

ज्येष्ठत्व साजरा करणारा विशेषांक

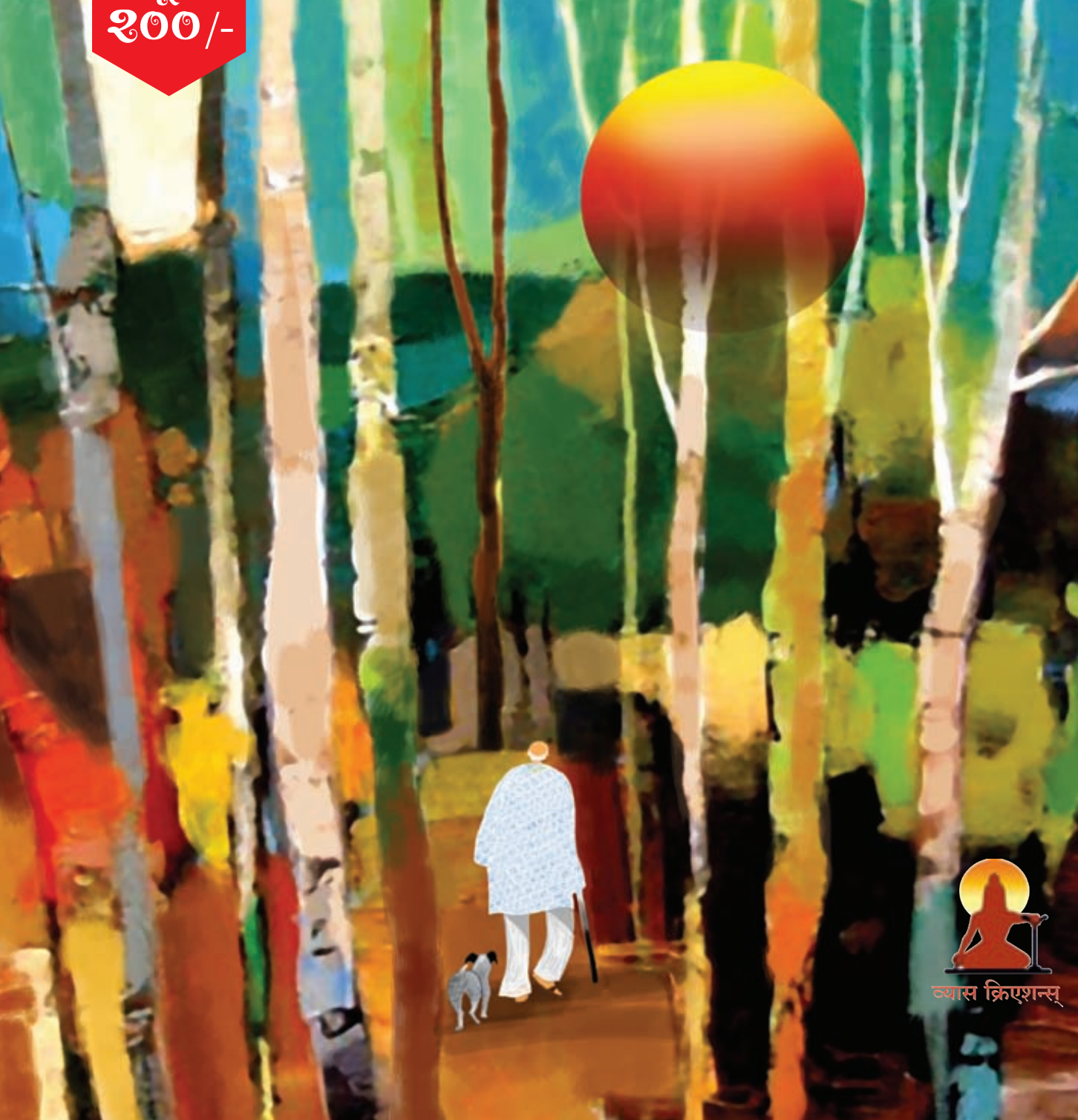
दिवाळी २०२२

ज्येष्ठविश्व

ज्येष्ठत्वाकडून श्रेष्ठत्वाकडे

संपादक : नीलेश वसंत गायकवाड

मूल्य
२००/-



powered by



व्यास क्रिएशन्स

project by



निश्चिंत कोकणात आपलं कमावणारं घर



3 BHK

STARTS 71 LACS

1325 SQ.FT.
CARPET

1855 SQ.FT.
BUILT-UP

4500 SQ.FT.
PLOT AREA
(approx)*

2 BHK

STARTS 48 LACS

980 SQ.FT.
CARPET

1371 SQ.FT.
BUILT-UP

3500 SQ.FT.
PLOT AREA
(approx)*

1 BHK

STARTS 35 LACS

585 SQ.FT.
CARPET

820 SQ.FT.
BUILT-UP

2500 SQ.FT.
PLOT AREA
(approx)*

A PERFECT DESTINATION
FOR INVESTMENT

Amenities

External

- ◆ oxyzen hub
- ◆ solar panel
- ◆ rain water harvesting
- ◆ 24x7 security
- ◆ open gym
- ◆ club house
- ◆ meditation & yoga lawns
- ◆ jogging track
- ◆ R.O. water plant
- ◆ fire safety alarm

Internal

- ◆ Furnished Bedroom with Queensize Bed
- ◆ Wardrobe, Air Conditioner, Side Table,
- ◆ Semi Furnished Hall with Sofa Set, TV

■ मध्यम वर्गीय स्वप्न खूप पाहतात, त्यांच्या पूर्ततेसाठी आयुष्य खर्च करतात... येणारी पुढची पिढी समान स्वप्नांचे ओझे वाहते.

■ या स्वप्नांना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी व्यास क्रिएशन्स ने एक पाऊल उचलले आहे. एक विचार असा जो आपल्या सारख्या असंख्य लोकांना, उराशी बाळगणाऱ्या स्वप्नांना पूर्ण करेल व विचारांच्या ओझ्याला हलके करेल.

■ कोकणात दापोली येथे कोलथरे गावात आपण उभा केला आहे एक गृह प्रकल्प फॅमिली कट्टा. एक अशी गृह निर्माण योजना जी घराची मालकी घेताच मालकाला दर महिना कमाई मिळवून देणार, घराची maintenance cost मालकाला भरावी लागणार नाही. आणि हो, समुद्र किनारा जवळ असल्याने एक perfect holiday destination/ family outing/ एकान्ताची सोबत.... choice is yours. आणि ते सुद्धा अगदीच आपल्या budget मधे. विश्वास ठेवा तुम्हाला साथ व्यास क्रिएशन्सची आहे.

Family katta - A perfect destination for serene exclusivity

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**

ज्येष्ठत्व साजरे करणारे त्रैमासिक

ज्येष्ठविश्व

आयुष्याची सांजवेळ सुखद करणारी साहित्यकृती

व्यास क्रिएशन्स ही प्रकाशन संस्था गेली **१७ वर्ष** समाजभान जपत अखंडपणे कार्यरत आहे. **६५० हून** अधिक पुस्तके, **६ वार्षिकांक** आणि त्यांचे दिमाखदार प्रकाशन सोहळे ही व्यास क्रिएशन्सची आजवरची साहित्य पुंजी. या **साहित्यदिंडीचे** सतत मार्गक्रमण सुरू आहेच. यापलीकडे जाऊन समाजातील बालक, पालक, तरुण, महिला, ज्येष्ठ अशा प्रत्येक घटकांसाठी **अनोखे उपक्रम** ही **व्यासची खासियत** किंबहुना हाच व्यासचा आत्मा आहे. **खजिना** बालवाचनालय, **करिअर मंत्र**, **महिला** महोत्सव, **ज्येष्ठ** महोत्सव अशा अनेक समाजाभिमुख उपक्रमांमुळे व्यासला एक नवी उंची प्राप्त झाली आहे .

ज्येष्ठ आणि **व्यास क्रिएशन्स** यांचे ऋणानुबंध अतूट आहे. त्यामुळे ज्येष्ठांनाही व्यास क्रिएशन्स कायम आपली वाटत आली आहे. ज्येष्ठांसाठी खास अशा विविध **स्पर्धा**, आरोग्य **शिबिरे**, वैद्यकीय व आर्थिक **समुपदेशन** असे अनेक कार्यक्रम वर्षभर होत असतात.

हे कार्य एवढ्यावरच न थांबता अधिक व्यापक व्हावे, ज्येष्ठांना **हक्काचे साहित्य पीठ** मिळावे, त्या निमित्ताने सकारात्मक चर्चा घडाव्यात यासाठी यंदाच्या **दीपोत्सवाच्या** मंगलमय वातावरणात **ज्येष्ठविश्व** हे **त्रैमासिक** आम्ही आपल्या भेटीला आणत आहोत. आपला हा प्रवास ज्येष्ठत्वाकडून श्रेष्ठत्वाकडेचा आहे. कारण ज्येष्ठ आमच्यासाठी म्हातारे नसून **महा तारे** आहेत. आपल्या ज्ञानाचा, अनुभवांचा प्रकाश सर्वांना आलोकित करण्यास समर्थ आहे. मान्यवर **लेखक**, **डॉक्टर**, **तज्ज्ञ** यांच्या सिद्धहस्त लेखणी बरोबरच आपल्या **अनुभवसिद्ध** लेखणीने हा अंक बहरणार आहे. यातील प्रत्येक पान वाचकांना आपले वाटेल याची आम्हाला खात्री आहे.

म्हणूनच **ज्येष्ठविश्व** आहे आपला **हक्काचा मित्र**.



अतिथी

संपादकीय

आनंदाचं झाड

तुम्ही ज्येष्ठ असाल तरी श्रेष्ठ असणं हे फक्त तुमच्या आणि तुमच्याच हातात असतं. आज हा लेख लिहीत असताना आजच्या दिवसाला पार्श्वभूमी आहे. एका महानायकाच्या सहस्रचंद्रदर्शनाच्या वाढदिवसाची! आज वयाची ऐंशी वर्षे पूर्ण करत असतानासुद्धा हा महानयक अजूनही नवनव्या सिनेमात, जाहिरातीत काम करत आहेच. शिवाय 'कौन बनेगा करोडपती'सारख्या कार्यक्रमात सर्व प्रेक्षकांच्या मनावर अधिराज्य गाजवत आहे. हेसुद्धा थोडीथोडकी नव्हे, गेली पाच दशके हे प्रेक्षकांवर गारुड कायम आहे! शूटिंगच्या दरम्यान झालेला अपघात असो, मायस्थेनिया ग्रेविससारखा विकार असो किंवा कोरोना झाला तरी या ज्येष्ठ महानायकाने काम थांबवले तर नाहीच, उलट कायम जोमाने 'पुनश्च हरिओम' केले. शारीरिक आघात व मानसिक आघात त्याला कमजोर करू शकले नाहीत. उलट त्यातून तावून सुलाखून त्याचे सोने आणखीन झळाळत राहिले! अमिताभ बच्चन यांची या ज्येष्ठत्वातली तिसरी इनिंग त्यांना उच्चस्थानावर घेऊन गेली आहे हे नक्की!

आपले पंतप्रधान नरेंद्र मोदी सुद्धा ज्येष्ठवयातच पंतप्रधानपदी आरूढ तर झालेच, पण त्यांच्या कार्यकर्तृत्वाने पुन्हा दुसऱ्यांदा ते विजयी होऊन पंतप्रधान झाले. या संपूर्ण आठ वर्षांच्या काळात त्यांचे नेतृत्व जागतिक पातळीवरही लोकप्रिय पावले आहे. कोरोनाच्या काळातदेखील अतिशय खंबीरपणे त्यांनी नेतृत्व करून लसीकरणाच्या क्षेत्रातही देशाला उंच भरारी घ्यायला प्रोत्साहित केले व कोरोनाच्या संकटातून बहुसंख्य जनतेला बाहेर काढले. इतर अनेक क्षेत्रात देशाला प्रगतीच्या व आत्मनिर्भरतेच्या बाबतीत अग्रेसर केले आहे. आजही बहुसंख्य जनतेच्या मनावर अधिराज्य गाजवत आहेत!

त्याआधीचे पंतप्रधान मनमोहनसिंग, अटलबिहारी वाजपेयी, नरसिंहराव, जवाहरलाल नेहरू, मोरारजी देसाई आदीसुद्धा ज्येष्ठवयातच पंतप्रधानपदी आरूढ झाले व आपापल्या परीने नक्कीच देशाला श्रेष्ठत्वाकडे नेण्याचा प्रयत्न केला व स्वतःच्या शिरपेचात मानाचे तुरे लावले!

माझे एक नातेवाईक कृष्णराव परांजपे यांनी निवृत्तीनंतरच लेखनयज्ञाला प्रारंभ केला. विविध विषयांवर अतिशय अभ्यासपूर्ण लेखन केले आहे. अगदी आर्थिक ते आध्यात्मिक सर्व विषय! आणि आता वयाच्या पंच्याऐंशीच्या वयात ते त्यांचे शंभरावे पुस्तक लिहीत आहेत! एक आगळीच प्रतिभावान उंची त्यांनी या ज्येष्ठवयात गाठली आहे!

सर्वच मंगेशकर भावंडांची संगीतसेवा ज्येष्ठवयातही थांबली नाहीच उलट त्याही वयात आपल्या संगीताद्वारे श्रोत्यांच्या मनावर अधिराज्य कायम ठेवले. गेल्या सात-आठ दशकात

आलेल्या विविध अभिनेत्रींचा आवाज त्या बनल्या. वयाचा कधीही अडसर त्यात आला नाही.

अशी किती उदाहरणे घेऊ. लता मंगेशकर, आशा भोसलेपासून अमिताभ बच्चन, गांधी, नेहरू, सावरकरांपासून ते मनमोहनसिंग, मोदीपर्यंत, जेआरडी टाटा, रतन टाटांपासून ते नारायणमूर्ती, सुधा मूर्तीपर्यंत सर्वांचाच प्रवास वयाच्या या ज्येष्ठ टप्प्यावर थांबला तर नाहीच उलट वेगळ्या जोमाने आपल्या नवनवोन्मेष प्रतिभेच्या जोरावर आगळीच उंची त्यांनी गाठली!

ज्येष्ठ प्रत्येकजण होत असतो. जसे वय साठीची सीमा ओलांडते तसे ज्येष्ठत्व प्राप्त होते, पण हेच वय अनेकांसाठी निवृत्तीचे वय असते. निवृत्तीनंतर काय करायचे हा प्रश्न अनेकांना पडतो. घरच्या जबाबदाऱ्या तर असतातच किंबहुना त्याचबरोबर आर्थिक असुरक्षितता, आरोग्यविषयक समस्या असू शकतात. अचानक कामात व्यस्त असणारा वेळ रिकामा रिकामा होऊन जातो, खायला उठतो.

श्रेष्ठ होणे म्हणजे वरच्या उदाहरणासारखे किर्तिमान होणे असे अपेक्षित नाही, पण असे कार्यरत राहणे की ज्यामुळे आपला आपल्यालाच अभिमान वाटेल. आनंद वाटेल असे काहीतरी करणे, आपल्या जवळच्यांनाही त्याचा अभिमान व आनंद वाटेल असे काम करणे!

आपलं आरोग्य, आपल्या कौटुंबिक जबाबदाऱ्या आणि आपली नाती जपत आपले स्वतःचे वर्तुळही तयार करणे की, ज्या वर्तुळामुळे आपल्याला आनंद तर वाटतोच, पण तो आपल्याबरोबर दुसऱ्यांकडेही परावर्तित होतो असा आनंदाचा, समाधानाचा ठेवा आपल्यासोबत असणे यासारखे दुसरे श्रेष्ठ काही नाही!

‘आवा चालली पंढरपुरा’ या अभंगात तुकोबांनी वर्णन केल्याप्रमाणे नाती, जबाबदाऱ्या यात अति अडकून न राहता आपल्या पंढरपुरात विड्ढलात आपण रमलो तर त्यासारखे श्रेष्ठत्व कोणते नाही!

वरची सर्व उदाहरणं सुद्धा त्यांना मिळालेली कीर्ती हा त्या श्रेष्ठत्वाचा फक्त आरसा आहे. त्या सर्वांना यातून मिळालेले समाधान, आनंदच त्यांना अधिक काम करत राहण्याची ऊर्मी देत गेले व त्यांच्या कार्याची उंची त्यातून वाढत गेली!

त्यामुळे ज्येष्ठत्वात पाऊल ठेवण्याआधीपासून त्या कार्यरततेची तयारी करायला हवी, मनाची त्याप्रमाणे मशागत करायला हवी. नाती, जबाबदाऱ्या व स्वतःचं वर्तुळ यांचे संतुलन साधण्यासाठी विचारांचा व्यायाम करायला सुरुवात केली, तर नक्कीच आपला प्रवास आपापल्या परीने श्रेष्ठत्वाकडे करता येईल. आनंदाकडे करता येईल! प्रसिद्ध साहित्यिक शं. ना. नवरे यांनी म्हटल्याप्रमाणे ‘आनंदाचं झाड’ बनता येईल!

- डॉ. अद्वैत पाध्ये

सुखाची सांजवेळ

आनंदाचे गाणे गात
दिवाळी येते अंगणात
सुखाची मग होते बरसात
तेजाची मिळते साथ



हर्षभराने आपल्या समवेत दीपावलीचे स्वागत करताना आम्हाला अतीव समाधान लाभत आहे. दीपावलीनिमित्त ही शब्दज्योत आपल्या दारी घेऊन येत आहोत. ही शब्दज्योत आहे स्नेहाची... प्रेमाची... आपुलकीची... 'ज्येष्ठत्वाकडून श्रेष्ठत्वाकडे' ह्या विचाराची रुजवात व्हावी आणि अवघे जीवन आनंदी व्हावे यासाठी 'ज्येष्ठविश्व' हा दीपावली विशेषांक आपल्या हाती देताना मन सुगंधित होत आहे. भारतीय संस्कृती ही आजही टिकून का आहे तर तिच्यातील उदात्त विचारांमुळे आणि सर्वसमावेशकतेमुळे भारतीय संस्कृती हा चिरंतन ठेवा आहे. हा ठेवा आपल्या जगण्याचा पाया आहे. मानवी जीवनाची सार्थकता कशात आहे? असा प्रश्न निर्माण झाला की आपल्या डोळ्यासमोर तीन शब्द रुंजी घालतात.. सत्यम्, शिवम्, सुंदरम्! यातून जो संदेश दिला आहे, तो अनुपम आहे. या तिन्ही तत्वांचे पालन ही मोक्षप्राप्तीची साधना आहे. सत्यम्, शिवम्, सुंदरम् ही भारतीय तत्त्वज्ञानाची त्रिसूत्री आहे; म्हणून जीवन आनंदाने जगावे आणि शेवटच्या क्षणाकडे तृप्त मनाने वाटचाल करावी. वृद्धपणी कशाचीही खंत वाटता कामा नये. जगभरातील संत व महात्मे यांना चराचर सृष्टी सुखात राहावी असेच वाटत आले आहे. ज्ञानेश्वरांनी शेवटी पसायदानात सर्वजण आनंदी व्हावेत हेच मागणे मागितले आहे. संत तुकाराम, ज्ञानेश्वर आणि त्यांची भावंडं, जनाबाई, चोखामेळा यांनी सुद्धा निःस्वार्थ, निष्काम व निरपेक्ष राहून लोककल्याणाचाच आयुष्यभर विचार केला. त्यांनी केवळ विचारच केला नाही तर त्यानुसार कृतीही केली. हे भारतीय संस्कृतीचे अद्यापही टिकून राहिलेले वैशिष्ट्य आहे.

आज काळ बदललाय. आपल्या आधीच्या या कित्येक पिढ्यांना जे जमले तसे आपल्याला जमेल असे नाही. त्यांच्या इतकी प्रगल्भता, त्यांच्या इतकी बौद्धिक उंची गाठता येणार नाही. पण जे आयुष्य दिले आहे ते समाधानाने, निर्मळ मनाने व्यतीत करायला काय हरकत आहे. आयुष्य नुसतंच गोड गोड कधी नसतं. संकटे, अडचणी, नैराश्य, दुःख, सुख..आनंद, यामुळेच जगण्याला चव आहे! कधी कधी दुःख लांबते, तर कधी नैराश्य. मान्य आहे. पण तेही कधी तरी संपायचेच. सुख जसे कायम नसते तसेच दुःखही. उलट सुखाहूनही दुःख अधिक शहाणे अधिक डोळस बनवून आपल्याला सोडते. मग त्याला गुरू म्हणावे आणि शहाणे व्हावे.

आयुष्याच्या तीन पायऱ्या आहेत. बालपण, तारुण्य आणि वृद्धपण. जन्मापासून जे जगलो, जसं जगलो याची इतिश्री सुरू होणारा काळ म्हणजे ज्येष्ठत्व. ही आयुष्याची दुसरी इनिंग. आयुष्याची 'पहिली इनिंग' खेळून झाली आहे. जबाबदाऱ्या, कर्तव्यं पार पाडून झाली आहेत. आता खूप सारा वेळ आहे. आयुष्याच्या संध्याकाळी डोळ्यासमोरून पूर्वायुष्य जातं, आणि जाणवतं प्रेमाची, हक्काची माणसं जवळ नाहीत किंवा जवळ असूनही नसल्यासारखीच. मग ही 'दुसरी इनिंग' सुरू होते फक्त स्वतःसाठी! ज्येष्ठत्वाकडे नेणारा हा प्रवास आता सुरू होतो आहे याची जाणीव करून होते. हा प्रवास आपल्याला कसा आनंददायी करता येईल यासाठी हा सारा अक्षर प्रपंच!! यात ज्येष्ठांसाठी कोणताही उपदेश नाही. हा आहे त्यांच्या ज्येष्ठत्वाचा आदर आणि तो अबाधित राखण्यासाठी साधलेला सुसंवाद!

आज समाजात असलेली ज्येष्ठांची संख्या, त्यांचे प्रश्न, त्यांच्या समस्या हा चिंतनाचा विषय आहेच. पण त्याहीपेक्षा ज्येष्ठांना सन्मानाचं जगणं कसं बहाल करता येईल हा विचार रुजणं महत्वाचं आहे. आयुष्याच्या या 'सेकंड इनिंग'ची सुरुवात 'चैतन्यमयी' होऊ शकते. ही भावना त्यांच्या मनात निर्माण



करणं आवश्यक आहे. वय वाढलं म्हणजे सारं संपलं हा निराशावाद मिटला पाहिजे आणि सांगितलं पाहिजे

**अंधेरी रात नहीं लेती नाम ढलने का,
यही तो वक़्त है सूरज तेरे निकलने का!**

असं म्हणत प्रत्येकाने स्वतःसाठी अवकाश शोधला पाहिजे. आपल्या जवळ असणाऱ्या वेळेचा आता छान उपयोग आपल्यासाठी करायचा; आपल्या कुटुंबासाठी, आपल्या भोवतालच्या समाजासाठी असे असंख्य मार्ग खुणावू लागतात. असे मार्ग शोधणे व त्यातील आपल्या स्वतःला कोणता मार्ग अधिक सहज शक्य आहे की ज्या वाटेने चालले असताना 'आनंद' वाटेल, उत्साह येईल, आशा पल्लवीत होतील असा मार्ग आपण चोखाळायचा. मार्गावर खाचखळगे जरूर असतील. कदाचित कधी ठेच लागेल. पण लक्षात ठेवायचे,

**आयुष्य छान आहे
थोडे लहान आहे
रडतोस काय वेड्या
लढण्यात शान आहे.**

तुम्हाला लढण्याचं बळ देण्यासाठी आम्ही तुमचा हात धरला आहे. हा हात आधाराचा आहे. विश्वासाचा आहे. आयुष्य अधिक सुंदर करण्यासाठी आयुष्याच्या कातरवेळी साथ देणारी 'सांजराई' आम्ही उभी करत आहोत फक्त तुमच्यासाठी? ही सांजराई अंकाच्या अंतरंगात तुम्हाला भेटेलच! खरंतर ती तुम्हाला भेटायला उत्सुक आहे... कारण ही सांजराई बहरणार आहे तुमच्या सारख्या अनुभवी वृक्षांमुळे. तिला तुमच्या सोबतीची गरज आहे.

'व्यास क्रिएशन्स'चा जन्म झाला तेव्हापासून माझ्यावर प्रेम करणाऱ्या असंख्य ज्येष्ठ मंडळींनी मला भरभरून प्रेम दिले. त्यांच्या आशीर्वादामुळे संस्था नावारूपाला आली. ज्येष्ठांच्या सर्वांगीण विकासाचा मग ध्यासच घेतला. मोफत आरोग्य शिबिरं असो, त्यांच्या मागण्यांसाठी जनजागृती असो, मोफत समुपदेशन असो संस्था त्यांच्या पाठीशी कायम उभी राहली. ज्येष्ठांशी जवळिकता साधली. त्यांच्या अनुभवांना मार्गदर्शक मानून त्यांच्या सन्मानासाठी पुढे सरसावली. 'ज्येष्ठ महोत्सव' हा ज्येष्ठ नागरिकांच्या आयुष्यात आनंदाच्या क्षणांची पखरण करणारा सन्मान सोहळा गेली १७ वर्षे आम्ही करतो. ज्येष्ठ म्हणजे राष्ट्रीय संपत्ती. ही विचारधारा मानून साऱ्याच ज्येष्ठांच्या समृद्धीसाठी एक नवे पाऊल उचलले आहे.. 'सांजराई'.. आदर्श आधुनिक वानप्रस्थाचा अनुभव देणारी एक वसाहत उभारतो आहे. ही 'सांजराई' म्हणजे ज्येष्ठांसाठी आनंदनिधान असेल. आजपर्यंत या मंडळींनी मला नात्याच्या पलीकडे जाऊन खूप काही दिलंय.. आता त्यांच्यासाठी, त्यांच्या आनंदी स्वास्थ्याची काळजी घेणं ही हा श्रावणबाळ विसरलेला नाही. सांजराईच्या रूपाने या प्रेमाला मूर्तरूप येईल.

आमचं एकच सांगणं आहे, आतापर्यंतचे आयुष्य तुम्ही कृतार्थपणे व्यतीत केलेले आहे. प्रपंचासाठी, मुलाबाळांसाठी आणि घरासाठीही. आता थोडे थोडे कशाला, पूर्णपणे आपले, आपल्यासाठी जगायला शिका! अगदी आनंदाने, उत्साहाने, भरभरून जगायला शिका. प्रवास आहेच आणि तो करायचाच आहे. पण तरीही मध्ये मध्ये थकवा घालवायला अशा सावलीच्या जागा आपल्याजवळ असायला हव्यात. जिथे सारा भार उतरून क्षणभर हसता येईल आणि पुन्हा निग्रहाने भवसागर पार करता येईल. 'ज्येष्ठत्व' या शब्दाभोवती अनुभवांचं कोंदण आहे. मला 'वृद्ध' होण्यासाठी वेळच नाही असा सकारात्मक मंत्र तुमच्या सुखाची आणि आनंदाची गुरुकिल्ली ठरेल!! सांजवेळ सुखाची ठरेल!

- नीलेश वसंत गायकवाड
संपादक





अंतरंग

विभाग १

संस्कार आणि संस्कृती

१	जगण्याला प्रयोजन हवे	दीपाली पाटवदकर	११
२	वानप्रस्थाश्रमातील मूलभूत विचार	प्राचार्य प्र. श्री. डोरले	१५
३	वार्धक्याच्या वळणावर	डॉ. वंदना बोकील-कुलकर्णी	१९
४	आनंदी ज्येष्ठत्वाची सप्तपदी	संजय भास्कर जोशी	२३
५	आधुनिक वानप्रस्थाश्रम	दा. कृ. सोमण	२६



विभाग २

साठींजंतरची आनंदयात्रा

६	योग: कर्मसु कौशलम्	धनश्री लेले	३३
७	नवतारुण्याची प्रगल्भ डहाळी	प्रा. प्रवीण दवणे	३६
८	आध्यात्मिकता म्हणजेच आत्मिक विकास	विद्यावाचस्पती विद्यानंद	३९
९	भय इथले संपत नाही	गणेश मनोहर कुलकर्णी	४२
१०	जीवन त्यांना कळले हो	योगिता साळवी	४६
११	जनरेशन गॅप	प्रा. विजया पंडितराव	४९
१२	नात्यांच्या बदलत्या भूमिका	रेखा नार्वेकर	५२
१३	आपली इनिंग संपली, आता पॅव्हिलीअन	अरुण गोडबोले	५६



विभाग ३

नवी संस्कृती नवा विचार

१४	सुखद वानप्रस्थाश्रमासाठी	रूही गावंड	६१
१५	मन करा रे प्रसन्न	मधुकर लेले	६४
१६	नातं जपताना	संगीता अरबुने	६७
१७	तेथे कर माझे जुळती	मोहना कारखानीस	७१
१८	संस्कारांची जपणूक	वीणा व्होरा	७४
१९	आनंद या जीवनाचा	समीर चौधुले	७७
२०	जमेल तेवढे तरी करू	अनामिक	८०
२१	नवं कुटुंब	डॉ. सुमन नवलकर	८३

विभाग ४

मनसोक्त जगताना

२२	प्रसन्न (कथा)	डॉ. विजया वाड	८९
२३	साठीची काठी	लक्ष्मीकांत रांजणे	९२
२४	सूर्यास्ताची दिवाळी	जयंत विध्वंस	९५
२५	नेत्र लागता पैलतीरी	डॉ. अनुपमा निरंजन उजगरे	१०१
२६	आणि मी ज्येष्ठ झाले..	माधवी घारपुरे	१०४
२७	शहाणं बाळ	नितीन राणे	१०८
२८	लहानपण देगा देवा..	सुरेन्द्र दिघे	१११
२९	आठवणींची मालिका	डॉ. वसंत भूमकर	११४
३०	ज्येष्ठ हो तुमच्यासाठी !	श्यामसुंदर पाटील	११८
३१	आभाळ हळूहळू काळवंडत जाते आहे...	संकलन	१२०

विभाग ५

शतायुषी भव

३२	ज्येष्ठांसाठी व्यायाम	डॉ. अंजली गांगल	१२५
३३	चवीने खाणार त्याला आरोग्य लाभणार	वैद्य माधव भागवत	१२८
३४	पंचामृत महात्म्य	वैद्य अरुणा टिळक	१३२
३५	भोजनशास्त्र	व्यास टीम	१३७

विभाग ६

शतदा प्रेम करावे

३६	वृद्धत्व सत्य की काल्पनिक	रवींद्र गुर्जर	१४३
३७	मी पाहिलेली ऊर्जा!	गौरी कुलकर्णी	१४५
३८	ऊर्जा येते तरी कुठून?	नीलिमा कुलकर्णी	१४७
३९	इंदू वंदन	दीप्ती बर्वे - भागवत	१४९
४०	माझी ऊर्जा	सतीश कुलकर्णी	१५२
४१	भाग्यवती	हर्षदा बोरकर	१५४
४१	आत्मनिर्भरता	नयना आपटे	१५६
४२	ज्येष्ठत्वाकडून श्रेष्ठत्वाकडे	संध्या म्हात्रे	१५७
४३	आयुष्य ज्यांना फितूर आहे...	रविप्रकाश कुलकर्णी	१५८
४४	या सांजराई (कविता)	नंदकुमार गोपाळे	१६२
४५	बाप विठ्ठलाय (कविता)	महेंद्र कोंडे	१६३
४६	विश्वास (कविता)	वृंदा भांबुरे	१६३

ज्येष्ठत्व साजरा करणारा दिवाळी अंक २०२२

ज्येष्ठविश्व

ज्येष्ठत्वाकडून श्रेष्ठत्वाकडे



- संस्थापक संपादक :
श्री. वा. नेलेंकर
- प्रकाशक
नीलेश वसंत गायकवाड
व्यास क्रिएशन्स
डी-१, सामंत ब्लॉक,
श्रीघंटाळीदेवी मंदिर पथ,
नौपाडा, ठाणे (प.)
४०० ६०२.
संपर्क : ०२२-२५४४ ७०३८
९९२०९४९१७७

- अतिथी संपादक
डॉ. अद्वैत पाध्ये
- संपादक
नीलेश वसंत गायकवाड
- समन्वयक
प्रतिष्ठा कुलकर्णी-सोनटक्के
डॉ. अनुप्रीता नाईक-देशपांडे
- मुखपृष्ठ
सतीश भावसार
- सजावट व मांडणी
मिलिंद नार्वेकर,
हेमंत गोखले

- हास्यचित्रं
खलिल खान
- विशेष सहकार्य
वैशाली नीलेश गायकवाड,
दीपक देशमुख,
संदेश जिमन,
कैलास कोलते,
आकाश भडसावळे,
अशोक वळंजू,
सुबोध पटवर्धन
- मुद्रित शोधन
नागेश धावडे
- मूल्य : **२००/-**



व्यास क्रिएशन्स

सदर अंक व्यास क्रिएशन्स करिता मालक, मुद्रक व प्रकाशक **नीलेश वसंत गायकवाड** यांनी आर्यादुर्गा एन्टरप्रायजेस येथून मुद्रित करून डी-१, सामंत ब्लॉक्स, श्रीघंटाळीदेवी मंदिर पथ, नौपाडा, ठाणे (प) येथून प्रकाशित केला. या विशेषांकातील लेखांमधील लेखकांची मते ही त्यांची वैयक्तिक असून या संदर्भात प्रकाशक जबाबदार राहणार नाहीत. सदर विशेषांकातील लेखांबाबत आपल्या प्रतिक्रिया/सूचना आम्हाला जरूर कळवा.



Each time you open a book and read it,
a tree smiles knowing there's life after death.

- vyascreations@gmail.com
- www.vyascreations.com
- www.facebook.com/joinVyascreations

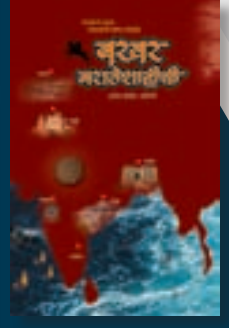
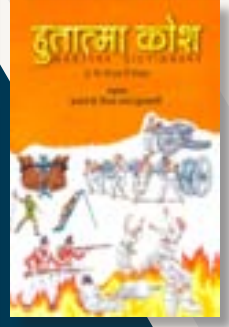
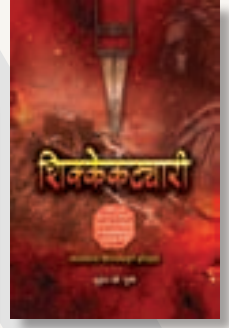
विभाग १

संस्कार आणि संस्कृती



ज्येष्ठत्वं वयसा नैव, ज्येष्ठत्वं ज्ञानतः खलु अभ्यासात्
वर्धते ज्ञानम् कालेन वर्धते वयम् !!
वय वाढेल तसे वृद्धत्व वाढत जाते, पण ज्येष्ठत्व क्षणोक्षणी
प्रयत्न करून कणाकणाने कमवावे लागते.

व्यास क्रिएशन्स प्रकाशन संस्था



६०० हून
अधिक दर्जेदार
पुस्तके आणि
सहा विशेषांक



२००
खजिना
पेऊन आला,
स्मार्ट मुलांसाठी
स्मार्ट खाऊ
ते ही अगदी
खाऊच्या दान...



फक्त
रुपये
५०००/-



व्यास क्रिएशन्स

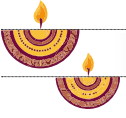
अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**



जगण्याला प्रयोजन हवे

दीपाली पाटवदकर

एक मोठे ध्येय डोळ्यासमोर होते. त्या ध्येयाने मला जिवंत ठेवले. त्या ध्येयाने मला तेथील छळ सोसायला बळ दिले. ज्याला जीवनाचे ध्येय मिळाले आहे, तो कोणतेही आघात सोसू शकतो, कोणतीही संकटे झेलू शकतो आणि कोणतेही दिव्य पार करू शकतो. फक्त मनुष्याला ध्येय हवे. जगण्याला प्रयोजन हवे.



नाझींच्या छळ छावणीत राहिलेला, अतोनात छळ सोसून सुद्धा त्यातून वाचलेला एक psychiatrist hmoVm Viktor E Franke. नंतर त्यांनी छळ छावणीतील दिवस कसे काढले, आजूबाजूच्या लोकांना कसा धीर दिला ह्याबद्दल पुस्तक लिहिले. Man's Search for meaning ह्या पुस्तकात ते म्हणतात - मला छावणीतून सुटल्यावर, काय काम करायचे आहे, याचे एक मोठे ध्येय डोळ्यासमोर होते. त्या ध्येयाने मला जिवंत ठेवले. त्या ध्येयाने मला तेथील छळ सोसायला बळ दिले. ज्याला जीवनाचे ध्येय मिळाले आहे, तो कोणतेही आघात सोसू शकतो, कोणतीही संकटे झेलू शकतो आणि कोणतेही दिव्य पार करू शकतो. फक्त मनुष्याला ध्येय हवे. जगण्याला प्रयोजन हवे.

कित्येक जण असे असतात की ज्यांना ध्येय नसते. आयुष्यालाच काय, दिवसाला सुद्धा काही उद्देश नसतो. अंधरुणातून उठताना, सकाळी का उठायचे? उठून काय करायचे असा प्रश्न असतो. मनात येईल तेव्हा उठायचे. मनात येईल तेव्हा अंधोळ. वाटलं तर काम करायचं. वाटल तर फिरायला जायचं. नाहीतर घरात टीव्ही समोर बसून राहायचं. नेटवर तास अन् तास घालवायचे. अशा हेतुरहित असण्याचा परिणाम मनावर होतोच आणि शरीरावर पण होतो. कुणाला आपला उपयोग नाही, कुणाला आपली गरज नाही ह्या विचाराने आपले जगणे निरर्थक वाटते. आणि त्यातून शारीरिक व मानसिक व्याधी जडतात.

अमेरिकास्थित डॉ. अतुल गावंडे यांनी Being Mortal ह्या पुस्तकात एका वृद्धाश्रमातील प्रयोगाबद्दल लिहिले आहे. तेथील एकेकटे जीव उदास होते. चैतन्य नाही, आनंद नाही. मृत्यू येत नाही म्हणून जगत होते. एक एक दिवस काढत होते. एक प्रयोग म्हणून तेथील प्रत्येक वृद्धाच्या खोलीत एक कुत्रा, मांजर, पोपट, मासे किंवा झाडे लावली. त्यांच्यावर ह्या जिवांची देखभाल करण्याची जबाबदारी टाकली. त्यांना एक व्यवधान मिळाले ...कुत्र्याला फिरायला न्यायचे आहे. मांजराला खाऊ

घालायचे आहे. पक्ष्यांचा पिंजरा स्वच्छ करायचा आहे, झाडांना पाणी घालायचे आहे. इत्यादी दिवसाच्या वेळेशी बांधणारी कामे त्यांच्या मागे लागली. आपण पाणी घातले नाही, खाऊ घातले नाही तर तो जीव उपाशी राहिल असे लक्षात आले. आपल्यावर एक जीव अवलंबून आहे... त्याच्यासाठी आपल्याला जगायचे आहे असे वाटू लागले. ह्या जाणिवेने त्यांना एक प्रयोजन दिले. त्यांचे जग बदलले. आणि त्याचा परिणाम त्यांच्या आनंदी असण्यातच नाही तर तब्येतीवर पण दिसून आला.

आधुनिक पाश्चात्य विज्ञानाने जे सांगितले आहे ते प्राचीन ऋषींनी पाहिले, जाणले असणार. त्यामुळे जीवनाला ध्येय हवे ह्या तत्त्वावर आधारित अनेक हिंदू परंपरा त्यांनी निर्माण केल्या. त्या पैकी काही परंपरा पाहू -

सणवार - संपूर्ण वर्षभर ओळीने एकापाठोपाठ एक सण लावून दिले आहेत. गणपती आले की - सजावट करायची आहे, रोजच्या रोज पूजा-आरती-नैवेद्य करायचा आहे. नवरात्रीत काही नेम केलेला पूर्ण करायचा आहे. दिवाळी आली की आकाशकंदील लावायचा, फराळ करायचा, सोयऱ्यांना भेटायला जायचे, आप्तांना फराळाला बोलावाचे ... किती धांदल उडते! ही सगळी वर्षभर लावून दिलेले ध्येय आहेत. केवळ सणांचे नाही तर प्रत्येक वारासाठी ध्येय दिले आहे - सोमवारी शंकराच्या मंदिरात जायचे आहे, मंगळवारी उपास आहे, बुधवारी आणखी काही ... हे कमी पडू नये म्हणून प्रत्येक महिन्यात दोन प्रदोष, दोन एकादशी, दोन चतुर्थी, अमावास्या, पौर्णिमा, संक्रांत ह्यांचे काही नेम नियम सांगितले आहेत. किती हवे तितके हेतू आपापल्या इच्छेने, आपापल्या रुचीने, आपापल्या बुद्धीने प्रत्येक दिवसाला लावता येतील अशी व्यवस्था सणावारांनी करून दिली आहे. घ्या! हवे तितके हेतू घ्या. सकाळी उत्साहाने उठायचे प्रयोजन घ्या!

चार पुरुषार्थ - मानवी जगण्याला दिलेले चार अर्थ, ध्येय दिले आहेत - **धर्म**, अर्थ, काम आणि मोक्ष. पहिल्या ध्येयाने प्रत्येकाला आपापल्या



जबाबदाऱ्या सांभाळायच्या आहेत. पितृधर्म, पुत्रधर्म, मातृधर्म निभवायचा आहे. दुसरे ध्येय आहे **अर्थार्जन**. धन, धेनु व धान्य मिळवणे, पैशांचा व्यय करणे, गुंतवणे आणि दान देणे. तिसरे ध्येय आहे **इच्छापूर्ती**. सर्व प्रकारच्या कामनांची पूर्ती. शरीरसुख उपभोगणे, चांगले कपडे, दागिने परिधान करणे, घर घेणे, बंगला बांधणे, दवाखाना काढणे, विहीर खणणे, तलाव बांधणे इत्यादी. आणि अंतिम ध्येय आहे **मोक्ष**. मिळवणे. जितक्या प्रेमाने जगायचे आहे, तितकेच सहजपणे, कशातही न अडकता सगळे सोडून जाणे.

आश्रम व्यवस्था - आयुष्याच्या टप्प्यानुसार विविध ध्येय सांगितली आहेत ते चार आश्रम म्हणजे जिथे श्रम करावे लागतात, जिथे आश्रय मिळतो तो आश्रम. जिथे मनुष्य नेहमीसाठी नाही, तर काही काळासाठी निवास करतो, तो आश्रम. जीवनात असे चार आश्रम आहेत - ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम आणि वानप्रस्थाश्रम हे सर्वांसाठी आहेत. संन्यासाश्रम मात्र ज्यांना हवा केवळ त्यांच्यासाठी. आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर काय अपेक्षित आहे ते ह्या आश्रमात सांगितले आहे.

ब्रह्मचर्याश्रम - उपनयन संस्कारानंतर ब्रह्मचर्याश्रमास सुरुवात होते. त्यानंतर विद्याध्ययन हा एकच उद्देश असतो. गुरुसेवा, अध्ययन, संयम, विवेक, सहनशीलता, विचारक्षमता इ. गुण आत्मसात करावयाचे असतात. विद्यार्जन संपल्यानंतर जेव्हा जमेल तेव्हा गुरुदक्षिणा द्यायची असते.

गृहस्थाश्रम - विवाह-संस्कारानंतर गृहस्थाश्रमास सुरुवात होते. या आश्रमाचा कालखंड सर्वात मोठा आहे. गृहस्थाश्रमात व्यक्तीला वैषयिक सुखांचा आनंद उपभोगता येतो. त्याचबरोबर कुटुंबाविषयीची व समाजाविषयीची कर्तव्ये पार पाडावयाची असतात. ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ व संन्यास आश्रमातील सर्वजण ह्या आश्रमातील लोकांवर अवलंबून असतात. प्रत्येकावर असलेले ऋण केवळ ह्याच आश्रमात फेडता येते. ती तीन ऋण आहेत - ऋषिऋण, देवऋण आणि पितृऋण. ते फेडण्यासाठी पाच यज्ञ सांगितले आहेत.

ब्रह्मयज्ञ - आपल्याला जे शिक्षण मिळाले ते ऋषींचे ऋण आहे. त्याचे उपकार फेडण्यासाठी रोज ब्रह्मयज्ञ करायचा. म्हणजे आणखी शिकायचे, अभ्यास करायचा आणि कुणाला शिकवायचे. ते जमत नसेल तर एखाद्या वेदपाठशाळेला दान द्यायचे.

देवयज्ञ - देवऋण म्हणजे आपल्याला निसर्गाकडून, निसर्गाच्या देवतांकडून जे मिळाले आहे त्याचे कृतज्ञतापूर्वक स्मरण करायचे आहे. पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू, नदी, अरण्य, वृक्ष इत्यादींच्या साठी रोज काहीतरी करायचे आहे. झाडे लावा, पाणी घाला, नदी स्वच्छतेसाठी काही करा, परिसर स्वच्छ ठेवण्यासाठी काही करा.

पितृयज्ञ हा पितरांचे ऋण फेडायला. घरातील वडिलधाऱ्यांची काळजी वाहणे आणि आणि उत्तम संतान निर्माण करणे.

मनुष्ययज्ञ म्हणजे आपल्यावर असलेल्या समाजाच्या ऋणाचे स्मरण ठेवून समाजातील गरजू व सत्पात्री व्यक्तीला मदत करणे.

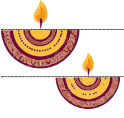
भूतयज्ञ म्हणजे आपल्यावरील पशूंच्या ऋणाबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणे. आपल्या भोवतीच्या पशु-पक्ष्यांची देखभाल करणे.

गृहस्थाश्रमात करावयाचे वरील पंचमहायज्ञ प्रत्येक गृहस्थ व गृहिणीला जगण्यासाठी एक ध्येय देतात. आपापल्या शक्ती व मतिनुसार आपण ते लहान वा मोठ्या प्रमाणात करू शकतो.

वानप्रस्थाश्रम - Retired जीवन. आता आध्यात्मिक चिंतनासाठी वेळ द्यायचा आहे. संचय करायचा नाही. अर्थार्जन करायचे नाही. कमी बोलायचे. विचारले तर सांगायचे, शिकवायचे.

संन्यासाश्रम - संन्यास घेऊन, घरदार, कुटुंब, गाव सोडून मोक्ष मिळवण्यासाठी व समाजाच्या हितासाठी झिजायचे.

सणवार, आश्रमव्यवस्था, पुरुषार्थ हे सगळे उद्देश कुणाला उपलब्ध आहेत? तर ज्यांचा आपल्या परंपरांवर विश्वास आहे, आपल्या प्राचीन ऋषींवर श्रद्धा आहे आणि गुरु परंपरेवर निष्ठा आहे त्यांच्यासाठी आहे. ज्यांना मनापासून असे वाटते की आपल्या



पूर्वजांनी घालून दिलेल्या व्यवस्था आपल्या हिताच्या आहेत, त्यांच्यासाठी हा खजाना खुला आहे.

जे अश्रद्ध आहेत, ज्यांचा स्वतःच्या पूर्वजांवर विश्वास नाही, अगदी आपल्या आईवडिलांनी जरी काही सांगितले तरी त्याबद्दल संशय घेतात, गुरुवाक्यावर निष्ठा नसते. त्यांना ह्या व्यवस्था उपलब्ध असूनही त्याचा फायदा नाही. जीवनाचे प्रयोजन शोधण्यात त्यांचे आयुष्य संपून जाते. ते शोधण्यासाठी त्यांना दारोदार भटकावे लागते. कुणाला मानसोपचार तज्ञांकडे, कुणाला Anti-depression च्या गोळ्या आणायला औषधाच्या दुकानात जावे लागते. लाखात एखाद्याला आयुष्याचे ध्येय नाही छळ छावणीत सुद्धा गवसेल. क्वचित कुणा वृद्धाश्रमातील वृद्धाला आयुष्याच्या शेवटी एखाद्या जीवाची सेवा करण्याचे ध्येय मिळेल. तर कुणा नारायणाला बालपणातच विश्वाची चिंता करण्याचे महान ध्येय मिळेल.

पण सर्वसामान्य मनुष्याच्या आयुष्यात अशा

घटना घडतील, अथवा असे चिंतन घडेल याची शक्यता जवळ जवळ शून्य. म्हणून आपले वाडवडील वा आपल्या धर्मातील श्रेष्ठ जन ज्या वाटेने गेले त्या वाटेने चालणे आपल्यासाठी इष्ट आहे. असे केल्याने आपल्याला विनासायास, आपोआप, रोजच्या रोज एक ध्येय मिळेल. आपल्या जगण्याला प्रयोजन प्राप्त होईल आणि जीवन सुंदर होईल!

-----*****-----

अलक

अलौकिक मैत्री...

मिस्टर पानसे पत्नी गेल्यानंतर आणि मिसेस शिंदे पती गेल्यानंतर एकटेच पडले होते. दोघांची एकमेकांशी ओळख नव्हती. पण दोघां एकच अंक वाचत होते, व्यास क्रिएशन्सचा ज्येष्ठ विश्व हाच एक समान धागा होता दोघांमध्ये...

योगयोग म्हणजे दोघांनी आपापल्या घरी बसून एकच जाहिरात पाहिली, सांजराई... दोघांच्याही चेहर्यावर स्मित हास्य फुललं... दोघांनी सांजराईच्या कार्यालयात फोन लावला... हॅलो...

तो फोनवरचा एक हॅलो होता, जो सांजराईच्या कार्यालयासाठी होता आणि हा एक हॅलो आहे, जेव्हा ते दोघां पहिल्यांदा सांजराईत भेटले...

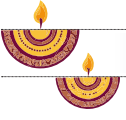
आता ते एकमेकांना हॅलो नाही करत. त्यांची मैत्री औपचारिक हॅलोच्या पलीकडे पोहोचली आहे. निरवक मैत्री... लहानपणी आपण मुलं-मुली एकत्र बागडताना जसे स्वतः ला विसरून जायचो, भांडायचो, खोळायचो, रुसायचो... अशी ही अलौकिक मैत्री... मैत्रीची ग्वाही; सांजराई



वानप्रस्थाश्रमातील मूलभूत विचार

प्राचार्य प्र. श्री. डोरले

आतापर्यंत आपण पैसा, पैसा आणि पैसा हाच आपला सखा, मित्र, गणगोत समजत होतो. त्याऐवजी सखा भगवंत झाल्याने उद्वेग, चिंता, काळजी नष्ट होऊन त्याऐवजी आता मानसिक समाधानाची प्राप्ती आपल्याला होते आहे. त्यामुळे सर्व प्रापंचिक, भौतिक वस्तुंवरील आपली आसक्ती सहजपणे कमी होते आहे. हे आत्मपरीक्षण, त्यातून प्राप्त झालेली अनुभूती हीच आपल्याला जीवनाचे अंतिम प्राप्तव्य म्हणजे कृतकृत्यतेकडे घेऊन जाईल.



जगातील सर्व संस्कृतींमध्ये भारतीय संस्कृती ही प्राचीनतम संस्कृती आहे हे सत्य आता संपूर्ण जगाने एकमुखाने मान्य केले आहे. भारतीय संस्कृतीची विचारधारा, तत्त्वज्ञानाचे उगम स्थान वेद, उपनिषद, दर्शनशास्त्रे, पुराणवाङ्मय, रामायण, महाभारतासारखी महाकाव्ये आहेत. त्यातून शाश्वत जीवनमूल्याधिष्ठित भारतीय जीवन पद्धती आकाराला आली आहे. सहस्रावधी वर्षांच्या अंतर्गत आणि बाह्य आक्रमणांना पचवून आजही तिचा प्रवास अक्षुण्णपणे, अप्रतिहत गतीने चालूच आहे. जगातील इतर संस्कृतींपेक्षा भारतीय संस्कृतीचे वेगळेपण लक्षात येण्यासाठी संस्कृती म्हणजे काय? हे समजून घेणे आवश्यक आहे.

संस्कृती म्हणजे सजीव उत्क्रांती

लुईस मफ्फर्ड हा सुप्रसिद्ध अमेरिकन विचारवंत, समाज शास्त्रज्ञ त्याने जगातल्या विविध संस्कृतींचा सखोल व तुलनात्मक अभ्यास केला आहे. त्यावर 'द ट्रान्सफॉर्मेशन ऑफ मॅन' या नावाचा एक प्रसिद्ध ग्रंथ लिहिला आहे. तो म्हणतो, 'मानवी संस्कृती ही मानवाची निर्मिती आहे. असे जरी आपण म्हणत असलो तरी ती स्वतःच्या स्वयंगतीने (सेल्फ डायनॅमिक)' वस्तू आहे. जड नाही. संस्कृती म्हणजे समाजाची जगण्याची रीत व शैली (अ वे ऑफ लिव्हिंग) असते. या शैलीचा प्रवास भूतकाळातून वर्तमानकाळ आणि त्यातून भविष्यकाळ या प्रकारचा होत असतो. यालाच आपण संस्कृती सातत्य असे म्हणतो. विज्ञानाच्या भाषेत यालाच 'ऑर्गेनिक इव्होल्युशन' असे म्हटले जाते. उत्क्रांतीचे हे तत्त्व सातत्याने निसर्गाशी जुळणी करीत विकसित होतच असते. पण याला छेद देणारा एक महत्त्वाचा सिद्धांत सांगताना मफ्फर्ड म्हणतात, 'नैसर्गिक क्रमाने उत्क्रांत होत असलेल्या या गतिमानतेला योग्य त्या दिशेने वळण व आकार देण्याचे महत्त्वाचे कार्य मात्र मानवच करू शकतो.'

भारतीय तत्त्वज्ञानात यालाच 'कर्म स्वातंत्र्य' म्हटले आहे आणि या 'ऑर्गेनिक गतिमानतेला योग्य दिशेने नेण्यासाठी प्रस्थापित केलेल्या प्रणालीला 'संस्कार प्रक्रिया' असे म्हटले जाते. त्याचा प्रारंभ भारतीय संस्कृतीत दृढमूल झालेल्या 'षोडश संस्कारां'पासून होतो. हे वैशिष्ट्य फक्त याच संस्कृतीत आढळते. 'संस्कारात्

द्विजं उच्यते' हे वैज्ञानिक सूत्र आहे. कारण त्यात लुईस मफ्फर्ड म्हणतात त्याप्रमाणे 'योग्य दिशेने जाणारा 'क्रमविकास' म्हणजे 'उत्क्रांतिपट' आहे. भारतीय जीवन धारणेत 'वानराचा नर' आणि 'नराचा नारायण' करण्याचा ध्येयवाद आहे. त्याच्या पूर्ततेसाठीच अनेक शास्त्रे निर्माण करण्यात आलीत. वेदकाळापासून 'क्रमविकासावर' आधारीत जीवन पद्धती जिला आपण चतुर्विध पुरुषार्थ संपन्न जीवन पद्धती म्हणजे 'धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष' यांनी संपन्न, परिपूर्ण जीवन पद्धती. ती निर्माण करण्यात भारतीय संस्कृतीला यश मिळाले आहे. भारतीय जीवन पद्धतीत मानवाच्या परिपूर्ण विकासासाठी चार पुरुषार्थ वर निर्देशित केलेले, त्याची योग्य ती कार्यवाही होण्याच्या दृष्टीने मानवी जीवनाची शंभर वर्षांची आयुमर्यादा लक्षात घेऊन ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम आणि संन्यासाश्रम या चार आश्रमांची आखणी करण्यात आली आहे. जितकी त्या काळात उपयुक्त होती, तितकीच आजही. कारण ती निसर्गसिद्ध वयोमान, त्या वयोमानाप्रमाणे असणारे मानसशास्त्र, कौटुंबिक, सामाजिक वातावरण यावर आधारित आहे.

अभ्युदय आणि निःश्रेयस

अभ्युदय आणि निःश्रेयस हे मानवी जीवनाचे दोन प्रमुख आयाम आहेत. लौकिक भाषेत यालाच आपण 'प्रपंच आणि परमार्थ' असे म्हणतो. वैभवसंपन्न, सर्वांग परिपूर्णतेने व्याप्त, क्रियाशीलतेने परिपूर्ण, उद्यमशील, आनंदाने भरलेले पूर्ण जीवन जगण्याची आकांक्षा 'हे अभ्युदयाचे तत्त्वज्ञान आहे. हा अभ्युदय सिद्ध करण्यासाठी तरुण वयात म्हणजे ब्रह्मचर्य आश्रमात. गृहस्थाश्रमात प्रयत्नांची पराकाष्ठा करावी, आळस करू नये, अचूकपणे प्रयत्न करून, विविध प्रकारचे धक्के चपेटे सोसून प्रगती साधावी. कारण श्री समर्थ म्हणतात, 'आधी कष्ट मग फळ। कष्टचि नाही ते निर्फळ।', 'यत्नाचा लोक भाग्याचा। यत्नेवीण दरिद्रता।।', 'येथे जेणे आळस केला। तो सर्वस्वे बुडाला' त्यासाठी 'केल्याने होत आहेरे, आधी केलेचि पाहिजे' या आत्मविश्वासाने जीवनात अखंडपणे कामाची लगबग, खटपट करणारेच जीवनात यशस्वी आणि सुखी होतात. त्यानेच प्रपंच म्हणजे गृहस्थाश्रम साध्य होतो.



भारतीय जीवन पद्धतीतील चार आश्रमांची व्यवस्थाही त्या त्या वयोगटाला साजेशा भावनिक, शारीरिक, मानसिक क्षमतांचा, आवश्यकतांचा विचार करूनच निर्माण झाली आहे. त्यात मानवच जो केंद्रस्थानी आहे - त्याचा समग्रपणे, सम्यकतेने विचार झाला आहे. त्याचे मूळ स्वरूप जे आहे त्याला अनुसरून त्या त्या आश्रमाला अनुसरून नीतिमूल्या, शाश्वत जीवनमूल्या यांची संस्कारांची रचना, व्यवस्था, अनुशासन निर्माण केले. त्याचा परिणाम म्हणून भारतीयांची जीवन सरिता चार आश्रमांचे प्रमुख टप्पे, महत्त्वाच्या वळणावरून अप्रतिहत गतीने प्रवाहित राहिली. या जीवन यात्रेतील एक महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे 'वानप्रस्थाश्रम' आहे.

वानप्रस्थाश्रम - प्रवृत्तीतून निवृत्तीकडे

मानवी जीवनातील चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे. अनादिकाळापासून भारतीय जीवन पद्धतीचे अविभाज्य अंग आहेत. त्यांच्या प्रत्यक्ष कार्यवाहीसाठी ऋषिमुनींनी जीवनाची दूरदृष्टीने आखणी चार आश्रमात केली. वरील अर्थ आणि काम पुरुषार्थाची उपासना धर्म मर्यादा सांभाळून ब्रह्मचर्याश्रम आणि गृहस्थाश्रमात करायची म्हणजे अर्थ आणि काम यांची तृप्ती करून अभ्युदय साध्य करायचा. पण लौकिक जीवनातच अडकून पडले तर मानवी जीवनाचे अंतिम लक्ष्य उद्दिष्ट मोक्ष ते दृष्टिआड होऊ नये यासाठी कासव ज्याप्रमाणे आपली सर्व इंद्रिये हळूहळू आणि सहजपणे आत ओढून घेते, त्याप्रमाणे लौकिक जीवनात इंद्रियजन्य उपभोगात गुंतलेले मन हळूहळू काढून ईश्वराची उपासना, भक्ती, सद्रंथाचे वाचन, सत्संग, समाजाची सेवा करणे, गोरगरीब, पीडित लोकांची शिवभावाने जीवसेवा करणे अशा सात्विक भावात कसे तद्रूप करणे. याचाच अर्थ प्रवृत्तीकडून निवृत्तीकडे जाण्याचा प्रयत्न करणे. या निवृत्त धर्माची उपासना करण्याचा कालखंड वा प्रयोगशाळा म्हणजे वानप्रस्थाश्रम होय. प्रवृत्तीकडून निवृत्तीकडे जाणे. प्रपंचामधून परमार्थाकडे वळणे, भोगाकडून त्यागाकडे वळणे हाच वानप्रस्थाश्रमाचा मूलभूत विचार आहे.

वानप्रस्थाश्रमातून पूर्णपणे वैराग्यवृत्तीवर आधारित असलेल्या संन्यासाश्रमात आपल्याला पदार्पण करायचे असते. त्याची तयारी करण्याचा हा कालखंड आहे.

त्यादृष्टीने त्याचा विनियोग करावा. त्यासाठी संतांनी काही मार्गदर्शक सूत्रे सांगितली आहेत. आजच्या आधुनिक काळाच्या संदर्भात त्यानुसार आपली दिनचर्या (डेली-रूटिन) ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

नरदेहाचे माहात्म्य लक्षात घ्यावे

बहुत जन्माचा शेवट। नरदेह सापडे अवचित।

येथे वर्तावे चोखट। नीतिन्याये।।

आहे तितुके देवाचे। ऐसे वर्तणे निश्चयाचे।

मूळ तुटे उद्वेगाचे। येणे रीती।।

प्रातःकाळी उठावे। काही पाठांतर करावे।

यथानुशक्ती आठवावे। सर्वोत्तमासी।।

स्मरण देवाचे करावे। अखंड नाम जपत जावे।

नामस्मरणे पावावे। समाधान।।

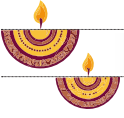
नित्यनेम प्रातःकाळी। माध्याह्नकाळी सायंकाळी।

नामस्मरण सर्व काळी। करीता जावे।।

सखा मानावा भगवंत। मातापिता गणगोत।

विद्या लक्ष्मी धन वित्त। सकळही परमात्मा।।

वरील काही महत्त्वाच्या मार्गदर्शक सूत्रांचे अखंड चिंतन, मनन केले तर आपल्या सहजपणे हे लक्षात येईल की, आपल्या जीवनाचा केंद्रबिंदू हा बदलतो आहे. आपले मन भौतिकवादाकडून परमार्थाकडे वळते आहे. आतापर्यंत भौतिक समृद्धतेच्या, संपत्तीच्या हव्यासापोटी इतस्ततः धावणाऱ्या मनाची तृष्णा, हाव ही मंदावते आहे. आजच्या परिभाषेत बोलायचे झाले तर संपूर्ण जगाला वेडेपिसे करून धावायला भाग पाडणाऱ्या रॅट रेसमधून आपण बाद होतो आहे. आपल्या मनावरील डॉलर किंग आणि सेक्स क्रिनचे प्रभुत्व नाहीसे होते आहे त्याजागी उपासनेमुळे शिव-शक्तिचे चिंतन होऊ लागले आहे. आतापर्यंत आपण पैसा पैसा आणि पैसा हाच आपला सखा, मित्र, गणगोत समजत होतो. त्याऐवजी सखा भगवंत झाल्याने उद्वेग, चिंता, काळजी नष्ट होऊन त्याऐवजी आता मानसिक समाधानाची प्राप्ती आपल्याला होते आहे. त्यामुळे सर्व प्रापंचिक, भौतिक वस्तुंवरील आपली आसक्ती सहजपणे कमी होते आहे. हे आत्मपरीक्षण, त्यातून प्राप्त झालेली अनुभूती हीच आपल्याला जीवनाचे अंतिम प्राप्तव्य म्हणजे कृतकृत्यतेकडे घेऊन जाईल. शेवटचा दिस गोड व्हावा याचा अर्थ म्हणजे जीवनातील प्राप्त झालेली कृतार्थता!



याच कृतार्थतेला वंदन करण्यासाठी स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी मरणशय्येवर असतानाही धन्योऽहं धन्योऽहं हे कृतार्थ उद्गार काढून मृत्यूचे बोट धरून आपली जीवन यात्रा संपविली.

या कृतार्थतेची मशागत, चिंतन, वानप्रस्थाश्रमातच नीटपणे करता येते. हे वानप्रस्थाश्रमाचे मूलभूत सामर्थ्य आहे. जर, त्या दृष्टीने त्याचे चिंतन केले, मनन केले व त्यासाठी त्याचा विनियोग केला तर त्यासाठी प्रत्यक्ष वनातच जाण्याची गरज नाही. कारण वानप्रस्थाश्रम ही एक मानसिकता आहे. त्या मानसिकतेचा प्रवास प्रवृत्तीकडून निवृत्तीकडे होतो. आहे की नाही प्रपंचाकडून परमार्थाकडे. आपले मन, बुद्धी वळते आहे की नाही? याचा आपणच आपला अखंडपणे मागोवा घेण्याचा, शोध घेण्याचा आश्रम म्हणजे वानप्रस्थाश्रम. मानवी जीवनाचे चिंतन करणाऱ्या एका पाश्चात्य विचारवंताने What is the definition of a meaningful life हे सांगताना म्हटले आहे की,

'In positive psychology a meaningful

life is a construct having to do with the purpose, significance, fulfilment and satisfaction of life... This idea is reflected in the Indian tradition in a beautiful word 'Krtakrtya' means 'What was to be done. Here 'Krt' means done and 'Krtya' means what was to be done. Therefore the man who has accomplished the 'Goal, purpose' of his life and contented satisfied is called the 'Kratkrtya'.

आपल्या जीवनात ही कृतकृत्यता सहजपणे निर्माण होऊ शकते. जर आपण सावधपणे संतांनी सांगितलेली मार्गदर्शनाची सूत्रे आपल्या जीवनात कटाक्षाने अंमलात आणली तर! ती कृतकृत्यता परमेश्वराच्या कृपेने जर आपल्या जीवनात आली तर मग -

तत्र को मोहः कः शोकः।

-----***-----



मूल्य
रु.50/-

गोष्टींचा मळा

विशाल कुलकर्णी



आपल्या अवतीभवती घडणाऱ्या घटना गोष्टी रूपाने शब्दबद्ध करित लेखक

विशाल कुलकर्णी यांनी बाल विश्वाला अनोखी मेजवानी दिली आहे हे पुस्तक आपल्यासाठी गोष्टी रूप सहल होईल याची खात्री आहे



मूल्य
रु.160/-

रोज नवी गोष्ट होवी

सुमन नवलकर



रोज रात्री गोष्ट ऐकत ऐकत झोपण्याचे सुख काही औरच असते अशा गोष्टी सांगताना

पालकांची मोठी अडचण होते हीच अडचण समजून घेत लेखिका डॉक्टर सुमन नवलकर यांनी मुलांसाठीच्या खास पन्नास धमाल गोष्टी मुलांना भेट दिल्या आहेत...



मूल्य
रु.125/-

गोष्टीरूप गांधी

रामदास खरे



हिंदुस्थानालाच नव्हे तर अवघ्या विश्वाला सत्य अहिंसा आणि शांतीचा

संदेश देणारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या जीवन प्रवासातल्या घटनांचा शोध व बोध घेणारे पुस्तक म्हणजेच गोष्टीरूप गांधी....

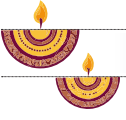
पोस्टल सेवा मोफत



वार्धक्याच्या वळणावर

डॉ. वंदना बोकील कुलकर्णी

वार्धक्यावस्थेचे नियोजन करणे आज गरजेचे झाले आहे. या नियोजनामध्ये सर्वात महत्वाचे ठरते ते आर्थिक नियोजन. त्यामुळे सुरुवातीपासूनच आर्थिक शिस्त अंगी बाणवून घेणे अत्यावश्यक ठरते. त्यामुळे निदान आर्थिक परावलंबित्वापासून सुटका होणे शक्य आहे. आर्थिक स्वातंत्र्य आणि शारीरिक स्वावलंबन हा आदर्श वार्धक्याचा पाया आहे.



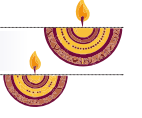
हल्लीच एका परिचित वृद्ध स्त्रीच्या मृत्युपत्रावर साक्षीदार म्हणून सही केली. निघताना वकील मैत्रिणीनं त्यांना परत परत बजावून सांगितलं, की या मृत्युपत्राच्या तीन-चार प्रती काढून त्या वेगवेगळ्या ठिकाणी ठेवा. जवळच्या लोकांना सांगून ठेवा की तुम्ही मृत्युपत्र केलं आहे. बाई मान हलवून हो हो म्हणत होत्या पण त्यांना त्याचा अर्थ नीट समजला आहे का, याची खात्री वाटत नव्हती. त्यामुळे त्यांना घरी सोडताना पुन्हा सगळं समजावून सांगितलं. मी घरी आले तरी तो विषय मनातून जाईना. वयाच्या ८९ व्या वर्षी, अगं गलितं पलितं मुंडम् अशी अवस्था झालेली असताना त्यांना मृत्युपत्र करावंसं वाटलं हेच विशेष होतं. सगळं आयुष्य स्वतःच्या अटीवर, स्वाभिमानाने आणि स्वयंपूर्ण रीतीने जगल्यावर शेवटचा दिवस गोड व्हावा असं वाटणं अतिशय स्वाभाविक आहे. पण शेवट गोड होणे काही अंशी तरी आपल्या हाती आहे. कसं ते समजून देण्यासाठी सिमॉन द बोव्हा या फ्रेंच विचारवंत लेखिकेचं 'ओल्ड एज' हे पुस्तक वाचायला हवं. मुळात हे पुस्तक म्हणजे सहाशे पन्नास पानांचा दणदणीत ग्रंथराज आहे. केवळ वार्धक्यविचार या विषयाला वाहिलेला. या पुस्तकाचा संक्षिप्त मराठी अनुवाद 'वार्धक्यविचार' या नावाने मंगला गोडबोले यांनी केला आहे. या पुस्तकातील लेखिकेच्या निरीक्षणांचा आधार प्रस्तुत लेखाला आहे.

मानवी शरीर हळूहळू निश्चितपणे क्षीण होऊ लागते. माणसाच्या कृती मर्यादित होतात, दिसणे, ऐकणे इत्यादी क्षमता क्षीण होतात, आकलनशक्ती मंदावते. हळूहळू एकूणच परावलंबित्व वाढू लागते. त्यामुळे वार्धक्याचा विचारही माणसे टाळू पाहतात. मृत्यूपेक्षाही वार्धक्य अधिक वेदनादायी, अधिक दुःखदायी आणि म्हणून अधिक अस्वस्थ करणारी अवस्था आहे. ती अपरिहार्य आहे, कधी ना कधी तिला तोंड द्यावे लागणार आहे हे नीट जाणून वार्धक्यावस्थेचे नियोजन करणे आज गरजेचे झाले आहे. या नियोजनामध्ये सर्वात महत्त्वाचे ठरते ते आर्थिक नियोजन. त्यामुळे सुरुवातीपासूनच आर्थिक शिस्त अंगी बाणवून घेणे अत्यावश्यक ठरते. त्यामुळे निदान आर्थिक परावलंबित्वापासून सुटका होणे शक्य आहे. आर्थिक स्वातंत्र्य आणि शारीरिक

स्वावलंबन हा आदर्श वार्धक्याचा पाया आहे. आपल्या अनुभवाच्या बळावर शक्य तितके सामाजिक काम करीत राहणे, एकटेपणावर मात करण्यासाठी कोणत्याही मोबदल्याशिवाय लहानमोठ्या पण झेपेल इतक्या कामात गुंतून राहणे याची पूर्वतयारी करायला हवी.

विकसित देशांमध्ये वृद्धांना नियमित निवृत्तीवेतन, आरोग्यविमा, करमणुकीची साधने इत्यादी सुविधा उपलब्ध असतात. आपल्यासारख्या देशात मात्र या सुविधा अजून बऱ्याच दूर आहेत. त्यामुळे सध्यातरी स्वतःच्या वृद्धत्वाचे शक्य तितके नियोजन स्वतःच करणे क्रमप्राप्त आहे.

इंग्रजी भाषेत वयाच्या या अवस्थेला ओल्ड - म्हणजे जुना-पुराणा, टाकावू, निरुपयोगी असा शब्द आहे तर मराठीत वृद्ध! वृद्ध म्हणजे वाढलेला. वयाने, ज्ञानाने, अनुभवाने समृद्ध तर ही अशी समृद्धी अखेरपर्यंत टिकावी, तिचा सार्थ अभिमान वाटून कृतार्थ वाटावे, यासाठी काही पथ्ये पाळणे आवश्यक आहे. आनंदी वृद्धत्वासाठी मालकी हक्काची भावना मोठाच अडसर ठरू शकते. माझ्या वस्तू, माझी जागा, माझी वेळ या माझेपणातून मन सोडवून घेणं ही पहिली पायरी. कुठून येतं हे माझेपण? शरीरमनाच्या दुर्बळ अवस्थेत आधारासाठी किंवा संरक्षणासाठी जुन्या सवयीच्या वस्तू, व्यक्ती, ठिकाणं, जागा यांना अधिकाधिक धरून ठेवण्याची वृत्ती हे या माझेपणाचे मूळ आहे. कोणतीही नवी गोष्ट स्वीकारणे किंवा जुन्यामध्ये बदल करणे टाळले जाते आणि त्यामुळे हे गुंतलेपण अधिकाधिक वाढत जाते. सत्ता, अधिकार, खराखुरा आदर यांची आस प्रत्येकच माणसाला असते पण वार्धक्यात ही पकड हळूहळू सुटत चालली की आटापिटा करून ते धरून ठेवावेसे वाटते. त्यातूनही अनावश्यक गुंते वाढतात. तरुण पिढीकडून केल्या जाणाऱ्या अपेक्षा, पारंपरिक सणवार, खाणेपिणे, पेहराव, जाण्यायेण्याच्या वेळा इतकेच नव्हे तर अगदी तरुणांच्या खरेद्यासुद्धा वृद्धांना रुचत पटत नाहीत. त्यातूनही आमच्यावेळी असं नव्हतं, माझ्या राज्यात मी असे घडू दिले नसते इत्यादी विधाने केली जातात. स्वतःच्या तब्येतीविषयी सतत तक्रारी करणे व त्यायोगे सगळ्यांचे लक्ष स्वतःकडे वेधून घेणे,



आपल्याकडे कुणी लक्ष देत नाही या भावनेने न्यूनगंड निर्माण होणे, सतत चिंताग्रस्त राहणे, निराशेने पछाडणे इत्यादी मानसिक विकार त्यातूनच उद्भवतात. विविध आर्थिक गटातल्या वृद्धांचे प्रश्न आणि गरजा वेगवेगळ्या आहेत. उदाहरणार्थ, कनिष्ठ आर्थिक गटातील वृद्धाला लहान घर, गैरसोयी, रंजन व करमणुकीचा अभाव हे प्रश्न भेडसावतील तर उच्च आर्थिक गटातील वृद्धाला एकटेपणाचा प्रश्न सतावेल. एकटेपणा, निष्क्रियता यांमुळे शरीराचा व मनाचा तोल जाण्याचा धोका असतो.

सदोष नातेसंबंध हे या एकटेपणाचे मूळ आहे. तारुण्यात नाती जोपासणे, माणसे जोडणे, वेळप्रसंगी कमीपणा घेऊन नात्यांची जोपासना करणे या महत्त्वाच्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष झाले की एकटेपणा अटळ होतो. विशेषतः शहरांमधील माणूस अधिक एकटा होत चालला आहे.

अविकसित देशांमध्ये मर्यादित संसाधने आणि त्या तुलनेत भरमसाठ लोकसंख्या यामुळे जिथे तरुण आणि मुले यांच्या शिक्षण, पोषण आणि संस्करणासाठी अधिकाधिक शासकीय प्रयत्न होतात. विविध योजना राबवल्या जातात, ते रास्तच आहे पण त्याचाच व्यत्यास म्हणजे वृद्धांची जास्तीत जास्त आबाळ होते. जिथे तरुणांना घरे व नोकऱ्या नाहीत तिथे वृद्धांसाठी वेगळ्या तरतुदी कशा करता येणार? शासनाने त्या करायला हव्यात यासाठी वृद्धांची संघटित शक्ती उभी करणे देखील अवघडच आहे.

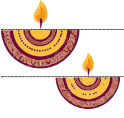
दिवसेंदिवस धावपळीच्या दिनक्रमात वृद्धांना कुटुंबात सामावून घेणे जसजसे अवघड होत जाईल तसतशा वृद्धगृह, सुश्रुषागृह, वृद्धांसाठी तात्पुरती निवास व्यवस्था किंवा डे केअर सेंटर्स अशा संस्थांची गरज वाढत जाणार. वृद्धांना सांभाळण्याचा यशस्वी धंदा परदेशात अनेक संस्था इमानेइतबारे करतात. आपल्याकडे अजून तितकी चोख व्यावसायिकता दिसत नाही हे खरे, पण ती यावी म्हणून प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. वृद्धांसाठीच्या संस्थांचा स्वतंत्र विचार आणि अभ्यास करून आदर्श वृद्धगृहे निर्माण करणे ही काळाची गरज आहे. अशा संस्थांच्या परिसरात एखादं बालक मंदिर, एखादी शाळा, एखादे वाचनालय, देवालय आणि सांस्कृतिक

कार्यक्रमांचं सभागृह अशी विविधता असणे गरजेचे आहे. त्यामुळे तो परिसर एकांगी व एकरंगी न राहता जीवनाने रसरसलेला राहिल. या दृष्टीने वृद्धाश्रमांची आखणी आणि नियोजन करणे शक्य आहे.

वृद्धाश्रम आकाराने लहान आणि व्यवस्थापनास सुलभ असावा. गावापासून फार दूर नसावा पण गावातील कोलाहलाचा फारसा संपर्क नसावा. अन्न, वस्त्र, निवाऱ्याचा गरजा सन्मान्य रीतीने अल्प मोबदल्यात भागाव्यात. उद्योगसमूहांनी किंवा शासनाने वृद्धाश्रमांना ठराविक निधी द्यावा. आहारविहाराचे किमान स्वातंत्र्य तिथे असावे. म्हणजे ज्यांना इच्छा आहे आणि शक्य आहे, त्यांना स्वतःच्या हाताने स्वयंपाक करण्याची मुभा असावी. आप्तेष्टांना भेटण्यासाठी केव्हाही येण्याजाण्याची सवलत असावी. इच्छा आणि क्षमता असलेल्या वृद्धांना वृद्धाश्रमाच्या दैनंदिन कामकाजात आर्थिक मोबदला देऊन समाविष्ट करून घेतले जावे. वैद्यकीय सेवा आणि करमणूक या दोन ठळक गरजा तिथे भागवल्या जाव्यात. भावनिक ऊर्बा, आपुलकी या गोष्टी संस्थांमध्येही मिळाव्यात. तरच एकमेकांना पूरक व्यवहार करीत, समानतेच्या पातळीवर आणि सुखदुःखाची देवघेव करीत आयुष्याचा हा अखेरचा कालखंड निरामयपणे घालवणे शक्य होईल.

कमी होत जाणारे व्याजदर आणि वाढणारी महागाई, भरमसाठ वैद्यकीय खर्च, मदतनिसांना द्यावा लागणारा मोबदला इत्यादी अनेक खर्च आणि त्यांची तरतूद हे वृद्धत्वाचे खरे आव्हान आहे. त्यामुळे समाजमानस बदलणं, वृद्धांच्या प्रश्नांबाबत जाणीव आणि जागृती निर्माण करणं आणि वृद्धांचा जगण्याचा हक्क मान्य करणे, यातूनच काहीतरी मार्ग निघू शकेल.

वृद्धांसाठी मासिके, पुस्तके व इतर करमणूक हवी. स्वतंत्र कार्यक्रम आणि सहली हव्यात. प्रवास व औषधोपचार स्वस्तात हवेत. त्यांच्यासाठी स्वतंत्र कायदे हवेत. या मागण्या अवास्तव नाहीत पण त्यांची पूर्तता करण्यात आपल्यासारख्या विकसनशील देशाला अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो याचे भान ठेवून या मागण्यांचा पाठपुरावा करणे गरजेचे आहे. पूर्वी आपल्याकडे आध्यात्मिक बैठकीचे महत्त्व होते.



आज आध्यात्मिकतेची ही कल्पना थोडी लवचिक करून घ्यावी लागेल. क्षुद्र स्वार्थ, स्पर्धा, मत्सर आणि हेवेदावे यांच्या अतीत नेणारा एखादा ध्यास, एखादा छंद सापडणे हे खरे महत्त्वाचे. आयुष्याच्या शक्य तेवढ्या अखेरीपर्यंत झोकून देण्याचे एखादे काम, एखादा प्रकल्प किंवा प्रयोजन मिळवणे व्यक्तीच्या आवाक्यातले असते. दैनंदिन जगण्यातले संघर्ष संपणारे नसले तरी मग ते कमी महत्त्वाचे वाटू लागतात. त्यावर वेळ व शक्ती खर्च करू नये हे जाणवते आणि बाह्य परिस्थितीने वृद्धांचे जगणे कितीही निरर्थक ठरवले, तरी आपल्यापुरता अर्थ आपल्याला गवसतो. त्यामुळे एकाचवेळी व्यक्तिगत पातळीवर आणि संस्थात्मक पातळीवर 'वृद्धत्वाचे नियोजन' अत्यावश्यक ठरते.

-----***-----



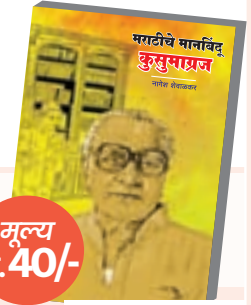
रणावीण स्वातंत्र्य कोणा मिळेना
रणासाठी झाले स्वयं सिद्ध त्यांना
जयी अर्पिली देशकार्यार्थ काया
स्वातंत्र्यवीरास सदा नमूया...

मूल्य
रु.90/-

धगधगते यज्ञकुंड

मा. श्री. वा. नेर्लेकर

मराठी पाठ्यपुस्तकातून
भेटणारे कवि श्रेष्ठ शब्दप्रभू
म्हणजे कुसुमाग्रज अर्थात
वि. वा. शिरवाडकर यांचा जीवन
प्रवास खास मुलांसाठी...



मराठीचे मानबिंदू कुसुमाग्रज

मूल्य
रु.40/-

नागेश शेवाळकर

पोस्टल सेवा मोफत

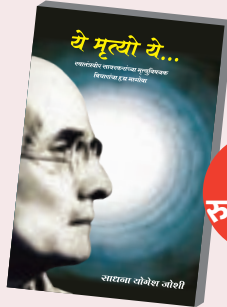


मूल्य
रु.800/-

हुतात्मा कोश

डॉ. विजय कुलकर्णी

ज्या हुतात्म्यांनी पारतंत्र्याचा
अंधकार छेदला त्यामुळे
आपण स्वातंत्र्याची पहाट
अनुभवू शकतो आहोत. अशा
महाराष्ट्र प्रांताशी निगडित हुतात्म्यांचा
मराठी कोश हुतात्मा कोश. भारतीय
स्वातंत्र्यलढ्याचा अभ्यास करणाऱ्या
प्रत्येकास हा ग्रंथ मार्गदर्शक ठरेल...

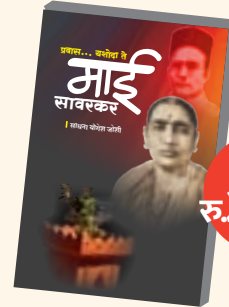


मूल्य
रु.120/-

ये मृत्यू ये

साधना योगेश जोशी

महासागराच्या लाटांनी
भारत भूमीच्या पायाशी
लोळण घ्यावी त्याप्रमाणे
मृत्यूला वीर सावरकरांनी स्वतःजवळ
येण्याचे स्वातंत्र्य बहाल केले. हा
त्यांचा प्रवास साधना जोशी यांनी
आपल्या ये मृत्यू ये या पुस्तकातून
अचूक चितारला आहे...



मूल्य
रु.200/-

प्रवास... यशोदा ते माई सावरकर

साधना योगेश जोशी

हिरव्याघर झाडाला
अबोलीची फुल आली
काही काही न बोलता
सारी सुकून गेली. भगव्या त्या
फुलांचे हे एक दुखणे आहे. स्त्री
जातीच्या व्यथेचे ते एक प्रतीक
आहे माई सावरकर...

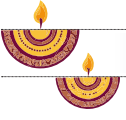
पोस्टल सेवा मोफत



आनंदी ज्येष्ठत्वाची सप्तपदी

संजय भास्कर जोशी

भौतिक सुखे असे साध्या शब्दात म्हणता येईल मिळवण्यासाठी आपली सारी उर्जा खर्च करतो. आता आपण आपले श्रेयस, म्हणजे भौतिक सुखापलीकडे असे काही तरी, जे आपल्या आत्म्याला परमानंद देईल, खऱ्या अर्थाने जगण्याचे सार्थक करेल, ते शोधून त्याचा उत्साह, उमेद आणि उर्जेने पाठपुरावा करायला हवा. हे सर्वात महत्त्वाचे आहे कारण त्यातच आपल्या जगण्याचे प्रयोजन असते. ज्येष्ठ होऊनही वृद्धत्व टाळायचे तर मनाने आणि शरीराने समर्थ असणे अगत्याचे असते.



महाराष्ट्राचे लाडके व्यक्तीमत्त्व पु. ल. देशपांडे यांच्या 'जावे त्यांच्या देशा' या पुस्तकात 'एक बेपत्ता देश' हा अमेरिकन जगण्याचे मर्म उलगडणारा एक सुरेख लेख आहे बघा. त्यात एका विसंगतीवर पुलंजी नेमके बोट ठेवले आहे. व्हिएटनाम युद्धावरून परत आलेल्या सैनिकांना तिकडे 'व्हेटरन' म्हणायचे खरे, पण त्यातले अनेक सैनिक मिसरूड फुटून काही वर्षे झालेले तरुणच होते. जगायला सुरुवात केलेल्या या पोराना असे 'व्हेटरन' म्हणजे म्हणजे विनोदच. सांगायचा मुद्दा 'व्हेटरन' म्हणजेच 'ज्येष्ठ' या शब्दात अनुभव, परिपक्वता आणि साफल्याच्या भावनेचा अंश असतो. आपल्याला विचार करायचा आहे तो अशा ज्येष्ठ लोकांचे वर्तमान आनंदी कसे करता येईल त्याचा.

आता सुरुवातीलाच याबाबतीत माझा अनुभव सांगतो. बाविसाव्या वर्षी मी नोकरीला लागलो आणि बरोबर त्रेचाळीसाव्या वर्षी, म्हणजे एकवीस वर्षे भरपूर काम करून मी कॉर्पोरेट क्षेत्रातील कामातून निवृत्ती घेतली आणि माझ्या आवडीच्या लेखन, वाचन या क्षेत्रात आलो. प्रश्न असा आहे की मी तेव्हा ज्येष्ठ होतो का? रूढार्थाने वृद्ध तर नव्हतोच. पण एका क्षेत्रात भरपूर काम करून, वेळोवेळी पदोन्नती घेऊन ज्येष्ठ तर झालो होतो. मग अशा प्रकारे नोकरी सोडून पुढे दहा वर्षे भरपूर लेखन केले आणि अनेक ठिकाणी माझा उल्लेख 'ज्येष्ठ लेखक' असा करायला लागले. तेव्हाही मी वृद्ध नव्हतो पण ज्येष्ठ होतो का? आणि आता गेली सहा वर्षे पुस्तकाचे एक यशस्वी दुकान चालवतो आहे तर मला 'ज्येष्ठ ग्रंथ विक्रेता' म्हणतात. आणि आजही साठीच्या उंबरठ्यावर असताना मला मी वृद्ध आहे असे मात्र वाटत नाही, कारण पस्तीस चाळीस वर्षांचा होतो तेवढेच काम मी आज करतो. तेव्हा ज्येष्ठ आणि वृद्ध यात आपण गळत करता कामा नये. वृद्धत्व ही बऱ्याच अंशी एक मानसिक अवस्था असते. आपण सातत्याने वृद्ध न होता ज्येष्ठ व्हायचा प्रयत्न करत राहिले पाहिजे असे माझे म्हणणे आहे. आता, हे कसे जमवता येईल? त्यासाठीच माझी ही आनंदी ज्येष्ठत्वाची सप्तपदी!

सर्वात पहिले म्हणजे लहानपणापासून जपलेले आणि करिअरच्या नादात काही काळ बाजूला सारावे लागलेले वाचन, लेखन, संगीत, चित्रकला, बागकाम,

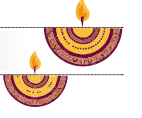
पर्यटन वगैरे आपले छंद आपण पुन्हा एकदा अगदी उमेदीने हाती घ्यायला हवे. जोमाने आणि उत्साहाने.

आनंदी ज्येष्ठ होण्यासाठी सतत आपण नव्या तंत्रज्ञानाशी मैत्री करणे फार महत्त्वाचे आहे. सफाईने मोबाईल, कॉम्प्युटर वगैरे साधने वापरणे, ईमेल किंवा whatsapp वगैरे नवनवी तंत्रे शिकून तरुणांच्या बरोबर संवाद ठेवणे आवश्यक असते. त्यासाठी अनेक वेळा आपले ज्येष्ठपण बाजूला ठेवून तरुणांचे शिष्यत्व पत्करणे गरजेचे असते. यातून नवे तंत्रज्ञान तर शिकायला मिळतेच, शिवाय अनेक तरुण आपले दोस्त बनतात आणि 'हा बाबा मित्र म्हणूनही छान आहे बरे का' असे मत आपल्याविषयी आपल्या मागे देखील व्यक्त करायला लागतात हा एक अधिकचा फायदा यात असतो बरे का. आमचे अण्णा उर्फ अनंतराव भावे किंवा सर्वांचा लाडका बाबा उर्फ अनिल अवचट ही अशा वृत्तीची सुरेख उदाहरणे.

मुख्य म्हणजे अगदी रूढ अर्थाने आध्यात्मिक न होता देखील आपण आपल्या जगण्याचे प्रेयस आणि श्रेयस ओळखायला हवे. मधली अनेक वर्षे आपले प्रेयस (म्हणजे इंद्रियगम्य भौतिक सुखे असे साध्या शब्दात म्हणता येईल) मिळवण्यासाठी आपली सारी उर्जा खर्च करतो. आता आपण आपले श्रेयस, म्हणजे भौतिक सुखापलीकडचे असे काही तरी, जे आपल्या आत्म्याला परमानंद देईल, खऱ्या अर्थाने जगण्याचे सार्थक करेल, ते शोधून त्याचा उत्साह, उमेद आणि उर्जेने पाठपुरावा करायला हवा. हे सर्वात महत्त्वाचे आहे कारण त्यातच आपल्या जगण्याचे प्रयोजन असते.

ज्येष्ठ होऊनही वृद्धत्व टाळायचे तर मनाने आणि शरीराने समर्थ असणे अगत्याचे असते. त्यासाठी नियमित व्यायाम आणि वर म्हटल्याप्रमाणे छंद जोपासणे कामी येते. शरीर सलामत तो परमानंद पचास हे ओळखायला हवे.

त्याचबरोबर वयाला मान देऊन आपण अनेक गोष्टींचे नवे अर्थ, नवे आयाम ओळखायला हवे. उदाहरणच घ्यायचे तर जोमदार आणि रांगड्या संभोगाच्या पलीकडे देखील शृंगार असतो, किंबहुना तोच सर्जनशील शृंगार हेही आपण समजून घ्यायला हवे. शृंगारातले अनेक पैलू, हळवे आणि हळुवार कोपरे शोधत शोधत जोडीदाराला खुलवत आपले romantic



आयुष्य सतत हिरवेगार ठेवण्याची कला साधता यायला हवी. किंबहुना काही सिद्ध करणे हा हेतू नसणारा, काहीही प्राप्त करणे हा हेतू नसलेला निखळ आनंददायी शृंगार हे या वयातले एक सुरेल गाणे व्हायला हवे.

घेण्यातला आणि मिळवण्यातला आनंद हा 'अॅचिव्हमेंट'च्या अर्थाने सुखद आणि अभिमानास्पद असतोच, पण देण्यातला आणि इतरांना वाटण्यातला आनंद अधिक दीर्घकाळ गुणकारी आणि सुखद असतो याचेही भान यायला हवे. सफल होणे, यश प्राप्त करणे हे तर छान असतेच पण एखाद्याला यशस्वी होण्यासाठी हात देऊ करण्यात वेगळेच साफल्य असते. अशा संधी आपण आवर्जून शोधून त्यासाठी आवर्जून प्रयत्न करायला हवे. थोडे सकारात्मक आणि सर्जनशील नजरेने अवतीभवती पाहिले तर असे अनेक जण तुमच्या मदतीसाठी उत्सुकच नव्हे तर आतुर झालेले तुम्हाला आढळतील. त्यासाठी आपली नजर जरा स्वतःकडून इतरांकडे वळवता यायला हवी.

आणि शेवटचे म्हणजे वर जे म्हटले नजर स्वतःकडून इतरांकडे वळवणे, त्याच्या अगदी उलट एका

बाबतीत करता यायला हवे. जगण्याच्या यशापयशाची कारणे शोधताना आपण अधिकाधिक स्वतःच्या जवळ यायला हवे. असे आढळेल की आपल्या दुःखाची आणि अपयशाची जी कारणे स्वतःपाशी येऊन ठेपतात त्यांचाच विचार आपल्याला यशाकडे नेणार असतो. हे समजून घेणे जरासे अवघड पण फार मोलाचे आहे. आपल्या दुःखाची कारणे आपण जितकी स्वतःपासून दूर नेऊ तितकी ती 'अनियंत्रित' होत जातात, कारण त्यावर आपले काहीच नियंत्रण नसते, कंट्रोल नसतो. तेव्हा सातत्याने आत्मावालोकन करत स्वतःला रोजच कालच्यापेक्षा अधिक चांगला माणूस करत राहाण्याची खोड आपण लावून घ्यायला हवी.

मित्रहो, ज्येष्ठ होऊनही म्हातारा न होता आणि वृद्धत्वाचे तथाकथित आणि कथाकथित रडगाणे न गाता मस्त मजेत जगत राहून काळजात झगमगते झुंबर पेटवून आयुष्याचा बारमाही श्रावण करण्यासाठी ही आहे माझी आनंदी सप्तपदी. तेव्हा आनंदाने जगत राहा आणि आनंदी जगात राहा.

-----*~*~*~*-----

अलक

आनंदोत्सव

मुलगा पुण्यातून मुंबईत शिफ्ट झाल्यामुळे अविनाश चव्हाण यांचे अनेक मित्र दुरावले होते. मुंबईच्या गर्दीत ते एकटे पडले होते. पैसा पुष्कळ होता. पण पैशाने आनंद कसा विकत घेता येईल? एक दिवस अचानक त्यांना त्यांच्या एका जुन्या मित्राचा फोन आला. त्याच्या बडे सेलिब्रेशनसाठी कोकणात यायचं आमंत्रण मिळालं. चव्हाण गुहागरला गेले आणि

सांजराईत उतरले.

आता चव्हाण आपल्या इतर मित्रांना सांजराईत बडे सेलिब्रेशनसाठी बोलवतात. हीच तर आहे सांजराईची जादू... एकदा सांजराईत आलात तर सांजराईचेच होऊन जाल..

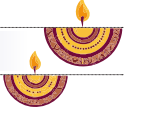
सांजराई - ज्येष्ठांचे कम्युनिटी लिव्हिंग
ज्येष्ठांसाठी सर्व काही, सांजराई...



आधुनिक वानप्रस्थाश्रम!

दा. कृ. सोमण

वानप्रस्थासाठी आता वनात जाण्याची जरूरी नाही. वेळ मिळेल तेव्हा, शक्य होईल तेवढी निसर्गात भटकंती करावी. घरात निदान छोटी बाग तयार करून त्याची निगा राखावी. सूर्य, चंद्र, चांदण्या पहाव्यात. संगीतात मन रमवावे. कमी खावे, आपल्यामुळे इतरांना त्रास होणार नाही याची काळजी घ्यावी.



या जन्मावर, या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे

असे कविवर्य मंगेश पाडगावकर सांगतात. माणसाचा जन्म मिळणे ही एक सुवर्ण संधी असते. कारण या जन्मातच माणसाला स्वतःचे आयुष्य आनंदी करता येते आणि इतरांच्या जीवनातही आनंद फुलविता येतो. म्हणून जीवन कसे जगावे हे आपण जाणून घेऊया. या जन्मावर, या जगण्यावर प्रेम करूया.

पूर्वी माणसाला एवढे आयुष्य मिळत नसे. आता राहणीमान सुधारले म्हणून म्हणा किंवा बहुतेक आजारांवर औषधोपचार उपलब्ध असल्यामुळे म्हणा, माणूस दीर्घायुषी होत आहे. काही लोक वृद्धापकाळी आनंदाने जगत असतात तर काही 'नको रे बाबा ही वृद्धावस्था' असे म्हणत कुढत आयुष्य कंठीत असतात. कोणी भेटायला आला तर 'देवा, सोडव रे बाबा मला या जगातून!' असे म्हणत असतात. पण लगेच अधिक जगण्यासाठी डॉक्टरने दिलेली औषधे घेत असतात. प्रत्यक्षात प्रत्येकाला जास्तीत जास्त जगावेसे वाटत असते.

प्रत्येकाला वाटत असते की देवाने आपल्या घरी रहावे. पण देवाच्या घरी जायची कुणाची तशी तयारी नसते. 'ज्याला जन्म आहे, त्याला मृत्यू आहे.' हे एक चिरकाल सत्य आहे. आज आपण वृद्धापकाळी सांगितलेला वानप्रस्थाश्रम व संन्यासाश्रम पाहूया.

प्राचीनकाळी १) ब्रह्मचर्याश्रम २) गृहस्थाश्रम ३) वानप्रस्थाश्रम ४) संन्यासाश्रम असे जीवनातील चार आश्रम सांगितलेले आहेत. आश्रम ही एक आर्यांनी सांगितलेली व्यवस्था आहे. प्रत्येक आश्रमातील कालावधीत २५ वर्षांचा मानला गेला आहे.

आश्रम हा शब्द 'श्रम' = कष्ट करणे या धातूपासून साधलेला आहे. **आश्रमयन्ति अस्मिन् इति आश्रमः।** म्हणजे ज्यामध्ये, ज्याच्या योगाने (माणसांना) श्रम करावे लागतात. सोप्या शब्दात सांगायचे तर आश्रम म्हणजे ज्याच्या आधारे कर्तव्यपालनाचे सर्व परिश्रम करावे लागतात तो आश्रम होय. ब्रह्मचर्याश्रमात २५ वर्षे ब्रह्मचर्यापालन करून शिक्षण घेणे महत्त्वाचे असते. गृहस्थाश्रमात विवाह करून चांगली संतती निर्माण करणे, नीतीने-प्रामाणिकपणे वागून, कष्ट करून

कुटुंबाचे पालन करण्याचे कर्तव्यपालन करावयाचे असते. गृहस्थाश्रम २५ वर्षांचा असतो. त्यानंतर स्वीकारायचे असतात - वानप्रस्थाश्रम आणि संन्यासाश्रम! पूर्वी वानप्रस्थाश्रमामध्ये वनात रहायला लागत असे. तसेच प्रत्यक्ष संन्यास घेऊन संन्याश्रम स्वीकारावा लागत असे. पूर्वी हे ठीक होते. आधुनिक काळात आपण आपल्या जीवन पद्धतीत बदल करून हे दोन्ही आश्रम कसे स्वीकारू शकतो याबद्दल माहिती करून घेऊया.

वानप्रस्थाश्रम

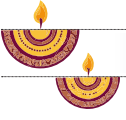
गृहस्थाश्रममपहाय गृहीतमुनिवृत्तिरसंन्यतः।

- 'गृहस्थाश्रमाचा त्याग करून पण संन्यास न घेता मुनिवृत्तीने वनात राहणे म्हणजे वानप्रस्थ होय' असे सांगण्यात आले आहे. तसेच **पुत्रमुत्पाद्य वनवासं कृत्वा अकृष्टपचफलादि भक्षयित्वा ईश्वराराधनं करोति यः वानप्रस्थः।** पुत्र उत्पन्न करून आणि नंतर वनवासाला जाऊन न नांगरलेल्या भूमीतून फळे-मुळे इत्यादी भक्षण करून जो ईश्वराची आराधना करतो, तो वानप्रस्थ होय.

पंचवीस वर्षे गृहस्थाश्रमात राहिल्यावर आणि नातवंडे झाल्यावर नंतर घरदार सोडून वनात राहायला जाणे आणि तपश्चर्या करून आत्मकल्याण साधण्याचा प्रयत्न करणे असा वानप्रस्थाश्रमाचा हेतू आहे. वानप्रस्थान वयाच्या ७५ वर्षांपर्यंत करावयाचा असतो. वानप्रस्थात आत्मशुद्धी व तत्त्वज्ञान या गोष्टी मिळवायच्या असतात. त्यात शारीरिक सुखोपभोगांचा त्याग करून तात्त्विक विचारात निमग्न राहायचे असते. त्यासाठी वानप्रस्थाने अग्नी, ऊन आणि पाऊस सहन करावे, दाढी-मिशा व जटा वाढवाव्या. प्रायः मौन धारण करावे, ज्ञानप्राप्तीसाठी आरण्यके व उपनिषदे यांचे अध्ययन करावे, तत्त्वज्ञान विषय समजून घ्यावा असे सांगण्यात आले आहे.

वानप्रस्थात कसे वागावे याविषयी अनेक प्राचीन ऋषि-मुनींनी वेगवेगळे सांगितले आहे.

मनू म्हणतात, 'गृहस्थाला नातवंडे झाली की त्याने वानप्रस्थ करावा. वाटल्यास पत्नीला बरोबर घेऊन जावे किंवा तिला मुलांच्या स्वाधीन करून जावे. प्राणधारणे पुरतेच अन्न मिळवावे.' याज्ञवल्क्य म्हणतात, 'त्रिकाल स्नान करावे. स्वाध्याय करावा. भिक्षा मागून आठ घास खावे. उपकारक आणि अपकारक यांच्या



विषयी समवृत्ती ठेवावी. तप करावे.'

वसिष्ठ म्हणतात, 'जटा व मृगचर्म धारण करावे. नांगरलेल्या जमिनीवर राहू नये. भूमीतील फळे व धान्ये खाऊ नयेत. क्षमाशील असावे.'

शंख म्हणतात, 'अग्नीची उपासना करावी. जे उपलब्ध होईल तेच वापरावे.'

आपस्तंब म्हणतात, 'शेतात पडलेल्या कणसांवर उपजीविका करावी. कमीतकमी आहार घ्यावा.'

कुंती, गांधारी, सत्यवती या वानप्रस्थ स्त्रिया होत.

अंतिम सत्याचे ज्ञान मिळवून निःश्रेयस किंवा मोक्ष मिळवणे हे मानवी जीवनाचे सर्वश्रेष्ठ जीवनाचे ध्येय असल्याचे सर्व विचारवंतांनी म्हटले आहे. ब्रह्मचर्यात शिक्षण, गृहस्थाश्रमात कर्मयोग आणि वानप्रस्थात आत्मज्ञान मिळवून मोक्ष प्राप्त करून घ्यावा, असे म्हटले आहे. आधुनिक कालात यज्ञ, तप आणि दान ही जीवनातील त्रिसूत्री सांगितलेली आहे. आधुनिक काळात त्याचा अर्थ आधुनिक काळाप्रमाणे लावून तसे आचरण ठेवले पाहिजे. यज्ञ म्हणजे कर्म! आपले कर्तव्यकर्म प्रामाणिकपणे करणे म्हणजे यज्ञ करणे होय. तप म्हणजे कठोर मेहनत! प्रत्येक गोष्ट मन लावून, कठोर मेहनत करणे आपले तप होय. आयुष्यात जे आपण कमवू त्या संपूर्ण उत्पन्नावर आपला अधिकार नसतो. त्यातून काही भाग आपण समाजातील प्रामाणिकपणे जगणाऱ्या दीन दुबळ्यांना दान दिलाच पाहिजे. माणसाने माणसांशी आणि निसर्गातील सर्वांशी माणसाप्रमाणे वागावे हीच आपल्या सनातन धर्माची शिकवण आहे.

आधुनिक काळात वानप्रस्थासाठी प्रत्यक्ष वनात जाण्याची जरूरी नाही. घरात राहूनही वानप्रस्थ स्वीकारू शकतो. मनाचा वानप्रस्थाश्रम स्वीकारू शकतो. आपल्या जगण्यात तसा बदल करू शकतो.

(१) अनारोग्य - वृद्धापकाळीही आजारी पडणे परवडणारे नसते. औषधोपचारासाठी खर्च होतोच शिवाय घरातील तरुणवर्गाचा वेळ वाया जातो. संपूर्ण जग वेगात चालत आहे. सध्या तर घरातील तरुणांना वेळ देणे परवाडणारे नसते. याची जाणीव आपण ठेवली पाहिजे. आहार, व्यायाम, औषधोपचार, शरीराची-

परिसराची स्वच्छता आणि विश्रांती याकडे आपले आपणच लक्ष देण्याची गरज आहे.

(२) आसक्ती - वानप्रस्थ जगताना आसक्ती ठेवायची नाही. आसक्ती हेच दुःखाचे मूळ असते. मी मागेन तेवढे मला मिळालेच पाहिजे. मी मागेन त्याचवेळी मला मिळाले पाहिजे आणि फक्त मलाच मिळाले पाहिजे असे वाटणे म्हणजेच आसक्ती! या गोष्टी सफल झाल्या नाहीत म्हणजे दुःख वाट्याला येते. वार्धक्यात दुःख अधिक वेदनादायक असते. आसक्ती ठेवली नाही म्हणजे सुखी आणि आनंदी जीवन प्राप्त होते.

(३) अज्ञान - पुढची पिढी खूप हुशार आहे. आपल्यापेक्षा आपली मुले हुशार आहेत. आपल्या मुलांपेक्षा आपली नातवंडे हुशार आहेत. तुमच्या घरात तुम्हालाही हा अनुभव येत असेल. अज्ञानी माणूस निर्भयतेने जगू शकत नाही. माणूस निर्भय असेल तरच सुखी -आनंदी जीवन जगू शकतो. अनीतीने वागलो तर सतत भीती वाटत राहते. नीतीने - प्रामाणिकपणे जगलो तर आपणास निर्भयता प्राप्त होते. छंद माणसाला हे प्राप्त करून देतो. म्हणून वृद्धापकाळी संगणक, मोबाईल यांचे ज्ञान मिळवायला पाहिजे. आपण आधुनिक ज्ञान प्राप्त करून घेण्यासाठी वाचन केले पाहिजे. एखादी कला जोपासायला पाहिजे. त्यामुळे निर्भयता व आनंदाची प्राप्ती होऊ शकते.

(४) अहंकार - वृद्धापकाळी अहंकार माणसास दुःख देतो. त्यामुळे मी, माझे, माझ्या वेळी हे शब्द वापरू नये. या जगात माझे असे काहीही नसते. आपण या जगात, या घरात, या नातेवाईकात काही वर्षांपुरते आलेले पाहुणे असतो. आपले शरीरही शेवटी आपल्याजवळ रहात नाही. तेही आपल्याला सोडून जाते. मृत झाल्यावर लोक आपल्या शरीरालाही 'अमुकाची बॉडी' म्हणून ओळखू लागतात.

(५) रडत/ कुढत - काही माणसे वृद्धापकाळी सतत रडत, कुढत, तक्रार करीत राहतात. त्यामुळे त्यांना त्रास होतोच, त्यापेक्षा जास्त त्रास घरातील इतरांना होत असतो. आजूबाजूच्या इतरांना होत असतो. नेहमी हसरा चेहरा ठेवून आनंदी रहावे. माणूस ज्यावेळी जन्मतो, त्यावेळी तो रडतो आणि इतर लोक मूल जन्माला आले



म्हणून हसत असतात. माणसाने आयुष्यात काही गोष्टी अशा कराव्यात की तो हसत हसत जाईल आणि तो गेल्यामुळे इतर लोक विरहामुळे रडतील. पण हे कधी होईल? आपण इतरांसाठी जगलो तर! वानप्रस्थासाठी आता वनात जाण्याची जरूरी नाही. वेळ मिळेल तेव्हा, शक्य होईल तेवढी निसर्गात भटकंती करावी. घरात निदान छोटी बाग तयार करून त्याची निगा राखावी. सूर्य, चंद्र, चांदण्या पहाव्यात, संगीतात मन रमवावे. कमी खावे, आपल्यामुळे इतरांना त्रास होणार नाही याची काळजी घ्यावी.

संन्यास आणि मोक्ष

या आधुनिक काळात संन्यास आणि मोक्ष यांचा मूळ हेतू लक्षात घ्यावयास हवा. मनाने संन्यास घेता येतो. जिवंतपणी मोक्ष समजून घेता येतो.

संन्यास म्हणजे काम्य कर्मांचा त्याग! याविषयी गीतेतले वचन असे आहे -

काम्यानां कर्मणां न्यासं संन्यासं कवयो विदुः ॥

- काम्य कर्मांचा त्याग म्हणजे संन्यास होय, असे विद्वान म्हणतात. संन्यास म्हणजे सर्वसंग परित्याग करणे, वैराग्य धारण करणे. कर्मफलाचा त्याग

करायचा. इतरांसाठी जगायचे. संन्यासी हा निर्भय आणि अभयदानी असतो. तो निरपेक्ष असतो. निःस्पृही असतो. अध्यात्मशील असतो. मनन, चिंतन आणि तप हे त्याच्या ब्रह्मज्ञानाला साधक असते. ममत्व आणि आसक्ती लोप पावलेली असते. तो वैरभाव करीत नाही. सर्वांचा आदरच करतो. क्रोध त्याच्यापाशी नसतो. सर्वांना अभय देतो. संन्यासी वृत्ती जाणून ती आपल्यात आपण आणू शकतो.

मोक्ष म्हणजे मुक्ती, म्हणजे सुटका! संसारात त्रिविध तापांनी पोळणाऱ्या जीवाची त्यातून सुटका होणे याला मोक्ष म्हणतात. अविद्येपासून मुक्ती मिळवायला हवी. 'ज्ञानादेव तु कैवल्यम्' - ज्ञानानेच मोक्ष मिळतो.

शास्त्रीय संगीताचे शिक्षण आपण घेतले असेल तर शास्त्रीय संगीताची मैफल आपण अधिक आनंदाने अनुभवू शकतो. क्रिकेटच्या खेळाचे ज्ञान असेल तर आपण क्रिकेटची मॅच अधिक एन्जॉय करू शकतो. तसेच जीवनाचे आहे. जीवन कसे जगायचे हे आपण एकदा समजून घेतले तर ते आपण आपले जीवन अधिक आनंद व समाधानाने जगू शकतो.

----*~*~*~*----



मूल्य
रु.125/-

उमजलेलं सांगताना

वृंदा दाभोलकर

उमलण्यातूनच एक प्रवास होतो मनाच्या संवादाचा एकदा हा संवाद घडला की मग जगणं एक सुंदर स्वप्न बनून जातं. ताण-तणाव औदासिन्य खचले. पण सार दूर जातं. उमजलेलं सांगताना या ललित लेख संग्रहाच्या प्रत्येक पानातून हे जाणवतं...



मूल्य
रु.75/-

कप्पा

कौस्तुभ सावरकर

कुठलाही कप्पा उघडावा आणि कवीने उभ्या केलेल्या विलक्षण अनुभूतीच्या साम्राज्यात आपण हरवून जावं इतकं सहज सुंदर काव्य काव्याने साकारलेला बहुरंगी समृद्ध कवितासंग्रह कप्पा....



मूल्य
रु.180/-

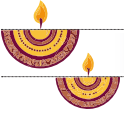
मधुगंध नाट्यगीतांचा

नाट्यपदांतील अर्थसौंदर्य

मधुवंती दांडेकर

मराठी रंगभूमीची जननी म्हणजे संगीत नाटक. संगीत नाटकांविषयी प्रेम असणाऱ्यांसाठी, संगीत शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी तसेच जाणकारांसाठी वरदान असलेले पुस्तक म्हणजे मधुगंध...

पोस्टल सेवा मोफत



'शाठी'ची हाश्याजत्रा



विभाग २

साठीनंतरची आनंदयात्रा



माणसाने वय वाढल्यावर ज्येष्ठ व्हावे, म्हातारे नाही...
कारण... म्हातारपण इतरांचा आधार शोधत असते तर
ज्येष्ठत्व दुसऱ्याला आधार देते.. व. पु. काळे



स्वतंत्र भारताचा ७५

project by



वर्षातील
प्रगतीचा आणि
वैभवाचा
आलेख

अमृत महोत्सवी
भारतीय स्वातंत्र्याचा
त्रिखंडात्मक संदर्भग्रंथ

अमृतगाथा स्वातंत्र्याची

- लीन खंडांचे
एकत्रित मूल्य
रु. ३१००/-
- सबलत मूल्य
रु. १९००/-

राष्ट्राच्या उद्धाराच्या दृष्टीने
आमच्या सोबत आपणही
या मोहिमेत सहभागी व्हा.

जय हिंद !

या यशस्वी
इतिहासाचा
३ खंडात
असलेला आलेख
आपल्या प्रत्येकाच्या
घरात असलाच
पाहिजे.

अधिक माहितीसाठी संपर्क

9967637255 / 9920949177



॥ योगः कर्मसु कौशलम् ॥

धनश्री लेले

कर्माच्या दोरीवरून चालताना दुसऱ्या बाजूचा तोलही सांभाळावा लागतो. ही दुसरी बाजू अपेक्षांची! मी एवढं केलं सगळ्यांसाठी पण कुणाला काही नाही त्याचं. साधं थॅक्यू म्हटलं नाही. ..वाईट वाटतं. अगदी खरं आहे. पण हळूहळू ते वाईट वाटणं ही कमी व्हायला हवं. कारण ते वाईट फक्त आपल्याला वाटत असतं. ज्याला ते कळायला हवं त्याच्या ते गावीही नसतं.



‘यो गः कर्मसु कौशलम्’ गीतेमधलं हे सुपरिचित असं वचन. खरंतर हे सर्वानीच अमलात आणावं असं वचन पण ज्येष्ठांनी नक्कीच आचारात ठेवावं असं वचन. या वचनाचा नेमका अर्थ काय? कर्मातलं कौशल्य म्हणजे योग. आता कुणी असं म्हणेल की, ‘आम्ही आता निवृत्त झालो आहोत, आता आम्हाला हे कशासाठी?’

कर्मातलं कौशल्य म्हणजे नेमकं काय? कुठलंही काम करताना ते अगदी व्यवस्थित, परिपूर्ण करावं, कुशलतेने करावं हे कौशल्य आहेच पण भगवंत यापलीकडे आपल्याला घेऊन जात आहेत असं वाटतं. कर्मातलं कौशल्य म्हणताना मला समोर दिसतो तो डोंबारी. सावकाश, शांतपणे दोरीवरून तोल सांभाळत चालणारा. ‘कर्मसु कौशलम्’ म्हणजे तोल सांभाळणे. कर्म करत असताना दोन्ही बाजूला आपला तोल ढळू शकतो. एक बाजू आहे ‘मी’ केलं आणि दुसरी बाजू आहे ‘मी एवढं केलं पण तेवढं मला मिळालं नाही’. या दोन्ही बाजूंना न पडता कर्माच्या दोरीवरून चालावं लागतं.

‘मी केलं’. सामान्यपणे आपला हा स्वभाव असतो की छोटसं काही केलं तरी ते आपण केलंय हे अधोरेखित करणं. बऱ्याचदा तर काही मंडळी ‘मला नावबिव काही नकोच आहे’ असा मुखवटा धारण करतात. पण ‘मी केलं’ हे सांगायची एकही संधी दवडत नाहीत. निवृत्त मंडळींच्या बोलण्यात हा ‘मी’ बरेचदा डोकावताना दिसतो. ऑफिसमध्ये आपण केलेलं काम, घरासाठी, नातेवाईकांसाठी आपण घेतलेले कष्ट... यात हा ‘मी’ बरेचदा येतो. ते काम केलेलं असतं. ते खोटं नसतं. पण पुढच्या पिढीला हे सतत ऐकवत राहिलं तर त्यांना ते रुचत नाही. जमाना बदललेला असतो. त्यांना त्यांचे प्रश्न असतात. ज्येष्ठांच्या तोंडून वारंवार येणारा ‘मी’ त्यांना खटकतो. आणि मग संवाद कमी व्हायला लागतो.

मी शाळेत नोकरी करत होते तेव्हा अधून मधून माझे बाबा माझ्याकडे राहायला येत. मुलगी लहान, यजमान बाहेरगावी, नोकरी, तिथली कामं,

घरातली कामं... दिवस अपुरा पडायचा. पण बाबा आले की कधी पुस्तकांची कपाटं आवरत, कधी स्वयंपाकघरातले खण लावून ठेवत, कधी चक्रे दाणे भाजून कूट करून ठेवत... एक ना दोन. पण कधीही स्वतःहून सांगत नसत. कधी कधी तर बाबा त्यांच्या घरी गेल्यावर मला कळायचं की त्यांनी माझी किती कामं हलकी करून ठेवली आहेत. पण स्वतः एक अक्षर त्या विषयी बोलायचे नाहीत. आणि कधी मी म्हटलं त्याविषयी की म्हणायचे ‘अगं होता मला वेळ. तू एकटी काय काय करशील?’ न बोलता त्यांनी किती शिकवलं! ‘फार पसारा होता बाई, आम्हाला नाही असलं आवडत. म्हणून आज दुपारभर बसून सगळं आवरून घेतलं.’ असेही उद्गार काहीजणांकडून ऐकलेत. किंवा न बोलताच, पण मुद्दाम आपल्याला दिसेल अशी मदत करणारी मंडळीही पाहिली आहेत. या सगळ्यात प्रभाव पडला तो बाबांचाच! टापटिपीची सवय लागली. ‘मी केलं’ असं न उच्चारताही, आपलं कामच आपला शिक्का त्यावर उमटवत असतं आणि तो शिक्का नाही उमटला तरी हरकत नाही. काम छान आणि प्रेमाने करावं हे महत्वाचं याची जाणीव करून दिली त्यांनी. हा असा ‘मी’ टाळणं, गाळणं, गिळणं आणि नंतर आपसूक गळणं हे कर्मातलं एक कौशल्यच! मीपण ज्यांचे पक्कं फळापरी सहजपणाने गळले हो.. हे बोरकर म्हणतात ते खरं कौशल्य!

त्या कर्माच्या दोरीवरून चालताना दुसऱ्या बाजूचा तोलही सांभाळावा लागतो. ही दुसरी बाजू अपेक्षांची! मी एवढं केलं सगळ्यांसाठी पण कुणाला काही नाही त्याचं. साधं थॅक्यू म्हटलं नाही. ...वाईट वाटतं. अगदी खरं आहे. पण हळूहळू ते वाईट वाटणं ही कमी व्हायला हवं. कारण ते वाईट फक्त आपल्याला वाटत असतं. ज्याला ते कळायला हवं त्याच्या ते गावीही नसतं. म्हणजे अस्वस्थ होतो ...फक्त आपण, अतिरिक्त विचार करत बसतो...फक्त आपण. त्यापेक्षा ‘ठीक आहे, मला तेव्हा ते त्यांच्यासाठी करावं वाटलं, केलं.’ ते मनातूनही काढून टाकून मन मोकळं करून टाकणं हे मानसिक स्वास्थ्यासाठी



सगळ्यात महत्वाचं. फार जुन्या हिशोबांच्या वहा बाळगूच नयेत.

थोडक्यात नदीसारखं व्हावं आणि वाहावं. 'मी वाहतेय' असंही ती म्हणत नाही. 'मी लोकांसाठी वाहते' असंही ती म्हणत नाही, 'मी व्हायल्यामुळे माझी कीर्ती वाढणार आहे' असंही ती म्हणत नाही. तिला फक्त न थांबता वाहणं माहीत असतं.

पूर्वीच्या काळी असणारा वानप्रस्थ आता अवतीभवती वनं नसल्याने शक्य नाही. वनात जाताना काय करायचे लोक? काही नाही. सगळ्या गुंत्यातला पाय मोकळा करून घ्यायचे. 'मी' आणि 'माझं' यांच्या गाठीच जास्त बसतात आणि गुंता होतो. या गाठी सोडवल्या की मन दुरुस्त, तन दुरुस्त... आपल्याकडे प्रवृत्ती आणि निवृत्ती असे दोन मार्ग सांगितलेत. आपल्या रोजच्या आयुष्यात प्रवृत्ती ही तारुण्यात तर निवृत्ती ही ज्येष्ठ कक्षेत गेल्यावर

उपयुक्त ठरते. लहानपणी मुठी वळलेल्या असतात, हळूहळू त्या उघडू लागतात. निवृत्तीच्या वयात त्या पूर्ण उघडाव्यात आणि समर्थ म्हणतात तसं दोन्ही हातांनी 'आनंदाची लुटी करावी' ! हे कर्मातलं कौशल्य साधता आलं म्हणजे योग साधला. जीवन त्यांना कळले हो...

----*****----



राम भजा सो जिता
जग मे राम भजा सो जिता
हृदय शुद्ध किया नही
बैरे कहत सुनत दिन बीता

मूल्य
२५०/-

कबीरबोध

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

ब्रह्मऐक्याच्या तत्वांपासून ते राजकारणाच्या डावपेचांपर्यंत शास्त्रांच्या खंडन मंडनापासून ते भक्तीरसाच्या अमृतमय अनुभवापर्यंत जीवनाच्या प्रत्येक अंगाला व्यासांच्या लेखनाचा स्पर्श झाला आहे...



भारतीय संस्कृतीचे व्यवस्थापक

महर्षी व्यास

- विद्यावाचस्पती
सौ. अनुराधा कुलकर्णी

मूल्य
८००/-

पोस्टल सेवा मोफत



कॅन्सर होण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे आपली बदललेली जीवनशैली. कर्करोग कसा होतो, कधी होतो इथपासून कर्करोग कसा बरा होऊ शकतो याचे सखोल मार्गदर्शन करणारे पुस्तक...

मूल्य
₹.170/-

आधाररेखा

डॉ. रश्मी जोशी

राम पत्नी सीता सहनशील, सोशिक, कर्तव्यनिष्ठ पण तितकीच कणखर सीता ही या मातीतील प्रत्येकाच्याच जिह्याच्या विषय आहे.

वैदेही

निरंतर प्रश्न
सुहास वैद्य

मूल्य
₹.300/-



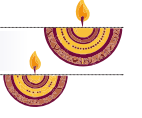
पोस्टल सेवा मोफत



नवतारुण्याची प्रगल्भ डहाळी

प्रा. प्रवीण दवणे

वर्तमानात वयाची वाढ तर थांबवता येत नाही नि निसर्गाने ठरवलेले श्वास तर घ्यावेच लागणार असतात. मग हेच जर सत्य आहे, तर ते सत्य 'सुंदर' का करायचे नाही? ज्या प्रज्ञेने वैज्ञानिक झेप घेऊन चंद्र काबीज केला, त्याच प्रज्ञेने हे ज्येष्ठपण अधिकाधिक सुसह्य, आनंदमय का करता येऊ नये?



स्वा नंदी सुरेल व 'भाव' जपून नवी ज्येष्ठालये उभारणे, आता जाणिवेने साक्षेपी व परिपक्व झालेल्या ज्येष्ठत्वाचा नव्या तारुण्यात 'मला काय मिळेल?' यापेक्षा 'मी समाजाला व नव्या पिढीला काय देऊ शकतो?' हा विचारच सकारात्मक वानप्रस्थ आहे. नव तारुण्याची तीच प्रगल्भ वासंतिक डहाळी आहे.

जनात राहूनही विजनाची अनुभूती देणारी पहाट

वयाचं ज्येष्ठपण ही काही फार अभिमानानं मिरवावी अशी गोष्ट नाही. तो नैसर्गिक योग आहे. परंतु या योगाला साधनेची जोड लाभली तर ते ज्येष्ठपण तपोज्येष्ठ होते. अशा तपोज्येष्ठतेला आपोआपच वंदन केले जाते आणि त्यात सन्मान होतो वंदन करणाऱ्याचा. कारण नमस्काराला अशी व्यक्तिमत्त्व भेटणं हेही पूर्वसुकृत असते.

आचार्य विनोबांनी अशा तपोज्येष्ठतेलाच ज्येष्ठता संबोधले आहे. या वयोसंधीतही विद्याध्यय साधना सुरू ठेवली तर त्या ज्येष्ठतेत एक प्रवाहीपण असते. निर्झराची चमक असते. प्रत्येकाने आमरण विद्यार्थी असले पाहिजे असं जेव्हा आचार्य विनोबा म्हणतात, तेव्हा ते बालवयातील विद्यार्थीपणाबद्दल बोलत असतील असे मला वाटत नाही. रूढ अर्थाने जेव्हा विद्यार्थीदशा संपते असे समाज मानतो, तेथेच खरे तर ती सुरू होते, असे ज्येष्ठपण सुचवते. शाळेत आणि महाविद्यालयाने डोक्याच्या पिशवीत खरे तर मेंदूच्या पिशवीत जी शिळी व निरस माहिती कोंबलेली असते आणि आदल्या दिवशीच्या पाठांतराने जी दुसऱ्या दिवशी 'आठवून आठवून' वा 'कॉपी' करून आजमावली जाते, त्या खरे तर न घेतलेल्या परीक्षेला परीक्षा मानून जेथे पात्रता ठरवली जाते, अशा अभ्यासक्रमाच्या बाहेर गेल्यावर, प्रपंचाचे, माणसा माणसातील संवाद-विसंवाद व्यवहाराचे, आपले कोण? खरंच कोण आपले? नि आपण कुणाचे? या विनाभिंतीच्या अनुभवाच्या विद्यापीठातून तावून सुलाखून निघाल्यावर उरते ते 'ज्येष्ठपण'!

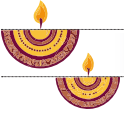
वयाच्या ज्येष्ठपणाला जाणिवेचे ज्येष्ठपण कायम झाले की सुंदरतेचीच फळे येतात. कंटकही मखमाली होते, संध्याकाळही 'संधी-काळ' होऊ शकतो. 'आता

सारे संपले' नि 'आताच तर कुठे सुरू झाले' हा प्रबळ आज्ञावाद निसर्ग देत असलेल्या शरीराच्या कुरबुरीलाही सुसह्य करतो.

आज नक्कीच कालबाह्य वाटणारी आपली आश्रम व्यवस्था ही खरे तर आधुनिक काळाचे संदर्भ जोडून पुनरुज्जीवित करायला हवी. आपल्याकडे पूर्वजांच्या वैचारिक नवनीतालाही, ते पूर्वजांचे म्हणजे पूर्वीचे आता जुने झाले, असं मानण्याचा प्रघात आहे. खरे तर ते आश्रम ही केवळ समाजाची बाह्य व्यवस्था नव्हती, तर ती आंतरिक व मानसिक व्यवस्था आहे. हजार वर्षांपूर्वी वानप्रस्थ वनात घालवणे शक्य असेल, पण आज ते शक्य नाही. पण वनात राहणे ही काही आता आपण निरुपयोगी झालो, म्हणून तरुण पिढीने ज्येष्ठाना बाजूला सारले अशी व्यवस्था नव्हती. आयुष्याची उमेदीची वर्षे जीवन संघर्षात व्यतीत केल्यानंतर आता उर्वरित जीवन आत्मानंदात व्यतीत करावे, मार्गदर्शक म्हणून मार्गदर्शन करावे. पण त्यात गुंतू नये. हा एक साक्षीभाव! एक सच्चिदानंदी उत्कट भाव या ज्येष्ठतेत घ्यावा हीच व्यवस्था होती. पर्णकुटी म्हणजे काही वृद्धजनांचे उपेक्षित वृद्धाश्रम नव्हते, तर ती मनःशांतीची अध्यात्मालये होती.

आज तोच आत्मसुंदर भाव ठेवून नवी ज्येष्ठालये, एकमेकांच्या सहवासात हास्य विनोदात रममाण होण्यासाठी निर्माण होऊ शकतात. आजचे संदर्भ पूर्ण बदलले आहेत. 'मुले परदेशी, पालक मायदेशी' हे सत्य स्वीकारावेच लागेल. दरघरटी 'एकच मूल' वा 'मूलच नको' हा दृष्टिकोन रुजला आहे. अशा वर्तमानात वयाची वाढ तर थांबवता येत नाही नि निसर्गाने ठरवलेले श्वास तर घ्यावेच लागणार असतात. मग हेच जर सत्य आहे, तर ते सत्य 'सुंदर' का करायचे नाही? ज्या प्रज्ञेने वैज्ञानिक झेप घेऊन चंद्र काबीज केला, त्याच प्रज्ञेने हे ज्येष्ठपण अधिकाधिक सुसह्य, आनंदमय का करता येऊ नये? अंतरातील चंद्र हरवला तर बाहेरचा चंद्र हाती लागून उपयोग काय? आतले चांदणेच ज्येष्ठत्वाची वाट रमणीय करू शकते.

ज्येष्ठत्वाला मी नवतारुण्याची पहाट समजतो. हे केवळ औपचारिक नाही. वयाच्या तारुण्यात अपरिपक्व



उत्साह असतो. एक प्रकारचे भांबावलेपण असते. परंतु वयाच्या ज्येष्ठत्वात समजुतीचे स्थिरावलेपण असते. जे राहून गेले नि ते स्वार्थ, लोभ अल्पजीवी यशाच्या भासाहून निराळे असते, याची जाण येते. निवड येते. झेपेल तसे, पण अभिरुचिपूर्ण कार्य करावे हा सारासार विवेक येणं हे अपेक्षित असते. वाचनातील सैरभैरपण आटतो नि साक्षेप येतो. निदान माझातरी 'साठी' ओलांडतानाचा हा प्रकाशात्मक अनुभव आहे. आता निसर्गाने अशा चाहुलक्षणी आणून ठेवले आहे की आता विधात्याने दिलेल्या उर्वरित ऊर्जेतून नव्या पिढीसाठीच विधायक काम व्हावे असे वाटते. मला माझ्या आजोबांच्या नि आई-बाबांच्या पिढीने जे दिले, त्या पूर्वसुकृतावर मी आज उभा आहे. मग आता हे गुरू व मातृ-पितृ ऋण फेडण्याची संधी मला नियतीने दिली आहे. याच जाणिवेने माझ्या ज्येष्ठत्वाची पहाट झांजरली आहे. रंगरंगोटी करून तरुण 'दिसण्या'पेक्षा नव्यापिढीची अंतरंग रंगोटी करून त्यांना मानसिकरित्या भक्कम करणं

हीच मला तरी नव्या तारुण्यपहाटेची महापूजा वाटते.

लेखन, वाचन व चिंतनाचे माझे विचार व आयाम आता बदलेले. 'स्व'पलीकडे जाऊन 'समश्री'चा विचार करण्याची प्रबळ ओढ निर्माण झाली. रंजनाची माध्यमे बदलली, मित्रांशी होणाऱ्या चर्चेतले आशय व विषय बदलले. हाती काय येईल? यापेक्षा या हातून काय देता येईल याचा शोध सुरू झाला.

हे वैयक्तिक होतेय असं वाटेल, पण ते या ज्येष्ठत्वाच्या परिप्रेक्ष्यातून पाहिल्यास प्रत्येकाला लागू होईल. मात्र वाटतं, हा विचारच जनात राहून ही विजनातील नव्या वानप्रस्थाकडे जाण्याचा विचार आहे आणि तो विचार संत-वसंतांकडे घेऊन जाणारा आहे. वसंताची नवी सुकुमार डहाळी ज्येष्ठत्वात रुजवण्याचा विचार आहे.

-----*~*~*~*-----

लेखिका रेणू दांडेकर
बाल कथा आणि कविता संग्रहांचा
७ पुस्तकांचा संच मूल किंमत ₹ ३५०
सवलतीत ₹ ३००

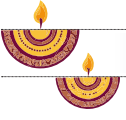
व्यास क्रिएशन्स संपर्क : ९१६७५२७७१३/९८९९२००८८७



आध्यात्मिकता म्हणजेच आत्मिक विकास

विद्यावाचस्पती विद्यानंद

अध्यात्म तीन पैलूंनी बनलेले आहे; नातेसंबंध, मूल्ये आणि जीवनाचा उद्देश हे होत. अध्यात्मात भावना, संवेदना किंवा असा विश्वास आहे की, माझ्यापेक्षा काहीतरी मोठे आहे, संवेदनात्मक अनुभवापेक्षा मानव असण्यापेक्षा काहीतरी अधिक आहे आणि ज्याचा आपण भाग आहोत.



आपल्या अंतरंगात डोकावणे, ही कदाचित प्रयास देणारी प्रक्रिया वाटेल, परंतु तो जीवनाचा प्रवास समजून करत राहण्याची आवश्यकता आहे. आपल्या अंतरात्म्याची ओळख त्या माध्यमातून होणे शक्य होऊ शकते, त्याला योगाभ्यासाची जोड द्यावी लागेल. जेणेकरून आपला अंतरात्म्याचा शोध अधिक सुकर होऊ शकतो आणि आत्मनिर्भर होण्यासाठी तो अत्यंत जरूरीचा देखील असतो. ह्या विषयाकडे आपण योगाभ्यासातून अध्यात्माचा विचार करण्याची आवश्यकता असते. ह्या अध्यात्माचा संबंध कोणत्याही धार्मिक दृष्टिकोनातून न जोडता त्याच्याकडे आपण योगशास्त्र ह्याच दृष्टिकोनातून बघितले पाहिजे. आपण आत्मनिर्भर होण्यामुळे आपला आत्मविश्वास वाढीस लागतो, आपण स्वावलंबी बनत जातो, आपण सर्वसामान्य न राहता सर्वार्थाने समृद्ध होत राहतो, स्वतःचा आधार आपण स्वतःच होत राहतो, प्रत्येक गोष्टीत सहभागी होऊन त्यामध्ये स्वतःला समाविष्ट करण्याचे आपण धैर्य निर्माण करत राहतो. आपले अंतर्मनच आपले मार्गदर्शक असते, तेच आपल्याला आत्मनिर्भर बनवू शकते. त्यासाठी सर्वप्रथम आत्मनिष्ठ होणे जरूरीचे असते. आपल्या आत्मनिष्ठतेमुळे आपल्यात नवचैतन्य, नवी उमेद, नवा उत्साह आणि नवा जोश निर्माण होत असतो. आत्मविश्वास वाढीस लागण्याची सुरुवात ह्याच प्रकारे होत राहते.

ह्यासाठी आपण आपल्या अंतर्मनाला सक्षम करण्याची, त्याची कार्यक्षमता वाढवण्याची जरूरी असते. आपले अंतर्मनच आपला गुरु आणि मार्गदर्शक म्हणून कार्यरत होत राहते. गुरु आणि गुरुतत्व ह्याबद्दलची ओळख मूळ तत्त्वापासून केली जाते. त्यात गुरु आणि गुरुतत्व यातील फरक तसेच तत्त्व म्हणजे काय ह्याचे महत्त्वही समजून घेतले पाहिजे. सध्याचे मानवी जीवन असे विस्कळीत झाले आहे, हे शास्त्रीय मीमांसेतून स्पष्ट होत असतेच, परंतु त्याच्याकडे अनकेदा दुर्लक्ष होत असल्याचे दिसून येते. सध्याची परिस्थिती, त्या परिस्थितीत सर्व सामान्य

मनुष्य, त्याच्या अडिअडचणी, त्या अडचणींच्या निवारणार्थ शोधात असलेल्यांची मानसिकता ह्या विषयांचा सविस्तर खुलासा करून घेणे अधिक आवश्यक आहे. ह्या गुरुतत्त्वात सकारात्मक विचार, वर्तन आणि व्यवहार करण्याची योग्य दिशा प्राप्त होत असते. ज्यायोगे सर्वत्र सकारात्मक वातावरणाची निर्मिती होत राहते.

आपण प्रत्येकाने आपल्या आध्यात्मिक गरजा समजून घेतल्या पाहिजेत. अध्यात्म हा मानसिक आणि शारीरिक उपचारांचा अविभाज्य घटक आहे. अध्यात्म संकट समयी अंतर्गत शक्तीचा स्रोत असल्याचे आपण जाणून घेतले पाहिजे. ते आपल्या कल्याणाच्या केंद्रस्थानी असून आपल्या जीवनातील सर्व पैलूंना समृद्ध करते. शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि नातेसंबंध दृढ करण्यास उपयुक्त ठरते. आपल्या कौटुंबिक गरजांसाठी व्यावहारिक, समजूतदार आणि शांत दृष्टिकोनाला प्रोत्साहन देते. आपल्या अंतःप्रेरणेवर आत्मविश्वास देते आणि यशाकडे जाण्यासाठी आवश्यक ती शक्ती प्रदान करते. आध्यात्मिक तंदुरुस्ती, उद्देश निर्माण करण्यासाठी एक महत्त्वाची पायरी म्हणजे स्व-मूल्यांकन करणे होय. आपल्या जीवनाचे सात परिमाण समृद्ध करण्यासाठी वैयक्तिक योजना करण्याची गरज असते. आपले मन, शरीर, आत्मा, प्रेम, कार्य, खेळ, जग ह्याचा त्याच्याशी थेट संबंध असतो.

अध्यात्म तीन पैलूंनी बनलेले आहे; नातेसंबंध, मूल्ये आणि जीवनाचा उद्देश हे होत. अध्यात्मात भावना, संवेदना किंवा असा विश्वास आहे की, माझ्यापेक्षा काहीतरी मोठे आहे, संवेदनात्मक अनुभवापेक्षा मानव असण्यापेक्षा काहीतरी अधिक आहे आणि ज्याचा आपण भाग आहोत. त्यामागचे कारण, तो वैश्विक किंवा दैवी निसर्ग हे आहे. अध्यात्म आपल्या चांगल्या भविष्यासाठी आपला दृष्टिकोन मजबूत करते. जीवनात आपल्याला नेहमीच आव्हानांचा सामना करावा लागतो, परंतु त्या कठीण काळात आपण आशावादी राहिलो तर



आपण निश्चितच सक्षम होऊ शकतो.

आध्यात्मिक वाढ जीवनातील चढ-उतारांना सामोरे जाण्याची आणि त्या कठीण अनुभवातून परत येण्याची आपली क्षमता वाढवते. आध्यात्मिक विकासामध्ये करुणा, औदार्य आणि त्याग यांसारख्या गुणांची कदर करण्यास शिकणे समाविष्ट असते. जेव्हा आपण प्रत्येकजण प्रामाणिकपणा, विश्वासाहता आणि दयाळूपणाचे मार्गदर्शक ठरतो, तेव्हा आपल्या सहवासात येणारी प्रत्येक व्यक्ती देखील दयाळू बनते.

अध्यात्माचे पाच प्रकार असल्याचे म्हटले जाते : १) गूढ अध्यात्म २) अधिकारवादी अध्यात्म, ३) बौद्धिक अध्यात्म ४) सेवा अध्यात्म ५) सामाजिक अध्यात्म

अध्यात्म्यांच्या पाच वैशिष्ट्यांचा वरील प्रत्येक प्रकारात समावेश होत असतो. अर्थ, मूल्य, अतिक्रमण, स्वतःशी, इतरांशी, देव, सर्वोच्च शक्ती आणि पर्यावरण याच्याशी जोडणे आणि जीवनातील वाढ करणे आणि प्रगती करणे ही ती वैशिष्ट्ये होत. अध्यात्म म्हणजे आपल्यापेक्षा मोठ्या गोष्टीशी अर्थपूर्ण संबंध शोधणे, ज्याचा परिणाम शांतता, विस्मय, समाधान, कृतज्ञता आणि स्वीकृती यासारख्या सकारात्मक भावनांमध्ये होऊ शकतो. आध्यात्मिक कल्याण हे आपल्या जीवनाच्या अर्थाशी आणि उद्देशाशी संबंधित असते.

यामध्ये संस्कृती, समुदाय, अध्यात्म किंवा धार्मिकता यांच्याशी आपला संबंध समाविष्ट केलेला असू शकतो आणि आपल्या मनात असलेल्या श्रद्धा, मूल्ये, मानसिक धारणा आणि नैतिकता यांना त्यात समाविष्ट करू शकतो. आध्यात्मिक व्यक्ती असणे ही बाब व्यक्ती असण्याच्या समानार्थी आहे, ज्याचे सर्वोच्च ध्येय स्वतःवर आणि इतरांवर प्रेम करणे आहे. आपण सर्व एक आहोत ही त्याची खात्री, त्याला सर्वांच्या कल्याणासाठी कार्य करण्यास आणि कोणत्याही हानिकारक क्रियाकलापांपासून दूर राहण्यास प्रवृत्त करते. जीवनाचा अर्थ जाणून घेणे हे बहुतेकांसाठी अध्यात्म महत्त्वाचे असण्याचे मुख्य कारण असते. आध्यात्मिकता ही पवित्रता शोधण्यासाठी, लोकांना

एक चांगली व्यक्ती बनण्यासाठी, प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहित करते. एक व्यक्ती म्हणून तुम्ही कोण आहात यावर चिंतन केल्याने सर्वसाधारणपणे मानवी अस्तित्वाचा अर्थ काय याविषयी तुमचे ज्ञान वाढू शकते.

प्रार्थना, मंत्र आणि ध्यान यासारखे आध्यात्मिकतेद्वारे आरोग्य प्राप्त करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. आध्यात्मिक विकास हा अंशतः एखाद्याचा जीवनाच्या अंतर्बाह्य गतिमान प्रवासाची परस्पर प्रक्रिया आहे. या क्रमिक वाढीमध्ये सामान्यतः विकासाच्या तीन टप्प्यांचा समावेश होतो; त्या शुद्धीकरण अवस्था, प्रकाशमय अवस्था आणि एकात्मक अवस्था ह्या होत. आपल्या मानवी विकासाच्या टप्प्यांचे ते प्रतिबिंब दाखवतात जसे, बालपण, किशोरावस्था आणि प्रौढत्व ही होय. आपल्या आध्यात्मिकतेत आपण स्वतः आपल्या सर्वात सुंदर आणि शक्तिशाली स्वरूपात जीवनाचा प्रवास करत असतो. अध्यात्म आपल्याला शांतता, जीवनाचा उद्देश आणि क्षमा या भावना देऊन तणावाचा सामना करण्यास मदत करू शकते. भावनिक ताणतणावाच्या वेळी किंवा आजारपणाच्या वेळी ते अधिक महत्त्वाचे बनते. अर्थाच्या निर्मितीमध्ये आध्यात्मिक मूल्यांमध्ये ऊर्जा, विकास आणि आशा यांचा स्रोत निर्माण करणे समाविष्ट असते. आध्यात्मिक वास्तवाला अस्तित्वात असलेल्या सर्व गोष्टींसाठी अंतिम अर्थ-निर्माता मानले जाऊ शकते. आध्यात्मिक वास्तवाची मानवी भावना सर्व ज्ञात संस्कृतींमध्ये आहे. आध्यात्मिकता म्हणजेच आत्मिक विकास हे आपण प्रत्येकाने ध्यानांत घेतले पाहिजे.

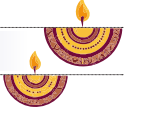
-----***-----



भय इथले संपत बाही

गणेश मनोहर कुलकर्णी

लाओ त्से हा चीनी तत्त्वज्ञ म्हणतो आपण जितका लांब प्रवास करावा, तितकं आपल्याला कमी कमी कळत जातं. हे आपण लक्षातच घेत नाही आणि इथेच आपलं भय वाढीला लागते. जग जितकं पचवावं – रिचवावं तितकंच नेमकं अंगी लागतं. वृद्ध हा शब्दच संस्कृत भाषेत ज्ञानी या अर्थानं आलेला आहे.



रशियन चित्रपट आहे द रिटर्न नावाचा. यात वडील अनेक वर्षांनी घरी आले आहेत, पण मुलांना लहानपणापासून ते माहीतच नाहीत. मग मुलांना आपल्या वडिलांचीच अडचण होऊ लागते कारण त्यांच्या वैयक्तिक स्वातंत्र्याचा संकोच होऊ लागतो. मुलं आपल्या भरकटलेल्या बापाला माफ करायला तयार होत नाहीत. या पार्श्वभूमीवर प्रसिद्ध चित्रकार रेंब्राचे 'द रिटर्न ऑफ द प्रॉडिगल सन' या चित्राचा विचार करायला हवा. यात नादान, बेजबाबदार मुलगा वडिलांची सगळी संपत्ती उधळून घरी येतो आणि अगदी गुडघ्यावर वाकून वडिलांची क्षमा मागतो. वडील पण भावव्याकुळ होऊन त्याला मिठीत घेतात आणि माफही करतात. बाप भरकटलेल्या मुलाला चटकन माफ करू शकतात पण मुले मात्र कठोर असतात ती भरकटलेल्या बापाला सहज माफ करत नाहीत.

बाप म्हातारा झाला तरीही बापच असतो. वस्तुतः आपण स्वतःला निखळपणे ओळखतच नाही. त्यातल्या त्यात एकच गोष्ट आपल्याला ठाऊक असते की आपण जीवंत आहोत, आणि आपल्याला त्याची जाणीव आहे. म्हातारपण आल्यावर वेळ पुरत नाही. भोवतालची सर्व जबाबदारी स्वतःवरच आहे आणि जगात दुसरी लायक माणसं नाहीतच हा समज वाढीला लागतो. लाओ त्से हा चीनी तत्त्वज्ञ म्हणतो आपण जितका लांब प्रवास करावा, तितकं आपल्याला कमी कमी कळत जातं. हे आपण लक्षातच घेत नाही आणि इथेच आपलं भय वाढीला लागते. जग जितकं पचवावं - रिचवावं तितकंच नेमकं अंगी लागतं. वृद्ध हा शब्दच संस्कृत भाषेत ज्ञानी या अर्थानं आलेला आहे.

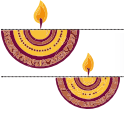
जगणं अफाट आहे ते न जगता मृत्यूच्या विचारानेच आणि कल्पनेनेच धास्तावल्याने जगणं तेवढं मागे राहतं. वय झाले की आपण सतत किरकिर करायला लागतो. डॉक्टर आणि मंदिंरं यांच्या कडेच वेळ आणि पैसा खर्च करत राहतो. आपली एक तक्रार तर हीच की आपलं कुणी ऐकतच नाही. पण कबीर तर म्हणतो की मुंगीच्या पायातले पैजणही त्या परमेश्वराला ऐकू येतात फक्त आपण विश्वास ठेवायला हवा. भारतात सल्ला देणे हे सर्वात सोपे काम आहे. आपण वय झाले

की एकमेकांच्या बरोबर औषधे, डॉक्टर, घरातील कटकटी याचीच चर्चा करत राहतो. भारतीय परंपरेत वानप्रस्थाश्रम हा खूप मानाचा असतो पण आपण ते नाकारतो. आपल्या संसारातून मुक्त होत जायचे असते पण वय झाले की आपण अधिकाधिक त्यातच गुंतत जातो. आजच्या पिढीला सल्ला वगैरे नको असतो. त्यांचे कष्ट, ताणतणाव वेगळे आहेत. त्यांना थोडा धीर, विसावा आणि अवकाश हवा असतो. नेमके त्या अवकाशातच आपण लुडबुड करत राहतो.

एक वृद्ध शेतकरी झोपताना प्रार्थनेचा समारोप नेहमी,' 'देवा, माझं मन आरशासारखे लख्ख ठेवा म्हणजे कोणताही विचार त्यात स्वच्छ उमटेल'.. या शब्दांनी करायचा. असे आपल्याला पण जमायला हरकत नाही.

माझी आई मला स्पष्टपणे म्हणाली होती, 'मी माझी मुलं वाढवली पण तुझ्या मुलाला वगैरे मी नाही सांभाळणार, असेन तेव्हा करेन त्याचे कोडकौतुक पण त्याचे मला बंधन नको घालूस.' आम्ही तिच्या या निर्णयाचा, तिच्या स्वातंत्र्याचा स्वीकारच केला आणि तिला मोकळेपणे जे करायचे ते करू दिले. यामुळे आम्हाला आमच्या क्षमता संपूर्णपणे वापरण्याची संधी मिळाली. हे असे सगळीकडेच होईल असे नाही. पण आपल्याला मोकळे होता आले पाहिजे आणि ते तसे समोरच्याला स्पष्टपणे सांगता आले तर बरेच संघर्ष, ताणतणाव टाळता येतात हे मी स्वतः अनुभवले आहे. माझ्या मित्राच्या आईला गोळ्या पचायला मदत व्हावी म्हणून डॉक्टरांनी भरपूर पाणी प्यायला सांगितले, मित्र तिला पाणी पी म्हणतो तर तिला मुलाचा राग येतोय ती रागावते,करवादते म्हणते तू मला मारायला बसला आहेस, तर मित्र म्हणतो सख्खी आई आपलं ऐकायला तयार होत नाही तर इतरांनी आपले ऐकायला हवे हा आपला हट्ट व्यर्थ आहे.

उत्तम कांबळेंनी आपल्या आत्मचरित्रात एके ठिकाणी लिहिले आहे की लहानपणी आम्हाला आईने हे शिकवले होते की भरपूर पाणी प्यायल्याने भूक मारता येते. यांची आई जेव्हा म्हातारपणी यांच्या कडे मुंबईला रहायला येते आणि गोळ्यांचा निचरा व्हावा म्हणून



डॉक्टर तिला भरपूर पाणी प्यायला सांगतात, तेव्हा ही वेगळ्याच कारणाने चिडते तिला वाटते आपण जो उपाय मुलांच्या भुकेवर लहानपणी केला तोच उपाय आता मुलगा आपल्यावर करतोय की काय? आपण या दोन्ही टोकावर न जाता आपले म्हातारपण स्वीकारायला हवे. आपण आपले वय मान्यच करत नाही.

**न पूछ कौन है, क्यों राह में लाचार बैठे हैं
मुसाफिर हैं, सफर करने की तमन्ना हार बैठे हैं।**

असे आपल्या बाबत होऊ नये यासाठी सतत बदलत राहणे, काळाच्या बरोबर चालणे महत्त्वाचे. याबरोबर आपल्यालाच आपण मोठे करत जायचे, समृद्ध करत न्यायचे. मनाची समृद्धता येण्यासाठी फार काही वेगळे करावे लागत नाही. फक्त येणाऱ्या क्षणाला सामोरे जाताना निर्मळ पणे सामोरे जायला हवे. समोरच्याचे कौतुक करावे गेला बाजार आजपर्यंत ज्यांना दुखावले त्यांची मनापासून माफी मागून टाकावी, सगळा निचरा होताक्षणी भय कमी कमी होत जाते. शेवटी मरणाचे दुःख का तर काही गोष्टी करायच्या राहिल्या, काही सांगायच्या राहिल्या आणि वेळ तर फार कमी उरला आहे. देवदास मधला दिलीपकुमार आर्तपणे टांगेवाल्याला विचारतो, 'और कितना समय लगेगा भैया, मेरे पास वक्त बहोत कम है...' हे जे आहे ना ते आपल्याला पण लागू पडते. आपल्याकडे पण वेळ खूप कमी आहे. राग, रुसवे, द्वेष, तिरस्कार यात वेळ घालवण्यापेक्षा प्रेम करावे, भोवताली बरीच धडपडणारी माणसं आहेत त्यांच्या बदल कृतज्ञता व्यक्त करावी. अहो एवढेच कशाला, आपल्याला ज्या सखीने आयुष्यभर सांभाळलेले असते तिला साधे धन्यवाद पण आपण दिलेले नसतात.

खुशवंत सिंग या सगळ्या अवस्थेला फार निर्मळपणे सामोरे गेले होते. ते म्हणायचे, 'आपल्या तक्षसणाईच्या कहाण्या सांगून आजुबाजूच्या लोकांना छळू नये. त्यांना एकदा 'हिंदुस्थान टाईम्स'च्या संपादकांनी विचारले की, 'तुमचा निवृत्त होण्याचा काही विचार आहे की नाही?' त्यावेळी ते ६९ वर्षांचे होते. तर खुशवंत सिंग म्हणतात, 'मी स्मशानात गेल्यावरच निवृत्त होणार..'

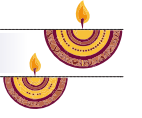
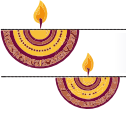
एक शायर म्हणून गेला आहे
**जवानी जाती रही, और हमें
पता न चला
इसी को दुंद रहे है, कमर
झुकाए हुए..।**

आपण आपल्या मृत्यूसाठी सतत तयार रहायला हवे, तो शाश्वत आहे. त्यावर फार विचार करू नये. आत्महत्या करणारे किंवा फाशी दिली जाणाऱ्या गुन्हेगारांव्यतिरिक्त कुणालाही आपल्या मरणाची नक्की तारीख माहीत नसते. गालिब म्हणून गेला आहे की जीवन आपल्या वेगाने पुढे पुढे सरकत जाते. ते कधी कुठे थांबणार याचा कुणाला कधीच अंदाज नसतो. न आपल्या हाती लगाम आहे न पायात रकिब। पण याचे सतत स्मरण असायला हवे की मरणाशी गाठ अपरिहार्य आहे. मरणानंतर आपले काय होते हे कुणालाच माहिती नसल्याने त्या संपूर्ण प्रक्रियेचे भय आपल्या मनात ठसलेले असते. ओशो म्हणतो जे लोक मरणाला घाबरतात ते प्रेम करायला पण घाबरतात. कारण प्रेम म्हणजेच मृत्यू, समर्पण. गालिब एका गझलेत म्हणतो ते मी पहिल्यांदा ऐकले तेव्हा चक्र निःशब्दच झालो होतो.

**जान तुम पर निसार करता हूं
मैं नहीं जानता दुआ क्या है...**

तर मरणाचे भय न बाळगता आपली निरवानिरव वेळेतच करून टाकावी, कसलाही मोह मागे उरला नाही पाहिजे असेच निरिच्छपणे जगावे.

कविवर्य ज. के. उपाध्ये मरणाला टेकले होते. आपल्या कडे मयताचे कपडे घरी न आणण्याची पध्दत आहे त्या अनुसार त्यांना पंचा घालून जमिनीवर झोपवलेले होते. भोवताली सगळे त्यांच्या जाण्याची वाट बघत बसलेले. इतक्यात वाऱ्याने त्यांच्या कंबरेला गुंडाळलेला पंचा हवेन उडाला. बाजूला बसलेल्या शिष्याने चटकन त्यांचा पंचा सावरायचा प्रयत्न केला तर त्याही अवस्थेत उपाध्ये म्हणतात, 'असु दे रे तो पंचा, असे म्हणतात की नंगे से खुदा भी डरता है, बघू दे बापड्याला तेवढाच डरला तर डरेल.. बापुडा...' असे मिशकीलपणे मरणाला सामोरे जाण्यासाठी तसे समृद्ध आयुष्य मात्र जगायला हवे.



(ज्ञानेश्वरी- अध्याय दहावा, ओवी १४७) ज्ञानेश्वर
माउली म्हणतात,

आजि आयुष्या उजवण जाहली।

माझिया दैवा दशा उदयली।

जे वाक्यकृपा लाधली, दैविकेनि मुखें ॥ १४७ ॥

आयुष्याची सफलता झाली. आतला बाहेरचा
अंधार आता मिटला आहे. उजवणीची, बोळवणीची
वेळ आली आहे. उजवण साफल्यानंतर होते. उजवण
करावी, व्हावी असं आयुष्य देखील असायला हवं.

थोर लेखक, कवी, शास्त्रज्ञ, समाजसेवक, उद्योजक,
अशा महान व्यक्तिमत्त्वांच्या आयुष्याची उजवण झाली असं
म्हणता येईल. रोजच्या देवपूजेला महापूजा नाही म्हणता
येणार. ग्रंथ म्हणजे जरी पुस्तक. तरी शालेय पुस्तकाला ग्रंथ
नाही म्हणता येत. तसंच आपणा सर्वसामान्य जगण्याला
जीवन म्हणणे हास्यास्पद ठरेल. दुर्धर रोगांनी, इस्पितळात
खितपत मृत्यूची वाट पहाणं अनेकांच्या नशिबी येतं. ते
देखील मृत्यूला आळवत असतात. जगण्याचा वीट आल्यानं,
श्वास घेणं नकोसं झाल्यानं ही आळवणी करणं वेगळं आणि

सफल जीवनानंतर, कार्य संपल्याची जाणीव झाल्यानंतरून
आळवणी वेगळी. ज्ञानेश्वरांनी २१ व्या वर्षी संजीवन समाधी
घेतली आणि विश्वाचीच माउली झाले. याच अर्थाने आपले
बाकीबा म्हणजे बा.भ.बोरकर लिहितात

सुखोत्सर्वें असा जीव अनावर

पिंजऱ्याचे दार उघडावे

संधिप्रकाशांत अजून जो सोने

तो माझी लोचने मिटो यावी

आयुष्याची इतिकर्तव्यता झाली आहे. आता
या पिंजऱ्यातला देह परमेश्वराला भेटायला आतुर झाला
आहे. मला घेऊन जा तेही अजून संधिप्रकाश आहे तोवरच
माझी लोचने मिटावी अशी पण इच्छा ते व्यक्त करतात.

**आपले मरण पाहिले म्या डोळा । तो जाला
सोहळा अनुपम्य ।** असे तुकोबा पण म्हणून गेले आहेत.

असे भाग्य, असे मरण सर्वांना लाभो.

आमेन!

-----***-----

अलक

पिकनिकची धम्माल आणि मस्ती; पुन्हा ते दिवस येतील का ?

९० वर्षांच्या नम्रता काकू बर्याच वर्षांनी
भेटल्या... ठाण्यात काही दिवसांसाठी आपल्या
मुलीच्या घरात आल्या होत्या. आता मुलगीही
६० वर्षांची झाली होती. मी लहानपणापासून
त्यांच्या शेजारी राहायचे. म्हणून नम्रता काकुंना
अगदी स्वरूप आधीपासूनच ओळखत होते.

५ वर्षांपूर्वी त्यांना पाहिलं होतं. त्यांच्यात
जगण्याची उमेदच नव्हती, सततचं आजारपण,
एकटेपण... त्यांच्या वयाचे, सोबतीचे कुणीही
नव्हतं म्हणून त्या एकट्या पडल्या होत्या.

पण आता मात्र काकू स्वरूप उत्साही
दिसल्या. अगदी टून टून उड्या मारत होत्या.
मी त्यांना विचारलं काकू, हा बदल कसा
काय घडला ? तर काकूनी आपली छडी

माझ्या कमरेकडे ठेवली आणि मला जरा
ओढलं व मिशिकलपणे म्हणाल्या, पिकनिक...
पिकनिकमुळे बदललं सगळं...

मला काही कळलं नाही. तर त्यांनी मला
एक ब्राऊशर दिलं... ते होतं सांजराईचं...

मी त्यावरून नजर फिरवली आणि
मनातच म्हटलं, पिकनिकची धम्माल आणि
मस्ती; पुन्हा ते दिवस माझ्याही आयुष्यात
येतील का ? का नाही येणार ? सांजराईत या,
मनसोक्त जगा, दर तीन महिन्यांतून एकदा
पिकनिक जा आणि धम्माल मस्ती करा...
सांजराई म्हणजे - ज्येष्ठांसाठी मस्ती की
पाठशाला...

ज्येष्ठांसाठी सर्व काही, सांजराई...



जीवन त्यांना कळले हो

योगिता साळवी

लौकिक अर्थाने आयुष्याची संध्याकाळ झाली असताना हे ज्येष्ठ दुसऱ्यांच्या आयुष्यात आनंद, समाधानाची पहाट उगवण्यासाठी प्रयत्नशील आहेत. शरीराचे वाढते वय किंवा दर वर्षीच्या जन्मतारखा या ज्येष्ठांच्या मनातले तारुण्य कधीच संपवू शकणार नाहीत. खरे तर त्यांना पाहून वृद्ध किंवा ज्येष्ठ म्हणणे ही बरे वाटत नाही. कारण व्योमनाप्रमाणे शरीर सोडले तर त्यांच्या उत्साहात, समजशीलतेत, बुद्धिमतेत तीळमात्र फरक पडला नाही.

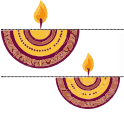


‘मी’ पण ज्यांचे पक्क फळापरी, सहजपणाने गळले हो, जीवन त्यांना कळले हो!’ कविवर्य बा. भ. बोरकरांच्या काव्यपंक्ती. आज समाजात वयाने आणि अनुभवाने अनेक श्रेष्ठ ज्येष्ठ आहेत ज्यांना पाहून वाटते की खरेच या सन्माननीय जेष्ठाना जीवन कळले आहे. लौकिक अर्थाने आयुष्याची संध्याकाळ झाली असताना हे ज्येष्ठ दुसऱ्यांच्या आयुष्यात आनंद, समाधानाची पहाट उगवण्यासाठी प्रयत्नशील आहेत. शरीराचे वाढते वय किंवा दर वर्षीच्या जन्मतारखा या ज्येष्ठांच्या मनातले तारुण्य कधीच संपवू शकणार नाहीत. खरे तर त्यांना पाहून वृद्ध किंवा ज्येष्ठ म्हणणे ही बरे वाटत नाही. कारण शरीर सोडले तर त्यांच्या उत्साहात, समजशीलतेत, बुद्धिमतेत तिळमात्र फरक पडला नाही. अशा काही खरंच गुरुतुल्य व्यक्तींबाबत लिहायचे तर रमेश पतंगे या ज्येष्ठ श्रेष्ठ विचारवंतांबद्दल लिहिले नाही तर लेखाला अर्थच उरणार नाही. रमेश पतंगे यांनी ४० च्यावर पुस्तकं लिहून समाजात समरस विवेकपूर्ण जागृती केली.

समाजाला भेडसावणाऱ्या प्रश्नांचा मागोवा घेणे, त्या प्रश्नांना भिडत त्याची उत्तर शोधणे, समाजातील तरुणाईला त्यामध्ये सक्रिय सहभागी करून घेणे हे रमेश पतंगे यांचे व्रतच. समाजात विषमता, फूट, विद्रोह असंतोष माजवून देश समाजाला तोडू पाहणाऱ्या देशद्रोही शक्ती विरोधात जबरदस्त विवेकपूर्ण ताकदीचे देशप्रेमी वैचारिक योद्धा निर्माण व्हावेत यासाठी ते काम करतात. त्यांच्या कार्याची ही बाजू सहसा कुठे उल्लेखली जात नाही. या कामासाठी गुरुवर्य रमेश पतंगे आज प्रत्येक क्षण याच कार्यात व्यतीत करतात. समरस एकसंघ समाजासाठी त्यांचे कार्य महत्त्वाचे आहे. अर्थात ते केवळ वयाने ज्येष्ठ नाहीत, तर बोरकरांनी म्हटल्याप्रमाणे त्यांचे ‘मी’ पण गळून गेले आहे. मला तर ते समरस समाजाचे पालकच वाटतात. साठी आली की निवृत्त झालो, वय झाले आता काय करायचे? असे बोलणारे आणि तसेच वागणारे बहुसंख्य लोक आहेत. पण या सगळ्यासाठी रमेश पतंगे यांचे ज्येष्ठत्व म्हणजे एक नंदादीपच आहेत. समाजात असे श्रेष्ठ नंदादीप आपल्या कार्यकर्तृत्वचा दीप प्रकाश प्रदीप्त करत असतात.

वयाच्या ज्येष्ठत्वाच्या टप्प्यावर व्यक्तीची परिस्थिती अशी असते की, सांसारिक, कौटुंबिक जबाबदारीतून व्यक्ती मोकळी झालेली असते. मोहपाश बऱ्यापैकी सुटलेले असतात. साहजिकच एकटेपणा वाटू शकतो. पण आपला एकटेपणा इतर ज्येष्ठ नागरिकांच्या जगण्यासाठी खर्ची करणारे एक माननीय ज्येष्ठ आहेत. विलास करंदीकर इगतपुरीला त्यांचा माउली वृद्धाश्रम आहे. वृद्धाश्रमातील सगळ्यांना काका अगदी भावाच्या मायेने सांभाळतात. वृद्धाश्रमात येणारे आजी-आजोबा अर्थातच स्वखुशीने इथे येत नाहीत. पण या वृद्धाश्रमात काका आणि आश्रमातील इतर सेवाकर्मी सगळ्यांना जीव लावतात. त्यामुळे त्यांचा एकटेपणा कमी होतो. त्यांच्या आयुष्याची संध्याकाळ सुसाह्य होते. असेच एक ज्येष्ठ ठाण्याचे मोहन अत्रे. अखंड भारत या संकल्पनेशी नाळ जुडलेले अत्रे. ते रा.स्व. संघांचे स्वयंसेवक असून एका खासगी कंपनीत कामाला होते. निवृत्त झाल्यानंतर काय करावे? हा प्रश्न त्यांना पडलाच नाही. नोकरी करत असताना सुटीच्या दिवशी समाजकार्यासाठी वेळ देता यायचा. पण निवृत्तीनंतर ३६५ दिवस समाज कार्यासाठी, अखंड भारत संकल्पनेसाठी वेळ देता येतो असे त्यांचे म्हणणे आणि त्यानुसार वागणेही. तरुणाईमध्ये अखंड भारत संकल्पना रुजावी यासाठी ते काम करतात.

असो, काही वर्षांपूर्वी मी छत्रपती संभाजीनगर येथील डॉ. हेडगेवार रुग्णालय येथे गेले होते. या हॉस्पिटलमध्ये कोणताही उपचार नाममात्र शुल्कात होत असल्याने इथे रुग्णांची खूप गर्दी असते. प्रत्येक उपचारासाठी अत्याधुनिक व्यवस्था असल्याने हॉस्पिटल खूप मोठे. छत्रपती संभाजीनगर आणि महाराष्ट्रभरातून लोक इथे येतात. हॉस्पिटलमध्ये उपचारासाठी आले की, आपल्याला हव्या त्या ओपीडीमध्ये, हव्या त्या डॉक्टरपर्यंत कसे पोहोचायचे हा संभ्रम अनेकदा अनेकांना पडतो. हॉस्पिटलमध्ये तशा सूचना जरी लिहिलेल्या असल्या तरी ग्रामीण भागातून आलेल्या अल्पशिक्षित रुग्णांना, त्यांच्या नातेवाईकांना त्या लिहिलेल्या सूचना वाचता येत नाहीत. तसेच काही वयोवृद्ध रुग्ण एकटेच उपचारासाठी आलेले असतात. मी पाहिले की अत्यंत सुहास्य वदनाने या रुग्णांना मदत करण्यासाठी ज्येष्ठ स्त्री-पुरुष तिथे



उपस्थित होते. व्हीलचेअरवर रुग्णांना बसवून त्यांच्या डॉक्टरकडे नेण्यापासून, त्यांच्यासाठी विविध रांगांत उभे राहण्यापासून ते रुग्णाचे समुदेशन करण्यापर्यंत सगळी कामं हे ज्येष्ठ स्त्री-पुरुष करत होते. हे कोण होते? तर हे परिसरातील ज्येष्ठ नागरिक होते. निवृत्तीनंतर मोकळा वेळ होता. तो या रुग्णालयात रुग्णांची मदत करण्यासाठी ते वापरत होते. या सगळ्यांचे मृदू बोलणे, रुग्णाला स्वतःचा अनुभव सांगत त्याची भीती दूर करणे, रुग्णांना इतरही काही समस्या असतील तर त्यावर सगळ्यांनी एकत्र येत मार्ग काढणे ही कामं हे ज्येष्ठ आनंदाने करत होते.

स्वतःचे पैसे, ऊर्जावेळ खर्च करत समाजासाठी काम करणारे हे सगळे अनाम समाजदूत. ज्येष्ठांचे कार्य आठवताना चेंबूरच्या रमेश ओवळेकर यांची आठवण न झाली तर नवल. निवृत्तीनंतर उदरनिर्वाहपुरता शिल्लक

त्यांनी ठेवली. बचतीच्या पैशातून ते समाजकार्य करतात. समाजकार्य करताना आर्थिक कमतरतेमुळे अडलेल्या व्यक्तींना ते मदत करतात. दानशूर व्यक्ती आणि सामाजिक संस्था यांचा समन्वय करण्याचे काम ते करतात. एखादा सामाजिक उपक्रम केवळ पैशासाठी किंवा इतर मदतीसाठी अडला तर सरळ त्यांना योग्य मार्गदर्शन आणि सर्वोतोपरी सहकार्य ते करतात. या सगळ्यांबद्दल विचार करताना वाटते की 'संध्याछाया भिववती मजला' असे वाटत असेल का? माझ्या मते नाही. कारण या सगळ्या ज्येष्ठांच्या मनात नेहमीच मांगल्याची पहाट उमललेली असते. ज्या पहाटेमध्ये समाजाचा उत्कर्षाचा सूर्योदय निर्माण करण्याची क्षमता असते.

-----*****-----

मूल्य
रु. 170/-

मोबाईल गॅंग

संजय भास्कर जोशी

प्रत्येक कथा धम्माल मज्जा मस्तीची मेजवानी म्हणजे मोबाईल गॅंग. संजय भास्कर जोशींच्या मिशिकल लेखणीने सजलेले पुस्तक...

मूल्य
रु. 120/-

अशी वाढते स्मरणशक्ती

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

मुलांना समजेल वाचताना रंजक वाटेल त्यातले उपायही करता येतील पालक आणि शिक्षकांची भूमिका स्वच्छ होईल असे सर्वांग सुंदर पुस्तक म्हणजे अशी वाढते स्मरणशक्ती...

भारत सासणे

समशेर कुलूपघरे!

मूल्य
रु. 45/-

बाल दोस्तांनो आपल्या या कथेचा नायक आहे समशेर कुलूप घरे त्याची स्वतःची अशी डिटेक्टिव्ह टीम आहे त्याने एका प्रकरणाचा छडा लावलाय कोणते हे नवं प्रकरण चला वाचूया तर गोष्ट समशेर कुलूप घरेची...

मूल्य
रु. 70/-

ऋतू, सण आणि उत्सव

मेघना सोमण

सण उत्सव म्हणजे आपल्या सर्वांच्या अगदी जिवाळ्याचा व आनंदाचा विषय. यामधून आपल्या परंपरा देवतांबद्दल आदर भक्ती व पर्यावरण रक्षणाचे महत्त्व दिसून येते. याचा जागरूकतेने विचार करण्यासाठी ही पुस्तिका निर्माण झाली आहे...



जनरेशन गॉप

प्रा. विजया पंडितराव

ज्येष्ठत्व ते श्रेष्ठत्व... हा विषय मोठा आहे. श्रेष्ठत्व प्राप्त करण्यासाठी ज्येष्ठांच्या रांगेत समाविष्ट होणे अत्यावश्यक असते असं नाही. तरुण वयातही श्रेष्ठत्व प्राप्त होऊ शकतं. जसं की ज्ञानेश्वर माऊलींनी तरुण वयात 'भावार्थ दीपिका' म्हणजेच 'ज्ञानदेवी' ही गीताटीका लिहिली. सर्वसामान्यांपर्यंत तत्त्वज्ञान पोचवले.



सकाळचे आठ वाजले तरी अजून तात्या खोलीतून बाहेर आले नव्हते. नातवंडांना बस स्टॉपवर सोडण्याचं काम त्यांच्याकडे. मुलगा ऑफिसला निघून गेलेला. सून काम करता करता ऑफिसला जायच्या तयारीत. मुलांची चुळबूळ. पुन्हा पुन्हा तात्यांच्या खोलीत डोकावत होती. सव्वाआठ झाले. अजूनही तात्या झोपलेले. आता मात्र सुनेची चिडचिड सुरू झाली. वैतागली.

‘तात्या... तात्या उठताय ना? सव्वाआठ झाले. बस स्टॉपवर जायचंय ना?’

आळस देत तात्या उठले..... बऱ्याच घरात हे दृश्य पहायला मिळतं.

कधी दोघांपैकी एकाने एक्झिट घेतलेली असते. मागे राहिलेला एकटा जीव कशाकशात जीव गुंतवत असतो. मोठ्या छोट्यांशी जमवून घेत असतो. घरात दिवसभर एकटा असतो. नातवंडांना सांभाळण्याची, शाळेत पोहोचवणं आणण्याची जबाबदारी त्यांनी स्वतः अंगावर घेतलेली असते. हळूहळू ते कठीण होऊ लागतं. पण स्पष्टपणे सांगत नाहीत किंवा सांगता येत नाही. मग घुसमट होत राहते. अशावेळी ज्येष्ठांनी मोकळेपणाने तरुणांना समजावून सांगावं. पण आपापसात संवाद नसल्याने अशी कुचंबणा होत राहते. हम दो हमारे दो... अलिकडे हमारा एक... अशा कुटुंबात ज्येष्ठांची पंचाईत होते. यामागे परस्पर मुख्यतः संवादाचा अभाव असतो.

अलिकडे मोबाईल हाती आल्यापासून प्रत्यक्ष शाब्दिक संवाद हरवला आहे. लहान मुलंही तो खेळण्यासारखा वापरतात. खेळण्यासाठी आता मैदानं नाहीत. त्यामुळे मुलं शाळेतून आली की मोबाईल त्यांच्या हाती येतो. अशावेळी आजी-आजोबा घरात असतील तर मुलांना गोष्टी सांगाव्यात, पाढे शिकवावेत. मुलांना पाढे म्हणून पाठ करायचा कंटाळा येतो. मग कॅल्सी असतोच हातात. तोंडी हिशेब जमत नाहीत. ‘आहे की कॅल्सी’. या गोष्टी शिकवल्या तर बुद्धीचा वापर होईल. स्मरणशक्ती वाढेल... हे समजवावे लागते. कधी मुलांसमोर पृथ्वीचा गोल ठेवून आपला भारत देश कुठे आहे ते दाखवावे. मग राज्य, जिल्हे...

असं दाखवत आपला जिल्हा, शहर शोधावे... नकाशा वाचायला शिकवावे. त्यातून मुलांची उत्सुकता जागृत होईल. कधी सुट्टीच्या दिवशी जवळपास फिरायला न्यावे. आमराई दाखवावी. माहिती सांगावी. ज्येष्ठ मंडळी एवढं नक्कीच करू शकतात. मधल्या पिढीला चार हिताच्या गोष्टी, अनुभवाचे बोल सांगावेत. रात्रीचे जेवण सर्व मंडळींनी एकत्र घ्यावे. अशा वेळी तीनही पिढ्यांचा आपापसात संवाद, चर्चा होईल. त्याचा मुलांनाही फायदाच होईल. आपले अनुभव भले बुरे सांगावेत. त्यातून स्वतः काय शिकलो हेही स्पष्ट करावे. कधी आपणही कसे चुकलो ते मोकळेपणाने मांडावे.

उतारवयात मित्र, परिवार, परिचित यांच्याकडे समक्ष जायला जमत नाही. अशावेळी मोबाईलचा वापर जरूर करावा आणि संवाद, परस्परसंबंध टिकवून ठेवावेत. नात्यांमध्ये जवळीक निर्माण करावी. सहकार्याची भावना मनाला आनंद आणि समाधान देते. मात्र कोणालाही सतत सल्ले देण्याचे टाळावे. समोरच्याने विचारला तरच सल्ला द्यावा आणि त्याप्रमाणे समोरचा अवलंब करेलच याची अपेक्षा ठेवू नये. घरामध्येही काही चुकीचे होताना आढळल्यास बरोबर काय ते एकदाच सांगावे. पुन्हा पुन्हा सांगू नये. त्यामुळे शब्दाला किंमत रहात नाही. आपण वयाने ज्येष्ठ आहोत म्हणून आपला आब राखला जावा याची अपेक्षा न करता आपले विचार किती उपयुक्त आहेत याची जाणीव बाकीच्यांना व्हायला हवी. तरच ज्येष्ठत्वाचा सन्मान होऊन श्रेष्ठत्व प्राप्त होईल. अगदी सहजपणे. आपल्याला वयाने ज्येष्ठांच्या पंक्तीत बसवले आहे, त्याचा मान राखून श्रेष्ठत्व कसे निभावता येईल, याचे सतत भान असावे आणि त्यानुसार वर्तन असावे.

बाहेर जाऊन समाजसेवा करणे जमेलच असं नाही ना?... अशावेळी घरात काम करणारी सेविका, तिचे कुटुंबीय... यांच्यासाठी जमेल तशी मदत करावी. साहाय्य करावे. आर्थिक परिस्थिती चांगली असल्यास एखाद्या मुलाची जबाबदारी उचलावी. त्यातही समाधान असते. आपण वयस्कर म्हणून समोरच्या प्रत्येकाला काही शिकवण्याच्या भानगडीत तर पडूच



नये. यामुळे घरात, घराबाहेर विसंवाद निर्माण होतो. परिणामी नाती विस्कळीत होतातच आणि अति झालं की वृद्धाश्रमाची वाट चालावी लागते.

वय वाढत जाते तसतशी हालचाल मंदावते. स्मरणशक्ती काम करत नाही. तब्येतीच्या तक्रारी सुरू होतात. अशा वेळी जिभेचे चोचले पुरवणं थांबवावं. सौम्य आहार घ्यावा. आणि महत्त्वाचं म्हणजे समोरच्या पदार्थाला नावं न ठेवता आनंदाने भोजनाचा आस्वाद घ्यावा. ज्यामुळे घरातील स्त्री समाधानी राहिल. आपल्यामुळे दुसऱ्याला कमीत कमी त्रास होईल असा प्रयत्न असावा. त्रास बिलकुल होणार नाही असं होऊ शकत नाही. म्हणून होईल तो कमीत कमी व्हावा असं स्वतःला सांगत रहावं.

मतमतांतरे हे विसंवादाच्या मुळाशी असलेलं कारण आहे. कधी कधी स्वतःच्या दोन विचारातही असं मतांतर उद्भवतं. साहजिकच दोन व्यक्तींमध्ये बेबनाव सहज शक्य आहे. कुटुंबातील मुलगा, मुलगी, सून, सासू. यांच्यात एका पिढीचं अंतर असतं. परिस्थिती, विचार, दृष्टिकोन, कामाच्या वेळा, गरजा, जबाबदाऱ्या, नोकरीचं स्वरूप.. अशा अनेक बाबी बदलत जातात. प्राधान्यक्रम बदलतात. याबाबत दोन पिढ्यांचे विचारव्यूह वेगवेगळे असू शकतात... अशावेळी ज्येष्ठांनी समजुतीने घ्यावं. 'आमच्या वेळी असं नव्हतं.' म्हणून वाद घालण्याऐवजी जरासं नमतं घेण्यात 'इगो'ला धक्का नाही लागणार. उलट पुढच्या वेळी तरुणांना आपली सूचना योग्य वाटेल आणि संघर्ष टळेल. सासूने सुनेला मोकळेपणा द्यावा. स्वयंपाकघरातील लुडबूड कमी करावी. हवी तेव्हाच मदत करावी. सासरी गेलेल्या मुलीच्या संसारात नको इतकं लक्ष घालू नये. तिने विचारलंच तर मार्गदर्शन करावं. आपलं ऐकलंच पाहिजे असा हट्ट धरू नये. वेळोवेळी सूचना, सल्ले देणं टाळावं. अन्यथा गृहकलह निर्माण होतो.

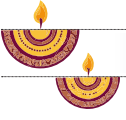
'वृद्धाश्रम' शब्द मोठा गोंडस आहे. अलिकडे निर्माण झालेली की केलेली गरज आहे. धकाधकीची जीवनपद्धती, अपुरी जागा, एकमेकांसाठी वेळ देता न येणं, स्वतंत्र संसाराची ऊर्मी, स्वभाव.... अशा विविध

बाबींमुळे ज्येष्ठांना वृद्धाश्रमात रहावं लागतं. इथलं वास्तव्य सुखकर होईलच असं नाही. स्वतःची शिल्लक असेल तर झेपेल तिथे राहण्याचा विचार होऊ शकतो. नाहीतर ठेवतील तिथे सहन करत रहावं लागतं. तिथे असणारे समवयस्क असले तरी तिथे येण्यामागची कारणं वेगवेगळी असतात. ज्येष्ठांना आपल्या नातवंडांमधली भावनिक गुंतवणूक बाजूला ठेवता येत नाही. सतत आठवणी येतात, भेटावसं वाटतं पण शक्य होतंच असं नाही. मुलंदेखील भेटायला येतात असं नाही... फक्त डोळ्यात प्राण साठवून वाट पहात राहणं.. एवढंच काय ते.

ज्येष्ठत्व ते श्रेष्ठत्व... हा विषय मोठा आहे. श्रेष्ठत्व प्राप्त करण्यासाठी ज्येष्ठांच्या रांगेत समाविष्ट होणे अत्यावश्यक असते असं नाही. तरुण वयातही श्रेष्ठत्व प्राप्त होऊ शकतं. जसं की ज्ञानेश्वर माऊलींनी तरुण वयात 'भावार्थ दीपिका' म्हणजेच 'ज्ञानदेवी' ही गीताटीका लिहिली. सर्वसामान्यांपर्यंत तत्त्वज्ञान पोचवले, तेही त्यांच्या प्राकृत भाषेत. या ग्रंथाला जयंती साजरी होण्याचा बहुमान मिळाला. माऊलींनी पसायदान मागितले तेही स्वतःसाठी नाही, तर अवघ्या विश्वाच्या कल्याणासाठी आणि खरोखरच अवघ्या विश्वात ग्रंथाने मानाचे स्थान मिळविले. अशी अनेक उदाहरणे आहेत... पण आपला दृष्टिकोन वेगळा आहे . त्याला अनुसरून वरील मांडणी केली आहे.

निवृत्तीनंतर माणसाची कार्यक्षमता कमी होत येते. तो विचार करून ज्येष्ठांनी कोणतीही जबाबदारी हाती घेऊ नये. मुलांना तसं सामोपचाराने पण स्पष्टपणे सांगावं. त्याऐवजी आपले अपुरे छंद जोपासावे. जे जमेल ते, झेपेल ते आनंदाने करावं आणि आपला दिवस शांतपणे, स्वस्थपणे, समाधानाने व्यतीत करावा. जन्माला आलेल्या प्रत्येकाला वयाचे ज्येष्ठत्व निसर्ग बहाल करत असतो. ते कोणीही टाळू शकत नाही. पण हे ज्येष्ठत्व श्रेष्ठत्व कसे ठरेल यासाठी मात्र माणसालाच प्रयत्न करायला हवेत. माणूस लक्षात राहतो तो त्याच्या कर्तृत्वाने, विचाराने आणि कार्याने.

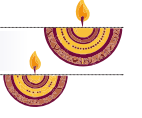
-----*****-----



नात्यांच्या बदलत्या भूमिका

रेखा नार्वेकर

शब्दांमध्ये इतकी व्यापकता, समर्थता सामावलेली असते की, ज्याप्रमाणे चिंतामणी मनातली प्रत्येक इच्छा पूर्ण करू शकतो, अगदी त्याचप्रमाणे शब्दांमध्येही माणसाच्या मनातल्या सगळ्या इच्छा पुऱ्या करण्याचं सामर्थ्य असतं. फक्त या शब्दांची आयोजना करण्याचं कौशल्य माणसाकडे पाहिजे. हुकमत गाजवण्यापेक्षा नम्रतापूर्वक बोलणं कधीही उपयुक्त ठरतं.



प्रत्येक माणसाला सुखद आठवणींच्या झुल्यावर झुलायला खूप आवडत असतं. वर्तमानकाळात चांगले-वाईट अनेक प्रसंग येतात. घटना घडत असतात. कधी कधी तर अतिशय कटू अशा अनुभवांना सामोरं जावं लागतं. त्याचप्रमाणे 'आनंदाच्या डोही आनंद तरंग' निर्माण करणारी सुखी क्षणांची दीर्घकाळी अशी मालिकाही त्याच्या आयुष्यात येऊन जाते. सुखदुःखाच्या दोन्ही कालावधीमध्ये गतस्मृतींना उजाळा देणारे अनेक क्षण कळत-नकळत नजरेसमोर चित्रित होत रहातात. या साकारणाऱ्या चित्रात संध्याकाळी पश्चिम क्षितिजावर लालकेशरी होत मावळणारा आणि त्याचबरोबर मनाला व्याकुळ करणारा सूर्यास्त असतो. ज्याच्यावर आपण सर्वस्व उधळून निःस्वार्थ प्रेम करतो त्या व्यक्तीचा सहवास असतो. सगुण-निर्गुण, साकार-निराकार ज्याला आपण कधीही पाहिलेलं नाही. अशा परमेश्वराचा ध्यासही असतो. सुरेखशा वळणावरचा प्राजक्ताचा सडा, हिरवंगार गवत, निळं निळं आकाश, मंद वाऱ्याची झुळुक, सगळा निसर्गच आपल्याशी संवाद साधतो.

खरं तर मनुष्य या जगात येताना एकटाच येतो नि जातानाही एकटाच जातो. जीवन-मृत्यूच्या या मधल्या प्रवासात त्याला अनेकांची साथ सोबत मिळते. रहायला घर, पांघरायला वस्त्र, खायला अन्न मिळालं की माणूस हा बुद्धिप्रधान प्राणी शरीराने तग धरतो. परंतु जेव्हा त्याला रंग, रूप, नाद, गंध, स्वाद हा सगळा आनंद अनुभवायला मिळतो, तेव्हाच तो खऱ्या अर्थाने जगत असतो.

ऋतू बदलले म्हणुनी कां कधी

नाते बदलत जाते?

जन्मापासुनी सुरू जाहल्या

प्रवासात ते रुजले

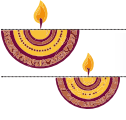
हे जरी खरं असलं तरी आज हे नात्यांचे ऋणानुबंध टिकून राहिले आहेत का? मनाला अस्वस्थ करणारा हा प्रश्न ज्येष्ठत्वाच्या दिशेने वाटचाल करणाऱ्या आजच्या पिढीला निश्चितच पडलेला आहे. काळाचा गतिमान प्रवाह या ओघवत्या प्रवाहातच बदल हे झालेच पाहिजेत. परंतु माणूस-माणूस अंतर वाढवणारा बदल

सामाजिक स्थैर्य टिकवू शकेल का?

एकीकडे पर्यावरण संरक्षण, माणसाचं उदात्त जगणं याविषयी बोलताना माणूस माणूस जपण्याचे प्रयत्न छोट्या-छोट्या घरांतूनही होतांना दिसत नाहीत. मुंबईसारख्या महानगरात जगताना आलेला यंत्रवतपणा, समृद्धीबरोबर आलेली मानसिक नकारात्मकता यामुळे आर्थिक-सामाजिक दुर्बलता दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. मनाची 'संवेदनशीलता' हरवत चालली आहे. जगातली सगळीच माणसे 'भौतिक दृष्ट्या' समृद्ध होत असताना आजूबाजूच्या सजीवतेची दखल घेण्यासही टाळाटाळ करीत आहेत.

मोबाईल, कॉम्प्युटरसारख्या यंत्रांमार्फत संपूर्ण जगाशी संवाद साधताना चिमुकल्या मुलांवर होणारा अन्याय लक्षात येऊनही तिकडे डोळेझाक करणारे पालक पाहिल्यावर होणारे परिवर्तन विधायक दिशेने घडणारे आहे का? ही शंका, हा प्रश्न आज ज्येष्ठ नागरिकांना भयग्रस्त करीत आहे. वृद्धांसाठी - त्यांची जबाबदारी टाळण्यासाठी, अनेक आश्रम उभारले जात असताना छोट्या बाळांना वेळ देता येत नाही. म्हणून चोवीस तास त्यांची जबाबदारी घेणारी पाळणाघरे सुद्धा निर्माण केली जातील का? की २५-३० माणसांचे कुटुंब छोटे-छोटे होत ते फक्त दोन माणसांपुरतेच मर्यादित राहिल का? DINK Society चा प्रचार प्रसार होऊन 'डबल इन्कम नो किड' यावर समाज नव्याने स्थापन होईल का? अनेक प्रश्न एकातून एक नवे नवे निर्माण होणारे - विचारांच्या भोवऱ्यात वादळ निर्माण करणारे - आजच्या ज्येष्ठांच्या समोर अस्वस्थता निर्माण करीत आहेत.

पूर्वी २५-३० माणसांच्या कुटुंबात एखाद्या अंध-अपंग-दुर्बल माणसाला सहजपणे सांभाळले जायचे. त्यांच्या मुला-बाळांची काळजी घेतली जायची. कोणतीही उपकाराची भावना न ठेवता आपोआप 'माणूसपण' जपले जायचे. आज क्षणाक्षणाला घडत जाणारे परिवर्तन असुरक्षितता वाढवत आहे. मानसिक आरोग्य ढासळत चालले आहे. 'जगण्याचे संदर्भ बदलत चाललेत आता. भावना, संवेदना हरवत चालल्यात आता. माणसांच्या बाजारात माणूस माणूस विकत घेतो. माणुसकीच्या गप्पा



फक्त म्होरक्या मारत सुटतो. भौतिकतेच्या सन्मानावर शब्द इथे खर्ची पडतात. 'ग्लोबलायझेशन'च्या युगात खरा आनंद विसरून जातात.

आणि हा खरा आनंद जर प्राप्त झाला नाही तर माणसांचं सगळं जगणंच निरर्थक ठरलं. 'पैसा आवश्यक आहे. परंतु ठराविक मर्यादितच. आपण स्वतः पुरती एक रेष आखून घेतली की, त्यापलीकडचा पैसा निदान त्यातला काही भाग गरजू लोकांना देण्याची वृत्ती आंतरिक समाधान देऊन जाते. नात्यांची नाळ ही अशी जुळू लागल्यावर केवळ रक्ताची नाती जवळची वाटण्यापेक्षा भोवतालच्या सगळ्यांना माणसांनी ऋणानुबंध जुळून येतात. एक व्यापक सकारात्मकता मनाभोवती सुरक्षिततेचा कोश निर्माण करते. समाजात हे निर्माण झालेले बदलते परिवर्तन-नात्यांच्या बदलत्या भूमिकांना सुरेखशा वळणावर नेऊन उबदार छाया देऊ शकते.

सासू-सुनेचं भांडण, नणंद-भावजयीचे वाद हे तर आजही घराघरात आढळतात. परंतु काही कुशल सासवा किंवा सुना, नणंद-भावजया यातून केवळ वाणीच्या, शब्दांच्या आयोजनातून समतोल सुवर्णमध्य शोधून चार भिंतींच्या आतली सगळीच नात्याची माणसं सांभाळताना त्यांना जपताना दिसतात.

ज्ञानदेवांनी यासाठीच शब्दांना महत्त्व दिलं आहे. माउली सांगतात -

जैसे शब्दांचे व्यापकपण।

न देखिजे असाधारण।

पहायला भावज्ञा फावती गुण।

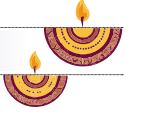
चिंतामणीचे।।

शब्दांमध्ये इतकी व्यापकता, समर्थता सामावलेली असते की, ज्याप्रमाणे चिंतामणी मनातली प्रत्येक इच्छा पूर्ण करू शकतो, अगदी त्याचप्रमाणे शब्दांमध्येही माणसाच्या मनातल्या सगळ्या इच्छा पुऱ्या करण्याचं सामर्थ्य असतं. फक्त या शब्दांची आयोजना करण्याचं कौशल्य माणसाकडे पाहिजे. हुकमत गाजवण्यापेक्षा नम्रतापूर्वक बोलणं कधीही उपयुक्त ठरतं.

आज छोट्या मुलांना वाढदिवसाच्या दिवशी मोठमोठ्या किंमती भेटवस्तू नको असतात. तर

आईबाबांशी बोलावं, त्याच्याकडून कौतुक करून घ्यावं म्हणून त्यांचा थोडासा वेळ हवा असतो. झोपताना आईने मायेने थोपटलं की निवांत शांत झोपही लागते. वार्धक्याकडे झुकलेल्या मुलांच्या आजी-आजोबांनाही मुलाकडून-सुनेकडून मनातलं सांगण्यासाठी किंचितसा वेळ हवा असतो. पाय दुखत नसले तरी पाच मिनिटं कुणी हळूवार चेपून दिले तर तो स्पर्श हवा असतो. परंतु आजची सगळी तरुण पिढी त्यांना मिळालेला वेळ फेसबुक, यू ट्युब, वॉट्सअप, इन्स्टाग्राम अशा सोशल मिडियाच्या आभासी जगात इतकी व्यस्त झाली आहे की, त्यांना साऱ्या विश्वाशी संबंध प्रस्थापित करता करता घरातल्या माणसांशी संवाद साधणंही दुरापास्त ठरते आहे. या सगळ्यातून तरुण मुलं नको त्या अप्पद्वारे विनाशकारी खेळामध्ये गुंतत चालली आहेत. मन मोकळं करायला, मार्गदर्शन करून पाठीवरून हात फिरवायला जवळचं कुणीच नसल्याने आत्मघाताकडे वळताहेत. 'प्रगती' अधोगतीच्या दिशेने भरधाव, सुसाट वेगाने पळते आहे आणि ज्येष्ठ फक्त या सगळ्या गोष्टी जाणून-उमजून काहीही करता येत नाही यासाठी हतबल होऊन बसले आहेत. अनवधानाने केलेल्या काही गोष्टी सायबर क्राइम म्हणून त्याची नोंद होते व त्याचे वाईट परिणामही भोगावे लागतात. सोशल मिडियावर व्यक्त होताना किंवा इतरांची मते फॉरवर्ड किंवा लाईक करताना सामाजिक भान राखणं त्याचा खरेखोटेपणा तपासणं खूप महत्त्वाचं असतं. हानिकारक गोष्टी व्हायरल होणं खूप धोक्याचं ठरतं. 'या सगळ्याच बाबतीत जागरूक राहून मर्यादित प्रमाणात या माध्यमांचा वापर होणं गरजेचं आहे.' हे ज्येष्ठांचं सांगणं ऐकायला ते इतरांना सर्वांनीच पटवून द्यायला पुढाकार घेणं अत्यावश्यक आहे.

स्वतःच्या मनोरंजनात सेल्फी काढण्याच्या नादात पाण्यात पोहायला गेलेले पाच मित्र या मित्रांचा एक प्रिय मित्र गटांगळ्या खात त्या खोल पाण्यात बुडत चालला आहे. अखेरचे श्वास मोजतो आहे. इतकी गंभीर गोष्टही इतर चार मित्रांच्या ध्यानात येत नाही. इतकी ही आजची पिढी मोबाईल नामक यंत्राच्या आधीन झाली आहे. रेल्वे स्टेशनच्या जिऱ्यावरून गर्दीमुळे धडाधड



माणसे पडताना, त्यांचा व्हिडिओ चित्रित करून लगेच शेअर केला जातो. पण त्या माणसांना सावरण्यासाठी कुणी पुढे येताना दिसत नाही. ही उदाहरणे म्हणजे समाजातील संवेदनशीलता नष्ट होत असल्याचे द्योतक आहे.

रक्ताचे नाते, मैत्रीचे नाते, व्यावहारिक नातेसंबंध या सगळ्यांपेक्षा 'माणुसकीचे नाते' खूप महत्त्वाचे ठरते. हे नाते ठरवून, समजून प्रस्थापित होत नसते. तर आपोआप आपल्या संवेदनशील वृत्तीमुळे निर्माण होते. रस्त्यावर अपघात झाल्यावर केवळ बघ्याची भूमिका न घेता, त्या माणसाला तातडीने डॉक्टरकडे नेणारी माणसंही असतात. मिठाईच्या दुकानात हातात अपुरे पैसे असल्यामुळे फक्त पदार्थ न्याहाळणारी छोटी गरीब मुले दिसल्यावर त्यांना हवी ती मिठाई स्वतःचे पैसे खर्च करून त्यांच्या हातात खाऊची भेट देणारी काही माणसे आढळतात. अगदी छोट्या छोट्या गोष्टीतून माणुसकी जपणारे हे नातेसंबंध आजकाल दुरावत चालल्याचे दिसते. कारण समोरच्याला जाणून घेणं, त्याच्या मनात काय चाललयं हे समजून घेणं, यासाठी माणसाकडे वेळच नाही आहे. अर्थातच ज्याप्रमाणे एखादा अवयव त्याचं कार्य करीत नसेल तर तो शेवटी निष्क्रिय होऊन जातो. त्याचप्रमाणे माणसाचे मनही निष्क्रिय व्हायला वेळ लागणार नाही. त्याचे 'रोबट'मध्ये रूपांतर होऊन कचरा काढण्याचे काम करणारा 'रुम्बा'पासून माणसाच्या हृदयाची सर्जरी करणाऱ्या डॉक्टरपर्यंत सगळीच कामे हे यंत्र करणार आहे आणि आज हे आपण प्रत्यक्ष अनुभवत आहोत.

नात्यांच्या अनेक पदरांनी विणलेले माणसाचे जीवन विस्कळीत होऊ नये यासाठी आयुष्य भरजरी करणारा, हा कौटुंबिक नात्यांपासून सामाजिक-माणुसकी जपणाऱ्या नात्यांपर्यंतचा हळुवार विणलेला रेशमी गोफ जोपासला गेला पाहिजे.

जीवनाची मध्यान्ह उलटून गेली की एकटेपणाची जाणीव होत रहाते. एक एक जिवलग मित्र आपल्यापासून विविध कारणांनी दूर होऊ लागतात. त्यावेळी त्यांच्या आठवणीने मन व्याकुळ होतं. राग, अहंकार, दुरावा बाजूला ठेऊन नात्यांच्या या नाजूक धाग्यांना वेळीच

जपणं खूप आवश्यक ठरतं. यासाठी काळाच्या ओघवत्या प्रवाहाला 'नात्यांच्या बदलत्या भूमिकां'कडे विधायक स्वरूपातून पाहून, त्यांचा विचार होणं आणि नात्यांचं रेशमी वस्त्र नव्याने विणून घेणं गरजेचं आहे.

संत ज्ञानदेवांनी यासाठीच म्हटलं आहे,

मी अविवेकाची काजळी।

फेडोनि विवेकदीप उजळी।

तै योगिया पाहे दिवाळी।

निरंतर।।

समाजामध्ये सर्व लोकांमध्ये 'विवेकजागृती' करणं हे ईश्वरी कार्य आहे. 'विवेक' शब्दातला 'विच्' या संस्कृत धातूचा अर्थ पृथक्करण असा आहे. सत्य-असत्य, धर्म-अधर्म, न्याय-अन्याय, चांगलं-वाईट अशा परस्परविरोधी शब्दांमधून अचूक निवड करण्याचं बुद्धीचं विलक्षण सामर्थ्य म्हणजे 'विवेक'. या विवेकबुद्धीचे आचरण जेव्हा अधिकाधिक माणसे करतील, तेव्हाच समाजातील ताणतणाव, हिंसाचार, मानसिक अस्वस्थता कमी कमी होत जाईल. अविचाराची काजळी दूर होऊन विवेकाचे दिवे प्रकाशाची वाट दाखवतील आणि माणसाला दिवाळीचा आनंद फक्त चार-पाच दिवसांपुरता मर्यादित न मिळता, वर्षाचे ३६५ दिवस, वर्षभर अशी अनेक वर्षे-आयुष्यभर-चिरंतन तो आनंदाच्या डोही आनंदाच्या लहरींचे अनुभव होत राहिल.

'नात्यांच्या बदलत्या भूमिका' पार पाडताना चिरंतन आनंदाची निर्मिती कशी करता येईल हे लक्षात घेऊन वृत्तीचा हळुवारपणा, मनाची भावनाशीलता जोपासणं, जपणं-सुसंवादातून एकत्र येत, माणसाने उन्नत होऊन नव्या दिपावलीच्या प्रकाशात स्वतः उजळून इतरांनाही प्रकाशाची दिशा दाखवावी हीच सदिच्छा!

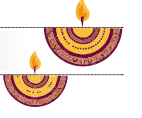
-----***-----



आपली इनिंग संपली, आता पॅव्हिलीअन!

अरुण गोडबोले

निवृत्त किंवा 'न धरी शस्त्र करी। युक्तीच्या गोष्टी सांगेन मी चार.' भूमिका घेण्यापूर्वी आपण म्हणजे पतीपत्नी वृद्धापकाळातही आर्थिकदृष्ट्या मुलांच्यावर अवलंबून न राहता स्वावलंबी राहतील याची पूर्णपणे काळजी आधीपासूनच घेतली पाहिजे. यासाठी नटसम्राट नाटकातील 'समोरचे ताट घावे पण बसायचा पाट देऊ नये.' हा उपदेश अमलात आणावा.



क्रिकेटचा मी फॅन आहे. लहानपणापासून मी क्रिकेट खेळलो. पुढे मुंबईपर्यंत जाऊन टेस्ट मॅच, आयपीएल सामनेही पाहिले व अजूनही टीव्हीवर कोणतीही क्रिकेटची मॅच पहायचे चुकवत नाही. यामुळे आयुष्याकडेही मी क्रिकेटच्या दृष्टीतूनच बघतो व त्यामुळेच मी आणि बायको आता ज्येष्ठ होऊनही आनंदी आहोत.

आपण बॅटिंग करत असतो तेव्हा जसे खेळण्याचे पूर्ण स्वातंत्र्य असते. कोणता चेंडू सोडून द्यावा आणि कोणता बॉल सिक्सरच्या लायकीचा आहे याचा निर्णय आपण घेऊन तो अंमलातही आणत असतो. आपण तरुण वा मध्यम वयात असतो तेव्हा आपली क्षमता अशीच स्वयंपूर्ण असते. आपण नोकरी अगर व्यवसाय ताकदीने करून पैसे मिळवत असतो. त्या पैशातून कुटुंबासाठी किती व कसे खर्च करायचे, आपला विमा, मुलांचे शिक्षण, लग्न व आपले वृद्धत्व यासाठी किती शिल्लक टाकायचे आणि ती बचत कशी व कोठे गुंतवायची याचे सर्व निर्णय आपण आपल्या मनाने व बुद्धीने घेत असतो. अशा वेळी इतरांनी भले, आपले आईवडील, ज्येष्ठ नातेवाईक यांनी केलेला उपदेश, दिलेले सल्ले यांना आपण फार महत्त्व देत नाही आणि आपलीच मनमानी करीत राहातो.

हीच तुलना पुढे चालू ठेवायची तर बॅट्समन एखाद्या चेंडूवर चकतो आणि आऊट होऊन पॅव्हिलियनमध्ये परततो. आपले पॅड्स सोडतो, ग्लोव्हज् काढतो आणि पुढे आपल्यानंतर बॅटिंगला गेलेल्या बॅट्समनची बॅटिंग बघत राहातो. तो त्या नवीन फलंदाजाला तेथे बसून सल्ले देण्याचे उद्योग करीत असतो. फारतर मनातल्या मनात 'असे कर, तसे करू नको' असे म्हणत राहातो. अगदी हीच परिस्थिती निवृत्त झाल्यावर आपली असते. आपली मुले मोठी होऊन मिळवती झालेली असतात. त्यांचे निर्णय ती स्वतःच घेत असतात. अशा वेळी तुम्ही त्यांना टोकणे, त्यांना अनाहूत सल्ले देण्याचा प्रयत्न केला तर वादाचे, संघर्षाचे प्रसंग येणारच! त्यामुळे ज्येष्ठांनी आधी आपली मनोभूमिका अशा तऱ्हेची करण्याचा प्रयत्न पत्रास पंचावत्राव्या वयापासून सुरू करायला हवी. कारण २५-३० वर्षे सर्व बाबतीत ड्रायव्हिंग सीटमध्ये

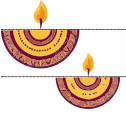
बसल्यावर तयार झालेला स्वभाव एकाएकी बदलणार नाही. त्यासाठी नेटाने प्रयत्न आणि तेही पाच-सात वर्षे केल्यावरच थोडेफार यश येण्याची शक्यता असते.

अधेमधे ड्रिक्स ब्रेक, लंच ब्रेक, टी ब्रेक असतो. तेव्हा पॅव्हिलियनमधून बॅट्समनला निरोप, सल्ला देण्याची सोय असते. तशी मुलांनी कमी उत्सुकता दाखवली तर तुम्ही सल्ले, मार्गदर्शन जरूर द्या. पण ते त्याने पूर्णपणे ऐकलेच पाहिजे अशी अपेक्षा मात्र बिलकुल करू नका. तुम्ही अनाहूत म्हणजे न विचारता सल्ले देत नाही हे एकदा मुलांच्या लक्षात आले की मग ते जेव्हा त्यांना हे करू का ते करू अशी द्विधा मनःस्थिती असेल तेव्हा नक्की तुम्हाला विचारायला येतील आणि अशा वेळी दिलेल्या सल्ल्याचा सन्मानही करतील.

कारण एक लक्षात घ्या की, तुमच्यापेक्षा पुढची पिढी जास्त प्रॅक्टिकल, जास्त बुद्धिमान आणि जास्त टॅक्नोसॅव्ही आहे. 'गुगल'सारख्या साधनांनी त्यांचे माहितीचे क्षेत्र व ज्ञान विस्तारले आहे. सध्याच्या तीव्र स्पर्धा, बजबजपुरी, स्वार्थी जगाचा अनुभव त्यांना हरघडी घ्यावा लागत आहे. तुमचा काळ वेगळा होता, जास्त संथ, शांत व सज्जनपणाचा होता. मात्र आयुष्याचे अनेक उन्हाळे, पावसाळे, टक्केटोमणे याचा जो अनुभव तुमच्या गाठी आहे तो मात्र त्यांच्याकडे नाही. त्यामुळे त्या विशाल अनुभवांचे सार तुम्ही त्यांना अर्थात त्यांनी विचारल्यावरच सांगू शकता. त्यांच्या बुद्धीला अनुभवांची जोड देऊन जास्त परिपक्व करू शकता!

याबाबतीत मला एक किस्सा आठवतोय, एका अतिशय यशस्वी अशा ८८ वर्षांच्या उद्योगपतीशी माझी भेट झाली. त्यांचे अनुभव सांगताना ते म्हणाले, 'माझ्या दोन्ही कंपन्यांची खूप भरभराट व प्रगती चालू आहे. मी चेअरमन असलो तरी सर्व दैनंदिन कारभार दोन्ही मुले स्वतंत्रपणे बघतात. मी लक्ष घालत नाही. मात्र कधी त्यांनी एखादा निर्णय विचारला तर तो मी आवर्जून देतो. तेव्हा ती तो मान्य करतात. कारण, ते जास्त हुशार आहेत. पण माझ्याएवढा अनुभव त्यांच्याजवळ कोठे आहे? आणि हे तीही मान्य करतात.' किती खरं आहे ना हे!

मात्र एक करायला हवे की ही निवृत्त किंवा 'न



धरी शस्त्र करी। गोष्टी सांगेन युक्तीच्या मी चार.' भूमिका घेण्यापूर्वी आपण म्हणजे पतिपत्नी वृद्धापकाळातही आर्थिकदृष्ट्या मुलांच्यावर अवलंबून न राहता स्वावलंबी राहतील याची पूर्णपणे काळजी आधीपासूनच घेतली पाहिजे. यासाठी नटसम्राट नाटकातील 'समोरचे ताट द्यावे पण बसायचा पाट देऊ नये.' हा उपदेश अंमलात आणावा.

म्हणजे पुरेशी आर्थिक गुंतवणूक आपल्या व पत्नीच्या नावावर अखेरपर्यंत ठेवावी. तसे राहाते घर अगर फ्लॅट आपल्या अगर पत्नीच्या नावावरच ठेवावा. पहिल्या गोष्टीमुळे येणार व्याज, पेन्शन किंवा डिव्हीडंडमुळे आर्थिक स्वायत्तता लाभेल आणि दुसऱ्या गोष्टीमुळे शेवटच्या श्वासापर्यंत डोक्यावर छप्पर राहिल. शिवाय मृत्युपत्र करून ठेवणेही गरजेचे आहे आणि त्यामध्ये आपल्या मृत्युनंतर ती सर्व संपत्ती पत्नीच्या मालकीची होऊन तिच्या पश्चात ती ज्याला पाहिजे त्याला मिळेल अशी तरतूद न विसरता करावी. कारण आपल्या पश्चात पत्नीला कोणाच्या भले मुलामुलींच्या मेहेरबानीवर अवलंबून रहावे लागू नये.

सुदैवाने माझ्या पत्नीनेही हा 'पॅव्हिलिअन फॉर्म्युला' मनापासून स्वीकारला आहे. तिचे मुख्य कार्यक्षेत्र स्वयंपाकघर. एवढी वर्षे त्याच्यावर अनभिषिक्त सत्ता तिने गाजवली होती. सकाळच्या चहा, नाशत्यापासून, मुलांचे खाणे, जेवण, आलागेला, पैपाहुणा, लग्नकार्यातील केळवणे, देणे-घेणे, आहेर हे सर्व ती करत आली होती. आता वय झाल्यावर हे सर्व सुनेकडे सोपवणे आवश्यक आणि अपरिहं आहे हे सत्य तिने ओळखले. त्याप्रमाणे माझ्या सेवानिवृत्तीनंतर तिनेही या 'कर्त्या' भूमिकेतून स्वखुशीने निवृत्ती घेतली. सुदैवाने एव्हाना सून घरात येऊन १०-१५ वर्षे झाली होती. सासूच्या बरोबर खरं म्हणजे दुय्यम भूमिकेत, हाताखाली काम करून तिलाही पैपाहुणा, आमचे संबंध, सवयी, घराचे कुलधर्म, परंपरा यांची माहिती झाली होतीच. त्यामुळे एके दिवशी पत्नीने तो सर्व 'चारज' आनंदाने तिच्याकडे सोपवला. त्यामुळे अगदी मंडई, आज कोणती भाजी करायची येथपासून कोणाला लग्नाआधी केळवणाला बोलवायचे, काय देणे घेणे करायचे हे सर्व निर्णय सूनबाई घेतात.

सासूबाईंच्या कानावर घालून व त्यांची मान्यता (ती असतेच) अमलात आणतात. त्यामुळे त्या दोघींचेही गूळपीठ चांगले जमून एकूणच घरातील वातावरण कायम सुसंवादाचे राहाते.

आणखी एक आर्थिक शिस्त मी पाळली आहे. पूर्वी मी मिळवत होतो तेव्हा मीच सर्व घरखर्च करीत असे व मुलगा मिळवता असल्याने तो मला दरमहा ठराविक पैसे देत असे, निवृत्त झाल्यावर आम्ही उलट केले आहे. आता तो सर्व खर्चाचे पाहातो व मी दरमहा ठराविक रक्कम त्याच्याकडे आमच्या दोघांच्या खर्चासाठीचा माझा सहभाग म्हणून न चुकता एक तारखेला देतो. शिल्लक रकमेचे काय करतोय हे मी त्याला पूर्वी विचारत नसे हल्ली तो मला विचारत नाही. या आर्थिक स्वायत्ततेमुळे आम्ही दोघेही सुखात आहोत.

माझ्या व पत्नीच्या या वागण्यामागे गोंदवलेकर महाराजांनी सांगितलेला विचार आहे. ते म्हणतात, 'वृद्धत्व आल्यावर माणसाने घराच्या शेजारी असणाऱ्या वृक्षाप्रमाणे वागावे. त्याला घरातले सगळे दिसते, पण तो काही बोलत नाही. आपले मत मांडत नाही.'

आम्ही फक्त वृक्षाऐवजी पॅव्हिलिअनमध्ये बसून तसे वागण्याचा प्रयत्न करतो व त्यामुळे आमचे वृद्धत्वही आनंददायी रीतीने चालू आहे. आता एकच इच्छा आम्हा दोघांची ही आहे की, असेच चालता बोलता, परावलंबित्व न येता ही जीवनयात्रा संपावी आणि शेवटचा दिवसही गोड व्हावा!!

----*****----

विभाग ३

नवी संस्कृती नवा विचार



जळापरी मन निर्मळ ज्यांचे,
गेले तेथे मिळले हो
चराचरांचे होउनि जीवन
स्नेहासम पाजळले हो
जीवन त्यांना कळले हो

powered by



व्यास क्रिएशन्स

ज्येष्ठत्व...

हरवलेलं **तारुण्य** नाही तर
संधी आहे नवचैतन्याची
नव्याने **बहरण्याची.**

**COMMUNITY LIVING
FOR SENIOR CITIZEN**

आपल्या आनंददायी
जीवनाची हमी देणारे घर

सांजराईचे 'आत्मनिर्भर घर'

निसर्गरम्य गुहागर येथे....


सांजराई
गुहागर
ज्येष्ठांचे
आत्मनिर्भर घर

सन्मान ज्येष्ठत्वाचा...
सन्मान अनुभवांचा...



**पुढची दिवाळी
साजरी करूया
सांजराईत**

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)

● POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

● PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**



www.sanjaivc.com



<https://www.facebook.com/SanjaivcCreations/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBJoIE8rdHgA>

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669



सुखद वानप्रस्थाश्रमासाठी

रूही गावंड

काहींना मनाविरुद्ध वृद्धाश्रमात राहावं लागतं. वृद्धाश्रमासारखा 'मानहानीकारक' प्रकार टाळण्यासाठी अनेकजण खास ज्येष्ठांसाठी उभारलेल्या वसाहतींमध्ये राहणं पसंत करतात. या वसाहतींचं सर्वात मोठं वैशिष्ट म्हणजे ज्येष्ठांना आयुष्यातल्या संध्याकाळी स्वाभिमानाने जगता येतं. या वसाहती ज्येष्ठांच्या गरजा लक्षात घेऊन उभारल्या जातात. आवश्यक सुखसुविधांबरोबरच वैद्यकीय सुविधाही अहोरात्र उपलब्ध असतात.



ससाराचा मोह सोडून मोक्षाकडे वाटचाल करण्याचा टप्पा अशी वानप्रस्थाश्रमाची ओळख असली तरी आजचा वानप्रस्थाश्रम फारच वेगळा आहे आणि या टप्प्यात पोहोचलेल्या ज्येष्ठांच्या भावनिक आणि शारीरिक गरजांचं स्वरूप तसंच त्यांच्या समस्यांचं स्वरूपही बदललं आहे.

काही वर्षांपूर्वी मुंबईत घडलेली एका घटना सुन्न करणारी ठरली. हंसा राजपूत नामक एका मरणासन्न वृद्धेला तिच्या मुलाने तिला भर पावसात रस्त्यावर सोडून दिलं होतं. आपला मुलगा असं का वागतोय, हे त्यांना कळतंच नव्हतं. त्या तशाच पडून होत्या. तिथून जात असलेल्या एका सहृदयी डॉक्टरने राजपूत यांना बॉम्बे हॉस्पिटलमध्ये दाखल केलं. कुपोषणामुळे हंसा यांची प्रकृती खालावली होती आणि त्यांना फारसं काही आठवतही नव्हतं. या घटनेतून वृद्धांच्या समस्यांचं एक वेगळंच रूप समोर आलं.

वानप्रस्थाश्रम म्हणजे संसाराची सर्व सूत्रं पुढल्या पिढीकडे सोपवून त्यामधल्या व्यापांकडे तटस्थतेने पाहण्याचा आयुष्यातला एक टप्पा. आजच्या भाषेत सांगायचं झालं तर 'रिटायरमेण्ट'. संसाराचा मोह सोडून मोक्षाकडे वाटचाल करण्याचा टप्पा अशी वानप्रस्थाश्रमाची ओळख असली तरी आजचा वानप्रस्थाश्रम फारच वेगळा आहे आणि या टप्प्यात पोहोचलेल्या ज्येष्ठांच्या भावनिक आणि शारीरिक गरजांचं स्वरूपही आमूलाग्र बदललं आहे. त्याचबरोबर त्यांच्या समस्यांचंही स्वरूप बदललं आहे.

करिअर, नोकरी, मुलांचं शिक्षण यासाठी धडपडताना जे करायचं राहून गेलं, ते करण्याची संधी म्हणून आता वानप्रस्थाश्रमाकडे पाहिलं जातं. आज अनेक ज्येष्ठ नागरिक स्वतःला सामाजिक कार्यात झोकून देतात, कोणी राहिलेलं शिक्षण पूर्ण करतं तर कोणी छंदांची वाट धरतं. बरेच जण आपल्या नातवंडांचे 'पालक' बनून मुलांना मदतीचा हात देतात. मुलगा आणि सून किंवा मुलगी आणि जावई दोघंही नोकरी करत असतील तर त्यांच्या

मुलांचं पालकत्व आपोआपच आजी-आजोबांकडे येतं. नोकरी-व्यवसायाच्या धडग्यामध्ये स्वतःच्या मुलांचं बालपण अनेकांना अनुभवता येत नाही. ती कसर आता नातवंडांच्या माध्यमातून भरून काढली जाते. मुलांच्या संसाराला आपली तेवढीच एक मदत म्हणून अनेक ज्येष्ठ नागरिक नातवंडांची जबाबदारी आनंदाने स्वीकारतात आणि ती जबाबदारीने पारही पाडतात. निवृत्तीनंतर कौटुंबिक जबाबदाऱ्या तुलनेने कमी होत असल्या तरी आयुष्याची संध्याकाळ झाली असल्याची भावनाही मनाला हुरहूर लावून जाते. एखाद्या समवयीन मित्र किंवा मैत्रिणीला देवाज्ञा झाली की मनात शंकेची पाल चुकचुकते. मन पार हळवं बनून जातं. अशावेळी त्यांना गरज असते ती भक्कम भावनिक आधाराची. निवृत्तीचं वय गाठेपर्यंत अनेकांचे जोडीदार काळ हिरावून नेतो. अशा 'एकट्या' ज्येष्ठांची मनःस्थिती फारच नाजूक असते. त्यांना कुटुंबीयांची सोबत मिळणं गरजेचं असतं.

मानसिक आधाराबरोबरच समाजातल्या पायाभूत सुविधांमध्येही ज्येष्ठांच्या दृष्टीने आवश्यक त्या तरतुदी असल्या पाहिजेत. भारताची जगभरातली ओळख 'तरुण देश' अशी असली तरी देशातली ज्येष्ठांची संख्याही लक्षणीय आहे. त्यामुळे ज्येष्ठांच्या गरजा लक्षात घेऊन रस्ते, फूटपाथ, रेल्वे/मेट्रो/मोनो स्टेशन्स, बस स्टॉप, फूटपाथ, सार्वजनिक स्वच्छतागृह, पर्यटनस्थळं आदी ठिकाणी सुयोग्य बदल करणं, ज्येष्ठांसाठी विशेष आरोग्यकेंद्रांची उभारणी, एकट्या राहणाऱ्या ज्येष्ठांसाठी सुरक्षा यंत्रणा, कौन्सेलिंग सेण्टर्स अशा सोयीसुविधा राबवणं गरजेचं आहे. आयुष्याची संध्याकाळ एकवेळ आर्थिकदृष्ट्या समृद्ध नसली तरी चालेल पण मानसिक शांतता आणि समाधान मात्र हवं, अशी अनेकांची इच्छा असते. पण सर्वांचीच ही इच्छा पूर्ण होतेच असं नाही. बरेचसे ज्येष्ठ स्वखुशीने वृद्धाश्रमाचा रस्ता धरतात तर काहींना तो धरावा लागतो. परिणामी मुंबई आणि आसपासच्या अनेक वृद्धाश्रमांची 'वेटिंग लिस्ट' वाढत आहे. मुलांना आपण नकोसे झालो आहोत ही भावना जेव्हा मन कुरतडू लागते तेव्हा अनेकजण वृद्धाश्रमात राहणं



पसंत करतात. काहींना मनाविरुद्ध वृद्धाश्रमात राहावं लागतं. वृद्धाश्रमासारखा 'मानहानीकारक' प्रकार टाळण्यासाठी अनेकजण खास ज्येष्ठांसाठी उभारलेल्या वसाहतींमध्ये राहणं पसंत करतात.

या वसाहतींचं सर्वात मोठं वैशिष्ट्य म्हणजे ज्येष्ठांना आयुष्यातल्या संध्याकाळी स्वाभिमानाने जगता येतं. अपत्य नसलेली अनेक ज्येष्ठ मंडळी अशा वसाहतींमध्ये राहणं पसंत करतात. असे अनेकजण आहेत जे राहतं घर रिव्हर्स मॉर्गेजमध्ये देऊन त्यातून मिळणाऱ्या पैशातून ज्येष्ठांच्या वसाहतीमध्ये घर घेतात. अनेकांची मुलं परदेशी स्थायिक झालेली असतात पण भारतात राहणाऱ्या आईवडलांबाबत त्यांच्या मनात सतत चिंता असते. रात्री अपरात्री आणीबाणीची परिस्थिती उद्भवली तरी त्यांना मदत कोण करणार, ते सुरक्षित आहेत ना, वैद्यकीय तपासण्या वेळच्यावेळी होतात ना, हे प्रश्न त्यांना सतावत असतात. अशा अनेक ज्येष्ठांनी खास ज्येष्ठांसाठी उभारण्यात आलेल्या वसाहतींमध्ये राहण्याचा पर्याय निवडल्याचं दिसतं. यामुळे आमच्यापेक्षा आमची मुलं निश्चितपणे राहू लागली आहेत, असं ते समाधानाने सांगतात. या वसाहती ज्येष्ठांच्या गरजा लक्षात घेऊन उभारल्या जातात. आवश्यक सुखसुविधांबरोबरच वैद्यकीय सुविधाही अहोरात्र उपलब्ध असतात. इथल्या घरांची आणि इमारतींची रचना अशाप्रकारे केली जाते की ज्येष्ठांना वावरताना त्रास होऊ नये. त्यामुळे संभाव्य अपघातही टळतात.

या वसाहतींचं आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे समवयीनांचा सहवास. वेगळ्या विचारांच्या आणि स्वभावाच्या समवयीन व्यक्तींना भेटता आल्याने ज्येष्ठांना एकटेपणा जाणवत नाही. त्यांच्यामध्ये विचारांची देवाणघेवाण होते, विविध विषयांवर मत प्रदर्शन केलं जातं, चर्चा होतात. नवीन मैत्र जुळतात आणि वेळ मजेत जातो. ज्येष्ठांच्या वसाहतीत अनेक उपक्रम राबवले जातात. त्यामुळे छंदही जोपासता येतात. उतारवय म्हणजे पैलतिरी जाण्याची वाट पाहत निराशा आणि चिंतांच्या हिंदोळ्यांवर झुलणं

नसून जीवनाचा पुरेपूर आनंद घेण्याचा एक समाधानी टप्पा आहे, हा विचार अधिक दृढ होण्यासाठी ज्येष्ठ नागरिकांच्या वसाहती मोलाची भूमिका बजावू शकतील.

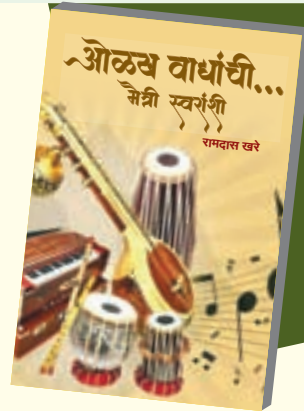
'संध्याकाळी भिववती हृदया' अशी मानसिकता न बनता आयुष्याची संध्याकाळ ज्येष्ठ मंडळी आनंदाने आणि स्वाभिमानाने व्यतीत करू शकतील.

-----*-----



शिबानी जोशी

स्त्री संवाद कथा आहेत तिच्या अस्तित्वाच्या, भावनांच्या, व्यथांच्या, भाव विश्वाच्या, तिच्यातील मी पणाच्या, तिच्यातील, मुक्तपणाच्या, तिने जपलेल्या नात्यांना या संवाद कथा नवा आयाम देणाऱ्या...



ओळख
वाद्यांची
रामदास खरे

मूल्य
₹. 70/-

दिवसभराचे श्रम विसरण्यासाठी सर्वांच्या आनंदासाठी ईश्वराने नाद नाद स्वर निर्माण केले. विविध भारतीय संगीत वाद्यांची ओळख त्यांच्या जन्माची कहाणी सांगणारे पुस्तक - ओळख वाद्यांची मैत्री स्वरांशी...

पोस्टल सेवा मोफत

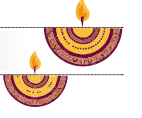


मन करा रे प्रसन्न

मधुकर लेले

करणाच्याला अनेक क्षेत्रे उपलब्ध आहेत. गायन, वाचन, लेखन, चित्रकला, फोटोग्राफी, पौराहित्य, ज्योतिष, मानसशास्त्र, निसर्गोपचार, अगदी ट्रेकींगसुद्धा. काहीजणांनी जुना शाळेचा ग्रुप तयार करून 'प्रौढत्वी निज शैशवास जपणे' साध्य केले आहे.

वृद्धापकाळात भेडसावणाऱ्या अनेक समस्यांना अशा छंदातून आणि उपक्रमातून नक्कीच मन प्रसन्न राखता येईल आवश्यकता आहे एक पाऊल पुढे टाकण्याची.



विकास माझा ऑफिसमधला मित्र. आता ह्या गोष्टीला तीस वर्षे होऊन गेली असतील. एकदा आम्ही गप्पा मारीत असताना तो मला म्हणाला, 'वयाच्या पन्नाशीनंतर मी राजिनामा देऊन नोकरी सोडणार.' आमची चांगली ऑईल कंपनीतील सुखाची नोकरी होती. निवृत्तीच्या आधी स्वतःहून नोकरी सोडण्याचा विचार धाडसी होता. खुलासा करताना तो म्हणाला होता, 'उदरनिर्वाहाकरिता, चार पैसे जोडण्याकरिता, संसाराकरिता नोकरी करित आहोत ते ठीक आहे. पण ह्या नोकरीच्या ताबेदारीत आपल्याला आपली हौस, आपले छंद कुठे पुरे करता येतात? निवृत्तीपर्यंत थांबलो तर वयाच्या साठीला तितकी एनर्जी, असेलच असे नाही. कदाचित इच्छाही आटून गेली असेल. म्हणून जोपर्यंत थोडीतरी उमेदीची वर्षे आहेत त्यातच का नाही काही करू?' म्हटले तर मुद्दा बिनतोड होता. पण आपल्या खास मध्यमवर्गीय विचारांना झेपणारा नव्हता.

आज निवृत्तीनंतर इतकी वर्षे उलटून गेल्यावर त्या विचाराचे महत्त्व जाणवते. वास्तविक जन्माला आलो त्याचवेळी निवृत्तीची तारीखही ठरलेली असते. पण आपण कितीजण त्याचा गांभीर्याने विचार करून नियोजन करतो?

नोकरी व्यवसायातील निवृत्ती तेलढ्यापुरती मर्यादित नसते. प्रत्यक्ष आयुष्यात त्याचबरोबर अनेक गोष्टी घडत असतात. मुलं मोठी होऊन मार्गाला लागलेली असतात. मुली आपापल्या संसारात गुरफटलेल्या असतात. त्यांचे मार्ग आता वेगळे असतात. जोडीदार पत्नी असेल तर ती दोन्ही तटांवर लिलया काम करित असते. अशा वेळी एकटेपणाची जाणीव पोखरू लागते.

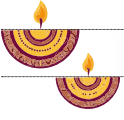
ज्यांनी आयुष्यात काही छंदच जोपासले नसतील, मित्र परिवार जोडला नसेल अशा व्यक्तींची बरीच घुसमट होऊ लागते. इथेच मला विकासचा

मुद्दा प्रकर्षाने जाणवला.

मी इथे उच्चभ्रू श्रीमंत वर्ग वा आर्थिकदृष्ट्या कनिष्ठ वा दुर्बळ समाजाचा विचार करित नाही. त्यांनाही त्यांच्या समस्या आणि अडचणी असतातच. पण त्यांची उत्तरे मार्ग वेगळेच असतात. मला वाटत कुचंबणा होत असते सुशिक्षित मध्यमवर्गाची. त्यांची जीवनशैली, विचारधारा एकाच वेळी सोयीच्या असतात आणि कासणाऱ्याही असतात. एकत्र कुटुंबाची ओढ असते तर मुंबई पुण्यासारख्या शहरातून असलेल्या मर्यादित आकाराच्या घरांमुळे सतत भांड्याला भांडे लागण्याचे प्रसंग येतात. आता तीन पिढ्यातील मंडळींना एकत्र राहणे अवघड होऊ लागले आहे. त्यांतच टिळी, मोबाईलचे आक्रमण, घरून काम करण्याची नव्याने होणारी कार्य पद्धती, मुलांचे ऑनलाईन अभ्यास वर्ग एक ना अनेक गोष्टींची गुंतागुंत वाढत आहे. अशा वेळी सर्वांत जास्त फरपट होते ती वयस्क मंडळींची.

परिणामी आता बऱ्याच प्रमाणात विभक्त कुटुंब ही अपरिहार्यता झाली आहे. कधी कलहातून, कधी गोडीगुलाबीने तर कधी नोकरी व्यवसायाच्या निमित्ताने. पण त्यानी समस्या सुटल्या नाहीत. फक्त स्वरूप बदलले. सर्वांत मोठा भेडसावणारा प्रश्न झाला, एकटेपणाचा. आजारबाजारात मदत तर सोडाच साधे गप्पा मारायला, बोलायला आपले कोणी माणूस जवळ नाही. ही उपासमार बहुसंख्य वरिष्ठ नागरीकांना असह्य होत असते. त्यांत आधी उल्लेख केल्या प्रमाणे कसलेही नाद वा छंद नसतील तर दिवसभराच्या वेळेचे ओझे दडपून टाकू लागते. माणूस वयापेक्षाही अधिक म्हातारा होऊ लागतो.

इथे केवळ समस्यांची (वा)जंत्री वाजवण्याचा हेतू नाही. अशा ह्या समस्यांवर कित्येक सूज्ञ लोकांनी छान छान मार्ग काढले आहेत. काहीजणांनी माझा मित्र विकासने म्हटल्याप्रमाणे आधीच काही छंद लावून घेतले होते. तर काहींनी निवृत्तीनंतर नव्या उमेदीने नवे छंद सुरू केले. करणाऱ्याला अनेक क्षेत्रे उपलब्ध आहेत. गायन, वाचन, लेखन, चित्रकला, फोटोग्राफी, पौराहित्य, ज्योतिष, मानसशास्त्र,



निसर्गोपचार, अगदी ट्रेकींगसुद्धा. काहीजणांनी जुना शाळेचा गुप तयार करून 'प्रौढत्वी निज शैशवास जपणे' साध्य केले आहे.

माझ्या काही मित्रांनी खेडेगावातील मुलांच्या शिक्षणासाठी काम चालू केले आहे, तर काहीजण आपल्याच सोसायटीत जलसंवर्धन, वृक्षरोपण अशा उपक्रमात सहभाग घेत आहेत. जसे सामाजिक बांधिलकीचा विचार करणारे आहेत तसेच अजूनही शेअर बाजारात आपल्या बुद्धीचा कस लावीत आहेत. मुद्दा आहे आपल्या आयुष्याचे ओझे आपल्यालाच नव्हे, तर जवळच्या लोकांनाही वाटू न देण्याची काळजी घेणे. वपुंचे एक वाक्य आठवते. आपले म्हातारपण आपल्यालाच आवडत नाही, तर ते इतरांना का आवडावे?

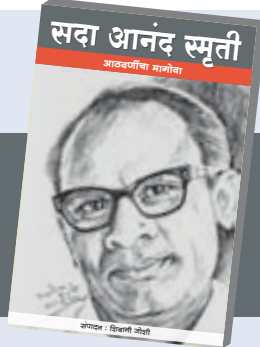
माझ्या काही मित्रांनी हौसेने खडवली कर्जत वगैरे ठिकाणी फार्म हाउसेस घेतली. सुरुवातीला उत्साह चांगला होता. मात्र वाढत्या वयाबरोबर ते अवघड होऊ लागले. परिणामी ते उपक्रम बंद करावे लागले. मात्र तसाच विचार असेल, तर त्याला आता पर्यायी मार्ग आहेत. आज अनेक ठिकाणी वरिष्ठ नागरिकांसाठी आश्रम व्यवस्था आकारास येत आहेत. अतिशय आकर्षक आणि उपयुक्त अशा ह्या योजना आहेत. दापोली जवळ, कोकणात अथश्री सारख्या संस्था, जांभूळपाड्या जवळ अनेक वृद्धाश्रम चालू आहेत. अशीच एक योजना गणपतीपुळे येथे आहे. आपल्या खास विश्वासाची आणि सुंदर उपक्रम साकार करणाऱ्या व्यास क्रिएशन्सतर्फे दापोली गुहागर येथे चालू आहे. इंग्रजीत एक म्हण आहे : You cannot eat the cake and keep it also! पण व्यास क्रिएशन्सची योजना मात्र ही म्हण चुकीची ठरवणारी आहे! इथे गाजराची पुंगी वाजवाल तितके दिवस वाजेल, ज्या दिवशी वाटेल तेव्हा मोडून खाण्याचीही सोय आहे.

वृद्धापकाळात भेडसावणाऱ्या अनेक समस्यांना अशा छंदातून आणि उपक्रमातून

नक्कीच मन प्रसन्न राखता येईल आवश्यकता आहे एक पाऊल पुढे टाकण्याची.

समर्थांच्या उक्तीप्रमाणे 'केल्याने होत आहे रे आधी केलेची पाहिजे!'

----***----




मूल्य
रु. 120/-

सदा आनंद स्मृती

आठवणींचा मागोवा

शिबानी जोशी

सदानंद जोशी यांना रंगभूमीवर स्वतः पाहिलेल्या अनेक मान्यवरांच्या शब्दातून त्यांच्या स्मृती वाचताना सदा आनंद स्मृती हे पुस्तक नक्कीच आनंद देते...



मूल्य
रु. 30/-

आमुची भाषा

धनश्री लेले

भाषेच्या गमती जमती शब्दांचा प्रवास आणि विरामचिन्हाच्या हरकती यामुळे मराठी भाषा समृद्ध होते मराठी भाषा म्हणजे अमृताचा समुद्र या भाषेचा आनंद घेण्यासाठी वाचा पुस्तक म - आमुची भाषा...

पोस्टल सेवा मोफत

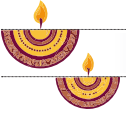


नातं जपताना

संगीता अरबुने

शेजारपाजारच्या माणसात मिसळण्याची त्यांच्या अडीअडचणीला मदत करण्याची देखील सवय लावून घेतली पाहिजे. पेराल तसं उगवतं या न्यायाने हीच माणसं पुढे जाऊन तुमच्या उपयोगी पडणार असतात. स्वतःला कशात न कशात कायम बिड्डी ठेवलं पाहिजे आयुष्यातले दुःखाचे क्षण आठवण्यापेक्षा आनंदाचे क्षण आठवण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे. थोडक्यात येईल त्या परिस्थितीचा स्वीकार करत स्ट्रेस न घेता नेहमी आनंदी राहता आलं पाहिजे.

ज्येष्ठत्वाकडून श्रेष्ठत्वाकडे



आज माणसांचं आयुर्मान वाढलं आहे. ८०-८५ वर्षांपर्यंत माणसं जगू शकताहेत. पण त्यांचं हे जगणं वाटतं तितकं सहज सोपं राहिलेलं नाही. आज अनेक वृद्ध लोकांची मुलं कामधंद्यानिमित्ताने परदेशात आहेत. काहींची दुसऱ्या शहरात आहेत तर काहींची त्याच शहरात असूनही त्यांच्या आलिशान घरात त्यांच्या आईवडिलांना जागा नाही. त्यामुळे उतार वयात एकटं राहावं लागणं हे एकूणच वृद्धांचं भागधेय बनत चाललं आहे.

एकतर वाढत्या वयात तब्येतीच्या इतक्या सान्या समस्या असतात. मानसिक दृष्ट्याही या वयात माणूस कमजोर होत जातो. त्यात हे एकट्याने राहणं. स्वतःला कितीही खंबीर भासवलं तरी हे एकटेपण त्यांना आतून आणि बाहेरूनही पोखरत जातं. त्यातच ही माणसं निम्मी अर्धी खचून जातात. त्यामुळे त्यांच्या प्रत्येकच समस्यांची तीव्रता त्यांना अधिक वाटायला लागते. रोजचं जगणं हीच त्यांच्यासाठी खूपदा तारेवरची कसरत होऊन बसते. या काळात त्यांना गरज असते ती एका आश्वासक सोबतीची. आम्ही सोबत आहोत किंवा तू एकदा नाहीस हा दिलासा खूप वेळा त्यांना जगण्याचं बळ देत असतो.

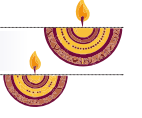
त्यांची ही गरज लक्षात घेऊन आज अनेक शहरात वेगवेगळ्या प्रकारची 'ओल्ड एज केअर सेंटर' उभी राहिली आहेत. काही सेंटर फाइव्हस्टार सोयींनी युक्त आहेत तर काही सर्व साधारण. आपल्या ऐपतीप्रमाणे. यातला पर्याय निवडता येऊ शकतो. किंवा आपलाच मित्रमैत्रिणींचा, समविचारी मंडळींचा ग्रुप एकत्र राहू शकतो. एकमेकांच्या सोबतीने उर्वरित आयुष्य छान पद्धतीने व्यतीत करू शकतो. परंतु या सगळ्यांचे काही प्लस मायनसेस आहेत हे देखील त्यावेळी प्रत्येकाने ध्यानात घ्यायला हवं. त्यासाठी तयार देखील राहायला हवं.

आज वृद्धांची वाढती संख्या आणि त्यांच्या वाढत्या समस्या पाहता, वृद्धत्व ही वैयक्तिक बाब न राहता त्याचे सामाजिक पातळीवर पडसाद उमटत आहेत त्यामुळे या समस्येचा सामाजिक पातळीवरून त्याबरोबरच शासकीय पातळीवरून विचार होणं गरजेचं

आहे. त्यासाठी शासकीय दमरी वृद्धांची वॉर्ड निहाय नोंदणी असली पाहिजे. स्थानिक स्वराज्य संस्थामध्ये बालकल्याण आणि महिला विभाग असतो तसाच एक 'ज्येष्ठ नागरिक कल्याण विभाग' असला पाहिजे तिथे वृद्धांच्या सर्व समस्या सहानुभूतिपूर्वक आणि तत्परतेने हाताळल्या पाहिजेत. वृद्धांना आज पेन्शन दिली जाते पण ती फारच तुटपुंजी आहे. त्यात त्यांची महिनाभराची औषधं देखील येणार नाहीत. वृद्धांना मोफत एसटी प्रवास आहे. त्यासोबतच निराधार, कमी उत्पन्न गटातील वृद्धांसाठी स्वतंत्र आणि मोफत हॉस्पिटल्स हवीत. त्यांना जीवनावश्यक वस्तू आणि जेवण या सुविधा मोफत पुरवल्या पाहिजेत. वृद्धांसाठी खास वसवलेल्या शासकीय वसाहती ही संकल्पना आपल्याकडे हळूहळू रुजते आहे. परंतु त्या त्या ठिकाणच्या प्रशासनाने ती संकल्पना अधिक चांगल्या प्रकारे रुजवली पाहिजे. अधिक अधिक लोकांपर्यंत आणि अगदी खेड्यापाड्यातील लोकांपर्यंत ती पोहोचली पाहिजे.

आपल्या भारताची लोकसंख्या इतकी अफाट आहे की या इतक्या लोकांसाठी शासन नेहमीच पुरं पडेल किंवा तिथपर्यंत पोहोचू शकेल किंवा वृद्ध तिथपर्यंत पोहोचू शकतील हे १००% संभवत नाही. त्यामुळे सामाजिक पातळीवरून देखील या समस्येचा जास्तीतजास्त विचार व्हायला हवा आहे. त्यासाठी जास्तीतजास्त सेवाभावी स्वयंसेवी संस्थानी पुढे आलं पाहिजे. जे लोक रिटायर आहेत पण अजूनही धट्टेकट्टे आहेत, अजूनही काम करू शकतात. त्यांनी देखील वृद्धांच्या मदतीसाठी कायम तत्पर असलं पाहिजे. हाउसिंग सोसायटीत राहणारे एकटे वृद्ध किंवा वृद्ध जोडपी यांचा देखील सोसायटीतील सदस्यांनी आपल्या कुटुंबातील एक सदस्य या नात्याने विचार केला पाहिजे. त्यांना मदत केली पाहिजे.

विशेषतः तरुणांना या कार्यात जास्तीतजास्त सहभागी करून घेतलं पाहिजे. त्यासाठी शाळा कॉलेज मधील विद्यार्थ्यांना वृद्धाश्रमांना भेटी देणं सक्तीचं केलं पाहिजे. म्हणजे हे वृद्ध कुठल्या परिस्थितीत राहतात कुठल्या समस्यांना तोंड देतात हे त्यांना कळेल. त्याशिवाय लहानपणापासून हे सर्व पाहिल्यामुळे



त्यांच्याबद्दलचा एक करुणाभव त्यांच्यात निर्माण होईल. त्यासोबतच यातून आपण सुद्धा जाणार आहोत याची जाणीव त्यांच्या मनात कायम राहील.

ज्या विद्यार्थ्यांना समाजसेवेची आवड आहे. ते विद्यार्थी सेवाभावी तत्वावर वृद्धांना अनेक गोष्टीत मदत करू शकतात. काही विद्यार्थ्यांना पैशाची गरज असते. असे विद्यार्थी गरजू वृद्धांना सशुल्क मदत देखील करू शकतात. वृद्धांना सेवा पुरवणाऱ्या अशा विद्यार्थ्यांसाठी अँडमिशन घेताना ग्रेस मार्क्सची तरतूद केली तर! म्हणजे जास्तीस जास्त विद्यार्थी या कामात पुढे येतील. किंबहुना इस्त्रायल मध्ये जसे सैन्यात सेवा देणं जसं सक्तीचं आहे त्या धर्तीवर आपल्याकडे शाळा-कॉलेजात वृद्धांना सेवा देणं सक्तीचं केलं पाहिजे.

परदेशात काही ठिकाणी आपण आपल्या तरुणपणी वृद्धांना केलेली मदत सरकार दमरी नोंद होते आणि त्यांच्या वृद्धापकाळात त्याचा मोबदला त्यांना सेवेच्या रूपात दिला जातो ही संकल्पना आपल्याकडे देखील रुजण्याची गरज आहे.

थोडक्यात सांगायचं तर संपूर्ण समाजात वृद्धांप्रती एक सेवाभावी आणि सहानुभूती पूर्ण दृष्टिकोन विकसित होण्याची गरज आहे. समाजातील प्रत्येक घटकाला ती आपली जबाबदारी वाटली पाहिजे. किंबहुना ती काळाची गरज आहे.

सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे ही फेज आपल्या आयुष्यात कधी ना कधी येणार आहेच. ही गोष्ट ध्यानात घेऊन प्रत्येकाने त्यासाठी सज्ज देखील राहायला हवं. म्हणजे मग प्रतिकूल परिस्थितीत आम्ही मुलांना एवढं छान वाढवलं त्याचं फळ म्हणून आमच्या नशिबी हे एकट्याने किंवा वृद्धाश्रमात दिवस कंठणं आलंय असं म्हणत उठता बसता उसासे सोडावे लागणार नाहीत. वृद्धापकाळासाठी आणि त्यात येणाऱ्या आजारपणासाठी पैशाची तरतूद लोक करतानाच. मी आजारीच पडणार नाही याची देखील तरतूद करायला हवी. त्यासाठी व्यायाम, योग्य आहार, आराम, व्यसनांपासून दूर राहणं या सवयी आधीपासून अंगवळणी पाडून घ्यायला हव्यात. त्याबरोबरच जास्तीतजास्त माणसात मिसळण्याची. विशेषतः शेजारपाजारच्या माणसात

मिसळण्याची त्यांच्या अडीअडचणीला मदत करण्याची देखील सवय लावून घेतली पाहिजे. पेराल तसं उगवंतं या न्यायाने हीच माणसं पुढे जाऊन तुमच्या उपयोगी पडणार असतात. स्वतःला कशात न कशात कायम बिझी ठेवलं पाहिजे आयुष्यातले दुःखाचे क्षण आठवण्यापेक्षा आनंदाचे क्षण आठवण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे. थोडक्यात येईल त्या परिस्थितीचा स्वीकार करत स्ट्रेस न घेता नेहमी आनंदी राहता आलं पाहिजे. या गोष्टी तुम्हाला आजारपणापासून दूर ठेवतातच त्याच बरोबर त्या तुम्हाला जगण्याची एक नवीन ऊर्जा देऊन तरुण ठेवत असतात. त्याहीपेक्षा महत्वाचं म्हणजे म्हातारपणी कुणी आपली काठी व्हावं हा विचारच डोक्यातून काढून टाकला पाहिजे. काठी मला लागणारच नाही आणि लागलीच तर मीच माझी काठी होईन. मी एकटा नाही. मी स्वतःच स्वतःला छान सोबत करू शकतो. हे मनात बिंबवलं पाहिजे. पाडगावकरांनी खूप छान म्हटलंय

तरुण असलं की तरुण असतं म्हातारपण

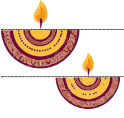
रडत बसलो की करुण असतं म्हातारपण

येतं म्हटलं की येऊ लागतं म्हातारपण

घेतं म्हटलं की घेऊ लागतं म्हातारपण

खरोखरच आपण म्हातारपण कसं स्वीकारतो यावरही खूप साऱ्या गोष्टी अवलंबून असतात. याचा देखील प्रत्येकाने विचार केला पाहिजे. आणि त्याप्रमाणे आयुष्याला वळण लावलं पाहिजे. मग वयाच्या कुठल्याही वळणावर आपली पावलं कुठेही डगमगणार नाहीत. तर तो प्रवास सुंदर होऊन जाईल.

----*****----



‘साठी’ची हाश्याजत्रा

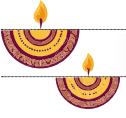




तेथे कर माझे जुळती

मोहना कारखानीस

सिंगापूर सरकारने अनेक उत्तम योजना राबवत ज्येष्ठ नागरिकांचे महत्व राखले आहे आणि म्हातारपण हे सुखकारक होण्यासाठी हातभार लावला आहे. हा लेख लिहिण्याच्या निमित्ताने मी सिंगापूरचे ज्येष्ठ नागरिकांसंबंधीचे कायदे आणि नियम तपासले. सिंगापूरात कायद्याने ६० वर्षांची व्यक्ती ही ज्येष्ठ नागरिक मानण्यात येते.



सिंगापूरला, पहिल्यांदा मी १९९४ मध्ये आले होते त्यावेळी सिंगापूर माझ्यासाठी फक्त एक टुरिस्ट डेस्टिनेशन - एक आकर्षक पर्यटनस्थळ होते. पण त्यानंतर २००९ नंतर दरवर्षी, मे महिन्याच्या सुट्टीत मी इथे यायला लागले. का? कारण मला सिंगापूर इथे अनेक वैशिष्ट्यपूर्ण, लक्षात घेण्यासारख्या बाबी आढळल्या. केवळ भटकंती किंवा खवैयेगिरी करण्यासाठीच नव्हे तर इथली हिरवाई, स्वच्छता, कायदा व्यवस्था, नियम आणि सुरक्षितता, वक्तशीर वाहतूक आणि स्त्रियांना मिळणारा आदर हे सगळे अनुभवताना निर्भेळ आनंद मिळतो.

इथे स्थायिक होण्यासाठी आले तेव्हा सिंगापूरच्या जीवन शैलीकडे बारकाईने पाहू लागले आणि एक लक्षात आले की इथले तारुण्य सुरक्षित आहेच पण वृद्धत्व हे इंडिपेंडंट आहे, स्वतंत्र आहे. विमानतळ, रेस्टॉरंट, वेट मार्केट म्हणजे स्थानिक बाजार, हॉकर सेंटरमध्ये, गार्डनमध्ये, पर्यटनस्थळांमध्ये सुरकुतलेले, वाकलेले वृद्ध सराईतपणे काम करताना, वावरताना आढळले. मी त्यांच्याकडे कुतूहलाने पाहू लागले. माझी एक मैत्रीण म्हणाली,

‘स्थानिक लोकांना, म्हाताऱ्या लोकांना काम करून द्यायला काहीच कसे वाटत नाही? मला द्या येते या वयात काम करणाऱ्या ज्येष्ठ लोकांची.’ मला तिचे म्हणणे तितकेसे पटले नाही. कारण मेहनत करून, स्वतःच्या पायावर उभी असलेली ही म्हातारी माणसे दयेसाठी पात्र नसून सॅल्यूट करण्याच्या योग्यतेची वाटली. त्यांना तशी उभी राहायला मदत करणाऱ्या सरकारचे कौतुक वाटले. वृद्धत्व ही प्रत्येकाच्या आयुष्यात चढावी लागणारी एक पायरी आहे. जो जन्माला आला तो कधीतरी वृद्ध होणार. हे प्रत्येकाने स्वीकारले तर समाजात पुष्कळशी कामे सोपी होतील. ज्येष्ठांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलेल. तसेच आपल्या भविष्याची तरतूद आपण वर्तमानात करायला उद्युक्त होऊ. पण होते काय की अनेकदा आपल्याला जे आवडत नाही ते आपण टाळायला बघतो. आपले वय वाढणार आणि कधीना कधी आपल्याला चालण्याचे, बोलण्याचे, स्मरणशक्तीचे

प्रश्न उद्भवणार या वास्तवापासून आपण दूर जायला बघतो किंवा विनाकारण बाऊ करतो. जसे वय वाढते तसे ऐकू येणे, दिसणे, जिने चढणे, उतरणे, सामान आणणे, नेणे, स्वयंपाक करणे, बँकेचे व्यवहार करणे यात अडचणी येऊ लागतात. याशिवाय आपल्या वयाचे कोणी सोबती मिळत नाहीत. एकटेपणा वाढत जातो. आत्मविश्वास कमी होतो. या अडचणी लक्षात घेऊन कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीने आणि सरकारने ज्येष्ठ नागरिकांसाठी अशा सोयीचे नियोजन करणे आवश्यक ठरते.

आणि सिंगापूर सरकारने अनेक उत्तम योजना राबवत ज्येष्ठ नागरिकांचे महत्व राखले आहे आणि म्हातारपण हे सुखकारक होण्यासाठी हातभार लावला आहे. हा लेख लिहिण्याच्या निमित्ताने मी सिंगापूरचे ज्येष्ठ नागरिकांसंबंधीचे कायदे आणि नियम तपासले. सिंगापुरात कायद्याने ६० वर्षांची व्यक्ती ही ज्येष्ठ नागरिक मानण्यात येते. सरकारी, प्रायव्हेट कंपनीत निवृत्त होण्याचे वय ६२ आहे आणि लवकरच ते ६३ होण्याच्या मार्गावर आहे. सिंगापूर हे महत्त्वाचे पर्यटन स्थळ आहे आणि त्यामुळेच टॅक्सी चालवणे हा मुख्य व्यवसाय आहे. इथे टॅक्सीचालकांना वयाची मर्यादा नाही. मेडिकली फिट असणाऱ्या व्यक्तीला - स्त्री आणि पुरुष दोन्हींना टॅक्सी चालवायची परवानगी आहे. कित्येक मोठ्या पदावरील ज्येष्ठ नागरिक लवकर सेवानिवृत्त होऊन टॅक्सी चालवताना दिसतात. अंकल टॅक्सी चालकांशी (यात आंटी सुद्धा येतात) झालेल्या गप्पा मनोरंजक, ज्ञानात भर घालणाऱ्या ठरतात.

सिंगापूरमध्ये पिआर (परमनंट रेसिडेंट) आणि नागरिक असणाऱ्या ५० वर्षांपेक्षा जास्त वय असणाऱ्या नागरिकांना अनेक सुविधा मिळतात. यात त्यांचे वार्षिक उत्पन्न किती आहे यावर सुविधांचे प्रमाण कमी जास्त असते. मेडिकल, बँकिंग, रेस्टॉरंट, तसेच राहण्यासाठी जागेची व्यवस्था मोफत किंवा कमी पैशात मिळते. तसेच मुलांना ज्येष्ठ पालकांच्या जवळ राहण्यासाठी जागेच्या किमतीत सवलती दिल्या जातात. स्थानिक नागरिकांसाठी, उत्तम सरकारी वसाहती ज्याला ‘एचडीबी’ असे म्हणतात स्वस्त दरात उपलब्ध आहेत. या इमारतींची बांधणी उत्तम असते आणि दिसतातही सुरेख. या इमारतींना



क्रमांक दिलेले असतात आणि ते दुरूनही दिसतील इतके मोठे असतात. इमारतीच्या खालीच काही पावलांवर वेट मार्केट असतात जिथे स्वस्त दरात भाजीपाला, मासे, मटण आणि घरासाठी लागणाऱ्या सर्व वस्तू (अगदी पिनपासून मोठ्या इलेक्ट्रिक वस्तूपर्यंत) मिळतात. त्यामुळे अनेक ज्येष्ठ नागरिक सकाळीच कॅरीबॅग घेऊन बाजारहाट करताना दिसतात.

इथले ज्येष्ठ टापीप राहणे पसंत करतात. अस्वच्छता, गबाळेपणा यापासून सिंगापूर कोसो दूर आहे. इमारतीखालीच बांधलेल्या स्वच्छ आणि स्वस्त अशा उपहारगृहातून जेवण, न्याहारी, खाण्यापिण्याचे पदार्थ सकाळी सात ते रात्री १० पर्यंत मिळतात. अशा ठिकाणी ज्येष्ठ नागरिकांचे अड्डे गप्पा मारत हसत खेळत खात पित बसलेले मी अनेकदा पाहिले आहेत. आणखी लक्षात ठेवण्यासारखी गोष्ट म्हणजे रस्त्यावर पादचारी मार्ग असून सगळीकडे व्हील चेअर चालवण्याची सुविधा आहे. प्रत्येक एचडीबी जवळ कम्युनिटी सेंटर असून तिथे ज्येष्ठांच्या करमणुकीची सोय केलेली दिसते. सिंगापूरच्या लोकांनी हिरवाई, निसर्ग कसोशीने जपला आहे. हातात भरपूर वेळ असणाऱ्या ज्येष्ठ नागरिकांसाठी कम्युनिटी सेंटरमधून झाडे लावणे, बगीचा संवर्धन करणे, व्यायाम करणे इत्यादी छंद जोपासले जातात. त्यासाठी बक्षिसे दिली जातात. यामुळे ज्येष्ठ नागरिकांना या ॲक्टिव्हिटीत प्रोत्साहन मिळते. सिंगापूरात बस आणि रेल्वेची सुविधा अतिशय सोयीची आहे. इमारतीपासून काही पावलांवरच बस स्टॉप असतात. तिथे जायलाही संपूर्ण छप्पर असलेले पक्के रस्ते असतात. हवेशीर, हिरवाईने वेढलेल्या अशा बस स्टॉपवर ज्येष्ठ नागरिकांना चढे उतरेपर्यंत थांबणाऱ्या वातानुकूलित बसेस असतात. व्हील चेअरवाल्या व्यक्तींसाठी बस चालक स्वतः खाली उतरून मदत करतो. तसेच यांच्यासाठी कमी दरात वाहतूक उपलब्ध आहे. सिंगापूर सरकार तर्फे चालवलेली ANTUC ही संस्था आहे. या संस्थेतून ज्येष्ठ आजारी व्यक्तींच्या मदतीला ट्रेड माणसे पाठवण्याची कमी दरात असलेली सोय आहे. यामध्ये जेवण करून देणे, रुग्णाला अंगोळ घालणे, औषधे देणे तसेच सकाळी किंवा रात्री सोबतीला राहणे अशासाठी माणसे नोकरीवर ठेवता येतात. खरेतर अशी

सेवा मिळणे ही आजच्या व्यस्त जीवनशैलीची गरज आहे. कारण ज्येष्ठ व्यक्तींसाठी पूर्ण वेळ देणे हे आजच्या पिढीला अवघड आहे. नोकरीसाठी, शिक्षणासाठी तरुण, मध्यमवयीन लोकांना आपल्या आयुष्यातला कितीतरी वेळ द्यावा लागतो. नोकरी, व्यवसाय टिकवण्यासाठी ते आवश्यक आहे. शिवाय घरातली माणसाची संख्या कमी होत चालली आहे. तरुण मुलांना शिक्षणासाठी, नोकरीसाठी परदेशी, बाहेरगावी जाणे अनिवार्य ठरते. पैशासाठी मेहनत शिक्षण, नोकरी, व्यवसाय हे जितके आवश्यक आहे तितकेच कुटुंब संस्थेतील ज्येष्ठांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सांभाळणे गरजेचे आहे. अशावेळी असा 'हेल्पिंग हॅन्ड' असणे अतिशय आवश्यक गोष्ट झाली आहे.

सिंगापूरात एकूणच अन्न, निवारा, कपडे यांची उत्तम सोय ज्येष्ठांसाठी आहेच त्याशिवाय आजच्या जमान्यात लागणारी wifi इंटरनेट साधने शिकण्यासाठी त्यांना मदत मिळते. रिहॅबिलिटेशन सेंटर्स आहेत. घरी येऊन मेडिकल ट्रीटमेंट देणाऱ्या खासगी कंपन्या आहेत. पण यासाठी जास्त पैसा लागू शकतो. सरकारने चालवलेली हॉस्पिटल्स कमी दारातली आहेत. ही हॉस्पिटल्स वाटत नसून सप्ततारांकित हॉटेल्स वाटतात. अर्थात हे सगळे वर्णन करताना एक गोष्ट प्रकर्षाने लक्षात आणून द्यावीशी वाटते. ती म्हणजे या देशाने लोकसंख्या अतिशय कंट्रोल मध्ये ठेवली आहे. एकच राजकीय पक्ष अनेक वर्षे इथे सत्तेवर आहे. त्यामुळे सिंगापूर एखाद्या कंपनी सारखे चालवले जाते. लोकही कायदा आणि व्यवस्थेला मान देतात. त्यामुळेच या चिमुकल्या देशात सुबत्ता आणि सुव्यवस्था गुण्या गोविंदाने नांदताना दिसते.

२१ ऑगस्ट हा दिवस 'ज्येष्ठ नागरिक दिन' म्हणून गौरवला जातो. या दिवसाचे महत्त्व खरे तर पूर्ण वर्षात ३६५ दिवस मानले पाहिजे. घराघरात ज्येष्ठ नागरिकांना योग्य तो सन्मान आणि वेळ दिला पाहिजे तसेच ज्येष्ठ नागरिकांनीही आपले वय, अनुभव याचे तारतम्य राखून तरुणाईला योग्य तो मान देत, सामंजस्याने घरात आणि समाजात आपला मान राखला पाहिजे हा विचार नोंदवून मी इथेच थांबते.

----***--



संस्कारांची जपणूक

वीणा व्होरा

रमाबाईना हुरहूर लागली होती.. असं काय घडलं आहे.. आज माझी दोन्ही लेकरं न सांगता, नमस्कार न करता गेले आहेत.. असंख्य विचार मनात येत होते. पण त्यांनी ठरवले होते की, आज डोळ्यातून पाण्याचा थेंब काढायचा नाही. त्या पुढील कामासाठी वळल्या इतक्यात संदीपचा फोन आला, 'आई, आम्हां दोघांनाही कंपनीच्या कामानिमित्त बाहेर जावं लागत आहे, तेव्हा तू तुझी बॅग भरून ठेव.



रमाबाई आज नेहमीपेक्षा जरा लवकरच उठल्या होत्या; कारण आज त्यांना खूप कामं होती. घरातील आवरून वृद्धाश्रममधील मैत्रिणींना भेटायला जायचे होते. झाडलोट, सडारांगोळी, आंघोळ करून, देवपूजा उरकून स्वयंपाक घरात चहा नाश्ताची तयारी करण्यासाठी त्या आल्या. सगळी तयारी झाल्यावर संदीप आणि सानिका अजून कसे उठले नाहीत असा मनात विचार करत त्या मुलगा व सूनेच्या खोलीकडे वळल्या.

दारावर टकटक करणार इतक्यात आतील आवाज ऐकताच त्या तिथंच स्तब्ध उभ्या राहिल्या. संदीप सानिकाला समजावणीच्या स्वरात म्हणत होता, 'अगं, सानिका थोडे दिवस थांब ना.. नंतर सोडू या ना आईला तिकडे...'

यावर सानिकाचा आवाज, 'ते काही नाही.. आज आई या घरातून गेल्याच पाहिजेत..'

पुढचं काहीही संभाषण न ऐकता रमाबाई देवाच्या समोर येऊन हात जोडून बसल्या.. 'परमेश्वरा, मला अजून थोडी सहनशक्ती दे..' इतकंच म्हणून देवाला नमस्कार करून पुन्हा स्वयंपाकघरात आल्या.

संदीप, सानिका दोघंही तयार होऊन आले नाश्ता करायला. संकेत कालच त्याच्या आजीकडे गेला होता. आईच्या कर्तव्याचे काटेकोरपणे पालन करत रमाबाईंनी दोघांना नाश्ता दिला. संदीपने औपचारिकपणे, 'आई तुझी प्लेट..?' एवढंच विचारलं..

'माझा उपवास आहे,' असं म्हणत त्यांनी चहासाठी आधण ठेवलं. आज आईचा उपवास नसतो हे माहीत असूनही दोघं काहीच बोलले नाहीत.

चहा नाश्ता झाल्यावर रमाबाई दोघांना म्हणाल्या, 'संकेतला आणायला कधी जाणार आहात..?' त्यावर संदीप म्हणाला, 'दोन-तीन दिवसांनी' असं म्हणून दोघंही निघून गेले.

रमाबाईंना हुरहूर लागली होती.. असं काय घडलं आहे.. आज माझी दोन्ही लेकरं न सांगता, नमस्कार न करता गेले आहेत.. असंख्य विचार मनात येत होते. पण त्यांनी ठरवले होते की, आज डोळ्यातून पाण्याचा थेंब काढायचा नाही.

त्या पुढील कामासाठी वळल्या इतक्यात संदीपचा फोन आला, 'आई, आम्हां दोघांनाही कंपनीच्या कामानिमित्त बाहेर जावं लागत आहे, तेव्हा तू तुझी बॅग भरून ठेव. माझा मित्र सुरेश येतोय, तो तुला तुझ्या मैत्रिणीकडे सोडेल.' पुढचं काहीच बोलू न देता त्यानं फोन ठेवला.

रमाबाई मटकन खाली बसल्या. सकाळचे दोघांचे संभाषण आणि त्यानंतरचे त्यांचे वागणे पाहून.. मनात विचारांचे काहूर माजले होते.. पण एकीकडे काळजातील विश्वास ठाम होता.. माझा माझ्या संस्कारांवर पूर्ण विश्वास आहे. तरीही असो.. जे आपल्याला योग्य असेल तेच तर ईश्वर आपल्याला देत असतो.. जे मिळेल ते मजेत स्वीकारायचं. अशी मनाची समजूत काढून त्यांनी आपली बॅग भरून ठेवली. सोबत मुलगा, सून आणि लाडका नातू यांची फोटोफ्रेम घ्यायला विसरल्या नाहीत.

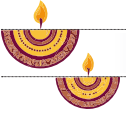
इतक्यात सुरेश आला, 'काकी, चला मी न्यायला आलोय तुम्हाला.'

'अरे सुरेश, चहा तरी घे ना..' रमाबाईंचा आग्रह. पण सुरेश घाई असल्याने नको म्हणाला.

रमाबाई मुकपणे गाडीत येऊन बसल्या. सुरेशने घराला कुलूप लावून बॅग गाडीत ठेऊन गाडी सुरू केली. 'सुरेश, ती दोघं तिकडच्या तिकडं गेली का रे..?' काळजीयुक्त स्वरात म्हणाल्या रमाबाई. सुरेशने पण 'हो' म्हटले.

ज्या घराने अनेक चढ-उतार दाखवून ठाम राहायला शिकविले त्या घराला सोडून जाताना असंख्य वेदना होत होत्या.. पण.. त्या सहन करण्यापलिकडे आपल्या हातात काहीच नाही.. हेही तितकंच खरं होतं. त्यामुळे रमाबाई कमालीच्या शांत होत्या. इतक्यात, सुंदर निसर्गसृष्टी, हिरवीगार वनराई, मनमोहक रस्ता अशा नयनरम्य वळणावर गाडी थांबली होती.

मनमोहक छोटेखानी सुंदरसे घर, घराच्या भोवताली सुंदर बाग, बागेत रमाबाईंच्या आवडीची सुहासिक पिवळी जर्द शेवंती फुलली होती, बाजूलाच देशी गुलाबाचे सुगंधित गुलाबगुच्छ जणू रमाबाईंच्या स्वागतास झुकले होते. अंगणातील कमानावर मोगऱ्याचा वेल मदमस्त होऊन पहुडला होता भरभरून सुगंध



देण्यासाठी. परीसदारी अडुळसा, आलं, गवती चहा, अशी आयुर्वेदिक झाडे होती. घराच्या समोर शेणानं सारवलेलं सुबक अंगण.. त्याच्या कोपऱ्यात सुकुमार तुळशीवृंदावनातील हिरवीगार बहरलेली तुळस, घराचं पावित्र्य टिकवून होती.

सुरेशने कारचा दरवाजा उघडला आणि म्हणाला, 'काकी चला.'

त्या म्हणाल्या, 'इथं का उतरायचंय..? कुणाचं घर आहे हे... किती सुंदर आहे ना..'

सुरेश काहीच न बोलता त्यांना हाताला धरून चालू लागला. अंगणात फुलांच्या पायघड्या घातल्या होत्या..

'अरे, थांब या पायघड्या कुणासाठी आपल्याला माहीत नाही.. आपण कसं त्या वरून जायचं..!'

सुरेश त्यांच्या बोलण्याकडे दुर्लक्ष करत त्यांना हाताला धरून त्या पायघड्या वरूनच चालायला लागला.. कारण त्या पायघड्या काकींसाठीच आहेत.. हे आताच तो त्यांना सांगू शकत नव्हता..

दारात येताच सुरेश म्हणाला, 'काकी जरा डोळे बंद करा ना..'

'आता का रे.. काय करतोयस तू.. ठिक आहे बाबा केले बंद डोळे.' असं म्हणून त्या डोळे बंद करून उभ्या राहिल्या. इतक्यात त्यांच्या कानावर आवाज पडला, 'आई गं, तुझ्या घरात तुझे स्वागत आहे.. आजी.. गं वेलकम युवर होम..'

डोळे न उघडताच त्यांच्या तोंडून आवाज आला, संदीप, सानिका, संकेत.. डोळे उघडून पाहतात तर, समोर खरोखरच संदीप, सानिका, सानिकाची आई आणि लाडका नातू सगळे त्यांची वाट पाहत उभे होते. संदीप व सानिकाने पुढे येऊन त्यांचे पाय धुतले आणि त्यांना औक्षण केले..

हे सगळं पाहून रमाबाई भारावून गेल्या. ओसरीवरील फुलांनी सजविलेल्या झोपाळ्यावर संदीपने आईला बसवले आणि म्हणाला, 'आई, आता फक्त तू विश्रांती घ्यायची आहेस.. या तुझ्या घरात..'

इतक्यात रमाबाईंच्या वृद्धाश्रमातील मैत्रिणी पण समोर दिसताच रमाबाईंच्या डोळ्यातून आनंदाश्रू

वाहू लागले... 'अच्छा.. हे सारं करायचं होतं म्हणूनच सकाळपासून तुम्ही सगळे माझ्याशी कसे तुटक तुटक वागत होतात का..'

'आई, वाढदिवसाच्या खूप खूप मनःपूर्वक शुभेच्छा सगळेच एका सुरात म्हणाले..'

रमाबाई बोलल्या, 'अरे बाळांनो, किती करताय रे हे माझ्यासाठी.. भरून पावले मी..'

संदीप आईला निक्षून म्हणाला, 'आई, तू आता असं बोलून आम्हाला लाजवू नकोस.. मला समजायला लागल्यापासून मी पाहात आलोय, तुझ्या वाट्याला कष्टशिवाय काहीच आलं नाही.. आजी-आजोबांचं आजारपण, बाबांचं अपघाती जाणं, त्यांनंतर संपूर्ण कुटुंब सांभाळून घेतलंस.. जवळ काहीही नसतांना केवळ जिद्द आणि प्रयत्नांच्या जोरावर मला इंजिनिअर बनवलंस.. एवढंच नाही तर, सुनेला ही नोकरी करू देऊन स्वतः अजूनही घर सांभाळतेस आहेस.. त्यामुळे आता हे सारं बास.. आता तू फक्त थांबायचं आहेस.. तुझ्या स्वप्नातील या घरात (जे गहाण पडलं होतं) तिथं राहून तू तुझ्या मनाला जपत.. मनासारखं राहायचं आहेस..'

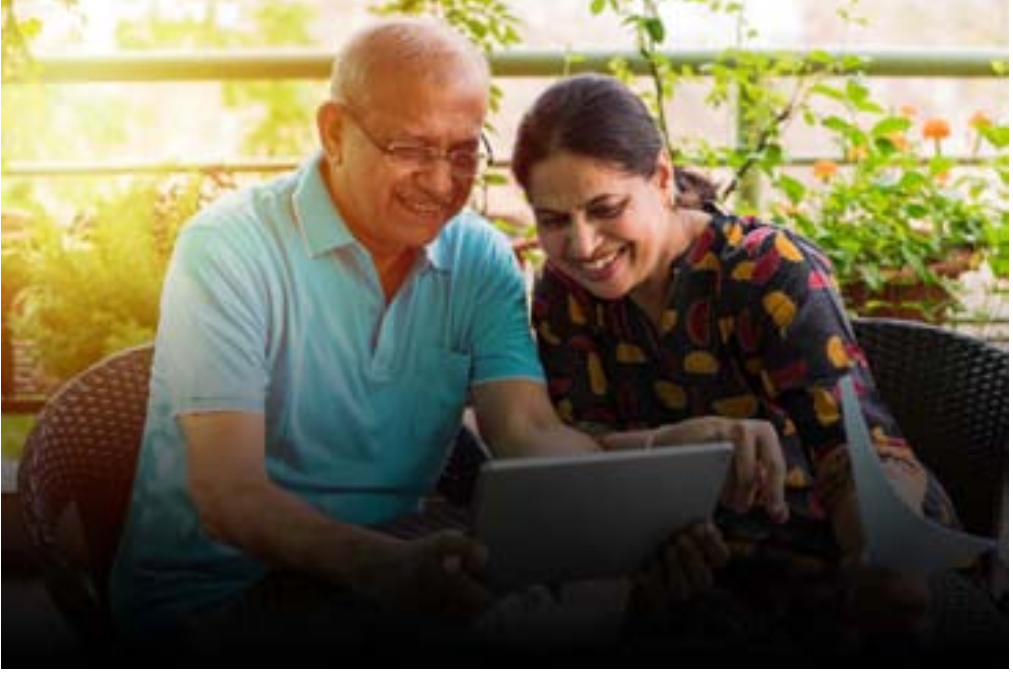
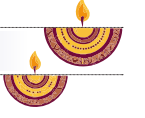
सानिका ही म्हणाली, 'आई, आम्ही ही तुमच्या सोबत राहणार आहोत.. आता फक्त तुम्ही निवांत राहायचं आहे.'

सानिकाची आई रमाबाईंच्या खांद्यावर हात ठेवून म्हणाल्या, 'विहीणबाई बाई.. एका ओ मुलांचे.. खूप सोसलंय तुम्ही.. आता थांबा..'

रमाबाईंना काय बोलावं ते सुचेना.. डोळ्यांतून अश्रूधारा वाहतच होत्या.. पण त्या आनंदाच्या होत्या.. एवढ्यात संदीप आईचा हात हातात घेऊन म्हणाला,

**'आई गं, नको करू विचार कसला
खूप कष्ट सोसलेस तू जीवनभर..
आता फक्त आनंदित राहून
घे विसावा या वळणावर..!'**

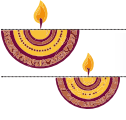
-----***-----



आनंद या जीवनाचा

समीर चौधुले

तिने गर्कन मानेला झटका देत माझ्याकडे मान वळवली. पूर्वी १८० अंश कोनात तिची मान वळायची आता ८० अंशापर्यंत जेमतेम पोहोचते. तिने विचारलं, 'तुमचं पूर्वी प्रेमप्रकरण होतं की काय? छे.. मी सोडल्यास एवढी रिस्क घेईल कोण?' पण तिला काय वाटलं कोणास ठाऊक, तिने पुन्हा विचारलं, 'तुम्हाला दुसऱ्या कोणामुळे मूल वगैरे झालंय का?'



त्या दिवशी आकाशात मळभ होतं. ७८ वर्षांचा मी आणि ७० वर्षांची माझी पत्नी सायंकाळी चार साडेचारच्या सुमारास 'आजीआजोबा उद्याना'त एका लाकड्याच्या बाकड्यावर बसलो होतो. लाकडाचा बाकडासुद्धा माझ्या व्यक्तिमत्त्वाला साजेसा होता. खूप करकरत होता. कदाचित माझ्या उतारवयाची हाडे त्याला बोचत असावीत. पण आज आजीआजोबा उद्यान मात्र अगदी खुशीत होतं. काय करेल ते तरी बिचारं!! रोज वेगवेगळ्या तरुणतरुणींच्या कलाक्रीडा बघण्याची सवय त्याला, आज बऱ्याच दिवसांनी त्याला अपेक्षित असणारी माणसे आली होती.

आम्हाला बघितल्यावर उद्यानाने निःश्वास सोडला. वान्याची एक झुळूक आली आणि अंगावर शहारा आला. काय बोलावं काही कळत नव्हतं. माझ्या चेहेऱ्यावर गांभीर्य आणि गोंधळ यांचा संकर होता.

बायको म्हणाली, 'अहो काय हे?..काहीतरी महत्वाचं बोलायचं होतं नं? मग आता बोला ना!!'

मी पुन्हा मनाची तयारी केली. मनात विचार केला आज काही झालं तरी बोलायचंच. मी म्हटलं, 'तुला एक गोष्ट सांगायचीय.'

बायको म्हणाली, 'अहो नातवाला गोष्टी सांगण्याचं वय आपलं. तुम्ही मला काय गोष्टी सांगताय?'

पूर्ण ऐकून न घेता गळ्याचा व्हॉल्व उघडल्यासारखं बदबदा बोलायची तिची सवय या वयातही कायम असल्याचा मला रागही आला आणि कौतुकही वाटलं. मी म्हटलं, 'जरा माझं ऐकून घेशील का? मला तुला फार महत्वाच सांगायचं.'

बायको म्हणाली, 'काय ते लवकर सांगा... अथर्वची स्कूलबस येईलही इतक्यात, तो आला की 'आज्जी भूक आजी भूक' करत धिंगाणा घालतो. त्याला आज काय ती मियोनीज फ्रॅन्की द्यायचीय. आजच सकाळी ऑफिसला जायच्या आधी माधवी ते मला सांगून गेलीय.'

मी पुन्हा तिच्यावर चिडलो. हल्ली हे वारंवार होतंय. दुसरं आहे कोण म्हणा चिडावं असं. मी म्हणालो, 'हे बघ मला खरंच तुला काहीतरी खूप महत्वाचं

सांगायचंय. मी एक गोष्ट अनेक वर्षांपासून तुझ्यापासून लपवून ठेवलीय. आणि ती तुला सांगितल्याशिवाय मला चैन पडणार नाही.'

वैजू थोडीशी गंभीर झाली, 'काय सांगायचं तुम्हाला? सांगा.'

मी म्हणालो, 'तोच प्रयत्न करतोय पण शब्द सापडत नाहीयत.'

तिने गर्कन मानेला झटका देत माझ्याकडे मान वळवली. पूर्वी १८० अंश कोनात तिची मान वळायची आता ८० अंशापर्यंत जेमतेम पोहोचते. तिने विचारलं, 'तुमचं पूर्वी प्रेमप्रकरण होतं की काय? छे.. मी सोडल्यास एवढी रिस्क घेईल कोण?'

पण तिला काय वाटलं कोणास ठाऊक, तिने पुन्हा विचारलं, 'तुम्हाला दुसऱ्या कोणामुळे मूल वगैरे झालंय का?'

मी म्हणालो, 'नाही, अगं काहीतरीच काय म्हणतेयस?'

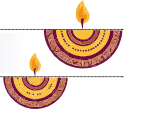
बायको वैतागून म्हणाली, 'अहो मग मला काय असं महत्वाचं सांगायचंय जे तुम्ही अनेक वर्षे मनात ठेवून आहात?'

मी तिचा हात हातात धरून कापऱ्या आवाजात म्हणालो.... 'आय लव्ह यु..'

ती आश्चर्याने म्हणाली, 'काय?'

मी म्हणालो, 'अगं हो, मी अगदी मनापासून बोललो. १० बाय १० च्या चाळीतल्या खोलीत आपण आपला संसार थाटला, निसर्गाच्या नियमानुसार तो फुलला. मग बालपणी आपल्याला न मिळालेल्या सुखसुविधा आपल्या मुलाला मिळाल्यात म्हणून ढीगभर कष्ट उपसले आणि मुलाला मोठं केलं. मग त्याचा संसार फुलला. मग त्याचा संसार सांभाळण्याचं काम स्वखुशीने केलं. एवढ्या सगळ्या कालावाधीत आपल्याला एकमेकांसाठी 'आय लव्ह यु' म्हणण्या येवढाही वेळ काढता येऊ नये?'

'वैजू तुला असं नाही का वाटत की आपण फक्त कागदावर रिटायर्ड झालो आहोत. कुठेही जायचं म्हटलं की आधी आपल्या मुलाची गैरसोय होणार नाही हा विचार आपल्या मनात येतो. 'होऊ दे ना गैरसोय,



आपण कसं आयुष्यात अँडजस्ट केलं तसं तो ही करेल' हा विचार आपण कधीच करत नाही.'

'अनेक वर्षे तुला 'आय लव्ह यु' म्हणायचं होतं. शेवटी आज संधी मिळाली. मनात साचलेलं दूर झालं, पाणी वहातं झालं.'

हिने माझ्याकडे क्षणभर बघितलं आणि फोन लावला 'माधवी कुठपर्यंत पोहोचलीयस? ..अच्छा आलीस ना घरी.. नाही माझं ऐक आधी..५ वाजता अथर्वची स्कूलबस येईल, त्याला घ्यायला जा. आणि

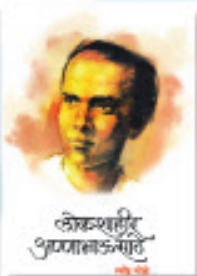
ऐक, मी आणि हे आज दिनानाथला नाटक बघायला जाणार आहोत आणि रात्री बाहेर जेवूनच घरी येऊ. आणि ऐक, यापुढे प्रत्येक शनिवारी आम्ही हेच करणार आहोत. हं चल ठेवते फोन.'

मी आकाशाकडे बघितलं. मळभ दूर झालं होतं.....

----***---

व्यास क्रिएशन्स ग्रुप ऑफ कंपनीज्

श्वास तोच, ध्यास नवा...

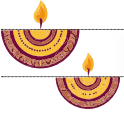


VYAS
Publication House
क्रियाशील स्वनिर्मितीची
नवी दिशाये...



अशा अनेक
दर्जेदार
साहित्यकृती
प्रकाशित
करणारी
अग्रगण्य
प्रकाशन संस्था

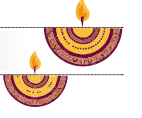
D-1, Samant Blocks, Shree Ghanatali Devi Mandir path, Naupada, Thane (W)-400 602.
Tel : 022-25447038 / 9920947177 • www.vyascreations.com • f/ijonvyascreations.com



जमेल तेवढे तर करू!

अनामिक

वेगळं राहिलं म्हणजे आपण गॅस बंद न केल्यामुळे दूध उतू जाऊन भांडं जळून काळं कसं होतं, किळी घरात विसरल्यावर कसा कल्लोळ होतो, भाजी आणायला गेल्यावर नाइलाजाने आपल्याला न आवडणारा भोपळा किंवा दुधी कशी 'झक मारत' घ्यावी लागते, आपली गाडी कितीही मोठी असली तरी त्यातून दळण कसे आणावे लागते वगैरे...' अनिल. इथे सर्वांच्या हास्याचा धबधबा!



का ही वर्षापूर्वी एका रविवारी अचानक अनिल आणि त्याची पत्नी अदिती (नावे बदललेली) माझ्या घरी आले. एकदम आनंद! खूप वर्षांनंतर भेट होत होती. अनिल रिझर्व्ह बँकेत नोकरी करून काही वर्ष आधी स्वेच्छा निवृत्ती घेतलेला. बँकेत असताना सुद्धा काही शिकवण्या करून आपल्या income ला जोड दिलेली. अदितीने खूप धडपड करून एक छोटासा व्यवसाय उभा केला होता. तो तसा छान चालला. त्यामुळे निवृत्तीच्या वेळी आर्थिक बाजू भक्कम झाली होती. एक मुलगा आणि एक मुलगी अशी पुलंच्या भाषेत 'बेतशुद्ध संतती' असलेला. दोघांची लग्न झालेली. पुन्हा पुलंच्या भाषेत 'संसाराच्या शेवटी इष्ट स्थळी जाऊन पोचलेली' अशी ही जोडी. दोघांचाही स्वभाव दिलखुलास! त्यामुळे तो घरी येणे म्हणजे एक आनंद सोहळा!

मग थोड्या हवापाण्याच्या गप्पा झाल्यावर मी त्याला विचारले, 'मग कसं काय चाललयं रिटायर्ड लाईफ?'

'एकदम मस्त,' अनिल.

'आता काय करतोस?' मी.

'काहीही नाही. म्हणजे तसं ठरवलंच आहे. खूप कष्ट केले आता मात्र आपण कमावलेलं आपण उपभोगायचं असं ठरवलं आहे!'

'वा.. मग वेळ कसा जातो,' मी.

'अरे इथे वेळ जाण्याचा प्रश्न आहेच कुणाला. आयुष्यभर एक - एक मिनिट धावत होतो. आता धावायचं नाही. परमेश्वराने आमच्या दोघांचे आयुष्य आरामात जाईल एवढं सगळं दिलं आहे. तेव्हा शांतपणे राहायचं. अगदी सकाळचा walk सुद्धा ७:०० वाजता. उगीच लवकर उठा वगैरे काही नाही,' अनिल.

'आणि मुलगा?' मी.

'हे बघ. त्याला मी स्पष्ट सांगितलं. बाबारे, आपलं वडील - मुलाचं नातं वगैरे ठीक आहे. पण आता तुझं लग्न झालंय. तेव्हा तू आता स्वतंत्र राहा. माझं स्पष्ट मत आहे. मुलांनी वेगळं राहिल्याशिवाय

त्यांना आयुष्य कळणार नाही..' अनिल.

'हं. मी थोडं hesitantly म्हटलं.'

'बघ ना. वेगळं राहिलं म्हणजे आपण गॅस बंद न केल्यामुळे दूध उतू जाऊन भांडं जळून काळं कसं होतं, किल्ली घरात विसरल्यावर कसा कल्लोळ होतो, भाजी आणायला गेल्यावर नाइलाजाने आपल्याला न आवडणारा भोपळा किंवा दुधी कशी 'झक मारत' घ्यावी लागते, आपली गाडी कितीही मोठी असली तरी त्यातून दळण कसे आणावे लागते वगैरे...' अनिल. इथे सर्वांच्या हास्याचा धबधबा!

'मग आता तू कुठे राहतोस?' मी.

'मी ठाण्याला आणि मुलगा दादरला. त्याला चॉईस दिला होता. त्याच्या दृष्टीने दादर सोयीचं होतं. म्हणून तो दादरला. मला ठाण्याला राहायला काही प्रश्न नव्हता म्हणून मी ठाण्याला,' अनिल.

आयुष्य दादरच्या मध्यवस्तीत काढलेल्या माणसाला ठाण्याला राहायला जाणे सोपे नव्हते. म्हणून त्याच्या सहजपणे बदल करण्याच्या मानसिकतेचे कौतुक वाटले.

'सगळा नवीन set-up ना? सगळ्या व्यवस्था लागल्या?' मी.

'हो. दूध, पेपर, भाजी मार्केट सगळं छान लागलं,' अनिल.

'कामवाली बाई मिळाली का?'

'आमच्याकडे तो काही प्रॉब्लेम नाही. तो सगळा विषय यांच्याकडे,' अदिती. (अगदी खूप होत सांगत होती)

'म्हणजे?'

'अगं म्हणजे कामवाल्या बाईचा interview हे घेतात. विचार त्यांना,' अदिती.

'अनिल तू घेतोस interview?' मी.

'It is a technique how to negotiate with her,' अनिल सांगत होता.. म्हणजे असं बघ. मी तिला विचारतो, 'तू किती पैसे घेणार दर महिन्याचे'. मग ती म्हणते '७०० रुपये. त्यात केर - लादी, सिंकमधील छोटी भांडी घासणे आणि आठवड्यातून एकदा फर्निचर पुसणे.' मग मी



तिला म्हणतो, 'बरं. आता मी काय सांगतो ते ऐक. कपड्यांच्या घड्या करून ठेवणे, खिडक्यांच्या कडा पुसणे, रोजची भाजी चिरून किंवा निवडून ठेवणे ही कामे पण करावी लागतील. या प्रत्येक कामाचे २५ रुपये याप्रमाणे एकूण ७५ रुपये मी जास्त देणार. मान्य? ती एकदम सहज मान्य करते..' अनिल. इथे आमचा जोरात हशा!

'कमाल आहे तुझी,' मी हसत हसतच म्हटले.

खरी गम्मत पुढची. ऐक. मी तिला विचारतो, 'महिन्यात दांड्या किती मारणार? प्रामाणिकपणे सांग.' यावर ती थोडसं अडखळत म्हणते, 'दोन होतातच साहेब. काय करणार कितीबी केलं तरी व्हातातच'. मी म्हणतो, 'ठीक आहे.' ती पण माणूस आहे. अडचणी येणारच. मग तिला मी सांगतो, 'हे बघ दोन दांड्या ठीक आहेत. तिसरी दांडी झाली नाही तर त्या महिन्यात २५ रुपये अजून जास्त!' आम्ही सर्व अवाक आणि हास्याचा मोठा फवारा!

'मानलं तुला,' मी.

'तुला माहिताय ती दुसरीकडे दांडी मारते. पण माझ्याकडे तिसरी दांडी मारत नाही.' आम्ही हसून हसून फक्त पडायचे राहिलो होतो!

'म्हणजे ती मागत होती त्याच्यापेक्षा १०० रुपये जास्तच देतोस तिला,' मी.

'येस. पैसा वाचवण्याचा प्रयत्न करायचा नाही. आवश्यक तिथे खर्च करायचा. मी माझ्या मुलांना सांगून ठेवलं आहे. माझ्यानंतर बँक बॅलन्स मधलं काही उरेल अशी अपेक्षा ठेवू नका. Fixed Assets राहतील ते तुमचे! उगीच सगळं मुलांसाठी म्हणून ठेवण्यात अर्थ नाही. त्यांना सुद्धा कमवायला काय लागतं ते कळू दे,' अनिल.

'वा. म्हणजे राजा - राणीचा संसारच म्हणायचं की तुझा,' मी.

'हो. जेवण रोज चांदीच्या ताटात. च्यायला, ती भांडी नुसती लॉकरमध्ये पडून राहतात. आपण कधी वापरायची? म्हणून मस्त राहायचं. दर आठवड्याला नवीन सिनेमा, नाटक, कार्यक्रम. आम्ही दोघंही जातो. पण आठवड्यातला गुरुवार हा

स्वातंत्र्यदिन! मला जे पाहिजे ते मी करणार आणि तिला जे पाहिजे ते ती. मग मित्र, नातेवाईक, फिरणं. आपापला चॉईस. मी तिला विचारत नाही, ती मला विचारत नाही,' अनिल. आम्ही सगळे गारद!

अनिलच्या या गप्पांनंतर जणू एक नवी पहाट झाल्यासारखं वाटलं. बोलता बोलता आयुष्याचं तत्त्वज्ञानच जणू त्याने सांगितलं.

आपण रिटायर झाल्यावर सुद्धा किती बंधनात अडकलेले राहतो. आपण, आपल्या घरातील ज्येष्ठ, आपली मुलं, नातवंडं, आपलं घर, लग्न कार्य आणि समारंभ याच्या पलीकडे जात नाही. आपले संस्कार आणि संस्कृती त्याला कारणीभूत असू शकते किंवा व्यक्तिसापेक्ष अनेक कारणे असू शकतात. ती योग्यही असतील. पण कुठेतरी 'detached involvement'ची स्टेज यावी असे वाटते. आपण आर्थिकदृष्ट्या पुरेसे सबळ असतानासुद्धा रिश्का ऐवजी बस ने प्रवास करून काय साधतो? असे छोटे छोटे खर्च सुद्धा आपल्यासाठी करताना आपलाच दबाव आपल्यावर का येतो? आयुष्याच्या शेवटी आपण एक साधा सुई-दोरासुद्धा वर नेऊ शकणार नाही हे आपल्याला माहित आहे. मग बचत करीत राहणे कशासाठी? मला वाटतं आपण थोडंसं आपल्या स्वतःसाठी जगायला हरकत नाही. हा मानसिक बदल कदाचित जाणीवपूर्वक करावा लागेल. याचबरोबर, आपले आई-वडील, मुलं, आप्तेष्ट यांच्याप्रती थोडं भावनिकदृष्ट्या तटस्थ होता येण्याचा प्रयत्न करावा लागेल. यात कुणाच्याही भावनेचा अनादर करण्याचा हेतू नाही. निदान उत्तरायुष्यात तरी आपण आपल्या मनाप्रमाणे जगून आयुष्याचा आनंद लुटण्याचा प्रयत्न करावा हाच फक्त विचार! निदान जमेल तेव्हा तर करू!

----*~*~*~*----

powered by



project by



साजराई

गुहागर

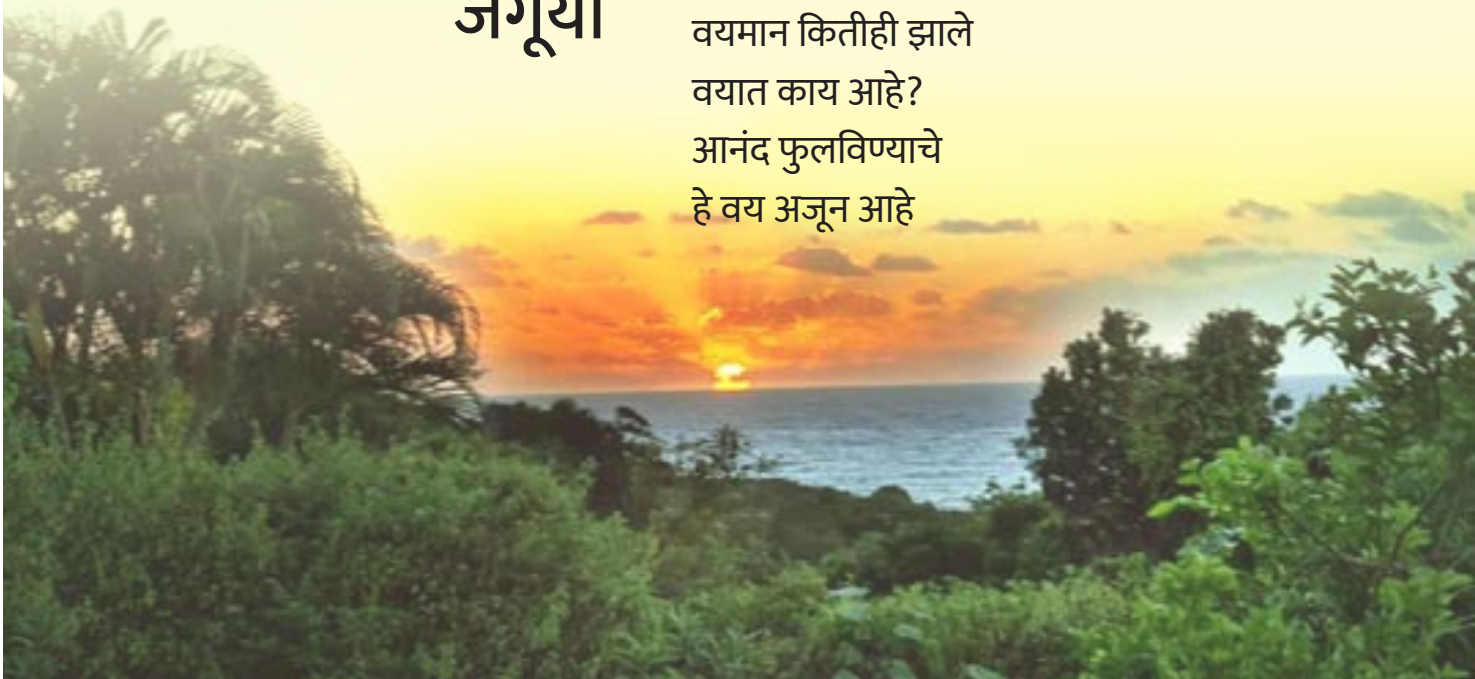
ज्येष्ठांचे
आत्मनिर्भर घर



Investment
For Future
Investment
With Sanjrai

चल
आनंदाने
जगूया

ही रात जागण्याचे
हे वय अजून आहे
बेहोश नाचण्याचे
हे वय अजून आहे
वयमान कितीही झाले
वयात काय आहे?
आनंद फुलविण्याचे
हे वय अजून आहे



4 बंगल्यांचे क्लस्टर टाईप-ए 1 प्लॉट = 4 बंगले (48 युनिट)

प्लॉट एरिया	बंगलो एरिया
4400 ते 5350 स्के.फूट	600 स्के. फूट (विल्टअप) 1 बी.एच.के. रूफ टाईप

ट्विन बंगलो टाईप-बी 1 प्लॉट = 2 बंगले (10 युनिट)

प्लॉट एरिया	बंगलो एरिया
3350 ते 4000 स्के.फूट	650 स्के. फूट (विल्टअप) 1 बी.एच.के. रूफ टाईप

सिंगल बंगलो टाईप-सी (31 युनिट)

प्लॉट एरिया	बंगलो एरिया
28000 स्के.फूट	520 स्के. फूट Mini Bungalow Society compact 1bhk

* रेराअंतर्गत नियोजित प्रकल्प

powered by



INVESTMENT

project by



स्टुडिओ अपार्टमेंट (48 युनिट) Proposed

प्लॉट एरिया	विल्डिंग टाईप
350 स्के.फूट विल्ट अप एरिया	2 Wings Stilt + 3 Floor with Lift

* रेराअंतर्गत नियोजित प्रकल्प



ज्येष्ठांचे
आत्मनिर्भर घर

जगण्याचा वाढलेला वेग, त्यापेक्षा अधिक वेगाने होणारे बदल यामुळे साऱ्यांचं जगणं यांत्रिक होऊन बसलंय. जगण्याच्या शर्यतीत थांबला तो संपला हाच नियम झाला आहे. त्यात काही चूकही नाही. फक्त प्रश्न उरतो घरातल्या ज्येष्ठांचा. मुलांना आईवडिलांकडे मनात असूनही लक्ष द्यायला वेळ नसतो, काहींची मुलं दूर परदेशात असतात. मग या आईवडिलांनी कसा वेळ घालवायचा. साऱ्या जबाबदाऱ्या पूर्ण झालेल्या

असतात, अशावेळी ज्येष्ठांना स्वतःचे घर, स्वतःचा मोकळा वेळ, स्वतःचे आयुष्य जगावे असे वाटत असते. फक्त गरज असते उत्तम पर्यायाची... अशी एक हक्काची जागा असावी असे वाटते, जिथे शरीराबरोबर मनही जपले जाते.

अशी एक जागा आहे **गुहागर** जवळ **देवघर** या निसर्गरम्य गावात.. फक्त ज्येष्ठांसाठी उभारला आहे निसर्गाच्या कुशीत वसलेला एक गृहप्रकल्प **सांजराई...** हे ज्येष्ठांचे स्वतःचे घर असेल, वृद्धाश्रम नव्हे.



गीर
गाय

गोशाळा

नक्षत्र
वन

Organic
फळे-भाज्यांची
शेती

भारतीय संस्कृती मानवाला पूर्ण सृष्टीवर प्रेम करावयास शिकविते. गाईला तर आपण आपली माता म्हणतो. ग्रामीण भागात ती पहावयास तरी मिळते, पण शहरात तिचे दर्शन दुर्मिळच. पण सांजराईत तुमची ही गोमाता रोज दर्शन देईल. इथे आहे गोशाळा. तुम्ही प्रेमाने जा.. तिच्या सहवासात राहा . कारण आपल्याला रोज दूध, ताक, तूप, लोणी मिळणार आहे. ते याच गोशाळेतून. एकदम सात्विक... भेसळविरहित.

AMENITIES

INTERNAL

- सेमी फर्निश सोफा सेटसह हॉल
- सेंटर टेबलसह टीव्ही
- Split एअर कंडिशनर
- क्वीनसाईज बेडसह सुसज्ज बेडरूम
- वॉर्डरोब, साइड टेबल
- किचन सुविधा, ग्रॅनाइट ग्रीन संगमरवरी
- इन्व्हर्टर, फायर सेफ्टी, एक्झॉस्ट फॅन आणि बरेच काही...

EXTERNAL

- अंतर्गत 9 meter रोड
- प्रत्येक plot करिता Septic Tank
- ओपन जिम
- इनडोअर गेम्स
- गणेश मंदिर
- 24x7 सुरक्षा, C. C. टीव्ही
- सुपारीच्या झाडांचे सीमांकन (demarcation)
- यूव्ही वॉटर प्लांट
- व्हीलचेअर रॅम्प सुविधा
- खानपान सुविधा आणि बरेच काही...



6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)

◆ POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

◆ PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क

9967637255 / 9920949177



www.sanjraaivc.com



<https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/>



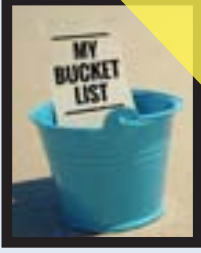
<https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBJoIE8rdHgA>

| Gated Community

राहून गेलेल्या

गोष्टी

पूर्णत्वास
नेणारं
घर



गंध आनंदोत्सवाचा

सण, समारंभ हे तर आपल्या आयुष्यातील आनंदाचे, उत्साहाचे क्षण. मग ते एकेकट्याने घरात साजरे करण्यापेक्षा आपल्या नवीन मित्र मैत्रिणींबरोबर साजरे केले तर. वर्षभरात दिवाळी, संक्रांत, होळी, रंगपंचमी, कोजागिरी असे विविध उत्सव आपण मिळून साजरे करणार आहोत. तुमचे वाढदिवस, लग्नाचे वाढदिवसही इथे साजरे होतील.. तेही जंगी पार्टी ठेवून..

चलो
पिकनिक
जाएंगे...

सांजराई ही आनंद मिळवून देणारी आणि ज्येष्ठांना आनंदित करण्यासाठी कटिबद्ध आहे. रोजच्या एकसुरी जगण्यातून निवांतपणा मिळावा, जवळपासची प्रेक्षणीय स्थळे पहावीत असं वाटत असेल तर याचीही काळजी आम्ही घेत आहोत. दर तीन महिन्यातून आम्ही तुमची पिकनिक आयोजित करणार आहोत. धम्माल करा.. दंगामस्तीही करा..



पुस्तकांच्या सहवासात

तुम्हाला पुस्तक वाचनाचा छंद असेल तर तुम्ही खरंच भाग्यवान आहात.. कारण आपण सांजराईत निवडक पण उत्तम पुस्तकांचं एक ग्रंथालयही उभारत आहोत. नोकरी, गृहकल्प यातून वाचनाला वेळ मिळाला नसेल तर वाचनाचा आनंद घ्या.

ये घर बहोत हसीन है

आम्ही घर फक्त बांधून देणार नाही तर आवश्यक सुखसुविधाही पुरवणार आहोत. म्हणजेच सोफा सेट, टीव्ही, टेबल, फॅन, कूलर, क्वीन साईज बेड, वॉर्डरोब, साईड टेबल, स्वयंपाक घर अशा बऱ्याच गोष्टी आम्ही पुरवणार आहोत. हे करताना तुमची सुरक्षाही कशी राखता येईल याचेही नियोजन केले आहे.

नव्या मैत्रीचा बहर

रक्ताची नाती ही जन्माने मिळतात, पण मानलेली नाती मनाने जुळतात यालाच तर मैत्री म्हणतात. तुम्ही तुमचे घर, जुने मित्र सोडून आलात तरी सांजराईत खऱ्या अर्थाने तुमच्या नव्या मैत्रीला बहर येईल. इथे नवीन मित्र मैत्रिणी मिळतील, ती तुमच्या सुख दुःखाशी एकरूप होतील.

जगण्याचं स्वातंत्र्य

सांजराईत ज्येष्ठांना स्वतंत्रपणे जगता येईल. घरभाडं, बिलं भरणं, हाऊसकिपिंग, औषधं आपणच आपणं या आणि इतर कोणत्याही गोष्टींची चिंता त्या व्यक्तीला भासणार नाही. जगणं सुसह्य करण्यासाठी सांजराई सज्ज आहे..

Powered by



निशर्गश्च
कोकणात आपलं कमावणारं
घर

मुंबई

ठाणे

दापोली

MAHARERA REGD. No. P52800017588

FAMILY KATTA

A PERFECT DESTINATION FOR INVESTMENT

A Project by
Shree Balaji
Realtors

Family Katta

ONE STEP TO
ENJOY
OF LIFE


फॅमिली
कट्टा
दापोली
आपलं कोकणातलं घर

66 Bungalows
and 3 Buildings

Magnificent project
in 10.75 acres

- ◆ Sanctioned N.A. Layout
- ◆ Individual 7/12 Extract



1 BHK
STARTS 35 LACS



585 SQ.FT. CARPET

820 SQ.FT. BUILT-UP

2500 SQ.FT. PLOT AREA (approx)*

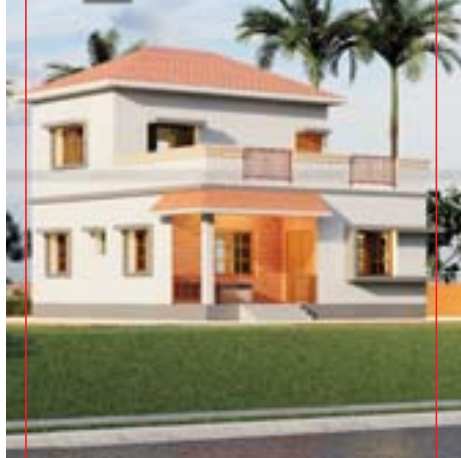
PLOT AREA	INVESTMENT AMOUNT
2200 TO 3200 SQ.FT	Rs. 35 TO 42 LAKHS

Average Return on Investment (ARI)*

RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)	Rs. 17,000
ANNUAL INCOME	Rs. 2,04,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS

3500 SQ.FT. PLOT AREA (approx)*

2 BHK
STARTS 48 LACS



980 SQ.FT. CARPET

1370 SQ.FT. BUILT-UP

PLOT AREA	INVESTMENT AMOUNT
3300 TO 3800 SQ.FT	Rs. 48 TO 57 LAKHS

RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)	Rs. 25,000
ANNUAL INCOME	Rs. 3,00,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS

4500 SQ.FT. PLOT AREA (approx)*

1325 SQ.FT. CARPET

1855 SQ.FT. BUILT-UP

Luxury Bungalow with Smart Amenities

3 BHK
STARTS 71 LACS



PLOT AREA	INVESTMENT AMOUNT
3800 TO 4600 SQ.FT	Rs. 71 TO 78 LAKHS

RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)	Rs. 40,000
ANNUAL INCOME	Rs. 4,80,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS

ASSURED RENT BACK

ZERO MAINTENANCE



BRAMHA

ANNUAL INCOME	Rs. 78,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS
---------------	--

AREA	INVESTMENT AMOUNT	RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)
STUDIO APPT. 380 TO 430 SQ.FT BUILT UP	Rs. 12 TO 14 LAKHS	Rs. 6500



VISHNU

ANNUAL INCOME	Rs. 1,20,000 * 10 PERCENT INCREMENT EVERY 2 YEARS
---------------	--

AREA	INVESTMENT AMOUNT	RENT BACK AMOUNT (PER MONTH)
1 BHK 560 TO 575 SQ.FT BUILT UP	Rs. 17 TO 20 LAKHS	Rs. 10,000

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**

EXTERNAL AMENITIES



- ◆ Fitness Center
- ◆ Swimming Pool
- ◆ Internal service vehicle
- ◆ Restaurant
- ◆ Super Store
- ◆ CCTV Surveillance
- ◆ 24x7 Security
- ◆ Watch Tower
- ◆ Jogging Track
- ◆ Indoor Games
- ◆ Open Gym
- ◆ Children Play Area
- ◆ Common Library

INTERNAL AMENITIES



- ◆ Wardrobe, Side Table, Air Conditioner
- ◆ Semi Furnished Hall with Sofa Set, TV
- ◆ Semi Furnished Ready to Leave



**Mumbai
-Thane-
Dapoli**

**5 HOURS
2 MIN.**
(214.4 km)
By NH-66



**PANCHNADI, KOLTHARE,
TAL: DAPOLI, DIST: RATNAGIRI**



9967637255 / 9920949177

powered by



निर्गम्य कोकणात . आपलं कमावणारं माझे घर

जिथून दिसतो सागर निळसर
लाटांमागून लाटा कणखर
पायवाटही अतीव सुंदर
तिथेच वसते माझे हे घर

आंबा, फणस, काजू मणभर
न्याहरी भोजन सारेच रूचकर
परशुरामाची ज्यावर पाखर
तिथेच वसते माझे घर

हिरवा निसर्ग सुंदर अंबर
सदा विहरती पक्षी सुंदर
माणुसकीचे सुगंधी अत्तर
तिथेच वसते माझे हे घर

मला भावते सदा निरंतर
कोकणभूमी सदैव मंगल
निसर्ग बहरतो ज्या भूमीवर
फॅमिली कट्टाचे कमावणारे घर



project by



📍 PANCHNADI, KOLTHARE, TAL : DAPOLI, DIST : RATNAGIRI

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**

निर्गम्य कोकणात आपलं

कमावणारं घर

powered by



एक घर सुखावणारं
क्षणाक्षणाला बहरणारं
एक घर कमावणारं
तनामनाला सावरणारं



10.75 एकरमध्ये
भव्य प्रोजेक्ट

66 बंगले
आणि
3 इमारती

आपल्या
बजेटमधला
बंगला

दरमहा
मेंटन्स
फ्री

दरमहा
शाश्वत
उत्पन्न

project by



A Project by
Shree Balaji
Realtors

● POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

पंचनदी दापोली येथील अद्ययावत सोयी-सुविधांनी सज्ज
एक अनोखा गृहप्रकल्प

अधिक
माहितीसाठी
संपर्क



9967637255
9920949177

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669

powered by



एक गाव महा-ताऱ्यांचं
स्वाभिमानी ज्येष्ठांचं
ताण तणावातून मुक्ती देणारे घर
सांजराईचं आत्मनिर्भर
घर

ज्येष्ठांचा COMMUNITY
LIVING
PROJECT



COMMUNITY LIVING FOR SENIOR CITIZEN

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)

● POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

● PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**



www.sanjraaivc.com



<https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBJoIE8rdHgA>

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669

powered by



व्यास क्रिएशन्स्

क्वॉलिटी टाईम घालवण्याचं एकमेव ठिकाण

फॅमिली कट्टा



ज्येष्ठाना हवी एक परिपूर्ण फॅमिली आणि हवा वृद्धपकाळातील आधार; आता फॅमिली कट्टा ने केलाय निर्धार...

आपल्याकडे सर्वात दुर्लक्षित राहिलेला घटक कुणी असेल तर, ते आहेत ज्येष्ठ मंडळी... समाज आणि लोक त्यांच्याकडे जणू एकसपायरी डेट म्हणूनच पाहतात. पण ज्येष्ठ म्हणजे एकसपायरी डेट नसतात, तर Life mate असतात. कारण त्यांनी लाईफचा तो टप्पा पार केलेला असतो, जो टप्पा पार करायला आपल्याला अवकाश असतो. मी तुझ्यापेक्षा जास्त पावसाळे पाहिलेत ह्यात गर्व मुळीच नाही, स्वाभिमान नक्कीच आहे. कारण आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर त्यांनी झुंज दिलेली असते.

आता आयुष्याची सायंकाळ झाली आहे. त्यांच्या बरोबर अनुभवाचा प्रचंड साठा आहे. हा साठा आपण मनात साठवून ठेवला पाहिजे, जेणेकरून जीवनाच्या प्रवासात आपल्या ठेच लागणार नाही. त्यासाठी ज्येष्ठ मंडळींशी मनमोकळेपणाने संवाद साधला पाहिजे. आपण त्यांना गृहित धरतो हिच मोठी समस्या आहे.

मित्रांनो, मुंबई-पुणे-ठाण्याच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये आपण बऱ्याचदा अनेकांना टाळत असतो. तोच प्रकार मोठ्या प्रमाणात ज्येष्ठांबद्दल घडतो. कारण या रहदारीमध्ये संवाद साधणं हे खूप कठीण काम आहे. अहो, लोक स्वतःशी सुद्धा संवाद साधत नाहीत. म्हणूनच हवे एक असे ठिकाण, जिथे मिळेल संवादाला space... जिथे मिळे आपल्या ज्येष्ठ मित्रांना स्वतःची space...

एक असे ठिकाण जिथे गेल्यावर नसेल कामाचं टेन्शन, नसेल रोजची कटकट, बॉसची बडबड आणि कलीगची टिवटिव... तिथे असेल फक्त नीरव शांतता... मनं जोडणारं healthy वातावरण... जिथे मिळेल संवादाला स्पेस... असं एकमेव ठिकाण म्हणजे कोकणच्या निसर्गरम्य सौंदर्याने नटलेलं दापोलीतलं प्रेम, जिव्हाळा आणि नात्यांचं गाव, फॅमिली कट्टा...

तुमच्या ज्येष्ठ पालकांना समजून घेण्याचं, त्यांना फॉर अ चेंज रिलॅक्स करण्याचं आणि त्यांच्यासोबत क्वॉलिटी टाईम घालवण्याचं एकमेव ठिकाण म्हणजेच फॅमिली कट्टा... कोकणचं सौंदर्य, वैद्यकीय सुविधांपासून सर्व आधुनिक सुविधांनी सुसज्ज... तुमच्या ज्येष्ठ पालकांचं मन फुलवणारं आणि त्यांना वर्षभर कमावून देणारं एक आगळं वेगळं पण आपुलकीचं घर... फॅमिली कट्टा... हे एक असं घर आहे, ज्याच्या लोनचे हप्ते फेडताना तुम्ही बेजार होत नाहीत, कारण Rent back च्या सर्वोत्तम सुविधेमुळे तुम्ही तुमच्या घराचे हप्ते भरू शकता, इतकंच नव्हे दर महिन्याला आकर्षक मिळकत मिळवू शकता. यामुळे तुमच्या घरातल्या ज्येष्ठांना मिळतो आधार. म्हणजे हे आहे पेन्शन देणारं घरं, म्हातारपणीची काठी होणारं घर...

ज्येष्ठ मित्रांनो आणि त्यांच्या काळजी वाहकांनो, आजच फॅमिली कट्टामध्ये या आणि आपुलकीचा संवाद साधा, तसेच आयुष्यभर बसून कमवा...

दिवाळीच्या शुभ मुहूर्तावर फॅमिली कट्टा च्या रुपाने लक्ष्मी तुमच्या घरी येतेय, या लक्ष्मीचं स्वागत नाही करणार?



फॅमिली कट्टा - ज्येष्ठांचा स्वतःचा हक्काचा,
आपुलकीचा, पेन्शन देणारा कट्टा...

- अधिक माहितीसाठी संपर्क -

9967637255 / 9920949177

powered by



व्यास क्रिएशन्स

तुमच्या ज्येष्ठ पालकांची आम्ही श्रावण बाळाप्रमाणे काळजी घेतो



project by



या जन्मावर, या जगण्यावर, शतदा प्रेम करावे - मंगेश पाडगावकरांचं हे गीत आपल्याला जगण्याची प्रेरणा देतं. अल्लड, चंचल कृष्णलीला करत आपलं बालपण निघून जातं. कर्तव्याचं ओझं आपल्या सशक्त खांद्यांवर झेलत आपलं तारुण्यही सरून जातं. पण वृद्धापकाळ... वृद्धापकाळ मात्र मृगजळाप्रमाणे असतो... बालपणातील अल्लड मन आणि तारुण्यातील जबाबदारी यांच्यामध्ये तो झुरत असतो. मुलांचा संसार सुरु झाला, आपण कामातून निवृत्त झालो, मग पुन्हा नवी जबाबदारी आपल्या खांद्यांवर ओझं बनून येते, आपल्या मुलांच्या संसाराची...

मग आपण मनासारखं कधी जगायचं? हवेत तरंगणारे ते आशेचे मोरपीस कधी पकडायचे? इंद्रधनुष्यातील सप्तरंगापैकी एक रंग कधी व्हायचं? खळखळणाऱ्या नदीसह एक इवलिशी लाट होऊन कधी मुक्तपणे संचार करायचा? कधी त्या कोकीळेच्या गळ्यातील सूर व्हायचं? कधी मनासारखं, मनमोकळेपणाने स्वच्छंद जगायचं?

जगता जगता कळले, जगायचे राहून गेले असं बोलण्याची वेळ आपल्यावर येऊ नये म्हणूनच **व्यास क्रिएशन्स ग्रुप ऑफ कंपनीज** सादर करित आहे **आयुष्याची सायंकाळ म्हणजेच आपला वृद्धापकाळ समृद्ध करणारा एक सुंदर प्रकल्प, सांजराई...** आपण सनसेट पाहायला जातो, सूर्य मावळल्यानंतर गडद अंधार होणार असतो, तरी सुद्धा तो क्षण आपण डोळ्यांत साठवून ठेवतो. आयुष्याची संध्याकाळ सुद्धा अशीच हृदयात साठवून ठेवण्यासारखी असते, आनंदाने जगण्यासारखी असते.

व्यास क्रिएशन्स गेली **१७ वर्षे** ज्येष्ठांसाठी समर्पण भाव ठेवून काम करत आहे. ज्येष्ठांसाठी विशेषांक, विविध स्पर्धा, आरोग्य शिबिरे अशा अनेक उपक्रमांतून व्यास क्रिएशन्सने ज्येष्ठांची सेवा केली आहे, त्यांच्यासोबत Quality Time घालवला आहे. त्यामुळे आम्हाला ज्येष्ठांच्या भावना कळतात. निवृत्तीनंतरचं जीवन मुलांच्या संसाराच्या ओझ्याखाली सापडू नये, एकलकोंडे होऊ नये म्हणून आम्ही वसवले आहे **ज्येष्ठांचे गाव, सांजराई...**

सांजराई हे टिपिकल वृद्धाश्रम नसून हे वानप्रस्थाश्रम आहे, **आनंदाश्रम** आहे... आयुष्याच्या संध्याकाळी आशेचे दिवे

प्रज्वलित केलेले एक मंदिर आहे. हे जगण्याची प्रेरणा देणारं मंदिर आहे.

जीवन हा इथला देव आहे आणि

आनंद ही इथली भक्ती...

मनात हिरवळ फुलवणारा हिरवागार निसर्ग, भक्तीतून शक्ती प्रदान करणारी प्राचीन मंदिरे, मनगटात भवानी सळसळावी अशी ऐतिहासिक स्थळे आणि मन ध्यानस्थ व्हावे असे सागराचे साग्र संगीत... असे ठिकाण कुठे असेल? **एकतर स्वप्नात आणि दुसरे कोकणात.** कोकणाच्या निसर्गरम्य वातावरणात **६.७५ एकर जागेवर उभारलेला हा गृहप्रकल्प म्हणजेच सांजराई. आयुष्याची नवलाई, म्हणजेच सांजराई.**

शहराच्या रहदारीपासून दूर आणि मनाच्या अगदी जवळ असलेलं हे सुंदर गाव. एक असे गाव, ज्यास नाही दुःखाचे ठाव! केवळ आनंद आणि आनंद... आपल्या स्वतःच्या मुलांनी काळजी घ्यावी अशाप्रकारे तुमची काळजी आम्ही घेतो. तुमच्या सोबत इतके रममाण होतो की आम्ही आधुनिक श्रावण बाळ होऊन जातो. होय! कारण तुम्हाला इथे मिळतात सर्व आधुनिक सुविधा:- ओपन जिम, इनडोअर गेम्स, ऍम्फी थिएटर, जाॅगिंग ट्रॅक, ऑक्सिजन हब, सर्व दिवस २४ तास सुरक्षा, मनोरंजन क्लब, सुसज्ज वाचनालय, फिजीओथेरपी सेंटर, खान-पान सुविधा, ध्यान आणि योगाभ्यास लॉन, व्हीलचेअरसाठी रॅम्प सुविधा, सी.सी. टिव्ही सर्व्हिलेन्स आणि मुठीत साठवता न येणारा आनंद...

आयुष्याच्या सायंकाळी यापेक्षा जास्त काय हवे? आपल्या आयुष्याची सायंकाळ आम्ही यादगार करतो. नवे घर, नवे मित्र, नवे गाव - सर्वच काही नवे...

ज्येष्ठ मित्रांनो, **या सांजराईत या...** राहून गेलेले आयुष्य जगण्यासाठी या... आपले जगणे समृद्ध करण्यासाठी या... जीवनाचा आनंद लुटण्यासाठी या, जीवनाला एक नवा अर्थ देण्यासाठी या... आनंद घेण्यासाठी या - आनंद देण्यासाठी या... या रे या, सारे या... चला, जीवनाचे गाणे गाऊया...

सांजराई - ज्येष्ठांचे कम्प्युनिटी लिव्हिंग

या जन्मावर, या जगण्यावर प्रेम करायला शिकवणारे आनंदाचे गाव...

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली व्हिली बंगले वसाहत)

◆ POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

◆ PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**



www.sanjaaraivc.com



https://www.facebook.com/SanjaaraivcCreations/



https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBjOIE8rdHgA

उत्सव प्रकाशाचा पुनर्विकासातून नूतन वास्तू साकारण्याचा



THIRTEEN YEARS OF REDEVELOPMENT
DEDICATED TO YOUR LIVING

Darshani CHS

Near Gurukul Society,
Panchpakhadl, Thane (W)
MahaRERA No. P51700046843



New Vaishali CHS

Opp. Malhar Talkies, S.V. Rd.
Near Teen Haath Naka,
Naupada, Thane (W)
MahaRERA No. P51700046893



Ganesh Kuti

Maharshi Karve Road
Naupada, Thane (W)



Rajesh

Ram Maruti Road
Thane (W)



Automatic

Nr. Gurukul Society
Panchpakhadl, Thane (W)



Suyojit

Off. Colaba Road,
Naupada, Thane (W)



Nutan

Off. B.S. Road, Nr. Times of
India Building, Thane (W)



Amar Vaishali

West Sarvakar Path,
Thane (W)



Rachana

Dhanu Road,
Naupada, Thane (W)



Sujata

Near Datta Mandir,
Shakti St, Thane (W)



गेली १३ वर्ष पुनर्विकासात यशस्वीपणे काम करणारे जोशी बिल्डर्स आणि डेव्हलपर्स आता विस्तारत आहेत आपले क्षितिज
गतिमान पुनर्विकासासाठी

JOSHITM
Builders & Redevelopers
www.joshibuilders.in

JOSHI BUILDERS AND REDEVELOPERS LLP
आपल्या सेवेत...

- Superior Quality Vastu Compliant Smart Homes
- Green Building with 100% Power Backup in each Room & Common areas
- All Projects at Prime Locations in Thane (West) near Railway Station
- State of Art Amenities & Technical Specifications
- Customized Interior Layouts as per Customers Requirement
- Dedicated car parking for every flat holder
- Fire fighting system for building

601, Aishwarya Laxmi Apartments, Behind New English School, Opp. Namdeo
Wadi Hall, Maharshi Karve Road, Thane, Maharashtra Pin: 400602

95943 79111

PRINT all your printing needs
+91 98335 09177

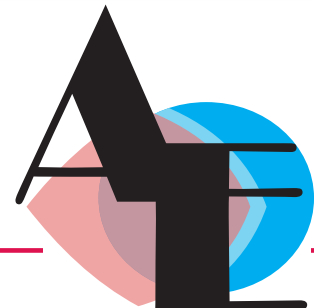
**CREATIVE DESIGN
AND
PRINTING SOLUTION
FOR EVERY
BUSINESS**



ARYADURGA ENTERPRISE

Types of Design & Printing

- Book cover design
- Books and magazine
- Business card design
- Brochure design
- Flyer design
- Label and packaging design
- Poster design
- Shopping bag design
- Menu design
- T-shirt design
- Other types of print design
- Calendar
- Folder
- Gift voucher
- Greeting card
- Invitation
- Leaflet
- Letterhead
- Manual design
- Postcard
- Sticker



Aryadurga Enterprise

Advanced Printing & Allied Services

Shop No. 4, Mansi Vhilla Apartment, Near Ayappa Mandir, Gharda Circle, Azade Pada, Dombivli (E)-421201

• subodh.patwardhan@gmail.com • atharva.art123@gmail.com

powered by



व्यास क्रिएशन्स

project by



Vyas Infra



एक घर
स्वाभिमान
जपणारं... माझ्या
आवडीनिवडी
जोपासणारं

एक घर घ्यायचं
निसर्गाच्या कुशीतलं
सुरक्षित सोयीचं अन
मायेच्या मातीतलं

एक घर
नवी नाती
जोडणारं
आयुष्याच्या
सांजवेळी
नव्याने
बहारणारं

COMMUNITY LIVING
FOR SENIOR CITIZEN

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)

◆ POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

◆ PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क

9967637255 / 9920949177



www.sanjraaivc.com



<https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBjOlE8rdHgA>

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669

क्रियाशील नवनिर्मितीचा
बसा घेतलेली
युवा प्रकाशन संस्था



सलग 99 वर्षात
विविध पुरस्कारांचे
मानकरी

कथा, कविता, नाट्य, विज्ञान आणि सर्वकस
साहित्याने नटलेले मुलांमध्ये वाचनाची गोडी वाढीस लावणारे
सुप्रसिद्ध बालसाहित्यिकांच्या अनुभवसिद्ध लेखणीतून साकारलेले,
वर्तमानकाळातील मुलांचे भावविश्व समृद्ध करणारे
तब्बल २०० + पुस्तकांचे सर्वांगसुंदर



आजोबांकडून
नातवाला
भेट देण्यासाठी
सर्वोत्कृष्ट
पुस्तकभेट

फक्त
रु. ५०००/-

सुरु करूया

आपल्या घरात, अंगणात, बागेत, शाळेत,
मंदिरात किंवा सभागृहातदेखील...

-: संपर्क :-

व्यास क्रिएशन्स

डी/४, सामंत ब्लॉक्स, श्रीघंटाळी मंदिर रोड, नौपाडा, ठाणे (प.)

दूरध्वनी : ०२२-२५४४७०३८/९९६७८३९५१०

vyascreations@gmail.com • www.vyascreations.in

www.facebook.com/join/Vyascreations





नवं कुटुंब

डॉ. सुमन नवलकर

‘काय दादानू? कसल्या गजाली चलल्यात?’
मनोहरच्या प्रश्नाने दोघेही आपल्या विचारचक्रातून बाहेर आले.
‘काही नाही रे, संध्याकाळ झाली की जरा एकटेपणा वाटतो.’
संजय म्हणाला. ‘दिवस जातो मजेत. पण संध्याकाळला
कातरवेळ म्हणतात ते उगीच नाही. मन सैरभैर होतं,
कारणाशिवायच.’ सुजाताही म्हणाली.



‘वधितलंस ना? तुझ्या आजारपणात दोघांपैकी एक देखील येऊ शकला नाही. आपण मारे गावाकडला बंगला इतका वाढवून घेतला. विचार केला, सगळेच एकदम जमलो दिवाळीला किंवा मे महिन्याच्या सुट्टीत, तर कोणाची गैरसोय होऊ नये. लग्न झालीत, मुलं झालीत. एक खोली एका मुला-सुनेला, एक नातवंडाना. एक दुसऱ्या मुला-सुनेला, एक त्या नातवंडाना आणि एक आपल्याला. शिवाय मनोहरचं कुटुंब वर्षानुवर्ष आपल्या बंगल्याची, बागेची देखभाल करत आलंय. एरव्ही ते आऊट-हाऊसमध्ये राहायचे. पण आता मनोहर-मंजूपण साठीच्या आसपास आलेत, म्हणून त्यांच्यासाठी पण स्वयंपाकघराच्या बाजूला एक झोपायची खोली अशा सहा झोपायच्या खोल्या, त्याही स्वयंपूर्ण बांधून घेतल्या. मग तेवढ्याच वरही चढवल्या. तळाच्या स्वयंपाकघराच्या बरोबर वर दुसरं स्वयंपाकघर. काय उपयोग? येतंय का कोण?’ सुजाताने सुस्कारा सोडला.

‘खंत करू नकोस सुजू. पक्ष्यांसारखंच झालंय हल्ली माणसांचं. मागे वळून पाहाताच येत नाही त्यांना. पण आता आपण मात्र जायचंच. निसर्ग सौंदर्य अनुभवायला माणसं कोकणात जाऊन हॉटेलात राहातात. आपलं तर स्वतःचं इतकं मोठं घर आहे. मला तर डॉक्टरही म्हणाले, गावी का जात नाही तुम्ही? तिथली प्रदूषण-विरहित हवा, फिरायसाठी मोकळी जागा, हिरवाई यांनी खूप फरक पडेल तुम्हाला. मुख्य म्हणजे तुम्ही खंतावलेलेही दिसता. जरा ताजे-तवाने व्हाल.’ मग संजय-सुजाताने थेट गाव गाठलंच. मनोहर-मंजूने घर अगदी लखलखीत ठेवलंय. तरीही बारा झोपायच्या खोल्या असलेल्या घरात संजय-सुजाता आणि मनोहर-मंजू! दिवसा बागेत आणि घरात छान वेळ जायचा.

नारळाची झाडं, आंब्याची झाडं, फणसाची झाडं. शिवाय जास्वंदीची दोन झाडं-एक गुलाबी, एक लालभडक. मदनबाण छान मोठ्या-मोठ्या फुलांनी डवरलेला, सुगंधाने घमघमलेला. शिवाय नीरफणस, अननस. कडीलिंब, कोथिंबिरीचा छोटसा

वाफा. वर्षानुवर्ष मनोहर मशागत करत आलाय. वेळोवेळी आंबे-नारळ बसने पाठवत आलाय. कधी वास्तूचा किंवा बागेतल्या उत्पन्नाचा गैरफायदा घेतला नाही त्याने. रातांब्याची दोन झाडं आहेत. त्याचीही फळं काढून, सुकवून कोकमं पाठवायचा. गावचं घर आणि बाग पाहून दोघंही अगदी-अगदी सुखावली.

‘सेवानिवृत्त होऊनही वेड्यासारखे बसलो होतो चार खोल्यांच्या बंदिस्त घरात. बरं झालं आलो.’ त्या दिवशी संजय म्हणाला. ‘हो रे! पण संध्याकाळ झाली की मन उदास होतं. मुलं-नातवंडं नांदली असती घरात, तर घर भरल्यासारखं वाटलं असतं. मनोहरच्या मुली पण लग्न होऊन गेल्या ना! त्यामुळे भारीच शुकशुकाट वाटतो. पूर्वी तुझे मित्र यायचे. माझ्याही मैत्रिणी यायच्या. नातलग यायचे कधीतरी. आता जो-तो मुलांची मुलं सांभाळायला फारैनाला धावतो.’ सुजाताच्या बोलण्यावर संजयला हसूच आलं.

‘त्याना कसली हसतेस सुजू? आपणही नाही का धावायचो मुलांच्या अडी-अडचणीला? पण पोचलं का कोणी आपल्यासाठी? ते आता आपापल्या करिअरमध्ये आणि मुलांच्या शाळा- कॉलेजांत बुडलेत. व्हिडिओ कॉलवरून बोललं-पाहिलं की झालं, असं वाटायला लागलंय त्यांना.’

‘काय दादानू? कसल्या गजाली चलल्यात?’ मनोहरच्या प्रश्नाने दोघेही आपल्या विचारचक्रातून बाहेर आले. ‘काही नाही रे, संध्याकाळ झाली की जरा एकटेपणा वाटतो.’ संजय म्हणाला. ‘दिवस जातो मजेत. पण संध्याकाळला कातरवेळ म्हणतात ते उगीच नाही. मन सैरभैर होतं, कारणाशिवायच.’ सुजाताही म्हणाली.

‘एक सांगू?’ मनोहरने जरा दबकतच विचारलं. ‘बोल रे! तुला कधीपासून परवानगी हवी झाली?’ संजयच्या प्रश्नावर मनोहरने म्हटलं, ‘नाही. सूचना जरा गंभीर आहे. म्हणून विचारात पडलोय.’

‘बोल-बोल. उगीच उत्सुकता ताणू नकोस.’ ‘नाही. आपला बंगला असा रिकामाच आहे. आता नवीन इंजिनियरिंग कॉलेज निघालंय



ना पलीकडच्या रस्त्याला. त्यातल्या फारच कमी विद्यार्थ्यांची राहायची सोय झालीय. बाकी मुलं अशीच कुठली हॉटेलं, कुठली लॉजिंग- बोर्डिंग अशी राहाताहेत. काहींची तर कॉलेजपासून इतक्या लांबच्या ठिकाणी राहायची सोय झालीय, की प्रवासातच जातोय त्यांचा किती-किती वेळ. मुलींचे तर खूपच हाल होतायत. त्या वाटेल तिथे नाही ना राहू शकत! खात्रीचं ठिकाण हवं त्यांना राहायला.'

'अरे, ते देवळाच्या बाजूचं कॉलेज का? आपल्या इथून पाचच मिनिटांवर तर आहे.'

'हो ना! म्हणूनच म्हणतोय, आपल्याकडे वर सहा आणि खाली चार अशा दहा जणांची सोय करू शकतो आपण. मुलगे वर राहातील. मुली खाली आपल्या देखरेखीत राहातील. दोन-दोन मुलं एकेका खोलीत पण राहू शकतात ना? घरगुती जेवण पण देऊ शकतो आपण. मंजूला एकटीला नाही जमायचं. पण हाताखाली मुलगी ठेवली तर होऊन जाईल.' मनोहरने मनातल्या मनात मनोहारी चित्र पूर्णपणे रंगवून ठेवलं होतं.

'विद्यार्थ्यांना खोल्या भाड्याने देणे आहेत.' मनोहरने ताबडतोब पाटीवर लिहून पाटी गेटवर अडकवली देखील. कोणी एकाने पाहायची खोटी. हां-हां म्हणता मुलं यायला लागली. भाडं तर अत्यंत वाजवी होतं. 'पैसे कमावणं' हा मूळ हेतू नव्हताच. शिवाय राहातं घर म्हटल्यावर मुलांची आणि पालकांचीही पहिली पसंती होती या बंगल्याला. हां-हां म्हणता खोल्या भरायला लागल्या. एकेका खोलीत दोन-दोन मुलं राहायला तयार होती. भाडंही विभागलं गेलं असतं. शिवाय आधार आणि सोबतही झाली असती.

'हल्ली मुलांमध्ये अभ्यासाचा ताण सहन झाला नाही, की आत्महत्या करण्याचं प्रमाणही वाढलंय ना! दोघं-दोघं राहातील, तर एकमेकांबरोबर बोलून ताणही कमी होईल ना.'

सुजाताचं म्हणणं बरोबरच होतं.

पालक स्वतः येऊन बंगला, बंगल्यातली माणसं पाहून जात होते. परत येताना मुलं- मुलांचं

सामान असं सगळं घेऊनच येत होते. विद्यार्थिनींच्या तर आयाही येत होत्या बरोबर. मुलीला कुठे ठेवायचं म्हणजे जोखीमच. तावून-सुलाखून घेतलेलंच बरं. हां-हां म्हणता बंगला गजबजून गेला. मुलं तर अजूनही येतच होती. पण आता त्यांना जागेअभावी निराश होऊन परतावं लागत होतं.

कॉलेज सुरू झालं. दिवसभर कॉलेजात असलेली मुलं संध्याकाळी परत येत. त्यांच्या किलकिलाटात तिन्हीसांजेची कातरवेळ कधी उलटून जायची, कळायचंही नाही. मुली तर 'काकी-काकी' करत सुजाताच्या मागे-पुढे नाचत असायच्या. सुट्टीच्या दिवशी तर मुलं मंजूला स्वयंपाकात मदत करायलाही तत्पर असत. परीक्षा असली की जो-तो चिडीचूप. आपापल्या पुस्तकांत-वह्यांत मुंडी खुपसून बसलेला. कधी रात्री-अपरात्री मुलाना अभ्यासासाठी जागरण करायची हुक्की यायची. मंजूला उठवण्याऐवजी मग सुजाताच त्यांची खुडबूड ऐकून स्वयंपाकघरात जायची आणि कॉफी करायची मुलांसाठी.

मग तिला आपले अमीत-सुमीत शिकत होते तेव्हाच्या आठवणी यायच्या. कसे आपण मुलांबरोबर जागायचो. नोकरी करत असूनही, दिवसाभराचे थकलेले असूनही त्यांच्याबरोबर रात्रीची जागरणं करायचो, त्यांना कॉफी करून पाजायचो. कसं 'चारला उठव हं' सांगून मुलं झोपायची आणि कसं त्यांना चारला उठवायचंय या तणावाखाली आपण चार वाजायची वाट बघत जागत बसायचो. मुलं शिकली-सवरली, नोकरी-धंद्याला लागली आणि भुरं उडून गेली. शेवटी पती- पत्नींना एकमेकांची साथ-सोबतच खरी.

संजयच्या आजारपणात सुजाता खरीखुरी खचली. मुलं तिच्या मदतीला पोहोचलीच नाहीत. आता पुन्हा मुलं- त्यांच्या परीक्षा, त्यांचे ताण-तणाव, त्यांचे अभ्यास, त्यांची जागरणं, त्यांची कॉफी. पण ही मुलं तिची नाहीत. तिच्या बंगल्यात भाड्याने राहाणारी मुलं आहेत.

दिवस जात होते. दोन सेमिस्टर्स झाल्या आणि मुलं मोठ्या सुट्टीसाठी गाशा गुंडाळून आपापल्या घरी



गेली. मुलीही माहेरी परतल्या जणू. पुन्हा संजय-सुजाता, मनोहर-मंजू

मग सुट्टीत देऊळ, आसपासची लेणी, समुद्रकिनारा असं सगळं अनुभवायला पर्यटक येऊ लागले. मनोहरने पुन्हा गेटवर पाटी लावली. खोल्या भाड्याने मिळतील. कॉलेज सुरू होईपर्यंत महिना-दीड महिना पर्यटक येत राहिले. साथ-सोबत मिळत राहिली. बंगला गजबजलेला राहिला. सुट्टी संपता-संपता मुलं पुन्हा हजर झाली. मागील अंकावरून पुढे चालू. सुरवातीला रिमझिमत राहिलेल्या पावसाने पाहाता- पाहाता रौद्ररूप धारण केलं. कडकडाट-गडगडाट. आकाशात वीज चमकायला लागायची-इथे गावातली वीज जायची. मिट्ट अंधार. पंखे बंद. मुलांचा अभ्यास बंद. इनव्हर्टर लावला होता. पण त्याचं कार्यक्षेत्र मर्यादितच. जोडीला जनरेटर लावला. त्याचाही आवाज. तीन दिवस सतत हैदोस घातला पावसाने. तिसऱ्या रात्री अचानक संजयला दरदरून घाम सुटला. छातीत दुखायला लागलं. पहिल्यासारखीच सगळी लक्षणं. सुजाता थरकली. गेल्या वेळी शहरात होतो. आता या गावात. डॉक्टर- हॉस्पिटल किती दूर! अॅम्ब्युलन्स बोलावली तरी येईपर्यंत काय...

'मनोहर..., मंजू' सुजाताने हाका मारल्या. दोघंही धावली. मनोहरही वयस्कच. शिवाय अननुभवी. वरच्या मजल्यावरच्या यशने ऐकलं. यशचे वडील डॉक्टर. यश, सात्त्विक, प्रणव, सुजय धडाधड दहा-बारा जण हजर झाले. मुली आधीपासूनच होत्या. गाडी होतीच. मुलांनी अलगद उचलून संजयला गाडीत ठेवलं. सुजाता थरथरत होती. ती कसली गाडी चालवणार? प्रणवला गाडी येत होती. त्याने पटकन चावी हातात घेतली. दहा मिनिटांत हॉस्पिटल. पटापट सूत्रं हलली. अँजोग्राफी झाली. दोन ब्लॉकेजेस निघाली. अँजोप्लास्टीचा निर्णय झाला. स्टेंटस् टाकल्या गेल्या. तीन दिवस संजय-सुजाताबरोबर मुलं रात्रंदिवस आलटून- पालटून सेवेला हजर होती. मनोहर- मंजूने घरची सगळी सूत्रं हातात घेतली होती. सुजाताला जेवण पाठवणं,

वापरलेले कपडे घरी नेऊन नवे कपडे पुरवणं सगळं सुरळीत चालू ठेवलं होतं.

चौथ्या दिवशी संजय घरी आला. दाराला फुलांचं तोरण बांधून मुलं वाट पाहात होती. मुलींनी कुंकुमतिलक लावून, ओवाळून दोघांचं घरात स्वागत केलं. सर्वांनी टाळ्या वाजवून आनंद व्यक्त केला.

...रात्री अमीत-सुमीतबरोबर व्हिडियो-कॉल झाले. 'कसा आहेस बाबा? कशी आहेस आई? मी आलो असतो रे. पण जरा...' दोघांकडेही न येऊ शकण्याची कारणं होती .

'काही हरकत नाही. आमच्याबरोबर आमची मुलं आहेत. आमचा बंगला मुला-बाळांनी गजबजलाय. मनोहर तुझा निर्णय किती योग्य होता. तू आम्हाला नवं कुटुंब मिळवून दिलंस. तू ग्रेट आहेस मनोहर. यू आर ग्रेट!'

-----***-----

विभाग ४

मनसोक्त जगताना



वयमान कितीही झाले
वयात काय आहे
आनंद फुलविण्याचे
ही वय अजून आहे.

powered by



व्यास क्लिएरन्स



अपलं कमावणारं घर

एक घर हक्काचे टेन्शन करील हद्दपार

काय साला जिंदगी झाली यार! नुसतं कामाचं आणि घरचं टेन्शन. जराशी म्हणून उसंत नाही. पैसे तर येतात... पण समाधान मात्र मिळत नाही. काय करावं तेच सुचत नाही. अशी जवळपास आपल्यासारख्या सर्वच मध्यम वर्गीयांची तक्रार असते. चॅज म्हणून शहरातल्या रोजच्या रुटीन आयुष्याला छोटासा ब्रेक देऊन निसर्गाच्या सात्रिध्यात मनसोक्त हुंदडण्यासाठी आपण कायम उत्सुक असतो. महिन्यातून किमान दोन दिवस अशा निसर्गरम्य ठिकाणी जायला सगळ्यांनाच आवडते. अशा वेळी उत्तम सोयीसुविधा असलेल्या ठिकाणी खर्चही थोडा महागच असतो. तेव्हा वाटतं हे ठिकाण तर भन्नाट आहे. समोर अयांग पसरलेला समुद्र, वनराईने नटलेला परिसर, शुद्ध मोकळी हवा इथेच आपलं स्वतःचं एखादं सेकंड होम असतं तर? कारण स्वतःचं घर आपल्या हक्काचं असतं. त्याचं आत्मिक समाधान वेगळंच.

मध्यमवर्गीय माणसाच्या बजेटमध्ये आपले सेकंड होम मिळणे आता दुरापास्त झाले आहे. ही मध्यमवर्गीयांची अडचण लक्षात घेऊन **व्यास क्लिएरन्स प्रायव्हेट लिमिटेड** ही कंपनी **फॅमिली कट्टा** हा गृहप्रकल्प साकारत आहे. या प्रकल्पातील प्रत्येक घराची स्वतःपलीकडे जाऊन काळजी **फॅमिली कट्टा** घेईल. टीव्ही, फ्रिज, फर्निचर, एसी, झोपाळा, आजूबाजूला हिरव्यागार झाडांनी सजलेले सुसज्ज बंगले इथे आकारास येत आहेत. इथल्या प्रत्येकासाठी **कॉमन स्विमिंग पूल, जॉगिंग ट्रॅक, ओपन जिम, ऑम्फी थिएटर, आरओ वॉटर प्लांट, खानपान व्यवस्था, मेडिकल, सुपर स्टोअर, सीसी टीव्हीसहित २४ तास सुरक्षा व्यवस्था** अशा अद्ययावत सेवा-सुविधा उपलब्ध होणार आहेत. दापोली तालुक्यातील **पंचनदी गावात कोलथरे बीच** जवळ हिरव्यागार वनराईने नटलेला हा परिसर, अयांग पसरलेला समुद्रकिनारा, हाकेच्या अंतरावर असणारा हा प्रकल्प नक्कीच नितांत सुंदर आहे. इथला निसर्ग आपल्याला खुणावतो आहे.

**हिरवी झाडे अवती-भवती, किलबिल-किलबिल पक्षी गाती
हिरवे-हिरवे गार गालिचे, पानोपानी ओघळती मोती...**

अशा वातावरणातले घर तुम्हाला आर्थिक समाधानही देणारे आहे. काय म्हणताय कसे? या एवढ्या सोयी-सुविधा असलेल्या घराला आपणास **मॅटनन्स शून्य** आहे. सर्व मॅटनन्स फॅमिली कट्टा भरणार. शिवाय आपल्याला मिळेल दरमहा **रेंटबँक**. यासाठी आपणास फॅमिली कट्टा कंपनीबरोबर **६ वर्षांचा करार** करावा लागेल. आपली वास्तू फॅमिली कट्टा सांभाळेल. त्याची निगा राखेल. तरीही ती कायदेशीररित्या आपल्याच मालकीची राहील. शिवाय तुम्हाला मिळेल दरमहा शाश्वत उत्पन्न रेंट बँकद्वारे. दर दोन वर्षांनी यात **१० टक्क्यांनी** वाढ होईल. हा अतिरिक्त लाभ वेगळाच. वर्षातून आपण ठरवाल तसे **१५ दिवस** आपल्या हक्काच्या घरात राहून या निसर्गरम्य वातावरणाचा आनंद घेऊ शकता. म्हणूनच हे आहे फॅमिली कट्टा प्रकल्पाचं आपलं **कमावणारं घर**. जे आपणास कायम प्रगतीच्या मार्गावर नेईल व आपल्याला आत्मिक समाधान मिळवून देईल.

म्हणजेच एक घर हक्काचे टेन्शन करील हद्दपार!
चला तर मग करा तयारी.
येताय ना **दापोलीला? फॅमिली कट्टावर!**



project by



- अधिक माहितीसाठी संपर्क -

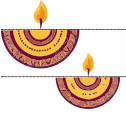
9967637255 / 9920949177



प्रसन्न

डॉ. विजया वाड

‘तंबाखू’ नावाच्या बाई नव्याने शाळेत आल्या नि शिस्तचा बडगा... नव्हे दांडकाच वर्गात अवतरला. सोनिया चूप बैठनेवालोंमेसे नही थी. तंबाखू बाई एक शब्द उच्चारला तरी शिकवणे बंद करी. चूप बसत. हे म्हणजे टू मच, थी मच, मचमच होतं. ना? तंबाखू बाईंनी न शिकविता पाठ पूर्ण झाल्याचे वर्गात सांगताच वर्गात टाचणी शांतता पसरली.



आपणहून दुर्गाताई अपमान करणान्यातल्या नव्हत्या. पण सून यशोदा त्यातली नव्हती. 'मला गरम पोळ्या लागतात' लग्न झाल्या झाल्या त्यानंतर यशोदाला सांगितले, 'मी? पोळ्या लाटू?' 'नो वे' तेव्हा ती अगदी निकराने म्हणाली.

'माझ्या आईने मला चहा सुद्धा सांगितला नाही हो कधी.'

'बारावीला ९९ टक्के पीसीबीत मिळाले नि सरळ मेडिकलला गेले. तरी तिसरा नंबर! शंभर टक्केवाले दोन होतेच डोक्यावरती. टफ कॉंपिटिशन यू नो?' सुभाष, दुर्गाताईचा मुलगा कौतुकाने बघत होता बायकोकडे. जणू ९९ टक्के गुण मिळविणारी ती एकटीच होती जगात! आता सासरी आल्यावर ती चहा करायला लागली. आपणहून! दुर्गाताईना त्यातला एक कप मिळे. असे त्रांगडे होऊन बसले होते. स्वयंपाकास बाई होती. तेवढीच 'ईश्वरी' सूनबाईची कृपा! चला! हेही नसे थोडके...

बाईसाहेब ड्यूटीवर गेल्या की सासू मोकळा श्वास सोडी. मग दुर्गाताईचेच राज्य! बघता बघता मुलगी झाली 'सोनिया'. नि सहावीत गेली. खट्याळ, खोडकर नि मिशिकल. वर्गातून असंख्य तक्रारी येत. स्पष्टवक्ती होती. एकदा खिडकीतून बाहेर बघत होती.

'काय गं? काय बघतेस?'

'रस्त्यावरची गंमत बघते.'

'काय? मुकाट्याने पुस्तकात डोकं घाल.'

'अनइंटेस्टिंग शिकवता तुम्ही.' वर्ग खूश.

टाळ्या!

बाई चिडल्या एच्‌एम्‌ना बोलावले. सगळा पाढा वाचून झाला.

'गैरवर्तनासाठी कोणती सजा देऊ मोठ्या मॅडम?'

'त्यापेक्षा शिकवणे इंटेस्टिंग करा तुम्ही मॅडम,' एच्‌एम् म्हणाल्या.

बाई निरुत्तर. क्लास प्रमुदित. टाळ्या नि गालात हशा!

'सोनिया, असं वागू नये बेटा.' किती समजुतदारीचा सूर!

'बरं, मोठ्या मॅडम.'

'मी लक्ष देईन. कितीही न द्यावं, तरीसुद्धा लक्ष देईन. पण माझा पहिला नंबर असतो. अगदी त्यांच्या विषयातही.' मोठ्या मॅडम सोनियाचा गालगुच्चा घेऊन वर्गातून बाहेर पडल्या.

बाईना वाटलं होतं. रड्या पडेल निदान रागे भरतील. पण तसे काहीच झालं नाही. अशानेच मुले डोक्यावर बसतात. बाईनी उलटे १०,९,८,७,६,५,४,३,२,१ असे मनी मोजले, नि पुढे शिकवू लागल्या. पोर्शन पुरा करीत राहिल्या.

सोनियाचे जास्तच चढेल वागणे झाले. प्रत्यक्ष एचएम बाईचा पाठिंबा. मग काय? वर्गही तिला डोक्यावर घेऊन नाचला होता. बाई मनोमन समजल्या होत्या. मान सांगावा जनात, नि अपमान ठेवावा मनात! सोनियाचे अस्तित्व त्यांच्या लेखी संपले होते. जणू सोनिया वर्गात नव्हतीच. साफ दुर्लक्ष. शून्य रिस्पॉन्स! पण सोनिया त्यामुळे जास्तीच शेफारली. औधत्य वाढले.

'तंबाखू' नावाच्या बाई नव्याने शाळेत आल्या नि शिस्तीचा बडगा... नव्हे दांडकाच वर्गात अवतरला. सोनिया चूप बैठनेवालोंमेसे नही थी. तंबाखू बाई एक शब्द उच्चारला तरी शिकवणे बंद करी. चूप बसत. हे म्हणजे टू मच, थ्री मच, मचमच होतं. ना?

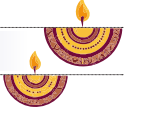
तंबाखू बाईनी न शिकविता पाठ पूर्ण झाल्याचे वर्गात सांगताच वर्गात टाचणी शांतता पसरली.

एचएम बाई वर्गावर आल्या, वर्ग फार हुशार आहे. तल्लख आहे. सेल्फ स्टडी करतात. 'माझे काम सोपे होते.' रेकॉर्ड लागली एचएम बाई काय हो? संतुष्ट! संतुष्ट होत्या वर्गाबाहेर पडल्या. तंबाखू बाई एनि वे जिकल्याच होत्या ना! वर्ग वाऱ्यावर!

सोनिया समजली. इधर दाल नही गलनेवाली! चूप बैठना पडेगा. शिकवलंच नाही, तर आख्खा वर्ग उघड्यावर! एक ना एक दिन बाहरका रस्ता देखनाच पडेगा. चूप झाली. एकटी पडली.

घरी दुर्गाताईना बरोबर समजलं. कुछ तो गडबड है! सोनिया सध्या मूडमध्ये नाही. पण सूनबाईचा धाक!

'तुम्ही नका मधे पडू. शी इज माय डॉटर.' नकोच ते दीडशहाणे बोल ऐकायला. 'नको रे मना क्रोध



हा अंगिकारू.' त्या मनाला समजावीत. रामदासांना आठवीत. मनाचे श्लोक कामाला येत.

दुर्गाबाईचा पॅटर्न ठरीव पद्धतीने जगत. ठरवून वागत. नो इंटर फिअरन्स अँट ऑल.

पण आज नाइलाज झाला. नातीने बंड केले. मारामारी केली. उरावर बसली एकीच्या. शाळेतून कॉल आला. सूनबाई दवाखान्यात! ऑडिटचा महत्वाचा दिवस! नो ताण फ्रॉम होम! असा अवघड दिवस! नो डिस्टर्बन्स अँट ऑल.

आजीला शाळेत जावे लागले.

अजिबात इच्छा नसताना जावे लागले. प्रकरण हातघाईवर आले होते. भांडाभांडी तोंडोतोंडीवरून हातापायीवर गेली होती. सोनियाने छाताडावर बसून गुद्दे मारले होते. तंबाखूबाईनी घरी बोलावणे पाठवले.

दुर्गाबाईना काय करावे कळना! मधे पडावे? सूनबाईच्या हॉस्पिटलमध्ये ऑडिट आहे. मुलगा दूरच्या ठिकाणी कामाला जातो. दुर्गाबाई मनाशीच तयार झाल्या. साडी नेसल्या नीट बाहेर जायची. गेल्या रिक्षा करून शाळेत.

सोनियाने तोंड उघडायच्या आत जिला मार लागला त्या मुलीसमोर उभ्या राहिल्या. दोन्ही हात जोडून माफी मागितली. ती पोरगी हवा काढलेला फुगाच झाली. फुस्सस्स! भांडण मिटले.

मग मैत्रीची गोष्ट त्यांनी वर्गाला सांगितली. कृष्ण कन्हैय्या, गोपिका आणि गोपांची. मग वर्गाला गाणे शिकविले.

'एकमेका मनास जपणे, ऐशी सुंदर मैत्री करू प्रती अन्, गाऊ गीत हो, ऐशी झकास गोत्री!

एकमेका जपू आणखी, प्रेमासाठी देऊ प्राण देव बाप्पा इतुके ऐका, ऐशी छोटुकल्यांची आण!' छोटुकली आजीच्या प्रेमात पडली. सोनियाने वर्गाची माफी मागितली. इटुकले भांडण मिटून गेले. वर्ग सुशांत झाला.

तंबाखू बाई म्हणाल्या, 'इतकी काय जादू केलीत?'

'अगो मी एक निवृत्त शिक्षिका आहे. मुख्याध्यापक

म्हणून निवृत्त झाले. अतिशय प्रेमळ एचएम.' वर्गाने टाळ्या वाजवल्या.

ऑडिट झाल्यावर सुनबाई घरी आल्या. दमल्या होत्या. पण समजले शेजार घरून, आजी मुलीच्या शाळेत गेल्या. तशीच चपला फटकारीत, फणफणत शाळेत गेली. काय ताट वाढून ठेवलेय पुढ्यात? म्हणून आत वर्गात शिरली.

'ऐशी मैत्री, सुंदर मैत्री, मनात जपुया भारी हृदयी जपुनी, मंत्र प्रीतचा, जगात जपुया फारी'' आजी टाळ्या वाजवून गात होत्या नि वर्ग ठेक्यावर गात होता. सूनबाई चकित झाल्या.

'भांडण झाले होते ना?' तिने विचारले. 'ते मैत्रीच्या तोरणांनी सुंदर नटले,' बाई म्हणाल्या. 'सारी हिच्या आजीची कमाल. तुमच्या सासुबाई धमाल आहेत. भाग्यवान आहेत,' बाईनी रेकॉर्डच लावली कौतुकाची.

डॉक्टर सूनबाई नरमल्या.

'त्या एक शिक्षिका होत्या.'

'प्रेमळ शिक्षिका,' वर्ग गरजला.

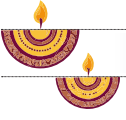
घरी येईपर्यंत सूनबाई नॉर्मल झाल्या.

'चला, चहा टाकते सगळ्यांना,' सूनबाईनी म्हटलं.

'मी करते, पटकन्,' सासूबाई म्हणाल्या.

'नको. आय अँड थँकफूल टू यू आई,' सून गरम स्वरात म्हणाली. प्रथमच दोर्घीचा प्रेमाचा सूर लागला होता. कधी नव्हे ते हवामान प्रसन्न होते. अगदी प्रसन्न!

-----*****-----



साठीची काठी

लक्ष्मीकांत रांजणे

आपल्या जगण्यात खरी चव निर्माण झाली पाहिजे. थोडक्यात काय नाना मनसोक्त जगता आलं पाहिजे. अर्ध आयुष्य प्रपंच उभा करण्यात घालवलं. अरे इतके जवळचे आपण मित्र; पण सहज म्हणून कधी भेटू शकलो नाही. याला कारण परावलंबन. आपले आपण राहिलोच नाही रे. पैसे, ते रिखोर्सेस आपले; पण किल्ल्या मुलांच्या ताब्यात. त्या असाव्या; पण त्याची नम्र जाणीवही त्यांनी ठेवली पाहिजे. शेवटी त्याचं तर आहे सगळं.



तुकूनाना : ऑऽऽ चिंतोपंत?.. राम राम.. हिकडं कुठं?

चिंतोपंत : राम राम तुकूनाना, मी तेच विचारणार होतो. आज इकडे कोठे स्वारी अवतरली?

नाना : हिकडंच आस्तोय आता. शेतीवाडी विकली आन लेकानं हितं फ्ल्याट घेतलाय मोठ्ठा. नातवाला साळंत सोडायला आलो व्हतो. आन् समोर चिंत्या तू, कमाल झाली.

पंत : खरंच रे कमालच आहे. एका गावातले दोन शाळकरी मित्र या महानगरात सहज भेटावे ही एक जादूच की ..

नाना : तर तर आक्षी आक्रीतच झालं हो. पंत चला घोट घोट च्या घिऊ.

पंत : चला चला .. नाना तुला शुगर बिगर काही त्रास ?

नाना : छ्याऽऽऽ बिगर शुगर आजून न्हाय .. आरं आख्खी जंदगी कष्टात गेली, तरास झाला; पण तब्येत ठणठणीत न्हायली. तुला शुगर है का ?

पंत : हो रे आम्हाला दोघांनाही थोडी आहे.

नाना : व्वा म्हंजी परपंच्यात साकरचा खर्च शून्य (दोघेही हसतात) आमची भागी गेली आमाला सोडून आन् मला ठेवलाय खाली च्या प्यायला.

पंत : अरेरे कधी ?

नाना : झाली चार-पाच वर्ष. राब राब राबली आन त्यातच इर्गळून गेली. स्वोतःचं दुखणं दडवून ठिवलं. कळलं तवा लै उशीर झाला व्हता. घरात सगळं है पर तिच्या शिवाय कश्यालाच चव न्हाय बघ.

पंत : चव तर कशातच नाही बघ नाना. पैसा आहे; पण त्याची उपयुक्तता संपली. मनाजोगं जगता येत नसेल तर उपयोग काय त्या पैशांचा. आणि अरे आपल्या पैशांवर आपला हक्क तरी कुठे आहे. सूना-मुलं रात्री उशीरा घरात येतात त्यांच्या पाठोपाठ ती अन्नाची पार्सलं येतात. चव नाही काही नाही नुसता चिकट गुंडा. दोन घास गिळायचे आणि त्या मढवलेल्या आढ्याकडे बघत डोळे मिटायचे.

नाना : खरंय गड्या. मला तर हिथं झॉपच येत न्हाय. डोळं मिटलं की गावचा पार, देवळाच्या पायऱ्या, चावडी आन् आपलं मैतर दिसत्यात. सणासुदीला तर लै

आठवण यिती. हितं दिवाळी आली कधी आन गेली कधी कळतंच नाय.

पंत : खरं सांगू का नाना सगळं जसंच्या तसं चालू आहे; पण त्यातला आपला रस म्हणजे इंटरेस्ट कमी झाला. म्हणून आपल्याला या गोष्टी कोरड्या वाटताहेत. अरे आपल्या त्या शेवया आणि यांचे नुडल्स एकच; पण आपलीच चव गेलीय त्याला काय करणार?

नाना : काय तरी युगत काढली पायजे गड्या. आता साठी संपली आजून वीस-पंचवीस वर्स तरी गाडी जाईल; पण ही परस्थिती आशीच न्हायली तर पाच वर्षांतच गाडं पुचकायचं.

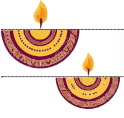
पंत : म्हणजेच आपल्या जगण्यात खरी चव निर्माण झाली पाहिजे. थोडक्यात काय नाना मनसोक्त जगता आलं पाहिजे. अर्ध आयुष्य प्रपंच उभा करण्यात घालवलं. अरे इतके जवळचे आपण मित्र; पण सहज म्हणून कधी भेटू शकलो नाही. याला कारण परावलंबन. आपले आपण राहिलोच नाही रे. पैसे, ते रिसोर्सेस आपले; पण किल्ल्या मुलांच्या ताब्यात. त्या असाव्या; पण त्याची नम्र जाणीवही त्यांनी ठेवली पाहिजे. शेवटी त्याचंच तर आहे सगळं.

नाना : चिंतोपंत नका चिंता करू आपण मार्ग काढू. आता मला सांगा आज आपून हात पाय हालावतोय उंघा समजा आपून लंगाडलो, तर धरू लागाय कोण यिईल ? पोरं सकाळ संध्याकाळ बघतील पर नोकऱ्या सोडून ती घरी बसतील का ?

पंत : नाही रे, आता मंगलाचं सगळं मीच पाहतो. गुडघ्यांचे दुखणे, आधार हवाच. दिवसभर पोथ्या पुराणे वाचत बसते. मी घरात असलो की जरा गप्पा होतात. गप्पा कमी आणि तक्रारीच जास्त. तिनं खस्ता खाऊन मुलांना उभं केलं. म्हणून आज हे ऐश्वर्य.

नाना : खरंय गड्या, आपून घराबाहीर तवा पोरं घडावली ती त्यांनीच. आन् प्वोरांना तरी काय म्हणावं, त्येंच्याबी मागं लै लचांड है. राच्या योक वाजला तरी लेपटाप म्होरं डोळं ताणीत आस्तो. दया बी यिती आन राग बी.

पंत : हो ना, आपलं आरोग्य जाळून पैसे कमवायचे. विश्रांती नसली की ती चिडचिड अपरिहार्य. शिवाय दोघे दोन टोकांचे, तो संघर्ष वेगळाच. त्यात आपल्याला



बोलण्याचा मज्जाव. नाना अरे खूपदा यांच्या या संघर्षाच्या मुळाशी आपणच असतो. आपल्यामुळे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. त्यांचं प्रेम आहे; पण आपण त्यांची अडचणही आहोत.

नाना : चिंत्या मला तर वाटतंय आपून ह्येच्यापासं दोन हात वायलं म्हंजी लांब न्हायला पायजे. म्हंजी त्येना आन आपल्यालाबी मोकळा स्वास घ्येता यिल कसं ?

पंत : नाना नुसतं वेगळं राहून उपयोग नाही; तिथे निदान आपण ज्येष्ठ मंडळी जवळ जवळ असायला हवे. शिवाय सोयी सुविधा हव्यात, नाहीतर पुन्हा हतबुद्ध.

नाना : खरंय पंत न्हायल्याली जंदगी तरी येवस्थिशीर जावी. आपल्या सारख्याच एका वया-गुणांच्या माणसांत मिसळून न्हायला मिळालं तर सोळा आणं काम व्हेईल गड्या. पैसा है, फकुस्त त्ये मान्सीक सुख पायजे.

पंत : नाना अरे अशी एका प्रकारची माणसे एकत्र गुण्यागोविंदाने राहावी म्हणून 'कम्युनिटी लिव्हिंग' नावाची नवी संकल्पना दृढ होते आहे. हा पर्याय म्हणजे आनंदाचे डोही आनंद तरंग. आपलंच घर शिवाय संपूर्ण

स्वातंत्र्य.

नाना : चिंत्या लेका सगळी चिंताच मिटावलीस. आपलं माय-बाप आपल्याच घरात जर्जा लांब असलं तरी सुखात आन झोकात हैत म्हंटल्याव पोरंबी चट तयार व्हेतील. नामी युगत है गड्या. म्हंजी पारावरच्या गप्पा आता पयल्या सारख्या रंगणार ..

पंत : नुसत्या रंगणार नाहीत तर अगदी सुरक्षितपणे रंगणार. ज्येष्ठश्रेष्ठ कुटुंबकम् ।

नाना : चिंतोपंत आता उठा, कामाला लाग. प्वोरांशी खेळीमेळीत बोला म्हंजी आपलं पर्शणेल घर हुभं न्हाईल

पंत : खरंच रे खरं 'स्वातंत्र्य सदन' आजच विवेकशी विवेकाने बोलतो

नाना : तर तर मी बी आजच आमच्या आनंदाशी आनंदानं बोलतो. चला चला लै उशीर झालाय

पंत : चला चला नाना .. लवकरच भेटू राम राम.

नाना : राम राम ..!

----***----

'आठी'ची हाश्याजत्रा

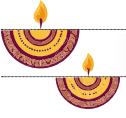




सूर्यास्ताची दिवाली...

जयंत विद्वांस

बऱ्याच दिवसांनी अण्णा मनसोक्तं हसले. बाकीचे तिघे आत गेले. रात्रभर आतून हसण्याखिदळण्याचे आवाज, चिवडा, लाडू, शंकरपाळ्यांचे खमंग सुवास येत राहिले. बाहेर पहाट वयात येऊ लागली होती. सूर्य वर यायला लागला होता. पण दिवाळी मात्रं जवळपास सूर्यास्ताला आलेल्या चार हळव्या, कातर जिवांची चालू होती.



रत्नागिरीला जाताना हातखंब्याचा तिठा लागायच्या आधी निवळी जवळ उजव्या हाताला गणपती पुळ्याचा फाटा लागतो. तिथून आत गेलात की मैलभर अंतरावर डाव्या हाताला कडेनी पसरलेल्या लाल मातीतून आता दोन्हीबाजूला फुटपट्टीच्या आकाराचा पत्रास ठिकाणी उखडलेला एकेकाळी काळाभोर असण्याची शक्यता असलेला डांबरी रोड जातो. तिथून आत गेलात की पाच मिनिटांवर उजव्या हाताला एक चिन्यात बांधलेलं घर दिसेल. तिथे अण्णा पेंडसे आणि त्यांची बायको कुमुद रहातात. मागे नारळी, सुपारी, रातांबे, आंब्याची झाडं आहेत. त्यांच्या शेजारीच त्यांच्या सारखंच पण थोडं लहान घर बांधलेला रंग्या भाटवडेकर आणि त्याची बायको रजनी रहातात. दोघांच्या घरापुढे कायम स्वच्छ, शेणानी सारवलेलं अंगण आहे. अण्णा काय किंवा रंग्या काय, सकाळचे गेलात तर अंगणं झाडताना, इनमिन चार देवांसाठी सिद्धिविनायकाला पुरतील एवढी फुलं काढताना, एकमेकांना लांब अंतरावर असल्यासारखे मोठ्याने हाका मारताना दिसतील नाहीतर मग बागेत पाणी सोडत असलेले, पडलेल्या सुपाऱ्या, झावळ्या उचलताना दिसतील. साडेचार पाच झाले की मात्रं ते खुर्च्या टाकून अंगण्यात बसतात. अण्णा वयानी मोठे त्यामुळे रंग्या तिथेच असतो सहसा पान जमवायला आणि गप्पा ठोकायला.

आजंही अण्णा सगळं आवरून खुर्चीत बसले होते. पायापाशी पानाचा डबा होताच. उन्हां उतरत चालली होती, साडेपाच झाले असतील फारतर. कुमुद वहिनी पायटण्यांवर बसल्या होत्या.

‘चहा टाकतेस काय कोपभर?’

‘जरा मेलं टेकलं की तुम्हांला लगेच हुक्की येते, टाकते, पाच मिनिटांनी चालेल ना की लगेच शोष पडलाय अगदी?’

‘जेवायच्या आधी दे म्हणजे झालं.’ ठसका लागेपर्यंत हसत अण्णा म्हणाले.

तेवढ्यात त्यांना मळखाऊ रंगाची लाज काढेल अशा रंगाची बर्मुडा, खांद्यावर एक पंचा आणि साईझ कळण्याच्या पलीकडे गेलेला, एकेकाळी पांढरा असावा असा तांबडट गंजीप्रॉक घालून दोघांच्या इस्टेटीची बॉर्डर

ठरवणाऱ्या गुडघाभर उंचीच्या एकावर एक नुसते चिरे मांडून उभारलेल्या भिंतीवरून टांग टाकून येणारा रंगा दिसला.

‘एक कोप वाढला गं तुझा’.

‘एक कशानी, दोन वाढतील, त्याची सावित्री याला यम घेऊन जात असल्यासारखी येईलच पाठोपाठ.’

रंगा परिपाठ असल्यासारखा सरळ घरात शिरला आणि एक खुर्ची घेऊन आला. अण्णांच्या समोर त्याच्या वजनानी कुरकुर वाजणाऱ्या खुर्चीत ऐसपैस मांडी घालून बसला आणि पानाच्या डब्याला हात घालून म्हणाला, ‘अण्णा, थंडी पडायला लागली, कोजागिरी झाल्यावर पडतेच म्हणा. दरवर्षी थंडी जास्ती पडते असं वाटायला लागलंय मला हल्ली.’

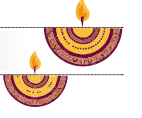
‘एखाद डिग्री वाढली असेल थंडी, आपण आता म्हातारे झालो हे मेन कारण, काय समजलास!’

‘रंगूशेठ चहा पिणार ना, यांचा टाकतीये. तू नाही म्हणणार नाहीस, पण एक आपली पद्धत विचारायची, सावित्री कुठाय आणि तुझी, अजून आली कशी नाही पाठलागावर ती.’

‘टाक गो वैनै, तुझ्याहातचा चहा घेतला की त्याची चव जाऊ नये म्हणून थुंकी सुद्धा गिळत नाही मी नंतर.’

‘महागोडबोल्या आहेस, आलीच बघ सावित्री पाठोपाठ, तरी बरं इथे तरणं नाही कुणी म्हणून बरं, नाहीतर शेपूट होऊन हिंडली असती.’

रजनी कुमुद वहिनीची लांबच्या नात्यातली. रंगा भाटवडेकराचं लग्न तिच्याच शब्दावर झालं होतं त्यामुळे वडीलकीचा होता त्यापेक्षा प्रेमाचा अधिकार जास्ती होता त्यांचा दोघांवर. एकमेकांच्या अनेक सुखदुःखाच्या क्षणात ते सहभागी होते. अण्णांचा मुलगा शरद, त्याची बायको सुलभा आणि त्याचा मुलगा अमेय मुंबईला रहायचे. रंगाची मुलगी सुमेधा पण मुंबईलाच दिली होती. त्यामुळे ते चारजण एकमेकाला कायम धरून असायचे. सुमी होळीच्या पालखीला, गणपतीला उभ्या उभ्या का होईना येउन जायची, मे महिन्यात काय निवांत महिना पाऊण महिना धुडगूस असायचा तेवढाच, दिवाळीत मात्रं सुमीला जमायचं नाही, तिची घरची दिवाळी सोडून



ती कुठे येणार, त्यात तिचा मुलगा यंदा दहावीला होता. शरद यायचा आधी दरवर्षी दिवाळीत पण सुलभाला फार आवडायचं नाही. त्यात आता ते सगळे दर सुट्टीला कुठे नं कुठे बाहेर जायचे त्यामुळे दिवाळीला त्यांचं येणं थांबलं होतं, अण्णांना दर वर्षी खंतावायाचे पण ते बोलायचे काही नाहीत, त्यांच्यापेक्षा वहिनी कणखर होत्या. दोन वर्ष त्यांनी बोलावलं, नंतर त्यांनी कधीही विषय काढला नाही की शरदला कधी टोमणा सुद्धा मारला नाही, 'त्याची इच्छा असेल तर येईल, आणि फिरतोय तर फिरू दे, म्हातारा झाल्यावर काय बघणार, ताकद नको?' एवढं बोलून त्यांनी विषय संपवला होता.

आत्तासुद्धा रजनी त्यांच्या पाठोपाठ आत गेली आणि आतून हसण्या खिदळण्याचे आवाज येऊ लागले. दोघी दोन्ही हातात चहाचे कप घेऊन आल्या आणि पायटण्यांवर बसल्या. सावल्या लांबू लागल्या, अंधार जाणवू लागला होता, थंडीचं बालपण सुरू झाल्यासारखी थंडी नाजूक पडली होती. गरमागरम चहाचे कप हातात शेकत सगळे घुटके घेण्यात दंग झाले. वाढत चाललेल्या अंधारात प्रत्येकाच्या ओठांपाशी वाफ दिसत होती फक्त. चहा संपला आणि रजनीनी उठून दिवा लावला. प्रकाश पडल्यावर सगळ्यांना बरं वाटलं. अण्णा आणि कुमुद वहिनींना वाटत होतं रंगा सुमी येतीये असं सांगेल आणि रंगा रजनी वाट बघत होते ते शरदची काही बातमी देतात का.

शेवटी रंगाने विचारलेच, 'वैने, परवा ना धनत्रयोदशी?'

'होय.'

'शऱ्या येणार आहे का?'

'नाही.'

उत्तर तुटक असल्यामुळे त्याला पुढे काही बोलायचं सुचलं नाही.

क्षणभर शांततेत गेल्यावर अण्णा बेचैन झाले आणि म्हणाले, 'सुमी येणारेका कार्ती?' आणि स्वतःच उत्तर दिलं 'तिचा पोरगा दहावीला ना, ती कशी येईल म्हणा' आणि गप्पं झाले. विषय बदलायला रंगानी विचारलं, 'वैने, बेसन भाजल्याचा वास नाही आला तो तुझा यंदा'.

'काहीही करणार नाहीये, बुरा लागून जातो पदार्थाना, घरी दह्याचा चक्का लावेन म्हणतीये, खाणार कोण केलेलं, निम्मं तुझ्याच घशात जातंय, सण म्हणून चार लाडू, थोडा चिवडा आणि शंकरपाळे करेन, अनारसे मी कधीच बाद केलेत करण्यातून'.

रजनीला काही ते सहन होईना. तिला अद्भूत कल्पना सुचल्यासारखं झालं. ती म्हणाली, 'मी काय म्हणते ताई, आपणच जाऊया का सुमीकडे?' अण्णा आणि वहिनींना कळलच नाही पहिल्यांदा. रंगा नी रजनी घरून ठरवूनच आले होते. ठरल्याप्रमाणे रंगानी लाकूड पुढे सरकवलं आणि शेकोटी पेटती ठेवली.

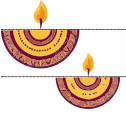
'रजने, कितीतरी वर्षानी शहाण्यासारखं काहीतरी बोललीस बघ'. अण्णा त्या कल्पनेनीच हरखून गेले होते.

वहिनी म्हणाल्या, 'भाटवडेकर, मी तुम्हाला बरीच वर्ष ओळखतीये, रजनीच्या खांद्यावर बंदूक नको, सरळ सांग काय ते.'

'काय नाही गं, माझ्याच मनात विचार आला. भुतासारखे चार दिवस आपण एकमेकांची तोंडं बघत सण पाठीवर टाकणार त्यापेक्षा सुमीकडे जाऊन येउयात. हरखून जाईल, तिच्या मनात असणारच की आपण यावं, बोलेल कशी? पुलावरच्या बंड्या मुळेची सुमो रिकामी आहे उद्या न परवा. उद्या रातचे निघालो, परवा उजाडता तिच्या घरी आणि रात्री तिकडून निघू, पहाटेला आपल्या दरवाज्यात परत, काय म्हणताय बोला.'

अण्णा काय, वहिनी काय, दोघांचा जीव होता सुमीवर पहिल्यापासून. बाहेर जाणंही होईल, सुमी भेटेल, तिची मुलं भेटतील, तिला होईल त्याच्या पटीत आपल्याला आनंद होईल या विचारांनी वहिनी हरखून गेल्या अगदी.

पण उघडपणे मात्र त्या म्हणाल्या, 'तिच्याकडे फराळाचं दुकानातून न्यायचं का? तिच्या सासरचे लोक तोंडात शेण घालतील. तुम्हा पुरुषांची सवय जाणार नाही. चार माणसं आयल्यावेळी जेवायला आणाल नाहीतर बाहेरून येऊन लगेच निघायचं म्हणाल. उठ गं, करायला घेऊ आत्ताच सगळं. मी बेसन भाजायला घेते, तू रवा घे भाजायला आणि खोबऱ्याचे काप करायला दे



याला. पान खात बसतील नाहीतर नुसते.'

'वैने, जेवायला मी पिठलं भात करतो तोवर. सुमीला तुझे बेसनलाडू फार आवडतात, मी वळून देईन.'

अण्णा म्हणाले, 'मला काम सांगा.'

'काही नको, खुर्चीतून डायरेक्शन करू नका हीच मदत, फार तर लाडूला नंतर एकेक बेदाणा लावत बसा, त्यात चुकण्यासारखं काही नसतं.'

बऱ्याच दिवसांनी अण्णा मनसोक्तं हसले. बाकीचे तिघे आत गेले. रात्रभर आतून हसण्याखिदळण्याचे आवाज, चिवडा, लाडू, शंकरपाळ्यांचे खमंग सुवास येत राहिले. बाहेर पहाट वयात येऊ लागली होती. सूर्य वर यायला लागला होता. पण दिवाळी मात्रं जवळपास सूर्यास्ताला आलेल्या चार हळव्या, कातर जिवांची चालू होती.

सगळं आवरून ठरल्याप्रमाणे कुमुदवहिनी, अण्णा, रंगा आणि रजनी नवाच्या ठोक्याला वरच्या आंब्यापाशी आले. मंगळागौर जागवावी तसे अगदी टक्कं जागे होते चौघंही रात्रभर. फराळ झाला, जुन्या आठवणी झाल्या, गप्पा झाल्या. चहा आणि पानाच्या खुराकावर अण्णा आणि रंगा गप्पा ठोकत काम करत होते. कालच्याप्रमाणेच दुपारी जेवायला रंगाने पिठलं भात केला होता. कुमुदवहिनींनी सगळा फराळ तयार झाल्यावर अत्यंत समाधानी चेहऱ्याने त्याकडे पाहिलं. फराळ गरम होता म्हणून त्यांनी तो तसाच उघडा ठेवला होता. 'अंधोळ करणार आहात का की जेऊन तसेच लोळणार आहात?' 'पाणी ठेव मागच्या चुलीवर'. 'ठेवलंय कधीच, पानं कोण खाईल सारखी, आजूबाजूला काय होतंय ते कळलं असतं नाहीतर'. रंगा आणि अण्णा अजून एकेक पान खात अंधोळीला पळाले. दुपारची जेवणं झाल्यावर सगळे लवंडले.

कोकणातली थंडी, कितीही पडली तरी दुपारी उकडायचंच. पाचला वहिनींना जाग आली. कुणाला उठ म्हणण्याऐवजी पंखा बंद करायचा त्यांचा सोपा उपाय होता. पदराने मानेचा घाम पुसत त्या उठल्या. पंखा बंद करून मागच्या अंगण्यात जाऊन त्यांनी तोंडावर पाण्याचा हबका मारला आणि घरात येऊन चहा

करायला घेतला. रजनीही पाठोपाठ तोंड धुवून आली.

'ताई, मी करते चहा थांब.'

'नेहमीसारखी निम्मं काम झाल्यावर येशील तू, चहाचं मी बघते, तू फराळाचे चार भाग कर, दोन न्यायला, एक तुमचा आणि एक इथला आणि त्या रंगाला म्हणावं, बंड्याला फोन कर, दोघंही घोळघाले आहेत.'

ऐकून रंगा खुर्चीतून उठला आणि आत येऊन त्याने फोन लावला. 'वैने, नवाच्या ठोक्याला वरच्या आंब्यापाशी येतोय तो'.

'रंगा, तू विसरला होतास, उगाच आव आणू नकोस लक्षात असल्याचा, हे चहाचे कप बाहेर ने तुमचे, सगळं हातात पाहिजे कायम तुम्हांला.'

त्या दोघीही कप घेऊन पायटण्यांवर येऊन बसल्या.

'अण्णा, कसे दिवस काढले असतील तुम्ही फौजदाराबरोबर इतकी वर्ष?' चहाचा भुरका मारता मारता रंगाने काडी टाकली.

'तर तर, फौजदार म्हणे, यांच्या तोंडात कायम मूग, गिळायचे आणि गप्पं बसायचं, मी बोलते म्हणून वाईट. अण्णांची बाजू घेतोयेस अगदी, लाडवाला बेदाणे लावण्याशिवाय काय काम केलंय का बघ कालपासून, सुमीकडे असं सांगतील की सगळं यांनीच केलं आणि मी फक्त डबे भरले'. सगळे खळखळून हसले.

चहा संपवून वहिनी म्हणाल्या, 'आवरायला घ्या चला, गाडी आहे म्हणून उगाच सामान घेऊ नका, बसायला जागा राहू दे'. जायच्या ओढीने सगळ्यांनी आवरायला घेतलं. एक दिवसाचे कपडे फक्त, दोन पिशव्या झाल्या. वहिनींनी दहा बारा नारळ, सुपाऱ्या, कोकमं, आगळ, आंब्या, फणसाची साटं, लसणाची, कारळ्याची चटणी, लोणचं, घरच्या तुपाची बरणी असे जिन्नस काढून ठेवले होते.

'अण्णा बघितलंत ना, हुकूमशाही कशी असते ती. आपल्याला नियम आणि हीने चार पिशव्या सामान काढलंय,' रंगा म्हणाला.

'हे बघा भाटवडेकर, तुम्हाला एक तर आधी बुद्धी कमी आहे. हे सामान नाहीये आणि. लेकीला देतो ते सामान नसतं, त्याला ओझं नाही म्हणत. आईची माया



चिकटलेली असते ते भरताना, तुला नाही कळणार ते,'
वहिनी म्हणाल्या.

रजनीच्या डोळ्यात पाणी तरारलं. तिला तिच्या
मुलीला न्यायला अजून काही उरलंच नव्हतं.

'रजने, आधीच सांगून ठेवत्ये, काय रडायचंय
ते इथेच रडून घे, तिथून निघताना रडशील तर धपाटा
घालेन, पोर खंतावते उगाच मग आपणच रडलो की',
वहिनी म्हणाल्या.

दोन घास भात खाऊन, झाकपाक करून,
सगळी कुलुपं चार वेळा ओढून, घराला दोन चकरा
मारून सगळे आंब्यापाशी आले तेंव्हा नऊ वाजले होते.
सगळं सामान मागे, पुढे कानटोपी घालून रंगा आणि
मधे बाकीचे तिघे बसले.

'वैनी निघायचं का?' बंड्या म्हणाला.

'पंचांग आहे का बघ गाडीत आणि युद्धावर
जायचं नाहीये, सुमीकडे जायचंय अंधेरीला, नीट
सावकाश ने, रंग्याशी गप्पा मारू नकोस सारख्या, पुढे
लक्ष ठेव.'

'बाकी सगळे झोपतील पण तू भुतासारखी जागी
रहाशील बघ,' बंड्या म्हणाला.

'नीट नेऊन आणलंस तर पैसे देणारे नाहीतर
होळीच्या पालखीला मिळतील पैसे.'

'देशील गो, नाही दिलेस तर आंबा उतरवून नेईन
तुझा, त्यात काय एवढं.'

सगळेजण खिदळत राहिले. मिळू घातलेल्या
आनंदाच्या ओढीने तुडुंब भरलेलं ते धावतं चिमुकलं विश्वं
अंधारात कणाकणाने मुंबईच्या दिशेने सरकत राहिलं.
प्रत्येकजण पापण्या मिटून आपापल्या परीने सुमीच्या
घरची आनंदाची चित्रं रंगवत होता. काही राहिलं असं
वाटून ती पुसून नव्याने काढत होता. पदरात येणाऱ्या
सुखाच्या क्षणापेक्षा त्याची स्वप्नं रंगवणं जास्ती
सुखकारक असतं, त्यात ओढ असते, प्रतीक्षा असते,
एकदा ते सुख मिळालं, उपभोगलं की त्यातील गंमत
संपली. सहाच्या ठोक्याला बंड्याने अंधेरीला सुमीच्या
बिल्डिंगखाली गाडी थांबवली आणि ती स्वप्नमालिका
थांबली. सगळे जवळपास जागेच होते.

रंगाने खालूनच फोन लावला.

'बाबा बोलतोय, आहेस ना घरी, आम्ही निघतोय
आत्ता इथनं, संध्याकाळी पोचू, चालेल ना?' सुमीच्या
लक्षात आलं नि ती फोन घेऊन बाल्कनीत आली.
कानापासून फोन बाजूला करून ती वरूनच ओरडली,
'नका येऊ अजिबात, मी घरी नाहीये.'

सगळ्यांनी एकसाथ वर सुमीकडे बघितलं. ती,
तिचा मुलगा आणि नवरा लगोलग खाली आले. सुमीने
तिथेच पार्किंगमध्ये रजनीला आणि कुमुद वहिनींना
मिठी मारली. सगळं सामान घेऊन माणसं वर गेली.
सुमी अगदी हरखून गेली होती. तिच्या नवऱ्याला जायचं
होतं कामावर म्हणून तो मोजकं बोलून त्याचं आवरून
'दुपारी येतो लवकर' म्हणून गेला. सगळ्यांना अगदी
किती बोलू आणि किती नको असं झालं होतं.

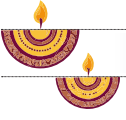
तासभर गप्पा झाल्यावर वहिनी म्हणाल्या, 'कार्तें
आम्हाला भुका लागल्यात, रोज न्याहारीला नाक्यावरून
आणता की अधूनमधून घरी काही करतेस अजून?'

सुमी जीभ चावत उठली आणि वहिनींचे गाल
धरून म्हणाली, 'आता कसं बोललीस काकू, अगदी
माहेरी आल्यासारखं वाटलं, एवढं कुजकं किती दिवसात
ऐकलं नव्हतं.'

रंग्याने ताजे नारळ फोडून खोबरं खवून दिलं.
तिने परातभरून दडपे पोहे केले. पोह्याचे पापड त्यावर
चुरून कडेला चहाचे टंपास घेऊन सगळे परत गोल
करून गप्पा मारायला बसले. न संपणारे क्षण हे. सुख
विजेसारखं असतं, क्षणभर चमकतं पण डोळे दिपवतं.
गप्पा मारता मारता बारा कधी वाजले, कळलं नाही.

सुमी म्हणाली, 'जेवायला काय करायचं पटकन
सांगा, अजून तरी जेवण पण करते मी घरी. आम्रखंड
आहे, कुकर लावते वरणभाताचा, पोळ्या आणि काकू
तू कांदाबटाट्याचा रस्सा कर तुझा, खूप महिन्यात
खाल्लेला नाही.'

परत एकदा सगळे किचनमध्ये जाऊन गप्पा
मारायला लागले. दुपारी हसतखेळत जेवणं झाली आणि
सगळे लवंडले. मानसिक आनंदाची शाल पांघरून
सगळे मिनिटात शांत झोपले. तिचा नवरा लवकर
म्हणजे पाचला आला त्याच्या बेल वाजवण्याने सगळे
उठले. मग चहा झाला, गप्पा झाल्या. गावच्या लोकांच्या



चौकशा झाल्या. निघायची वेळ जवळ येत चालली तसे सगळ्यांचे चेहरे म्लान होत चालले.

‘सुमे, पावणेआठ झाले, आता जेवण नकोच, नाहीतर हा बंड्या झोपायचा मध्येच, चहा कर घोटभर सगळ्यांना, लागली भूक तर खाऊ रस्त्यात काही.’

सुमी पाय ओढत किचनकडे गेली. यावेळी तिला जरा जास्तीच वेळ लागला चहा करायला. चहा झाला मग वहिनी म्हणाल्या, ‘शरदचा डबा त्याला घेऊन जायला सांग, पाघळी आहेस तू, जाशील पोचवायला.’

‘ते बघते मी काय करायचं ते, राहिला शिल्लक तर देईन त्याला.’

परतीचं सामान फार नव्हतंच. सुमीने दोर्घीच्या ओट्या भरल्या. ‘कार्टे, नारळाचे पैसे दे, पुण्यं लागणार नाही. आमचेच नारळ आम्हांला दिलेस तर’, वहिनी म्हणाल्या. सगळे रडवेले हसले. नातवाने मिठी मारली आणि म्हणाला, ‘उद्या जा की पण’. वहिनीच्या डोळ्यात पाणी आलं.

नमस्कार झाले, आशीर्वाद झाले. नातवाला पाचशे रुपये देऊन वहिनी म्हणाल्या, ‘परीक्षेच्या वेळेला यायला काही जमायचं नाही म्हणून आत्ताच देते. परीक्षा झाली की या दोन महिने हुंदडक्या करायला गावाला, परत एकदा कॉलेज चालू झालं की जमणार नाही’.

सुमीला हुंदका फुटला. वहिनी म्हणाल्या, ‘रडतेस कशाला, न सांगता आलो, सांगून चाललो, रडायचं नाही मग. पुढच्या वर्षी येऊ की परत नाहीतर तुम्ही या सगळे चेंज म्हणून दिवाळीला तिकडे. आम्ही आहोत तोवर याल गावाला मग काय नंतर इतर गावांनाच जायचंय दिवाळीला, घर तर उरायला हवं ना जायला’ आणि त्यांना शरदच्या आठवणीने हुंदका फुटला.

रजनीने त्यांना जवळ घेतलं आणि म्हणाली, ‘आता कुणाला फटका द्यायला हवाय?’ सगळेजण तोंड धुवून आले. अण्णा, रंगा, जावई आणि बंड्या सामान घेऊन पुढे गेले. ‘काकू रहा की, जाशील सकाळी,’ सुमी म्हणाली.

‘सुमे धावती, न ठरलेली भेटही शेवटचा तुकडा उरलेल्या आंबाबर्फीसारखी असते बघ. शेवटचा तुकडा म्हणून आपण फार जपून, चव घेत खातो. ती चव मग

खूप काळ रेंगाळते जिभेवर. आम्हांला खूप दिवस पुरेल ही. आणि अजून चार दिवस राहिलो तरी निघतो म्हटलं की असंच वाटणार’.

सगळेजण खाली आले. तिथे परत गप्पा झाल्या. शेवटी बंड्या म्हणाला, ‘मी वर झोपतो, झालं की बोलवा मला’.

मग सगळे हसले आणि निघाले. गाडीच्या आरशात हात हलवणारी सुमी आणि नातू दिसेपर्यंत सगळे बघत राहिले.

‘रंगूशेठ, फोन लावा शरदला आणि सांगा त्याचा डबा ठेवलाय सुमीकडे म्हणून,’ वहिनी म्हणाल्या.

अण्णा हसले आणि म्हणाले, ‘रंगा, हा रडका फौजदार आहे रे बाबा, हीला शब्द फुटायचा नाही म्हणून तुला लावायला सांगतीये.’

‘रडतीये कशाला मी, त्याला बेसनाचे लाडू आवडतात माझे म्हणून एक पूर्ण डबा लाडवाचा आहे ते सांगायचं होतं, बाकी काही काम नाहीये माझं.’

अण्णा, रंगा आणि रजनी जोरात हसले त्यामुळे कुमुदवहिनी अजून चिडल्या. मग फोन झाला. सगळेजण शरदशी भरपूर बोलले. खिडकीतून येणाऱ्या गार वाऱ्यावर डुलत जो तो मान मागे टाकून पापण्या मिटत दिवसभराचे सुखाचे क्षण स्मृतिपटलावर गोंदवून ठेवू लागला. प्रत्येकजण आपापल्या आंबाबर्फीचा तुकडा चिमणीच्या दाताने खात त्याची चव उपभोगत होता.

आणि मग परत एकदा, मिळालेल्या आनंदाने तुडुंब भरलेलं ते धावतं चिमुकलं विश्व अंधारात कणाकणाने घराच्या दिशेने सरकत राहिलं...

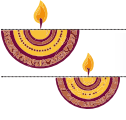
-----*~*~*~*-----



नेत्र लागता पैलतीरी

डॉ. अनुपमा निरंजन उजगरे

नोकरीच्या किंवा घराच्या जबाबदाऱ्यांत गुंतल्यामुळे काही छंद जोपासता आले नसतील तर ते आता जोपासता येतील. तेही काही कारणांनी आता शक्य नसेल तर नवीन छंद लावून घ्यावेत. आपल्यात एखादी कला असेल तर ती एखाद्या इच्छुकाला शिकवावी. आपल्यापेक्षा वृद्ध, असाहाय्य आणि गरजू व्यक्तींसाठी, शेजाऱ्यांसाठी काय करता येईल, ह्याचा विचार करून तसा मदतीचा हात त्यांना द्यावा.



ह्या लेखाच्या निमित्ताने कॉलेजमध्ये शिकत असतानाचा एक प्रसंग आठवला. एकदा एका मैत्रीणीच्या घरी जाण्याचं काही तरी महत्त्वाचं कारण घडलं. एरव्ही आमच्यापैकी कुणीच तिच्या घरी जात नसू कारण तिच्या आजीचा दराराच तसा होता. आम्ही गेलो तरी बाहेरच्या बाहेर बोलून घाईघाईत तिथून निघत असू. पण त्या दिवशी गेले तर समोरच्या व्हरांड्यातच आजी त्यांच्या नेहमीच्या खुर्चीत बसलेल्या दिसल्या. त्यांचं तोंड अंगणाकडे असल्याने त्यांना मी दिसलेच. त्यांच्याकडे मी आश्चर्याने बघतच राहिले. कारण त्यांनी त्यांचे लांबसडक शुभ्र केस कापून बॉयकट केला होता. अंगावर नेहमीसारखी शुभ्र साडी नव्हती. त्याऐवजी रंगीत, बारीक फुलं असलेला शर्ट-पायजामा होता.

मला बघून त्या म्हणाल्या, “काय, आजी तुमच्यापेक्षा मॉडर्न दिसते की नाही? अगं, ह्या वयात मला केस विंचरणं जमत नाही. दुसऱ्याला रोज त्रास का द्यायचा, म्हणून कटकटच मिटवून टाकली! आयुष्यभर साडी वापरली. आता चालताना तोल जातो. पायात साडी अडकून पडायची भीती वाटते. ह्या वयात पडले तर कायमचं अंथरुणावर पडावं लागेल. त्यामुळे कंबरेला इलॅस्टिक असलेला साधा पायजामा आणि जरा ढगळ शर्ट हे वापरण्याच्या दृष्टीने सोयस्कर वाटलं.”

आर्जीचं म्हणणं पटलं तरी त्यांच्या त्या लांबसडक केसांचं काय केलं ही मला उत्सुकता होती. तर त्या म्हणाल्या, “नाती म्हणत होत्या, त्या केसांची वेणी करून भिंतीवर लटकवून ठेवू म्हणून. मी म्हटलं, एखाद्या गोष्टीचा त्याग केला की पुन्हा तिच्या आठवणीच्या मोहातसुद्धा पडू नये. जाळून टाकले. संपला विषय! लोकांच्या आठवणीत माझी लांबसडक वेणी आहे, तेवढं पुरे. चांगल्या आठवणी आठवायच्या.”

त्याच काळात सासरी गेलेली आमची एक मैत्रीण माहेरी आल्यावर सासूविषयी सांगत होती, तिचा नवरा आणि सासरे घरी आले की, चहा देतादेता सासूबाई त्यांच्याजवळ आपल्या दिवसभराच्या कामाचा तपशील देत सांगतात, ‘आज ना, मी पंचवीस कपडे धुतले!’

हे एक वाक्य नव्या नवरीला गोत्यात आणायला पुरेसं होतं. मग भांड्याला भांडं वाजायला सुरुवात होणारच. घरातल्या पुरुषांनी चौकशी केली असती तर त्यांना कळलं असतं की, त्या पंचवीस कपड्यांत होते फक्त मोजे आणि रुमाल!

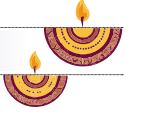
आधीच्या दोन पिढ्यांतल्या दोन स्त्रियांचे हे दृष्टिकोन आणि वागण्याची रीत माझ्या विशीतच मला बरंच काही शिकवून गेली. एका आर्जींनी ‘लोक काय म्हणतील?’ ह्या विचाराला भीक न घालता किती सहज विषय संपवून स्वतःला आणि दुसऱ्यालाही सोयीस्कर होईल असा पर्याय काढला होता! स्वतःकडे पाहताना दुसऱ्याचा विचार करण्याचा सत्तरीतल्या आर्जीचा दृष्टिकोन मनात कायम ठसला. नंतरच्या पिढीतल्या आर्जीने कसं वागू नये, मुलांच्या संसारात अनावश्यक लुडबुड करू नये हे लक्षात आणून दिलं आणि तेव्हाच मी ठरवलं की, आपण ह्या स्त्रियांच्या वयात येऊ तेव्हा आपल्या पूर्वज स्त्रियांनी ज्या चुका केल्या, त्यांची पुनरावृत्ती आपल्याकडून होऊ द्यायची नाही. साठी आली की, आपल्या आयुष्याकडे नव्याने पाहायचं. ‘साठी बुद्धी नाठी’ हा ठपका आपल्यावर लागायला नको.

साठावं वर्ष

मागंपुढे धुकं

पावलागणिक धाकधुक

साठीपर्यंत साथ देऊन शरीर थकलेलं असतं. गुडघे ऊठबस करायला हट्टीपणा करतात. स्मरण कमी होतं. व्यक्ती तितक्या प्रकृती म्हणतात त्याप्रमाणे वेगवेगळे त्रास सुरू होतात. ह्यातूनही आपला त्रास कमी व्हावा आणि घरच्यांना आपलं करण्याचा त्रास शक्यतो होऊ नये म्हणून आपणच दक्षता घेतली पाहिजे. आपल्याला काही औषधं-गोळ्या चालू असतील तर त्यांचं वेळापत्रक आपणच नीट पाळायला हवं. आपल्या हातात कुणी ते आणून देईल वा आपल्याला आठवण देईल अशी अपेक्षा करू नये. आपल्या आजारपणाचं रडगाणं गात बसू नये, आपण किती कष्ट केले ह्याचं तुणतुणंही वाजवत बसू नये. जीवनसाथीची सोबत नसल्याची खंत आपल्यापुरती ठेवावी. त्याचं सावट कुटुंबाच्या आनंदावर पडू देऊ नये.



दिवेलागण झाली की आठवणींना पूर येतो

पहाटपर्यंत समुद्र कोरडाक्षार होतो

हे वास्तव असलं तरी सतत निराशेचा सूर न काढता सकारात्मक विचार करत कार्यरत राहिलं पाहिजे. बसल्या बसल्या कपड्यांच्या घड्या घालणं, भाजी निवडणं, घराची टापटीप राखणं ह्यांसारखी घरातली आवश्यक आणि आपल्याला झेपतील ती कामं पुरुषांनीसुद्धा जरूर करावीत. त्यात कमीपणा मानू नये. किंवा हे माझं नाही, सुनेचं काम आहे, तिनेच केलं पाहिजे, आम्ही नाही का केलं सगळं सांभाळून असं म्हणता कामा नये. तिने केलेल्या कुठल्याच कामाला नावं ठेवू नयेत. 'भाजी खूप छान झाली होती बरं का गं', 'तू अमुक एक गोष्ट छानच करतेस', अशी प्रशंसा करता आली पाहिजे. तिलादेखील थकवा येऊ शकतो, तिचीही दुखणी वगैरे असू शकतात, ह्याची जाणीव ठेवावी. फोनवर नातेवाईकांना घरातल्या तक्रारी सांगू नयेत. आपण घरात असतो म्हणून आपल्या मुलांनी त्यांच्या सुट्टीच्या दिवशी तरी घरात असावं अशी अपेक्षा करून त्यांचा कोडमारा करू नये. आपणही यावं ना जमेल तितका फेरफटका मारून किंवा समवयस्कांबरोबर एखादी सहल करून. फुलपाखरू जसं लहानलहान फुलांतून मध चोखून घेतं, तसा लहानलहान गोष्टींमधला आनंद निरागस मनाने घेता आला पाहिजे.

थोडक्यात काय, तर आपल्या अपेक्षांचा पसारा आता आवरायला घेतला पाहिजे. नोकरीच्या किंवा घराच्या जबाबदाऱ्यांत गुंतल्यामुळे काही छंद जोपासता आले नसतील तर ते आता जोपासता येतील. तेही काही कारणांनी आता शक्य नसेल तर नवीन छंद लावून घ्यावेत. आपल्यात एखादी कला असेल तर ती एखाद्या इच्छुकाला शिकवावी. आपल्यापेक्षा वृद्ध, असाहाय्य आणि गरजू व्यक्तींसाठी, शेजाऱ्यांसाठी काय करता येईल, ह्याचा विचार करून तसा मदतीचा हात त्यांना द्यावा. आपण बाहेर फिरायला जात असू तर त्यांच्यासाठी ब्रेड-फळं, दूध आणायचं असं काही आणायचं असेल तर ते आणून देता येईल. त्यासाठी शेजाऱ्यांशी संवाद मात्र हवा. हल्ली घरं लहान असतात.

बगिच्याला जागा नसते. एखाद्या कुंडीत एखादं रोपटं लावून त्याची जोपासना करण्याचा, टीव्हीवर कार्टून फिल्म बघण्याचा आनंद नातवासह घेता येईल. कुठल्याही नात्यांमध्ये आपल्याकडून सुसंवाद राखला जाईल, निदान विसंवाद होणार नाही, हे जपलं पाहिजे.

आपल्यात अजून काय करता येण्यासारखं शिल्लक आहे, ह्याचा शोध घेऊन आपली बुद्धी, कार्यशक्ती कामाला लावली पाहिजे आणि ह्याचा शोध ज्याने त्याने आपला आपण घेतला पाहिजे. आपल्या शक्यतांचा शोध एकदा का लागला की, नैत्र पैलतीरी लागले असले तरी तीर गाठेपर्यंतचा प्रवास स्वतःसाठी आणि दुसऱ्यांसाठीही सुखकर होईल. माझं उत्तरायुष्य मी कसं जगणार आहे, ह्याविषयी मी एका कवितेत म्हटलं आहे—

मी माझ्या हिश्याचे

जगायचे ठरवले

तेव्हा ते म्हणाले,

'आता काय, गोवऱ्या पोहचवायची वेळ झाली!'

हत्तीचे बळ आणून

सगळे नेले निभावून

तेव्हा ते म्हणाले,

'त्यात काय, जाते एकेकाला जमून!'

घासातला घास भरवून

कधी पदराखाली तर

कधी पाठीशी घालून

वेळोवेळी जपले

तर म्हणाले,

'त्यात काय, कर्तव्यच तर केले!'

आता मात्र हे थांबवले आहे

मनाशी काही ठरवले आहे...

एकदा शीळ घालून बघेन म्हणते,

वाऱ्यावर नाव सोडीन म्हणते,

जाईल तिथवर जाईल

यथावकाश

निवांत निळाईत विसावा घेईल..

-----***-----



आणि मी ज्येष्ठ झाले...

माधवी घारपुरे

‘म्हातारा नुसता वयानं वाढतो. स्वकेंद्री असतो. वृद्ध हा वय, अनुभव आणि ज्ञानानं वाढतो, पण ज्येष्ठ नकाराला सकारात बदलतो. ती ताकद ठेवतो. अशा लोकांची समाजाला गरज आहे. कारण ज्ञान आणि अनुभव त्यांच्याजवळ आहेच. शिवाय निराशा या लोकांना शिवू शकत नाही. म्हणून तर माझी पणजी ठणठणीत आहे. स्मरणशक्ती दांडगी आहे.’



काही काही क्षण आयुष्यात असे येतात की, मनात घर करून राहातात. घर काय म्हणते, बंगलाच म्हणा ना! मला आठवते ती २००१ ची जगणना. डोंबिवली पूर्वेचा भाग, साधारण २५० ते २६० घरे गणनेसाठी माझ्याकडे आली होती. १९९१ ची जनगणना आली आणि अशा कामात खूप वेगवेगळे अनुभव गाठीशी बांधले जाऊन आपण संपन्न होतो. थोडी मौजच मानावी लागेल. कारण कुठलंही काम लादल गेलंय असं वाटलं की ते ओझं होतं. पण मनापासून स्वीकारलं की त्यात मौज वाटते. एक बिल्डिंग होती. नाव 'मनीषा'. चार मजली बिल्डिंग. एक ब्लॉक तीन बेडरूम, हॉल, कीचन आणि दुसरा ब्लॉक चार बेडरूम, हॉल आणि कीचन. प्रत्येक फ्लोअरवर दोनच घरे.

मी तळमजला करून पहिल्या मजल्यावर आले. एका ब्लॉकची बेल वाजवली. आडनाव 'देठे'. दार उघडलं तेच मुळी एका मख्ख चेहऱ्याच्या गृहिणीनं.

'येऊ का? जनगणनेला आलेय. मी घारपुरे.'

'हं, या,' एक कोरडं उत्तर आलं.

'आपण पाच मिनिट बसाल का? मला जरा उत्तरं हवी आहेत.'

'सकाळच्या घाईत? बसा जरा. येते.'

सासूनं हात झटकला. 'असंच काय आहे हो! काय करायचं?' म्हणाली. जरा वेळानं त्या बाई समोर येऊन बसल्या. 'हे विचारा आता काय विचारायचंय ते. माझ्याजवळ १०/१२ मिनिटं आहेत.'

मी प्रश्न विचारायला सुरुवात केली. 'घरात माणसं किती? कर्त्या माणसाचं नाव, वय, शिक्षण, जन्मगाव, मुलं किती? मुली किती? किती हयात आहेत? किती दुर्दैवानं गेली?' इत्यादी प्रश्न.

'इतकी माहिती घेऊन तुम्ही काय करणार?'

'मी काहीच करणार नाही. जे करणार ते सरकार करेल.'

मध्येच सासरे म्हणाले, 'जरा चहा टाक गं! त्या ताईना दे आणि मलाही हवाय थोडा.'

सुनबाई पुटपुटली. 'त्यांचं नाव कशाला? तुम्हाला ढोसायचा असेल. मला तेवढाच उद्योग,' फणकान्यानं उठली. आत गेली. ती आत गेल्यावर आजी म्हणाल्या, 'ताई, तुला सांगते. तू आलीस म्हणून. नाहीतर उठते

आणि प्रत्येकाला आत नेते. आमच्याकडे बोलायला कोणी नाही. या वयात जगणं ही एक शिक्षा आहे. दोनातल्या एकानं मरणं ही पण शिक्षाच आहे. ताई, गरिबी म्हणजे अन्न न मिळणं नव्हे गं. प्रेमाचा अभाव ही खरी गरिबी. आज ना उद्या आपणही म्हातारे होणार हे का नाहीगं लक्षात घेत? जिवंत असून एकटेपणा वाट्याला येणं, मी कुणाचा नाही, एकटा आहे. ही काट्यापेक्षा अधिक जास्त टोचते, सलते आणि त्रास देते. म्हातान्यांनी जगूच नये, पण ते हातात नाही ना?'

तोवर चहा बाहेर आला. माझ्या हातात एक कप दिला आणि दुसरा आजोबांच्या समोर आपटला म्हणा नां!

'आर्जीना,' मी म्हटलं.

'त्या घेत नाहीत आता!' मी अर्धा कप आर्जीना दिला आणि मी घेतला. थोडी उत्तरं देऊन माझ्यावर उपकारच जणू केले. 'बाकी उत्तरं यांचा 'श्रावण बाळ' सांरी हे येताहेत. ते देतील. मला वेळ नाही' म्हणून ती आत गेली.

'पोरी. वृद्धाश्रम भरलेत गं! घर असून बसायचं नाही. टीव्ही पहायचा नाही. सारखं किती माळ ओढणार? प्रेमाचा ना शब्द ना स्पर्श.' असं म्हणणाऱ्या आर्जीना मी म्हटलं,

'आजी, प्रेम किंवा मधुरपाणी उपजत काही प्रमाणात असते. किंवा क्षणभर त्या त्या व्यक्तीला आपटायला ठेवून पाहिलं तर कळेल की काय होतं ते! शिवाय आजकाल मुर्लीच्या संसारात आया जास्त लक्ष घालतात. त्याचाही परिणाम होतो. काय बोलू?'

असं म्हणेपर्यंत आर्जीचा मुलगा आला. आवश्यक ते आमचं बोलणं झालं मी निराशेनेच आजोबा-आर्जीचा निरोप घेतला. निघताना त्यांच्या पाठीवर हात ठेवून म्हटलं, 'सांभाळा हं स्वतःला.'

विचार करत करतच दुसऱ्या ब्लॉकमध्ये गेले. आता इथं काय चित्र पहायला मिळणार? विचारातच बेल वाजवली. इथल्या बाईनं सांगितलं होतं की, आता पांजरपोळात जा. ही SSS ढीगभर माणसं आहेत. तासाभराची निश्चिंती.

साधारणपणे ८० पर्यंत असणाऱ्या आजोबांनी दार उघडलं. समोर साधारण शंभरी ओलांडलेली पण खुटखुटीत आजी बसल्या होत्या.



‘या बसा. सेन्सला आलात का? नात सांगत होती.’

‘बरोबर आहे आजी. मी ‘सेन्सस’ला, जनगणनेला आली आहे. मी खुश आहे. एका पणजीने चुकीचा का होईना पण सेन्सेस शब्द वापरायचा प्रयत्न केला. हे घर मला महाल वाटलं. कारण घरात आनंदाचं वावतावरण. १०३ वर्षाची पणजी, ८५ वर्षाचे आजोबा, ६० वर्षाचे वडील, ३५ वर्षाचा मुलगा, त्याची मुलं, सुना सगळी गोडीने होती हे भिंतीच बोलत होत्या.’

‘तुम्हाला कुटुंबाची माहिती हवी असेल ना?’

‘मी देते सगळी,’ पणजी म्हणाली.

‘आई तू स्वस्थ बस. तुझी अर्धवट माहिती चालणार नाही,’ आजोबा.

‘बाबा तुमची पंचाहतरी ओलांडली. सगळ्या जन्मतारखा आठवणार नाहीत. तुम्ही माझ्याजवळ बसा,’ असं म्हणून ५८ वर्षाचा सदाशिवाने हाताला धरून बाबांना खुर्चित बसवले. ‘आमच्या घरात सगळ्यांना सांभाळत सगळं करावं लागत,’ सदाशिवराव म्हणाले.

त्याने बिनचूकपणे १० मोठी आणि सहा लहानांची माहिती मला दिली. फॉर्म लवकर भरले. मी निघाले तसं सदाशिवराव म्हणाले, ‘आता शांतपणे चहा घेऊ.’

मी म्हटलं, ‘तुम्ही आमचं गोकुळ म्हणताय पण खरं तर हा आनंदाश्रम आहे.’

‘खरं आहे. आम्ही भाग्यवान आहोत. आमचं सुख पहायला पणजी, आजोबा, आई-बाबा आहेत. ही पोरं त्यांच्या आंगाखांद्यावर नाचताना आम्ही पहातोय.’ सदाशिवरावांचा प्राध्यापक मुलगा म्हणाला.

म्हातारी म्हणाली, ‘हा माझा मोठा पणतू. प्रेम आमच्या घराचा पाया आहे. मला सुखाचं अजीर्ण होईल इतकं सुख दिलंय तोवर डोळे मिटावेत ही इच्छा आहे. आज सुद्धा उठल्याबरोबर माझा हा ८० वर्षाचा रघुनाथ माझ्या पायावर डोकं ठेवतो. ते बघून हा ५८ वर्षाचा नातू सदाशिव पण पाया पडतो. मग सगळ्यांनाच सवय लागली. या साऱ्यांचे स्पर्श मला दिवसभर टवटवीत ठेवतात. हे संस्कार आहेत. हे पाढ्यांसारखे शिकवता येत नाहीत. ते माठातल्या पाण्यासारखे पतवंडापर्यंत झिरपत आलेत.’

यांच्या बायका आधुनिक नातसुना हो - १५ माणसं एकत्र रहायची तर भांड्याला भांडं लागणारच.

आवाज होणार, पण नाद घुमणार नाही. एक आहे की पुरुष यात पडत नाहीत. बायकांना एक ताकीद ‘रात गई बात गई.’

दुसरा नातू, नात सून, दोघंही डॉक्टर. वेगळं राहू शकत होते. पण मुलं पाळणाघरात ठेवायची नाहीत म्हणून इथंच जमवून घेऊन राहिलेत.

हे ऐकून माझ्या डोळ्यात पाणी तरळलं. ते वात्सल्याचं होतं.

प्राध्यापक मुलगा म्हणाला, ‘मॅडम, आमच्या कुटुंबात ना कोणी वृद्ध ना कोणी म्हातारा. आहेत ते हे चार-पाच जण ज्येष्ठ आहेत.’

‘मी समजले नाही,’ मी म्हटलं.

‘म्हातारा नुसता वयानं वाढतो. स्वकेंद्री असतो. वृद्ध हा वय, अनुभव आणि ज्ञानानं वाढतो, पण ज्येष्ठ नकाराला सकारात बदलतो. ती ताकद ठेवतो. अशा लोकांची समाजाला गरज आहे. कारण ज्ञान आणि अनुभव त्यांच्याजवळ आहेच. शिवाय निराशा या लोकांना शिवू शकत नाही. म्हणून तर माझी पणजी ठणठणीत आहे. स्मरणशक्ती दांडगी आहे.’

शाळा शिकलेली नाही, पण व्यावहारिक ज्ञान उत्तम. सल्ले उत्तम देते. पण गंमत अशी की, सल्ला मागितला तर देते. आपणहोऊन मध्ये येत नाही. तसंच आजी पण ‘माझंच ऐका’ कधीच म्हणत नाही. आजोबांना सांगत असते, ‘मुलांच्या मध्ये मध्ये बोलू नका. त्यांचे ऑफिसमधले मित्र आले तर उठून आत जात. माझा काय त्रास? म्हणू नका. त्यांना अडचण होत नाही, पण ती वेळच आपण आपण नये.’

सदाशिवराव म्हणाले, ‘माझ्या भावानं अनेकांना शिकवलं. फी भरल्या, औषधपाणी केले. त्याला ‘मदत काका’ म्हणूनच गल्ली ओळखायची, पण तो खरा ज्येष्ठ. ज्याला त्याला पकडून आपण काय काय केलं हे गर्वने कुणाला सांगत बसत नाही. आमची वहिनी सतत सांगत असते ‘आम्ही मोठ्यांनी पण (नवरा-बायकोने) भांडू नये. कारण नवऱ्याचं वय वाढतं तसं बायकोचंही वाढलेल असतं. दुसऱ्याच्या वेदनेचा आणि दुःखाचा विचार करावा. आठ्या असलेला चेहेरा गोरा असला तरी काळाच दिसतो.’

शंभरीची पणजी ओरडली, ‘पोरांनो तिला पण दहा घरी जायचंय. आपली कहाणी आपल्याजवळ.



सोडा आता तिला.'

प्राध्यापक मुलगा म्हणाला, 'मॅडम, आम्हाला एक समस्या आहे. ती सोडवता येते का पहा.'

'मीच इथं शिकले. मी काय सल्ला देणार? पण सांगा तर खरं.'

'माझा भाऊ 'बीई' झाला आणि 'एमएस' करायला यूएसएला गेला. तीन-चार वर्ष झाली. त्याचे त्यानेच तिथे लग्न ठरवले. मुलगी तिथलीच आहे. तिचे नाव 'मार्शा.' गोड आहे. भारतीय संस्कृतीची आवड आहे. पण तो तिथलीच सिटीझनशीप घेणार आहे. वर्षातून एखादेवेळेस येणार.'

'पण प्रश्न काय आहे?'

'प्रश्न असा की माझी आई असून जुन्या आचार-विचारांची आहे. त्याने आम्हाला सांगितलंय, पण आईला अजून माहीत नाही. तो तिथेच रजिस्टर लग्न करेल, इथे दणक्यात रिसेप्शन करू. आईला कसं सांगायचं? तिचा देव देव जास्त असतो. अलीकडे तर दोन महिने झाले ती नऊ ते साडेदहा देवळात जाऊ बसते. समजूतदार आहे, पण ज्येष्ठ नाही असं वाटतं...'

आई घरात यायला आणि हे वाक्य ऐकायला एक गाठ पडली.

'कोण म्हणतं मी ज्येष्ठ नाही? बुरसटलेली आहे म्हणून.

'तसं नाही गं आई, मी सांगत होतो...'

'काय? ते मी ऐकलं. आपल्या अंगदंनं अमेरिकेतच मार्शा नावाच्या मुलीशी लग्न ठरवलंय. इथे रिसेप्शन करू. आपण तिच्यासारखं न होता तिला आपल्यासारखं करू! ज्याला त्याला स्वातंत्र्य आहे. अमेरिकेत असली तर तिलाही मन, भावना, बुद्धी सगळं आपल्यासारखंच आहे ना? अंगदचं मन दुखवून आपल्याला काय मिळणार?'

'हे जर समजतंय तर तू त्या दिवसापासून अशी गप्प गप्प का आहेस?' मुलगा म्हणाला.

'मला पचनी पडायला जरा वेळ लागतोय. कळतंय पण वळत नाही. आता मात्र माझ्या विवेकावर विचारांनी मात केली आहे,' आई.

'म्हणजे काय करणार आहेस नक्की?'

'खरं तर सांगणार नव्हते, पण या पोरीसमोर तुम्ही माझे ज्येष्ठत्व काढायला लागलात म्हणून सांगते.

मला वाटलं, आपणच वाट वेगळी निवडली तर?'

'घरबीर सोडणार की काय?' घाबरत सून म्हणाली.

'तसलं काहीही करणार नाही. तुम्ही हसाल, पण सांगते. मी मॅट्रीक तर आहेच. इंग्रजी शिकायचं ठरवलंय. देवळाशेजारी इनामदार क्लासेसमध्ये विचारलं की मला स्वतंत्र इंग्रजी शिकवाल का? ते 'हो' म्हणाले. मग नऊ ते साडेदहा, आज दोन महिने झाले मी क्लासला जाते. Now I can speak little little English. How are you? What do you want? Do you like it? असं. उद्या नव्या सुनेला मराठी येणार नाही. मीच तिच्याशी न बोलून कसं चालेल?'

टाळ्यांचा कडकडाट झाला आणि १०३ वर्षांच्या आज्ञेसासूनं डोक्याशी बोटं मोडली. म्हणाली,

'गुणाची गंSSS नातसून माझी!'

विचारांच्या बदलाशिवाय ज्येष्ठत्वाला अजून काय हवं?

-----***-----



शहाणं बाळ

नितीन राणे

शहरीकरणानंतर घरातल्या दोघांनी काम करणं आवश्यक झालं, मग त्यातून शहरातल्या लहान जागेमुळे आजी आजोबा गावी आणि मुलं शहरात. कुटुंब लहान होत गेली, त्यातून मुलांवर संस्कार करणारी पिढीच नामशेष होऊ लागली. त्यामुळे मुलंही त्यांना मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा अर्थ वेगळाच घेऊ लागली आणि नको त्या संगतीत रमू लागली तेव्हा कुठेतरी सहिष्णुतेचे गणित बिघडू लागलं आणि मग अरेरावी, मुर्दाडपणा, फक्त मी आणि मी ही भावना वाढू लागली.



अचानक आलेल्या पावसाने सुनेने टेरेसवर घातलेले सुकवण घरात घेताना सोपानरावांची त्रेधातिरपीट उडत होती. नातवाला नुकतेच शिकवणी वर्गाला सोडून आले होते. त्याचीही चिमुकली मदत होणार नव्हती. सगळे घरात घेईपर्यंत थोडंफार भिजलेच. पण फॅन चालू करून त्यांनी त्याखाली ते सुकवण ठेवले.

इतक्यात त्यांचा मोबाईल वाजला.

सुनेचा कॉल होता. सुकवण आत घेतले काय विचारत होती. शिवाय चिंटूचीही खबर घेऊन तिने फोन ठेवून दिला.

संध्याकाळचे पाच वाजले असतील. थोड्या वेळात सूनबाई घरी येणार होती. त्यांनी गॅसवर कढई ठेवली आणि बाकीची तयारी करायला लागले. सुरुवातीला चहा करतानासुद्धा त्यांच्या खूप चुका व्हायच्या. पण सकाळच्या वेळेला किचनमध्ये सुनेबरोबर लूडबूड करून त्यांनी चहाचे तंत्र आत्मसात करून घेतले होते आणि एक दिवशी सून आणि मुलगा ऑफिसमधून एकत्र घरी आल्यावर त्यांना फक्कड चहा देऊन सरप्राईज दिलं होतं. सागर तर वेडाच झाला होता. ज्या बाबांना गॅस कसा पेटवतात ते माहीत नव्हते त्यांनी चक्क चहा केला होता आणि तोही लाजवाब.

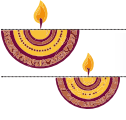
त्या दिवसापासून त्यांचे आणि नातवाचे प्रयोग सुरू झाले. यु ट्यूबवरून रेसिपीज बघून नवीन नवीन काही ना काही बनवू लागले. मुलगा आणि सून ऑफिसला गेले की सोपानराव, मुलगा आणि सुनेला कसं खूश करता येईल हे बघायचे.

आज मृगाच्या अगोदर आलेल्या अवकाळी पावसामुळे त्यांना वेगळेच कायतरी करायचे सुचले होते आणि चक्क गॉगल लावून ते कांदा चिरायला बसले होते. असेच एक दिवशी सावित्रीबाईंचा म्हणजे त्यांच्या बायकोचा हात भाजला होता आणि सागरही नेमका घरी नव्हता. सोपानराव नुकतेच कामावरून आले होते, तेव्हा सावित्रीबाईंना त्यांना कांदा चिरायला सांगताना किती विनवण्या कराव्या लागल्या होत्या तेव्हा कुठे त्यांनी कांदा चिरला होता. तो ही वैतागत. त्याची आठवण आज त्यांना झाली

आणि त्यांचे मन गतकाळात फिरत राहिले. ते नुकतेच रिटायर्ड झाले होते. रिटायर्डमेंट नंतर बायकोसाठी त्यांनी खूप काही करायचे ठरविले होते. ती माऊली पण खूप खूश होती. पण ते सुख नियतीला पाहावले नाही. सावित्रीबाईंना ब्रेन कॅन्सर आहे हे कळल्यावर सोपानरावांच्या पायाखालची जमीन सरकली. ती आता काही दिवसांची सोबती होती. सोपानरावांनी रंगवलेल्या स्वप्नांचा चुराडा झाला. सोपानराव तिची खूप काळजी घेऊ लागले. तिला काही हवं नको ते पाहू लागले. डिसेंबरचा शेवटचा आठवडा असेल. सावित्रीबाईंच्या खोलीतून कसलातरी आवाज आला. सोपानराव लगेच आत गेले. सावित्रीबाईंना धाप लागली होती त्या जोरजोरात श्वास घेत होत्या. सोपानरावांनी त्यांचा हात हातात घेतला तर हातात एक चुरगळलेला कागद होता. सावित्रीबाईंनी त्यांना तो खुणेनेच वाचायला सांगितला. त्यांनी तो उघडला आणि वाचायला सुरुवात केली.

सोपानरावांचे डोळे पाणावले होते. मरणाला टेकलीये पण किती काळजी करतेय. तिचं पूर्ण आयुष्य सगळ्यांची काळजी वाहण्यातच गेले. आपण तर कधीच तिचं म्हणणं ऐकले नव्हते. आपले ते खरं करत आलो होतो. आज ती गोष्ट करण्याची वेळ आलीये. तिची शेवटची इच्छा म्हणून तरी शहाणं बाळ व्हायला हवं. सोपानरावांनी वचन देण्यासाठी आपला हात त्यांच्या हातात दिला. सावित्रीबाईंच्या चेहऱ्यावर एक अस्पष्ट हास्य दिसले. पण काही वेळच. सोपानरावांचा हात घट्ट पकडून ती केव्हाच अनंतात विलीन झाली होती.

त्या दिवसापासून सोपानराव हळूहळू आपल्यात बदल घडवून आणू लागले. छोट्या छोट्या गोष्टींमधून आपला खारीचा वाटा उचलू लागले. दोन महिन्याने सुनेने वृद्धश्रमाविषयी बोलायचा प्रयत्न केला. पण तो शेवटचा होता. त्यानंतर कधीच तो विषय त्या घरात निघाला नाही. मुला- सुनेला वेळ असेल नसेल तेव्हा अगदी चक्कीवरून दळण आणण्यापासून, घरातील साफसफाई करण्यात सोपानरावांनी कधी लाज बाळगली नाही. ते प्रसंग , मुड्स ओळखून आपले वागणे बदलू लागले. त्यांना एक गोष्ट चांगलीच पटली



होती, एखाद्याला आपल्याकडून काहीच अडचण होत नसेल तर त्या व्यक्तींपासून आपल्यालाही काहीच त्रास होत नाही. त्याचा प्रत्यय त्यांना घरात येऊ लागला. सुनेचे वागणे बदलले. तीही त्यांच्याशी प्रेमाने वागू लागली. सागरला त्याच्याशी अगोदर कामापुरते बोलणाऱ्या बाबांचे आताचे वागणे आवडू लागले. तोही त्यांच्याशी मनमोकळेपणाने वागू बोलू लागला. एके दिवशी तर विस्मृतीत गेलेला त्यांचा वाढदिवस मुलासुनेने साजरा केला. हे सारं काही सोपानरावांसाठी नवीन होतं. एकंदरीत सावित्रीबाईंचे शहाणं बाळ घरात चांगलचं रांगू लागले होते.

इतक्यात दारावरच्या वाजलेल्या बेलच्या आवाजाने सोपानराव तंद्रीतून बाहेर आले.

तेलाचा हात कपड्याला पुसत त्यांनी दरवाजा उघडला. समोर मुलगा, सून आणि नातू चिंब भिजून उभे होते.

‘अरे, तुम्ही तर पूर्ण भिजलात की आणि सोहमला का आणलंत? मी त्याला आणायला जाणारच होतो.’ असे बोलून सोपानरावांनी बाथरूममधला गिझर चालू केला.

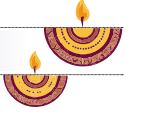
‘बाबा, पाऊस खूप पडत होता म्हणून त्याला आणला, परत तुम्हालाही त्याला आणायला जावे लागलेच असते ना आणि तुम्ही पण भिजला असता.’ चिखलात भरलेले बूट काढता काढता सागर म्हणाला.

बाहेर अजून पाऊस पडत होता. सर्वजण फ्रेश होऊन बाहेर बसले होते. सोपानराव किचनमध्ये जायला उठणार एवढ्यात त्यांची सून सान्वी गरमगरम भजीने भरलेल्या प्लेटस घेऊन हॉलमध्ये येताना दिसली.

‘बाबा खरं सांगू का, मला ना आज असा पाऊस पडताना पाहून भजी खावीशी वाटली होती.’ भज्यांची एक प्लेट सोपानरावांकडे देत सान्वी बोलली. ‘अगं सान्वी, बाबा ना मनकवडे झालेत.’ बाबांच्या प्लेट मधली एक भजी उचलत सागर म्हणाला.

हे ऐकल्यावर सोपानरावांनी गालातल्या गालत हसत सावित्रीबाईंच्या फोटोकडे पाहिले आणि भज्याचा एक तुकडा तोंडात टाकला. अगदी शहाण्या बाळासारखा...

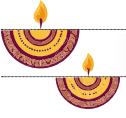
---***---



लहानपण देवा देवा..

सुरेन्द्र दिघे

वृद्धत्वाच्या उंबरठ्यावर स्वतःला विसरणे, हे पुष्कळ कठीण असते, पण तेव्हादेच जरुरीचे असते. आईच्या गर्भात एका नव्या जीवाचा पहिलं हुंकार आणि वृद्धकाळी जीवनाच्या अंताला घेतलेला शेवटचा श्वास, हे परिघावरील दोन बिंदू समजले, तर एक वर्तुळ पूर्ण होते. याला आपण जीवनचक्र म्हणून संबोधितो. आयुष्यातील १५ ते ६५ वर्षांचा मधला काळ सोडून दिल्यास लक्षात येते की सुरुवातीची आपल्या आयुष्यातील स्थित्यंतरे, ही उलट्या क्रमाने परावर्तीत होत आहेत.



थँ

क्स टु करोना, गेली तीन वर्षे अमेरिकेतील नातीला भेटलो नव्हतो. संपलेला अमेरिकन व्हिसा मार्गी लावल्यावर शेवटी एकदा लेकी आणि नातीला भेटण्याचा योग आला. तीन वर्षापूर्वी 'बाल' गटात बसणारी नात 'इरा' आता एकदम मोठी झालेली दिसली. शारीरिक वाढी बरोबर तिचा एकंदरीत सर्वच नूर बदलेला जाणवला. चार वर्षापूर्वी तिच्या टेडी बियर आणि तत्सम सॉफ्ट प्राण्याच्या लुटूपुटू शाळेत 'नॉटी बॉय' म्हणून वर्गाबाहेर बसवणारी माझी टीचर आता खरोखरच्या शिक्षकेच्या भूमिकेत गेलेली होती. इंडियातून आलेल्या आपल्या अडाणी आजी आजोबांना त्यांच्या इंग्रजी उच्चारपासून ते आमचे धेडगुजरी संगणकीय ज्ञान सुधारण्याची जबाबदारी तिने स्वखुशीने आणि जन्मसिद्ध हक्काने स्वीकारली होती. लाडाने अंगाशी खेळणारी इरा आता कमरेवर हात ठेवून उठल्या बसल्या आम्हाला तिच्या नाजूक स्वरात पण करड्या आवाजात सूचना देऊ लागली. पत्ते खेळायला माझ्याकडूनच शिकेलेली माझी नात मलाच 'नो चिटिंग आजोबा' म्हणून दरडावू लागली, आणि आम्हाला लक्षात येऊ लागले की आपली भूमिका आणि स्थान हे सर्व बदलेले आहे.

समस्त तथाकथित मराठी उच्च मराठी मध्यमवर्गीय कुटुंबाप्रमाणे आमचीही पुढील पिढी अमेरिकेत राहत असल्याने, साहजिकच एक छोटे कुटुंब लेकीकडे संपन्न झाले. पाच ते पंधरा वयोगटातील नातवंडे यांचा गोतावळा जमल्यावर, त्यांच्याबरोबर समुद्रात डुंबताना, किनाऱ्यावर अथवा घरच्या आवारात बास्केटबॉल, लंगडी खेळताना जुने दिवस आठवले, तसेच बालपणीचे सवंगडी गवसल्याचा आनंद झाला. समुद्रात डुंबताना एक अनोखा अनुभव मिळाला. माझ्या पुतण्याची मुलगी 'सारा' वय वर्ष सात किंवा आठ. समुद्रात शिरताना तिचा हात मी धरला आणि हात सोडून ती जास्त खोल पाण्यात मोठ्या भावंडांच्या मागे जाऊ नये म्हणून तिला म्हटले, 'सारा मी

समुद्राला घाबरतो, माझा हात सोडू नको, मला भीती वाटेल'. आजोबांना सांभाळण्याची आपली नैतिक जबाबदारी समजून त्या लहान मुलीने पुढील एक तास माझा हात सोडला नाही. पाण्याची लाट आली की मला सांगायची 'आजोबा घाबरू नकोस, मी तुझा हात घट्ट पकडला आहे.' पुढील एक तास समुद्रात खेळताना मी तिच्यापेक्षाही लहान कधी झालो हे माझे मलाच कळले नाही. इतर भावंडे पाण्यावर सर्फिंग करीत होती, माझ्या मुलीने तिला बोलावले. पण तिच्याकडे जाण्याच्या अगोदर तिने तिच्या आईला बोलावले आणि तिला बजावून संगितले की, 'आजोबा घाबरतात, त्यांचा हात धरून ठेव.' काही वेळाने, मी एकटाच पाण्यात खेळत असताना ती परत माझ्याकडे आली, ओरडून म्हणाली, 'Aajoba that is dangerous, do't go there' आणि माझा हात धरून किनाऱ्यावर बसवले. त्या वेळी मला तुकाराम महाराजांचा अभंग आठवला,

लहानपण देगा देवा। जसा मुंगी साखरेचा रवा,

तुका म्हणे बरवे जाण। व्हावे लहानाहून लहान।।

साराच्या निर्व्याज्य आणि निरागस प्रेमाच्या लाटेत मी विरघळून गेलो होतो.

माझे स्वतःचे अस्तित्वच मी विसरलो होतो. वृद्धत्वाच्या उंबरठ्यावर स्वतःला विसरणे, हे पुष्कळ कठीण असते, पण तेव्हाच जरूरीचे असते. आईच्या गर्भात एका नव्या जीवाचा पहिलं हुंकार आणि वृद्धकाळी जीवनाच्या अंताला घेतलेला शेवटचा श्वास, हे परिघावरील दोन बिंदू समजले, तर एक वर्तुळ पूर्ण होते. याला आपण जीवनचक्र म्हणून संबोधितो. आयुष्यातील १५ ते ६५ वर्षांचा मधला काळ सोडून दिल्यास लक्षात येते की सुरुवातीची आपल्या आयुष्यातील स्थित्यंतरे, ही उलट्या क्रमाने परावर्तित होत आहेत. १५ व्या वर्षी आपण एका नवीन क्षितिज आपल्या समोर असते, आणि ते क्षितिज पादाक्रांत करण्याची उर्मी आणि ईर्ष्या आपल्या तरुण वयात आपल्याला



असते. . ६५ व्या वर्षी परत एकदा नवीन आव्हाने , आणि आवाहने आपल्या समोर उभी ठाकलेली असतात. सुनील गावसकर ज्याप्रमाणे एक शतक झळकवल्यावर द्वी शतकाची सुरुवात पुनश्च नवीन उमेदीने आणि ऊर्जेने करायचा. त्याच भावनेने आपण आपली पुढील आयुष्याचा डाव खेळण्याची मानसिक तयारी सुरू करतो. वयाच्या १०व्या वर्षी, कुमार वयात आपल्याला नवीन मित्र, नवीन छंद, नवी आवड याची ओढ असते, तसेच वयाच्या सत्तराव्या वर्षी आपल्याला नवीन मित्रांची, राहून गेलेल्या छंद आणि आवडीची आठवण होते, त्यांची गरज भासू लागते. पाचव्या वर्षी तुम्ही एकटे खेळण्यासाठी जरी घरा बाहेर गेलात तरी, घरचे काळजी करतात. ७५ वर्षानंतर सुद्धा हीच परिस्थिति असते. तुम्ही घरी येईपर्यंत घरच्यांचा जीव टांगणीवर असतो. ५ वर्षाखालील बालके अनेक बाबतीत परावलंबी असतात. ७५ वर्षानंतरच्या वृद्धांमध्येसुद्धा हळू हळू परावलंबीपण येत जाते. हा आयुष्याचा क्रम डॉक्टर गुणवंत चिखलीकर यांनी मिस्कील शब्दात गुंफला आहे.

**आठवते अजुनी, माझे बालपण मला
आई म्हणायची भारी हट्टी आहे मेला ।
आजही म्हणते, काय म्हणावे या हट्टीपणाला
वाटे परतुनी भेटले, माझे बालपण मला**

॥१॥

**बाबा म्हणायचे, लागा जरा अभ्यासाला
पत्नी आज म्हणते, जरा लागा देवपूजेला।
पूर्वीही नव्हता, आजपण नाही वेळ
देवधर्माला**

वाटे परतुनी भेटले, माझे बालपण मला

॥२॥

**बाबा सांगत होते, रोज परवचा म्हणायला
आता नातू म्हणतो, शिका संगणकाला।
पूर्वीही आवडे, आता पण आवडते गप्पा
मारायला**

वाटे परतुनी भेटले, माझे बालपण मला॥३॥

**आजीचे बोट धरून जात होतो जत्रेला
आज नातू नेतो फिर हेराफेरीला।**

**पूर्वी आणि आताही आवडे गोडधोड खायला
वाटे परतुनी भेटले, माझे बालपण मला॥४॥**

शेवटी तुकाराम महाराज आपल्या अभंगातून जीवनाचे तत्त्वज्ञान सहजपणे सांगून जातात, 'व्हावे लहानाहुनी लहान' म्हणजेच सर्व षड्रिपूंचा त्याग करून बालकासारखे, निर्मळ, निरागस व्हा. हिंदीतील प्रसिद्ध कवी योगेश सुहगवती गोयल म्हणतात,

**जीवन की आपाधापी में,
चैन का एहसास कीजिये!
बेबजह की चिंता छोडकर,
बुढापे का मजा लीजिये!!**

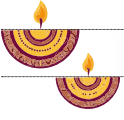
---*---



व्यास क्रियाश्रम



संपर्क :
०२२-२५४४७०३८
९८९९२००८८७



आठवणींची मालिका

डॉ. वसंत भूमकर

वय वाढत जातं तसं एकेक जवळच माणूस दुरावतो. वर्षानुवर्षे असलेली साथसंगत हरवते. एकटेपण कधी मनाला बोचते. तर कधी काहीशा गमतीदार प्रसंगानाही सामोरे जावे लागते. अशाच काही भावनाशील, प्रेमळ अनुभवांचा कोलाज!



त्या रात्री....

एकटाच आहे. मी सोडून मजल्यावर कोणीच राहायला आलेलं नाही. तसं शेजारच्या फ्लॅटमध्ये काम सुरू असतं, मला झोप लागेपर्यंत तरी त्यांचा आवाज येत असतो, तितकीच जाग, पण आज त्यांचीही सुट्टी आहे. १८ मजल्याच्या बिल्डिंगमध्ये ७-८ जणच आलेले आहेत, बाकी आख्खी बिल्डिंग रिकामी.

समोरच्या गावातली माणसं फटाके वाजवून आता झोपायला लागलीत. शेजारच्या वाहत्या रस्त्यावर पण वाहनं तुरळकच दिसतायंत. सारं काही एकाकी एकटेपणानी शांततेच्या पंजात जखडून गेलंय.

एकेक लाईट बंद करत बेडरूममध्ये आलो. बाहेरच्या खोलीत सावल्या हलत होत्या. अजून तग धरून राहिलेली एकुलती एक पणती प्राणपणाने झुंजत तेवत राहिली होती. तिच्या आसपासच्या वस्तूंच्या सावल्या हलत हलत जणू तिला भिववीत होत्या. ते सोडून सारं काही थिजल्यासारखं भासत होतं.

आडवा झालो डोळे मिटले खरे पण मनावर अनामिक भयाचं सावट पसरलं होतं. एकटेपणानी कधी नव्हे ते एकाकीपणाची झुल पांघरली होती. अस्वस्थ वाटायला लागलं काहीसं असहाय वाटायला लागलं. रात्रीची वेळ आसपास कुणी नाही, मोठ्या मोठ्याने ओरडलो तरी कोणाला ऐकू सुद्धा जाणार नाही. आणि... आणि अशा वेळी कुणी आलं तर....? दार वाजवलं, उघडल्यावर भसकन आत आला आणि गळ्यावर.... नुसत्या कल्पनेनंच थरथरलो. गपकन उठून बसलो, छातीत धडधड वाढली. भीतीच्या लहरी नसानसात थैमान घालू लागल्या.... काय करायचं...कोणाला सांगायचं...फोन करायचा...? त्यांना काय सांगणार...? एकटेपणानी घाबरलो आहे म्हणून...? आणि सर्वात जवळचा माणूस ४-५ किमी अंतरावर....पूर्ण पूर्ण असहाय वाटायला लागलं.

तसाच लडबडत्या पावलांनी उठलो किचनमध्ये गेलो, पाण्याची बाटली तोंडाला लावली. पाण्याच्या घोटाचा आवाज केव्हा तरी मोठ्या वाटायला लागला.

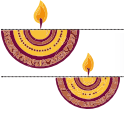
आणि नंतर.. नंतर सारं गप्प शांत...धपापणान्या

उराचा आवाज पण येईनासा झाला. जशी निःशब्दता सारं काही गिळून पुन्हा घात लावून बसली होती.

बेडरूमकडे वळलो आणि प्रचंड दचकलो. दारा बाहेरून आवाज येत होता, जणू काही कोणीतरी चालत दारापर्यंत आलं होतं. माझे डोळे विस्फारले, पाय लटलटायला लागले. तरी पण ऐकत राहिलो संमोहित झाल्यासारखं. पावलांचा आवाज थांबला. बराच वेळ गेला, काही नाही पुन्हा शांततेनी सारं काही गिळलं. आणि अचानक पुन्हा आवाज आला, जणू कोणी चुना तंबाखू मळतंय आणि हलक्या टाळ्या मारत मळलेली तंबाखू साफ करतंय. एकदा...दोनदा...तीनदा...आवाज सुरूच होता आणि...आणि त्याच्या जोडीला कुणाचा तरी कुजबूजता स्वर ऐकू आला.

मग मात्र मी पूरा गर्भगळीत झालो. काय करायचं...? वॉचमनला फोन करावा तर बिल्डिंग अगदीच नवीन आहे. वॉचमन नसतो... इंटरकॉम सुरू नाही. डोक्यात घणाचे घाव पडल्यासारखं वाटायला लागलं. काय...काय...काय...? काही सुचत नव्हतं. मग मात्र असला नसला धीर एकवटला. म्हटलं व्हु फाईंडर मधून बघूया तरी....एकेक पाऊल, एकेक पाऊल टाकत अजिबात आवाज न करता व्हु फाईंडर मधून पाहिलं.

बाहेर दाराकडे पाठ करून कोणीतरी उभं होतं. थरथरायला लागलो, घशाला कोरड पडली. पुन्हा पाहिलं, तो तसाच उभा होता. उंच निंच, खूपच उंच. त्याचा दंड व्हु फाईंडर समोर आला होता इतका उंच...अधून मधून तंबाखू मळल्याचा आवाज सुरू होताच. छातीत धडधड वाढली होती. नाका तोंडापर्यंत भीतीत बुडालो होतो... मध्येच तंबाखू मळल्याचा आवाज, जोडीला खूप अस्पष्ट पण बेचैन करणारी कुजबूज. मी दाराशी थिजलो होतो. राहून राहून हात कडी कडे जात होता. वाटत होतं, सरळ दार उघडावं आणि काय हवं विचारावं... पण तो नक्की कोण आहे? नक्की माणूसच ना...? मग इतका उंच कसा?...इतका स्तब्ध कसा किंचितही न हलता...पोपटीसर हिरवट शर्ट आहे...पूर्ण गच्च भरलेलं शरीर, दंडावरून खूप तगडा वाटतोय...कोण आहे?... काय आहे?...या जागेत माझा दुसरा तिसराच दिवस आहे...हा एरिया काय आहे कसा आहे माहीत नाही...



बिल्डिंगच्या जमिनीवर आधी काय होतं...? छोटी छोटी गावं असणार, समोर छोटंसं गाव आहेच. ही गाववाली माणसं घरात कोणी मेलं की दारा समोरच्या शेतात त्याचा...विचारांनी डोक्याचा भुगा पडत होता...गप्प मागे जाऊन बेडवर पडावं... पण नंतर दार वाजलं तर काय करायचं?...डोळ्यांची पापणी न हलवता व्हू फाईंडर मधून पहात होतो...तो हलत कसा नाही.... इतका वेळ न हलता डुलता कोणी कसं उभं राहू शकतं....? धडधडणारी छाती, भीतीने आवळलेलं शरीर आणि तारवटलेली नजर...शांततेनी वेळ पण गिळला की काय...

आणि...आणि...आणि...मनावरचा ताण अचानक झरकन उतरला, शरीर सैलवलं, नजर निवली...

कळलं बाहेर असलेलं 'ते' काय आहे...आपसूक हात कडीवर गेला दार उघडलं...दारावरचं तोरण एका बाजूनी सुटलं होतं. तोरणा मधल्या आंब्याच्या पानांनी व्हू फाईंडर अर्धवट झाकला गेला होता. आतून पाहताना वाटत होतं जसा कोणाचा दंड आहे. वाऱ्याच्या झुळकेनी तोरण हलकेसे हलत होते, दारावर घासत होते. भ्यायल्या मनानी त्या आवाजाला नाव, रंग, रूप सारं दिलं प्रसंग दिला...लटकत्या तोरणाकडे बघत हसत राहिलो... ज्ञानेश्वरांनी म्हटलेलं, अशा वेड्या प्रसंगापासून पूर्ण जीवनाला कुठेही लागू पडतं नाही....

तू भ्रमत आहासी वाया।

शस्त्री हाणीतलीया छाया।।

--*-*-*-*-*-*

बर्फी

एक झेंडूचं फूल, त्या बाजूला आंब्याचं पान, पुन्हा झेंडू पुन्हा पान एका ओळीत मांडून ठेवली त्यांनी. खूप छान दिसत होती माळ.

भरपूर फुलं आहेत, आणखी एक माळ बनवूया... तिच्यासाठी.... नुसत्या विचारांनी पण तो शहारला, बावरला. 'एकच माळ बनवू या', त्याचा त्यानेच निर्णय घेतला. पण दोन माळा बनविण्याच्या विचारांना कुरवाळत कुरवाळत तो माळ गुंगू लागला. पार गुंगू झाला होता तो फूल पान पुन्हा फूल ओवण्यात. तोच

सावली पडली, दारात कोणीतरी आलं होतं. त्यांनी मान वर केली.

समोर ती... अबोली रंगाचा पंजाबी ड्रेस, पांढरी ओढणी, कपाळावरच्या टिकलीखाली उमटवलेली हळद-कुंकवाची बोटं. नुकत्याच न्हायलेल्या कुरव्या केसांतून पाण्याचे थेंब ड्रेसवर ओघळत होते. एक आगळा दरवळ आसमंतात दरवळत होता.

त्याचं काळीज लकाकलं. अनिमिष नजरेने तो तिच्याकडे पाहत होता.

'सुई बोचेल,' ती बोलली. तो किंचितसा बावरला.

'ठेव ती माळ खाली आणि सुई सतरंजीला टोचून ठेव.'

त्यानं माळ खाली ठेवली आणि तसाच उभा राहिला तिच्याकडे पाहत.

नितांत सुंदर... ओठ कळेल-नकळेलसे पुटपुटले...

'फराळ....' ती खोलवर त्याच्या नजरेत पाहत खट्याळ हसली.

ताटली देताना बोटांचा स्पर्श झाला आणि सर्वांगात वीज सळसळून गेली.

'तू...तू...' शब्द शब्दात अडखळले.

'नको बोलूस काही.. तुझ्या अगोदर तुझे डोळे सारं काही बोलून टाकतात.' ती मोकळेपणाने हसली.

त्याने सारा धीर एकवटला आणि ताटलीमधली बर्फी उचलली, हळूच तिच्या ओठांकडे नेली. तिने पटकन हात पुढे करत बर्फी धरली. त्याचा चेहरा झरकन उतरला.

पुढे काय होणार आहे हे कळायच्या आधी 'तोंड पाडत जाऊ नकोस' तिने दटावलं.

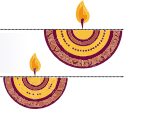
त्याचा चेहरा आणखीनच पडला.

तिने बर्फीचा तुकडा तोडला, इथे-तिथे पाहिलं.

हं... त्याने आपसूक तोंड उघडलं, तिने हलकेच बर्फी भरवली.

आनंदाने थुईथुई नाचणारं मन सांभाळत तो भांबावून तसाच उभा राहिला, हातात बर्फीचा तुकडा धरून.

तिने त्याला हुंकारत खुणावलं, आणखी एकदा



खुणावलं.. तो तसाच उभा. शेवटी तिने त्याचा हात धरून बर्फी भरवून घेतली आणि पळाली. पैजणांचा आवाज करत घाईघाईने जाणाऱ्या तिच्याकडे तो पाहत होता, पापणी मारायचं भानही त्याला नव्हतं.

--*-*-*-*-*-*

हॉलमध्ये तो उभा होता. पावलं वाजली.

समोर ती...

केशरी सोनेरी रंगाची पैठणी, मॅचिंग बांगड्यांनी गच्च भरलेला हात आणि टिकलीखाली उमटवलेली हळद-कुंकवाची बोटं.

अनिमिष नजरेने तो तिच्याकडे पाहत होता. दोघांच्या चेहऱ्यावर हलक्या स्मिताचा सडा पडला होता.

नितांत सुंदर.... मनात लहरी उमटल्या. काही बोलायला म्हणून त्याचे ओठ विलग झाले. तिने पटकन त्या ओठांवर बोट ठेवलं.

‘काही बोलू नकोस, इतक्या वर्षांच्या सहवासाने

तुझी नजरेची भाषा पाठ होऊन गेलीय.....पण आम्हाला बाई असं नजरेने बोलता येत नाही, शब्दच वापरायला लागतात.’ ती मिशकील हसली.

‘खूप खूप खूप मस्त दिसतोहेस...’

त्याची नजर खळखळून हसली.

तिच्या हातातल्या डिशमधला बर्फीचा तुकडा त्याने उचलला. नकळत तिने तोंड उघडलं आणि चिमणीच्या दातांनी बर्फीचा तुकडा तोडला. दातातला तुकडा त्याला भरवला. तो भारावून तिच्याकडे पाहत होता.

तिने त्याला हुंकारत खुणावलं, आणखी एकदा खुणावलं.. तो तसाच उभा. शेवटी तिने त्याचा हात धरून बर्फी भरवून घेतली.

..बर्फीचा गोडवा फक्त त्यातल्या साखरेमुळे असतो असं थोडंच आहे!

---*~*~*~*---

स्वा. विनायक दामोदर सावरकर यांच्या
जीवनपटावरील ६ पुस्तकांचा संच
सोबत माई सावरकर ग्रंथ
मूळ किंमत ₹ ११८५
सवलतीत ₹ ८००

व्यास क्रिएशन्स संपर्क : ९१६७५२७७१३/९८१९२००८८७



ज्येष्ठ हो तुमच्यासाठी!

श्यामसुंदर पाटील

विज्ञानाची प्रगती, वैद्यकीय उपचार, लोकात आरोग्याविषयी निर्माण झालेली सजकता यामुळे आयुर्मान वाढले आहे. तथापि, वृद्धापकाळात अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. सर्व समस्यांना तोंड देण्याची अनेकांच्या मनाची तयारी झालेली नसते. त्यांचे एक कारण म्हणजे मागच्या पिढीतील त्यांचे आईवडील एवढे जगलेले नसतात. दुसरे आपली मुले चांगली आहेत आणि ती वृद्धापकाळात आपली व्यवस्थित काळजी घेतील. या भाबड्या समजूतीत अनेक असतात.



ज्ये

ष्ठांची महती व कर्तव्य सांगणारा एक श्लोक -

न सा सभा यत्र न सन्ति वृद्धा

न ते वृद्धा येन वदन्ति धर्मम्।

नासौ धर्मो यत्र न सत्यमस्ति

न तत् सत्यं यच्छलेनाभ्युपेतम्॥

(जेथे वृद्ध (ज्येष्ठ) लोक नाहीत, ती सभा नव्हे जे धर्माला (नीती) अनुसरून बोलत नाहीत ते वृद्ध नव्हेत

ज्यात सत्य नाही तो धर्मच नव्हे

जे कपटाने भरले आहे ते सत्य नव्हे)

महाभारतातील सभापर्वातीस द्रौपदी वस्त्रहरण, प्रसंगी दुतात पराभूत होऊन कौरवांचा दास झालेल्या युधिष्ठिराला आपणास पणाला लावण्याचा अधिकार नाही असे सांगत त्या प्रसंगी भीष्माचार्य, द्रोणाचार्य, कृपाचार्य व उपस्थितांसमोर आपली बाजू मांडताना द्रौपदीने केलेला हा युक्तीवाद.

वास्तविक सृष्टीतील इतर सर्व प्राणी एकएकटे जगू शकतात. माणूस हा एकच प्राणी असा आहे की तो इतरांच्या मदतीशिवाय जगूच शकत नाही. म्हणून समाजशास्त्रज्ञ Man is a social animal माणूस हा सामाजिक प्राणी आहे असे म्हणतात. महाराष्ट्र ज्येष्ठ नागरिक महासंघ ज्येष्ठ नागरिकांसाठी काम करणारी भारतातील सर्वात मोठी अशासकीय संस्था (एनजीओ) आहे. सुमारे पाच हजार ज्येष्ठ नागरिक संघ संस्थेशी संलग्न आहेत. ज्येष्ठ नागरिकांचे जीवन सुखी, समाधानी, आरोग्यपूर्ण व आत्मसन्मानाचे असावे. त्याचवेळी ज्येष्ठांचा प्रदीर्घ अनुभव व ज्ञान याचा समाजासाठी उपयोग व्हावा यासाठी महासंघ प्रयत्नशील आहे.

ज्येष्ठ नागरिकांच्या मुख्य समस्या शारीरिक आणि मानसिक व्याधी, अपुरा पोषण आहार, अपुऱ्या वैद्यकीय सुविधा, औषधोपचाराची उपलब्धता, कुटुंबात मिळणारा आदर, परावलंबित्व आणि एकटेपणा यांच्याशी निगडित आहे. २०११ च्या शिरगणती नुसार ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या देशात दहा कोटीहून अधिक आहे. ज्येष्ठांचे सरासरी आयुर्मान आज बहात्तर (७२) वर्ष आहे. (१९४७ साली ते ४२ वर्ष होते). विज्ञानाची प्रगती, वैद्यकीय उपचार, लोकात आरोग्याविषयी निर्माण झालेली सजकता

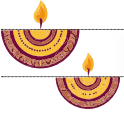
यामुळे आयुर्मान वाढले आहे. तथापि वृद्धापकाळात अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. सर्व समस्यांना तोंड देण्याची अनेकांच्या मनाची तयारी झालेली नसते. त्यांचे एक कारण म्हणजे मागच्या पिढीतील त्यांचे आईवडील एवढे जगलेले नसतात. दुसरे आपली मुले चांगली आहेत आणि ती वृद्धापकाळात आपली व्यवस्थित काळजी घेतील. या भाबड्या समजुतीत अनेक असतात. येथे ही गोष्ट लक्षात घेणे गगरजेचे आहे की, फक्त ९ टक्के ज्येष्ठ नागरिकांना निवृत्ती वेतन मिळते व ९१ टक्के ज्येष्ठ नागरिकांना त्याचा लाभ मिळत नाही.

सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन ज्येष्ठ नागरिकांची परवड होऊ नये याकरिता शासनाने केंद्रीय व राज्य पातळीवर अनेक कायदे केले आहेत. परंतु जाचक अटी, अव्यवहार्य व कालबाह्य निकष यामुळे अनेक गरीब ज्येष्ठ नागरिकांना योजनांचा लाभ मिळत नाही. तसेच मिळणारी रक्कम (आर्थिक सहाय्य) तुटपुंजी आहे.

आईवडील आणि ज्येष्ठ नागरिक यांचा चरितार्थ व कल्याणासाठी अधिनियम २००७ व नियम २०१४ हा कायदा निर्माण करण्यात आला. अत्यंत प्रभावी, परिणामकारक व ज्येष्ठांना उपयुक्त असा हा कायदा आहे. परंतु त्याची अंमलबजावणी करण्यासाठी पुरेशी प्रभावी प्रशासनिक यंत्रणा शासनाने उभी केलेली नाही. त्यामुळे या कायद्याचे दृश्य परिणाम दिसत नाहीत.

महाराष्ट्र शासनाने सर्वसमावेशक ज्येष्ठ नागरिक धोरण ३० सप्टेंबर २०१३ रोजी जाहीर केले. यात रुग्णालये, मानसिक आरोग्य केंद्रे, विरंगुळा केंद्रे, वृद्धाश्रम, रुग्णवाहिका, ज्येष्ठांना निःशुल्क व सवलतीत उपचार आदी बाबींचा विचार करण्यात आला आहे. मुख्य अडचण अशी आहे हे धोरण 'अखर्चिक असून' सर्व सुविधा/व्यवस्था स्वयंसेवी संस्था व खासगी उद्योग अस्थापना यांनी निर्माण करावी असे सांगून त्यांना तसे आवाहन करण्यात आले आहे. स्वाभाविकच त्यास कोणताही प्रतिसाद मिळत नाही. महाराष्ट्र ज्येष्ठ नागरिक महासंघ (फेस्कॉम)ने वेळोवेळी अनेकदा संबंधित मंत्री, मुख्यमंत्री/अधिकारी यांना प्रत्यक्ष भेटून ज्येष्ठ नागरिक धोरणासंदर्भात निवेदने दिली आहेत. शासनाने सर्व तरतुदींसाठी आपल्या वार्षिक बजेटमध्ये आर्थिक बाबींचा समावेश करणे गरजेचे आहे.

---***---



आभाळ हळूहळू काळवंडत जाते आहे...

(Zhou Daxin यांच्या 'The Sky Gets Dark, Slowly' या कादंबरीतून साभार)

आयुष्याच्या उतारवयात आदर काय असतो आणि त्याची महती काय असते हे लख्खपणे जाणवायला लागते. या वयात आसक्ती आणि ओढ काय असते आणि त्यातून मोकळं कसं व्हायचं ते समजतं. निसर्गाचे नियम हेच जगण्याचे नियम असतात. प्रवाहासोबत वाहत राहणे, मनाचा समतोल टिकवून ठेवणे हेच यापुढचे जगणं असणार आहे.



अनेक वृद्ध व्यक्ती असं बोलत असतात, की जणू काही त्यांना सगळं माहीत आहे, वृद्धत्वाकडे वाटचाल करणाऱ्या कित्येक जणांना आपल्याला या रस्त्यावर कोणकोणत्या गोष्टींना सामोरे जावे लागणार आहे याची मुळीच कल्पना नसते.

वयाच्या साठीपासून, ज्यावेळी वृद्धत्वाची सावली विस्तारायला सुरुवात होते, तेव्हापासून, आभाळ पूर्ण काळे होणार आहे त्या क्षणापर्यंत, आपल्याला काय काय सोसावं लागणार आहे, याची जाणीव असेल तर आपली गाळण उडणार नाही.

१. तुमच्याभोवतीचे लोक संख्येने कमी कमी होत जाणार आहेत. तुमच्या आईवडिलांच्या आणि आजीआजोबांच्या पिढीतील लोक काळाच्या पडद्याआड गेलेले असणार आहेत, तुमच्या पिढीतली माणसं हळूहळू पराधीन होत जाणार आहेत, आणि तुमच्या पुढची पिढी तिच्या जगण्यात मग्न असणार आहे. तुमच्या दोघांतील एकजण आधी निघून जाणार आहे आणि अभावाने भरलेले दिवस तुमच्या वाट्याला येणार आहेत. आपल्या एकाकीपणाला प्रेमाने कवेत घेऊन एकट्याने कसं जगायचं ते तुम्हाला शिकावं लागणार आहे.

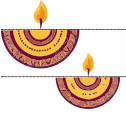
२. समाज तुम्हाला विस्मृतीच्या खाईत लोटून देणार आहे. तुम्ही पूर्वायुष्यात कितीही मोठे का असेनात, कितीही सुप्रसिध्द का असेनात, म्हातारपण तुम्हाला एक सर्वसामान्य म्हातारा किंवा म्हातारी बनवून टाकणार आहे. आता प्रकाशझोत तुमच्यावर असणार नाही. जे तुमच्यानंतर या जगात आले त्यांच्या जगण्याचा कोलाहल तुम्हाला दूर कोपऱ्यात शांतपणे उभं राहून केवळ न्याहाळायचा आहे, त्यांचा हेवा वाटू न देता किंवा स्वतःची चिडचिड होऊ न देता.

३. यापुढचा रस्ता दगडधोंड्यांनी भरलेला आणि अनिश्चित वळणांचा असणार आहे. हाडं मोडणं, हृदयविकार, मेंदू काम करेनासा होणं, कॅन्सर असे कोण कोण 'बिन बुलाये मेहमान' कधीही तुमच्या शरीराचा दरवाजा ठोठावणार आहेत, आणि त्यांना प्रवेश देण्यावाचून तुमच्याकडे गत्यंतर नसणार

आहे. आजार आणि दुखणी-खुपणी यांना मित्र मानून त्यांच्यासोबतच तुम्हाला जगायचे आहे. कोणत्याही शारीरिक व्याधींविना, शांत आणि सुस्थिर आयुष्य जगण्याची स्वप्नेसुध्दा आता पहायची नाही आहेत. जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने पहाण्याची कला आता तुम्ही शिकायला हवी, योग्य आणि पुरेसा व्यायाम करायला हवा आणि या सगळ्यात तुम्ही सातत्य राखायला हवे.

४. बाळ असताना होतं तसं बिछान्यावर खिळलेलं आयुष्य जगायला लागेल याची तयारी करायला हवी. आईच्या पोटातून जन्माला आल्यावर पहिले काही महिने आपण बिछान्यावर आडवे राहून काढले, त्यानंतर आयुष्यात वेगवेगळी नागमोडी वळणे येत गेली, संघर्ष येत गेले, आणि आता वर्तुळ पूर्ण झाले, आता पुन्हा बिछान्यावर आडवे राहून जगण्याचे, इतरांनी घेतलेल्या काळजीवर अवलंबून राहण्याचे दिवस आले. एक फरक आहे, जन्माला आलो तेव्हा काळजी घेण्यासाठी आई होती, आता आपली मुले आपली काळजी घेण्यासाठी असतीलच असे नाही. मुलांनी काळजी घेतली तरी त्याला आईची सर येणार नाही. शक्यता हिच आहे की ज्यांचे तुमच्याशी शून्य नाते आहे असे परिचारक, परिचारिका तुमची काळजी घेतील. त्यांच्या चेहऱ्यावर व्यावसायिक हसू असेल, पण, त्यांच्या मनात तुमच्याविषयीचा कंटाळा भरलेला असेल. शांत पडून रहा, त्रास करून घेऊ नका, काळजी घेणाऱ्यांविषयी कृतज्ञ राहण्याची काळजी घ्या.

५. या वळणांच्या खडतर, खडकाळ रस्त्यांवर ना ना ठग, घोटाळेबाज तुम्हाला भेटतीलच. वृद्धांकडे मोठी बचत साठविलेली असते हे ते जाणून असतील आणि या ना त्या मार्गाने - खोटे फोन करून, मेसेज करून, इमेल करून ते तुम्हाला लुटण्याचा प्रयत्न करतील. तुम्हाला ना ना आमिषे दाखवतील, झटपट श्रीमंत होण्याच्या योजना सांगतील, टिकाऊ उत्पादने विकण्याचा बहाणा करतील, सुखांची लालूच दाखवतील. लक्षात ठेवा, त्यांची नजर तुमच्या पैशांवर असेल. सावध असा, काळजी घ्या, तुमचा



पैसा जपून ठेवा. मूर्ख माणूस आणि त्याचा पैसा फार वेळ एकमेकांच्या संगतीत राहू शकत नाहीत. तेव्हा तुमचे पैसे जपून आणि शहाणपणाने खर्च करा.

आभाळ पूर्ण काळवंडून जाण्याआधी, उजेड मंद मंद होत जाईल, रस्ता धूसर होत जाईल आणि चालत राहणे अधिकाधिक कठीण होत जाईल. साठीनंतरचे आयुष्य जसे आहे तसे स्वीकारायचे, जे आपल्याकडे आहे त्याचा शक्य असेल त्याप्रमाणे उपभोग घ्यायचा. समाजाच्या समस्या, मुलांच्या आणि नातवंडांच्या जगण्यातील कटकटी स्वतःच्या मानून चालण्याचे काहीच कारण नाही. नम्र रहा, वयाचा गैरफायदा घेउन इतरांवर करवाडू नका. त्याचा तुम्हाला जेवढा त्रास होईल तेवढाच इतरांनाही होईल. आयुष्याच्या उतारवयात आदर काय असतो आणि त्याची महती काय असते हे लख्खपणे जाणवायला लागते. या वयात आसक्ती आणि ओढ काय असते आणि त्यातून मोकळं कसं व्हायचं ते समजतं. निसर्गाचे नियम हेच जगण्याचे नियम असतात. प्रवाहासोबत वाहत राहणे, मनाचा समतोल टिकवून ठेवणे हेच यापुढचे जगणं असणार आहे.

आत्ताच तर कुठे दिवस उजाडला होता, आणि संध्याकाळचे सहा कधी वाजले कळलंच नाही ...

आत्ताच तर सोमवार आला होता, आणि आज शुक्रवार आला सुध्दा... महिना संपत आला आहे... वर्ष संपत आलं आहे...

आयुष्यातली ५०, ६०, ७० वर्षं संपली देखील

...

आता परत फिरायचं म्हटलं तरी खूप उशीर झाला आहे...

म्हणून, उरलासुरला वेळ आहे तो कारणी लावूया ...

जे आवडतं ते करायचं थांबवायला नको ...

या करडेपणात शक्य तितके रंग भरूया ...

छोट्या छोट्या गोष्टीत हसू या, ते हासू आपल्या हृदयाला मलम लावेल ...

आणि हा उरलेला वेळ शांतपणे उपभोगत

राहूया ...

‘नंतर’ हा शब्द वजा करून टाकू...

नंतर करेन, नंतर बोलेंन, याचा विचार नंतर करेन ...

प्रत्येक गोष्ट आपण नंतर करणार असतो जसा काय भविष्यकाळ आपलाच गुलाम आहे ...

कारण, आपण हे उमगून घेत नाही की -

काँफी थंड झाल्यावर ...

प्राधान्यक्रम बदलून गेल्यावर ...

जगण्यातले लावण्य मोडून पडल्यावर ...

आरोग्य हरवून गेल्यावर ...

मुले मोठी झाल्यावर ...

आईवडील वृद्ध झाल्यावर ...

वचनांचा विसर पडल्यावर ...

दिवस काळवंडून रात्र झाल्यावर ...

आयुष्य संपून गेल्यावर ...

खूप उशीर झालेला असतो ...

म्हणून ‘नंतर’साठी काही शिल्लक ठेवू नका

...

कारण नंतरची वाट बघता बघता आपण आयुष्यातील सर्वोत्तम क्षण गमावून बसतो,

सर्वोत्तम अनुभव, सर्वोत्तम मित्र, सर्वोत्तम कुटुंब ...

योग्य दिवस आज आहे, योग्य क्षण आता.

आजची गोष्ट उद्यावर ढकलून घायचं आपलं वय सरून गेलं आहे, जे आता करायला मिळतं आहे, ते आत्ताच करायला हवं ...

---***---

विभाग ५

शतायुषी भव



म्हातारपण लपवावेसे वाटते, तर ज्येष्ठत्व दाखवावेसे वाटते.
म्हातारपण अहंकारी आणि हेकेखोर असते, तर ज्येष्ठत्व
अनुभवसंपन्न, विनम्र व संयमी असते.

powered by



project by



आम्ही दिवाळीच्या सुटीत
मामाच्या
गावाला नाही, तर
आजी-
आजोबांच्या
गावाला जाणार...



COMMUNITY
LIVING FOR
SENIOR
CITIZEN



6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)

• POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023 • PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**

www.sanjraaivc.com  <https://www.facebook.com/SanjraaiVyasCreations/>

 <https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBJoIE8rdHgA>

Nilesh Gaikwad Regd. No. A51700023669



ज्येष्ठांसाठी व्यायाम

डॉ. अंजली गांगल

माणसाचा पाठीचा कणा जितका लवचिक व बळकट तितके एकूण आरोग्य व जीवनाची दोरी मजबूत, असे वैद्यकशास्त्र मानते. कारण शरीरातील एकूण ६३९ स्नायूंपैकी ६६ टक्के स्नायू पाठकण्याभोवती कार्यरत असतात. खूप दगदग झाली, प्रवास झाला, की कधी एकदा अंधरुणावर पाठ टेकतो असे आपल्याला होते.



‘व्यक्ती तितक्या प्रकृती’ या उक्तीप्रमाणे प्रत्येकाच्या आवडीनिवडी, विचार व्यवहार यांत वैविध्य आढळते. व्यायामाच्या निवडीबाबतही असाच अनुभव येतो. कुणाला चालणे आवडते, कुणाला पोहणे तर एखाद्याला ‘योग’ करावासा वाटतो. स्त्रियांना तर घरकाम हाच व्यायाम वाटतो. (वस्तुतः पूर्वीसारखा तो आता व्यायाम राहिलेला नाही, तर नुसतीच पायपीट झाली आहे.) त्यामुळे ‘सब घोडे बारा टक्के’ या न्यायाने सर्वांनी सारखे व्यायाम करावेत, अशी अपेक्षा करणे, योग्य नाही. म्हणून या विषयाची चौकट काही विशिष्ट विषयापुरती सीमित करूया.

व्यायाम निवडीचे स्वातंत्र्य सर्वांना असले, तरी व्यायाम करणाऱ्यांच्या नियमितपणात कधीकधी येणाऱ्या अडचणीत ‘सांधेदुखी’ ही अडचण मधेच व्यायामात खंड पाडते. विशेषतः शरीराचा भार पेलतात, ते मान, कंबर, गुडघे, घोटे हे सांधे बोलायला लागले, की बसणे-उठणे, घरातल्या घरात चालणे कठीण होऊन जाते आणि व्यायाम थांबले की मग दुष्टचक्र सुरू होते. अन्न पचत नाही, पोट साफ होत नाही, थकवा येतो, कामांचा स्टॅमिना कमी होतो. बिरबलाची ती गोष्ट आठवते कां? १) भाकरी कां करपली? २) धोंडा कां अडला? ३) विड्याची पाने कां कुसली? या बादशहाच्या तीन प्रश्नांवर चतुर बिरबलाने एकच उत्तर दिले, ‘न फिरल्यामुळे’. त्याचप्रमाणे आजच्या सुखवस्तू, बैठ्या जीवनशैलीमुळे निर्माण होणाऱ्या शरीरमनाच्या व्याधींवर उत्तर आहे ‘व्यायाम’.

सांधेदुखीवर मात करण्याची युक्ती एकदा अवगत झाली, की पुढील जीवन आनंदाला व्यतीत करणे सोपे जाते. म्हणून या लेखमालेत ‘सांधेदुखी’वर अक्सर इलाज आपण जाणून घेऊ या. यांत जे व्यायाम समाविष्ट केले आहेत, ते सर्वांना आपल्या अंथरुणातच करता येती, ७०-८० वर्षांपर्यंत सहज जमतील आणि सांध्यातील वेदना बऱ्याच अंशी कमी होईल. या व्यायामांचा तसेच दैनंदिन जीवनातील हालचालींच्यासंबंधी एक अभ्यासक्रम तयार केला आहे.

या अभ्यासक्रमाचा स्रोत आहे, योगासने व P.T.O.T.-PTOT म्हणजे फिजियोथेरपी आणि ऑक्युपेशनल थेरपी. वरकरणी परस्परविरोधी भासणारी, परंतु व्यायामाच्या बाबतीत मात्र खूप साधर्म्य असलेली ही दोन शास्त्रे. एक पौरात्य तर दुसरे पाश्चिमात्य-आधुनिक वैद्यकाचा एक घटक. या दोहोंचा सुरेख मेळ घातला तर सांधेदुखीच काय कोणतीही व्याधी पळवून लावणे, फार कठीण नाही. असो.

‘Rest’ & ‘Time’ are the best ‘Healers’Aer एक पूर्वापार चालत आलेली एक श्रद्धा आहे. आजार बरा होण्यासाठी थोडा धीर धरावा लागतो, विश्रांती घ्यावी लागते, यात थोडा वेळ जातो. पण रुग्ण नेहमीच अधीर असतो. त्यामुळे ‘आयोडेक्स मलो काम पे चलो’, किंवा ‘एक गोळी फटाफट, सकाळी पोट चटचटचट’ अशा उपायांचाही आसरा घेण्याकडे त्यांचा कल असतो. साधारणतः सांधेदुखी हे अत्यंत चिवट दुखणे आहे. विशेषतः स्पॉडिलायसिस (मान, कंबर दुखी) किंवा गुडघेदुखी. त्यामुळे गोळ्या-औषधे, मलमे, मानेचे, कंबरेचे, गुडघ्याचे पट्टे, ऑक्युपेशर इत्यादी अनेक उपाय सुरूच असतात. या सर्वांचा मर्यादित फायदा अनेकांना होत असतो. पण वेदनेच्या मुळाशी जाऊन ती उखडून टाकण्याचे काम करतात, ‘योग्य व्यायाम’ आणि विशिष्ट स्थितींमध्ये घेतलेली ‘विश्रांती’.

Stitch in time, saves nine. कंबर, गुडघे, मान व टाचा दुखी यांच्या उपचारात वेळेवर विशिष्ट स्थितीमध्ये घेतलेली विश्रांती ही दुखणं आटोक्यात आणण्यात अतिशय सहाय्यभूत ठरते. कारण? गुरुत्वाकर्षण. मानेवर डोक्याचे ४-५ किलो वजन, कमरेवर शरीराच्या एकूण वजनाच्या ५० टक्के, गुडघे व टाचा यांच्यावर उभ्या स्थितीत अथरा चालतांना शरीराचा संपूर्ण भार (आलटून -पालटून उजव्या व डाव्या पायावर) पडत असतो. वेदनाशमन करण्यासाठी तो भार प्रथम हलका करावा लागतो, नाहीतर जमिनीवर बसता-उठतांना, जिने चढता-उतरतांना भारतीय पद्धतीच्या शौचालयात बसता उठतांना हे दुखणे अधिकच विकोपाला जाते. म्हणून



डॉक्टर्स या गोष्टींना प्रथम प्रतिबंध घालतात. पण तो कायम स्वरूपी नसतो. औषधे, शोक, विश्रांती व व्यायाम या उपाययोजनांनंतर पुन्हा ती व्यक्ती ही सर्व कामे व्यवस्थित पार पाडू शकते.

माणसाचा पाठीचा कणा जितका लवचिक व बळकट तितके एकूण आरोग्य व जीवनाची दोरी मजबूत, असे वैद्यकशास्त्र मानते. कारण शरीरातील एकूण ६३९ स्नायूंपैकी ६६ टक्के स्नायू पाठकण्याभोवती कार्यरत असतात. खूप दगदाग झाली, प्रवास झाला, की कधी एकदा अंतरुणावर पाठ टेकतो असे आपल्याला होते.

तीव्र गुडघेदुखी अथवा मानकंबर दुखीसाठी अत्यंत गुणकारक असलेल्या एका विश्रांतीकारक स्थितीपासून आपण व्यायाम सुरू करू या. व्यायामापूर्वी या स्थितीत फक्त १५ ते २० मिनीटे घेतलेली विश्रांती ही व्यायामापेक्षा जास्त परिणामकारक आहे.

या स्थितीचा थोडा अभ्यास करू या. ज्यांचे मान, खांदे, कंबर गुडघे व टाचा असे सर्व सांधे दुखत आहेत त्यांच्यासाठी पुढील छायाचित्रात दाखवल्याप्रमाणे स्थिती धारण करण्याचा प्रयत्न करू या.

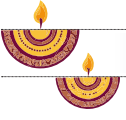
वजनाने हलके २ लोड, अथवा खुर्ची घेऊन दोनही पाय फक्त १५-२० मिनिटे वर ठेवावेत. पण दोन मऊ उशा गुडघ्याखाली घेऊन रात्रभर किंवा बराच वेळ निजले तर गुडघे व कंबर आखडण्याला आणि पर्यायाने वेदनेला प्रतिबंध होतो. टाचा दुखी सुद्धा कमी होते.

ज्यांना मानेत किंवा खांद्यात वेदना, आखडलेपण असेल त्यांनी मानेखाली मऊ टावेल किंवा सुती कापडाची गुंडाळी (जर सुसह्य वाटली तरच) १५ मिनिटांसाठी ठेवावी. मानेची स्थिती उजवीकडे, मध्ये किंवा डावीकडे, ज्या स्थितीत आराम वाटेल, अशी असावी. हे जमले नाही तरी मानेखाली छोटी मऊ अशी घ्यावी. (उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेल्यांनी डोक्याखाली उशी घ्यावी.)

या स्थितीत १५-२० मिनिटे थांबल्यामुळे पायाकडे सततच्या 'खड्या' स्थितीत असतांना धावणारे रक्त, आपली दिशा काही काळासाठी बदलते व हृदयाकडे शुद्धीकरणासाठी येते. विश्रांती काळानंतर उभे राहिल्यानंतर किंवा बसल्यानंतर पायाला कंबरेखालील सर्व सांध्यांना खूप हलकेपणा जाणवतो. Varicose Veins म्हणजे पायांमध्ये तट्ट फुगलेल्या रक्तवाहिन्यांमुळे दुखणारे पायही काही काळापुरते दुखायचे थांबतात.

अर्थातच १५ - २० मिनिटांच्या विश्रांतीनंतर पायांची बोटे, पावले व घोटे वरखाली करणे, फिरवणे यांमुळे सांधे मोकळे व शिथिल होतात.

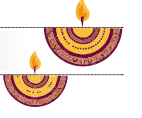
---*~*~*~*---



चवीने खाणार त्याला आरोग्य लाभणार!

वैद्य माधव भागवत

अम्ल रस हा उत्तम पाचक आहे. त्यामुळे उतारवयात होणाऱ्या मलावष्टंभ व इतर पचनविकारांवर रामबाण. आपल्याकडे पूर्वापार आलं-लिंबू पाचक बनविले जाते ते याचेच उदाहरण. अम्ल रसाची आणखी एक विशेषता म्हणजे, यामुळे एक प्रकारची तरतरी येऊन थकवा दूर होतो. सर्व सरबतं डोळ्यांसमोर आणा, म्हणजे सहज लक्षात येईल. पण याच्या अति सेवनामुळे मात्र स्नायू, यामध्ये शिथिलता येते, तसेच विविध त्वचारोगांचीही उत्पत्ती होते.



असाच एक रविवार. सकाळची वेळ. नात्यामधील एका काका-काकूना सहज म्हणून भेटावयास गेलो. कौटुंबिक भेट. दोघेही ज्येष्ठ नागरिक (मुले परदेशात हे वेगळे सांगावयास नकोच.) आमच्या अनौपचारिक गप्पा सुरू झाल्या. आसपासच्या लोकांची खबरही घेऊन झाली. थोड्याच वेळात (अपेक्षेप्रमाणे) चर्चेची गाडी अलगद आरोग्य या विषयावर आली. दोघांच्याही जाडजूड फायली समोर आल्या. मी काहीशा नाखुशीनेच (काय करणार घरचा डॉक्टर) त्या चाळू लागलो.

आलाच आहेस तर या वयात आम्ही काय खावे, काय खाऊ नये ? ते सांग बरं? काकूच्या या प्रश्नाने 'फायलीत हरवलेला मी भानावर आलो आणि 'चवीने खा म्हणजे तब्येती उत्तम राहतील' असा सांगता झोलो. ते दोघेही हसून म्हणाले, 'अरे, तुम्ही तर पथ्य म्हणून सर्व चविष्ट पदार्थांचे बंद करून टाकता. मग चवीने म खाणार तरी कसे ?

'अहो काका चव म्हणजे रस' मी स्पष्टीकरणादाखल सांगितले. सदर स्पष्टीकरण पूर्णपणे पटल्याचा आव आणत ते म्हणाले, 'अच्छा अच्छा रस होय. मग ठीक आहे. आपला आहार तसा चौरसच असतो ना ग ?' काकूने समाधानी मुद्रेने होकार दर्शविला. मी म्हटले, चौरस आहार ही संकल्पना तशी अलीकडची. आपल्याकडे षड्रस अत्र सांगितले आहे. षड्रसात्मक अत्रपदार्थांचा नियमित व योग्य प्रमाणातील उपयोग निश्चित आरोग्यदायी ठरतो.

'तो कसा काय ?' काकू.

षड्रस तुम्हाला ठावूक असतीलच, मधुर (गोड), आम्ल (आंबट), लवण (खारट), तिक्त (कडू), कडू (तिखट), कषाय (तुरट). या चर्चीच्या भोवती आपला आहार विचार गुंफलेला आहे. वय, प्रकृती, (वात, पित्त व कफ), निवासस्थान / जन्मस्थान, व्याधी, ऋतू इत्यादी अनेक घटकांवर कोणत्या रसाच्या पदार्थांचे सेवन करावे, याबाबतचे सल्ले आम्ही वैद्य देत असतो. अगं, एवढेच नाही तर सकाळ, दुपार व संध्याकाळ यानुसारसुद्धा आहारतिथ्य करावे लागतात. 'मी.

'साखर, लिंबू, मीठ, कारलं, मिरची व सुपारी ही षड्रसांची सोपी उदाहरणे. पण इतर पदार्थांचे काय ? त्यांच्या चवी समजून घ्यायच्या तरी कशी ?' काका.

मी. 'अगदी बरोबर काका. याचीही सोय आयुर्वेदाने करून ठेवली आहे. काही समान व व्यवहार्य परीक्षणांचा उपयोग करून आपण बऱ्याच पदार्थांच्या चवी जाणून घेऊ शकतो. जे पदार्थ खाल्ले असता तोंडात चिकटा धरल्यासारखे वाटते किंवा त्या पदार्थाना लवकर मुंग्या लागतात ते मधुर रसाचे समजावेत. '

आंबट पदार्थांच्या स्मरणानेदेखील तोंडाला पाणी सुटते आणि खाल्ल्यावर भुवया, डोळे यांचा संकोच होतो व दात आंबतात.

अत्रामध्ये चव उत्पन्न करणे हे लवण रसाचे अत्यंत महत्वाचे काम. मिठाशिवाय जेवणाची कल्पनासुद्धा करवत नाही आपल्याला. मध्यंतरी टीव्हीवर चाट मसाल्याची जाहिरात बघितली. 'इसमें टेस्ट कहां है?' असे विचारणारे लोक आणि चाट मसाला घातल्यावर तोच पदार्थ चवीने खाणारे लोक, अशी काहीशी जाहिरातीची मा आता या जाहिरातीवरून सहज लक्षात येईल की, चाट मसाला ह लवणधान असला पाहिजे.

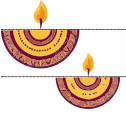
पुढचा रस तिक्त म्हणजे कडू हा मुखशुद्धीसाठी उत्तम असल्याने दंतमंजनात याचा उपयोग केला जातो. कडू रस खाल्ल्यावर काही काळ इतर रसांचे ग्रहण होत नाही. उदा. आपण उन्हाळ्यात सुगंधी वाळ्याचे पाणी पितो. तो चावून खाल्ल्यास त्याचा कडू रस सह कळून येत नाही. त्यानंतर लगेच दुसरा पदार्थ खाऊन बघा. चद सहज कळते का ?

कटू म्हणजे तिखट. याविषयी वेगळं काही सांगणेच नको. तोंड भाजणे, नाक-डोळे यातून पाणी येणे हीच खरी या रसाची ओळख. जो पदार्थ खाल्ला असता जीभ जड होते, तो कषाय म्हणजेच तुरट रसात्मक. उदा. बरीचशी कडधान्य कषाय रसाची असतात. बघा प्रयोग करून.

अरे व्वा! एकदम practical परीक्षण आहेत ही. काका आनंदाने उद्गारले.

मी म्हटले, 'अहो, यापुढे जाऊन प्रत्येक रस शरीरात: काय काम करतो ? त्याचा अतिरेक झाला तर काय त्रास संभवतात ? हेदेखील विस्ताराने सांगितले आहे.'

मधुर रस हा बालक व वृद्ध या दोहोंसाठी



उत्तम. वृद्धापकाळात होणारी शरीराची झीज कमी करतो. उतारवयात वात नैसर्गिकरित्या बलवान असतो. त्यावर काबू ठेवायचा तर मधुररस हवाच. त्याचे अति प्रमाणातील सेवन हे कफरोग, स्थूलता, प्रमेह या रोगांचे कारण बनू शकते. '

'अरे, आम्ही पडलो मधुमेही. आम्हाला काय उपयोग या रसाचा ?' काकू हताशपणे म्हणाली.

मी, 'अगं मधुर रस म्हणजे फक्त श्रीखंड, बासुंदी यांसारखी साखरमिश्रित पक्वान्ने का ? नियमित दूध व तूप यांचे सेवन म्हणजेसुद्धा मधुर रसाचा नित्य उपयोग होऊ शकतो. याशिवाय गहू, जुना तांदूळ, नाचणी-तांदूळ यांची भाकरी, बऱ्याचशा फळ व कंद यादेखील मधुर रसाच्याच. असे पदार्थ या वयात नियमित आहारात हवेत. '

'अम्ल रस हा उत्तम पाचक आहे. त्यामुळे उतारवयात होणाऱ्या मलावष्टंभ व इतर पचनविकासेवर रामबाण आपल्याकडे पूर्वापार आलं-लिंबू पाचक बनविले जाते ते याचेच उदाहरण. अम्ल रसाची आणखी एक विशेषता म्हणजे, यामुळे एक प्रकारची तरतरी येऊन थकवा दर होतो. सर्व सरबतं डोळ्यांसमोर आणा, म्हणजे सहज लक्षात येईल. पण याच्या अतिसेवनामुळे मात्र स्नायू, यामध्ये शिथिलता येते, तसेच विविध त्वचारोगांचीही उत्पत्ती होते. '

'अच्छा म्हणून तुम्ही संधिवातात आंबट कमी खा, असे सांगता काय,' काकूने स्वतःची समजूत काढून घेतली आणि मी पुढच्या रसाकडे वळलो.

लवण रसात्मक पदार्थ हे अत्यंत उष्ण व तीक्ष्ण असतात. सर्व क्षार म्हणजे मीठ खाण्याचा सोडा, पापड, खार इत्यादी याच वर्गात मोडतात. लोणचं हे आंबट लागते खरे, पण त्यातील खार हा लवणप्रधान असल्याने ज्येष्ठांनी त्याचा वापर मर्यादित ठेवणेच इष्ट. याच्या अतिसेवनाने अकाली केश पिकणे-गळणे व त्वचेवर सुरकुत्या पडणे, तसेच शारीरिक शक्ती कमी होणे असे विकार होतात.

खरं म्हणजे अम्ल व लवण या रसांच्या स्वयंपाकातील वापराला आपण चवीपुरते असे सूचक विशेषण लावत असतो. परंतु आजकालची 'र्गीपज्ञ त्रेन्नी' बघितली तर हेच प्रधान आहेत की 'काय ?

असा प्रश्न पडावा. '

'बाप रे! तरुण पिढीसाठी हे फारच घातक आहे म्हणायचे, 'काकांनी भीती व्यक्त केली. आणि स्वतः 'र्गीपज्ञ त्रेन्नी' च्या आहारी न गेल्याबद्दल समाधान व्यक्त केलं.

मी पुन्हा विषयाला सुरुवात करत म्हटले, 'आता कडू रसाविषयी बघू.

कडू रस शरीरात हलकेपणा उत्पन्न करतो. कृमीरोग, त्वचारोग, मेदोरोग, ज्वर इत्यादी रोगांवर अत्यंत गुणकारी असा हा रस आहे. झीज करणे हा याचा महत्त्वाचा गुणधर्म. त्यामळे या रसाच्या बाबतीत वृद्धांनी हात आखडताच घेतलेला बरा.'

'अरे आम्ही, मधुमेही असल्यामुळे कारलं आणि कडुनिंबाच्या पानांचा रस नियमित घेतो. ते पण वाईट का ? 'महिन्याभरापूर्वीच चालू केलाय' काकांनीही पुस्ती जोडली.

मी म्हटलं, 'मधुमेह असला तरी कडू रस काही आपला गुणधर्म सोडणार नाही. नियमित न घेता आठवड्यातून दोन दिवसच घ्या, अन्यथा 'side effects' होतील. '

'आयुर्वेदाला 'side effects' काकांनी आश्चर्याने विचारले. मी म्हटले, 'आजकाल कोणीही आयुर्वेदीय (?) सल्ले देतो.. आयुर्वेद हेदेखील एक शास्त्र आहे. '

सर्वांना समजेल अशा भाषेत लिहिले गेले आहे इतकेच. वैद्य तुमची प्रकृती, ऋतू, पचनशक्ती इत्यादी मुद्दे विचारात घेऊन सल्ले देत असतो. त्यामुळे घरगुती अशा सदरात मोडणारी औषधेदेखील वैद्यकीय सल्ल्याने घेणे योग्य. जेणेकरून तुम्हाला त्या औषधांचा लाभ होईल.

'असो.'

'आता पुढचा रस कटू म्हणजे तिखट. हा रस प्रमाणात खाल्ल्यास सूज, घशाचे रोग, अपचन, कफविकार यांवर गुणकारी आहे. मेद जाळण्यासाठी याचा उपयोग होतो. याच्या अतियोगाने मात्र बलाक्शय, कंबर पाठदुखी असे विकार उद्भवतात.

तिखट रसावरून एक गंमत आठवली. एकदा देशावरील रुग्ण आला होता. आजारही खास देशावरचा.



मूळव्याध. त्याचे बोलणेही त्यांच्या स्वयंपाकाप्रमाणेच जहाल तिखट-मीठ-मसाला याचा वापर जास्त प्रमाणात करता का ?' असे विचारल्यावर, तिखट खाल्ल्याशिवाय ताकद कशी येणार ? असा तिखट प्रतिप्रश्न केला. मग त्याला हेच 'रसपुराण ऐकवून दूध, तूप इ. पदार्थांचे महत्त्व पटविले. तेव्हा कुठे ते माधुर्य त्याच्या ठायी येऊन, 'बरं ठीक आहे.' असे म्हणाला.

'आता शेवटचा रस कषाय. याचे महत्वाचे कार्य स्तम्भन म्हणजे शरीरातील बाहेर पडणाऱ्या द्रव पदार्थांना थांबविणे. '

काकू, जुलाब होत असतील तर तू कोणता उपाय करशील ?'

जायफळ घालून कॉफी देईन.' काकू त्वरित उतरली.

'बरोबर' माझ्याकडूनही दाद गेली. 'जायफळ आणि कॉफी दोन्ही कषाय रसाचेच. रक्तस्राव होताना केला जाणारा उपयोग अति मूत्रप्रवृत्ती होत असताना केला जाणारा जांभळाचा वापर ही उदाहरणेही कषाय रसाच्या रसममन कार्याचीच. याच्या अतिसेवनामुळे शरीरातील मार्गाचा संकोच होऊन हृदयरोग, मलावटंभ इत्यादी रोग होऊ शकतात. '

'शोधन हे आणि एक कषाय रसाचे कार्य. जेवणानंतर मुखशुद्धीसाठी ताम्बुल सेवन करणे हे याचेच उदाहरण, कषाय रसाच्या या कार्यामुळे त्वचा स्वच्छ टवटवीत ठेवली जाते व त्वचेचे आरोग्य राखले जाते. साबणाऐवजी मसुराच्या डाळीच्या पीठाने आंघोळ करून बघा. म्हणजे सहज लक्षात येईल. 'कषाय रस जखम भरून आणण्यासदेखील मदत करतो. म्हणून आम्ही जखमेवर मध लावावयास सांगतो.'

मधाचे उदाहरण ऐकल्यावर दोघांच्याही भुवया उंचावल्याचे माझ्या लक्षात येते ना येते तोच 'मध गोड आहे ना ?' असा प्रश्न आलाच. मी म्हटलं, 'प्रत्येक पदार्थात एकच रस असला पाहिजे, असा काही संकेत आहे का, प्रथम जाणवतो तो प्रधान रस व नंतर कळतो तो अनुरस. तसेच काहीसे मधाचे. प्रधान रस मधू तर अनुरस कषाय.

काहीवेळा रस अव्यक्तदेखील असू शकतात. उदा. लसूण व आवळा यामध्ये पाच रस असतात, पण

सगळे काही जाणवत नाहीत.'

'अरे व्वा! फारच छान माहिती दिलीस.' काका म्हणाले आणि दोघेही मला जेवून जायला आग्रह करू लागले. मीही फारसे आढेवेढे न घेता होकार दिला. त्यांना फार आनंद झाला. काकू स्वयंपाकघरात गेल्यावर काका पुन्हा विषयाला सुरुवात करत म्हणाले, 'अरे तुम्ही तर कायम त्रिदोष, उष्ण, थंड, पचायला जड हलके या भाषेत बोलत असता. मग रसांच्या बाबतीत असे काही असते का ? मी म्हणालो, 'हो सांगतो.'

'मधुर रस हा पचायला जड, कफ वाढविणारा व थंड आहे.' अम्ल रस पचायला हलका, पित्त-कफ वाढविणारा व उष्ण आहे.'

'लवण रस उष्ण, पचायला जड व पित्त-कफ वाढविणारा आहे.'

'तिक्त रस कफ-पित्त वाढविणारा, पचनास हलका व थंड आहे.'

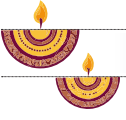
'कटू रस उष्ण, पचण्यास हलका आणि वात-पित्त वाढविणारा आहे.' कषाय रस थंड, वात वाढविणारा व पचायला जड आहे.'

'हे एकदम सुटसुटीत झालं बघ. पण याला काही अपवाद असतीलच ना ?' काका.

मी म्हणालो, 'हो आहेतच की, उदा. जुने तांदूळ, गहू हे पदार्थ १ मधुर असूनही कफ वाढवत नाहीत, आवळा व डाळिंब अम्ल असूनही पित्त वाढवत नाहीत इत्यादी. '

तेवढ्यात काकूने जेवणाची वर्दी दिली म्हणून आम्ही जेवावयास गेलो. काकूने सजविलेले ताट बघून मी म्हणालो, 'अगं हा बघ षड्रस विचार. जेवणाचे प्रमुख पदार्थ पोळी, भात हे मधुर म्हणून जास्त प्रमाणात, मीठ मध्यभागीच म्हणजे ना कमी ना जास्त. विविध रसांच्या भाज्यांचे प्रकार हे त्या मानाने उजवे; पण लोणचं, चटणी, दही, लिंबू असे चटपटीत पदार्थ मात्र डावीकडे. आणि जेवणानंतर पचनासाठी तिक्तकटू-कषाय रसात्मक विडा. आहे की नाही शास्त्र आणि व्यवहार यांची सुरेख सांगड. '

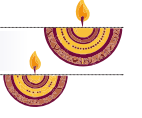
काकू म्हणाली, 'खरं आहे रे बाबा! चवीने खाणार त्यालाच आरोग्य लाभणार.



पंचामृत महात्म्य

वैद्य अरुणा टिळक

पंचामृत स्नानं समर्पयामि 'गणपतीची पूजा असो सत्यनारायणाची पूजा असो की त्या षोडशोपचार पूजेत पंचामृताचा वापर असतोच असतो. देवाला नैवेद्य म्हणून आपण पाच फळे ठेवतो. व पूजेनंतर आपण ते प्रसाद म्हणून ग्रहण करतो. पण या सगळ्याच्या मागे आपल्या शास्त्राचा इतका सखोल विचार व अभ्यास दडला आहे हे आपण समजून घेणे गरजेचे आहे.



आपल्या शरीराच्या सुयोग्य वाढीसाठी अन्नाची गरज आसते. ते जेवण ताजे, योग्यवेळी खाल्ले तर शरीर वृद्धीसाठी उपयोगी ठरते. दररोजच्या आहारात आपण पाच प्रकारची फळे खाणे गरजेचे असते. देवाची पूजा सकाळी करतो. मग त्या फळांचे सेवन पण सकाळीच करणे अपेक्षित असते. रस्त्यावर फळे कापून विकतात त्यात पाच प्रकार असतातच. आपल्या प्रकृतीनुसार त्यांचे सेवन करणे हितावह असते.

त्याचप्रमाणे पंचामृत हे सुद्धा अबालवृद्धांना सेवन करणे हितकारक ठरते. कसे ते आता बघूया. बरेचदा आपला आहार हा आपल्या धर्मानुसार ठरतो. ऋतुनुसार बदलतो. देश कालसापेक्ष बदलतो. आपल्या आहाराची पद्धत शास्त्रासंमत असते शरीरात घेतला जाणारा आहार व्यक्तीचे आरोग्य घडवतो. उत्तम आरोग्य सौंदर्य वाढवते. त्याला आयुष्यमान करतो.

धर्मांमध्ये पंचामृताला अमृताची उपमा दिलेली आहे. पृथ्वीवरील पाच अमृतासमान अन्नपदार्थ म्हणजेच पंचामृत. देवीदेवतांच्या स्नानप्रसंगी याचा वापर होतो. दक्षिणेकडील मंदिरामध्ये आजही देवांना स्नानाच्यावेळी तांबे हंडे भरून स्नान घालतात. तर आषाढीला विठुरायाला ततततततसुद्धा पंचामृत स्नान हे कळश्या भरभरून घालताना आपण बघतो.

पंचामृत

पंचामृत म्हणजे पाच पदार्थांचे एकत्रीकरण दूध, दही, तूप, साखर, मध. यातील प्रत्येक अन्नघटकांचे विशेष महत्त्व आहे.

दूध

कामधेनोः समुदभूतं देवर्षि पितृ तृप्ति दम् ।

असे हे अमृतापेक्षा श्रेष्ठ म्हणजे दूध असेच वर्णन दूधाचे केले जाते. या एकाच दूधापासून अनेक पदार्थ तयार होतात, दही, ताक, तूप असे एकापेक्षा एक सरस व सात्विक पदार्थ आपल्याला दुधापासून मिळतात. दुधाएवढे महत्त्व कोणत्याच पदार्थाचे नाही. प्रथम जन्मसाक्य असे मातेचे दूध नंतर गाईचे, म्हैस, बकरी, उंटिण अशा प्राण्यांपासून मिळते.

सध्या बाजारात मिळणारे दूध प्रक्रिया केलेले आसते. ताजे दूध मंद आचेवर तापवावे. दूध हे वीर्यवर्धक, त्रिदोषनाशक क्षयनाशक, मैथुनशक्तीवर्धक आयुः वर्धक, बलकारक, जठराग्नि प्रदिप्त करणारे आहे. तसेच ते अतिसार पित्त, ज्वर, त्वचारोग, अग्निमांद्यात फायदेशीर आहे. त्यात असणाऱ्या कॅल्शियम, प्रोटीन्स, व्हिटॅमिन बी... इ. गुणांमुळे कुटुंबातील सर्व जणांनी दररोज दूध घेणे आवश्यक ठरते.

दूध हे उत्तम रसायन द्रव्य सांगितले आहे.

यज्जरोव्याधि विध्वांसि भेषजम् तद् रसायनम्

॥ रसायन शब्दाच्या अनेक व्याख्या आहेत. म्हातारपणाचा नाश (जरा) तारुण्यरक्षण व रोगहरण करणारे औषध म्हणजे रसायन.

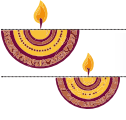
दही

तापसून घड केलेल्या दुधाला विरजण लावले की, त्यापासून दही मिळते. दह्याला विरजण लावल्यावर दह्याची बरणी त्या जागेवरून हलवू नये. ४ से ५ तासांनी त्यावर थोडेसे पाणी आलेले दिसले की योग्य दही लागले असे समजावे. मंद खादू, स्वादाम्ल अम्ल, अम्ल असे दह्याचे पाच प्रकार आयुर्वेदात सांगितले आहेत.

चरकाचार्यानुसार दही स्वादिष्टदीपक, स्निग्ध, आंबट, उष्ण व पौष्टिक आहे. आजारपणात विशेषतः वायुनाशक, अतिसार, विषमज्वर, अरुचि मूत्रकृच्छावर, दही उत्तम आहे.

पण पित्तप्रकृतीच्या व्यक्तींनी दही जास्त खाल्ल्यास हातापायाची आग डोळ्याची जळजळ, चक्रर येणार, आंबट ढेकर येणे यासारखे त्रास होऊ शकतात. वातप्रकृतीच्या माणसांना दह्याने फारसा त्रास होत नाही. पण कफप्रकृतीच्या माणसांना दह्याने फारसा त्रास होत नाही पण कफप्रकृतीच्या माणसांनी ज्यांना दम्यासारखे आजार आहेत. सयनसचा त्रास आहे. अशांनी दही टाळावे.

मधमुरे दही खाण्याने, मंद दही खाण्याने शरीराला अपायकारकच ठरते. तर आंबट दही रक्त दूषित करते. सोरिअॅसिस. इसब, नायटा इ. विकार उत्पन्न करते. अॅसिडिटी केस लवकर गळणे, पिकणे.



संधिवात, रक्तस्राव होणे. इ. विकार करते.

दही खाण्यासंबंधी नियम

- १) दही दररोज खाऊ नये.
- २) दही गरम करून खाऊ नये.
- ३) दही रात्री खाऊ नये.
- ४) न तापविलेल्या दूधाचे दही खाऊ नये.
- ५) दही गरमकरून खाऊ नये.

गैरसमज

१) दही थंड आहे. असे नसून यही उष्ण आहे. २) गोड दही सर्वात चांगले वैद्यकियदृष्ट्या किंचित आंबट चांगले हेमल, शिशिर वर्षात दही दिवसा खाण्यास हरकत नाही.

तूप -

लोण्याला कडवून त्यापासून तूपाची निर्मिती होते. सर्व प्रकारच्या दुधापासून तूप बनते पण गाईच्या दुधापासून बनलेले दूध सर्वश्रेष्ठ असते. सर्व प्रकारच्या धार्मिक कृत्यात आहारीय म्हणजे याचा वापर होतो. शर्वसाधारणपणे खाण्यासाठी ताजे कढवलेले तर औषधासाठी जुने तूप औषधी असते. अकराशे वर्ष जुन्या तुपाला महाघृत असे म्हणतात. जुन्या तुपामध्ये जखमा भरण्याचा असा दिव्य शिवाजी महाराजांच्या काळात गडावर तुपाचे रांजण भरलेले असत. गुण असतो. कितीही मोठ्या जखमा या पुराणघृताने भरून येत असत.

तूप हे श्रेष्ठ बलशाली अन्नपदार्थ आहे. तूप अत्यंत गुणकारी जल, बुद्धी, स्मृती, मेधा, ज्ञानशक्ती वाढवणारा स्निग्ध पदार्थ आहे. 'तूप खाईल त्याला रूप येईल.' या म्हणीप्रमाणे योग्य प्रमाणात तुपाचे सेवन फायदेशीर ठरते. त्रिदोषनाशक तुपात खूप जीवनसत्त्वे असतात. ए, डी, इ. व सी जीवनसत्त्वे मिळतात.

गरम गरम वरणभात, लिंबाची फोड व व तुपाची धार यासारखा उत्तम आहार नाही. छोट्या मुलांपासून वृद्धापर्यंत सातत्य.....

साजुक तूप खाताना (माझे केलोस्टेरॉल वाढेल हा किंतसुद्धा मनात आणू नये.) आनंदाने खावे.

आयुर्वेदामध्ये अनेक औषधी तूपे बनविली जातात व त्याचा विविध व्याधींमध्ये उपयोग होतो.

साखर -

उसाच्या रसापासून तयार होणारा स्फटिकसदृश कणांना साखर म्हणतात. त उसाच्या रसापासून गूळ व साखर तयार करतात. पूर्वी गूळ स्वस्त होता तर साखर महाग होती. त्यामुळे साखरेला महत्त्व आले. खरे पहाता पोषक घटकांनुसार गूळ साखरेपेक्षा चौप्पट पौष्टिक आहे. साखर मधुर, वीर्यवर्धक, नेत्रहितकारक, पौष्टिक थंड व पित्तनाशक आहे.

रक्तामध्ये जाऊन त्वरित मिसळण्याच्या गुणधर्मांमुळे साखर मधुमेहासारख्या आजारात वर्ज्य ठरते पण मधुमेहात क्वेश्चिलशाळर मध्ये रक्तातील साखर जेव्हा कमी होते तेव्हा मात्र हीच साखर त्या पेशंटचा प्राण वाचवते. जुलाबात / अतिसारात, जलसंजीवनीमधील साखर, पेशंटला खरोखरच संजीवनी देते.

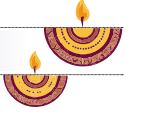
मध्य

गूळ व साखर हे मानवनिर्मित गोड पदार्थ आहेत. मध हा एकमेव निसर्गनिर्मित गोड पदार्थ आहे. चिकट पारदर्शक अत्यंत मधुर आणि वजनदार मध उत्कृष्ट असतो. चिकट व पारदर्शक माधच खरा असतो. शीतल, लघु (हलका मधुर लाद वाडी दूर करतो. मधाचा सर्वोत्तम फायदा म्हणजे स्वरयंत्रण सुधारतो, मधामध्ये पण जखमा भरण्याचा गुण आहे. रोजचा वापर आहात केल्याने त्वचेचा रंग उजळतो. यात रक्तशुद्धी हा महत्त्वाचा गुण असतो.

आयुर्वेदशास्त्रानुसार मध हा योगवाही असतो म्हणजे ज्या पदार्थाबरोबर याचा संयोग केला जातो त्याचे गुणधर्म वाढतात.

आयुर्वेदात अनेक औषध ही मधाच्या अनुपानानाबरोबर म्हणजे मधाबरोबर दिली जातात. आपण टिळीवरील अनेक कुकरीशमध्ये बघतो की पदार्थ बनवताना त्यात मध घालून गरम करतात हे चुकीचे आहे. मध कधीही गरम करू नये किंवा अगदी गरम पाण्याबरोबर पण घेऊ नये.

तूप व मध समान मात्रेत विषसमान असतो.



पंचामृत सेवन

या पाच पदार्थांचे एकत्रीकरण म्हणजे पंचात यामध्ये प्रामुख्याने गाईच्या दूध, तूप व दह्याचा वापर केला जातो. पंचामृत व पंचगव्य हे। आपली अतः व बाह्यशुदाधी करतात. सर्व गोष्टी १/१ चमचा फक्त तूप व मधाचे असमान प्रमाण असते.

या ठिकाणी ज्या व्यक्तींचा अग्नि मंद असतो, जे खूप आजार असतात, ज्यांना मधुमेह असतो अशांनी पंचामृताचे सेवन करू नये. तसेच आयुर्वेदानुसार प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती ही भिन्न-भिन्न असते. त्यामुळे वात पित्त कफानुसार त्यातील घटकद्रव्ये ही वापरावी। वातप्रकृतीच्या व्यक्तीमध्ये रूक्षत्व जास्ती असते. अशावेळी त्यांनी तूप- १ चमचा तर मध अर्धा चमचा वापरावा पित्तप्रक-कृतीच्या व्यक्तींनी दह्याचे प्रमाण कमी घ्यावे तर दूधाचे प्रमाण अधिक घ्यावे. तर कफप्रकृतीच्या लोकांनी दही, तूप, कमी तर मधाचे प्रमाण थोडे अधिक घ्यावे.

या सर्व गोष्टी व्यक्तिसापेक्ष असल्याने आपल्या वैद्यांकडे जाऊन व्यवस्थित विचारून घ्याव्यात.

हल्ली आढळणारा विकार म्हणजे तळीं उश्णलळलळशपलू आणि तो तर तरुणांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांमध्येच दिसतो. हातळींच्या कमतरतेमुळे सांधे दुखणे, टाचा दुखणे, कंबर दुखणे इ. लक्षणे होतात रक्ताच्या। तपासणीनंतर हे कळून येते. अशावेळी मी खूप रुग्णांवर पंचामृताचा। प्रयोग केला आहे. मात्र हे पंचामृत सकाळच्या वेळी घेणे नंतर दहा मिनिटे काही न खाणे. त्याने खूप फायदा होतो.

पंचामृताचा उपयोग गर्भिणी अवस्थेत पूर्णपणे नऊ महिने करणे फायद्याचे ठरते. त्यामुळे होणारे बाळ हे तेजस्वी त्वचेचे चांगल्या रूपाचे निपजले. तसेच छोट्या मुलांनासुद्धा दररोज छोट्या वाटीभर पंचामृत देणे त्यांच्या उत्तम वाढीसाठी फायदेकारक ठरते. त्यामुळे पंचामृत सेवन सर्वच वयात करणे उत्तम!

पंचामृत स्थान हे जसे देवाना घालतात. तसेच ते प्रत्येक व्यक्तीला पायदेमंद ठरते. सौंदर्याची जोपासना ही फक्त तरुणपणीच करायची असते असे

आपण समजतो. पण परदेशात ७० वर्षांची आजीबाई सुद्धा नेमाने पार्लरची पायरी चढते. स्वतःला तरुण समजते व तारुण्य जोपासते पण आपण भारतीयांनी आधीपासूनच काळजी घेतली तर आपण वार्धक्याला नक्कीच लांब ठेऊ शकतो.

निसर्गाने प्रत्येकाला जे रूप दिले आहे ते जोपासणे आपल्या हातात आहे. सौंदर्यवर्धनासाठी त्वचा व केसांची विशेष काळजी घेणे आवश्यक ठरते. त्वचा म्हणजे फक्त चेहरा नव्हे तर संपूर्ण शरीराची त्वचा. आपण पंचामृताचा सौंदर्यात कसा उपयोग होतो ते

दूध

दूधात फॅट्स असतात. खनिज द्रव्ये असतात. प्रदूषणामुळे त्वचा रूक्ष होते कोरडी होते. कालांतराने काळवंडते. अशा या निस्तेज त्वचेला सश्रेु येण्यासाठी १) दूध लिंबूस समप्रमाणात घेऊन त्याने त्वचा घासावी. मोनालीसा दूधाने आंघोळ करत असे पण आपण आंघोळीच्या पाण्यात (१ बादलीत पाव लिटर दूध) घालावे. आठवड्यातून किमान एकदा दूध चंदन उन्हाळ्यात दररोज लावावे.

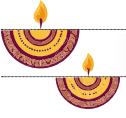
दही

त्वचेवर असंख्य बारीक बारीक छिद्रे असतात. त्यातून शरीरातील ढुळपी बाहेर काढली जातात. अशावेळेस ही छिद्रे व्यवस्थित अवस्थेत असणे आवश्यक असते. योग्यवेळी ती पूर्ण उघडी करून त्यातील मल बाहेर काढून ती पुन्हा बंद होणे आवश्यक असते. त्वचेच्या Cleaning / Scrubbing process मध्ये दही महत्त्वाचे काम करते.

तसेच केसांच्या पोषणासाठी दही खूप महत्त्वाचे काम करते.

१) दही व मुलतानी माती कालवून केसांच्या मुळाशी लावावी. २) मेंदीमध्ये दही घालून ती लावल्यास केसांना Natural Glow येतो. ३) आवळा पावडर दही अर्धा ते एक तास लावून ठेवावे.

तूप थंडीच्या दिवसात त्वचा जास्त कोरडी होते. शुष्क वातावरणात अजून शुष्क होते. त्वचेवर



पापुद्रे सुटतात. खाज येते. अशावेळी तेलापेक्षासुद्धा तूप त्वचेत जिरवणे अधिक फायद्याचे ठरते. म्हातारपणी होणाऱ्या रूक्षतेवर कोरडेपणावर तूपाचा बाह्य व अभ्यंतर उपयोग चांगला होतो.

म्हातारपणी मलबद्धता ही एक मोठी समस्या असते. अशावेळी दूध तूप घेतल्याने फायदा होतो. तसेच झोप न लागणे ही एक मोठी समस्या असते. अशावेळी गार्डेचे तूप, काश्याच्या वाटीने पायाला चोळावे. (रात्री झोपताना) खूप फायदा होतो.

लहान मुलांनी व वृद्धांनी अंगाला तेलाप्रमाणेच तूप त्वचेवर चोळून जिरवावे. त्वचा कोमल होते.

साखर -

साखर त्वचेवर चोळली असता मृत त्वचा निघून जाते. त्वचेचा रूक्षपणा कमी होतो.

१) लिंबू रस साखर

२) मर्धा साखर ३) दही साखर

४) गुलाबपाणी साखर

५) केवडा पाणी साखर हे पाचही स्क्रबस उत्तम कार्य करतात.

मध -

सौंदर्यवृद्धी हा मधाचा नैसर्गिक गुण आहे. त्वचेला विविध पोषक द्रव्यांचा पुरवठा करणे आवश्यक असते. योग्य त्या प्रमाणात पोषक द्रव्ये मिळाल्यास त्वचा टवटवीत दिसते. त्वचेवरील ढुळपी मध खेचून काढतो. अंतःत्वचा मऊ करतो. Naturally skin defoxify करतो.

मर्धा कोमट पाणी घेऊन गुळण्या केल्यास घशाला आराम मिळतो. कफाचा त्रास कमी होतो. सितोपलादि चूर्ण मधाबरोबर घेण्याने म्हातारपणी होणारो कफ, खोकल्याचे त्रास कमी होतात.

म्हातारपणी डोळ्यातून पाणी येणे ही समस्या बऱ्याच जणांना असते. अशावेळी मधाचे अंजन डोळ्यात रोज करावे. त्यात फायदा होतो. तर दूधाच्या घड्या डोळ्यावर ठेवल्याने डोळ्यांना थंडावा मिळतो.

अशारितीने पंचामृताचा बाह्य व अभ्यंतर

उपयोग हा आबालवृद्धांना खूपच फायदेशीर ठरतो. म्हणूनच म्हणावेसे वाटते की, 'देवाला पंचामृती स्नान व पंचामृताचे अभ्यंतर पान।। देई तुम्हा आरोग्य दान. '

---****---



व्यास क्रिएशन्स्

१. गणिताची

भीती वाटतेय?

२. सायन्स

डोक्यावरून जातंय?

३. शब्द संग्रह

वाढवायचाय...

आपल्या मुलांच्या या प्रश्नांना
एकच उत्तर

व्यास क्रिएशन्स्चा

बालखजिना...

अभ्यासाला पूरक १०० मराठी

आणि १०० इंग्रजी पुस्तकांचा

आता नव्या स्वरूपात, नव्या ढंगात

जो आपल्या मुलांची

अभ्यासाची भीती घालवेल!!

प्रतिष्ठा : ७०३०६१६६२२/राजेश : ९१६७५२७७१३



भोजनशास्त्र

व्यास टीम

प्राचीन काळात भारतवर्षात पाकशास्त्रसुद्धा अत्यंत समृद्ध होते. अनेकविध शेकडोंच्या संख्येने असलेले पदार्थ, खाण्याच्या पद्धती व भोजनविधी यांनी प्राचीन पाकशास्त्र संपन्न आहे.

भोजन शुद्ध, स्वादिष्ट व हितकर होण्यासाठी ज्याप्रमाणे पदार्थांच्या गुणवत्तेवर लक्ष द्यावे लागते, तेवढेच महत्त्व भोजनासाठी उपयोगात आणल्या जाणार्या पात्रांबाबत (भांड्यांबाबत) सुद्धा लक्ष द्यावे लागते.



स्त्री

शिकली, नोकरी व्यवसाय करू लागली; पण दुहेरी जबाबदारी सांभाळताना तिची दमछक होऊ लागली. यावेळी काही हुशार उद्योजकांनी तिचे कष्ट आणि वेळ वाचवणारी अनेक उत्पादनं तयार करायला सुरुवात केली. मिळकतीला डबल इंजिन लावला गेलं असल्यामुळे ही उत्पादनं विकत घेणंही शक्य होतं. हळूहळू स्वयंपाकघराचं पारंपरिक रूप पालटू लागलं. चुली जाऊन त्याजागी स्टोव्ह आणि गॅस आले. पाटा, रगडा, खलबत्ता ह्याची जागा मिक्सरनं घेतली. खाली पाटावर बसून स्वयंपाक करणारी गृहिणी किचन टेबल किंवा ओट्यापाशी उभी राहून स्वयंपाक करू लागली. तांब्या, पितळेच्या भांड्यांना कल्हेई लावण्याचा व्याप नको म्हणून अॅल्युमिनिअम किंवा इंडॅलियमची भांडी आली. त्यानंतर जीवनाचा वेग आणि क्रयशक्ती दोन्ही वाढतच राहिल्यामुळे स्वयंपाकघरातही उत्तरोत्तर नवनव्या गोष्टींची भर पडत गेली. आजच्या आधुनिक स्वयंपाकघरात तीन किंवा चार बर्नर असलेली गॅसची शो गडी, इंडक्शन कुकर, मायक्रोवेव्ह ओव्हन, मिक्सर, ज्यूसर, फूड प्रोसेसर, इलेक्ट्रिकल रवी, फ्रिज, इ. बाह्य इंधनावर चालणारी उपकरणं तर असतातच, पण हँडल फिरवून कांदा कापण्याचं यंत्र, सफरचंद कापण्याचे यंत्र, फळांच्या-भाज्यांच्या साली काढण्याचं यंत्र अशा प्रकारची बारीक सारीक, यंत्रही पुष्कळ दिसतात. वेळ आणि कष्ट वाचवण्याची 'गरज' भागवणं ह्या हेतूनं सुरू झालेली ही खरेदी बाजारपेठेचा उद्रेक झाल्यानंतर, गरजेपेक्षा हौस, श्रीमंतीचं प्रदर्शन, अन्य गृहिणींशी स्पर्धा, जाहिरातींचा परिणाम इ. कारणानी जास्त होऊ लागली.

बदल नक्कीच सुखावह वाटतो. पण ह्या सुखांची कोणती किंमत आपण मोजतो आहोत, त्याचं भानच आपल्याला राहिलेलं नाही. या सगळ्याची फार मोठी किंमत आपण अनारोग्याच्या रूपानं मोजतो आहोत.

उदाहरण द्यायचे झाले तर, आता प्रेशर कुकरमुळे वेळ, इंधन ह्यांची बचत तर होतेच पण बंद झाकणाखाली शिजवल्यामुळे अन्नातलं सत्वही टिकून राहतं. आयुर्वेदानुसार झाकणबंद शिजवणे अन्नाला गुरुत्व प्रदान करते अर्थात अन्न जड बनते व पचायलासुद्धा जड पडते. तसेच प्रेशरकुकरचे तापमान जास्त राहत

असल्याने अन्नातील सत्त्वांचा जास्त प्रमाणात न्हास होतो. संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की, प्रेशरकुकरचे तापमान २४० डिग्री सेल्सिअस एवढे राहत असून त्यातील सर्व सत्व नाश पावतात.

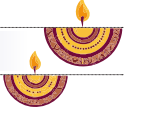
वजनानं हलका, फूट-तूट न होणारा, किमतीनं स्वस्त, रंगरूपानं आकर्षक अशा अनेक गुणांमुळे आपला सखा बनलेला आधुनिक स्वयंपाकघरातला महत्त्वाचा घटक म्हणजे प्लॅस्टिक. प्लॅस्टिकचा मुळीच वापर नाही अशी वस्तू शोधून काढावी लागेल इतकं प्लॅस्टिकनं व्यापलं आहे आपलं स्वयंपाकघर.

प्लॅस्टिकच्या डब्यात / बाटल्यात ठेवलेल्या पदार्थांच्या घर्षणामुळे प्लॅस्टिकचे कण सुटे होऊन आतल्या पदार्थांत विरघळतात आणि शेवटी आपल्या पोटात जातात. तसंच वेगवेगळ्या रंगाची प्लॅस्टिक बनवण्यासाठी विविध विषारी रंगद्रव्यं वापरली जातात. त्यांची आतल्या पदार्थांबरोबर रासायनिक अभिक्रिया होऊ शकते. हिरव्या किंवा पिवळ्या रंगासाठी वापरली जाणारी रंगद्रव्य तेलात सहज मिसळतात. (जरा आठवून पाहा विविध खाद्यतेलांचे १५ किलोचे, ५ किलोचे डबे/कॅन बर्याचदा हिरवे किंवा पिवळेच असतात!) आणि मंद विषबाधा करत असतात.

अन्न शिजवताना ते भांड्याला चिकटू नये म्हणून काही भांड्यांना पॉलीटेट्रो-फ्लुरो-एथिलीनचं (पीटीएफई) विलेपन केलेलं असतं. त्यांना आपण व्यवहारात नॉन स्टीकची भांडी म्हणतो. ही भांडी त्यात काहीच न ठेवता नुसतीच गॅसवर ठेवून तापवली तर त्यातून अपायकारक वायू बाहेर पडतो. तसेच त्या भांड्यांना चरे गेलेले असतील तर दिलेल्या विलेपनाचे कण अन्नात मिसळू शकतात आणि ते नक्कीच आरोग्याला घातक असतात.

आधुनिक गृहिणीचे स्वयंपाक घरातले आणखी महत्त्वाचे सखेसोबती म्हणजे विजेवर चालणारी विविध उपकरणं. ही सगळी उपकरणं वापरत असताना विद्युत चुंबकीय लहरी निर्माण होत असतात आणि त्या आरोग्याला अपाय करतात. विशेषतः फ्रिज आणि मायक्रोवेव्ह ओव्हन हे आरोग्यदृष्ट्या जास्तच घातक असतात.

फ्रिजमध्ये अन्न शिळं होत नाही असा एक गोड गैरसमज अनेकांचा असतो. पण शिळं अन्न खाण्याचे



जे दुष्परिणाम आरोग्यशास्त्रानं सांगितले आहेत, ते फ्रिजमधल्या शिळ्या अन्नामुळेही नक्कीच होतात. अनिश्चितेतेमुळे जंतूंची वाढ फक्त रोखून धरली जाते. त्यामुळे फ्रिजमध्ये सहा-सहा महिने पदार्थ टिकवून ठेवून नको त्या ऋतूत नको ते खाण्याचा अट्टाहास केला जातो. उदाहरणार्थ डिसेंबरात आमरस, उन्हाळ्यात किंवा पावसाळ्यात मटारचे दाणे इत्यादी खरंतर त्या त्या ऋतूसाठी योग्य फळं, भाजीपाला इत्यादी आहार निसर्ग देत असतो. त्याचा त्या-त्या ऋतूतच उपभोग घेणं आरोग्यासाठी योग्य असतं. अनेक पदार्थ अतिथंड अवस्थेतच खाल्ले किंवा प्यायले जातात. तेही आरोग्यासाठी घातकच असतं.

मायक्रोवेव्ह ओव्हन हा तर फारच भयानक प्रकार आहे. त्यातून ज्या सूक्ष्म लहरी (मायक्रोवेव्हज्) बाहेर पडत असतात त्या पाणी आणि स्निग्ध पदार्थ शोषून घेतात, द्रवपदार्थ तापवतात. आपल्या शरीरातही विशेषतः डोळ्यांत द्रवपदार्थ मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे मायक्रोवेव्ह वापरताना त्याच्यासमोर उभे राहून आतल्या अन्नाकडे पाहू नये. किंबहुना त्या खोलीतही थांबू नये. रेमंड फ्रान्सिस ह्या शास्त्रज्ञाने केलेल्या संशोधनानुसार - मायक्रोवेव्हमुळे अन्नपदार्थांची केमिस्ट्रीच बदलून जाते. त्यातील पोषकद्रव्ये ६० ते ९० टक्क्यांनी कमी होतात. मानवी शरीरास अज्ञात असे अजब रेणू तयार होतात. त्यांपैकी काही कॅन्सर निर्माण करणारे असतात. शिवाय संप्रेरकांचा असमतोल, पचन संस्थेतील बिघाड, पेशींना प्राणवायूचा पुरवठा कमी पडणे, मेंदूत कायमचा बिघाड, हृदयरोग, मानसिक विकार अशा अनेक समस्या उद्भवतात.

जेवणासाठीही टेबल, खुर्ची आल्यानं गुडघे ९० अंशापेक्षा कमी कोनात वळवलेच जात नाही. मांडी घालण्यासारख्या साध्यासाध्या क्षमताही आपण गमावतो आहोत. अगदी साधी गोष्ट हातानं भात कालवून किंवा पोळी-भाकरीचा तुकडा करून तो भाजीशी लावून खाणं ही आपली पारंपरिक जेवण्याची पद्धत. हल्ली ही पद्धतही लोप पावत चालली आहे. चमच्यानं जेवण्याची फॅशन आपल्याकडे येत आहे. आमचे एक परिचित स्त्रीरोगतज्ज्ञ आहेत त्यांनी सांगितलेला अनुभव इथे सांगवासा वाटतो. ते राष्ट्रीय-आंतरराष्ट्रीय परिषदांमध्ये व्याख्यान द्यायला,

प्रात्यक्षिक दाखवायला जात असतात. ते म्हणाले, 'आपल्याकडे ७५-८० वयाचे डॉक्टर्ससुद्धा सहजपणे, पूर्ण कौशल्यानं शस्त्रक्रिया करताना दिसतात, पण परदेशात मात्र ५०-५५ वयानंतर डॉक्टर्स शस्त्रक्रिया करणं थांबवतात, किंबहुना त्यांना त्या करताच येत नाहीत. ह्याचं कारण तुम्हाला माहिती आहे का? कारण आपण हातानं जेवतो आणि ते चमच्यानं जेवतात!' त्यांच्या ह्या कारणमीमांसेवर आमची प्रतिक्रिया, 'ह्या! काहीही!' अशीच उमटली. पण ते म्हणाले, 'अहो हे शंभर टक्के खरं कारण आहे. जेवताना आपल्या बोटांची जी हालचाल होते त्यामुळे बोटांची लवचिकता टिकून राहते; जी शस्त्रक्रियांसाठी अत्यावश्यक बाब आहे आणि दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, त्यामुळे आपला मेंदूही दीर्घकाळ तल्लख राहतो.' आजचं अत्याधुनिक 'मेंदुविकासशास्त्र'सुद्धा हेच सांगतं की, 'मुलांना माती किंवा कणीक ह्यांच्या गोळ्याशी खेळायला द्या. त्यामुळे त्यांच्या मेंदूचा विकास चांगला होईल!' वाटायला क्षुल्लक वाटणाऱ्या गोष्टीही किती महत्त्वाच्या असतात. हे यावरून आपल्या लक्षात येईल.

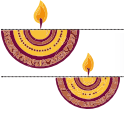
प्राचीन काळात भारतवर्षात पाकशास्त्रसुद्धा अत्यंत समृद्ध होते. अनेकविध शेकडोंच्या संख्येने असलेले पदार्थ, खाण्याच्या पद्धती व भोजनविधी यांनी प्राचीन पाकशास्त्र संपन्न आहे.

भोजन शुद्ध, स्वादिष्ट व हितकर होण्यासाठी ज्याप्रमाणे पदार्थांच्या गुणवत्तेवर लक्ष द्यावे लागते, तेवढेच महत्त्व भोजनासाठी उपयोगात आणल्या जाणाऱ्या पात्रांबाबत (भांड्यांबाबत) सुद्धा लक्ष द्यावे लागते.

प्राचीन काळात भोजनासाठी विविध प्रकारच्या भांड्यांचा उपयोग होत असे. विविध प्रकारची पात्रे विविध कारणांसाठी वापरली जात.

अग्निसंस्कार करताना, ज्या पात्रात अन्न बनवले जात आहे, त्या पात्राचे गुणदोषही त्या अन्नामध्ये उतरतात. म्हणून अन्न बनविणे, अन्न ठेवणे व खाणे या सर्वांसाठी योग्य गुणवान पात्रांच्या अवलंब करावा.

प्राचीन काळी भारतीय लोक अनेकविध पात्रांचा वापर भोजनास व साठवणुकीस करीत, त्यात सुवर्ण, रौप्य, कांस्य, पितळ, लोह, ताम्र, दगडी, काचपात्र, स्फटिक व मातीचे भांडे इत्यादी धातूंपासून बनवलेले



पात्र असत. तसेच विविध प्रकारच्या वनस्पती, वृक्षांची पाने व साली यापासून बनवलेले पात्रे ही वापरात असत. अंदाजे २०० प्रकारच्या वनस्पतींच्या पानांपासून बनविलेल्या पानांचे संदर्भ आहेत.

कांस्यं बुद्धिप्रदं भव्यं पालाशं रुचिकृत् वरम् ॥

(क्षमकुतूहम्)

कांस्यपात्र हे बुद्धिदायक, प्रशस्त असते तर पलाशवृक्षाच्या पानांपासून बनविलेले पात्र हे रुची वाढवणारे असते.

धातूच्या पात्रांबरोबर विविध वृक्षांच्या पानांचाही पात्र म्हणून वापर केला जात असे. त्याचे विविध प्रकार व गुण पुढीलप्रमाणे -

केळीचे पान - रुचकर, वीर्यवर्धक, विषनाशक, हृदयाला हितकर, बलदायक, अग्नीवर्धक, श्रम, वात व रक्तविकारात हितकर. मात्र पाण्डुविकारात वापरू नये.

पळसाचे पान - वातकफज गुण्य, वातक कज उदर, पीनस् (वारंवार सर्दी) यांचा नाश करणारे, बृंहव करणारे, वातकफ नाशक.

हस्तिकर्णी पात्र - क्षारीय, उष्ण, तिखट चवीचे, कफनाशक, कृमिनाशक. ज्वरनाशक, शीतिकी ज्वर नाशक, पथ्यकर.

अर्कपत्र (रुईचे पान) - अतिशय रुक्ष, कृमिनाशक, पित्तवर्धक, गुल्म, शूल, विष, श्वास, कास, पाण्डु, कुष्ठ, कफ व वात यांचा नाश करणारे.

एरंडीचे पान - डोळ्यांना हितकरकारक, पचायला हलके, आग्नेवर्धक, वातशामक, कृमिनाशक, पित्तवर्धक.

क्षीरीवृक्ष पत्र - (चिक येणाऱ्या वृक्षांची पाने) - तृष्णा, दाह, रक्तपित्तशामक.

पाटला पत्र - श्वास, सोमरोग, पाण्डु, शोथनाशक.

केतकी पत्र (केवड्याची पाने) - सर्व गाठींचा (ग्रंथींचा) नाश करणारे, मनाला आवडणारे, रुचकर, पचायला हलके, डोळ्यांना हितकर.

वडाचे पान - रुचकर, विषघ्न, आग्नेवर्धक.

कारंजीचे पान - संधीशूलात उपयुक्त.

पांढऱ्या पळसाचे पान - दुर्मिळ व मूळव्याधीत उपयुक्त.

बहाव्याचे पान - पक्षाघातात उपयुक्त.

जलपात्र

* प्यायचे पाणी ठेवण्यास तांबे, स्फटिकपात्र, कांचपात्र वा मातीचे भांडे वापरावे.

* साठवणुकीचे पाणी ठेवण्यास मातीची मोठाली भांडी वापरावी.

* पेय पदार्थ शक्यतो चांदीच्या भांड्यात ठेवावीत. मात्र लस्सीसारखे तत्सम आंबट पेयपदार्थ चांदीमध्ये ठेवू नये.

काही नियम -

* कल्हई केलेल्या पितळेचे पात्र हे हितकर (योग्य) असते.

* लोखंडी कढईत भाजी बनवणे व लोखंडी तव्यावर पोळी बनवणे योग्य आहे. मात्र शक्यतो लोखंडाच्या भांड्यात जेवू नये.

* जेवणास अल्युमिनियमचे भांडे अजिबात वापरू नये. स्टीलची भांडी वापरण्यास हरकत नाही.

* लोखंडी भांड्यात नेहमी जेवल्यास बुद्धिनाश होतो.

* तांब्याच्या भांड्यात दीर्घकाळ पाणी वा पेय द्रव्ये प्यायल्यास तांब्याची विषाक्तता उत्पन्न होऊ शकते.

अशाप्रकारे प्राचीन भारतीयांनी भोजन पात्रांचे विविध प्रकार व उपयोग वर्णन करून ठेवले आहेत.

आजही आपण याचा अवलंब करून स्वास्थ्यप्राप्ती करू शकतो.

आपल्याला कोणत्या गोष्टीची किती गरज आहे, सुखकर वाटणाऱ्या गोष्टी हितकरही आहेत ना? विवेक महत्त्वाचा आहे. सुख आणि हित यांचा मेळ साधून उत्तम आरोग्याची प्राप्ती सर्वांना होवो ही प्रार्थना.

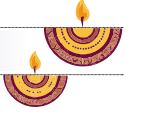
---***---

विभाग ६

शतदाप्रेम करावे



दीप असे मी उजळाया तम,
असे जाणून होऊनी निर्मम कण कण
देऊन जळता क्षणक्षण आसमंत उजळावे रूपरंग वा असो गंधही,
यातील माझे काहीच नाही श्रेयाचा मज नको लेशही,
निर्माल्यात विरावे विकसित व्हावे, अर्पित होऊनी जावे!!



वृद्धत्व : सत्य की काल्पनिक!

रवींद्र गुर्जर

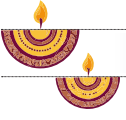
गेली तीन वर्षे आपण अत्यंत कठीण कालखंडाचा यशस्वी सामना केला. आता त्यातून हळूहळू बाहेर पडत आहोत. सन २०१९ पासून माझी कामं एवढी वाढली आहेत की, लोक म्हणतात, 'बाबा, तुम्हाला वयच नाही. उलट वयाचा उलटा प्रवास चालू आहे.' २०२१ मध्ये मी ७५ वर्षे पूर्ण केली.

वय हा एक आकडा आहे. कोणी पन्नाशीतच म्हातारा झालेला दिसतो, तर कोणी ८० व्या वर्षीही तरुणासारखा कार्यरत असतो. मी सुमारे ५० वर्षे लेखन-प्रकाशन-ग्रंथालय क्षेत्रात अव्याहत काम करत आहे. लोकसंपर्क संपूर्ण महाराष्ट्र भारतभर आणि बाहेरच्या काही देशांमध्ये प्रवास. त्याचबरोबर व्याख्याने, कार्यशाळा इत्यादी चालू होत्या, आहेतच. लेखकाला निवृत्ती नाही.

गेली तीन वर्षे आपण अत्यंत कठीण कालखंडाचा यशस्वी सामना केला. आता त्यातून हळूहळू बाहेर पडत आहोत. सन २०१९ पासून माझी कामं एवढी वाढली आहेत की, लोक म्हणतात, 'बाबा, तुम्हाला वयच नाही. उलट वयाचा उलटा प्रवास चालू आहे.'

२०२१ मध्ये मी ७५ वर्षे पूर्ण केली. गेल्या जून २२ मध्ये 'लेखक-प्रकाशक संमेलना'चा सातारा येथे अध्यक्ष होतो. आवश्यक वाचन, संगीत भरपूर ऐकणं, तसंच नाटक-सिनेमा बघणं देखील चालूच आहे.

दोन वर्षांपूर्वी दोन वृत्तपत्रांनी त्यांच्या रविवार आवृत्तीसाठी अनुवादित कथा देणार का, अशी विचारणा केली. मी गंभीरपणे त्या कामाकडे वळलो. 'कॉपीराईट' गेलेल्या जगभरातील शेकडो प्रसिद्ध लघुकथाकारांच्या कथा वाचल्या. दर एक-दोन दिवसांनी 'अॅमेझॉन'वरून पुस्तक घरी येऊन पडत होती. त्या कथा-विश्वात मी रममाण झालो. त्यातल्या उत्तम कथा निवडून, आजपर्यंत १२० कथांचे अनुवाद केले आहेत. त्यातल्या ५० कथा 'स्टोरीटेल'साठी 'ऑडिओ'देखील झाल्या. या कथांची



आता छापील आणि ई-बुक्स होतील. त्याखेरीज अन्य दोन-तीन पुस्तकांचं काम चालू आहे. रविवारी कथा प्रसिद्ध झाल्या की, सकाळी ७ वाजल्यापासून वाचकांचे कथा आवडल्याचे फोन येतात. आपल्या श्रमाचं सार्थक झाल्यासारखं वाटतं.

हल्ली गुन्हेगारी, बदला, रहस्य इत्यादी विषयी वाचकांना हवे असतात, त्यामुळे संपादकांनी तशीच मागणी असते आणि तशा कथा शोधणे क्रमप्राप्त असते. मध्येच मासिक, दिवाळी अंक आणि पुस्तकांच्या संपादनाचं काम येतं. याच काळात, कथांबरोबरच १०० च्यावर लेख प्रसिद्ध झाले आहेत. अध्यात्मापासून अगदी नॅनो टेक्नॉलॉजी, क्वांटम फिजिक्ससारखेही विषय हाताळलेले आहेत.

चित्रपट हे माझं लहानपणापासूनचं वेड आहे. दोन चित्रपटांत आणि काही नाटकांत कामही केलं आहे. आपली कथा-पटकथा पडद्यावर यावी, असं ५० वर्षांचं स्वप्न आहे. योगायोगानं एका मराठी निर्मात्यानं अलीकडेच तशी मागणी केली आहे. त्यावर काम चालू आहे. आणखी दोन चित्रपटयोग्य कथाही विचाराधीन आहेत. त्यावरच प्राथमिक लेखनही केलं आहे.

'ह्युमन लायब्ररी' ही संकल्पना हल्ली जगभर रूढ झाली आहे. २००० साली 'कोपेनहेगन' येथे त्याची सुरुवात झाली. आता भारतात दिल्ली, इंदूर, मुंबई, पुणे येथेही त्याचा प्रसार झाला आहे. त्याची कल्पना अशी: ग्रंथ वाचण्याऐवजी प्रत्यक्ष माणसानेच 'मी कसा घडलो' किंवा 'काम केलं' हे लोकांना सांगायचं, त्यावर प्रश्नोत्तरं होतात. म्हणजे 'माणूस हाच ग्रंथ!'

मी असा विचार केला की, 'आपणच निरनिराळ्या क्षेत्रातकाम करणाऱ्यांचे २०-२५ मिनिटांचे व्हिडिओ का बनवू नयेत?' कोणतीही चांगली कल्पना तात्काळ अंमलात आणायची, हा आपला बाणा! तसा अनुभवही गाठिला आहे. झालं! घटस्थापनेला पहिल्या व्हिडिओचा शुभमुहूर्त केला आणि गेल्या १५ दिवसात, १० व्हिडिओ तयारही झाले. त्यातले तीन 'यू-ट्यूब'वर टाकून झाले आहेत. 'स्काय स्टुडिओज आणि रवींद्र गुर्जर निर्मित' हे व्हिडिओ सर्वजण बघू शकतात. महिना अखेरपर्यंत असे १० पूर्ण तयार होतील. संकल्प आहे १०० व्हिडिओंचा.

त्यापाठोपाठ, शॉर्टफिल्म, माहितीपट आणि चित्रपटांचे कामही सुरू होईल. अशा रीतीनं एक स्वप्न सत्यात उतरत आहे.

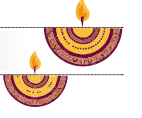
सतत प्रवास करावा लागतो. सुदैवानं प्रकृती अद्याप उत्तम साथ देत आहे. गुडघेदुखी, दमछाक इत्यादी लक्षणं वयानुसार उद्भवलेली आहेत. परंतु 'गंभीर' या सदरात मोडणारे आजार वाट्याला आले नाहीत.

आता मला सांगा, कोणत्या कामात वय आड आलं? कामात सतत व्यस्त, हे त्यामागचं रहस्य आहे. पुढील पाच वर्षांची योजना डोक्यात तयार आहे. ग्रंथालय चळवळीतही सहभाग आहे. फेसबुक आणि व्हाट्सअॅपचा भरपूर वापर आहे.

ज्येष्ठ नागरिकांकडे विविध प्रकारचे अनुभव आणि कौशल्याचे 'भांडार' असते. पुढील विचार असा आहे की, राज्यभरातील (तालुका पातळीवर) ज्येष्ठांची एक संघटना उभारावी. त्यातून असंख्य कामे निर्माण होऊ शकतील. यात सहभाग घेण्याची इच्छा असेल त्यांनी माझ्याशी अवश्य संपर्क साधावा.

'जीवेत शरदः शतम्' हे भारतीयांचे ध्येय असते. आपण, सतत काम करत राहायचं. 'सत्य संकल्पाचा दाता ईश्वर!' त्याचे पूर्ण आशीर्वाद असावेत, हीच प्रार्थना.

---****---



मी पाहिलेली ऊर्जा!

गौरी कुलकर्णी

अखंड ऊर्जेचे नैसर्गिक वरदानच त्यांना लाभलं होतं जणू! 'तुझ्यापाशी जे जे काही आहे ते मुक्त हस्ते समाजाला देत राहा तू,' असा ईश्वरी संकेत त्यांना मिळाला असावा बहुधा आणि त्यांनी तो आयुष्यभर इमाने-इतबारे पाळला. गोरगरिबांना यथाशक्ती दानधर्मही केला.

ऊर्जा' म्हणजे काय? याचं नेमकं मी पाहिलेलं, जवळून अनुभवलेलं प्रत्यक्षदर्शी रूप म्हणजे आमचे बाबा! माझ्या बालपणापासून त्या रूपाच्या नानाविध लोभस छटा मला मोहवून गेल्या आहेत! आमचं प्रवरेकाठचं छोटसं तालुक्याचं 'अकोले' गाव! त्या गावात, खरंतर केवळ गावातच नव्हे, तर संपूर्ण पंचक्रोशीत वेदशास्त्र संपन्न वासुदेवशास्त्री धर्माधिकारी हे नाव दुमदुमत होतं. मला तर नं, बाबांच्या या नावापासूनच त्यांच्याविषयी विलक्षण कुतूहल वाटाचयं. माझ्या बालबुद्धीनुसार ते किती मोठे आहेत हे फक्त कळत होतं. पण का मोठे आहे हे पुरेसं उलगडत नव्हतं, मात्र जेव्हा उलगडलं तेव्हा त्या कळत्या वयात मी त्यांची मुलगी असणं हे मला खूप अभिमानास्पद वाटायला लागलं. संस्कृत भाषेचा त्यांचा गाढा व्यासंग, त्यांची अमोघ वाणी, त्यांचं

सामाजिक भान, त्यांची मेहनती वृत्ती, त्यांचा गाता गळा, आचारविचारातील त्यांचं सच्चेपण अशा साऱ्या, गुणवत्तेतून प्रचंड ऊर्जा त्यांच्यामध्ये ठासून भरलेली होती! संगीत नाटकात त्यांनी स्त्री भूमिका केल्या होत्या. असंही जुनीजाणती मंडळी सांगतात.

पहाटे पाच वाजल्यापासून त्यांचा दिनक्रम सुरू होत असे. प्रवरा नदीवर स्नानाला जाणं हा त्यांचा नित्य नेम होता. ऋतू कोणताही असू दे, त्यात खंड पडत नसे. 'जय गंगे, जय प्रवरे' अशी आरोळी ते स्नानाच्या वेळी तार सप्तकात देत. त्यामुळे अख्ख अकोले गाव जागं होई. स्नान करून घरी आल्यानंतर आमच्या प्रशस्त देवघरात साग्रसंगीत देवपूजा ते करीत. पूजेसाठी मुबलक ताजी ताजी फुल मिळाली की, त्यांना कोण आनंद होई! 'आज देवाची पूजा अगदी 'गरगरीत' (त्यांचा ठेवणीतला शब्द!) झाली असं ते मोठ्या समाधानाने



सांगत. पूजाअर्चा करताना त्यांनी अवाजवी कर्मकांडाला कधीच महत्त्व दिलं नाही. पूजेतील मंत्रोच्चारतून घरादाराला शांती, समृद्धी, प्रसन्नता लाभते हा त्यांचा दृढ विश्वास होता. त्यांच्या स्वच्छ-स्पष्ट मंत्रोच्चारत एक अद्भुत सामर्थ्य असल्याचा अनुभव अनेकांनी अनेकदा घेतला आहे. पायात लाकडी खडावा चढवून चपळतेने चालणारे वयाची साठी पार केलेले बाबा हे ऊर्जेचं मूर्तिमंत, जितंजागतं उदाहरणं होतं!'

एक उत्तम कीर्तनकार म्हणून संपूर्ण अहमदनगर जिल्ह्यात ते ख्यातकीर्त होते. खणखणीत आवाज, ओघवतं वक्तृत्व, कीर्तनाचा विषय खुलवून सांगण्याची हातोटी आणि मुख्य म्हणजे विषयाचा सखोल अभ्यास यामुळे त्यांची कीर्तनं अतिशय रंगतदार होतं, लहान-थोर सारेच दंगून जात त्या कीर्तनात! त्यांची कीर्तनं ऐकायला अलोट गर्दी का होते? या गोष्टीचा विचार करता एक गोष्ट प्रामुख्याने माझ्या लक्षात आली की केवळ धार्मिक विषयांच्या चौकटीत ते कधीच अडकून पडले नाहीत. तर त्याबरोबर सामाजिक, ऐतिहासिक विषयांवरची आख्यांही कीर्तनातून त्यांनी आवर्जून ऐकवली. परिणामी वेगवेगळ्या स्तरातील, वयोगटातील मंडळी त्याकडे आकृष्ट झाली. संत गाडगे महाराजांच्या स्वच्छता अभियानाचा विषय तर अनेक वस्तुनिष्ठ दाखले देत लोकांपर्यंत पोहोचवला. त्यातून रंजन, उद्बोधन आणि उत्तम विचार मंथन असा तिहेरी हेतू सहज साध्य होत असे. त्यांचे ठिकाणी असलेल्या सामाजिक भानाला तिने प्रकर्षाने प्रत्यय येई. त्याचे सकारात्मक पडसाद आपसुकच सभोवतालच्या परिसरात उमटत असत.

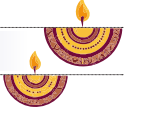
त्यांचं आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे संगीत सत्यनारायण पूजा! सत्यनारायण कथेच्या अनुषंगाने त्यांनी स्वतः वेगवेगळी कवने रचली. ती सुमधुर कवने ऐकताना मूळ सत्यनारायण कथेतील चमत्कृतीपेक्षा ती अर्थपूर्ण कवनंच श्रोत्यांना भारावून टाकीत असत. (माझ्यामध्ये जी कविता झिरपली ती बाबांच्या कवित्वातूनच असं मला ठामपणे वाटतं.) बाबांच्या उत्साहाला वयाच्या मर्यादेचा अडसर कधीच आला नाही. साठीनंतर, सत्तरीनंतरही अव्याहत त्यांची कामं सुरू होती. अखंड ऊर्जेचे नैसर्गिक वरदानच त्यांना

लाभलं होतं जणू! 'तुझ्यापाशी जे जे काही आहे ते मुक्त हस्ते समाजाला देत राहा तू' असा ईश्वरी संकेत त्यांना मिळाला असावा बहुधा आणि त्यांनी तो आयुष्यभर इमाने-इतबारे पाळला. गोरगरिबांना यथाशक्ती दानधर्मही केला.

बाबांच्या आणखी एका कामगिरीची नोंद घ्यायलाच हवी. त्यांनी थोरांसाठी आणि मुलांसाठी गीता पाठशाळा सुरू केली. त्यांना स्वतःला भगवद्गीता मुखोद्गत होती. आम्हा भावंडांमध्ये संस्कृत भाषेची बीजं पेरली गेली ती या पाठशाळेतूनच! संस्कृत उच्चारण, पाठांतर, धीटपणे गीतेतील श्लोक सादर करण्याचा आत्मविश्वास या सान्या गोष्टींचा लाभ समस्त अकोलकर मंडळींना गीता पाठशाळेतूनच झाला. त्यामुळे आज या घडीलाही बाबा अनेकांच्या स्मरणात आहेत. 'वासुदेव गुरू' या नावानेच अकोल्यातील रहिवाशांनी त्यांना एक ज्ञानी पुरुष म्हणून भरभरून मानसन्मान दिला. परिसरातील मोठमोठे यज्ञयाग बाबांच्या मार्गदर्शनानुसार संपन्न होत असत. त्यांच्या वाणीमध्ये एक अगाध शक्ती होती हे मान्य करायलाच हवं!

'ऊर्जेला नाही सीमा' अशी अपरिमित ऊर्जा ज्यांच्या कणाकणात सामावलेली असते, ऊर्जेचा चिरस्थायी स्रोत ज्याचे ठायी असतो ती माणसं भाग्यवंतच म्हणायची, आमचे बाबा तथा पंडित वासुदेवशास्त्री धर्माधिकारी हे त्यापैकी एक! त्यांची ऊर्जा जवळून पाहिलेली. त्यांची लेक म्हणून मीही भाग्यवानच! बाबांच्या अक्षय ऊर्जेला आणि त्याद्वारे त्यांनी दिलेल्या सामाजिक योगदानाला मनोभावे सलाम!

---***---



ऊर्जा येते तरी कुठून ?

नीलिमा कुलकर्णी

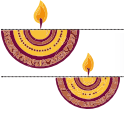
अर्थात त्यांच्याबरोबर ही कामे करताना माझी खूपच धावपळ व्हायची. कधी कंटाळाही यायचा. मात्र अंक प्रसिद्ध व्हायच्यावेळेस इतका उत्साह असायचा की जणू नवं अपत्यच बघायला मिळणार आहे. त्याची नाकीडोळी म्हणजेच अंतरंग बघून समाधान व्हायचं.

माझ्या मामेसासूबाई निर्मला पंडितराव यांना लग्नानंतर जेव्हा मी प्रथम भेटले, त्यांच्याशी बोलले तेव्हाच त्या मला इतक्या आवडून गेल्या की, मनाशीच ठरवलं आपल्याला असं होता आलं पाहिजे. सर्वाना आपलंसं करून घेणारं लोभस व्यक्तिमत्त्व. वयाच्या नव्वदी नंतरही हसतमुख असणाऱ्या, दुसऱ्यांच्या आनंदात आनंद मानणाऱ्या, माझ्या मुलांची आवडती आज्जी, पणतवांची पणजी आज्जी, सर्वाना हवीहवीशी वाटणारी आज्जी. गोष्ट सांगण्याची अलवार पद्धत.

गंगत अशी की मी बेडेकर विद्या मंदिरमध्ये

शिकत असताना दुसरी-तिसरीत त्या मला शिकवायला होत्या. अर्थात हे सर्व लग्नानंतर कळलं. शाळेतही सर्वांच्या आवडत्या शिक्षिका.

खरं म्हणजे आपल्या प्रत्येकातच ऊर्जा उसळत असते. अन् आपण मोठे होत जाऊ तशी आपण ऊर्जेला वाट देत असतो. कधी कधी ती सुप्तावस्थेत असते. म्हणजे असं की ती योग्य वातावरणाची किंवा संधीची वाट पाहत असते. कधी असं होतं की अचानक परिस्थिती अशी काही उद्भवते की नकळत जबाबदारी उचलली जाते आणि आपल्याला माहीत नसलेली सुप्त ऊर्जा उसळी मारून येते. अर्थात



इतक्या सहज हे घडत नाही. परिस्थिती चांगलं तावून सुलाखून घेते. विचारांचं बीज रुजलेलं असतंच कळत नकळत.

राजेन्द्रांबरोबर लग्न झाल्यावर ३-४ वर्षांतच त्यांचं 'धनंजय' आणि 'चंद्रकांत' दिवाळी अंक आणि वडील शंकरराव यांच्या प्रती असलेलं अपर प्रेम पाहून थोडी असूया वाटली खरी, मात्र त्यांच्याबरोबर अंकाचं काम करताना त्यांची शिस्त, एकाग्रता, लेखक, चित्रकारांच्या भेटी, व्यवसायाने वास्तुशास्त्रज्ञ असल्याने आणि सर जे जे कला विद्यालयात शिक्षण घेतल्याने चित्रकलेविषयी तयार झालेली नजर, व्यवसायासाठी गरज असलेला ठामपणा या गोष्टींचा प्रत्यय येत गेला. वडिलांवर प्रेम होतं तरी त्यांच्याकडून झालेल्या व्यावहारिक चुका राजेंद्रांनी कटाक्षाने टाळल्या. त्यामुळे कधी कटुताही स्वीकारावी लागली.

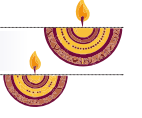
अर्थात त्यांच्याबरोबर ही कामे करताना माझी खूपच धावपळ व्हायची. कधी कंटाळाही यायचा. मात्र अंक प्रसिद्ध व्हायच्या वेळेस इतका उत्साह असायचा की जणू नवं अपत्यच बघायला मिळणार आहे. त्याची नाकीडोळी म्हणजेच अंतरंग बघून समाधान व्हायचं. एखादी चूक दिसली तर आपसातच नेत्रपल्लवी व्हायची. मात्र उत्साहाच्या वातावरणात बाधा यायची नाही. विक्रेत्यांचे फोन आणि लेखकांची उत्सुकता यातच दिवाळी साजरी व्हायची. अजूनही होते. कित्येक वेळेला छापखान्याच्या दारात बसून अंकांचे पार्सल बांधले आहे. तर कधी बाईंडरच्या समोर फुटपाथवर बसून पार्सले बांधली आहे. हे सर्व आठवले की वाटतं खरंच ही ऊर्जा येते कुठून? अशा ऊर्जेला वयाचं बंधन नसतं. उलट ती आपल्याला दिवसेंदिवस तरुण करत जाते.

या कामानिमित्ताने झालेल्या दिग्गजांच्या भेटी ऊर्जा देण्यास हातभारच लावतात असे मनापासून म्हणावेसे वाटते. कामानिमित्ताने झालेली चित्रकार के. बी. कुलकर्णी, जॉन फर्नांडीस, वासुदेव कामत, लेखक पटकथाकार निर्माते प्रभाकर पेंढारकर यांच्या भेटी म्हणजे मैफिलीच वाटतात. अत्यंत साधेपणा आणि आपलेपणा. अनंत सामंत, सुहास शिरवळकर आणि

शुभदा गोगटे, जयश्री कुलकर्णी, अनुराधा वैद्य, वृंदा दिवाण सगळे जणू आम झाले होते. या सार्वर्षीच्या सहवासाची ऊर्जाच आपल्याला पुढे काही नवीन करायला उद्युक्त करत असते.

राजेन्द्रांच्या पाठीमागे अंक चालूच राहावेत असं मनापासून वाटत होतं. कारण त्यांचं वडिलांप्रती प्रेम, अंकांप्रती निष्ठा, नव्यानेच सुरू केलेलं राजेन्द्र प्रकाशन, हे कष्ट असे मातीमोल होऊ द्यायचे नव्हते. २०१२ साली राजेन्द्रांनंतर दिवाळी अंकाचं काम करताना त्यांचा सहवास मला मिळतोय, ते इथेच कुठेतरी आहेत हा भास मला सतत होत होता. आजही काम करताना ते जवळपासच आहेत असे वाटते. त्यांची ऊर्जा मला प्रेरणा देत असते. कदाचित राजेन्द्रांनाही काम करताना वडिलांकडून, शंकररावांकडून ऊर्जा मिळत असावी.

---***---



इंदू वंदन....

दीप्ती बर्वे-भागवत

घरची ख्रीच घराला घरपण देत असते... आज्जीच्या प्रसन्न स्वभावाने कोकणातलं घरही सदैव समाधानाच्या सरीत भिजत राहिलं... पैशांची श्रीमंती असली म्हणजेच माणूस मणभर सुखी होतं नसतो... जे मिळालं आहे त्यात संतुष्टता आणि समाधान मानलं तरच मन भर सुख त्याला मिळतं...

‘दीप्ती अग ये सांगत्ये तुला.. ये बस , अग तिथे कुठे ... या इथे माझ्या जवळ बैस

‘ऐक, मी काय म्हणते....’

किती सांगायचं होतं तिला... बापरे... इंदिरा बर्वे माझी काकू आज्जी - वास्तव्य चिपळूण निव्हाळ... तिचं वय ९८ वर्ष... हो हो ९८.... पण उत्साह १६ वर्ष वयाचा....

या वेळी कोकणात खरंतर तिलाच भेटायला गेले होते... आई बाबा तिथे महिनाभर होते... त्यांच्यापाशी फार आठवण काढत होती आज्जी माझी आणि तिच्या पणतीची... म्हणजे माझ्या लेकीची जुईची... मग बोजा बिस्तरा गुंडाळला आणि तडक गेले निव्हाळला... एकटी असल्याने, नेहमी माझ्या आतेकडे वरच्या घरी असणारी

आज्जी काही दिवस खालच्या- बर्व्यांच्या म्हणजे तिच्या घरात राहायला आली होती.... आम्हाला पाहिलं तेव्हा केवढा आनंद झळकला तिच्या डोळ्यात... ९८ व्या वर्षीही दृष्टी उत्तम, स्मरणशक्ती सर्वोत्तम, बोलणं सुस्पष्ट, सगळं स्वतःचं स्वतः करणं, याबरोबर सारख्या कोकणी सूचना अन् प्रश्न विचारतं राहणं... ‘काय गो दीप्ती, हे गं काय झालं, ते कुठे ठेवलंस...’ ‘ओ दीप्ती बाई आज तुम्हीच करा - आमटी भात, भात अगदी मऊसूद हवा... आणि सोबत आंब्याचं लोणचं आणि पपईचं रायतही... पपई रायतं माहित्ये ना कसं करतात ते, नाहीतर सांगत्ये हो मी...’ ‘काय गं - २ वाजले घड्याळात... जेवायचे कधी तुम्ही सगळे... आणि ती भारती कुठे राहिली? (भारती वहिनीवर विशेष जीव तिचा - भारती ही आमच्या कडे काम करणारी - घरचीच एक मेम्बर) सर्वांच्या चिंता काळज्या वाहते आज्जी आजही...



सगळंच काय ते तिचं अनुभवी सांगणं , पण ऐकत रहावं असं...

कोकण एकवेळ तुम्हाला नुसतं बघून कळणार नाही पण आज्जीला भेटून न बघताही कळेल, असं गमतीनं म्हणते मी तिच्याबद्दल... शेताच्या विहिरीच्या अप्पांच्या माडाच्या झाडांच्या कित्येक गोष्टी आज्जी मला सांगत रहायची आणि ते सारं काही मी पोटभर ऐकत रहायचे... आज्जीच्या गोष्टी लहान असल्यापासूनच ऐकायला आवडायच्या मला... पण आता मोठेपणी आज्जीच्या अनुभवी कथा कहाण्याही फार काही सांगून गेल्या मला ... कसा केला असावा संसार तिने इतक्या लहान वयात?

वडील लवकर गेले मग १४ वर्षातच लग्न झालं... लवकर मुलंही झाली पण सगळीच काही जगली नाहीत... घरातही तशी गरिबीच... पुन्हा घरकामाचा व्याप फार मोठा... गाई गुरं म्हशी सगळाच मोठा कुटुंबकबिला... पुन्हा आजोबांच्या भिक्षुकीच्या पैशातून केलेला संसार... त्यातही अप्पा आजोबा कधीही कुणाला पूजा कार्याच्या पैशांवरून नडले नाहीत... मैलोन् मैल प्रवास करून आपली कार्य सेवा ते निष्ठेने प्रामाणिकपणे करीत राहिले... रामजी गडी कायम त्यांच्या सोबतीला... अनेकदा तर आपली कामगिरी आटोपून परत घरी येताना रात्र व्हायची त्यांना. मग डोंगरात मिट्ट अंधारात कंदिलाच्या प्रकाशात मैलोन्मैल चालत घर गाठलंय त्यांनी...

घरची ख्रीच घराला घरपण देत असते... आज्जीच्या प्रसन्न स्वभावाने कोकणातलं घरही सदैव समाधानाच्या सर्रीत भिजत राहिलं... पैशांची श्रीमंती असली म्हणजेच माणूस मणभर सुखी होतं नसतो... जे मिळालं आहे त्यात संतुष्टता आणि समाधान मानलं तरच मन भर सुख त्याला मिळतं... मग शेणाने सारवलेल्या जमिनीवर - चिराच्या दगडात, मातीच्या भिंतीतही... प्रपंचाचा वसंत ऋतू सर्वकाळ फुलतो, बहरतो...

आज्जीने जे अन्न खाल्लं ते १००% ऑर्गॅनिक फूड - घरचे तांदूळ, आंबे फणस, केळी, काजू अगदी चिंचही घरचीच काटकसरीचा संसार तरीही कायम आनंद मानला त्यात तिने...

परसात तिने लावलेल्या फळभाज्या... फुलांची विविधरंगी झाडं वेली, तिची बाग.... वेगवेगळ्या पक्षी फुलपाखरांचे ते निवासस्थान.

‘दीप्ती ती बघ ती चवई... रानकेळीला चवई म्हणतात कोकणात... ऐकलुस का, त्यालाही येतं हां केळफुल... आणि त्याचीही भाजी खातो, करतो आपण.. छान लागते...’

पाऊस पडत होताच सारखा आणि प्रत्येक पाऊस सर्रीत कित्येक आठवणीत ती भिजत होती आणि मला भिजवत होती...

मीही तो भूतकाळ जगत होते...

‘इकडे ये गं, तो बघ तो समोरचा माड पाहिलास का? तो माड मी लावलाय ... पण कधी फळ म्हणून दिलं नाही त्याने (कोकणात आलनी गेलनी केलनी दिलंन घेतलन असे ‘न’ युक्त सानुनासिक बोलणं असतं) तर , किती जण म्हणाले तोडून टाक तो इंदू ... माड केवढा वाढलाय तरी एक नारळ नाही त्याला ... पण मी काही तो तोडला नाही हो म्हणजे तोडूही दिला नाही कुणाला.. म्हटलं.. फळ नाही तर नाही पण झाडू(खराटा) करत्ये की त्याचा , झावळ्याही मिळतायत , आणि मुख्य म्हणजे - (हा तिचा खास शब्द) मुख्य म्हणजे - सावली मिळत्ये ना त्याची - आल्या गेल्याला... आणखी काय हवंय...’ हा सावलीचा मुद्दा जरा खोलवर स्पर्श करून गेला मला...

मी राहिले त्यातला एक दिवस जरा शांत शांत होती , जवळ बसले मी तिच्या .. खूप वेळ झाला तरी काहीच बोलली नाही ... मग काय झालं कोण जाणे ... अचानक तिच्या भावनांना शब्दांचा पाझर फुटला... ओटीवर बसलो होतो तेव्हा म्हणाली, ‘...आज बघ झाडं कशी शांत, एकदम चिडीचूप बसलीयेत... काल पावसानं झोडपलंन ना त्यांना.. म्हणून आज दमलीयेत बिचारी... बघ एकही पानं हलत नाहिये झाडाचं...’ एका झाडाची भाषा तेव्हाच कळते जेव्हा त्यांचा श्वास - उडवासाचा संवाद समोरच्याला ऐकू येतो, आतून जाणवतो... १८ वर्षांचे कित्येक पावसाळे जगलेली माझी काकू आज्जी, तिला ते का ऐकू येणार नाही?... निसर्गाच्या कुशीतच लहानाची मोठी झाली ती... तसं



पाहिलं तर फक्त तीन किंवा चार इयत्ता शिकलेली ती इंदू... पण किती शहाणपण शिकवलं तिला अनुभवाच्या शिक्षणाने... चूल मुलं अप्पा, पूजा, घरचे दारचे, मुंबईचे, आला गेला, गडी, शेण, अंगण, सारवण, पाणी, विहीर, नाती गोती एवढंच जग तिचं... फार फार बोलत, सांगत होती ती.. आणि मी सगळं ऐकलं तिचं, फार बोलूही शकले नाही कारण आजकाल कानांनी कमी ऐकू येतं तिला...

पडवीत बसलो होतो एका सकाळी... चुलीवर आठिव्या भाजत होती भारती वहिनी ... खुर्चीत बसलेली आज्जी , अचानक म्हणाली.. 'बघितलस ना बाहेर...'

आंब्या फणसाची, काजूची अगदी भरपूर झाडं आहेत... त्यांची फळे खायला नकोत का कुणी? म्हणून मला एकटीला काय ती खाली ठेवून बाकी गेलेत सगळे वर , म्हणतायत वरूनच मला... खा - हवं ते खा, भरपूर खा, आमच्याही वाटणीचंही खा...' हे सगळं बोलली आणि आभाळभर हसली... वय बोलतं माणसाच्या वागण्यातून नकळत... ती तर

९८ वर्षांची... मला तर काय करावं कळलंच नाही क्षणभर... पण एक विचार पक्का केला मनाशी... जेव्हा जमेल तेव्हा यायचं तिला भेटायला... निरपेक्ष माया प्रेम - पैशांनी विकत मिळत नाही कधीही... ती माया फक्त आपुलकीच्या माणसांपाशीच मिळते... आज्जीने याही वेळेला न मागता खूप खूप काही दिलं आणि शिकवलं... निघताना नेहमीप्रमाणे डोळ्यातली आसवं, टिपं - गाळली, 'लवकर ये हो.' म्हणाली, 'गाडीला सावकाश चढ आणि पोहोचलीस की कळवं...' एवढं म्हणून... पदराने डोळे पुसले, माझ्या, जुईच्या गालावर पापा घेऊन दोर्घांना अच्छा म्हटले...

नेमकं काय मिळालं - या आजी भेटीत? सांगायला शब्दही अपुरे आहेत... काळीज सुखाने भरलंय तिथे तिचं आणि तिच्या अनावर ओढीनं मायेनं... इथे माझं...

शुभम भवतु,
सखी-दीप्ती

---***---

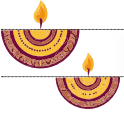


AARADHYA ENTERPRISES

Delicious HOME MADE Dryfruits chocolate

प्लेन चॉकलेट, काजू चॉकलेट,
बदाम चॉकलेट, मिक्स चॉकलेट ड्रायफ्रूट्स
Dryfruits chocolate

9702603362/9920631712



माझी ऊर्जा

सतीश कुलकर्णी

कुणी आंबेडकरप्रेमी भेटला की मला ऊर्जा प्राप्त होते. कोणी कामाची दखल घेतली, प्रशंसा केली, पुरस्कार केला की ऊर्जा प्राप्त होते व ती काही दिवस टिकते. बाबासाहेबांबद्दल नवीन माहिती मिळाली की आनंद वाटतो. ती कोणाला तरी सांगण्याची ऊर्मी निर्माण होते. हाही एक ऊर्जेचाच प्रकार. त्यातून विचारांची देवाणघेवाण होते.

भा रतरत्न परमपूज्य डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर हीच माझी ऊर्जा आहे. यात एका अक्षराचीही अतिशयोक्ती नाही. आईवडिलांना कधीच विसरता येणार नाही. आईवडिलांनी वाढविले व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी मोठे केले. अशीच माझी धारणा आहे. आईवडिलांनी जन्म दिला आणि बाबासाहेबांनी जिवंतपणा दिला.

कशासाठी जगायचे. आजवर जगून काय केले, का जगायचे, हे प्रश्न मला कधीच पडले नाहीत. अगदी वयाच्या पाचव्या वर्षापासून ते आज वयाच्या ७६ व्या वर्षापर्यंत. कारण सतत डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची प्रतिमा डोळ्यासमोर आहे, असते. बाबासाहेबांनी प्रेरणा दिली. उत्साह वाढविला. आत्मविश्वास दिला. वाचनाच्या अखंड प्रवाहात त्यांनी मला सतेज ठेवले.

बाबासाहेबांना समजून घेताना त्यांनी स्वतःच किती विषय समजून घेतले याचीही प्रचिती येते व साहजिकच त्यांच्यामुळे अन्य विषयांची ओळख होते.

ज्याला ज्ञानात गोडी त्याच्या जीवनात रमणीयता हे सूत्र मी मनापासून जपले आहे. वाचनात तल्लीन होताना बाबासाहेबांना परिसराचा विसर पडे हे त्यांच्याबद्दलचे अनुभव वाचताना आपलीही अवस्था बाबासाहेब वाचताना तशीच होते. हे स्वानुभवाने पटते. 'ग्रंथ लिहिताना वा वाचताना शारीरिक वेदनांचा मला विसर पडतो,' असे बाबासाहेब म्हणत. कळकळीतूनच ही ऊर्जा निर्माण होते. श्रद्धाविषयाशी पराकाष्ठेची एकरूपता असेल तर निश्चितच ऊर्जा निर्माण होते. ती जगण्याला बळ देते. जे कोणाला क्वचितच सुचले असे प्रतिपादन करताना बाबासाहेब जी मांडणी करतात, त्याने मी अवाक् होतो. पुन्हा वाचण्यासाठी जगावे व बाबासाहेब सांगण्यासाठी फुलावे. यातून मला ऊर्जा प्राप्त होते. चष्म्याचा नंबर वाढला तरी बाबासाहेब वाचण्याचे सुटत नाही. सकाळी सहा वाजल्यापासून वाचतच असतो. वाचन थांबविले की अंग दुखायला लागते हा अलीकडचा अनुभव.

संशोधनाची कोणती पद्धत आपण अनुसरावी



असे बाबासाहेबांनी अमेरिकेत शिकत असताना आपले आवडते प्राध्यापक गुरू एडवीन, आर. ए. सेलिग्मन यांना एकदा विचारले. त्या गुरुवर्यांनी बाबासाहेबांना असा हितोपदेश केला की, 'तुम्ही आपले काम कळकळीने करीत जा. म्हणजे त्यातूनच तुमची स्वतःची पद्धत आपोआप निर्माण होईल.' मला वाटते आयुष्यभर बाबासाहेबांची कळकळ ही ऊर्जा ठरली.

१४ ऑक्टोबर १९५६ (अशोक विजयादशमी) रोजी नागपूर येथे धम्मदीक्षा समारंभात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी आपल्या लाखो अनुयायांना २२ प्रतिज्ञा दिल्या. ऊर्जाच नव्हे काय?

आमचे सायन्सचे प्राध्यापक आम्हाला सांगायचे
What is Energy?

Energy is capacity to do work.

ही क्षमता कशी निर्माण करायची हे सातत्यामुळे कळते असे मला वाटते.

कुणी आंबेडकरप्रेमी भेटला की मला ऊर्जा प्राप्त होते. कोणी कामाची दखल घेतली, प्रशंसा केली, पुरस्कार केला की ऊर्जा प्राप्त होते व ती काही दिवस टिकते. बाबासाहेबांबद्दल नवीन माहिती मिळाली की

आनंद वाटतो. ती कोणाला तरी सांगण्याची ऊर्मी निर्माण होते. हाही एक ऊर्जेचाच प्रकार. त्यातून विचारांची देवाणघेवाण होते. ऊर्जेला नवे रूप प्राप्त होते. कधीकधी मलूल होऊन पडतो. तेव्हा कोणी अचानक 'जय भीम, साहेब' म्हणून साद घातली की माझ्यात ऊर्जा संचारते.

प्रत्येकात 'ऊर्जा' असतेच, ती कशामुळे आपल्यात येते, याचा शोध मात्र ज्याचा त्यानेच घ्यावा व जीवन उन्नत करावे. जनहित करावे.

औरंगाबादला गेल्यावर मिलिंद कॉलेजचे, बाबासाहेबांनी तेथे लावलेल्या बोधिवृक्षाचे दर्शन घेतले की मला ऊर्जा प्राप्त होते.

मी ज्या कॉलेजमध्ये शिकलो त्या देवचंद कॉलेजला (अर्जुननगर, निपाणी) भेट दिल्यावरही मला ऊर्जा मिळते.

'उदासीनता कोठून येते हे मज ना कळे' अशी अवस्था असू शकते. पण ऊर्जा कोठून येते हे मात्र कळायला अवघड जात नाही. वृद्ध होण्यासाठी माझ्याकडे वेळच नाही हा संदेश वृद्धिंगत होवो!!!

---***---

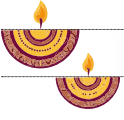
Insurance Advisor

जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावरील

आपला **विमा** सोबती

सर्वप्रकारच्या विमा पॉलिसी करिता संपर्क

9702603362 / 9920631712



भाग्यवती

हर्षदा बोरकर

गुणी, समंजस आणि कर्तृत्ववान-समाधानी पतीची साथ, हे माझं सौभाग्य! सुसंस्कृत, कलासक्त माणसांनी भरलेला सासर परिवार, हे माझं सौभाग्य! उत्तम जाणकार आणि विवेकी मित्रपरिवार, हे माझं सौभाग्य! आस्वादक व चोखंदळ वाचक लाभणं हे माझं सौभाग्य!!!! म्हणून म्हणते आहे मी स्वतःला सौभाग्यवती!! तेव्हा कृपया ते सौ. लिहिलेलं खोडू नका!

भाग्यवती मी भाग्यवती गं... भाग्यवती ॥ध्व॥

चंद्र नभीचा खाली आला

तिलक कपाळी माझ्या झाला

मीच माझ्या सौभाग्याची ...

भाग्यवती गं भाग्यवती ॥

ए कोणनव्वद वयाच्या आजी आपल्या कापऱ्या पण गोड आवाजात मला गाऊन दाखवत होत्या. गोरापान पण सुरकुतलेला चेहरा, नाजूक झालेली देहयष्टी, बारीक कापलेले मऊसूद पांढरे केस, तोंडाच्या बोळक्याला झाकणारे पातळ गुलाबी ओठ, असंख्य आठवणी साठवून ठेवलेले हळवे डोळे आणि स्निग्ध हातांचा आशावादी स्पर्श.... केअर सेंटर मधल्या ह्या आजींचं नाव मी नाही विचारलं! मला माहित आहे ते मालती, वसुधा, सुमती, उषा, कावेरी, इंदू... असंच काहीच असणार!आजीला कुठे नाव असतं

कां?? ती आजी असते! तिच्या नजरेतून, स्पर्शातून, वासातून, हाकेतून, समजावण्यातून, काळजीतून फक्त अनुभवी आपुलकीच जाणवते.... कदाचित ह्या आजीला बघून मला माझ्या आजीची आठवण आली असेल म्हणून मी स्वतःहून त्यांच्या जवळ जाऊन त्यांना विचारलं, 'आजी, तुम्ही गाता??' डोळ्यांतून सगळ्या भूतकाळ चमकला त्यांच्या... गळ्यातून न फुटलेल्या आवाजात त्यांनी होकार पोहोचवला.. 'म्हणता काहीतरी? मी रेकॉर्ड करू?..' सुरकुतलेली कळी हुशारली!! पूर्ण उठता येत नव्हतं तरी उशीवर कोपर रोवून त्यांनी पाठ उचलली आणि गाऊ लागल्या...

'भाग्यवती मी भाग्यवती गं भाग्यवती..!'

आता मला आजी दिसेनाशा झाल्या माझ्या डोळ्यात भरून आलेल्या पाण्यामुळे... केअर सेंटरमधले



वयाने थकलेले, वार्धक्यानी कोमेजलेले आजी आजोबा आणि या पार्श्वभूमीवर हे गाणं..... घरापासून दूर, रक्ताच्या नातलगांपासून विलग असणाऱ्या आजी, गाणं म्हणा म्हटल्यावर 'भाग्यवती मी भाग्यवती' हे गाणं म्हणत असतील तर त्यांचं आयुष्य किती रसरशीतपणे आणि आनंदाने जगल्या असतील हे कोणी सांगायला हवं का??

कोण भाग्यवती? कोण सौभाग्यवती??

काही वर्षापूर्वी पिंपरी चिंचवडला जागतिक महिला दिनानिमित्त विविध क्षेत्रातील ज्येष्ठ महिलांचा सत्कार समारंभ आयोजित केला होता. समारंभाची सुरुवात माझ्या नृत्यवंदनेनी झाली आणि मग मी श्रोत्यांमध्ये सामील झाले. मंचावर सर्व आमंत्रित सत्कार मूर्तीची नावे बॅनर वर लिहून त्यांचे अभिनंदन केले होते.

विविध क्षेत्रातल्या यशस्वी स्त्रियांचा सन्मान झाला . त्यांचं कार्य खरोखर वाखाणण्याजोगं होतंपण विशेष करून लक्षात राहिली ती एक ज्येष्ठ महिला लेखिका ! ज्यांचा नाव घेऊन परिचय करून दिला आणि नम्रतापूर्वक त्यांना मंचावर मनोगत व्यक्त करण्यासाठी पाचारण केलं गेलं .माझक समोर येतात त्या म्हणाल्या, 'तुम्हा सर्वांची, या आयोजक संस्थेची माफी मागते कारण तुम्ही फलकावर सर्व सन्माननीय महिलांच्या नावाआधी 'सौ.' अर्थात सौभाग्यवती असं लिहिलं आहे . आपण सर्वसाधारण समज करून घेऊन, अध्याहत धरून सौ. लिहितो पण पाहुणे मंडळीची नीटची माहिती आपण घेतली नसते . तुमची माफी अशासाठी मागते की ज्या अर्थी तुम्ही सौ लिहिलं आहे त्याअर्थी मी सौभाग्यवती नाही .माझे पती काही वर्षापूर्वी निधन पावले पण तुम्ही माझ्या नावा पुढचं सौ. अर्थात सौभाग्यवती खोडू नका कारण ह्या ज्येष्ठत्वाच्या टप्प्यावर आल्यावर जाणवतं आहे की किती बाबतीतलं सौभाग्यच म्हणून मला आयुष्य समृद्धपणे जगता आलं आहे. उत्तम संस्कार आणि कलेचं बाळकडू देणार माहेर, भरलेलं गोकुळासारखं घर ...हे माझं सौभाग्य !

गुणी, समंजस आणि कर्तृत्ववान-समाधानी पतीची साथ, हे माझं सौभाग्य! सुसंस्कृत, कलासक्त माणसांनी भरलेला सासर परिवार, हे माझं सौभाग्य!

उत्तम जाणकार आणि विवेकी मित्रपरिवार, हे माझं सौभाग्य! आस्वादक व चोखंदळ वाचक लाभणं हे माझं सौभाग्य!!!! म्हणून म्हणते आहे मी स्वतःला सौभाग्यवती!! तेव्हा कृपया ते सौ. लिहिलेलं खोडू नका!'

संपूर्ण कार्यक्रम एक तरफ आणि या विदुषीने दिलेला लख्ख विचार एक तरफ !! ज्येष्ठ आणि निवृत्त माणसे अनुभवाच्या बाबतीत संपन्न, धनवान असतात हेच खरं! डेरेदार जुन्या वृक्षाखाली विश्रामाला निवांत बसलो तर फळ, फुलं ,गारवा ,सावली ,सोबत यापैकी काही ना काही नक्की मिळणारच! तशीच गरज आहे ती निवांत मनाने या ज्येष्ठांजवळ आपण आवर्जून बसण्याची काय माहीत आपल्याला काय काय मिळून जाईल !! सासरी- माहेरी - शेजारपाजारी - परिचयात असे अनेक वयोवृक्ष भेटतात आणि पटत जातं 'भाग्यवती मी भाग्यवती गं भाग्यवती ' !!

निवृत्तिपरम अनुभव नेमा।

शांतीपूर्ण क्षमा ज्ञानदेवो।।

संसारात बाळगलेली वृत्ती-प्रवृत्ती ,त्यातून आलेल्या अनुभवातून जी समाधानी-समतोल वृत्ती ज्येष्ठ बाळगतात ती खरी निवृत्ती!

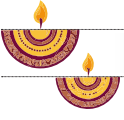
वृत्तींचा विलय म्हणजे निवृत्ती।

निवलेल्या वृत्तींम्हणजे निवृत्ती।।

क्षमा मागणे आणि क्षमा करून टाकणे, हा सहज भाव ज्या वयात साधतो ,ते निवृत्ती पर्व! मनःशांती हीच खरी संपत्ती, हे ज्ञान होते ती परम निवृत्ती !!

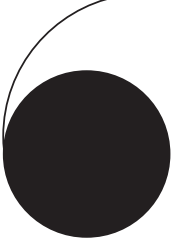
अशी निवृत्ती ज्या व्यक्तीला लाभली ती भाग्यवती गं भाग्यवती!!

---*~*~*---

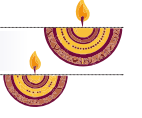


आत्मनिर्भरता

नयना आपटे



परदेशात मुलांनी सेटल होणं, कायमचं अंतरणं या गोष्टी महाराष्ट्रातील आई-वडिलांना नवीन नाहीत. चावून चोथा झालेले हे विषय आहेत आणि तरीही पुन्हा पुन्हा कोणाच्या तरी बाबतीत किंवा कधी कधी आपल्याच बाबतीत येणारा हा अनुभव आहे. आजकाल भारतातल्या भारतातही मुलं अंतरतात. नोकरी निमित्ताने काही जण पुणे, मुंबई, बंगलोर, कलकत्ता, दिल्ली येथे जाऊन सेटल होतात. त्यात काय चूक किंवा काय बरोबर याहीपेक्षा मी म्हणेन की पुढचा विचार करायला हवा. समजा आपला मुलगा किंवा मुलगी आर्मी-नेव्ही-एअर फोर्स मध्ये असते तर? देशांच्या सीमांवर संरक्षण करण्यात ते गुंतले असताना एक आई किंवा बाप म्हणून आपली छाती अभिमानाने भरून येतेच की! महिनोन्महिने मुलं तिथे देशाच्या संरक्षणासाठी झटत असतात. आई-वडील इथे एकटेपणाशी झटत असतात. थोडक्यात काय, आयुष्यात झगडत राहिलात तर आयुष्य जगता येतं, हार मानून शांत बसलात तर मग संकटांची मालिका समोर दिसायला लागते. प्रत्येक आई-वडिलांनी गृहस्थाश्रमातून वानप्रस्थाश्रमाकडे वाटचाल करताना आपल्या भविष्याचा पुन्हा एकदा विचार करायला हवा. आपण काय कमावलं आणि काय गमावलं याचा हिशोब मांडून पाहायला हवा. आजकाल मुलं प्रचंड हुशार आणि कर्तृत्वाने झाली आहेत, त्यांना आकाशात उंच झेप घेताना पहायची असेल तर ते घरट्याकडे परततील अशी अपेक्षा ठेवणं आधी बंद करायला हवं. येणारे येतील, जाणारे जातील आपण आपल्या जीवनसाथीसोबत आणि खरं तर त्यांच्याकडूनही कसलीच अपेक्षा न करता कशा पद्धतीने जीवन जगू शकतो याचा विचार करायला हवा. प्रत्येक मनुष्य वेगळा आहे, स्वतंत्र विचारांचा आहे आणि स्वतंत्र संस्कारात वाढलेला आहे. त्यामुळे आयुष्य जगत असताना एक गोष्ट आपण स्वतःच्या मनाला बजावली पाहिजे की, आपण आर्थिक, शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या कुणावरही अवलंबून राहता कामा नये. आयुष्यभर आपण इतरांना त्यांच्या पायावर उभे करण्यासाठी धडपड करत असतो, जी धडपड एके काळी आपल्यासाठीही कुणीतरी केलेली असते. आपण उभारलेली माणसं पुढे दुसऱ्या कुणासाठी तरी जगणार असतात. त्यामुळे वयाच्या एका ठराविक टप्प्यावर जसं आहे तसं आणि जे आहे त्यात जीवनाचा सर्वाधिक आनंद आपण शोधायला हवा. निरोगी जीवन जगायला हवं. टेन्शन हे सर्व व्यार्थीच मूळ आहे. त्यामुळे टेन्शन फ्री जगता येण्यासाठी जे जे शक्य ते ते करायला हवं. खऱ्या अर्थाने आत्मनिर्भर व्हायला हवं. ज्येष्ठांसाठी आजकाल कम्प्युनिटी लिव्हिंग सारख्या कल्पना प्रत्यक्षात येताहेत. आयुष्याच्या या सांजवेळी तरी आपण आपला आनंद शोधायला हवा. शोधलं की सापडतंच!

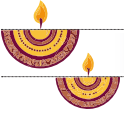


ज्येष्ठत्वाकडून श्रेष्ठत्वाकडे

संध्या म्हात्रे



‘ज्येष्ठ’ म्हणजेच श्रेष्ठ आणि श्रेष्ठत्व असलेला प्रत्येक जण ज्येष्ठ’ असं मी मानते. आज अनेक वर्षे कला क्षेत्रात काम करीत असताना नव्या आणि जुन्या पिढीतील प्रत्येक कलाकारांकडून अनेक गोष्टी नकळतपणे शिकायला मिळतात. जसं गुरू हा अनुभवी असावा, तो वयाने मोठा असलाच पाहिजे असं नाही. त्याप्रमाणे प्रत्येक श्रेष्ठ हा वयाने ज्येष्ठ असलाच पाहिजे असं नाही. मात्र कलाकार म्हणून मी समृद्ध होताना अनेक वयाने आणि अनुभवाने ज्येष्ठ व्यक्तींचा मोलाचा वाटा आहे. मग विनय आपटे असोत, डॉ. ओक असोत, आपले शरद पोंक्षे आहेत, नयना आपटे आहेत, सतीश तारे आहेत अशी अनेक दिग्गज मंडळी मला खूप काही शिकवत होती आणि मी ते आधाशासारखी घेत होते. ज्येष्ठ श्रेष्ठ का असतात, तर मला वाटतं त्यांच्या अनुभवामुळे! ज्येष्ठ लेखक, कवी, नाटककार, पत्रकार यांच्या साहित्यातून, वाचनातून आणि आपण पाहिलेल्या अनेक पावसाळ्यातून आपण आपला ज्ञानाचा घडा भरत जातो. अनुभव माणसाला शिकवतोच पण वाचन, साहित्य आणि साहित्यकृती यातून तो प्रगल्भ होतो. दिवाळी अंक आणि अनेक उत्तमोत्तम मासिकं यांची महाराष्ट्राला फार मोठी परंपरा आहे. ज्येष्ठांनी या वयात काय करावं, असं अनेक जण विचारतात. मी म्हणेन की, शक्य तेवढं आपल्या कार्यक्षेत्रात व्यस्त राहावं, हातपाय सुरू ठेवावेत, घरी असाल तर वाचन-चिंतन-पाहणं यातून जेवढं अनुभवांचं भांडार जमा करता येईल तेवढं करत राहावं. एकटेपणा मनाला कधीही शिवता कामा नये इतकं स्वतःला व्यस्त ठेवाल तर श्रेष्ठत्वामुळे येणारी एक शांती, समजूतदारपणा आणि न आवडणाऱ्या गोष्टींना दुर्लक्षित करण्याचा मनाचा मोठेपणा आपोआप येत जातो. विरक्ती नसली, तरी मोहमायेत अडकून पडणं टाळता येतं, खऱ्या अर्थाने ज्येष्ठ आणि पर्यायाने श्रेष्ठ होता येतं.



आयुष्य ज्यांना फिटूर आहे...

रविप्रकाश कुलकर्णी

‘जाणोनी लोटली मी या वादळात होडी’ ही सचोटी भीमसेन यांच्या गाण्यात जशी होती तशीच गाडी चालवण्याबाबत. गाणं असेल तेव्हा किंवा डोक्यात राग असला की भीमसेन निघालेच ड्रायव्हिंग करत. वाट कुठे फुटेल तिकडे. ते कोठे हे त्यांना देखील माहित नसायचं. त्यामुळे इतरजण शोधत बसत कुठे कुठे...

एक काळ होता, ‘अवघे वय पाऊणशे’ याचा अर्थ व्यवहारात त्या व्यक्तीचा काहीच उपयोग नाही असं समजलं जायचं. त्यात पुन्हा नाटककार देवल यांनी शारदा नाटकात ‘अवघे पाऊणशे वयमान’ हे गाणं लिहिलं आणि ते लोकप्रिय ठरलं. त्यामुळे वय झालेल्याची थट्टा अजरामर झाली. त्यात सरकारी नियमाने कर्मचारी ५८ व्या वर्षी निवृत्त होतो त्यामुळे निवृत्त म्हणजे फक्त त्याच्या सरकारी कामकाजातून निवृत्त झाला, याऐवजी एकूणच व्यवहारातून बाद झाला हा समज घट्ट होऊन बसला. त्यालाच जोड मिळाली ज्येष्ठ या शब्दामुळे. ज्येष्ठ हा खरं तर आदरार्थी भावना व्यक्त

करण्याचा शब्द व विशेषण. परंतु तो चुकीचा रूढ झाला आणि ज्येष्ठ म्हणजे म्हातारा असं रूढ झालं. ज्येष्ठपर्व म्हणजे म्हातारपणाचा काळ असं मानलं जाऊ लागलं. शब्दाचे अर्थही कसे बदलले जातात त्याचं हे उदाहरण. पण काळ बदलला आहे त्याप्रमाणे आकलनही बदलायला हवं कसं ते पहा!

उदाहरण सांगतो. अमिताभ बच्चनचं ताजं आणि ठसठशीत उदाहरण पहा. अमिताभला ‘ज्येष्ठ’ हे विशेषण कधी लागलेलं तुम्ही वाचलं, ऐकलं आहे का? उलट ११ ऑक्टोबर २०२२ रोजी वयाची ८० वर्षे पूर्ण झाली तरी सुरुवातीच्या काळात त्याला जे विशेषण ‘अँग्री यंग मॅन’ मिळालं, ते आजही



त्याला लागू पडावं इतक्या उत्साहाने वावरत असतो आणि इतरांनाही तशा प्रकारची ऊर्जा देण्याचा प्रयत्न असतो. त्यावेळी अमिताभचं वय ८० आहे हे आपल्या मनात तरी येतं का? अशावेळी वय हा एक निव्वळ आकडा असतो.

अमिताभच्या 'कौन बनेगा करोडपती' कार्यक्रमात अनेक 'पडाव' पार करून काहीजण करोडपती होतात, तसे रिक्त हस्ताने जाणारे आहेतच की. पण त्या सगळ्यांशी अमिताभ ज्या पद्धतीने बोलतो, वागतो आणि उमेद देतो. हे सगळं पाहिलं की लक्षात येतं 'कौन बनेगा करोडपती' अर्थात 'केबीसी' खेळातून कोणीच रिक्त हस्ताने जात नाही. हीच भावना प्रेक्षकांची देखील असते हे विशेष आहे. त्यामुळेच अमिताभ बच्चन एक चित्रपट कलावंत म्हणून मोठा आहेच. पण हा जणू त्याचा एकपात्री प्रयोग आहे, जो कोणालाच विसरता येणार नाही. त्याला 'वन मॅन इंडस्ट्री' म्हटलं गेलं ते उगाच नाही. बदलत्या काळाबरोबर अमिताभ कायम स्वतःला बदलत गेला, पण आपलं 'जंटलमन'पण मात्र कायम ठेवलं. इंटरनेट व तत्सम नव्या युगाच्या तंत्रज्ञानाशी त्यांनी उत्तम जुळवून घेतलं. 'आपल्याला ते इंटरनेट फिंटरनेट कळत नाही' ही भाषा त्याच्या तोंडातून कधीच आली नाही आणि येणार नाही एवढा सार्थ विश्वास त्यांनी निर्माण केलेला आहे.

आयुष्यात कडेलोट व्हावा अशा परिस्थितीला तो सामोरा केला आणि यशाचे उत्तुंग शिखर पण पाहिलं. पण दोन्ही वेळा अमिताभ कोसळून पडला असं कधी झालं नाही. ज्यांचा आदर्श त्याने कायम समोर ठेवला ते त्याचे वडील हरिवंशराय बच्चन. त्यांनी कधी काळी लिहिलं होतं -

तू ना थकेगा कभी,

तू ना रुकेगा कभी,

तू ना मुडेगा कभी,

कर शपथ कर, कर शपथ, कर शपथ

हाच अमृतानुभव त्यांनी कायम डोळ्यासमोर ठेवला.

असं असून सुद्धा त्याचे विवेकीपण कायम

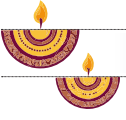
जागं असतं. त्याने म्हटले आहे, चित्रपट आणि दूरचित्रवाणी ही दोन्ही माध्यमं वेगवेगळी आहेत. 'सिनेमात मी जे नाही तेच मी इथे दाखवत आलो आहे. 'केबीसी'मध्ये मी जो आहे तोच दिसतो. हा फरक आहे. मी जसा बोलतो, व्यवहार करतो तसाच येथे दिसतो. यातून दोन-तीन गोष्टी साध्य झाल्या. लोकांना मी नक्की कसा आहे हे समजू शकले. अन्यथा लोकांना पडद्यावर मी असा आहे तसाच वैयक्तिक आयुष्यात देखील आहे असे वाटत असतं. अमिताभ वय वर्ष ८० असून देखील तुम्हाला आम्हाला आपला वाटतो ना! ज्येष्ठ शब्द खऱ्या अर्थाने सार्थ करणारा. ज्येष्ठ म्हणजे आदर्श वाटावा असा हा महानायक.

लोकप्रिय लेखक व. पु. काळे यांनी चित्रपट मीमांसा केली आहे. ते म्हणतात, 'मला हिंदी सिनेमा आवडतो. कुठलाही. का? तर ऐका.

'ते सजलेले महाल, प्रचंड दिवाणखाने, फर्निचर, पडद्याची कापडं, नायक-नायिकांचे ड्रेसेस त्यांचं सौंदर्य हे सगळं पाहताना काय यातना होतात? एखाद्या हिरोला गोडेतेल मिळत नाही म्हणून डोक्याला हात लावून बसलेला पाहिलात का? आज तेल नाही, डालडा नाही, साखर नाही याची हिरोईनला काही चिंता लागली? असं सगळं वर्णन करून व.पु. पुढे म्हणतात, 'म्हणूनच मला सर्व चित्रपट आवडतात. नायिका तर आवडतेच आवडते.

हे कोडं ते पुढे सोडवताना सांगतात, 'डोक्याला अमृतांजन न चोपडणारी एखादी बाई दिसावी अशी माझी इच्छा त्यामुळे पुरी होते. अरेबियन नाईट वगैरे जेवढे खोटं तेवढेच हे चित्रपटही. आपण आपलं बालमन सांभाळावं. भाबडेपणा जतन करावा आणि सिनेमाला जाऊन तीन तास सगळं विसरायला होतं मित्रांनो. दुःख टंचाईमुळे निर्माण होत नाही, चिकित्सक वृत्ती पायी निर्माण होते' असे म्हणणारे व. पु. हे कधीतरी कुरकुरे, म्हातारे होणे शक्य होतं का? शेवटपर्यंत उमेदीने जगणारा आणि उमेद देणारा हा लेखक. भले आज आपल्यात नाहीत. पण वाचताना असं कधीतरी मनात येईल का?

पण असाच एक ज्येष्ठ माणूस आहे, ज्याने



आज केवळ भारताचे नव्हे तर साऱ्या जगाचे लक्ष आपल्याकडे वेधून घेतले आहे. ते नाव सांगायला हवे?

एकमेव नरेंद्र मोदी.

आज हा माणूस दिवस नाही, रात्र नाही ज्या तडफेने काम करतो आहे हे पाहून थक्क व्हायला होतं. आजही वय वर्षे ७२. हा माणूस १८ तास अथकपणे काम करतो. एका देशाचा पंतप्रधान काम करतो हे अविश्वसनीय वाटावं इतकं खरं आहे. लहानपणी चहा विकणारे, गरीब घरात जन्मलेले, ज्यांच्या घराण्यात यापूर्वी कोणी राजकारणात नव्हतं, याची ओळख फारशी नव्हती अशा माणसाने चमत्कार वाटावा असा चढत्या श्रेणीने प्रवास केला आहे.

वयाची आडकाठी न येणारा हा माणूस काय करू शकतो हे आता आपण पाहतोच आहोत. पण खरी घोडदौड पुढेच आहे. निरंतर लक्ष ठेवावे असा हा माणूस. त्याला तरुण, ज्येष्ठ अशी लेबल लावता येतील? आकलन बदलावं लागेल असं मी म्हणतो ते याच अर्थाने. तर असो. एक युग निर्माण करणारी ही व्यक्ती आहे हे मात्र खरे.

काव्यवाचन म्हटलं की हमखास आठवण होणार ती तीन कवींची. वसंत बापट, विंदा करंदीकर आणि मंगेश पाडगावकर. कुठलाही मुहूर्त न पाहता हे तीन भिन्न प्रकृतीचे कवी एकत्र आले. आणि साऱ्या महाराष्ट्राला त्यांच्या कवितांनी वेड लावलं. त्यात बापटांचा उत्साह काय वर्णावा. खुद्द मंगेश पाडगावकरांनी त्यांचे एकदा वर्णन केलं आहे, विंदा करंदीकर यांचा मला फोन आला की, 'बापट सध्या कुठे आहे?' 'मला निश्चित ठाऊक नाही असं,' मी म्हटले तर, करंदीकर मला म्हणतात, 'अरे मी तुला सांगतो वसंता कुठे असेल ते. नुकताच त्याने बुद्रुक खेमटे गावात एक काव्यवाचनाचा कार्यक्रम घेतला आणि तिथून एसटी पकडून तो ढेंबरे या गावात काव्यवाचन करायला गेला. मध्यरात्री तिथून निघून तो पहाटे पुण्यात येणार. कारण संध्याकाळी पिंपरीला तिथल्या कन्याशाळेत 'लावणीचे लावण्य'

या विषयावर त्याचे व्याख्यान आहे.' या तिघा कविवर्यांची कामगिरी सर्व विदितच आहे पण त्यांच्यात एक निर्मळ स्नेहभावना होती. त्याला तोड नाही. असं म्हणणं म्हणजे घासून घासून वापरलेला शब्द वापरायचा असं होईल.

त्यांची प्रीत दर्शवणारी एक घटना आणि प्रत्यंतर दाखवणारी गोष्ट सांगायला हवी.

मंगेश पाडगावकर अमेरिकेत गेले होते. मग विदांनी त्यांना पत्र लिहिलं.

प्रिय मंगू

'तू तिकडे गेल्यापासून काव्य वाचनाच्या कार्यक्रमांनी अक्षरशः हैदोस मांडला आहेस. असे अजित, श्रीपु व वसंत या तिघांनीही सांगितले. एकूण डॉलर किती मिळाले असतील याचे तिघांनीही वेगवेगळे अंदाज केले आहेत. वस्तुस्थिती त्या अंदाजाच्या बेरजेएवढी असणार असा माझा अंदाज! असह्य पोटदुखीवर एखादे चांगले औषध असले तर माझ्यासाठी घेऊन ये.'

पत्रातील सुरुवातीचा हा कनवळा. त्यावरून पुढच्या हालचालींचा रंग कसा असेल हे समजून यावे. शेवटी ते लिहितात, 'तू जानेवारीत परत येत आहेस हे वाचून आनंद वाटला. वस्तूतः तू मुंबईत असलास तरीही दोन दोन महिन्यात प्रत्यक्ष भेटत नाहीस. पण आता या वयात जवळची माणसे दूर गेली की विनाकारणच एकाकी व रीते वाटू लागते. तू परत आलास की न भेटताही घर भरल्यासारखे होईल.'

एकूणच वसंत बापटांची जीवनासक्ती ही सर्व बाजूंनी भरभरून असल्यामुळे मंगेश पाडगावकरांनी म्हटलं, 'कवितेचा हा वसंतोत्सव आता अमृत महोत्सवात प्रवेश करित आहे. माझा मित्र अजूनही कविता लिहितो आहे. कविता गातो आहे. जगभर मनमुराद भटकतो आहे. प्रतिभेची वाणीची कृपा त्याच्यावर कायम आहे. त्याने फार कष्ट करू नये. प्रकृतीची काळजी घ्यावी म्हणून मी, आपले करंदीकर अधून मधून त्याला त्याच्या वयाची आठवण करून देण्याचा प्रयत्न करतो. पण आमचा हा प्रयत्न व्यर्थ ठरतो. चांगलाच खोकला झालेला



असूनही हा गडी एसटी पकडून कुठेतरी बुद्रुक ढेंबरे येथे काव्यवाचनाच्या कार्यक्रमासाठी निघतो. तो तरी काय करणार? कॅलेंडरच्या तारखांनी वय मोजणे त्याला ठाऊकच नाही आणि अनेकांना वाकवणारे हे आयुष्य त्याला फितूर आहे.'

हे आयुष्य...

**शरदा मधली पहाट आली तरणीताठी
हिरवे हिरवे चुडे चमकती दोन्ही हाती**

असे रूप घेऊन रोज त्याच्या भेटीला येते आणि तेही पहाटे! सतत तरुण राहण्याखेरीज माझ्या या मित्राला गत्यंतरच उरत नाही.

सतत तरुण राहणं अशा वृत्तचिंताच्या वसंत बापटांनी म्हणूनच लिहिले...

**वसंत वा शरद तुला व ती क्षिती
नभात सूर्य वा असो निशापती
विदीर्ण वस्त्र ही विदीर्ण पावते
तरीही न पावते कधी विसावते
न लोचना तुवा कधी मिटायचे
सदैव सैनिका पुढेच जायचे!**

डॉ. राजा काळे यांनी एका कलंदर वृत्तीच्या भीमसेन जोशींबद्दल वर्णन करताना म्हटले आहे.

एका कलंदर कलाकाराचे व्यक्तिचित्रण कविवर्य राजा बढे यांनी फार चांगले केले आहे.

ते म्हणतात,

**वेडात काय गोडी कोणा कशी कळावी
ती प्रेम मूढतेची सुटतील गुढ कोडी
सोडून नाव गावा शोधावया विसावा
तुडवीत कंटकाची ही वाट नागमोडी
लहरी फिरावे जणू घेत हेलकावे
जाणोनी लोटली मी या वादळात होडी**

ही सचोटी भीमसेन यांच्या गाण्यात जशी होती तशीच गाडी चालवण्याबाबत. गाणं असेल तेव्हा किंवा डोक्यात राग असला की भीमसेन निघालेच ड्रायव्हिंग करत. वाट कुठे फुटेल तिकडे. ते कोठे हे त्यांना देखील माहीत नसायचं. त्यामुळे इतरजण शोधत बसत कुठे कुठे...

तर त्यांच्या ड्रायव्हिंगबद्दल सुधीर गाडगीळ

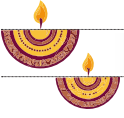
यांनी फर्स्ट हॅन्ड म्हणतात तसा अनुभव सांगताना म्हटलं आहे. 'गाडी स्वतः चालवण्याचा शौक. सुपरफास्ट. नवी मर्सिडीज घेतली होती. नगरात प्रयोग होता. मला म्हणाले, चला आमच्याबरोबर. स्वतः ड्रायव्हिंग करता करता म्हणाले, स्पीड किती आहे? कळतोय? १०० चा स्पीड आहे. मी लाईट बंद करतो म्हणजे स्पीडचा काटा दिसत नाही. भीती वाटत नाही.' इतक्यात समोरून एक ट्रक आला तो अगदी सुता इतका अंतर ठेवून शेजारून सरकता क्षणी मी त्या मर्सिडीजमध्ये अंग चोरून शहारलो. ते पाहून पंडितजी म्हणाले, 'घाबरू नका. आमचा याचा रियाज उत्तम आहे. (स्टेरिंग दाखवत). ट्रकला धडकणार नाही. गाडीला धक्का लागेल पण मांडीला टच होणार नाही. तरी ही गाडी नवी आहे. या गाडीचे तंबोरे अद्याप जुळायचेत. नाहीतर आणखी स्पीडने गेलो असतो.' अशा भीमसेन यांच्या आजूबाजूला वय नावाची गोष्ट कशी फिरकेल? शेवटपर्यंत त्यांचा हा स्वर तसा सुरेल लागला ते काय उगीच.

तर अशा ज्येष्ठांच्या आणि त्यांच्या पर्वाच्या कहाण्या. कथा सांगायला तेवढ्या कमीच. पण एक आठवण सांगितल्याखेरीज या लेखाची सांगता होऊ शकत नाही.

सेतू माधवराव पगडी. वय वर्षे ८० - ८५ च्या वर. सदैव कार्यरत. पण कधी कधी कंटाळायचे. स्वतःचाच त्रागा करत म्हणायचे, 'बस खूप झालं, आता शांत बसतो.' पण मग त्यांनाच आठवायचं आणि ते म्हणायचे, 'तिकडे गिरगावात भटवाडीत माझ्यापेक्षा ज्येष्ठ आणि श्रेष्ठ असे ते अजूनही उमेद घेऊन खाली मान घालून कागदावर गांधी चरित्र लिहिण्याचा संकल्प सोडत आहेत. त्यांना कंटाळा नाही. मग मला कंटाळा येऊन कसे चालेल?' गिरगावातले हे वयोवृद्ध ज्येष्ठ लेखक म्हणजे न. र. फाटक. तर माणसांनी उमेद ठेवायची असेल तर अशांची आठवण ठेवायला हवी. काय बिशाद आहे मग तुम्ही हरायची भाषा कराल.

हे लिहीत असतानाच आठवण आठवली.

पु. ल. देशपांडे यांनी भीमसेन यांच्या गाण्याचं



वेगळेपण सांगताना म्हटलं, 'जुनेपण टिकवून किराणा घराण्याच्या गायकीत नाविन्य आणलं.' त्याला अनुसरून भीमसेन म्हणाले, 'अर्थात प्रत्येक गायक हेच करतो. माझ्या भाषेत म्हणायचं म्हणजे प्रत्येक कलावंत हा चोर आहे. मोठा चोर आहे. त्यांच्यात कोणी लहान असतो. कोणी मोठा असतो. तशी चोरी केल्याशिवाय स्वतंत्र गायकी येत नाही.'

यावर पु. ल. म्हणाले, 'चोरीमध्ये तसं बरं का भीमसेन काहीच वाईट नसतं. तुम्ही काय चोरता यावर ते सगळं अवलंबून असतं. मन चोरलं तर काय वाईट आहे? सूर चोरायला काहीच हरकत नसते? चोरी नाहीच ही. सूर कोणाच्याही मालकीचे नाहीत.'

तेव्हा ज्येष्ठत्वाचं गुणगान करताना हेच म्हणायचं... कामात रंगून जा. मग आजूबाजूला वयाच्या बेड्या पडायच्या नाहीत.

आकलन बदलायला हवं! ते असं! अशी किती उदाहरणं सांगू. आजूबाजूला पहा! फक्त मनावरचे आणि डोळ्याखालचे अश्रु तेवढे काढून टाकायला हवेत.

---***---

या सांजराई

या सांजराई मी माझ्या
डोकावलो जरा भूतकाळी.

आठवले अर्ध्यात सोडून गेलेले बाबा आणि आई,
आठवण त्यांची मज येई
आजही आयुष्याच्या या सांजराई..

बाल सवंगडी

वरच्या आळीचे बंडू व माझी ताई,
आठवण त्यांची मज येई
आजही आयुष्याच्या या
सांजराई..

मी सगळ्यात लहानगा

दोन भावंडांत मोठा माझा भाई,
आठवण त्यांची मज येई
आजही आयुष्याच्या या सांजराई..

गावची कौलारू शाळा

मित्र, गुरुजी आणि शाळेतल्या बाई,
आठवण त्यांची मज येई
आजही आयुष्याच्या या सांजराई..

पडली जबाबदारी

प्रपंचासाठी हाल अपेष्टा बरेच काही,
आठवण त्यांची मज येई
आजही आयुष्याच्या या सांजराई..

किती झिजलो किती कष्ट

कधी सुख कधी दुःख
भरेल त्याची एक मोठी वही,
आठवण त्यांची मज येई

आजही आयुष्याच्या या सांजराई..

या सांजराई.. या सांजराई..

कवी.

शिव सह्याद्री.

नंदकुमार स.गोपाळे



बाप विठूराया

आषाढी कार्तिकी
 जसा पाहतसे वाट
 तसा माझा बाप
 गावी उभा राऊळी
 डोळ्यात जशी विठूच्या
 प्रतीक्षा लेकरांची
 म्हाताऱ्या बापाचीही
 अवस्था तीच
 त्याला तरी आहे
 विटेची सोबत
 थकलेला माझा बाप
 उरे एकाकी
 आणावे वाटते
 शहरात त्याला
 पण नाही हवा
 म्हणे मानवत
 उमगते मला
 तगमग त्याची
 पण भ्रांत पोटाची
 करी हतबल
 गावच्या मातीशी
 त्याची नाळ जुळलेली
 अन् शहराच्या बेड्या
 माझ्या पायी बांधलेल्या
 समजून घेतो बाप
 अडचणी साऱ्या
 दडवून दुःख
 ठेवी अंतरात
 भक्ताच्या मनीचे विठू
 जाणतसे गुज
 तसे माझे मन जाणे
 बाप विठूराया

- महेन्द्र कोडे

विश्वास

कधी मनाच्या फुलती पाकळ्या
 काट्यांचाही डंख जिव्हारी
 अदृष्टाच्या पानावरती
 कशी लिहावी मौनडायरी
 धूळमाखल्या आयुष्याला
 प्रश्न विचारू नये फुकाचे
 काजळकाळ्या रात्री तरीही
 उघड्या डोळी स्वप्न सुखाचे
 रुणझुणत्या इच्छांची माया
 खुणावितो शुक्राचा तारा
 जागवितो विश्वास आतला
 पहाटचा प्राजक्ती वारा
 पैलपार त्या अंधाराच्या
 जाईन उडुनी पंख पालवित
 आभाळाच्या माथी लाविन
 या मातीचा टिळा सुगंधित
 पाचोळ्यातून फुलवित राहिन
 हिरवा अंकुर नव्या दमाचा
 अभीष्टचिंतन करा दिशांनी
 क्षण जपतो त्या अंतःस्थाचा

- वृंदा भांबुरे



व्यास क्रिएशन्स

डी-४, सामंत ब्लॉक्स, श्रीघंटाळी देवी मंदिर पथ,
नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२. • Tel. : 022-2544 7038
• vyascreations@gmail.com • www.vyascreations.in
• www.facebook.com/joinvyascreations



दि.

प्रति,

व्यास क्रिएशन्स, ठाणे

विषय : ज्येष्ठविश्व त्रैमासिकाच्या त्रैवार्षिक/पंचवार्षिक सभासदत्वासाठी अर्ज

मा. महोदय,

आपण प्रकाशित करत असणाऱ्या ज्येष्ठ विश्व या त्रैमासिकाकरिता मी/आम्ही त्रैवार्षिक/पंचवार्षिक वर्गणीदार होऊ इच्छितो/इच्छिते. सदर त्रैमासिकाचे वर्गणीदारांकरिता असणारा तक्ता मी/ आम्ही काळजीपूर्वक वाचला असून सोबत या अंकाची त्रैवार्षिक/पंचवार्षिक वर्गणी आपणाकडे सुपूर्द करत आहे/आहोत.

आमची सविस्तर माहिती पुढीलप्रमाणे :-

आपले नाव : _____
संपर्कासाठी पत्ता : _____
_____ जन्मदिनांक : _____
शहर _____ पिनकोड : _____ राज्य _____
दूरध्वनी/भ्रमणध्वनी : _____
ई-मेल : _____

वर्गणी भरण्यासाठीची माहिती

रोख रक्कम RTGS/NEFT चेक DD

कंपनीचे नाव : व्यास क्रिएशन्स (VYAS CREATIONS)

खाते क्र. 003120100012251

खातेदाराच्या बँकेचे नाव : THANE JANATA SAHAKARI BANK LTD.

पत्ता : Shivaji Nagar Branch, Gokhale Road, Naupada, Thane (W).

NEFT / IFSC NO. TJSB 0000003

त्रैवार्षिक/पंचवार्षिक वर्गणी

₹.१०००/- / ₹.१५००/- - टपाल खर्चासहीत (संपूर्ण महाराष्ट्र आणि गोवा)

सभासदाची स्वाक्षरी/नाव



ज्येष्ठविश्व

ज्येष्ठांसाठीचे एकमेव मराठी त्रैमासिक



प्रिंट

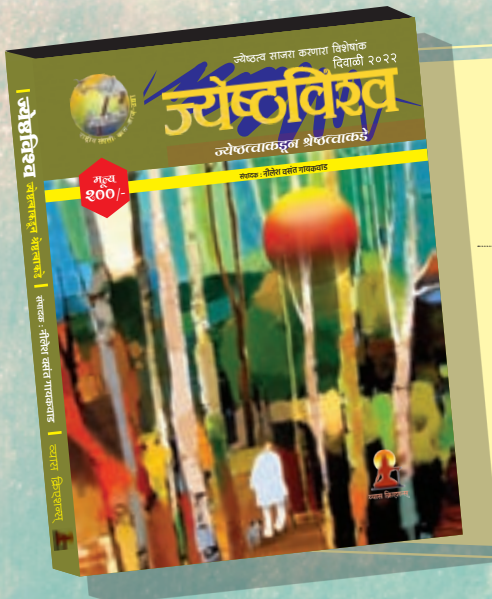
ई-कॉपी

ऑडिओ

आयुष्याची सांजवेळ सुखद करणारी साहित्यकृती

'ज्येष्ठ विश्व' आहे भावनिक, मानसिक, ज्येष्ठत्व साजरी करणारी 'सोबत' हक्काची आणि प्रेमाचीही सोबत आहे. राहून गेलेल्या गोष्टी पूर्ण करण्यासाठी आवडी निवडींना नवसंजीवनी देण्यासाठी नवं तंत्रज्ञान जाणून घेण्यासाठी **आध्यात्मिक** अन् **आत्मिक समाधानासाठी** आपल्या मित्र/मैत्रिणी, नातलग, समाज अन् संघासाठी, कधी ऐकण्यासाठी, कधी ऐकविण्यासाठी कधी गोड गुपित अन् **आनंद** उधळण्यासाठी कधी मनमोकळं होऊन व्यक्त होण्यासाठी एक हक्काचा मित्र

'ज्येष्ठ विश्व' ज्येष्ठत्व साजरा करणारे त्रैमासिक



त्रैवार्षिक वर्गणी

रु. १०००/-

(टपाल खर्चासहित महाराष्ट्र व गोवा उपलब्ध)

पंचवार्षिक वर्गणी

रु. १५००/-

(टपाल खर्चासहित महाराष्ट्र व गोवा उपलब्ध)

अधिक माहितीसाठी संपर्क **8879 55 0060**

powered by



project by



गुहागरच्या निसर्गरम्य देवराईमध्ये
रुजतात नवी नाती,
नाती सवंगड्यांची,
मैत्रीपलीकडच्या भाषेची;

दगदगीच्या आयुष्याची
कात टाकूनी, शांत सागरी वसू,
इवलेसे घरकुल आपले,
अखंड प्रेमाने जपू.

वार्धक्य नव्हे ज्येष्ठत्व करुया साजरे,
वाढणारे वय येथेच थांबावे.
नव्याने रंगता हृदयी वसंत,
त्याचा मुक्काम 'सांजराई' सांगावे.

ज्येष्ठत्व आणि **वार्धक्य** हे शब्द विरोधी वाटतात. आयुष्य वेचून घरकुल उभे करणारे हात वयाच्या **संधिकाली** हतबल होतात. याची कारणं अनेक आहेत. शारीरिक अस्वस्थता, समाज प्रवाहापासूनची अलिप्तता, मुले देश परदेशात असणे, **एकटेपणा** आणि बरंच काही!

ज्येष्ठ म्हणजे राष्ट्रीय संपत्ती या विचाराने मनात घर केलं आणि त्यासाठी आपण काहीतरी करावं हा जणू **ध्यास** लागला. विविधांगी उपक्रम आणि ज्येष्ठांच्या आयुष्यात आनंदाची पखरण करणाऱ्या नेहमीच housefull ठरणारा **ज्येष्ठ महोत्सव** आणि ज्येष्ठत्वाचा सन्मान करणाऱ्या **ज्येष्ठविश्व** अंकामुळे ज्येष्ठांशी असलेले ऋणानुबंध वाढतच गेले. ज्येष्ठांच्या समस्यांचे निवारणासाठी **व्यास परिवारात** सतत **विचारमंथन** होत असते. यातूनच जन्म झाला ज्येष्ठांसाठी उभारण्यात येणाऱ्या **आत्मनिर्भर** घराच्या संकल्पनेचा!

कल्पना करा, एका अशा वास्तूची, जेथे समान आचार- विचार, गरजा, समस्या (त्यांचे समाधान) असलेले लोक एकत्र आनंदाने जगणे **enjoy** करत आहेत, आणि ही सर्व मंडळी **ज्येष्ठ** आहेत बरं! अं हं ! हे वृध्दाश्रम नाही, वृध्दाश्रमाला एक प्रकारची नकारात्मक किनार आली आहे.

व्यास क्रिएशन्स घेऊन आले आहे **सांजराई**, ज्येष्ठ नागरिकांसाठीचे **आत्मनिर्भर घर**
(A Perfect Destination For Community Living)

Organic
फळे-भाज्यांची
शेती



काय आहे...
आणि काय असेल....

सांजराई...

- Service at your finger tips
- आनंदोत्सवाचा गंध
- नव्या मैत्रीचा बहर
- चलो पिकनिक जायेंगे...



आरोग्यम्
धनसंपदा

6.75 एकरचा गृहप्रकल्प (ज्येष्ठांकरिता वसलेली पहिली वहिली बंगले वसाहत)

◆ POSSESSION STARTS FROM MARCH 2023

◆ PROJECT COMPLETION AS ON NOV-DEC 2023

अधिक माहितीसाठी संपर्क **9967637255 / 9920949177**



www.sanjraaivc.com



<https://www.facebook.com/SanjraciVyasCreations/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9Ls01muxxtVBJoIE8rdHgA>