महाराष्ट्र सेवा संघाचे

आपुलकी

वर्ष सातवे, अंक दुसरा, जुलै ते डिसेंबर २०२१ (दिवाळी अंक)

संपादक : चंद्रशेखर वझे
कार्यकारी संपादक : अरुण भंडारे
संपादन साह्य : द. व. कुलकर्णी
विनोद सौदागर
सुषमा पाटणकर
नंदिनी हंबर्डे
प्रकाशक : महाराष्ट्र सेवा संघ, मुलुंड

पंडित जवाहरलाल नेहरू मार्ग-महाराष्ट्र सेवा संघ मार्ग
संयोग, मुलुंड (प.), मुंबई - ४०० ०८०
दूरभाष : ०२२- २५६८ १६३१/ २५६९ ०२२५
ई मेल : mss_mulund@rediffmail.com

रचना व मुद्रण : प्रदीप सप्रे

अंतरंग

	पृष्ठ क्र.
१ संपादकीय - आपुलकीचे	.... २
२ दृक् श्राव्य माध्यमांतील स्त्री प्रतिमा	३
३ अगं अगं लशी	६
४ वाढते आयुर्मान - लाभदायक की...	९
५ माझा सोशल मीडिया	१२
६ गीतकार शांता शेळके	१४
७ वाढते आयुर्मान -लाभदायक की...	१८
८ पर्यावरणाशी माझे नाते	२२
९ बया दार उघड	२५
१० दानाचे महत्त्व	२७
११ देवांग वेड्स अनघा	३१
१२ आधुनिक काळातील उपवास	३२

आमच्या सर्व सभासदांना व वाचकांना
नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा !!

जय हिंद! जय महाराष्ट्र !!

'आपुलकी' चा अंक केवळ सभासदांसाठी उपलब्ध

या अंकातील लेखांतून व्यक्त होणारी मते सर्वस्वी लेखकांचीच असतात, 'आपुलकी' चे संपादक मंडळ त्यांच्याशी सहमत असेलच असे नाही.

Apulk21 2nd edition.indd 1 11/11/2021 5:45:07 PM

संपादकीय आपुलकीचे

नवा ध्यास - नवा विश्वास

नमस्कार वाचकहो,

काळ्याकुट्ट करोनाकाळावर मात करून आपण जिवंत राहिलो त्याबद्दल सर्वांचे अभिनंदन! म्हणूनच शीर्षक दिले आहे 'नवा श्वास'.

अर्थात हा नवा श्वाससुद्धा 'मुखपट्टी' लावूनच घ्यायचा आहे. करोनाच्या तिसऱ्या लाटेची तलवार सर्वांच्या डोक्यावर आहे. त्यामुळे 'अखंड सावधानता' अतिशय आवश्यक आहे. त्याच वेळी आपल्या केंद्र सरकारने १०० कोटी लसमात्रांचा टप्पा गाठून जगाला तोंडात बोटे घालायला लावली आहेत. या यशाबद्दल 'बोटे मोडणारे' नतद्रष्ट लोक आपल्या देशात आहेतच. भारताचे यश हा 'नवा विश्वास' आहे.

'आपुलकी'चा हा दिवाळी अंक आहे. महाराष्ट्र सेवा संघाने गतवर्षीप्रमाणेच 'ऑनलाईन'निबंध स्पर्धा घेतली. त्यातले पारितोषिक विजेते सात निबंध अंकात सुरुवातीला आहेत. या सर्व विजेत्या लेखकांचे अभिनंदन. या खेरीज अन्य दोन लेख आहेत. सगळेच लेख आपल्या 'सकारात्मक, विधायक, प्रेरक' या ब्रीदाला अनुसरून आहेत. स्पर्धेचे विषय सुद्धा अतिशय विचारपूर्वक निवडलेले दिसतात.

करोनाचा जोर सध्या तरी थोडा ओसरला आहे. सावट दूर होते आहे अशी आशा निर्माण झाली आहे. या काळात अनेकांना जीव गमवावा लागला, शारीरिक आणि मानसिक हानी सोसावी लागली आणि आर्थिक झळ तर विचारायलाच नको. सगळेच जण भरडले गेले. त्यात अतिवृष्टीचे, वादळाचे अस्मानी संकटही आले. या सर्व पीडितांविषयी आपल्याला सहानुभूती तर आहेच ; पण यथाशक्ती सर्वांना मदत करण्याची संधी आपल्याला मिळाली आहे असा सकारात्मक विचार करून सर्वजण मदतीचा हात पुढे करतील असा विश्वासही आहे.

'वाढते आयुर्मान - लाभदायक की तापदायक' या विषयीचे दोन लेख ७१ आणि ८५ वर्षे वयाच्या महिलांनी लिहिले आहेत. ते फारच उद्बोधक आहेत.

करोनामुळे आपल्या सगळ्यांनाच खूप काही शिकायला मिळाले आहे. आरोग्याच्या काळजीपासून तंत्रज्ञानाच्या वापरापर्यंत अनेक नवीन गोष्टी आता अंगवळणी पडत आहेत. आपले विचार, सवयी, जीवशैली हे सर्व बदलण्याची नितांत आवश्यकता सर्वांना पटली आहे. मात्र 'कळतं पण वळत नाही' अशी अवस्था मानवजातीची असते. असो.

महाराष्ट्र सेवा संघही नवा श्वास घेऊ लागला आहे. दृकश्राव्य कार्यक्रमांबरोबर आता मुलुंड आणि ऐरोली या दोन्ही ठिकाणी प्रत्यक्ष कार्यक्रमांनाही सुरुवात झाली आहे. याला रसिक मनापासून प्रतिसाद देत आहेत. मोकळा श्वास घेण्याची प्रत्येकाला तीव्र इच्छा आहे.

शासनाचे सर्व निर्बंध पाळून उत्तम कार्यक्रम पुनः जोमाने आयोजित करण्याचा 'नवा विश्वास' आम्ही देत आहोत.

सभागृहाचे भाडे नाही, केटरर कडून 'रॉयल्टी' नाही, व्याजदर अत्यंत कमी - मात्र सगळे कर, सेवकांचे वेतन, वीज-पाणी, इतर देखभाल हे सर्व खर्च चालूच. अनेक सामाजिक संस्था या कठीण परिस्थितीला तोंड देत आहेत. त्यासाठी म.से. संघ आणि मुलुंड पूर्वेची 'मराठा मंडळ' या दोन संस्थांनी पुढाकार घेऊन सामाजिक संस्थांचे संघटन करण्याचा प्रस्ताव मांडला, त्याला महाराष्ट्रभरातल्या अनेक संस्था आणि प्रतिष्ठित व्यक्तींनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला. २ ऑक्टोबरला संस्थांचा एक मेळावा झाला. हा विषय आता पुढे नेला जाईल.

या पार्श्वभूमीवर सर्व रसिकांना, वाचकांना विनम्र आवाहन आहे की प्रत्येकाने यथाशक्ती अशा संस्थांना अर्थसाह्य करावे तरच जनमानसात , समाजात नव्या आशेचे दीप उजळू शकतील. लोकसहभागातून आपण आपले सांस्कृतिक वैभव पुन्हा प्राप्त करू. तरच खऱ्या अर्थाने दिवाळी आनंदाने साजरी होईल.

घेऊ नवा श्वास, देऊ नवा विश्वास।
प्रेम आणि सहकाऱ्याने , उजळेल दिवाळी खास!

।। शुभं भवतु।।

Apulk21 2nd edition.indd 2 11/11/2021 5:45:14 PM

महाराष्ट्र सेवा संघ, मुलुंड
आयोजित लेखनस्पर्धा
'मला काय वाटतं...?'

विषय : दृक्‌श्राव्य माध्यमातील स्त्री प्रतिमा बदलते आहे का ?

रुची चंदन दळी
भ्रमणध्वनी : ९४५५९६४९८

'दृक्‌श्राव्य माध्यमातील स्त्री प्रतिमा बदलते आहे का ?' हा तसं बघायला गेलं तर हो किंवा नाही अश्या एका शब्दात उत्तरं देता येऊ शकेल असा 'क्लोज एंडेड' प्रश्न आहे; पण समाजातल्या एका मोठ्या आणि महत्त्वाच्या भागाला प्रातिनिधिक स्वरुपात मांडणारा हा विषय आहे. म्हणून या विषयाला अनेक कंगोरे आहेत. हे कंगोरे उलगडत असताना एक गोष्ट प्रामुख्याने लक्षात ठेवायला हवी, ती म्हणजे कोणत्याही माध्यमातील 'स्त्री प्रतिमा' ही सापेक्ष आहे. याचे कारण 'प्रतिमा' या शब्दातच दडलेले आहे. मुळात 'प्रतिमा' या शब्दाचा अर्थ दुसऱ्याच्या नजरेत असणारी एखाद्या व्यक्तीची गुणवैशिष्ट्ये असा होतो. यात चांगल्या आणि वाईट दोन्ही बाबींचा समावेश आहे. यामुळेच स्त्री-प्रतिमेचा विचार करताना लेखक, दिग्दर्शक , प्रेक्षक, त्या त्या समाजाची - देशाची संस्कृती, आजूबाजूला घडणाऱ्या विविध घटना या सगळ्या पैलूंचा विचार व्हायला हवा. दृक्‌श्राव्य माध्यम म्हटलं की आपल्या डोळ्यासमोर प्रामुख्याने येतात ती चित्रपट आणि टी.व्ही वरील मालिका ही दोन माध्यमे; पण त्यासोबत जाहिराती, वृत्तवाहिन्या, क्रीडावाहिन्या , रिॲलिटी शोज, वेबसिरीज आणि यू-ट्युब किंवा इतर समाजमाध्यमांमधून आपल्यासमोर येणारी स्त्री-प्रतिमा ही दृक्‌श्राव्य माध्यमाची विस्तृत व्याप्ती आहे.

दादासाहेब फाळक्यांनी १९१३ साली पहिला चित्रपट बनवला आणि भारतात हे माध्यम लोकांच्या समोर आले. त्याआधी नाटके आणि संगीतनाटके हे महत्त्वाचे माध्यम होते. साधारण १०० वर्षांपूर्वी भारतीय समाज खूप वेगळा होता. तत्कालीन सामाजिक, राजकीय परिस्थिती वेगळी होती. या काळातील नाटके आणि अगदी सुरुवातीच्या काळातील चित्रपट पौराणिक व ऐतिहासिक कथानकांवर आधारलेले होते. भारतीय समाजात पितृसत्ताक पद्धत बाहुल्याने आढळते. त्यामुळे या काळातील स्त्रीपात्राचे चित्रण, देवी, महाराणी किंवा गावातील एखादी पतिव्रता, सोशिक स्त्री असेच झालेले आढळते. या काळात मराठी चित्रपटातील स्त्रीपात्रे देखील पुरूष कलाकारच साकारत त्यामुळे स्त्रीला किंवा स्त्री पात्राला प्रमुख भूमिका असणे किंवा तिच्या दृष्टिकोनातून कथा मांडणे याला वाव नव्हता. सन १९३० नंतरच्या काळात स्त्रियांना चित्रपटात भूमिका साकारण्याची संधी मिळू लागली; पण हे सगळे चित्रपट 'हिरो ओरिएन्टेड' म्हणजे नायकाला केंद्रस्थानी ठेवून असल्याने 'नायकासाठी नायिका' हेच तिचे स्थान होते. बहुतांशी चित्रपटातील नायिका अबला, सोशिक असे आणि नायक पुरूषार्थ गाजवून स्वतःचे श्रेष्ठत्व सिद्ध करून नायिकेच्या वडिलांकडे तिच्याशी लग्न करण्याचा प्रस्ताव ठेवत असे. शेवटी 'ते सुखाने संसार करू लागले' अश्या आशयाने चित्रपट संपत असे.

संस्थेचे सांस्कृतिक सभासदत्व

वर्षभरात संस्थेतर्फे मुलुंड आणि ऐरोली येथे मिळून उत्कृष्ट दर्जाचे सुमारे १०० कार्यक्रम सादर होतात. ते बहुतांश सर्वांसाठी विनामूल्य असतात. पण त्यांचा तपशील घरपोच मिळण्यासाठी आपण सांस्कृतिक सभासद होऊ शकता. सर्व कुटुंबच नव्हे तर शेजाऱ्या-पाजाऱ्यांनाही याचा लाभ होईल.

शुल्क अगदी नाममात्र

मुलुंड - रु.६००/- प्रतिवर्ष अधिक जीएसटी
ऐरोली - रु. ३५०/- प्रतिवर्ष अधिक जीएसटी
ई सभासदत्व - रु. १००/-प्रतिवर्ष अधिक जीएसटी
आजीव सभासदत्वासाठी संस्थेकडे चौकशी करा.

कालपरत्वे पाश्चात्य चित्रपटांचा , फॅशनचा प्रभाव भारतीय चित्रपटांवर दिसू लागला. सदैव साडी परिधान केलेली नायिका पंजाबी ड्रेस, पाश्चात्य वेशभूषेत दिसू लागली; किटी पार्टीजना जाऊ लागली. आता चित्रपटातील नायिका प्रेमासाठी संघर्ष करू लागली. तरीही नायकासमोर तिचे स्थान दुय्यमच होते. नाजूक, गोरी नायकासमोर मान खाली ठेवून बोलणारी, त्याच्या सगळ्या निर्णयांमध्ये मूकपणे साथ देणारी , स्वतःची मतं उघडपणे व्यक्त न करणारी असे स्त्रीचित्रण ५०-६०च्या दशकांतील भारतीय चित्रपटांत दिसते. पुढे ७०-८०च्या दशकांत भारतीय साहित्यात आणि चित्रपटांमध्ये 'स्त्रीवाद' ही पाश्चात्य चळवळ रूजू लागली. याच काळात भारतामध्ये मोठ्या शहरांत स्त्रिया हळूहळू नोकरी करायला लागल्या होत्या. त्याचे प्रतिबिंब चित्रपटांमध्ये सुद्धा उमटले. बहुतांशी चित्रपटातील नायिका नोकरी करू लागली, मॉडर्न वेशभूषा वापरू लागली. याचसोबत स्त्रीचं ग्लॅमरच्या दृष्टिकोनातून चित्रण होऊ लागले. हेलन, रेखा, जीनत अमान या अभिनेत्रींची नृत्य हा त्यांचा चित्रपटातील महत्त्वाचा पैलू मानला जाऊ लागला. या काळात 'समांतर चित्रपट' (पॅरेलल सिनेमा) ही चळवळ देखील सुरू झाली. यात वास्तववादी चित्रपट , सामाजिक विषयांवर , स्त्रियांच्या समाजातील कुटुंबातील स्थानावर, स्त्रियांच्या स्वजाणिवेवर भाष्य करणारे, तिला केवळ नायकाची सहचारिणी म्हणून नव्हे तर स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून चित्रित करणारे सिनेमे तयार होऊ लागले. यात प्रामुख्याने श्याम बेनेगल, गुलजार यांच्या चित्रपटांचा समावेश होतो. नसिरूद्दीन शहा, शबाना आजमी, गिरीश कर्नाड, स्मिता पाटील या कलाकारांनी ही चळवळ समर्थपणे चालवली. यामध्ये 'अर्थ' या चित्रपटाचा विशेषत्वाने उल्लेख करावासा वाटतो. १९८२ साली प्रदर्शित झालेल्या या चित्रपटात शबाना आझमी हिने नायिका साकारली आहे. पतीला सर्वस्व मानणाऱ्या तिला आपल्या पतीचे दुसऱ्या स्त्रीवर प्रेम आहे हे कळल्यावर तिचे अस्तित्वच नष्ट झाले असे वाटते तेव्हा ती नवऱ्याचे घर सोडून स्वतः नोकरी शोधते. स्वतंत्र होते आणि मोलकरणीच्या मुलीला दत्तक घेऊन तिचा सांभाळ करते स्वतःच्या क्षमतांची तिला जाणीव होते आणि तिच्या अस्तित्वाचा अर्थ तिला गवसतो. मराठी चित्रपटांमध्ये याच वर्षी प्रदर्शित झालेला 'उंबरठा' हा चित्रपट स्त्री प्रतिमा अधिक सबला, सक्षम चित्रित करतो. अश्या चित्रपटांची संख्या जरी कमी असली तरी स्त्रीप्रतिमा या चित्रपटांनी पूर्वीपेक्षा बदलली हे मात्र नक्की.

९०च्या दशकात पुन्हा एकदा नायकप्रधान चित्रपट आले वास्तववादी चित्रपटांचे प्रमाण कमी झाले. या काळात जागतिक स्तरावर अनेक घडामोडी घडल्या. ज्यामुळे भारतीय समाजात काही बदल घडून आले. जागतिकीकरण इंटरनेट सोशल मिडीया चा प्रसार यांनी जग खूप जवळ आणलं आणि गेल्या १५ वर्षांत भारतीय सिनेमा तुलनेने जास्त बदलला. स्त्रियांचे जाणीवपूर्वक सबला म्हणून चित्रण होऊ लागले. तसेच अनेक सामाजिक चित्रपटांमध्ये आजही अनेक ठिकाणी स्त्रियांना असणारे दुय्यम स्थान कामाच्या ठिकाणी असणारा स्त्री-पुरूष भेद चित्रित केला आहे. जोगवा, मोकळा श्वास, आर्टिकल १५ हे चित्रपट स्त्रिची वास्तवदर्शी प्रतिमा चित्रित करतात. 'बायोपिक' या एका नव्या प्रकाराने स्त्रीसक्षमीकरण उत्तम प्रकारे चित्रित केले आहे. 'मेरी कोम','दंगल', 'साँड की आँख', 'नीरजा', 'गुंजन सक्सेना','तानी', 'डिअर कॉम्रेड' या चित्रपटांमध्ये स्त्री मधील क्षमता आणि तिची विविध क्षेत्रातील प्रगती यांचे प्रेरणादायी चित्रण केले आहे विद्या बालन, कंगना राणावत या अभिनेत्रींचे चित्रपट स्त्रियांच्या बदलत्या प्रतिमेचे द्योतक आहेत.

चित्रपटांच्या तुलनेत मालिकांमधील स्त्री-चित्रण ही बाब जरा कमी आशावादी वाटते. १९८५ नंतरच्या काळात मालिकांना सुरूवात झाली. अगदी सुरूवातीच्या काळातील दूरदर्शन आणि इतर वाहिन्यांवरील मालिका मुळातच कमी भागांच्या असत. त्यामुळे त्यांची मांडणी आणि सादरीकरण मुख्य विषयाला धरून असे. मुख्यत्वे मालिकांचा प्रेक्षकवर्ग सर्व प्रकारच्या स्त्रिया असल्याने मालिकेचे कथानक पहिल्यापासूनच स्त्री-केंद्री होते.

Apulk21 2nd edition.indd 4 11/11/2021 5:45:15 PM

यातील अनेक मालिकांमध्ये तत्कालीन स्त्रीचे आधुनिक , सक्षम आणि वास्तवदर्शी चित्रण करण्यात आले. 'बुनियाद', 'उमंग','तमस', 'आभाळमाया','दामिनी' या मालिका स्त्रीला एक स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून चित्रित करत होत्या. म्हणूनच समाजात स्त्री म्हणून तिच्यावर होणारा अन्याय आणि त्यातून निर्माण होणारी 'स्व-जाणीव' यांचे प्रतिबिंब मालिकेत उमटले होते.

नंतरच्या काळात मात्र मालिका कलाकृती न राहता जास्त व्यावसायिक होऊ लागल्या. टी. आर. पी. मिळवण्याची स्पर्धा आणि मालिकांची लांबी दोन्ही वाढल्या. महिला प्रेक्षक वर्गाला भावनिकरीत्या आकर्षित करण्यासाठी स्त्री जास्तीत जास्त सोशिक, लहान मोठ्या प्रत्येक प्रसंगात रडणारी, सासूचा -नवऱ्याचा जाच सहन करणारी होऊ लागली. मालिकेची लांबी वाढवण्याच्या नादात मूळ कथानक बाजूला पडू लागले. हल्लीच्या मालिकांचे विषय चांगले असतात पण पात्रचित्रण योग्य तऱ्हेने होत नाही. जवळ जवळ साडेचार-पाच वर्षे सुरु असलेली 'माझ्या नवऱ्याची बायको' ही मालिका सुरूवातीला स्त्री-सक्षमीकरण हा विषय म्हणून उत्तम होती नंतर मात्र मालिकेतील नायिका 'राधिका' आणि नायक किंवा खलनायक 'गुरूनाथ' यांच्या एकमेकांवरच्या कुरघोड्या हेच कथानक झाले. सध्या सुरू असणारी 'आई कुठे काय करते' ही मालिका देखील तशीच. एखाद्या स्त्रीला आपल्या नवऱ्याचे १२ वर्षे प्रेमप्रकरण सुरू आहे हे न कळणे हे प्रेम नव्हे हा भोळेपणा आहे. सुरूवातीला चित्रपटांचे उदाहरण देताना 'अर्थ' या चित्रपटाचा दाखला घेतला. कमी अधिक फरकाने अगदी तेच कथानक या मालिकेत दिसते. याचा अर्थ गेल्या ४० वर्षांत मालिकांमधील स्त्रीपात्रांचे आयुष्य काहीच बदलले नाही. आजही तिच्या सामाजिक कौटुंबिक समस्या त्याच आहेत असे म्हणावे लागेल. 'अगंबाई सासूबाई', 'रंग माझा वेगळा' या मालिकांनी थोडे वेगळे विषय हाताळले ज्यातून स्त्री प्रतिमा उंचावण्याचा प्रयत्न झाला. पण पुन्हा एकदा टी. आर. पी.च्या कचाट्यात मुख्य कथानकाचा जीव घुसमटला आणि त्यातून 'अगंबाई सासूबाई' या मालिकेत 'सोहम्' सारखे एक 'अवास्तव' पात्र प्रेक्षकांच्या समोर आले. आजही मालिकांमधील स्त्रीप्रतिमा स्वजाणिवेसारख्या मूलभूत समस्यांशी तोंड देत , झगडते आहे.

जाहिरातींमधील स्त्रीप्रतिमेत गेल्या काही वर्षांत चांगला बदल घडून आलेला दिसतो. पूर्वी केवळ घरातील वस्तू आणि सौंदर्यप्रसाधनांच्या जाहिरींमध्ये स्त्रीचित्रण होत असे. पण बदलत्या काळानुसार आज स्त्रिया एअरलाईन्स, इन्शुरन्स ते ट्रॅक्टरच्या अॅड्स करताना दिसतात. सक्षम आणि पुरूषाच्या खांद्याला खांदा लावून काम करणारी स्त्री ही जाहिरातींमधील तिची प्रतिमा अतिशय सकारात्मक आहे. डव्ह शॅम्पूच्या अॅडमधील तिची प्रतिमा अतिशय सकारात्मक आहे. डव्ह शॅम्पूच्या अॅडमधे सगळ्या पारंपरिक सौंदर्याच्या संकल्पना डावलून सगळ्या प्रकारच्या रंगांच्या आणि शरीरयष्टीच्या स्त्रियांना चित्रित करून खरे सौंदर्य मनात असते हे प्रतिबिंबित करणे असो किंवा सॅनिटरी पॅड्सच्या जाहिरातींमधील स्त्रीमधील आत्मविश्वास असो किंवा कॅन्सरग्रस्त स्त्रियांना सौंदर्यप्रसाधनांच्या जाहिरातीत चित्रित करून सौंदर्याची बदललेली व्याख्या समाजमनावर बिंबवणे असो या जाहिरातींनी स्त्रीप्रतिमेला चाकोरी बाहेर नेले हे नक्की!

यूट्यूब , ओटीटी प्लॅटफॉर्म या माध्यमांनी चित्रपट मालिकांसाठी एक वेगळं दालन खुले केले. यात वेबसिरिज हे एक महत्त्वाचे माध्यम आहे. यामधील विषय खूपच विविध प्रकारचे असल्याने स्त्रीप्रतिमा ही विषयसापेक्ष आणि विविधांगी आहे. इथे सेन्सॉरशिप नसल्याने अनेकदा ग्लॅमरस आणि बोल्ड स्त्री-पात्र बाहुल्याने आढळतात. असे असले तरी इथले बहुतांशी चित्रण वास्तवदर्शी असते. शेफाली शहा यांची प्रमुख भूमिका असलेला 'ज्यूस' हा हिंदी लघुपट याचे उत्तम उदाहरण आहे. सामान्य गृहिणीचे घरातले स्थान यात लहान लहान प्रसंगांतून चित्रित केले आहे.

रिॲलिटी शोज, क्रीडा वाहिन्या, वृत्त वाहिन्या तसेच डिस्कव्हरी सारख्या वाहिन्यांवरील निवेदक स्त्री प्रतिमा अधिक व्यापक करताना , विविध क्षेत्रातील

Apulk21 2nd edition.indd 5 11/11/2021 5:45:15 PM

स्त्रीचे प्रतिनिधित्व करताना दिसतात. दृक्श्राव्य माध्यमातील स्त्रीप्रतिमेचा विचार करताना प्रेक्षक हा देखील महत्त्वाचा भाग आहे. विविध माध्यमातील या स्त्रीचित्रणांना प्रेक्षक कसा प्रतिसाद देतात यावर ती प्रतिमा अर्थपूर्ण होत असते. अनेक आरसे असलेल्या खोलीमध्ये एकच व्यक्ती वेगवेगळ्या कोनातून वेगवेगळी भासते तश्या प्रेक्षकांच्या नजरेतून या प्रतिमा वेगळ्या भासतात. उदा. रिॲलीटी शो मधील परीक्षक किंवा निवेदिका यांनी केलेली टिपणी प्रेक्षकांना पटली नाही तर त्यांच्यावर टीका होते; हल्ली ट्रोल होतात. किंवा एखाद्या मालिकेतील स्वतंत्र विचारांची स्त्री एखाद्या जुन्या विचारांच्या प्रेक्षकाला पटणार नाही तिथे स्त्री प्रतिमा चांगली म्हणून स्वीकारली जाणार नाही.

कला हा समाजाचा आरसा असतो. त्यामुळे अनेकदा समाजाचं प्रतिबिंब दृक्श्राव्य माध्यमात पडते. गेल्या अनेक वर्षात दृक्श्राव्य माध्यमातील स्त्री-प्रतिमा कालपरत्वे बदलली. पण या बदलाचा वेग कमी आहे. आजही स्त्रियांवरील अन्याय, अत्याचार सर्व स्तरांत पूर्ण नाहीसे झालेले नाहीत. बलात्कार, कौटुंबिक हिंसाचार स्त्रीला घरात पुरूषाच्या तुलनेत निर्णयाचे अधिकार कमी असणे हे बाहुल्य समाजात आहेच; त्यामुळे जेव्हा समाजातील स्त्री प्रतिमा उंचावेल तेव्हा त्याचे नितळ प्रतिबिंब दृक्श्राव्य माध्यमात पडल्याशिवाय राहणार नाही!

अगं अगं लशी....

नाव : प्रीती प्रमोद ठाकूर
भ्रमणध्वनी : - ९८९२१८५९०१

''चिमण, लस घ्यायला कधी जाऊया ? दुसरा डोस राहिलाय ना आपला ?'' गुंड्याभाऊने न राहवून पाचव्यांदा हा प्रश्न चिमणरावाना विचारला होता. चिमणराव कधीच मोबाईलमध्ये डोके खुपसून बसले होते. ''चिमण, तुझे हे मोबाईलप्रेम हल्ली अतीच वाढले आहे. जेव्हा पहातो तेव्हा मोबाईलमध्ये मश्गुल असतोस. कधी व्हॉट्सॲपवरून वर्गमैत्रिणींना संदेश पाठविण्यासाठी नाहीतर युट्यूबवरून शेअरमार्केटचे धडे गिरविण्यात, नाहीतर गुगलवर कसली ना कसली शोधाशोध सुरूच.'' गुंड्याभाऊने चिमणरावास अगदी धारेवरच धरले. ''हो भाऊजी. बरं झालं तुम्हीच बोललात ते. सकाळी उठल्यापासून ह्यांची मोबाईल आराधना चालूच असते.'' कावेरीवहिनींनी नेहमीप्रमाणे गुंड्याभाऊंच्या बोलण्याला पुस्ती जोडली.

''अरे गुंड्याभाऊ, मी कोविन ॲप उघडून बसलोय आपल्याला लसींची दुसरी मात्रा घ्यायचीय. तेव्हढ्यासाठी माझी खटपट चालू आहे. अरे कुठे जवळचे केंद्र मिळतेय का ते बघतो; तर तो पर्यंत 'बुक्ड' असा संदेश येतो.'' चिमणराव नेहमीप्रमाणे गालातल्या गालात हसत बोलत होते. ''मला ओटीपी टाकावा लागतो ना सारखा सारखा.'' चिमणरावांनी परत एकदा गुगली टाकली. ''ओटीपी म्हणजे काय हो ? आता रेडीओवरून, टी.व्ही.वरून सारखे सारखे लसींचे दोन डोस घ्या सांगत असतात ना मग हा ओटीटी मध्येच कुठून आला!'' कावेरीवहिनी आता अगदीच खनपटीला बसल्या.''ओटीटी नाही गं, ओटीपी म्हणजे काय ते तुला मोरू नाहीतर सूनबाई सांगतील.'' चिमणरावांनी शिताफीने ओटीपीला बगल दिली. ''आणि काऊ इथं लसीसाठी नोंदणी मिळत नाही आणि तू ओटीटी काय करीत बसली आहेस?गुंड्याभाऊ, अजून एक

Apulk21 2nd edition.indd 6 11/11/2021 5:45:15 PM

समस्या आहेच. मोरूचा मुलगा मोहनीश आता एम्. एस् करायला परदेशात चालला आहे. त्याचे कोव्हॅ क्सीन लसीचे दोन्ही डोस घेऊन झाले आहेत. पण आता युरोपीय देशात कोव्हॅक्सीनला मान्यताच नाही. आता काय करायचे ?आता मोहनीशची जाण्याची वेळ आली, तरी हा घोळ अजून सुटला नाही'' चिमणने गुंड्याभाऊला आपली कैफियत मांडली. ''चिमण, जरा धीर धर थोड्याच दिवसात हा घोळ संपेल. आपल्या देशातून कोव्हॅक्सीनला मान्यता मिळण्याच्या दृष्टिने हालचाली सुरू आहेत. तू काळजी करू नकोस.'' गुंड्याभाऊने चिमणरावाच्या खांद्यावर थोपटून त्याला धीर दिला.

''आमच्या शेजारच्या फ्लॅटमधले कुलकर्णी माहीत आहेत ना? जे सध्या आपल्या मुलाकडेच कॅनडाला स्थायिक असतात, ते दोघेजण त्यांच्या मुलीला आणि इतर नातेवाईकांना भेटायला आले. येण्यापूर्वी त्यांनी फायझरचा एक डोस घेतला होता. ते तीनच महिने इथे रहाणार होते, पण आता लॉकडाऊन मुळे इथेच अडकून पडले त्यांना आता इथे फायझरचा दुसरा डोस कुठेही मिळत नाही आणि दुसरा डोस कुठल्या लसीचा घ्यावा याबद्दल मार्गदर्शनही मिळत नाही.'' गुंड्याभाऊने त्यांच्या शेजाऱ्यांची कैफियत मांडली. गुंड्याभाऊ आणि चिमणराव यांचे एकमेकांवर अतिशय प्रेम. त्या दोघांनीही आपापल्या चाळी सोडून एका टॉवरमध्ये दोनदोन प्रशस्त फ्लॅट घेतले होते. त्यांच्याबरोबर गुंड्याभाऊचे शेजारी कुलकर्णी, तसेच चिमणरावाच्या चाळीतील काही बिऱ्हाडकरूंनी फ्लॅट घेतले होते. मोरू, राघू या चिमणरावाच्या दोन्ही मुलांनाही गुंड्याभाऊबद्दल अपार प्रेम होते. मैना पण फोनवरून आपल्या गुंड्याकाकाची प्रेमाने विचारपूस करीत असे. मोरूचे सध्या 'वर्क फ्रॉम होम' चालू होते. पण गुंड्याकाका आला की मोरू स्क्रीनवरून नजर काढून गुंड्याभाऊशी थोड्याफार गप्पा मारणारच. ''हो पण गुंड्याभाऊ, ते सहाव्या मजल्यावरचे कुशाभाऊ रीतसर नोंदणी करून लसीकरण केंद्रात गेले, पण त्यांचा नंबर येईपर्यंत 'लसच संपली असा बाहेर फलक लावला. आता परत नोंदणी करायची, लसीकरण केंद्रात जायचे हा एक नवीन व्यापच आहे. '' चिमणरावांनी नवीनच माहिती पुरवली.''बाबा , आमच्या ऑफिसमधला तो सतीश आहे ना त्यांच्या बिल्डींगमधले लोक तर सकाळी ५.३० ते ६ वाजता उठून लसीकरण केंद्रावर जातात, तेव्हा तेथे फक्त सुरक्षारक्षक असतो. मग कार्यालयातील कर्मचारी ९च्या सुमारास येतात, तेव्हा त्यांना टोकन दिले जाते. तेथे तर रांगेत इतकी धक्काबुक्की होते की सुरक्षारक्षकाला त्या सर्वांना आवरता आवरता नाकी नऊ येतात. 'दो गज की दुरी' असं प्रत्येकाला सांगून तो बिचारा हैराण होतो. कधीकधी रांगेत गप्पांचे फड रंगलेले असतात. त्या लोकांना मुखपट्टी, नाक, तोंड झाकले जाईल अशी लावा असे सांगावे लागते.'' मोरूही त्याच्या कार्यालयातील अनुभव कथन करता झाला.

चिमणरावांना अजून एका प्रश्नाला तोंड द्यायचे होते. मागच्याच महिन्यात कावेरीला कोरोनाने ग्रासले होते. कावेरी, चिमणराव, गुंड्याभाऊ, त्यांचे कुटुंबीय या सर्वांनी लसीचा पहिला डोस एकाच दिवशी घेतला होता. दुसरा डोस घ्यायच्या थोडे दिवस आधी कावेरीला कोरोनाची लागण झाली. कावेरीला समोरच्या रिकाम्या फ्लॅटमध्ये गृह विलगीकरणात ठेवावे लागले. समोरच असल्यामुळे कावेरीची नाश्ता, जेवण, चहापाण्याची व्यवस्था सहजासहजी जमून गेली.

कावेरीचा लसीचा एक डोस झाल्यामुळे व लक्षणविरहित कोरोना झाल्यामुळे ती लवकरच बरी झाली. दरम्यान चिमणरावाने आणि गुंड्याभाऊच्या कुटुंबाने लसीची दुसरी मात्रा उरकून घेतली. पण कावेरीला दुसऱ्या डोससाठी ९० दिवसांची प्रतीक्षा करावी लागली लसीची पहिली मात्रा घेतल्यावर कोरोना झाल्यास लस नेमकी कधी घ्यायची याबद्दल मार्गदर्शक तत्त्वे जाहीर झाली नव्हती. त्यामुळे दुसऱ्या डोसबद्दल मतांतरे बरीच आढळली शेवटी कोरोना चाचणीच्या (आरटीपीसीआर) तारखेनंतर ९० दिवसांनी दुसरा डोस घ्यावा असे विश्वसनीय सूत्रांकडून सांगण्यात आल्यावर कावेरीच्या लसीकरणाचा तिढा सुटला.

चिमणराव आणि गुंड्याभाऊच्या कुटुंबाला जवळच्या

Apulk21 2nd edition.indd 7 11/11/2021 5:45:15 PM

केंद्रावर लसीकरणाचा पहिला डोस नोंदणी केल्यावर लगेचच मिळाला. पण साथीचे स्वरूप पाहून सरकारने १८ ते ४४ आणि ४५ ते ६० अशा दोन वयोगटांना पंक्तीत बसविण्याचा मान दिला. त्यामुळे जवळच्या नोंदणीकरण केंद्रात लसी मिळण्यासाठी अडचणी वाढू लागल्या. तेव्हा चिमणराव, गुंड्याभाऊच्या कुटुंबाने अर्थात मोरूच्या सल्ल्यावरून इथल्या लसीकरण केंद्राचा आधार घेतला. सदर ठिकाणी जाण्यायेण्याची वाहतुकीची व्यवस्था मोरूनेच केली. पण तेथे गेल्यावर लसीकरण जेथे चालू होते, त्या मजल्याची वीजच गेल्यामुळे त्या सर्वांना तेथेच ताटकळत बसावे लागले. अर्थात त्या दरम्यान त्यांनी इस्पितळात ऑक्सिजन बेड किती, व्हेंटीलेटर बेड किती याची साद्यंत माहिती अर्थात मुखपट्टी ठेवूनच करून घेतली. चिमणराव आणि गुंड्याभाऊ एकत्र असले की त्यांना वेळ कसा घालवावा याची चिंता कधीच नसते.

इकडे मोरूचा मुलगा मोहनीश परदेशात जाणार म्हणून मोरूच्या बायकोची (मोहिनीची) आणि कावेरीवहिनींची स्वयंपाकघरात लगबग सुरू होती. परदेशातील जेवण अगदी पुचकट म्हणून लाडू, वड्या, लोणची यांचा खमंग दरवळ घरात येत असे. अशातच गुड्याभाऊ फतवा घेऊन आला. ''अरे चिमण आपल्या सोसायटीतही लसीकरणाचा घाट घातला जातोय. तर वहिनींना आता दूर कुठेतरी लसीकरणाला जायला नको. इथेच होऊन जाईल.'' हे ऐकताच सर्वांनी सुटकेचा निश्वास टाकला.

''गुंड्याकाका, आता बारा ते अठरा वयोगटांवर लसीकरणाची चाचणी सुरू आहे ना ? एकदा का या लसी या वयोगटासाठी निर्धोक आहेत असे सिद्ध झाले की राघूच्या दोन्ही मुली रेवा आणि रसा नोंदणीकरणासाठी सज्ज होतील आणि काका, काही केंद्रावर रशियाची स्पुटनिक लस देण्याची व्यवस्था करण्यात आली आहे. या लसीचा मोठ्या प्रमाणावर साठा उपलब्ध झाला , तर लसीकरण वेगाने होईल. एकदा का लसीकरण वेगाने झाले की आपण कोरोनाला हरवूनच टाकू '' मोरूने लसीवरची माहिती सर्वांना पुरविली.

इतका वेळ गप्प असणारी कावेरी पुढे येऊन म्हणाली , आपण सर्वजण रीतसर नोंदणी करून लसी घेऊ हो. आपल्याकडे आधारकार्ड असतात, आपली मुले, बाळे, शेजारी पाजारी, नातेवाईक आपणास नोंदणीसाठी, लसीकरणासाठी मदत करतात. पण जे परराज्यातून आले आहेत ज्यांचे आधारकार्ड नाही, तसेच फेरीवाले, बांधकाम मजूर किरकोळ काम करणारे कामगार यांच्या लसीकरणाचे काय ? त्यांनी दिवसभराचे वेतन बुडवून लसीकरणासाठी रांगा लावणे. परवडणारे नसते. तसेच त्यांच्या तुटपुंज्या पगारात लसीकरणाचे दरही बसत नाहीत.

गुंड्याभाऊंकडे सर्व प्रश्नांचे निराकरण होत असते. असा विचार चिमणरावांच्या कुटुंबीयांना होता, तसेच त्यांच्याकडे आपले म्हणणे मुद्देसुदपणे दुसऱ्यांना पटवून देण्याची हातोटीही चांगली होती. ''मोरू, राघू..'' गुंड्याभाऊ चिमणरावाच्या दोन्ही मुलांकडे पाहून म्हणाला. ''मुंबईत कोरोनाचा प्रादुर्भाव जेव्हा सुरू झाला, त्याचा प्रसार हा धारावीसारख्या झोपडपट्टी विभागांत मोठ्या प्रमाणात झाला. पण तेथेही योग्य ती उपाय योजना अवलंबिल्यामुळे कोरोना नियंत्रणात आणला गेला की नाही ? आता बऱ्याचशा झोपडपट्टी विभागांमध्ये कोरोनाचे रूग्ण कमी प्रमाणात लागले आहेत. स्वंयंसेवी संस्थांनी तेथे जाऊन स्वच्छतेचे पालन, निर्जंतुकीकरण, दो गज की दूरी या बरोबरच लसीकरणाचे महत्त्व पटवून दिले. त्यामुळे तेथे कोरोनाचा कहर कमी प्रमाणात दिसतोय.''

जेव्हा एखादी महामारी येते. तिचा संसर्ग जसजसा वाढतो. तेव्हा सुरूवातीला टाळेबंदी, दो गज की दूरी, वैयक्तिक स्वच्छता, निर्जंतुकीकरण या गोष्टींना प्राधान्य देण्याबरोबरच सर्व विकसित विकसनशील देश लसीच्या संशोधनाला प्राधान्य देत असतात. प्रत्येक देश आपापल्या संशोधकांना प्रोत्साहन देतो. लसीने चाचण्यांचे किती निकष पार केले आहेत. ते वेळोवेळी प्रसिद्ध करतो. एकदा का त्या देशाच्या लसीला मान्यता मिळाली की तो आपल्या नागरिकांना लस लवकरात लवकर घेण्यासाठी उद्युक्त करतो. सामाजिक कर्तव्याची जाण ठेवून गरीब

Apulk21 2nd edition.indd 8 11/11/2021 5:45:15 PM

देशांना विनाविलंब लसीचा पुरवठा करतो. आपल्या देशांत कुठले वयोगट या महामारीत जास्त बळी पडतात, त्यांच्या आजाराचे स्वरूप कसे आहे. तीव्रता किती आहे. त्या वयोगटाला प्रथम प्राधान्य देतो. त्याचबरोबर डॉक्टर्स सुरक्षारक्षक, सफाई कर्मचारी यांना कोरोना योद्धे ठरवून त्यांच्या लसीकरणाला अग्रक्रम देतो. आपल्या लोकसंख्येच्या मानाने लसीचे उत्पादन कमी प्रमाणात असल्यास परकीय देशांमधून लस आयात करण्याची व्यवस्था करतो. लसीकरणात होणाऱ्या चुका, गोंधळ, फुकट जाणारे डोस वेळोवेळी लक्षात घेऊन 'नेटक्या' पद्धतीने नियोजन करतो याला ''कालाय तस्मै नमः'' म्हणायचं की ''कोरोनाय तस्मै नमः'' म्हणायचं ?

वाढतं आयुर्मान लाभदायक की तापदायक

नाव : रेखा विनायक नाबर
भ्रमणध्वनी : ९८६९४५१०५०

आमच्या सोसायटीतील रेगेंच्या घरांत तीन पिढ्या सुखनैव नांदतात. सून व मुलगा कामावर गेल्यानंतर नातवंडे आजी आजोबांच्या स्वाधीन. शनिवार , रविवार ते दोघे मोकळे. त्यांत ज्येष्ठ नागरिक संघ, पेन्शनर्स ग्रुप, सौ. रेगेंचे महिला मंडळ. भिशी ग्रुप अशा कार्यक्रमांत दोघे व्यस्त असतात. जनरेशन गॅप माहितीच नाही. सारं कसं छान चाललय. आता जोशींच्या घरांत डोकावू या. आजी आजोबांच्या चेहऱ्यावर कायम नाराजी. मुलगा व सून कायम चिडचिडी. दोन नातवंडांचा तक्रारीचा सूर. सुसंवाद तर सोडाच संवाद सुद्धा क्वचित. झाला तर विसंवाद. कारण एकमेकांना समजून घेणेच नाही. जोशी आजोबांच्या निवृत्तीनंतर सुद्धा आधीच्या जीवनशैलीला चिकटून बसण्याचा आग्रह. तरूणांचे वेळापत्रक कोलमडते ह्याचे भानच नाही. नातवंडे दंगामस्ती करतात म्हणून चिडचिड. कोणत्याही सामाजिक उपक्रमांत सहभाग नाही, त्यामुळे सगळे लक्ष घरावरच केंद्रित होते. काहीतरी खुसपटे निघतात आणि वादावादी होते. वाढते आयुर्मान लाभदायक की तापदायक हे व्यक्तिसापेक्ष असून, संबधितांच्या वागणुकीवर अवलंबून आहे. जसे रेगेंच्या घरांत लाभदायक आहे तर जोशींच्या घरात तापदायक.

प्रत्येक संकल्पनेला दोन बाजू असतात. सकारात्मक व नकारात्मक. दोन पिढ्यांत मतांतरे अनिवार्य असतात. परंतु ती सुसह्य करणे दोन्ही पिढ्यांच्या सदस्यांच्या वागणुकीवर अवलंबून असते. रेगेंच्या घरांत ज्येष्ठ झाले आहेत वरदान तर जोशींच्या घरांत समस्या. वैद्यक शास्त्रातील प्रगती व नवीन औषधोपचार पद्धती यामुळे माणसाचे सरासरी आयुष्यमान वाढले आहे. तरीही ते समाधानी आहेत असे नाही. जीवघेण्या स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी आजच्या तरूण पिढीची चाललेली कसरत वृद्धांच्या मनाला पटत नाही व डोळ्यांनी पाहवत नाही. गतिमान जीवनशैलीमुळे मानसिक ताणतणाव वाढत आहेत. एका बाजूला वयोमर्यादा वाढली तरी शारीरिक व मानसिक दुर्बलता व त्यामुळे येणारे परावलंबित्व परिणाम करते. अशावेळी 'परिस्थिती बदलत नाही, तर मनस्थिती बदलावी' हे जीवन शैलीचे धोरण असावे. निवृत्तीनंतर आपल्या मनाप्रमाणे कुटुंबीयांसोबत व्यतीत करण्यासाठी मिळालेला वेळ हा 'बोनस काळ' आहे. आपल्या वर्तनाने तो सर्वांसाठी सुखावह केल्यास वाढते आयुर्मान लाभदायक ठरेल. त्याचा लाभ सर्वांना आनंदाने घेता येईल.

वयाची साठी ओलांडली की ज्येष्ठ नागरिक ही उपाधी लागते. ज्येष्ठांचे अनुभवविश्व श्रेष्ठ असते. मोकळा वेळही असतो. त्याचा आपल्या कुटुंबासाठी सदुपयोग केल्यास 'संध्याछाया सुखविती ह्रदया' चा प्रत्यय येतो. ज्येष्ठत्व म्हणजे वानप्रस्थाश्रमाचा जीवनांतील परिपूर्णतेचा काळ. भल्याबुऱ्या अनुभवांमुळे जीवनास स्थिरता येते.

आयुष्याच्या प्रवासांत झेललेले वार व सोसलेले टाकीचे घाव ह्यामुळे परिपक्वता येते. जीवनाची गाडी उतरणीला लागलेली असते. त्यामुळे गाडीवानास सावध राहावे लागते. संसारातील जबाबदाऱ्या संपल्यावर ज्येष्ठत्व येते. त्यावेळी चिकूच्या बीसारखे असावे. ती

Apulk21 2nd edition.indd 9 11/11/2021 5:45:15 PM

आत असूनही गर अजिबात चिकटत नाही. तसेच मुलांच्या संसारांत रममाण झाल्यास तो लाभच ठरेल. जीवन वाईट नसते. वाईट रितीने जीवन जगणे वाईट असते. जीवन ही 'संपत्ती' व जगणे ही 'श्रीमंती' मानल्यास सर्वांसाठीच लाभदायी होईल. पिढीगणिक वैचारिक तफावत अपरिहार्य आहे. तिचा आनंदाने स्वीकार केल्यास लाभदायक होऊन ज्येष्ठ म्हणजे श्रेष्ठ ह्याचा स्वीकार होईल. वानप्रस्थाश्रम सर्वांनाच सुखावह होण्यासाठी त्याचे नियोजन प्रौढत्व आल्यावरच व्हावे. पेरावे ते उगवते ह्या उक्तीनुसार मुलांना आपण दिलेली शिकवण, संस्कार, त्यांच्यासाठी केलेला त्याग, मार्गदर्शन व त्यांच्या मनाचा केलेला आदर ह्यामुळे मुलांच्या मनांत ज्येष्ठांविषयी आदरच असतो. वडाच्या महाकाय झाडास फळे, फुले येत नाहीत, पण त्याच्या चारही दिशांना पसरलेल्या फाद्या व भरगच्च पर्णसंभार ह्यामुळे त्याची छाया शीतल असते. ज्येष्ठांचे असे व्यक्तिमत्व उभयपक्षी लाभदायकच ठरते.

जागतिकीकरणामुळे परिस्थितीत वेगाने होणारा बदल राहणीमानात परावर्तित होतो. तो मोठ्या मनाने ज्येष्ठांनी स्वीकारणे लाभदायक ठरेल. चांगले वाईट ह्या संकल्पना पिढीनुसार सापेक्ष ठरतात. आजही वानप्रस्थाश्रमाची आवश्यकता आहे. फक्त त्याचे स्वरूप बदलले पाहिजे. जुन्या संकल्पना, विचार ह्यांचे माप घेऊन बदलत्या काळास ती फूटपट्टी लावली तर माप चुकून ताप पदरी पडतो.

मुलांना निर्णय स्वातंत्र्य द्यावे. प्रथम चुकले तरी अनुभवाने सुधारतील. अनुभव हा सर्वश्रेष्ठ गुरू आहे. मनाचा मोठेपणा लाभदायी ठरतो. नवीन संकल्पनांना प्राधान्य देणे ज्येष्ठांना कठीण गेले तरी सरावाने शक्य होईल. नवीन पिढीशी मिळते जुळते घेण्यांत दोन्ही पिढ्यांचा लाभ आहे. बदलत्या परिस्थितीत दैनंदिन जीवनाशी काळानुरूप जो सांगड घालतो तो लाभाचा मानकरी ठरतो.

ज्येष्ठत्व आल्यावर मनोभूमिका बदलावी. दोन कान व एक जीभ याचा अर्थ कमी बोलावे, जास्त ऐकावे, संघर्ष टाळून लाभ मिळवावा उपदेशापेक्षा मौन बराच प्रभाव पाडते. 'मौनम् सर्वार्थ साधनम्।' वार्धक्यांत शरीर जर्जर होते. त्यावेळी इतरांची गरज लागते. तेव्हा सामोपचारच लाभदायी ठरतो. भारतीय संस्कृतीचे प्रतीक कमळ हे उत्तम उदाहरण आहे. पाण्यांत असूनही त्यास पाण्याचा स्पर्श होत नाही. असे घरांतील अस्तित्व असावे वरवर एकरूप असल्यासारखे दाखवून अंतर्मुख होऊन विचार करावा. आपला सहवास म्हणजे 'आप आये बहार आयी' असे कुटुंबीयांना वाटले पाहिजे. तापाला थाराच नाही.

खरे पाहिले तर ज्येष्ठत्व हे आयुष्याचे सुंदर व प्रसन्न वळण आहे. मागे वळून पाहीले तर लक्षांत येते. संसाराच्या भौतिक गरजा भागवतांना आपली दमछाक झाली होती. आता गरज आहे विश्रांतीची. धावण्याच्या शर्यतीत काही चुका झाल्या असल्या तर त्या सुधारण्याची , आपले छंद जोपासण्याची. आपण डोळ्यावरच्या पापणीसारखे असावे. पापणी डोळ्याचे जागरूकपणे रक्षण करते, पण आंत तरळणाऱ्या भावनांना किंवा स्वप्नांना धक्का लावत नाही . जीवनांतील आपला कार्यभाग संपल्यानंतर दूर राहिले तर वाढलेले आयुर्मान सर्वांनाच आनंदी करील. वानप्रस्थाश्रमाचा छान प्रस्थाश्रम होतो.

या वयांत प्रकृतीच्या तक्रारी सुरू होतात, परंतु त्यांचा बाऊ न करता वेळेवर औषधे घेऊन, संतुलित आहार घेऊन, थोडाफार व्यायाम करून, स्वतःला 'फिट अँड फाईन' ठेवले तर सगळेच खूष. आधीच आर्थिक नियोजन केलेले असेल तर तो प्रश्न उद्भवत नाही. परंतु तुमच्याजवळ पैसा असेल तरच मुले सांभाळतील असे समजू नये. त्यांच्या मनांत प्रेमाची व आदराची भावना निर्माण केली की तुमचा सहवास त्यांना लाभदायक वाटणार.

'अवर हेल्थ इज इन अवर हँड्स' असे देवधरसरांनी म्हटले आहे. रवींद्रनाथ टागोरांना ५२ व्या वर्षी, चर्चिल ह्यांना ७९व्या वर्षी व गणितज्ञ रसेल ह्यांना ७२व्या वर्षी नोबेल पुरस्कार मिळाला होता. अशा व्यक्तींसाठी वाटते आयुर्मान लाभदायकच. आपल्या क्रियाशीलतेवर लाभ किंवा ताप ठरविला जातो. कोणत्याही वयांत सकारात्मकता ठेवून जगण्याचा प्रयत्न करावा. शक्य

Apulk21 2nd edition.indd 10 11/11/2021 5:45:15 PM

तितके नवनवे उपक्रम हाताळावे वानप्रस्थाश्रमातही सुखाचा शोध घेण्यासाठी जीवन हरवून बसण्यापेक्षा जीवनांत हरवून गढून जाणे सर्वांनाच लाभदायक ठरते. वार्धक्य ही मानसिक संकल्पना आहे. माणसाचे सुप्त मन विचारांनी प्रभावित झालेले असते. मनाचा शरीरावर व शरीराचा मनावर परिणाम होत असतो. चांगल्या विचारांनी मन प्रभावित झाल्यास व्यक्तिमत्त्वसुद्धा प्रभावी होते व ते सर्वांनाच लाभदायी ठरते. त्याकरीता भूतकाळात डोकावू नये. भविष्यकाळांत झेपावू नये. वर्तमानकाळातील प्रत्येक क्षण आनंदाने भरभरून जगावा व इतरांसाठी आदर्श निर्माण करावा. वानप्रस्थाश्रम हा पूर्णविराम नसून तो बदल आहे. त्यापासून लाभ की ताप हे आपल्या आचरणाने ठरते. लाभ मिळविण्याकरिता पूर्वनियोजन आवश्यक आहे.

आधीपासूनच मन कुठल्यातरी छंदात गुंतवावे. मुला-सुनांनी सल्ला मागितला तरच द्यावा. आपला सल्ला घेतला नाही म्हणून निकामी झालो असे समजू नये. झेपेल तितकी मदत जरूर करावी, परंतु आपला आब राखून राहावे. अशी भूमिका घेतल्यास कितीही वर्षांचे आयुष्य लाभदायकच ठरेल. सर्वांनाच तुम्ही हवेहवेसे वाटाल.

ओल्ड एज इज सेकंड चाईल्डहूड हे वाक्य बोलावयास सोपे असले तरी प्रत्यक्षांत अनुभव निराळाच असतो. लहान मूल सर्वांसाठी आकर्षण असते. ज्येष्ठांची अवस्था वेगळी असते. हेच उमजून उतरत्या वयांत मानसिक व शारीरिक संतुलन राखून जीवन आपल्याला व कुटुंबीयांना लाभदायी करावे. वाढत्या वयागणिक उत्साह, चैतन्य व कार्यक्षमता राखून ठेवल्यास त्याचा लाभ सर्वांना होतो.

'ए पर्सन वाँट्स टू लव्ह अदर्स अँड वाँट्स टू बी लव्ह्ड बाय अदर्स.' हे त्रिकालाबाधित सत्य आहे. लाभदायी जीवनासाठी ज्येष्ठांशी थोडेसे हितगूजः

१) वानप्रस्थाश्रम : मुले कर्ती झाल्यावर मानसिक निवृत्तीची प्रक्रिया चालू करावी. मुलांना निर्णयस्वातंत्र्य देऊन अनाहूत सल्ला न देता, योग्य वेळी मदतीचा हात पुढे करावा. अलिप्तपणा अंगी बाणवून , कुटुंबासाठी मायेची सावली देणारा वटवृक्ष बनावे.

२) आर्थिक नियोजनाबरोबर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आध्यात्मिक नियोजन करणे महत्त्वाचे. निवृत्तीनंतरच्या उपक्रमांचे (ज्येष्ठ नागरिक संघ, भजनी मंडळ, ग्रंथालय, हास्यक्लब, योगकेंद्र इत्यादी) नियोजनसुद्धा निवृत्तिपूर्व काळांत मनोमन करून, निवृत्तीनंतर ते अंमलात आणावे. छंद जोपासावा.

३) एकत्र कुटुंबपद्धती लयास चालली असली तरी मुलांना ज्येष्ठ हवे असतात. त्यांच्या मुलांसाठी. हे लक्षात घेऊन आपण अडगळ नसून कुटुंबाचा आधार आहोत; हे मनावर बिंबवून, आयुष्यातील प्रत्येक क्षण आपल्या निकटवर्तीयांसमवेत भरभरून जगावा; 'गुंतूनी पसाऱ्यात साऱ्या माझा पाय मोकळा' असे आचरण उभयपक्षी लाभदायकच ठरेल.

तरूणांनी स्वतः आनंदात जगावे व ज्येष्ठानाही आनंदात जगू द्यावे मग कुठला ताप? लाभच लाभ, आयुर्मान कितीही असो.

"कवळी बसवून घ्यायची म्हणतो, साधा विनोद ऐकला तरी दात नसल्यामुळे दाद देता येत नाही!"

माझा सोशल मिडीया - माझी जबाबदारी

लेखक : सागर साबडे
भ्रमणध्वनी :६११२४११६३२

गेल्या काही वर्षांपासून माझ्या ज्ञानात प्रचंड झपाट्याने वाढ होते आहे. कधी कधी इतके ज्ञान ठेवायला माझा मेंदू अपुरा पडेल की काय अशी भीती वाटावी इतक्या वेगाने हे ज्ञान माझ्यापर्यंत येते आहे. काही वर्षांपूर्वी मी किती अज्ञानात राहात होतो हे जाणवून कधी कधी मला लाज वाटते! अगदी अज्ञानाचा अंध:कार माझ्या जीवनात पसरला होता आणि मला त्याची जाणीवदेखील नव्हती. जगात काय सुरू आहे, जग कुठे चाललेले आहे ह्याचा मला काही ओ का ठो पत्ता नव्हता! आणि खरं सांगायचं तर मी फार तर अगदी गेल्या १०-१५ वर्षांपूर्वीची गोष्ट करतो आहे. पण फेसबुक, व्हॉट्सॲप, इन्स्टाग्राम, टिकटॉक अशी नानाविध रूपे धारण करून सोशल मिडीया माझ्या आयुष्यात आला आणि माझे सर्व जगच पालटून गेले! हे सर्व ज्ञानाचे व मनोरंजनाचे स्त्रोत आयुष्यात येण्यापूर्वी मी कसा कूपमंडूक तऱ्हेने जगत होतो हे आठवले की माझी मलाच कीव येते! समाजात वावरताना जसे आपण नागरिकशास्त्राचे नियम पाळतो(!?) तसे सोशल मिडीयाचे पण काही नियम आहेत. आपल्या शासनाने कोरोना काळात सांगितलेला संदेश सोशल मिडीया वापरतानाही मी कधी ही दुर्लक्षित करीत नाही. हे वाचून सोशल मिडियाशी अनभिज्ञ वाचकांनी यातून प्रेरणा घ्यावी या एवढ्याच सद्हेतूने हा लेख लिहीत आहे.

आजकाल माझा दिवस उजाडतो तो व्हॉट्सॲपवरील 'गुड मॉर्निंग' च्या शुभेच्छा संदेशाने! वेगवेगळी फुले, संतवचने, दिनविशेष व त्याबद्दलचे अनेक संदेश माझी सकाळ पावन करून टाकतात. शिवाय माझे मित्र वेगवेगळ्या वेळी उठणारे असल्याने आणि वेगवेगळ्या देशांत असल्याने हे संदेश दुपारपर्यंत येत असतात. त्याचा एक फायदा म्हणजे मला कधीही उशीरा उठल्यावर अपराधी वाटत नाही! आमचं कुटुंब आक्षेप घेऊ शकेल कदाचित, पण मतांतरे असणारच!

कल्पना करा..दिवसाची प्रभात एवढी मंगलमय होत असेल तर माझा पूर्ण दिवस किती छान जात असेल! असे स्फूर्तिदायक, प्रेरणादायक संदेश दिवसभर वेगवेगळ्या 'व्हॉट्सॲप ग्रुप' वर येत असतात. शिवाय पु. लं.नी सागितल्याप्रमाणे आपल्याकडे काय म्हटलं आहे ह्यापेक्षा कुणी म्हटलं आहे ह्याला जास्त महत्त्व असल्याने कुणाचेही विचार कुणाच्याही नावावर येत असतात, मग त्यात रामदासस्वामी आणि ज्ञानेश्वर कुठल्याही विषयावर भाष्य करतात, कुणाचीही कविता कुणाच्याही नावावर येते. मी देखील माझी जबाबदारी ओळखून लागलीच ते माझ्या फोनमधील सर्व ग्रुपवर लगेच पाठवतो. अगदी ज्या ग्रुपने पाठवला त्यांनाही पुनर्वाचनाचा आनंद मिळावा ह्या उदात्त हेतूने मी ते परत पाठवतो. सकाळच्या चहाच्या आधी हे कृत्य केले की मग मला कसं कृतकृत्य झाल्यासारखं वाटतं. अर्थात कधीकधी एखादा दु:खद प्रसंग/घटना घडते, त्या बद्दलचा संदेश ग्रुपवर येतो आणि मग त्यावर ''आरआयपी'' च्या कमेंट्सचा कसा अगदी रिपरिप पाऊस पडतो!

मेसेजचा रतीब असल्याने हल्ली 'टाईप' करायला वेळ मात्र कमी पडतो! पण इमोजींनी ते कामही सोपं केलंय! वाटेल त्या भावना व्यक्त करायला इमोजी दिमतीला उभ्या(?) आहेत! त्यामुळे मला कसं भरभर संदेश वाचून प्रचंड ज्ञानग्रहण करता येतं! कधी कधी चुकून चुकीची इमोजी पडते- म्हणजे कुणाच्या मयत झाल्याचा संदेश यावा आणि त्यावर ''हार्ट'' ची इमोजी पडावी असं होतं..पण इमोजीची गम्मत अशी की त्यावर लगेच ''अहो माझं हृदय तीळतीळ तुटलं हो बातमीनं'' अशी सारवासारवही करता येते! (ही अंदरकी बात आहे हे कुणाला कळू दिलं नाही की झालं!)

अर्थात माझी ही ज्ञानप्राप्तीची आस आमच्या हिला बघवत नाही हे मात्र खरं! एखादीने खरं तर नवऱ्याच्या प्रगतीला प्रोत्साहन दिलं असतं. पण हिचं मात्र ''सारखं काय ते दिवसभर फेसबुक आणि व्हॉट्सॲप बघायचं?

Apulk21 2nd edition.indd 12 11/11/2021 5:45:15 PM

संसाराकडे काडीचं लक्ष नाही'' असं पालुपद सुरू असतं! मी मात्र आपलं 'निंदकाचे घर असावे शेजारी' ह्या नात्याने त्याच्याकडे कानाडोळा करतो!

ग्रुपवर येणाऱ्या संदेशाबाबत एक जबाबदार नागरिक ह्या नात्याने मी ते संदेश खरे आहेत का, ते संदेश मी ज्यांना पाठवतो आहे त्यांना त्यातून लाभ होणार आहे का, त्या संदेशातून कुठलीही सामाजिक, धार्मिक तेढ उत्पन्न होऊ शकणार आहे का ह्या कशाचाही कणभर व क्षणभरदेखील विचार करत नाही. कारण हे सगळे पाठवताना माझ्या डोक्यात समर्थांचा संदेश ठाम असतो:

जे जे आपणासी ठावे। ते ते इतरांशी सांगावे ।।
शहाणे करून सोडावे। सकलजन

केवळ ह्याच कारणासाठी आलेल्या प्रत्येक मेसेजवर टिप्पणी करणे आणि बऱ्याचदा तो न वाचता पुढे ढकलणे (म्हणजे सोप्या मराठीत ''फॉरवर्ड करणे'') हे मी माझे आद्य कर्तव्य समजतो. कुठल्याही मेसेजची शहानिशा करावी असा दुर्विचार चुकूनही कधी माझ्या मनात येत नाही. आलेला प्रत्येक मेसेज अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचवणे मला अगत्याचे वाटते.''एकमेका साह्य करू अवघे धरू सु-(?) पंथ हे याबाबतीत मला माझे ब्रीदवाक्य वाटते. काही मेसेज पुढे पाठवायचे अनवधानाने राहून गेले तर कसे अगदी चुकल्याचुकल्यासारखे वाटते. एखाद्या चांगल्या कामाला आपली मदत होऊ शकली असती आणि ती राहून गेली ह्या भावनेने अपराधी वाटते. अनेकांना माझी ही संदेश पाठवण्याची भूमिका कळत नाही. मागे एकदा असंच झालं..चिलीच्या राष्ट्रध्यक्षांच्या पत्नीचे कुत्रे हरवले म्हणून तो संदेश मी सगळ्या समूहांना पाठवला.. तर काही नतद्रष्ट लोक मलाच विचारू लागले की ते कुत्रं भारतात कसं आलं असेल? नाही म्हणायला काही समविचारी लोकांनी ते श्वान कुठल्या रंगाचे होते, सापडले का अशी पृच्छा केली व काही गल्लीतल्या कुत्र्यांची छायाचित्रे पाठवली तेंव्हा त्यांचा याबाबतीतला सहृदयी दृष्टिकोन पाहून मला अगदी हायसे वाटले! सोशल मिडीया टिकून राहिला असेल तर तो अशा लोकांच्या सक्रिय सहभागामुळेच याची परत एकदा खात्री पटली!

फेसबुकवर तर मित्र आणि मैत्रिणीच्या ''फ्रेंड रिक्वेस्ट '' येत असतात. तुम्हीच विचार करा ऐश्वर्या, करीना किंवा माधुरी अशा नावाची आणि त्याच्या नावाच्या प्रसिद्ध अभिनेत्रींची सुंदर चित्रे ''प्रोफाईल'' ला असणारी व्यक्ती आपल्याशी मैत्री करू इच्छित असेल तर ती कोण नाकारू शकेल? तसे केले तर त्यांची कोमल हृदयं दुखावली नाही का जाणार? शिवाय मैत्रीचा हात कुणी पुढे केला तर तो आपण अव्हेरू नये याचे बाळकडू मला लहानपणीच मिळाल्याने मी फ्रेंड रिक्वेस्ट पाठवणाऱ्या सगळ्यांना माझ्या (आभासी) मित्रपरिवारात सामावून घेतो. अशा तऱ्हेने मी हजारो मित्र मैत्रिणी जोडले आहेत. प्रत्यक्षात आमच्या शेजाऱ्यांशी माझे जरी काही पटत नसले तरी पण फेसबुकवरील माझे मित्र माझ्या हाकेला - म्हणजे ''पोस्ट''-तयार असतात हा माझा स्वानुभव आहे! मी पोस्ट केल्यावर त्याला लगेच लाईक्स आणि स्तुतीपर कमेंट्स येतात त्यावरून मला हे लगेच कळतं! अर्थात कधीकधी अशा कमेंट्स आल्या नाहीत तर ती जबाबदारी मी पार पडतो. मग मीच माझ्या नावाने आणखी एक नवीन अकाउंट करून माझ्या पहिल्या अकांउटला लाईक देतो आणि अशा कार्याचा शुभारंभ करून देतो!

माझ्या आयुष्यात घडलेल्या सगळ्या घटना, स्थळ काळासहित फेसबुक लिहिण्याचा स्वघोषित नियम मी नेहमी पाळतो. अगदी माझ्या जन्मापासूनच्या सर्व घटना मी फेसबुकवर व्यवस्थित लिहिल्या आहेत. माझे कुणाशी काय नाते आहे हे सर्वांना कळावे ह्या उद्देशाने मी माझ्या तिसऱ्या आत्याच्या चुलतभावापासून दुसऱ्या मामाच्या मावसभावापर्यंत सगळ्यांची नावे, जन्मतारखा हे सर्व लिहून ठेवले आहेत. एवढंच काय माझ्या बँकेचा खाते क्रमांक, आधार कार्ड व पॅन कार्डचा फोटो हे सगळं फेसबुकवर टाकलं आहे. उद्या कुणाला मला पैसे पाठवायचे झाले किंवा पुढे मागे माझे चरित्र लिहायचा कुणी विचार केला आणि माझ्याबद्दल काही माहिती हवी असेल तर ती लगेच मिळावी हाच त्यामागचा उद्देश.

Apulk21 2nd edition.indd 13 11/11/2021 5:45:15 PM

अगदी मोबाईल फोनवर बँकेकडून येणारे ''ओटीपी'' देखील मी क्रमवार लिहून ठेवले आहेत. हल्ली काहीजण फेसबुक प्रोफाईल लॉक करून ठेवतात. ते मला अजिबात रूचत नाही स्वतःला लपवून ठेवावे ही मुळात आपली संस्कृतीच नाही आणि जर लपायचेच असेल तर अशा लोकांची फेसबुकवर आवश्यकता काय?

जबाबदारीने मी आवर्जून करतो अशी आणखी एक गोष्ट म्हणजे लिंक तपासणी. मला येणाऱ्या सगळ्या लिंक मी क्लिक करून ते जे जे संकेतस्थळ (म्हणजे सोप्या मराठीत ''साईट'') दाखवतील ते लगेच पाहतो. त्यातून मला अर्थबोध होवो अथवा न होवो पण अशी संकेतस्थळं मी लगेच ''बुकमार्क'' करून माझ्या आप्तपरिचितांना पाठवून देतो. मी माझी जबाबदारी ओळखून केलेले हे काम मात्र काहीजणांना रूचत नाही. त्यातल्या काहीजणांचे म्हणे बँकेतले पैसे अशा स्थळांना भेट दिल्याने चोरीला गेले असं त्यांचं म्हणणं आहे. पण अद्याप मला तसा अनुभव नाही त्यामुळे ही त्यांची थाप असावी असा माझा संशय आहे.

काही सोशल मिडियाचा लोक उगाचच बाऊ करतात. अशा लोकांना त्यांच्या जबाबदारीची जाणीव करून द्यावी या उद्देशाने मी एक प्रतिज्ञाच तयार केली आहे.

सारे फेसबुक, व्हॉट्सॲप मित्र माझे बांधव आहेत. त्यांच्या नानाविध पोस्टचा मला अभिमान आहे. माझ्या ग्रुपमधील सर्व पोस्ट वाचता व न वाचता लाईक करणे त्या पुढे ढकलणे हे माझे आद्य कर्तव्य असून अशा तऱ्हेने ती परंपरा पुढे चालू ठेवण्यातच माझे सौख्य सामावले आहे.

ही प्रतिज्ञा दिवसातून एकदा वाचली की सोशल मिडिया हाताळायला अधिकच उत्साह येतो असा माझा स्वानुभव. तुम्ही सोशल मिडिया वर 'सोशल' असाल तर ही प्रतिज्ञा अंमलात आणून पहा. तुमचे सामाजिक भान, ज्ञान आणि आभासी मित्रपरिवार कैकपटीने वाढेल याची मला खात्री आहे. तुमचा अनुभव मला कळवायला विसरू नका-मी आहेच फेसबुकवर.

◇◇

गीतकार शांताबाई शेळके

सौ. संध्या प्रकाश यादवाडकर
भ्रमणध्वनी : ९८१९९९३१३७

प्रतिभा हा शब्द थिटा पडावा अशा दैवी देणगी लाभलेल्या गीतकार म्हणजेच शांता जनार्दन शेळके अर्थात आपल्या लाडक्या शांताबाई!!

शांताबाईंचा जन्म इंदापूरचा. लहानपणी आजोळी गेल्यावर विविध पारंपारिक गीते, ओव्या, श्लोक त्यांच्या कानावर पडत. त्यामुळे कवितेची , वाचनाची आवड त्या संस्कारक्षम वयात रूजत गेली. लोकसाहित्य आणि लोकसंस्कृती शांता शेळकेंच्या साहित्याचा मूळ आधार आहे. विविध साहित्यप्रकारात विहार करूनही त्यांचं पहिलं आणि खरं प्रेम राहिलं ते कवितेवरच. हळूवार भावकवितेपासून नाट्यगीते, भक्तिगीते, कोळीगीते, बालगीते, चित्रपटगीते अशा विविध रूपातून त्यांची कविता आपल्याला भेटत असते.

मराठी , संस्कृत आणि इंग्रजी या तिन्ही भाषांवर शांताबाईंचं प्रभुत्व होतं. लेखनाचे सगळेच प्रकार जरी त्यांनी हाताळले असले तरी गीतकार म्हणून त्या विलक्षण लोकप्रिय झाल्या आणि मराठी माणसांच्या मनापर्यंत पोहोचल्या. एखाद्या गीतातून भावनाट्य चित्रित करण्याचं शब्दकौशल्य त्यांच्या अनेक गीतांमधून आपल्याला जाणवतं. विविध क्षणांतील वेगवेगळे तरंग त्यांच्या तरलतेसह टिपणं त्यांना सहज जमायचं. गीत रचना करताना शांताबाई नेहमीच वास्तवतेला स्पर्श करत असत. तांबडी माती मधील 'जीव भरला' सारखे गीत जीवाला वेडावून टाकते. साधी माणसं मधील 'राजाच्या रंगमहाली सोन्याचा बाई पलंग' यासारख्या गीतात शब्दांची जादू दिसून येते. गीतरचना ललितरम्य असणे महत्त्वाचे असते. हे त्यांनी दाखवून दिले आहे. त्यांच्या गीतांमधील सार, मथितार्थ, चिंतन जीवन जगत असताना प्रत्येक व्यक्तीने कोणत्या ना कोणत्या अनुभवाने ठायी ठायी अनुभवलं असतं.

Apulk21 2nd edition.indd 14 11/11/2021 5:45:15 PM

त्यांच्या गीतांमधून मन:स्थितीचे तसेच भावस्थितीचेही चित्रण केलेले आढळते. उदाहरणार्थ 'हा मंद वारा ही धुंद रातराणी, आले तुझ्या स्मृतीने डोळ्यात आज पाणी' किंवा 'शब्दांहूनी खरी ही डोळ्यांमधील भाषा, येतील काय हाती पाण्यावरील रेषा'

त्यांच्या गीतांची वैशिष्ट्ये जर पाहिली तर त्यांच्या सर्व गीतरचना नेहमीच साध्या , सोप्या, सुलभ तसेच प्रासादिकतेने नटलेल्या भाषेत आहेत.

नाट्यात्मकता, चित्रबद्ध शैली आणि गेयतात्मकतेने सजलेली ही गीते श्रोत्यांना डोलायला, ताल धरायला भाग पाडतात. कमीतकमी चरणांच्या गीतात जास्तीत जास्त काव्यगुण कसे येतील याकडे त्यांचे बारकाईने लक्ष असे त्यामुळे त्यांची सर्व गीते नेहमीच आटोपशीर असतात.

त्यांच्या गीतांमधील सगळे शब्द सहज सुचल्यासारखे वाटतात. शब्दांची ओढाताण कुठेही नाही. नेहमींची बोली भाषा वापरून त्यांनी सर्व गीते प्रभावी आणि भावदर्शी बनवली. सहजता आणि गेयता ही त्यांच्या गीत रचनेची वैशिष्ट्ये म्हणता येतील.

रसिकांच्या जीवनानुभवाशी जवळीक साधणारी, त्यांचे अंतर्मन डोलत लावणारी, काळजाशी हितगूज साधणारी, मानवी भावभावनांचे नानाविध रंग पकडणारी, गीताची गेयता सांभाळून सामान्यातल्या सामान्य रसिकाच्या भावनेला हात घालणारी, त्यांच्या काळजाशी सुसंवाद साधणारी, त्यांच्या मनातील वेगवेगळे भावतरंग जपणारी, कधी निसर्गाशी हितगूज करणारी, बाळलीलांचे स्मरण करीत वात्सल्यभाव जोपासणारी, प्रेमातील हिंदोळ्यावर झोके घ्यायला लावणारी, राष्ट्राभिमानाने पेटून उठणारी,संस्कारांचे भान जपत नखरेल नर्तकीच्या पदन्यासाला शिट्ट्यांची दाद देऊन हवेत फेटा उडवायला लावणारी..अशी त्यांची गीतरचना आहे. ही सगळी वैशिष्ट्ये खाली दिलेल्या त्यांच्या गाण्यांमधून निदर्शनास येतात.

ऋतू हिरवा, ऋतू बरवा
काटा रूते कुणाला
गजानना श्री गणराया
गणराज रंगी नाचतो
दिसते मजला सुखचित्र
तोच चंद्रमा नभात
सांगू कशी प्रिया
सुख भरून सांडते
वादळवारं सुटलं गो
जय शारदे वागीश्वरी
पप्पा सांगा कुणाचे
ही चाल तुरूतुरू
रेशमाच्या रेघांनी
काय बाई सांगू
निळ्या आभाळी कातरवेळी
मागे उभा मंगेश, पुढे उभा मंगेश
शालू हिरवा पाचू नि मरवा
राजा सारंगा
जिवलगा राहिले दूर घर माझे
रूपेरी वाळूत
शारद चंदेरी
चांदण्या रात्रीतले ते
पाऊस आला वारा आला
मी डोलकर डोलकर डोलकर दर्याचा राजा
शूर आम्ही सरदार आम्हाला

वृत्तबद्ध कवितेच्या सहजतेनेच त्यांनी गीते, बालगीते, सुनीते आणि मुक्तछंद रचनाही केल्या. ग.दि माडगूळकरप्रमाणेच उत्कृष्ट भावानुकूल चित्रपट गीते लिहिणारी गीत लेखिका म्हणून त्यांना प्रसिद्धी मिळाली. गरजेनुसार, मागणीनुसार भालजी पेंढारकर, दिनकर द. पाटील, लता मंगेशकर, सुधीर फडके, ह्रदयनाथ मंगेशकर, सलील चौधरींसारख्या अनेक संगीत दिग्दर्शकांसाठी त्यांनी चालीबरहुकूम अशी अनेक गीते लिहिली.

आपल्याला त्यांची ध्वनिमुद्रित झालेली गीतेच परिचित आहेत. पण काही कारणांमुळे ध्वनिमुद्रित न झालेली त्यांची कित्येक गाणीही तेव्हढीच अर्थपूर्ण

Apulk21 2nd edition.indd 15 11/11/2021 5:45:15 PM

आहेत. वानगीदाखल काही गीते..

कोमल हळवी उदास झाली मावळतीची किरणे
चार दिसावर उभा ओला श्रावण झुलवा, न्याया पाठवा
भावाला हिला माहेरी बोलवा
देवाच्या देवळातून चोरून आणलेला लोलक
रिमझिम बरसत आला श्रावण, साजन नाही आला..

अनेक नाटके, ध्वनिमुद्रिका, चित्रपटांसाठी त्यांनी विपुल गीतलेखन केले. 'तोच चंद्रमा नभात','कळ्यांचे दिवस फुलांच्या राती', 'चित्रगीते' ही त्यांची गीतसंकलने प्रसिद्ध आहेत. 'रेशमाच्या रेघांनी, लाल काळ्या धाग्यांनी' सारखी लावणी लिहिणाऱ्या शांताबाई या मराठीतील पहिल्या स्त्री लावणीकार होत.

मनातलं नुसतं कागदावर उतरवून चालत नाही, तर समर्पक शब्दांचीही साथ लागते. शांताबाईंवर तर साक्षात देवी सरस्वतीचा वरदहस्त होता.'तुझिया कृपेचे चांदणे नित वर्षू दे आमुच्या शिरी। जय शारदे वागीश्वरी' असं त्यांनी म्हटलं आणि खरोखरी श्री शारदा त्यांच्या लेखणीतून अवतरत राहिली.. वागीश्वरी वाणीतून बोलत राहिली..रसिकांची मनं शब्दस्वरांच्या हिंदोळ्यावर झुलत राहिली..

'माझिया शब्दांवरी माझा ठसा माझा ठसा हे शब्द माझे चेहरे अन् हे शब्द माझा आरसा..' असं म्हणणाऱ्या या शांताबाईंचा ठसा त्यांच्या सर्वच लेखनप्रकारांवर उमटलेला आहे. 'लहानपणापासून मी शब्दांच्या प्रेमात पडले. शब्दांनी नादावून गेले. शब्दांशी खेळत राहिले. शब्दांच्या वेडाने नादावून जाताजाता अर्थांच्या विशाल परिसरात मी कधी शिरले, ते मला आता आठवतही नाही. नदीच्या मुखातून समुद्रात शिरावे तसे, मी लिपी ओळखू लागण्याच्या आधी ऐकलेल्या शब्दांच्या द्वारा अर्थांच्या साम्राज्यात प्रविष्ट झाले. शब्द हा माझा जगाशी जोडणारा सर्वांत मोठा दुवा आहे. माझ्या गीतांतून चाललेला हा माझा आणि माझ्या संदर्भात जगाचा शोध कधीच संपू नये, असे मला वाटते,' असे त्यांनी लिहिले आहे. जीवनाची व्यामिश्रता आणि व्यापकता पाहता हाती आलेल्या अनुभवाच्या त्या छोट्याशा तुकड्याचे अनेक कंगोऱ्यातून दर्शन घडविणे हेच सर्जनशील कलावंतासमोरचे मोठे आव्हान असते. ते शांताबाईंनी आपल्या प्रतिभेच्या बळावर पेलले. म्हणूनच शांताबाईंच्या कवितेचे , गीतांचे आणि इतर लेखनाचेही गारूड वाचकांच्या मनावर आजही कायम आहे.

त्यांच्या गाण्यातील शब्द स्त्री गीतांतील मार्दव ठेवून येतात. ते शब्द रसिकांच्या काळजात चटकन झिरपणारे असतात. स्त्रीमनाच्या भावनांचा वेध घेणारी शांता शेळके यांची अनेक गाणी आहेत. ती गाणी त्या त्या वेळच्या स्त्रीमनाची अवस्था व्यक्त करतात. खट्याळ रंगाबरोबर विषण्णता नवथरपणाबरोबर धीटपणा असणारी अशी उडत्या लयीतील गाणी शांता शेळकेंनी खूप लिहिलेली आहेत. शांता शेळकेंच्या गाण्यात कधी कधी धीट श्रृंगार असला तरी त्यांनी कधी मर्यादेचं उल्लंघन केलं नाही. उलट त्यांच्या प्रत्येक गाण्यामध्ये सरळ, शुद्ध, निरागस आत्माविष्कार दिसून येतो.

शांता शेळकेच्या गाण्यातलं मराठीपण त्यातल्या सुगंधासह जपण्यासाठी अस्सल ग्रामीण शब्द गाण्यात घालताना त्यांची प्रतिभा कचरत नाही. सखे, सये अशा संबोधनातून ते सहज जाणवतं. उनाड मनाच्या अवखळ प्रियकराचा अल्लडपणा, त्याचं प्रेयसीला चिडवणं हे सगळं त्या मोठ्या मिश्कीलपणे व्यक्त करतात. त्याचप्रमाणे त्यांनी अनेक गीतांतून स्त्रीमनाच्या छटा त्यातील स्वाभाविकतेसह व्यक्त केलेल्या आहेत. प्रियकराच्या मनातील विरह, प्रीती, धैर्य बेछूटपणा यांचाही प्रत्यय देणारी त्यांची अनेक गाणी आहेत. कोणत्या तरी दाहक वेदनेचा चटका बसून संपूर्ण आयुष्यालाच एक रिक्तता यावी, अशी त्यांची गाणी आजही लोकप्रिय आहेत. नाट्यसंगीत , लावणी या गीत प्रकारातही शांताबाईंनी आपला ठसा उमटवला आहे.

डोलकर, दरीया, पान्यामंदी, कवा, पिरती, डोल्यांत, मंग, भरतार, माजा, सपान असे खास कोळी लकबीचे शब्द आपल्या कोळी गीतात वापरून त्यांनी आपली सर्व कोळीगीते सजीव केली आहेत आणि म्हणूनच ती अफाट लोकप्रिय झाली आहेत.

Apulk21 2nd edition.indd 16 11/11/2021 5:45:15 PM

त्यांच्या बऱ्याचशा गीतनिर्मितीच्या मागे काही किस्से आहेत.. आता हेच पहा..

एकदा शांताबाई लताबाईंच्या घरी जेवायला गेल्या होत्या. सर्वजण जेवून उठल्यावर हृदयनाथांनी हात धुवून तिथेच उभ्या असलेल्या आपल्या पत्नीच्या पदराला हात पुसले. तेव्हा त्यांची पत्नी पटकन म्हणाली,''हात नका लावू माझ्या साडीला'' बस..शांताबाईंनी हे शब्द ऐकले आणि लगेच त्यांच्या लेखणीतून ''रेशमाच्या रेघांनी..'' ही लावणी साकारली. हीच लावणी लिहीत असताना पदराची जी किनार असते त्यासाठी शब्द सुचत नव्हता. तेव्हाच कुणीतरी घरात खायला शेव आणली. तेव्हा ,'तुम्ही माझ्या पदराचा शेव का हो ओढीला, हात नका लावू माझ्या साडीला' या ओळी प्रकटल्या.

कविता कशा सुचतात, गीते कशी आकार घेतात, या प्रक्रियेवद्दल त्यांनी स्वतःच केलेले भाष्य-''माझ्या जुन्या कविता वाचताना, ध्वनिमुद्रित झालेली गीते ऐकताना किंवा संकलनातून वाचताना त्या कविता आपल्याला कशा सुचल्या ते मला आठवतं मनात एखादी प्रतिमा तरंगत येते, त्याभोवती शब्दांचे मोहोळ जमते आणि गीत भरभर जुळत जाते.''

शांता शेळकेंचं जीवन हे साहित्यातून व्यक्त होतं. संस्कृत 'मेघदूत' चा त्यांनी मराठीत केलेला अनुवाद काळजाला स्पर्शून जातो. त्यांनी साधेपणा आयुष्यभर जपला निसर्गाविषयी मात्र त्यांना विलक्षण ओढ होती. निसर्गाच्या सान्निध्यात त्या तहानभूक विसरून तासन्तास बसत. निसर्ग
हाच त्यांचा खरा सखा सोबती होता. निसर्गाच्या अनेक छटा त्यांनी त्यांच्या गीतांतून व्यक्त केल्यात.

खरं म्हणजे या अभिनव वाग्विलासिनीबद्दल एकाच वाक्यात म्हणता येईल की, त्या प्राजक्तासारख्या फुलांना आयुष्यभर उधळीत राहिल्या. आज त्या आपल्यात नाहीत; पण त्यांचं हे गीत म्हणजे त्यांच्या आयुष्यातील भैरवीच आहे.

त्या म्हणतात-

असेन मी नसेन मी
तरी असेल गीत हे
फुलाफुलात येथल्या
उद्या असेल गीत हे..

असं तृणात लवलवणारं, अश्रूतून ओघळणारं, फुलात हसणारं त्यांचं हे गीत भावभावनांची विविधता व्यक्त करतं.

आपल्या विविध प्रकारच्या गीतांमधून साध्यासोप्या , लोभसवाण्या, मनाचा ठाव घेणाऱ्या भाषेतून डोळ्यांसमोर हुबेहूब प्रसंग उभा करताना त्या ज्या प्रकारे शब्दांची उधळण करायच्या तो नजारा खरोखरंच अप्रतिम आहे. आणि ह्यातच गीतकार म्हणून असलेली त्यांची महानता दडलेली आहे.

वाढते आयुर्मान लाभदायक की तापदायक?

सौ. शा.गो. ताम्हनकर - वय वर्षे ८५
भ्रमणध्वनी : ८४२४९७५६३९

''मी मनात हसता , प्रीत हसे। हे गुपित कुणाला सांगू कसे?'' हे आपल्या सर्वांच्या लाडक्या आशाताईंचे शब्द कानावर आले आणि...हे गुपित सांगायलाच हवे असे माझ्या बंडखोर मनाला वाटले. म्हणून हा सारा शब्दप्रपंच मी करीन म्हणते, पहा पटतो का?

वाढते आयुर्मान लाभदायक की तापदायक? खरं म्हणजे वृद्धापकाळ ही नैसर्गिक गोष्ट आहे. त्याकडे जरा वेगळ्या दृष्टिने पाहिले तर त्या संधीचे सोने करता येईल असा विचार केला तर आनंदच मिळेल. आयुष्यात धडपडत , जरा स्थिरस्थावर झाल्यावर आपली स्वप्ने साकार करण्याची एक सुवर्णसंधीच मिळाली आहे असे समजा ना! पण यासाठी थोडी पूर्वतयारी हवी. शाळा प्रवेशापूर्वी लहान बालकांची जशी पूर्वतयारी करतो. तशी अर्थात मानसिक व शारीरिकही मग सर्व काही सहज जमेल.

जग आता अगदी जवळ आले आहे. त्यानुसार

Apulk21 2nd edition.indd 17 11/11/2021 5:45:16 PM

वडीलधाऱ्यांनी हे समजून स्वतःमध्ये सर्वच बाबतीत बदल केले पाहिजेत व त्याचे रूपांतर अगदी रोजच्या जीवनांत घडायला हवेत. मग ते रोजच्या साध्या साध्या प्रसंगात, विचारात , बोलण्यात, कृतीत उतरले पाहिजेत. पुढच्या पिढीकडूनही काही अपेक्षा असतात. पण जास्त अनुभवी कोण ? आपणच. म्हणून आपणच बदलावे. नव्या पिढीला सर्व बाबतीत समजून घ्यावे, तरच ''सुखी माणसाचा सदरा'' गवसेल कदाचित. पूर्वापार वृद्धापकाळ काहीसा अवघडच. पण त्यावेळच्या एकत्र कुटुंब पद्धतीत व सामाजिक बांधिलकीमुळे त्याचा कधी बोभाटा होत नसेल. काही काळाने चार भिंतीत रहाणारे हे कटू सत्य नको तितके बाहेर यायला लागले. पण हे बरे नाही. भारतीय संस्कृती जगात वेगळी व काहीशी श्रेष्ठ मानली जाते. तिला धक्का लागायला नको. याचा विचार सर्वांनीच करायला हवा. बदलत्या काळानुसार , वाढत्या महागाईला तोंड देण्यासाठी आता स्त्रियांनाही अर्थार्जन करावेच लागतेय. त्यानुसार कुटुंब जीवनात अपेक्षित बदल व्हायला थोडा उशीर झालाय. आपल्या घरी येणाऱ्या सुनेमध्ये जसा बदल दिसेल तसा बदल आपल्या मुलीतही होणारच आहे. पण हे ध्यानात घ्यायला हवे. आता स्त्रिया शंभर टक्के तडजोड करणार नाहीत. हे समजायला हवे. अगदी अंगवळणी पडले पाहिजे यासाठी सोलापूरला मा. कल्पनाबाई रामतीर्थकर यांचे उदाहरण घेता येईल. पंचवीस वर्ष संसार केल्यावर वकिलीची परीक्षा पास होऊन वयाच्या ४६व्या वर्षी सनद घेऊन कोर्टात गेल्यावर त्यांच्या लक्षात आले की सर्वात जास्त केसेस घटस्फोटाच्या होत्या. आणि त्यांनी तत्काळ निर्णय घेतला की व्यवसाय करण्यापेक्षा काही वेगळे करू. आणि १०० घटस्फोट त्यांनी वाचवले. वर्षातील जास्तीत जास्त दिवस त्या देशभर फिरत. प्रवासही अगदी साध्या बसने आणि व्याख्यानातून दोन पिढ्यांतील अंतर कमी करण्याचा अटोकाट प्रयत्न करीत, निराधारांसाठी आश्रम काढला. व्याख्यानानंतर लोकानां आवाहन करून मदत मिळवत. घटस्फोटामुळे एक दिवसाच्या निराधार झालेल्या मुलाला त्यांनी सांभाळले, अशा तऱ्हेचे काही सामाजिक कार्य करायला हा काळ म्हणजे सुवर्णसंधीच म्हणावी लागेल.

निवृत्तीनंतर आपण आता निरूपयोगी आहोत याची जाणीव होऊ देऊ नये. यासाठी पूर्वतयारी केली म्हणजे झालं. पूर्वापार जीवनाचा हा शेवटचा टप्पा अवघडच.''बालपणीचा काळ सुखाचा, आठवतो घडी घडी'' असे कवीने उगाचच नाही म्हटलेले. नव्या पिढीपेक्षा जुन्या पिढीने हे जमवले पाहिजे कारण अनुभवाची समृद्धी त्यांच्याकडे असेलच.

यासाठी भावी काळाचा अगोदर पासूनच विचार करायला हवा. नुसतेच वय वाढून काही उपयोग नाही. ''उंच वाढला एरंड। तरी का होईल इक्षुदंड'' या दृष्टिने आपल्याला भविष्यात काय साध्य करावयाचे आहे ते विचारपूर्वक ठरवले पाहिजे व तो सरावही केला पाहिजे, त्यानुसार वागण्या बोलण्यात , सवयीत, नाते संबंधातील अपेक्षात बदल घडायला हवेत'' प्रयत्ने वाळूचे, कण रगडिता तेलहि गळे'' आजतर मंगळावर यान पोचलय. मग हे तर अगदी सहज जमेल. काय वाटते तुम्हाला ? पण यासाठी काही चांगल्या सवयी/ बदल आपल्याला स्वतःमध्ये करायला हवेत. पूर्वायुष्यात आपण केलेले कष्ट, त्याग, तडजोड, अन्याय, सोसलेल्या वेदना याचा चुकूनही उच्चार करायचा नाही. कठीण आहे हे. तुम्ही म्हणाल सुद्धा 'लोका सांगे ब्रह्मज्ञान' पण तरीही सांगायलाच हवे म्हणूनच सांगते. नाहीतर जुन्या नव्यातील दरी रुंदावेल. पूर्वीही हे घडलंच होते. फक्त कौटुंबिक संस्कारांमुळे त्याचा बोभाटा होत नव्हता. आता जग इतके जवळ आले आहे की सर्वच बाबतीत प्रचंड बदल झालाय आणि तो आपण अगदी सहजपणे स्वीकारलाय आता कुलवधू/मुली,स्त्रिया साडीत , अंगावर दागदागिने घातलेल्या कपाळावर कुंकू असलेल्या दिसतात का ? पण आपल्याला आता सराव झालाय, विवाहित तरूण मुलं मुली एकमेकांशी एकेरीत बोलतात त्यालाही सरावलेत आपले कान, आणि काळानुसार हा बदल अपेक्षितच आहे.

आता पुढच्या पिढीपुढे खूप वेगळी आव्हाने आहेत. आता ''कोरोना''मुळे तर त्यात खूपच भर पडली आहे. प्रचंड स्पर्धा , नवी नवी आव्हाने, रूंदावलेली

Apulk21 2nd edition.indd 18 11/11/2021 5:45:16 PM

क्षितिजे यामुळे नवी पिढी धास्तावली आहे. रूंदावलेली क्षितिजे बुद्धिवान कर्तृत्ववान तरूण मुला/मुलींनाही खुणावत आहेत. सर्वच क्षेत्रात प्रचंड स्पर्धा , आव्हानं, राजकारणातील व समाजकारणातील भले/बुरे मार्ग यामुळे समाज दिशाहीन होऊन भरकटण्याची शक्यता आहे. त्यासाठी काही साचेबंद उपाय दाखविणारी ''गाईडे'' ही निर्माण झालेली नाहीत. त्यामुळे नव्या पिढीला सतत ठेचा खात यशाचा मार्ग शोधायचा आहे. अशावेळी जुन्या पिढीने ह्या नव्या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी सतत प्रयत्न करायला हवेत, क्वचित दोन पावले मागेही जायला हवे. तर समस्या चुटकी सरशी सुटतील कारण अशक्य असे काहीच नसते. ही आव्हाने समजून प्रयत्न योग्यवेळी, योग्य दिशेने केले म्हणजे झाले.

यासाठी जुन्यांनी प्रथम पाऊल उचलले पाहिजे. नाहीतर सर्व काही हाताबाहेर जाईल नाही खरे तर हे सर्व हाताबाहेर जायला सुरूवात झालीच आहे. थोडे उशीरा ध्यानात आलंय हे सारं! थोडे गतानुगतिक विचार बदलले तर अशक्य काहीच नाही'' प्रयत्नांती परमेश्वर'' खरे आहे ना!

यासाठी आपण काळानुसार बदलूया आपल्याला बऱ्याच बाबतीत, मग जीवनपद्धती, विचार, सवयी, विशेषतः नकारात्मक बोलणे, वागणे यात विचारपूर्वक काळानुसार बदल करूया. याला पर्याय नाही. ''आयुर्विम्याला पर्याय नाहीच'' तसेच यामुळे कुटुंबसंस्था स्थिरावेल. लहानांना , दुर्बलांना , वृद्धांना मोठा आधार मिळेल कारण आपल्या भारतीय संस्कृतीचे हेच वैशिष्ट्य साऱ्या जगाने मान्य केले आहे. त्या दृष्टिने सारे विश्व आपल्याकडे मोठ्या आश्चर्याने आणि अपेक्षेने बघते, शारीरिक आरोग्यासाठी जसा ''योगा'' हा प्रकार जगाला विस्मयकारक वाटतो. आपले पंतप्रधान मा. मोदीजींमुळे ''योगा'' ला जागतिक स्तरावर महत्त्व आले. अशी भारतीय वैशिष्ट्ये आपण जपायलाच हवीत.

भारतीय संस्कृतीचे एकसंधपण जगाला दिपवणारे आहे. काळानुसार काही किरकोळ बदल होतातच. पण आपल्याकडे स्त्री/पुरूष स्वैराचाराला सामाजिक मान्यता प्रतिष्ठा नाही. लहान मुलांना सुरक्षित बालपण, प्रेमाचे संगोपन हवेच आहे.

आता एक गोष्ट मान्य करायलाच हवी जग आता चिमुकले दालन झाले आहे. प्रगत देशांशी पुढच्या पिढीचा खूप संबंध येऊ लागलाय. तेथील समृद्धी , व्यक्तिस्वातंत्र्य, सुखसोयी, वैभवशाली विलासी/चैनी जीवन त्यांना खुणावतात त्यामुळेच अलीकडे आपली बुद्धिवान, कर्तृत्वमान तरूण पिढी त्या प्रगत देशांमध्ये जाऊन स्थिरावू पहात आहे. याला आता पर्याय नाही. हे कटू सत्य / खरे म्हणजे कटू नाही आपल्याला सहजपणे स्वीकारता आले पाहिजे. तसा थोडा उशीरच झालाय. पण ठीक आहे. ''बेटर लेट दॅन नेव्हर'' त्यानुसार दोन पिढ्या एकत्र राहणारच नाहीत हे गृहीत धरायला हवे. बदलत्या भौतिक प्रगतीचा हा परिणाम स्वीकारावाच लागेल. पैसे टाकले/अर्थात असले तर सर्व गरजा सहज भागतात. कारण आता प्रत्येक कुटुंबात पती/पत्नी दोघेही मिळवते असतात. आजच्या महागाईत तशी गरजच आहे. प्रेमळपणे जवळ घेऊन प्रसंगी कुशीत घेऊन, पाठीवर हात फिरवणारी, प्रेमाने तोंडावरून हात फिरवून 'इडा पिडा' टळो असे कातर अवाजात बोलणारे वृद्ध आजी/आजोबा लहान मुलांना हवे आहेत. अगदी आजही. पण हे सोयीनुसार कधी कधी साधताही येईल.

आता बदलत्या सामाजिक मागणीनुसार, पाळणाघरं/वृद्धाश्रम उभे राहिले आहेत. केवळ काळाची गरज म्हणून. पण एक नक्की की तेथे घरातल्या सारखी मायेची ऊब, ओलावा, आपुलकी मिळणार नाही. म्हणूनच मागच्या पिढीने बंगला बांधताना, मोठा आलिशान फ्लॅट घेताना विचार करायला हवा. पुढची पिढी या बेडीत स्वतःला अडकवून घेणार नाही. निवृत्तीनंतरचा विचार करूनच पावले टाकावीत. त्यानुसार आर्थिक गुंतवणूक करून पुढील पिढीवरचा बोजा टाळावा. काळानुसार हे बदल अपरिहार्य असले तरी दोन पिढ्या प्रेमाच्या धाग्याने जोडता आल्याच पाहिजे. ठरवले तर जमेल सारे!

सर्व दृष्टिने आपण स्वावलंबी असलो तरी

Apulk21 2nd edition.indd 19 11/11/2021 5:45:16 PM

नात्यांमधील रेशीमधागे तुटता कामा नयेत. प्रेमाचा झरा वाहत राह्यला हवा. कितीही भौतिक सुखे मिळाली तरी प्रेम आपुलकी बाहेर नाही मिळणार. म्हणून निमित्ता निमित्ताने एकत्र येणे, सहवास सुखाची देवाण घेवाण घडायलाच हवी. आपले सणवार यासाठीच आहेत. आजीच्या हातचा खुसखुशीत कान्होला, काटेदार चकली , मृदू मुलायम, बेसनलाडू सगळ्यांनाच हवा असतो. सणावाराला अडीअडचणीला एकत्र यायचे. पण मर्यादित काळच. म्हणजे शारीरिक येणार नाही. भोवतालच्या भपक्याने, वैज्ञानिक प्रगतीने भारावून पुढील पिढी चुकत असेलही. पण जरा समजून घेऊ या. बदलेल सारे! आपणही बदलूया.

प्रथम शाळेत प्रवेश करण्यापूर्वी लहान मुलांची जशी पूर्व तयारी पालक करतात तशीच आपण आपलीही पूर्व तयारी केली म्हणजे झाले अगदी सर्व दृष्टिने विशेषतः मानसिक आणि शारीरिकही. मग सुटेल कोडे. वाढत्या वयामानानुसार शारीरिक आजार टाळण्यासाठी योग्य त्या सवयी लावून ठेवल्याच पाहिजेत. पण त्याहीपेक्षा वागण्यात , बोलण्यात काळानुरून बदल करायलाच हवा.

पुढच्या पिढीच्या दैनंदिन जीवन व्यवहारात लुडबूड नकोच. त्यांचे निर्णय त्यांना घेऊ द्यावे. विचारलेच तर थोडक्यात, आग्रहीपणा , अभिनिवेश न ठेवता, मार्गदर्शन करावे. त्यालाही स्वातंत्र्य हवे. अनुभवाची संधी आणि प्रायव्हसी त्यांनाही हवी असते. कधी धडपडले तर आहोतच आपण.

भारतीय संस्कृतीनुसार दोन भिन्न वातावरणात वाढलेले स्त्री व पुरूष विवाह बंधनामुळे एकरूप होतातच ना! एव्हढेच नाही तर स्त्री /पुरूष एकमेकांत रमतात फुलतात आणि फुलांनी बहरतातही. यात स्त्रीचा वाटा मोठा असे. जिजाऊ मुळे राजे शिवराय लाभले महाराष्ट्राला हे सर्वच मानतात अलीकडे एक फॅड आलंय स्त्री/पुरूषात समन्वय साधण्याऐवजी त्यांच्यात तेढ वाढवून उगाचच स्वतःचा सुधारकपणाचा टेंभा मिरवण्याची स्पर्धा लागली आहे जणू! पण आपली संस्कृती तसे घडू देणार नाही याची मला खात्री आहे. कारण ज्ञानाची /विचारांची/ प्रगतीची एव्हढी भांडारे आता खुली झाली आहेत की स्त्रियाही शहाण्या झाल्या आहेत. कधी तरी अपवाद होतील. पण हे टिकणार नाही, आता मिळवत्या पत्नीला पुरूषही मदत करायला सरावले आहेत. फक्त जुन्या पिढीने त्यावर टीका करणे कटाक्षाने टाळले पाहिजे. पूर्वी स्त्रिया अर्थार्जन करायला बाहेर पडत नव्हत्या म्हणून त्या गृहिणी पणाची जबाबदारी समर्थपणे सांभाळत व तसा त्यांना मानही होता. त्या गृहमंत्री होत्या जणू घर दोघांचे असते ते दोघांनी आवरायचे आणि सावरायचेही हेच योग्य.

सगळे केले तरी आपला वृद्धापकाळ आनंदात जाण्यासाठी मनात असूनही राहून गेलेल्या इच्छा पूर्ण करण्याची ही एक सूवर्णसंधी मानून त्याचे सोने करणे आपल्या हातात असते. यामुळे आपण आता निरूपयोगी/अडगळीत टाकण्यासारखे अशी खंत मनात राहणार नाही. प्रत्येकात काही तरी सुप्त कला, छंद, विचारसौंदर्य असतेच. त्याचा उपयोग करण्याची ही संधी घ्यायलाच हवी.

मी तसा प्रयत्न नाशिकला असताना (वय वर्षे ७७ ते ८० असताना) करून पाहिला आणि माझ्या मनाचे सामर्थ्य खूप वाढले, आपण अडगळीतले निरूपयोगी नाही ही जाणीवच मोठे टॉनिक आहे मनाचे. मी ते अनुभवले. योगायोगाने मला एका पूर्ण अंध मुलाची सेवा करता आली.(जो हार्मोनियम विशारद आणि संगीत विशारद होता). तरीही तो तत्त्वज्ञान घेऊन एम्. ए. करत होता. त्याला रोज वाचून दाखवून त्याच वेळी रेकॉर्डिंग करणे एव्हढेच मी करू शकले. पण एक अतूट प्रेमाचे नाते त्याच्याशी व त्या कुटुंबाशी माझे जडले. आत्ताही तो मला भेटून गेला. तो 'मेवाती' घराण्याचा गायक आहे. आत्ता पुण्याला मोठ्या प्रमाणावर क्लासेस चालवतो. परदेशातही त्याचे गाणे पोहोचलेय आणि माझ्याहीपेक्षा विशेष म्हणजे त्याची आई त्याला साथ करण्यासाठी तबला शिकून आता ख्याल गायनालाही उत्तम साथ करते. तिला तर मी सलामच करते. नाशिकला असताना मी सहज सोपे असे आणखीही काही छंद जोपासले. अनेक स्त्रियांना विणकाम

Apulk21 2nd edition.indd 20 11/11/2021 5:45:16 PM

शिकवले, अनेक वृद्ध स्त्रियांना ग्रंथ वाचून दाखविले. त्याचा आनंद खूप मिळविला आणि एक गमतीदार गोष्टही केली; आमच्या भोवतालच्या स्त्रियांना भोंडला हा प्रकार माहीत नव्हता. माझ्या बोलण्यात एके दिवशी त्यांनी ऐकला आणि कुतूहलाने विचारले ,''कसा असतो हा भोंडला ?'' मग मला आयतीच संधी आली. मग सुमारे ३० स्त्रियांना एकत्र जमवून १० खिरापती घरीच करून भोंडला कोजागिरीच्या दिवशी केला. अगदी 'ऐलमा पैलमा' पासून शेवटचे गाणे 'आड बाई आडवणी' वैगेरे विशिष्ट कृतीसह घडवले, फेर धरला, मध्ये हत्तीची प्रतिकृती ठेऊन मग ताटभरून खाऊ प्रत्येकाला. सर्वांनाच खूप आनंद झाला. मग पुढील वर्षीही केला भोंडला. संधी कशी चालून आली पहा. मी कल्याणला ८वीत किंवा ९वीत भोंडला खेळले होते. तेव्हा तो १० दिवस चालायचा. पुन्हा बालपणाचा आनंद आणि सर्वांच्या तोंडावरचे समाधान पाहून आयुष्य वाढले माझे.

नंतर ८० वे वर्ष लागल्यावर मी ठाण्याला मुलाकडे आल्यावर पहिल्या कोजागिरीला माझ्या सर्व कलीगना (स्त्रियांना) एकत्र जमवले. मला २५ वर्षांनी एकत्र आल्यावर केव्हढा आनंद, आठवणी जाग्या झाल्या. मग थोड्या ओळखी झाल्यावर लोकरीचे विणकाम सुरू केले. घरात सर्वांची अनुकूलता असल्याने आठ/आठ तास छान विविध लोकरीचे कपडे तयार करून कोणालाही वाटले. लोकर आणून देणे, बनवलेल्या वस्तूंचे वितरण करणे हे सर्व माझे एकुलती एक अशी गुणी लाडकी सून ''रमा'' व माझ्या सहकारी करतात. अनेक वृद्धाश्रमांना रमाच कुरीअरने पाठवते. त्यांचे फोन येतात. खूप आनंद वाटतो. कारण मी समाजाचे देणेच लागते. शिवाय आनंद मिळतोच मुख्य म्हणजे आपण निरूपयोगी , अडगळीतले, टाकाऊ नाही याचा सार्थ अभिमान आणि आनंद वाटतो.

आता तर काय! स्मार्टफोनमुळे चांगलं झालं आहे. खूप छान छान कार्यक्रम अनुभवता येतात. बाबूजींचे गीत रामायण, माणिक वर्मांची, आशाताईंची, लतादीदींची, सुमन कल्याणपूरांची मधाळ अवाजातली गाणी वाट्टेल तेंव्हा ऐकता येतात. चारूदत्त आफळ्यांची कीर्तने म्हणजे तर आनंदाची पर्वणीच. पु. ल. देशपांडेंची भाषणे, व. पु. काळ्यांच्या कथा तर रंगवून टाकतात मला. शिवाय शरद पोंक्षे, अविनाश धर्माधिकारी, सुहास फडके यांची भाषणे तर बुद्धीला प्रचंड प्रगल्भ करणारी वाटतात. क्रांतिकारकांचे चरित्र विशेषतः स्वा. सावरकरांचे ऐकताना रडू आले अनेकदा. त्यांच्या पराक्रमाला, बुद्धीला आणि देशप्रेमाला मनोमनी सलाम केला. काय नाही या फोनमध्ये ? आता तर सुगरणीचे सल्ले, प्रत्यक्ष कृतीतून शिवाय छान छान रांगोळ्या, विणकामाचे नमुने प्रत्यक्ष पाहतात स्वतःलाच कृतीची सुरसुरी येते.

खरोखर हा प्रत्येकाच्या जीवनातला ''सुवर्ण'' काळच आहे. मला तरी त्याचा खूप अनुभव घेता आला. आताही घेत आहे. मोबाईल वापरताना काही अडचण आलीच तर गुणी नात ''राधिका'' बी.टेक. होऊन एम्.बी.ए. करणारी (सुद्धा ऑनलाईन) शिवाय कथक नृत्यांगना आहेच मदतीला.

''मग तुम्हीच सांगा, वृद्धापकाळ तापदायक का लाभदायक ?'' आणि मला खात्री आहे की एकमुखाने उत्तर येईल की ''वृद्धापकाळ लाभदायक ''

Apulk21 2nd edition.indd 21 11/11/2021 5:45:16 PM

पर्यावरणाशी माझं नातं...

डॉ. सौ. जान्हवी रवी गांगल
भ्रमणध्वनी : ९८६९०५९८११

लहानपणी , गणेशोत्सवापूर्वी माझा आईशी वाद होत असे. नव्याने बाजारात आलेल्या थर्माकोलच्या सजावटीचे मला अप्रूप, पण तिचा सक्त विरोध,''छे, ते नंतर कचऱ्यातनं कोणी उचलत नाही, आठ-नऊ महिने गटारात पडून राहतं, पावसाळ्यात अशानं गटारं तुंबतात,''हे तिचं निरीक्षण! 'पर्यावरण' हा शब्द तेव्हा प्रचलित नव्हता, पण आपली हौस करताना, परिसराचा विचार करायचा , सार्वजनिक दृष्ट्या त्रासदायक असं करायचं नाही, हे मनावर ठसलं!

मुंबईची वाढ झपाट्याने होत असताना, खाडीत-समुद्रात भराव घालून क्रँक्रीटचे जंगल उभे राहत होते, व शहराबाहेर गेलं की नजरेस पडत जंगले कापून उघडे डोंगर, जे सुरूंगाने फोडून खाडीसाठी कापले जात होते. दुसरीकडे देवनार भागात कचऱ्याचे डोंगर उभे राहात होते. त्याची दुर्गंधी, त्यातून निघणारा धूर, परिसरातील लोकांचे श्वसनाचे रोग, कचरावेचक महिलांना काचा. गंजलेल्या वस्तुंमुळे होणाऱ्या जखमा, त्वचारोग, हे सारं चेंबूरच्या दवाखान्यात काम करताना जवळून अनुभवलं. आपलं घर स्वच्छ करताना आपला परिसर गलिच्छ करतोय, नवेनवे आरोग्याचे , समाजव्यवस्थेचे प्रश्न निर्माण करतोय याची जाणीव झाली. २६ जुलैच्या महाभयंकर जलप्रलयानंतर, काठावरील अतिक्रमणे, व कचरा यामुळे नालास्वरूप झालेली मिठी नदी, सर्वांना आठवली व सामान्यांपासून प्रशासनापर्यंत सर्वांचे डोळे उघडले.स्वतःच्या हव्यासापायी, निसर्गाला पायदळी तुडवणाऱ्या, 'आपली सृष्टी' निर्माण केल्याच्या धुंदीत असलेल्या मानवाची निसर्गाने रौद्ररूप धारण केलं की कशी दयनीय अवस्था होते, हे आपण अनुभवलं.

हीच जाणीव शास्त्रज्ञ, विचारवंत यांना फार पूर्वीपासून झाली. १९७४ पासून ५ जून रोजी जागतिक पर्यावरण दिनाच्या निमित्ताने यांवर चर्चा , जनजागृती, उपाय शोधण्याचे प्रयत्न सुरू झाले, पण ते अपुरे असून पर्यावरणाचा ऱ्हास झपाट्याने होत आहे.

मानवाने आपल्या बुद्धिसामर्थ्याच्या जोरावर , ज्ञानविज्ञानाच्या साहाय्याने औद्योगिक क्रांती साधली. प्रचंड प्रमाणावर वस्तूंची उत्पादने, प्रचंड धरणे, दळणवळणाची साधने यामुळे आपले जीवन विकसित झाले, आरामदायी झाले. पण यासाठी बेसुमार जंगलतोड, औद्योगिक क्षेत्रातून होणारे दूषित वायू व सांडपाण्याचे उत्सर्जन यामुळे हवा, पाणी दूषित होऊ लागले. शिवाय उद्योगधंदे, वाहने अगदी रिक्षापासून ते विमाने चालविण्यासाठी लागणारी ऊर्जा मिळवण्यासाठी , वीजनिर्मितीसाठी व रोजच्या व्यवहारासाठी, अन्न शिजवण्यासाठी लागणारे इंधन म्हणून कोळसा किंवा भूगर्भातील तेल-वायू यांचे ज्वलन, त्यातून निर्माण होणारे कार्बन, कार्बनडाय ऑक्साईड, मिथेन व इतर हरितगृह वायू वातावरणात पसरून जागतिक तापमान वाढू लागले. जितका जास्त विकास तितकी विजेची, ऊर्जेची गरज व वापर जास्त तेवढे जास्त इंधनाचे ज्वलन व तेवढे हरितगृहवायूचे प्रमाण व त्याचे प्रमाण जास्त! त्यामुळेच बदललेले ऋतुमान, अवकाळी पाऊस, वितळणाऱ्या हिमनद्या, प्रलयंकारी पूर, वादळे , वणवे, त्यात होरपळणारे प्राणी, व नष्ट होत जाणाऱ्या प्रजाती याबद्दल वाचताना आपली एकमेव पृथ्वी , एक पर्यावरण वाचवण्यासाठी, भिन्न देश, धर्म, भाषा असणाऱ्या सर्वांनी एकदिलाने प्रयत्न करायला हवेत हे जाणवलं.

खरंतर निसर्ग आपल्या परीने जल, वायू, अन्नाचा समतोल राखत असतो. हवेतील कार्बनडाय ऑक्साईड वनस्पती शोषून घेतात अन्न बनवतात, प्राणवायू हवेत सोडतात जो प्राणिमात्रांना अत्यावश्यक असतो. (हे कोरोनाकाळात प्रकर्षाने जाणवलंच) पण विकासाच्या नावाखाली हव्यासापायी बेसुमार जंगलतोड झाल्याने शुद्धीकरणाचा वेग मंदावला. समतोल ढळला.

त्याबरोबरच प्रचंड प्रमाणात निर्माण होणारा व साचून राहणारा मानवनिर्मित कचरा हे वातावरण दूषित होण्याचे महत्त्वाचे कारण. वास्तविक , निसर्गात 'कचरा' ही संकल्पनाच नाही. लाखो वर्षांपासून मृत पावलेल्या

Apulk21 2nd edition.indd 22 11/11/2021 5:45:16 PM

जीवसृष्टीचे विघटन होऊन, जमिनीचा कस वाढतो. वनस्पती त्यातून अन्न बनवतात. शिवाय भूगर्भातील इंधने ही निसर्गाने उदरात घेतलेल्या प्राणी वनस्पती सृष्टीचा परिपाक किंवा त्यातील ऊर्जेचा संचय होय! मानवाने मात्र असे 'साठे' हुडकून , प्रक्रिया करून उर्जा मिळवून विकास साधला व निसर्ग 'भकास' केला.

याच नैसर्गिक तेल-वायू पासून प्लास्टिकची निर्मिती केली, अनेकविध गुणधर्म असलेला हा पदार्थ लोकप्रिय झाला, आपल्या जीवनाचा अविभाज्य अंग बनला, तुलनेने स्वस्त व मुबलक असल्याने 'वापरा-फेका' तत्त्वाने त्याचा कचराही प्रचंड प्रमाणात होऊ लागला. मात्र विघटनशील नसल्याने जळी स्थळी, एव्हरेस्टपासून, महासागराच्या तळापर्यंत , इतकंच नव्हे तर 'ग्रेट पॅसिफीक गारबेज पॅक' सारख्या बेटांच्या रूपात साचून राहिला. त्यात जलचर अडकून मरण पावले, तर काहींनी त्याचे बारीक कण माईक्रोप्लास्टीक भक्षण केले, असे मासे मोठ्या माशांच्या पोटात व तेथून मानवाच्या पोटात शिरले व त्याचा आरोग्यावर गंभीर परिणाम झाला. जमिनीवरील प्लास्टीकमुळे देखील हवा पाणी व अन्न प्रदूषित झाल्याने मानवाच्या आरोग्याच्या गंभीर समस्या जाणवू लागल्या. शिवाय शेतीसाठी वापरण्यात येणारी रासायनिक खते, जंतुनाशके यांनी देखील अन्न प्रदूषण झाले. अशा रीतीने आपण फेकलेल्या कचऱ्याचे व चुकीच्या कृतींचे गंभीर परिणाम आपल्यालाच भोगावे लागताहेत.

यावर जगभरातील शास्त्रज्ञ विचारवंत पर्यावरणवादी यांनी अनेक उपाय सुचविलेत उदा. जंगलतोड थांबवणे, वृक्षारोपण करणे, सामाजिक वनीकरण, शक्यतो कमी इंधनाचा वा स्वच्छ ऊर्जेचा वापर, जलसंवर्धन, पाण्याचा पुनर्वापर, सेंद्रिय शेती, कचऱ्याचे मुख्यतः प्लास्टीकचे योग्य व्यवस्थापन इत्यादी. ज्यासाठी जागतिक पातळीवर धोरणात्मक बदल घडवून अमलात आणणे आवश्यक आहे. मग सामान्य नागरिक म्हणून आपण काय करू शकतो हे मात्र समजत नव्हतं.

जंगले वाढवण्यात, हरियाली सारखी संस्था हिरीरीने कार्य करते. त्यात मी भाग घेऊ शकले नाही पण प्रेरणा मिळाली. 'कचरा वेचक' महिलांसाठी स्त्री मुक्ती संघटना करत असलेल्या कामामुळे 'कचरा'समस्येकडे लक्ष वेधलं गेलं. जागोजागी उभे राहणारे कचऱ्याचे डोंगर, त्यापासून होणारे हवा , पाणी, जमीन व अन्न प्रदूषण व आरोग्याचे धोके टाळायचा एकच मार्ग म्हणजे 'आपला कचरा आपली जबाबदारी' समजून, आपल्या घरीच (कचरा निर्माण होतो तेथेच) 'ओला कचरा' व 'सुका कचरा' वेगळा करणे व त्याची योग्य विल्हेवाट लावणे, जेणेकरून डंपिंग ग्राऊंडवर कमीत कमी कचरा गोळा होईल. या दृष्टिकोनातून 'योग्य कचरा व्यवस्थापनासंबंधी' जनजागृती करणे, लोकांना योग्य सवयी स्वीकारण्यास उद्युक्त करणे व त्या कृतीत आणण्यासाठी मदत करणे या विचाराने प्रेरित होऊन कार्य करणाऱ्या 'आर निसर्ग' फाऊंडेशन या संस्थेशी संबंध आला व पर्यावरणाची जाणीव डोळस झाली. नाते दृढ व सक्रिय झाले.

घरात कचऱ्याचे वर्गीकरण करण्याबरोबरच शेजारी, गृहसंकुले, व्यावसायिक जागा, मंदिरे, झोपडपट्ट्या व विशेष म्हणजे शाळा येथे सुरूवातीला ओला व सुका कचरा वेगळा करण्यासाठी प्रबोधन, प्रात्यक्षिके, रहिवासी व सफाई कामगारांचे प्रशिक्षण सुरू झाले. ओल्या कचऱ्यातून खत-निर्मिती , बागांनी परिसर सुशोभित करणे रासायनिक स्वच्छताद्रावणा ऐवजी, जैविक क्लिनर बनवणे , याबरोबर सुक्या कचऱ्यातील काचा , धातू , कागद, प्लास्टिक त्या त्या भंगारवाल्यांना देणे, यामुळे सफाईकामगारांना योग्य मोबदला मिळाला , कचरा गाड्यांच्या फेऱ्या वाचल्याने इंधन, मनुष्यबळ, वेळ, पैसा वाचला.

शाळांतून प्लास्टिकबाबत 'नो युअर प्लास्टिक' द्वारा प्रबोधन करून, प्लास्टिकचे आर./सी. प्रमाणे वेगवेगळे प्रकार, त्यानुसार त्यांची विल्हेवाट लावण्याच्या प्रक्रिया याविषयी माहिती देऊन प्लास्टिकचा शक्यतो वापर टाळणे, (रीफ्युज) कमी वापर करणे (रिड्युस) पुनर्वापर (रीयुज) व पुन:प्रक्रियेद्वारे पुनर्वापर (रिसायकल) करणे किती आवश्यक आहे, हे मुलांच्या

Apulk21 2nd edition.indd 23 11/11/2021 5:45:16 PM

मनात ठसवून , प्लास्टिकचा कचरा वेगळा, योग्य त्या रिसायकलींग करणाऱ्या संस्थांपर्यंत पोहचवण्याची जबाबदारीची जाणीव निर्माण करण्यात यश आले. तीच गोष्ट इतर नागरिकांची.. बाजारातून वस्तू आणताना , एक्सपायरी डेट बरोबर पॅकेजिंग कडे लक्ष देऊन; किंवा शक्यतो डिसपोजेबल प्लास्टीक न वापरण्याकडे लोकांचा कल वाढू लागला.

लोकांचे प्रबोधन करतानाच कचऱ्याच्या वेगवेगळ्या समस्या लक्षात येऊ लागल्या. सुका-ओला कचरा एवढेच वर्गीकरण पुरेसे नाही तर त्यातही

१) ई-वेस्ट : इलेक्ट्रॉनिक व ईलेक्ट्रीकल वस्तू-ज्यात घातक मूलद्रव्ये असतात

२)री सायकलेबल - पुनःप्रक्रिया करून वापरण्याजोगे.

३) घातक कचरा अ) हॉस्पिटल मधील जैववैद्यकिय कचरा ब) औषधे क) सॅनेटरी नॅपकीन्स

४) बांधकामातून निर्माण होणारा - जो जमिनीत भर घालण्यासाठी वापरला जातो, असे प्रकार असून त्यासाठी वेगवेगळे उपाय राबवण्यात आले.

शाळांतील मुलांना सुक्या-ओल्या कचऱ्याच्या कुंड्यांबरोबर ई-वेस्टसाठी कुंडी ठेवून त्यात ई-वेस्ट गोळा करण्याची सवय लावण्यात आली. तर काही शाळांतून ‘कागदम्’ प्रकल्पातून , शाळेच्या रद्दीतून, पुन्हा कागद बनवण्याचे प्रशिक्षण व केंद्र सुरू झाले.

हॉस्पिटल -दवाखाने इ.मधील बायोमेडीकल वेस्ट संबंधी ठाणे व परिसरातील सर्व हॉस्पिटल्स, दवाखाने, लॅबोरॅटरीज इ कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण देऊन,‘बी.एम्. वेस्ट इनव्हायरोविजीट’ या शासनमान्य संस्थेकडे जाईल अशी व्यवस्था करण्यात आली, तर ‘सखी’ प्रॉजेक्टतर्फे , सॅनिटरी नॅपकिन्स , जी त्यातील प्लास्टिकमुळे वर्षानुवर्षे ‘डंपिंग ग्राऊंड’ वर साचून प्रदूषण करतात त्याला पर्याय म्हणून पुन्हा वापरता येण्याजोगे नॅपकीन्स किंवा मेनेस्ट्रल कप वापरण्यासाठी माहिती , प्रबोधन, प्रशिक्षण देऊन महिलांना उद्युक्त करण्यात आले. तसंच टाकाऊ गोळ्या , औषधे, यामुळे होणारे जमिनीचे प्रदूषण टाळण्यासाठी , ‘ग्रीन फार्मसी’ योजनेंतर्गत , अशी औषधे निवासी संकुलातून गोळा करून त्याची विशिष्ट संस्थेमार्फत विल्हेवाट लावण्याची चळवळ सुरू करत आहोत. थोडक्यात विविध घटकांचे प्रबोधन करताना, अनेक समविचारी कार्यकर्ते भेटले. त्यांच्या कार्यातून अधिक बळ मिळत गेलं. पर्यावरणाशी नातं जुळवताना अनेक व्यक्ती, संस्थांशी नातं जुळलं. पर्यावरणाचा विचार करताना तो आपल्यापुरता राहूच शकत नाही, अखिल विश्वाचा मी एक भाग, अखंड जीवसृष्टीच्या साखळीतील मी एक कडी आहे, ही जबाबदारीची भावना येते.

त्याचबरोबर पर्यावरण आहे तर मी आहे. ते बिघडलं तर समाजजीवनच काय, संपूर्ण जीवसृष्टीची वाताहत होऊ शकते. म्हणून मानवाने आपल्या बुद्धिसामर्थ्याच्या जोरावर, निसर्गातील घटकांचा वापर जरूर करावा, पण अती हव्यासापायी ऱ्हास नको! निसर्ग समतोल राखतंच असतो तो ढासळू न देणे, पर्यावरणाची झालेली हानी भरून काढण्यासाठी प्रयत्न करणे, निसर्ग व इतर प्राकृतिक घटकांशी ताळमेळ साधणे याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

तरंच येणाऱ्या पिढ्यांसाठी आपली ही वसुंधरा सुंदर, सुजलाम्, सुफलाम् राहील. अवकाशातील सुंदर निळा, हिरवा, जीवसृष्टी व संस्कृती नांदवणारा (आपल्याला माहीत असलेला) एकमेव ग्रह म्हणून अबाधित राहील..

धन्यवाद!

Apulk21 2nd edition.indd 24 11/11/2021 5:45:16 PM

''बया दार उघड''

डॉ. सौ. मनीषा म. बर्वे
भ्रमणध्वनी :९००४०५१३५७

''ही आवडते मज मनापासुनी शाळा
लाविते लळा जसा माऊली बाळा''

आपल्या सगळ्यांचे आवडते साने गुरूजी यांच्या या ओळी लहानपणापासून आपल्या मनावर कायमच्या कोरल्या गेल्या आहेत. कारण लळा लावणाऱ्या शाळामातेच्या शीतल छायेत आपण निर्भयपणे वावरलो, आनंदाने बागडलो. चांगल्या संस्कारांची बीजं इथेच आपल्यात रूजली आणि शिक्षण संपन्न होऊन एक सुसंस्कारी माणूस म्हणून ताठ मानेनं स्वावलंबी जीवनाचा श्रीगणेशाही केला.

सगळं छान सुरळीत चालू असताना अनपेक्षितपणे 'कोविड' महामारीचं संकट आपल्यावर कोसळलं. सगळं जगच यात होरपळू लागलं. यातून वाचण्यासाठी शक्य त्या त्या सर्व उपाययोजना केल्या जाऊ लागल्या. अगदी कडक लॉकडाऊन - टाळेबंदी लागली. सगळं जनजीवन विस्कळीत झालं. शाळा कॉलेज बंद, ऑफिसेस बंद... सर्वत्र बंधनं आली. कोरोनाच्या भीतीनं घराबाहेर पडणं, बागा, सार्वजनिक ठिकाणी जाणं बंद करावं लागलं. सण समारंभ सगळं ठप्प झालं. लहानमोठे सर्वच यात भरडले जाऊ लागले. नोकरी धंदे बंद पडल्याने खायचे वांधे झाले. जमेल तसं नोकरी टिकवण्याचे प्रयत्न सूरू झाले. मजुरांना तर हातातलं काम गेल्यानं गावी परतावं लागलं. यातून शिक्षण क्षेत्र सुद्धा सुटलं नाही.

सुरूवातीला २३मार्च पासून शाळा बंद झाल्या. सतत मास्क लावायचा, हात साबणानं धुवायचे सॅनिटायझर वापरायचा घरातच राहायचं यातून बच्चे कंपनी पण सुटली नाही.

पहिल्यांदा शाळा बंद याची मज्जा वाटली. शाळेची वेळ गाठणं, बसची धावपळ, युनिफॉर्म घाला, सर, मॅडम यांचा धाक यातून सुटका मिळाल्याची सूक्ष्म जाणीव मनाला आनंद देत होती. पण हळूहळू हे ही सगळं नकोसं वाटायला लागलं. मित्र मैत्रिणींशी गप्पा नाहीत, विचारांची देवाण घेवाण नाही, कट्टी-बट्टी नाही, मधल्या सुट्टीत खाऊ शेअर करणं नाही, चिडचिड वाढायला लागली मुलांची. घरातल्या कामवाल्या येणार नाहीत, स्वयंपाकाच्या मावशी नाही, म्हटल्यानंतर आईला मदत करायलाच हवी प्रत्येकानं, असां बाबांचा फतवा निघाला आणि लॉकडाऊन असला तरी ऑनलाईन शाळा सुरू झाल्या, क्लासेस सुरू झाले. मग काय पूर्वीची शाळेची मौजमजा आठवायला लागली पण आता ते काहीच मिळत नव्हते. सारखं घरात राहून राहून कंटाळा आला. एकसारखा ऑनलाईन क्लास शाळा यामुळे डोळे बिघडले. क्रिकेट बॅटमिंटन सारखे खेळ बंद झाले. कारण क्रीडांगणच बंद केली होती. बागेत खेळणं बागडणं, फिरणं सगळं बंद झालं होतं. घरातली कामं करून नकोसं वाटायला लागलं होतं. सारखा त्या कोरोनाच्या बातम्या ऐकून ऐकून भीतीचा अनामिक राक्षस छळायला लागला होता. त्यातच अभ्यासक्रम कसा पूर्ण होणार ? परीक्षा कशा होणार याची काळजी होतीच. विद्यार्थी शिक्षक पालक प्रत्येकाची काळजी वेगळी. मुलांपर्यंत शिक्षण पोचवायचं तर होतं. आता प्रत्येकाला ऑनलाईन अभ्यास -शिकणं शिकवणं यासाठी तांत्रिक बाबी आत्मसात कराव्या लागल्या त्यात कधी नेट मिळायचं नाही, मोबाईल फोनवरच अवलंबून रहाणं वाढलं. शिक्षण क्षेत्रातल्या अडचणी वाढतं होत्या. उच्च मध्यमवर्गीय शाळा- महापालिकेच्या शाळा यातला मुलांचा आर्थिक स्तर खूपच वेगळा होता. ग्रामीण भागात तर आणखीही कितीतरी प्रश्न होते. पण आपापल्या परीने त्यावर उत्तरं शोधली जात होती.

शिवाजी नगर मुंबई येथील झीशान या शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना आपल्या अभ्यासक्रमातील धडे त्यांची माहिती आणि उत्तरे ही नीट समजावीत, त्यांना प्रत्येक प्रश्नाचे निश्चित उत्तर देता यावे म्हणून ''कौन बनेगा ज्ञानपती ?'' हा ऑनलाईन कार्यक्रम सूरू केला. विशेष म्हणजे या कार्यक्रमाने विद्यार्थ्यांबरोबरच पालकांना

Apulk21 2nd edition.indd 25 11/11/2021 5:45:16 PM

आणि शिक्षकांनाही भुरळ घातली. हा कार्यक्रम सर्वांच्या आवडीचा ठरला. सर्वाधिक चर्चा या कार्यक्रमाची होऊ लागली. कारण यातून तुम्हाला पैसे मिळणार नाहीत पण ज्ञान नक्की मिळेल आणि चुका सुधारण्याची संधीही मिळेल. आपल्यातली कमतरता भरून काढता येईल. हे ही कळले. प्रगतीचे अनेक मार्ग खुले झाले मुलांसाठी. कोरोनाकाळात या उपक्रमाला फार मोठा प्रतिसाद मिळाला.

छोट्या गावात किंवा अत्यंत गरीब घरातल्या मुलांना तर स्मार्टफोनच नव्हते. फेब्रुवारी मध्ये ''असर'' म्हणजे ॲन्युअल स्टेटस ऑफ एज्युकेशनल रिपोर्ट मध्ये काही निरीक्षणे नमूद करण्यात आली. त्यात एकंदर ३५ टक्के मुलांनाच शाळेकडून शैक्षणिक साहित्य मिळाले. ७२ टक्के मुलांना व्हॉट्स ॲप वरून शैक्षणिक साहित्य पाठवण्यात आले. पण यापैकी ५५टक्के मुले अत्यंत गरीब घरातील होती. त्यांच्याकडे स्मार्टफोन नव्हता. त्यांना शैक्षणिक साहित्य मर्यादित प्रमाणात मिळाले. काहींना तर मिळालेच नाही.

आता या कोविडकाळात मुलांसाठी शिक्षण सेतू बांधण्याचा प्रयत्न सुरू झाला. शाळा सुरू होणार नाही हे नक्की झाल्यावर ग्रामीण भागातल्या विद्यार्थ्यांचा विचार करता एक लक्षात आले की या कोविडच्या विषाणूची काळी छाया पसरली आणि बहुतांशी मुले आपल्या आईवडिलांकडे परतली. तिथे त्यांच्याकडे ना मोबाईल , ना नेटवर्क, ना चार्जिंगची सोय, मग त्यांच्याशी संपर्क कसा करणार ? जिल्हाबंदी झाल्यावर तर मुले तिथेच अडकली त्यांना गावात पण येता येईना, याच परिस्थितीत एका शिक्षकाने दोन गोष्टी लक्षात घेतल्या. एक तर विवेक गोसावी ह्यांनी मुलांपर्यंत पोचवलेली पाठ्यपुस्तके आणि दिनकर पाटील रोज सकाळी न चुकता टाकत असलेली अभ्यासमाला आणि मग ठरवलं काहीही झालं तरी या शिक्षणापासून वंचित राहणाऱ्या मुलांसाठी काहीतरी करायचेच. त्यामुळे मुख्याध्यापक मिरगे सर आणि शाळेतल्या ११ शिक्षकांचे संपर्क क्रमांक विद्यार्थ्यांना दिले आणि विद्यार्थ्यांचेही संपर्क क्रमांक घेतले पण खूपच कमी मुलांकडे मोबाईल होते. हळूहळू मुलांना काहीतरी अभ्यास द्या म्हणून पालकांनीही शिक्षकांकडे संपर्क साधायला सुरूवात केली. मग सेंड-रिलीव्ह पासून सुरूवात करून काहीही करून या मुलांपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न केला तो यशस्वीही झाला. कारण कधी त्यांच्या शेजाऱ्यांचे तर कधी नातलगांचे संपर्क क्रमांक मिळाले. फोन नसणाऱ्या मुलांनाही इतरांच्या मार्फत अभ्यास देत गेलो. विद्यार्थ्यांचे गट तयार करून गटनिहाय अभ्यास घेतला. मुलं एकत्र येऊन अभ्यास करू लागली. अभ्यासाचे पाठवलेले व्हिडीओ एकमेकांशी शेअर करू लागले त्यांच्या उत्साहवर्धक प्रतिसादाने प्रगती होत गेली. शिक्षणाचा हा सेतू छान आकार घेऊ लागला. मुलांच्या क्षमता विकसित होऊ लागल्या. टिलीमिली या दूरदर्शन चॅनलचा स्मार्टफोन नसणाऱ्या मुलांना फायदाच झाला. काही ठिकाणी एकेका फोनवरून ४-४ ,५-५ मुले अभ्यास करायची. शिक्षण तळागाळात पोचविण्याचा उद्देश काही प्रमाणात का होईना सफल होऊ लागला.

खरं तर या कोरोना काळात शिक्षण क्षेत्राचं अपरिमित नुकसान झालंय. ही एक पिढी या कोविड कोलाहलात हरवू नये म्हणून आपल्याला कंबर कसून उभं रहायला हवंय. मुलांचा शारीरिक , मानसिक, भावनिक विकास व्हायलाच हवा. त्यांच्यातली उमेद नवनवोन्मेषशाली प्रतिभा सतत फुलती ठेवायला हवी आहे. यासाठी त्यांचं बालपण कोमेजता कामा नये. ते उत्साही बाल्य जपून आणि ही शिक्षण सरिता अविरत प्रवाही राहील याची काळजी घेऊ या. बालकांचा विकास झाला तरच उद्याचा उज्ज्वल भविष्यकाल आपल्यासमोर साकारेल.

रात्रीच्या गर्भात उद्याचा असे उषःकाल
शेवटी एवढेच म्हणावेसे वाटते..

आयुष्याला उत्तम वळण
देतं बालपण।
संस्कारांच्या जडणघडणीत
आकार घेतं बालपण
थोरामोठ्यांना आदर द्यायला
शिकवतं बालपण

Apulk21 2nd edition.indd 26 11/11/2021 5:45:16 PM

गोडगोजिऱ्या स्वप्नांची
पाठराखण करतं बालपण
कधीतरी करता हट्ट, जरा होताच खुट्ट।
मात्र प्रेमळ प्रकाशाने उजळून निघतं अवघं बालपण
विकासाचं कमळ अलगद उमलत जातं,
एकेक पाकळी गुणसुगंधाने भारून टाकतं।
जाणीवपूर्व घडतो शिक्षणाचा संग,
व्यक्तिमत्त्वाची झळाळी उजळते अंतरंग।।

ही कविता स्फुरली अगदी मनाच्या खोल तळातून त्याचं कारण म्हणजे नुकत्याच लॉकडाऊन या विषयावरच्या दोन स्पर्धांचं परीक्षण करण्याचा सुंदर योग आला. त्यात हस्तलिखित स्पर्धेत पानापानातून मुलांनी आपले विचार, चित्र कोडी , निबंध, कविता यातून व्यक्त केले होते. एकांकिकांतून तर कितीतरी नवीन कल्पना पुढे आल्या त्यांच्या बालजीवनातली छोटीमोठी दुःख, त्यातून बाहेर पडून आनंद मिळवण्याचा त्यांचा प्रयत्न, कुटुंब-शिक्षक यांच्याविषयीची आत्मीयता हे सगळं अलगद सामोरं आलं. मुलांना नुसतंच फुकट आयतं वरच्या वर्गात जाणं नको आहे. फुकटचे खिरापतीसारखे वाटलेले मार्क नको आहेत. खिरापतीवर जगणारे पुढच्या वर्गात जाणारे , जळके ग्रॅज्युएट असली बिरूदं त्यांना नको आहेत. कष्ट करून अभ्यास करून प्रामाणिकपणानं त्यांना स्वतःला सिद्ध करून दाखवायचं आहे. त्यासाठी पोषक वातावरण आपणच त्यांना द्यायला हवं. मोठ्या आर्ततेने यश सारखी अनेक मुलं साद घालत आहेत.

बया... दार उघड...
शिक्षण देवते दार उघड..
आपल्या तत्पर प्रतिसादाची मुलं वाट पहात आहेत अगदी आतुरतेने
थोडं किलकिलं झालेलं दार आतातरी उघडतय का बघूया..

दानाचे माहात्म्य

विजय पंडित
भ्रमणध्वनी : ९२२५६३१११७

श्रीमंत कसे व्हावे , कमी श्रमात जास्त पैसे कसे मिळवावे असे आजकाल प्रत्येक सुशिक्षित माणूस स्वप्न पाहत असतो .त्यासाठी शेअर मार्केट हा सर्वात जवळचा मार्ग सांगितला जातो .अशाच एका वेबिनार मध्ये तो प्रशिक्षक गुंतवणूक कशात करावी हे सांगताना शेवटी मात्र एक धक्कादायक गोष्ट सांगतो.ती म्हणजे तुम्ही तुमच्याकडील संपत्तीचा काही भाग हा दानासाठी राखून ठेवला पाहिजे . खरोखर ह्या मोहमयी व वस्तुनिष्ठ जगात असे काहीतरी ऐकायला मिळणे व तरुण पिढी सुद्धा दानाचा , दुसऱ्याला काहीतरी देण्याचा विचार करते हे अविश्वसनीय वाटते . तो तेथेच थांबला नाही तर त्याने दान आपण किती परे करू शकतो व ते आवश्यक का आहे हे सांगितले . विद्यादान हे सुद्धा महत्त्वाचे आहे व ते दिल्याने अनेकपटीने आपल्याला परत मिळते हे ऐकून माझी विचारांची साखळी सुरु झाली व नुकत्याच शिकलेल्या भगवद्गीतेतील दान विषयक श्लोकांची आठवण झाली.

भगवद्गीता हा स्थल कालातीत असा मानवी जीवनाच्या आयुष्यातील आहार , विचार यांचे मार्गदर्शन करणारा तत्त्वज्ञानाचा महान ग्रंथ आहे .. समाज जीवनात अभिन्न असणारे दानाचे महत्त्व यात सतराव्या अध्यायात जरी केवळ तीन श्लोकात सांगितले असले तरी त्यामुळे दानाला असणारी प्रतिष्ठा व महत्त्व हे विशद केले आहे . दान हे अनादी काळापासून समाज जीवांचे अभिन्न अंग बनले असून त्याची योग्य ती विभागणी सामान्य बुद्धीच्या माणसाला स्पष्टपणे समजेल अशी केली आहे . गीतेत दानाचे तीन प्रकार सांगून सर्वप्रकारच्या दानाचे वर्गीकरण व अटी सात्त्विक , राजस व तामस अश्या केल्या आहेत .

सर्वप्रथम आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की

Apulk21 2nd edition.indd 27 11/11/2021 5:45:16 PM

कोणतेही दान हा परोपकार नाही म्हणजेच कोणत्याही उपकाराच्या भावनेने केलेले दान हे दानच नव्हे. दानामध्ये समर्पणाची भावना असून ते 'इदं न मम ' या भावनेने केलेला मनाचा उदात्त भाव आहे .. ती केवळ शारीरिक क्रिया नसून एका कर्तव्य भावनेचा आविष्कार आहे . गीतेच्या अठराव्या अध्यायातील ५ व्या श्लोकात स्पष्ट सांगितले आहे –

यज्ञदान तपः कर्म न त्याज्यम् कार्यमेव तत् ।
यज्ञोदानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ।।

दान देणे म्हणजे ममत्वाचा , आसक्तीचा त्याग करणे होय. आपण दान करतो म्हणजे ते आपल्या गोष्टीचे दान करीत नाही तर परमेश्वराने , प्रकृतीने आपल्याला जे मुक्त हस्ताने दिले आहे तेच स्वतःला केवळ माध्यम समजून दुसऱ्यास देत असतो . त्यामुळे दान देताना मी फार मोठा त्याग करत आहे असा अहंकार असणे बरोबर नाही . प्रकृतीने, निसर्गाने जे आपणास दिले आहे त्यातील जरूरीपुरते काही भाग आपल्याजवळ राखून दुसऱ्यास देत असतोपरमेश्वर किंवा प्रकृती शुद्ध हवा, मुबलक पाणी तसेच अन्न धान्य विना मोबदला देतो व तोच आपण अन्य घटकांना विनामोबदला दिला तरच त्याला दान म्हणता येईल. दुसरे घटक यात मानव तसेच प्राणिमात्र ,इतर जीवसृष्टी अगदी वृक्षवेली सुद्धा येतात . म्हणूनच दान म्हणजे मानवाने प्रकृती वा परमेश्वराने दिलेल्या ऋणाची अंशतः (फूल ना फुलाची पाकळी च्या रूपात) केलेली परतफेड समजायला हवी . या परतफेडीचा उपयोग प्राणिमात्राच्या,समाजाच्या तसेच प्रकृतीच्या समृद्धीसाठी व निरंतर वृद्धीसाठी होणे अपेक्षित आहे. वरील विवेचनामुळे दानाचा हेतू व भावना किती उदात्त आहे तसेच त्याची व्याप्ती किती सर्वसमावेशक व वैश्विक आहे हे समजते. तसेच ही परिभाषा देश,धर्म,जाती, व काळापलीकडील आहे . (त्यामुळे गीतेतील तत्त्वज्ञान सुद्धा !)

याशिवाय दान घेणारा याचक कोण व कसा असावा हे ज्ञानेश्वरांनी कसे सांगितले आहे पहा –

स्वतःसाठी मागितली जाते ती – भीक
परिवारासाठी मागितली जाते ती – भिक्षा
समाजासाठी मागितले जाते ते – दान
व विश्वासाठी मागितले जाते ते – पसायदान

सात्त्विक दान

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे ।
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ।।
अध्याय १७, श्लोक २१

दानाचे जे प्रकार गीतेत सांगितले त्यापैकी सर्वात योग्य व आदर्श प्रकार आहे तो म्हणजे सात्त्विक दान होय. आपल्याला जी गोष्ट अत्यंत प्रिय आहे तिचे आपण आपले कर्तव्य समूजन योग्य (पात्र) व्यक्तीस वा (संस्थेस) गरज असतांनाच व कोणत्याही परतफेडीची अपेक्षा न ठेवता केलेले दान हे सात्त्विक दान समजले जाते. यामध्ये त्यागाची भावना तर आहेच शिवाय पात्र व्यक्तीची गरज सुद्धा आवश्यक आहे. कोणतेही कर्म करताना फळाची अपेक्षा करू नये हे तर गीतेचे मर्मस्थान व सारच आहे – कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन। अगदी आशीर्वाद सुद्धा नको अशी भावना हवी . दानाची प्रसिद्धी सुद्धा नकोच . दान देऊन पुस्तकात जाहिरात देणे , देणगी देणाऱ्याचे पायरीवर नाव कोरणे,रुग्णालयात आपल्या नावाचा खास कक्ष निर्माण करणे इतकेच नव्हे तर आपल्या नावाने (किंवा नातेवाईकाच्या नावाने)रुग्णालय सुरु करणे ह्या सर्व गोष्टी कुठेतरी आपल्या दानाला प्रसिद्धी मिळावी किंवा श्रेय मिळावे असे असते. हे फळाची अपेक्षा ठेवण्यासारखेच आहे.

दान ज्याला द्यावयाचे आहे त्याची पात्रता ठरविण्यासाठी आपली सुद्धा तेव्हढी पात्रता असणे गरजेचे आहे. ती नसेल तर एखादया त्या क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तीकडून ठरवावयास हवी . हे दानकर्त्याने आपल्या सदसद्विवेक बुद्धीला स्मरून ठरवावे. अश्या सात्त्विक दानाची अनेक उदाहरणे अगदी पुरातन काळापासून ते आजच्या व्यवहारी जगापर्यंत आढळतात .

महाभारतात दानशूर म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या कर्णाने स्वतःच्या संरक्षणासाठी असलेली कवच कुंडले

Apulk21 2nd edition.indd 28 11/11/2021 5:45:16 PM

क्षणाचाही विचार न करता दान केली. आजच्या युगात सुद्धा आपल्या शरीरातील किडनी किंवा यकृत गरजू माणसाचे प्राण वाचविण्यासाठी दान करणे हे दानाचे सर्वोच्च दान समजले पाहिजे. आपल्याजवळील जमिनीचा भाग देखाद्या गरजू व गरीब शेतकऱ्याला दान करून त्याच्या पुढील अनेक पिढ्यांच्या उदरनिर्वाहाची सोय करण्याची 'भूदान' चळवळ आपल्याला विनोबांनीच दाखविली तेव्हा त्यांच्यापुढे गीतेतील शिकवणच मार्गदर्शक होती. आपल्या मृत्यू पश्चात आपले अवयव – डोळे , त्वचा हृदय ते दान करून रुग्णाला जीवनदान देणे हे सुद्धा सात्त्विकच दान आहे. दान केवळ द्रव्याच्या रूपात असले पाहिजे असे नाही.

आपल्या संस्कृतीत काही विशेष प्रसंगी गोदान करण्याची खूप चांगली पद्धत होती . दुभत्या गाईला एका गरजू गरिबाला देऊन त्याच्या चरितार्थाचे एक साधन म्हणून या दानाचे महत्त्व खूप आहे . जीवनात वेळेचे महत्व खूपच आहे . संपत्तीचा संचय होऊ शकतो व गरजेप्रमाणे वापर सुद्धा करता येतो , पण वेळ साठवता येत नाही त्यामुळे त्याचे महत्त्व अमूल्य आहे त्यामुळेच जे लोक आपल्या जीवनाचा अमूल्य असा वेळ काही समाजकार्यासाठी देतात ते दान सर्वोत्कृष्टच म्हणायला हवे आपण असे पाहतो की आपले संपूर्ण आयुष्य समाजकार्य, देशकार्यासाठी देणाऱ्या अनेक व्यक्ती वा संस्था आहेत . त्यामुळेच या दानाचा समावेश सात्त्विक दानात करायला हवा .आपल्या देशाला अशा निःस्वार्थी दानाची खूप मोठी परंपरा आहे व आपली संस्कृती या त्यागाला अत्युच्च स्थानावर विराजमान करते .

दान केवळ पैशाच्याच रूपात असते असे नाही तर ते इतर स्वरूपात सुद्धा असते . किंबहुना पैशाचे दान देणे खूप सोपे असते व ते देऊन दानकर्ता त्यातून मोकळा होतो पण इतर स्वरूपातील दान देणे अवघड असते . गावकऱ्यांनी श्रमदानातून बांधलेली शाळा, रस्ता किंवा केलेली स्वच्छता व वृक्षारोपण ही श्रमदानाची उदाहरणे . यामध्ये निसर्गाला आपण काहीतरी परत देऊ शकतो ही सर्वोच्च भावना असते. ज्ञानदान तर आपल्याला सुपरिचित आहे. आपले संपूर्ण आयुष्य आपल्याजवळील गुरुकुल पद्धतीने ज्ञान अनेकांना देऊन समाज सुशिक्षित व सुसंस्कृत करणारे द्रोणाचार्यांपासून महर्षी कर्व्यांपर्यंत आपणास माहीत आहेत. देशासाठी शत्रूशी लढताना आपल्या जीवाची बाजी लावून देह धारातीर्थी ठेवणारे जवान हे तर देह दानाचे सर्वोच्च उदाहरण . गीतेत सुद्धा असे दान हे 'हतो व प्राप्रस्यसि स्वर्गम् ' सांगून त्यांना अमरत्व प्राप्त करून देतो.

राजस दान

यत्तु प्रत्युपकारार्थम् फलमुद्दिश्य वा पुनः ।
दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम् ।।
अध्याय १७–२१

कित्येकदा दान करण्याची इच्छा तर असते,तसेच हेतू सुद्धा शुद्ध असतो पण कुठेतरी आपल्याला या दानाचे श्रेय मिळावे , कोणीतरी आपले कौतुक करावे , आपल्याला यापासून प्रसिद्धी मिळावी हा हेतू सुद्धा असतो .. अनेकवेळा आपण जे दान देतो त्याची काही प्रमाणात तर कधी भरघोस प्रमाणात परतफेड व्हावी असा हेतूही असतो . त्यामुळेच अशा फळाची अपेक्षा ठेवून केलेल्या दानाला 'राजस' दान म्हणतात . हे दान देताना थोडे मनाला व शरीराला कष्टसुद्धा जाणवत असतात .या दानासाठी पात्रता हा निकष बरेचदा बाजूला ठेवून आपल्याला मिळणारा लाभ , प्रसिद्धी ,मानमरातब हा निकष महत्त्वाचा ठरतो .

याची सध्याच्या युगात आपल्याला अनेक उदाहरणे दिसतात किंबहुना अशा दानाला आपल्या समाजात चांगली प्रतिष्ठा लाभलेली दिसते .कधी कधी तर दानाची रचनाच अशी केलेली असते की त्यापासून होणार लाभ व परतफेड हिला प्रसिद्धी देऊनच दानाची याचना केली जाते. (यालाच Quid Pro Quo म्हणतात)

८० जी कलमाखाली केलेली सामाजिक संस्थांना दिलेली देणगी ही तुम्हाला उत्पन्न करात सवलत मिळवून देते, हे आपल्या रोजच्या जीवनातले सर्वात जवळचे उदाहरण . द्यायची इच्छा तर आहे पण त्याचबरोबर मिळणाऱ्या लाभाकडे सुद्धा नजर असते . पुण्य मिळण्याच्या आशेने किंवा अश्या श्रद्धेने सुद्धा

Apulk21 2nd edition.indd 29 11/11/2021 5:45:16 PM

बरेचदा दान करण्यात येते . मंदिरात व धर्मस्थळी केलेले दान किंवा अगदी ग्रहण सुटल्यानंतर 'दे दान सुटे गिऱ्हाण' साठी करण्यात येणारे दान हे याचे उदाहरण होय.

'मरावे परी कीर्ति रुपी उरावे ' अशी अनेकांची इच्छा असते . आपले नाव आपल्या पश्चात कायम समाजाने लक्षात ठेवावे यासाठी मग देवळाच्या जीर्णोद्धारासाठी देणगी ,टेकडीच्या पायऱ्या बांधून त्यावर आपले नाव कोरणे ,तसेच आपल्या नावाने शिष्यवृत्ती देणे अशी असंख्य उदाहरणे आपण रोजच्या जीवनात पाहतो . या दानाचा समाजाला बऱ्याच वेळा फायदा होतो म्हणूनच ज्याला पुरस्कृत असे म्हणता येईल असे दान राजस दान म्हणता येईल .

बरेचदा आपल्याला नको असलेल्या वस्तू मोलकरणीला देणे किंवा आपली गरज पूर्ण झाल्यानंतर गरजूला देणे, शिळे अन्न भिकाऱ्यांना देणे यामागे त्या बदल्यात आपल्याला काहीतरी मिळावे हा हेतूच स्पष्टपणे असतो . अर्थात सगळ्याच राजस दानामागे शुद्ध हेतू असतोच असे नाही .मतदारांना दाखवलेली प्रलोभने,त्यासाठी केलेली मदत किंवा प्रत्यक्ष दिलेले पैसे,साड्या वगैरे व त्याबदल्यात मिळण्यार्या मताची खात्री हे याचे आणखी उदाहरण . थोडक्यात या दानामागे हेतू शुद्ध नसून ते कष्टाने,बळजबरीने लाभाच्या आशेने केलेले असते . हे दान देताना जर त्यापासून अपेक्षित परिणाम दिसला नाही तर मनुष्य क्रोधित होतो प्रसंगी त्यामधे सूडाची भावनासुद्धा उत्पन्न होते.

त्यामुळेच हे राजस दान सकृतदर्शनी आकर्षक व कौतुकास्पद वाटत असले तरी त्यामागे असलेल्या भावनेमुळे कलंकित असते . ते सर्वांनी नीट ओळखले पाहिजे ,समजावून घेतले पाहिजे .

तामस दान

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते ।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम ।।
अध्याय १७,श्लोक २२

अयोग्य स्थळी ,अयोग्य काळी , अयोग्य कारणांसाठी,गरज नसताना कोणाच्या हट्टापायी बळजबरीने केलेले दान म्हणजे 'तामस दान' होय .

अनेकदा रात्रीच्या अंधारात, आडजागी किंवा लपून छपून केलेले दानाचे कृत्य हे अनैतिक तर असतेच पण ते गुन्हेगारी म्हणून गणले जाणारे , समाजविरोधी , विघातक सुद्धा असते .याची अनेक उदाहरणे प्रकाशात नंतर येतात.

प्रतिभा प्रतिष्ठान ला देण्यात येणारी देणगी (दान) याचा खरा उद्देश्य हा सिमेंटचे वाटप हा होता. वरकरणी या प्रतिष्ठानाला मिळालेल्या देणग्या ह्या बेकायदेशीरपणे व्यक्तिगत संपत्तीसाठी म्हणून वापरल्या जात होत्या . शिवाय खऱ्या गरजूंना सिमेंट न मिळता त्याचा पुढे काळा बाजार होऊन विकले जात होते. म्हणजे पहा किती मार्गाने नैतिकता पायदळी तुडवली जात होती तीही दानाच्या नावाखाली !

धर्माच्या नावाने दान , निधी गोळा करून तो दहशतवादी कारवायांसाठी पुरवणे हा त्यातलाच प्रकार होय. एव्हढेच नाही तर धर्मस्थळी दान घेऊन त्याचा स्वतःच्या सुख संपत्तीसाठी उपयोग करणे हे तामस दानाचेच उदाहरण आहे . धमकावून बळजबरीने गौप्यस्फोट टाळण्यासाठी घेतलेली खंडणी हाही एक तामसी दानाचा प्रकार . शाळेत ॲडमिशन देण्याच्या नावाखाली संस्थेला देणगी मागणे हा दान या शब्दाचा अपमानच आहे,

या प्रकारच्या दानाचे प्राबल्य समाजात असणे ही समाजाची एकंदरच नैतिक व सांस्कृतिक पातळी किती आहे हे दर्शविते व या करीता शुद्ध समाज जीवनासाठी दानाचा प्रकार सर्व घटकांना नीट समजावून देऊन दानाबद्दल असणारे गैरसमज दूर करणे आवश्यक आहे.

थोडक्यात म्हणजे या अनैतिक दानाविरुद्ध समाज जागृत होऊन समाजानेच लढा दिला पाहिजे ..

Apulk21 2nd edition.indd 30 11/11/2021 5:45:17 PM

एका 'आगळ्या वेगळ्या' ऑनलाईन लग्नाची गोष्ट ...देवांग वेड्स अनघा...

सौ. उमा केळकर,
भ्रमणध्वनी : ९९२०८६७८८७

२१ ऑगस्ट २०२१ हा दिवस आमच्यासाठी काही वेगळेच चैतन्य घेऊन उगवला. श्री.उदय व सौ. उमा यांची सुकन्या चि. अनघा केळकर आणि श्री. राजीव व सौ. मंजुषा जोशी यांचा सुपुत्र चि. देवांग यांचे आगळे वेगळे लग्न हे दिवसाचे खास वैशिष्ट्य ठरले.

लग्नासारखे हे लग्न...मग त्यात विशेष असे काय होते ? तर देवांग-अनघा यांचे लग्न सातासमुद्रापार ऑस्टीन, अमेरिका येथे संपन्न झाले. भारतीय वेळेनुसार रात्री १० वा.३२ मिनिटांनी, ऑस्टीन वेळेनुसार दु.१२ वा.०२ मिनिटांनी चि. अनघा केळकर ही सौ. अनघा जोशी झाली. विशेष म्हणजे अमेरिकेसारख्या देशात सर्व विधीयुक्त, मंगलाष्टकांच्या गजरात, मराठमोळ्या जेवणाचा आस्वाद घेत, पैठणी आणि शालूने सजून एवढेच नव्हे तर मराठमोळ्या चिवडा- लाडू आणि गणपतीची फ्रेम अशा भेटवस्तूंनी...आलेल्या अतिथींना आनंद देत हे लग्न साजरे झाले.

देवांग आणि अनघा ऑस्टीनमध्ये आणि आम्ही सर्व पालक भारतात...अशा प्रकारे हे लग्न संपन्न झाले. भारतात लग्नाच्या विधींव्यतिरिक्त सर्व विधी उत्साहात साजरे झाले. चिवडा-लाडू, भेटवस्तू, लग्नाचे कपडे आम्ही भारतातून कुरियर ने पाठवले. अमेरिकेत लग्नाची सर्व तयारी आमचा मोठा जावई कुलदीप आणि लेक सौ. पूर्वा यांनी संपूर्ण जबाबदारी घेऊन केली. हॉल, केटरर, गुरूजी, पाहुण्यांची सरबराई...अगदी मुहूर्त मण्यापर्यंत सगळं !! त्यांनीच आमच्या अनुपस्थितीत कन्यादान केले. देवांगचा मावसभाऊ आणि वहिनी ...अमोल आणि प्राजक्ता यांनी देवांगच्या बाजूने सर्व विधी उत्साहात केले. माझे भाऊ-भावजय, देवांगचे भाऊ-वहिन्या यांच्या उपस्थितीने लग्नाला खरोखर शोभा आली. लग्नाच्या दिवशी सकाळी आणि संध्याकाळी दोन्ही घरांमध्ये नामस्मरण करून श्री महाराजांच्या स्मरणाने कार्याला सुरुवात झाली.

२१ऑगस्ट २०२१ या दिवशी ऑस्टीनमध्ये ...दुपारी १२ वाजून ०२ मिनिटांच्या मुहूर्तावर मामाच्या पिवळ्या वधूवस्त्रात लग्न लागले आणि सासरच्या गुलबक्षी शालूत चि. अनघा केळकर ही सौ. अनघा जोशी झाली...त्याचवेळी भारतात हळदीकुंकू, अगदी छोट्या स्वरूपात जेवण, ऑनलाईन झूम कॉलवर मंगलाष्टके अशा स्वरूपात सगळे मिळून लग्नाचा अगदी भरभरून आनंद घेतला. कुठेही असं जाणवलं नाही की दोन वेगवेगळ्या देशांत हा समारंभ सुरू आहे.

या आत्ताच्या कोविडच्या पार्श्वभूमीवर अमेरिकेत साजरे झालेले हे हिंदू पारंपरिक पद्धतीचे लग्न अनेकांना प्रेरणादायी ठरले. श्री.सद्‌गुरूंच्या असीम कृपेमुळेच हे शक्य झाले...त्यांचे अत्यंत ऋणी आहोत.

कधी मुलगा-मुलगी दोन देशांत तर कधी मुलं पालकांपासून लांब अशा परिस्थितीत अनेक लग्न सध्या होऊ शकत नाहीयेत...अशा वेळी अतिशय सुंदर रीतीने साजरे झालेले हे 'ऑनलाईन' लग्न हे अनेकांना दिलासादायक ठरेल अशी खात्री आहे.

Apulk21 2nd edition.indd 31 11/11/2021 5:45:17 PM

आधुनिक काळातील उपवास

माधवी देशमुख,
भ्रमणध्वनी : ९८५९०५२०४९

पुरातन काळापासून आपल्या धर्मात, आपल्या वैदिक संस्कृतीत उपवासाचे महत्त्व अधोरेखित केलंय. धार्मिक कोंदणात बसवल्यामुळे त्याला आध्यात्मिक स्वरूप प्राप्त झाले. आणि 'उपवास' सामान्यजनांपर्यंत पोहचले. खरं तर यामागे पूर्णपणे निसर्गचक्र,शरीरचक्र, आरोग्यदायी जीवनशैली, व्याधिमुक्त, दर्जेदार,दीर्घ,आरोग्य परंपरा असे विचारच होते. आज आधुनिक काळाचा विचार करता आजही गरज आहेच उपवासाची पण नवीन उपवास करायला हवे आहेत जे आजच्या आधुनिक,तणावयुक्त,वेगवान जीवनशैलीत काही तरी रिलॅक्सेशन (मनःशांती) देतील. म्हणजे नक्की काय? तर आजुबाजूला पाहिले तर तुमच्या लक्षात येतील स्वतःच्या जीवनशैलीतील उणीवा. ह्या उणीवा दूर करण्यासाठी आपण आरशाचे फास्टींग,टी.व्ही. फास्टींग, मोबाईलचे फास्टींग, चॅटींगचे फास्टींग, व्हेइकल फास्टींग करू या का? चमकलात नं! आहेच कल्पना मुळी चक्रावणारी. आणि विचार केलात तर आपलं रिपेअरींग करणारीही (अंतर्बाह्य शुद्धीकरण करणारी.)

वरच्या सगळ्या गोष्टी बनल्या आहेत आपले श्रम वाचवण्यासाठी, वेळ वाचवण्यासाठी. कनेक्टीव्हीटी जलद करण्यासाठी. पण ह्यांच्या वापरात आपल्याकडून खूपच अतिशयोक्ती होतेय असं नाही वाटत? म्हणून ह्या गोष्टींचा वापर आपण नियंत्रित करू हे अगदी सहेतूक आणि म्हणूनच त्यांच्या वापरावर निर्बंध आणून उपवास करू आठवड्यातून एकेकदा. कठीण आहे खरं, पण अशक्य नाहीच नं.

स्त्रियांना कोणत्याही वयात आरसा म्हणजे जवळचा सखाच वाटतो. हल्ली कॉर्पोरेट वर्ल्ड मध्ये सर्वांनी प्रेझेंटेबल असणे अगदी आवश्यक झालेले आहे. पण बऱ्याच जणांना येताजाता आरशात डोकावण्याची सवय असते. आपलं बाह्यरूप प्रसन्न करणारे जरूर असावे. पण म्हणून आपला अमूल्य वेळ त्यात घालवणे अयोग्यच ना? ज्या दिवशी आपण मिरर फास्टिंग करून आपोआप अंतर्मनात डोकावू, स्वतःच्या शोधाची सुरवात करू, स्वतःचे स्वभावदोष, सकारात्मक, नकारात्मक बाजू, तावून सुलाखून घेता घेता आपलं व्यक्तीमत्त्व आतून इतकं बदलेल की बाह्य गोष्टी आपोआपच कमी महत्वाच्या वाटतील. नी आतल्या 'मी' चा शोध लागेल. असाच प्रयत्न करू या मोबाईल फास्टींगचा. मोबाईल उपयोगी आहे ह्यात शंकाच नाही. पण सारखं त्यावर गेम खेळत बसणं, व्हॉट्सॲपवर गप्पा मारणे अर्थहीन नाही का वाटत? आजच्या काळात हेच तर फॉरवर्डपणाचं लक्षण मानले जाते. पुस्तके डाऊनलोड करून वाचता येतातंच ना. मानसिक समृद्धता येण्यासाठी करूया नं आठवड्यातून एकदा मोबाईल फास्टींग. ध्वनीप्रदूषणालाही आळा बसेल नि स्वतःच्या कानाच्या आरोग्यालाही जपता येईल.

उच्चभ्रू वर्तुळाच्या खासगी आयुष्यात डोकावणारे 'बिग बॉस' सारखे कार्यक्रम, अर्थहीन, रटाळ, वास्तवाशी फारकत घेतलेल्या साँस बहूच्या सिरीयल्स, रिॲलिटी टॅलेंट शो च्या नावाखाली कलाकारांचं वेळे आधी उगवणं नी मावळणं हा सगळा हव्यास बघण्यात घालवण्याइतका आपला वेळ स्वस्त आहे का? मग का नको निदान एक दिवस टी.व्ही. फास्टिंग डे. घरातला टी.व्ही. एक दिवस बंद राहू देत. त्यामुळे आपल्या सर्वांचा एकमेकांशी संवाद वाढेल, नात्यांचा विस्कळीतपणा कमी व्हायला मदत हाईल, वास्तव जीवनातील सतर्कता वाढेल. परिणामी आरोग्य सुधारतंच शिवाय नात्यांची विण घट्ट व्हायला मदत होईल. अजून काय हवे? मग करणार नं आठवड्यातून एकदा टी.व्ही. फास्टिंग .

अशाच कितीतरी छोट्या छोट्या गोष्टींचं फास्टिंग केलं तर आपल्या कंम्फर्ट झोन मध्ये राहूनही पर्यावरण स्नेही राहिल्याचा आनंद, कनेक्टीव्हीटी मर्यादेत राहूनही टेक्नोसेव्ही होण्यातला आनंद, गर्दी गोंगाटात ही आतला 'मी' गवसल्याचा आनंद शेवटपर्यंत मिळवू नी टिकवू.

Apulk21 2nd edition.indd 32 11/11/2021 5:45:17 PM