम करून झाल्यावर, आम्ही शेवटी लिव्हरपूलला परत येऊन कायमस्वरूपी नोकऱ्यांवर रुजू झालो. आमच्या आवडत्या क्रॉसबी या भागात समुद्र किनाऱ्याजवळ घर घेतलं. मितू शाळेत रुळली आणि माझ्या सांस्कृतिक कारकीर्दीला खरी सुरुवात झाली. मिलिंद आणि मी 'नॉर्वेमा'च्या समितीचे सभासद झालो. सन २००५ मध्ये मी 'नॉर्वेमा'च्या सभासदांबरोबर 'मद्रासीने केला मराठी भ्रतार' ही एकांकिका बसवली. दिग्दर्शन आणि एक छोटी भूमिकाही केली. नाटक सर्वांना खूप आवडलं. त्यानंतर बी. जे. मेडिकल कॉलेजच्या ब्रिटनमधल्या संमेलनासाठी आम्ही 'बीजे'च्या माजी विद्यार्थ्यांनी 'ती फुलराणी' नाटक बसवलं. त्यातली मंजुळा साळुंखे ही प्रमुख भूमिका साकारणं, हा माझ्या आयुष्यातला अभिनयाचा परमोच्च अनुभव होता. गंमत म्हणजे, मिलिंदनं त्याच नाटकात दगडोबा साळुंखे हे माझ्या वडिलांचं पात्र रंगवलं. त्याचा दगडोबा खूप भाव खाऊन गेला.

पुढं मी अनेक एकांकिका लिहिल्या आणि ब्रिटन; तसंच युरोपमध्ये सादर केल्या. 'युरोपियन मराठी संमेलन' ही रसिकांसाठी पर्वणीच. त्यामध्ये 'नॉर्वेमा'तर्फे गाण्याच्या काही कार्यक्रमांमध्येही मी भाग घेतला. युरोपमधल्या इतर मराठी लोकांना भेटून 'वसुधैव कुटुंबकम्'चा नेहमी अनुभव येतो. कुठंही राहत असलो, तरी आपण मराठी लोक एकमेकांशी आपल्या संस्कृतीमुळं किती बांधले गेलो आहोत, याचं ते संमेलन म्हणजे मूर्त उदाहरण आहे. कोव्हिड काळात सगळं जग स्तब्ध झालं, तेव्हा 'काव्यशास्त्र विनोदेन' यांची नितांत गरज निर्माण झाली. मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीनं तो सर्वांसाठीच अत्यंत अवघड काळ होता. या काळात कित्येक मित्रमंडळींनी भारतात आपले प्रियजन गमावले. काही तरी सकारात्मक करावंसं वाटू लागलं. आम्ही काही मित्रमंडळी विचार करू लागलो आणि त्यातून 'फेसबुक लाइव्ह' वर

कथाकथनाचे कार्यक्रम करावेत, अशी कल्पना निघाली. मराठी, हिंदी आणि इंग्रजी या तिन्ही भाषांमध्ये हे कार्यक्रम आम्ही सादर केले. मराठी कार्यक्रमांमध्ये व्यंकटेश माडगूळकरांची कथा वाचताना मला पुनःपुन्हा वडिलांची आठवण होत होती. माडगूळकर माझ्या वडिलांचे अत्यंत आवडते लेखक. ते आता जिथं असतील तिथून ऐकत आहेत, असा भास होत होता. साहित्य हा आमच्यातला दुवा अजून कायम आहे, हे निःसंशय सत्य मी अनुभवत होते.

त्याच काळात मी काही लोकांना मदतीला घेऊन, 'नॉर्वेमा'तर्फे झूमवर मराठी शिकवण्याचे वर्ग सुरू केले. हा विचार बरीच वर्ष डोक्यात होता. मितू अस्खलित मराठी बोलते; त्यामुळं तिला भारतात गेल्यावर परकं वाटत नाही, हे मला चांगलं माहिती होतं. आपली भाषा टिकवणं आणि प्रसृत करणं ही एक महत्त्वाची जबाबदारी आहे, हे जाणवत होतं. मराठी पालकांकडून अनेक वर्ष मराठी वर्गाबद्दल 'नॉर्वेमा'कडं चौकशी होत असे; पण एवढा मोठा घाट घालणं अवघड जाईल, या विचारानं आम्ही धजत नव्हतो. करोनांनं सगळीच समीकरणं बदलली. 'झूम' हा अत्यंत सोयीचा मार्ग सापडल्यावर, लांबचा प्रवास करून वर्ग चालवण्याची गरज राहिली नाही. सन २०२१मध्ये पंधरा विद्यार्थ्यांपासून सुरू झालेली शाळा आता बरीच वाढली आहे. सध्या आमच्याकडं पन्नासाहून जास्त विद्यार्थी आहेत. आम्हा शिक्षकांचा मराठी शिकवण्यातला आनंद अगदी अवर्णनीय आहे.

एकीकडं भारतीय आणि मराठी संस्कृती जपत असताना, इथल्या संस्कृतीत सामावून जाणंही तितकंच महत्त्वाचं होतं. इथल्या समाजाकडूनही बरंच काही शिकायला मिळालं. इतकी वर्ष राहिल्यानंतर ही परसंस्कृती वाटेनाशी झाली आहे. इथली शिस्त, न्यायप्रियता, स्वावलंबन, व्यक्तिस्वातंत्र्य सगळं आत्मसात झाल्यासारखं वाटतं. 'एनएचएस'मध्ये काम करताना, सर्वांना विनाशुल्क सेवा देणं, या समाजवादी तत्त्वाचा प्रचंड अभिमान वाटतो. आम्ही दोगंही इथं शल्यचिकित्सेच्या क्षेत्रात यशस्वी वाटचाल करू शकलो, यामध्ये इथल्या व्यवस्थेचाही हातभार आहे. कृतज्ञता वाटावी असं बरंच काही मिळालं इथं; पण सगळं परिपूर्ण आहे, असंही नाही. तसं ते कुठंच असत नाही. आम्हाला बऱ्याच वेळा एक प्रश्न विचारला जातो, 'तुम्हाला त्रिशंकूसारखं वाटत नाही का? ना धड इथले ना तिथले.' यावर माझं एकच उत्तर आहे माझ्यापुरतं. आपण जितकं जास्त जग अनुभवतो, तितके जास्त प्रगल्भ होतो. दोन वेगळ्या संस्कृती जवळून अनुभवायला मिळणं, ही भाग्याची गोष्ट आहे. शेवटी आयुष्य आपण जसं बनवू तसं आहे; ठरवलं तर समृद्ध नाही तर अपूर्ण. आजची नवीन पिढी हे पक्कं समजून आहे. भारतातून इतरत्र जाणारी तरुण मुलं आज स्वतःला आणि इतरांना समृद्ध करित आहेत.

जोडीदाराशिवायचं एकटेपण ।

- तृप्ती जोशी-कुलश्रेष्ठ

बालपण सरलं की किशोरावस्था सुरू होते. वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांपैकी किशोरावस्थेबद्दल माणसाला सगळ्यात जास्त आकर्षण असतं. शरीरात होणारे बदल सोडता, या वयात विरुद्धलिंगी व्यक्तीचं नव्यानं वाटणारं आकर्षण हेही त्यामागचं एक कारण असू शकतं. जोडीदार असण्याचं महत्त्व या वयापासून जे सुरू होतं, ते पार मरेपर्यंत टिकून राहतं. बाकीच्या नात्यांपेक्षा सर्वांत जास्त काळ जोडीदारच आपल्याबरोबर राहतो. म्हणूनच तर त्याला जीवनसाथी म्हटलं जात असावं. या जोडीदाराच्या असण्या-नसण्याचा व्यक्तीच्या आयुष्याच्या एकटेपणावर परिणाम होतोच.

जसजशी किशोरावस्था सरते, तसतशा मित्रमैत्रिणी मागे पडतात. 'हम आपके हैं कौन?' मध्ये माधुरी दीक्षितवर चित्रित असलेल्या एका गाण्यात या किशोरावस्थेचं वर्णन किती अचूक केलंय! ती स्वतःत होत असलेल्या बदलांची नोंद घेत विचारते, 'ये कौनसा मोड हैं उम्रका?' या वळणावर जुन्या मित्रमैत्रिणी, छंद, करिअर, या सगळ्यापेक्षा महत्त्वाच्या अशा जोडीदाराची मन वाट पाहायला लागतं. ज्यांना हा जोडीदार मिळतो, त्यांचे हात एकदम आकाशाला टेकतात. त्याच्याकडून वा तिच्याकडून मिळणाऱ्या महत्त्वामुळे, होणाऱ्या स्तुतीमुळे मुलामुलींचा आत्मविश्वास वाढतो. आपण कोणीतरी खास आहोत, ही भावना वाढीस लागते. त्याच्याविरुद्ध ज्यांना कोणी तरी जोडीदार मिळत नाही, त्यांना 'आपल्यात काय कमी आहे, म्हणून आपल्याला कोणीच पसंत केलं नाही,' असं वाटत राहतं. कितीही मित्र-मैत्रिणी, कुटुंबातल्या व्यक्ती बरोबर असल्या, तरी जोडीदाराअभावी येणारं एकटेपण खूप त्रासदायक असतं.

शरयू चार भावंडांतली मोठी बहीण. तिच्या विसाव्या वर्षी वडील वारले आणि घरातली सगळी जबाबदारी तिच्यावर येऊन पडली आईला साथ देत तिनं लगेच एक नोकरी सुरू केली. जसजसा काळ पुढे जात होता, तसतशा शरयूच्या मैत्रिणींचे साखरपुडे, लग्नं, बाळंतपणं होत गेली. चार भावंडांना मार्गी लावता लावता तिनं पस्तिशी ओलांडली. योग्य वयात लग्न व्हायला पाहिजे म्हणून तिच्या पाठच्या भावंडांच्या लग्नांची लगबग सुरू झाली. खरंतर जबाबदारीतून पार पडल्यावर तिलाही तिच्यावर मनापासून प्रेम करणारा जोडीदार हवा होता. पण भावंडांची लग्नं करायच्या नादात तिच्या लग्नाचा विचार कुणाच्याच मनात आला नाही. सगळ्या भावंडांची लग्नं झाल्यावर 'आपण त्यांच्या संसारात अडथळा बनू', 'आई किती दिवस पुरेल?', 'आपण पूर्णपणे एकटे पडू', अशी भीती तिला सतत वाटायची. जरी शरयू बाकीच्या भावंडांच्या संसारात खूश असू शकली असती, तरी जोडीदाराच्या अभावी येणाऱ्या एकटेपणाची झालर त्या खुशीला होतीच. अशा जोडीदार न मिळालेल्या कितीतरी

शर्यू आपल्या आजूबाजूला दिसतील. जबाबदारीमुळे, पत्रिकेमुळे, शारीरिक व्यंगामुळे, शिक्षण, करिअर, अशा विविध गोष्टींमुळे जोडीदार न मिळणं, पर्यायानं लग्न लांबणीवर पडणं, हे घडतं. आयुष्याच्या ज्या टप्प्यावर जोडीदाराचं सर्वात जास्त महत्त्व असतं, त्या टप्प्यावर तो नसला तर एकटेपणा तर येणारच ना !

कीर्ति जेमतेम ३५-३६ वर्षांची. तिच्या नवऱ्याचं-राकेशचं अपघाती निधन झालं. त्यांना १२ वर्षांचा मुलगा होता. राकेशचं स्थान तिला कोणालाच द्यायचं नव्हतं. सासर, माहेर सगळे गावाकडे. शहरात तिला मुलाच्या शाळेपासून ते नोकरी, घर, बाहेरचे व्यवहार सगळे सांभाळायचे होते. नाही म्हणायला ऑनलाइन व्यवहारांनी तिची कामं सोपी केली होती. पण इतकी वर्षं त्यांच्या त्रिकोणी कुटुंबानं खूप सुखाचे दिवस पाहिले होते, त्यामुळे आता हे सगळं एकटीनं खेचताना तिची खूप तारांबळ उडत होती. शारीरिक गरजांपलीकडेही राकेशचा एक भक्कम मानसिक आधार होता तिला. ऑफिसमधला किंवा इतर कोणताही त्रास घरातल्या मोठ्यांना सांगावा, तर त्यांना त्यातले छेपेपंजे कळतीलच असं नाहीं. शिवाय आजच्या काळातले सगळे संदर्भ त्यांना समजू शकत नाहीत. ते सहानुभूतीनं ऐकून घेतील खरं, पण सल्ला किंवा उपाय देऊ शकत नाहीत. उलट विनाकारण त्यांना त्रास कशाला, म्हणून कीर्ति आपल्या अडचणी त्यांना सांगायची नाही. मुलाला सारखी बाबांची आठवण येऊ नये, त्याला त्रास होऊ नये, म्हणून ती चेहऱ्यावर आनंदी मुखवटा लावून वावरायची. सगळ्यांना 'ऑल इज वेल' दाखवण्याच्या नादात ती तिचं दुःख एकटीच सहन करत होती.

पूर्वी लग्नाच्या वेळी मुलांमध्ये आणि मुलींमध्ये वयातलं अंतर जास्त असायचं. तेव्हा त्या नात्यांमध्ये आदर, भीती, या भावना असायच्या. स्त्रियांचं जोडीदारावर अवलंबून राहणं जास्त असायचं. आताच्या लग्नांमध्ये जोडप्यातलं वयाचं अंतर कमी असतं, त्यामुळे आधीची आदर, भीतीची जागा आता मैत्रीच्या नात्यानं घेतली आहे. बाहेर झालेले अपमान, दुःख, नाकारलं जाणं, सगळे बिनदिक्कत कुणाला सांगू शकत असू, तर तो जोडीदारच असतो. मित्रपरिवार असतो, पण कुटुंब आणि लग्नव्यवस्थेनं तुम्हा दोघांना रोजच्या आयुष्यात एकत्र बांधलेलं असतं. बाकी कोणापेक्षाही जोडीदार वेळेला उपस्थित असतो. दुसरं म्हणजे तुमची शक्तिस्थानं, कमकुवत स्थानं, स्वप्नं, जोडीदाराला नक्कीच माहीत असतात. त्यामुळे त्याचा पाठिंबा कधीही जास्त अर्थपूर्ण असतो. - तुमच्या कुटुंबातल्या मर्यादा आणि आतापर्यंत आयुष्यात झालेल्या गोष्टी एकवेळ पालकांना माहीत नसतात, पण जोडीदाराला नक्की माहीत असतात. दुसरं कोणी मदतीला, समजून घ्यायला येवो न येवो, जोडीदार हक्काचं ठिकाण असतं. अशा जोडीदाराच्या जाण्यानं ही 'सपोर्ट सिस्टीम' संपून जाते आणि मागे राहिलेल्या जोडीदाराला एकटेपणा देऊन जाते.

जोडीदाराची अनुपस्थिती किंवा त्यांचं नसणं, यात कदाचित कोणी काही करू शकत नाही. पण तो असूनही सोबत नसेल, तर येणाऱ्या एकटेपणाला दूर करणं कुणाच्या हातात असतं? मला रामायणातले उर्मिला-लक्ष्मण याप्रसंगी आठवतात. उर्मिलाच्या एकटेपणाबद्दल अनेकदा बोललं तरी जातं, पण लक्ष्मणाचा एकटेपणा दुर्लक्षितच राहतो. भावाप्रतीचं कर्तव्य म्हणून लक्ष्मण जसा लांब वनवासात गेला, तसे आजच्या युगातही कुटुंबाप्रतीचं कर्तव्य म्हणून किती तरी लक्ष्मण जोडीदाराला सोडून कामाच्या ठिकाणी निघून जातात. त्यात परप्रांतातून किंवा वेगळ्या जिल्ह्यातून मोठ्या शहरात आलेल्या कामगारांपासून ते परदेशी नोकऱ्यांसाठी गेलेल्या मंडळींपर्यंत सगळेच येतात. पुरुषालाही जोडीदाराची भावनिक साथ गरजेची असतेच. मनुष्यप्राण्यांसहित सर्व प्राणिमात्रांमध्ये जोडीदाराचं अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. जोडीदार आहे, तो जिवंतही आहे, तरी तो वर्षानुवर्ष वेगळा राहणार, या गोष्टीचा कितीही कंटाळा येत असला, तरी कर्तव्यापोटी ते तसंच खेचत राहावं लागतं. भरपूर पैसा कमावूनही जोडीदार सोबत नसण्याचं दुःख, त्यातून येणारा एकटेपणा अशा जोडप्यांना असहाय्य करतो. कर्तव्य आणि भावना यांत कर्तव्य जिंकतं, तेव्हा ते एकटेपणा घेऊन येतं.

आणखी एका प्रसंगात जोडीदाराचा वियोग होतो-घटस्फोट. वाढत्या मतभेदांना कंटाळून जोडपं जेव्हा घटस्फोटाच्या निर्णयापर्यंत येते, तेव्हा पुढच्या आयुष्यात (पुनर्विवाह झाला नाही तर) एकटेपणा येणार हे निश्चितच असतं. मतभेदांच्या, भांडणांच्या कटकटीपेक्षा घटस्फोटांमुळे मिळणारं स्वातंत्र्य सुरुवातीच्या काळात सुखावून जातही असेल, पण नंतर तो एकटेपणा जाणवल्याशिवाय राहात नाही.

वरच्या सगळ्या परिस्थितीत एक तर जोडीदारच नाही किंवा शारीरिकरीत्या तो सोबत नाही किंवा विभक्त झालेला आहे. पण आणखी एका परिस्थितीत जोडीदारावर प्रेम आहे, ते एकत्र आहेत, त्यांच्यात मतभेदही नाहीत, पण तरीही एकटेपणा आहे, असंही काहींच्या बाबतीत होतं. नवरा आहे, पण तो स्वतःच्या कामात किंवा स्वतःच्या विश्वात हरवलेला आहे. बऱ्याचदा व्यसनाधीनता ही समोरच्या जोडीदाराच्या एकटेपणाला कारणीभूत असते. दारूचं व्यसन असणाऱ्या नवऱ्याच्या बायकोला खमकं बनून एकटीला संसार हाकावा लागतो, याची कैक उदाहरणं आपल्याच आजूबाजूला दिसतात.

करोनानंतरच्या काळात या नात्यातल्या एकटेपणाला कारणीभूत एक तळहाताएवढा पिटुकला खलनायकही आला आहे- मोबाईल. कित्येक जोडप्यांच्या नात्याला हा मोबाईल कमकुवत करत असल्याचं विवाह समुपदेशन करताना दिसून येतं. यात नवरा की बायको, असा भेदभाव नाही. स्क्रीनचं व्यसन कोणालाही लागत आहे आणि ते दारूच्या व्यसनासारखं दिवसातल्या एका वेळेपुरतं मर्यादित नाही.

अनेकदा मोबाईलच्या नादात आपल्या जोडीदाराचा एकटेपणा आपल्यापर्यंत पोहोचतच नाही. परिस्थितीनुसार अपरिहार्य कारणांमधला एकटेपणा दूर करणं आपल्या हातात नसेल कदाचित, पण जो सोबत आहे त्याची काळजी घेणं, त्याला वेळ देणं आणि प्रेम देणं, हे तर आपल्या हातात निश्चित आहे. पालकांच्या आयुष्याच्या संध्याकाळी तरुण मुलं त्यांचं आयुष्य घडवण्यासाठी घरातं सोडून निघून जातात, आपापल्या विश्वात रमून जातात. अशा वेळी जुन्या आठवणी काढायला, एकमेकांच्या औषधोपचारांची काळजी घ्यायला, शरीराच्या कुरबुरी ऐकायला आणि अशारीरिक प्रेम द्यायला जोडीदारच लागतो. आयुष्याच्या एका वळणावर कोणी तरी पुढे जाणार आणि कोणी तरी मागे राहणार हे नक्की असलं, तरी जोडीदाराशिवाय म्हातारपण काढणं सोपं निश्चितच नाही. अशा एकट्या पडलेल्या म्हाताऱ्या जोडीदाराची जबाबदारी तरुण पिढीला घ्यावी लागेल.

Why is Collector Madam not wearing 'makeup'..?

by - Dr. Lata Deshmukh

Malappuram District Collector Ms Rani Soyamoi interacts with college students.

She wore no jewelry other than a wristwatch.

What surprised most of the students was that she did not even use 'face powder'.

The speech is in English. She spoke for only a minute or two, but her words were full of determination.

The children then asked the collector some questions.

“Q: What's your name?”

My name is Rani, Soyamoi is my family name. I am a native of Jharkhand.

“Anything else to ask ?”

“A slender girl stood up from the audience.

“Ask, child.

“Madame, why don't you use any makeup?”

“The collector's face suddenly turned pale. Sweat broke out on her thin forehead. The smile on her face faded. The audience suddenly became silent.

She opened the water bottle on the table and drank a little.

Then she gestured, slowly, to the student to sit. Then she began to speak, slowly.

You have asked a troubling question. It is something that can never be answered in a single word. I have to tell you my life story in answer. Let me know if you are willing to set aside your precious ten minutes for my story.

“Ready...”

“I was born in a tribal area of ?? Jharkhand. The Collector paused and looked at the audience.

“I was born in a small hut in the tribal area of ?? ‘Koderma’ district, full of “Mica” mines.

“My father and mother were miners. I had two elder brothers and a younger sister. We lived in a small hut that leaked when it rained.

“My parents worked in the mines for meager wages because they could not find another job. It was a very messy job.

“When I was four years old, my father, mother and two brothers were bedridden with various ailments.

“Little did they know at the time that the disease was caused by inhaling the deadly mica dust in the mines.

“When I was five, my brothers died of an illness.

“With a small sigh the Collector stopped talking and wiped her eyes with her handkerchief.

“Most days our diet consisted of plain water and one or two rotis. Both my brothers left this world due to acute illness and starvation. In my village, forget a doctor there was no school. Can you imagine a village without a school, a hospital or even a toilet, without electricity?

“One day my father grabbed “my starved, skin and bones hand and walked me to a big mine covered with tin sheets.

“It was a mica mine that had gained notoriety over time.

“It was an ancient mine that was dug up and dug up, extending seemingly endlessly into the underworld. My job was to crawl through the tiny caves at the bottom and collect mica ores. It was only possible for children under the age of ten.

“For the first time in my life, I ate a full stomach of rotis. But that day I vomited.

“At the time I should be in first class, I was collecting mica in dark rooms where I was breathing ‘poisonous dust’.

“It was not uncommon for unfortunate children to die in occasional ‘landslides’. And occasionally some with ‘fatal diseases’
“After working eight hours a day, you could earn at least enough for a one time meal. I had become thinner and dehydrated because of hunger and inhalation of poisonous gases, every day.

“A year later my sister also started going to work in the mine. As soon as they were a little better, it came to a point that my father, mother, sister and I worked together and we could live without hunger.

“But fate was beginning to haunt us in another form. One day when I was not going to work due to high fever, it suddenly rained. Hundreds of people died when the mine collapsed on the workers at the base of the mine. Among them were my father, mother and sister.

“Tears began to flow through both eyes of Rani. Everyone in the audience forgot to even breathe. The eyes of many were filled with tears.

“You have to remember that I was only six years old.

“Eventually I arrived at the Government Agati Mandir. There I was educated. I had learned my first alphabets from my village. Finally here is the Collector in front of you.

“You may be wondering what the connection is between this and the fact that I do not use makeup.

“She continued, glancing through the audience.

“It was during my education that I realized that the whole mica I had collected while crawling through the darkness those days was being used on makeup products.

“Mica is the first type of pearlescent silicate mineral.

“Among the mineral make-ups offered by many big cosmetic companies, the brightest color for your skin is from the multi-colored mica that 20,000 young children risk their lives to mine.

“The softness of the rose spreads on your cheeks with their

charred dreams, their shattered lives and their flesh and blood crushed among the rocks.

“Millions of dollars worth of mica are still used, picked up by baby hands from mines. To enhance our beauty.

Now you tell me.

How do I apply makeup on my face ? How can I eat on a full stomach in memory of my brothers who died of starvation? How can I wear expensive silk dresses in the memory of my mother who never even dreamed of torn clothes ?

The whole audience stood up unknowingly as Rani walked away, with a small smile on her lips, without wiping the tears in her eyes, her head held high.

“(The highest quality mica is still mined in Jharkhand. More than 20,000 young children work there without going to school. They wither away, some in the landslides and some by disease.)
“An Eye Opener “Many years later that lady collector went in to become 1st citizen of the Republic of India, her excellency Draupadi Murmu PRESIDENT OF THE REPLUBLIC OF INDIA

शाखावृत्त -

स्नेहांगण दिव्यांग मुलांची शाळा मातृ सेवा संघ सीताबर्डी नागपूर

इयत्ता १० वी विद्यार्थ्यांचा निकाल

विद्यार्थ्यांची नावे. टक्केवारी

१) कु. मोहिनी पटले.	- ७९.८०
२) कु. श्वेता पिल्लेवान	- ७७.४०
३) करण धुर्वे	- ७६.८०
४) अक्षद शेंडे.	- ७५.२०
५) कु. अंवेशा झंझाळ	- ७४.२०
६) सुमित घुटके	- ७१.६०

सर्व विद्यार्थ्यांना खूप खूप हार्दिक अभिनंदन ! व पुढील उज्वल भविष्या करिता खूप खूप हार्दिक शुभेच्छा !

मातृसेवा / जून २०२४ (२३)

मातृसेवासंघाच्या संस्थापिका पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट यांची १२८ वी जयंती साजरी

मातृसेवासंघाच्या संस्थापिका पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट यांची १२८ वी जयंती नृसिंहजयंतीच्या दिवशी दि. २१ मे २०२४ रोजी मातृसेवासंघ, सेंटेंनरी ब्लॉक, सीताबर्डी येथे साजरी करण्यात आली. श्रीमती जयश्री छाबरानी, President Elect रोटरी क्लब ऑफ नागपूर व्हिजन, प्रमुख अतिथी, माडाँ. मधुमती धवड, सचिव, रोटरी क्लब ऑफ नागपूर व्हिजन, विशेष अतिथी आणि श्रीमती अनुराधा मोहनी, संपादक-सर्वकष, कार्यक्रमांला प्रमुख वक्ता म्हणून लाभलेले होते. ज्येष्ठ समाजसेविका व मातृसेवासंघाच्या वरिष्ठ सल्लागार श्रीमती लीलाताई चितळे, विशेष अतिथी म्हणून उपस्थित होत्या. पद्मश्री कमलाताई होस्पेट यांच्या प्रतिमेला माल्यार्पण आणि दीपप्रज्वलन करून कार्यक्रमाचा शुभारंभ करण्यात आला. सर्व मान्यवरांचा परिचय तसेच शाल आणि रोपटे देऊन सत्कार करण्यात आला. सौ. रश्मी भावे, उपाध्यक्ष, मातृसेवासंघ यांनी आपल्या प्रास्ताविकात पद्मश्री कै. कमलाताई होस्पेट यांच्या जन्माच्या वेळच्या सामाजिक परिस्थितीबद्दल माहिती सांगितली. त्या काळातल्या रूढी, परंपरा, जाचक प्रथा, अल्पावयात आलेले वैधव्य या सर्वांना सामोरे जाऊन स्वतःवर ओढवलेल्या दुर्दैवाचे संधीत रूपांतर करून नवीन महाराष्ट्राच्या उभारणीमध्ये कमलाताईंनी कशाप्रकारे मोलाचे योगदान दिले यावर प्रकाश टाकला. त्याकाळात अप्रतिष्ठित व हीन मानल्या जाणाऱ्या नर्सिंगसारख्या व्यवसायाला त्यांनी वसा म्हणून स्वीकारले. तसेच स्वतःच्या कार्यकर्तृत्वाने याच व्यवसायाला सर्वसामान्य समाजसेवेची प्रतिष्ठा मिळवून दिली. तसेच राष्ट्रीय पातळीवरच्या अनेक पुरस्कारांच्या त्या मानकरी ठरल्या. काळाच्या गरजेनुसार दूरदृष्टी ठेवून अनेक समाजोपयोगी प्रकल्प उभारण्याचे सामर्थ्य दाखविले. त्यांच्या कार्याची प्रेरणा घेऊन नर्सिंगचे प्रशिक्षण घेणारी भावी पीढी त्यांच्या कामाचा वारसा पुढेही सुरू ठेवेल अशी आशा त्यांनी व्यक्त केली. सुधारित सहाय्यक परिचारिका प्रसविका प्रशिक्षण केंद्राच्या गुणवत्ताप्राप्त व इतर प्रशिक्षणार्थींना संस्थेतर्फे दरवर्षी देण्यात येणारे विविध पारितोषिक मान्यवरांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आले. डॉ. मधुमती धवड यांनी कार्यक्रमांला विशेष अतिथी म्हणून आमंत्रित केल्याबद्दल आभार व्यक्त केले.

एखाद्या संस्थेचा शतकोत्तर प्रवास व संस्थापिकेच्या शतकोत्तर जयंती साजरी करण्याचा योग लाभणे संस्थेसाठी व संस्थेच्या कार्यकर्त्यांसाठी अतिशय भाग्यशाली आहे असे त्या म्हणाल्या. श्रीमती जयश्री छाबरानी यांनी मातृसेवासंघ संस्थेच्या १०३ वर्षांपासून अविरत सुरू असलेल्या निःस्वार्थ सेवाकार्याचे कौतुक केले. संस्थेचे पदाधिकारी, त्यांचे कार्य त्यांना कायम उत्साहपूर्ण वाटते व याच उत्साही

वातावरणामुळे एक नवीन उमेद मिळते असे त्या म्हणाल्या. सीताबर्डी सूतिकागृह तसेच स्नेहांगण शाळेकरिता सहाय्य व योगदान देण्यात त्यांना विशेष समाधान मिळते असे प्रतिपादन त्यांनी केले. मातृसेवासंघाच्या पुढील वाटचालीतही रोटरी क्लब ऑफ नागपूर व्हिजन यांच्याकडून सहकार्य मिळत राहिल अशी ग्वाही दिली. तसेच नर्सिंगच्या प्रशिक्षणार्थीकरिता काहीतरी कल्पक योजना राबविण्याबाबत त्यांची योजना असल्याचे व त्याकरिता नर्सिंग प्रशिक्षणार्थीकडून उत्साह व कल्पना प्राप्त व्हाव्यात असे आवाहन त्यांनी केले. ज्येष्ठ समाजसेविका श्रीमती लीलाताई चितळे कमलाताईच्या मानस कन्या आहेत. आपल्या आईच्या म्हणजेच कमलाताईच्या पाऊलावर पाऊल ठेवून समाजकार्य करण्याचा वसा आपण घेतला आहे व वयाच्या ९४ व्या वर्षी सुद्धा त्याच जोमाने काम करण्याची धमक असल्याचे त्यांनी व्यक्त केले. कमलाताईनी स्वतःच्या कार्यकर्तृत्वाने स्थापन केलेल्या संस्थेत परिचारिका प्रशिक्षणार्थीना शिकण्याची संधी मिळतेय हे त्यांचे सौभाग्य आहे असे त्या म्हणाल्या.

कार्यक्रमाच्या प्रमुख वक्त्या श्रीमती अनुराधा मोहनी यांनी त्यांची आजी म्हणजेच कमलाताईच्या आठवणींना उजाळा दिला. कमलाताईच्या आयुष्यातील विविध पैलूवर त्यांनी प्रकाश टाकला. वयाच्या २० वर्षापर्यंत त्यांना कमलाताईचा सहवास लाभला व या काळात त्यांचे विविधांगी व्यक्तिमत्व त्यांना अनुभवता आले असे त्या म्हणाल्या. कमलाताईच्या जीवनप्रवासाबद्दल सर्वांना माहिती असावी व त्यांचे आदर्शव्रत जीवन भावी पीढीसाठी प्रत्यक्ष प्रेरणा ठरावे यासाठी प्रयत्न करण्याची इच्छा त्यांनी व्यक्त केली. मातृसेवासंघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख यांनी आभार प्रदर्शन केले. कमलाताईची १२८ वी जयंती साजरी करताना सोबत सोबत संस्थेचा सुद्धा शतकोत्तर प्रवास सुरू आहे व लवकरच महाल सूतिकागृह शाखा आणि नर्सिंग प्रशिक्षण केंद्राच्याही सेवाकार्याची शताब्दी साजरी करण्याचे भाग्य प्राप्त होईल असे उद्गार त्यांनी काढले.

कमलाताईच्या जीवनकार्यातून प्रेरणा घेऊन त्याचा उपयोग आपल्या जीवनातील पुढील वाटचालीसाठी व आपले उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी नक्कीच होईल असे त्या म्हणाला. कार्यक्रमाला उपस्थित सर्व मान्यवर, कार्यकारिणी सभासद, सूतिकागृहातील डॉक्टर्स व कर्मचारी, प्रकल्प/प्रवृत्ती मधील कर्मचारी सर्वांचे आभार व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे संचालन श्रीमती मृणाली देशमुख यांनी केले. राष्ट्रगीताने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

जून २०२४ महिन्यातील महत्त्वाचे दिवस

३ जनार्दन स्वामी पुण्यतिथी, ५ जागतिक पर्यावरणदिन, २१ आंतरराष्ट्रीय योगदिन, २१ वटपौर्णिमा

मातृसेवा / जून २०२४ (२५)

मातृसेवासंघाचा १०३ वा वर्धापनदिन सोहळा संपन्न

मातृसेवासंघ सीताबर्डी सूतिकागृहाचा १०३ वा वर्धापनदिनाचा कार्यक्रम शुक्रवार दि. १०/०५/२०२४ रोजी अक्षय्य तृतीयेच्या शुभ मुहूर्तावर मातृसेवासंघाच्या रंजन सभागृहात 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. माननीय डॉ. अनुपम अग्निहोत्री यांचा परिचय मातृसेवासंघ समाजकार्य संस्था, बजाजनगरचे प्राचार्य डॉ. पुरुषोत्तम बोरकर यांनी करून दिला. मातृसेवासंघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख यांच्या हस्ते शाल, श्रीफळ, स्मृतिचिन्ह 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 मातृसेवासंघाने उभारलेल्या अनेक समाजोपयोगी प्रकल्पांची माहिती त्यांनी दिली. वर्धापनदिनाच्या दिवशी पारितोषिक जाहीर झालेल्या कर्मचाऱ्यांचे त्यांनी अभिनंदन केले. तसेच मातृसेवासंघाशी जुळलेल्या, संस्थेसाठी मनाभावे कार्य करणाऱ्या सर्वांचे त्यांनी आभार व्यक्त केले.

दरवर्षी मातृसेवासंघ 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 मातृसेवासंघाच्या संबंधित प्रकल्प, प्रवृत्ती मधील कर्मचाऱ्यांना मान्यवरांच्या हस्ते पारितोषिक देऊन सन्मानित करण्यात आले.

त्यानंतर प्रमुख अतिथी डॉ. अनुपम अग्निहोत्री यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले. सर्वप्रथम त्यांनी मातृसेवासंघाच्या १०३ वर्षापासून अविरत सुरू असलेल्या निःस्वार्थ कार्याचा गौरव केला. ते म्हणाले की कोणतेही कार्य अशक्य नसते. कार्य पूर्णत्वास नेण्याची जिद्द असली की यश मिळतेच. नावीन्यतेमुळे कोणतीही गोष्ट प्राप्त करता येते आणि ही नावीन्यता कोणत्याही क्षेत्रात होऊ शकते. चौकटीपुढे जाऊन विचार केल्यास गोष्टी साध्य होतात.

विकसित भारत, नावीन्यपूर्ण 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 यशाचा मार्ग सोपा होतो. स्वतःला नावीन्यपूर्ण ठेवणे आणि परिश्रमाची तयारी ठेवणे यावर यश अवलंबून आहे असे ते म्हणाले.

डॉ. लता देशमुख यांनी आभार प्रदर्शन केले. प्रमुख अतिथी डॉ. अनुपम अग्रिहोत्री यांनी आपल्या व्यस्त दिनचर्येतून वेळ काढून मातृसेवासंघाच्या १०३ व्या वर्धापनदिनाच्या कार्यक्रमात उपस्थिती दर्शविली, याबद्दल त्यांनी यांचे विशेष आभार व्यक्त केले. मातृसेवासंघाची स्थापना व त्यानंतर समाजाच्या गरजा लक्षात घेता मातृसेवासंघाद्वारे सुरू करण्यात आलेल्या सर्व प्रकल्प, प्रवृत्तीविषयी त्यांनी सांगितले. विशेष म्हणजे सर्व प्रकल्प, प्रवृत्तींना ६० वर्षे पूर्ण झालेली आहेत हे त्यांनी आवर्जून सांगितले. वर्धापनदिनाच्या निमित्ताने मांडण्यात आलेल्या चैत्रगौरी, सजावट तसेच कार्यक्रमाच्या तयारीकरिता 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, कर्मचारी वृंदांनी 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

Veg & Non Veg
Assal Gavanti
Lunch Facility Available

मातृसेवा / जून २०२४ (२७)

मातृसेवा संघ, सीताबर्डी, नागपूर

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

- शाखा -

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