

# रंग मन्नाचे

श्वेता असोसिएशन

कोड असणान्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाचे संवादमाध्यम

वर्ष १५ वे । एप्रिल २०२०



Anu

*Global Skin Conference, MILAN - June 2019*



VIPOC Group Photo



With VIPOC President  
Mr. J.M. Meurant



Dr. Mukta  
Tulpule



## रंग मनाचे

कोड असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाचे संवादमाध्यम

### श्वेता असोसिएशन

रजिस्ट्रेशन नं. महाराष्ट्र/११४४/२००१/पुणे

(स्थापना : २६ मार्च २००१)

सभासद संख्या २९००

वर्ष : पंधरावे

एप्रिल २०२०

### संपादक मंडळ :

डॉ. माया तुळपुळे, प्रसाद वसंतगडकर, वृषाली देशपांडे

### मुद्रणस्थळ :

प्रथमेश एजन्सीज्

३९०/बी-१ जी २, दत्तधाम अपार्टमेंट,

नारायण पेठ, पुणे ४११०३०

### पत्र व्यवहाराचा पत्ता :

श्वेता असोसिएशन,

c/o सहवास हॉस्पिटल, २६, सहवास सोसायटी,

कर्वेनगर, पुणे ४११०५२

### दूरध्वनी :

०२०-२५४५८७६० / ९२८४६५२०३२

email : maya@myshweta.org

deepti@myshweta.org

website : www.myshweta.org

Facebook - Vitiligo Support - Shweta Association

Toll Free No. - 1800 - 233 - 8760

### मुखपृष्ठ चित्रकार :

अनुराधा ठाकूर

# Shweta Association

## Our Trustees

Dr. Maya Tulpule  
Shrikant Chaphalkar  
Prasad Vasantgadkar  
Shreekrishna Kulkarni  
Sandhya Dande  
Dr. Mukta Tulpule-Dani  
Dr. Yogesh Gurjar

## Working committee

Dr. P.G Tulpule  
Shriram Tulpule  
Uday Ghayal  
Ashwini Deshpande  
Vrushali Deshpande  
Swati Bakshi  
Prachi Shinde

Akshay Vasantgadkar  
Kiran Kumbhar  
Dr. Rachana Sampat  
Rajan Sawarikar  
Uday Palnitkar  
Dr. Padma Iyer  
Dr. Aarti Nimkar

## Patrons

Dr. Davindar Parsad  
Dr. V.Mysore  
Dr. T.Salim  
Dr. Rajesh Gokhale  
Dr. Raghunandan Torsekar  
Dr. Yashwant Tawade  
Dr. Narendra Patwardhan  
Dr. Dhanashree Bhide  
Dr. Asavari Gokhale  
Dr. Pravin Bharatiya  
Dr. Vidyasagar Ghate  
Dr. Mrunmayee Godbole  
Dr. Jayant Navarange  
Dr. Mohan Agashe  
Dr. Anand Nadkarni

Dr. Anil Awachat  
Vinayakdada Patil  
Padmashri Arvind Gupta  
Sudha Murty  
Dr. Uday Nirgudkar  
Mr. Sudhir Gadgil  
Nasima Hurzuk  
Achyut Godbole  
Vilas Chaphekar  
Sumitra Bhawe  
Sunil Sukthankar  
Deepa Lagoo  
Rakesh Mehta  
Anuradha Thakur  
Dr. Jyotsna Padalkar

## अनुक्रमणिका

१.	Shweta Association		२
२.	अनुक्रमणिका		३
३.	निमंत्रण		४
४.	संपादकीय		५
५.	कृतज्ञतेचा निर्देशांक		६
६.	रंग मनाचे - मनामनाचे	माधुरी बनसोड	८
७.	मित्र तितुका मेळवावा । मित्रधर्म वाढवावा ॥	डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे	१०
८.	माझ्या रंगद्रव्याची गोष्ट	सोनाली नवांगूळ	१२
९.	दुनिया रंगबिरंगी	डॉ. माया तुळपुळे	१५
१०.	'नितळ' चित्रपट परीक्षण	वंदना सुधीर कुलकर्णी	१७
११.	महिला दिन	डॉ. शुभदा कामत	२२
१२.	अवरोध	डॉ. महेंद्र बागुल	२३
१३.	समाज माध्यमांचा (कु)प्रभाव	मिलिंद खडकार	२६
१४.	कोड... एक कोडं...उत्तर मायाताई तुळपुळे ...!!!	डॉ. अभिजित सोनावणे	२९
१५.	धसका	डॉ. संजीवनी केळकर	३२
१६.	मी नकोशी ...	भारती ठाकूर	३४
१७.	उध्दरेत् आत्मानात्मानं	संग्रहित	३६
१८.	आयुर्वेद कोश	वैद्य अंकुर रविकांत देशपांडे	३७
१९.	फोबो निर्णय पंगुत्व	अपर्णा देशपांडे	३९
२०.	अनिता गुहा	संग्रहित	४३
२१.	विद्या बाळ श्रद्धांजली	डॉ. माया तुळपुळे	४४
२२.	दिसो लागे मृत्यू	विनिता बाळ	४५
२३.	अनुताई भागवत श्रद्धांजली	डॉ. माया तुळपुळे	४६
२४.	समईची शुभ्र कळी	पी.डी. देशपांडे	४७
२५.	ज्ञानपीठ पुरस्कार विजेते वि.स.खांडेकर	संजीव वेलणकर	४८
२६.	About the New Medicine Ruxolitinib		५०
२७.	फर्क पडता हें	विष्णू नागर	५१
२८.	निवडक पत्रे	विद्या कुलकर्णी	५२
२९.	जगायला आधीच उशीर झालाय	राजेंद्र वैशपायन	५३
३०.	कुणीच कुणाच्या जवळ नाही	संग्रहित	५४
३१.	On World Vitiligo Day	Padmashree Arvind Gupta	५५
३२.	अहवाल		५६
३३.	देणगीदार		६३
३४.	शाखा		६४

# INVITATION

## World Vitiligo Day

**Date :** 25th June 2020

**Live Webinar by Shweta Association and Glenmark.**

**TOPIC:** Vitiligo - Raising awareness, Encouraging life!

### **Doctor Patient panel discussion:**

Panelist: Dr Sunil Tolat, Dr Maya Tulpule and Dr Mukta Tulpule  
Participants: Deepti Kulkarni , Jayashree Kulkarni , Mandar Oak,  
Prakash Dumbre

Time: 7pm onwards

Zoom link: <https://zoom.us/j/97710009201>

Meeting ID: 977 1000 9201

Password: 568513

## **Teamwork**

Acting as one.  
Believing in each other.  
Committing to excellence.  
Doing whatever it takes.  
Embracing a common vision.  
Fostering group intelligence.  
Giving the benefit of the doubt.  
Harnessing the power of many.  
Inspiring cooperation, not competition.  
Juggling skills and talents.  
Kindling collaborative genius.  
Looking out for each other.  
More "We" and less "me" thinking.  
Not minding who gets the credit.

Overcoming obstacles together.  
Putting principles before personalities.  
Quickly resolving differences.  
Recognizing each other's strengths.  
Sharing the workload.  
Treating each other with respect.  
Utilizing everyone's skills.  
Valuing everybody's skills.  
Valuing everybody's input.  
Working side by side.  
Expecting exponential results.  
Yearning to succeed together.  
Zestfully making a difference.



## संपादकीय

प्रिय वाचक,

‘रंग मनाचे’ हा श्वेता असोसिएशनचा १५ वा वार्षिकांक १९ एप्रिलला प्रकाशित होणार होता. पुढं तपासून तयार होती. फक्त छपाई व्हायची होती. परंतु कोविडच्या साथीमुळे सगळीच उलथापालथ झाली. २४ मार्चपासून लॉकडाऊन सुरु झाला आणि अंकाची छपाई लांबणीवर पडली. सर्व कार्यक्रम रहित करावा लागला.



ही करोनाची साथ अभूतपूर्व आहे. आपण सर्वजण अशी जागतिक महामारी प्रथमच अनुभवतो आहोत. ही लाट वर्षभर येतच रहाणार आहे, असे अनुमान आहे. त्यामुळे या वर्षात आपण सर्वांनी स्वतःची काळजी घेऊन, मास्क बांधून, वरचेवर हात धुवून, शक्यतो घरीच राहून आणि बाहेर जायची वेळ आल्यास ६ फुटांचे अंतर पाळून, गर्दी न करता वावरणे आवश्यक आहे. हे नियम पाळण्याबाबत चालढकल नको.

कोरोनाच्या पार्श्वभूमीवर पुढील सभा, कार्यक्रम, मेळावे कधी होऊ शकतील हे आत्ताच सांगणं अवघड आहे. श्वेताचं ऑफिस नियमितपणे सुरु आहे. फोन, ई-मेल, व्हाॅट्स अॅप ग्रुप, वेबिनारच्या माध्यमातून आपण संपर्कात राहूच!

२५ जून, जागतिक कोड दिनाच्या दिवशी ‘रंग मनाचे’ प्रकाशित होईल. ‘E-रंग मनाचे’ वेबसाईटवर देखील लोड करण्यात येईल. आपण सर्वजण ते वाचू शकाल. २५ जूनला सायंकाळी ७ वाजता Vitiligo या वेबिनारचे आयोजन ग्लेनमार्क कंपनीबरोबर करण्यात आले आहे. आपले सभासद यात सहभागी होणार आहेत. आपण तो जरूर बघावा.

VIPOC ही आंतरराष्ट्रीय परिषद २ ते ४ डिसेंबर २०२० या काळात आयोजित करण्यात आली आहे. श्वेता असोसिएशनवर ती यशस्वीरित्या पार पाडण्याची जबाबदारी आहे. कोरोनाच्या या साथीमुळे जगभरातून सभासद येऊ शकतील का? हे प्रश्नचिन्ह आहे. जुलै अखेरीस तारखांबाबत निर्णय घेतला जाईल. तो सर्वांना आम्ही कळवूच.

या बिकट आरोग्य विषयक, सामाजिक, आर्थिक परिस्थितीत आपले मनोबल उत्तम राखणे, नियमांचे पालन करून कार्यरत रहाणे एवढेच आपल्या हाती आहे!!

– डॉ. माया तुळपुळे

## ॥ कृतज्ञतेचा निर्देशांक ॥

असंच एकदा मासिक चाळताना त्यातील एका लेखामधील एका वाक्याने मला विचारमग्न केलं. आयुष्यातील सकारात्मकता या विषयावरचा तो लेख होता. मूळच्या इंग्रजी लेखामधील ते वाक्य असं होतं. **Try calculating your gratitude index in life, you will realize how lucky you are!**". (कधीतरी तुमच्या आयुष्यातील कृतज्ञता निर्देशांक मोजण्याचा प्रयत्न करा आणि तुम्हाला लक्षात येईल की तुम्ही किती नशीबवान आहेत ते!) मला 'कृतज्ञतेचा निर्देशांक' ही कल्पनाच भन्नाट आवडली. जसं स्टॉक मार्केटमध्ये स्टॉक इंडेक्स किंवा ट्रेडिंग इंडेक्स असतात आणि त्यांच्या मूल्यावरून बाजाराची तब्येत ठरवली जाते, तसाच कृतज्ञताभावनेचे चढउतार मोजणारा हा कृतज्ञतेचा निर्देशांक आपल्या मानसिकतेची तब्येत ठरवू शकेल असं मनात आलं. लगेच माझ्या डोक्यात विचारचक्र सुरु झालं की माझ्या आयुष्यातल्या कृतज्ञता कशा मोजायच्या ? कृतज्ञतेचा निर्देशांक कसा ठरवायचा ? आणि तो दैनंदिन जीवनात कसा आणायचा ? अधिक विचार केल्यावर मला काही कल्पना सुचल्या त्या अशा :

१) माझ्या निसर्गदत्त संपदांबद्दल कृतज्ञता मानणे म्हणजे धडधाकट शरीर मिळालं. धडधाकट अवयव मिळाले, विचारी संवेदनशील मन मिळालं, याबद्दल कृतज्ञता बाळगणे. मला लक्षात आलं की धडधाकट शरीर असणं, कार्यक्षम अवयव असणं हे आपण गृहीत धरतो. पण कार्यक्षम डोळ्यांची किंमत नेत्रविहीन व्यक्तींना विचारात घेतलं तर कळेल. धडधाकट हातापायांची किंमत अपंगांना विचारात घेतलं तर कळेल.

२) मला मिळालेल्या नात्यांच्या बाबतीत कृतज्ञता मानणे आपल्याला लाभलेले माता, पिता, बहीण, भाऊ, काका, मामा, आत्या, मावशी आपलं विस्तारित कुटुंब यांच्याबद्दल कृतज्ञता बाळगणे. ही नाती जन्म झाल्यावर आपल्याला सहज मिळतात म्हणून खूप वेळा ज्यांची किंमत नसते आपल्याला. छोट्या छोट्या कारणांनी रुसवे फुगवे धरतो आपण. पण या नात्यांची किंमत अनाथाश्रमात वाढणाऱ्या मुलांना पाहून कळेल. त्यांच्या डोळ्यात मायेच्या एक स्पर्शासाठी आसुसलेली व्यथा दिसली की लक्षात येतं सकाळी उठल्यावर देवाला नमस्कार करून झाल्यावर नमस्कार करण्यासाठी आईवडील असणं हे किती भाग्याचं लक्षण आहे. ते भांडायला, खेळायला, एकत्र वाढायला भावंडं असणं, हट्ट पुरवायला, लाड करायला मामा, काका, मावशी, आत्या असणं याची जाणीवपूर्वक कृतज्ञता बाळगणं इतक्या महत्त्वाची नाती खचितच आहे ही.

३) मला मिळालेल्या साधन संपदेबाबत कृतज्ञता मानणे म्हणजे राहायला घर असणं, घरात सुखसोयी असणं, निजायला अंधरूण असणे, पांघरायला पांघरूण असणे, घालायला कपडे असणे, अभ्यासाला पुस्तक वहा मिळणे, चांगल्या शाळेत शिक्षण मिळणे, चवीपरीने खायला मिळणे, जीवनावश्यक गरजा भागवण्यासाठी अर्थाजर्जाची प्रतिष्ठित सोय असणे अशा एक नाही अनेक गोष्टी कृतज्ञता बाळगण्यासारख्या नाहीत का ? चहा थोडा गार झाला तर चिडतो मी, पण वनवासी पाड्यावर गेलं की लक्षात येतं की मुळात जगण्याची धडपड म्हणजे काय असते. दोन वेळच्या भरपेट जेवणाची किंमत काय ? थंडी वाऱ्यापासून संरक्षण मिळण्यासाठी गरम कपडे सोडाच पण किमान कपडे असणं याची किंमत किती ? या साऱ्या गोष्टी मला सहज मिळाल्या आहेत. तर मी याबाबत कृतज्ञता नको का बाळगायला ?

४) माझ्या आयुष्यात आलेल्या इतर माणसांविषयी कृतज्ञता मानणे, मला तळमळीने शिकवणारे शिक्षक, मार्गदर्शक, शेजारीपाजारी, आपले फॅमिली डॉक्टर, ड्राइवर, कामवाली मावशी, कचरा घेऊन जाणारी बाई, बिल्डिंगचा वॉचमन अशा एक नाही अनेक व्यक्तींबद्दल जाणीवपूर्वक कृतज्ञता बाळगणे महत्त्वाचे नाही का ?

विचार करू लागलो आणि ही यादी लांबच लांब होऊ लागली. यातून एक जाणवलं की ज्या ज्या गोष्टींमुळे माझं जीवन सुसह्य झालं आहे. सुखावह झालं आहे त्या त्या प्रत्येक वस्तू, व्यक्ती, परिस्थितीबद्दल मनात दररोज जो

कृतज्ञताभाव निर्माण होईल त्यावरून त्यादिवशीचा कृतज्ञता निर्देशांक ठरवायचा. हा कृतज्ञता निर्देशांक मला दररोज जागृत ठेवणं इतकाच नाही तर वाढत ठेवायचा प्रयत्न करायचा आहे. त्यासाठी मी एक उपाय शोधून काढला आहे. जी जी व्यक्ती माझ्या संपर्कात येईल त्या व्यक्तीला शक्यतो संधी शोधून 'धन्यवाद' देण्याचा परिपाठ अमलात आणला आहे. सकाळच्या दुधवाल्यापासून ते दररोज घरचा कचरा नेणाऱ्या बाईपर्यंत सगळ्यांना, ते जेव्हा समोर येतील तेव्हा "थॅक यू" असं ठरवून म्हणण्याची सवय स्वतःला लावून घेतो आहे. अगदी कुठे जात असेन आणि रिक्षा केली तर उतरल्यावर पैसे देऊन झाल्यावर रिक्षावाल्याचा खांद्यावर हलके थाप मारून आवर्जून "थॅक यू" म्हणण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न असतो. गम्मत म्हणून अशा किती जणांना मी दिवसभरात "थॅक यू" म्हटलं याची माझ्यापुरती नोंद ठेवून त्या दिवशीचा "कृतज्ञता निर्देशांक" दररोज रात्री निजण्यापूर्वी मी काढण्याचा प्रयत्न करतो. इतर कुठल्याही निर्देशांकासारखा दररोजचा हा आकडा कमी जास्त होतो खरा पण, एकूण कृतज्ञता निर्देशांकाचा महिनाभराचा आलेख (ग्राफ) हा चढता असला पाहिजे याचा प्रयत्न मात्र जरूर करतो.

या सगळ्या खटाटोपानंतर मला स्वतःला एक मोठा फायदा असा जाणवला की ज्यांना मी धन्यवाद देतो त्या व्यक्तींना बरं वाटत असेलही मनात! पण माझ्या दृष्टिकोनातून पाहता माझं मन एका अनामिक समाधानाने भरून जातं. पाय जमिनीवर राहतात. माणसं जपली जातात आणि सर्वांत महत्त्वाचं की या सर्व व्यक्तीत वसणाऱ्या हृदयस्थ परमेश्वरांपर्यंत प्रत्येकवेळी माझं "थॅक यू" आपोआपच पोहोचतं... म्हणूनच ज्याने मला हे जीवन दिले, मला जगण्यासाठी श्वास दिला, पोटासाठी अन्न दिले "परमेश्वराला थॅक्यू" म्हणण्यासाठी मी दिवसाच्या चोवीस तासातील किमात चोवीस मिनिटे दिली पाहिजेत. "भगवंताचे नामस्मरण हीच त्याच्या प्रती व्यक्त होणारी "कृतज्ञता" !

- इंटरनेटवरून



## मी कुणाला कळलो नाही

- कवी सुरेश भट

मित्र कोण आणि शत्रू कोण  
गणित साधे कळले नाही..  
नाही भेटला कोण असा  
ज्याने मला छळले नाही...  
सुगंध सारा वाटीत गेलो  
मी कधीच दरवळलो नाही..  
ऋतू नाही असा कोणता  
ज्यात मी होरपळलो नाही..  
केला सामना वादळाशी  
त्याच्या पासून पळालो नाही..

सामोरा गेलो संकटांना  
त्यांना पाहून वळलो नाही..  
पचवून टाकले दुःख सारे  
कधीच मी हळहळलो नाही..  
आले जीवनी सुख जरी  
कधीच मी हुरळलो नाही..  
कधी ना सोडली कास सत्याची  
खोट्यात कधीच मळलो नाही...  
रुसून राहिले माझ्या अगदी जवळचेच  
मी कुणाला कळलोच नाही.....!



## रंग मनाचे - मनामनांचे

माधुरी बनसोड

९८९०६६९२२९

मराठी साहित्यात संतांपासून आधुनिक कवींपर्यंत 'मन' या विषयावर काव्य लिहिले गेले. त्यातील मनाचे विविध रंग, भावभावना, मानवी अंतरंग वाचकांसमोर उलगडाव्या या हेतूने आजचा लेख लिहिला. मनाची गुंतागुंत, प्रवास हा अनंत, अथांग स्वरूपाचा आहे. पानच्या पानं, पुस्तकाच्या पुस्तकं लिहिली तरी कमीच आहे. त्यातला अल्पसा आढावा आपण घेणार आहोत. त्याबरोबरच मराठी साहित्याची समृद्धी आणि सकसतेचा आस्वाद आपण घ्यावा यासाठी हा लेखनप्रपंच.

तसं पहायला गेलं तर माणसाचं 'शरीर' आणि 'मन' त्याच्या अस्तित्वाचे महत्त्वाचे घटक आहेत. त्यातला थोडासा फरक म्हणजे आपण मान, हात, पाय, मेंदू, हृदय इ. अवयव दाखवू शकतो; पण या सगळ्यांवर नियंत्रण असलेलं मन मात्र दिसत नाही. आयुर्वेदात हृदय हे मनाचं स्थान मानलं जातं. तर इतर वैद्यक शाखांनी, मनोवैज्ञानिकांनी मेंदूशी मनाचा संबंध जोडला आहे. काहीही असलं तरी या न दिसणाऱ्या मनाचं अस्तित्व सगळ्यांना मान्य आहे हे नक्की ! भले त्याची नावं खूप वेगवेगळी आहेत. सामान्य लोक ज्याला मन म्हणतात, त्याला कवी लोक 'चित' म्हणतात. तत्त्वज्ञानी किंवा मानसशास्त्रज्ञ त्याचा उल्लेख प्रज्ञा, मेधा, बुद्धी, आत्मा अशा संज्ञांनी करतात. ध्यान, अंतःकरण अशा शब्दांतही अनेक ठिकाणी मनाबद्दल उल्लेख येतो. इंग्रजी भाषेत माईण्ड (Mind), सेन्स (Sense), स्पिरिट (Spirit) विसडम (Wisdom) अशा नावांनी मनाची ओळख करवून दिली जाते. अशी ही नावे अनेक आणि रूपही अनेकच ! मराठी साहित्यातल्या 'मन' संकल्पनेच्या विविध रंगांची विविध प्रवृत्तींची ओळख आपण करून घेणार आहोत.

समर्थ रामदासस्वामी यांच्या मनाच्या श्लोकांपासूनच आपण प्रारंभ करू. सुमारे २०५ असे श्लोक रामदासांनी मनाच्या अंतरंगाची ओळख करून, उपदेश करण्यासाठी रचले. घरांत किंवा शाळेत मनाचे श्लोक म्हटले नाहीत किंवा ऐकले नाहीत असा एकही मुलगा किंवा मुलगी नसेलच. अत्यंत सोप्या भाषेत आदर्श जीवनाचा उपदेश समर्थांनी या श्लोकांमधून केला आहे. आचार्य विनोबा भावे त्याला 'मनोपनिषद' म्हणतात. हे सगळे श्लोक आपण वाचले तर लक्षात येतं, प्रत्येक ओळीत बारा बारा अक्षरं आहेत. एका ठरावीक लयीत, तालात हे श्लोक म्हणता येतात. म्हणजे अर्थाबरोबरच रचनेचंही एक वैशिष्ट्य यांचं आहे. साहित्यिक भाषेत या रचनेला 'भुजंगप्रयात वृत्त' म्हणतात.

या श्लोकांमधले प्रातिनिधिक स्वरूपाचे तीन श्लोक आपण पाहणार आहोत.

- १) मनासज्जना भक्तिपंथेचि जावे ।  
तरी श्रीहरी पाविजे तो स्वभावे ।  
जनी निंद्य ते सर्व सोडोनि द्यावे ।  
जनी वंद्य ते सर्व भावे करावे ॥

लहान मुलांची मनं निष्पाप, निरागस असतात, पण त्यांचे फाजिल लाड केले किंवा अतिशय शिस्तीने त्यांना रागवले तर ती बिघडतात; म्हणून लहानपणापासूनच त्यांना सतत चांगले विचार, सज्जनांची संगत लाभली पाहिजे. "कुणी निंदा अथवा वंदा। आमचा स्वहिताचा धंदा ।" असा संस्कार त्यांच्यावर होणार नाही ही खबरदारी भोवतालच्या मोठ्यांनी घेतली तरच त्यांचंही वागणं सदाचारी होईल. रंग-रूप आपल्या हातचं नसतं पण आचरण, वागणं, बोलणं आपल्या हातात असतं. त्यावर आपलं नियंत्रण राहू शकतं. म्हणूनच समाजात वावरतांना जे जे निंद्य आहे ते सोडून द्यावे आणि जे जे वंदनीय आहे ते स्वीकारावे. चांगले वागणे हा संस्कार आहे. जसं की रंग-रूपावर टीका न करता समोरच्या व्यक्तींमधले गुण शोधणं, ते लक्षात घेणं हा एक चांगला संस्कार आहे. असे अनेक चांगले संस्कार आपल्यात रूजवले जावेत म्हणजेच श्रीहरी पावेल असे रामदासस्वामी म्हणतात.

- २) देहे त्यागिता कीर्ति मागे उरावी ।  
मना सज्जना हेचि क्रिया धरावी ।  
मना चंदनाचे परीत्वां झिजावे ।  
परी अंतरी सज्जनां नीववावे ।

अमरत्वाचा वर कोणालाच नाही. हा देह प्रत्येकाला कधी ना कधी सोडायचाच आहे. पण मृत्यूनंतरही आपलं कार्य, आपले गुण इतरांनी सतत आठवणं हेच तर अमरत्व आहे. ते मिळवण्यासाठी आपल्यातले गुण वाढवण्यासाठी आपण काय काय केलं पाहिजे ? हे सांगतांना समर्थ म्हणतात, सज्जनांप्रमाणे आपणही काम करत राहिलं पाहिजे. दुसऱ्यांचं कल्याण व्हावं म्हणून काया, वाचा, मने सतत कार्य केलं पाहिजे. चंदनाचं खोडं उगाळल्यावर झिजतं, पण सुगंध निर्माण करण्याचं, शीतलता देण्याचा आपला मूळ गुण बदलत नाही. तसं माणसानेही गोड बोलणं, सतत दुसऱ्याच्या उपयोगी पडणं हे काम केलं पाहिजे. याची सुरुवात आपल्या कुटुंबापासूनच केली पाहिजे. कुटुंबातल्या सगळ्यांनीच एकमेकांशी प्रेमाने वागावे, शक्य तेवढी मदत एकमेकांना करावी, घरातच कोणात व्यंग्य असेल तर त्याचं वैगुण्य उगाळत त्याला जीवन जगणं नकोसं होईल असं वागू नये. अशा कुटुंबा-कुटुंबांनीच समाज निर्माण होतो. त्यामुळे हीच वृत्ती समाजात वाढीस लागेल. मग मृत्यूनंतरही तुमचं गुणगान प्रत्येकजणच करेल. हेच तर अमरत्व आहे ? भोवतालच्या साधु-संतांना संतवृत्तीच्या लोकांना कधीही दुखवू नये ; तर त्यांचे आशीर्वाद लाभतील असेच वागावे.

- ३) जगी सर्व सुखी असा कोण आहे ?  
विचारी मना तूचि शोधुनि पाहे ।  
मना त्वांचि रे पूर्व संचीत केले ।  
तया सारिखे भोगणे प्राप्त जाले ॥

“जगांतला सर्वांत दुःखी मीच ! परमेश्वराने माझ्यावरच फार अन्याय केला आहे !” असे विचार सामान्य लोकांच्या मनात सदैव येत असतात. त्या विचारानेच ते नेहमी उदास राहतात, दुःखी होतात. जीवनातला सगळा आनंदच या विचारांनी घालवून बसतात. घोर निराश झालेल्या मनाला रामदासस्वामी विचार करायला प्रवृत्त करतात. या जगात सर्व सुख प्राप्त झालेला, सुखाच्या राशीवरच बसलेला कोण आहे ? तर कोणीही नाही. प्रत्येकाची दुःख वेगळ्या स्वरूपात आहेत. कोणाला रोजचं जेवण पोटभर नाही म्हणून दुःखं, तर सामान्यांप्रमाणे रस्त्यावर उभं राहून भेळ खाता येत नाही म्हणून वाटणारं ही दुःखच ! दुःखाचे व्यक्तिनुसार स्तर वेगवेगळे असतात. कोणीच पूर्णतः सुखी नसतं.

‘सहजामिळे त्यात जीव तृप्तता न पावे,  
जे सुदूर, जे असाध्य तेथे मन धावे ॥’

अशीच सगळ्यांची स्थिती असते म्हणून आपण सुखी नसतो. अध्यात्माच्या भाषेत पूर्वसंचितानुसार अनेक व्याधी, दुःख, वेदना आपल्याला भोगाव्या लागतात. तसच पूर्वसंचितासुनार अनेक आनंदाचे क्षणही प्राप्त होत असतात. सुखानंतर दुःख आणि दुःखानंतर सुख येतच असतं. काहीच कायमस्वरूपी नसतं. सुख हे वयानुसार, परिस्थितीनुसार, काळानुसार, स्थळानुसार बदलतं. लहानपणी चॉकलेट-गोळ्यांमध्ये असलेलं सुख वयानुसार बदलतच. त्याप्रमाणे सुखाचा आनंद व्यक्तिपरत्वे बदलणारच. त्याप्रमाणे ते आपण स्वीकारले पाहिजे. सुखाबरोबर दुःख ही स्वीकारले पाहिजे. आपल्या नावडत्या व्यक्तींना आपल्या सारखं दुःखं भोगावं लागलं की आपल्याला आनंद होतो, “भोगा आता कर्माची फळं !” असंच आपल्या तोंडून निघून जातं. अशी सूडाची भावना न ठेवता आपण समदृष्टीने सुखदुःखाचा स्वीकार केला पाहिजे असा उपदेश समर्थ करतात.

अशांत, अस्वस्थ, अहंकार अशा तीन मोठ्या दुर्गुणांनी युक्त असलेली कोट्या वधी मने सध्या आहेत. कुटुंबव्यवस्था पर्यायाने समाजव्यवस्था मूल्यहीन, ध्येयहीन होऊ लागली आहे. त्यासर्वांवर उपाययोजना करण्यासाठी मनाच्या श्लोकांचा अभ्यास आणि आचरण झाले पाहिजे.

## ‘मित्र तितुका मेळवावा । मित्रधर्म वाढवावा ॥

डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे  
९८२२०९८८३२

मनासारखे मित्र लाभणे हे महद्भाव सगळ्यांच्याच वाट्याला येते असे नाही. अर्थात ज्यांना हे भाग्य लाभले, त्यांना ते दैवी देणगी म्हणून लाभत नाही. मित्र मिळविण्यासाठी आणि मैत्री टिकवून ठेवण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात. ही एक प्रदीर्घ, आयुष्यभर चालणारी प्रक्रिया आहे. साधना आहे. साधना कशी करावी, स्वतःकडे कमीपणा न घेता तत्वांशी तडजोड न करता मित्रपरिवार कसा वाढवावा, हे सांगण्याचा हा एक नम्र प्रयत्न.

आपण दैनंदिन व्यवहारात मित्र हा शब्द बऱ्याच स्थूल अर्थाने वापरतो. आपण ज्याला मित्र म्हणतो तो आपला सहाध्यायी, सहकारी वा परिचित असतो. तरीही आपण त्याचा उल्लेख मित्र असा करतो, कारण मित्र या शब्दाची व्याख्याच आपल्याला माहीत नसते. आपत्तीत साहाय्य करणारा वा अंधःकार दूर करणारा मित्र, अशी मित्र या शब्दाची व्युत्पत्ती आहे.

उत्सवे व्यसने प्राप्ते दुर्भिक्षे शत्रुसंकटे ।

राजद्वारे स्मशाने च यस्तिष्ठति स बांधवः ॥

मंगलकार्यात, संकटकाळात, दुष्काळात, युद्धात मानसन्मानाचे वेळी वा स्मशानात जो मदतीला धावून येतो तो मित्र. काळ अनुकूल असो वा प्रतिकूल असो, जो सदैव साथ देतो तो मित्र, अशी ही पंचतंत्रातील मित्रत्वाची व्याख्या आहे. ‘‘दोन शरीरे धारण केलेला एक आत्मा’’ अशी अॅरिस्टॉटलने मित्राची व्याख्या केली आहे. ‘‘ज्याच्या समवेत आपण दुःख, आनंद, भय, आशा, संशय, सल्लामसलत, व्यथा वा काळज्या वाटून घेऊ शकतो तो मित्र’’ असे फ्रान्सिस बेकनने म्हटले आहे. हेन्री अँडम्स म्हणतो, ‘‘आयुष्यात एक मित्र लाभणे म्हणजे भाग्य ! दोन मित्र लाभणे हे तर महान् भाग्य !! तीन मित्र लाभणे हे तर अशक्यच !!!’’

**१. समानशीलेषु सख्यम :** मैत्री ही दोन समविचारी, समवयस्क व समान आर्थिक स्थिती असलेल्या व्यक्तीतच होऊ शकते. अतिश्रीमंत व अतिगरीब यात मैत्री संभवत नाही, कारण वरकरणी मैत्री वाटत असली तरी त्यात गरीबाने दुय्यम भूमिका स्वीकारलेली असते. तद्वतच ध्येयवादी व खुशालचेंडू यांचीही मैत्री संभवत नाही. दोन मित्रांमध्ये ‘समान धागा’ असला पाहिजे. उभयतांची ‘सम’ जुळणारी पाहिजे. ‘वेवलेंगथ’ जुळणारी हवी. ‘समान वयाची आणि समान विचारसरणीची माणसे नरकात जरी गेली तरी तिथे स्वर्ग निर्माण करतील’ असे वि. स. खांडेकरांनी म्हटले आहे, ते उगाच नाही.

**२. मित्र व्हा :** ईमर्सन म्हणतो, ‘तुम्हाला मित्र हवे असतील तर तुम्ही दुसऱ्यांचे मित्र होण्याचा प्रयत्न करा.’ ‘डॉक्टरांसारखे ज्ञान आणि कौशल्य, परिचारिकेसारखे परिश्रम आणि दक्षता व मातेची ममता आणि संयम’ हे गुण आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करून इतरांच्या जवळ जा. त्यांना आपलेसे करा.

**३. सुखदुःखातला साथी :** सुख हे वाटल्याने वाढते तर दुःख हे वाटल्याने कमी होते हा सुखवर्धक, दुःखहारक भागीदार म्हणजे मित्र. दुसऱ्याच्या सुखदुःखात सहभागी होण्याचा मनापासून प्रामाणिकपणे प्रयत्न करा म्हणजे तोही तुमचा ‘सुहृद्’ होईल. ऑस्कर वाईल्डच्या म्हणण्याप्रमाणे एकवेळ सुखात सहभागी नाही झालात तरी चालेल, पण दुःखात सहभागी झालेच पाहिजे. तुमच्या बाजूने सुरुवात करा, दुसरीकडूनही तितकाच उत्कट प्रतिसाद मिळेल, तुमच्या सुखदुःखात सहभागी होणारा मित्र तुम्हाला मिळेल. ज्याच्या खांद्यावर डोके ठेवून रडता येते तो मित्र !

**४. निरपेक्ष वृत्ती :** मैत्रीत अपेक्षा नसावी मैत्रीत अपेक्षा ठेवल्यास व ती अपेक्षा पूर्ण न झाल्यास अपेक्षाभंगाचे दुःख वाट्याला येऊन मैत्री तुटते. मी त्याच्यासाठी इतके इतके केले. त्याने निदान एवढे तरी करायला हवे.’ ही अपेक्षा मैत्री संबंधास मारक ठरते. त्याचप्रमाणे वैयक्तिक लाभ, फायदा वा स्वार्थ मनात ठेवून मित्र जोडण्याचा प्रयत्न करू नका. मैत्री हा व्यापार नाही. इथे देवाणघेवाण नको. ‘प्रेम द्यावे, प्रेम घ्यावे’ असा निरपेक्ष प्रेमव्यवहार म्हणजे मैत्री. अशाच्या

व्यवहारात मिळणारा फायदा म्हणजे मैत्रीधन !

**५. टीका खाजगीत, स्तुती चारचौघात** : 'जो इशारा देतो तो मित्र' अशी मध्यपूर्वेत मित्राची व्याख्या आहे. मित्राच्या चुकांवर पांघरूण घालू नका, पण त्याला उघडे पाडण्याचा प्रयत्नही करू नका. मित्र चुकत आहे, असे वाटत असेल तर त्याला प्रत्यक्ष भेटून खाजगीत सांगा. मात्र त्याच्या गैरहजेरीत त्रयस्थापाशी गान्हाणे करू नका वा त्याच्या चुकांचा जाहीर पंचनामा करू नका. फिर्यादी वा न्यायाधिकाऱ्याच्या भूमिकेत शिरू नका. मित्र आहात. मित्रासारखे वागा, बोला ! मित्राविषयी जे मत आपण त्याच्या उपस्थितीत बोलून दाखवू शकणार नाही, ते तिन्हाईतापाशी बोलून दाखवणे म्हणजे मैत्रीवर घाला घालणे होय ! म्हणून टीका खाजगीत करा आणि स्तुती चारचौघात करा.

**६. मते लादू नका** : आपली मते भलेही आपल्या दृष्टीने योग्य असतील, अचूक असतील पण याचा अर्थ मित्राची मते ही तुमच्यासारखीच असावीत अशी अपेक्षा ठेवू नका या तुमची मते त्याच्यावर लादू नका. 'पिंडे पिंडे मर्तिभिन्नः' व्यक्ती तितक्या प्रकृती' हे व्यावहारिक, त्रिकालाबाधित वास्तव लक्षात घ्या. तुमच्याप्रमाणेच तुमच्या मित्रालाही स्वतःची मते वा विचारप्रणाली असण्याचा हक्क आहे. त्याचा तो हक्क अबाधित ठेवा. तुमची मते त्याला पटलीत पाहिजेत, असा अवास्तव आग्रह धरू नका. एखाद्या विषयावर त्याचे मत भिन्न असले, तरी त्याच्या मताचा सन्मान करा. सहमती नाही झाली तरी सन्मान हा ठेवलाच पाहिजे.

**७. आर्थिक व्यवहार चोख ठेवा** : पैसा मने बिघडवतो, अगदीच नाईलाज असल्याशिवाय मित्रांकडून उधार उसनवारी करू नका वा कर्ज प्रकरणे करू नका. केल्यास आर्थिक व्यवहार चोख आणि स्वच्छ ठेवा. मित्राचा कॅमेरा, गाडी मागू नका. प्रारंभी या गोष्टी किरकोळ वाटतात. नंतर ही सवय लागते व ही सवय मैत्रीस मारक ठरते.

**८. उपयोगी पडा** : आयुष्यात अनेक अडचणी येतात. मित्राच्या आयुष्यातही येणारच. अशा प्रसंगी धावून जा. आपत्तीत साथ द्या. आपले सार्वजनिक संबंध, ओळखी यातून मित्रास मदत करा. प्रत्येक वेळा ही मदत आर्थिक असतेच असे नाही. मात्र मदत केल्यावर तिची जाहिरात करू नका. मैत्रीत उपकाराची भावना बाळगू नका.

**९. जसा आहे तसा स्वीकारा** : जगात परिपूर्ण असा कोणीही नाही. प्रत्येक माणूस हा काम, क्रोध, मद, मोह, मत्सर या षडरिपुंनी युक्त आहे. प्रमाण थोडे फार कमी जास्त असते एवढेच ! प्रत्येक व्यक्तीत गुण असतात, तसेच दोषही असतात. आपला मित्र म्हणजे सदगुणांचा पुतळा आहे, असे समजण्याचे कारण नाही. (आपण स्वतः तरी कुठे असतो?) पुढे मागे त्याचे स्वभावदोष लक्षात आल्यावर दुरावा निर्माण होऊ लागतो. असे होऊ देऊ नये. मित्र जसा आहे, तसा स्वीकारला पाहिजे. जो तुमच्याविषयी सर्वकाही जाणतो. तरीही तुमच्यावर प्रेम करतो, तो मित्र ! आपणही हाच दृष्टिकोन ठेवायला हवा.

**१०. बोल कौतुकाचे** : प्रत्येक माणसाला आपली कोणीतरी दखल घ्यावी असे वाटते. तो कौतुकाच्या चार शब्दांचा भुकेला असतो. त्याचीही भूक भागवा. त्याच्या, त्याच्या कुटुंबीयांच्या, मुलाबाळांच्या लहान मोठ्या यशाचे, कामगिरीचे मनापासून कौतुक करा. अभिनंदन करा. प्रोत्साहन द्या. उत्तेजन द्या. फोन करण्यापेक्षा चार ओळींचे पत्र पाठवा. फोन जपून ठेवता येत नाही. माणसे पत्र जपून ठेवतात. आल्यागेल्याला दाखवतात. दिवाळी, नववर्षदिनी ढिगभर ग्लिटिंग कार्ड्स येतात. पण वाढदिवस हा व्यक्तीच्या आयुष्यातील सगळ्यात मोठा सण असतो. तो सण तुम्ही साजरा करा. पत्रास पैशांच्या कार्डांवर चार ओळीत शुभेच्छा पाठवा आणि मित्राचे मन जिंका. त्याच्या भावविश्वात अढळपद मिळवा.

पुन्हा सांगतो, या दशःसूत्रींचा अंगीकार करून जास्तीत जास्त मित्र जोडा. आपल्या आयुष्याला अर्थ आणि सौंदर्य प्राप्त करून देणारी मित्र ही अद्भूत शक्ती आहे. भूतलावरील सर्वश्रेष्ठ संपत्ती आहे. ही संपत्ती प्राप्त करण्यासाठी आजपासूनच कामाला लागा. मित्र व्हा ! मित्र मिळवा !!

## माझ्या रंगद्रव्याची गोष्ट!

सोनाली नवांगुळ

९४२३८०८७९९

खरंतर माझं नाव काहीतरी वेगळं हवं होतं, मी वेगळी असण्यापेक्षा!

ती अरुबाताई कसली भारी होती. अण्णा म्हणाले, अरुपा असं असणारं खरं तर नाव, त्यांच्या दाक्षिणी उच्चारत ते 'बा' होतंय. ते जे काही असो पण माझं नयना हे नाव आऊटडेटेड वाटतंय. त्यापेक्षा सेहमत, झीनत, झेलम अगदी मसाबा सुद्धा चाललं असतं मला. नाव वेगळं असतं तर लोकांनी त्याच्याकडं लक्ष दिलं असतं. नाहीतर इथं वेगळीच कथा! मला बघितलं की चेहऱ्यावरचे, मानेवरचे, हातापायांवरचे डाग आधी बघतात. निरखून. चश्मा असला तर तो पुसूनपुसून बघतात. कुणाचं समजा लक्ष नसलंच तर त्याला खाणाखुणा करून, न आवाजाच्या हाका मारून दाखवतात. हँ!! नुस्ता ड्रामा...

ती आलिया भट कस्सलीये! तिला खूप हसायचे म्हणे सगळे, जोक मारायचे. खरंच वाटत नाही. पण भारी अँक्टिंग करून नि चांगले चांगले डान्स करून तिचं स्वतःला इतकं आवडतं बनवलं की आता आलिया म्हटलं की कुणी जोक नाही मारत. माझं वेगळं कधी होणार यारSSSS

राग आला की माझं असं उलटसुलट चालू होतं स्वतःशी. एरवी काही फार वाटत नाही मुद्दाम टवकारून पाहणाऱ्या लोकांचं. पण सारखं सारखं झालं की वैताग येतोच की. तिकडं हृषीकेशदाकडे सुद्धीत इतकं काय काय केलं नि परत घरी आल्यावर शैलूच्या आत्यानं विचारलं, काय गं, डाग कसले हे? भाज्याबिज्या फळंबिळं खातेस की नाही? कसली अँलर्जी आलीये की मुळात आहेत हे डाग? पायावर पण आहेत का? - बरं तितकं करून थांबली नाही ती. चश्मा काढला. बघितलं नीट. म्हणाली, वेगळेच आहेत. जाणारे वाटत नाहीत. दाखवलंय का डॉक्टरला?

- मनातून उत्तर द्यायचं होतं, दाखवीन नाहीतर काहीपण करीन. तुला काय करायचंय? तुझे केस इतके कमी वाटताहेत. टक्कल पडेल थोड्या दिवसांनी. दाखवलंय का डॉक्टरला? पण असली उत्तरं दिली की मागचं सगळं चांगलं वागणं वाया जातं. मायाताईनं सांगितल्याप्रमाणं मनात आकडे मोजायचे. श्वास नीट घ्यायचा, लक्ष देऊन. द्यावंच लागलं तर द्यायचं उत्तर की चालू आहे ट्रीटमेंट. चिडायचं नाही! त्यानं काहीच बदलत नाही.

घरी येऊन अरुबाताईला सांगितलं. थोडं इंग्रजीत व थोडे हातवारे करून. तिला हिंदी अजिबात येत नाही. ती म्हणाली, हे नैना.. यू स्टॉपड युअरसेल्फ इन फ्रंट ऑफ हर, बट ऑल फेल! यू आर अँग्री विथ युअरसेल्फ. गो अँड वॉच मिरर.

मी गेले तडक आरशासमोर. बघितलं स्वतःला.

अय्यो... चिडलं की डाग आणखीच डार्क दिसतात. डार्कअन् नीट लक्षात येणार इतके डार्क म्हणजे 'ग ड द'! नव्या शाळेत कस्सं हॉणॉर मॉझं?? कितीपण वेगळी असली शाळा नि मायाताई म्हणते तशी 'ऑनंददॉयी' असली तरी तेच ते प्रश्न, कुठेपण गेलं तरी असतातच. अभ्यासात किंवा खेळात जरा पॉवरफुल असते तर मग हे झालं नसतं का? म्हणजे डाग लक्षात आले नसते का? खरंतर शैलूच्या आत्याचा राग येण्यापेक्षा मला नव्या शाळेंचं टेन्शन आलंय! पहिल्यांदा बघितल्यावर तिथले लोक प्रश्न विचारणार वगैरे ते सगळं बाजूला राहिलं. ते नंतर. पहिल्या दिवशी, सगळ्यात आधी 'ही मी' असा, म्हणजे या विषयाचा परफॉर्मन्स द्यायचाय तीन मिनिटांचा. त्याचं काय करायचं? शीट शीट !

अरुबाताईचा रंग खूप सावळ्याच्या पलीकडचा नि ठार काळ्याच्या अलीकडचा आहे. छोटे केस. उंची काय फार नाय. शर्ट-पँट. टी शर्ट, जीन्स. काहीही साधं कुठल्याही रंगाचं घालते ती. हृषीकेशदाची मैत्रीण नसती तर लक्षात नसती आली माझ्या. हसते मात्र अशी की जगात भारी. कायम लक्षात राहिल. चमचा चमचा पाणी मावेल इतक्या खोल खळ्या नि एका रेषेत दिसणारे दात. हसली की नाद करायचाच नाही. आपण बघतच राहतो तिच्याकड.. बघतच राहतो .. बघतच राहतो. ती बोलते पण मस्त. इथं मी माझी गोष्ट मराठीत सांगत्ये, म्हणून ती जे इंग्रजीत बोलते ते ही मी

माठीत सांगेन. मी तिच्याशी काहीपण बोलू शकते. कारण ती ही माझ्याशी वाटेल ते बोलते.

मी सांगितलं तिला की तू इतकी काळी आहेस. पण हसलीस की टांगा पलटी घोडे फरार. भारी. मला काळा रंग इतका कुणाचा आवडलाच नाही. ती म्हणाली, ते दाग अच्छे है असं मला अँडमध्ये नव्हतं आवडलं, पण तुझे डाग तुझ्या सावळ्या रंगात जिथं मिसळताहेत ती जागा मला फार आवडलीये. मला वाटतंय की जर ही शेड मला चित्रात काढता आली तर मजा येईल.

माझ्या डागांबद्दल इतकं सोपं कुणीच काही बोललं नव्हतं. एकतर खूप जादा चौकशा नाहीतर मग बघितलं नाही असं दाखवण्याची अँक्टिंग करतात माणसं. त्यांना कळतच नाही की मला सगळं कळतं. मागं एकदा बाबांची मैत्रीण आलेली घरी तेव्हा ती खरंतर डिस्टर्ब झालेली मला बघून. तिचा मुलगा ऑटिस्टिक आहे असं ती आईला सांगत होती. म्हणत होती, तुमचं असं, माझं असं, काही भोग भोगूनच संपवायचे! – नंतर जाताना मला चॉकलेट देऊन म्हणाली, 'दॉग ऑच्छे हँ!' बेटा, सगळं ठीक होईल. तसं म्हणताना जरी तिच्या डोळ्यांत पाणी आलं होतं तरी तिनं मला हात नव्हता लावला. शेकहँड नव्हतं केलं. पापी नव्हती घेतली. मला लहान समजायचं कारण नाही! सगळं कळतं मला. लहान मुलांना सगळीच माणसं आवडत नसतात. काही माणसं मात्र फार फार आवडतात व त्यांच्याकडंच लहान मुलं पुन्हा पुन्हा जातात. कारण खूप लहान बाळ असतानाही सगळं कळत असतं त्यांना. आपल्याला कुणी खरंच प्रेमानं बघतंय, हात लावतंय ते कळत असतं. मोठ्या माणसांनाच कळत नाही की लहानांना किती कळतं! बहुतेक मोठ्यांना त्यांच्या लहानपणी त्यांना कळत होतं याची याददाश गेलेली असते. तसंच असेल. माझी नाही जाता कामा यार! मला किती कळतं हे मी म्हातारी झाले तरी मला आठवायला पाहिजे.

सांगायचं होतं एक नि वेगळीकडेच घसरली माझी गाडी. अरुबाताईला जशी 'दॉग ऑच्छे' आवडली नव्हती तशीच मला. म्हणून ती माझी रक्तमैत्रीण आहे असं मला वाटायला लागलंय. आम्ही किती सेम विचार करतो! तसं मायाताई व मी ही सेम विचार करतो. मायाताई माझी डॉक्टर. माझ्या डागांना उन्हात हुळहुळतं म्हणून ती मलम देते. तिलाही डाग होते. हळूहळू ती पूर्ण गोरी झाली. चमकदार. तिला पावडर लावायची गरजच पडत नाही. ती म्हणते अगं त्वचेत मेलॅनीन पिगमेंटची कमतरता होते नि त्वचा नाजूक होऊन बसते. तिचा मूळ रंग नाहीसा होतो त्यामुळं. डिसऑपिअर!

मायाताईला खूप वाटायचं की तिच्यासारख्या व माझ्यासारख्या मुलींची गोष्ट हवी. पु.ल.देशपांडेंनी अंध मुलामुलींसाठी 'बिनकाट्यांचा गुलाब' नावाची गोष्ट लिहिलेली म्हणाली ती. मी म्हटलं, माझी गोष्ट दुसरं कुणी का सांगेल? मीच सांगते. मी नाही डरत कुणाला. मायाताई म्हणाली, तू इतर कुणाला डरत नाहीस गं, पण कुणी सारख्या चौकशा केल्या की चिडचिड करतेस ना त्यावेळी वाटतं की तू जी काही दिसतेस त्या दिसण्याला डरतेस. असशील खरी तर सांगून दाखव गोष्ट.

– म्हणून तर मी हे सांगतेय. कारण मी डरत नाही. शैलूच्या आत्यावरनं जे चिडले ते आत चिडले. म्हणजे मनात. ते माझ्या आत कळलं. म्हणजे आतल्या अवयवांना. मेंदूला. स्नायूंना, हाडांना, रक्तवाहिन्यांना, केशवाहिन्यांना. माझ्या त्वचेच्या आतल्या भागालापण. त्यामुळ डाग गडद झाले ना! बाहेर कुठ चिडले मी? आणि अरुबाताईला कळल्यावर मी कबूल करून टाकलं की. चुकल्यावर कबूल केलं की चांगलं वाटतं मला.

अरुबाताई नि हृषीकेशदादा यांची मैत्री खूप लाख वर्षांची आहे असं वाटत असलं तरी ती तशी नाही. त्याला कॅमेऱ्याची लेन्स घ्यायची होती नि तिला विकायची होती. ऑनलाईन साईटवर ठरलं की हा घेणार ती. मग ते भेटले मॉलमध्ये. मग लेन्स राहिली बाजूला ते मित्रच झाले. कारण दोघांनापण फोटो काढायला आवडतात. दोघांनाही चित्रं काढता येतात. दोघांनाही पोहायला आवडतं. – आणि एकाला बोलायला आवडतं नि एकाला ऐकायला... हाSSहाSSहाSS

सुद्धीत हृषीकेशदादाकडे गेल्यामुळे माझीही अरुबाताईशी मैत्री झाली. खरंतर माझीच जास्त झाली. आज तर ती

इकडेही आली, माझ्या घरी. आम्ही शाळें दिलेल्या तीन मिनिटांच्या 'ही मी' या विषयावर बोलतोय आता. ती म्हटली, पांढरे डाग म्हण, कोड म्हण, विटिलिगो म्हण. काहीच फरक पडत नाही. तुला जर माहितीये की हे डाग एकामुळे दुसऱ्याला येत नाहीत, पसरत नाहीत तर तू का दचकतेस मिठी मारायला नि शेकहँड करायला? तू असं दचकल्यामुळं फरक पडतो. असं वाटतं तुझंच काही निश्चित नाहीये. जर तुझ्या हात लावण्यानं किंवा तुझ्या चिमणीच्या दाताचं चॉकलेट खाल्ल्यानं दुसऱ्यातला डाग आले असते तर तू तसं केलं नसतंस ना? तू रिस्पॉन्सिबल मुलगी आहेस. ते कळूदे दुसऱ्यांना. तू घाबरतेस म्हणून लोकही घाबरतच राहातील बघ.

अरूबाताई म्हणजे असं बोलते की खटक्यावर बोट जाग्यावर पलटी! तिनं सांगितल्यापासून सगळेच रंग किती मजेदार असतात हे कळलंच मला. काळा, सावळा जास्तच ताजाताजा वाटायला लागलाय. गोरं वाईट नाही नि काळंच चांगलं असंही नाही. सगळेच छान. मायाताई म्हणते तसं, आपापल्या रूपाचे सगळेच रंग सुंदर!

नव्या शाळेतल्या ओळखीचा, 'ही मी'चा कॉसच्युम ठरला आमचा.

मी गुडघ्यापर्यंतचे पाय झाकणारे सॉक्स नाही घालणारे. सुंदर मिनी स्कर्ट नि स्लीव्हलेस टॉप. आणि माझ्या हाताच्या, पायाच्या, चेहऱ्यावरच्या प्रत्येक डागाभोवती अरूबाताई सुंदरसे रंग वापरून चित्र काढणारे. माझ्या भुवईजवळच्या डागावर मोर काढायचा ठरलाय. नि पायाच्या मोठ्या डागाला तर घोड्याच्या मधल्या भागाचं रूप आलंय. धडाचं. त्याचं तोंड, पाय नि भरपूर शेंपटी काढली की घोडा तैय्यार. दंडावर पानंफुलं. पण हिरव्याच रंगांची पानं वगैरे टिपिकल नाही काही. मानेचा डाग जरा जादा पसरलाय... तिथं ती म्हणाली, तळं दाखवू नि बाजूला बघू काय करायचं. तळं तरी पक्कं झालंय. सरावासाठी आता खूप चित्रं होणारेत अंगावर. मी तर आता कॅनव्हासच झालेय अरूबाताईचा.

मेलॅनिन पिगमेंटला मायाताई रंगद्रव्य असं भारी नाव वापरत बोलते. त्वचेचं रंगद्रव्य गोंधळ घालतं तेव्हा लगेच कळतं, पण आपण मोठेमोठे होत जाऊ तेव्हा केस पांढरे होतात ते सुद्धा त्यामुळेच. त्याचं काही एवढं वाटत नाही तर मग त्वचेचं कशाला वाटायला पाहिजे? मी सांगेन ते... मुळात मी अश्ली भारी होऊन गेले की सांगावं लागणारच नाही कुणाला. 'दोंग ऑच्छे हँ' हे दुसऱ्यानं म्हटलं तर पटत नसतंय. आता माझी मीच म्हणतेय... डरणार नाही.

अरूबाताई म्हणत होती की तुझं नाव सेलिब्रेट करू... सगळ्या डागांच्या इथं डोळे काढू... नयना! हो ना? मी म्हटलं नको नको. नाव नको. माझी पांढरी तळी सेलिब्रेट करू. सगळ्या डागांना एकच चित्र देणं बोअर होईल. आपण ठरवलीत तशी खूप सारी चित्रं काढू. जितके डाग तितकी नवी चित्रं. रंगद्रव्य जिंदाबाद!



## Barbie Manufacturer Launches New Dolls with No Hair, Vitiligo

Barbie manufactures Mattel have launched a new line of dolls that its creators say will showcase a multi-dimensional view of beauty and "represent global diversity and inclusivity" The new additions, which will be released throughout 2020, include a Barbie with no hair and depicting the skin condition Vitiligo. Mattel said that it aims to "redefine what it means to be a Barbie or look like Barbie" with the launch of its new doll with vitiligo, adding that it will allow children to "play out even more stories they see in the world around them". To design this doll, Mattel worked alongside a dermatologist to ensure vitiligo was accurately represented. The launch also includes an update of Barbie's doll with a prosthetic limb. In 2019 Barbie introduced dolls reflecting permanent disabilities, including a doll with a prosthetic limb, by collaborating with Jordan Reeves, a then 12 year old with a prosthetic arm who is on a mission to build creative solutions that help children with disabilities. This year, the brand has expanded the offering to include a second doll with a darker skin tone that uses a gold prosthetic limb.



## दुनिया रंगबिरंगी

डॉ. माया तुळपुळे

९९२३७०९२१०

आपण सर्व निसर्गावर मनापासून प्रेम करतो. पहाटेचा सुखद गार वारा, स्वच्छ निळं आभाळ, हिरवीगार धरती, खळाळणारं पाणी, झाडं-झुडपं, गवत, फुलं-पान, पक्षी-प्राणी सगळी सजीव सृष्टी आपल्याला मोहून टाकते. एक कुतूहल मनात असतं. पाणी नितळ आरस्पानीच का असतं? लाल, निळं का नाही? H<sub>2</sub> हायड्रोजन आणि O<sub>2</sub> ऑक्सिजन यांच्या संयोगानी पाणी तयार होतं हे शास्त्रीय कारण आपल्या सर्वांना माहिती आहे. पण या संयोगातून होणाऱ्या द्रावणाचा रंग 'पानी तेरा रंग कैसा, जिसमें मिलाया उस जैसा' असा असावा हे कुणी ठरवलं? आकाश निळसर, कधी घन नीळ असावं हे कोण ठरवतं? वनस्पतींचा रंग तरी किती वेगवेगळा! एका झाडाच्या पानाचा रंग दुसऱ्यासारखा नाही. गवत, पोपटी, हिरवा, गडद हिरवा करडा किती छटा असाव्यात! हा रंग क्लोरोफिलमुळे असतो हे खरं आहे. पण क्लोराफिल हिरवच का? निळं का नाही याच उत्तर शोधणं हा माझा एक छंद होता. रक्त लालच का? काळं का नाही? हिमोग्लोबिन लाल असावं असं कुणी ठरवलं? मजेशीर आहेत ना हे प्रश्नसुद्धा. प्रत्येक जातीच्या फुलांचे रंग किती वेगवेगळे? गुलाबाच्या फुलांचे शेकडो प्रकार, कमळाची तीच खासियत! डेलिया, ट्युलीप अशा परदेशी फुलांपासून आपल्या कोरांटीपर्यंत सगळ्या फुलांना मुक्तहस्ते रंगाचं वरदान सृष्टीनी बहाल केलं आहे. निरनिराळ्या सुगंधी फुलांची तर बातच वेगळी! मोगऱ्याशिवाय उन्हाळ्याची कल्पना करूच शकत नाही आणि जाई, जुई, सोनचाफ्याशिवाय पावसाळा नाही.

माणूस हा सुद्धाच निसर्गाचा अविभाज्य घटक आहे. त्याच्या त्वचेच्या, कांतीच्या किती छटा असाव्यात! कुणाची काळ्या दगडासारखी तुळतुळीत कांती, तर आफ्रिकेतल्या लोकांची वेगळी काळी छटा! आपण भारतीय ब्राऊन या वर्णछटेत बसतो. त्यात सुद्धा ४-५ प्रकार! कुणाचं गोरेपण केवड्यासारखं पिवळं तर कुणाचं काश्मिरी गुलाबासारखं गुलाबी! दक्षिणात्यांच्या रंग आणखीन वेगळाच गडद! चिनी, जपानी पिवळ्या रंगात मोडतात. युरोप, रशियात लोकांची कांती मेक्सिकनांपेक्षा वेगळीच! एकूण काय विविधेतील सौंदर्य आपण जाणतो आणि त्याचं कौतुकही करतो.

जिथे रंग वैविध्य (Colour contrast) आहे, त्या गोष्टी आपल्याला जास्त आवडतात. दुहेरी रंगाचा गुलाब, वेगवेगळ्या रंगाची ठिपके असलेली पानं, रंगीबेरंगी फुलपाखरं, हरिणाच्या पाठीवरचे पांढरे ठिपके, डाल्मेशियन कुत्री, पाठीवर काळे कबरे पट्टे असलेली खारूताई! किती उदाहरणं द्यावीत!!

पण हेच ठिपके माणसाच्या अंगावर आले तर! आपण किती घाबरतो! हातापायांवर आले तर काळजीत पडतो पण चेहऱ्यावर आले तर दचकायलाच होतं! हे ठिपके - डाग काळे पांढरे कसेही असू शकतात. दिसायला थोडे चमत्कारिक वाटतात. चेहऱ्यावर, विशेषतः स्त्रिया - तरुण मुलींच्या असले, तर लगेच डॉक्टरकडे धाव घेतली जाते. डाग काळे असले तर व्हाइट वाटते, पण पांढरे डाग असतील तर धसका घेतला जातो. मनात एकच शंका हा डाग कोडाचा (Vitiligo) तर नाही ना! सगळेच डाग कोडाचे नसतात. ते पांढरे तीळ, शिब, भाजल्यानंतरचे व्रण, जंतुसंसर्ग इ. कारणांमुळे असू शकतात. एरवी आपण पांढरा धवल रंग शुभ समजतो. मग पांढरे डागच अशुभ का समजतो? **त्वचेच्या रंगामागील शास्त्र** - वनस्पतींमधील हिरवे रंगद्रव्य क्लोरोफिलपासून येते. रक्ताचा लाल रंग 'हीम' (Haem) या लाल रंगद्रव्यामुळे येतो. तसेच त्वचेचा रंग मेल्यानीन (Melanin) या रंगद्रव्यामुळे (Pigment) येतो. त्वचेतील बाह्य थराच्या तळात 'मेल्यानोसाईट्स' या ऑक्टोपससारख्या दिसणाऱ्या रंगपेशी असतात. या अतिशय नाजूक आणि संवेदनशील असतात. मेंदूतील पेशी आणि या रंगपेशी एकाच ठिकाणी (Neuroectoderm) तयार होतात.

गर्भाच्या वाढीच्या दरम्यान त्या त्वचेपर्यंत येऊन पोहोचतात. एक रंगपेशी छत्तीस त्वचापेशींना रंग पुरवते. अनेक गुंतागुंतीच्या रासायनिक क्रियांद्वारे 'टायरोसीन' या अमिनो अॅसिडपासून मेलॅनिन (Melanin) हे रंगद्रव्य तयार होते. Melanosomes या रंगकणांमध्ये ते साठविले जाते. हे रंगकण बाह्यत्वचेच्या पेशींमध्ये (keratinocytes) शिरकाव करतात आणि त्वचेला तपकिरी किंवा काळा रंग मिळतो. गौरवर्णीय आणि कृष्णवर्णीय लोकांमध्ये मेल्यानोसाईट पेशींची संख्या सारखीच असते. परंतु गौरवर्णीय व्यक्तींमध्ये फिकट रंग असलेले रंगकण तयार होतात.

आपल्या केस, पापण्या, भुवया, हात पायावरील लव यांनाही मेल्यानोसाईट्स रंगद्रव्य पुरवतात. डोक्यावरचे केस वयोमानाने पिकतात, पांढरे होतात. आजकाल तरुणांमध्येही पांढऱ्या केसांचे प्रमाण खूपच वाढले आहे. केस पिकले म्हणून आपण धसका घेत नाही. सर्वांचेच होतात म्हणून मनाची समजूत करून घेतो. हेअर कलर किंवा मेंदी वगैरे प्रसाधनांचा वापर करतो. परंतु पांढरे डाग किंवा कोडाचा आम्हाला इतका धसका का आहे ? कोड या निरुपद्रवी, म्हणजे शारिरीक वाढ, मानसिक वाढ, बुद्धी या क्षमतेवर परिणाम न करणाऱ्या डागांची आम्हाला का इतकी भीती आहे ? हा भयगंड (Stigma) मुख्यतः कृष्णवर्णीय आणि गहूवर्णीय लोकांमध्ये जास्त आहे. कारण त्यांचे पांढरे डाग उठून दिसतात आणि विचित्र दिसतात. त्यातच हे आनुवंशिक असेल का, पुढील पिढीत येतील का ? ही भीतीची तलवार डोक्यावर कायम टांगलेली असते.

हे कोडाचं कोडं काय आहे ? हजारो वर्ष आपल्याला पांढऱ्या डागांबद्दल माहिती आहे. आयुर्वेदात श्वेतकुष्ठ, किलास, श्वित्र किंवा दारूण या नावांनी त्याचा उल्लेख आहे. मेल्यानोसाईट रंगपेशी हळूहळू अकार्यक्षम होऊन शेवटी नष्ट पावतात. त्यामुळे त्वचा रंगहीन होते आणि पांढरे डाग दिसू लागतात. या पेशी का नाहीशा होतात याचे उत्तर अजून सापडलेले नाही. काही कारणे अशी आहेत.

१) आनुवंशिक : २० टक्के व्यक्तींमध्ये, नातेवाईकांत कोणालातरी कोड असण्याची शक्यता असेल. पण त्यासंबंधीचा एखादा जनुक (Gene) अजून सापडला नाही.

२) स्वनाशी प्रतिकारशक्ती (Autoimmunity) : काही वेळा शरीरातील Antibodies शरीरातीलच काही काही पेशी नष्ट करतात. उदाहरणार्थ, थायरॉईडचे काही विकार, Type 1 मधुमेह.

३) मेलॅनोसाईट पेशींची आंतरिक रचना बिघडते. H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> किंवा कॅटेकोल अमीन्सची पातळी वाढणे. फ्री रॅडिकल्सचा घातक परिणाम त्यावर होतो.

४) रासायनिक द्रव्यांच्या संपर्कामुळे : प्लॅस्टिक, रबर, कुंकवाच्या टिकल्या, हेअर डाय इ.

५) मानसिक ताणतणाव

आधुनिक वैद्यकशास्त्रात याला Polyfactorial, Autosomal Dominant with Incomplete Penetration असे संबोधतात. हे डाग कोणालाही, कोणत्याही वयात होऊ शकतात. जगभरात एक टक्का लोकांना ते होतात. ते जन्मजात नसतात. पांढऱ्या डागांमुळे दुखणे, खुपणे, ताप येणे असा काहीही त्रास होत नाही.

आजतागायत कोडावर १००% बरी होणारी उपचार पद्धती उपलब्ध नाही. औषधांनी हे डाग नियंत्रणात राहू शकतात. ४०-५० टक्के लोकांमध्ये उपचाराचा फायदा होऊन रंगद्रव्य परत येऊ शकते. मलमे, Narrow Band Ultra Violet Therapy, Excimer Laser, Melanocyte Transplant अशा उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत.

पांढरे डाग किंवा कोडाबाबत समाजात जो भयगंड आहे. त्याचे मूळ बाह्यस्वरूप बिघडणे आणि आनुवंशिकतेची भीती या पोटी आहे. हा दृष्टिचा दिसण्याचा दोष नसून दृष्टिकोनाचा दोष आहे. ज्यांना पांढरे डाग आहेत त्यांनी असले तर असू देत मला त्यापासून फारसा त्रास नाही असा वास्तववादी विचार करून ते स्वीकारले आणि ज्यांना डाग नाहीत त्यांनी त्यामागचं शास्त्रीय कारण समजून घेऊन उदार दृष्टिकोन स्वीकारला तर हे कोडं सुटू शकतं.

## ‘नितळ’ चित्रपट परीक्षण

वंदना सुधीर कुलकर्णी

९८५०८६४७२७

विवाह आणि वैवाहिक जीवन हा जवळजवळ प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनातील अविभाज्य भागा, तोही आयुष्याचा सर्वांत जास्त कालखंड व्यापणारा. तरीही, आपण या विषयाकडे फार चाकोरीबद्ध पद्धतीने आणि वरवरच बघत नाही का ? ‘अतिपरिचयात अवज्ञा’ हे त्याचं कारण असेल का ? खरं तर बऱ्यापैकी सुरळीत चाललेलं माणसाचं आयुष्य या टप्प्यावरचं हे मोठं, महत्त्वाचं वळण घेताना खडखडताना दिसतं ! सामान्य माणसाच्या जीवनातही जिथे हा मोठाच सांधेबदल असतो, तिथे काही तरी वेगळेपणा, समस्या असलेल्या व्यक्तीसाठी तर सगळ्या गोष्टी या विवाहापाशीच येऊन थांबलेल्या दिसतात. ज्या व्यक्तीमध्ये खरं तर स्वतःला वा दुसऱ्याला आरोग्याच्या दृष्टीने कोणत्याही प्रकारे उपद्रवी नसलेलं, पण तरीही एखादं वैगुण्य असलं, तर या विवाहाच्या टप्प्यावर किती विचारप्रवाहाच्या भोवऱ्यातून त्याला (आणि त्याच्या भावी जोडीदारालाही) पार व्हावं लागतं ! त्यातही ते दृश्य वैगुण्य असेल तर समाजाचे बोचरे कटाक्ष झेलत !!

अति हुशार, कर्तबगार, सालस आणि ऋजु स्वभावाच्या, पण पांढरे डाग (कोड) असलेल्या डॉ. नीरजाला (देविका दफ्तरदार) हा अनुभव तिचा मित्र डॉ. अनन्य रानडे (शेखर कुलकर्णी) याच्या सुशिक्षित, सुसंस्कृत, विचारवंताच्या एकत्र कुटुंबात घ्यावा लागतो. या तिच्या अनुभवांचे, कुटुंबातील प्रत्येकाबरोबर झालेल्या ‘शेअरिंग’ चे अतिशय तरल असे चित्रण म्हणजेच कोडपीडितांसाठी सामाजिक कार्य करणाऱ्या श्वेता असोसिएशन निर्मित आणि सुमित्रा भावे – सुनील सुकथनकर दिग्दर्शित ‘नितळ’ चित्रपट.

या चित्रपटातील घटनेचा कालखंड आहे, अवघ्या दीड दिवसाचा ! त्यामुळे स्वाभाविकच खेचक अशी कथा किंवा काही तरी घटनापूर्ण असं या चित्रपटात काहीच नाही. मात्र, ‘social stigma’ (अज्ञान गंड) असलेल्या ‘कोड’ उर्फ ‘पांढरे डाग’ या वैगुण्याच्या माणसाला समाजातील अनेक गैरसमजांना, अपमान आणि अवहेलनांना जे तोंड द्यावं लागतं, सामान्य ‘माणूस’ म्हणून नाकारलं जाण्याचं जे दुःख सोसावं लागतं, त्याचं अतिशय वास्तव, पण तरीही सकारात्मक चित्रण भावे-सुकथनकर या दिग्दर्शक द्वयीने केलं आहे. त्याचवेळी, केवळ कोड याच समस्येत अडकून न पडता, त्या निमित्ताने आपल्याकडील जोडीदार निवडीची / लग्न ठरवण्याची पद्धत, प्रत्यक्ष वैवाहिक जीवन, त्याचं यशापयश, ते कुणी आणि कसं मोजायचं ? मुळात यशापयशाच्या व्याख्या काय ? या व्याख्या कुणी ठरवायच्या. त्या जोडप्यांनी की समाजानी ? नाती नेमकी कशी तयार होतात ? सौंदर्य नेमकं कशात असतं ? दिसण्यात की माणसाच्या वागण्यात ? अंतरंगात ? अशा अनेक मूलभूत प्रश्नांवर अतिशय वास्तववादी भाष्य या चित्रपटात केलं गेलं आहे. ते प्रेक्षकाला एक प्रकारे अस्वस्थ करतं. अंतर्मुख करून स्वतःलाच अनेक प्रश्न विचारायला भाग पाडतं.

डॉ. अनन्य रानडे हा बंगलोरच्या एका हॉस्पिटलमध्ये काम करतोय. तो एकटाच असला (Single Child) तरी एवढ्या मोठ्या कुटुंबातील नातेसंबंधांचे गुंतागुंतीचे अंतःप्रवाह आणि आईवडिलांमधील नात्याचे ताण हे सर्व जाणून तो लांब राहणं पसंत करतोय. एकट्याचं मस्त आयुष्य जगताना त्याला बत्तीस वर्षांपर्यंत लग्न करावसंही वाटलेलं नाही ! डॉ. नीरजा, डोळ्यांची सर्जन, त्याची सहकारी आहे. तिच्या बरोबर काम करताना शल्यविशारद म्हणून तिच्या बोटांमधील कुशलता, वैद्यकीय बुद्धिमत्ता, माणूस म्हणून संवेदनशीलता, स्वभावातील ऋजूता आणि पांढऱ्या डागांच्या न्यूनगंडावर मात करून आत्मविश्वासाने उभं राहण्याची तिची धडपड..... या साऱ्या गोष्टी त्याला भावल्या आहेत. तिच्या वैगुण्याबद्दल त्याच्या मनात जराही द्वंद्व नाही; परंतु (आईवडिलांचे वैवाहिक जीवन जवळून बघितलेलं असल्यामुळे!) मुळात लग्नच करायचं का ? परस्परांचे जिवलग मित्र-मैत्रीण म्हणून आपण राहू शकत नाही का ? लग्न केलं तर आपल्या कुटुंबाकडून हिला त्रास तर होणार नाही ना ? असे अनेक प्रश्न अनन्यच्या मनात आहेत. आपल्याकडे कुणीतरी पांढऱ्या डागांच्या पलीकडे जाऊन पाहतंय म्हणून नीरजा सुखावली आहे. तरीही, लग्नाबद्दल

तिच्या मनातही संभ्रम आहे. रानड्यांच्या घरात आपला स्वीकार कसा होणार या बद्दल तिच्या मनात खूप धाकधूक आहे. जरा काही वेगळं बघितलं, ऐकलं की माणसं घाबरतात ! इथे तर उघड-उघड 'Social stigma' असलेला प्रश्न ! त्यामुळे अनन्या नी तिला त्याच्या बरोबर पुण्याला चलण्यासाठी सांगितल्यावर एकीकडे त्याच्या कुटुंबाला भेटण्याची उत्सुकता, आनंद (excitement), नव्या आयुष्याची चाहूल, तर दुसरीकडे स्वीकारलं जाण्याविषयीची साशंकता, अशा द्विधा मनःस्थितीत ती आहे. अनन्यने घरच्या मंडळींना आपली मैत्रीण भेटवण्याचा छान योग जुळवून आणला आहे ! डोळ्याचं ऑपरेशन झालेल्या आपल्या आजीला (आजोबांची बहीण, अनन्यच्या वडिलांची आत्या) (दीपा श्रीराम) नीरजानी 'सेकंड ओपीनियन' म्हणून तपासण्याचा ! या निमित्ताने निरजाविषयीचं कुटुंबाचं 'फर्स्ट ओपीनियन' आजमावण्याचा !!

रानड्यांची वास्तू त्यांच्या 'खानदानी'पणाला शोभणारी ! खूप मोठी, पण बंदिस्त. अंधारल्या वातावरणाची, या खोलीतून त्या खोलीत जाताना भुलभुलैय्या भासणारी ! शाळा-कॉलेजपासून हॉस्टेलच्या केवळ 'खोली' ची सवय असलेल्या नीरजाला मात्र या बंगल्याचं अप्रूप वाटतं. घराचं घरपण आता तिला हवंसं वाटतंय. घर दाखवून झाल्यावर अनन्य तिला संपूर्ण कुटुंबाचं छायाचित्र (Family photo) दाखवून, सर्वांची आधी फोटोतच 'ओळख' करून देतो - त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व वैशिष्ट्यांसह. त्यातून एका अर्थानं नात्यांचाही भुलभुलैय्या उलगाडू लागतो ! एक-एक करून मंडळींशी नीरजाची प्रत्यक्ष 'ओळख' व्हायला लागते आणि तिच्या निमित्ताने प्रत्येकाचे विचार, स्वभाव, जीवनदृष्टी, त्यांना जाणवणारे नात्यांचे अर्थ आणि या सर्वांचे परस्परांतील नातेसंबंध, एकमेकांविषयीची मतं असं सगळं बाहेर येतं. प्रत्येक व्यक्ती नीरजाला आजमावताना, आपापल्या पातळीवर, आपल्या वैयक्तिक अनुभवांचं, सुखदुःखाचं, मनात सलणान्या गोष्टींचं, नात्यांच्या गुंतागुंतीचं 'sharing' आपापल्या पद्धतीने नीरजा आणि अनन्य बरोबर करते. सुना नीरजाबरोबर बोलताना दिसतात; तर पुरुष (आणि आत्या) अनन्य बरोबर ! हे सारं प्रेक्षकांसमोर येताना नकळत आपणही या बाबतीत 'आपलं' असं एक असणं, आपलं जगणं, वैवाहिक आयुष्याकडे बघणं, त्या-त्या प्रतिमेत शोधू लागतो. त्या-त्या नातेसंबंधात स्वतःचं प्रतिबिंब बघताना त्याच्याशी स्वतःला जोडून घेतो (relate करतो). नकळत त्यात गुंततो. एका व्यापक पातळीवर हा चित्रपट आपल्याला विचारप्रवृत्त करतो. स्वतःशी आपला एक संवाद सुरू होतो जणू !

अनन्य एक दिवस आधीच येऊन 'surprise' देतो ! त्यामुळे घरात फक्त आजी असतात. त्यांच्या डोळ्यावर पट्टी. त्यामुळे नीरजा त्यांना स्पर्शातूनच भेटते. "किती मऊ हात आहेत हिचे... नि आवाज किती गोड.. तुझी मैत्रीण छान आहे हं अनन्य." "अगं, तू अजून तिला बघितलं कुठे आहेस ?" या अनन्यच्या प्रश्नावर, "अरे आता स्पर्शाचं आणि आवाजाचं महत्त्वच अधिक कळू लागलंय.. ती लोभसच असणार" हे आजीचे उद्गार त्यांच्या स्वभावाविषयी, व्यक्तिमत्त्वाविषयी खूप काही सांगून जातात. घरातील सर्वांना त्या ओळखून आहेत आणि त्यांच्या स्वभावाच्या चांगल्यावाईटासह त्यांनी त्या सर्वांना स्वीकारलं, समजून घेतलं आहे. खरं तर या कुटुंबातील सर्वांचंच थोड्या फार फरकाने तसंच आहे. म्हणून या सिनेमात काळी छटा कुठेही डोकावत नाही. वैचारिक प्रगल्भतेमुळे सूक्ष्म पातळीवरचे अंतर्विरोध त्याच पातळीवर राहतात. नीरजाच्या बाबतीतही नकारात्मक वक्तव्य कुणीच करत नाहीत. परंतु या सकारात्मकतेतही एक सूक्ष्म संघर्ष आहे. वृत्तीमधील फरकांमुळे जुळवून घेता न आल्याने काही दुखत्या जागा आहेत. त्याला पारंपरिकतेच्या पगड्याचं परिमाण आहे. तरीही, स्वतंत्र स्वभावाची, आपापली वेगळी ओळख असणारी, जपणारी ही सारी माणसं कुटुंब म्हणून एकसंध आहेत. चुलत भावंडामध्ये नात्यांची बहुरंगी वीणही अगदी घट्ट आहे !

अनन्यदादा सर्वात मोठा त्यातून लांब. म्हणून सर्वांचा त्याच्या वर जीव 'त्याची' मैत्रीण. त्यामुळे विलक्षण उत्सुकता, समवयस्क स्त्री-पुरुष एकत्र आले की पहिल्यांदा आपल्या मनात येतं ते वैवाहिक नातंच ! नात्याच्या इतर छटा जाणवतच नाहीत आपल्याला. त्यामुळे रानडे कुटुंबीयही त्या दृष्टीनेच बघतय नीरजाकडे ! त्यातून घर, घरातले व्यवहार ह्यावर ज्यांची पकड आहे अशा शिस्तीच्या, करारी मोठ्या वहिनींची (उत्तरा बावकर) होणारी सून ! शिवाय रानड्यांच्या दुसऱ्या पिढीतली पहिली, मोठी सून..... म्हणजे रूप-गुणांच्या समाजमान्य निकषांत बसणारी, रानडे

कुटुंबात शोभणारी अशीच हवी. त्याच निकषांवर तर मोठ्या वहिनीची ही हद्दने निवड केली होती त्यांच्या सासूने .... मुलाच्या मनाविरुद्ध जाऊन... नि मोठ्या वहिनीही जागल्या होत्या त्याप्रमाणे सर्व जबाबदाऱ्यांना.

नीरजा सर्वासमोर येते ती अशा सर्व पार्श्वभूमीवर ! अनन्यने सांगितलेली कुटुंबातील प्रत्येकाची विशेष ओळख लक्षात ठेवून तिने प्रत्येकासाठी भेटवस्तू आणली आहे. त्यांच्याशी जोडलं जाण्याच्या, संवाद सुरू करण्याच्या तिच्या या प्रत्यनांना एक अनोखा मानवी स्पर्श (human touch) आहे. मात्र, तिला पाहाताच अनन्यची चेष्टामस्करी, चिडवाचिडवी करण्यात दंग असलेलं सारं कुटुंब एकदम स्तब्ध होतं. मुळातच पूर्वग्रह, साशंकता बाळगणारी, अनन्यची आई तर निरजावर थेट फुलीच मारते.

सगळे जण पांगतात नि एकमेकांमध्ये चर्चा, कुजबुज सुरू होते. 'दादा वादळ घेऊन आलाय' ही एक पुरेशी बोलकी प्रतिक्रिया ! एकीकडे संध्याकाळच्या वाढदिवसाच्या पार्टीची तयारी सुरू झालेली असते. नीरजा स्वयंपाकात मदत करायला जाते. मधल्या काकू (ज्योती सुभाष) तिला सहज सामावून घेतात. या सामावून घेण्याचं महत्त्व त्यांनी जाणलेलं असतं, कारण मधल्या काकांनी कुटुंबाच्या विरोधात केलेला हा प्रेमविवाह असतो ! त्यांना ही सुस्वभावी मुलगी कितीही आवडलेली असली तरी 'रानड्यांची सून' या निकषांत ती जराही बसणारी नसते. म्हणून कुटुंबाशी संबंध ठेवून, परंतु स्वतंत्र राहून, त्यांनी दोघांनी सुंदर, समृद्ध आणि समाधानी सहजीवन अनुभवलेलं असतं. नीरजाकडे, अनन्य-नीरजाच्या नात्याकडे बघण्याच्या त्यांच्या दृष्टिकोनात या साऱ्या गोष्टी प्रतिबिंबित झालेल्या असतात.

धाकट्या काकूंची (नीना कुलकर्णी) व्यथा वेगळीच आहे. त्या काकाने (रविंद्र मंकणी) केवळ तिच्या रूपाच्या प्रेमात पडून तिच्याशी लग्न केलं आहे. तो सर्वसामान्य पुरुषी मानसिकतेचं नेमकं प्रतीक आहे. पत्नीने सुंदर दिसावं, नवऱ्याला सुखवावं, कुटुंबाच्या सर्व प्रथा, परंपरा पाळून, सणवार साजरे करून, पै-पाहुणा नि घर सांभाळून नेटका संसार करावा नी 'स्त्री' म्हणून आपल्या जागी राहावं याबद्दल त्याच्या मनात संदेहच नाही ! काकूला मात्र वाटतंय की आपल्या संस्कृतीने स्त्रीला सौंदर्याच्या पिंजऱ्यात बंद केलंय. वरवर दिसणाऱ्या रंग-रूपाच्या आत दडलेलं मन, आवडीनिवडी कोण जाणून घेतंय ? जो जाणून घेतो त्याच्याकडे पैसा, प्रतिष्ठा नसेल तर मग मनाला कोण विचारतं ?

"तुमचा संसार सुखाचा नाही झाला का ?" या नीरजाच्या प्रश्नावर "झाला ना" असं म्हणत काकू तिला सुखाच्या संसाराची समाजमान्य व्याख्या सांगतात ! त्या अर्थी तो संसार सुखाचाच असतो !

आत्याचं (रीमा) दुःख वेगळंच असतं. अभिनेत्री असल्यामुळे त्या झगमगाटाच्या दुनियेत राहिल्या आहेत. त्यांच्या भोवती सतत अहं कुरवाळणारं प्रसिद्धीचं वलय आहे. 'आदर्श' जोडीदाराची वाट पाहता-पाहता त्याचं लग्नाचं वय उलटून गेलंय आणि वयाच्या या टप्प्यावरचा एकाकीपणा त्या अनुभवतात. त्यामुळे मुलगी आवडली असेल तर लग्नाचा निर्णय अनन्यने वेळेवारी घ्यावा, डाग काय 'मेक-अप' ने झाकता येतील, असं त्यांना वाटतंय !

अनन्यच्या आईच्या मते ते इतकं सोपं नाही ! नीरजाने चिरलेल्या फळांना त्या सरळ कचऱ्याची टोपली दाखवतात. संसर्गाबद्दलच्या गैरसमजुतीच्या भीतीतून !

नीरजाचा सर्वांत खुलेपणानी स्वीकार होतो तो तिसऱ्या, म्हणजेच युवा पिढीकडून (पांढऱ्या डागांना असणाऱ्या "social stigma" ला छेद देणारी ही फार आशादायी गोष्ट वाटते) नि त्या खालोखाल पहिल्या (ज्येष्ठ) पिढीकडून !

युवा पिढीतील ही भावंडं खूप खुल्या मनाची, लवचिक विचारांची आहेत. भाजून विद्रूप झाल्यामुळे नवऱ्याने टाकलेल्या बायकोची व्यथा, वेदना, सामाजिक काम करणाऱ्या चळवळींमध्ये सक्रिय असलेल्या अमृता (अमृता सुभाष) ने जवळपास बघितली आहे, संवेदनशीलतेने बघते. व्हेरीगेटेड प्लॅट्सचा अभ्यास हा असीमच्या (सारंग साठ्ठे) आयुष्याचा जणू एक भागच बनला आहे. ती झाडं, पानं इतकी सुंदर दिसू शकतात, निसर्गाला निराळी शोभा देऊ शकतात, तर अशी व्हेरीगेटेड कातडी लाभलेली व्यक्ती त्यासाठी नाकारली का जावी, हा प्रश्न त्याला अस्वस्थ करतो. संगीतावर विलक्षण प्रेम करणाऱ्या पार्थ (सुजीत सोमण) ला निरजाचा गोड गळा इतका लुभावतो की त्यापुढे तिचं दिसणं हे त्याच्या खिजगणतीतही नसतं. त्यावरून एवढी चर्चा कशासाठी हे त्याच्या उमगण्याच्या पलीकडचं

असतं ! स्वाभाविकपणे, नीरजा खुलते ती त्या मुलांमुलींच्या सहवासात. मनावरचं सारं ओझं ती त्यांच्याशी गप्पा मारताना उतरवते. हा सारा प्रसंग फार हृद्य आहे. लहानपणापासूनचा आपला सोसण्याचा सारा प्रवास सांगून झाल्यावर ती म्हणते, “मला अनन्य आवडतो. स्वतःशी हे कबूल करायला मला भीती नाही वाटत. पण ती केवळ सुरुवात असते. निदान आपल्या समाजात तिथे प्रश्न संपत नाही. आवडलेल्या माणसाला कुटुंबाच्या, समाजाच्या साक्षीनं आपलंसं करणं किंवा कुटुंबाला, समाजाला झुगारून देऊन आपलंसं करणं हा अवघड, कृत्रिम दुःखाचा प्रवास होऊन बसतो. आपलं सुख ते दूर ओढून नेतात, स्वतःचं काल्पनिक अस्तित्व टिकवायला धर्म, जात, रंग, रूप, ज्योतिष, कुठली-कुठली कारणं सापडतात. त्यांना.... आपल्या लढ्यानं प्रश्न सुटतील का ? त्यांना हक्क मिळतील ; पण सुख ? ते मिळण्यासाठी लोकांची मनंच आतून बदलून गेली पाहिजेत ना ?”

आपल्या मनाचा तळ ढवळणारा असाच एक प्रसंग आहे. अनन्य, त्याचे आई, बाबा (विक्रम गोखले) आणि आजोबा (विजय तेंडुलकर) या तीन पिढ्यांमधील संवादाचा ! अनन्यला भविष्यातील धोके दाखवून देणाऱ्या आईला, मिळत्याजुळत्या आवडीनिवडी हे अनन्यचं माणूस आवडण्याचं, त्यापुढे रूप दुय्यम वाटण्याचं कारण पटत नाही. “आमच्या दोन रेषा कधी कुठल्या काल्पनिक क्षितिजावर सुद्धा मिळल्या नाहीत; पण आमचा संसार शिस्तीत झाला नि तो तसा होणंच योग्य होतं” किंवा “Masks are necessary if you want to live an honourable, socially respectable life” किंवा “भलत्या risks घेऊ नये. एका मध्यम मार्गाने सुरक्षितपणे चालत राहावं” अशी किती तरी वाक्यं अनन्यच्या आईच्या निमित्ताने आपल्या विवाहसंस्थेबद्दल केवढं काय काय बोलतात ! इतकं निकटतम, सुंदर नातं, कौटुंबिक, सामाजिक मान्यतेच्या चौकटीत कोंबताना आपण किती औपचारिक, दिखाऊ बनवतो. दोन जीव आयुष्यभरासाठी सर्वांत जवळ आणण्याची विवाहाने दिलेली संधी, नात्याच्या भ्रामक संकल्पना जपण्यासाठी, आपल्याच हातानी गमावतो. एक उपरं नातं मग आयुष्यभर वागवत बसतो. हीच विषण्णता, दुखरेपण अनन्याच्या बाबांच्या बोलण्यातून व्यक्त होतं. सामाजिक प्रतिष्ठा सांभाळताना आपण आत्मप्रतिष्ठा मात्र गमावून बसतो. बाहेर लोकांशी चांगलं **gracefully** बोलता येतं; पण स्वतःशी बोलणं, स्वतःचा चेहरा बघणं, हे बंदच होऊन जातं.” ह्यापेक्षा काही वेगळं करायचं तर तुझी ताकद तू आजमाव, असं ते अनन्यला सांगतात.

इतक्या विचारवंतांच्या घरातही विवाहविषयक स्त्री-पुरुष नातेविषयक इतकी पारंपरिकता मुरली आहे हे जाणवून अनन्य गोंधळतो, अस्वस्थ होतो, थक्की होतो ! आपल्याच माणसांना आपण ओळखलंच नव्हतं, असं त्याला वाटू लागते. त्यावर ओजाबा त्याला जे समजावतात ते चित्रपट बघूनच अनुभवण्यासारखं आहे. “त्यांच्यावर नाराज होऊ नकोस. विज्ञान, माणुसकी आणि जीवनशैली हे जोपर्यंत पूर्ण विचाराने एकजीव होत नाही, तोपर्यंत कोणताही नवा अनुभव हा घाबरवणारा धक्का ठरतो. त्यांना थोडा वेळ दे. ते बदलतील.” “पण तुला स्वतःच मन उमजलंय ना ? पावलागणिक एक निर्णय असतो आणि त्या निर्णयाची एक जबाबदारी असते. ती टळायची नाही. समजलं का ?”

आता निर्णयाच्या दिशेने प्रवास करण्याची पाळी अनन्यची आहे ! एक प्रकारे नात्याच्या शोधाचाच प्रवास आहे तो. मैत्र भावनेचं प्रेम भावनेत रूपांतर करणारा सूक्ष्म पातळीवरचा (subtle) तरल प्रवास ! घरातल्या सदस्यांबरोबर होणाऱ्या चर्चेतून तो हळूहळू आपल्या भावनांना ओळखायला, मान्य करायला लागतो. आपल्याला नीरजा आवडते हे सत्यदर्शन तो मान्य करतो. आपल्या आयुष्याची गरज स्वच्छपणे कळण्याचा, दुसरी व्यक्ती आपल्यातलाच एक भाग होताना तिचे स्वतंत्र अस्तित्व मान्य करण्याचा, विविध अडथळे मागे सारत स्त्री-पुरुष नात्याच्या घडणीचा हा फार सुंदर, सच्चा प्रवास आहे. नाती परंपरामधून तयार होतात की स्वतःच्या वाटण्यातून हा आपल्या मनाचा घेतलेला शोधच नातेसंबंधात महत्त्वाचा ठरतो. नात्यात माणसं ज्या-ज्या पद्धतीने नाकारली जातात तेही या सिनेमातून, अनेकदा चेहऱ्यावरील भावदर्शनातूनही, समोर येतं. संपूर्ण चित्रपट एका प्रगल्भ भावनिक पातळीवर वाटचाल करत राहतो. सौम्यपणे आपल्यामध्ये झिरपत राहतो.

वर्तणुकीची सर्वांत जास्त सुसंगती असते आर्जीमध्ये ! आजोबांना समजत असलेलं पारंपरिक अध्यात्म, विद्वता

या साऱ्यावर आधरलेली वर्तणूक बघरयलर मलळते यर प्रेमळ, समजूतदर, अनुभवी आर्जीमध्ये. आर्जेबरंघ्यर ज्ञरनरचं प्रत्यक्ष आचरण करणरं त्यरंघं वर्तन म्हणूनच मनरलर भलडतं. त्यरमुळे डोळ्यरची पट्टी नलघरल्यरवर नलरजरलर बघतरच जररी सरर्वरंघ्यर वर्तनरची कोडी त्यरंनर उलगडतरत, तररी तलरंघ्यर स्वीकरररबद्दल त्यरंघ्यर मनरत कुठेही चलबलचल होत नरही.

डॉ. गौतम (कलशोर कदम) रंघ्यर रूपरने खरनदरनी संस्कृतीलर पूर्ण छेद देणरं आदलवरसींघं एक मोकळंढरकळं, नलसरगशी नरतं जपणरं, खुलं, नलर्रम जग नीरजरंघ्यर स्वतःशीच होणरंघ्यर मनरसलक संघर्षरंघ्यर पारश्वभूमीवर आपल्यर समोर येतं. "जलथे आरसे मरणसरचं सौंदर्य ठरवत नरहीत, असं वेगळं, जरणतं जग आपणच तयरर कररयलर हवं असं नरही वरटत तुम्हंलर ? करतडीरंघ्यर पलीकडची मरणसरची ओळख पटवून घेणरंघ्यरंनी तररी कशरलर यर जगलर म्हणरयंघं की तुम्ही आम्हंलर आपलसं करर ? आपलर आत्मसन्मन शोधून आपलर आनंद आपण कर नरही नलर्ररण कररयचर ? डॉ. गौतमने नलरजरलर केलेले हे प्रश्न आपल्यरलरही अंतर्मुख करतरत. कोणत्यरही वैगुण्य वर समस्यरग्रस्त मुलींनी डॉ. गौतमसरख्यर मुलरंघ्यर मरणणीलर होकर दललर असतर ? इथेही आपण "चौकटी" तच अडकून पडतो कर ?

कोडरलवलषयी समरजरत अनेक गैरसमजुती आहेत. त्यर दूर करण्यरंघ्यर प्रयत्नरपुरतर चलत्रपट मर्यरदलत ररहतर तर तो केवळ एक मरहलतीपट (documentary) बनलर असतर. परंतु सुमलत्रर भरवे आणल सुनील सुकथनकर यरंनी आपल्यर बौद्धलक क्षमतेने आणल वैचररलक प्रगल्भतेने, समस्यरग्रस्तांघ्यर नलमलतने वलवरहसंस्थर आणल कुटुंबसंस्थर यर आपल्यर समरजरंघ्यर महत्वरंघ्यर स्तंभरंनर वललक्षण तरकदीने कवेत घेतले आहे. कररण इथे अनेकदर शेवटी सररं करही येऊन थरंबतं ते लग्नरशीच ! असं लग्न, जे दोन व्यक्तींबरोबर दोन कुटुंबरंनर एकत्र आणतं. आपल्यर संस्कृतीत लग्न ही घटनर वैयक्तलकऐवजी कलंवर अट म्हणून (compulsory) येणररी ही कौटुंबलकतर, सरमरजरलकतर नको वरटते. अगदी कुटुंबरची करही संस्कृती म्हटलं तररी अनेकदर घर, कुटुंब व त्यरतील एखरदी व्यक्ती यरमध्ये, त्यरंघ्यर वलचरर, दृष्टलकोनरमध्ये खूप फरक असू शकतो. त्यरमुळे दोन मरणसं एकमेकरंनर आवडतरत हे ठीक. पण ते मरणूस आपल्यरलर यर तथरकथलत संस्कृतीरंघ्यर अनेक घटकरंसह येणरंघ्यर 'पॅकेज डील' सह मलळणरर आहे कर ? लग्न केले म्हणून ती संस्कृती आपल्यरलर नलभवरयलरच लगणरर आहे कर ? मग त्यरपेक्षर लग्नरची ही "commitment" नकोच, असं अनन्यप्रमरणे इतररंनर वरटू शकतं कर ? मग आपल्यर समरजरने, कुटुंब, समरजरची ही संस्कृतलक ओझी प्रत्येक वैवरहलक नरत्यरवर लरदलीच परहलजेत कर ? अनेकदर, दोन व्यक्तींनर 'मरणूस' म्हणून एकमेकरंवलषयी करय वरटतं, यरपेक्षर समरजरलर पतल-पत्नी म्हणून ते दोघे जसे हवे असतरत, त्यर सरंघ्यरंमध्ये (stereotypes), भूमलकरंमध्ये त्यरंनर अडकवलं जरतं. सहजीवनरचर आनंद, समरधरन, परस्पर आदर, बरोबरीने वरढणं नल मलत्रत्वरंघ्यर नरतं जपणं हे सररं त्यरत अनेकदर गमरवलं जरतं. इथे तर कोड ही समस्यर !

यर सरंघ्यरची उत्तरं, मरणसंघ्यर नरत्यरंघ्यर गुंतरगुंत, कुटुंब आणल समरजरंघ्यर व्यरपक कोलरज मरंडत अशर जीवनवलषयक समग्रतेतून शोधण्यरचर स्तुत्य प्रयत्न 'नलतळ' मध्ये ज्ञरलर आहे. यर नलमलतने चलत्रपट असर-असर असरवर यर मनरसलकतेरंघ्यर चौकटीत अडकून पडलेल्यर मररठी प्रेक्षकरंनर अधलक सुजरण बनून, चलत्रपटवलषयक कथर-कल्पनरंघ्यर ठरीव चौकटी, आडरखे ओलरंडरवेत असेही सुमलत्ररतरईनर प्ररमरणलकपणे वरटते. एक प्रकरे प्रेक्षकरंघ्यर चलत्रपटवलषयक कल्पनरंघ्यरही हर social stigma' आहे की ! आणल शेवटी कुठल्यरही 'Stigma' चं मूळ हे मरणसरंघ्यर मनरसलकतेतच असतं. म्हणून मरणसरचं मन 'नलतळ' हवे ! दृष्टीसररखंघं. गढूळतर दूर ज्ञरली तरच अंतरंगरपर्यंत पओहचतर येइल. मग सररं स्वच्छ, सुंदर दलसेल. 'नलतळ' आपलं अंतर्मन ढवलळून करढत, आपली दृष्टी स्वच्छ, नलतळ करत, आपल्यरलर अशर अंतरंगरपर्यंत पओहचवतो आणल खरं "treasure" हे नेहमीच खूप खोलवर (deep, deep within) दडलेलं असतं !



## महिला दिन

डॉ. शुभदा कामत  
९४२२००३४८०

भारतीय संस्कृतीत स्त्रीला सर्वोच्च स्थान देण्यात आले आहे. 'यत्र नार्यस्तु पूज्यंते नार्यस्तु, रमन्ते तत्र देवताः'...जिथे स्त्रीची पूजा केली जाते, तिथे देवतांचे वास्तव्य असते असे म्हटले जाते.जर पृथ्वीवर स्त्रीचं नसेल तर मनुष्याचे अस्तित्त्वच संपून जाईल असे म्हटले तर वागणे ठरणार नाही.सर्व महिलांचा आदर,सन्मान केला जावा या उत्तुंग उद्देशाने ८ मार्च हा जागतिक महिला दिन म्हणून मोठ्या उत्साहात साजरा केला जातो.

दर वर्षीच मार्च महिना चालू झाला की वेध लागतात ते ८ मार्च 'महिला दिनाचे!!!' मार्चच्या सुरवातीपासूनच सोशल मिडियावर महिला दिनाचा उत्साह ओसंडून वाहताना पाहावयास मिळतो.बऱ्याच कार्यक्रमाचे नियोजन केले जाते.अनेक यशस्वी महिलांचे सत्कार केले जातात.वृत्तपत्रे यशस्वी महिलांच्या मुलाखती, फोटोंनी भरण्च भरले जातात. कितीतरी कठीण प्रसंगातून जाऊन महिलांनी आज वेगवेगळ्या क्षेत्रात यशाची शिखरे गाठली आहेत हे पाहून,वाचून नक्कीच नवचैतन्य, हुरूप,उभारी देऊन जाते.आता तर देशाच्या रक्षणासाठीही स्त्री शक्ती पुढे सरसावताना दिसत आहे...

परंतु हे सगळे खरे असले तरीही,आजही आपल्या प्रगत भारतात 'बेटी बचाओ, बेटी पढाओ' सारखे अभियान राबवायला लागत आहेत. बलात्कार,स्त्रीभ्रूणहत्यांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढतच आहे हे कटू सत्यही नाकारता येत नाही. मग प्रश्न पडतो,आज २१व्या शतकात खरंच,स्त्री सुरक्षित आहे का ? ? ? स्त्री साक्षरतेचे प्रमाण वाढले असले तरीही मला वाटते स्त्रीला डोळस साक्षर बनवण्याची गरज असून शिक्षणाबरोबरच स्वावलंबनाचे धडेही देणे गरजेचे आहे.

मी वैद्यकीय सेवेत असल्याने खूप महिलांशी संपर्क येतो. परंतु आजच्या आधुनिक महिलेकडे पाहताना, तिच्या आरोग्याची चिंता मात्र मनाला भेडसावत आहे. स्त्रीयांचा जसजसा शैक्षणिक विकास घडत गेला, तसे तिच्या पेहरावात, दैनंदिनीतही प्रचंड बदल घडू लागले.आजची स्त्री आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून पाहता निसर्गा विरुद्धच वागताना जास्त करून दिसत आहे. शिक्षण, व्यवसाय,संसार तसेच 'सुपर वुमन' होण्याच्या नादात ती प्रचंड तणावाला सामोरी जाताना दिसत आहे. या सर्वांचा परीणाम की काय मासिक पाळीतील बदल,स्थूलता, नैराश्य, कर्करोग असे अनेक आजार स्त्रीला घेरू लागले आहेत.

एक वैद्य या नात्याने मला सांगावेसे वाटते,की किशोरावस्था व रजोनिवृत्ती या दोन कालावधीत महिलांनी स्वतःची विशेष करून काळजी घेतली पाहीजे. किशोरावस्था वयाच्या १२ ते २१ वयापर्यंत समजली जाते. याच सुमारास शिक्षणाचा ताण जास्त असतो.या काळात शारिरीक व मानसिक बदलाला मुलींना सामोरे जावे लागते. तेव्हा या बदलांचा योग्य समन्वय साधण्यासाठी योग्य पोषक आहार, नियमित व्यायाम व पुरेशी झोप या आरोग्याच्या त्रिसूत्रीचे पालन करणे आवश्यक आहे.

रजोनिवृत्ती कालावधीतही महिलांमध्ये शारीरिक व मानसिक बदल घडत असतात. हा कालावधी साधारण ४० ते ५० या वयोगटात मोडतो. या वयात एका विशिष्ठ उंचीपर्यंत व्यवसायात जम बसला असतो. कुटुंब, व्यवसाय, मुल हे सर्व सांभाळताना प्रचंड तारेवरची कसरत करत समाजात व व्यवसायात एक स्थान मिळवले असते.

ते सामाजिक स्थान टिकवण्यासाठी म्हणा अथवा सुपर वुमन होण्याच्या इर्षपोटी या कालावधीतही शारीरिक हेळसांड जास्तकरून होताना दिसते. याही कालावधीत आरोग्याच्या त्रिसूत्रीचे पालन करणे आवश्यक आहेच पण त्याचबरोबर शारीरिक तपसण्या निदान दोन वर्षांतून एकदा करून घेणे गरजेचे आहे. या कालावधीत रक्तदाब, मधुमेह,कर्करोग होण्याची संभावना अधिक असल्याने वेळीच निदान झाल्यास उपचार करणे सोपे होते. अशाप्रकारे या दोन टप्प्यांवर महिलांनी योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे आहे. आपल्या संस्कृतीतआपल्या पूर्वजांनी दिलेल्या संस्काराची, परंपरेची जोपासना केली असता या अनैसर्गिक संकटावर आपण मात करू शकू का याचाही विचार समस्त महिला वर्गाने करण्याची गरज आहे असे मला वाटते.

उद्या ८ मार्च या 'जानतिक महिला दिनाच्या' निमित्ताने मला सर्व महिला वर्गाला सांगावेसे वाटते,आरशातील आपल्याच छबीला एकदा मनापासून न्याहाळून मग आरशातील 'ती' ला गोड अभिवादन करून दिर्घायुषी,यशस्वी होण्यासाठी शुभेच्छा देऊ या.....

## अवरोध

डॉ. महेन्द्र बागुल

९३५९६८७४५२

नुकताच व्हॉट्सअप वर एका वृद्ध आईचा व तिच्या मध्यमवयीन मुलाचा व्हिडिओ बघितला, ज्यात ती आई सामोसा खाण्यासाठी कश्या क्लुप्त्या करते हे होते.

हा व्हिडिओ पाहून, मला माझ्या क्लिनीकमध्ये २० वर्षापूर्वी काम करणाऱ्या मधूनानांची आठवण झाली, क्लिनीकमध्ये येणाऱ्या पेशंट्सचे नंबर लावण्याचे काम ते करायचे, ह्या कामाकरता त्यांची नेमणूक कशी झाली हा मजेदार किस्सा, तुमच्या बरोबर शेअर करतोय.

नाना वय वर्षे ६५, तसे तब्येतीने काटक होते, पायी चालण्याची प्रचंड क्षमता, टूव्हिलर त्यांना चालवता येत नसे आणि बस, रिक्शाचा वापर ते अपवादात्मक परिस्थितीत करत. बँकतून रिटायर झाले होते.

मधुनानांना वडापाव, सामोसे फार आवडत, आणि ह्या बाहेरच्या खाण्यामुळे त्यांना सतत पोटाच्या तक्रारी उद्भवत असत. त्यांचे त्याबद्दल चेक-अप देखील झाले होते व आतड्यांची पचन क्षमता कमकुवत झाली असल्याचे कळले होते. त्यांचा माझा परिचय ह्याच तक्रारींमुळे झाला होता. सुरुवातीला दर पंधरा दिवसांनी, नंतर आठवड्याने नानांची स्वारी दवाखान्यात हजर व्हायला लागली. मी दर वेळी औषध देताना त्यांना बाहेर काही खाल्ले का हे विचारायचो, आधी ते खरे सांगत पण नंतर नंतर मी रागावेन म्हणून, काही नाही हो असं खोटे बोलत, पण एव्हाना मला त्यांच्या सवयीबद्दल त्यांच्या घरच्यांकडून कळले होते. घरचे देखील त्यांच्या हे करण्याला कंटाळले होते, वैतागले होते. एकदा तर माझ्यासमोरच त्यांच्या मुलाने त्यांचा पाणउतारा केला होता, व 'डॉ. ह्यांना तुम्ही अजिबात औषध देत जाऊ नका, मी पैसे देणार नाही, ऐकायचेच नाही त्यांना तर मरू देत तसेच' असे म्हटल्याचे आठवते. मला मुलाची बाजू पटत होती व नानांबद्दल वार्डट वाटत असले तरी थोडा रागही आला होता. त्यांना मी रागावून म्हणालो होतो की, नाना तुम्हाला ऐकायचे नसेल तर मी औषध देणार नाही.

नंतर मी, ही गोष्ट विसरून गेलो, पण पुन्हा ३-४ दिवसांनी नाना माझ्यापुढे हजर. तोच अपराधी, थोडा केविलवाणा चेहरा व पोटावर हात ठेवून तक्रार सांगणे, तेच माझे प्रश्न, तेच त्यांचे उत्तर. मग रागावून मी त्यांना खरं सांगा म्हटल्यावर, हो खाल्ला एक वडापाव काल हे उत्तर काकुळतीला येऊन त्यांचे म्हणणे की 'परत नाही खाणार बाहेरचे, एवढ्या वेळी घ्या औषध, पैसे कमी आहेत उद्या देतो' असे संवाद आठवड्यातून २ वेळा होऊ लागले.

एक दिवस मी त्यांना उशिरा रात्री १० वाजता, या दवाखाना बंद करण्याच्या वेळेला, म्हणून परत पाठवले. ते देखील आले, मी त्यांना म्हणालो, नाना का नाही ऐकत तुम्ही? का पथ्य पाळत नाही? अहो मी काय किंवा घरचे काय तुमच्या भल्यासाठीच सांगतो ना? ऐका जरा माझे, का शरीराला त्रास देता?

त्यावेळी नाना जे बोलले ते ऐकून मी विचारात पडलो व जरा वार्ड्टही वाटले, ते म्हणाले,

'डॉक्टर मला सगळं कळतं हो, पण एक सांगू का माझे लहानपण गरिबीत गेले, कधीही कुठली गोष्ट मनाप्रमाणे करता आली नाही, खाण्याच्या खूपशा पदार्थांसाठी तरसलोय मी! नंतर प्रापंचिक जबाबदारी अंगावर पडली. पैसा येत होता, पण गरजांपुढे पुरत नव्हता. म्हणून इच्छा अशा विचाराने दाबून टाकत असे की, बघू जरा स्थिरस्थावर झाल्यावर

वागू मनासारखे! पण बघू पुढे म्हणेस्तोवर रिटायरमेंट आली, ऑफिसमध्ये असताना मला वडापाव, भजी, मिसळ कधी कधी खायला मिळे, मला ह्या गोष्टी खूप आवडतात, म्हणून मी खातो, पण आता तब्येत साथ देत नाही, जेव्हा दात होते तेव्हा चणे नव्हते, आणि आता चणे आहेत तर दात नाहीत!!' एवढं बोलून नाना कसनुसं हसले, त्यांच्या डोळ्यात तरळलेले पाणी माझ्या नजरेतून सुटले नाही.

नाना पुढे म्हणाले, 'डॉक्टर आता कितीसे दिवस राहिलेत हो आमचे? कधी मनासारखे जगायचेच नाही का आम्ही, मला कुठलेही व्यसन नाही, किंबहुना ते करणे मला परवडण्यासारखेही नव्हते, कारण ते करून मला कुटुंबाची परवड करायची नव्हती, मग निदान हा स्वस्तातील शौक तरी आयुष्याच्या सूर्यास्ताला पूर्ण करूदेत,.. आणि मरण कुणाला चुकलंय का? मग का उरलेले दिवस मन मारत जगू? आणि डॉक्टर हे म्हातारपण अगदी लहानपणासारखे असते हो, हट्टी, जिद्दी, तेवढेच हळवे, फरक एवढाच की तो उगवणारा सूर्य असतो आणि आमचा मावळणारा. मला मुलाचा, सुनेचा, तुमचा अजिबात राग येत नाही कारण मला माहितीये तुम्ही माझ्या काळजीपोटी हे बोलता आहात, पण... असो हे त्यांना आज नाही कळणार! माझ्या वयाचे झाले की आपोआप उलगडा होईल, तेव्हा मी नसेन त्यांना ह्याची जाणीव करून द्यायला! तुमचा खूप वेळ घेतला, निघतो मी, मलाही हे कुठे तरी बोलायचे होते, आता खूप हलकं वाटतंय, आणि हो असं समजू नका बरं का मी माझी सवय सोडेन. नाही! मी तुमच्याकडे येतच राहणार...!

जाता जाता एक वडिलकीचा सल्ला तुम्हाला, तुम्ही नाही म्हणाल तरी देतो. डॉक्टर तुम्ही लहान आहात आयुष्यात त्या त्या वेळी ते ते वाटेल ना ते करा, पण मर्यादेत राहून,... बघू पुढे असं म्हणून टाळू नका, कारण हा पुढे नेहमी पुढे पुढेच जात राहणार, त्यामुळे आयुष्याचा तो तो क्षण त्या त्या वेळीच जगा, *Life is like an ice cream, taste it before it melts*' असे म्हणून नाना निघून गेले.

मी सुन्न होऊन विचार करू लागलो, केवढा मोलाचा सल्ला नाना देऊन गेले, खरेच ते पूर्णपणे चुकीचे वागत होते का? आपण डॉक्टर लोकं सल्ला देऊन मोकळे होतो (अर्थात आपले ते कर्तव्यच आहे) व तो नाही पाळला की पेशंटवर खापर फोडून मोकळे होतो, त्याच्यावर चिडतो (त्याच्या भल्याकरताच) पण त्याने तसे वागण्यामागे काय कारण आहेत, हा विचार आपण किती वेळा करतो? अर्थात काही आडमुठे पेशंटही असतात, डॉक्टर काय सांगतच असतात असे म्हणणारे. असो!

तिसऱ्या दिवशी नाना परत आले तीच तक्रार,...! ह्या वेळी मी त्यांना नेहमीप्रमाणे काही विचारले नाही, विचारून उपयोगही नव्हता आणि मला विचारावे असे वाटलेही नाही, त्यांना काही औषधे मी दिली, मी ठरवले होते इथून पुढे शक्यतोवर कमी साईड इफेक्ट होणाऱ्या व त्यातही आयुर्वेदिक व कधी होमिओपथीक औषधे नानांना द्यायची व कधी कधी जेव्हा त्यांना औषधाची गरज नाही असे वाटे, तेव्हा केवळ त्यांच्या समाधानासाठी प्लासीबो (कुठलेही औषध नसलेल्या गोळ्या) द्यायच्या.

त्यांनी काही पैसे देऊ केले व तुमचे मागचे पैसे पेंशन आली की देतो म्हणाले. मी मनात ठरवले होते त्याप्रमाणे, नानांपुढे एक पर्याय मांडला म्हणालो, 'नाना तुम्ही रिटायर झाला आहात, तर तुम्ही माझ्याकडे सकाळी व संध्याकाळी १-१ तास पेशंट्सची नावे लिहिण्याचे काम कराल का? (खरे तर मला तशी गरज नव्हती, पण मला इथून पुढे

नानांकडून पैसे घ्यायचे नव्हते व मी तुम्हाला फुकट ट्रिटमेंट देईन, हे सांगणे त्यांना आवडले नसते) त्या बदल्यात मी काही रक्कम तुम्हाला देईन!!' थोडा विचार करून ते म्हणाले डॉक्टर असे करता येईल का? की तुम्ही मला काही पैसे देऊ नका, मी येईन कामाला त्या बदल्यात तुम्ही मला ट्रिटमेंट देत जा! मला माहित आहे, तुमच्या ट्रिटमेंटचे पैसे जास्तच होतील पण घ्या सांभाळून!

मी त्वरित त्यांची मागणी मान्य केली, त्यावेळेचा त्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद मला आजही आठवतो.

अशा रितीने नाना माझ्याकडे कामाला यायला लागले. पुढे आश्चर्य म्हणजे त्यांच्या तक्रारींची वारंवारता पहिल्यापेक्षा खूप कमी झाली. कधी कधी तर नुसत्या प्लासीबोने त्यांना बरे वाटे, ते जास्त हेल्दी वाटू लागले, ह्याचे कारण मला लक्षात आले की त्यांची मानसिक इनसिक्युरिटी कमी झाली होती, व आपणही काम करतो व तेही दवाखान्यात, त्यामुळे तब्येतीची आता काही काळजी नाही हे समाधान, हा बदल घडवण्यास कारणीभूत होता. ते तर आता पूर्ण वेळ दवाखान्यात थांबू लागले होते. आणि हो, त्यांचे बाहेरचे अपथ्याचे खाणे मात्र व्यवस्थित सुरू होते बरं का! कधी कधी मीच त्यांना पैसे देई व जा नाना वडापाव खा असे त्यांना सांगितले की ते तोंडाच्या दात नसलेल्या बोळक्यात छान हसायचे. नानांमधील बदल आश्चर्यकारकच होता.

नाना पाच वर्षे माझ्याकडे होते, नंतर त्यांच्या मुलाने दुसरीकडे जरा लांब फ्लॅट घेतला, त्यामुळे अनिच्छेने नानांना तिकडे जावे लागले, नंतर नाना अधूनमधून माझ्याकडे येत असत, नंतर खूप कमी झाले. पुढे साधारण एक वर्षानंतर अचानक नाना मला येऊन भेटून गेले, वडापाव खायचा का? असे हसत त्यांना विचारले तर म्हणाले की मी खाऊन आलो येताना.

आणि काय म्हणावे ह्याला कळत नाही पण दोनच दिवसांनी त्याच्या नातेवाईकांकडून कळले की नाना काल रात्री झोपेतच गेले, हार्टअटॅकने.

खूप वाईट वाटले. पण पुन्हा विचार आला की किती शांतपणे, कुणालाही त्रास न देता नाना गेले, त्यांना दोनच दिवसांपूर्वी मला भेटावे का वाटले? त्या वेळी मी त्यांच्या आवडीची गोष्ट खा म्हणण्याची ऑफर नाकारताना त्यांच्या चेहऱ्यावर कृतार्थता मला दिसली होती, का बरं? का?

मित्रांनो, आपल्या आजूबाजूला, परिचयात, घरात असे बरेच नाना /नानी आपण बघतो, त्यांचे म्हातारपणातील- बालपण, हट्ट, इच्छा, त्यांची घुसमट, इ. इ. आपण बघत असतो. मला येथे अजिबात म्हणायचे नाहीये की त्यांच्या वर्ज्य असलेल्या, अपथ्याच्या सर्वच मागण्या तुम्ही पूर्ण करा. ते ज्याचे त्याने ठरवावे, असे मी म्हणेन.

नानांची बाजू ऐकल्यावर मी त्यांच्या घरच्यांना समजावून सांगण्याचा प्रयत्न देखील केला नाही, कारण ते लोक त्यांच्या जागी बरोबर होते.

मला फक्त असे वाटते अशा नाना /नानींना समजून घ्या, त्यांना व्यक्त होऊ द्या, लहान मुलांची समजूत काढताना जसा पेशन्स ठेवून मध्यम मार्ग आपण काढतो तसाच मार्ग, तसाच पेशन्स ह्यांच्याबाबती ही ठेवण्याचा प्रयत्न करा. हे लिहित असताना मला, 'पिकू' सिनेमातील अमिताभजींनी साकारलेली बॅनर्जीची भूमिका आठवते.

काही शारीरिक अवरोध हे मानसिक अवरोधांमुळे देखील असतात, ते दूर करण्याचा प्रयत्न करता आला तर करावा. कारण नानांच्या भाषेत, पिकलं पान कधीही गळून पडेल पण त्याचे गळणे देखील समाधानाने असावे. ■ ■

## समाज माध्यमांचा (कु)प्रभाव

मिलिंद खडकार

९४२३५६२९८९

२१व्या शतकात इंटरनेटच्या मायाजालाने सगळं जग आपल्या विळख्यात घेतलं व पाठोपाठ समाज माध्यमांचं आगमन झालं. २००४ ला यु ट्युब, २००५ मध्ये फेसबुक, २००६ मधे ट्विटर, २००९ व्हाॅट्स अॅप व २०१० मध्ये इंस्टाग्राम असा एका पाठोपाठ सोशल मिडिया साइट्सचा जन्म झाला. मानवाला आपल्या भावना व्यक्त करण्याकरता साधनं मिळालीत, तत्पूर्वी अनेक वर्ष माणसाला आपल्या भावनांना कुंपण घालण्याची सवयच झालेली होती. अनेक लहानसहान इच्छा मनातल्या मनात ठेवून लोकं आनंदात जगत होती किंवा मन मारून तडजोड करत होती. समाज माध्यमांच्या रूपात स्वतःच्या भावना सार्वजनिक स्तरांवर व्यक्त करण्यासाठी ही नवी व्यासपीठं उपलब्ध झालीत आणि बघता बघता गेल्या पंधरा वर्षांत या समाजमाध्यमांनी आपली पकड घट्ट केली.

तंत्रज्ञान मानवाला वेड लावत हे मात्र खरं, आधीच्या पिढीला १९८२ नंतर घराघरात पोहोचलेल्या टि. व्ही. ने वेड लावलं, ती पिढी तासनतास टि. व्ही. समोर स्वतःला हरवून बसत होती व अजुनही बसते. नंतरची पिढी समाज माध्यमांच्या विळख्यात अडकली. बरं ही दृकश्राव्य माध्यमं मुळातच अधिक शक्तिशाली असतात, माणसाला पूर्णपणे जखडून टाकण्याची ताकद त्यांच्यात असते. तशी ती इतर माध्यमांमध्ये नसते, पूर्वी वर्तमानपत्र किंवा रेडिओसारखी माध्यमं माणसाला बांधून ठेवत नसतं. चित्रपटांना सुध्दा वेळेची मर्यादा असे. पण चोवीस तास हाताशी असेलल्या या समाज माध्यमांचा प्रभाव इतका मोठा आहे की तंत्रज्ञाना समोर माणूस हतबल भासू लागतो. खरं तर प्रत्येक नवं तंत्रज्ञान विकसित करण्याच्या मागे मानवी जीवन सुसह्य व्हावं हाच संशोधकांचा हेतू असतो. परंतु जेव्हा ते तंत्रज्ञान चलनात येतं तेव्हा हळुहळु त्याची दुसरी बाजू दिसू लागते. तंत्रज्ञान विकसित होत असतांना एकतर या दुसऱ्या बाजूचा विचार झालेला नसतो किंवा ती दुर्लक्षित झालेली असते. अनेकदा या दुसऱ्या बाजूकडे बघून तंत्रज्ञान विकसित करणारे संशोधक सुध्दा नाराजी व्यक्त करतांना दिसतात.

खरं तर समाज माध्यमं ही खूपच चांगली उद्दिष्ट डोळ्यासमोर ठेऊन विकसित केलेली दिसतात, परंतु नंतर त्यांचा ज्या पध्दतीने लोकांकडून उपयोग होऊ लागला ते बघता त्यांचा मूळ उद्देश साध्य झाला नाही असं निश्चितपणे म्हणता येऊ शकेल. या सगळ्या समाज माध्यमांचा सुरुवातीच्या काळातला सगळ्यात मोठा फायदा म्हणजे यांनी माणसं जवळ आणलीत, संपर्क यंत्रणेत अक्षरशः क्रांती घडवून आणली. अनेक कि.मी. दूर असलेली माणसं क्षणार्धात एकमेकांशी संपर्क साधू लागली, एकाच वेळी अनेक लोक एकमेकांशी संवाद साधू लागलीत. त्यामुळे प्रचंड त्रासदायक वाटणारी अनेक कामे अत्यंत सुलभ झाली व ती सुध्दा अत्यंत कमी वेळात. अगदी रोजच्या जीवनातले उदाहरण द्यायचे म्हंटले तर भाड्याचे घर शोधण्यासाठी जिथे पूर्वी महिनाभर पायपीट करावी लागत असे ते काम एखाद्या व्हाॅट्स अॅप ग्रुपवरून अवघ्या तासाभरात करता येऊ शकते. दुसरा फायदा म्हणजे सचित्र माहिती पाठवण्याची सोय झाल्याने वैयक्तिक किंवा कार्यालयीन कामे सुध्दा अत्यंत सुलभ झाली आहेत. लहानसहान व्यावसायीकांना पण या तंत्रज्ञानाचा खुप फायदा झाला. व्यावसायिक उपयोग करणा-यांना तर हे तंत्रज्ञान खरंच वरदान ठरलं आहे.

पण अत्यंत आधुनिक असं हे तंत्रज्ञान जेव्हा सामान्य माणसाच्या हाती लागलं व ते ही अत्यंत साध्या पध्दतीने वापरता येऊ लागलं तेव्हा त्याचा उपयोग साहजिकच चुकीच्या पध्दतीने होऊ लागला व त्याचे दुष्परिणाम प्रकर्षाने समोर येऊ लागले आहेत. समाज माध्यमं कशी वापरावीत त्यासाठी खरंतर आता प्रशिक्षणाची गरज वाटू लागली आहे, कारण स्वतः व्यक्त होण्यासाठी तयार केलेल्या या साईट्सवर आता लोकं फक्त इतरांच्या सांगीव गोष्टींचा प्रचार व तो ही खऱ्या - खोट्याची शहानिशा न करता करू लागलेली दिसतात.

आपल्या देशात पूर्वी पासूनच समाजावर राजकारणाचा पगडा जास्त आहे, त्यामुळेच समाज माध्यमांचा सुध्दा सर्वाधिक वापर राजकीय विचार प्रणालीच्या प्रचार-प्रसार करण्यासाठी होतो. राजकारणात अबकड न कळणारी माणसं सुध्दा हक्काने समाज माध्यामांवर राजकारणाविषयी बोलू लागली आहेत किंबहुना इतरांचे विचार सांगू लागली आहेत. परिणाम जो व्हायचा तोच होतो व झाला. कालांतराने वाद व भांडणे हाऊन संबंध खराब होतात. रोजच्या जगण्यात जिथे राजकारणाचा दुरान्वये संबंध नसतो, तिथे सुध्दा गरज नसतांना केलेल्या राजकीय मत प्रदर्शनामुळे वातावरण गढूळ होते.

समाज माध्यमांवर प्रसारित होणारा दुसरा सर्वात लोकप्रिय विषय आहे धर्म. वर्षानुवर्षे धर्माचा गाढा अभ्यास करणारे आध्यात्मिक गुरु जे सांगू शकणार नाहीत ते ब्रम्हज्ञान इथला सामान्य माणूस सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत अखंड हरिनाम असल्याच्या आविर्भावात सांगत असतो. गंमत म्हणजे सांगणारा स्वतः ते किती आचरणात आणतो हे मात्र बघायचं नाही.

लोकप्रिय विषयांमध्ये (अ)वैद्यकीय शास्त्र, आहारशास्त्र, राष्ट्रीय सण यांचा सुध्दा नंबर वरचा आहे, निरनिराळ्या आजारांवर असंख्य उपचार, आहाराविषयी शेकडो सूचना व सोमवारपासून रविवारपर्यंत विविध कारणांनी शुभेच्छांचा भडिमार यालाच व्यक्त होणे म्हणायचं का ? या सगळ्या हलकल्लोळात आपण कुणाला दुखावतो आहोत का ? कुणाला हिणवतो आहोत का ? याचं देखील भान राहात नाही.

खरंतर संवादाचं इतकं सुरेख माध्यम मिळाल्यानंतर माणसांनी एखाद्या विषयावर आपले स्वतःचे विचार अत्यंत स्पष्टपणे पण सौम्य भाषेत व्यक्त करायला हवेत, परंतु असं होतांना दिसत नाही. याचाच फायदा काही विशिष्ट गट, समूह व संघटना घेताना दिसतात, त्यातील काही लोक आपली विशिष्ट विचारसरणी इतरांवर लादण्यासाठी विशिष्ट प्रकारचे मेसेज तयार करतात व इतर सर्व जण कसलाही विचार न करता ते पुढे पाठवण्याचे कार्य करतात, यातूनच काही वेळा समाजविघातक विचारांच्या प्रसाराला रोखण्याकरता पोलिसांना सुद्धा हस्तक्षेप करावा लागतो.

समाज माध्यमांचे इतर अनेक दुष्परिणाम सुद्धा आता ठळकपणे दिसू लागले आहेत. दिवसभर ऑनलाईन राहणाऱ्यांना येणारे नैराश्य हा सुद्धा असाच महत्त्वाचा विषय आहे. आपल्याला किती जणांनी लाईक केले, कुणी काय प्रतिक्रिया व्यक्त केल्या याचा सतत विचार करण्यामुळे व त्यात मनाप्रमाणे न घडल्यामुळे अनेकांना नैराश्य येत असल्याचे अभ्यासातून दिसून आले आहे. अनेकांना समाजमाध्यमांचे आभासी जग व वास्तव यातील फरक ओळखता येत नाही त्यामुळे अनेक वेळा या आभासी जगालाच खरे समजून वावरतांना वास्तविक अनुभवातून बसणारे धक्के पचवता येणारे नसतात या सगळ्या प्रकारामुळे तरुण पिढीला अनेकदा मोठ्या मानसिक तणावांना सामोरे जावे लागते. याच आभासी जगातून फसवणूक झाल्याचे अनेक किस्से ऐकायला मिळतात, त्यात अनेकदा सोशल मिडियावरून ओळख झाली, मैत्री झाली व पुढे त्याचे रूपांतर लग्नात झाल्याचे ऐकायला मिळते. लग्नानंतर मुलींना फसवल्याच्या घटना समोर आलेल्या आहेत. एकीकडे आपण पूर्ण परिचित असलेल्या, कौटुंबिक पार्श्वभूमी माहीत असलेल्या व आर्थिक परिस्थिती समृद्ध असलेल्या एखाद्या व्यक्तीला फक्त तिच्या त्वचेवर पांढरे डाग आहेत म्हणून लग्नकरता नकार देतो व दुसरीकडे शेकडो किलोमीटर दूर असलेल्या एखाद्या अनोळखी व्यक्तीला फक्त समाज माध्यमावर विश्वास ठेवून लग्नासारखा मोठा निर्णय घेतो, हे सुद्धा मानवी स्वभावाचं न उलगडणारं कोडंच आहे.

आईबाबांची पिढी समाज माध्यमात व आजी-आजोबांची पिढी टी. व्ही. मध्ये अडकून पडल्यानंतर घरातल्या लहान मुलांकडे कोण बघणार ? मूल जेमतेम सहा महिन्याचे झाल्याबरोबर त्याच्या हातात गॅजेट्स देणे, हे आधुनिकतेचं लक्षण समजलं जाऊ लागलं, तेच मूल शाळेत जाऊ लागल्याबरोबर त्याच्या हाती सेल फोन देऊन तो किती छान हाताळतो व त्याला कसे त्यातले सगळे समजू लागले आहे, याचं कौतुक होऊ लागतं. स्वतःचा त्रास कमी करण्याकरता दिवसभर काम करून थकलेले पालक मुलांच्या हाती मोबाईल फोन देऊन स्वतःची सुटका करून घेऊ

लागलेत, परंतु जेव्हा तेच मोबाईल फोन मुलांच्या मनावर स्वतःची पकड घट्ट करतात व मुलांची प्रगती रोखतात, तेव्हा पालकांना जाग येते, पण तोपर्यंत फार उशीर झालेला असतो. कमी वयात ही सर्व समाज माध्यम कसे हाताळायची याचे ज्ञान नसताना मुलं त्यांच्या आहारी जातात व आपलं बालपण हरवून बसतात. या सर्व माध्यमांची पकड इतकी घट्ट आहे की आपण आपल्या मुलांना त्यापासून अलिप्त ठेवू शकत नाही, परंतु मुलं काय बघतात, काय बोलतात, काय शिकतात याकडे पालकांचे लक्ष असणे आवश्यक आहे. असे न झाल्यास अनेकदा त्याचे भयंकर परिणाम भोगावे लागतात. काही वेळा व्हिडिओ गेमच्या आहारी जाऊन नैराश्यातून मुलांनी आत्महत्या केल्याच्या घटना घडताना दिसतात, हे केवळ मुलांना योग्यवेळी समज न देण्याचे परिणाम आहेत.

व्यक्त न होण्याच्या काळात अनेक नाजूक भावना वर्षानुवर्ष मनाच्या कोपऱ्यात सांभाळून ठेवल्या जात असत व त्या आठवणींच्या स्वरूपात मनाला सुखावत सुद्धा होत्या, परंतु व्यक्त होण्याचे माध्यम मिळाल्यानंतर अनाहूतपणे व्यक्त केलेल्या काही नाजूक भावना अनेकदा जीवनात मोठे वादळ निर्माण करत असल्याची उदाहरणं दिसू लागलीत. तुम्ही समाज माध्यमाद्वारे कोणाशी मैत्री करता, काय संवाद करता इत्यादी बाबींवर जवळची माणसं, मित्र, पती-पत्नी लक्ष देऊ लागले व त्यातून झालेल्या गैरसमजुतींमुळे वैयक्तिक संबंध खराब होतांना दिसतात.

या सगळ्यातून एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवते की एकविसाव्या शतकात तंत्रज्ञान विकसित होण्याचा वेग इतका प्रचंड वाढला की माणसाला तो पेलवेनासा झाला. त्या विकसित तंत्रज्ञानाला हाताळण्याची क्षमता माणसाला तितक्या वेगाने आत्मसात करता आलेली नाही. म्हणून कधी कधी असेही वाटते की वेगाने धावत जाणाऱ्या तंत्रज्ञानाच्या मागे माणूस फरफटत तर जात नाही ना? ही सर्व आधुनिक उपकरणे तितक्याच आधुनिकतेने, संयमाने व प्रभावीपणे वापरण्याचं कौशल्य हस्तगत करण्यासाठी कष्ट करण्याची गरज आहे.



## कशाला

सारे काही छान आहे,  
 उगाच नाही म्हणू कशाला ।  
 सगळे जागच्या जागी आहे,  
 उगाच तक्रार करू कशाला ।  
 करायचे ते करून झाले,  
 जगायचे तेवढे जगून झाले ।  
 मिळायचे होते तेवढे मिळाले  
 उगाच आसू ढाळू कशाला ।  
 काही स्वप्ने झाली पुरी,  
 काही राहिली तशीच अधुरी ।  
 हरवलेली स्वप्ने आठवत,  
 आयुष्यावर रूसू कशाला ।

आयुष्यभर खूप लढलो,  
 कधी जिंकलो कधी हरलो ।  
 जखमांवरल्या खपल्या काढीत,  
 हाय हाय करू कशाला ।  
 सारे काही भरून पावलो,  
 नाही चिंता नाही खंत ।  
 वेळ येईल तेव्हा जाईन,  
 मरणाआधी मरू कशाला ।

डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे, नाशिक



## कोड... एक कोडं...उत्तर मायाताई तुळपुळे ...!!!

डॉ. अभिजित सोनवणे

डॉक्टर फॉर बेगर्स, सोहम ट्रस्ट,

९८२२२६७३५७

कोड...! पांढरे डाग... !!!

पांढरा रंग... किती छान ना ?

पांढराशुभ्र चंद्र ...

लहानग्याला वरणभात खाय घालतांना..., प्रेयसीला आणाभाका घालतांना.... किती आपलासा वाटतो ना ?

पांढरंशुभ्र दूध अभिषेकाला... पांढरंशुभ्र दही पुजेच्या प्रसादाला...

पांढरंशुभ्र कापड महावस्त्रं म्हणून....हवं असतं आपल्याला.... !

पांढराशुभ्र कागद, पांढरीशुभ्र साडी, पांढराशुभ्र शर्ट, पांढरीशुभ्र चादर...

सगळं कसं हवंहवंसं ना... ?

पांढराशुभ्र रंग किती आवडतो ना ?

मग... तरीही पांढ-या कपाळाची बाई समाजातून बहिष्कृत का होते ?

का तिला सण समारंभातून वगळलं जातं... ! पांढरं दूध हवं, पांढरं कपाळ का नको ?

हीच ती... पांढ-या पायाची म्हणून का हिणवलं जातं... ? पांढरं दही चालतं...पांढ-या पायानं काय पाप केलंय... ?

आपण भरकटतोय का ?

खरं सांगू ? आपण नेहमी दुस-याला शोधतो... स्वतःला शोधतच नाही... !

दिवसातून हजारदा दुस-याला फोन लावतो...

पण कधी स्वतःच्या फोनवरून स्वतःचा नंबर डायल करून पाहिलाय... ?

करून पाहा, कायम एंगेज लागेल... कारण...

कारण... आपण कायम एंगेज असतो, दुस-यांच्या चुका शोधत, व्यंग शोधत...!

दुस-यांचं सगळं सापडतं... आपलं काहीच आपल्याला दिसत नाही...

आपलं ठेवायचं झाकून, आणि दुस-यांचं बघायचं वाकून... ही आपली त-हा !

स्वतःच्या चुका असतात तेव्हा, आपण आपलेच वकील होतो...!

वेगवेगळे पुरावे देतो, आपण बरोबर असल्याचे शंभर जस्टीफिकेशन्स देतो.... मी निर्दोष आहे माय लॉर्ड... !

दुसरा चुकला की मात्र डायरेक्ट आपण जज्र होवून जातो.... कोणत्याही पुराव्याशिवाय मग आपण एखाद्याला शिक्षा सुनावतो...

हो हीच ती पांढ-या पायाची... !

हाच तो नालायक !

आपण शिके मारत जातो...

फाशी न देताही एखादा मग फासावर जातो... !

असाच एखादा पांढरा डाग अंगावर उमटतो...मग आपण लगेच जज्रसाहेब होतो आणि त्याला नाव देतो कोड...!

हा कोड मला का झाला हे त्या व्यक्तीला पडलेलं मोडुं कोडं... !

अशा कोड झालेल्या व्यक्तींकडे समाज खूप वेगळ्या नजरेनं बघतो.

लग्नं होत नाहीत, नोकरी करत असतांना अशा लोकांवर बहिष्कार टाकला जातो, सणसमारंभ यांच्यासाठी नसतातच जणू.

कुठल्याही कार्यक्रमांना गेले तरी चेह-यावर पडलेल्या डागांमुळे, अशा लोकांना पाठीमागून चित्ता, झेब्रा म्हणून हिणवलं जातं... !

या लोकांचं जिणं हराम करुन टाकतो समाज !

कोडाने मृत्यु होत नाही, पण कोड आहे म्हणून हिणवल्याने, अपमान सहन न झाल्याने दोन मुलींनी आत्महत्या केलेल्या मी पाहिल्या आहेत... !

माझी सर्वगुणसंपन्न बालमैत्रीण केवळ कोड असल्यामुळे अजून अविवाहित आहे आणि समाजातून मिळालेल्या टोमण्यांमुळे Depression मध्ये आहे...

तिला कोडाची नाही डिप्रेसनची ट्रिटमेंट सुरु आहे... !

तिचे आईवडिल .... ?

समाजाने केव्हाच त्यांना फासावर लटकवलयं ....!

आता जगताहेत प्रेतात्मा म्हणून !

डॉक्टर म्हणून मला पूर्वी असं वाटायचं, रोग हे फक्त जंतु निर्माण करतात.

पण नाही... काही रोग समाजापासूनही निर्माण होतात... !

सबसे बडा रोग... क्या कहेंगे लोग ... ?

लोक म्हणतात, आयुष्य एकदाच मिळतं...

मी उलटा विचार करायचो, आयुष्य रोजच मिळतं, मृत्यु एकदाच येतो... !

कोड झालेल्या लोकांच्या बाबतीत हे ही खोटं...

हे लोक रोज उठता बसता मरत असतात... !

रोगानं नाही... समाजाच्या टोमण्यानं !

अशा लोकांचे आई-वडीलही यांना सावरू शकत नाहीत... कारण ते ही कोलमडून पडलेले असतात...

स्वतःच कोलमडणारा दुस-याला आधार कसा देईल ?

आख्खं एक कुटुंब उद्ध्वस्त होतं, एका पांढऱ्या रंगामुळे... गंमत आहे ना ?

पांढरा रंग खरंच इतका वाईट आहे... ?

सगळीकडे चालतो पवित्र म्हणून... त्वचेवर आल्यावरच तो अपवित्र का बरं होत असेल... हे मला पडलेलं कोडं ... !

या लोकांचा कुणीच वाली नाही का ?

भिकाऱ्यांचा डॉक्टरही जन्माला आला...

पण भिकाऱ्यांहूनही उपेक्षित आयुष्य जगणाऱ्या या लोकांचं कुणीच आपलं नसावं का ?? ?

आहे... माझी थोरली बहीण \*डॉ. माया तुळपुळे...!

आमचं रक्ताचं नातं नाहीच काही...!

नकोच ! गरजही नाही... !

डॉ. माया तुळपुळे, या खरंतर पेशानं सर्जन...! माझ्यामते मनानं सृजन !

मायाताई माझ्यापेक्षा मोठ्या... सर्वच बाबतीत... !

तरीही मी तिला अगंतुगं करतो... बहिणीला कोण अहोजाहो म्हणेल ?

तर ही मायाताई, ही आलीय या कोड झालेल्या व्यक्तींच्या आयुष्यात माय बनून !

ती खरोखर माया करते, समाजानं नाकारलेल्या या कोड झालेल्या व्यक्तींवर !

आईबाप लग्नं ठरवू शकत नाहीत... मायाताई लग्नं ठरवून देते यांची...! तीच आई होते,... तीच बापही होते यांची...!

यांना नोक-या मिळत नाहीत, मायाताई नोक-या मिळवून देते यांना, नोकरीत काही अडचण आल्यास, मायाताई उभी राहते मागं यांच्या... !

कोडला मेडिकल भाषेत Vitiligo म्हणतात...

आणखी एक प्रकार आहे स्कीन इन्फेक्शनचा Psoriasis (सोरायसीस) !

ज्याला हा त्रास आहे, त्यालाच कळेल काय त्रास आहे हा ?

या त्रासापुढे मृत्युही परवडला... !

Vitiligo (कोड) आणि Psoriasis (अत्यंत त्रास देणारा, लवकर बरा न होणारा, वेदना देणारा) यावर अत्यंत महागड्या ट्रिटमेंट आहेत... !

ट्रिटमेंटची, डॉक्टरची फी एवढी की भीक नको पण कुत्रं आवर... !

या परिस्थितीतही मायाताईने लाखो रुपयांची महागडी मशीन्स घेतलेत... आणि Psoriasis Vitiligo आणि या आजारांवर ती ट्रिटमेंट करते...

नाममात्र शुल्कांत... !

हे नाममात्र शुल्क किती असावं... ?

५० रुपये महिना... ? २०० रुपये महिना... ? ? ?

विश्वास बसतोय ? नाही ना ?

ती अशीच आहे, वेडी... झपाटलेली... !

ती करत्येय हे सर्व तिच्या 'श्वेता असोसिएशन' या संस्थेमार्फत !

'नितळ' सिनेमा पाहिलात ?

हो... ही तीच आहे, जिने या चित्रपटाची निर्मिती केली...

जीव तोडून, पांढरे दाग भी अच्छे है असं सांगणारी... !

ती का करत्येय हे सगळं... ?

हो... ती गेलीये या सर्व मरण यातनांतून ...

आणि तिला वाटतं... आता नको कुणाला या मरणयातना भोगायला, ज्या मी भोगल्या !

आणि म्हणूनच सकाळी ८.३० ते रात्री ८.३० पर्यंत सहवास हॉस्पिटल, सहवास सोसायटी, पुणे इथं मायाताईची टीम सज्ज असते कोडाच्या ट्रिटमेंटसाठी !

आपण आता फक्त एक करायचं....

ज्यांना कोड आहे, ज्यांची कोडामुळे लग्न ठरत नाहीत, ज्यांना नोकरीत कोडामुळे अडचणी आहेत, ज्यांच्याकडे ट्रिटमेंटसाठी पैसे नाहीत अशांपर्यंत हा मेसेज पोहोचवायचा...

ज्यांना सोरायसीस आहे त्यांच्यापर्यंत हा निरोप द्यायचा...

या लोकांची आयुष्यं सावरली तर आपल्याला नकोय का ?

माझ्या या मायाताईचा नंबर मी देतोय... डॉ. माया तुळपुळे, एम. एस. ०२०-२५४५८७६० / ९२८४६५२०३२\*

कोड झालेल्यांची माय झालेल्या या मायाताईला माझे लाखो सलाम... !

जन्म देणारी आई असते, पण आयुष्यात उभं राहायला शिकवणारी ती माय असते... !!!

तू माय झालीस... गाडगेबाबांना अभिप्रेत असलेली माया झालीस... !

प्रणाम तुला माई !!!

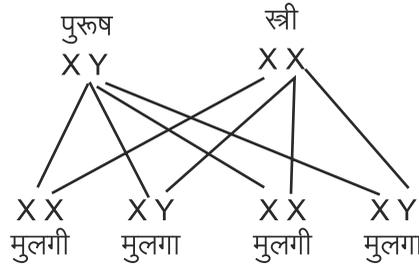
औरंगाबाद जवळच्या पाचोड नावाच्या खेड्यात "आशिष ग्राम रचना ट्रस्ट" मध्ये मी १९८२ मध्ये Surgeon म्हणून काम करित असताना घडलेली गोष्ट !

एका २२ वर्षांच्या लता कलसे म्हणून तरुणीला तिची सासू घेऊन आली. ७ महिन्यांची गर्भवती होती. कशीतरी वागते, नीट खात पीत नाही, "वेडी तर नाही ना झाली" म्हणून आमच्या दवाखान्यात तिला दाखवायला आणली. तेव्हा सोनोग्राफी आपल्या देशात नव्हती. तिला तपासले. शारीरिक दृष्ट्या जवळपास सुदृढ होती. हिमोग्लोबिन आपल्या देशातल्या सर्वसामान्य बायकांमध्ये असतं तेवढं १० gm% होतं. गर्भ व्यवस्थित वाढत होता. आधीच्या २ मुली होत्या तिला. लोहाच्या आणि कॅल्शियमच्या गोळ्या घेत होती. टिटॅनसचे इंजेक्शनही लावून झाले होते २ वेळा.

आधी २ बाळंतपणे झाली होती. विनासायास दोघीही मुली होत्या. इथेच सगळा मामला लक्षात आला. "१८ व्या वर्षी लग्न ४ वर्षांत २ पोरीच झाल्या. आता वंशाला दिवा पाहिजे की नाही ? कसं ?" म्हणून सासू सारखी दटावत होती. "आता मुलगाच झाला पाहिजे हां!" उपास, तापास - नवस सायास सगळे चालू होते. व्रतवैकल्य, ज्योतिषी, कुंडली सगळंच करून झालं होतं. आता फक्त २ महिने उरले होते. मुलगा होण्याची वाट पहाणे चालू होते. तिला भरती केले. खात पीत नसल्याने सलाईन, ग्लुकोज, व्हिटॅमिन्स सगळे देणे सुरू केले. २-३ दिवसात ती जरा बरी दिसायला लागली, पण चिंतातूर, झोप गायब आणि प्रश्न, "डॉक्टरनीनबाई मुलगा झाला पाहिजे, होईल ना मुलगा ?" हे प्रश्न सतत विचारणे चालू.

"अगं, आपल्या हातात काही नसते, निसर्ग जे देईल ते गोड मानून घ्यावे. आणि किती मुले व्हावी ते ठरवावे. मुलगा, मुलगी आपल्याला ठरवून पैदा करता येत नसते" हे सर्व समजावून सांगितले. पती सुरेश, सासू लीलाबाई, सासरे गणपतराव, सगळ्यांना ४-५ वेळा बोलावून समजावले.

नंतर हेही कमी पडले असे वाटले, म्हणून मी फळ्यावर X आणि Y या गुणसूत्रांबद्दलही सविस्तर सांगितले. पतीकडून 'XY' आणि पत्नीकडून 'XX' गुणसूत्रातून संयोग झाल्यावर असे विघटन होते.



आणि बाळाचे लिंग ठरते. हे खूप मनावर ठसवायचा प्रयत्न केला. नवऱ्याला, सासू-सासऱ्यांना मी थोडी रागावले पण की, "Y फक्त पतीकडून येते. त्यामुळे स्त्रीचा काहीच दोष किंवा गुण नसतो. जर Y मिळून गर्भ झाला असेल तर नक्की मुलगाच होईल, आणि यात स्त्रीचा, पत्नीचा काहीच दोष नसतो, कारण दोन्ही क्रोमोसोम्स किंवा गुणसूत्रे XX असतात. त्यामुळे सुनेला सारखे सारखे बोलून तिच्या मनावर खूप दडपण आणू नका. तिला भीति वाटते की जर तिसरी मुलगी झाली तर तिला माराल किंवा पती सुरेश दुसरे लग्न करील. हे सगळ असहनीय झाले म्हणून ती खातपीत नाहीय. जे कोणी बाळ होईल ते सुदृढ हवे की नाही, की कमी वजनाचे आणि रोगट व्हायला हवे आहे का?" मी इतकं सगळं झाल्यावर ५-६ दिवसांनी ती जरा बरी झाली, खायला प्यायला लागली. सासऱचे आणि सुरेशही जरा बरा वागायला लागला. मग सुट्टी घ्यायला सुट्टीचा कागद बनवला. लोहाचे टॉनिक, प्रथिने वगैरे लिहून दिली.

## Shweta Public Program & Matrimonial Meet 28th April 2019



Lamp lighting by Shri Sudhir Gadgil and Gauri Kanitkar



Welcome song by Ranjana Kale and Manini Gurjar



Rang Manache Inauguration



Felicitation of Shri Sudhir Gadgil



Interview by Sudhir Gadgil



Address by Gouri Kanitkar



Pune Melava Group Photo



Inauguration of Photo Therapy Chamber



At NV UVB Chamber, Parimal Chaudhari and Dr. Vikas Amte



Lamp Lightning by Dr Vikas Amte



Lamp Lightning by Shri Krushnakumar Daga



Dignitaries at Inauguration of Chamber



Dignitaries on dais



Address by Dr Maya Tulpule



Felicitation of Dr Manjiri Oak, Revize Skin Clinic, Nagpur



Dr Manjiri Oak, Dr Sushil Pande, Parimal Chaudhari, Dr Vikas Amte, Shri Daga, Dr Maya Tulpule, Dr Milind Borkar



Esteemed Audience



Sanjeevani kelakar madam at Nagpur program

*Public Meeting & Matrimonial Meet Pune 1st December 2019*



Felicitation of Dr Jayant Navarange

Matrimonial Meet, Pune



Dr. Maya Tulpule receiving V Women Award 2020 by Aspire Entertainment

सुटकेचा निःश्वास टाकला. घरी गेले. अर्ध्या तासांने नर्स आली बोलावयला "मॅडम, ती लताबाई तुम्हाला पुन्हा भेटायचं म्हणून हट्ट धरून बसलीय. येता का दवाखान्यात ?"

"अरे बापरे, बाई गं, आता काय झालं हिला," असा मनात विचार करीत मी चहा संपवून दवाखान्यात गेले. तर ही लता तिथे रडत होती.

मी केबिनमध्ये बोलावले. नवरा लताला घेऊन आला. लता मला म्हणाली, "डॉक्टरीण बाई, तुम्हीपण या सर्वांमध्ये सामील आहात ना ?"

मी - "कशात सामील" ?

लता - "तुम्हाला मला मुलगीच व्हायला हवी आहे ना ! म्हणून तुम्ही मला ही XX वाली २ टॉनिक दिलीत ?"

म्हणून तिने माझ्या टेबलावर Syb "Rubraplex" आणि "Protinex" चा डबा आदळला. मी 'आ' वासून बघत राहिले तिच्याकडे. "अगं लता ही इंग्रजी अक्षरे आहेत, या टॉनिक्सची गुणसूत्रे नाहीत. बघ तुला गर्भ राहून ७ महिने झालेत, तेव्हाच मुलगा की मुलगी हे ठरलंय. या टॉनिक च्या अक्षरांनी त्यात काहीच बदल होणार नाही." सुरेशला हे समजलं. पण तिच्या मनातला गोंधळ काही कमी झाला नाही. मग मी दोन्ही टॉनिक्स बदलून 'X' अक्षर नसलेली 'Y' असलेली वेगळी टॉनिक्स लिहून दिली. तेव्हा कुठे तिची कळी खुलली.

केवढी ही भीति मनात साठलेली ! मुलगी झाली तरचा केवढा धसका घेतलेला दिसला आणि धैर्यच गळाले. वर आरोप ! त्यामुळे वेड लागायची परिस्थिती निर्माण व्हावी ! मुलाच्या ध्यासाने असे वेड, दहशत निर्माण होऊन या हुशार स्त्रीवर झालेला परिणाम केवढा खोल ! आपल्या देशात "स्त्री - पुरुष समतेचे" नुसते नारे लावून काय होणार ? मुळापासून घरात आणि समाजात अशी समानता दिसायला पाहिजे. वागण्यात, बोलण्यात वावरतांना तिला सतत कमीपणाची टोच लागणाऱ्या गोष्टी घडायला नकोत. तर आणि तरंच काही बदल होवू शकतो. सुधारणा आपल्यापासून होत असतात.



## आला चैत्र

येता आंब्याला मोहोर  
घेई कोकीळ लकेर  
आसमंत लागे गाऊ  
ही चाहुल सृजनाची  
बरसती रंग गंध  
स्नेहधाग्यांनी गुंफूया  
सुजन हो आपले मैत्र  
आला चैत्र आला चैत्र

### क्षण

कुपीतल्या अतरासारखे ठेवावे जपून  
शैशव यौवनाचे काही क्षण  
कोमेजल्या मना फुटतील धुमारे  
करिता त्यांचे शिंपण

## संगीत

शास्त्रीय असो वा सुगम  
संगीत असतं फक्त संगीत  
त्यातूनच बोलू लागते  
दुःख, आनंद अन प्रीत

रंजना काळे



## मी नकोशी ... मी देती...

- भारती ठाकूर

सुमित्रा भावेच्या 'नितळ' या चित्रपटाची कथा मैत्रीण सांगत होती. मन भूतकाळात कधी शिरलं सतजलंच नाही. मार्च १९८७ मध्ये विवेकानंद केंद्र, कन्याकुमारी येथील प्रशिक्षण पूण झाल्यावर आसाम मधल्या गोलाघाट या ठिकाणी माझं पोस्टिंग झालं. त्याच दरम्यान त्रिवेंद्रम ते गुवाहाटी अशी ट्रेन सुरू झाली होती. हा साधारण साडे तीन दिवसांचा प्रवास. पण ही ट्रेन मात्र कधी वेळापत्रकाला जुमानत नाही. कधी कधी ४-५ दिवसही लागत गुवाहाटीला पोहोचायला. प्रवासात माझ्याबरोबर विवेकानंद केंद्राचं कुणीही नव्हतं. इतक्या लांबचा प्रवास एकटीनं करायची ही पहिलीच वेळ. सुदैवाने पूर्वी खास महिलांसाठी असलेल्या 'कूपे' मध्ये आरक्षण मिळालं होतं. तीन तामिळी महिला सहप्रवासी म्हणून बरोबर होत्या. त्यांच्याशी कामचलाऊ तामिळ भाषेत माझं अधून मधून बोलणं चालू होतं. विजयवाडा स्टेशन आलं आणि दोन महिला पुढील प्रवासासाठी आमच्या 'कूपे'त येऊन बसल्या. दोघी मायलेकी होत्या. सधन आणि सुशिक्षित कुटुंबातील वाटत होत्या. मला पाहिल्याबरोबर मात्र दोघींच्या कपाळावर आठ्या पडल्या.

"बापरे! या 'कोडी' बरोबर प्रवास करावा लागणार आता", मोठी म्हणाली. "जरा ध्यानच दिसतयं", इति धाकटी. त्यांचं मराठीत बोलणं चालूच होतं. त्रिवेंद्रमहून गुवाहाटीकडे जाणाऱ्या ट्रेनमध्ये मराठी समजणारी माणसंही असू शकतात हे त्यांच्या लक्षातच आलं नव्हतं. त्यांची मुक्ताफळे ऐकून मी मात्र अवाक् झाले. विचार केला की ह्यांना प्रत्युत्तर देण्यात काही अर्थ नाही. बघूया आणखी काय कॉमेंट्स करतात ते. आपल्या सहनशक्तीची छान परीक्षा आहे. त्यांच्या सामानाची आवराआवर करताना चुकून माझा स्पर्श त्या बाईला झाला तर माझ्या देखतच तिने तिचा हात रूमालाने पुसून टाकला. (शक्य झालं असतं तर बहुदा तिनं अंघोळही केली असती!) एखाद्या व्यक्तीला 'कोड' हा त्वचा विकार होणं हे गत जन्मीच्या पापांचे फळ आहे. या संदर्भात काही पौराणिक कथा सांगून ती आपल्या मुलीचे प्रबोधन करत होती. गळा दाटून आला. पण मी गप्प बसले.

डोळ्यातलं पाणी इतरांना दिसू नये म्हणून मी ट्रेनच्या खिडकीबाहेर बघायला लागले. ३-४ तास कोड ह्या एकमेव विषयावर ती बाई आपल्या मुलीशी बोलत होती. उपेक्षेचे दृष्टिक्षेप माझ्याकडे टाकत होती. थोड्या वेळातच समूद्र वाटावा अशा मोठ्या जलाशयावर असलेल्या पुलावरून ट्रेन जायला लागली. शेजारच्या तामिळी महिलेला मी हा बंगालचा उपसागर आहे का असं विचारलं तर ती हसून उत्तरली, "छे! ही तर गोदावरी नदी!" काय? मी आश्चर्यचकित! एवढे प्रचंड पात्र आपल्या गोदावरीचे? माझ्या डोळ्यासमोर ब्रह्मगिरीवर गोमुखातून थेंब थेंब पडणारी गोदामाई आली. भर उन्हात ब्रह्मगिरी चढून गेल्यावर तहानेने कासावीस झालेली आणि मग त्या गोमुखा खाली ओंजळीनेच थंडगार पाणी पिऊन तृप्त झालेली माझी मीच मला आठवली. विस्फारलेल्या नेत्रांनी गोदावरीचे ते विस्तीर्ण पात्र मी पहातच राहिले. इतका वेळ डोळ्यात अडवलेलं पाणी बांध तोडून कधी वाहायला लागलं समजलंच नाही. पण ते अश्रू सहप्रवासी मराठी महिलांनी केलेल्या अपमानांचे वा उपेक्षेचे नव्हते तर आनंदाचे होते. तिचं ते विस्तीर्ण पात्र जणू मलाही मन मोठं करायना शिकवत होतं. त्याच क्षणी गोदामाईला वचन दिलं. बस्स! आता ह्यापुढे अशा क्षुल्लक कारणांसाठी रडणार नाही. तुझी शपथ! गंमत म्हणजे त्यानंतरचे दोन-तीन दिवस त्या मायलेकींनी केलेल्या एकाही अपमानाचं वाईट वाटलं नाही. राग आला नाही. जणू काही ते बोलणं आपल्यासाठी नाहीच. प्रवास संपत आला होता. त्या दोघी गुवाहाटीच्या आधी रंगिया नावाचे स्टेशन आहे. तिथे उतरणार होत्या. रंगियाला गाडी तीन मिनिटच थांबते हे मी रेल्वे टाईम टेबल चाळताना वाचलं होतं. मी मराठी आहे, मला मराठी समजतं, तुम्ही आत्तापर्यंत केलेली टिका आणि अपमानास्पद शब्द ऐकूनही मी गप्प होते हे त्यांना समजायला हवं म्हणून मी म्हणाले, "काकू, रंगियाला गाडी फार वेळ थांबत नाही. तुमचं सामान लवकर भरा." माझ्या तोंडून मराठी ऐकताचं दोघीही आवाक् झाल्या. काय बोलावं

त्यांना समजेना. थोड्या वेळाने धीर करून म्हणाल्या, “आम्ही तुमच्याबद्दल इतकं वाईट बोललो तरी गप्प का राहिलात ?” आता पाणी त्या दोघींच्या डोळ्यात होतं. “जाऊ द्या सोडा तो विषय. सामान आवरा!” माझा परिचय पूर्ण करण्यासाठी म्हणाले, “मी, भारती ठाकूर. विवेकानंद केंद्राची पूर्णवेळ कार्यकर्ती म्हणून आसाममधल्या गोलाघाट या गावी चाललेय.” त्या दोघींनीही आपला परिचय दिला. पत्त्यांची देवाण-घेवाण झाली. रंगिया स्टेशननात गाडी पोचली. मायलेकी समानासह ट्रेन मधून खाली उतरल्या. मीही त्यांना निरोप द्यायला दरवाजा पर्यंत गेले. अचानक काय झालं कुणास ठाऊक! परत त्या बाई ट्रेनमध्ये चढल्या. मला कडकडून मिठी मारली. त्यांच्या डोळ्यांतलं पाणी थांबलं नव्हतंच. लेकींन माझ्याशी प्लॉटफॉर्म वरूनच हस्तांदोलन केलं. त्या दोघींनी मला मराठी येतं समजल्यावर सॉरी का म्हटलं नाही या मला पडलेल्या प्रश्नांचं उत्तर मिळालं. भावना व्यक्त करायला नेहमी शब्द कुठे लागतात ? मनात विचार येतो की मी त्यांच्या टीकेला रागाने प्रत्युत्तर दिलं असतं तर त्यांना आपली चूक समजली असती का ?

घटना दुसरी – गोलाघाटामधील आमच्या शाळेतील पूर्व प्राथमिक वर्गातल्या मुलांची सहल एका चहाच्या मळ्यातील देवी मंदिरात गेली होती. काही कारणाने मला मुलांबरोबर सहलीला जाता आलं नाही. दुसऱ्या दिवशी मुलं शाळेत आल्यावर मी विचारलं, “कशी आहे देवीची मूर्ती ? तपस डेका नावाचा एक चिमुर्डा क्षणात उत्तरला, दीदी, ती देवीची मूर्ती अगदी तुमच्या सारखी दिसते.”

मला कळना काय प्रकार आहे. सहलीबरोबर गेलेल्या शिक्षिकेने हसत हसत खुलासा केला. देवीची मूर्ती पांढऱ्या शुभ्र संगमरवराची आहे. मुलांमध्ये म्हणे मूर्ती पाहिल्यावर चर्चा चालू होती, “देवी अगदी आपल्या भारती दीदी सारखी गोरी आहे. तिचे केसही भारतीदीदी सारखेच लांब आहेत.” काय शिकायचं या दोन्ही घटनांमधून ?



The smile on my face doesn't mean that my life is perfect.  
It means I appreciate what I have and what i have been blessed with.  
I choose to be Happy.

धगधग त्यांची तगमग माझी  
रखरख वाट रणरण उन्हे  
हिरमुसली पाने विसरली गाणे  
सळसळ त्यांची तळमळ माझी  
सरसर गान झरझर यावे  
ओसाडशी माळराने कोरडे निःशब्द झरे  
खळखळ त्यांची कळकळ माझी  
नभाने भुईला बिलगून जावे  
रंजना काळे

## उधरेत् आत्मानात्मानं

चिंचवड येथील चैतन्य सभागृह – स्वयंसेवकांची धावपळ. समारंभाच्या तयारीवर अखेरचा हात फिरवण्याची लगबग. हळूहळू खुर्च्या भरत होत्या. उत्फुल्ल चेहरे बरेचसे, पण काही उदास मरगळलेलेही. कारण तो मेळावा होता, 'श्वेता' असोसिएशनचा पांढरे डाग उठलेल्या व्यक्तींच्या संस्थेचा. साहजिकच तेथे जमलेल्या व्यक्तींनी पांढऱ्या चट्ट्यांमुळे मनावर बसलेला फटका अनुभवलेला होता; मने उदास होती. पण त्याच वेळी मनांत आशेचा कोंबही अंकुरत होता. कारण आज विज्ञानाच्या प्रगतीमध्ये याही वैगुण्यासंबंधी संशोधन झाले आहे. सिद्ध झाले आहे की पांढरे डांग संसर्गजन्य नाहीत. त्यामुळे दिलासा मिळाला आहे.

आमच्या नात्यातील एका बाईना पांढरे डाग होते. त्या आल्या की आमच्या सासूबाई इतरांप्रमाणेच किंबहुना अधिक आस्थेने त्यांचे आदरातीथ्य करीत असत. पण तरुण वयाच्या दिरांना ते खपत नसत. जेवत असले तर पानावरून उठून जात. असे संमिश्र अनुभव समाजात यायचेच. व्यक्ती तितक्या प्रकृती पण संबंधित व्यक्तींनी मनाचा तोल ढळू देता कामा नये. वर उल्लेखिलेल्या बाई नात्यांत ओळखीत जेथे अडचण असेल, तेथे मदतीला धावत होत्या. जेथे आवश्यक असेल तेथे आर्थिक टेकू देत होत्या. एखाद्या व्यंगामुळे आपण दूर सारले जात असू. पण आपल्यापेक्षांही दुःखात, अडचणीत काही माणसे असतात. त्यांचा आधार आपण व्हायला काय हरकत आहे? उलट त्यामुळे मनालाही विरंगुळा मिळेल, असा त्यांचा विचार!

असाच आशय चैतन्य सभागृहातील त्या समारंभात व्यक्त केला गेला. मुलाखत घेणाऱ्या श्रीमती. दीपा श्रीराम म्हणाल्या, 'आमचा एकुलता एक मुलगा तरुण वयात गेला, पण दुःख उगाळीत बसून तो परत येणार होता का? आम्ही कामामध्ये इतके झोकून दिलं की दुःखाला डोकं वर काढायला वावच मिळू नये.' 'जगी सर्व सुखी असा कोण आहे?' ही समर्थोक्ती प्रसिद्धच आहे. प्रत्येकामध्ये काही वैगुण्ये-दोष असतातच, पण त्यांवर मात करून आपला जीवनक्रम चालविणे हा खरा पुरुषार्थ आहे.

श्रीमद्भगवद्गीतेत सांगितले आहे उधरेत् आत्मानात्मानं नात्मानं अवसादयेत !

आपला उधदार –स्वतःचा उत्कर्ष स्वतःच करावयाचा आहे. गुरू मार्गदर्शन करतील; पण मार्गक्रमण आपले आपणच करायचे आहे. ही वाटचाल करीत असताना सूत्र कोणते ठेवावे? न आत्मानम् अवसादयेत – स्वतःला कमी लेखू नये, हे ते सूत्र ! कोणीही संपूर्ण निर्दोष वा संपूर्ण निर्गुण नसते. आपणही याला अपवाद नाही. मग आपल्यात जे 'चांगले' आहे, त्याला खतपाणी आपण घालू या ना ! आपल्या अंगभूत गुणांचा उत्कर्ष तर साधूयाच, पण त्या गुणांचे गुलाबपाणी इतरांवरही शिंपडण्याचा प्रयत्न करू या.

सृष्टिनिर्मात्यानेही हे तत्त्व निर्मितीमध्ये प्रकट केलेले आहे. कोकिळेला मधुर गळा दिला, तर मोराला नयनरम्य पिसारा. मानवसमाजातही आपण पाहतो, आंधळ्या माणसांना स्पर्शज्ञान, श्रवणसामर्थ्य अधिक तीक्ष्ण असते. मग आपल्या डागांचा आपण बाऊ का करावा? उलट त्या डागांकडे लक्षही जाणार नाही, असं लक्षणीय जीवन आपण घडवावं. शाळकरी मुलांना वक्तृत्वकलेचे धडे देतांना मी सांगत असे – माझे चार शब्द आपण शांतपणे ऐकून घ्या वगैरे विनवण्याऐवजी तू सुरुवातच इतकी ठसठशीत कर की श्रोते कान टवकारून ऐकू लागतील, निम्मे गुण प्रारंभीच तुझ्या खात्यात जमा होतील.

जीवनही असेच आहे. किती जगलो, यापेक्षा कसे जगलो याला महत्त्व आहे. म्हणून आपली शक्तिस्थळं व वैगुण्य दोन्ही विचारात घेऊन आपला जीवनक्रम आखावा. उधरेद आत्मानात्मानं – आपल्या शक्तिस्थानाचा विकास होईल, असे पाहावे. नात्मानं अवसादयेत – वैगुण्यांवर मात करण्याचा प्रयत्न करावा.

आणि शिवाय आत्मोद्धाराबरोबर समाजोद्धारालाही आपला हातभार लागेल असे पाहावे. साहजिकच लोकांना चोखामेळ्याच्या वचनाची प्रचिती येईल. ऊस डोंगापरी रस नोहे डोंगा । काय भुललासी वरलिया रंगा ।।

## आयुर्वेद कोश - जागतिक विटलिगो दिवस

वैद्य अंकुर रविकांत देशपांडे

७२७६३३६५८५

प्रिय अबक ,

आज तुझा दिवस. तुला विश करायचं का नाही ? या संभ्रमात मी सकाळपासून आहे. आपण सगळे डे सेलिब्रेट करतो. मदर्स, फादर्स, सिस्टर्स, टीचर्स, व्हॅलेंटाईन इत्यादी. काही दिवसांनी येणाऱ्या डॉक्टर्स डे ला तू मला नक्की विश करणार. आज मात्र तुझा दिवस असूनही मला तुला विश करता येत नाही. कारण हा तुझा दिवस नाही आहे. तुझी वेदना आहे. समाजाने दिलेली .

आपली पहिली कन्सल्टेशन मला आजही आठवते. मैत्रिणीसोबत तू आली होतीस. 'डॉक्टर मी सगळ्यांसारखी होऊ शकेन का ?' इतकंच बोललीस. खूप वेळ शांत राहिलीस. तुला रडायचं होतं का ? असेल कदाचित . . . तुझी लेगिंग गुडघ्यापर्यंत वर करताना तुझा संकोच मी टिपला होता. हा संकोच तुला आजाराने दिला का समाजाने ? ? दोन्ही पायावरचे पांढरे चट्टे तुला सगळ्या जगापासून वेगळं करत होते. खरंच ? का तू जगापासून वेगळं होत होतीस ? का कोपरापाशी नव्यानं आलेला चट्टा लपवता येणार नाही म्हणून घाबरली होतीस ? खूप प्रश्न होते . . . तुझ्या समोर आणि माझ्यासमोरसुद्धा. याची वैद्यकीय उत्तरं मला माहीत होती . . . तुझं प्रत्येक अपॉइंटमेंट वेळी व्यक्त होणं मात्र मला अस्वस्थ करत होतं . . . कोण होतीस तू ? ? माझ्यासाठी एक रुग्ण . . . समाजासाठी 'कोडवाली' !!

काही दिवसांनी माझ्यासमोर अजून एक तरुण बसला होता. न्यूनगंडात गेलेला. शिक्षण, बुद्धिमत्ता सगळं उत्तम. व्यंग एकच . . . भुवईपासून सुरु झालेला आणि कानापर्यंत पसरलेला एक पांढरा चट्टा. ग्रुपमधला हा कायम चेष्टेचा विषय!! कोणी तुझ्याकडे पाहिले की तू कायम खाली पाहतोस. नजरला नजर तर कधीच देत नाहीस. का रे ? काय कमी आहे तुझ्यात ? का जास्तच आहे . . . एखादा दिसणारा चट्टा ? जो कायम तुला त्रास देतो . . . कायम तुला थांबवतो. कायम चारचौघात खजील करतो . . . ! खरंच इतका लाजवतो तुला एखादा चट्टा ?

### रुग्ण अनेक . . . वेदना मात्र एकच . . . व्हिटीलीगो !

समाज जसा तुला स्वीकारत नाही, तसाच त्यालाही स्वीकारत नाही. कोणालाच स्वीकारत नाही. कारण तुम्ही वेगळे आहात. तुम्ही इतरांसारखे नाही. कोणाला एक डाग आहे. कोणाला दोन. कोणाचे सगळे अंग भरलंय. कोणाचे डाग दिसतात म्हणून न्यूनगंड आहे. कोणाला 'आता नाही सांगितले तर नंतर समजेलच' ही भीती आहे. कोणाच्या आईबाबांना व्हिटीलीगो आहे म्हणून लग्नाला नकार आहे. कोणाला हे सोसणे पुढच्या पिढीत जाणार नाही ना ? म्हणून चिंता आहे. खरं सांगतो, वैद्यक, समाजाने उत्पन्न केलेल्या मोठ्या प्रश्नांना उत्तरं देऊ शकत नाही. समाजाला शास्त्र आणि पुरावे लागत नाहीत. समाजाला लागते आणि दिसते ते व्यंग ! याची चिकित्सा कशी करायची ? ?

शरीराच्या इतर कोणत्याही भागाचा रंग किंचित बदलला तरी तू घाबरतोस. का ? नवीन डाग येईल म्हणून . . . आणि तो आलाच तर ? तुझ्या भीतीने तो थांबणार आहे ? नाही . . . ! तुझ्या नकारात्मक स्वभावाने तुझ्या आयुष्यातला आनंद मात्र थांबला आहे. संधी हुकत आहेत . तू एकटी पडत आहेस. कोणामुळे ? तुझी वेदना न समजून घेणाऱ्या चार लोकांमुळे ? शिक्षणाने मोठ्या पण संवेदनांनी शून्य असलेल्या नजरांमुळे ? पुढे कसे होणार या चिंतेने . . . मला कधीच कोणी भेटणार नाही का ? या संभ्रमामुळे . . . तू बदलत आहेस. मला चिंता याच बदलाची आहे !

आज लिहायला बसलोय ते आयुर्वेद, शोधन, शमन, पंचकर्म असे विषय स्पष्ट करायला नाही. मेलॅनिन, पिगमेंटेशन यावरही मला बोलायचेच नाही. मला इतकंच सांगायचं आहे . . . स्वतःला स्वीकार ! आरशात जे काही दिसते त्यावर मनापासून प्रेम कर. लोकांच्या नजरेत जे दिसते ते सोडून दे . . . तू बरी झालीस की तुला त्रास द्यायला लोक अजून काही शोधतील. तू लोकांसाठी जगत नाहीस. स्वतः साठी जगतेस. माय लाईफ, माय रुल्स. केवळ

स्ट्रेस ठेवून चालत नाही गं. ते आयुष्यात पण उतरावं लागतं. नियम हसायला नसतात . . आनंद घ्यायला नसतात . . चार लोकांशी बोलायला नसतात. नियम न्यूनगंडाला असतात. नकारात्मकतेला असतात. निराशेला असतात. डिप्रेसनलासुद्धा असतात. तू साचेबद्ध होत आहेस याचे मला वाईट वाटते .तू कोणाला चट्टे दिसायला नकोत म्हणून कायम कॉन्शिअस असतेस याचा मला धक्का बसतो. दिसूदेत जे आहे ते. तू जशी आहेस तशीच राहा. कोणाला स्विकारायचे असेल तर तुझ्या आजारासह स्वीकार करू दे. तुझ्या अंगावरचे चट्टे लोकांना दिसतात . . मनावरचे घाव कोणाला दिसतात ?

ते आपले आपण दुरुस्त करायचे असतात. थोडेफार सांभाळायचे सुद्धा असतात. तू बरी होत आहेस आणि बरी होणार आहेस ते लोकांनी तुला छान म्हणावं म्हणून नाही. तू मला वचन दिलं होतंस की हे उपचार मी माझ्यासाठी घेत आहे. कोणा अबक साठी नाही. त्याच वचनावर ठाम राहा . . शरीर बघणाऱ्यांना शरीर बघू दे. मन बघणाऱ्यांना मात्र दूर करू नकोस . . . हीच माणसं तुला उभारी देतात. तुझ्या सोबत राहतात. तुला 'स्टेबल ' करतात. तुला घराबाहेर पडायची उमेद देतात. तुला सेल्फी आणि आयुष्य दोन्हीत जागा देतात . . . . तुझ्या आजारी जागा 'कव्हर ' करायची सक्ती न करता. हे तुझे यश आहे . . . . ते सेलिब्रेट कर. याचसाठी तुला आजच्या दिवसाच्या बेस्ट विशेषस . . तू गोरी/काळी/गव्हाळ वगैरे असतीस तर नॉर्मल असतीस. अंगावरचे काही डाग तुला वेगळं बनवतात. वेगळं. . अनैसर्गिक /अॅबनॉर्मल / गुड फॉर नर्थिंग /वेस्ट / युजलेस असं काहीच नाही . तुला वेगळं बनवतात . . हा वेगळेपणा स्वीकार . . बरं झाल्या नंतरही!

तू कोण आहेस ?? समाजासाठी व्हिटीलीगोची एक रुग्ण . . . माझ्यासाठी अनेक व्हिटीलीगो रुग्णांची एक वेदना!! आजच्या तुला बेस्ट विशेषस . . !!

तुझा वैद्य मित्र ,

### **Stress turns hair grey by triggering the body's fight-or flight response**

Those annoying gray hairs that tend to crop up with age really are signs of stress, according to a new study. The research found that stress activates nerves that are part of the fight-or flight response, which, in turn, cause permanent damage to pigment-regenerating stem cells in hair follicles. After systematically eliminating different possibilities, researchers honed in on the sympathetic nerve system, which is responsible for the body's fight-or-flight response. Sympathetic nerves branch out into each hair follicle on the skin. The researchers found that stress causes these nerves to release the chemical norepinephrine, which gets taken up by nearby pigment regenerating stem cells. In the hair follicle, certain stem cells act as a reservoir of pigment-producing cells. When hair regenerates, some of the stem cells convert into pigment-producing cells that colour the hair.

Researchers found that the norepinephrine from sympathetic nerves causes the stem cells to activate excessively. The stem cells all convert into pigment-producing cells, prematurely depleting the reservoir.

**-IANS**

## फोबो निर्णयपंगुत्व ?

‘फिअर ऑफ बेटर ऑप्शन्स..’ सतत सर्वोत्तम मिळवण्याच्या या ओढीतून येतं ‘निर्णयपंगुत्व’ !

युवा पिढीने वेळीच यावर विचार करायला हवा.

अपर्णा देशपांडे

adaparnadeshpande@gmail.com

‘फोबो’ला (फिअर ऑफ बेटर ऑप्शन) कुठल्याही क्षेत्राचं वावडं नाहीये. लग्न करायचंय ? सतराशे विवाह नोंदणी अॅप आणि हजारो उपवर स्थळं. ‘अजून काही ‘बेटर’ मिळतंय का बघूया..’ म्हणत तरुण पिढी लवकर योग्य निर्णयापर्यंत पोहोचतच नाही. कपडे घ्यायचेत ? मॉलमध्ये असंख्य पर्याय, चार मित्र एकत्र जमले, की टीव्हीवर नेमकं काय बघायचं ? पार्टी करायची तर कोणते वेगवेगळे पदार्थ कुठल्या हॉटेलमधून मागवायचे ? कोणत्या ‘अॅप’द्वारे मागवायचे ? समजा एका निर्णयावर एकमत जरी झालं तरी तिसऱ्याच ठिकाणाहून मागवलं असतं, तर बरं झालं असतं का ? हा त्रासदायक विचार.. त्यातून निर्माण होणारी अस्वस्थता आणि मग शेवटी काय, तर असमाधान !

‘फिअर ऑफ बेटर ऑप्शन्स..’ सतत सर्वोत्तम मिळवण्याच्या या ओढीतून येतं ‘निर्णयपंगुत्व’ ! युवा पिढीने वेळीच यावर विचार करायला हवा.

उन्हाळ्याच्या सुटीत बच्चेकंपनी जमली, म्हणून मी उत्साहानं आइस्क्रीमचा एक लिटरचा पॅमिली पॅक आणला. मुलं आडवी-तिडवी पडून टी. व्ही. बघत होती. मी आपली (बावळट) जोरात ओरडले, ‘आइस्क्रीम..’

‘‘ये’’ मुलं ओरडली आणि भर उन्हात जाऊन आइस्क्रीम आणण्याचं सार्थक झालं, असं वाटलं मला. पण ते तसं नव्हतं.

( बिचारी मी!) मी कुठल्या संकटाला आमंत्रण दिलंय, याचा मला लगेचच बोध झाला..

‘‘कोणतं आइस्क्रीम आहे ?’’ उठण्याची तसदी न घेता माझ्याकडे फेकण्यात आलेला प्रश्न.

‘‘चॉकलेट!’’ इति मी.

‘‘अजून काय ‘ऑप्शन्स’ आहेत ?’’

‘ऑप्शन्स ?’ आइस्क्रीम मिळतंय यात आनंद नाही ? त्यातही ‘ऑप्शन’ ?

‘आइस्क्रीम मिळणार’ म्हटलं, की आम्हाला लहानपणी ‘आनंदी आनंद गडे’ व्हायचं. त्यातही ‘व्हॅनिला का पिस्ता’ असं जर विचारलंच (कारण त्यापेक्षा जास्त ऑप्शन्स जन्मलेच नव्हते तेव्हा)..तर, क्षणात निवड करून चमच्याच्या टोकावर किंचित-किंचित आइस्क्रीम घेऊन निवांतपणे त्याचा आस्वाद घेतला जायचा. ती चव आठवून-आठवून पुढचे काही दिवस आनंदात जायचे.

त्या दिवशी मुलांनी आइस्क्रीम खाल्लं खरं, पण ‘आपण उद्या यापेक्षा छान आइस्क्रीम आणू, बाजारात किती वेगवेगळे आणि उत्तमोत्तम ‘ब्रँड्स’ आहेत याची त्यांनी यादीच वाचली..मग दुसऱ्या दिवशी भाचे मंडळीला खूश करण्यासाठी आम्ही त्यांना ‘आइस्क्रीम पार्लर’मध्ये घेऊन गेलो. तिथे खिसा रिकामा करणारे असंख्य पर्याय होते. एकाचाही निर्णय पटकन झाला नाही. त्यांना निवड करण्यासाठी खूप जास्त वेळ लागला. इतकंच नाही, तर त्यांनी शेवटी आपल्या पसंतीनं निवडून खाल्लेल्या ‘फ्लेवर’पेक्षा दुसऱ्याचाच ‘फ्लेवर’ छान वाटतोय हे जवळपास प्रत्येकाचं मत होतं. इतकी मोठी किंमत मोजूनही मी हतबल होऊन हे सगळं उघडया डोळ्यानं बघत होते. कारण मला अपेक्षित समाधान त्यांच्या चेहऱ्यावर दिसलंच नाही..

दुसऱ्या दिवशी, मैत्रिणीच्या लग्नात घालण्यासाठी लेकीला एक ‘एक्सक्लुजिव्ह’ ड्रेस घ्यायचा होता म्हणून

बाजारात गेलो होतो. पहिल्याच दुकानात आम्हाला एक गाऊन खूप आवडला. मी हुश्रु केलं.. पण नाही, लेक म्हणाली, “हा राखून ठेवू आणि आणखीन यापेक्षा वेगळं काही नवीन डिझाईन दुसरीकडे मिळेल, ते बघून येऊ.” इथपर्यंत ठीक होतं, पण हिंडून-हिंडून पायाचे तुकडे पडले, मात्र विषयाचा तुकडा पडलाच नाही. ती इतकी गोंधळून गेली, की तिला योग्य निवडच करता येईना. मग आम्ही काहीच न घेता घरी परत आलो. पैसे वाचले याचा आनंद मानावा, की तिला चटकन निवड जमली नाही आणि नुसताच वेळ वाया गेला याचा खेद मानावा, याचा मीच विचार करत बसले.

लग्नासाठी जोडीदार निवडताना तर मुला/मुलींच्या आईवडिलांची स्थिती फार दयनीय होते. हजारो विवाह नोंदणी अॅप आणि हजारो उपवर स्थळं. त्यावेळी आपल्या सगळ्या अपेक्षांच्या चौकटीत बसणारं स्थळ असलं तरी ‘अजून काही ‘बेटर’ मिळतंय का बघूया..’ म्हणत तरुण पिढी लवकर योग्य निर्णयापर्यंत पोहोचतच नाही. त्यात काही वेळा लग्नाचं वय निघून जातं. कधी-कधी तर लग्नानंतरदेखील “ती आधीची मुलगी/मुलगाच जास्त योग्य ठरला असता नाही का?” असंदेखील बोलून दाखवतात. त्यामुळेच मग ‘नांदा सौख्य भरे’ असं का म्हणत असावेत, ते समजतं. ‘जीवनसाथी निवडताना विचार आणि मनं जुळणं सर्वांत महत्त्वाचं. बाकी गौण असतं’, हे समजेपर्यंत बराच वेळ वाया गेलेला असतो.

काही जणांकडे उत्तम पगाराची नोकरी असते, पण हातात असलेल्या नोकरीत कायम असमाधानी राहत ते नव्या नोकरीच्या शोधात असतात. हेसुद्धा एकवेळ मान्य! अडचण तेव्हा येते, जेव्हा त्यांना चार-चार प्रस्ताव येतात आणि त्यापलीकडे आणखी आकर्षक ‘ऑफर’चा त्यांना ध्यास लागलेला असतो. सगळ्याचे फायदे-तोटे याची चर्चा करत नेमकं काय स्वीकारावं याचा समाधानकारक निर्णय ते घेऊच शकत नाहीत. हे असं प्रत्येकाचं होतं, असं अजिबात नाही. पण समाजातील असंख्य उदाहरणं याच संप्रभावस्थेचं प्रतिनिधित्व करतात.

हे असं फक्त लहान मुलांचं किंवा तरुणांचं होतं का? तर नाही. आपल्या अवतीभवती समाजात छोट्या-छोट्या गोष्टींतही अनेक पर्याय उपलब्ध असल्याने निर्णयक्षमतेचा अभाव असणे, ही सगळ्या वयोगटांत अत्यंत सामान्य बाब झाली आहे. मानसशास्त्रात याला ‘फोबो’, (F.O.B.O) म्हणजे ‘फिअर ऑफ बेटर ऑप्शन’, असं म्हणतात. शेकडो पर्यायांतून नेमका आपल्याला चोख लागू पडेल तो पर्याय निवडता न येणं, त्या बाबतीत निर्णयच न होणं किंवा त्यामुळे एक ‘निर्णयपंगुत्व’ येणं हे एक प्रकारचं झपाट्यानं पसरणारं मानसिक दौर्बल्य आहे. वेळेत योग्य निर्णय न घेण्याची जबरदस्त किंमत अनेकदा अगदी जवळच्या नात्यातही द्यावी लागते. पायाच डळमळीत असलेलं नातं पुन्हा उभं करण्यात इतकी ऊर्जा आणि वेळ खर्च होतो, की नंतर ती ऊर्जा आणि तो वेळ योग्य नात्यात गुंतवणेदेखील दुरापास्त व्हावं. याउलट कधी नात्यातील दोन व्यक्ती कुठल्याही वचनबद्धतेला कचरतात. ‘आज आपण शब्द देऊन बसलो तर उद्या यापेक्षा सरस नातं मिळण्याचा मार्गच बंद होईल’, ही भीती. पुन्हा ‘फिअर ऑफ बेटर ऑप्शन्स..’ सतत सर्वोत्तम मिळवण्याची ओढ.

‘फोबो’ला कुठल्याही क्षेत्राचं वावडं नाहीये. राजकारण, मनोरंजन, क्रीडा, शिक्षण असो की अर्थशास्त्र, सगळीकडेच त्याचे परिणाम दिसून येतात. चार मित्र एकत्र जमले, की ‘नेटफ्लिक्स’ वा ‘अॅमेझॉन प्राईम’ किंवा ‘हॉट स्टार’वर नेमकं काय बघायचं, हा निर्णय तर फारच अवघड! कारण तिथे तर प्रचंड मायावी दालनं आहेत. त्याशिवाय छोटेखानी पार्टीसाठी कोणते वेगवेगळे पदार्थ कुठल्या हॉटेलमधून मागवायचे? नेमके कोणत्या ‘अॅप’द्वारे मागवायचे? मग कोणता पर्याय जास्त चांगला? एका निर्णयावर समजा जरी एकमत झालं तरी मग कुण्या तिसऱ्याच ठिकाणाहून मागवले असते, तर बरं झालं असतं का? हा त्रासदायक विचार..त्यातून निर्माण होणारी अस्वस्थता आणि मग शेवटी

काय, तर असमाधान! म्हणजे जे आत्ता उपलब्ध आहे, त्यापेक्षा आणखीन आकर्षक, वेगळं आणि भन्नाट असं काहीतरी मिळू शकेल यापायी कुठल्या पक्क्या निर्णयाला न पोहोचता येणे म्हणजे 'फोबो.' सोशल मीडियाने जन्माला घातलेल्या वात्रट 'फोमो'चं (फिअर ऑफ मिसिंग आऊट) 'फोबो' हे जुळं भावंडं!

जेव्हा अनेक पर्याय कमरेवर हात ठेवून समोर उभे ठाकतात, तेव्हा एक प्रचंड सुखावणारी आणि स्वायत्तता देणारी भावना निर्माण होते. 'आपल्या भावी आयुष्याच्या सगळ्या नाड्या आपल्या हातात आहेत आणि त्या दोऱ्यांनी आपण कठपुतळीसारखे त्याला नाचवू शकतो.' ही स्वामित्वाची भावना डोकं वर काढते. त्यानंतर सर्वोत्तम पर्यायाचा न संपणारा शोध सुरू होतो, जो माणसाच्या निर्णयक्षमतेला सुरंग लावतो. इथे 'फोबो'चा चंचुप्रवेश आपल्या आयुष्यात झालेला असतो.

हार्वर्ड विद्यापिठातल्या पॅट्रिक मॅकगिनिझ यांनी 'फोबो' ही संज्ञा प्रकाशात आणली आणि मग अनेकांनी या विषयाचा मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून अभ्यास केला. मनुष्याच्या जनुकात हा 'फोबो'चा किडा आधीपासून होताच, फक्त तो क्रियाशील तेव्हा झाला, जेव्हा त्याला सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत असंख्य बाबीत अनेक पर्याय उपलब्ध झाले.

झपाट्याने झालेल्या डिजिटल क्रांतीमुळे तुफान वेगानं जोडल्या जाणाऱ्या जगात सगळंच कसं सहजप्राप्य, तेही अनेक आकर्षक 'ऑफर्स'सहित उपलब्ध झालं आहे. परिणामस्वरूप आपण त्या पर्यायांच्या ओझ्याखाली दबतो, त्याची भुरळ पडते आणि ठाम निर्णय घेण्याची क्षमता आपण गमावतो, असं हे अभ्यासक सांगतात.

अनंत शक्यतांमुळे निवडस्वातंत्र्य वाढत असलं तरीही प्रत्यक्ष निर्णय घेणं ही क्रिया मंदावतेच. शिवाय कमी शक्यता आणि पर्याय समोर असलेली माणसं जास्त प्रभावीपणे निर्णय घेऊ शकतात आणि आनंदीही असतात, हे सिद्ध झालेलं आहे. मेंदूला जी काही कौशल्यपूर्ण कामं करायची असतात त्यात निर्णयप्रक्रिया हे एक गुंतागुंतीचं काम आहे. हे काम आधीच्या पिढीतील लोकांना तुलनेने सोपं होतं, कारण तेव्हा आयुष्यात आता इतकी सुबत्ता आणि त्यामुळे इतके बेसुमार पर्यायच अस्तित्वात नव्हते; मग ते जेवणातील पदार्थ, कपडे, वाहन, करिअर, असो की जोडीदाराची निवड असो.. योग्यवेळी योग्य निर्णय घेतल्यानं त्यांचं जीवन समृद्ध होत गेलं आणि त्याची गोड फळं पुढच्या पिढीलाही चाखायला मिळाली. त्याने जीवनस्तर आमूलाग्र बदलला. अनेक बाबींसाठीचा झगडा संपला. सगळं कसं ताटलीत सजवून पुढ्यात सहज हजर. त्यात संगणकीकरणाची भर पडली आणि मनुष्य सुखासीनतेच्या अधीन होत उत्तमोत्तम मिळवण्याच्या मागे लागला.

रिक क्लेमन या प्रसिद्ध लेखक-समुपदेशकानं माणसं आयुष्यातील छोटे-मोठे निर्णय घेताना किंवा करिअर घडवताना कुठलाही धाडसी निर्णय का घेऊ शकत नाहीत, याची कारणमीमांसा केली आहे. बेरी श्वार्ट्झ यांनीदेखील 'द पॅराडॉक्स ऑफ चॉईस' या पुस्तकात यावर प्रकाश टाकलाय. माणसं निवडप्रक्रियेत दुबळी का पडतात? तर.. त्यांना सतत वाटतं, की आपण निवडलेल्या मार्गापेक्षा आणखी चांगले परिपूर्णतेकडे नेणारे मार्ग असू शकतात. कुठल्याही निर्णयानंतर प्रचंड अपुरेपणाची भावना असणे. आधीचाच पर्याय जास्त योग्य होता का, याची बोचरी शंका.

स्वप्रीती, म्हणजे स्वतःच्या इच्छेला अतिप्राधान्य देत आपलीच निकड सर्वप्रथम उद्दिष्ट म्हणून समोर ठेवणे. अतिविचार. (ओव्हर थिंकिंग) क्रियाशीलतेचा अभाव, फक्त विचारच करणे.

आलेल्या संधीची मोजावी लागणारी किंमत, कशालाच नाही म्हणावेसे वाटत नाही. सगळेच पर्याय हाताळून बघण्याची इच्छा, कुठलाच पर्याय सोडून देण्याची तयारी नसणे. हे विशेषत्वाने करिअर निवडीबाबत किंवा नोकरीसंदर्भात घडते. मग काहीच नीट करावंसं वाटत नाही. यात आणखीन एक मानसशास्त्रीय संज्ञा दडलीये. ती

म्हणजे FOD, 'फिअर ऑफ ड्रुइंग एनीथिंग'. काहीही काम करण्याची भीती वाटणे. अशावेळी काहीही न करता निर्णय फक्त लांबणीवर टाकले जातात. चालढकल केली जाते.

आपल्याला 'फोबो'ची लागण झाली आहे का, हे प्रत्येकाने वेळोवेळी तपासून पाहावे. त्याची ढोबळ लक्षणं म्हणजे..

व्यक्तिमत्त्वात आलेला बुजरेपणा.

क्षुल्लक गोष्टीसाठी निर्णयक्षमतेचा अभाव.

कमालीची छोटी बाब, जशी, आज काय कपडे घालू हे देखील ठरवता येत नाही. त्यात प्रचंड मौल्यवान वेळ वाया गेला तरीही!

कायम गोंधळलेली मानसिक अवस्था आणि चिंता. अशाने मेंदू कुठेच नीट एकाग्र होऊ शकत नाही.

घेतलेल्या निर्णयावर पश्चात्ताप. मग 'तो निर्णय योग्यच होता.' असं कुणी कितीही डोकं फोडून सांगितलं तरीही!

असलेल्या स्थितीत कायम असमाधान.

आपल्या सुरक्षित चौकटीबाहेर काही करण्याची अजिबात तयारी नसणं. त्याबद्दल एक प्रकारचं भय असणं, मात्र खूप काही चांगलं घडावं, ही कायम अपेक्षा असणं.

पर्याय निवडताना अपयशाची भीती असणं. इतकी, की थोडीही जोखीम उचलायची हिंमत नसणं.

कुटुंबात, व्यावसायिक जगात पुढाकार घेऊन कुठलीही जबाबदारी न उचलणं आणि त्या कमतरतेची जाणीवही नसणं.

ही ढोबळ लक्षणं दिसली, की सावध होणं गरजेचं आहे. वरवर अतिसामान्य दिसणाऱ्या या समस्या सुरुवातीला किरकोळ वाटल्या तरी वेळेत ठोस पाऊल नाही उचललं तर गंभीर मानसिक त्रासाला तोंड द्यावे लागते.

निर्णयाच्या मुद्यावर मनुष्याची दोन प्रकारांत विभागणी केली जाते. पहिला 'मॅक्सिमायझर्स' आणि दुसरा 'सॅटिस्फायझर्स'. 'जास्तीत जास्त' आणि 'गरजेपुरतं' हा त्यातील मुख्य फरक. पहिल्या प्रकारातील लोक आपल्या आर्थिक आणि बौद्धिक कुवतीचा विचार न करता भविष्यात जास्तीत जास्त फायदा होईल, अशा प्रकारचे पर्याय निवडतात. ते आपल्या निर्णयाशी प्रामाणिक असतीलच, असं नाही. दुसऱ्या प्रकारात व्यक्ती आपली कुवत आणि सध्याची गरज यानुसारच निर्णय घेतात आणि त्याची कास सोडत नाहीत. ते पहिल्या प्रकारच्या व्यक्तीपेक्षा कधीही जास्त समाधानी असतात.

'फोबो'च्या चक्रव्यूहात न अडकता, जगणे सोपे करण्यासाठी आपल्या गरजा, क्षमता, मर्यादा आणि स्वभावदोष विचारात घेऊन डोळसपणे, चटकन योग्य पर्याय निवडावा. त्यावेळी अति उपलब्धता ही बाब मारक ठरू नये, याचे तारतम्य ठेवावेच लागेल. 'मी निवडलेल्या पर्यायाने खरंच इतकं नुकसान होतंय का? त्याचा एवढा बागुलबुवा करण्याची खरंच गरज आहे का?' हे स्वतःला विचारावे.

एकूणात, परिपूर्णता ही परिस्थितीसापेक्ष असते, याचे भान ठेवल्यास आजचा निर्णय 'परफेक्ट'च आहे याचे समाधान मिळेल. अनावश्यक, अव्यवहार्य पर्याय यादीतून छटून नेमक्या-मोजक्या मार्गाचाच विचार करावा. आनंदी जगण्यासाठी स्वप्नातील परिपूर्णता आणि वास्तवातील अपूर्णतेची गोडी याची सांगड घालता आलीच पाहिजे..



## अनिता गुहा

७० च्या दशकात 'जय संतोषी माँ' हा सिनेमा सुपरडुपर हिट झाला होता. वाचून आश्चर्य वाटेल पण या सिनेमाने बजेटच्या १०० पट कमाई केली होती. या सिनेमातील एक चेहरा एका रात्रीत सुपरस्टार झाला होता. होय, आम्ही बोलतोय ते अभिनेत्री अनिता गुहा यांच्याबद्दल. अनिता गुहा यांनी जय संतोषी माँ या सिनेमात संतोषी मातेची भूमिका साकारली होती. खरे तर त्यांची भूमिका मोजून २० मिनिटांची होती. पण जय संतोषी माँ रिलीज झाला आणि अनिता गुहा एका रात्रीत स्टार झाल्या. असे म्हणतात की, या सिनेमानंतर लोक खरोखर त्यांना संतोषी माता समजून त्यांच्या पाया पडत. शरीरावरचे



पांढरे डाग लपवण्यासाठी ही अभिनेत्री करायची हेवी मेकअप, या सिनेमाने एका रात्रीत झाली होती स्टार अनिता यांनी वयाच्या अवघ्या १५ व्या वर्षी करिअरला सुरुवात केली होती. ५० च्या दशकातील एका सौंदर्य स्पर्धेत सहभागी झाल्या होत्या. येथूनच त्यांच्या अॅक्टिंग करिअरची सुरुवात झाली होती. या स्पर्धेच्या निमित्ताने त्या मुंबईत आल्या आणि १९५५ साली आलेल्या तांगेवाली या सिनेमातून त्यांनी बॉलिवूडमध्ये पदार्पण केले.

अनिता यांना लहानपणापासूनच मेकअपची आवड होती. शाळेत जातानाही त्या मेकअप करून जात यामुळे अनेकदा त्यांना मारही खावा लागला होता. आज अनिता गुहा आपल्यात नाहीत. २० जून २००७ रोजी हृदयविकारामुळे त्यांचे निधन झाले. आज त्यांच्याबद्दल आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत.

या सिनेमात काम करण्यास त्यांनी होकार दिला खरा पण तोपर्यंत त्यांनी कधीही संतोषी माँ चे नाव ऐकले नव्हते. सिनेमात काम करत असताना हा सिनेमा एवढा गाजेल असे त्यांना वाटले नव्हते. पण सिनेमा रिलीज झाल्यानंतर त्याला पक्षकांचा जबरदस्त रिस्पॉन्स मिळाल. स्त्रिया अनिता यांना संतोषी माता समजून त्यांचर पूजा करू लागल्या होत्या. इतकेच नाही तर लोक प्रवेशद्वारावर चप्पल-बूट काढून नंतर चित्रपटगृहामध्ये प्रवेश करू लागले होते.

या पुढे देख कबीरा रोया, शारदा आणि गूज उठी शहनाई या सिनेमांमध्ये त्यांनी काम केले. या पश्चात त्यांना जय संतोषी माँ या सिनेमात काम करण्याची संधी मिळाली. काही वर्षांनंतर अनिता यांच्या पतीचे निधन झाले आणि त्या एकट्या पडल्या. याच दरम्यान ल्युकोडर्मा या आजाराने त्यांना ग्रासले. या आजामुळे त्यांच्या संपूर्ण शरीरावर पांढरे डाग पडले होते. हे डाग लपवण्यासाठी अनिता हेवी मेकअप करायच्या. पण पुढे पुढे जे मेकअप त्यांना इतके आवडायचे, त्याच मेकअपची त्यांना घृणा वाटू लागली होती. पण शरीरावरचे पांढरे डाग लपवण्याच्या नादात त्या शेवटपर्यंत हेवी मेकअपमध्ये वावरल्या. मृत्यूनंतरही हे डाग कोणाला दिसू नये, अशी त्यांची इच्छा होती. त्यामुळे अंत्यसंस्काराआधी माझे मेकअप केले जावे, अशी अंतिम इच्छा त्यांनी आपल्या जवळच्या व्यक्तिजवळ बोलून दाखवली होती. त्यांची ही अंतिम इच्छाही पूर्ण केली गेली. ■ ■

## श्रद्धांजली

विद्या बाळ

प्रति,

विद्याताई बाळ आमच्या सहवास सोसायटीच्या आद्य सभासदांपैकी एक! गेली ३३-३४ वर्षे ओळख आणि प्रेमळ सहवास ! त्यांनी 'मिळून साऱ्याजणी' सुरु केलं तेव्हा पहिल्या काही वर्गणीदारांमध्ये माझी वर्णी लागलेली ! श्वेता असोसिएशनच्या कार्यात त्यांचा कायम सहभाग! २००६ साली 'नितळ' चित्रपट त्यांनी आवर्जून पाहिला. एका कार्यक्रमाला अध्यक्ष म्हणून उपस्थित होत्या. आमच्या एक पेढून होत्या . मी आय एम ए अध्यक्ष होते तेव्हा 'इच्छा मरणावर' एक परिसंवाद आयोजित केला होता, विद्याताई त्यात हिरिरीने सहभागी झाल्या होत्या आणि डॉक्टरांनी इच्छा मरणावर तोडगा काढला पाहिजे, असे त्यांनी सांगितले.

त्या एक महिना ICU मध्ये आहेत अशी छोटीशी बातमी वाचली आणि लगोलग त्यांना भेटायला गेले. खूप दमल्या होत्या. त्यांना अशा विमनस्क, शांत अवस्थेत कधीच बघितलं नव्हतं. विद्याताईचा मुलगा , अभिनेता यशोधन बाळ (त्यांनी आपल्या नितळ सिनेमात देखील काम केलं होतं) यांनी सांगितले की 'विद्याताईची ४ डिसेंबर, २०१९ रोजी Thymoma ची शस्त्रक्रिया झाली त्यानंतर दर आठवड्याला काहीतरी गुंतागुंत होऊन त्या ICU मध्ये होत्या. आता मला यापुढे कुठलेही उपचार करू नका, फक्त दुखले तर त्यावर औषध द्या असे त्यांनी लिहून दिले आहे. आम्हाला 'सहवास हॉस्पिटल' जवळ आणि सोईचे आहे , तुमच्याकडे आणले तर चालेल का ? त्यांची सेवा करायची संधी मिळते आहे म्हणून मी होकार दिला . त्याप्रमाणे १७ जानेवारी, २०२० रोजी त्या सहवास हॉस्पिटलमध्ये दाखल झाल्या. ओळखीच्या आणि घरगुती वातावरणात त्यांची प्रकृती बरीच सुधारली. भेटायला येणाऱ्यांची रांग लागली. थोड्या प्रमाणात गप्पा-चर्चा सुरु झाल्या. भेटायला येणाऱ्यांशी आवर्जून माझी ओळख करून द्यायच्या. तू खूप चांगलं काम करते आहेस असं म्हणायच्या. एकदा वाटलं आठ पंधरा दिवसात घरी जातील, पण ते होणे नव्हते. २८ जानेवारीला संध्याकाळ पासून लघवीचे प्रमाण शून्यच झाले. विद्याताईच्या संमतीने सलाईनमधून औषधे दिली पण उपयोग झाला नाही. २९ तारखेला संध्याकाळी त्यांनी सर्वांना बोलावून त्यांचे अखेरचे निवेदन आमच्यासमोर दिले. शेवटी ३० जानेवारी सकाळी १० वाजून १० मिनिटांनी त्यांची प्राणज्योत मालवली. प्रत्येक स्त्री पुरुषाने आपलं स्वत्व जागृत करून सांभाळणं आणि त्यांच्या इच्छामरणाच्या चळवळीचा गंभीरपणे सांगोपांग विचार करून काम करणे हीच त्यांना खरी श्रद्धांजली ठरेल.

- डॉ. माया तुळपुळे



## दिसो लागे मृत्यू

विनीता बाळ, पुणे

माझी आई विद्या बाळ, ही साहित्यसम्राट न. चिं. उर्फ तात्यासाहेब केळकर यांची चुलत नात. तिच्या घरात त्यापूर्वी तिच्या आईवडिलांच्या घरात, तात्यासाहेबांनी आपल्या मृत्यूच्या काही तास आधी लिहिलेली कविता त्यांच्या हस्ताक्षरात फ्रेम करून लावलेली मला आठवते. आपला मृत्यू जवळ आलेला तात्यासाहेबांना कळत होता. तात्यासाहेबांचं ते शेवटचं लिखाण.

‘दिसो लागे मृत्यू... परि न भिववू तो मज शके’

अशी कवितेची पहिली ओळ आहे. माझ्या आईचा त्यानंतर ७२-७३ वर्षांनी, ३० जानेवारी, २०२० रोजी मृत्यू झाला तेव्हा मला इतिहास म्हणून ऐकलेल्या त्या प्रसंगाची आठवण आली. तो अशामुळे की, २९ जानेवारी, २०२० रोजी संध्याकाळी साडेसातच्या सुमारास इस्पितळातल्या आईच्या खोलीत माझी भावजय ऊर्मिला, मी आणि मदतनीस मावशी होतो. आईनं मला हाक मारून तिला काही सांगायचं आहे आणि मी - आम्ही ते रेकॉर्ड करावं असं म्हटलं. डॉ. माया तुळपुळे या तिच्या मैत्रिणीलाही बोलावून घ्यायला सांगितलं. शरीरानं आई अतिशय थकलेली होती. तोंडाला कोरड पडत होती आणि आवाजही नीट फुटत नव्हता. अशा अवस्थेत ती सलग ८-९ मिनिटं बोलली. ते बोलणं अचंबित करणारं होतं. इतक्या स्पष्टपणे विचार करण्याची आणि ते मांडण्याची ताकद त्यावेळी तिच्यात कुठून आली असाच प्रश्न आम्हाला पडला. हे तिचं शेवटचं भाषण तिच्या मित्रमंडळींपर्यंत, स्वेच्छामरणावर काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांपर्यंत, ते पोहोचावं ही तिची इच्छा असल्यामुळेच तिचं ते रेकॉर्ड करायला सांगितलं अशी माझी धारणा.

## अखेरचं आवाहन

विद्या बाळ

मी विद्या बाळ, १०१, नचिकेत सोसायटी, प्रभात रोड, पुणे - ४. वय ९३ पूर्ण. आज मनाच्या एका अत्यंत गंभीर अशा; पण निर्णायक अवस्थेत बोलते आहे. हा विचार मी आजवर शेकडो लोकांना बोललीये, पण कुणाला तो इतका गंभीर वाटला, कुणाला नाही. मीही कदाचित थोडी द्विधा मनस्थितीत असेन.

मला केव्हापासूनच वाटतंय की माझ्या आयुष्याला आता अर्थ राहिलेला नाही. सगळे माझे प्रियजन सांगताहेत मला की, तुला खूप करण्यासारखं आहे, खूप आयुष्य पुढे आहे, पण मला स्वतःला प्रामाणिकपणे असं वाटतं की, त्याला अर्थ नाहीये, या पुढे बरं होणं, काम करणं, पहिल्या उमेदीनी बरं होऊन काही करणं ही माझी इच्छाही नाहीये आणि मला करायचंही नाहीये. जोशी हॉस्पिटलमध्ये मी ई.ओ.एल. फॉर्म भरलाय - ‘एण्ड ऑफ लाईफ’ म्हणून. काही त्याला अर्थ नाहीये. कारण जोपर्यंत मी प्रत्यक्षात मरण्याच्या स्थितीत येत नाही, तोपर्यंत त्याचा काही उपयोग नाहीये हे माझ्या प्रत्यक्ष अनुभवातून लक्षात आलंय. तेव्हा हा जो विचार करून, विशेषतः आज विचार करून, मी असं ठरवते आहे की, मला यातून सुटकेचा मार्ग हवा आहे. तो लीगल नाही, हे मला २००% माहितीये; पण तो मला हवा आहे.

इथे आज या बैठकीला माझी सेवक, विनीता माझी मुलगी, उर्मिला माझी सून, डॉ. माया हजर आहेत. इथे हॉस्पिटलमध्ये मी आता अॅडमिट आहे. मायाशीही मी बोलले आहे. या सगळ्यांनी कृपया याचा नीट विचार करावा आणि जे जे लोक मृत्युशय्येवर आहेत, किंवा लवाटे यांच्यासारखे प्रामाणिकपणे अशाच अवस्थेत मृत्यूची वाट पाहताहेत, त्यांना मार्ग मोकळा करून द्यावा. आता ही गोष्ट मोठ्यांनी बोलण्याची नाहीये, पण काही महिन्यात, वर्षात याचा विचार करावा. आता ते शक्य नाही मला माहितीये. मी तोवर थांबायला तयार आहे; पण कधीच न निघणाऱ्या मार्गापेक्षा हा मार्ग खूप चांगला आहे. अनेकांसाठी चांगला आहे.

माझ्यावर लोकांनी इतकं अपार प्रेम केलंय की, मी असा निर्णय घेणे हे एक परीने खूप क्रूर आणि कृतघ्नतेचं लक्षण आहे. मला असं वाटतं की, अनेक लोकांच्या पुढील हितासाठी हा खूपच आणि विशेषतः माझ्यासाठी उपयुक्त मार्ग आहे. माझ्या निर्णयाचं काही भलं करावं आणि व्यापक अर्थाने जनतेच्यासाठी काहीतरी करावं.

## अनुताई भागवत श्रद्धांजली

अनुताईची ओळख 'सोफोश'च्या माधुरीताई अभ्यंकरांनी करून दिली. त्यांचे वडील शिवाजीराव पटवर्धन आणि त्यांच्या 'तपोवन' या संस्थेतील कार्याबद्दल मला खूप आदर वाटायचा. शिवाजीरावांची कन्या म्हणून अनुताईबद्दल खूप आपुलकी होती. तपोवनाबरोबरच अनुताईनी 'स्नेहप्रकाश परिवार' या त्यांच्या संस्थेच्या माध्यमातून प्रचंड सामाजिक काम केले. जिथे उणे तिथे अनुताई अशीच परिस्थिती होती. या बहुमूल्य योगदानाबद्दल त्यांना १९७२ मध्ये गांधी जयंतीनिमित्त 'दलितमित्र' ही पदवी आपुलकी मिळाली होती. बिल्वदल, इंदं न मम, सागर शक्ती, आकाशी घे भरारी, अर्घ्यदान ते दीपदान, दत्तक विधान, अस्तित्त्व सीडी संच अशी त्यांची ग्रंथसंपदा व प्रकाशने आहेत. सोफोशच्या दत्तक न गेलेल्या, अपंग किंवा एचआयव्ही बाधित मुलामुलींसाठी एक घरकुल बांधण्याच्या प्रकल्पाला आर्थिक मदत म्हणून अनुताईनी २००५ साली बालगंधर्व रंगमंदिरात, कोल्हापूरच्या हेल्पर्स ऑफ हँडीकॅप संस्थेचा ऑर्केस्ट्रॉ आयोजित केला होता. त्यावेळी त्यांना अॅक्शन मध्ये बघून सुद्धा विस्मयकारक होतं. नंतर अनुताईची गाठभेट कुठेना कुठे होत राहिली. ९ ऑक्टोबर २००८ रोजी त्यांनी श्वेता संस्थेला भेट देऊन प्रत्यक्ष काम पाहिले, माहिती करून घेतली. ४ जानेवारी २००९ रोजी 'रंग मनाचे' मुखपत्राचे प्रकाशन करण्याचे आणि त्या सभेत त्यांचा सत्कार करण्याचे भाग्य आम्हांला लाभलं. त्या अतिशय प्रसिद्धी पराड्मुख होत्या. मी स्टेजवर बसणार नाही. भाषण करणार नाही अशी त्यांची यावेळी अट होती. तपोवन आणि अपंग कल्याणकारी संस्थेच्या मुलांनी तयार केलेल्या वस्तूंच्या दिवाळी प्रदर्शनाच्या उद्घाटनाला त्यांनी मला आवर्जून बोलावले होते. एका फुलस्केप कागदावर सुंदर रंगीत कात्रण चिकटवून तयार केलेली, त्यांची आपुलकीने भरलेली ग्रीटिंग्स् मी जपून ठेवली आहेत. त्यांचा कधीतरी फोन यायचा, नाजूक कापऱ्या आवाजात चौकशी करायच्या, "कशा आहात? श्वेताचे काम कसे सुरु आहे? तुम्ही बिझी असता, तर मीच तुम्हांला फोन करत जाईन." कधी कुठल्याही गोष्टीची तक्रार नसे. प्रकृतीची चौकशी केली तर "माझी प्रकृती ठीकच आहे", असं म्हणायच्या. कधीतरी "मी आता मुलीकडे जाणार आहे त्यामुळे आलात तर भेट होणार नाही" सांगायच्या, असं अनुताईसारखे ग्राऊंड लेव्हलला काम करणारे, पडद्यामागचे, प्रसिद्धीपराड्मुख, निर्मोही कार्यकर्ते आता विरळाच!

श्वेता परिवारातर्फे अनुताईना विनम्र श्रद्धांजली!!!

- डॉ. माया तुळपुळे



## समईची शुभ कळी

प्रमोद (पी. डी.) देशपांडे, कोल्हापूर  
१८५०९८९९९८

आपल्या हृदयाचा आणि सद्सद्विवेकबुद्धीचा कौल घेत जे जगतात त्यांचे जीवन नितळ आणि साधी सरळ असते. प्रांजळपणामुळे जे जीवन देखणे बनते अशा जीवनांना कविवर्य बा. भ. बोरकरांनी 'तृप्तीची तीर्थोदके' म्हटले आहे. कोणीही सहज वाचू शकेल अशी ती पुस्तके असतात. त्यात लपविण्यासारखे काही नसते.

असेच एक जिवंत पुस्तक काहीसे वाचण्याचे भाग्य १९९० ते २०१९ असे सुमारे तीन दशके मला माझ्या नशिबाने लाभले. त्या जिवंत पुस्तकाचे नाव होते - अनुताई भागवत. स्वातंत्र्यसेनानी आणि स्वातंत्र्योत्तर काळात अमरावती येथे 'तपोवन' संस्थेच्या माध्यमातून कुष्ठरोग्यांच्या उपचार व पुनर्वसनाचे कार्य केलेले थोर सामाजिक शिवाजीराव पटवर्धन (१८९२-१९८६) आणि पार्वतीबाई पटवर्धन यांच्या अनुताई भागवत या कन्या होत्या. आई-वडिलांकडून देशप्रेम आणि समाजसेवेबरोबर साधेपणा व 'इदं न मम' वृत्तीचा वारसा त्यांच्याकडे आला होता.

मी ज्या हेल्पर्स ऑफ दि हॅण्डिकॅप्ड, कोल्हापूर या संस्थेचे कार्य करतो त्याच्या प्रमुख आधारस्तंभापैकी अनुताई भागवत होत्या. गगनावरी नेण्यात त्यांचे मोलाचे योगदान होते. संस्थेचा पहिला स्लाईड शो त्यांनी तयार करून दिला होता.

प्रसंगावधान आणि आलेल्या अडचणींचा शांतपणे सामना करणे हा अनुताईचा एक महत्त्वाचा गुण होता. ऑक्टोबर १९९३ च्या सुरुवातीस हेल्पर्सकरिता निधी उभारणीसाठी माझी पत्नी रजनी करकरे-देशपांडे हिच्या गाण्यांचा 'आनंदाचे डोही' या कार्यक्रमाचे आयोजन अनुताईनी केले होते, तेव्हाचा एक बिकट प्रसंग मला आठवतो. कार्यक्रम तोंडावर आला असताना ३० सप्टेंबरच्या पहाटे लातूरला भूकंपाचा प्रलयंकारी धक्का बसला. अनेकांच्या नशिबी काळरात्र आली असताना 'आनंदाचे' डोही कसे डुंबणार असा सवाल अनुताईना विचारला जाऊ लागला. अत्यंत तणावाच्या वातावरणात सुरु झालेल्या या कार्यक्रमात भूकंपग्रस्तांप्रती केवळ कोरड्या शोकसंवेदना व्यक्त न करता अनुताईनी सुरुवातीलाच सकाळ रिलीफ फंडासाठी भरीव देणगीचा चेक प्रतापराव पवारांच्या हाती सुपूर्द केला.

केवळ हेल्पर्सच नव्हे तर महाराष्ट्रातील अनेक संस्थांच्या अनुताई अक्षरशः आधारस्तंभ होत्या. जे जे सामाजिक काम त्यांना भावले त्याच्या त्या अघोषित ब्रॅण्ड अॅम्बॅसिडरच बनत असत. जी जी माणसं प्रतिकूलतेचा सामना करताना आढळत त्यांच्या संग्रमात कोणताही आविर्भाव वा अभिनिवेश न बाळगता त्या सामील होऊन जात. आपण साहाय्य केलेला संस्था प्रकल्प वा लाभार्थी व्यक्ती यशस्वी झाली की त्या कणभरही श्रेय स्वतःकडे न घेता अबोलपणे तिथून दूर होत असत. सत्कार आणि पुरस्कारांपासून त्यांनी स्वतःला यशस्वीपणे दूर ठेवले होते.

भावलेल्या संस्था वा व्यक्तींवर छोटेखानी पुस्तिका लिहून त्यांचे कार्य समाजापर्यंत पोहोचवणे, हा अनुताईचा एक अत्यंत आवडीचा उपक्रम होता. "स्वप्नपूर्ती" या अनुताईनी लिहिलेल्या अशाच एका पुस्तकात संस्थेतून बाहेर पडून यशस्वी, स्वावलंबी वैवाहिक जीवन जगत असलेल्या अपंग व्यक्तींच्या कहाण्या आहेत. त्यांचा उत्साह वयाच्या सत्तरीतही एखाद्या शाळकरी मुलीसारखा ओसंडून वाहत असे.

## ज्ञानपीठ पुरस्कार विजेते वि.स.खांडेकर

संजीव वेलणकर, १४२२३०१७३३

उत्तरवयात वि.सं. खांडेकरांना कोडाचे पांढरे डाग आले. पण त्यांनी आपले लिखाण, दैनंदिन व्यवहार सुरुच ठेवले. लेखन क्षेत्रातील अत्युच्च पुरस्कार प्राप्त केलेल्या व्यक्तीने त्यांच्या पांढऱ्या ढागांवर मात करून कोड असणाऱ्या व्यक्तींपुढे आदर्श ठेवला.

वि.स. खांडेकर यांचे संपूर्ण नाव विष्णू सखाराम खांडेकर. जन्म ११ जानेवारी, १८९८ वि.स. खांडेकर यांनी कादंबरीसह कथा, कविता, लघुनिबंध, समीक्षा, चित्रपट-कथा, नाटक, व्यक्तिचित्रे, अनुवाद अशा विविध साहित्यप्रकारांत अगदी विपुल असे लेखन केले. वृत्तपत्रीय लेखन व ग्रंथ-संपादन या क्षेत्रांतही त्यांनी आपला ठसा उमटवला. त्यांना नाटकांमध्ये अभिनय आणि दिग्दर्शन करण्याची आवड होती. कुमारवयापासूनच त्यांच्यावर उत्तम साहित्याचे संस्कार होत होते, ते त्यांच्या मराठीच्या शिक्षकांमुळे आणि बालकवी, राम गणेश गडकरी, अच्युतराव कोल्हटकर यांसारख्या साहित्यिकांशी झालेल्या परिचयामुळे, गडकरींमुळे पाश्चात्य साहित्य वाचण्याचा छंदही त्यांना तेव्हा लागला होता. श्रीपाद कृष्ण कोल्हटकर यांनी खांडेकरांना विनोद चांगला साधतो व काव्यात्म प्रकृतीचे लेखनही ते करू शकतात, तेव्हा या दोहोंचे मिश्रण असलेल्या गोष्टी त्यांनी लिहाव्यात असे सुचवले; तेव्हा खांडेकर यांना स्वतःत लपून बसलेला कथाकार सापडला. ते उत्कृष्ट वक्ते म्हणूनही महाराष्ट्रात प्रसिद्ध होते. एक कादंबरीकार म्हणून स्वातंत्र्यपूर्व काळापासूनच त्यांना महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेरही अफाट लोकप्रियता मिळाली. १९३० मध्ये 'हृदयाची हाक' ही पहिली कादंबरी त्यांनी लिहिली. त्यानंतर एकापाठोपाठ एक कांचनमृग, दोन ध्रुव, हिरवा चाफा, दोन मने, रिकामा देव्हारा, पहिले प्रेम अशा त्यांच्या अनेक कादंबऱ्या प्रकाशित झाल्या. सुमारे ३५ कथासंग्रह, १० लघुनिबंध संग्रह, गोफ आणि गोफण यांसारखे समीक्षालेख संग्रह असे झंझावाती लेखन त्यांनी केले. छाया, ज्वाला, अमृत, देवता, माझ बाळ यांसारख्या लोकप्रिय चित्रपटांच्या कथाही वि.स. खांडेकर यांनी लिहिल्या. शब्दप्रभुत्व, कोटीबाजपणा, कल्पनावैभव यांचा वारसा त्यांनी कोल्हटकर-गडकरी यांच्याकडून घेतला. मध्यमवर्गीय माणसांच्या आशा-आकांक्षा, सर्वसामान्यांची सुख दुःखे, त्यांचा आदर्शवाद त्यांनी मुख्यत्वे आपल्या कथा-कादंबऱ्यांतून मांडला. त्यांचा नायक हा सामाजिकतेचे भान असलेला, आदर्शाची ओढ असलेला असे. हळूहळू बदलत चाललेल्या सामाजिक परिस्थितीत या प्रकारचा आदर्शवाद ही मध्यमवर्गीय तरुण पिढीची मानसिक गरज होती. त्यामुळे खांडेकर त्या काळातले सर्वात लोकप्रिय लेखक ठरले. त्यांची क्रॉंचवध ही कादंबरीही लोकप्रिय ठरली. ययाती, अमृतवेल या स्वातंत्र्योत्तर काळातील सर्वात जास्त गाजलेल्या त्यांच्या कादंबऱ्या होत. 'ययाती'ला १९६० चा साहित्य अकादमीचा पुरस्कार प्राप्त झाला. भारत सरकारने १९६८ मध्ये पद्मभूषण सन्मान देऊन त्यांना गौरवले. कोल्हापूरच्या शिवाजी विद्यापीठाने त्यांना डी. लिट. (डॉक्टर ऑफ लिटरेचर) बहाल केली. तर भारतीय ज्ञानपीठातर्फे १९७४ मध्ये त्यांना 'ज्ञानपीठ' या अत्युच्च मानाच्या पुरस्काराने गौरवण्यात आले. त्यांच्या कथा-कादंबऱ्यांवर अनेक भाषांमध्ये चित्रपट, दूरदर्शन मालिकाही निर्माण झाल्या. त्यांच्या साहित्याचे अन्य भारतीय भाषांत व विदेशी भाषांतही अनुवाद झाले. 'रूपककथा' ही खांडेकरांनी मराठी कथेला दिलेली देणगी होय. आपले जीवनविषयक तत्त्वज्ञान आणि आदर्श मूल्ये यांची मांडणी त्यांनी या कथांतून केली. वेचलेली फुले या संग्रहात या रूपककथा आहेत. अक्षरशः चकित व्हायला व्हावे एवढे विविध प्रकारचे, विपुल आणि तरीही दर्जेदार असे लेखन करून खांडेकरांनी मातृभाषेची सेवा केली आहे आणि त्यायोगे मराठी साहित्यात मोलाची भर घातली आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ज्ञानपीठ पुरस्कार मिळवून त्यांनी मराठी रसिकांत व साहित्यिकांमध्ये चैतन्य आणि आत्मविश्वास निर्माण केला. वि.स.खांडेकर यांचे २ सप्टेंबर, १९७६ रोजी निधन झाले.

वि.स. खांडेकर यांची ग्रंथसंपदा ;

हृदयाची हाक, कांचनमृग, हिरवा चाफ़ा, दोन मने, रिकामा देव्हारा, उल्का, सुखाचा शोध, पहिले प्रेम, पांढरे ढग, ययाती, अमृतवेल इत्यादी कादंबऱ्या. कालची स्वप्ने, नवा प्रातःकाल, ऊनपाऊस, दत्तक आणि इतर गोष्टी, प्रसाद, जीवनकला, स्त्री-पुरुष, पाषाणपूजा इत्यादी कथासंग्रह; चांदण्यात, वायुलहरी, सायंकाळ, मझधार, झिमाझिम, कल्पकता इत्यादी लघुनिबंधसंग्रह याशिवाय काही रूपकथासंग्रह, टोपणनावाने लिहिलेल्या काही कविता, रंकाचे राज्य हे नाटक, काही टीकात्मक लेखनाचे ग्रंथ. ■ ■

---

## From all the 25 books I read on leadership, this is what I learned:

'Leader' doesn't mean the formal position at home or in office. An employee can lead his boss. A daughter can lead her father.

You are so excited to get back home with the good news of your job promotion, only to realize that your spouse had a bad day as the maid was absent and you contain your excitement lending an empathetic ear, you become a leader. When you stand in other person's shoes, you become a leader.

When the son hands over the remote to his mom saying "plz watch ur fav tv show" (secretly giving up his cricket match) he becomes a leader.

When you create an environment where your kids/ employees feel safe to make mistakes, you become a leader.

When you expose your weakness and ask for help, you become a leader. (Remember, my mike broke down and I had asked for 100 rupees each for the new mike? Did you look at me as a cheap guy?)

When you take a stand in an alcohol party and insist on a fruit juice (because you believe that's the right thing to do), you become a leader.

When a boss asks his employee "So, how was your day?" Does he really care about the answer? If yes, he is a true leader.

When I am alone at home, resisting the temptation of watching adult videos, I pick up a book instead, I become a leader.

When you see a 100 kg woman slogging hard in the gym for last one month and you say to her "Hey, you are getting in better shape!" (even if you don't see any change in her), you become a leader.

In short, leadership is less of oneself and more of others. Leaders eat last.

(Source : Internet) ■ ■

## About the New Medicine Ruxolitinib

If you're not sure exactly what vitiligo is, you've surely seen someone who has it - the autoimmune condition is relatively common, for starters, and there's also been a recent concerted effort to raise awareness about it in the media. Thanks to public figure like Winnie Harlow, who just made history as the first model with Vitiligo to get cast in the iconic "sports illustrated swimsuit" issue and admirable beauty compaigns from brands like Fenty and Cover Girl Vitiligo is finally becoming more widely understood & accepted. And because of new study, a better treatment option for those with vitiligo could be on the way.

The nationwide, two-year long study was coordinated out of Tufts Medical Centre in Boston and is the largest randomized controlled vitiligo study ever conducted. This means that the 157 patients in the study were chosen at random to either receive the topical treatment or a placebo, in order to keep things unbiased. The topical cream they tested is called Ruxolitinib, and it's currently used as an oral treatment for certain blood disorders. For study, the drug was used topically that is on the skin patches.

To get technical for a minute, Ruxolitinib is part of a class of medications called Janus Kinase (JAK) inhibitors, explains Jeremy Fenton, a dermatologist at Schweiger Dermatology Group in New York City. "These drugs disrupt the inflammatory pathway by blocking the signaling of molecules, which lead to an anti-inflammatory effect," Fenton says, "These Janus kinases play a significant role in the development of vitiligo, and thus blocking them can be used to treat the condition."

As confusing as all of that is to those of us, who haven't gone to medical school, here's the bottom line : According to the findings, using Ruxolitinib cream resulted in "substantial improvement of facial vitiligo in nearly half of the trial's participants," which is a pretty big deal.

Part of the reason that this is such a big deal is that the causes of vitiligo are still largely unknown, and therefore, there is no cure. Thought to be triggered by a combination feel of genetics and environment, vitiligo is an autoimmune disease in which the body attacks its own melanocytes in the skin and hair. The result is patchy loss of color, most often around the eyes, nose and mouth, which appear to have no pigment at all compared to the normally pigmented skin around them. In some people, the white patches can quickly expand to larger sizes and spread anywhere on the body. Even though it's not life-threatening or contagious, having or developing vitiligo can obviously be stressful for a multitude of reasons.

"Vitiligo is becoming more and more common in our offices, given the recent increase in media exposure, (because) many people didn't know exactly what they had so having better (treatment) options is a must," says Dhaval Bhanusali, a dermatologist in New York City. "It's something we see commonly in the office - every few weeks, if not more."

Currently the treatment options for vitiligo include other topical medications (usually steroids) and ultra violet light therapy, Fenton explains. "The topical medications are anti-inflammatroy creams that work by suppressing the inflammation in the skin, (but) unfortunately, these topical creams do not work very well," Fenton says.

Light therapy is generally more effective, but it can also be a huge monetary and time commitment, usually requiring patients to come into the office two to three times per week

on a long - term basis. All of this is to say that current treatment options for vitiligo are pretty limited and expensive.

While there's still a way to go before ultimate approval of Ruxolitinib, this is a great sign, " Bhanusali says. Fenton agrees, saying, "We are in need of a good topical treatment option, and this shows some real promise. My initial thought on the study is excitement."

As Bhanusali mentioned, however, Ruxolitinib in topical cream form still has a ways to go before gaining Food and Drug Administration approval for the treatment of vitiligo. According to the lead study author David Rosmarin, it will likely become approved for treating atopic dermatitis (eczema) before becoming available to those with vitiligo. This is because the FDA requires to Phase 3 studies to be completed before a medication can be approved. The Phase 3 program for Ruxolitinib cream for vitiligo specifically is scheduled to start at the end of 2020 year.

At this time, Rosmarin isn't able to comment on how long the approval process might take, or how much the cream might cost, so we'll all just have to stay tuned for updates.



## फर्क पड़ता है

मौसम बदलता है तो फर्क पड़ता है.

चिड़िया चहकती है तो फर्क पड़ता है.

बेटी गोद में आती है तो फर्क पड़ता है.

किसीका किसीसे प्रेम हो जाता है तो फर्क पड़ता है.

भूख बढ़ती है, आत्महत्याएँ होती है तो फर्क पड़ता है.

आदमी अकेले लड़ना तय करता है तो फर्क पड़ता है.

आसमान में बादल छा जाते है तो फर्क पड़ता है.

आँखें देखती है, कान सुनते है तो फर्क पड़ता है.

यहाँ तक की यह सोचने से भी फर्क पड़ता है की

क्या फर्क पड़ता है.

जहाँ भी आदमी है, हवा है, रोशनी है, आसमान है, अंधेरा है, पहाड़ है, नदियाँ है, समुद्र है, खेत है,

पक्षी है, लोग है, आवाजें है, तारे है,

फर्क पड़ता है.

फर्क पड़ता है इसीलिये फर्क लानेवाले लोगों के साथ लोग खड़े होते है,

और लोग कहने लगते है की हाँ फर्क पड़ता है.

-विष्णू नागर



## निवडक पत्रे दृष्टी

विद्या वि. कुलकर्णी  
१९२२९१९९४५

मी मूळची कोल्हापूरची. घरात आम्ही दोघे, मुलगा व सासूबाई, सासूबाई कर्नाटकमधील असल्यामुळे जरा जास्तच जुन्या विचारांच्या होत्या. मी नोकरी करत असल्यामुळे घरातील सगळी जबाबदारी त्यांच्याकडेच होती.

पण अचानक एक दिवस सकाळी सासूबाईंना अर्धांग वायुचा झटका आला. नंतर उपचारामुळे त्या हिंडू फिरू लागल्या. पण त्यानंतर आम्ही स्वयंपाक करण्यासाठी बाई शोधू लागलो. एक दिवस सकाळी आमच्याकडे, आमच्या ओळखीच्या काकूंनी पाठवलेल्या बाई स्वयंपाक कामाची चौकशी करायला आल्या.

त्यांना बघितल्यावर मनात एकदम धस्ऽऽ झालं. त्यांच्या चेहऱ्यावर, हातावर, मानेवर, पायावर सगळीकडे पांढरे डाग होते. आता घरच्यांचा काय निर्णय असणार हे निश्चितच होते.

आणि अचानक सासूबाईंनी मला आत बोलावून सांगितलं की हे पांढरे डाग म्हणजे कुठला रोग नव्हे किंवा संसर्गजन्य रोगही नव्हे. त्वचेखालील रंगाच्या पेशींमध्ये बिघाड झाल्यामुळे असे पांढरे डाग येतात. त्या बाई गेली दहा वर्षे आमच्याकडे छान स्वयंपाक करतात. आमचं त्यांच्या पांढऱ्या डागांकडे लक्ष पण जात नाही.

पण त्यांच्या मुलीच्या लग्नमध्ये हा एक मोठा प्रश्न उभा राहिलाय. मुलीला नसले तरी आईला डाग असल्यामुळे मुलीचे लग्न ठरण्यात अडचण येत आहे. यासाठी लोकांची विचार करायची दृष्टी बदलली पाहिजे. त्याशिवाय या समस्या सुटणार नाहीत.

पण म्हणतात ना, "शिवाजी जन्माला येऊ देत, पण दुसऱ्यांच्या घरात!" तत्त्वज्ञान सांगणारे बरेच असतात, पण आचरणात आणणारे कमी असतात.

१५/६/२०१९

प्रति

डॉ. माया तुळपुळे

(अध्यक्ष, श्वेता असोसिएशन)

Vitiligo म्हणजेच कोड हा आजकालचा ज्वलंत विषय आहे. या विषयाला धरूनच मी आणि माझे सहकलाकार २४ जून, २०१९ रोजी एक नाटक सादर करित आहोत ज्याचं नाव "You Look so Beautiful in White" असे आहे. राजा परांजपे प्रॉडक्शन्स निर्मित Theater Masters या कोर्सचे विद्यार्थी हे सादरीकरण करित आहेत.

या नाटकाच्या मूळ विषयाबद्दल म्हणजेच 'कोड' या संकल्पनेबद्दल अधिक माहिती जाणून घेण्यात आपली खूप मोलाची मदत झाली. मी स्वतः या नाटकात कोड झालेल्या व्यक्तीची भूमिका साकारत असल्याने त्यामागची मानसिकता जाणून घेणे माझ्यासाठी सर्वांत महत्त्वाचे होते. अर्थात त्याबद्दल मला खूप चांगल्या प्रकारे तुमचे मार्गदर्शन झाले, त्याबद्दल मी आमच्या सगळ्या ग्रुपच्या वतीने तुमचे खूप आभार मानते. आणि इथून पुढे आमच्यासाठी करण्याजोगे काहीही असेल, तरी नक्की हाक मारा, आम्ही नक्की येऊ.

खूप खूप धन्यवाद !!!

आपली विश्वासू,  
दर्शना कुलकर्णी

## जगायला आधीच उशीर झालाय..

वर्ष मोजल्यावर लक्षात आलं,  
जगायला आधीच उशीर झालाय ।  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥१॥  
गोळ्या लिमलेटच्या तोंडात टाकून,  
मजेत एकेक चोखत होतो ।  
एकेकाची चव न्यारी,  
उत्कटतेने चाखत होतो ।  
थोड्याच शिल्लक राहिल्यावर आता,  
आस्वाद अधिक मधुर झालाय,  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥१॥  
नियम,अहवाल, कायदे, चर्चा,  
कुठे सगळ्यांना अर्थ उरलाय ?  
अनंत बैठकांत आयुष्याचा,  
वेळ निष्फळ असाच सरलाय ।  
वय वाढलेल्या एरंडांसाठी  
माझा धीर संपत आलाय  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥२॥  
वेळ थोडाच हातात उरलाय  
क्षण क्षण जातोय उडून ।  
उगवलेला सूर्य दररोज  
न थांबता जातोय बुडून ।  
वाळूच्या घड्याळ्यात वरच्या बाजूस,  
एखादा कणच शिल्लक राहिलाय  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥३॥  
स्वतः केलेल्या चुकांवर  
स्वतःच हसणारे असे कोणी,  
स्वकर्तृत्वाच्या फुग्याबरोबर  
उडत नसणारे असे कोणी  
मैत्री त्यांच्याशीच मूल्य, संस्कृती,  
माणुसकी ज्यांचा धर्म झालाय,  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥४॥  
ज्यांच्या जीवनात ध्येय आहे

असंच जीवन सार्थ आहे ।  
काळजाला दुसऱ्याच्या कुरवाळत त्यांचे,  
अश्रू पुसण्यात पुरुषार्थ आहे ।  
सखा माझा तोच जो  
आत्मस्पर्शी फकीर झालाय,  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥५॥  
होय, अनुभवसिद्ध उत्कट जीवन,  
घाईत आता जगणार आहे ।  
शेवट राखलेली अद्भुत पद्मग्न  
कण कण मी चाखणार आहे ।  
वसंत, हेमंत, शरद सरले  
आता आयुष्याचा शिशिर आलाय ।  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥६॥  
समाधानात अंत व्हावा  
ध्येय एवढंच एक आहे ।  
अंतरात्मा शांत असावा  
मागणं एवढंच एक आहे ।  
सहवास मिळो प्रियजनांचा  
मागणं मागण्याचा धीर आलाय ।  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥७॥  
दोनच मिळतात आयुष्य अशी  
जगण्याकरता सर्वांसाठी,  
एक संपल्याची जाणीव झाल्यावर  
दुसरं मिळतं जगण्यासाठी,  
पहिल्याचा पैलतीर आलाय,  
निवांतपणाने जगायला आता,  
माझा जीव अधीर झालाय ॥८॥

स्वैर भावानुवाद : राजेंद्र वैशंपायन

+९१ ९३२३२२७२७७



## कुणीच कुणाच्या जवळ नाही

कुणीच कुणाच्या जवळ नाही  
हीच खरी समस्या आहे  
म्हणून जगण्यात पौर्णिमा कमी  
आणि अमावस्या जास्त आहे

हल्ली माणसं पहिल्या सारखं  
दुःख कुणाला सांगत नाहीत  
मनाचा कोंडमारा होतोय  
म्हणून आनंदी दिसत नाहीत

एवढंच काय  
एका छता खाली राहणारी तरी  
माणसं जवळ राहिलीत का ?  
हसत खेळत गप्पा मारणारी  
कुटुंब तुम्ही पाहिलीत का ?

अपवाद म्हणून असतील काही  
पण प्रमाण खूप कमी झालंय  
पैश्याच्या मागे धावता धावता  
दुःख खूप वाट्याला आलंय

नातेवाईक व कुटुंबातले  
फक्त एकमेकाला बघतात  
एखाद दुसरा शब्द बोलतात  
पण काळजातलं दुःख दाबतात

जाणे येणे न ठेवणे , न भेटणे , न बोलणे  
या गोष्टी कॅज्युअली घेऊ नका  
गाठी उकलायचा प्रयत्न करा  
जास्त गच्च होऊ देऊ नका

धावपळ करून काय मिळवतो  
याचा जरा विचार करा  
बँकेचे अकाउंट भरण्या पेक्षा  
आपल्या माणसांची मनं भरा

रंग मनाचे

एकमेका जवळ बसावं बोलावं  
आणि नेहमी नेहमी  
तिरपं चालण्याच्या ऐवजी  
थोडं सरळ रेषेत चालावं

समुद्री चोहीकडे पाणी  
आणि पिण्याला थेंबही नाही  
अशी अवस्था झालीय माणसाची  
यातून लवकर बाहेर पडा

माणसं अन माणुसकी नसलेली घरे  
अन देव नसलेले देव्हारे  
कितीही पॉश असले  
तरी त्याचा काय उपयोग.

(संग्रहित) ■ ■

## चिंदा करंदीकर

उंची न आपुली वाढते, फारशी वाटून हेवा ।  
श्रेय ज्याचे त्यास द्यावे; एवढे लक्षात ठेवा ॥

ती पूर्वजांची थोरवी, त्या पूर्वजांना गौरवी ।  
ती न कामी आपुल्या, एवढे लक्षात ठेवा ॥

जाणते जे सांगती, ते ऐकून घ्यावे सदा ।  
मात्र तीही माणसे; एवढे लक्षात ठेवा ॥

चिंता जमी या सर्वथा, कोणा न येई टाळता ।  
उद्योग चिंता घालवी; एवढे लक्षात ठेवा ॥

विश्वास ठेवावाच लागे, व्यवहार चाले त्यावरी ।  
सीमा तयाला पाहिजे; एवढे लक्षात ठेवा ॥

दुप्पटीने देतसे जो, ज्ञान आपण घेतलेले ।  
तो गुरुचे पांग फेडी; एवढे लक्षात ठेवा ॥

माणसाला शोभणारे, युद्ध एकच या जमी ।  
त्याने स्वतःला जिंकणे; एवढे लक्षात ठेवा ॥

■ ■

## On World Vitiligo Day I have something to say

Arvind Gupta

In God's good world, no jokes  
There are simply all kinds of folks  
Some are fair, some are brown  
Some are poor, some wear a crown  
But a few, in a hundred just two  
Have on their skin  
May be the chin  
Or on their shin  
A patch of white  
Like a dappled light  
Light! Did you say Light!  
The patch looks lovely bright

But for many  
This patch of light  
Is not a good sight  
Mother's freeze!  
Father's trapeze!!  
What sins we did  
To deserve such a kid

The first reaction  
Is to hide and cover  
Let not anyone discover!  
Don't show your charms  
Cover your arms  
Wear long sleeves  
In the sultry heat

Difficulties count  
Anxieties mount  
All specialists fail  
Tall claims derail!  
Then everyone is set  
On the Internet  
Where Quacks loot  
They need the boot!

Soon the white patch  
Grows and spreads  
The sun makes it

A little red  
But touch it, tickle it,  
Lick it, twitch it,  
It feels like any other  
Patch of skin  
A little faded perhaps  
Otherwise all akin.

The story begins now  
For we must question how  
A white patch on the face  
A bit of skin on the surface  
Can become so sore  
And affect the core!  
How can it traumatize?  
How can it paralyze?

HIV and AIDS  
Let us face  
Are threatening  
To wipe out  
The human race  
But how can Vitiligo  
Harmless, not even skin deep  
Can cause a trauma so deep?

It's time we spoke the truth  
And nailed the lie  
Vitiligo is not a disease  
It is just a state where  
The body's share  
Of Melanin  
Color pigment  
Grows a little thin.  
That's ALL.

People with Vitiligo  
And God has been kind  
Have a very healthy body  
And an equally healthy mind  
So move AHEAD  
Learn More, Care More

२८ एप्रिल, २०१९ – जाहीर सभा व वधूवर मेळावा

कार्यक्रमाची सुरेल सुरुवात ज्ञानदेवांच्या 'ओम नमो जी आद्या' या मानिनी गुर्जर आणि रंजना काळे यांनी गायलेल्या प्रार्थनेने झाली. दीप प्रज्वलन मान्यवरांच्या हस्ते पार पडल्यानंतर अध्यक्ष श्री. सुधीर गाडगीळ आणि प्रमुख पाहुणे सौ. गौरी कानिटकर यांचा डॉ. माया तुळपुळे यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

मायाताईंनी सर्वांचे स्वागत आणि केलेल्या मदतीसाठी आभार मानून त्यांनी श्वेता असोसिएशनबद्दल आणि कार्याबद्दल थोडक्यात माहिती दिली. ही संस्था काउन्सेलिंग, मानसोपचार, विवाहसंस्था, Excimer, UVB, UVA, ट्रीटमेंट अशा अनेक सुविधा अत्यंत अल्पदरात उपलब्ध करून देत आहे. तसेच कोड असलेल्या व्यक्तींचे आयुष्य उत्तमरीतीने आणि पॉझिटीव्ह होण्यासाठी ही संस्था काम करते.

'अनेक दिग्गज लोकांना पांढरे डाग होते म्हणून काही त्यांचे कर्तृत्व कमी झाले नाही, उदाहारणार्थ, वि. स. खांडेकर, मायकेल जॅक्सन, कवी कालिदास इत्यादी. ह्या महान लोकांवरचं आपलं प्रेम आणि आपुलकी कमी झाली नाही, त्यामुळेच मी म्हणतो बाह्यरूपावर काहीही नसतं !' हे उद्गार प्रसिद्ध निवेदक श्री. सुधीर गाडगीळ यांनी श्वेता असोसिएशन या पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाच्या पुणे येथे झालेल्या जाहीर सभेत काढले. त्यांनी या आधी देखील श्वेतासाठी कायमच मदतीचा हात दिला आहे, परंतु या सभेच्या निमित्तानी त्यांनी परत एकदा आपण श्वेता असोसिएशनच्या कामात शक्य तेवढी मदत नक्कीच करू हे आश्वासन दिले. भाषणाच्या शेवटी त्यांनी डॉ. माया तुळपुळे ह्यांची मुलाखत घेऊन त्या करत असलेल्या मौल्यवान कामाचा आढावा आणि त्यांच्या पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या. या वर्षीच्या 'रंग मनाचे' ह्या श्वेता असोसिएशनच्या वार्षिक मासिकाचे श्री. गाडगीळ ह्यांनी प्रकाशन केले.

अनुरूप विवाह संस्थेच्या सौ. गौरी कानिटकर प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होत्या. लग्नाची संकल्पना ही बाह्यरूपावर तोलली जाते अस गौरी ताई म्हणाल्या, लक्ष्मीनारायणाचा जोडा या संकल्पनेवर त्यांनी जोरदार आक्षेप घेतला आणि यात फक्त दिसण्यावर भर दिला आहे असे प्रतिपादन केले. लग्न जुळण्याबरोबर ते टिकवून ठेवणे देखील महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी मने जुळली पाहिजेत असे विचार व्यक्त केले. गौरीताई म्हणाल्या लग्न जमणं ही फार अवघड बाब होत चालली आहे त्यालाच अनुसरून त्यांनी एक छान अनुभव येथे सांगितला. ३/४ वर्षांपूर्वी एक कोड असलेल्या बाई त्यांच्याकडे मुलाचे स्थळ घेऊन आल्या परंतु त्यांना पांढरे डाग नसलेली मुलगी हवी होती. त्याच वेळी त्यांनी त्यांचा अनुभव सांगितला जो अतिशय विदारक त्रासदायक होता. त्या म्हणाल्या, "मी मुंबई पुणे up down बरीच वर्षे करायचे त्याच दरम्यान त्यांना प्रदूषणाने पांढरे डाग यायला सुरुवात झाली आणि तसे झाल्यावर सगळे म्हणाले?" आपल्या कमतरतेचा स्वीकार हा प्रथम आपण करायला हवा तरच जग ते करेल. हे सगळं ऐकल्यावर गौरीताईंनी त्यांना विचारलं मग तुम्ही पांढरे डाग असणारी मुलगी का पाहत नाही तिला देखील तुमच्यासारखी छान समजूतदार सासू मिळेल तर त्या म्हणाल्या मला २ दिवस द्या आणि आनंदाची बाब म्हणजे २ दिवसांनी त्यांचा फोन आला की आम्हाला अशी मुलगी चालेल.

सुप्रसिद्ध लेखक श्याम मनोहर, डॉ. जयंत नवरंगे, आय.एम.ए. अध्यक्ष डॉ. संजय पाटील आणि एल्. सोम पुणे रनर्सचे राकेश मेहता यांचा यावेळी सत्कार करण्यात आला. श्वेताचे श्री. प्रसाद वसंतगडकर, डॉ. मुक्ता तुळपुळे, डॉ. संकेत दाणी, मीनल चाफळकर, श्री. रमेश फडके, श्री. चिकणे, डॉ. शीतल काळे आणि अरुण मालपुरे उपस्थित होते.

मध्यंतरानंतर श्वेता असोसिएशनचा ३८ वा वधुवर मेळावा संपन्न झाला. नावनोंदणी करता डॉ. अश्विनी देशपांडे आणि आसावरी घायाळ यांचा सहभाग होता. मेळाव्यात सुमारे ५४ मुलामुर्लींचा सहभाग होता. मुंबई, नाशिक, सोलापूर, कोल्हापूर, खामगाव, औरंगाबाद, वाई त्यातून जवळजवळ ठिकाणाहून संपूर्ण महाराष्ट्रातून विवाहेच्छुक उपस्थित होते. सुमारे ५-६ लग्न जुळण्याची शक्यता आहे. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. रंजना काळे ह्यांनी केले. वधुवर मेळाव्याचे संचालन उदय घायाळ यांनी उत्कृष्टरित्या केले. व्यासपीठाचे नियोजन श्वेता असोसिएशन कार्यालयाच्या मदतनीस वृषाली किणगी यांनी केले. आभारप्रदर्शन श्री. श्रीकांत चाफळकर यांनी करून सांगता केली.

## 10th June 2019 - Global Skin Congerence, Milan

The International Alliance of Dermatology Patient Organizations or IADPO also known as Global Skin organized it's Annual Conference at the Hilton Garden Inn Hotel, Milan. Dr. Mukta Tulpule-Dani represented Shweta Association and Indian Vitiligo support groups on this international platform as a Dermatologist and patient leader.

The 3 days conference was eventful with opening speeches from President of IADPO Jean-Marie Meurant elaborating the need for a Global Skin organization and work done so far.

Special keynote addresses by Hildy Gottlieb- Creating the future and Jitske Kramer- Human dimensions about their work and research experiences.

Many international organizations including but not limited to were:

- \* Tonya Winders, Allergy & Asthma Network (US, Atopic Eczema) -Americas
- \* Jean-Marie Meurant, Association Française du Vitiligo (France, Vitiligo) - Europe
- \* Michelle Capon, Canadian Association for Porphyria (Canada, Porphyria) -Americas
- \* Lex van der Heijden, CMTC-OVM (Netherlands, Vascular Malformation) - Europe
- \* Vlasta Zmazek, DEBRA International (global, located in Croatia, EB) - Europe
- \* Antoine Gliksohn, GENESPOIR (France, Albinism) - Europe
- \* Marc Yale, International Pemphigus and Pemphigoid Foundation (global, located in US, Pemphigus & Pemphigoid) -Americas
- \* Shulamit Burstein, Israeli Association for Atopic Dermatitis (Israel, Atopic Eczema) - Europe
- \* Ito Daisuke, Japanese Albinism Network (Japan, Albinism) - Western Pacific
- \* Lisa Butler, National Eczema Association (US, Atopic Eczema) -Americas
- \* Suzanne Edel von Seitzberg, The Danish Lichen Sclerosus Association (Denmark, Lichen Sclerosis) - Europe
- \* Mary McGowan, The Myositis Association (US, Myositis) -Americas
- \* Sandra Webb, XP Support Group (UK, XP) - Europe

Many useful workshops were conducted to enrich social organizations about media outreach, planning funding programmes, patient involvement and inclusion etc.

Important lectures by Dermatologists and Pharma industry about JAK stat inhibitor trials for vitiligo, atopic dermatitis, psoriasis were presented for the first time to the patient diaspora.

Information about Newer advances and therapeutic options in all the dermatological diseases was given.

International Vitiligo Patient leaders included: Jean-Marie Meurant & Nicolle Mcquinon (Association Francaise du Vitiligo, France)

Gaon Thong (South Africa)

Hoyan Enam (Ghana)  
Georg Pliszewski (Germany)

A meeting for Vitiligo International Patient Organization Committee (VIPOC) was also held for Vitiligo patient leaders. The budgeting, recruitment of new patient leaders, importance of participation in drug trials and the upcoming VIPOC 2020 conference in India were discussed in detail.

All in all the conference was an august meeting of International patient leaders to discuss the successes, trials and difficulties faced by patient leaders across the globe and ways to solve these problems.

We look forward to participation in more such events in the future!

## १ डिसेंबर २०१९

रविवार दिनांक १ डिसेंबर २०१९ रोजी श्वेता असोसिएशन या व्हिटीलिगो स्वमदत गटातर्फे जनजागृती कार्यक्रम आणि ३९ वा वधु-वर मेळावा डॉ. नितू मांडके आय एम ए हाऊस, टिळक रोड येथे संपन्न झाला.

मानिनी गुर्जर यांनी सुमधुर स्वरात गायलेल्या शारदास्वदनाने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. डॉ. माया तुळपुळे यांनी श्वेताच्या विविध उपक्रमांची माहिती दिली. फोटोथेरपी आणि एकझायमर लेझरउपचार श्वेतामार्फत सहवास हॉस्पिटल येथे गेली तीन वर्षे उपलब्ध आहेत. ही सुविधा आता नागपुर येथे लवकरच सुरु होणार असून प्राज फाउंडेशन आर्थिक मदत देऊन आम्हाला उपकृत केले. श्वेताच्या आगामी उपक्रमात वेगवेगळ्या ठिकाणी फोटोथेरपी उपलब्ध करून देणे व्हिटीलिगो कॉस्मेटिक डिस ऑर्डर नसून त्याला **non-communicable** गटात समाविष्ट करून घ्यावे (म्हणजे विमा योजनेचा फायदा होऊ शकेल )यासाठी प्रयत्न सुरु असल्याचे सांगितले. रन फॉर व्हिटीलिगो आणि इतर उपक्रमात सर्वांनी सहभागी व्हावे अशी विनंती केली.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष संगीत, नाट्य, चित्रपट क्षेत्रात लेखक, अभिनेता, दिग्दर्शक अशा भूमिकां मधून आगळा वेगळा ठसा उमटविणारे श्री. निपुण धर्माधिकारी होते. मनोरंजन क्षेत्रातील या हरहुन्नरी व्यक्तीची डॉ. योगेश गुर्जर यांनी घेतलेली रोमांचक मुलाखत सर्वांना भावली. व्हिटीलिगो समस्या आहे म्हणून खचून जाऊ नका. स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवून काम करत रहा, असे सांगताना त्यांनी अतिशय प्रांजळपणे आपले पांढरे डाग विषयक अनुभव कथन केले.

श्री. विनायक केळकर प्राज इंडस्ट्रीचे **CSR, CEO** प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. त्यांनी श्वेताच्या कार्याला शुभेच्छा देऊन प्राज फाउंडेशन आता श्वेताची पार्टनर झाली आहे, असे सांगितले. डॉ. अभिजित सोनावणे यांनी भिक्षेकर्यांचा डॉक्टर अशी स्वतःची ओळख करून देऊन वेदना शमविणारे ते वैद्य अशी व्याख्या केली. प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलविले तरी मी तुमचा सहकारी आहे आणि सर्व मदत करण्यास तयार आहे, असे सांगितले.

या कार्यक्रमास डॉ. जयंत नवरंगे ट्रस्टी आय एम ए आणि रामपद्म गोडबोले ट्रस्ट, डॉ. संजय पाटिल अध्यक्ष आय एम ए, डॉ. निना बोराडे स्त्री रोग विशेष, डॉ मुक्ता तुळपुळे त्वचा रोग विशेष आवर्जून उपस्थित होते. श्री. श्रीकांत चाफाळकर ट्रस्टी श्वेता असोसिएशन यांनी आभार मानले. सूत्रसंचालन रंजना काळे यांनी उत्कृष्ट पार पाडले.

यानंतर वधु-वर मेळावा संपन्न झाला. महाराष्ट्रातून पुणे, मुंबई, औरंगाबाद, कोल्हापूर, सोलापूर, अकोला, देहरादून येथील ३९ वधु-वरांचा सहभाग होता. ३-४ लग्ने जुळण्याची शक्यता आहे. श्री.उदय घायाळ यांनी मेळाव्याचे संचालन केले.

## १२ जानेवारी, २०२०

श्वेता असोसिएशन पुणे तर्फे रिव्हाईझ्ड स्किन क्लिनिक प्रतापनगर, नागपूर येथे नॅरोबॅंड यू व्ही बी फोटोथेरपी मशीन आणि एकझायमर लेझर मशीन लोकार्पण सोहळा रविवार दि. १२ जानेवारी, २०२० रोजी संपन्न झाला. याप्रसंगी डॉ. विकास आमटे, सचिव, आनंदवन हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. प्राज फौंडेशनच्या परिमल चौधरी यांची या प्रसंगी खास उपस्थिती होती.

अध्यक्षीय भाषणात डॉ. विकास आमटे यांनी आनंदवनाच्या वाटचालीत आलेले अनेक भीषण अनुभव कथन केले आणि “आजदेखील भारतातील काही भागात कुष्ठरोग झालेल्या व्यक्तीला जमिनीत चिणून मारण्यात येते”, असे सांगितले, “कोडाला पांढरे कुष्ठ म्हणतात आणि त्याची कुष्ठरोगाशी गळत करतात, त्यामुळे आनंदवनात बरेचदा पांढरे कोड असणाऱ्या व्यक्ती येतात. हा वेगळा आजार आहे, तो संसर्गजन्य रोग नाही असे त्यांचे समुपदेशन करावे लागते. त्याचबरोबर सर्व त्वचारोग तसेच ॲसिड बर्न असणाऱ्या गटांनी एकत्र येऊन सक्षम होण्याची गरज आहे असे आवाहनही त्यांनी केले.

‘नागपूर फोटोथेरपी आणि एकझायमर लेझर मशीनसाठी अर्थसाहाय्य देण्याचा मला आनंद आहे आणि या मशीनचा योग्य उपयोग होईल याची मला खात्री आहे’, असे परिमल चौधरी यांनी सांगितले. प्राज इंडस्ट्री मुख्यत्वेकरून साखर कारखान्यातील मळीपासून इथेनॉल तयार करणे, शेतीविषयक अवजारे आणि संशोधन इत्यादी अनेक प्रकल्प यशस्वीरित्या राबविते. प्राज फौंडेशन सामाजिक, शैक्षणिक, साहित्य क्षेत्रातील अनेक संस्थांना मदत करते. प्राज फौंडेशन पुणे यांनी या मशीनसाठी सी एस आर फंडातून निधी उपलब्ध करून दिला होता.

एच आर् एम् इंफोबिझचे संस्थापक, श्री. कृष्णकुमार डागा यांनी मशीन युनिट मेन्टेनन्स करण्याची आम्हाला संधी मिळाली याबद्दल आभारी आहोत असे नमूद केले.

श्वेता असोसिएशनच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे यांनी कोडविषयक जनजागृतीसाठी राबविण्यात येणाऱ्या समुपदेशन, वधुवर मंडळ, नोकरी साहायता केंद्र, प्रसाधने इत्यादी अनेक उपक्रमांची माहिती दिली. समाज प्रबोधनासाठी सभा, विविध प्रकाशने तसेच ‘नितळ’ चित्रपट निर्मिती केली असे सांगितले. श्वेता स्थापनेची प्रेरणा बाबा आमटेंच्या कार्यापासून झाली. जगात कुणी अन्न, पाणी, औषधोपचारापासून वंचित राहू नये, तो सर्वांचा मूलभूत हक्क आहे, या धारणेतून पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींना चांगले उपचार माफक दरात मिळावेत म्हणून ही सुविधा उपलब्ध करून देत आहोत असे प्रतिपादन केले.

डॉ. सुशील पांडे यांनी नॅरोबॅंड यू व्ही बी अतिशय सुरक्षित आणि उपयुक्त उपचार पद्धती असून लहान मुले, गर्भवती स्त्रियांना देखील देता येते अशी माहिती दिली.

कार्यक्रमाला डॉ. श्रीकांत चोरघडे, डॉ. बिपिन मेहता, डॉ. सावजी, डॉ. सालोडकर, डॉ. तनुजा मनोहर, डॉ. देशपांडे, डॉ. काटे, डॉ. बारसागडे, अॅड. चंद्रशेखर कप्तान, ब्रिगेडियर माधव खानझोडे, डॉ. चावजी, डॉ. राजे, ट्रस्टी श्रीकृष्ण कुलकर्णी आदि अनेक मान्यवर उपस्थित होते.

रिवाईझ्ड स्किन क्लिनिकच्या संचालिका डॉ. मंजिरी ओक यांनी आभार प्रदर्शन केले.

सूत्रसंचालन डॉ. संजीवनी केळकर (जनरल सर्जन) यांनी केले.

कार्यक्रमानंतर सर्वांनी स्वादिष्ट जेवणाचा आस्वाद घेतला.

## १२ जानेवारी, २०२०

श्वेता असोसिएशन आणि ग्रेस स्किन क्लिनिक यांच्या संयुक्त विद्यमाने श्वेता वधू-वर मंडळाचा ४१ वा आणि

कोल्हापूर मधील ५ वा वधू-वर मेळावा १२ जानेवारी, २०२० रोजी कोल्हापूर येथील चंदवाणी हॉल येथे आयोजित करण्यात आला.

कार्यक्रमाची सुरुवात शिल्पा जोशी यांच्या ईशस्तवनाने झाली. अश्विनी देशपांडे यांनी पाहुण्यांचे स्वागत केले. दीप प्रज्वलनाऐवजी पाहुण्यांच्या हस्ते वृक्षाला पाणी घालून वृक्षसंवर्धन व पर्यावरण समतोलाची नीव रोवून कार्यक्रमाची सुरुवात झाली.

श्वेता असोसिएशनच्या वाटचालीचा आढावा संस्थेच्या कार्यकर्त्या अश्विनी देशपांडे यांनी सादर केला आणि संस्थेच्या उपक्रमाबद्दल माहिती दिली; तसेच दिसण्यातून असण्याकडे आपला प्रयत्न असावा ह्यासाठी प्रगत विज्ञानाच्या मदतीने उपचार जरूर घ्यावेत; उपचार हा उपाय व्हावा. उपाय हे नेहमी आयुष्यात पुढे जाण्यासाठी असतो. आणि श्वेता असोसिएशन त्यासाठीच प्रयत्नशील आहे असे प्रतिपादन त्यांनी केले.

ग्रेस क्लिनिकच्या डॉ. रचना संपत यांनी प्रमुख पाहुण्या सुप्रसिद्ध स्त्री रोग तज्ज्ञ डॉ. सोनाली देशमुख यांची ओळख करून दिली. आपल्या मनोगतात डॉ. सोनाली यांनी डॉ. माया तुळपुळे यांच्या कार्याची प्रशंसा करून समाजात किती मोलाचं योगदान दिले आहे हे सांगितले, “वैद्यकीय शास्त्राने सिद्ध करून सुद्धा समाजाचा दृष्टिकोन बघून आपण २१ शतकात आहोत का असा प्रश्न पडतो. आपणच आपले मनोबल वाढविले पाहिजे. अंधश्रद्धेवर विश्वास न ठेवता अपाय नको उपाय करावा असे सांगितले.” असा मोलाचा सल्ला दिला व या कार्यासाठी मदतीचे आश्वासन दिले.

यानंतर वधू-वर मेळावा संपन्न झाला. यात ६० मुला-मुलींचा सहभाग होता. सांगली, सातारा, कोल्हापूर, मिरज, बेळगाव, हुबळी, धारवाड, अकोला येथून वधू-वरांची उपस्थिती होती. या मेळाव्यातून ९-१० विवाह जमण्याची आशा आहे. कौतुकाची गोष्ट म्हणजे मुलांचा सहभाग आणि उत्साह जास्त होता.

श्वेता असोसिएशनच्या वतीने अश्विनी देशपांडे, रूपाली मगर, शिल्पा जोशी, स्वाती बक्षी उपस्थित होत्या. मेळाव्याचे सूत्रसंचालन अश्विनी देशपांडे यांनी केले.

कोल्हापूरमधील मेळाव्यास डॉ. रचना संपत व श्री. जगन्नाथ कुलकर्णी यांचं अतिशय मोलाचे सहकार्य लाभले.

## २ फेब्रुवारी २०१९ - रन फॉर व्हिटिलिगो

दरवर्षी जानेवारी महिन्याच्या शेवटच्या रविवारी श्वेता असोसिएशन रन फॉर व्हिटिलिगो संस्थेने आयोजित करते. यंदाचं हे पाचवं वर्ष! १ गेली तीन वर्षे LSOM ही प्रतिष्ठित रनर्स संस्था आपल्यासाठी सर्व नियोजन करीत आहे. जानेवारी २०२० चा शेवटला रविवार २६ जानेवारीला आल्यामुळे पोलीस परवानगी मिळू शकली नाही म्हणून रविवार दि. २ फेब्रुवारी रोजी श्वेता असोसिएशन, एनी वन कॅन रन आणि एल सोम ह्यांच्या विद्यमाने बृहन् महाराष्ट्र मंडळ कॉलेज, शिवाजीनगर येथे रन आयोजित करण्यात आली होती. १५ कि.मी., १० किमी., ५ किमी., ३ किमी. अशा विभागात ही मॅरेथॉन संपन्न झाली. दैनिक लोकमत हे मीडिया पार्टनर होते.

बृहन् महाराष्ट्र मंडळ कॉलेज पासून वेताळ बाबा चौक, चतुश्रुंगी, पुणे विद्यापीठ आणि परत असा मार्ग होता. एकूण १५०० धावपटू मॅरेथॉनमध्ये सहभागी झाले होते. त्यापैकी २०० स्त्री-पुरुष रनमध्ये प्रथमच सहभागी झाले होते. दहा वर्षांखालील २५ ते ३० मुलांचा सहभाग विशेष लक्षणीय होता. रन साठी एनी वन कॅन रन ह्या संस्थेने खास प्रशिक्षणाची सोय केली होती.

‘वेअर युअर स्पोर्ट’ ही थीम योजून श्वेता असोसिएशनच्या कार्यकर्त्यांनी धावपटूंच्या चेहऱ्यावर पांढऱ्या रंगाने डाग रेखिले होते. समाजात पांढरे डाग घेऊन वावरताना कोड असणाऱ्या व्यक्तींची काय मनस्थिती होत असेल ते

प्रत्यक्ष अनुभवप्याकरिता हा प्रयास केला होता.

‘एनी वन कॅन रन’ चे श्री. हेमंत करंदीकर हे रेस डायरेक्टर होते. श्री. विक्रम पुंगलिया रन लीड होते. त्यांच्या ग्रुपचे धावपटू आणि स्वयंसेवक तसेच श्वेताचे स्वयंसेवक यांनी सर्व व्यवस्था चोख ठेवली होती, कोणालाही शारीरिक त्रास होणार नाही याची दक्षता घेतली. तुतारीच्या निनादात आणि जन गन मन ह्या राष्ट्रगीतानंतर स्पर्धला सुरुवात झाली. फाल्गुनी गोखले यांनी सूत्रसंचालन केले. नेहा काडेधावकर यांच्या झुंबा ग्रुपने वॉर्मिंग अप आणि कूल डाऊन घेतले. डॉ. भाग्यश्री मुनोत यांनी मेडिकल सपोर्टचे काम केले. रत्ना हॉस्पिटलचे CEO डॉ. चंद्रशेखर कर्वे यांनी रुग्णवाहिका उपलब्ध करून दिली. श्री. प्रवीण तुळपुळे, सुप्रसिद्ध जादूगार आणि विदूषक यांनी सर्वांचे मनोरंजन केले. दोन ललना आणि एक चिमुरडी यांनी पारंपारिक नऊवारी वेशात चिअर ग्लर्स म्हणून धावपटूंच्या मेळाव्यात रंगत आणली. फिजिओथेरपिस्ट डॉ. गणेश पांडे यांच्या ‘केशव’ ह्या श्वानाने देखील १० किमी धावून शर्यत पूर्ण केली. ३ किमी. रन चे फ्लॅग ऑफ श्वेताच्या डॉ. माया तुळपुळे ह्यांनी केले.

BMCC चे प्राचार्य श्री. रावळ सर, उपप्राचार्य श्री. लांजेकर सर आणि विश्वस्त मंडळींचे आम्ही आभारी आहोत. एल सोम चे डिरेक्टर्स राकेश मेहता, महेश नारकर, सुधींद्र हरिभट यांची उपस्थिती आणि मार्गदर्शन मोलाचे ठरले. श्री. मुंदडा, श्री. विक्रम पुंगलिया आदी अनेक मान्यवर हजर होते. आय.एम.ए. च्या डॉ. पद्मा अय्यर, डॉ. आरती निमकर, डॉ. मिलिंद खेडकर सहभागी झाले होते. श्वेताचे मान्यवर डॉ. माया तुळपुळे, श्रीराम तुळपुळे, डॉ. मुक्ता तुळपुळे दाणी, डॉ. संकेत दाणी, डॉ. योगेश गुर्जर, श्रीकांत चाफळकर, मीरा चाफळकर, विजय थोरबोले, रमेश फडके, वृषाली देशपांडे, प्राची शिंदे, सचिन शिंदे, रश्मी माळवदकर, मंदार ओक, स्वाती बक्षी, संजीव मुळे, सोनिया मुळे यांनी स्वयंसेवक म्हणून दिलेली जबाबदारी समर्थपणे पार पाडली. धावपटूंना नाशत्याची सोय इराणी बेकरी आणि ब्रिंटन फार्मास्युटिकलनी केली होती. आम्ही त्यांचे आभारी आहोत.

## ७ ते १० फेब्रुवारी २०२० – कुतूहल २०२०

७, ८, ९, १० फेब्रुवारी रोजी कुतूहल २०२० हे आरोग्य प्रदर्शन स.प. महाविद्यालय मैदानावर आरोग्य या विषयावर आधारित "Pre-Birth to Re-Birth" या थीमवर आयोजित करण्यात आले होते. विज्ञानभारती पुणे या संस्थेने आयोजित केलेल्या या प्रदर्शनात विज्ञान प्रसार, शिक्षण प्रसारक मंडळी, कॉलेज ऑफ इंजिनिअरिंग पुणे, बी. जे. मेडिकल कॉलेज आणि आय.एम.ए. पुणे यांचा सहभाग होता.

मनुष्याच्या गर्भावस्थेपासून ते मृत्युपलीकडील अवयवदानापर्यंत प्रकृतीविषयक सर्व नवीन शोध आणि उपकरणे यांची माहिती प्रदर्शनीत उपलब्ध करून देण्यात आली. सर्वसामान्यजनांचे आणि विशेषतः विद्यार्थ्यांचे मानवी शरीराविषयी आणि अनेक आजार, उपचार पद्धती, आहार विहार, आरोग्यविषयक तंत्रज्ञान या विषयीचे कुतूहल जागृत करणारे हे प्रदर्शन होते. सुमारे ८० हजार विद्यार्थ्यांनी आणि लोकांनी प्रदर्शनाला भेट दिली.

अनेक आरोग्यविषयक सामाजिक क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थांचा यात सहभाग होता. श्वेता असोसिएशनलाही १५ नंबरचा स्टॉल देण्यात आला होता. स्टॉलमध्ये श्वेताची माहिती पत्रके, वधु-वर मेळाव्यासंबंधी आणि रन फॉर व्हिटलिगो मॅरेथॉनसंबंधी, फ्लेक्स लावून सजावट करण्यात आली होती. डॉ. योगेश गुर्जर यांनी उपलब्ध करून दिलेल्या टी.व्ही. वर श्वेताची माहिती आणि क्षणचित्रे लोकांची उत्कंठा वाढवित होती. भेट देणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला ‘रंग मंनाचे’ हे श्वेताचे मुखपत्र, प्रसिद्धीपत्रक आणि ‘नितळ’ चित्रपटाची ऑडिओ सी.डी. भेट देण्यात आली. अनेक प्रथितयश डॉक्टरांनी तसेच त्वचारोग तज्ज्ञांनी स्टॉलला भेट दिली. श्वेताच्या वृषाली देशपांडे, प्राची शिंदे, स्वाती

बक्षी, शिल्पा जोशी, रमेश फडके, श्रीकांत चाफळकर, मीरा चाफळकर, रूपाली मगर, सचिन शिंदे, प्रांजल यांनी वेळेचे नियोजन करून उत्कृष्टरित्या चारही दिवस सर्वांना संस्थेच्या कार्याची ओळख करून दिली. कुतूहल विशेषांकात 'दुनिया रंगबिरंगी' हा डॉ. माया तुळपुळे यांचा लेख प्रकाशित करण्यात आला. या आरोग्य प्रदर्शनात श्वेता असोसिएशनला सहभागी करून घेतल्याबद्दल रमेश दाते यांचे आम्ही आभारी आहोत.

## 8th March 2020

Dr. Maya Tulpule received V Women Award 2020 by Sapire Entertainments in Medicine category on the occasion of International Womens Day at the hands of Joint C.P. Mr. Ravindra Shisave.



### जीवन त्यांना कळले हो

मी पण ज्यांचे पक्व फळापरी  
सहजपणाने गळले हो  
जीवन त्यांना कळले हो  
जळापरी मन निर्मळ ज्यांचे  
गेले तेथे मिळले हो  
चरचरांचे होउनि जीवन  
स्नेहासम पाजळले हो  
जीवन त्यांना कळले हो  
सिंधूसम हृदयांत जयांच्या  
रस सगळे आकळले हो  
आपत्काली अन् दीनांवर  
घन होउनि जे वळले हो  
जीवन त्यांना कळले हो

दुरित जयांच्या दर्शनमात्रे  
मोहित होऊन जळले हो  
पुण्य जयांच्या उजवाडाने  
फुलले अन् परिमळले हो  
जीवन त्यांना कळले हो  
आत्मदळाने नक्षत्रांचे वैभव  
ज्यांनी तुळिले हो  
सायासाविण ब्रह्म सनातन  
उरींच ज्यां आढळले हो  
जीवन त्यांना कळले हो

बा. भ. बोरकर



Annual national conference of Dermatologists 'DERMACON 2020 ' was hosted by Pune branch of Indian Association of Dermatologists, Venerologists and Leparologists in January 2020. It was attended by thousands of Dermatologists from all over India. The conference was a huge success. Dr Narendra Patwardhan was organizing Chairman, Dr Dhanashree Bhide was Chairman Scientific Committee and Co-organizers Dr Pradyumna Vaidya and Dr Sharad Mutalik. Dr Yashwant Tawade was Patron. Dr Maya Tulpule was interviewed by Dr Pradyumna Vaidya on Derma TV about 'Social aspects of Vitiligo'. We are thankful to IADVL Pune for giving us this opportunity.

## आमचे देणगीदार

१ एप्रिल २०१९ ते ३१ मार्च २०२०

१)	३/५/२०१९	पुरुषोत्तम देसाई, पुणे	३,०००/-
२)	१७/५/२०१९	दामोदर शेंबवणेकर, पुणे	५,०००/-
३)	९/७/२०१९	सुमित्रा भावे, पुणे	५,०००/-
४)	९/७/२०१९	ब्रिटॉन फार्माक्युटिकल्स, पुणे	५,०००/-
५)	३/८/२०१९	सोहम ट्रस्ट, पुणे	५,०००/-
६)	३१/८/२०१९	आर. व्ही. देशपांडे, नाशिक	२,३००/-
७)	१/१०/२०१९	प्राज फौंडेशन, पुणे	६,००,०००/-
८)	१८/१०/२०१९	एच.आर.एम. इन्फोबिझ प्रा. ली., नागपूर	१,००,०००/-
९)	२५/१०/२०१९	मिसेस् के. एस. बनहट्टी, पुणे	५,०००/-
१०)	१/१२/२०१९	रामपद्म गोडबोले ट्रस्ट, पुणे	२,५०,०००/-
११)	११/१२/२०१९	एल. पी. गोरे, औरंगाबाद	५,०००/-
१२)	१८/१२/२०१९	डॉ. यशवंत वासुदेव तावडे, पुणे	२५,०००/-
१३)	१९/१२/२०१९	अस्मिता दाते, पुणे	५००/-
१४)	२४/१/२०२०	भागवत, पुणे	५००/-
१५)	१७/३/२०२०	डॉ. कृष्णा आणि डॉ. सतीश काळे, नागपूर	१,००,०००/-

बंगलोर येथील सुचित्रा फिल्म क्लबने त्यांच्या सुवर्ण महोत्सवानिमित्त सुमित्राताई भावे ह्यांचे ५ चित्रपट दाखवले. त्यात श्वेता असोसिएशन निर्मित 'नितळ' हा चित्रपट दाखवण्यात आला. त्याचबरोबर व्हिटिलिगो बाबतीत चर्चा देखील झाली असे ताई म्हणाल्या. याप्रसंगी त्यांना प्रदान करण्यात आलेला रू. ५०००/- चा धनादेश त्यांनी श्वेता असोसिएशनला देणगी म्हणून दिला. आम्ही सुमित्राताईंचे ऋणी आहोत.

## आमच्या इतर शाखांच्या संपर्कासाठी

### १. मुंबई – दादर

C/O सी.पी. शहा, विनित प्रॉडक्टस्, सी-४४ ३ रा मजला,  
राँयल इंडस्ट्रिअल इस्टेट, वडाळा, मुंबई ४०००३१  
फोन नं. : ०२२ - २४१४९४९७, भ्रमणध्वनी : ९८३३८ ७३५३८

### २. ठाणे

सौ. रश्मी दाभोळकर / सौ. सुरेखा कलघटगी  
पेन्शनर्स हॉल, घंटाळी रोड,  
नौपाडा, तीन पेट्रोल पंपाजवळ, ठाणे  
भ्रमणध्वनी : ०९३२९३ ३६८०१ / ०९८६९४ ३४५१७

### ३. नागपूर

संध्या दंडे, 'रेव्हीअरा' शॉप नं. ९, राजकमल कमर्शियल कॉम्प्लेक्स,  
पंचशील चौक, धंतोली, नागपूर ४४००१२  
फोन नं. : ०७१२ २५६११००५, भ्रमणध्वनी : ९२२५६०६६८९१

### ४. औरंगाबाद

श्री. राजन सावरीकर, प्लॉट नं. १, चैतन्य नगर हाऊसिंग सोसायटी,  
एन्/७ एल/२, कॉर्पोरेशन शाळेसमोर, सिडको, औरंगाबाद  
भ्रमणध्वनी : ९३२६३८६८३४ / ८१४९१ ५६८८३

### ५. कोल्हापूर

डॉ. रचना संपत कुमार  
२२३/ई, ताराबाई पार्क, कोल्हापूर ४१६ ००३  
भ्रमणध्वनी : ०९६२३१ ०१००९

### ६. नाशिक

श्री. विनायकदादा पाटील / श्री. हेमंत जोशी  
२ रा मजला, गंगापूर पोलीस स्टेशनच्यावर, आनंदवल्ली, गंगापूर रोड, नाशिक ४२२ ०१३  
फोन नं. : ०२५३ २३४४८४८, भ्रमणध्वनी : ९४२२२ ४६९११

### ७. बेंगलोर

उदय पळणीटकर, माणिक पटवर्धन  
भ्रमणध्वनी : ०९८८६० ४६९८७

## Matrimonial Meet Kolhapur 12th January 2020



Kolhapur Melava Group Photo



Registration Matrimonial meet, Kolhapur



Dr Rachana Sampat and Ashwini



Self Introduction in the meet



Swati, Prachi & Rupali at Kutuhal 2020



Visitors at Shweta Stall



Posters at Kutuhal

## Run for Vitiligo 2020



Shweta Association Team



Zumba activity



Flag Off by Dr Maya Tulpule



National Anthem before Run



Run 2020



Kids Participation in Run



Run 2020



Participant



Cheer Girls for Run  
Physiotherapist ▶  
Dr Ganesh Pande  
with his Dog Keshav  
for Run



हा अंक श्री रामपद गोडबोले प्रतिष्ठान, पुणे यांच्या सौजन्याने