

रंग मनाचे

कोड असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाचे संवादमाध्यम
तेविसाव्या वर्षात पदार्पण

श्वेता असोसिएशन
रजिस्ट्रेशन नं. महाराष्ट्र/११४४/२००१/पुणे
(स्थापना : २६ मार्च २००१)

संपादक

डॉ. माया तुळपुळे

मुखपृष्ठ चित्रकार :

अनुराधा ठाकूर

मुखपृष्ठ मांडणी :

आदित्य कुलकर्णी

मुद्रणस्थळ :

आकृती प्रिंट सोल्युशन प्रा. लिमिटेड
पर्वती इंडस्ट्रियल इस्टेट
पुणे ४११००९.

अक्षरजुळणी, सजावट, मुद्रितशोधन
सौ. संगीता जोशी, विजय जोशी

मूल्य : १०० रुपये

दूरध्वनी :

०२०-२५४५८७६० / ९२८४६५२०३२

पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

श्वेता असोसिएशन,
c/o सहवास हॉस्पिटल, २६, सहवास सोसायटी,
कर्णेनगर, पुणे ४११०५२

Mail id:-info@myshweta.org

deepti@myshweta.org

website : www.myshweta.org

website- http://vitiligogroup.org

•Facebook : Vitiligo Support - Shweta Association •You Tube: Shweta Vitiligo Support
Toll Free No. : 1800 - 233 - 8760

Shweta Association

Our Trustees

Dr. Maya Tulpule
Shrikant Chaphalkar
Prasad Vasantgadkar
Vinay Vasantgadkar

Shreekrishna Kulkarni
Sandhya Dande
Kiran Kumbhar

Working committee

Dr. P.G Tulpule
Dr. Mukta Tulpule-Dani
Shriram Tulpule
Dr. Sanket Dani
Urjita Phadke
Uday Ghayal
Bharati Marathe
Vrushali Deshpande
Mugdha Satarkar
Dilip Ranade

Suhasini Kulkarni
Prachi Shinde
Anuja Netke
Uday Kulkarni
Rajan Sawarikar
Suresh Shastree
Dr. Padma Iyer
Rohit Shinde
Kanchan Belsare
Mohan Gokhale

Medical Advisers

Dr. Davinder Parsad
Dr. V. Mysore
Dr. T.Salim
Dr. Rajesh Gokhale
Dr. Raghunandan Torsekar
Dr. Yashwant Tawade
Dr. Narendra Patwardhan
Dr. Dhanashree Bhide
Dr. Asavari Gokhale
Dr. Pravin Bhartiya
Dr. Vidyasagar Ghate
Dr. Mrunmayee Godbole
Dr. Manjiri Oak
Dr. Milind Deshmukh
Dr. Rachana Sampat
Dr. Girish Kale
Dr. Rasika Shivarkar
Dr. Deepak Kulkarni
Dr. Madhuri Saygaonkar
Dr. Prachi Paratap
Dr. Swapnil Gawali
Dr. Prasad Joshi

Patrons

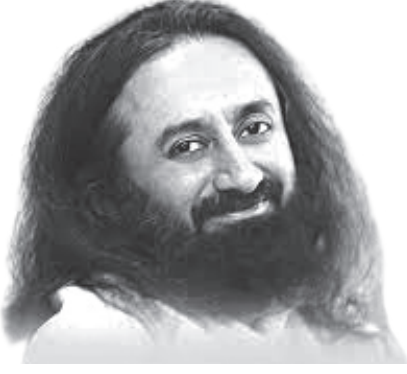
Dr. Alka Mandke
Dr. Mohan Agashe
Dr. Anand Nadkarni
Dr. Jayant Navarange
Dr. Shreekant Poornapatre
Padmashri Arvind Gupta
Padmashri Sudha Murthy
Dr. Uday Nirgudkar
Mr. Sudhir Gadgil
Nasima Hurzuk
P. D. Deshpande
Achyut Godbole
Dr. Sanjeevani Kelkar
Sunil Sukthankar
Deepa Lagoo
Rakesh Mehta
Anuradha Thakur
Dr. Jyotsna Padalkar
Pushpa Nade
Renu Gavaskar
Padmashri Smita & Ram Kolhe
Girish Kulkarni
Uday Kularani

अनुक्रमणिका

Who is your life partner?	४	मायाळू	३४
संपादकीय	५	वेदवती अपाला	३६
फोटोथेरपी सेंटर्स	६	जिंदगी के रंग कई रे...	३७
सुंदर मी होणार!	७	“मुलांना (मुलग्यांना) शिकवा”	४०
कठीण कभिन्न कातळ दुस्तर	१०	सर्वतोपरी नितळ असा नितळ.....	४१
उष्ण प्रवाही प्रबळ मरम अल-मसरी	११	As the new year	४२
मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील चित्रपटांचे		भारत हा विविधतेने नटलेला देश	४३
योगदान आणि मी	१४	A lot of walking away will	
रंग आयुष्याचे	१५	do your life good	४३
दिठी... पल्याडचं दाखवणारी...	१६	एका कोळियाने	४४
मन शुद्ध तुझं...	१९	आयुष्य	४५
माझ्या मराठीची गोडी	२२	अभया सन्मान	४६
नवीन वर्षा तुझ्या स्वागता	२३	LOVE YOURSELF	४७
रंगतरंग	२४	लावणीसम्राज्ञी पद्मश्री सुलोचना चव्हाण	४८
माया ताई	२५	‘बॅरिस्टर’ विक्रम गोखले	४९
पथनाट्य : जागर व्हिटिलिगोचा	२६	श्वेता असोसिएशनचे ‘काका’ :	
रंग जीवनाचे	२८	जगन्नाथ कुलकर्णी	५०
रोज एक नेम कर	२९	अहवाल	५२
सामाजिक संस्था आणि व्यक्ती	३०	आमचे देणगीदार	६३
रंगुनी रंगात जा तू	३२	श्वेताच्या इतर शाखांच्या संपर्कासाठी	६४
सखे, अर्धशतक तुझे....	३३		

Who is your life partner?

By Sri Sri Ravishankar



Mom?

Dad? Wife?

Son?

Husband?

Daughter?

Friends?

Not at all!

Your real-life partner is your body.

Once your body stops responding no one is with you.

You and your body stay together from birth till death. What you do to your body is your responsibility and that will come back to you. The more you care for your body, the more your body will care for you.

What you eat, what you do for being fit, How you deal with stress, how much rest you give to it; will decide how your body going to respond.

Remember, your body is the only permanent address where you live.

Your body is your asset/ liability, which no one else can share. Your body is your responsibility. Because you are the real-life partner.

Be fit. Take care of yourself. Money comes and goes.

Relatives and Friends are not permanent.

Remember, no one can help your body other than you.

Pranayama - for Lungs

Meditation - for Mind

Yoga - for Body

Walking - for Heart

Good food - for Intestines

Good thoughts - for Soul

Good karma - for World.

संपादकीय

प्रिय वाचक,

श्वेता असोसिएशनने २२ वर्षे पूर्ण केली आहेत आणि २३ व्या वर्षात पदार्पण केलं आहे. या 'रंगमनाचे' अंकात आपल्याला नेहमीप्रमाणेच दर्जेदार लेख, निबंध, कविता, पथनाट्यही वाचायला आवडेल अशी मला खात्री आहे.

कोरोनानंतरच्या काळात दोन वर्षांची कसर भरून काढण्यासाठी सर्वांनी भरपूर प्रयत्न केले. त्यामुळे चार वधू-वर मेळावे, जाहीर सभा आणि आमच्या सन्माननीय देणगीदारांच्या भरघोस आर्थिक मदतीतून सहा श्वेता फोटोथेरपी सेंटर्स सुरू करू शकलो. राम पद्म गोडबोले ट्रस्टच्या देणगीतून हडपसर येथे डॉ. शिवरकर क्लिनिक मध्ये, बजाज फायनान्स लिमिटेड यांच्या देणगीतून, चिंचवड येथे मोरया मल्टी स्पेशालिटी हॉस्पिटल, पनवेल येथे डॉ. पटवर्धन हॉस्पिटल, वाई येथे शिवरकर क्लिनिक आणि भंडारा येथे गवळी हॉस्पिटलमध्ये श्वेता फोटोथेरपी युनिट्स सुरू झाली.

आमची एक चिमुकली फोटोथेरपी घेणारी भूमिका ओबेरॉय हिला डॉ. मुक्ता तुळपुळे-दाणी आणि श्वेता असोसिएशनचा फार चांगला अनुभव आला आणि फोटोथेरपीचा उत्तम उपयोग झाला, म्हणून तिच्या बाबांनी एक युनिट बसविण्यासाठी देणगी दिली. तिचा विनियोग आम्ही शिर्डी येथे डॉ. जोशी हॉस्पिटलमध्ये फोटोथेरपी सेंटर सुरू करण्याकरिता केला आहे. प्रथमच असे घडले आहे की कुण्या सभासदाने एवढी भरघोस आर्थिक मदत केली. त्यांच्यापासून स्फूर्ती घेऊन आमचे इतर सभासदही संस्थेला मदत करतील अशी अपेक्षा आहे.

रौप्यमहोत्सवाकडे वाटचाल करीत असताना दुसऱ्या फळीचा प्रश्न मला सारखा पडतो आहे. तरुण कार्यकर्ते पाहिजे आहेत. रोहित शिंदे हा कॉम्प्युटर इंजिनीअर मुलगा हिरीरीने पुढे आला आहे. शनिवार आणि रविवार मी

श्वेतासाठी काम करणार आहे असं म्हणून तो गेले पाच-सहा महिने आम्हाला मदत करतो आहे. अशीच काही हिरे माणकं पुढे आली तर श्वेताचे भविष्य उज्ज्वल होणार आहे याबद्दल मला संदेह नाही.

आंतरराष्ट्रीय दर्जाची एक नवीन वेबसाईट गुढीपाडव्याला सुरू केली आहे. www.vitiligogroup.com याच नावाने फेसबुक आणि इन्स्टाग्राम अकाउंटदेखील सुरू केले आहे. या वेबसाईटसाठी आमच्याच मुला-मुलींनी मॉडेलिंग केलं आहे याचा मला अभिमान आहे. आजवर भारतातील मॉडेल्स तयार होत नसल्यामुळे परदेशी मॉडेल्सचे फोटो वापरावे लागत होते. पण भारताची वेबसाईट आणि फॉरेनचे फोटो हे कुठेतरी खटकत होते. आमच्या संस्थेच्या कांचन बेलसरे आणि आनंद जाधव यांनी उस्फूर्तपणे फोटो शूटिंग करून जी मदत केली ती कौतुकास्पद आहे.

एप्रिल २०२२ मध्ये अमृतसर येथील Vitiligo Conference, अॅमस्टरडॅम येथील VIPOC International Conference आणि बेंगलोर येथील VIS 2022 International Conference मध्ये सहभागी होण्याची संधी मिळाली. अभिमानाची आणि कौतुकाची बाब म्हणजे आपली एक सभासद कांचन बेलसरे हिला प्रेझेंटेशन करण्याची संधी दिली गेली. तिचे इंग्रजीतील अनुभवकथन सर्वांना अपील झाले. आपल्या सभासदांनी पुढे येऊन अशा संधींचा लाभ घ्यावा अशी इच्छा आहे.

आर्टिस्ट्री संस्थेमार्फत आयोजित 'देणे समाजाचे' या सेवाभावी संस्थांच्या प्रदर्शनात विलेपार्ले आणि ठाणे येथे श्वेताला स्टॉल देण्यात आला होता. डॉ. आनंद नाडकर्णी, डॉ. उदय निरगुडकर, श्री. नवीन काळे इत्यादी मान्यवरांनी स्टॉलला भेटी दिल्या. आर्टिस्ट्रीच्या वीणा गोखले यांचे आम्ही आभारी आहोत.



यंदाची नववी Run for Vitiligo प्रत्यक्षात पार पडली. LSoM चे सुधींद्र आणि वाकडचे श्री. उदय भोसले यांचे नियोजन होते. सुमारे १२०० लोकांचा उस्फूर्त सहभाग होता. सुमारे ३० लहान मुले देखील सहभागी झाली होती.

श्वेताचे श्रीकांत चाफळकर, श्रीराम तुळपुळे, फडके, रोहित शिंदे, माया तुळपुळे, अश्विनी देशपांडे, रूपाली मगर

आणि आय.एम.ए.च्या अध्यक्ष डॉ. मीनाक्षी देशपांडे, डॉ. पद्मा अय्यर, डॉ. आरती निमकर यांचा सक्रिय सहभाग होता.

यापुढेही श्वेता असोसिएशनचे काम असेच जोमाने सुरू राहिल अशी खात्री आहे. आपल्या सहभागाची आणि मदतीची गरज आहे.

डॉ. माया तुळपुळे

फोटोथेरपी सेंटर्स

पांढरे डाग (कोड) ऑटोपिक डर्माटायटिस, सोरायसिस असणाऱ्या व्यक्तींना सर्वोत्तम उपचार माफक दारात उपलब्ध करून देण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील आहोत. सर्व गरजू पेशंटसनी या संधीचा उपयोग करून घ्यावा.

<p>पुणे डॉ. माया तुळपुळे /डॉ. मुक्ता तुळपुळे/दाणी सहवास हॉस्पिटल, २६ सहवास सोसायटी कर्वेनगर पुणे ४११०५२ फोन नं.- ०२०-२५४५८७६०/२५४४०५३० संपर्क : ९२८४६५२०३२</p>	<p>पुणे डॉ. रसिका शिवरकर ३, रामानंद कॉम्प्लेक्स - A१०३, C विंग, पहिला मजला, जनसेवा सहकारी बँकेजवळ, हडपसर, पुणे ४११०२८ संपर्क : ९१५८०२५५७७</p>
<p>नागपूर डॉ. मंजिरी ओक रिव्हाईल स्किन क्लिनिक, ४०१, देवदत्त अपार्टमेंट, ७० अत्रे ले आऊट, प्रताप नगर, नागपूर, संपर्क : ९८२२९४९९३१</p>	<p>सोलापूर डॉ. गिरीश काळे काळे स्किन क्लिनिक, नवी पेठ शिव स्मारक जवळ, सोलापूर ४१३००१ संपर्क : ९८२२२०६५२५</p>
<p>पुणे डॉ. प्राची प्रताप ४, मोरया मल्टिस्पेशलिटी हॉस्पिटल, पॉवर हौस चौक, बस स्टॉप समोर, पिंपरी, चिंचवड गाव, चिंचवड-४११०३३ संपर्क : ९९७०३१३१०७</p>	<p>पनवेल डॉ. दीपक कुलकर्णी डॉ. प्रभाकर पटवर्धन स्मृती रुग्णालय, १९६/१, आंबेडकर रोड, पनवेल, नवी मुंबई -४१०२०६, फोन नं.- ०२२२७४६२८८२</p>
<p>भंडारा डॉ. स्वप्निल गवळी, डॉ. गवळी स्किन क्लिनिक, लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे चौक, महाल रोड, कुकडे नर्सिंग होम, भंडारा ४११९०४ संपर्क : ९८९०२९२३२१</p>	<p>शिर्डी डॉ.ओंकार जोशी अश्वमेध जोशी हॉस्पिटल, नगर मनमाड रोड, शिर्डी जिल्हा- अहमदनगर ४२३१०९, संपर्क : ९९६०३७८७९९</p>
	<p>वाई डॉ. माधुरी सायगावकर कृष्णाई हॉस्पिटल, ५३७, गणपती आळी, वाई, जि. सातारा ४१२८०३, संपर्क : ९४२३८६६३८१</p>

सुंदर मी होणार!

हा विषय बघताच मनात अनेक विचारांची एकच गर्दी झाली. कारण हा विषय जेव्हा आपण स्वतः अनुभवलाय तेव्हा त्याविषयी किती लिहावे आणि किती नाही असं मला झालं आहे. दिवस निघून गेले, ते तसेच राहत नाहीत, परंतु त्या आठवणी मात्र मनात अजूनही जागृत आहेत.

पंचवीस वर्षांपूर्वीचा तो दिवस माझ्यासाठी मोठा धक्कादायक होता. उजव्या पायावर गुडघ्याच्या खाली एक पांढरा डाग अगदी चार आपल्याएवढा दिसला. एक महिन्यापूर्वीच दिसला होता. परंतु अशी कसलीही शंका आली नव्हती, अक्षरशः शिवलीही नव्हती.

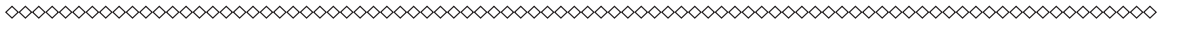
पण मनात आलं की आपण डॉक्टरांना दाखवावं आणि मी गेले. परंतु डॉक्टरांनी पाहताच सरळ तोंडावरच सांगून टाकलं की हे 'कोड' आहे. त्या वेळी मनाची जी स्थिती झाली ती मला शब्दाने सांगताच येणार नाही. त्याक्षणी पायाखालची जमीन सरकली व हे आपल्याला काय झालं, आपल्याला कशातून जावं लागणार आहे, असे अनेक प्रश्न डोळ्यांपुढे आले, मी खरोखरीच कोसळले होते.

आलेल्या ह्या प्रसंगाला तोंड देणे ह्या नियमाप्रमाणे घरी आले. माझी आई माझ्याकडे आली होती, तिला पाहताच माझ्या अश्रूंचा बांध फुटला. आईने मला जवळ घेऊन माझी समजूत काढली, 'अगं त्यावर औषध उपचार करून बरं होईल' असा तिने मला धीर दिला. तीही खूपच बेचैन झाली होती, हे मला दिसत होतं. आता मात्र ही फार महाभयंकर काळजी लागली होती. माझी भूक, तहान, झोप हरपली होती. आयुष्यात सर्वच दिवस सारखे नसतात हे खरं आहे. मानसिक त्रास जो या वेळी होतो त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. हातापायांवर डागांचे प्रमाण वाढतच होते. डॉक्टरांचे वेगवेगळे औषध उपचारही चालूच होते. जे जे कोणी सांगेल ते आपण करत जातो. आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी, अॅलोपॅथी सर्वच चालू होते.

त्यात देवांची कार्ये अमुक करा, तमुक करा तेही चालूच होते. पण फरक पडत नव्हता.

शरीरावर सर्व परिणाम न होता दुष्परिणामच भोगत होते. कुणी सांगितले की अमूक डॉक्टर हे बरे करतात. तिथे गेल्यावर त्यांनी भरपूर औषधांची लिस्ट दिली. ती घेताच सर्व डाग यायचे थांबले. कारण भरपूर प्रमाणात स्टिरॉईड्स दिले होते. भरपूर साईड इफेक्ट्स झाले, त्यामुळे तेही औषध बंद केले. नंतर होमिओपॅथीचा एक प्रकार असा झाला की, डागांवर रंग येण्याऐवजी सर्व स्कीन, सर्व शरीर काळे पडले, जीव नुसता वेडा-पिसा होत होता, काय करावे, कुठे जावे काहीच सुचना. आयुर्वेदिक औषध घेऊन सकाळी कोवळ्या उन्हात बसायचे. ठराविक वेळ उन्हं घ्यायचे. काय ही शिक्षा असे वाटून मला खूप रडू यायचे. अजूनही चेहऱ्यावर काहीही नव्हते. त्यामुळे त्या विचारांनी खूप त्रास होत असे. अशा अनेक दिव्यांतून जाणे म्हणजे ही सत्त्वपरीक्षाच म्हणा. त्यातच अंगभर कपडे घालायचे. उन्हात जायचे नाही. डोळ्याला गॉगल, छत्री हे सर्व न चुकता घ्यायचे. नाहीतर उन्ह अंगावर घेतल्यावर सगळं लाल होण्याची भीती असे.

के.ई.एम.मध्ये पाल्याहून जायचे, लाइट घ्यायचा व पोटांत घेण्याची औषधं वेगळीच. हे लिहितानासुद्धा मन भरून येत आहे. आपण काय काय भोगलंय, किती त्रास काढलाय ह्याची आता कल्पना येते. ट्यूबच्या ट्यूब वापरून काहीही उपयोग होत नव्हता. बरं, ही ट्रीटमेंट घेताना जिथे जाऊ तिथे आपल्यापेक्षा जास्ती त्रास काढत असलेली माणसे पाहून त्याही परिस्थितीत मला खूप वाईट वाटत असे. लहान-लहान मुलांना पाहून जीव तुटत असे. हे भोग आहेत, ते प्रत्येकाला भोगावेच लागतात हे मात्र खरे. त्यात आपली जवळची माणसे आपल्याला खूप सांभाळून घ्यायची. माझे पती, भाऊ, आई ह्यांच्याकडून



दिलासा, तर काही लोकांनी विचित्र वागल्याचे अनुभव फारच विचित्र वाटायचे. त्यामुळे मानसिक त्रास खूप सहन करावा लागे. पण शेवटी ठरवले की आपण आता मनाने खंबीर रहायला पाहिजे.

घरांतून बाहेर पडणे नको, कुठे जाणे नकोच वाटे, देवाला रोज प्रार्थना असे पण ह्याचा अंत कुठे आहे ते कळायच्या मर्यादा जवळजवळ संपल्यासारखे वाटायला लागले. माणूस शेवटी हतबल होतो व नैराश्याकडेच जातो. कशांतही रस वाटत नाही. माझा मुलगा जो डॉक्टर आहे तो तेव्हा शिकत होता. मला तो सांगत असे की हे दुखत नाही, यातना होत नाहीत. बाहेर तुम्ही पाहिलेत तर लोक किती सहन करतात, त्यांना कितीतरी शारीरिक त्रास भोगावे लागतात. तेव्हा त्यांच्याकडे पाहून आपण ठरवले पाहिजे आपला हा प्रकार काहीच नाही. मी म्हणायची “हो बरोबर आहे. हा फक्त आपल्याला मानसिक त्रास, नैराश्य देतो व आपण घाबरून जातो हे खरे. पुढे आपली मनाची तयारी होते.” मी एक गोष्ट लक्षात ठेवली की जे होणार आहे ते टळणार नाही. उपाय मात्र करत राहायचे.

माझ्या सर्व शरीरावर डाग आले, परंतु चेहऱ्यावर मात्र एकही डाग आला नाही. ज्याची मला फार भीती होती. परमेश्वरांनी असे काही केले असावे, ही कृपा माझ्यावर फार मोठी होती. तशी माझी देवावर भक्ती, निष्ठा आहेच. त्याला मी फक्त एवढंच म्हणायचे की “मला ही मोठी शिक्षा का? पण तू माझ्या पाठीशी आहेस.” त्यामुळे ह्या एका आधारावर मी ते दिवस काढू शकले. कोणी सांगितले शितळादेवीला मंगळवारी सकाळीच जा व तिच्या अभिषेकाचे पाणी बाटलीतून घरी आणून आपल्या पाण्याच्या बादलीत मिसळा व ते पाणी घेऊन आंघोळ करा. तेही ८ मंगळवार केले. कोणी सांगितले शंकराच्या पिंडीवर अभिषेक करून बेलाची पाने व पांढरी फुले वहा. एका ना अनेक देवांचे जे सांगतील ते ते आपण तेव्हा करतो, कारण मन इतकं वेडं झालेलं असतं की हे ना ते करून हे थांबावावं व जावं पण छे, असं काहीही होत नाही. आपले भोग हेच खरं!

ह्यामध्ये अॅलोपॅथीमध्ये डॉक्टर आपल्याला सांगतात

व आपण ते करतो. परंतु त्याचा मला कुठेही फरक वाटत नव्हता. तरीही परमेश्वराची कृपा मात्र मी सतत मनाशी बाळगून होते. तो शेवटी आहेच, हे आपले प्रारब्ध म्हणायचे. एक दिवस माझा परमेश्वर मला नक्कीच चांगलं करेल, अशी ही शक्ती मला अगदी बरं करणार ह्यावर मी विश्वास ठेवला होता. डॉ. आपल्या परीने सर्व समजावून सांगत की स्किनमधील अमुक एक घटक कमी होतो व त्यामुळे रंगाची फॅक्टरी बंद होते व आपली स्किन पांढरी होते. तेही पटत होतं, परंतु तेव्हा आपलं मन भाजून-पोळून निघालेलं असतं. मला हे काहीही सांगून मी काय काय ऐकून घेऊ, अशा परिस्थितीत मी होते. ह्याचा मला शेवटी त्रास व्हायचा. खूप इलाज झाले, चालू होते त्यामुळे काही केलं तरी उपयोग होत नव्हता. पदरी फक्त निराशाच.

अगदी होमिओपॅथीच्या निष्णात डॉक्टरांचे नाव कोणीतरी सांगताच अगदी आशेने तिथे गेले. महिन्याभरातच तेही औषध थांबवावे लागले कारण डागावर रंग येण्याऐवजी सर्व शरीर काळेठिक्कर पडले. अगदी काळा रंग झाला. काही औषधे डागावर लावून सकाळीच उन्हात बसावे लागे. अनेक डॉक्टर झाले व भरपूर औषधेही झाली. परिणाम शून्य झाला होता. जिवाचे हाल होत होते. लाईट घेणे. किती प्रकारच्या डागावर लावण्याच्या ट्यूबस् हे सर्व चालूच होते. मानसिक त्रास सहन करून झाल्यावर ठरवले की आता आपण खंबीर व्हायला पाहिजे.

हाता-पायांवर डागांचे प्रमाण वाढत होते. त्यामुळे बाहेर जाणे नको. ते डाग लपवण्याचा प्रयत्न असायचा. लांब हाताचे कपडे घालून बाहेर जावे लागे. आपलं काय होणार? पुढे सर्व अंगभर झाल्यावर काय करायचं, हा विचार सारखाच डोक्यांत असायचा. त्यासाठीच देवाला प्रार्थना करत होते. पण चेहऱ्यावर एकही डाग आला नाही, ह्याची एक कथा सांगते.

आम्ही साईभक्त. बाबांवर परमश्रद्धा. खूप अनुभव गाठीशी होतेच. परंतु हा माझा अनुभव माणसाची श्रद्धा जागृत करणारा आहे. आमच्याकडे अमेरिकेहून आमचे नातेवाईक आले होते व मुंबईतून ते शिर्डीला जाणार होते, त्यांनी तुम्हीपण चला असा आग्रह धरला. परंतु माझी



कुठेही जाण्याची तयारी नव्हती. त्यामुळे मी त्यांना तसे सांगितले. ते जाऊन आले व माझ्यासाठी बाबांचा लॅमिनेट केलेला क्लोजअप फक्त चेहरा असलेला मोठा फोटो आणला. तो तसाच कागदात बांधलेला होता. उघडला. दर्शन घेतले व तसाच बांधून ठेवला. येत्या गुरुवारी देवाच्या खोलीत ठेवायचा असे ठरवले. आता तुम्हीच मला बघा, असे मनात म्हटले. गुरुवारी फोटो पूजेला ठेवला, स्वच्छ पुसून गंध, अक्षता व फुले वाहिली. मन भरून आलं. मनाला खूप छान शांत वाटलं. फोटोकडे पाहत असतानाच आश्चर्याचा धक्काच बसला. डोळ्यांवर विश्वास बसेना. बाबांच्या नाकावर बरोबर गोलाकार मोठा म्हणजे चार आणे एवढा पांढरा डाग स्पष्ट दिसत होता, हात फिरवून बघितला, ओल्या कपड्याने पुसून पाहिला. परंतु अजूनही तसाच आहे व तो फोटो माझ्याकडे आहे. मुळात तो तसा डाग फोटोतच आहे, काय आश्चर्य आहे पहा! ही गोष्ट घरात सर्वांनी पाहिली. फार आश्चर्याची गोष्ट सर्वांनाच वाटली. माझ्या डोळ्यांतून अश्रुधारा वाहत होत्या. माझे साईबाबा आहेत. त्यांनी आपल्या स्वतःच्या चेहऱ्यावर डाग घेतला पण माझ्या चेहऱ्यावर काही होऊ दिले नाही, अशी माझी अगदी ठाम समजूत आहे. श्रद्धा-सबुरीचा बाबांचा मंत्र, त्याचा अर्थ मला समजला. भक्तीचा अर्थही बाबांनी दाखवला. बाबांची लीला, माझ्यावरचे प्रेम म्हणू की काय म्हणू याला? कोणालाही विश्वास बसणार नाही पण ही सत्य घटना आहे. तो फोटो माझ्याकडे आहे. त्यामुळे मी खूप सावरले, माझी भीती गेली. परंतु त्यावर प्रयत्न चालूच होते. पण शेवटी आता मात्र काहीही करायचे नाही असा निश्चय केला.

चौदा वर्षांपूर्वी माझी आई गेली. मी कोल्हापूरला गेले होते. तिचे दिवस कार्य झाले, त्यानंतर माझा भाऊ मला म्हणाला, “एका डॉक्टरांना आपण दाखवू या का?” हा शेवटचाच इलाज तरी करून पाहू असे त्याला वाटत होते. परंतु माझी मुळीच इच्छा नव्हती. मी पार थकून गेले होते. औषध व तीपण अॅलोपॅथी घेण्याची इच्छा नव्हती. पण भावाचे मन मला मोडवेना, कारण माझ्यासाठी ह्यापूर्वी त्याने खूप प्रयत्न केले होते. शेवटी मनाची तयारी झाली व

आम्ही डॉक्टरांची अपॉईंटमेंट घेऊन गेलो.

डॉक्टर भेटल्यावर सर्व हिस्ट्री विचारली, इतकी वर्ष झाली म्हणून सांगताच, त्यांनी फक्त मला दोन्ही तळहात दाखवायला सांगितले ते पहताच, “आता तुम्ही कुठलेही औषध घेऊ नका व घेत असाल, तर ती टाकून द्या.” असा सल्ला दिला. “हे डाग दिसताच, पाच वर्षांच्या आत पेशंट आल्यास आम्ही तो आटोक्यात आणू शकतो. पण आता कुठलेही औषध घेऊन उपयोग नाही. फक्त सहा महिन्यांतून जंताचे औषध न चुकता घेत रहा, असे त्यांनी सांगितले.” त्याप्रमाणे अजूनही मी घेत आहे.

हे माझे शेवटचे स्कीन स्पेशालिस्ट होते. घरी येताच आईची खूप आठवण येऊन मी खूप रडले. हे ऐकायला माझी आई आज नव्हती. वेळोवेळी माझी समजूत घालणारी, धीर देणारी मायेचा हात फिरवणारी माझी आई. त्यानंतर ह्यासाठी लागणारे एकही औषध मी अद्याप घेतलं नाही. मला खरे खरे सांगणारे डॉक्टर शेवटी मला भेटले होते. जसे आहे तसे सामोरे जायचे असे मी मनाशी ठरवून मी अगदी निश्चिंतच झाले.

पुढे २००९ मध्ये मी व माझे पती कॅनडाला मुलाकडे गेलो. तिथे आमचा मुक्काम चार महिने असणार होता, सुनेच्या बाळंतपणासाठी. आम्हाला दुसरा नातू झाला. शिव जन्माला आला व त्याच्या पायगुणच मी म्हणते. माझी कांती अगदी हळूहळू नितळ होऊ लागली. त्वचेचा रंग अगदी एकसारखा होऊ लागला. ह्याचा आनंद मनाला खूप होत होता. तेथील हवामान व काय कारण अजूनही मला समजत नाही पण मला सुंदर बनवत होते. माझ्या नातवाचे येणे हेही एक प्रकारे माझ्यासाठी फार लकी वाटत होते. शेवटी आपल्या हातात काहीही नाही हे पटले. आपली वेळ यावी लागते. माझ्यात झालेला हा कायापालट फार विलक्षण होता व हा फरक फार सुंदर वाटत होता, असे आजपर्यंत मला सर्वच जण सांगतात. माझ्यात हा इतका फरक कसा काय झाला असेही विचारतात. खूप वर्षांनी पाहणारे तर प्रथम ओळखत नाहीत. कोणी म्हणतात (तेव्हा मी सावळी होते) “आम्हाला तू पूर्वीची आठवतच नाहीस आता अधिक सुंदरता आली आहे. खूप छान वाटत तुला



बघून.” असे वेगवेगळे अनुभव मला येत गेले व मनाला खूप खूप छान वाटले होते त्या वेळी व अजूनही मला खूप बरे वाटते. जे सोसले ते सर्व मी विसरून गेले व आता सर्वांच्या अशा शुभेच्छा घेऊन मी तृप्त झाले आहे. मला माझ्या परमेश्वराने साईनाथांनी व माझ्या हितचिंतकांनी मला नवीन आयुष्य देऊन धन्य धन्य केले आहे.

‘कोडा’सारख्या ह्या प्रकारांनी माझ्यावर खरेच प्रेमाने वर्षाव केला आहे. मला मनाने व तनाने खूप खूप सुंदर बनवले आहे. त्या सर्वांना माझे शतशः प्रणाम म्हणूनच हा विषय ‘सुंदर मी होणार!’ मला अगदी भारावून टाकणारा होता व मी तो निवडला. जे काही लिहिले ते अगदी मनापासून व अगदी सत्य लिहिले आहे. ते तुम्ही जरूर वाचा व मला त्या विषयी जरूर कळवा.

परंतु जाता जाता एकच सांगते, अगदी कोणावरही हा प्रसंग येऊ नये. हे आपल्या हातांत नाही, हेही कळतेय, ह्याची अनेक कारणे आहेत हे मला मी उपचारांसाठी गेलेल्या प्रत्येक डॉक्टरांनी अगदी समजावून सांगितले, त्यामुळे जे भोग आहेत ते भोगणे प्राप्त आहेत. परंतु

ह्यामुळे होणारा मानसिक ताण फार होतो व तो फार काळ सोसावा लागतो. त्यासाठी मन खंबीर ठेवले पाहिजे व ते वाढू नये म्हणून उन्हात जाताना शरीर पूर्ण कव्हर करणे, डोळ्याला गॉगल, छत्री ह्यांचा वापर हे सर्व आपण स्वतः सांभाळले पाहिजे. कोणत्याही प्रकारची लाजू वाटू न देणे ह्या सर्व गोष्टी मला फार उशिरा कळू लागल्या. त्यासाठी मी हे लिहीत आहे. पण म्हणूनच मन खंबीर ठेवले पाहिजे. परंतु ज्या वेळी आपण त्यातून जात असतो, तेव्हा ह्या सर्वच गोष्टींचा त्रास वाटत असतो. त्यामुळे हे सर्व आपण टाळतो. तसे मात्र करू नका. माझ्या बाबतीत झाले आहे तसे सर्वांनाच माझे सांगणे आहे की ह्यातून आपण चांगले बाहेर पडू शकतो व आपले आयुष्य छान जगू शकतो, उपभोग घेऊ शकतो, परंतु त्याने निराश होऊ नका. आपण सुंदर होऊ शकतो हे खरे. ‘सुंदर मी होणार!’ हा मंत्र मनाशी जपा.

सौ. स्नेहल विजय सकपाळ
(मोबा. ९८१९००६०३०)



कठीण कभिन्न कातळ दुस्तर

कठीण कभिन्न कातळ दुस्तर,
पाऊस पडतो नित्य निरंतर,
जलाभिषेके तयार झाली
अरुंद खळ ही खोल दूरवर.

फटीत पडले बीज एक दिन,
अंकुरते जाते गगनावर.
श्वास मोकळा घेऊन ते
पांघरते पर्ण शाल अंगावर.

असे झगडणे घडते जेव्हा,
मदतीचा मिळतो हात,
प्रतिकूलतेशी अखंड झगडा,
वारा वाहिल कीर्ती गात.

विद्या बोकील

उष्ण प्रवाही प्रबळ मरम अल-मसरी

मरम अल-मसरी. नाव गुगल करून कशी दिसते- बोलते हे शोधलं.

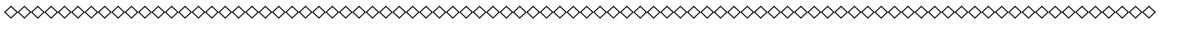
ती रुबाबदार. ताठ. रुंद खांद्याची. उंच मानेची. शांत स्वरात बोलणारी. आधुनिक वेषातली. मोहक, बुद्धिमान व संवेदनशील.

मध्य पूर्वेतल्या सीरियामधली ही कवयित्री. तिच्या कवितांमधल्या वेदनांमुळे तिच्याशी काहीतरी जुळलं. चेहरा पाहून व आवाज ऐकून आणखी ओळखीची करावी वाटली तिला. अपार संवेदनशील असणाऱ्या या बाईच्या चेहऱ्यावरच्या रेषा किती गडद झाल्या असतील नि रंग फिकुटला असेल का हेही बघायचं होतं मला. पण तिला वाचून आलं तसं बळ तिला बघून व ऐकून अधिकच निग्रही झालं.

तिचा काव्यसंग्रह हातात आला तेव्हा, अल-मसरींच्या कवितांमधून जे जगणं आपल्याला दिसतं, तसं जगणं वाट्याला आल्यावरही कवितेपर्यंत येण्याची आच टिकून राहू शकते, ह्या जाणिवेनं हादरून गेल्यामुळेच ह्या कवितांचे अनुवाद केलेले आहेत, असं अनुवादक कृष्णा किंबहुनेचं वाक्य पुस्तकाच्या बल्लबवर मी वाचलं होतं नि कुतूहलापोटी एकेक कविता वाचली होती. बल्लबवर लिहिलेलं किती खरंय हे मी पुन्हा अनुभवलंच. वयाच्या बाविसाव्या वर्षी पहिला काव्यसंग्रह आला तिचा, 'आय थ्रेटन यू विथ ए व्हाईट डव्ह' नावाचा. या नावातही किती धीरोदात्तपण आणि शहाणा संयम आहे. धीर आहे! आणखी माहिती घेतली तेव्हा कळलं की जगभरातल्या नऊ भाषांमध्ये तिचे अठरा कवितासंग्रह प्रकाशित झालेत. इंग्रजी आणि फ्रेंच भाषेत ती सहज व्यक्त होऊ शकते पण तिनं जास्तीत जास्त लिहिलं आहे ते तिच्या अरबी भाषेतून. तिच्या पिढीतली ती सगळ्यात प्रभावी नि वाचकांचं आकर्षण ठरलेली कवयित्री मानली जाते. लेबनीज कल्चरल फोरमकडून तिला

मिळालेला अदोनिस पुरस्कार हा तिच्या निग्रही लेखनाबद्दल अधिक सशक्तपणे सांगतो. अदोनिस हे सिरियन-लेबनीज मुळांशी नातं सांगणारे कवी. प्रखर राजकीय विचारांमुळं त्यांना त्यांचं निम्मं जगणं तुरुंगात घालवावं लागलं. अरबी कविता विश्वात आधुनिकतावादाला पर्याय म्हणून अदोनिस यांचं नाव आदरानं घेतलं जातं. अतिशय क्रांतिकारी व प्रखर राजकीय-सामाजिक नवकविता लिहिणारे अदोनिस यांच्या नावाचा पुरस्कार मिळणं हे मरम अल-मसरींच्या कणखरपणाविषयी नि लिहिण्याविषयी आपसूक सांगून जातं.

सीरियातील लताकिया या शहरात १९६२ मध्ये मरमचा जन्म झाला, एका संपन्न सुन्नी घरात. दमास्कस विद्यापीठात इंग्रजी वाङ्मयाचं शिक्षण तिनं घेतलं. किशोरावस्था ओलांडल्यापासून तिनं कवितेचं बोट धरलं ते सुरुवातीला प्रेमकविता लिहून... पण तिथं थांबून राहण्याची मुभा तिला परिस्थिती देणारच नव्हती. ती म्हणते, 'ज्या दिवशी माझ्या मांड्यांतून उष्ण स्राव वाहण्याची जाणीव मला झाली तेव्हा इतर चारचौघींसारखी मीही घाबरून गेले. तेव्हा मला वाटलं, की जगातल्या कुणालाही मला घाबरवण्याचा अधिकार असू नये. कुठल्याही आवाजानं मी घाबरून जाऊ नये!' - आपल्या स्त्री असण्यातून आलेली अत्यंत विदारक अवस्था पचवणं व तिच्यावर ताबा मिळवणं हीच कविता आहे असं मरम म्हणते. या तिच्या म्हणण्यातून स्त्री म्हणून वाट्याला आलेले असंख्य अपमान, भोग, शारीर हिंसा, भावनिक परवड यांच्याबद्दलच ती बोलते. - आणि ही स्त्री कुठं उभी राहून हे बोलते? - तर युद्धग्रस्त व अस्थिर राजकीय सामाजिक आयुष्य वाट्याला आलेल्या सीरियासारख्या देशातून... जखमेवर आणखी नव्या जखमेचा भळभळता भाग राहावा तसंच हे चटक्यांचं वास्तव!



‘मरम अल-मसरी निवडक कविता’ या पुस्तकाचं पान उघडल्यावर पहिलीच कविता मुळासकट हादरवते...

दोन्ही हातांनी
ती धरून ठेवते तुझा चेहरा घट्ट
आणि चुंबन घेते तुझं
तिचं तोंड तुझ्या चेहऱ्यात
बुडून जाईपर्यंत
आता पुरलं जाईल तुला
हुतात्मायस तू
आईचे ओठ
त्वचेवर जडवलेला

सीरियातील नागरी युद्धानं करून ठेवलेल्या अवस्थेचं रुदन यापेक्षा कोणत्या निराळ्या शब्दात मरम सारखी तीव्र भावनिक व हताश झालेली कवयित्री करू शकली असती? खरं तर अनुवादक किंबहुने म्हणतात त्याप्रमाणं युद्धाचं हरत-हेचं क्रौर्य व दडपशाही अनुभवूनही कवितेपर्यंत येण्याची तिची आच टिकून राहू शकते हे पाहून खरंच हादरायला होतं.

भुकेविषयी, भ्यालेल्या निर्वासितांच्या तांड्याविषयी, मृत्यूच्या हैदोसातही ‘बातमी’साठी चटावलेल्या माध्यमांविषयी, गुदमरून टाकणाऱ्या तुरुंगाविषयी नि गमावलेल्या बाळा, बापा, आईविषयी सांगत या कविता टाहो फोडतात, तरीही ‘एका अरब मातेकडून मुलास पत्र’ या कवितेत मरम म्हणते,

स्वातंत्र्य / सगळ्यात हवीशी गोष्ट /
तिची आराधना कर
प्रिय मुला... / जा मिसळून /
ह्या वाऱ्यात /
एक असं वादळ होऊन
अन्यायाचे वृक्ष मुळासकट उपटून काढण्यासाठी
मुला... / मी / वाहून टाकतेय तुला /
भेट म्हणून /
स्वातंत्र्यासाठी ...

मरमची प्रत्येक कविता म्हणजे वेगवेगळ्या माणसांनी वेगवेगळ्या परिस्थितीत सोसलेलं उपेक्षित नि मानवी हक्क

नाकारलं गेलेलं जगणं आहे. तुरुंगात जन्माला आलेलं मूल आपल्या आईला विचारतं की ‘आई, खिडकी म्हणजे काय, चिमणी म्हणजे काय?’ आणि ब्रेड-जॅम नि नव्या कपड्यांचं स्वप्न बघत हॉस्पिटलमध्ये मरणारी मुलं हे चित्रं सीरियातलं नि अनेक युद्धग्रस्त देशातलं खरं चित्र आहे हे सहन होत नाही. माणसांनी माणसांवर लादलेली ही दुःखं असह्य करतात.

सीरियातील नागरी युद्धामुळं, राष्ट्रीय-आंतरराष्ट्रीय कटकारस्थानांमुळं, त्यातून निपजणाऱ्या हिंसेच्या, दडपशाहीच्या, मृत्यूच्या तांडवामधून जिवंत उरलेल्या माणसांच्या हताशेतून, भुकेतून, हाल-अपेष्टांमधून दिसत राहिलेलं दाहक वास्तव मरमने आपल्या कवितांमधून मांडलं आहे. या कविता केवळ तिथल्या अमानुषतेबद्दल बोलत नाहीत तर एकूणच सत्ताकांक्षी राजकारणाने आणि आत्मकेंद्री बनत चाललेल्या पर्यावरणाने झालेल्या होरपळीतूनही उठून प्रश्न विचारतात. धर्माच्या नि संस्कृतीच्या नावाने माणसामाणसात युद्ध पेटवणाऱ्या दमनकारी व्यवस्थेकडे नीट पाहायला सांगतात, जाब विचारतात. स्वातंत्र्य, समता, न्याय नि करुणा या मानवी मूल्यांकडे आशेने पाहतात.

युद्धं ही थेट दिसणारी बेजारी. मात्र मध्य पूर्वेतल्या स्त्रियांच्या पितृसत्ता नि धर्मसत्तेच्या वर्चस्वातून घुसमटलेल्या कौटुंबिक, सामाजिक स्वातंत्र्याविषयीही मरम लिहिते. या कविता वेगळ्या आहेत. त्या त्या बाईंचं नाव, जन्म, वय, तिचे कुटुंबीय यांचा कोरडा तपशील देत त्या ओल्या कहाण्या सांगतात. त्यात एक पंचविशीची नसीमा आहे, जिच्या डोक्यावर एक व्रण नि तीन टाके असतात. पासष्टीची खायरा आहे जी तिच्या सोळाव्या वर्षी झालेल्या लग्नाविषयी नि सत्ताविशीची होईतो झालेल्या आठ मुलांविषयी सांगत कट्टर परंपरेने तिला शिकवलेल्या लग्नव्यवस्थेचं वास्तव स्वीकारून आयुष्याची परवड. पंचेचाळिशीची अमिनाता आहे जिच्याबद्दल मरम म्हणते, तिच्या मांड्यांच्या मधोमध जे आहे / त्याबद्दल ती म्हणाली, / ‘जिवंत रक्तय इथं - ज्यातून रक्तस्राव होतो, जे किंचाळतं, रडतंही - आणि गोष्ट सांगतं व्यथा आणि

अन्यायाची...

‘आई, तुझं इतकं छान स्मित?’ या काव्यसंग्रहाच्या शेवटच्या भागात फ्लोरा, सलमा, सारा या मुली नि फादी, समीर, क्लेमेंट आणि रोमेन ही सहा ते बारा वयोगटातली मुलं आपल्या आईला जे प्रश्न विचारतात, जी भीती बोलून दाखवतात त्यांनं अस्वस्थ व्हायला होतं.

सीरियातील असद सरकारविरुद्ध बंडखोरीचा आवाज बुलंद करणं नि नागरी युद्धाच्या हिंसाचारात भरडल्या जाणाऱ्या स्त्रिया व मुलांच्या हक्काच्या बाजूनं उभं राहणं हा मरमने केलेला राष्ट्रद्रोह ठरला. त्यामुळं तिला दुसऱ्या देशाचा आश्रय घ्यावा लागला. सीरियात राहून ज्यांनी बंडखोरी केली ते तुरुंगात गजाआड खितपत लिहिते राहिले नि मरम पॅरीससारख्या ठिकाणी राहून एकूणच मनुष्यनिर्मित दुःखं, भीती, एकटेपणा याविषयी वैश्विक पातळीवर संवेदनशील माणसांना व व्यवस्थांना हलवत राहाण्याचं काम करत राहिली आहे. ती म्हणते, ‘जे लादलं गेलंय ते निमूट भोगत राहण्याशिवाय मी काहीच करू शकत नव्हते, त्यामुळं मला माणसाच्या अतिशय विदारक अवस्थेबद्दल सूक्ष्म जाणीव झाली आणि हिंसा भोगलेल्या सर्व स्त्री-पुरुषांशी संवाद साधण्याची गरज वाटू लागली. हिंसेची शिकार केवळ स्त्रियाच नाही तर सगळीच लहान मुलं, म्हातारी माणसं, खच्चीकरण केलेली, अपमानित

झालेली प्रत्येक देशातील माणसं होत असतात.’ याच गोष्टी सांगत मरम आशेचं स्फुल्लिंगही जागृत ठेवते. म्हणून तर पॅलेस्टाईन व फ्रान्स मधल्या माध्यमिक अभ्यासक्रमात तिची कविता निवडली गेली आणि मरमचा कवितेवरचा विश्वास दुणावला. ती म्हणते, ‘कविता ही आरशासारखी असते सगळ्यांसाठी आणि कविताच केवळ आपल्या जखमा बऱ्या करू शकते, आपल्याला निर्विष करू शकते. ‘ए रेड चेरी ऑन ए व्हाईट टाईल्ड फ्लोर’, ‘बेअरफूट सोल्स’, ‘फ्रीडम, शी कम्स नेकेड’, आणि ‘आय लुक अॅट यू’ या चार संग्रहांतून निवडलेल्या मरमच्या अनुवादित मराठी काव्यसंग्रहाचं मोल म्हणूनच तर आहे! पारंपरिक अरबी कवितेच्या रूपाला छेद देऊन वास्तव उघड्या डोळ्यांनी पाहणारी व तरीही स्वातंत्र्याची आस व धडपड टिकवून ठेवणारी मरम ‘आणखी काहीच नकोय मला / फक्त थांबवायचीय / ही रक्ताची नदी’ म्हणते तेव्हा ती एकूणच विश्वाबद्दल नव्यानं भान देते. शिवाय अशा अवस्थेतून कुरूप नि विरूप झालेल्या, जगण्याची लसलस गमावून बसलेल्या जिवांना सांगते, विरूपता नि विदारकता सौंदर्यातून कधीच वगळली जात नाही, टाळली जात नाही, तर पचवली जाते! सौंदर्य कायमच अशा विरूपतेवर ताबा मिळवतं!

सोनाली नवांगुळ

*You are
perfect exactly
as you are.*

With all your flaws and problems,
there's no need to change anything.
All you need to change is the thought
that you have to change.

No one In This
World Is Perfect,
So If You Keep
Counting Their
Mistakes, You Will
Be Left Alone, So Judge
Less And Love More.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील चित्रपटांचे योगदान आणि मी

मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात डॉ. आनंद नाडकर्णी हे महाराष्ट्रातच नव्हे तर भारत आणि अनेक देशांमध्ये सुपरिचित असं आहे. आयपीच संस्थेद्वारा त्यांचं काम विविध पातळ्यांवर गेली ३० वर्षं अव्याहतपणे सुरू आहे. व्यावसायिक हिंदी चित्रपटांमधील गाण्यांकडे आपण मनोरंजनाचे साधन म्हणून बघतो. अशा वेळी मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करताना त्याचा उपयोग ज्ञानरंजनासाठी आपल्याला कसा करता येईल, असा विचार हळूहळू डॉ. आनंद नाडकर्णींच्या मनात यायला लागला.

मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करायला लागल्यापासून या विषयाचा संदर्भ आणि या विषयाचं नातं चित्रपटांशी कसं जोडलं जाईल यावर विविध अंगांनी विचार करण्याचा प्रयत्न आणि प्रयोग मी करत होतो. माझ्या या प्रयोगाला दिशा देण्याचं काम सुमित्रा भावे आणि सुनील सुकथनकर या जोडीने केलं, असं मला वाटतं. 'मुक्ती' या मुक्तांगणसाठी केलेल्या चित्रपटाच्या निमित्ताने मानसिक आरोग्याकडे सुमित्रा आणि सुनील कसे पाहतात हे मला शिकायला मिळालं आणि त्यातूनच मग आमची एक थोडीशी पार्टनरशिप सुरू झाली. अर्थातच, त्यात माझा शिकण्याचा, निरीक्षण करण्याचा भाग होता. खरं तर, त्या सगळ्या प्रोसेसमध्ये काही व्हॅल्यू अॅडिशन करता येते का हे पाहणं एवढा भाग माझा राहिला.

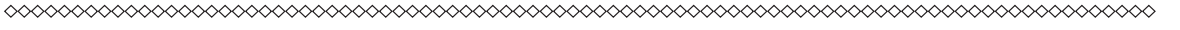
पुढची सगळी वर्षं खास करून सुमित्राने मानसिक आरोग्यावर एखादी स्क्रिप्ट लिहिली की ती वाचून दाखवण्यातल्या पहिल्या श्रोत्यांमध्ये माझा समावेश आपोआप झाला. मानसिक आरोग्यावर तिने ज्या फिल्मस केल्या त्यात 'देवराई', 'अस्तु', 'कासव', 'नितळ', असे चित्रपट आहेत. 'नितळ', या चित्रपटाची पटकथा पहिल्यांदा वाचली तेव्हा सुमित्राची वेगळ्या पद्धतीची

हाताळणी मला जाणवली. 'नितळ', हा कोडाच्या म्हणजेच ल्युकोडर्माच्या स्टिग्मावरचा, परिस्थितीवरचा चित्रपट आहे. कोड असलेल्या व्यक्तीला समाज नजरेनेच बहिष्कृत करतो, त्यावरचं भाष्य आहे. डॉ. माया तुळपुळे या आमच्या सर्जन मैत्रीणीने 'श्वेता' हा आधारगत सुरू केला होता आणि तीच या चित्रपटाची निर्माती होती.

चित्रपटाबाबत सुमित्राची दोन प्रकारची ताकद होती, एक म्हणजे या विषयाला अनुरूप असा एक मेटॅफर किंवा प्रतीक तिला सुचायचं. 'नितळ' म्हणजे वनस्पतीमध्ये जसे रंगाचे भेद असतात आणि ते जास्त सुंदर दिसतात तसं. दुसरा भाग असा की ज्या प्रकारचा सामाजिक कलंक किंवा सोशल स्टिग्मा त्या त्या समस्येबरोबर आधारित आहे, त्याला अनुरूप असे वातावरण आणि व्यक्तिरेखा शोधून काढणं. 'नितळ'मध्ये दोन तरुण डॉक्टर एकमेकांचे मित्र-मैत्रीण असून आपलं नातं ते पुढे घेऊन जाताना काय घडतं ते या चित्रपटात दाखवलं आहे.

ही डॉक्टर मुलगी नीरजा अतिशय हुशार आणि मनस्वी आहे. कोडाची परिस्थिती तिच्यावर आली असताना, तो आपल्या या मैत्रीणीला आपल्या एकत्र कुटुंबात आणतो आणि तिला बघून त्या तरुणाच्या कुटुंबात काय काय घडत असा तो विषय होता. शारीरिक परिस्थितीवरून, दिसण्यावरून माणसांनी व्यक्तींबद्दल संपूर्ण मत कसं बनवू नये.

त्याचबरोबर माणूस स्वतःच शरीराबद्दलची एक विकृत प्रतिमा बनवतो आणि समाज त्याला खतपाणी घालतो. या सगळ्या प्रक्रियेतून त्या व्यक्ती आहे तसा स्वीकार कसा करावा, नितळ अशी स्वप्रतिमा कशी सापडावी असा अत्यंत मोलाचा संदेश या चित्रपटातून दिलेला आहे. 'नितळ' मधल्या या एकत्र कुटुंबामध्ये वेगवेगळ्या विचारधारांचे आणि वयाचे लोक आहेत. यातूनच कुटुंब



हे एकप्रकारचं समाजाचं प्रतिनिधित्व कसं करतं ते दाखवलं आहे. अशा वेळी कुटुंबामध्ये एखाद्या गोष्टीकडे बघण्याचेही वेगवेगळे दृष्टिकोन असणार आणि त्या स्टिग्माकडे बघण्याचेही वेगवेगळे टप्पे असणार. म्हणजे कुटुंबातले काहीजण याबाबतीत परखड असतील, काही जण भावनिक असतील तर काही जण सुहृदय असतील. या कुटुंबात समन्वय आणणं महत्त्वाचं असतं इथे स्टिग्मा कमी करायचा असेल तर संघर्ष आलाच. मात्र हा संघर्ष समन्वयाकडे नेणारा असावा लागतो, आणि हा मुद्दा सुमित्राने अतिशय नेमकेपणानं दाखवला आहे.

या चित्रपटातील 'पानी सा निर्मल हो मेरा मन, मेरा मन' ही प्रार्थना सुनीलनेच लिहिली आहे. अमृता सुभाषने ती अतिशय सुरेख गायली. या चित्रपटाची पटकथा लिहीत असताना अनेक व्यक्तिरेखा सुमित्रा भावेंनी रंगवल्या. या चित्रपटातल्या आजोबांचं काम विजय तेंडुलकरांनी केलं होतं. त्यांच्याकडून तिने हे करवून घेतलं असं म्हणता येईल. या चित्रपटात विजय तेंडुलकर यांच्यासह विक्रम गोखले, नीना कुलकर्णी, रवींद्र मंकणी, उत्तर बावकर, दीपा श्रीराम, डॉ. शेखर कुलकर्णी, देविका दफ्तरदार, किशोर कदम, अमृता सुभाष, सारंग साठ्ये, ज्योती सुभाष, रीमा लागू अशी खूप मोठी स्टार कास्ट होती.

सुमित्राच्या चित्रपटाचे वैशिष्ट्य असं की तिच्या चित्रपटात स्टार हे स्टार राहत नाहीत, त्या व्यक्तिरेखा बनून जातात आणि त्या अर्थाने सगळीच मंडळी ही ती ती भूमिका जगायला लागतात. 'नितळ' चित्रपटाचं वैशिष्ट्य असं की स्वीकाराच्या वेगवेगळ्या एकेका टप्प्यावर असलेली एकाच कुटुंबातली माणसं आणि त्यांच्यात होत जाणारे बदल या सगळ्यांचं एक कोलाज दिग्दर्शक प्रेक्षकांना देतो. ती प्रोसेस उलगडत असताना जे प्रोटोगोनिस्ट आहेत. ज्यांना आपण रूढार्थाने नायक म्हणू त्यांच्या संबंधांवरही या वास्तवाचा परिणाम कसा होतो, ते आपल्या नात्यांकडे कसे बघतात हेसुद्धा एका बाजूने टिपलं जातं. म्हणूनच मानसिक आरोग्याच्या प्रशिक्षणाच्या दृष्टीने मला 'नितळ' हा चित्रपट खूप महत्त्वाचा वाटतो.

'नितळ' चित्रपटामधून एक वेगळाच भाग मला शिकायला मिळाला. चित्रपटाचा वापर करून मानसिक स्वास्थ्याचे वेगवेगळे बोध पोहचत असताना, तो जास्तीत जास्त कलात्मक कसा करता येईल हा सुमित्रा आणि सुनील यांचा प्रयत्न कसा असायचा, ते माझ्यापर्यंत पोहोचायला लागलं. ती माझ्यासाठी खूप मोठी शिकवण होती.

डॉ. आनंद नाडकर्णी

रंग आयुष्याचे

सारीच स्वप्ने उचलली आणि
फेकली माळ्यावर
पडलच काम कधीतरी तर..
हाताशी असावी म्हणून
पण... संसाराच्या रामरगाड्यात
कधीच मागे पडली अडगळीच्या कपाटात
आणि... एक दिवस अचानक,
एक बालिश स्वप्न, टुणकन उडी मारून

पुढ्यात उभं ठाकलं अन् लडिवाळ हसलं
विळखा घालून पायाला हट्टालाच पेटलं
त्याच्या गोड हट्टासाठी
घेतला हाती रंग आणि ब्रश
मग पाहता पाहता
उमटले इंद्रधनुचे समरंग
कागदावर, मनावर आणि आयुष्यावर सुद्धा.

रोहिणी पांडे

दिठी... पल्याडचं दाखवणारी...

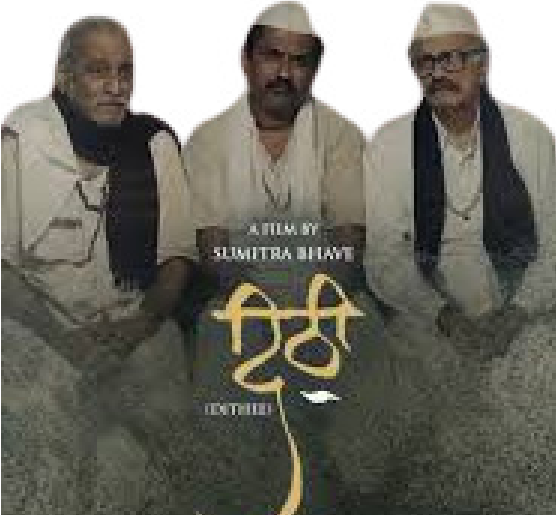
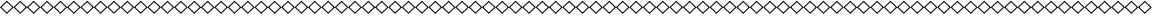
सुमित्रा भावेंचा 'दिठी' हा नवा मराठी सिनेमा म्हणजे साध्या डोळ्यांना दिसतं, त्याही पल्याडचं दाखवणारी 'दिठी' (दृष्टी) देणारा सिनेमा आहे. सुमित्रा भावे - सुनील सुकथनकर असं जोडीनं नाव नसलेला आणि दिग्दर्शक म्हणून सुमित्रा भावे यांचं एकटीचंच नाव असलेला हा पहिला (आणि दुर्दैवानं शेवटचा) चित्रपट. हा सिनेमा दोन वर्षांपूर्वी पुणे आंतरराष्ट्रीय चित्रपट महोत्सवात (पिफ) कोथरूडच्या सिटीप्राइडमध्ये एक नंबरच्या स्क्रीनमध्ये पाहिला होता. माझे आवडते लेखक दि. बा. मोकाशी यांच्या 'आता आमोद सुनासिं आले...' या कथेवर हा सिनेमा आधारित आहे, हे कळल्यामुळं तेव्हा आवर्जून रांगेत उभं राहून सिनेमा पाहिला होता. पाहिल्यानंतरच ते रांगेत उभे राहण्याचे कष्ट भरून पावले, हे कळलं होतं. तेव्हापासून तो कधी प्रदर्शित होतोय, याची वाट पाहत होतो. मी पाहिला त्याला बरेच दिवस झाले होते. म्हणून आज परत एकदा पाहिला आणि मग लिहायचं ठरवलं. सिनेमा संपल्यावर दोन गोष्टींसाठी डोळ्यांत पाणी जमा झालं. एक तर त्यातल्या आशयामुळं सिनेमाला मिळालेली डोळ्यांची ती खास दाद होती. दृष्टीपलीकडचं दाखविणाऱ्या या सिनेमाला नेहमी अलीकडचं दाखवणाऱ्या डोळ्यांनी अशी दाद द्यावी, हे मला विलक्षण वाटलं. दुसरं कारण म्हणजे हे असं दृष्टीपलीकडचं दाखविणाऱ्या सुमित्रा भावे आपल्यात नाहीत, याची अचानक झालेली ऐहिक जाणीव. आपण काय गमावलंय हे लक्षात येऊन पोट्यात खड्ड्याच पडला. पण परत मनाला समजवायला हा सिनेमाच धावून आला. आपल्याकडं डोळे आहेत, पण 'दृष्टी' सुमित्रामावशीच्या 'दिठी'नं दिली आहे की...

आपल्या साध्या-सरळ जगण्यातले तितकेच साधे-सरळ पेच सोडवण्यासाठी संतसाहित्याने फार मोठा आधार दिला आहे. ज्ञानेश्वर माउलींच्या 'अमृतानुभवा'तील

नवव्या प्रकरणातील...

आतां आमोद सुनांस जाले। श्रुतीसि श्रवण रिघाले।
आरिसे उठिले। लोचनेंसी॥
आपलेंनि समीरपणे। वेल्हावती विंजणे।
कीं मारेंचि चांफेपणें। बहकताती॥
जिव्हा लोधली रासे। कमळ सूर्यपणे विकासे।
चकोरचि जैसे। चंद्रमा जालें ॥
फुलेंचि जालीं भ्रमर। तरुणीची जाली नर।
जाले आपुलें शेजार। निद्राळुची ॥
चूतांकुर जाले कोकीळ। आंगचि जाले मलयनिळ।
रस जाले सकळ। रसनावंत ॥
तैसे भोग्य आणि भोक्ता। दिसे आणि देखता ॥
हे सारले अद्वैता। अफुटामाजी ॥

यातील पहिल्या ओळीचा आधार घेऊन मोकाशींनी कथा लिहिली आहे. आमोद म्हणजे सुवास आणि सुनांस म्हणजे नाक. जेव्हा सुवासच नाक होतो आणि स्वतःला भोगू शकतो, तेव्हाची अद्वैताची अवस्था म्हणजे अमृतानुभव. पुढीस सर्व दृष्टान्त याच धर्तीवरचे आहेत. मोकाशींच्या कथेतील केंबळं गावातील रामजी लोहाराचा तरुण मुलगा भोवऱ्यात बुडून मरण पावला आहे. पाच-सहा दिवस झाले, पाऊस हटायला तयार नाही. रामजी गेली तीस वर्षं पंढरीची नियमित वारी करणारा वारकरी आहे. विठ्ठलाचा भक्त आहे. विठ्ठलाची एवढी भक्ती करूनही तरुण मुलगा अचानक देवानं का ओढून नेला, या असीम दुःखात रामजी बुडाला आहे. गावात संतू वाण्याकडे रोज होणाऱ्या पोथीवाचनालाही जाण्याचा उत्साह त्याला नाही. सून बाळंत झाली आणि तिला मुलगी झाली, म्हणून तो तिच्यावरही राग धरून आहे. गावातल्या शिवा नेमाणेची गाय सगुणा व्यायला झाली आहे. शिवा आणि त्याची

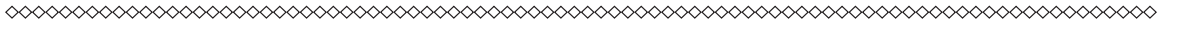


बायको तुळसा यांना सगुणेची तगमग पाहवत नाहीय. अशा अडल्या गाईला मोकळं करणारी एकच व्यक्ती गावात असते - ती म्हणजे रामजी. मात्र, मुलगा गेल्याच्या दुःखात बुडालेल्या रामजीला कसं बोलवणार? अखेर तुळसा धीर धरून रामजीला बोलावायला जाते... गाय अडली आहे, म्हटल्यावर रामजी सगळं दुःख विसरून शिवाच्या घरी धाव घेतो... वि-सर्जनाच्या क्षणापासून ते सर्जनाच्या क्षणापर्यंतचा प्रवास पूर्ण होतो आणि रामजीला आपल्या दुःखावर एकदम उतारा सापडतो... त्याच्या या प्रवासाची कथा म्हणजे हा चित्रपट.

मोकाशींची कथाच मुळात खूप चित्रदर्शी आहे. सुमित्रा भावेंना त्या कथेचा आत्मा गवसला आहे. त्यांनाही या कथेत जे दिसतं, त्याच्यापलीकडचं दिसलं आहे. माणसाचं आयुष्य, त्याची सुख-दुःखं, त्यातलं आपलं अडकत जाणं आणि एका दिव्य साक्षात्काराच्या क्षणी त्या सर्व मोहमायेतून सुटका करणारं पल्याडचं काही तरी गवसणं हे सर्व त्यांनी फार नेमकेपणानं या सिनेमात आणलं आहे. या सिनेमातला धुवांधार पाऊस, फुसांडत वाहणारी नदी आणि ओलागच्च आसमंत ही एक मिती आहे. यात वावरणारी गावातली साध्या पांढऱ्या कपड्यांतली, देवभोळी माणसं, चिखलात फसणारी चप्पल नदीत फेकून देणारी माणसं, टपरीवर विडी ओढत पावसाच्या गप्पा मारणारी माणसं,

घरांत कंदिलाच्या प्रकाशात नित्यकर्म करत राहणारी माणसं ही दुसरी मिती आहे. तिसरी मिती आहे ती शिवाच्या बायकोला दिसणाऱ्या शंकर-पार्वतीच्या व सुग्रास अन्नाच्या स्वप्नाची, गाईच्या पोटात दुशा देणाऱ्या वासराची अमूर्त आणि रामजीचं मन व्यापून काळ्याभोर आभाळागत उरणाऱ्या ऐहिक दुःखाची अगोचर मिती! कॅमेरा पॅन होत होत मुख्य वस्तूवर स्थिर व्हावा, तसं सुमित्रा भावे आपल्याला पहिल्या मितीकडून तिसऱ्या मितीकडून नेतात. या मितीत आपल्याला रामजीप्रमाणेच 'आमोद सुनांस जाले' या अद्वैताचा अमृतानुभव येतो. सपाट पडद्यावर दिसणाऱ्या चित्रांतून असा त्रिमिती अनुभव द्यायला सुमित्रा भावेसारखे 'ज्ञात्याचे पाहणे' असावे लागते. आपल्या क्षणभंगुर आयुष्यातल्या तितक्याच क्षणभंगुर दुःखांचा आपण किती सोस करतो! कितीही देव देव केला तरी पोटच्या मुलाच्या मरणाचं दुःख कसं पेलणार? मग मोकाशी आणि सुमित्रा भावे आपल्या कथेतून व कलाकृतीतून याचं उत्तर देतात - ते म्हणजे विसर्जनाला, विलयाला उत्तर असतं ते फक्त नव्या सर्जनाचं... कुठल्याही परिस्थितीत माणसाच्या हातांनी हे सर्जन सोडता कामा नये. रामजी जेव्हा त्याला येत असलेलं सर्वोत्कृष्ट काम पुन्हा करतो, त्याच क्षणी त्याच्यातल्या अपार दुःखाचा विलय होतो. तिथं सर्जन जन्माला येतं... माणूस फारच लेचापेचा, स्वखलनशील प्राणी खरा; मात्र त्याच्या ठायी असलेल्या बुद्धीचं सामर्थ्यही तेवढंच अचाट, अफाट! माउलींनी ज्ञाता आणि ज्ञेय (जाणणारा व जे जाणायचे आहे ती गोष्ट) यातल्या अद्वैतासाठी जशी रूपकं वापरली, तशीच रूपकं मोकाशींनी आपल्या कथेत वापरली. सुमित्रा भावे यांनीही आपल्या कलाकृतीत ही रूपकं वापरली. वर म्हटल्याप्रमाणे तिन्ही मितींत त्यांनी ही कथा फिरविली आणि प्रेक्षकांनाही हा 'आमोद सुनांस जाले' अनुभव दिला. अगदी पोथी वाचण्याचा प्रसंग संतू वाण्याच्या घरात वरच्या माळ्यावर घडतो, या छोट्या प्रसंगातूनही या रूपकांचं दर्शन होतं.

धनंजय कुलकर्णी यांच्या छायाचित्रणाचा यात मोठा वाटा आहे. यातलं केंबळं गाव त्यांनी अगदी जिवंत केलं आहे. सासवड व आळंदीची वारीची सर्व दृश्यं उच्च



आध्यात्मिक अनुभूती देणारी. पार्थ उमराणी यांचं संगीत नेमकं व अपेक्षित परिणाम साधणारं. या कलाकृतीच्या यशात महत्त्वाचा वाटा अर्थातच कलाकारांचा. किशोर कदम, मोहन आगाशे, दिलीप प्रभावळकर, उत्तरा बावकर, गिरीश कुलकर्णी, शशांक शेंडे, अमृता सुभाष, अंजली पाटील या सर्वच कलाकारांनी उत्कृष्ट कामं केली आहेत. मात्र, खास उल्लेख करावा लागेल तो रामजी झालेल्या किशोर कदम यांचा. केवळ डोळ्यांतून त्यांनी रामजींचं आभाळाएवढं दुःख उभं केलं आहे. पोथी म्हणताना, सुनेशी बोलताना, गाईला धीर देताना अशा सर्व प्रसंगांत हा माणूस त्या पात्राशी कमालीचा तादात्म्य पावतो. या भूमिकेत ते अगदी चपखल बसले आहेत. उत्तरा बावकर छोट्या भूमिकेतही छाप पाडतात. शेवटचा अभंग खासच!

‘दिठी’ का बघायचा तर आपल्याला साध्या डोळ्यांनी जे दिसतं, त्यापेक्षा वेगळं काही जाणवतं का हे चाचपून बघण्यासाठी! त्यासाठी आपण आणि इतर यातला भेद नष्ट व्हायला पाहिजे. आपल्या आत डोकावून बघता आलं पाहिजे. आपलं दुःख मोठं असं म्हणत बसण्यापेक्षा ते दुःख निवारण करणारं काही सर्जन आपल्या हातून होतंय का हे तपासता आलं पाहिजे. जेव्हा आपले डोळेच आपली ‘दृष्टी’ होतील, तेव्हा हे सगळं दिसेल. मग ‘मीपण’ गळून पडेल आणि त्या अफाट, अथांग, उत्तुंग अशा गोष्टीशी अद्वैत साधता येईल.

श्रीपाद ब्रह्म

Appeal for Donation and Participation

Shweta Association is a registered charitable trust working for betterment of people having Vitiligo (कोड) for last 21 years.

Our various projects for Patients:

- Counselling
- Matrimonial Meets
- Employment Bureau
- Cosmetic Camouflage
- NUVB Phototherapy
- Excimer Laser Treatment
- Publications

Various Social Awareness Programs:

- Public Meetings
- Marathon ‘Run for Vitiligo’, Cycle Rallies
- Publishing Pamphlets, Newsletters, Booklets
- Annual Magazine ‘Rang Manache’
- Essay Competitions
- Feature Film “Nital – Crystal Clear”

**We need volunteers and funding!
Please donate generously towards
this social cause and participate in
ours social activities!**



For Donation:

Bank Details:
Shweta Association
Cosmos Co Operative Bank
Ganesh Nagar Branch
Saving Account
Account. No – 009204201210721
IFSC Code – COSB0000009
Google Pay No- 9284652032

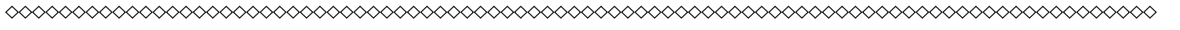
मन शुद्ध तुझं...

“या जन्माचा प्रत्येक क्षण आसुसून जगायला हवा! आयुष्यातील प्रत्येक सीन वन टेक, परत तो सीन नाही म्हणून तर जीवन जगताना Must be Positive, Must be Happy & Satisfied...” ही वाक्यं पडद्यामागून माझ्या कानावर पडली, तशी मी अवाक् झाले. त्या वाक्यांनी डोळ्यात आपसूकच पाणी आलं आणि विचार आला की, ज्याच्या जवळ सर्व असतं त्याला त्याची किंमत कळत नाही, हेच खरं! आज प्रत्येकजण कितीही सौंदर्यवान असला तरी आरशासमोर उभं राहून स्वतःच्या सौंदर्याला नाव ठेवणाऱ्यांची संख्या वाढतेच आहे. आपल्या नात्यांतील आपलेपणा, धर्म, पंथ, जात आणि वर्ण इ.च्या न सुटणाऱ्या गाठींमुळे असमर्थ ठरत आहे. कोरडेपणाची भावना आज प्रत्येकाच्याच मनातून ओतप्रोत वाहत असताना पाहायला मिळते. कोड आजार व कोड असलेल्या लोकांबाबत समाजात जागृतीऐवजी समज-गैरसमजच अधिक आहेत. याबाबतीत जनजागृतीसाठी २५ जून हा दिवस ‘जागतिक कोड दिन’ म्हणून साजरा होतो. या आजाराला आधी ‘श्वेतकुष्ठ’ असे म्हणत. पूर्वी कुष्ठरोग समजत. पण कोड हा संसर्गजन्य आजार नाही. कोड हा ऑटोइम्युन आजार आहे. त्यांना शरीरापेक्षा मनाचे दुःखच अधिक होत. पण आज, “कारे भुललासी वरलीया रंगा?” हा प्रश्न स्वतःला विचारून मनाची व भावनिकतेची प्रगल्भता वाढवणे गरजेचे बनले आहे. गैरवर्तणूक करणाऱ्या व्यसनी माणसांची संगत करणाऱ्या लोकांपासून चार हात लांब रहा, पण केवळ शारीरिक व्याधी असलेला कोड आजार असून मनानेसुद्धा निर्मळ असणाऱ्या माणसांशी मैत्री जरूर करावी. कारण त्यांनाही स्वीकृतीची गरज असते, असा सल्ला मी आज या स्पर्धेच्या माध्यमातून सर्वांना देऊ इच्छिते आणि त्याची सुरुवात आपल्यापासून म्हणजेच स्वतःपासून करावी असं

वाटलं म्हणून, मी हा शाब्दिक प्रपंच मांडत आहे.

कोड या त्वचारोगामुळे होणाऱ्या बदलांमुळे एखाद्या व्यक्तीच्या भावनिक आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतोच, पण त्या परिणामांच्या झळेत होरपळून निघालेल्या प्रत्येकाला पुढाकार घेऊन आपणच मदत केली पाहिजे. अमेरिकन पॉप गायक मायकेल जॅक्सन आणि विनी हालौ यांचीच उदाहरणं आपल्यासमोर आहेत. कोडविषयी ज्याला कमी माहित आहे किंवा माहितीच नाही. त्यालाच कोड या त्वचारोगाचं भय वाटतं. पण अशा वेळी आपल्या शारीरिक आणि मानसिक विकासासाठी आत्मविश्वासाची खूप जास्त गरज असते. आज २१ व्या शतकात आपण कसे दिसतो याला फार महत्त्व जडले आहे, ही शोकांतिका आहे असं मला वाटतं. त्यातून जर एखाद्याला कोड असेल तर, त्यांच्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक हवा. यातूनच माणुसकी वाढीस लागेल असं मला वाटतं. कोड होणं, न होणं या गोष्टी आपल्या हातात नाहीत म्हणून ज्या गोष्टी आपल्या हातात नसतात त्यासाठी प्रयत्न करून पदरी निराशाच पडणार असेल तर परिस्थिती शांत मनाने स्वीकारून जीवन आनंदाने जगणे याची सवय आपण लावून घ्यायला पाहिजे आणि नंतर ‘रगत निघलं तरीबी हसंल, शाब्बास तेची’ असं हक्काने म्हणता येईल.

परिघावर घडणाऱ्या घटनांचा आपल्यावर परिणाम होऊ न देता केंद्रबिंदूकडे वाटचाल केली, तर अबोधपासून स्वबोधकडे जाता येईल, ही खरी आंतरिक जागृती आहे. देवळातील देवापेक्षा, कोड असलेल्या माणसांच्या अंतरातील, मनातील देवत्व आणि शुद्धता जपणं, निर्माण करणं म्हणजे प्रपंचात राहून परमार्थ करणं! संतांनी हेच केलं आणि आपणही जर त्या भक्तिमार्गाचा अवलंब केला, तर जीवन जगणं सुसह्य होईल, एवढं मात्र नक्की! ‘मन शुद्ध तुझं’ हा निबंधाचा विषय वाचला नि शारीरिक



सुंदरताच नाही तर मनाची शुद्धता आणि निर्मळता काय असते याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे संत एकनाथ महाराज यांचे. तापलेल्या वाळूत रडणारे मूल नाथांनी उचलले तेव्हा ते कोणत्या जाती-धर्माचे किंवा ते सुदृढ आहे की रोगी हा विचारही त्यांच्या मनाला शिवलादेखील नाही आणि म्हणूनच ज्या माणसांना कोड झाला आहे. त्यांना वेगळी वागणूक न देता सर्वसामान्यांप्रमाणेच वागवावे.

“या जन्मावर, या जगण्यावर

शतदा प्रेम करावे....”

या ओळींमध्ये जीवन जगण्याची कला मांडलेली आहे. जीवनात येणाऱ्या परिस्थितीवर आपला ताबा नसतो, त्याचप्रमाणे कोड होणं ही समस्या अचानक उद्भवते.

कोड असलेल्या व्यक्तींनी स्वतःच्या मनःस्थितीवर ताबा ठेवणे खूप महत्त्वाचे असते. एक गोष्ट कायम लक्षात ठेवायला हवी की, आपल्याला ‘मेड टू ऑर्डर’ आयुष्य मिळत नाही. हे एकदा ध्यानात ठेवलं तर प्राप्त परिस्थिती स्वीकारण्याची मानसिक तयारी होते. मग ती शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आर्थिक कोणतीही असो. अंगावरचा कोड हा त्वचारोग आहे. त्यामुळे कोड असलेल्या व्यक्तीकडे वेगळ्या नजरेने बघू नका किंवा एक केविलवाणा दृष्टिकोन त्यांच्याबाबत ठेवू नका. जी नॉर्मल माणसं असतात त्यांच्या तरी त्वचेचा रंग एकसारखा असतो का? नाहीच ना!! जो भाग कपड्यांनी सतत झाकलेला असतो, तो त्या मानाने गोरा असतो. त्यांच्याकडे आपण विचित्र नजरेने पाहत नाही. म्हणूनच कोड असलेल्या लोकांकडे जाऊन, त्यांच्याशी मैत्री करून त्यांच्या अंतर्मनातील रंग पाहूयात. कारण अपूर्ण इच्छांच्या पूर्ततेची हमी दशक्रिया विधीच्या वेळी देऊन पिंडाला कावळा शिवावा म्हणून कोरडी प्रार्थना करण्यापेक्षा ती कोडबाधित व्यक्ती जिवंत असतानाच तो आपलेपणा आणि विश्वास दाखवला गेला तरच आपलं मन खऱ्या अर्थाने शुद्ध आहे, असे हक्काने म्हणता येईल. सुंदर जीवनाची व्याख्या कुठल्याच पुस्तकात शोधण्याचा प्रयत्न करू नका; कारण जीवन हे आपल्याच मनाने व वागण्याने जगता आले तरच ते सुंदर भासते. आयुष्यात रिटेक घेता येत नसतात. म्हणूनच प्रत्येक क्षण वन टेक ओके व्हावा

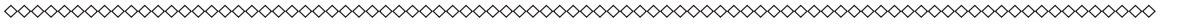
इतकं आज प्रत्येकाने प्रगल्भ, संपन्न आणि प्रसन्न असणं तितकंच गरजेचं आहे. कोड असलेल्या व्यक्तीकडे एका वेगळ्या नजरेतून न बघता सर्वसामान्यांप्रमाणेच त्यांच्याशी वागलं पाहिजे. आयुष्य खूप सुंदर आहे, ते आनंदाने जगा, तसेच दुसऱ्यालाही आनंदाने जगायला मदत करा. एकमेकांना प्रेम द्या, अडचणीत मदत करा, संकटसमयी धीर द्या आणि भक्कमपणे आधार द्या.

कोड झालेल्या व्यक्तींविषयी मनात कलुषितता न आणता वागले पाहिजे. बाकी आतून आणि बाहेरून आपण नॉर्मल लोक त्याची शुद्धता दाखवायचा पराकोटीचा अट्टहास करतोय. खरं तर ही दांभिकता चीड आणणारी आहे. कारण वरकरणी गोड गोड बोलणारी माणसं ही कोड असलेल्या माणसांपेक्षाही जास्त भयानक असतात, असं माझं स्पष्ट मत आहे. देवानेच निर्माण केली आहेत पाने, फुले, फळे आणि माणसंसुद्धा!! आणि म्हणूनच कोड झालेल्या मानवजातीच्या सेवेत आपण आपला वेळ, शक्ती खर्च केली तर तीच खरी ईशपूजा ठरेल. गेली कित्येक वर्षे श्वेता असोसिएशनच्या माध्यमातून कोड बाधितांसाठी त्यांना नव्याने उभं राहण्याचं बळ निर्माण करण्याचं काम आत्मविश्वासाने चालू आहे. आजपर्यंत हजारो-लाखो कोड बाधित व्यक्तींना या असोसिएशनच्या माध्यमातून नवी आयुष्य मिळाली आहेत. सारी माणसे ही एकाच ईश्वराची लेकरे आहेत, हे मान्य केल्यास आपोआपच ती आपुलकी आपल्यात निर्माण होईल. हल्ली कुणी ईश्वर मानत नाही. ते त्याला नियंता म्हणतील; निर्मिक म्हणतील, पण सर्वांची भावना ही एकच! निर्मात्याने सर्वांना गात्रे समान दिलीत, मूळ स्थायिभाव एक; पुढे हे भेदभाव वगैरे आपणच केलेत. म्हणूनच मन शुद्ध ठेवून सर्व मानव एक आहेत, असे मानले पाहिजे. कवी केशवसुत म्हणतात,

“कोठेही जा पायाखाली तृणावृता भू दिसते।

कोठेही जा डोईवरती दिसते नीलांबर ते।।”

असे असताना आपण कोड असलेल्या व्यक्तींमध्ये भेदभाव का करायचा? म्हणूनच सर्वांनी मानव ही एकच जात व माणुसकी हाच खरा धर्म मानावा, हेच मला या विषयाच्या माध्यमातून सांगावसं वाटतं.



माझ्या पाहण्यात आमच्या नात्यातील एक बाई आहेत. मी जेव्हा त्यांना पाहिलं तेव्हा त्यांच्या हातावर, कोपरावर, पायावर सर्वत्र पांढरे डाग होते. मात्र असं असूनसुद्धा मला त्यांच्या वागण्यात, बोलण्यात कसलाच फरक जाणवला नाही. त्या एकट्या बाई नातवाची, पतीची आणि एका मतिमंद मुलाची काळजी घेणं आवडीनं करत होत्या. हे चित्र खूप सकारात्मक होतं. मुळात कोड हा कोणता भयानक आजार नाही हे त्यांच्या कुटुंबाने स्वीकारलेलं होतं. आज अशी उदाहरण आपल्या समाजात कमी असतील पण त्यामागचा हेतू कळणं फार आवश्यक आहे. कुटुंब म्हणून एक भक्कम आधार कोड बाधित व्यक्तीला देणे गरजेचे आहे. यातूनच एक सकारात्मक समाजाची निर्मिती करू शकतो. तसेच कोड झालेल्या व्यक्तींनी देखील सकारात्मक विचार करणं खूप महत्वाचं आहे. नकारात्मक विचारांना इथे थारा नाही. हा आजार मलाच का, असा विचार चुकून आलाच तर आपल्याकडे काय काय आहे, जे इतरांकडे नाही याचा विचार करणं लाभदायक ठरेल. इन्फिरॉरिटी कॉम्प्लेक्स अजिबात बाळगू नका.

‘पीठ को देखो शरीर को ना देखो’

हे अमलात आणलं तर, कोड बाधित व्यक्तीचं मन शुद्ध

व्हायला मदत होईलच आणि समाजाचादेखील दृष्टिकोन शुद्ध व्हायला मदत होईल.

विषयाच्या शेवटच्या टप्प्यात मला मदर इंडियातले नर्गीसच्या तोंडचे गाणे आठवते,

“दुनियामे हम आये है तो जीनाही पड़ेगा।
जीवन है अगर जहर तो पीनाही पड़ेगा।।”

तर मग या जन्मावर, या जगण्यावर प्रेम करीत रहायचे. मन उघडं ठेवायचं, स्मित वदनाने बोलायचं, उत्साही बनून राहायचं, म्हणजे ‘मन शुद्ध तुझं’ या विषयाला साजेसं जीवन सर्वांच्याच वाट्याला येईल, यात शंकाच नाही. कोड असलेल्या माणसांनी इच्छाशक्ती वाढवायची. जीवन माझा घोडा आहे व मी त्याची घोडेस्वार या वृत्तीने वागायचे, आशावाद ठेवायचा आणि प्रभावी स्वयंसूचना स्वतःला द्यायच्या. निरीक्षण शक्ती आणि आंतरिक शक्तीचा विकास करून जगायचं. मग कोडाचे कोड राहणार नाही आणि आपसूकच मन शुद्ध व्हायला मदत होईल एवढं मात्र नक्की!!

कु. सुरभी सदाशिव ओगले

८२७५७८२०५३



पुणे शहराच्या महापौर मुक्ता टिळक यांनी श्वेता असोसिएशनच्या २९/१०/२०१७ या सभेचे अध्यक्षपद भूषविले होते तेव्हा त्या कर्करोगाशी सामना करीत असताना देखील आवर्जून कार्यक्रमाला आल्या याचे आम्हाला फार कौतुक वाटले होते. २२ डिसेंबर २०२२ रोजी त्यांचे नुकतेच दुःखद निधन झाले. श्वेता असोसिएशनतर्फे त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.

माझ्या मराठीची गोडी

आसाम राज्यातील गोलाघाट या गावी विवेकानंद केंद्राच्या शाळेचे बांधकाम सुरू होते. सकाळी मुलांना शाळेत शिकवणं आणि दुपारी बांधकामावर देखरेख करण्यासाठी जाणं यात मी पुरती गुंतून गेले होते. तशात अतिरेक्यांच्या धमक्यांचे टेन्शन होतेच. अशा वेळी क्वचित कधी निराशेचे ढगही मनात जमा व्हायचे. भरीस भर म्हणून मलेरियाचा ताप दर तीन आठवड्यांनी उलटायचा.

एक दिवस दुपारी पस्तीस-चाळीस वर्षांची एक महिला मला भेटायला आली. म्हणाली, “माझे वडील सेवानिवृत्त शिक्षक आहेत. गोपाल बरूआ त्यांचे नाव. त्यांनी तुम्हाला आमच्या घरी चहाला बोलावलं आहे. मी सासरी असते. दहा पंधरा दिवस आहे इथे. त्या दरम्यान आलात तर मलाही आनंद होईल.”

आमंत्रणाचा स्वीकार करून मी म्हटलं, “आता लगेच काही जमणार नाही मला यायला. पण सवडीने येईन. तुमच्या वडिलांना माझे धन्यवाद सांगा.” त्यानंतरही दर दोन-तीन दिवसांनी ती मला कुणा न कुणा मार्फत निरोप पाठवायची, “आमच्याकडे चहाला या.”

एवढ्या कामाच्या व्यापात खरंच वेळ नव्हता. पण इतक्या आस्थेने बोलावत आहेत तर जावं त्यांच्याकडे. माझ्या शेजारणीला त्यांचं घर माहीत होतं म्हणून तिलाही बरोबर नेलं. चहा-नाश्ता झाला. आपल्या माहेरचं माणूस भेटल्यावर सासुरवाशिणीला व्हावा तसा आनंद श्री. बरूआ यांना झाला होता. मला मात्र ते सगळं गूढ वाटत होतं. चहापान झाल्यावर श्री. बरूआ मला म्हणाले, “मी तुमच्यासाठी एक गाणं म्हणणार आहे. चालेल ना?”

या स्वागताचा जरा अतिरेक होतो आहे, असा विचार मनात आला. पण ते चेहऱ्यावर न दाखवता मी हसून म्हटलं, “हो, म्हणा ना.” त्यांनी गायला सुरुवात केली.

बहु असोत सुंदर संपन्न की महा ।

प्रिय अमुचा एक महाराष्ट्र देश हा ॥

मी आश्चर्याने थक्क! आधीच भावपूर्ण असं ते मराठी माणसाचं लाडकं गीत त्यांच्या सुरेल आवाजात आणि आसामी उच्चारात अधिकच भावपूर्ण वाटत होतं. डोळे आपोआपच पाणावले.

गाणं संपल्यावर श्री. बरूआ यांनी खुलासा केला. १९६६ साली भारत सरकारच्या शिक्षण खात्याच्या एका सांस्कृतिक देवाण-घेवाण कार्यक्रमांतर्गत काही शिक्षकांना वेगवेगळ्या राज्यांत दोन महिन्यांसाठी पाठवलं होतं. या शिक्षकांनी त्या त्या राज्यातील भाषेचा सर्टिफिकेट कोर्स करणंही अपेक्षित होतं. बरूआंनी त्यासाठी मराठी भाषा निवडली. दोन महिने पुण्यात राहून त्यांनी तो कोर्स पूर्ण केला. पुण्याच्या आठवणी सांगताना ते भूतकाळात रमून गेले. गप्पा मारताना दोन तास कधी संपले समजलं नाही. निरोप घेण्यासाठी मी उभी राहिले तर म्हणाले, तुम्हाला छोटीशी भेटवस्तू द्यायची आहे. स्वीकार करा ना?”

मी संकोचाने म्हटलं, “त्याची आवश्यकता नाही.”

“पण मला त्याची आवश्यकता वाटते. कारण ती वस्तू छोटी असली तरी माझ्यासाठी फार मौल्यवान आहे.” असं म्हणत श्री. बरूआंनी कपाटातून एक पुस्तक काढून माझ्या हाती दिलं. म्हणाले, “माझ्या पुण्याच्या मराठी मित्रांनी मला भेट दिलं. हे पुस्तक वाचता येण्याइतकं काही मी दोन महिन्यांत मराठी शिकलो नाही. पण मित्रांनी दिलेली भेट जिवापाड जपून ठेवली. आता माझं वय झालंय. आयुष्याचा काय भरवसा? ही मौल्यवान वस्तू योग्य माणसाच्या हाती गेली पाहिजे.”

पुस्तकाचं नाव होतं “श्यामची आई.”

निराश मनःस्थितीत मन रिचार्ज करण्यासाठीच अशा प्रसंगांची योजना नियती आयुष्यात करत असते का?

दुसराही एक प्रसंग असाच मनाला हळवं बनवणारा.



गोलाघाटहून गुवाहाटी येथे काही कामानिमित्त गेले होते. दुसऱ्या दिवशी गोलाघाटला शाळेत हजर होणे आवश्यक होते म्हणून रात्रीचा प्रवास करावा लागला. सुदैवाने गुवाहाटी ते गोलाघाट ही खासगी बस गोलाघाटचीच होती. बसचा ड्रायव्हर देखील ओळखीचा होता. ड्रायव्हर सरदारजी होता. तिकीट काढून बसमध्ये शिरले तर लक्षात आलं, आत फक्त दहा प्रवासी आहेत. मी एक महिला आणि बाकी पुरुष. एकूणच ईशान्य भारतातलं स्त्री-दाक्षिण्य वाखाणण्यासारखं आहे. त्यामुळे ती काळजी नव्हती. रात्री साडेअकराच्या सुमारास बस नागाव जवळच्या एका ढाब्यावर थांबली. ड्रायव्हरने सूचना दिली, गोलाघाटच्या दिशेने जाणाऱ्या अजून पाच-सहा गाड्या इथे पोहोचल्या म्हणजे सर्व गाड्या एकत्रच पुढे जातील.” कारण पुढे काझीरंगाचे जंगल आहे. अतिरेकी कारवाया वाढल्यामुळे ही सुरक्षिततेची उपाययोजना. सर्व प्रवासी जेवणासाठी ढाब्यावर उतरले. ढाब्या जवळचा एक दिवा सोडला तर बाहेर मिट्टे काळोख. ड्रायव्हर चहा पिऊन लगेच त्याच्या केबिनमध्ये जाऊन बसला. कदाचित त्याला माझी काळजी वाटली असेल. मी चांगलीच पेंगुळले होते. पण लगेचच एका गाण्याच्या आवाजाने खाडकन भानावर आले. गाणं होतं - “मेंदीच्या पानावर मन अजून झुलते गं..!”

आपण खरंच जागे आहोत की स्वप्नात आहोत? स्वतः ला चिमटा घेऊन पाहिला. खरंच जागी होते. धावतच ड्रायव्हरच्या केबिनजवळ गेले. विचारलं, “यह कॅसेट आपने लगायी?”

“जी, आपको अच्छी नहीं लगी? बंद करू क्या?” ड्रायव्हरने घाबरून विचारलं.

“अरे वेड्या बंद काय..” मराठीत बोललेलं वाक्य अर्धवट ठेवून मी त्याला घाईघाईने म्हणाले, “नही नही! बंद मत करो। लेकिन ये कॅसेट आपके पास कहां से आयी?”

“दीदी जी, मैं एक बार बंबई गया था। वहां सुनी। बहुत अच्छी लगी इसलिये खरीद के लाया हूं। कई बार बजाता हूं इसे।”

ती रात्र होती ३१ डिसेंबरची. आसाम राज्यातल्या एका बसमध्ये अगदी मध्यरात्री एक पंजाबी माणूस मराठी गाणं ऐकतोय. राष्ट्रीय एकात्मता वाढावी म्हणून इतर राज्यात जाऊन काम करणाऱ्या माझ्यासारख्या सामाजिक कार्यकर्तीला नवीन वर्षाची याहून सुंदर भेट काय असणार?

भारती ठाकूर



नवीन वर्षा तुझ्या स्वागता

कुठले पुस्तक कुठला लेखक
लिपी कोणती कसले भाकित
हात एक अदृश्य उलटतो
पानामागुन पाने अविरत
गतसालाचे स्मरण जागता
दाटुन येते मनामधे भय
पान हे नवे यात तरी का
असेल काही प्रसन्न आशय
अखंड गर्जे समोर सागर

कणाकणाने खचते वाळू
तरी लाट ही नवीन उठता
सजे किनारा तिज कुरवाळू
स्वतः स्वतःला देत दिलासा
पुसते डोळे हसता हसता
उभी इथे मी पसरुन बाहू
नवीन वर्षा तुझ्या स्वागता

शांता शेळके

रंगतरंग

एका नातेवाइकांकडे गेलो होतो. लहान मुलांचा खळाळत्या हसण्याचा आवाज येत होता. कुठून आवाज येतो या कुतूहलापोटी बंद खोलीचा दरवाजा ढकलून आत शिरलो. त्यांची दोन छोटी मुलं एका भांड्यामध्ये साबणाचे पाणी करून स्ट्रॉने फुंकर मारत त्यातून फुगे काढत मोठमोठ्याने खिदळत होती. खिडकीतून आत येणारी सूर्याची किरणे त्यावर पडली की त्यातून सूर्यप्रकाशाचे विघटन होऊन फुग्यांच्या पृष्ठभागावर नानाविध रंग दिसत होते. या रंगांना पाहून शाळेमध्ये लोलकाचा वापर करून सूर्याच्या प्रकाशाच्या विघटनाचा प्रयोग करत होतो तो आठवला. पांढरा प्रकाश सात रंगांच्या मिश्रणाने बनलेला असतो. सूर्यप्रकाशाच्या वर्णपटलामध्ये तांबडा, नारिंगी, पिवळा, हिरवा, निळा, पारवा आणि जांभळा (तानापिहिनिपाजा) असे सात रंग दिसतात. प्रत्येक रंगाची तरंगलांबी वेगवेगळी असते. लाल रंगाची ती सर्वात जास्त असते आणि जांभळ्याची सर्वात कमी असते. या व्यतिरिक्त इतर प्रकाशाच्या किंवा रेडिएशनच्या तरंगलांबी मनुष्य जाणत नाही हे शिकलेले पण आठवले. प्राण्यांचा मेंदू इन्फ्रारेड तरंगलांबी जोखू शकत असल्याने अंधारातही स्वच्छ पाहू शकतात. त्यावरून इन्फ्रारेडचा चष्मा वापरून आपल्यालाही अंधारात बघता येते हा शोध लागला. प्रत्येक वस्तूचे परावर्तित (रिफ्लेक्ट), पारदर्शित (ट्रान्स्पारंट) आणि शोषण (अॅबसॉर्प्शन) वेगवेगळे असते त्यानुसार रंगाचे आकलन आपल्याला होते. तांबडा, निळा आणि पिवळा हे मूळ किंवा प्रथम श्रेणीतले रंग. यांच्या आपापसातल्या मिश्रणाने नारिंगी, हिरवा आणि जांभळा हे दुय्यम किंवा द्वितीय श्रेणीतले रंग तयार होतात. यांच्या मिश्रणातून तृतीय श्रेणीतल्या रंगांची निर्मिती होते.

रंगाशिवाय जगाचा मी विचारच करू शकत नव्हतो. खरंच रंगच आपले जीवन समृद्ध करतात. रंग एकमेकांत

किती बेमालूमपणे मिसळून जातात ना! योग्य पद्धतीने, योग्य ठिकाणी रंग एकत्र आले तर तयार होणारे रंग मूळ रंगापेक्षाही उजळ दिसतात.

पांढरा, शुभ्र, श्वेत हा वर्ण शांतीचा! सर्वांना सामावून घेणारा!! एखादा रंग पांढरा दिसतो कारण त्याच्यातून सर्व प्रकाश लहरी परावर्तित होतात. ढवळा म्हणून हाच पांढरा गावाकडे मिरवतो आणि पिवळ्याला अलगद मिठी मारतो तेव्हा गोधूम म्हणून मिरवतो!

हिरवा रंग समृद्धीचा! एखादी गोष्ट हिरवी दिसते कारण त्यातून हिरव्या रंगाच्या लहरी परावर्तित होतात आणि इतर सर्व लहरी शोषल्या जातात. लहरी किती प्रमाणात परावर्तित होतात यावर त्या रंगाच्या छटा बदलतात आणि म्हणूनच फक्त हिरव्या रंगाचीही गर्द वनराईतला हिरवागार, पोपटी, पाचूसारखा, शेवाळी, काळसर हिरवा, कैरीचा हिरवा, हिरव्या सोनचाफ्याचा हिरवा अशी उधळण आपण बघू शकतो. यातल्या प्रत्येकाचाच पोत निराळा!!

पिवळा रंग समाधानाचा! पिवळा, पीत, नारिंगी, पितांबरी, पीच, पिंगट या त्यातल्या वेगळ्या छटा. पण तरीही हळदीचा पिवळा, आंब्याचा पिवळा, चाफ्याचा पिवळा, अंड्यातला बदकाचा पिवळा आणि अगदी श्रीखंडाचा पिवळा या साऱ्यांचीही स्वतःची अशी घराणी!

लाल रंग क्रौर्याचा, युद्धाचा, रागाचा! रक्ताचा लाल रंग थोडा बाजूला ठेवू पण कमळाचा लाल, कलिंगडाचा लाल, माणिकाचा लाल, गुलालाचा लाल, मिरचीचा लाल, कुंकवाचा लाल, सारे लालच पण प्रत्येकाचा ख्याल निराळा! पांढऱ्याबरोबर जेव्हा लाल हातमिळवणी करतो तेव्हा गुलाब फुलतात. फुलातला गुलाबी जास्त खुमासदार का गालावर फुलणारा रक्तिमा जास्त बहकदार, वेडावून टाकणारा ही शेवटी प्रत्येकाने अनुभवायची गोष्ट! राणी रंगाची देखील पांढऱ्याबरोबरची अशीच कहाणी. कधी तो



शॉकिंग पिक म्हणून डोळ्यात भरतो. लाल जेव्हा त्याच्या उष्ण सवंगड्याबरोबर फिदा होतो तेव्हा पण तपकिरी, विटकरी, राखाडी, गेरवा अशा रुपड्यात अवतरतो. लाल पिवळा यांची जेव्हा दोस्ती जमते तसे उगवतीचे सूर्यबिंब आकाशपटलावर शेंदरी रंगाचे विलोभनीय चित्र रेखाटते. हेच दोघे अग्निशिखा म्हणताना आणिकच फुलतात! भगवा तर भगवतीला मानवंदना देणारा! त्याच्या केवळ दर्शनानेच स्फुरण चढावे!! मावळतीच्या लालिमेची गोष्ट आणिकच आगळीवेगळी!! प्रत्येक रागाची जशी गाण्यासाठीची खास वेळ तशी यातल्या प्रत्येक रंगाची स्वतःच्यासाठीची एक खास सुबक बैठक!

निळा रंग अथांगतेचा! आकाशाचा निळा, पाण्याचा निळा, शाईचा निळा, घनश्यामाचा निळा सारे निळेच पण आपापला आब राखून बसणारे! निळ्याने पिवळ्याचा हात हाती घेतला की हिरव्याला पंख फुटतात. निळा, पिवळा आणि हिरव्याने फुगडी घातली की मोरपंखी मोर थुईथुई नाचू लागतात. निळ्याने तांबड्याशी मैत्रीचा हात पुढे केला की तपकिरी, किरमिजी, जांभळा, वांगी, मातकट रंगांची

दाद मिळते. निळा पांढऱ्यात अलगद घुसला की पारवा घुमू लागतो. यातच लालाने बोट बुचकळले की राखाडी आपले अस्तित्व दाखवतो.

काळा रंग कृष्णकृत्यांचा, कुटिल कारस्थानांचा! भरून आलेल्या आकाशाचा काळा, घनदाट जंगलाचा काळा, डांबराचा काळा, किट्ट काळोखाचा काळा सारे काळेच पण मनातल्या काळेबेऱ्यापेक्षा नक्कीच उजवे! सावळा हा त्यातल्या त्यात उजवा, पांढऱ्याकडे कल असणारा!!

झगझगणारा सोनेरी, लखलखता चंदेरी हे सारे राजेशाही सरंजामीतले! दोन हात लांब राहण्यातच समाधानी राहणारे, रंग माझा वेगळा म्हणणारे आणि म्हणूनच स्वतः चे वेगळेपण टिकवून ठेवणारे!!

हे सारे झाले बाहेर दिसणाऱ्या दिखाऊ रंगांबाबत. पण अंतरंगातल्या रंगांचे काय? या रंगांना जिवाशिवात दंग व्हायला जमले तर!!!!

डॉ. सुहास नेने
९८२२११५३३५

माया ताई

माया ताई मी डॉ. आनंद नाडकर्णी यांनी घेतलेली तुमची मुलाखत पाहिली, ती कोठेतरी मनात गुंजत होती व हे छायाचित्र पाहण्यात आले व हे सुचले, तुमची वाटचालच जणू हा वृक्ष मला सांगत होता तर हे तुम्हाला सादर...

विद्या बोकील

कबूल केल्याप्रमाणे दुपारी अडीच वाजण्याच्या सुमारास ध्वनिचित्रफीत ऐकयला सुरुवात केली व काही मिनिटांपूर्वी ती पाहून व ऐकून झाली.

डॉ. सौ. मायाताईंची माझ्या मनात जी प्रतिमा आहे, त्या प्रतिमेशी अत्यंत सुसंगत अशी ही मुलाखत झाली

असे मला वाटते. तसेच सर्व मुलाखत झाल्यानंतर अखेरीस त्यांनी जे आवाहन केले आहे त्याला भरघोस प्रतिसाद मिळून त्यांच्या कार्याला लोक उत्स्फूर्तपणे साहाय्य करण्यास पुढे येतील असेही वाटते

डॉ. सुभाष मेहता

I saw NITAL last night. It is very nice movie. The cast and there acticing is very good. Your message is very clearly given to the Society and sorrows of vitiligo and suffering is brilliantly shown. Congratulations Maya.

पथनाट्य : जागर व्हिटिलिगोचा

एक तरुणी खाली मान घालून बसली आहे. डोळे पुसते आहे. तिच्याच वयाच्या चार-सहाजणी येतात. एकीच्या हातामध्ये ढोलक आहे. तिच्याभोवती फेर धरून गोल गोल फिरत ढोलकीच्या तालावर गातात.

आजूबाजूच्या आयाबायांनो
जागराला या हो, जागराला या
आई-बाबा, ताई, दादा
जागराला या हो
कोड म्हणजे काय असते
कोडं समजून घ्या हो जागराला या हो !!

सगळ्या तरुणीला मध्यभागी ठेवून अर्धगोलाकार करून उभ्या राहतात.

पहिली : किती बाई शोधलं तुला
चल जायचंय न पार्टीला?

दुसरी : ही का अशी बसली?
कोणावर रुसली?

तरुणी : मी काय रूसू कोणावर?
दैवच रुसलंय माझ्यावर !

तिसरी : (तिचा हात हातात घेऊन)
सरळ सरळ सांग बाई
कोडं आम्हाला समजत नाही

तरुणी : (रडत रडत)
कोडानेच केला घात माझा
तोंडातला पळवला घास माझा

चौथी : अगं अगं हात नको लावू तिला
दूर दूर चला बाई दूर दूर चला

सगळ्या : का गं का? का गं का?
काय झालं हिला बाई काय झालं हिला?

एक जण : कोड झालं तिला, बाई कोड झालं तिला

सगळ्या : काऽऽय कोड झालं हिला?

तरुणी : हो झालं आहे मला कोड!

चवथी : अरे देवा! मी कितीदा तिच्या हातचा चहा प्याली आहे. (हात उलट सुलट करून पाहते)

पाचवी : ओह माई गॉड! मी तर डेली शेकहॅण्ड करते.
आता मला पण ... (ती पण हात तपासते)

सहावी : या खुदा! मै तो रोज उसके साथ दो घंटे जर्नी करती हूँ बस में!
(तिघी रडू लागतात)

पहिली : बसा आता रडत, पार्टी गेली उडत.

:
सूत्रधार येतो.

सूत्रधार : हे काय? तुम्ही का अशा दुःखी होऊन बसल्या?
भांडण झालं कोणाशी? कोणावर रुसल्या?
(तरुणीकडे पाहून) ही का अशी दुःखी कष्टी?
सगळ्यांमध्ये असून का दिसते एकटी?
चल उठ. तो सुयश आज तुला प्रपोज करणार आहे.

तरुणी : नाही नाही मी नाही करणार त्याच्याशी लग्न
(हातानी चेहरा झाकून हुंदके देते).

दुसरी : म्हणजे तुला नाही कळलं?

सूत्रधार : काय नाही कळलं?

दोघी-तिघी : कोड झालं तिला आणि तू तिच्या लग्नाबद्दल बोलतो आहेस.

सहावी : (तरुणीकडे पाहून) बरं झालं तूच त्याला नाही म्हटलंस ते.

पाचवी : हो न, त्याने नाही म्हटलं असतं तर तुला उगाच दुःख झालं असतं.

:
सूत्रधार : (टाळ्या वाजवून) वा वा किती काळजी आहे तुम्हाला तिच्या मनाची. म्हणूनच तर तिच्या

मनावर आघात करता आहात आणि मुक्ताफळं उधळता आहात तुम्ही.

पहिली : आम्ही काय बोललो ?

दुसरी : आजवर जे ऐकत आलो तेच बोललो न ?

तिसरी : खरंच वाटते आम्हाला भीती आम्हालाही संसर्ग झाला तर ?

चवथी : कोण लग्न करेल आमच्याशी ?

पाचवी : माझं तर नव्हतं लग्न झालेलं आहे. आता जर मला असं कोड आलं तर माझ्या सासरची माणसं तर मला हाकलूनच देतील घराबाहेर.

सूत्रधार : थांबा. पुरे करा तुमचा कल्पनाविलास. तुमची ही भीती निव्वळ गैरसमजातून आणि तुमच्या अज्ञानातून आली आहे.

सहावी : म्हणजे ?

सूत्रधार : म्हणजे तुम्ही स्वतःची बुद्धी कधी वापरणार आहात ? एखाद्या गोष्टीमागचे शास्त्रीय कारण, वैज्ञानिक सत्य कधी जाणून घ्यावंसं का वाटत नाही तुम्हाला ? कधी विचार केला आहे का, कोड का येतं त्याची कारणं, गेलात कधी एखाद्या त्वचा रोग तज्ज्ञाकडे समजून घेण्यासाठी ?

एक दोघी : सॉरी! आम्हाला खरंच नाही माहिती या आजाराची. तूच सांग आम्हाला.

सूत्रधार : एका तर नीट. पहिली गोष्ट म्हणजे कोड किंवा व्हिटिलिगो हा आजारच नाही.

तरुणी : (चमकून) म्हणजे ?

सूत्रधार : म्हणजे आपल्या त्वचेच्या पेशींमधील रंगद्रव्ये नाहीशी झाली की त्वचेवर पांढरे डाग पडतात. हा आजारच नसल्यामुळे एकाकडून दुसऱ्याकडे आणि दुसऱ्याकडून तिसऱ्याकडे जाण्याचा धोका संभवत नाही. आणि व्हिटिलिगो आनुवंशिक नाही. त्यामुळे आई-वडिलांकडून मुलांकडे जाईल ही भीती अगदी व्यर्थ आहे.

तरुणी : मी समजत होते की मीच काही पाप केलं असेल म्हणून मला हा भोग भोगावा लागतो आहे. जगाला तोंड दाखवायचीही हिम्मत होत नाही माझी.

सूत्रधार : असं काहीही नाही. हां, यात आपलं शरीर, चेहरा सामान्य नाही राहत. त्यामुळे मनात न्यूनगंड निर्माण होतो. समाजापासून दूर जावंसं वाटतं.

तरुणी : मला तर जगापासूनच दूर जावंसं वाटतं.

सूत्रधार : हा शुद्ध वेडेपणा आहे. कोड म्हणजे अपराध नाही. सर्वप्रथम आपणच आपला स्वीकार करायला हवा. शिवाय आता तर अनेक औषधं, क्रीम्स मिळतात, ज्यांचा वापर करू शकता. शिवाय अत्यंत गुणकारी अशी फोटो थेरेपीसुद्धा उपलब्ध आहे, त्यामुळे उगाच स्वतःला दोष देत बसू नको.

:

सगळ्याजणी : आज आम्हाला समजलं आम्ही किती चुकीचा विचार करत होतो. आम्हाला माफ कर आम्ही तुझ्याशी खूप वाईट वागलो.

सूत्रधार : तुम्हाला जर खरंच वाईट वाटत असेल तर एक काम करा. जर शक्य असेल तर व्हिटिलिगोबद्दल, कोडाबद्दल लोकांच्या मनातले गैरसमज दूर करा. अशा बाधित व्यक्तींना मानसिक आधार द्या. नाहीच मदत करता आली तर कमीत कमी मानसिक आघात तरी करू नका त्यांच्यावर. (सगळ्या जणी नाही म्हणून मान हलवतात). लक्षात ठेवा. अंगारे-धुपारे, पाप-पुण्य या गोष्टी ठामपणे टाळा आणि डॉक्टर, समुपदेशक, मानसोपचार यांची मदत घ्या. कळलं ? (सगळ्या मान डोलावतात).

चला. आता हिला लग्नासाठी तयार करा. सुयश आणि त्याच्या घरचे सगळे हिची वाट पाहत आहेत.

तरुणीचा हात हातात घेऊन सगळ्या फेर धरून गातात

-

आता नाही सखे तुला दूर कधी करू
तुझ्यासारख्या अनेकांना मदतच करू,
आम्ही मदतच करू

मीना कारंजेकर
९८५०३०८५६६

रंग जीवनाचे

“एकदा फुललेलं फूल, पुन्हा फुलत नाही
एकदा मिळालेला जन्म पुन्हा मिळत नाही!”

आपल्याला मिळालेला मनुष्य जातीतला जन्म, जीवन, आयुष्य, हे अनेक जन्म-मरणाच्या चक्रातून मिळत असतं. असं जीवन आयुष्य म्हणजे काय असतं? तर जन्मापासून मृत्यूपर्यंतचा हा प्रवास असतो. ही आयुष्यरूपी आगगाडी (ट्रेन) सुख-दुःखरूपी अनेक फलाटांवर (स्टेशन्स) थांबत असते. अनुभवांची पुष्कळ तिकिटं आपण गोळा करत असतो. जीवनाची गाडी धावत-पळत असते. मात्र शेवटचा थांबा कोणता हे आपल्याला ठाऊक नसतंच नसतं! म्हणूनच आलेला प्रत्येक क्षण आपण आनंदाने जगायचा ठरवत असतो. स्वतः बरोबरच इतरांचे जीवनही रंगीत-गंधित, सुंदर करण्याचा प्रयत्न करायचा असतो. जन्म आणि मृत्यू कधीच आपल्या हातात नसतात, तरी मधला प्रवास रंगीत करणं मात्र नक्कीच आपल्या हातात असतं.

जीवन रंगीत करायचं म्हणजेच आपल्या भोवतालच्या दृष्टीतले आनंददायी घटक शोधायचे असतात. इथला सुखद वारा, तृप्त करणाऱ्या जलधारा अंगावर झेलायच्या असतात. वसंत, ग्रीष्म इ. सहा ऋतूंचे सहा सोहळे अनुभवायचे असतात. बघा ना, नुसता वसंतऋतू आला की पानगळीमुळे उदास, भकास वाटणाऱ्या झाडांवर कोवळी पालवी फुटते. नाजूक लालसर कडुलिंबाची पानं, मऊ-मुलायम पिंपळपानं! लाल गुलमोहराची दुतर्फा उभी असलेली झाडं ग्रीष्मातला उन्हाळा हळवा करतात. एरवीला मुका वाटणारा पांढरा चाफा याच दिवसात झाडाच्या शेंड्याला बहरतो. मग येते वर्षारानी, धुळकट, धुरकट मळलेली झाडं, स्वच्छ धुवून टाकते. त्या हिरव्या रंगांच्या विविध छटा पाहण्यासारख्या असतात. गर्द हिरव्या, पोपटी हिरव्या रंगांचं लावण्य अनुभवायचं असते. प्रत्येक ऋतूतली फुलं

सुद्धा किती सुंदर सुंदर रंगांची, मनमोहक गंधांची असतात! त्यांना बघून मन आनंदीच होतं. शरद ऋतूतलं रात्रीचं सौंदर्यही अनोखच असतं नाही का?

प्रत्येक ऋतूतली सकाळ, दुपार, संध्याकाळ अनेकविध रंगांची ओळख आपल्याला करून देते. जीवनाला आनंद शोधण्याची प्रेरणाही देते. बघा ना सकाळ म्हणजे जीवनातलं बालपण असतं. सोनेरी रंगांच्या विविध छटा मनाला आनंद देतात. ऊर्जा देतात. तसं लहान बाळाचं निरागस हास्य, त्यांचे खेळ, त्यांचं अनेक क्षेत्रातलं यश संसारात आनंदच निर्माण करतं.

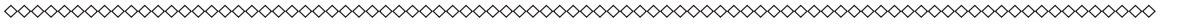
दिवसाची दुपार म्हणजे आयुष्याचं प्रौढपण. ही दुपार कधी प्रखर उन्हाचे चटके देणारी असते, तर पावसाळ्यात ढगाळ वातावरणाने मंद-सुस्त असते. अनेक चांगल्या-वाईट अनुभवांनी आपणही कधी हुरळून जातो, कधी होरपळतो, तर कधी दिड्मूढ होतो. जीवनातले हे रंग गूढ असतात, कधी कधी बोधप्रदही असतात. पती-पत्नी, मुलं, घरातली वडीलधारी मंडळी आपल्या जीवनाला प्रौढ वयात रंगीत बनवतात.

‘अनंत मरणे झेलुन घ्यावी इथल्या जगण्यासाठी’ हे मंगेश पाडगावकरांचे शब्द प्रौढपणी नक्कीच जपावे हे सांगतात.

दुपारनंतर येते संध्याकाळ, म्हणजे आयुष्याचे वृद्धत्व. अनेकांना वृद्धत्व शाप वाटतो; जिणं नकोसं वाटतं! आता परमेश्वराने आपल्याल बोलावून घ्यावं असं वाटतं. पण पुन्हा इथेही मला मंगेश पाडगावकरांच्याच ओळी आठवतात,

‘रंगांच्या उघडुनिया पंखा सांज कुणी ही केली?
काळोखाच्या दारावरती नक्षत्रांच्या वेली!’

खरोखर आपण तारुण्यात, प्रौढपणात जर एखादा ध्येयपथ निवडला असेल, त्यावरून वाटचाल आपण



करत असू! तर ती वाटचाल खडतर असू शकेल, काट्याकुट्यांची अंधारी काळोखाची असू शकेल! पण जर तुम्ही हार न मानता त्यावरून चालत राहिलात तर दैवही तुम्हाला विजयश्रीची माळ घालतेच. झालं-गेलं विसरून तुम्ही पुढे पुढे जात राहिलात- दुःख, वेदना विसरून सुखाचे क्षण आठवत पुढे जात राहिलात तर जीवन रंगीत, आनंदी नक्कीच होईल! जीवनातला वरवरचा दुःखदायक रंग आपण विसरायचा प्रयत्न केला पाहिजे. खरोखर आपले यौवन, तारुण्य दोन दिवसांचं असतं. त्यात ऊर्मी-गुर्मीत स्वतःबरोबर इतरांना दुःखी करतो. सुखाचे क्षण अळवावरच्या पाण्यासारखे असतात. जरठकाळ आल्यावर कधी जीवनाचा खेळ संपेल हे सांगता येत नाही. म्हणून जीवनाचा रंग अनुभवताना कविवर्य, सुरेश भट म्हणतात,

‘रंगुनी रंगात साऱ्या रंग माझा वेगळा!
गुंतुनी गुंत्यात साऱ्या पाय माझा मोकळा!!’

मानवी जन्म मिळाल्यानंतर अनेक जीवनरंग आपल्याला अनुभवावे लागतात. अपार आनंद असतो तर कमालीचं दुःख असतं, अनपेक्षित लाभ असतात तसे पराकोटीचे तोटे असतात. कधी स्वाभिमान दुखावतो तर कधी विश्वासाचा खांदा आधाराला मिळतो. अस्सल प्रेम, नकली प्रेम असे विविध मुखवटे धारण करावे लागतात. असे नाना प्रकारचे भाव-तरंग मानवी जीवनात असतातच; आपण अनुभवलेले, ऐकलेले आणि माहीत नसलेलेही अनेक भाव जीवन-रंग प्रवासात असतातच. त्यांचा विचार करता करता माझ्याही लेखणीने शब्दांची रंगीबेरंगी दुनिया उभी केली! ती पाहताना वाचक विचाररंगात गुंगुन जातील अशी आशा मी करते!

– सौ. माधुरी बनसोड
९८९०६६९२२९



रोज एक नेम कर स्वतःवर प्रेम कर...

आरशात बघून स्वतःला म्हण
तुझ्यासारखी नाही कुणी
सावली स्थूल असो वा ठेंगणी
तू सुंदर... तू देखणी
लाजायचं नाही देहाला मनाशी हे ठाम कर
रोज एक नेम कर स्वतःवर प्रेम कर....
कशी जगतेस, कशी वागतेस

केवढी हसतेस, कशी दिसतेस
म्हणतील शोभत नाही तुला
या वयात केवढी नटतेस
जे केलं नाही आजवर
ते सारं मुद्दाम कर...
सगळे 'नाही'चे बंध तोडून
एकदा एकटी बाहेर पड
बिचारेपणाची कात टाकून तुझी तू नव्याने घड...

सामाजिक संस्था आणि व्यक्ती

काल कुणाच्या बोलण्यात आले की, 'मी नव्हतो म्हणून आमच्या वरिष्ठांनी ठरवलेली बैठक रद्द केली.' त्याच्या बोलण्यात छोट्यासा अहंकार डोकावत होता. व्यक्तिगत स्तरावर असणाऱ्या एखाद्या आस्थापनेत असं चालू शकतं कारण त्याची व्याप्ती व्यक्तीपुरती मर्यादित असते. पण सार्वजनिक संस्थेत अशी व्यक्तीसापेक्ष व्यवस्था असेल तर तर त्या संस्थेला फार भविष्य असत नाही.

'भर दुपारच्या अंधारात' नावाच्या पुस्तकात एक संदर्भ वाचायला मिळतो की, जेव्हा कार्यकर्त्यांच्या सावल्या संस्था, संघटनेपेक्षा मोठ्या होऊ लागतात तेव्हा त्या संस्था, संघटनांची प्रगती खुंटली आहे असे समजायला हरकत नाही. 'मला समजतं' किंवा 'मलाही समजतं' इथपर्यंत ठीक आहे, पण 'मलाच समजतं' हा भाव मनात आला की गडबड सुरू झालीच समजा. त्यामुळे 'माझ्या' नसण्याने बैठक रद्द झाली' याचा ज्याला सुखानुभव वाटतो याचा अर्थ त्याच्यात काही कमतरता आहे.

आपण ज्या कार्यक्षेत्रात काम करतो तिथे आपल्याशिवाय कार्यक्रम, बैठक होणार नसेल तर आपल्या कार्य करण्याच्या पद्धतीत काही तरी कमी आहे. त्रुटी आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे. माणूस निर्माणाचे काम असले तरी कुणा एकाची अपरिहार्यता ही काम उभे राहण्यास बाधा ठरू शकते.

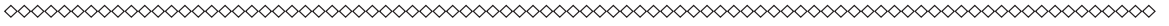
'मी होतो म्हणून झालं', 'मी नव्हतो म्हणून असं झालं', 'मी असलो असतो तर हे झालं असतं' किंवा 'मी असलो असतो तर....' हा भाव मनात डोकावायला सुरुवात होणं ही पुढील धोक्याची घंटा आहे.

अठरा दिवस चाललेले महाभारतातील युद्ध संपले. युद्ध समाप्तीचा शंख वाजला. अर्जुन मनातून सुखावला होता. त्याला वाटत होते की त्याच्या युद्धकौशल्यामुळेच हे युद्ध जिंकले आहे. अनेक शस्त्र, अस्त्र आपण लीलया निस्तेज करून परतवून लावली. म्हणून तो मोठ्या रुबावात रथात

उभा होता. संकेतानुसार सारथी म्हणून कृष्णाने अर्जुनाच्या रथावरून आधी उतरायला हवे होते पण त्याने अर्जुनाला आधी उतरायला सांगितले. थोडेसे आढेवेढे घेत अर्जुन रथाखाली उतरला. त्यानंतर कृष्णाने रथाला जुंपलेले घोडे सोडवून दूर करायला लावले. मग त्याने रथ सोडला. कृष्ण बाजूला होताक्षणी रथाला क्षणात भीषण आग लागून त्याची राखरांगोळी झाली. तिथे उपस्थित असणारे सगळेच आश्चर्यचकित झाले. कृष्ण मात्र स्मित हास्य करत आपल्या छावणीत निघून गेला.

अर्जुनाला याचे आश्चर्य वाटले. त्याने संध्याकाळी कुरुक्षेत्री शरशय्येवर पाडलेल्या पितामह भीष्मांना सर्व वृत्तांत कथन करून कारण विचारले. तेव्हा पितामह म्हणाले, "अर्जुना, तुझ्यासारख्या योद्ध्याला परास्त करण्यासाठी कौरवांच्या बाजूने लढणाऱ्या सर्वांनी तुझ्यावर अनेक अस्त्रं, शस्त्रं टाकली होती. त्यातील अनेक अस्त्रं, शस्त्रं तू परास्त केलीस पण तरीही अनेक अस्त्रं, शस्त्रं तुझ्या आजूबाजूला येऊन पडली, पण केवळ तिथे असलेल्या योगेश्वर कृष्णामुळे ती निस्तेज झाली होती. तो त्या अस्त्र, शस्त्रांपासून दूर जाताच ती सर्व अस्त्रं, शस्त्रं पुन्हा सक्रिय झाली आणि म्हणून तुझा रथ स्वाहा झाला. त्याक्षणी तू रथात असतास तर तूही आगीच्या भक्षस्थानी पडला असतास." तेव्हा अर्जुनाच्या लक्षात आले की फक्त 'माझ्या'मुळे नाही तर योगेश्वर कृष्णासारखी अदृश्य शक्तीसुद्धा माझ्या सोबत होती, म्हणून आपण युद्ध जिंकले. अर्थात तिथेही कृष्ण योगेश्वर स्वरूपात असला पाहिजे ही पूर्वअट आहेच.

सांगण्याचा मुद्दा असा की, 'माझ्यामुळे' हा जो भाव असतो त्याला सार्वजनिक जीवनात फारच न्यून स्थान आहे. एखादी घटना, कार्यक्रम, बैठक होणे, न होणे याला अनेक कारणं असतात. तरीही उफाळून वर येणारा



‘अहंभाव’ व्यक्ती आणि संस्थेला नीचतम पातळीवर घेऊन जाऊ शकतो.

आपणही भा. रा. तांबेंची ही कविता कायम लक्षात ठेवली पाहिजे.

जन पळभर म्हणतील हाय हाय
मी जाता राहिल कार्य काय?
सूर्य तळपतिल चंद्र झळकतिल
तारे अपुला क्रम आचरतिल
असेच वारे पुढे वाहतिल
होईल काहि का अंतराय?
मी जाता राहिल कार्य काय?
जन पळभर म्हणतिल हाय हाय....

म्हणूनच ज्याच्या कुणाच्या मनात ‘मी’, ‘माझा’, ‘माझ्यामुळे’, ‘माझ्यासाठी’ असले भाव येतात त्यांना तात्काळ थांबवले पाहिजे किंवा अशा कर्मचारी अथवा अधिकाऱ्याला कामातून थांबवले पाहिजे. ते अंतिमतः

संस्था संघटनेच्या दीर्घकालीन हिताचे असते.

कुठलेही सार्वजनिक कार्य, संस्था-संघटना कुणा एकाच्या नसतात आणि असू नयेत. कारण तिथे व्यक्तिगत हिताला प्राधान्य देऊन विकसित झालेली व्यवस्था स्वार्थाच्या आगीत सार्वजनिक हिताला होरपळवू शकते.

लगेगी आग तो, आँगे घर कई ज़द में
यहाँ पे सिर्फ़ हमारा मकान थोड़ी है
जो आज साहिबे मसनद हैं, कल नहीं होंगे
किराएदार हैं, ज़ाती मकान थोड़ी है - राहत इंदोरी

‘मी’ सांगतो म्हणून नाही तरीही आपण हे सार्वकालिक सत्य सर्वांनीच लक्षात घेतले पाहिजे.

सुहास वैद्य

"Embracing my unique beauty."

"Beauty in diversity."

"Confidence is the best accessory."

"I am more than my skin."

"My skin may be different, but it doesn't define me."

रंगुनी रंगात जा तू

संध्याकाळची वेळ होती. फिरायला म्हणून मी बाहेर पडले. फिरत फिरत एका बागेत गेले. हिरवळीवर निवांत बसले होते. अवती भवती फुलांचे ताटवे होते. डोळे तर सुखावतच होते, पण मनही सुखावत होते. प्रसन्न वाटत होते. किती प्रकारची फुले फुलांमधल्या विविध रंगांच्या छटा. खूप छान दिसत होत्या. खरच या रंगांकडे पाहून जाणवले की रंगांची विविधता आहे म्हणून मजा आहे. एकचा एक रंग सगळीकडे असता तर बाग छान वाटली नसती.

बागेतल्या रंगीबेरंगी फुलांवरून विचार माणसांच्या कपड्यांकडे वळले. सगळ्या माणसांच्या कपड्यांचा रंग एकच असता तर! बापरे कल्पना न केलेलीच बरी. काय काय आणि केवढा गोंधळ झाला असता. क्षणभर माझ्या डोळ्यासमोरून अनेक विचित्र कल्पना येऊन गेल्या कार्यक्रमात, उत्सवात, सणावाराला, सगळ्या माणसांच्या कपड्यांचा एकच रंग असता तर सगळ्या उत्सवांच्या सणांच्या रंगाचा बेरंग झाला असता.

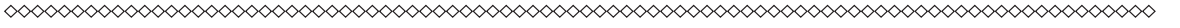
रंगांनी आपल्या आयुष्यात किती सौंदर्य आणले आहे. एकेका रंगाच्या किती छटा आहेत. रंगांच्या मिश्रणातून आलेली नक्षी सुद्धा आहे, जी कपड्यांची शोभा वाढवितेच पण परिधान करणाऱ्यांच्या दिसण्यातही चांगला बदल करते. खाण्याच्या पदार्थांची निर्मिती रंगीबेरंगी आहे. मीठ, हळद, तिखट, पालेभाज्या, फळभाज्या, फळे, कडधान्ये, कोशिंबिरी, रंगीबेरंगी पदार्थांनी सजलेले ताट पुढे आले की वाटत ना! मस्त ताव मारावा. सगळ्या पदार्थांच्या चवी वेगवेगळ्या आहेत. पण सगळे पदार्थ एकाच रंगाचे असते तर, जेवणाच काय झाले असते? ताट पाहून अनेक प्रश्न पडले असते.

माणसाच्या मनाला रंगांची भुरळ पडतच असते. घर सुंदर रंगात रंगविले की अधिक आकर्षक वाटायला

लागते. घरातल्या रंगीबेरंगी वस्तू घराच्या सौंदर्यात भरच घालतात. आपण आपल्या आवडीनुसार कपड्यांचे, वस्तूंचे रंग निवडतो, विविध रंगांतील कृत्रिम फुले, वेली, प्लॉस्टिकच्या वस्तू, काचसामान, कागद, लाकडी वस्तू, धातूच्या वस्तू, खरी खेळणी सारं काही विविध रंगांच्या छटांत उपलब्ध आहे.

रंगीबेरंगी फुलांनी तर आपल्या भाव-विश्वात मानाचे स्थान मिळविले आहे. आपल्या आगमनाची चाहूल लागली की आईला फुलांचा साज चढवितात. वाडी भरतात. फुलांनी सजविलेल्या झोक्यात बसवितात. आपण जन्माला आलो की रंगीबेरंगी फुलांनी सजविलेल्या पाळण्यात घालून आपलं नामकरण करतात. सणावाराला रंगीत फुलांची तोरणं बांधतात. घरात फुलांच्या माळांनी सजावट करतात. रंगीबेरंगी फुलांच्या रांगोळ्यांनी अंगण सजते. घरातला देव्हाराही रंगीबेरंगी फुलांमुळे खूप छान वाटतो. मनाला प्रसन्न वाटते. रंगीबेरंगी फुलांनी सजलेली फुलदाणी पहायला छान वाटते. कुठेही, एकच रंग सगळीकडे छान वाटत नाही. गटबाजीचे संमेलन असल्यासारखे वाटते. मात्र रंगबिरंगी असे काही पाहिले की वाटतं मैत्रीच्या धाग्यात बांधलेले मित्रच आहेत. ही रंगीबेरंगी फुले शेवटपर्यंत माणसाच्या सोबत असतात. त्याच्या कलेवरावर गुलाल टाकतात. रंगीत फुलांचे हार घालतात.

हे जगच किती सुंदर रंगांनी रंगले आहे. उगवतीचे प्रसन्न रंग, मावळतीचे हुरहूर लावणारे रंग, इंद्रधनुचे रंग, रंगीबेरंगी फुले, हिरवीगार वनश्री, रंगीत पिसाऱ्याचा मोर, पांढराशुभ्र हंस, रंगीत फुलपाखरे, लहान-मोठे रंगीबेरंगी पक्षी, प्राणी, कोवळ्या उन्हात दिसणारा निसर्गाचा रंग, पावसात भिजणाऱ्या निसर्गाचा रंग, निळेनिळे आकाश, कृष्णमेघांनी व्यापलेलं आकाश, टिपुर-चांदण्यातला निसर्गाचा रंग, अशा सुंदर जगाच्या सौंदर्याचा आस्वाद घेण्यासाठी तर



परमेश्वराने माणसाला बुद्धी दिली. बुद्धीचे वरदान दिले आहे. अनेक भावभावनांचे वरदान दिले आहे. या रंगांच्या छटा त्याला कळाव्यात म्हणून, अनुभवता याव्यात म्हणून त्याचे जीवनही अनेक रंगांनी रंगून टाकले आहे.

निसर्गाच्या रंगांनी माणसाच्या जीवनांत एक आगळीच रंगपंचमी आणली आहे, अवती-भवतीच्या रंगात माणूस रंगून गेला आहे. झाडे, वेली, फुले-पाने, समुद्र, नद्या, दऱ्या-खोऱ्या, डोंगरपर्वत, याची त्याला ओढ आहे. माणसाचे जीवनसुद्धा अनेक भाव-भावना, विचार-आचार, संस्कृतीच्या अनेकविध छटांनी रंगलेलं आहे. प्रत्येक माणसाच्या जीवनात प्रत्येक क्षणाचा रंग वेगळा आहे. सर्वांच्या जीवनाचे एक समान सूत्र असूनही प्रत्येक माणसाच्या जीवनाची रंगपंचमी वेगळी आहे. म्हणूनच जगण्यात मजा आहे. जीवन एकाच रंगात रंगून गेले असते जीवनीत एकसुरी झाले असते. माणसाच्या अंतर्मनाच्या रंगावर तर त्याचे फुलणे अवलंबून आहे. हेच रंग त्याला आनंदही देतात अन् दुःखही. बुद्धीच्या जोरावर माणूस आपल्या भावनांचे, प्रसंगांचे रंग बदलू शकतो. रंगाचा

बेरंगही करू शकतो.

आपल्या अवतीभवतीचे रंग जणू सांगत असतात, अरे! जगा- जगू द्या, हसा- हसू द्या, रंगा- रंगू द्या. छोट्या छोट्या गोष्टीत आनंद शोधा. तो क्षण आपलासा करा, भोवतालच्या माणसांत आपुलकीचा रंग असू द्या. मदत करताना माणुसकीचा रंग असू दे. प्रेमाला निरपेक्षतेचा रंग असू दे. समाजकार्यात राष्ट्रप्रेमाचा रंग असू दे!

जीवनातल्या अनेकविध रंगाचा आस्वाद रंग म्हणजे आनंदाची उधळण करणे रंग म्हणजे भावसुमनांची ओंजळ. अनेकविध सुंदर भावरंगाचे मोरपीस आपल्या मनावर अलगद फिरवावे. हळुवारपणे इतरांनाही त्याचा स्पर्श द्यावा आणि तृप्तीचा आनंद घ्यावा आणि द्यावा! शेवटी काय?

रंगूनी रंगात जा तू वेगळा राहू नको
रंगवेड्या जीवनाचा अर्थ तू लावू नको.

शैलजा चाफळकर,
९८२२०१८१०९

सखे, अर्धशतक तुझे....

सखे, अर्धशतक तुझे....

संसारात आहेस गं तू खूपच दक्ष
पण स्वतःकडे दे आता थोडे लक्ष

कर्तव्य आपुले तू केले आहेस पार
जगण्याला दे तू हवा तसा आकार

काही गोष्टींना मिळणार नाही दाद
नाराज न होता ऐक मनाची साद

कोण काय म्हणेल आणू नको मनी
सूत्र हे सदैव आता ठेव तू ध्यानी

काही वेळेस पचवून घे इतरांचे नकार
जीवनाला दे तुला हवा तसा आकार

त्यासाठी काढ गं तू स्वतःसाठी सवड
मनापासून जोपास तू तुझीच आवड

आवडणाऱ्या व्यक्तीच्या घे तू भेटीगाठी
जग गं तू आता जरा स्वतःसाठी

सौ. माधवी खडकार
९२२६४१३००६

मायाळू

रंग फुलाचे, रंग पानांचे, रंग आकाशाचे, रंग ढगांचे, रंग फळांचे, रंग भाज्यांचे, रंग धान्यांचे, रंग प्राण्याचे, रंग पक्ष्यांचे, रंग माणसांचे, रंग मनामनांचे, मन मोहून टाकणारे. या रंगबिरंगी भुलभुलय्या रंगाच्या जगात डोळे दिपून जातात. पुष्कळदा रंगाची दुनिया अल्पकाळ टिकणारी असते. पण मानव जातीची रंगाची दुनिया वेगळीच असते. ईश्वरनिर्मित काळा, गोरा, सावळा, गव्हाळी रंगात सहसा बदल होत नाही. त्यात थोडा जरी बदल झाला तरी बघणाऱ्यांच्या तो लगेच लक्षात येतो.

सगळंच कसं एकाच वर्णाचं, रंगाचं असणार ना! देवाने मनुष्याला ही रंगाविविधतेची देणगी दिली आहे. बघा नं! एकाच घरातील आई, वडील, मुलं सगळे एकाच रंगाचे, छापाचे नसतात नं! कोणी गोरा असतो, तर एखादा चक्र काळा, कोणी सावळा. परमेश्वराने दिलेला रंग आनंदाने स्वीकारतो. एक गंमत सांगते. माझी आजी मला एक गोष्ट नेहमी सांगायची. अगं बाई रडू नको, “काळी कस्तुरी शंभर रुपये तोळा, पैशाची हळकुंडे बारा सोळा!” म्हणून समजावयाची. बहीण-भावात एखादा श्यामवर्णी असलेली. नेहमी चिडवाचिडवी व्हायची, गंमत म्हणून. “आई बघ ना गं! हा मला काळुबाई म्हणतो, पण रागावणं दुसरं तेवढ्या पुरतंच असायचं.”

आजच्या जमान्यात गोरेपणा आणण्याचे अनेक उपाय निघाले आहेत. पण तेही तेवढ्या पुरतंच असतं. आहे त्यात प्रत्येक जण समाधानी असतो. पण कधीतरी एखाद्याचा रंगाचा बेरंग होतो. अंगावर किंवा चेहऱ्यावर काळा किंवा पांढरा डाग दिसून येतो. मग टी.व्ही.वरील जाहिरातीप्रमाणे वेगळे वेगळे क्रिम्स, औषधं वापरली जातात. पण बदल जाणवत नाही. अन् लोकांचं लक्ष मात्र नेमकं तिथंच जातं.

प्राण्यांचे रंग बघा. पांढऱ्या शुभ्र गाईच्या, म्हशींच्या अंगावर काळे वा ब्राऊन धबबे असतात. तसंच कुत्रे व

मांजराच्या अंगावर असतात. याला कोणी वैगुण्य समजत नाही. विशेष करून कुत्र्यामांजराचे डाग त्यांच्या केसाळ शरीरावर खुलून दिसतात. त्यांना कोणी हिडीसफिडीस करत नाही. उलट त्यांना ‘हाऊ स्वीट’ म्हणून कौतुकाने अंगाखांद्यावर मिरवतात, मग माणसांच्या बाबतीत का असं होतं? त्यांच्या अंगावर दिसणाऱ्या वेगळ्या रंगाचे लगेच ओळखतात, पण आपल्या बोलण्यानं त्यांचं ‘अंतरंग’ किती दुखावतं. हे कोणाच्या लक्षातही येत नाही.

एखाद्याचा चेहरा, हातपाय, अंगावर कुठेही पांढरा डाग दिसला की लोक बारकाईने चौकशी करतात. हा डाग कसला आहे गं? वाढला का! औषधोपचारांची माहिती देतात. त्या व्यक्तीला नकोसं करतात. लहान मुलं रडवेली होतात. मोठ्यांच्या डोळ्यांत लगेच पाणी येतं.

एकदा एका मध्यमवयीन बाईला मानेवर पांढरा डाग दिसला. तिला वाटलं खाजवल्याने पडला असेल. पण तो जाईना. तेव्हा तिला काळजी वाटली. मैत्रिणीचे सल्ले सुरू झाले. असं म्हणतात, कोणी विचारलं तर सल्ले द्यावे! पण आम्हाला कुठे तेवढा धीर असतो नं! कोणी विचारच करत नाही त्या व्यक्तीच्या मनःस्थितीचा. तरुण-तरुणींच्या बाबतीत असं घडलं तर त्यांच्यापुढे अनेक प्रश्न उभे राहतात. आई-वडिलांच्या काळज्या वाढतात. मुलांच्या भविष्याचा विचार येतो. पण देणारे सल्ले देतच असतात. डॉक्टरकडे धाव घेतात. वेगवेगळ्या संस्था असतात, त्यांचं मार्गदर्शन घ्यायला ज्याचं त्याने स्वतःहून जायला पाहिजे ना! एकीव अनाहुत सल्ले ऐकण्यापेक्षा तेच फायदेशीर ठरते.

अशा वेळी काही एखादी समजदार व्यक्ती डॉक्टर्स हे कार्य हाती घेतात. अंगावर पांढरा डाग दिसला म्हणजे लोकांची पांढऱ्या डागाविषयीची शंका विविध वैद्यकीय तपासण्या करून दूर करतात. संबंधित डॉक्टर्स, मानसोपचार तज्ज्ञ लोकांच्या मनातील डागाची भीती



दूर करतात. समदुःखी व्यक्ती एकमेकांची मनोव्यथा दूर करतात. जीवनातील अडचणी समजून मार्ग सुचवतात. डाग म्हणजे कोडच ही मनातील समजूत करून जीवन दुःखी करण्यापासून वाचवतात. त्यांचे जीवन पूर्ववत आनंदी कसे होईल याची काळजी घेतात. शैक्षणिक व वैवाहिक जीवनात उत्साहाने प्रगती करून आपल्यात काहीच कमी नाही, आपणही लोकांची पर्व न करता सर्वांसारखेच आहोत, असे समजून वागतात, त्यामुळे आनंदी राहतात व भावी जीवनात यशस्वी होतात.

पूर्वीच्या काळात कोड - पांढरे डाग - अंगावर दिसणं म्हणजे भयंकर रोग समजला जात असे. ती माणसं किती हाताश होत असतील. पण आज परिस्थिती बदलली आहे. तज्ज्ञ हुशार डॉक्टर्स आहेत. त्याहीपेक्षा महत्त्वाचं म्हणजे मनातील दुःख दूर करणारे समुपदेशक आहेत. ते भीती घालवून व्यक्तीला आलेलं नैराश्य, औदासिन्य घालवून मनोधैर्य वाढवतात. “असला डाग अंगावर म्हणून काय झालं? लोकांनी काहीही म्हटलं, एकटं पाडलं तरी माझ्या हिमतीवर, माझ्या पायावर, हुशारीवर खूप शिकेन. मोठा होईन व कर्तृत्ववान व्यक्ती म्हणून समाजात सर्वांसाठी चांगलं काम करून मानाने राहीन.” असा विचार मांडतात.

समुपदेशनाने जीवनात आशावादी दृष्टिकोन तयार होतो. मन कणखर होतं. आपल्या व इतरांच्याही जीवनात आनंद निर्माण करणारे मन तयार होतं. आजच्या युगात औषधांची कमी नाही. त्यांचा उपयोग तर आहेच. व्यक्ती, संस्था, डॉक्टर्स समुपदेशक तर अथक प्रयत्न करतातच. पण आदर्श समाज म्हणून नातलगांनी, घरच्यांची त्यांच्या आनंदाला उभारी देण्यासाठी झटलं पाहिजे, समजून वागलं पाहिजे. मनाचा कोतेपणा सोडून त्यांचे भावी जीवन कार्य त्यांच्या प्रगतीसाठी हातभार लावायला हवा नं! तरच सर्वांनाच आपल्या बोलण्याची, बोलून दुखवण्याची खंत वाटणार नाही. कारण कोरड्या सहानुभूतीपेक्षा प्रेम, माया, जिव्हाळा, आपुलकीनं राहिल्यास माणूस लवकर बरा होतो. सावरतो. उत्साह वाढतो. आपल्याला दुसऱ्याचं चांगलं करता येत नसेल तर नका करू, पण निदान बोलून, टोमणे मारून, खोटी काळजी तरी व्यक्त करू नये, नाही

का? मन दुखवू नये. एवढं तरी करू शकतो ना!

अशीच एखादी सहृदय व्यक्ती पांढऱ्या डागावरील उपचारासाठी, अंगावर डाग असणाऱ्यांसाठी, जीवनात आशेचा किरण दाखविण्यासाठी प्रयत्नशील असते. डॉक्टरांच्या मदतीने डाग कसा व कशाचा आहे याची शहानिशा करून सहकाऱ्यांच्या मदतीनं प्रगतीचा मार्ग दाखवते. त्यांच्या कुटुंबीयांना कोरडी सहानुभूतीच नाही तर प्रेमानं मायेचा हात पाठीवरून फिरवते. आधार देते. मानसोपचाराच्या व डॉक्टरांच्या औषधाने जीवनात परिवर्तन घडवून आणते.

लहान मुले खेळण्या, बागडण्याचा नादांत त्यांच्यात झालेला रंगबदल विसरून जातात. पण तरुण-तरुणींच्या विवाहयोग्य वयात असणारी सगळ्यांत मोठी काळजी म्हणजे लग्नाची. त्यासाठी अशांचे विवाहमेळावे भरवून त्यांच्या भेटी घडवून आणून हा जीवनावश्यक प्रश्नही सोडविण्याचा प्रयत्न केला जातो. किती महत्त्वाचं काम आहे हे नाही का? अशी लग्न जमतात. पण पुढे लग्न टिकवणं हे त्या जोडप्यांच्या हातात असतं.

अशाच एका डॉक्टरांनी या सामाजिक प्रश्नाचा अन्य सहकारी डॉक्टरांच्या सहकार्याने व कुटुंबातील मंडळींच्या मदतीने विचारपूर्वक ‘श्वेता असोसिएशनची’ स्थापना केली. जोमाने कार्य चालू आहे. दर वर्षी मेळावे, सभा होतात. आपण दुसरे काही करू शकत नसलो, तरी कोणाच्याही जीवन घडवण्याच्या कामाला कोणत्याही पद्धतीने, आपल्या परीने साहाय्य करायला काय हरकत आहे? मला या सर्वांचं खूप कौतुक वाटतं. केवळ स्वतःचंच नाही तर इतरांचं जीवन सुखी करणाऱ्या या सर्वांचा अभिमान वाटतो. जीवनात काही करून दाखवण्याची, कर्तृत्व सिद्ध करण्याची उमेद वाढते. सगळ्यांनीच जीवनात सुखी व्हावं, रहावं हीच इच्छा.

चला मग, काय ठरवायचं, विचार करताय नं याच्यावर!

सर्वत्र: सुखिन: संतु! सर्वे सन्तु निरामय:

सर्वे भद्राणी पश्यन्तु। मा कश्चित दुःखमाप्नुयात।

पुष्पा भोसेकर

वेदवती अपाला

“अपाले, माझा प्रिय शिष्य कृशाश्व तुझ्याशी विवाह करू इच्छितो. तुझी या विवाहाला संमती आहे?” महर्षी अत्रींनी लाडक्या कन्येला विचारले. आपली उत्सुक नजर अपालेवर खिळवून तरुण देखणे कृशाश्व मुनी पाहत होते.

अपाला मोहरली, लाजली. कृशाश्व मुनींकडे एक हलका कटाक्ष टाकून ती झटकन् आत निघून गेली. महर्षींनी तिची संमती ओळखली. लवकरच एका शुभमुहूर्तावर अपालेनं कृशाश्व मुनींसमवेत गृहस्थाश्रमात प्रवेश केला.

कृशाश्व ऋषींनी स्वतः विद्यादानाला सुरवात केली. एका नितांत रमणीय ठिकाणी अपालेची पर्णकुटी उभी राहिली. पर्णकुटी स्वच्छ ठेवावी, कृशाश्वान्या उपासनेची तयारी करावी, शिष्यपरिवाराची काळजी घ्यावी, असा अपालेचा संसार सुखाने बहरून आला होता. त्या दिवशी अपाला नित्याप्रमाणे नदीवरून पाणी भरून परत येत होती. त्याच वेळी समोरून कृशाश्व मुनी आले. पण त्यांचा चेहरा गंभीर दिसत होता. अपालाही क्षणभर चिंतित झाली.

“मुनिवर्य, आपण असे गंभीर का?” तिने विचारले.

“अपाले, मी तुझा त्याग करित आहे.” गंभीरपणे कृशाश्व म्हणाले, “आता तर तुझा संपूर्ण चेहरा आणि शरीरही भेसूर डागांनी भरून गेले आहे...!”

“हो! खरेच.” अपालेलाही ही गोष्ट जाणवली होती. प्रथम मांडीवर उमटलेला तो डाग तिला भयभीत करून गेला होता. “कोड...? की आणखी काही...?” आणि मग त्यांनी हळूहळू आपली व्याप्ती वाढवायला सुरवात केली होती. पण कृशाश्वान्यासाखा विचारी, तपस्वी मुनी आपल्याला अंतर देईल, असं तिला क्षणभरही वाटले नव्हते. शरीराच्या पलीकडे जाऊन प्राप्त होणारा दिव्यत्वाचा साक्षात्कार कृशाश्वान्या झालेलाच नव्हता.

अपाला व्यथित मनाने पित्याकडे परत आली. “ये मुली, घाबरू नकोस, सारे मंगल होईल!” अत्री ऋषींनी

तिला आधार दिला. “मुली, आता साधना करायला शीक. ज्ञानात साठवलेला आनंद प्राप्त कर. तपस्येतून तुला नवा मार्ग दिसेल.”

अपालेने पित्याकडेच वेदविद्येचे अध्ययन सुरू केले. शरीराच्या कुरूपतेचा विचार मनातून दूर जाऊ लागला. मन सुंदर होऊ लागले. अन्याय करणाऱ्याबद्दल करुणा बाळगण्याइतके सुंदर! मन भावभक्तीने, परमेश्वरप्रीतीने भरून गेले. सूर्याची किरणांप्रमाणे तिच्या मनात स्तोत्रे उमटू लागली... आवर्त होऊन ओठातून बाहेर पडू लागली.

अपालेने इंद्रदेवतेची सूक्ते रचली. प्रत्यक्ष इंद्रदेवता तिच्यावर प्रसन्न झाली. आपलेच्या दिव्य मंत्रांची कीर्ती सर्वत्र पसरू लागली. अपाला मंत्रनिर्माती बनली... अपाला - मंत्रद्रष्टी अपा ‘आत्रेयी’ म्हणून ओळखली जाऊ लागली. तपोबल आणि मनोबल अपालेच्या मदतीला आले. प्रत्यक्ष इंद्रदेवतेने तिला आशीर्वाद दिला. अपाला रोगमुक्त झाली. पूर्ववत तेजस्विनी झाली. आणि एका सुंदर सकाळी अपालेची क्षमा मागण्यासाठी पश्चात्तापाने दाध झालेले कृशाश्व मुनी आश्रमात आले.

“तू अपालेची अवहेलना केलीस. शारीरिक कुरूपतेपेक्षा आत्मिक सामर्थ्य मोठे, हे तुला महान ऋषी असूनही समजले नाही..!” अत्री ऋषी विषण्णपणे म्हणाले, “माझा शिष्य असूनही तू असे वर्तन कसे केलेस?”

“माझी चूक झाली महर्षी, मी अपालेला परत घेऊन जायला आलो आहे. ती जशी असेल तशी...!”

“अपाला आता बदलली आहे. ती स्वतः मंत्रद्रष्टी बनली आहे. तिने तुला क्षमा केली तर तिला तू जरूर घेऊन जा..” अत्री ऋषींनी संमती दिली. अपालेने मोठ्या मनाने कृशाश्वान्या माफ केले. अपालेने स्वतःचे स्थान निर्माण केले होते..शारीरिक रोगांवर मात करून.. जिद्दीनं..!!

मेधा इनामदार, पुणे.

जिंदगी के रंग कई रे...

रंग या विषयावर लिहायचं ठरल्यावर शीर्षक तर छान सुचलं असं वाटलं खरं, पण सुरुवात काय आणि कशी करावी इथे मात्र गाडी जरा अडली, कारण 'जिंदगी के रंग' या विषयावर अनेक थोरांनी बरंच काही उत्तम कथन करून झालंय, त्यात मी पामर काय वेगळं सांगू शकणार!! बरं, तरी हौस म्हणून लिहायचंच असं म्हटलं तर रंगाच्याही अनेकविध रंग आहेत... त्यावर नेमकं काय बरं मला सांगावसं वाटतंय, काहीच उलगडा होईना...!! शेवट मी काम सोपं करायचं ठरवलं... प्रत्येक कार्याच्या आरंभी जे करावं असा पुरातन संकेत आहे तेच करायचं ठरवलं आणि रंगाच्या आधी मनात श्री लिहिला आणि त्या श्रीरंगाला शरण गेलो आणि म्हटलं "सगळे रंग तुझेच बाबा, मी ही तुझाच, आणि माझं मनही तुझंच... आता रंगव आणि बघ काय कसं ते...!!"

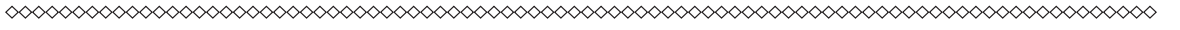
आणि क्षणात लख्ख काहीतरी चमकलं... अचानक गीतेतला विभूतीयोग आणि त्यातील इंद्रियाणां मनश्चास्मि... हे नजरेसमोर तरळलं आणि एक धागा हाती लागला असं वाटलं... श्रीरंग हेच जर मन आहे तर...!!! अरे, हे भारी आहे, अनेक संदर्भ जोडले जातायत आता मनात, आणि त्यांचे रंग-संदर्भ ही...!!!

आपल्या व्यतिरिक्त असलेल्या सृष्टीत रंग भरतो तो श्रीरंग आणि आपल्या आतील मनःसृष्टीत रंग भरतो तो ही तर श्रीरंगच की...!! पण मग बाहेरची सृष्टी आणि तिचा व्यापार बघून आपल्याला तितका अचंबा आणि त्रास होत नाही जितका बरेचदा आपलेच मनोव्यापार अनुभवताना होतो आणि याचबरोबर हे सत्यही नक्की जाणवतंय की आनंद हा एकमेव रंग आतल्या आणि बाहेरच्या दोन्ही सृष्टीत समान आहे... हे कसं काय...!! अजबच आहे नाही !!

पण बरोबर आहे की... बाहेरच्या सगळ्या निसर्गचक्राकडे आपण तटस्थपणे बघू शकतो म्हणून अत्यानंद झाला तरी आणि अगदी नकोसं झालं तरी आपण त्यातून चटकन निराळे किंवा कोरडे होऊ शकतो, पण आपल्या मनाचे काही कपे आपल्यालाच आपल्याच मनोव्यापारांपासून इतकं चटकन (!!!) निराळं आणि कोरडं होऊ देत नाहीत, खरं की नाही...!!

खरं तर आपण ज्याला मन असं ढोबळमानाने म्हणतो त्याला आपल्या आध्यात्मिक ज्ञानग्रंथांमध्ये अंतःकरण अशी संज्ञा आहे. तिचे चार भाग असतात, एक मन जे सगळ्याचा अनुभव घेतं, दुसरी बुद्धी जी काय आवडतंय आणि काय नाही याचा निवाडा करते, तिसरा अहंकार जो त्यातून निवड करतो, आणि चौथं चित्त जे निवडलं गेलंय त्याचं चिंतन करतं...!!

अरेच्या, अशी गोम आहे तर सगळी...!! हा आपल्या मनातला श्रीरंगबाबा इथे सगळ्या रंगांची petri dish घेऊन बसतो आणि निरनिराळे रंग बिखेरतो, बनवतो, विस्कटवतो आणि त्यातून निरनिराळे जंतू आपल्या मनात तयार होतात आणि आपल्या मनोविश्वाची पुरती वाट लागते... हो वाटच लागते, कारण हा बाबा स्वस्थ बसणाऱ्यातला नाही ना, त्याला सतत सगळ्या रंगांशी खेळतच बसायचं असतं, त्यामुळे कुठला एक रंग हा बाबा टिकूच देत नाही, एक झाला की दुसरा, मग तिसरा... हे नित्य सुरूच राहतं...!! आपल्यात दम असेल तोवर आपणसुद्धा त्याच्याशी शक्य त्या पद्धतीने रंगपंचमी खेळत राहतो, पण एक वेळ अर्थातच अशी येते की आपण शेवट थकतो आणि त्याच्यापुढे हात टेकतो, त्याला शरण जातो... कधी स्वेच्छेने तर कधी नकळत नाइलाजाने...!! आणि इथून मग हा श्रीरंग आपला पुरता ताबा घेतो आणि त्याला हवा असलेला आणि आपल्यासाठी ही योग्यच



असलेला रंग आपल्या आयुष्याला भरायला सुरुवात करतो...!! आणि आता आपण या रंगात कसे आणि कितपत रंगतोय यावर आपल्या पुढच्या संपूर्ण आयुष्याचा, नव्हे पुढच्या अनेक जन्माचा रंग कसा वठणार आहे हे ठरतं...!!

म्हणायला सोपंय हो, पण हा एक भयंकर असा friction point असतो आणि तिथे आपली जी अवस्था असते तिथे बरोबबर आजचं गीत सुरू होतं...!! गीताच्या शब्दांचं फार विश्लेषण करायची गरजच नाही कारण हा बिंदूच असा असतो जिथे सगळं निर्विवाद baseline वर आलेलं असतं, त्यामानाने सोपं आणि स्वच्छ होऊन गेलेलं असतं... आजवरच्या आपल्या मनोव्यापाराचे उतार-चढाव याला जिंदगी असं एक गोड (!!) नाव आपण देऊन टाकलेलं असतं आणि त्या श्रीरंगाने आपल्यासाठी निवडलेल्या रंगापासून अनभिज्ञ असे आपण काहीसे हताश होऊन स्वस्थ बसून असतो...

अगदी हीच अवस्था वर्णन करणारा शांत आणि थांबूनथांबून येत राहणारा, तबला आणि गिटारचे अप्रतिम स्ट्रोकस यांच्या मिश्रणाने बनलेला ठेका गीताची सुरुवात करतो आणि आपण स्वस्थ बसलेले असताना अचानक सुरू होणाऱ्या विचारधारेसारखी ग्रुप व्हायोलिन्स अवतरतात आणि मनाचे आत्ताचे हेलकावे सुंदर व्यक्त करतात आणि शेवटी बासरी अत्यंत छोटासा पण मनाचा सगळा पीळ व्यक्त करणारा तुकडा घेऊन आपल्याला बोलतं करते...

जिंदगी के रंग कई रे...साथी रे...!!

इथे खरा साथी तर आपलंच मन असतं, हो किनई...!!

मग पहिला interlude, अगदी छोटा, कारण खूप सांगायला काही नाहीच आहे, आता फक्त शांतपणे बघणं आहे, आणि स्वीकारणं आहे... बुलबुलतरंग आणि मेंडोलीन या अत्यंत चंचल वाद्यांचा इतका शांत आणि

प्रभावी वापर करणाऱ्या संगीतज्ञांना सलाम करावासा वाटतो... चंचल मन आणि त्याची आत्ताची अवस्था अशी व्यक्त करायला केवढी प्रतिभा असणं गरजेचं आहे हे आता नक्की समजतंय...

जिंदगी दिलोंको कभी जोड़ती भी है
जिंदगी दिलोंको कभी तोड़ती भी है

जोडलं जाणं आणि तुटणं नित्य आणि अपरिहार्य आहे... पण इथे दुसऱ्या ओळीची वेगळ्या चालीतली द्विरुक्ती खूप बोलकी ठरते...

आता दुसरा interlude... हळवी बासरी, तिला स्ट्रिंग्ज आणि गिटारची सुरेख साथ अधिक गहिरं करून जातेय...

जिंदगी की राह में खुशी के फूल भी
जिंदगी की राह में गमों की धूल भी

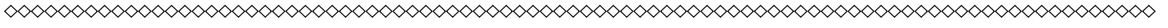
परत एक त्रिकालाबाधित सत्य... आणि परत तशीच अप्रतिम द्विरुक्ती !!

पुन्हा एकदा पहिला interlude आणि एक बोचरं भान...!!

जिंदगी कभी यकीं कभी गुमान है
हर कदम पे तेरा मेरा इम्तिहान है

मनाने अनुभवलं, बुद्धीने निर्णय दिला तरी अहंकार कशाची निवड करतोय ही परीक्षा बारा महिने तेरा त्रिकाळ द्यावीच लागते आणि मग चित्तात काय साठतंय त्यावरून जन्मोजन्मीचा निकाल हाती येणार असतो... सगळेच रंग मजेशीर, नाही ??

तर असं हे नेमका मोजकेपणा मिरवणारं अत्यंत



आशयघन गीत, मोजके शब्द, मोजके सूर, मोजकी वाद्य, मोजकीच लांबी...पण खरोखर एक संपूर्ण जिंदगी भरभरून व्यक्त करून जाईल इतकी आशयघनता... जसं मनाच्या अनेकविध रंगांमधून खरा निकष ठरणारा मोजका एकच रंग असतो जो म्हणजे आनंदाचा रंग... आनंद आहे किंवा नाही यावर तर खरं मनाचीही आशयघनता अवलंबून असते... आणि या आनंदाच्या प्राप्तीसाठी आपण कोणकोणत्या परीक्षा कशा पार पाडतो यावर सर्व काही अवलंबून असतं हा परमोच्च संदेश हे गीत अंतर्मुखतेच्या गूढ झालरीने सुंदररीत्या व्यक्त करून जातं...

साठच्या दशकाच्या शेवट शेवट आलेल्या 'आदमी और इन्सान' या नावही विलक्षण असलेल्या चित्रपटातून हे आशयघन गीत आपल्या भेटीला आलं. गीताला हे विलक्षण आणि simply complicated धाटणीचे शब्द दिले अनुभवसिद्ध शायर साहिर लुधियानवी साहेबांनी तर अप्रतिम अर्थवाही आणि मनस्पर्शी चाल आणि music arrangement दिली माझे खूप आवडते संगीतकार रवी यांनी. जसे शब्द घायाळ करतात तशीच चाल अचंबित करते... किती समर्पकता...!! सगळं baseline वर

आलंय आणि असलंही पाहिजे हे काय अप्रतिम व्यक्त होऊ शकतं सुरांच्या भाषेतून...!! साधी सोपी चाल, अत्यंत मोजका वाद्यमेळ, बासरीचे हळवे seconds, स्ट्रिंग्जची भरभक्कम साथ, आणि मेंडोलीन आणि बुलबुलतरंग यांचा अत्यंत प्रभावी वापर याने गीत काय गहिरेपणाने उमटलं आहे...केवळ लाजवाब...!!

आणि शेवटी आशाबाई... हे गीत केवळ आणि केवळ त्यांच्यासाठी आणि त्यांना नजरेसमोर ठेवून बनवलं गेलं आहे असंच वाटतं...!! लागलेला अफाट स्वच्छ आणि बोचरा, थेट सूर, शब्दशब्दात भावपूर्ण modulations, स्वच्छ आणि ठाम शब्दफेक, आणि त्यामागची अशक्य विद्ध आणि हळवी भावना... सगळंच विलक्षण!! गीताच्या प्रवासात 'कई' आणि 'रे' या शब्दांवर केलेलं स्वर-भावविलास तर अत्यंत विकल आणि जीवघेणे...!! दर वेळी ऐकताना तितकंच अंतर्मुख करण्याची ताकद एकावेळी केलेल्या गायनात कुठून येते देव जाणे !!! तीनही विद्वान कलाकारांना सर्वभावे वंदन...!!!

अभिजित पंचभाई
९८२२८८५६६०



“मुलांना (मुलगांना) शिकवा”

एक नुकतंच चांगलं वाक्य वाचायला मिळालं-
"Women, you are not rehabilitation centres
for badly raised man.... it not your job is fix
him, change him, parent or raise him. You
want a partner not a project." अनामिक.

किती खरं आहे हे....

स्त्रियांनो, लग्नानंतर तुम्हाला साथीदार हवा असतो-
जन्मभराचा! सहजीवन हवे असते ना! हक्काचे. पण
९० टक्के स्त्रियांना असे पती मिळतात, त्यांना सुधारणे,
बदलवणे, समतेने वागवायला सांगणे, स्वयंपाकघरात मदत
करावी अशी अपेक्षा बाळगून वागणे केले तर बदलाची
वाट पाहत जन्म जातो.

जन्मजातच पुरुषश्रेष्ठत्व समाजाने मानलेले असते. मग
कितीही मुली झाल्या तरी मुलगा होईपर्यंत वाट पाहणारे
पती-बायकोला अनेक बाळंतपणांच्या खस्ता खायला
लावतात. त्यात ती अनिमिक होते, थकून जाते आणि या
सर्व पिलावळीला संभाळत, दूध पाजत मुकाट्याने 'संसार'
करीत राहते.

किती वर्षे भारतात- आणि त्यातल्या महाराष्ट्रात हे
चित्र आपण बघत राहणार आहोत?

स्त्रीला-मुलीला, पत्नीला, सुनेला, सासूला आणि
सर्वांत जास्त आईला गृहीत धरले जाते. कितीतरी
गोष्टींसाठी दोष दिला जातो. तिला मग वैफल्य आले तर
त्यात नवल नाही.

अर्धनारी नटेश्वर किंवा Androgynae व्यक्तिमत्त्व
याबद्दल मला इथे सांगावेसे वाटते, की पालकांनो,
आयांनो- मुलगांना (मुलाला) वाढवताना त्यांना शिकवा.
लहानपणापासूनच- मुलींचा, स्त्रियांचा आदर करायला,
त्यांच्या बरोबरीने घरात मदत करायला शिकवा. मुलगा
असणे म्हणजे काही (विशेष) आहे, आणि मुलीचा

जन्म आला तर कमीपणा आहे- हे मुलांच्या मनात भरवू
नका. निसर्गाने जो दिला तो जन्म आनंदाने स्वीकारायला
शिकवा. ममत्व, समवेदना, वात्सल्यभाव, प्रेम, जिवाळा
या गोष्टी माणूस म्हणून मुलींना-स्त्रियांना हव्यात तशा
मुलगांना पुरुषांना पण हव्यात. त्यांची जोपासना घरातून
व्हायला हवी.

“मुळमुळू रडतोस काय मुलीसारखा?” हे वाक्य कधी
मुलगांला ऐकवू नका. लहानपणी सुद्धा हे विचार मनावर
बिंबवले जातात. वाईट वाटलं, दुखलं तर मुलांनी, पुरुषांनी
का नाही रडायचं?

स्वभावांमध्ये- कठोर, निष्ठूर, बेपर्वा भावना अशा
घटनांमुळे मुलाचा-पुरुष होतांना अनेकदा जोपास जातात,
वाढीस लागतात.

कणखर होणं हे मुलगांला आणि मुलीलाही जरूरी
असतं. तरच अशा मुली 'Woman of substance' बनू
शकतात; धाडस करू शकतात, कठीण प्रसंगांना धीराने
तोंड देऊ शकतात. पुढे जातात.

एक नाजूक, नटवी नार- मुलीला बनवू नका. तिचं
व्यक्तिमत्त्व संपूर्णतया फुलेल, अर्धनारीनटेश्वर किंवा
Androgynae होईल, यासाठी समृद्धपणाने तिला
वाढवा. दोघांना सारख्या संधी द्या! दोघांना बरोबरीचे हक्क
द्या! तरच स्त्री-पुरुष समतेच्या कल्पनांना आकार मिळू
शकतो.

आपल्या समाजात वाटेल तेवढे - अत्यंत घृणास्पद -
माणुसकीला काळिमा लावणारे बलात्काराचे, विनयभंगाचे,
ऑसिड, जाळणे, खून, गॅंगरेप- प्रकार आजही रोजच घडत
असतात. त्यांना थांबवणे आपण कसे करू शकू याचा
विचार करा. शिक्षा कठोर व्हावी- न्याय मिळावा यासाठी
आवाज तर उठवूच शकतो. गप्प बसून बघत राहणे नको.

(पान ५१ पहा)

सर्वतोपरी नितळ असा नितळ.....

हा सिनेमा प्रथम पाहिला आणि त्याची थिम, त्यातील पात्रयोजना, अनेक दिग्गज अभिनेते, अभिनेत्री, त्यांचे सुंदर अभिनय पाहून स्तिमित झाले. नंतर तीन वेळा तो परत परत पाहिला. सिनेमातील कोणकोणत्या बाबी मनाला जास्त भावल्या त्याचा विचार करत राहिले. शरीरावर अचानक किंवा जन्मजात उठलेल्या डागांमुळे, त्या व्यक्तीच्या आयुष्यात निर्माण होणाऱ्या समस्यांचं, कुटुंबात आणि त्याच्या सामाजिक जीवनातील ताणतणावाचं, ज्या पद्धतीने सादरीकरण केलं आहे, ते इतकं नेटकेपणाने केलं आहे की, त्यात कुठेही आक्रस्ताळेपणा, आगपाखड न दाखवता, अत्यंत संयमाने, समजूतदारपणे पण प्रभावीपणे मांडणी केली आहे आणि त्यामुळेच ती फारच परिणामकारक झाली आहे. माझ्या शालेय व महाविद्यालयीन शिक्षण

समजावून सांगण्याइतकं आपलं वय, अधिकार, अनुभव व त्याविषयीचं खोलवर ज्ञानही आपल्याकडे नाही याची खंत वाटायची. कांहीतरी करायला हवं, असा नुसताच विचार करण्यात, चर्चा करण्यातच धन्यता मानणाऱ्या आमच्यासारख्या सर्वसामान्य लोकांना, मायाताई, तुम्ही दाखवून दिलं की अशा कामासाठी स्वतः हिरीरीने उठून, पदरमोड करून, स्वतःचा वेळ, पैसा, श्रम पणाला लावून उभं राहायचं असतं.

नितळ या सिनेमातील सर्वच व्यक्तिरेखा इतक्या रेखीवपणे समोर येत जातात की त्या मनाला भिडल्याशिवाय राहतच नाहीत. आत्याबाई आणि आजोबा सारख्या अनेक उन्हाळे, पावसाळे पाहिलेल्या, परिपक्व विचारांच्या व्यक्ती घरोघरी असाव्यात असं वाटतं.

तरुणाईला व त्यांच्या समस्यांना प्रेमळपणे समजावून घेणारी मोठी माणसं यांची प्रत्येक कुटुंबाला गरज आहे असं मला वाटतं. मोठ्या सुनेसारख्या, बाह्यरूपाला आणि श्रीमंतीला भुलणाऱ्या स्त्रियाही समाजात आजूबाजूला खूप दिसतात. तेही सिनेमात नेमकेपणाने टिपलं आहे.

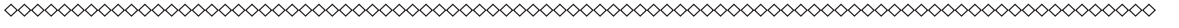
नीना कुलकर्णी यांनी साकारलेली व्यक्तिरेखा तर आजकाल पदोपदी भेटते. मूग गिळून गप्प बसणं व नवऱ्याच्या हातचं बाहुलं बनून, सुखी असल्याचं नाटक करत जगणं. मनात कणव निर्माण करणारं हे पात्र फार प्रभावीपणे सादर केलंय.

अमृता सुभाष व तिची आई यांच्या व्यक्तिरेखा खरंच सुरेख झाल्यात. अशा प्रगल्भ विचारांच्या स्त्रियांची संख्या या शतकात वाढायला हवी.

आता सर्वांत शेवटी पण खूप महत्वाचं.. ज्या दोघांना लग्न करायचं आहे, त्यांनीसुद्धा कुटुंबासमोर हा प्रस्ताव अत्यंत संयमाने, हळूहळू सर्वांना पचेल, रुचेल अशा पद्धतीने ठेवलाय. कुठेही बंडखोरपणा नाही. कुणाला



काळात माझ्या काही मित्र-मैत्रिणींना याच समस्येला सामोरं जाताना पाहिलं आहे. त्या वेळी मन खूप भरून आलं तरी तेंव्हा त्यांच्यासाठी नेमकं काय करावं हे सुचत नसे. त्यांच्या बरोबर घट्ट मैत्रीचं नातं निर्माण करणं, त्यांची तगमग समजावून घेणं, या पलीकडे कांहीच करू शकत नव्हते. केवळ घरातील आईवडील, आत्या, मामा अशा नातेवाइकांनाही डाग दिसल्याने मुलामुलींची लग्नं मोडली की मन उद्दिग्ग व्हायचं. आणि मग अशा लोकांना



धुडकावणे नाही. कुटुंबातील प्रत्येकाचा मान-सन्मान जपत, मनं सांभाळत प्रस्ताव ठेवलाय.

एवढ्या मोठ्या निर्णयात कुटुंबातील सर्व लहान-थोरांचं मत विचारात घेतलं गेलंय हे लक्षात येतं. आजच्या व्यक्ती स्वातंत्र्याचा अति टोकाच्या, अवाजवी कल्पनांमुळे नकळत स्वतःचं नुकसान करून घेणाऱ्या नवीन पिढीसमोर हे हसतं-खेळतं कुटुंब फार छान परिणाम साधतंय.

खरंच मायाताई, लिहिण्यासारखं खूप काही आहे. हा सिनेमा अतिशय उद्बोधक आहे. परिणामकारक आहे.

प्रेक्षकांना विचार करायला लावणारा आहे. समाजाचा या विषयीचा वैज्ञानिक दृष्टिकोन निश्चितच बदलवणारा आहे. तुमच्या या अथक परिश्रमाला, तुम्ही सध्या चालवीत असलेल्या विविध उपक्रमांना माझा मनापासून सलाम!!! आणि खूप खूप शुभेच्छा !

आपली शुभचिंतक

सौ. नीता शेखर गुळवणी

As the new year

As the new year dawns bright
And a fresh start is in view
Let us pledge to work together
To see our dreams come true

For when we stand united
And support one another
We can achieve great things
Like no other

So let us strive for excellence
In all that we do
And let us work as a team
To make our visions come through

For when we collaborate
And share our skills and knowledge
We can reach new heights
And be a force to reckon with

So let us embrace the power
Of teamwork and unity
And let us strive to achieve
Our goals and our destiny

For when we stand together
There is nothing we can't conquer
So let us commit to teamwork
And watch our success unfold.

भारत हा विविधतेने नटलेला देश

भारत हा विविधतेने नटलेला देश आहे. भारताच्या चारही दिशांची विविधता खूपच सुंदर आहे, अभ्यासण्यासारखी आहे. दक्षिणेतील लोकांच्या केवळ रंग-रूपाचा विचार केला तर इतर राज्यांच्या लोकांमध्ये किती भिन्नता दिसून येते. उत्तरेकडील लोकांचा गोरा रंग, तर दक्षिणेत काळा रंग. माणसांपासून ते देव-देवतांच्या मूर्तीपर्यंत समानता. दक्षिणेत पार्थसारथी म्हणजे कृष्णाची मूर्ती ही काळ्या पाषाणाची; तर उत्तरेत पांढऱ्या शुभ्र संगमरवराची. महाराष्ट्रात मात्र 'सावळाच रंग तुझा गोकुळीच्या 'कृष्णापरी' अशा वर्णाची माणसं आणि वर्णनची गीत.

सप्तसंगातल्या या पांढऱ्या (गोऱ्या) काळ्या रंगात रंगून न जाता, त्याची भिन्नता आणि त्यावर आपण ठरवलेले स्वभावातील आपले ठोकताळे अनेकदा स्त्री-पुरुषांच्या कर्तृत्वाला छेद देत राहतात. दक्षिणेत काळ्या वर्णाची, आपल्या परंपरांचा अभिमान बाळगणारी आणि जपणारी कर्तृत्ववान माणसं बघितल्यावर रंगाविषयीची आपली संकुचित वृत्ती गाळून पडते. काळ्या रंगावर ओल्या हळदीचा लेप लावून झालेल्या हिरवट चेहेऱ्यांच्या स्त्रियांच्या मनात आपल्या रंगरूपाविषयी कुठलीही न्यूनगंडाची भावना दिसत नाही. आपल्या सुंदर, लांबसडक, चमकदार, काळ्याभोर

केसांचा भर श्रद्धेपोटी देवाला सहज दान देण्याची वृत्ती आपल्याला मात्र अंधश्रद्धेची वाटू शकते. कुठलाही केसांचा विग न वापरता डोक्याला चंदन लावून फिरणाऱ्या या स्त्रिया बघितल्या की, कुठलाही सौंदर्यविचार त्यांच्या मनात येत नसेल का, असा विचारही आपल्या मनात आल्यावाचून राहत नाही. इथली वैशिष्ट्यपूर्ण मंदिरे, गोपूर, सुबक रेखीव काळ्यापाषाणाच्या देव-देवतांसारखी ही देवभोळी माणसं बघितल्यावर गोऱ्या रंगरूपाचा विचार करणारी आणि त्यासाठी महागडी जाहिरातीतील क्रीम विकत घेणारे आपल्या चेहऱ्यावरच्या ठिपक्याएवढ्या पांढऱ्या डागाबद्दल किती संकुचित विचार करून आपल्या उच्चशिक्षित, पुरोगामी विचारांनाच तिलांजली देतोय.

मराठी साहित्य अभ्यासताना निसर्गकवीच्या रंग प्रतिमांची गाणी मनात सतत रुंजी घालतात. सप्तसंगी आपण वेडावून जातो पण मनात दडून बसलेल्या काळ्या गडद रंगाचा संकुची विचार आपण झटणार आहोत की नाही ?

डॉ. आरती मुकुंद देशपांडे,
८२८०७४७६९९

A lot of walking away will do your life good

Walk away from arguments that lead you and nowhere. Walk away to anger from people who deliberately put you down. Walk away from the practice of pleasing people who choose to never see your worth. Walk away from any thought that undermines your peace of mind. Walk away from judgmental people, they do not know the struggle you are facing and what you have been through. Walk away from your mistakes and fears, they do not determine your fate. The more you walk away from things that poison your soul, the healthier your life will be.

-Dodinsky

एका कोळियाने

मला नेहमी वाटतं, माझ्या मनात एक कोळी दडून बसलाय. काही वेळा मनातली वर्दळ टाळायला कोपऱ्यात, बेचक्यात, अडगळीत लपून बसतो. पण शांतता झाली की येतो बाहेर. मग स्पायडरमनसारखा रेशीमधागे फेकतो बाहेर. त्या धाग्यांनी नाजूक जाळी विणतो आणि त्या नाजूक जगात मजेत झुलत बसतो.

स्मृतींच्या शेवटच्या सीमेपाशी आई दिसते. मीठ-मोहोऱ्या घेऊन माझी दृष्ट काढणारी. तिचे डोळे, त्यात निरांजनासारखे तेवणारे कौतुक व प्रेम पाहून बहुधा त्या मनकोळ्याचा पहिला धागा जुळला असावा.

कित्येक वर्षांपूर्वी, या कोळीबुवाने एका दोनशे लोकांनी भरलेल्या हॉलच्या पल्याड एक सोनेरी धागा फेकला होता. त्या धाग्याचे सोनेरी राजमहाल-जाळे कधी बनले हे त्या दोनशे लोकांना कधीही कळलं नाही. (..असं मला बरेच दिवस वाटायचं.)

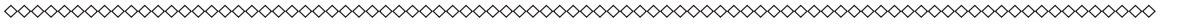
अलीकडे, तीन तास वयाचा नातू हातात धरला होता. त्याच्या गालावर बोट टेकविलं तर खळगा तर उमटला, पण बोटाला काहीच जाणवलं नाही - इतका कोवळा जीव. त्या कोवळ्या स्पर्शाकडे मनकोळ्याचे धागे सरसरत पोहोचलेले जाणवलेच स्पष्ट! आता वर्षभरात त्या सोनुल्याभोवती इतकं मोठं जाळं झालंय की पार गुरफटायला झालंय त्यात. तशीच मनीची पिलं. कागदाच्या लहान बोळ्याशी फुटबॉल खेळणाऱ्या त्या दोन पिलांशी असेच गोंडस धागे बांधले गेले होते. आमच्या तान्ह्या भुभूच्या काळ्याभोर डोळ्यातले 'लेकरू' भाव पाहून तर कोळी उचंबळून धागे घेऊन धावला होता!

सख्या-सयांच्या सोबतीत कोळी बागडायचा नि धाग्यांचे गोफ विणायचा. कधी भांडण झालं नि काही धागे तुटले तर घाबरून मनाच्या खबदाडीत दडून बसायचा. भांडण मिटल्यावर बिचकत डोकवायचा नि मग नव्या

विश्वासाने नवे धागे बांधायचा. मैत्रिणींसोबत मॅचेस खेळताना, कविता वाचताना, नाटकं करताना त्या धाग्यांना नवीनच रंग - नवी चमचम चढायची. सोबत सूर्यास्त पाहताना ते धागे आधार व्हायचे.

मावळत्या सूर्याला 'टाटा' करताना त्यालाही जुळलेले धागे थरथरतात. 'उद्या भेटशील ना?' खिडकीबाहेर टाकलेला खाऊ खायला येणारी पाखरं त्यांच्या आवडी-निवडींसकट ओळखीची असतातच. पण एखादी स्वारी फिरकली नाही तर त्याच्या पिसांना जुळलेल्या धाग्यांना ओढ जाणवते. एक-दोनच दिवस टिकणाऱ्या गोड फुलांकडेही हा कोळी धागे सोडतो.

निर्जीव म्हटल्या जाणाऱ्या वस्तूही ह्या धाग्यांच्या स्पर्शाने भारल्या जातात. घरातली जुनी सायकल विकायला काढली तर ती इतकी केविलवाणी पाहायला लागली की विकण्याचा विचार सोडायलाच लागला. 'असू दे आपली!' मारुती ८०० विकायलाच लागली (नव्या गाडीसाठी). पण तिने इतकी सेवा दिली होती की जिवाभावाची सखीच. केव्हाही जायचंय कुठे तर 'मै हूँ ना!' तिला पुसणं, सजविणं केल्यावर तीही खूष व्हायची. तिचे धागे अशक्य चिवट! शेवटी तिला न्यायला लोक येतील तेव्हा आपण घरी थांबायचेच नाही - हा मार्ग! पुस्तकं तर इतकी जिवाभावाची की प्रत्येक पुस्तक म्हणजे मुलायम जाळंच. कुणी दिलं- केव्हा दिलं-कुठल्या तारखेला आणलं हेसुद्धा आतल्या मजकुरासह गुंतविणारे. अभ्यासाचे असले तरीसुद्धा त्यावरच्या खुणा, रेघा- शेरे सगळे हवेसेच. त्यात आपले बाल्य, तारुण्य, प्रौढत्व सगळेच सामावलेले. हे सर्व रद्दीत द्यायचे म्हणजे आमच्या कोळ्याला अतीव कष्ट! वजन एवढीच त्यांची किंमत? आज कपाटात सुखरूप बसल्येत, ती उद्या बेघर होऊन रद्दीच्या दुकानाबाहेर रस्त्यावर बसणार! अरेरे! कोळ्याने



मूक रुदन केलं. एकदा जुनी गॅसची शेंगडी विकून नवी घेतली. केवळ जुनी झाली म्हणून. (कृतघ्न मी!) त्या दुकानात ती सोडून आम्ही कामाला पुढे गेलो. परत येताना त्याच रस्त्याने आलो, तर दुकानाबाहेर रस्त्याकडेला इतर शेंगड्यांच्या ढिगात पडली होती बिचारी. इतरांपेक्षा चांगलीच दिसत होती. न दिसणाऱ्या डोळ्यात न दिसणारे पाणी आणून माझ्याकडे केविलवाणे पाहत होती. आज सकाळपर्यंत तिला रोज न्हाऊमाखू घालणारी मी कशी जाणार होते तिथून? आमच्या कोळ्याने तिलाही रेशमी

धागे बांधले होते!

तर असे मोहमायेचे सोनेरी धागे फेकणारा असा माझा मनकोळी. त्याने इतकी रंगीत-सोनेरी जाळी विणली आहेत आसमंतात, की तीच माझं विश्व बनली आहेत. एका कोळ्याने दिलेल्या या नजराण्यात झुलत दिवस मजेत चाललेत आपले!!

डॉ. आसावरी गोखले

आयुष्य

‘आयुष्य’ हे विधात्याच्या वहीतील पान असतं.
रिकामं तर रिकामं, लिहिलं तर छान असतं.

‘शेवटचं’ पान मृत्यू अन् पहिलं पान जन्म असतं.
मधली पाने आपणच भरायची,
कारण ते आपलंच कर्म असतं.

‘होणाऱ्या’ चुकांना टाळायचं असतं,
कुठलंच पान कधी गाळायचं नसतं.
चूक झाली तरी फाडून फेकायचं नसतं.
कारण त्यातूनच आपल्याला पुढे शिकायचं असतं.

‘नाती’ जपण्यात मजा आहे.
बंध आयुष्याचे विणण्यात मजा आहे.
जुळलेले सूर गाण्यात मजा आहे.
येताना एकटे असलो तरी,
सर्वांचे होऊन जाण्यात मजा आहे.

‘नशीब’ कोणी दुसरं लिहित नसतं.
आपलं नशीब आपल्याच हाती असतं.
येताना काही आणायचं नसतं.
जाताना काही न्यायचं नसतं.
मग हे आयुष्य तरी कोणासाठी जगायचं असतं.
याच प्रश्नाचं उत्तर शोधण्यासाठी जन्माला यायचं असतं.

‘आहात’ तुम्ही ‘सावरायला’
म्हणून ‘पडायला’ आवडतं.
आहात तुम्ही ‘हसवायला’
म्हणून ‘रडायला’ आवडतं.
आहात तुम्ही ‘समजवायला’
म्हणून ‘चुकायला’ आवडतं.

‘माझ्या’ आयुष्यात आहेत तुमच्यासारखे सगळे,
म्हणून मला ‘जगायला’ आवडते.

मंगेश पाडगावकर

अभया सन्मान

आज इथे माझा जो सत्कार केला गेला तो मला अगदीच अनपेक्षित होता. कारण अशा सत्काराला मी पात्र आहे किंवा तसं काही मोठं काम माझ्या हातून झालंय असं मला वाटत नाही. ईश्वरी इच्छेनं आणि परिस्थितीनं जे जगणं माझ्या वाट्याला आलं आणि त्यावर मात करून त्यातून बाहेर येण्यासाठी जे काही प्रयत्न मला करावे लागले त्याचं असं जाहीर कौतुक व्हावं असं खरंच म्हणता येणार नाही.

जगात प्रत्येकाच्या वाट्याला कसली ना कसली लढाई येतच असते, ती तो आपापल्या परीनं लढतच असतो. कुणी यशस्वी होतो कुणी नाही. हे खरं तर फार वैयक्तिक असतं. माझ्या वाट्याला आलेली लढाई निसर्गदत्त आहे आणि समाजाच्या अज्ञानामुळे ती मला लढावी लागली. फक्त स्त्री असल्यामुळे तिची भावनिक तीव्रता अधिक होती म्हणूनच जास्त कठीणही होती.

माझं लहानपण आजच्या तुलनेनं थोडं अधिक रूढी, परंपरा, मर्यादा, अंधश्रद्धा यांनी बांधलेलं होतं. त्यामुळे गुप्तता, लपवालपवी, झाकपाक जास्त होती. 'लोक काय म्हणतील', 'आता हिचं कसं होणार', 'इतर भावंडांचं काय होणार' या प्रश्नांचं ओझं सगळ्या घराला वहावं लागत होतं. पर्यायानं या घटनेविषयी योग्य ती माहिती करून घेण्यापेक्षा त्यातली नकारात्मकता, निराशावादच जास्त पोसला जात होता.

चित्तेचं कारण घटनेविषयीचं अज्ञान होतं. विकृत मनोवृत्ती होती, विचारांच्या संकुचित कोतेपणामुळे मनाला आलेलं कुबड होतं. नशिबानं ते समजावून सांगणारी, माझ्या मनातली साशंकता, भीती दूर करणारी सहृदय व्यक्ती मला सापडली. त्यामुळे माझ्यापुरती मी आश्वस्त झाले तरी सामाजिक बहिष्काराचा अर्थ मला कळत नव्हता. मात्र या सगळ्या पार्श्वभूमीवर माझं स्वातंत्र्य अबाधित राहिलं, माझं शिक्षण पूर्ण करता आलं हे माझं भाग्य आहे.

असं भाग्य सगळ्याच पीडितांच्या वाट्याला येत नाही हे मी पाहिलंय. याविषयीचं ज्ञान त्याकाळी कुणालाच नव्हतं. इतक्या वर्षांनंतर काही संशोधनं, अभ्यास यामुळे लोकांना थोडी थोडी समज यायला लागली आहे, असं वाटतं. त्याची टक्केवारी मला माहीत नाही तरी अजून बरीच वाटचाल करावी लागणार आहे, असं वाटतं. 'कोड' या गोष्टीकडे व्यंग म्हणून पाहणं, त्या व्यक्तीला एकटं पाडणं, सहवास, स्पर्श टाळणं, चुकीच्या समजुतींना पोसणं, हे अजूनही खूप प्रमाणात अनुभवाला येतं. त्यासाठी 'कोड' याविषयीचं ज्ञान लोकांपर्यंत पोचणं गरजेचं आहे. या गोष्टीकडे बघण्याचा दृष्टिकोन अधिक उदार, सकारात्मक, निरोगी असायला हवा. समाजमनाला याविषयी वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोनातून साक्षर करण्याची गरज आहे.

माझ्या वयाच्या स्त्रीला अजूनही 'तुझ्यासारख्या बाईला' अशा वाक्याला सामोरं जावं लागतं. पूर्वी 'तुझ्यासारख्या मुलीला असा उल्लेख असे. लोकांच्या नजरांमधली कीव, निष्ठुर, कोरडे तिरस्कार झेलावे लागतात. हे थांबायला हवं. त्यासाठी हरत-हेनं समाजाचंच प्रबोधन होणं गरजेचं आहे. ते एक 'न्यून' न राहता एक वेगळेपण व्हावं आणि निरोगी मनानं त्याचा स्वीकार व्हावा. इथे मला एक घटना आठवतेय. साधारण १९६८ सालातली घटना आहे. एका कार्यक्रमासाठी मी गेले होते. फारसा मोठा किंवा दर्जेदार असा काही तो कार्यक्रम नव्हता. पण माझ्या परिचयाच्या एका बाईंनी मला बोलावलं होतं. मी तेव्हा एम. ए.च्या पहिल्या वर्षात होते. साधारण ५ व्या किंवा ६ व्या रांगेत कडेला मी बसले होते. माझ्या शेजारच्या दोन खुर्च्या रिकाम्या ठेवून लोक पलीकडे बसत होते. माझ्या अगदी मागच्या खुर्चीत एक महिला बसली होती. हॉल तसा फारसा मोठा नव्हता, भरतही आला होता. राहून राहून शेजारच्या दोन रिकाम्या खुर्च्यांकडे आणि माझ्याकडे



बघून लोक पुढे जात होते. माझ्या लक्षात आलं. काहीतरी विचित्र वाटून मी इकडे-तिकडे बघू लागले. मागच्या महिलेनं मला खांद्यावर थापटून सांगितलं हे बघा माझ्याही जवळच्या दोन्ही बाजूच्या खुर्च्या रिकाम्या आहेत. मला एकदम खळखळून हसू आलं. आम्हा दोघींची कथा एकच होती. मी त्यांना म्हटलं चला लोकांची अडचण दूर करू. तुम्ही माझ्याजवळ बसा. कार्यक्रम संपल्यावर आम्हा दोघींना बाहेर पडताना काहीच अडचण आली नाही. कारण आम्ही जाईपर्यंत लोक चक्क थांबून राहिले होते. तोपर्यंत माझ्या मनाची भूमिका चांगलीच तयार झाली असल्याने हा सगळा प्रसंग गंमत म्हणून मी हसून घालवला. पण त्या महिलेला हे कोडं काही उलगाडलं नाही. त्यांनी माझ्या हसण्याचं कारण मला विचारलं. मी उलट त्यांनाच विचारलं की तुम्हाला असं नाही का वाटलं की आपण कुणी स्पेशल व्यक्ती आहोत. आपण जाईपर्यंत लोक थांबून राहिले, म्हणजे केवढा मान दिला गेला आपल्याला. म्हणून मी हसले. चकित होऊन त्या महिलेनं माझ्याकडे पाहिलं. आम्ही समोरच्या छोट्या हॉलमध्ये चहा घेतला गप्पा मारल्या आणि त्या महिलेनं माझे आभार मानले की मला आज तुमच्यामुळे स्वतःकडे बघण्याचा वेगळाच दृष्टिकोन मिळाला. मी धन्य झाले. त्यामुळेच मी लढाई जे लढतायत त्यांना मला अगदी आत्मीयतेनं सांगावंसं वाटतं की कधीही स्वतःला कमी लेखू नका, कुणाकडून सहानुभूतीची तर मुळीच अपेक्षा ठेवू नका. उलट

आपण 'खास' आहोत असं मनाला समजावून सांगा. सुंदर आयुष्याचा खुल्या मनानं आनंद घ्या, स्वतःमधल्या क्षमता ओळखा, गुण शोधा आणि आत्मनिर्भर व्हा. आपण कसे दिसतो यापेक्षा आपण कसे आहोत हे लक्षात घ्या. न्याय स्वतःच स्वतःला द्यायचा आहे एवढंच सांगावंसं वाटतं. या विषयात निव्वळ वैज्ञानिक दृष्टिकोन ठेवून, आत्मीयतेनं काम करणाऱ्या 'नितळ'सारख्या संस्था अजूनही हव्यात.

माझ्या आयुष्यातला हा पहिला सत्कार आहे. यामुळे खूप प्रसिद्धी मिळेल ही अपेक्षाच नाही. पण अशा कार्यक्रमातून स्त्री शक्तीचं जे कणखर रूप समोर आलं ते पाहून मन भरून आलं. आज इथे आलेल्या सन्मानित स्त्रियांबरोबर या व्यासपीठावर उभं राहताना मला माझा खरा गौरव झाल्याचा प्रत्यय आला. मला आज जो 'अभया' सन्मान मिळालाय तो मी माझ्यासारख्या पीडित भगिनींना आणि बंधूंनाही समर्पित करू इच्छिते. आज समाजात मी जी आत्मविश्वासानं समर्थपणे उभी राहू शकले त्यासाठी मला मिळालेलं माझ्या माहेरचं, भावंडांचं, आजोळचं आणि लग्नानंतर माझ्या मुलांचं, माझ्या एकुलत्या एका मैत्रिणीचं प्रेम आणि पाठबळ कारणीभूत आहे हे जाहीरपणे मान्य करताना मला खूप आनंद होतोय.

आज या व्यासपीठावर उभं राहून सन्मानित होण्याचा अपूर्व योग आणल्याबद्दल मी मीनाताई कुर्लेकर यांचे मनःपूर्वक आभार मनाते.

शोभा चितळे

LOVE YOURSELF

From brown to white
From a spot to skin
From ohyness to proud
From hiding to presenting
From ignoring to noticing
From attention to attraction

From stare to adore
From diffrent to unique
From curse to bless
From smile to laughter
Vitiligo is amazing...

WORLD VITILIGO DAY

आदरांजली

लावणीसम्राज्ञी पद्मश्री सुलोचना चव्हाण

जन्म १३ मार्च १९३८ मृत्यू डिसेंबर २०२२

‘आई मला नेसव शालू नवा, खेळताना रंग बाई होळीचा, कळीदार कपूरी पान, फड सांभाळ तुऱ्याला गं आला, पाडाला पिकलाय आंबा’ अशा अनेक लावण्यांनी रसिकमनांना आजही भुरळ पाडलेल्या लावणी सम्राज्ञी सुलोचना चव्हाण यांनी लहानपणी अभिनयाने कलाकारकीर्द सुरू केली. जन्म गिरगांवातील फणसवाडी येथील. सुलोचना कदम माहेरचे नाव. लहानपणीच त्यांनी मेळ्यांपासून श्रीकृष्णाची भूमिका करायला सुरुवात केली. त्यानंतर उर्दू नाटकांत मजनूचीही भूमिका त्या करत. दहाव्या वर्षापासून त्यांनी गायला सुरुवात केली. लग्नाआधी त्यांनी ७० चित्रपटांत पार्श्वगायन केले. त्या वेळी के. सुलोचना म्हणूनही त्या पार्श्वगायन क्षेत्रात होत्या. त्यांनी आचार्य अत्रे यांच्या ‘हीच माझी लक्ष्मी’ या चित्रपटासाठी पार्श्वगायन केले. हा मराठीतील त्यांचा पहिला चित्रपट. १९५२ मध्ये त्यांनी श्याम चव्हाण यांच्या ‘कलगीतुरा’ या चित्रपटासाठी लावणी गायन केले. चव्हाण यांनीच सुलोचना कदम यांना लावणी गायन शिकवले. शब्दफेक, स्वरातील चढउतार यांची जाणीव करून दिली. त्यानंतर १९५३ मध्ये सुलोचना कदम यांचा श्याम चव्हाण यांच्याशी विवाह झाला.

जगदीश खेबुडकर यांची पहिली लावणी ‘मला हो म्हणतात लवंगी मिरची’ होती. ती वसंत पवार यांनी स्वरबद्ध केली. या लावणीपासून सुलोचना चव्हाण यांचा यशस्वी प्रवास सुरू झाला. या प्रवासात १९६५ मध्ये त्यांना ‘लावणी सम्राज्ञी’ पुरस्कार मिळाला. सुलोचना चव्हाण यांनी ६० वर्षे विदर्भ, खानदेश, मराठवाडा येथे शाळा, महाविद्यालय, देऊळ, अनाथाश्रम यांच्या मदतीसाठी कार्यक्रम केले. त्या स्वतःच्या लहान मुलांना इतर कुणाकडे ठेवूनही दहा-दहा दिवस इतरांना मदत मिळावी म्हणून दौऱ्यावर जात. त्यांनी नांदेड येथे डॉ.

भुसारी यांच्या कुष्ठधाम रुग्णालयाला प्लॅस्टिक सर्जरीच्या यंत्रणेसाठी दहा कार्यक्रम करून नऊ लाख रुपये मिळवून दिले. पानशेत धरणफुटीच्या वेळीही त्यांनी अनेक कार्यक्रम केले. नियोजित रक्कम पूर्ण करण्यासाठी रस्त्यावर उभे राहून मदत मागितली आणि अखेर स्वतःचे दागिने विकून ठरलेली मदतीची रक्कम पूर्ण केली. नागालँडमधील भारतीय लष्कराच्या मदतीसाठी त्यांनी कार्यक्रम केले. सिलोन रेडिओवर सुलोचना चव्हाण यांची गाणी लावून १३ मार्च



रोजी त्यांचा वाढदिवस साजरा व्हायचा. भारतातीलच नाही तर त्यांचे जगभरात आणि अगदी पाकिस्तानातील चाहतेही त्यांच्याशी संपर्क साधत असत. त्यांना अनेक मानाचे पुरस्कार लाभले आहेत.

मार्च २०२२ मध्ये त्यांना ‘पद्मश्री’ पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. प्र. के. अत्रे यांनी १९५२ मध्ये त्यांना ‘लावणी सम्राज्ञी’ म्हणून संबोधित केले. लोकशाहीर पठ्ठे बापूराव पुरस्कार २००७, राम कदम पुरस्कार २००९, लता मंगेशकर पुरस्कार २०१०, लावणी कलावंत पुरस्कार २०११, संगीत नाटक अॅकॅडमी पुरस्कार २०१२ असे पुरस्कार त्यांना मिळाले आहेत.

प्रसिद्ध अभिनेते विजय चव्हाण हे त्यांचे पुत्र होत. ‘माझे गाणे माझे जगणे’ हे सुलोचनाबाईंचे आत्मचरित्र प्रसिद्ध आहे.

‘बॅरिस्टर’ विक्रम गोखले

विक्रमजींना पहिल्यांदा पाहिलं ते अर्थात पडद्यावरच, ‘बॅरिस्टर’ नाटकात. तेव्हा मी कॉलेजमध्ये शिकत होते. लाल आलवणातल्या विजयाबाई मेहता आणि खुर्चीत



बसून डोलणारे विक्रमजी, काय जबरदस्त अभिनय. वेगळाच विषय. नाही म्हटलं तरी थोडं अंगावरच आलं होतं नाटक. त्यानंतर अनेक सिनेमांमध्ये, नाटकात त्यांचा जबरदस्त

अभिनय, दमदार भूमिकांनी भुरळ घातली होती.

प्रत्यक्ष भेट झाली ती आमच्या ‘नितळ’ सिनेमाच्या चित्रीकरणावेळी. नितळमध्ये अनेक दिग्गज कलाकार होते. सेटवर फावल्या वेळातील त्यांचे संभाषण ऐकणे हीदेखील एक पर्वणीच होती. विक्रमजी तेव्हा त्यांच्या कलावंत म्हणून झालेल्या प्रवासाविषयी एक पुस्तक लिहिणार होते. विजय तेंडुलकरांशी चर्चा चालायची. त्यांना आत्मचरित्र लिहायचे नव्हते हे स्पष्ट होते. पुढे ते पुस्तक प्रकाशित झाले देखील! विजय तेंडुलकर आणि विक्रम गोखले यांच्या उच्च पातळीवरच्या साहित्यिक चर्चा ऐकणे हा एक सुंदर अनुभव होता. त्यांच्या वागण्या-बोलण्यात अहंकार, कसलाही बडेजाव नव्हता. मी सिनेक्षेत्रात अगदीच नवखी, अनभिज्ञ! पण त्यांनी कायम आदराने वागविले.

‘बाया कर्वे पुरस्कार’ मिळालेल्या पहिल्या दहा जणींची माहिती असलेल्या पुस्तकाचे प्रकाशन विक्रमजींच्या हस्ते झाले. त्या वेळी ज्यांना पुरस्कार मिळाले होते त्यांचे विक्रम गोखले यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आले. मी व्यासपीठावर गेल्यावर त्यांनी, ‘ही माझी मैत्रीण आहे बरं का!’ म्हणून ओळख करून दिली आणि माझ्या अंगावर उगाचच मूठभर मांस चढले.

सामाजिक कार्यक्रमात कुठे तरी गाठ पडायचीच. अमिताभ बच्चन आणि त्यांची दाट मैत्री आहे कळल्यावर मी त्यांच्या पाठीशी लागले. मला एक आठ-दहा मिनिटांची डॉक्युमेंटरी करायची आहे आणि त्यासाठी अमिताभ बच्चन यांनी आवाज उसना द्यावा, अशी फार इच्छा आहे. तरी त्यांनी अमिताभ यांना गळ घालावी. थोडा विचार करून ते म्हणाले की तू मला एक व्हॉट्स अॅप मेसेज लिहून दे, मी त्यांना तो पाठवीन. त्याप्रमाणे मी त्यांना अमिताभ बच्चनसाठी एक भावपूर्ण मेसेज लिहून दिला. त्यांनी तो नक्कीच अमिताभला पाठवला असणार, पण त्यातून पुढे काही निष्पन्न झाले नाही. असो.

त्यांच्या रोखटोक मुलाखतीनंतर मी त्यांना मेसेज केला होता. त्याचीदेखील त्यांनी नोंद घेतली होती. कधी वाढदिवसाच्या शुभेच्छा, कधी आवडलेल्या भूमिकेची पोचपावती असे काही तरी सुरू असायचे.

त्यांची मराठी माणसांत अभावाने दिसणारी उंचनिच, गोरीपान, धिप्पाड मूर्ती, बुलंद आवाजाची फेक, अभ्यासपूर्ण अभिनय आणि बुद्धिमत्तेचे तेज प्रेक्षकांना भुरळ घालणारे होते. असा निगर्वी मित्र आज हरवला आहे.

डॉ. माया तुळपुळे



उत्तरा बावकर
नितळ चित्रपटात
नायकाच्या आईची
त्यांची भूमिका चांगलीच
गाजली होती. श्वेता
असोसिएशन तर्फे त्यांना
आदरांजली

श्वेता असोसिएशनचे 'काका' : जगन्नाथ कुलकर्णी

श्वेता असोसिएशनचे ते जगन्नाथ काका होते. कोल्हापुरात 'नितळ' चित्रपटाला सर्वोत्कृष्ट चित्रपटाचा पुरस्कार २००७ या वर्षी मिळाला, तेव्हा सर्वप्रथम जगन्नाथ काकांची ओळख झाली. उदय कुलकर्णी, जगन्नाथ काका इत्यादी मान्यवरांचा एक ग्रुप होता. काकांना पत्रकारितेबरोबर



सामाजिक कामाची प्रचंड आवड. त्यांना श्वेता असोसिएशनचे काम आवडले, भावले. मग ते आमच्या प्रेमातच पडले. पु. लं. च्या 'नारायण'च्या भूमिकेत ते होते. कोल्हापूरात इतके कार्यक्रम आम्ही

त्यांच्याच मुळे करू शकलो. "मायाताई, कधी कार्यक्रम करायचा?" असा त्यांचा फोन असायचा. तारीख ठरली की जाहिरात, हॉल बुकिंगपासून, फ्लेक्स, समई, माईक, पुष्पगुच्छ, नाशत्याची ऑर्डर सर्व त्यांच्या स्वाधीन!

दिवसभर आमच्या बरोबर कामं करून वेशीपर्यंत सोडायला येणार! हे सगळं अगदी निरीच्छपणे! काहीही अडचण आली तरी 'मी करतो ना!' म्हणायचे.

महिन्या - दोन महिन्यांत फोन असायचा. कोल्हापुरातल्या पुरापासून अनेक विषयांवर चर्चा चालायची.

कार्यक्रमाला उपस्थित असायचे, पण स्टेजवर बसायला तयार नसायचे. एका कार्यक्रमात आम्ही त्यांचा सत्कार केला, ते राजी नव्हतेच.

एक दिवस त्यांचा फोन आला, "जरा सर्दी-खोकला

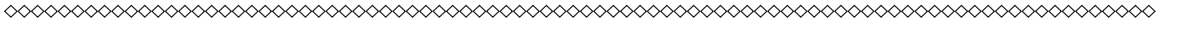
झाला आहे. हॉस्पिटलमध्ये आलो आहे तर अॅडमिट व्हा म्हणताहेत." कोरोना कमी झाला होता तरी डॉक्टर म्हणताहेत तर व्हा अॅडमिट असे सांगितले. उदय काकांचा ते 'सिरीयस' असल्याचा आणि नंतर दोन दिवसांनी 'गेले' असा फोन आला. एका अतिशय साध्या, सरळ, प्रेमळ, कष्टाळू कार्यकर्त्याची अचानक एक्झिट मनाला चटका लावून गेली. .

डॉ. माया तुळपुळे



जगन्नाथ : एक जगमित्र

जगन्नाथ मुळात सीमाभागातील एका खेड्यातला. शेती नाममात्र होती, ती वडिलांच्या काळातच गेली. जगन्नाथसह एकूण तीन भाऊ. कोल्हापुरात विद्यापीठासारख्या शाळेच्या तपोवनसारख्या निवासी शाळेत थोडेफार शिक्षण. सगळ्यात थोरला भाऊ तसा बिनकामाचा. काँग्रेस कमिटीच्या कार्यालयात राहून हरकाम्याप्रमाणे काम करत जगणारा. दुसऱ्या क्रमांकाचा भाऊ पदवीधर होऊन कोर्टात कारकून म्हणून चिकटला व स्वतःपुरते पाहू लागला. या स्थितीत जगन्नाथला शालेय शिक्षणानंतर शिक्षण घेणे शक्य नव्हते. तो छापखान्यामध्ये छोटी मोठी कामे करता करता प्रेसमन झाला. घाटगे-पाटील इंडस्ट्रीजच्या मालकांनी प्रेस सुरू केला तेव्हा त्याला तिथे नोकरी मिळाली. सगळे बरे चालले होते, पण अचानक प्रेस बंद करण्याचा निर्णय मालकांनी घेतला. हा जगन्नाथसाठी आघात होता. बरी गोष्ट इतकीच की भविष्य निर्वाह निधीची काही रक्कम



एका वेळी हाती पडली. गरजा तशा खूप होत्या. लग्न होऊन एक मूल पदरी पडले होते. जगन्नाथचा माझ्यावर विश्वास म्हणण्यापेक्षा श्रद्धा! त्याने माझ्या सल्ल्याने डोक्यावर कायमस्वरूपी छप्पर असण्याला अधिक महत्त्व देऊन मिळालेले पैसे जागा व छोटेखानी घरात गुंतवले. खायचे काय हा प्रश्न होताच. इकडून तिकडून पैसे जमवून छोट्या घराच्या बाहेरच्या खोलीत किरकोळ स्टेशनरी विक्रीचे दुकान सुरू केले. बायकोच ते सांभाळत असे. जगन्नाथ बाहेर फिरून छोट्या मोठ्या जाहिराती वृत्तपत्रांना मिळवून देण्याचे काम करू लागला. त्यातून मिळणाऱ्या कमिशनवर घर चालवू लागला. काम व आर्थिक व्यवहार चोख असल्याने हळूहळू द हिंदू, बिझनेस स्टॅण्डर्ड अशा इंग्रजी वृत्तपत्रांचे लक्षही जगन्नाथकडे वेधले गेले. त्यांचेही काम मिळाले. जोडीला वाचन लेखनाची आवड असणारा

जगन्नाथ एखादे नवोदिताचे चांगले पुस्तक हाती पडले तर ते वाचून वृत्तपत्रे आणि साप्ताहिकांमध्ये त्याविषयी लिहू लागला. कोणत्याही लग्न, मुंज समारंभात जायची पाळी आली तर जगन्नाथ भेट म्हणून आवर्जून छोटे मोठे पुस्तक द्यायचा. लोकांना चांगल्या वाचनाकडे वळविण्याचा प्रयत्न करायचा. ज्यांना तो आपलं मानतो असे त्यांच्या घरातील बऱ्या-वाईट प्रसंगी धावून जायचा. नको म्हटले तरी मनापासून राबायचा!.. आर्थिक ओढगस्त असली तरी जगन्नाथनं आपल्या मुलाचं शिक्षण थांबू दिलं नाही. त्याला इंजिनीअर केलं आणि एक दिवस सगळ्यांचा हात सोडून निघून गेला.

उदय कुलकर्णी

‘मुलांना (मुलगांना) शिकवा’

(पान ४० वरून)

ज्या मुस्लिम घरांमध्ये बाई बुरख्यात असते - आणि फक्त मुले पैदा करणे - एवढेच काम करते, तिथे हा फरक अतिशय तीव्र असतो. म्हणून समानतेचे संस्कार कसे होऊ शकतील? मग अशा समाजातले पुरुष, मुलगे, अहंकारी, बेफाम नाही झाले तरच नवल!

गैर मुस्लिम समाजात जिथे अडाणी, अशिक्षित स्त्रिया असतात त्यांचीही अशीच स्थिती थोड्या-फार फरकाने असतेच!

म्हणून म्हणते - पालकांनो - मुलगांना आणि मुलींना घरात सारखी वागणूक वाढवतांना द्या! स्वावलंबी दोघांनाही बनवा. घरातली कामे मुलगांना आलीच पाहिजेत, आणि बाहेरची कामे मुलींना जमली पाहिजेत.

शेफ झालं तर छान, पण घरात मात्र आयता चहा पाहिजे, अशी दुटप्पी भूमिका मुलगांमध्ये यायला नको.

घर आवरायला दोघांनी मदत केली पाहिजे. मुलग्याला झाडता आलं पाहिजे, तुटकी बटण लावता आली पाहिजेत.

कुठल्याही कामाची विभागणी मुलगा की मुलगी यावर न ठरवता- शक्ती, युक्ती, हुशारीप्रमाणे करायला हवी.

शेवटी व्यक्तिमत्त्व विकासाचा पाया घरातून वाढतो, जोपासला जातो. वडील आईशी कसे वागतात, हे मुलगा, मुलगी लहानपणापासून बघत असतात. सन्मानाची वागणूक, समतेची वागणूक असेल तर तीही तशी शिकतात.

पण अरेरावी, हुकूम करणारे वडील पाहिले की मुलगे पण घरात लग्नानंतर तसेच वागतात. अनुकरणानेच सगळे शिकत असतात. समानतेच्या घरात वाढलेल्या मुलीला लग्नानंतर पुरुषप्रधान घरात वाढलेला ‘Arrogant’ मुलगा पती म्हणून मिळाला तर तिथे तिचा अपेक्षाभंग नक्कीच होणार आणि त्याचे पर्यवसान घटस्फोट होऊ शकते.

म्हणून पालकांनो- समजून घ्या, सुधारा, बदला. कन्येचे दान करू नका तरच हा समाज खऱ्या अर्थाने बदलू शकेल- प्रगती करेल आणि समतेचा होईल!

डॉ. संजीवनी केळकर

अहवाल

2nd - 3rd April 2022

International Aesthetics and Clinical Dermatology conference Amritsar

International Aesthetics Clinical Dermatology Conference was Organized by Government Medical College, Amritsar. Dr. Davinder Parsad, Head of the Department Dermatology P.G.I. Chandigarh Dr. B. B. Mahajan, HOD Dermatology GMC Amritsar were organizers. The conference was attended by 300 Dermatologists Post Graduate students. The theme of the Conference was "International Vitiligo, Laser Hair Transplantation Symposium cum Workshop. "

First day of the conference was totally dedicated to Vitiligo. The pre lunch session "Vitiligo Demystified" covered almost all important topics pertaining to vitiligo. Dr. Binod Khaitan spoke on 'Autoimmunity vitiligo'. Dr. Payal Chauhan in her presentation on "Assessing Activity in Vitiligo: Dermatoscopic Evaluation" explained with lot of slides the usefulness of noninvasive technique of Dermatoscopy.

Dr. Davinder Parsad in his presentation on "Overview of Pathomechanism of Vitiligo and its clinical presentation" correlated pathological changes in vitiligo's clinical presentation. Dr. Sunil Dogra spoke on 'Recent advances in Phototherapy' and said that NB-UVB is a safe effective treatment. Home phototherapy has the same results as chamber phototherapy and it saves travel time hence, regularity can be maintained. Tapering of NB-UVB should be done.

Dr. K. Bhumes Kumar from Hyderabad, MD Paediatrics and DVD, spoke on 'Management of Paediatric Vitiligo'. He stressed on the formula, M2 : medicine and mother in preadolescent age group and medicine and mind in adolescent children. Dr. Deepti Ghia from Mulekar Skin Clinic Mumbai presented few "Difficult to treat cases of vitiligo which had lot of comorbidities."

Dr. Munish Paul spoke on 'Depigmentation in extensive Vitiligo.'

Dr. Maya Tulpule founder president of Shweta Association, a Vitiligo Self Help Support Group from Pune, spoke on "Stigma and Vitiligo." Citing many experience based short stories she said that stigma is in the behaviour and response of the society

i.e. people around us, as well as in the mind of the person having vitiligo or any other blemish. The severe cases of atrocities faced by the people having vitiligo are decreased due to social awareness.

Dr. Vinet Rehan spoke on "Recent Advances in Topical Treatments of vitiligo."

A panel discussion followed which was moderated by Dr. Sendhil Kumaran and Dr. Binod Khaitan, Dr. Somesh Gupta, Dr. Munish Paul, Dr. Davinder Parsad, Dr. T Salim participated.

PGIMER team demonstrated Graft taking procedures, Preparation of recipient site Suspension modification of NCECS. Dr. Dilip Kacchawa explained the modification of 'Jodhpur Technique'. Dr. Debdeep Mitra from AFMC Bangalore explained 'Melanocyte Culture transplantation A to Z.' Giga Session for extensive area modification for difficult site was conducted by Dr. Vinod Kumar.

Dr. Somesh Gupta, from AIMS, New Delhi spoke on 'Surgical Pearls in vitiligo'. The Session was concluded by Quiz for post graduate students.

१० एप्रिल २०२२

श्वेता असोसिएशनची जाहीर सभा आणि ५२ वा वधू-वर मेळावा

संचेती सभागृह, डॉ. नितू मांडके आय.एम.ए. हाऊस, टिळक रोड, पुणे येथे संपन्न झाला. सभेच्या अध्यक्षपदी 'वंचित विकास संस्थे'च्या संचालिका मीनाताई कुर्लेकर होत्या.

मानिनी गुर्जर यांच्या सुरेल, अर्थपूर्ण गीताने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. या वर्षी श्वेताचे अनेक आधारस्तंभ कालौघात नाहीसे झाले. डॉ. योगेश गुर्जर, डॉ. अनिल अवचट, सुमित्रा भावे आणि विलासदादा चाफेकर यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली वाहण्यात आली.

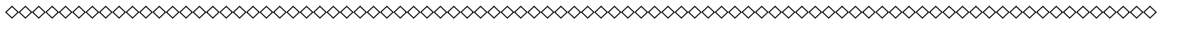
श्वेता संस्थापिका डॉ. माया तुळपुळे यांनी प्रास्ताविक भाषण केले.

'रंग मनाचे' या श्वेताच्या वार्षिकांकाचे प्रकाशन मीनाताई कुर्लेकर यांच्या हस्ते करण्यात आले. सभाध्यक्ष मीनाताई कुर्लेकर यांच्या हस्ते गायिका मानिनी गुर्जर, सूत्र संचालिका रंजना काळे, आयएमए बिल्डिंग कमिटीचे डॉ. संजय पाटील 'रंग मनाचे' वार्षिकांचे मुद्रक 'आकृती प्रिंट सोल्युशन प्रा. लिमिटेड'चे श्री. गिरीश राव आणि मुद्रितशोधक श्री. विजय जोशी यांचा सत्कार करण्यात आला.

अध्यक्षीय भाषणात मीनाताई कुर्लेकरांनी प्रेक्षकांशी संवाद साधत अनेक महत्त्वाचे मुद्दे मांडले. "सुंदर दिसणं आपल्या मनावर अवलंबून असतं. प्रत्येकाने मी जशी आहे तशी सुंदर आहे असं म्हणावं आणि मानावं. आनंदी माणसं नेहमी सुंदर दिसतात. सामाजिक कार्यात आपण लोकांना जी मदत करतो ती आपल्या समाधानासाठी करतो. त्यांनी आपल्याला त्या मदतीची ओळख द्यावी अशी आपण अपेक्षा ठेवू नये, कारण तो कठीण काळ लोकांना विसरायचा असतो." स्वतःवर प्रेम करा असा संदेशही त्यांनी पांढरे डाग असणाऱ्या मुलामुलींना दिला.

संस्थेचे खजिनदार श्री. श्रीकांत चाफळकर यांनी आभार मानले. संस्थेचे एक विश्वस्त श्री. श्रीकृष्ण कुलकर्णी कार्यक्रमास आवर्जून उपस्थित होते.

मध्यांतरानंतर वधुवर मेळावा पार पडला. कोरोना



काळानंतरचा प्रत्यक्ष मेळावा असल्यामुळे उत्साहाचे वातावरण होते. मेळाव्याचे संचालन श्री. उदय घायाळ आणि वृषाली किनगी यांनी केले. सभासद नोंदणी भारती मराठे आणि आसावरी घायाळ यांनी केली. एकूण २२ मुलगे आणि ८ मुली यांची मेळाव्यास उपस्थिती होती. पुणे, नगर, नाशिक, पाषाण, पिंपरी, कोल्हापूर, पंढरपूर, मुंबई, बारामती, सातारा, सोलापूर, जयसिंगपूर, भोसरी, सोलापूर, औरंगाबाद येथून उच्छुक उपस्थित होते. या मेळाव्यात दोन - तीन लग्ने जुळली.

१२ एप्रिल २०२२

श्वेता असोसिएशनच्या फोटोथेरेपी युनिटचा (NBUVB + Excimer) लोकार्पण सोहळा दुपारी ४ वाजता साजरा झाला. श्वेताचे हे चौथे युनिट डॉ. रसिका शिवरकर, त्वचारोगतज्ज्ञ, यांच्या शिवरकर स्किन क्लिनिक, रामानंद कॉम्प्लेक्स, सी विंग, ऐश्वर्या गणेश मंदिराजवळ हडपसर, पुणे -४११०२८ येथे बसविण्यात आले. यासाठीचे आर्थिक साहाय्य श्री रामपद्म गोडबोले ट्रस्ट यांनी केले.

कार्यक्रमाची सुरवात दीपज्वलनाने झाली. गणेशपूजनानंतर श्री रामपद्म गोडबोले ट्रस्टचे अध्यक्ष डॉ. जयंत नवरंगे, श्वेता असोसिएशनच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे आणि खजिनदार श्री. श्रीकांत चाफळकर यांचा डॉ. रसिका शिवरकर यांनी शाल आणि सुंदर फुलझाडे देऊन सत्कार केला. NBUVB मशिनचे फीत सोडवून डॉ. जयवंत नवरंगे आणि डॉ. रसिका शिवरकर यांच्या हस्ते उद्घाटन करण्यात आले.

याप्रसंगी शिवरकर क्लिनिकचा स्टाफ आणि पेशंट्स उपस्थित होते.

21, 22, 23 April 2022

Vitiligo International Patient Organization Conference (VIPOC 2022) was held in Grand Hotel,Amstelveen , Amsterdam, Netherlands.

Mr. Paul Monteiro, President of Vitiligo Netherlands and Mr. Georg Pilzewosky of Vitiligo group Germany were the hosts.

On 21st April Mr. Paul and Ms. Nicolle officially opened the conference. A round table conference was held for all VIPOC participants for introduction of about 25 representatives of Vitiligo support groups from all over the world.

In next session, Vitiligo groups presented their work in presentations .

Dr. Richard Huggins, Mr. Jean Marie Meurant and Mr. Yan Valle spoke on 'Why to build Vitiligo Strategy and Advocacy focus.'

Next session was devoted to Focus on regional working groups, proposals and strategic definition.

Ms. Maria Marvis EMA Patients and Consumers Liaison explained Patient Engagement at the European Medicines Agency.

Prof. Nanja Van Geel presented the VITAL Study Project and we all participated in the study by filling up the questionnaire. This data will be used to standardize the

assessment and monitoring of the Vitiligo patients in clinical trials, registries and clinical practices.

VIPOC AGM was held and new board of members was elected.

Next two days were devoted to presentations on new treatments and pharmaceutical participation. Incyte Pharma who has launched Ointment Ruxolitinib for the Vitiligo patients was the main participant.

A very good tour of the Museum of Amsterdam was arranged on the last day.

१५ मे २०२२

डॉ. भाग्यश्री जोशी-थते श्वेता असोसिएशनच्या सक्रिय सभासद आणि वाईल्ड लाईफ आर्टिस्ट यांच्या पेंटिंग्जचे १५ मे रोजी P. N. Gadgi sons westend Center, 1 Parihan Chowk Aundh येथे प्रदर्शन भरविण्यात आले होते. अतिशय कलात्मक, सजीव, अॅक्रिलिक पेंट मधील कलाकृती प्रदर्शन करण्यात आल्या होत्या.

२९ मे २०२२ रोजी हे प्रदर्शन सप्तसूर क्लब हाऊस डी. एस. के. विश्व धायरी पुणे-४१ येथे भरविण्यात आले होते. त्याचे उद्घाटन डॉ. माया तुळपुळे आणि चित्रकार श्री. जगदीश चाफेकर यांच्या हस्ते करण्यात आले. भाग्यश्रीच्या हातून असेच उत्तमोत्तम काम भविष्यात व्हावे अशा त्यांना शुभेच्छा दिल्या. सुमारे ३५० लोकांनी प्रदर्शनाला भेट दिली.

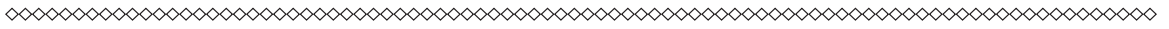
७ आणि ८ जून २०२२

दूरदर्शन पुणे प्रस्तुत 'सखी सह्याद्री - सर्जन सखी' या विशेष कार्यक्रमात डॉ. माया तुळपुळे यांची विद्यागौरी ताम्हनकर यांनी दुपारी १२ वाजता मुलाखत घेतली, तिचे रात्री ११ वाजता, पहाटे १:३० वाजता, ४:३० वाजता आणि सकाळी ९ वाजता पुनःप्रसारण करण्यात आले. बालपणापासून ते सुर्जन सखी घेण्यापर्यंत आणि श्वेताच्या स्थापनेपासून ते नितळ चित्रपट निर्मितीबाबत अनेक विषयांवर प्रश्न विचारून मुलाखत घेण्यात आली. 'स्वतःवर प्रेम करा आणि स्वतःपलीकडे लोकांच्या समस्या जाणून घेऊन त्यांच्यासाठी काम करा' असा संदेश डॉ. तुळपुळे यांनी दिला आणि श्वेताला समाजसेवकांची आणि आर्थिक मदतीची गरज आहे, असे आवाहन केले.

25th June 2022

On the occasion Of World Vitiligo day, Ahammune Biosciences organized a webinar on "Vitiligo : treatment and bey and."

Dr. Mahesh Verma Ph.D. Associate Director was the moderator In his welcome address he informed that Ahammune works in the field of research and development of new dugs for skin diseases and vitiligo. 25th june is also known as vitiligo awareness day or purple funday in the memory or Pop singer Michel Jackson. He also gave



basic information on vitiligo and said that it is an auto immune disease with genetic predisposition.

Dr. Parul Ganju did her Ph.D. on the topic of vitiligo at National immunological institute Delhi. She is co-Founder and CEO Ahammune Biosciences. She said that every one should be confident in their own Skin. We assure vitiligo patients that you are not alone. Solution to the problems is not a distant dream. Vitiligo is an unpredictable disease, we can't predict when and where patches will come Ahammune has reached a breakthrough AB1001 a novel non steroidal topical treatment. Clinical phase I trial is beginning soon. We are working to provide comprehensive treatment for vitiligo to remove stigma and fear.

Kiran Marthak MD, Director vedha CRL LTD Located at Ahmedabad, Gujarat said that this is a DCGI and EC recognized company which carries clinical trials keeping safety of the drugs on the forefront. Photographs will be taken to see results and side effects.

Dr. K. Vijay Raghavan is a professor at N.C.B.S and Ex Principal Scientific Advisor to Govt of India. He delivered key note address and said that this webinar is to create awareness of vitiligo. We researchers have a focused task to develop new drugs, which is a complex process. There are huge changes in concept of Human Biology due

to combined consideration of genetics, biochemistry and physiology. Lifestyle is very important in the process of evolution and development of new molecule

Dr. Natenajan chaired the session.

Dr. Arachana Sigh Ph.D., principal scientist CSIR AIGIB spoke on Discovering a brighter side. She said of vitiligo she that the function of melanin is to shield harmful effects of ultraviolet light and protect against skin cancers. Surprisingly vitiligo people do not develop skin cancers. Anti skin cancers. stem cell factor increases in their skin and protects them from skin, lung, colon cancers.

Dr. Maya Tulpule MS, Founder president of Vitiligo Self Help Support Group, Shweta Association Pune Spoke on vitiligo : Patient's Perspective'. She Said that there are many questions pertaining to vitiligo in the mind of patients e.g. what is the cause of vitiligo will it be cured will it be transmitted to next generation and how to prevent it? Due to social stigma and the change in the lives patients undergo severe stress, depression, suggestion, suicidal tendency. The role of support group comes awareness campaigns to remove social stigma etc. the end key to all the problems is the cure. We are hopeful that Ahammune is coming up with some potent drug.

Dr, Davinder Prasad MD HOD Dermatology PGIMER Chandigarh Spoke

in treatment of vitiligo. He said the treatment is given to arrest the spread and regimentation of white patches. Vitiligo has become impotent to treat in USA Europe. Specific Vitiligo Treating molecule are coming up. Phanmaceliticals are now taking lot of interest inhibitors, good T cells, bad T calls, activationof CDI22 Play lot AK role in the outcome of treatment. Complete repigmentation Stabilization is the key to treatment.

The presentations were followed by question and answers.

२५ जून २०२२

जागतिक कोड दिनानिमित्त श्वेता असोसिएशनने एक निबंध स्पर्धा आयोजित केली होती. निबंध स्पर्धेचे विषय होते 'सुंदर मी होणार' आणि 'मन शुद्ध तुझं'! सुप्रसिद्ध कवयित्री विद्या बोकील यांनी निबंध स्पर्धेचे परीक्षण केले. विविध वयोगटाच्या आणि पुणे, नागपूर, तळेगाव, सिंधुदुर्ग, अकोला, औरंगाबाद अशा अनेक ठिकाणच्या व्यक्तींनी यात भाग घेतला होता.

सिंधुदुर्गच्या दहावी-बारावीतल्या एका मुलीने लिहिलेल्या निबंधाला प्रथम पारितोषिक मिळालं याचं मला फार कौतुक वाटतं आणि आनंद होतो. मुंबईच्या स्नेहल सकपाळ यांनी स्वतःचे अनुभव लिहून पाठवले. त्याला आपण निबंध म्हणू शकत नाही, परंतु ते अनुभव अतिशय हृदयस्पर्शी आहेत म्हणून आम्ही ते 'रंग मनाचे' या वार्षिक अंकात छापणार आहोत .

पारितोषिक आणि प्रमाणपत्र वितरण पुण्यातील दिनांक

२० नोव्हेंबर रोजी झालेल्या जाहीर सभेत सुप्रसिद्ध कवी, लेखक, विचारवंत श्रीयुत प्रवीण दवणे यांच्या हस्ते पार पडले.

निबंध स्पर्धेचे निकाल पुढील प्रमाणे:

प्रथम पारितोषिक -कुमारी सुरभी ओगले

द्वितीय पारितोषिक - अर्चना आपटीकर

तृतीय पारितोषिक - मिलिंद खडकार

उत्तेजनार्थ - स्नेहल सकपाळ

निबंध स्पर्धेचे परीक्षण अतिशय उत्कृष्टपणे केल्याबद्दल विद्या बोकील यांचे आम्ही आभारी आहोत.

३ जुलै २०२२ रविवार

रंगनाथ कलासक्त न्यास, चाळीसगाव यांच्यातर्फे सायंकाळी पाच वाजता डॉ. माया तुळपुळे यांची विद्यागौरी ताम्हनकर यांनी मुलाखत घेतली.

१९९४ सालापासून ही संस्था कार्यरत आहे. गायन, वादन, अभिवाचन, मुलाखती असे अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम सादर केले जातात. नाशिक, जळगाव, चाळीसगाव येथील अनेक मान्यवर मंडळी कार्यक्रमांला उपस्थित असतात. संस्थेच्या यूट्यूब चॅनलला लाखो लोकांनी सबस्क्राईब केले आहे.

डॉ. करंबेळकर हे चाळीसगाव येथील प्रसिद्ध स्त्रीरोगतज्ज्ञ आहेत. त्यांनी कार्यक्रमाचे आयोजन आणि सूत्रसंचालन केले. अतिशय मोकळ्या वातावरणात मुलाखत पार पडली. त्यानंतर श्रोत्यांनी प्रश्न विचारून शंका-निरसन करून घेतले.

मुलाखत या लिंकवर पाहता येईल.

<https://youtu.be/usJMSxVybmw>.

१३ नोव्हेंबर २०२२ नागपूर

श्वेता असोसिएशनची जाहीर सभा आणि वधू वर मेळावा साईकृपा सेलिब्रेशन, धंतोली, नागपूर येथे आयोजित करण्यात आला होता. रोटरी क्लब ऑफ नागपूर मेट्रो यात सहभागी झाले होते. कार्यक्रमाचे सर्व नियोजन, जाहिरात, पत्रकार परिषद इत्यादी सर्व कामे संध्या दंडे यांनी अतिशय चोखपणे पार पाडली. सभेचे आणि वधूवर मेळाव्याचे सूत्रसंचालन संध्या दंडे यांनी उत्कृष्टपणे केले. श्रीमती वीणा पुराणिक आणि डॉ. प्रशांत अग्निहोत्री यांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन करून मेळाव्याचे उद्घाटन झाले. संध्या दंडे यांनी श्वेता असोसिएशनबद्दल माहिती सांगितली. डॉ. माया तुळपुळे, संस्थापक आणि अध्यक्ष श्वेता असोसिएशन यांचा परिचय सुप्रसिद्ध सर्जन डॉ. संजीवनी केळकर यांनी करून दिला. डॉ. माया तुळपुळे यांनी श्वेता असोसिएशनचे कार्य व त्याची व्याप्ती याबद्दल माहिती दिली.

श्वेता असोसिएशनच्या देणगीतून सुरू झालेले नॅरो बँड यु व्ही बी फोटोथेरपी आणि एकझामर लाईटचे युनिट यशस्वीपणे चालविणाऱ्या त्वचारोग तज्ज्ञ डॉक्टर मंजिरी ओक यांनी 'कोड व त्याविषयीचे गैरसमज' तसेच फोटो थेरपीच्या फायद्याबद्दल उपयुक्त माहिती दिली. या सभेला अध्यक्ष म्हणून डॉक्टर रश्मी बाभुळकर, प्राध्यापिका, इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल वर्क, लाभल्या होत्या. त्यांचा 'स्किझोफ्रेनिया, मानसिक विकारांनी पीडित रुग्णांच्या कौटुंबिक व सामाजिक समस्या व त्यांचे पुनर्वसन' याचा विशेष अभ्यास आहे. नागपुरातील प्रसिद्ध व पहिले न्यूरोसर्जन डॉक्टर श्याम बाभुळकर याप्रसंगी विशेष अतिथी म्हणून उपस्थित होते. त्याचप्रमाणे रोटरी क्लब ऑफ नागपूर मेट्रोचे सचिव श्री. निशांत मिश्रा ही व्यासपीठावर उपस्थित होते.

कार्यक्रमाच्या उत्तरार्धात उपस्थित वधू-वरांनी

व्यासपीठावर येऊन स्वतःचा परिचय करून दिला. या मेळाव्यासाठी नागपूर, शिवनी, औरंगाबाद, पुणे येथूनही लोक उपस्थित होते. योगायोगाची गोष्ट म्हणजे या ५४ व्या मेळाव्यात एकूण ५४ विवाह इच्छुक आले होते. त्यात २५ मुली व २९ मुलगे होते. मुलांची संख्या या वेळी वाढली ही चांगली गोष्ट झाली. या कार्यक्रमात आभार प्रदर्शन अनुजा मुलमुले यांनी केले.

कोणताही कार्यक्रम यशस्वी करण्यात सहकारी चमूचा हातभार मोठा असतो.

नोंदणीसाठी मनीषा देव, वासंती रोडे, रीना शर्मा, माया जांभुळकर आणि सचिन तोटे यांची मोलाची मदत झाली.

रोटेरियनस् प्राध्यापक सतीश दंडे, डॉ. बाभुळकर निशांत मिश्रा, डॉ. मुद्रेश्वर, रोटरी अध्यक्ष श्री. रमेश बोरकुटे, डॉ. विवेक गाडगे व सर्व सदस्यांचे विशेष सहकार्य लाभले. साईकृपा सेलिब्रेशनचे मालक व केटरर श्री. उमाकांत देवतळे यांनी चहा व जेवणाची स्वादिष्ट सेवा पुरवली. सर्वांचे विशेष आभार!

२० नोव्हेंबर २०२२

जाहीर सभा आणि वधू वर मेळावा

श्वेता असोसिएशनची ५५ वी जाहीर सभा आणि वधू वर मेळावा नीतू मांडके आय एम ए हाऊस पुणे येथे संपन्न झाला.

संजीवनी कर्वे यांनी श्री प्रवीण दवणे यांनी श्वेता असोसिएशनसाठी खास लिहून दिलेल्या 'जागे मन संगीत! रंग मनाचे' या कवितेला सुंदर चाल लावून गीत सादर केले.

माधुरी बनसोड यांनी अतिशय उत्कृष्टरीत्या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले.



प्रमुख पाहुणे श्री. प्रवीण दवणे यांनी सौंदर्याच्या बाह्य कल्पना हेच मुळी अज्ञान आणि हे शाळा कॉलेजमध्ये शिकवायला पाहिजे असे सांगितले. श्वेता असोसिएशनची जी मंडळी फक्त वधुवर मेळाव्यासाठी आलेली आहेत, ती अप्पलपोटी आहेत. सर्वांनी मिळून संस्थेसाठी काम केले पाहिजे. चांगल्या पुस्तकांचा मनावर परिणाम होतो, संस्कार होतो. सुमित्रा क्षेत्रमाडे यांची महाश्वेता कादंबरी लहानपणी वाचली होती. त्यामुळे मला नवी जीवन दृष्टी मिळाली' असे श्री. दवणे यांनी या वेळी सांगितले.

डॉ. माया तुळपुळे यांनी श्वेताही कोड असणाऱ्या लोकांसाठी सर्वतोपरी साहाय्य करणारी एकमेव संस्था आहे असे सांगितले आणि श्वेताच्या फोटो थेरपी सेंटर्स बदल माहिती सांगितली.

‘रंग मनाचे’ या अंकाचे प्रकाशन करण्यात आले.

विश्वस्त श्री. श्रीकांत चाफळकर यांनी आभार प्रदर्शन केले. मध्यंतरानंतर वधुवर मेळावा उत्साहात संपन्न झाला.

२३, २४, २५ नोव्हेंबर २०२२

आर्टिस्ट्री संस्थेचे ‘देणे समाजाचे’ हे सामाजिक संस्थांचे आगळे वेगळे प्रदर्शन हर्षल हॉल, पुणे येथे भरविण्यात आले होते. श्वेता असोसिएशनच्या डॉ. माया तुळपुळे आणि भारती मराठे यांनी प्रदर्शनाला भेट देऊन विविध संस्थांची माहिती घेतली.

१८ डिसेंबर २०२२ कोल्हापूर

श्वेता असोसिएशन तर्फे कोल्हापुरात जाहीर सभा आणि राज्यव्यापी वधुवर मेळावा आयोजित करण्यात आला

होता. शाहू स्मारक भवन येथे सकाळी अकरा वाजता हा कार्यक्रम संपन्न झाला. हा कोल्हापुरातला सातवा वधुवर मेळावा आणि श्वेता असोसिएशनचा ५६ वा वधुवर मेळावा होता. मेळाव्यात पुणे, कोल्हापूर, सातारा, सांगली, बेळगाव, निपाणी, इचलकरंजी, नाशिक, राधानगरी इत्यादी ठिकाणांहून सुमारे २५ मुलगे-मुली सहभागी झाले होते. मुलांची संख्या २० होती.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन श्री. उदय घायाळ यांनी केले. त्यांनी सर्वांचे स्वागत केले. त्यानंतर श्वेता असोसिएशनचे कोल्हापुरातील खंदे कार्यकर्ते श्री. जगन्नाथ कुलकर्णी यांना श्रद्धांजली वाहण्यात आली.

डॉ. माया तुळपुळे यांनी प्रास्ताविक भाषणात श्वेताची थोडक्यात माहिती सांगून समाजाने आणि ज्याला कोड झाले आहे त्यांनी देखील आपली मानसिकता कशी बदलावी यावर मार्गदर्शन केले. तसेच श्वेताच्या फोटोथेरपी युनिट या नवीन उपक्रमाविषयी माहिती दिली आणि सरकारने कोडाला कॉस्मेटिक डिसीज या कॅटेगरीतून नॉन कम्युनिकेबल डिसीज या कॅटेगरीत समाविष्ट करावे म्हणजे नवीन आणि खर्चिक उपचार पद्धती इन्शुरन्स खाली समाविष्ट होतील, असे आवाहन केले.

प्रमुख पाहुणे कोल्हापुरातील ज्येष्ठ पत्रकार, विचारवंत, लेखक आणि अनेक सामाजिक चळवळींचे प्रणेते श्री. उदय कुलकर्णी होते. त्यांनी ‘कोड असणाऱ्या व्यक्तींनी स्वतःला वेगळं समजू नये, अनेक व्याधी, अपंगत्व असलेल्या व्यक्ती देखील अतिशय सन्मानाने आणि आत्मनिर्भरतेने आयुष्य जगत आहेत’ असे सांगितले.

अध्यक्ष अनुराधाताई भोसले या ‘अवनी’ ही स्त्रिया आणि मुले यांच्यासाठी काम करणाऱ्या संस्थेच्या अध्यक्षा आहेत. त्यांनी असे सांगितले की ‘हा विषय मी प्रथमच इतक्या चांगल्या रीतीने हाताळलेला बघते आहे, समजून घेते आहे आणि ‘अवनी’ संस्था ‘श्वेता’ला जोडून घेऊन यापुढे सर्व ती मदत करत राहील.’

सौ. लाड आणि प्रवीण जाधव यांनी व्यासपीठावरील

व्यवस्था पाहिली. भारती मराठे आणि आसावरी घायाळ यांनी नोंदणीचे काम उत्तम रीतीने पार पाडले.

१२ जानेवारी २०२३

सुमित्रा भावे यांच्या जन्मदिवशी त्यांना आदरांजली वाहण्याकरिता सुमित्रा भावे परिवाराने एक अभिनव उपक्रम सुरू केला आहे. सामाजिक कार्य आणि कला निर्मिती यांची सांगड घालून सुमित्रा भावे यांच्या मार्गावर चालणाऱ्या व्यक्ती किंवा संस्थेला हा पुरस्कार देण्याचे ठरविले आहे. यंदा हा पुरस्कार कर्करोग साह्य गट चालवणारे आणि सामाजिक आशय संगीत, लघुपट अशा माध्यमातून मांडणाऱ्या, नितळ चित्रपटात प्रमुख भूमिका असणाऱ्या डॉ. शेखर कुलकर्णी यांना प्रदान करण्यात आला. सुनील सुकथनकर व सती भावे- हॉल्स यांनी प्रास्ताविक केले. डॉ. शेखर कुलकर्णी यांनी त्यांचे मनोगत व्यक्त केले.

याप्रसंगी राष्ट्रीय चित्रपट संग्रहालय पुणे येथे 'नितळ' चित्रपट दाखविण्यात आला. कार्यक्रमाला नितळच्या प्रोड्यूसर आणि श्वेता असोसिएशनच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे, श्वेताच्या सहकारी अश्विनी देशपांडे, भारती मराठे आवर्जून उपस्थित होत्या.

नितळमध्ये प्रमुख भूमिका केलेल्या देविका दप्तरदार, रेणुका दप्तरदार, ...मावशी दप्तरदार, रशियन अभ्यासिका डॉ. इरीना, नितळचे साहाय्यक दिग्दर्शक समीर शिपूरकर, मंगेश जोशी आणि भावे सुकथनकर यांच्या 'विचित्र फिल्म'शी निगडित अनेक मंडळी उपस्थित होती. नितळ रिलीज होऊन सतरा वर्षे लोटली तरी तो आजही ताजातवाना व आनंददायी वाटतो, अशी प्रतिक्रिया सर्वांनी दिली आणि शूटिंगच्या वेळच्या जुन्या आठवणींना उजाळा दिला.

२९ जानेवारी २०२३

रन फॉर व्हॅटिलायगो

ही मॅरॅथॉन आयोजित करण्याचे श्वेता असोसिएशनचे हे नववे वर्ष! सालाबादाप्रमाणे LSoM या दर महिन्याच्या शेवटच्या रविवारी मॅरॅथॉन पळणाऱ्या ग्रुपचा सर्व पाठिंबा होता. वाकड रनिंग ग्रुपचे श्री. उदय भोसले रन डिरिक्टर होते. वाकड येथील शाळेपासून निघालेल्या रनचे २०, १०, ५ आणि ३ कि.मी. असे विभाग होते. आय एम ए देखील रनमध्ये सहभागी झाले होते.

झुंबाच्या तालावर वॉर्म अप करून मॅरॅथॉनला सुरुवात झाली. सुमारे १२०० जणांचा सहभाग होता. मुलांची संख्या बरीच होती.

श्वेता असोसिएशनचे डॉ. माया तुळपुळे, श्रीराम तुळपुळे, श्रीकांत चाफळकर, रमेश फडके, रोहित शिंदे, अश्विनी देशपांडे, रूपाली मगर आणि बजाज फायनान्सच्या डॉ. शुभांगी बोचरे, आय एम ए च्या डॉ. मीनाक्षी देशपांडे, डॉ. पद्मा अय्यर, डॉ. आरती निमकर यांचा सक्रिय सहभाग होता.

४ फेब्रुवारी २०२३

अश्विन मेडिकल फाउंडेशनच्या मोरया मल्टी स्पेशालिटी हॉस्पिटल, चिंचवड येथे श्वेता असोसिएशनने दिलेल्या फोटोथेरपी युनिटच्या उद्घाटनासाठी एक कार्यशाळा आयोजित केली होती.

मोरया हॉस्पिटलचे प्रमुख विश्वस्त डॉ. अविनाश वाचासुंदर यांनी सर्वांचे स्वागत केले. श्वेता असोसिएशनने हे युनिट देणगी दाखल दिल्याबद्दल त्यांचे आभार मानले

आणि याचा आम्ही चांगल्या प्रकारे उपयोग करू, असे आश्वासन दिले.

डॉ. माया तुळपुळे अध्यक्ष श्वेता असोसिएशन यांनी पिंपरी, चिंचवड, निगडी, प्राधिकरण भागात फोटोथेरेपी ही सोय उपलब्ध नाही. म्हणून आम्ही हे सत्पात्री दान देतो आहे, असे प्रतिपादन केले आणि याचा यथायोग्य उपयोग होईल, अशी खात्री असल्याचे सांगितले.

पिंपरी-चिंचवडच्या त्वचारोग तज्ज्ञ संघटनेच्या अध्यक्ष डॉ. दीपाली लाटकर यांनी कार्यक्रमाच्या अध्यक्ष डॉ. कीर्ती देव, प्रोफेसर आणि त्वचारोग विभाग प्रमुख डी. वाय. मेडिकल कॉलेज यांची ओळख करून दिली.

डॉ. कीर्ती देव यांनी 'Pigmentation of Vitiligo by Excimer Light/Laser' या विषयावर प्रेझेंटेशन करून अतिशय उपयुक्त माहिती दिली. तसेच श्रोत्यांच्या सर्व प्रश्नांना समर्पक उत्तरे देऊन शंका-समाधान केले.

ज्येष्ठ त्वचारोग तज्ज्ञ आणि मोरया हॉस्पिटलचे ट्रस्टी डॉ. वाचासुंदर यांनी आभार प्रदर्शन केले.

या कार्यक्रमास इंडियन मेडिकल असोसिएशन पिंपरी-चिंचवड शाखेचे अध्यक्ष डॉ. लाटकर, मोरयाचे विश्वस्त श्री. भगवान तांबे, फोटोथेरेपी युनिट इन्चार्ज मनीषा सिस्टर, तसेच चिंचवडमधील त्वचारोग तज्ज्ञ उपस्थित होते. श्वेता असोसिएशनच्या अश्विनी देशपांडे आणि भारती मराठे, तसेच मोरया हॉस्पिटलचा स्टाफ मोठ्या संख्येने उपस्थित होता.

कार्यक्रमानंतर सर्वांनी रुचकर भोजनाचा स्वाद घेतला.

११-१२ फेब्रुवारी २०२३

विलेपार्ले पूर्व, मुंबई येथे 'देणे समाजाचे' प्रदर्शनात श्वेता असोसिएशनला स्टॉल नंबर २१ दिला होता. संस्थेचे कोषाध्यक्ष श्री. श्रीकांत चाफळकर, श्री. रमेश फडके

आणि श्वेता असोसिएशन मॅम्बर श्री. रोहित शिंदे यांनी दोन्ही दिवस स्टॉल वर थांबून संस्थेची माहिती व्हिसिटर्सना दिली. सुमारे १०० लोकांनी स्टॉलला भेट दिली आणि सर्व माहिती जाणून घेतली.

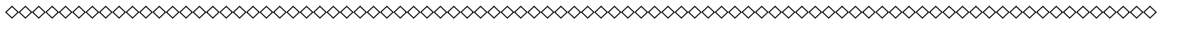
२५-२६ फेब्रुवारी २०२३

सी के पी हॉल, ठाणे येथे आर्टिस्ट्री संस्थेने 'देणे समाजाचे' प्रदर्शन भरवले होते. श्वेता संस्थेला स्टॉल नंबर २१ मिळाला होता. सुमारे २५ सेवाभावी संस्थांचा या प्रदर्शनात सहभाग होता. या सर्व संस्थांना आर्टिस्ट्रीने कोणतेही शुल्क न आकारता स्टॉल्स दिले होते. श्वेता असोसिएशनचे मुंबईतील आणि ठाण्यातील हे दुसरे वर्ष होते. आर्टिस्ट्रीच्या वीणा गोखले यांनी श्वेता असोसिएशनला सहभागी करून घेतल्याबद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोत.

श्वेताच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे, श्वेता सभासद कांचन बेलसरे, रोहित शिंदे आणि मुग्धा सातारकर पुण्याहून उपस्थित होत्या. प्रदर्शनाला उत्तम प्रतिसाद मिळाला. दोन दिवसांत सुमारे २५० लोकांनी स्टॉलला भेट देऊन माहिती जाणून घेतली.

१७ मार्च २०२३

महा एन जी ओ फेडरेशनचे अध्यक्ष श्री. शेखर मुंदडा यांच्या ५१ व्या वाढदिवसानिमित्त ५१ एन जी ओ चा सत्कार झांबरे हॉल, मुकुंद नगर, पुणे येथे आयोजित करण्यात आला होता. श्वेता असोसिएशनला आमंत्रित करण्यात आले होते. स्वामी गोविंद देव गिरीजी महाराज



कोषाध्यक्ष श्री रामजन्मभूमी मंदिर न्यास अयोध्या यांनी मार्गदर्शन केले. चित्रा वाघ, अध्यक्ष, भाजप महिला आघाडी यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

श्वेता असोसिएशन तर्फे डॉ. माया तुळपुळे आणि मुग्धा सातारकर उपस्थित होत्या.

करणाच्या एकमेव त्वचारोग तज्ज्ञ आहेत. या युनिटचा वाई भवतालच्या दीड - दोनशे किलोमीटर परिसरातील रुग्णांना फायदा होईल अशी खात्री आहे.

२४ मार्च २०२३

डॉक्टर माधुरी सायगावकर यांच्या कृष्णाई हॉस्पिटल वाई येथे बजाज फायनान्स लिमिटेड यांच्या निधीतून श्वेताचे आठवे फोटो थेरपी युनिट बसविण्यात आले. डॉ. सायगावकर गेली ३०-३५ वर्षे वाई परिसरात प्रॅक्टिस

२७ मार्च २०२३

जोशी हॉस्पिटल, नगर मनमाड रोड, शिर्डी येथे डॉ. ओंकार जोशी यांच्या हॉस्पिटलमध्ये श्वेता असोसिएशनचे फोटो थेरपी युनिट बसविण्यात आले. हे आपले नववे फोटो थेरपी युनिट आहे. डॉ. जोशी यांचे ४० खाटांचे रुग्णालय आहे. ते मशिनचा उत्तम उपयोग करतील अशी खात्री आहे.



**"Life is 3"
"Ex+Ex+Ex"**

**Yesterday Was
"Experience"
Today Is
"Experiment"
Tomorrow Is
"Expectation"**

**Use Your
"Experience"
In Your
"Experiment"
To Achieve
Your "Expectation"**

आमचे देणगीदार २०२२-२०२३

	देणगीदाराचे नाव	रक्कम
१	०८-०४-२०२२ पुष्पा भोसेकर, पुणे	१०००/-
	१०-०४-२०२२ संजीव देशपांडे, पुणे	१००००/-
२	१८-०४-२०२२ दामोदर वासुदेव शेंबवणेकर, पुणे	५०००/-
	२०-०४-२०२२ अजित त्रिंबक फाटक, पुणे	१००००/-
३	२८-०५-२०२२ प्रकाश भस्मे	२००/-
४	०९-०७-२०२२ मेघन यशवंत जोगळेकर, मुंबई	१००००/-
५	०५-०९-२०२२ प्राप्ती राजेश केसरकर, गोवा	१००००/-
६	०८-०९-२०२२ डॉ. गिरीश काळे, सोलापूर	६२०००/-
७	०९-०९-२०२२ मेघना पटवर्धन, पुणे	४००/-
८	२०-०९-२०२२ अजय कुमार, ठाणे	५०००/-
१६	२२-०९-२०२२ बजाज फायनान्स लिमिटेड, पुणे	२००००००/-
९	२६-१०-२०२२ पद्मा श्रीकांत परांजपे, पुणे	१००००/-
१०	११-११-२०२२ रोटरी क्लब ऑफ नागपूर	१००००/-
११	१३-११-२०२२ रश्मी श्याम बाभूळकर, नागपूर	१००००/-
१२	०३-११-२०२२ अनिल नारायण देशपांडे, नागपूर	१०००/-
१३	१३-११-२०२२ गिरीश हरकरे, नागपूर	५००/-
१४	१३-११-२०२२ नितीन देवकर, नागपूर	१०००/-
१५	२०-११-२०२२ विद्या बोकील, पुणे	५०००/-
१७	२४-१२-२०२२ डॉ. हेमलता मोर्जरीया, इंग्लंड	२५०००/-
१८	२६-१२-२०२२ डॉ. सत्येंदु शाह, नागपूर	१००००/-
१९	२५-०१-२०२३ नलिनी कौशिककर, मुंबई	१०००/-
	२५-०१-२०२३ कांचन बेलसरे	५०००/-
२०	११-०२-२०२३ सुनीता पाध्ये, मुंबई	१००/-
२१	११-०२-२०२३ विजय गोरेगावकर, पनवेल	५००/-
२२	११-०२-२०२३ मीना मुधोळकर, बोरिवली	५००/-
२३	११-०२-२०२३ डॉ. महेश अभ्यंकर, गोरेगाव	५०००/-
२४	११-०२-२०२३ राजाध्यक्ष विजय, अंधेरी	५०१/-
२५	१२-०२-२०२३ मल्हार पोतनीस, विलेपार्ले	१०००
२६	२४-०२-२०२३ कुमुदिनी बनहट्टी, पुणे	१००००/-
२७	२५-०२-२०२३ संध्या टेंबे, ठाणे	१००१/-
२८	२५-०२-२०२३ श्रीकांत जोशी, ठाणे	२५००/-
२९	२६-०२-२०२३ शलाका घांग्रेकर, ठाणे	२०००/-
३०	२७-०२-२०२३ राजाराम अनंत देसाई मेमोरियल ट्रस्ट, पुणे	१००००/-
३१	०८-०३-२०२३ अलोक ओबेरॉय, पुणे	७०००००/-
३२	०९-०३-२०२३ बजाज फायनान्स लिमिटेड, पुणे	५०००००/-
३३	१५-०३-२०२३ श्री रामपद्म गोडबोले ट्रस्ट, पुणे	३०००००/-
३४	२०-०३-२०२३ वसंत आणि शांता पटवर्धन विश्वस्थ न्यास, ठाणे	२५०००/-
३५	१७-०३-२०२३ वासंती धनंजय शहाणे, पुणे	५०००/-
३६	२८-०३-२०२३ रघुनाथ पिकळे, मुंबई	५०००/-

श्वेताच्या इतर शाखांच्या संपर्कासाठी

१. मुंबई-ठाणे

* ऊर्जिता फडके, ए-१, ४०५, ग्रीन वूड्स, हबटारुन सोसायटी, वर्तक नगर, ठाणे (पश्चिम) ४००६०१.

भ्रमणध्वनी- ९८५०२१७८९८.

* चित्रा म्हसकर, ४०२, प्रथमेश गावंड पथ, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) ४००६०२.

भ्रमणध्वनी - ९८२०९२८४८८

* श्रीकृष्ण कुलकर्णी - ४, कामाक्षी, १७, गोशाळा रोड, मुलुंड (पश्चिम), मुंबई ४००००८०.

भ्रमणध्वनी - ९१३६०३४५१७

२. नागपूर

* ऑफिस : संध्या दंडे, रेव्हिएरा शॉप नं. ९, राजकमल कमर्शियल कॉम्प्लेक्स, पंचशील चौक, धंतोली, नागपूर ४४००१२.

भ्रमणध्वनी - ९०२८२३३११३

* फोटोथेरपी युनिट : डॉ. मंजिरी ओक

रिव्हाईझ स्किन क्लिनिक, ४०१, देवदत्त अपार्टमेंट, ७० अत्रे ले आउट, प्रतापनगर, नागपूर ४४००२२.

भ्रमणध्वनी - ९८२२९४११३१

३. औरंगाबाद

* श्री. राजन सावरीकर, प्लॉट नं. १, चैतन्यनगर हौसिंग सोसायटी, एन/७ एल/ २, कॉर्पोरेशन शाळेसमोर सिडको, औरंगाबाद ४३१००३.

भ्रमणध्वनी - ९५६१०८५५५०

* प्रा. हेमा कुलकर्णी, फ्लॉट नं. १६६, एन ३, सिडको, औरंगाबाद ४३१००३.

भ्रमणध्वनी - ९४२३३९२६९०

४. कोल्हापूर

* अनुजा गिरीश नेटके, ५६१/१६, न्यू मोरे कॉलनी, संभाजीनगर, कोल्हापूर ४१६०१२.

भ्रमणध्वनी - ९४२२०४३५५०

* डॉ. रचना संपत, २२३/इ, ताराबाई पार्क, कोल्हापूर ४१६००३.

भ्रमणध्वनी - ०९६२३१०१००९

५. नाशिक

* डॉ. श्रद्धा वाळवेकर

भ्रमणध्वनी - ९४२२२५२५६२

* डॉ. ओंकार जोशी, नगर-मनमाड रोड, शिर्डी.

भ्रमणध्वनी - ८८७९४१०२८०

* डॉ. सुरेश शास्त्री, विवेकानंद दृष्टी हॉस्पिटल, टिपरे कॉलनी, कॅम्प रोड, मालेगाव, जिल्हा नाशिक ४२३१०५

भ्रमणध्वनी - ९४२२२००२३४.

६. सोलापूर

* फोटोथेरपी युनिट : डॉ. गिरीश काळे, नवी पेठ, शिवस्मारकाजवळ, सोलापूर.

भ्रमणध्वनी - ९८२२२०६५२५

* सुरेंद्र जोव्हरी असोसिएटेड ट्रेडर्स, १९ पार्क स्टेडियम, सोलापूर ४१३४००१.