महाराष्ट्र सेवा संघाचे त्रैमासिक

आपुलकी

वर्ष २२रे, अंक दुसरा ,२०१४

संपादक : चंद्रशेखर वझे
कार्यकारी संपादक : सुषमा पाटणकर
संपादन साह्य : द. व. कुलकर्णी
विनोद सौदागर
रवींद्र लाड
इंदिरा कुलकर्णी
रजनी करंदीकर
अरुण भंडारे
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
टंकलेखन व मुद्रण साहाय्य : मेघा भावे

आमच्या सर्व सभासदांना व वाचकांना हार्दिक शुभेच्छा !!

जय हिंद! जय महाराष्ट्र !!

'आपुलकी' चा अंक केवळ सभासदांसाठी उपलब्ध

अंतरंग

	पान क्र.
संपादकीय	२
सोयरसुतक -एक वेगळा विचार	३
ग्रंथपालाच्या नजरेतून	४
वाचाल ....तर वाचाल	६
आरोग्य विभाग	८
मला भेटलेला देव	९
सुंदर असावे की दिसावे	१०
आरोग्य नीतीचे चिंतन	११
गुंतवणुकीबद्दल मार्गदर्शन	१३
देवी माहात्म्य -यक्षगान एक अनुभव	१४
दृष्टिसेवेची यशोगाथा	१६

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

TextOfApulki143.indd 1 2/2/2019 4:56:34 PM

संपादकीय 'आपुलकी'

अच्छे दिन.....

जग सुंदर आहे. ते आणखी सुंदर बनणार आहे. हे स्वप्नरंजक वाटेल कदाचित. पण महाराष्ट्र सेवा संघाच्या वास्तूत आल्यावर या आशावादात तथ्य असल्याचे जाणवायला लागते. केवळ सकारात्मक, विधायक आणि प्रेरक साहित्यच प्रसिद्ध करायचे या भूमिकेतून 'आपुलकी' त्रैमासिक आपण सुरू केले. जगात चांगल्या गोष्टी खूप मोठ्या प्रमाणावर घडत आहेत; आणि त्या घडवून आणणं ही आपलीच जबाबदारी आहे असे मानणारे निरलस व निःस्वार्थी कार्यकर्ते इथे आहेत. चांगले दिवस अधिक चांगले करण्यासाठी झटत आहेत. नुकत्याच झालेल्या लोकसभा निवडणुकीच्या प्रचारात 'प्रधानसेवक' नरेंद्र मोदींनी हाच नारा दिला, हा एक योगायोगच आहे.

१५ ऑगस्टला स्वातंत्र्यदिनाच्या समरंभात लाल किल्ल्यावरच्या पारंपरिक भाषणात मोदीजींनी स्वतःचा उल्लेख 'प्रधानमंत्री'ऐवजी 'प्रधानसेवक' असा केला. अनेक दृष्टींनी चाकोरीबाहेरचे उत्स्फूर्त आणि प्रेरणादायी असे हे भाषण होते, हे तटस्थ भूमिकेतूनही मान्य करावे लागेल. 'मेक इन इंडिया' आणि 'स्वच्छतेवर भर' या दोनच गोष्टीसुद्धा किती आशादायक आहेत. नोकरशहांपेक्षा मी स्वतः अधिक काम करीन हे ठामपणे सांगणे सोपे नाही. आपण सगळेच या 'अच्छे दिन' आणण्याच्या प्रक्रियेत मनापासून सहभागी होऊ या. हे सुधारणेचे अभियान कोण्या एका राजकीय पक्षाचे नसून संपूर्ण देशाचे आहे असे महाराष्ट्र सेवा संघ मानतो आणि त्यानुसारच आचरण करतो.

प्रस्तुतच्या अंकात संस्थेत अलिकडे झालेल्या विशेष उल्लेखनीय कार्यक्रमांचे वृत्तांकन करणारे लेख बहुसंख्येने आहेत. जे खरे रसिक असतील त्यांना या कार्यक्रमांना न उपस्थित साहित्याविषयी हळहळ वाटेल इतके सुंदर हे कार्यक्रम होते आणि त्याचे वृत्त सगळ्यांपर्यंत पोहोचणे आवश्यक आहे. संस्थेच्या न.चिं. केळकर ग्रंथालयाच्या ग्रंथपाल श्रीमती चौधरी यांचा लेखही उल्लेखनीय आहे.

आरोग्य संमेलन, गिरिमित्र संमेलन, आषाढीची दिंडी, यक्षगान या मोठ्या कार्यक्रमांबरोबरच अनेक लहान कार्यक्रम नित्यनेमानेच होतात; पण अत्यंत खेळीमेळीच्या वातावरणात पार पडणारी वार्षिक सर्वसाधारण सभा ही याच तिमाहीत झाली. सर्वांचा परस्परांवरील विश्वास वाढवणारी ही सभा क्वचितच कोठल्या संस्थेत होत असेल. येथे कार्यकर्ता केवळ कार्य करण्यासाठी येतो,'पदासाठी'नाही. ज्याला ज्याला निःस्वार्थी समाजकार्य करायचे आहे त्या प्रत्येकाला इथे वाव आहे. नव्याने स्थापन झालेला 'विज्ञान विभाग' यंदा अधिक सक्रिय होईल. यात तरुणांचा सहभाग वाढेल.

आजकाल अनेक संस्थांची अवस्था अशी आहे की चांगले कार्यकर्ते मिळत नाहीत, कार्यक्रमाला श्रोते-प्रेक्षक मिळत नसतात. पण महाराष्ट्र सेवा संघाला ही चिंता वाटत नाही. काळ आणि जीवनशैली पुन्हा चांगल्या दिशेने बदलणार ही आशा सोडता कामा नये. 'आशा' हे यशस्वी जीवनाचं सूत्र आणि रहस्य आहे.

आशा नाम मनुष्याणां कश्चित्दाश्चर्यशृंखला।
यथा बद्धाः प्रधावन्ति मुक्तास्तिष्ठन्ति पंगुवत्।।

आशा ही माणसाची एक आश्चर्यकारक साखळी आहे. जिने बांधलेले लोक पुढे धावतात आणि मोकळे (आशेविना) लोक पांगळ्यासारखे एकाच जागी राहातात.

एका गावातल्या कुंभाराकडे एक गाढव होते. त्याला तो कुंभार वाईट वागवत असे. मारणे, उपाशी ठेवणे, भरपूर काम करून घेणे. त्या गाढवाचा मित्र (दुसरा गाढव) त्याला म्हणतो, 'एवढ्या वाईट मालकाकडे तू का राहातोस?' पहिला गाढव म्हणतो, 'तू म्हणतोस ते खरे आहे. पण एका आशेवर मी आहे. त्या कुंभाराची एक छोटी ४ वर्षांची मुलगी मोठी दंगेखोर आहे. तो तिला कायम ओरडत असतो. ती फारच मस्ती करते तेव्हा तो म्हणतो, ''तू अजून मस्ती केलीस तर तुझं या गाढवाशी लग्न लावून देईन.....''

जी व्यक्ती महाराष्ट्र सेवा संघाशी 'आपुलकी'ने जोडली जाईल. तिच्यावर या गाढवासारखी वेळ कधीच येणार नाही. त्यांच्या आशा फलद्रुप होतील यात शंका नाही.

TextOfApulki143.indd 2 2/2/2019 4:56:38 PM

सोयर-सुतक,एक वेगळा विचार

घरात कोणी जन्माला आलं की सुवेर, कोणी गेलं की सुतक पाळणं ही प्राचीन परंपरा सर्वत्र पाळली जाते. सोयर आणि सुतक या दोन्ही शब्दाला सोयर-सुतक म्हटले जाते. हे पाळायचे म्हणजे १२ दिवस तुम्ही कोणतेही शुभकार्य, देवपूजा, मंदिरात देव दर्शन करायचे नाही. म्हणजे आपली शुभ कार्ये या दिवसात ठप्प होतात.

लग्न कार्यात असे जर काही घडले तर सारेच काही बिघडले म्हणून समजा. हॉलचे बुकिंग, मुहूर्ताच्या तारखा, पत्रिका वाटप झाले असल्यास त्या रद्द करून नातेवाईकांना कळवणे, जेवण व्यवस्था सारेच रद्द करावे लागते म्हणजे प्रचंड मानसिक ताण आणि आर्थिक नुकसान सहन करावे लागते.

बरे ही परिस्थिती बदलावी या करिता काही शास्त्राधारही नाही. अगदी जवळची घटना असेल तर दुःखपूर्ण वातावरण असते हे समजून घेता येते. पण थोडे दूरचे नाते असेल तर यात काही बदल करता येतो का? यावर काही उपाय आहेत काय ? तर नाही हेच उत्तर येते.

मराठ्यांच्या इतिहासात मात्र असे एक उदाहरण घडले आहे. पेशवा पहिल्या बाजीरावाने सोयर-सुतकांच्या संदर्भात क्रांतिकारक पाऊल उचलले होते. पहिला बाजीराव हा शिपाईगडी. मराठा साम्राज्याचा विस्तारक सतत राजकारणाची घालमेल, लष्करी मोहिमावर कार्यरत. निजाम हा मोठा शत्रू त्याच्याबरोबर सतत लढाया, माळव्याचा दाऊदखान, उज्जैनीचा दयाखानबहादूर, चित्रदुर्गाची लढाई, श्रीरंगपट्टण, कर्नाटक, गुजरात, बुंदेल खंडाचा राजा छत्रसाल याचे संरक्षण करण्याची जबाबदारी. पाठीवर मोघल सैन्य, पोर्तुगीज, म्हणजे उभे आयुष्य युद्ध भूमीवर घालवलेला हा महायोद्धा. जगातील एकमेव अपराजित असा मराठी साम्राज्याचा सेनापती असे ज्याचे वर्णन करता येईल, त्याला ,मात्र या सोयर-सुतकांच्या वेळा पाळायला जराही उसंत नव्हती. म्हणून त्यांनी आपली सुतकं पाळण्याची जबाबदारी आपल्याच भट घराण्याच्या शाखेकडे सोपविली होती. ती शाखा 'राजमाचीकर भट' म्हणून थोरल्या घराण्याची होती. पुढे पेशव्यांतील काही पुरुषांनी ती प्रथा चालू ठेवली. या प्रथेला त्यावेळच्या धर्ममार्तंडांनी विरोध केलेला ऐकिवात नाही.

पेशवे घराण्यातील बालमृत्यू आणि अल्पायुषींचे प्रमाण फारच होते. शिवाय भट घराण्याच्या तीन शाखा बऱ्याच विस्तारल्या होत्या. म्हणजे कुठे ना कुठे तरी सोयर-सुतकाची बाधा चालूच असायची. अशा वेळी या परंपरेला पहिल्या बाजीरावांनी छेद दिलेला आहे. याचा अर्थ हे एक क्रांतिकारक पाऊलच त्यांनी उचलले असे म्हटले पाहिजे. मराठी साम्राज्याचा विस्तार या एका ध्येयावर त्यांनी आपले लक्ष केंद्रित करून त्यात त्यांनी यश संपादन केले. सोयर-सुतकाचे निर्माल्य मोहिमांवर असताना त्यांनी बाजूलाच ठेवले.

याचा अर्थ असा नव्हे की, ते देवादिकांच्या पूजेबाबत अश्रद्ध होते. त्यांची श्रीवर्धनच्या हरिहरेश्वर,

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.५००/- प्रतिवर्ष

ऐरोली - रु. ३५०/- प्रतिवर्ष

आजीव सभासदत्वासाठी संस्थेकडे चौकशी करा.

TextOfApulki143.indd 3 2/2/2019 4:56:38 PM

श्री कालभैरव यावर श्रद्धा, भक्ती होती. बाजीरावांच्या देवपंचायतनात ''उत्तरेश्वर'' नावाचे अपूर्व बाणलिंग होते. बाळाजी विश्वनाथ, थोरले बाजीराव, आणि थोरले चिमाजी आप्पा यांचे उपास्य दैवत शंकरच होते. महादेव हेच या घराण्याचे कुलदैवत.

बाजीरावाने वडूथ येथे शकुंतेश्वर महादेव, पुण्याचे ओंकारेश्वर, पाषाणचा अमृतेश्वर, भीमाशंकर अशा देवस्थानांची स्थापना आणि मांडणी केलेली आहे. इतकेच नव्हे तर नवरात्रात ते महालक्ष्मी आणि तुळजाभवानीचे व्रत करीत, गळ्यात कवड्यांची माळ घालीत, गोंधळ करण्याची परंपराही त्यांच्या घराण्यात पाळली जात होती.

थोरले नानासाहेब कट्टर शिवोपासक होते. पुण्याच्या पर्वतीवर श्रीदेव देवेश्वर संस्थान-नसरापूरचे नरसेश्वर मंदिर, महादेवाचे बनेश्वर मंदिर ही मंदिरे त्यांनीच बांधली आहेत.

रघुनाथराव पेशव्यांच्या स्वतःच्या शिक्क्यावर 'श्री सांब सपुत्रो' असे शब्द होते. ते शिवाचा सोमवार म्हणून उपवास देखील करीत.

सदाशिवरावभाऊसाहेब हे सुद्धा शिवोपासक होते, श्री त्र्यंबकेश्वराच्या मंदिराचा जीर्णोद्धार त्यांनीच केला.

बाळाजी विश्वनाथ ह्या पेशव्यांपासूनच नवरात्रात आणि दसरा-दीपावलीच्या सणांत १५ ग्रामदेवतांना नैवेद्य देण्याची प्रथा होती. माधवराव पेशव्यांपासून गणपती हे आराध्य दैवत मानले जाऊ लागले. हे सर्व मांडण्याचे कारण म्हणजे सर्व पेशवे सश्रद्ध होते. तरीदेखील सोयर-सुतकाच्या परंपरेचा त्यांनी उगाच बाऊ केला नाही.

तर असो, आज सोयर-सुतकांबद्दल अजूनही आपण परंपरा सोडायला तयार नाही. उलट त्या कशा पाळता येतील यावरच चर्चा करतो. आपण एवढे क्रांतिकारक पाऊल टाकणाऱ्या पहिल्या बाजीरावाचे उदाहरण आत्मसात केले तर आपल्याही अडचणी दूर होतील. आपल्याच भाऊबंदांना नेमून या संकटापासून मुक्त होता येईल. लग्नकार्ये, देवपूजेची कार्ये वेळेत पार पडतील. गावच्या पालख्या घरात आणता येतील. शिमगा, पौर्णिमा, गौरी-गणपती यांचे उत्सवही थाटात साजरे करता येतील.

ज्ञानेश्वरांनी मराठीत प्राकृतात लिहिलेली भागवत-ज्ञानेश्वरी, एकनाथ महाराजांनी अस्पृश्यांचा भेदभाव नष्ट करून जाती-भेदांवरचे उचललेले क्रांतिकारक पाऊल, छत्रपती शिवाजी महाराजांनी मातोश्री जिजाबाईंना सती जाण्यापासून परावृत्त करताना रोखलेले सरण, अथवा बजाजी निंबाळकर, नेताजी पालकर यांच्या मुस्लिम धर्मांतराचा प्रश्न त्यांना पुन्हा हिंदू धर्मात आणून किचकट रूढीविरूद्ध केलेला सहज(सोपा) प्रयत्न. महर्षी धोंडो केशव कर्वे यांनी विधवा पुनर्विवाह करून समाजात घातलेला आदर्श, रघुनाथराव कर्व्यांनी संतती नियमनांसाठी उचललेले पहिले पाऊल अशा द्रष्ट्या सुधारकांच्या पावलावरून आपली पाऊले कधी वाट धरणार आहेत ?

किंबहुना सोयर-सुतक पाळताना आता अशाच क्रांतिकारक विचारांची गरज आहे.

रवींद्र दत्तात्रय लाड
.....९८३३३५६४२९

ग्रंथपालाच्या नजरेतून

महाराष्ट्र सेवा संघ संचालित न. चि. केळकर ग्रंथालयात मी दि. १६ सप्टेंबर १९८६ साला पासून रुजू झाले. त्यावेळी सहायक ग्रंथपाल म्हणून माझी नियुक्ती झाली आणि एका वेगळ्याच दुनियेचे दालन माझ्यासाठी खुले झाले.

त्यावेळी संगणक नसल्यामुळे सर्व कामकाज लेखी लिहून करावे लागत असे. त्यामुळे वेगवेगळी रजिस्टर्स बनवून वेळोवेळी अनेक नोंदी नोंदवाव्या लागत असत, त्याचबरोबर पुस्तके रजिस्टर करून, पुस्तकांच्या तालिका बनवणे, पुस्तकांची कार्ड्स बनविणे इत्यादी कामे सुद्धा हाताने करावी लागत असत.

TextOfApulki143.indd 4 2/2/2019 4:56:38 PM

ग्रंथालयामध्ये विविध प्रकारचे ग्रंथालयीन कामकाज चालते. जसे की पुस्तकांचे रजिस्ट्रेशन, ग्रंथ बांधणी, ग्रंथ उपलब्ध करून देण्याची कार्यवाही यामुळे नवीन नवीन पुस्तके अनेकदा हातात येतात. नवीन पुस्तके हाती आल्यामुळे त्याचा येणारा सुगंध, स्पर्श आपल्याला अतिशय आनंद देऊन जातो.

ग्रंथालय हे एक सांस्कृतिक केंद्र असून ते समाजमन घडवते तसेच जीवन समृद्धही करते. मुळातच ग्रंथालय हे समाजाचा सांस्कृतिक आरसा आहे.

अनेकांना वाचनाची आवड असते, पण ग्रंथ खरेदी करणे प्रत्येक वेळी शक्य नसते, अशा वेळी ग्रंथालयाशिवाय वाचकांना पर्यायच नसतो. अनेक वाचक ग्रंथालयात येतात त्यांना पुस्तक उपलब्ध करणे महत्त्वाचे असते.

ग्रंथालयामध्ये अनेक प्रकारचे वाचक येतात. त्यामध्ये वेगवेगळ्या क्षेत्रात उच्चपदस्थ अधिकारीही आहेत. अशा वाचकांशी बोलताना तारतम्याने बोलावे लागते. त्यामूळे हळूहळू माझ्यातही काही बदल होत गेले असे मला जाणवते. आपोआपच माझ्या व्यक्तिमत्त्वात चांगले गुण वाढून माझे व्यक्तिमत्त्व घडले. हे मी आज म्हणू शकते. ग्रंथालयात येणाऱ्या विविध रसिक वाचकांचा बाज अनुभवायला मिळाला. नियम दाखविणारे तसेच नियम न पाळणारे वाचकही पाहिले. तर नुसतेच गोड बोलणारे, कमावलेले कृत्रिम हास्य करणारे, शब्दांच्या श्रीमंतीने भरलेले असे विविध वाचक सापडले. भिन्न प्रकृतीचे वाचक त्यांचे गुण, वकूब यामुळे कित्येक वाचकांबरोबर जिव्हाळ्याचे संबंध जपावे असे ऋणानुबंध निर्माण झाले. हळदीकुंकू, गणपती उत्सव या घरच्या कार्यक्रमात आवर्जून आमंत्रण देणाऱ्या वाचक स्त्रियांशी तर कायमचा संबंध जडला.

एका वाचकाबरोबरचा एक अनुभव सांगावासा वाटतो. ते वाचक स्वतः ग्रंथविभागाचे सभासद असून मुलाच्या बाल विभागावर मोठ्यांसाठी असलेले पुस्तक त्यांना हवे होते, परंतु ते नियमात बसत नव्हते, मी त्यांना पुस्तक देणार कसे, गृहस्थ पोलिस अधिकारी होते. मी त्यांना असे सांगितले की , आपण नियमांचे रक्षक असताना तुम्हीच मला नियम मोडायला सांगता. हे ऐकल्यावर दुसऱ्या वेळी ते पुस्तक बदलण्यासाठी आल्यावर त्यांनी सभासदत्व बंद केले. परंतु काही दिवसानंतर मात्र त्यांनी ग्रंथालयाचे सभासदत्त्व नव्याने घेतले. आता बाहेरही कुठे मिसेस बरोबर भेटले तर ते ओळख देतात आणि बोलतात. पुढे काही दिवसांत ग्रंथालयाच्या बाबतीत त्यांचा सल्लाही घ्यावा लागला.

माझ्या २८ वर्षांच्या कारकिर्दीत अनेक वाचकांचा विसराळूपणाचाही मजेशीर अनुभव जवळून बघता आला. पुस्तके / मासिके परत करताना त्यांच्या दृष्टीने सुरक्षित ठेवलेल्या एफ. डी.च्या पावत्या,चेक, पासबुक आणि ह्यावर कळस म्हणजे पैसेही पुस्तक / मासिकांमध्ये विसरतात. पुस्तके बघण्याच्या नादात मोबाईलही विसरून जातात. प्रामाणिक सहकारी आणि वाचक यांच्या सहकार्यामुळे सभासदांनी आपल्या चीजवस्तू व पावत्या सुरक्षित आहेत हा समज खराच ठरविला आहे. त्यांना फोन करून कळविले म्हणजे ते आपल्या पावत्या सुरक्षित मिळाल्या म्हणून त्याचे चेहेरे आनंदाने फुलून येतात. त्याच्या चेहेऱ्यावरचा आनंद बघून मला कृतकृत्य झाल्यासारखे वाटते.

वाचक आणि आम्ही जणू काही ''ग्रंथालय परिवार'' झाला आहे. ग्रंथालय आणि वाचक यांचं वेगळंच नातं निर्माण झालं आहे. सभासद काही निमित्ताने राजकारण, महागाई , चालू घडामोडी, पेपर मधील बातम्या यावर आपले मनोगत व्यक्त करतात. त्यावेळी मलाही काही गोष्टी नव्याने कळतात. त्यावेळी जणू काही चर्चासत्र चालू आहे, असे वाटते. ग्रंथालय परिवारातील पॉप्युलर प्रकाशन, विक्रेते म्हणून ललित वितरणचे लिमये, महाराष्ट्र सेवा संघाचे कार्यकर्ते आणि ग्रंथालय कमिटी मेंबर अशा ग्रंथालय परिवाराशी सौहार्दाचे वातावरण आहे.

ग्रंथालयात वेगवेगळे वाचनीय साहित्य येतच असते. ग्रंथालयात वेगवेगळ्या प्रकारचे साहित्य ठेवले जाते. काही वाचकांचे समाधान होत नाही. काही सभासद ग्रंथालयात येताना हेच ठरवून येतात की, आज हे मासिक किंवा पुस्तक मला मिळायला हवे, परंतु

TextOfApulki143.indd 5 2/2/2019 4:56:38 PM

पुस्तक जर दुसऱ्या वाचकाने नेले असेल तर त्यावेळी तो वाचक नाराज होतो. परंतु हेच पुस्तक परत आल्यावर सभासदास फोनद्वारे कळविल्यास त्याला अतिशय आनंद होतो व ते मनापासून शाबासकीही देतात. परंतु काही वाचक असे आहेत की त्यांना कितीही दर्जेदार पुस्तके दिली तरीही तक्रारी करतात अशा वेळी वाईट वाटते. सूचना करूनही काही खोडसाळ वाचक पुस्तकाविषयी आपले मत पुस्तकांवरच लिहितात. ते पाहून अतिशय चीड येते व वाईटही वाटते.

पूर्वीचे काही बाल वाचक आज प्रौढ वाचक म्हणून ग्रंथालयात येतात. त्यावेळी मध्ये किती तरी काळ लोटला याची जाणीव होते. सभासदत्व रद्द करून काही काळानंतर 'शिक्षण व सर्व्हिसमध्ये' स्थिर झाल्यावर पुन्हा नव्याने ग्रंथालय सभासद होताना काही वाचक सौ. ला आणून ओळख करून देतात. त्यांनाही ''आपले ग्रंथालय'' म्हणून न.चि.केळकर ग्रंथालयाचा अभिमान वाटतो.

आमची बाल वाचक असलेली मधुरा हिंगे नावाची, कळी उमलण्यापूर्वीच देवाघरी गेली. तिने सर्वांमध्ये मिळून-मिसळून सर्वांना आपलेसे केले होते.

सध्याची बाल वाचक हिरण्मयी कोळंबे ही तर सर्वांची लाडकी आहे ती बालमैफल मध्ये सर्व कार्यक्रमात उस्फूर्तपणे भाग घेऊन बक्षिसे मिळविते. तिचे वाचनही चांगल्या दर्जाचे आहे.

ग्रंथालयात संदर्भ ग्रंथ असल्यामुळे अभ्यासकांनी माहिती विचारल्यावर ती शोधून देताना एक आगळेच समाधान मिळते. आता हीच माहिती नेट द्वारे देता येते. ग्रंथालयाचा संदर्भ विभाग व आपल्याकडे असलेले दुर्मिळ ग्रंथ यांनी आपले ग्रंथालय समृद्ध आहे.

महाराष्ट्र सेवा संघ आणि ग्रंथालय विविध प्रकारचे सांस्कृतिक कार्यक्रम करत असतात. या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने प्रसिद्ध व्यक्ती ग्रंथालयाला भेट द्यायला येतात. तेव्हा त्यांना ग्रंथालयाची माहिती सांगताना , त्यांचे अभिप्राय घेताना त्यांच्याशी संभाषण करण्याची , त्यांच्याबरोबर फोटो काढण्याची संधी मिळते. प्रसिद्ध साहित्यिका शांता शेळके, कवी शंकर वैद्य, सरोजिनी वैद्य, राम शेवाळकर, ग. प्र. प्रधान, कुमार केतकर, जयंत नारळीकर आणि त्यांच्या पत्नी मंगला नारळीकर, गिरीश कुबेर इत्यादी मान्यवर तसेच बाबासाहेब पुरंदरे यांच्यासारख्या तपस्वींबरोबर बोलणे व त्यांचे व्याख्यान ऐकणे हे भाग्यच आहे आणि विविध क्षेत्रात प्रसिद्ध असलेल्या व्यक्तींना जवळून पाहायला मिळणे आणि ऐकणे हे ग्रंथपाल असल्यामुळेच शक्य झाले व ग्रंथपाल असण्याचे सार्थक झाले.

कार्यक्रमांचे आयोजन करताना पत्रव्यवहार करणे , कार्यक्रमांची तयारी करणे, कार्यक्रम यशस्वीपणे पार पाडणे, ग्रंथपाल म्हणून या कार्यक्रमातील आयोजनातील अल्पसा वाटाही दरवेळी मोठी उमेद व नवीन अनुभव देऊन जातो. ग्रंथालयाचे व्यवस्थापन व कामकाज पार पाडताना माझे सर्व सहकारी मनापासून सहकार्य करतात. त्यामुळेच ग्रंथालय प्रगतीपथावर वाटचाल करीत आहे.

चांगले वाचक, वाङमयीन साहित्य आणि ग्रंथालयाच्या सान्निध्यात आल्यामुळे आयुष्य नव्याने , आनंदाने जगण्याची ऊर्मी मिळाली.

अलका चौधरी
ग्रंथपाल - न. चि. केळकर ग्रंथालय

वाचाल ...तर वाचाल

''आपुलकी''साठी लेखाची मागणी आली आणि विषय दिला गेला ''वाचन'' मनात आले वाचनावर काय लिहिणार ? वाचण्याने ज्ञान वाढते....मनाचे विचार सुसंस्कृत होतात...शब्दभांडार वाढते. असे बरेच काही मनात येऊन गेलं, तेच शब्दांकित करण्याचा हा प्रयत्न!

वाचन ही एक कला आहे. वाचन हे मेंदूचं टॉनिक म्हणून काम करते. प्रथितयश कथा/कादंबरीकार यांचं साहित्य, एखाद्या विषयावरचे अभ्यासपूर्ण लेख, थोरामोठ्यांची आत्मचरित्रे, आपलं समृद्ध मराठी संत वाङमय, मासिके, साप्ताहिके, वर्तमानपत्रे हे सारे

TextOfApulki143.indd 6 2/2/2019 4:56:38 PM

म्हणजे अक्षय ज्ञानभांडार. असं साहित्य वाचून, ऐकून माणसाचे मन, सुविचारसंपन्न, सुसंस्कृत होत असते. सुदृढ, निरोगी शरीरासाठी जसा व्यायाम आवश्यक तसेच मन समृद्ध - सुसंस्कृत करण्यासाठी वाचन आवश्यक. वाचन हे ज्ञान मिळविण्यासाठी असतेच पण वाचनामुळे आपले शब्दसामर्थ्य वाढते. प्रभावी शब्दसंग्रह असणारा उत्कृष्ट वक्ता होतो. असा वक्ता आपल्या भाषणांतून/प्रवचनांतून समाजाला सुसंस्कृत व आनंदी करतो. महात्मा गांधी म्हणतात- पुस्तके म्हणजे मन निर्मळ करणारा साबण आहे. इतिहासाचार्य राजवाडेंनी तर ग्रंथ देवो भव असं म्हटलय.

इतकं वाचनाचं महत्त्व असून सुद्धा आपण विशेष काही वाचताना दिसत नाही. याची कारणं तशी अनेक सांगता येतील.

वाचनाची आवड असणं हे फार महत्त्वाचं आणि ती आवड निर्माण करण्याचे संस्कार लहानपणापासून होणे गरजेचे आहे. काय वाचावं- काय चांगलं-काय वाईट कोणाचे लेखन वाचावं, पुस्तके कुठे मिळतील, पुस्तकांच्या किंमती- आणि घेतली तर वाचल्यानंतर त्यांचं काय करायचं-ठेवायची कुठे असे सारे प्रश्न! वाचायला वेळ नाही ही सुद्धा मोठी अडचण आहे- कारण आहे न वाचण्याचं!

इच्छा असेल तर मार्ग सापडतो म्हणतात तसेच या अडचणींवरही उपाय आहेत. सुसज्ज ग्रंथालये हा यातल्या बऱ्याचशा अडचणीवरचा रामबाण उपाय आहे. या ग्रंथालयातून विविध लेखक/लेखिकांचे साहित्य उपलब्ध असते. इतर भाषांतील उत्तम साहित्याचे अनुवाद केलेली पुस्तके असतात. साप्ताहिके/मासिके असतात. यांतून चांगले विचार,सद्यस्थितीची माहिती आपणास मिळते. अशा ग्रंथालयाचे सभासद होताच पुस्तके घेण्याची , ती ठेवण्याची , वाचल्यावर पुस्तकांचे काय करायचे या साऱ्या अडचणी चुटकीसरशी दूर होतात.

इंटरनेटमुळे तर जगातील उत्तमोत्तम ज्ञानाचा खजिनाच आपल्या घरात आलाय. ''ई-साहित्य''- म्हणजे पेपररहित ज्ञानभांडार. संगणक, टॅब, मोबाईल यासारख्या माध्यमांद्वारे आपण या ''इ-साहित्या''चा आस्वाद घेऊ शकतो. हे वाचायलासुद्धा जर कंटाळा आला तर आता दृकश्राव्य माध्यमातून उपलब्ध आहे.

भारतातील एक बहुमोल ग्रंथ - संस्कृतमधील श्रीमद्भगवद्गीता सामान्य मराठी माणसाला कळावी म्हणून संत ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरी लिहिली. ही ज्ञानेश्वरी आजच्या मराठी भाषिकाला समजायला कठीण. ही अडचण ओळखून श्री. विजय पांढरे यांनी ती आजच्या मराठी भाषेत ओवीबद्ध केली व ती सुस्वरात ऐकण्याचीही सुविधा त्यांनी मराठी रसिकांस दिली.

('www.esahitya.com' या संकेत स्थळावर ती मोफत उपलब्ध आहे.)

काय वाचावं ? यावर सुद्धा नांदेडच्या अभंग पुस्तकालयाचे संचालक श्री. संजीव कुलकर्णी यांनी ''अभंग वाचकनिशी २०१४'' यातून याचं उत्तर दिले आहे.यामध्ये विविध लेखकांच्या निवडक पुस्तकांची यादी आहे, प्रत्येक ३दिवसासांठी १ पुस्तक व बाजूला त्या पुस्तकाची ओळख. आठवड्यात अशी दोन पुस्तके आणि रविवारसाठी आवडीच्या गाण्यांची ओळख. चांगला वाचक घडविण्याचा हा प्रयत्न नक्कीच प्रशंसनीय! अशीच संकल्पना आपणही आपल्या आवडीची पुस्तक निवडून वापरू शकता. आज आपलं न. चि. केळकर ग्रंथालय संगणकीकृत झाल्यामुळे अशी माहिती आपणांस मिळू शकते.

आता एवढं सगळं असताना काही वाचायचं की नाही वाचायचं ते तुम्हीच ठरवा. वाचाल तर वाचाल असे म्हणतात. आता वाचून वाचायचं की वाचल्याशिवाय रहायचं, हा निर्णय तुमचा!

उदय जोशी

मोबाईल क्र. ९८२०६९१११९

TextOfApulki143.indd 7 2/2/2019 4:56:39 PM

आरोग्य विभाग

महाराष्ट्र सेवा संघाच्या आरोग्य विभागाने 'आपले आरोग्य आपल्या हाती' या मालिकेतील पहिले पुष्प गुंफले बॉम्बे हॉस्पिटलमध्ये डायबेटीस या विभागाचे प्रमुख असलेल्या डॉ. आनंद गोकाणी यांनी. डायबेटीस होण्याची कारणे, त्यावरील उपाययोजना व औषधोपचार यांवर त्यांनी शोध निबंध सादर केला आहे.

त्यांच्या मते डायबेटीस हा कॅन्सरपेक्षाही जास्त भयानक आजार आहे. कारण कॅन्सर फक्त ज्या भागाला बाधित करतो त्याच भागाचे नुकसान करतो. पण डायबेटीस हा आपल्या सर्व शरीरावर परिणाम करतो. डायबेटीस किंवा मधुमेहामुळे आपल्या शरीरातील रक्तातील साखर वाढते. त्याचा परिणाम आपल्या सर्व संस्थांवर होतो.

आपल्या शरीरातील पॅनक्रियाजतून स्त्रवणारा द्राव म्हणजे इन्सुलीन -आपण सेवन केलेल्या अन्नाचे योग्य प्रकारे विघटन करून आपल्या शरीराच्या चयापचयाला लागणारी उर्जा निर्माण करते. पण काही कारणाने पॅनक्रियाजतून हा स्त्रवणारा द्राव म्हणजे इन्सुलीन जर कमी पडले तर घेतलेल्या कर्बोदकाचे योग्य विघटन न झाल्यास ते आपल्या शरीरात साचू लागते. त्याचा आपल्या मेंदूवर परिणाम झाल्यास आपली आकलनशक्ती किंवा स्मरणशक्ती कमी होते. वाढलेल्या साखरेच्या प्रमाणामुळे स्नायूंच्या हालचाली मंदावतात. त्यामुळे पचनक्रिया किंवा हृदयाची क्रियाही मंदावू शकते. दृष्टीवर परिणाम होऊ शकतो. इतकेच काय वंध्यत्वपण येऊ शकते.

डायबेटीस होऊ नये म्हणून एक त्रिसूत्री कार्यक्रम नेहमी सांगितला जातो.

१) उत्तर प्रदेश म्हणजे डोके नेहमी थंड ठेवा. कुठल्याही ताणतणावाखाली जगू नका.संतापावर नियंत्रण ठेवा.

२) मध्य प्रदेश म्हणजे पोट मुलायम ठेवा. म्हणजेच संतुलित आहार घ्या म्हणजे पोटाच्या कुठल्याही तक्रारी उद्भवणार नाहीत.

३) दक्षिण प्रदेश म्हणजे पाय उष्ण ठेवा म्हणजेच चालण्याचा व्यायाम नियमित करा. ज्यामुळे शरीरातील अतिरिक्त साखरेचे ऊर्जेत रूपांतर होऊ शकेल. संतुलित आहार म्हणजे ज्यात व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स व कर्बोदके योग्य प्रमाणात आहेत असा आहार. फळे व कच्च्या भाज्या यातून आपल्याला हे तिन्ही घटक मिळू शकतात. तसेच सुकामेवा आपल्याला आपल्या शरीरासाठी योग्य घटक देऊ शकतो.

कुठल्याही पदार्थाचा अग्नीशी संपर्क आल्यास त्यातील व्हिटॅमिन्स व मिनरल नष्ट होतात पण कर्बोदके मात्र शिल्लक राहातात. म्हणजेच पदार्थ तळणे, शिजवणे, भाजणे या सारख्या प्रक्रियानंतर खाण्यास योग्य राहात नाहीत.

योग्य ती काळजी घेऊनही मधुमेह झाल्यास त्यावरही उपाय आहेत. त्यासाठीही पुन्हा त्रिसूत्रीचा वापर करावा लागतो. १) आहार २) विहार ३) औषधे. मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आहार व विहाराचे ४०-४० टक्के योगदान असते व औषधांचे २० टक्के योगदान असते. योग्य आहार व भरपूर व्यायाम केल्यास हळूहळू औषधांची मात्रा कमी करता येते. पण घडते मात्र अगदी उलट मधुमेह झालेले लोक १०० टक्के औषधावर अवलंबून राहतात आणि त्यांचा परिणाम त्यांची औषधाची मात्रा वाढविण्यात होतो.

भरपूर पाणी पिण्यामुळे अन्नपचनास मदत होते. त्यामुळे भरपूर पाण्याचे सेवन केल्यास पॅनक्रियाजतून इन्सुलीन जास्त प्रमाणात तयार होते. एकदम भरपूर अन्नग्रहण न करता भूक लागेल तेव्हाच थोडे थोडे खावे, आहारात कच्च्या कोशिंबिरी असणे अत्यंत गरजेचे आहे. फळे कधीही जेवणाबरोबर घेऊ नये. त्यांची पचनाची प्रक्रिया वेगळी आहे. त्यामुळे ती जेवणाच्या आधी तासभर किंवा जेवणानंतर तासाभराने खावीत. नारळपाणी किंवा पदार्थावर घातलेला नारळ चांगला पण नारळाच्या तेलात तळलेले वेफर्स किंवा तत्सम पदार्थ निषिद्ध आहेत.

मधुमेह झालेल्या लोकांनी वर्ज्य करण्याचे पदार्थ अनेक आहेत. फक्त गोड पदार्थ वर्ज्य करणे पुरेसे नाही. दारू, तंबाखू, तेलकट पदार्थ, तिखट

TextOfApulki143.indd 8 2/2/2019 4:56:39 PM

पदार्थ, मैदा, दूध, साखर, मीठ, चहा, कॉफी. यापैकी साखर आणि मीठ पूर्णपणे वर्ज्य करणे शक्यच नाही आणि योग्यही नाही पण त्यांचे प्रमाण आपण निश्चितच कमी करू शकतो.

शेवटी एवढेच म्हणावेसे वाटते, मधुमेह ह्या आजाराचे भयावह स्वरूप नियंत्रणात ठेवणे बरेचसे आपल्या हातात असते.

वृत्तांकन-

सौ. स्मिता जोशी

प्रतिनिधी आरोग्य विभाग

मला भेटलेला देव

आपली श्रद्धा आणि कर्म योग्य दिशेने केले असेल तर आपल्या वाईट काळात देव भेटतो, असे म्हणतात. अगदी असेच घडलय माझ्या बाबतीत. एकदा नाही तर तीनदा भेटलाय देव मला, वेगवेगळ्या रूपात.

नाशिकचे व्यापारी श्री. मोटवानी यांच्या रूपात मला पहिल्यांदा देव भेटला. आय. आय. टी. इंदौर येथे इंजिनिअरींग शिकणाऱ्या मुलाचा बसचा अपघात कसारा घाटात झाला तेव्हा रात्रीचे अकरा वाजले होते. अशा अवेळी माझ्या जखमी मुलाला स्वतःच्या गाडीतून योग्य डॉक्टरांच्या सुपूर्त करून देवाने मला पहिले दर्शन दिले. कोणाचीही सोबत नाही अशा जखमी अवस्थेतील मुलांवर कोणत्याही परिणामांची पर्वा न करता, आम्ही हॉस्पिटलमध्ये पोहचण्यापूर्वीच शस्त्रक्रिया सुरू करून त्याचा हात वाचवणारे '' वेदांत'' हॉस्पिटलचे

''डॉ. राजेंन्द्र नेहते'' दुसऱ्या रूपात भेटलेला माझा देव.

एकुलता एक मुलगा नोकरीसाठी दिल्लीला निघून गेला आणि मनाने खूप खचले मी. अशा अवस्थेत मुलांच्या सहवासाला आसुसलेल्या आईला निराशेतून बाहेर काढून आनंद देणारी ही ''दृष्टीबाधित मुले'' म्हणजेच माझ्या देवाचे तिसरे रूप.

सुख आणि समाधान या शब्दांचा खरा अर्थ ही गोड, निरागस मुलं भेटली, तेव्हा मला कळला ''प्रत्येक सुखी व्यक्ती समाधानी नसते, पण प्रत्येक समाधानी व्यक्ती सुखी मात्र नक्कीच असते,'' हे अनुभवलय मी यांच्या सहवासात. त्यांना फक्त दृष्टी नाही म्हणून ते अंध...पण यांच्या मनाचे डोळे जर आपण वाचू शकलो तर कळतं, खरे अंध तर आपण आहोत. खूप मनस्वी आहेत ही मुलं, सतत धडपड आणि शोध घेणारी, निराशेला आपल्या जवळ न येऊ देणारी, आनंद जगणारी...जगायला लावणारी. मदत किंवा आधार नको असतो त्यांना. हवा असतो आपुलकीचा स्पर्श, प्रेमाचे दोन शब्द..

''महाराष्ट्र सेवा संघ,मुलुंड'' या संस्थेच्या मदतीने भरणाऱ्या या दृष्टीसेवा केंद्रात मी रायटर म्हणून आले आणि या मुलांची आवडती ''बंडूताई'' कधी झाले कळलेच नाही. मी त्यांच्यात गुंतले आणि माझं ''मी'' पण संपले. मी कामाला सुरूवात केली तेव्हा एक अहंकार होता मी करत असलेल्या मदतीचा. मी म्हणायचे, ''मी खूप मेहनत करते, मदत करते, मी हे शिकवलं, मी खाऊ वाटला'', मी..मी..आणि फक्त मी भरला होता माझ्यात. पण जसजसा या मुलांच्या मनाशी संवाद साधला गेला ''मी'' चा ''आम्ही'' कधी झाला कळलंच नाही.

खरंच मनापासून सांगते , मी काहीच नाही केलं या मुलांसाठी पण त्यांनी खूप काही दिलंय मला. काही तासांसाठी का होईना , माझ्या मुलाचा मला विसर पडावा, इतके भरभरून प्रेम केलय यांनी माझ्यावर. दोन तासांसाठी आलेली मी , मग चार-पाच तास असायचे यांच्याभोवती. खूपच सुंदर अनुभव होता तो, मला शब्दात न मांडता येणारा. इतकं दिलय या मुलांनी मला. दूर असलेल्या मुलाच्या सहवासाला आसुसलेल्या, आईला आनंदी केलय यांनी. माझ्या भावना प्रत्येक आई समजू शकेल. या दिवसांनी दिलेल्या प्रेमाने आई-मुलाचं नातं खऱ्या अर्थाने जगू शकले मी. ''आता तुम्हीच सांगा देव भेटला ना मला ?''

मुलांचे वाढदिवस, वर्षाचा शेवटचा दिवस, नवीन वर्षाची सुरूवात, सगळं सगळं जगलो आम्ही एकत्र आणि यासाठी महाराष्ट्र सेवा संघ व आशाताई

कणसे यांची सदैव ऋणी राहीन मी. माझा पती सुहास याची या कामी मिळालेली साथ खूप मोलाची होती.

मी यापुढेही या आनंदी देवाला सतत शोधत राहणार आहे.. माझ्या कामातून आणि या निरागस मुलांच्या सहवासातून आनंद , समाधान गोळा करत रहाणार आहे, आयुष्यभर पुरेल इतकं...

सौ. सुप्रिया सुहास वराडकर
९५९४७२६८९५

सुंदर असावे की दिसावे

चालू युग विज्ञानयुग आहे., तंत्रयुग आहे. असे म्हटले जाते. मला वाटते हे तर जाहिरातींचे युग आहे. ६५ वी कला म्हणून जिचा उल्लेख केला जातो, त्या जाहिरातीने सर्व जीवन क्षेत्रे व्यापून व मोहून टाकली आहेत. नवोदित संस्था असो वा व्यक्ति- ! मी कसा ? तर अहो फक्त मीच असा. -''माझ्यासम अन्य न दुजा '' असे वारंवार जाहीर करावे लागतेच का! जनमानसात पोहचण्यासाठी थोडंफार ते आवश्यक आहे असे मानले तरी विचार न करता अंदाज बांधला की संस्थेची वास्तु उंच, भव्य, देखणी, चकाचक आहे म्हणून तेथील कार्यपद्धती, विद्यादान उच्च प्रकारचे असेलच असे नाही. तसेच बाह्य रंगरूप , बोलणे यावरून व्यक्तिमापन न करता , ती व्यक्ति अनेकविध कलागुणांनी, कार्यकर्तृत्त्वाने किती-कशी संपन्न आहे, हे जोखणे हितकारक नाही का ?, वृत्तपत्रे, मासिके, टी. व्ही-सर्वच माध्यमे काय सूचित करतात ? सौदर्यसाधने, कपडे, बूट, दागिने-कुठचे वापरावे ? आमचेच वापरावे व येनकेन प्रकारेण -गोरे सुंदर, स्मार्ट कसे दिसावे याचे वस्तूपाठ उठताबसता देत असतात. त्याची उपयुक्तता, दर्जा, खरा-खोटा किती ? कोण बघतो आहे ? हीच माध्यमे जीवन सुंदर, सुखी, आनंदी-होण्यासाठी-सुंदर माणूसपण घडविण्यासाठी काय केले पाहिजे हे मात्र दाखवीत नाहीत. अपरिपक्व तरूण पिढीची दिशाभूल त्यामुळे होत आहे.

प्रथमदर्शनी -अगर मुलाखतींचे वेळी,पॉश दिसणे, पेहरावाचा रूबाब नीटनेटकेपणा समोरच्याला जिंकायला प्रथम उपयोगी पडतो, पण त्या व्यक्तीची कार्यकुशलता, ज्ञान, कार्यनिष्ठा-कामाचे ठिकाणी- महत्त्वाची धरली जाते. तर व्यवहारात मानवी संबंध जोपासायला, व्यक्तीचे आंतरिक गुण -(परोपकार, सह्रदयता) वर्तणुकींचे-(मार्दव, सौजन्य)-सुंदरपण असणे परस्पर कल्याणाचे व हितकारक ठरते. स्वच्छ परीटघडीचे - पांढरे कपडे, कोट घालून-भ्रष्ट काळे धंदे करणारे समाजात दिमाखाने वावरतात. नीतिशून्य, तत्त्वविहीन राजकारण व धनोपार्जन करणाऱ्याच्या बेगडी सहवासापेक्षा-बाह्यतः बावळट रंगरूपाच्या पण प्रेमळ,सेवाव्रती,एकनिष्ठ सहकाऱ्याची सोबत संगत केव्हाही आनंददायक वाटते. ''दिसतं तसं नसतं- म्हणून जग फसतं'' हे वचन खरेच आहे. समर्थ रामदासांनी पूर्वी हे व्यावहारिक शहाणपण सांगितले की,''वेष असावा बावळा-परि अंतरी नाना कळा! चेहऱ्यावर, कपड्यांवर डाग पडू नयेत-पडल्यास राहू नयेत म्हणून कोण आटापिटा तरूणी करतात. पण समाजात चारित्र्यावर डाग पडू नयेत म्हणून कुणी खब-रदारी घेते का ? तर नाही.

''मन शुद्ध, तुझे गोष्ट आहे पृथ्वीमोलाची!'' ह्याचा बोध लहानपणापासून व्हायला हवा. आज बरेच पालक विविध स्पर्धांच्या यशावर, व परीक्षेच्या मार्कांवर- मुलांचे कर्तृत्व व यशस्विता ठरवितात. अशा अर्थार्थी पालकांपेक्षा ''तुझे काम करीत रहा, आत्मविश्वास ठेव, मनाचा प्रामाणिकपणा, सह्रदयता, निर्मळपणा वाढव'' असे सांगणारे सुजाण पालक खरे नागरिक घडवतील. त्याची आज गरज आहे. ''पायाला घाण लागू नये म्हणून जपतोस ना ? त्यापेक्षा मनाला घाण लागू नये म्हणून जप हो!'' अशी प्रेमळ -पण कर्तव्यकठोर आई (श्यामची) हे घडवू शकते.

आदरणीय म. गांधी, विनोबा भावे, लाल बहादूर शास्त्री असे नेते, तर गुंडमोक्षम विश्वेश्वरय्या, मार्टिन ल्युथर किंग, अब्दुल कलाम- सारखे तंत्रज्ञ , शास्त्रज्ञ, राजा जनक, विद्वत्ता प्रकट करणारे - अष्टावक्र मुनी-यांचे

TextOfApulki143.indd 10 2/2/2019 4:56:39 PM

साधे रहाणे, दिसणे लोकांना खुपले नाही. त्यांची तत्त्वनिष्ठा, राष्ट्रप्रेम, कार्यएकाग्रता, व्यासंग जगाला प्रभावित करते.

स्वामी विवेकानंद सर्वधर्म परिषदेसाठी अमेरिकेत गेले होते. जवळ पुरेसे पैसे, भारी कपडे नव्हते. एक रात्र स्टेशनवर कंठून सकाळी मळक्या कपड्यानिशी रस्त्यावरून चालत होते. चेहऱ्यावर मात्र आत्मतेज , ज्ञानाचे होते. एक अमेरिकन पति-पत्नी रस्त्यावरून जात होते. स्वामीजींस पाहून ती पतीला म्हणाली,'तो माणूस बघा त्याचा घाणेरडा अवतार बघा! तो निश्चित असभ्य असला पाहिजे. स्वामीजींनी बोलणे ऐकले, आणि अस्खलित इंग्रजीत तत्काळ उत्तर दिले की, ''भगिनी! ज्या देशातून मी आलो, तेथे संस्कार आणि माणूसकीच्या वागणुकीवरून माणसाची सभ्यता ठरते, कपडे शिवणारे शिंपी माणसाची सभ्यता ठरवत नाहीत!''

सीमंतिनी माधव काळे
०२२-२५६३१९०५

आरोग्य नीतीचे चिंतन

आरोग्य स्वास्थ्य बिघडले की मृत्यू येतो. यामुळे मरेपर्यंत आरोग्य चांगले राखावे हा एकमेव संदेश आरोग्य भारतीच्या कार्यशाळेने दिला आहे. याआधी आरोग्याविषयी समाजातील मानसिकता बदलावी. कारण समाजात आजाराचे स्टेटस वाढलेय. आपणास मधुमेह आहे किंवा बायपास सर्जरी जसलोक इस्पितळात झाली. असे मोठेपणाने सांगण्याची वाईट प्रथा रूजलीय. ही बंद करण्यासाठी चळवळ उभारावी लागेल आणि ती आरोग्य भारतीच्या माध्यमातूनच होईल. यातूनच आपणास आनंदाची दिशा बदलावी लागेल. शरीर व मन प्रदूषित करणाऱ्या मानसिक अस्वस्थतेवर गंभीरपणे विचार करून विशिष्ट औषधाच्या मोहजालातून बाहेर पडावे लागेल. सध्या जगात आजारांवर उपचार करणाऱ्या अनेक पॅथी आहेत. यात होलिस्टिक सिस्टीमचा विचार केला पाहिजे. कारण हवामान, परंपरा,उपलब्ध गोष्टी, प्रथा व आरोग्य बिघडण्याची कारणे एकसारखी नाहीत, त्यामुळे उपचार सारखे नाहीत. त्याची चिकित्सा व चिंतन करण्याची जरूरी आहे. मुळातच मानवी शरीर गणिताच्या समीकरणासारखे नसते. त्यामुळे कोणत्याही रोगांवर एकसुरी उपचार पद्धती नसाव्यात, हे आरोग्यनीती बनविणाऱ्यांनी समजून घ्यावे. महत्त्वाचे म्हणजे स्वस्थ राष्ट्रासाठी चिकित्सा करून आरोग्य नीतीचे चिंतन केंद्र सरकारने करण्याची आज गरज आहे असे प्रतिपादन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे सरकार्यवाह सुरेशजी (भय्याजी) जोशी यांनी आरोग्य समितीच्या कार्यशाळेचे उद्घाटन केल्यानंतर आपले मनोगत व्यक्त करताना केले.

यानिमित्ताने रविवार दि. २७ जुलै २०१४ रोजी आरोग्य भारती आणि महाराष्ट्र सेवा संघ, मुलुंड यांच्या संयुक्त विद्यमाने मुलुंड पश्चिम येथे सेवा संघाच्या सभागृहात एक दिवसीय आरोग्य विषयक कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते.

सदर कार्यशाळेचे उद्घाटन उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन व धन्वंतरी प्रार्थना करून केले गेले. त्यानंतर कार्यक्रमाचे संयोजक डॉ. मिलिंद शेजवळ यांनी प्रास्ताविक केले. यांत त्यांनी आरोग्य भारतीच्या कार्यक्रमाची इत्थंभूत माहिती देताना सांगितले की, राष्ट्रीय स्तरावर सर्व समावेशक उपचार पद्धतींसाठी सर्व पॅथींना एकत्रित आणण्यासाठी आपण सर्वांनी आरोग्य दिंडीचे वारकरी बनूया. त्यानंतर आरोग्य भारती संस्थेचे राष्ट्रीय सचिव डॉ. रमेश गौतम यांनी आरोग्य भारतीच्या कार्याची ओळख करून दिली. यामध्ये त्यांनी जागतिक आरोग्य संस्थेऐवजी भारतीय संस्कृतीशी जोडणारी संस्था की जी जीवनाचा मूलभूत विषय असलेल्या आरोग्याशी जोडणारी असावी असे सांगितले.

महाराष्ट्र सेवा संघाचे उपाध्यक्ष चंद्रशेखर कुलकर्णी यांनी संस्थेच्या एकूणच कार्य पद्धतीची आणि कार्यशैलीची उपस्थितांना ओळख करून दिली. तसेच आरोग्यविषयक संस्थेने चालविलेल्या उपक्रमाविषयी

TextOfApulki143.indd 11 2/2/2019 4:56:39 PM

देखील सविस्तर माहिती दिली.

महत्त्वाचे म्हणजे याच अनुषंगाने प्रसिद्ध करण्यात आलेल्या स्मरणिकेचे प्रकाशन व लोकार्पण कार्यशाळेचे उद्घाटक सरकार्यवाह भय्याजी जोशी यांच्या हस्ते मान्यवरांच्या उपस्थितीत करण्यात आले. या कार्यक्रमात 'जेन्कोवेल' ग्रुपचे अध्यक्ष दीपक घैसास मार्गदर्शन करताना म्हणाले, रोगाचे निदान करणारे डिसीज मॅनेजर हे आजचे डॉक्टर आहेत. त्यांच्या सल्ल्याऐवजी माणसाने मरेपर्यंत निरोगी राहावे,पण अमरत्व मिळविण्यासाठी नव्हे! तसेच 'महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटी'चे अध्यक्ष रविंद्र वंजारवाडकर यांनी कार्यशाळेला शुभेच्छा दिल्या. त्यानंतर पहिल्या सत्रात आरोग्यविषयक आयोजित परिसंवादात आरोग्य भारतीतर्फे ॲलोपॅथी, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी, योग, संगीत अशा वेगवेगळ्या पॅथींना एकत्र आणले होते. सर्वसमावेशक औषधोपचार करण्यासाठी तीनही पॅथींतर्फे तज्ज्ञांना पाचारण करण्यात आले होते.

औषधशास्त्र तज्ज्ञ, तसेच संगीत संशोधक डॉ. विद्याधर ओक यांनी निरामय जीवनासाठी संगीत कसे आवश्यक आहे, हे सप्रयोग व्याख्यानामधून उलगडले. संगीत निष्प्राण वस्तूंमध्ये देखील चैतन्य आणते, हे सप्रमाण सिद्ध केले. संगीतातील सात सूर हे शरीरचक्रांना चालना देऊन संतुलित करतात आणि त्याद्वारे मनाला स्थिरता प्राप्त होते. हा निरोगी राहण्याचा मंत्र प्रयोगाद्वारे समजावून सांगितला.

आरोग्य, स्वस्थ जीवनशैली, एकात्मिक दृष्टिकोन या विषयावर आपल्या अस्खलित वाणी आणि अभ्यासपूर्ण वक्तव्याने सर्व श्रोत्यांना खिळवून ठेवले, ते डी. वाय. पाटील स्वायत्त विद्यापीठाचे कुलगुरू डॉ. संजय ओक यांनी. येत्या पाच वर्षांच्या काळात ग्रामीण स्तरापासून ते शहरी स्तरापर्यंत एक लाखामागे एक प्राथमिक आरोग्य केंद्र याप्रमाणात महाराष्ट्राला ३७८ केंद्रे व ८३० उपकेंद्रे उभारणे , डॉक्टरांना विशेष प्रशिक्षण देणे, अशा विविध स्तरावर काम सुरू केले आहे. रूग्ण आरोग्यकेंद्रापर्यंत पोहोचू शकत नसेल, तर रूग्णालयाच्या कक्षा रूंदावणे गरजेचे आहे, तसेच विविध पॅथीच्या मदतीने स्वस्थ जीवनाचा मंत्र जपला पाहिजे, असे ते म्हणाले. या सत्राचे अध्यक्षपद पद्मभूषण डॉ.रा.द. लेले यांनी भूषविले.

स्वस्थ निरामय जीवनासाठी तणावमुक्त असणे गरजेचे असते, हा संदेश देताना आधुनिक जीवनात तणावाला कसे सामोरे जाल किंवा ताण आल्यास काय करावे व त्यापासून मुक्ती कशी मिळवायची, हे डॉ. जान्हवी केदारे यांनी आपल्या भाषणामधून विशद केले. स्वस्थ जीवनशैलीसाठी होमिओपॅथीचे योगदान या विषयावर डॉ. सुजाता नाईक यांनी विश्लेषण केले. या पॅथीची वैशिष्ट्ये, जुनाट रोगांवर प्रभावी उपाय हे सारेच त्यांनी सांगितले.

स्वस्थ जीवनासाठी आहारविहार आणि ऋतुमानानुसार जीवनचर्येत बदल अत्यंत आवश्यक असतो. हा विषय आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. अश्विन सावंत यांनी मांडला. या सत्राचे अध्यक्षपद डॉ. अविनाश सुपे यांनी भूषविले. सांस्कृतिक परंपरा, सण यांचा जीवनशैलीच्या दृष्टिकोनातून वैज्ञानिक संबंध हा विषय डॉ. सुविनय दामले यांनी मांडला. योग संजीवनी या विषयावर अजित घांग्रेकर यांनी संवाद साधला, तर ब्रह्माकुमारीचे आरोग्य सल्लागार डॉ. सचिन परब अध्यात्मिक आरोग्य आणि तत्त्वनिष्ठ आरोग्यसेवा या विषयावर बोलले.

या आरोग्यविषयक परिसंवादासाठी आरोग्य भारतीचे सचिव डॉ. दीपक घुमे यांचे अथक परिश्रम व लाभलेले मार्गदर्शन यांचा तर आवर्जून उल्लेख करावा लागेल. याव्यतिरिक्त डॉ. प्रवीण मोरे, डॉ. निलेश सिंघानिया आरोग्यभारती स्मरणिकेसाठी विलास परूळेकर, तसेच निधीसंकलनासाठी, श्री. चंद्रशेखर वझे व अशोक तावडेजी यांचे बहुमोल सहकार्य लाभले.

वृत्तांकन
रमेश धामणकर, अध्यक्ष आरोग्य विभाग

TextOfApulki143.indd 12 2/2/2019 4:56:39 PM

गुंतवणुकीबद्दल मार्गदर्शन

आपल्या पैशाची मोठ्या प्रमाणात वाढ व्हावी यासाठी सामान्य माणूस गुंतवणुकीचे वेगवेगळे मार्ग शोधत असतो. बँकेच्या डिपॉझिट पासून ते चिट फंडा पर्यंत सर्व मार्ग तो चोखाळत असतो. गुंतवणुकीच्या काही-काही योजना इतक्या किचकट असतात की त्या त्याच्या डोक्यावरून जातात. पण तरीही मोठ्या परताव्याचे आकर्षण त्याला भूल पाडते आणि बऱ्याच वेळी तो आपले मुद्दल ही गमावून बसतो. सगळ्यात ताजे उदाहरण म्हणजे '' के.बी.सी. चीट फंड''

सामान्य माणसाला या सर्व योजनांमधील धोके समजावेत यासाठी त्या योजनांची आपल्या नेहमीच्या फळांशी तुलना करून, गुंतवणूकीबद्दल मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

१) बँक डिपॉझिटमध्ये गुंतवणूक : ही केळ्यासारखी असते. केळे हे फळ १२ ही महिने बाजारात मिळते. ते आपल्या खिशाला स्वस्त आणि खायला ही मस्त असते. लहान मुलापासून वृद्धांपर्यंत ते कोणीही खाऊ शकते. केळे खातांना दातांना त्रास होत नाही आणि पोटालाही. २-३ केळी खाल्ली तर जेवायची सुद्धा आवश्यकता नाही. केळे कच्चे किंवा जास्ती पिकलेले असले तर आपण ते टाळावे.

तात्पर्य : राष्ट्रीयीकृत बँका, ज्यांच्या शाखा सर्वत्र पसरलेल्या आहेत त्यांच्या डिपॉझिट मध्ये गुंतवणूक केल्यास कुठलाही धोका नसताना चांगला परतावा मिळू शकतो. आपल्याला गरज पडल्यास आपण ते डिपॉझिट तोडूही शकतो.

२) कंपनी डिपॉझिटमध्ये गुंतवणूक : ही बोर या फळासारखी असते. बोरे लहान असतात; मोठी असतात. ती कच्ची असतात किंवा पिकलेली असतात बोरे गोड असतात, तुरट असतात,किंवा किडलेली असतात. बोर खाल्यानंतरच ते चविला कसे आहे ते कळते. बोर कच्चे असले तर खाताना दाताना किंवा हिरड्यांना इजा होऊ शकते. बोरे खाऊन जुलाबही होऊ शकतात. बोरे तुरट किंवा किडकी असल्यास पैसेही फुकट जातात. एका झाडाची सगळी बोरे सारखी असतातच असे नाही. (म्हणूनच रामाला बोरे देण्यापूर्वी शबरीला प्रत्येक बोर चाखावं लागलं.)

तात्पर्य : कंपनी डिपॉझिट मध्ये जास्ती परतावा मिळत असला तरी यात मुद्दल गमावण्याचा धोका असणार नाही याची हमी देता येत नाही. मुदत संपण्यापूर्वी पैसे परत मिळत नाहीत. मुदत संपेपर्यंत एखादी कंपनी चांगली राहीलच असे सांगता येत नाही.

३)पब्लिक प्रॉव्हिडंट फंड मध्ये गुंतवणूक: ही हापूस आंब्यासारखी असते. हापूस आंबा हा फळांचा राजा तो गोड आणि चविष्ट असतो. आंबा तब्येतीला ही चांगला असतो. पण हा मोसमातच मिळतो. प्रत्येकाने आपल्या तब्येतीप्रमाणे तो खावा.

तात्पर्य : पब्लिक प्रॉव्हिडंट फंड मध्ये गुंतवणूक ही फायद्याचीच असते कारण यात कर माफीमुळे परतावा जास्ती मिळतो आणि कुठलाही धोका नाही. जास्तीत जास्त आपण यात प्रत्येक वर्षी रू. १.५ लाख गुंतवू शकतो.

४) शेअरमध्ये गुंतवणूक: ही दाताने सोलून ऊस खाण्यासारखी आहे. ज्याचे दात मजबूत आहेत त्यानेच ह्या फंदात पडावे. जरी आपण ऊस खाण्याच्या गोष्टी करत असलो तरी ह्यात खरं म्हणजे खाण्यासारखे काही असतच नाही. ऊस चावून पिण्याएवढा भरपूर रसही मिळत नाही. आपण दाताने सोलून ऊस खाण्यातच खरी मजा किंवा थ्रिल असते. ऊस किती वेळ चावावा ही एक कला आहे. रस मिळाल्यानंतर उसाचा चोथा तोंडात ठेवायचा नसतो. बरीच माणसे तोंड बेचव होईपर्यंत चावतच राहतात. ऊस खाताना दाताला किंवा हिरड्यांना इजा होऊ शकते. इजा झाली तरी ती लोकांना सांगितल्याशिवाय कळत नाही आणि हे न सांगण्याची प्रथा आहे! ऊस कसा गोड होता हे दुसऱ्यांना सांगण्यात खरी मजा असते. फक्त ऊस

TextOfApulki143.indd 13 2/2/2019 4:56:39 PM

खाऊन कोणाचेही पोट भरत नाही.

तात्पर्य : धोका स्वीकारण्याची तयारी आणि शेअर बाजाराचे ज्ञान असेल तरच यात थोडी फार गुंतवणूक करावी. येथे मोठा परतावाही मिळू शकतो किंवा मोठे नुकसानही होऊ शकते याचे भान ठेवणे आवश्यक आहे.

५) म्युच्युअलफंडमध्ये गुंतवणूक : हे म्हणजे सालपट काढलेल्या उसाचे करवे खाण्यासारखे आहे. ह्याचा एकच फायदा म्हणजे सालपट दाताने काढण्याचा त्रास वाचतो. पण उसाचा रस कसा आहे ते खाल्ल्यानंतरच कळते. उसाचे करवे खातांना दाताला किंवा हिरड्यांना इजा होऊ शकते. कधी-कधी ऊस ताजा नसतो आणि त्याला रसही फार कमी असतो. उसाचे करवे रस मिळेल तोपर्यंतच चावावे नंतर थुंकून टाकावे. बरीच माणसे तोंड बेचव होईतोपर्यंत चावतच राहतात.

तात्पर्य: शेअर बाजाराचे ज्ञान कमी असेल आणि तरीही वरील प्रमाणे धोका स्वीकारण्याची तयारी असेल तर ह्यात गुंतवणूक करावी.

६) इंट्रा डे ट्रेडिंग मध्ये गुंतवणूक : हे म्हणजे सिताफळ खाण्यासारखे आहे. सिताफळ खाल्ल्यावर आपले हात बरबटतात आणि कपडेही घाण होतात. गर मिळण्यासाठी प्रत्येक बी चोखणे आवश्यक आहे. ह्या फळामध्ये खाण्यापेक्षा फेकण्याचा भाग जास्ती असतो. सिताफळ खाण्यात वेळ व शक्ती वाया जाते. दुसरे म्हणजे नुसते सिताफळ खाऊन पोट भरत नाही.

तात्पर्य : आपला प्रचंड वेळ वाया घालवून ज्याला जुगार खेळण्याची खुमखुमी असेल त्यांनीच यात भाग घ्यावा.

७) पी.एम.एस. मध्ये गुंतवणूक : ज्याच्याकडे भरपूर पैसा आहे आणि भरपूर उसाचा रस प्यायची उमेद आहे त्यांच्यासाठी ही सोय आहे. आपल्या भरलेल्या पैशाच्या योग्यतेएवढा रस मिळेल याची हमी मात्र देता येत नाही. येथे तक्रारीला वाव नसतो. यासाठी रस गोड असला तरी गुंतवणुकीच्या परताव्याचे समाधान मिळेलच असे नाही.

तात्पर्य:ज्याच्याकडे प्रचंड पैसा आहे पण तो शेअर बाजारामध्ये गुंतवण्यासाठी वेळ आणि ज्ञान नाही त्यांच्यासाठी ही सोय आहे. यात मोठा धोका स्वीकारण्याची तयारी असावी लागते.

८) डेरिवेटीव (फ्युचर्स/ऑप्शन्स) मध्ये गुंतवणूक : हे म्हणजे सुपारी खाल्ल्यासारखे आहे. सुपारी तशी खाता येत नाही. त्याच्या कातऱ्या कराव्या लागतात. त्यासाठी अडकित्ता वापरता आला पाहिजे. बरेच जण कातऱ्या करताना आपल्या बोटांना इजा करून घेतात. सुपारी तोंडात किती वेळ ठेवावी हे ही ठरवता आले पाहिजे. काही जण सुपारी थुंकून टाकण्याऐवजी गिळून टाकतात! काही जण सुपारी खाऊन आपल्या हिरड्यांना इजा करून घेतात. ज्यांचे दात शाबूत नाहीत त्यांनी ह्या फंदात पडूच नये. सुपारी तशी आपल्या आरोग्यालाही अपायकारकच आहे.

तात्पर्य: ज्याला शेअर बाजाराचे उत्तम ज्ञान आहे आणि मोठा धोका स्वीकारण्याची तयारी असेल तर कमी पैशात मोठा सौदा करण्याची ही योजना आहे. सामान्य माणसांनी यात न पडणे शहाणपणाचे ठरेल.

प्रकाश सडेकर
९९६०७२३७२५

'श्री. देवीमाहात्म्य' यक्षगान एक अनुभव-

महाराष्ट्र सेवा संघाचे प्रेक्षकांनी तुडुंब भरलेले सु. ल. गद्रे सभागृह. सभागृहातले दिवे मालवलेले आहेत. सभागृहाच्या काही दरवाज्यांना काळे पडदे लावलेले आहेत. त्या अंधारलेल्या माहोलात प्रेक्षक उत्कंठेने पुढच्या क्षणाची वाट पाहात आहेत. अशाच काही क्षणांच्या नि:शब्द शांततेनंतर पेटलेल्या पलित्यांच्या प्रकाशात एका महाकाय व्यक्तीचे आरडाओरड करत आरोळ्या ठोकत सभागृहाच्या दरवाज्यातून आगमन

TextOfApulki143.indd 14 2/2/2019 4:56:39 PM

होते. आरोळ्या ठोकत तो प्रेक्षकांमधून वाट काढत रंगमंचाकडे जातो. काळे कपडे परिधान केलेल्या त्या महाकाय पुरूषाला बघून प्रेक्षकांच्या लक्षात येते, अरे हा तर महिषासुर!

रविवार दिनांक २१ जून २०१४. रंगमंचावर 'देवीमाहात्म्य'चे आख्यान रंगात आलय, महिषासुरवधाची कथा सांगणे सुरू आहे. त्यातलाच हा वर वर्णन केलेला एक थरार निर्माण करणारा क्षण. 'जनप्रिया यक्षगान कला मंडळ, कुर्ला'ही संस्था हा प्रयोग सादर करत आहे. असे अनेक थरार निर्माण करणारे क्षण या नाट्यात होते. जसं देवीचे वाहन सिंहाचे प्रेक्षागृहातूनच रंगमंचावर जाणे. अगदी सुरूवातीपासूनच 'देवीमाहात्म्य'ने प्रेक्षकांना मंत्रमुग्ध करून टाकले. प्रयोगाला सुरूवात होताच दोन युवती रंगमंचावर आल्या. त्यातल्या एकीने मृदंगा सारख्या ताल वाद्यावर जोरकस थाप दिली. अर्थात काठ्यांच्या मदतीने, आणि प्रेक्षकांच्या अंगावर रोमांच उभे राहिले. या तालवाद्याला चंडमंडल अथवा चेंडे म्हणतात. या मुलीची दुसरी सहकारी गाण्याच्या माध्यमातून प्रयोग पुढे नेत होती. तिचा आवाज एकदम खर्जातला होता. प्रयोगाचं, नाटकाचं सादरीकरण जरी कानडी भाषेतून होतं तरी मराठी प्रेक्षकांना नाट्य समजून घ्यायला अडचण पडली नाही. या 'यक्षगानाने' मराठी तसेच कानडी आणि सारस्वत प्रेक्षकांना संमोहित करून टाकले.

काय आहे हा यक्षगान प्रकार? तर नृत्य, नाट्य, संगीत यांनी ओतप्रोत भरलेला कर्नाटकी संस्कृतीचा रंगमंचावरील आविष्कार म्हणजे यक्षगान. कर्नाटकाच्या दक्षिण कॅनरा जिल्ह्याने भारतीय लोकसंस्कृतीच्या समृद्ध वारश्याला दिलेली भेट म्हणजे यक्षगान, म्हणजे उघड्या माळावर रंगलेले नाटक. यक्षगान हे सर्वार्थाने कष्टकऱ्यांचे, शेतकऱ्यांचे नाटक. शेत कापणीनंतर उघड्या माळरानावर आकाशातील ताऱ्यांच्या साक्षीने रंगवलेला प्रयोग म्हणजे यक्षगान याला नेपथ्य नाही. केवळ संवादाच्या माध्यमातून प्रसंग उभे केले जातात. यक्षगानाचे वैशिष्ट्य म्हणजे कलाकारांची वेशभूषा, रंगभूषा व दागिने यात अनेकविध रंगांची विशेषकरून गडद रंगांची उधळण बघायला मिळते. नेपथ्याची उणीव हे विविध गडद रंग भरून काढतात.

आपल्या कोकणातल्या दशावतारी खेळ्यांशी यक्षगानाचे साम्य आहे असे म्हणता येईल. महाराष्ट्र सेवा संघाच्या कलाविभागाने दशावतार हा लोककलेचा प्रकार 'गरूडजन्म' आख्यानातून डॉ. तुलसी बेहेरे यांच्या दिग्दर्शनाखाली गेल्या वर्षी सादर केला होता. 'गरूडजन्म' बघितल्यानंतर काही महिन्यांनी आपले कॅटरिंग कॉन्ट्रॅक्टर कामत बँन्क्वेट्सचे श्री. दीपक बाळगी आणि पडियार यांनी यक्षगानाची माहिती दिली. गिरीश कर्नाड यांच्या 'हयवदन' नाटकात त्यांनी यक्षगान फॉर्मचा वापर केला होता. त्यामुळे यक्षगान अगदी अपरिचित नव्हते. श्री. बाळगींनी 'जनप्रिय यक्षगान मंडळ कुर्ला'चे श्री. डांगे आणि श्री. भट यांची भेट घडवून आणली आणि चर्चेअंती 'यक्षगान'च्या प्रयोगाची तारीख ठरली २१ जून २०१४!

रविवार दि. २१ जून २०१४ या दिवशी देवी माहात्म्य हा देखणा कलाप्रकार जनप्रिया यक्षगान मंडळाने सादर केला. प्रेक्षकांना तो अतिशय भावला, कानडी आणि सारस्वत प्रेक्षकांनी आवर्जून महाराष्ट्र सेवा संघाला असा दुर्मीळ आणि तोही 'कानडी' भाषेतील नाट्याविष्कार सादर केल्याबद्दल धन्यवाद दिले. या प्रेक्षकांच्या तरूण पिढीसाठी हा नाट्याविष्कार नवीनच होता. 'उदयवाणी' हे कन्नड दैनिक. आपल्या ८ जुलै २०१४ च्या अंकात त्यांच्या वार्ताहराने 'यक्षगानचा' वृत्तांत दिला आहे. तो येथे थोडक्यात देतो, त्यातून संस्थेची अल्पशी माहिती देखील कळेल.

मुंबईतील कुर्ल्यातील 'जनप्रिया यक्षगान कलामंडळ' ही जी.एस्.बी. बांधवांची हौशी यक्षगान संस्था. पन्नासच्या दशकामध्ये स्थापन झालेल्या या संस्थेचे नामकरण गुरूवर्य श्री. काशीमठाधिपती श्रीमत् सुधीन्द्रतीर्थ स्वामींनी केले. दिनांक २१ जून २०१४ रोजी सायंकाळी जनप्रिया यक्षगान मंडळांच्या कलाकारांनी महाराष्ट्र सेवा संघाच्या रसिकांनी तुडुंब भरलेल्या सभागृहात श्री. देवीमाहात्म्यातील पौराणिक प्रसंग कानडीमध्ये सादर केला. महाराष्ट्र सेवा संघ,

TextOfApulki143.indd 15 2/2/2019 4:56:39 PM

मुलुंड (कला विभाग) च्या सहकार्याने यक्षगान सादर करण्यात आले. त्याला सर्व रसिकांचा उदंड प्रतिसाद शिवाय वाहवा देखील मिळाली.

'आम्ही आमच्या आयुष्यात परभाषेतील यक्षगान पाहाण्याचा अनुभव प्रथमच घेत असून तो मनापासून आवडला', अशी प्रतिक्रिया महाराष्ट्र सेवा संघाच्या पदाधिकारी आणि प्रेक्षकांनी दिली. विविध वेशभूषा केलेल्या कलाकारांनी रंगमंचावर प्रवेश करताच कानडी भाषा समजत नसून देखील प्रेक्षकांनी त्यांचे टाळ्यांच्या गजरात स्वागत केले. सर्व कलाकारांनी समर्थ अभिनय करून नाटकाची रंगत वाढविली.

मुलुंडमधल्या कानडी तसेच सारस्वत रसिकांना त्यांच्या लोकसंस्कृतीचा हा आविष्कार 'कला विभाग' देऊ शकला जो आमच्या मराठी प्रेक्षकांना देखील आवडला. सध्याच्या बेळगावजवळच्या येळ्ळूर येथील भाषिक 'असामंजस्याच्या' पार्श्वभूमीवर आमचा हा भाषिक सामंजस्याचा आणि लोकसंस्कृती संवर्धनाचा प्रयोग निश्चितच काही दिलासा देऊन जाईल.

वृत्तांकन
अरूण भंडारे, कला विभाग

दृष्टिसेवेची यशोगाथा - पुन्हा एकदा

मार्च २०१४ मध्ये घेण्यात आलेल्या शालान्त परीक्षेला दृष्टीसेवा केंद्रातून २० दृष्टीबाधित विद्यार्थी बसले होते. सलग दुसऱ्या वर्षी केंद्राचा शंभर टक्के निकाल लागला सर्व विद्यार्थी उत्तम गुण मिळवून यशस्वी झाले. अफताफ खान या विद्यार्थ्यांने ८२ टक्के गुण प्राप्त करून प्रथम क्रमांकाचा मान मिळविला. सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे आणि दृष्टीसेवेच्या कार्यकर्त्यांचे अभिनंदन!

वृत्तांकन
रश्मी अनगळ, दृष्टीसेवा समिती

दृष्टीसेवा अभ्यासिका
विनम्र आवाहन

आपणां सर्वांस ज्ञात आहेच की महाराष्ट्र सेवा संघाने २०१२ पासून दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांसाठी सुरू केलेला दृष्टिसेवा हा उपक्रम पूर्णतः यशस्वी झालेला आहे. सातत्याने विद्यार्थ्यांचा शालांत परीक्षेचा निकाल १००% आला आहे. या मागे अर्थातच सर्वांचेच परिश्रम आहेत. समाजाच्या आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत गटातून येणारी, शिक्षणापासून वंचित झालेली ही मुले दैवाशी, परिस्थितीशी झगडत पुढे जात आहेत. त्यांचे मागणे फार नाही.

''पाठीवरती हात ठेवून, तुम्ही फक्त लढ म्हणा''
हा पाठीवरला हात हवा तुमच्या यथाशक्ती मदतीचा!

नरदेहाचे उचित। काही करावे आत्महित।
यथानुशक्त्या चित्तवित्त। सर्वोत्तमी लावावे।।

कार्यालयीन संपर्क : ०२२ २५६८ १६३१/ २५६९ ०२२५

अज्ञानात सुख

सैन्यात भरती झालेल्या एक युवकानं आपल्या घरी पत्र लिहिलं. त्यात लिहिलं होतं - 'मला आज 'कोर्ट मार्शल' केलं. पत्राचं उत्तर आलं , 'बाळ, खरोखर हा भाग्याचा दिवस आहे. त्या दीनदयाळाने तुझी प्रार्थना ऐकली, आज तुला कोर्ट-मार्शल केलं, उद्या तू नक्कीच फील्ड मार्शल होशील-'

****

अटेम्ट एनी फाईव्ह

महाविद्यालयात एक पार्टी होती. टेबलावर निरनिराळ्या पदार्थांची गर्दी होती. त्या बरोबरच एका मोठ्या कागदावर लिहून ठेवलं होतं, 'कोणतेही पाच पदार्थ घ्या, सर्वांचा स्वाद सारखाच आहे.'

TextOfApulki143.indd 16 2/2/2019 4:56:39 PM