Interview of Amey Wagh by Dr.Mukta Tulpule,16-4-2023

Lamp Lighting,Shweta Public Meeting,16-4-23

Rang Manache Publication,16-4-2023

Rang Manache,Publication by Actor Ameya Wagh,16-4-2023

Vadhu Var Melawa Participants,6-4-2023

Shweta Volunteers with Amey Wagh,16-4-2023

Dr.Maya,Mr.Kishor Kadam,Dr.Nadkarni,Dr. Aghashe,Mr.Sunil Sukthankar,29-6-2023

Chief Guests,Dr.Anand Nadkarni,Dr.Mohan Agashe,29-6-2023

# रंग मनाचे

श्वेता असोसिएशन | एप्रिल २०२४

कोड असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाचे संवाद माध्यम

Rajan Gawas Speech at Public Prog,Kolhapur

Dr.Irfana Shaikh-Patil, Speech at Public Prog,Kolhapur

Dr.Irfana Shaikh-Patil, Speech at Public Prog, Kolhapur

7th Jan 2024 -Volunteers at Matrimonial Meet,Kolhapur

Audience at Matrimonial Meet,Kolhapur

IMA Community and Social Work Award to Dr.Maya Tulpule at the hand_s of MP Medha Kulkarni,17-3-2024

7th July -Student Audience - Nital Screening,Dhayari

7th July - Student Audience at Nital Screening

Digital Health Summit 1-9-2023

Digital Health Summit 2023

Mr.Vikas Dhakane Feliciatating Sonali Navangul,17th Dec ,IMA Pune

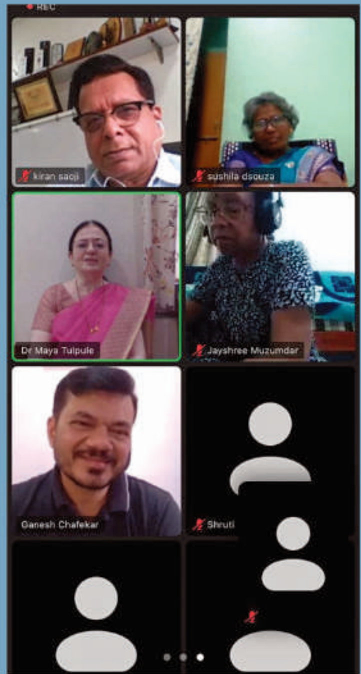
Sonali Navangul Speech at Vadhu Var Melawa.IMA Pune,17th Dec 2023

Sonali Navangul with Volunteers,IMA Pune,17th Dec 2024

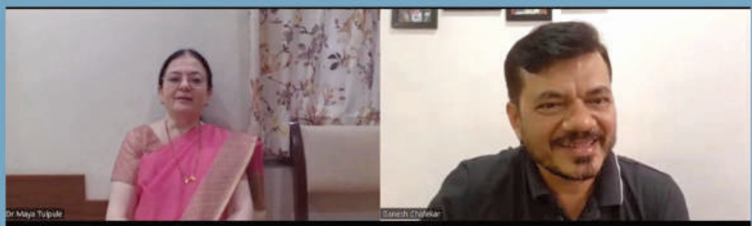
Participants of Vadhu Var Melawa,IMA Pune, 17th Dec 23

IMA Community and Social Work Award with IMA Dignatories on Dias,17-3-2024

Inspirer_s Tribe 50th Story Telling Session On Zoom with Dr.Maya Tulpule




Inspirer_s Tribe Mr.Ganesh Chafekar conducted 50th Story Telling Session with Dr.Maya Tulpule



डॉ. धारपांचे हे पेंटिंग पाहिले व मला कोडे उठलेले कळल्यावर जी तरुण व्यक्तीची उलघाल होते ती डोळ्यासमोर आली. खरेच तो काळ किती अवघड असेल, ती मन:स्थिती अगदी असेच वठलेले रूप असेल व मला वाटते त्या व्यक्तीला तुमच्या संस्थेचा संपर्क हा वसंतच असेल ना?

काय करावे मनाला,
कसे उभारी धरेना,
सभोवती हिरवळ,
मला पालवी फुटेना.

ऊन कोवळे गोंजारी,
मेघ स्नेह बरसतो,
माती देतसे आधार,
वारा कुरवाळतो.

सारे यथायोग्य आहे,
सारे दिसे ठाकठिक,
परी अंतरी बधीर,
जगणे वाटे निरर्थक.

वाट पाहतो वसंताची,
कधी येईल दारात,
फुटतील धुमारे अंगी,
अन् चैतन्य शरीरात.

**–विद्या बोकील, पुणे**


भ्रमणध्वनी ९५४५१९८५९६

# रंग मनाचे


कोड असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाचे संवादमाध्यम

**चोविसाव्या वर्षात पदार्पण**

**श्वेता असोसिएशन**

रजिस्ट्रेशन नं. महाराष्ट्र/११४४/२००१/पुणे

(स्थापना : २६ मार्च २००१)

**संपादक**

डॉ. माया तुळपुळे

**मुखपृष्ठ चित्रकार :**

अनुराधा ठाकूर

**मुखपृष्ठ मांडणी :**

आदित्य कुलकर्णी

**मुद्रणस्थळ :**

आकृती प्रिंट सोल्युशन प्रा. लिमिटेड

पर्वती इंडस्ट्रियल इस्टेट, पुणे ४११००९.

**अक्षरजुळणी, सजावट, मुद्रितशोधन** :

सौ. संगीता जोशी, विजय जोशी

**मूल्य** : **१०० रुपये**



**श्वेता असोसिएशन दूरध्वनी :**

९२८४६५२०३२

**पत्रव्यवहाराचा पत्ता :**

श्वेता असोसिएशन,

c/o सहवास हॉस्पिटल, २६, सहवास सोसायटी,

कर्वेनगर, पुणे ४११०५२

Mail id:-maya@myshweta.org

deepti@myshweta.org

website : www.myshweta.org

website- http://vitiligogroup.org

• Facebook : Vitiligo Support - Shweta Association • You Tube: Shweta Vitiligo Support

Instagram : vitiligo_support_group-Shweta Association

# Shweta Association

## Our Trustees

Dr. Maya Tulpule
Shrikant Chaphalkar
Prasad Vasantgadkar
Vinay Vasantgadkar
Shreekrishna Kulkarni
Sandhya Dande
Kiran Kumbhar

## Working committee

Dr. Mukta Tulpule-Dani
Shriram Tulpule
Dr. Sanket Dani
Uday Ghayal
Mona Devasthali
Tejas Shah
Dilip Ranade
Rupali Magar
Uday Kulkarni
Rajan Sawarikar
Suresh Shastree
Dr. Padma lyer
Rohit Shinde
Kanchan Belsare
Mohan Gokhale

## Medical Advisers

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

## Patrons

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

# अनुक्रमणिका


संपादकीय ५
जगी व्याधी नाही असा कोण आहे? ६
विस्थापित मजूर ८
माझ्रा जमिनीवरचे संकल्प ... ९
श्वेताचे गौरव गीत ११
नावात काय आहे! १२
श्वेता वधु-वर मंडळ - एक यशस्वी उपक्रम १३
देवदासी चळवळ आणि पत्रकारिता १४
सामाजिक संस्थेतील वारसा हस्तांतरण १८
If you see MOON २०
सुगंध... २१
'डाग अच्छे होते है' २३
सामाजिक संस्थांच्या संचालनाची गुरुकिल्ली २७
समाजभान ३०
मासिक पाळीच्या अनुषंगाने ! ३१
स्वतःतच शोधून पहा! ३२
सुंदर मी होणार! ३३
खेड्यातला नवा शिक्षक ३५
रंग स्त्री जीवनाचे ३६
Little Me ३७
कोंबडा ३८
'रन फॉर व्हिटिलीगो' ३९
'रंग माझा वेगळा' जाणीव करून
देणाऱ्या मेलॅनोसाईट्स ४०
दक्षिण चित्र ४३
रांगोळी ४४
मी राजहंस एक ४५
चालायची गोष्ट... ४६
संवाद ४८
लग्न करायचे आहे हो ..... ४९
आयुष्य हे विधात्याच्या
वहीतलं पान असतं.! ५०
स्वीकार ५१
सकारात्मक वाट ..... ५३
रंग सौभाग्य ५४
कोड - आत्ता आत्ता कुठं
सुटत चाललेलं कोडं ५५
सांगा कसं जगायचं ? ५६
Address of Dr. Maya
Tulpule at Global Digital ५७
श्वेता असोसिएशन वधु-वर मेळावा निमित्ताने ५८
नितळ - प्रतिक्रिया ५९
'परिवर्तन' ६०
वैदर्भीय संत उम्बरखेडचे आईनाथ
महाराज चरित्रातील प्रसंग ६१
In a world of colors ६२
एक नितळ अनुभव ६३
खूप काही शिकवणारा 'नितळ' ६४
World Congress of Dermatology
at Singapore २०२३ ६५
It's I me & myself ६५
When I was YOUNG, ६६
मेल्यावरी जगाचे आभार मानले मी! ६७
जगता आलं पाहिजे... ६७
My Soul Is in A Hurry ६८
Part of of My Journey ६९
SCIENCE ६९
अहवाल ७०
आमचे देणगीदार २०२३-२०२४ ७८
फोटोथेरपी सेंटर्स ७९
श्वेताच्या इतर शाखांच्या संपर्कासाठी ८०

# Appeal for Donation and Participation

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

**Our various projects for Patients:**

- Counselling
- Matrimonial Meets
- Employment Bureau
- Cosmetic Camouflage
- NBUVB Phototherapy
- Excimer Light Treatment
- Publications

**Various Social Awareness Programs:**

- Public Meetings
- Marathon 'Run for Vitiligo', Cycle Rallies
- Publishing Pamphlets, Newsletters, Booklets
- Annual Magazine 'Rang Manache'
- Essay Competitions
- Feature Film "Nital - Crystal Clear"

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

## For Donation:

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


**विशेष आभार**

रंग मनाचे या अंकाच्या मुखपृष्ठ चित्रकार अनुराधा ठाकूर, मुखपृष्ठ मांडणीकार आदित्य कुलकर्णी, मुद्रक श्री. गिरीश राव, आकृती प्रिंट सोल्युशन प्रायव्हेट लिमिटेड, अक्षरजुळणी, मुद्रितशोधनकार सौ. संगीता जोशी आणि विजय जोशी आणि सर्व लेखक, कवी /कवयित्रींचे मन:पूर्वक आभार! या सर्वांच्या सहभागातून हा सुबक, सुंदर आणि माहितीपूर्ण अंक आम्ही आपल्या हाती सुपूर्द करीत आहोत.

# संपादकीय

प्रिय वाचक,

'रंग मनाचे २०२४' हा अंक आपल्या हाती देताना मला आनंद होत आहे. यात अनेक मान्यवरांचे लेख आहेत, आमच्या सभासदांच्या कथा आहेत, श्वेताच्या कार्याबद्दल प्रतिक्रिया आहेत, कविता आहेत, आपल्याला त्या नक्कीच रोचक वाटतील. आपणही श्वेताच्या कार्यानुरूप आपले लिखाण पाठवू शकता.

श्वेता असोसिएशनने गुढीपाडव्याला २३ वर्षे पूर्ण करून २४ व्या वर्षात पदार्पण केले आहे. आगामी वर्ष रौप्य महोत्सवी वर्ष असणार आहे. या महोत्सवाची तयारी आणि नियोजन करायला आत्तापासूनच सुरुवात केली पाहिजे.

श्वेता असोसिएशनच्या सुरू करताना एक छोटे उद्दिष्ट डोळ्यापुढे होते. कोड असणाऱ्या व्यक्तींना कोणी वाली नाही असे वाटायचे. त्यांना एकत्र आणून एक व्यासपीठ उपलब्ध करून द्यावे, श्वेता हे या सर्व व्यक्तींचे माहेरघर व्हावे, येथे येऊन त्यांनी मन मोकळे करावे. आपल्या कथा आणि व्यथा एकमेकांशी शेअर कराव्यात आणि त्यातून मनोबल मिळवावं. एक चांगलं कुटुंब तयार व्हावं, एकमेकांच्या साहाय्याने सर्वांनी आयुष्याची वाटचाल करावी आणि आयुष्य सुखकर करावं असं उद्दिष्ट डोळ्यापुढे होतं. हळूहळू विचारांच्या कक्षा रुंदावत गेल्या. जगात कोड असणाऱ्या व्यक्तींसाठी ज्या सुविधा आहेत त्या सर्वोत्तम सुविधा आपण द्याव्यात असे वाटले. सभासदांच्या मागण्याही वाढत गेल्या त्यातून अनेक नवीन उपक्रम सुरू झाले. अनेक हात मदतीला आले आणि वधू-वर मंडळ, नोकरी विषयक सहायता केंद्र, डाग झाकण्यासाठी प्रसाधने आणि फोटोथेरपी युनिट्स आम्ही उपलब्ध करून दिली.

आपल्या देशात एक ते दोन टक्के लोकांना कोड आहे पण त्याला जो विशिष्ट सामाजिक संदर्भ आहे तो व्यथित करणारा आहे. त्यासाठी ज्यांना कोड नाही अशा व्यक्तींचा जनतेचा आणि सरकारी यंत्रणेचा देखील आम्हाला पाठिंबा हवा आहे. हा सामाजिक कलंक घालवणे ही एक चळवळ उभी राहायला हवी आहे.

जनजागृतीसाठी आमचे जे उपक्रम आहेत जसे रन फॉर व्हिटलीगो मॅरेथॉन, जाहीर सभा, निबंध स्पर्धा, सायकल रॅलीज, नितळ चित्रपटाचे प्रदर्शन, पथनाट्य इत्यादी उपक्रमात सर्वांनी सामील व्हावे, विशेषतः तरुणाईने असे माझे कळकळीचे आवाहन आहे. श्वेताचे उद्दिष्ट आणि कार्य लोकांपर्यंत पोहोचणे जरुरीचे आहे. यासाठी तरुण वर्गाने सोशल मीडियाचा सुंदर उपयोग करून आम्हाला मदत करावी असे मी आवाहन करते.

२३ वर्षांपूर्वी आमचे खांद्याला खांदा लावून काम करणारे सहकारी थकले आहेत, काही काळाच्या पडद्याआड गेले आहेत. आम्हाला आता ताज्या दमाच्या सहकाऱ्यांची गरज आहे. अर्थात जुने सहकारी जमेल तेव्हा आणि जमेल तशी मोलाची अनुभवी मदत करत रहाणार आहेतच. २३ वर्षांपूर्वीच्या परिस्थितीत आता खूप बदल झाले आहेत. मिडीया हे एक प्रभावी माध्यम लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी उपलब्ध झाले आहे. या सर्व गोष्टी करण्यासाठी निधीचे नियोजन करावे लागणार आहे. आपला सहभाग हवा आहे.

आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आम्हाला कुठलीही सरकारी आर्थिक मदत नाही. आपण सर्वांनी वरील सर्व उपक्रमांसाठी आपला खारीचा वाटा उचलावा अशी नम्र विनंती आहे.

**डॉ. माया तुळपुळे**
भ्रमणध्वनी : ९९२३७०९२१०

# जगी व्याधी नाही असा कोण आहे?

मी बेल वाजवली. एक सुस्वरूप जोडपं आत आलं. या बसा झालं आणि फाइल टेबलावर सरकवत, हलक्या आवाजात ती म्हणाली 'आम्हाला हे मूल नकोय. गर्भपात करायचा आहे.' दोघंही दृष्ट लागण्यासारखे देखणे होते, अगदी सुस्वरूप आणि ऐटबाज होते. कपडे आणि हिऱ्यांचे डेकोरेशन बघता, गडगंजही असावेत.

'का? का नकोय?'

'ते लंगडं होणार आहे! त्याचे पाय वेडेवाकडे आहेत, फेंगडे आहेत, दोष आहे पायात. असलं वेडंविद्र मूल आम्हाला नकोय.' फाईल आणखी पुढे ढकलत ती म्हणाली.

बापरे, एकाच वाक्यात त्यांनी त्या बाळाला लंगडं, फेंगडं, वेडं आणि विद्रं ठरवलं होतं. सहसा असं कोणी बोलत नाही. मला काय बोलावं सुचेना. आवाजात अर्जन्सी आणि हालचालीत अधीर असे ते दोघं, मी काहीच बोलत नाही म्हटल्यावर आपोआपच जरा शांत झाले.

मी फाईलमधील रिपोर्ट पाहू लागलो. त्या बाळाचं एक पाऊल किंचित दुमडलेलं होतं. आतल्या बाजूला वळलं होतं.

'गर्भपात करायचाच आहे का? पण हा दोष तसा विशेष नाहीये.' मी म्हणालो.

'पण जो आहे तो दोषच आहे ना?' त्यांच्यातला तो, ठामपणे, खर्जातल्या दमदार आवाजात म्हणाला.

'आता तर पाचवा चालू आहे. आत्ता गर्भपात त्रासदायक ठरू शकतो.' त्यांना जाणीव असावी म्हणून मी सांगू लागलो.

'पण आधी कळलं तर आम्ही आधी येणार ना? हा दोष तर पाचव्यातच कळतो.' मला निरुत्तर करत, पुन्हा तो.

'पण तुमची पहिलीच खेप आहे, गर्भपाताचा त्रास आणि दोष तसा सहज बरा होण्यासारखा आहे.'

'आम्ही गूगल करून आलोय डॉक्टर. आधी प्लास्टर, मग ऑपरेशन, मग पुन्हा खास बूट असा सगळा प्रकार आहे. नकोच ते.' आता तीही तितक्याच ठामपणे सांगू लागली.

'अहो, पण हे सगळं केल्यावर अगदी नॉर्मल होणार आहे बाळ, काही त्रास होता याचा मागमूसही राहणार नाही.'

सोनोग्राफीची त्रिमिती चित्रही त्यांच्या सोबत होती. आता त्यांनी, ती बाहेर काढली. त्यात ते इवलं पाऊल, त्याचा अनैसर्गिक बाक अगदी स्पष्ट दिसत होता. बाळाचा पाय वाकडा पडणार हे कोणीही सांगावं. त्यासाठी पाय पाळण्यात दिसायचीही गरज नाही.

चित्र दाखवत मी म्हणालो, 'हेच तर मी म्हणतो आहे. उपचारच नाही घेतले, तर हा दोष म्हणायचा. पण नीट उपचार तर तुम्ही घेणारच, मग एवढी काळजी कशाला?'

दोघेही त्या चित्रांकडे हतबुद्धसे बघत होते. ज्या आधुनिक तंत्रज्ञानाने निदान शक्य केलं होतं त्यानेच निर्माण केलेली ही प्रतिमा मात्र त्या बाळाच्या मुळावर उठली होती. त्या होणाऱ्या आई-बाबाला घाबरवून टाकत होती. कीव आणि कारुण्याची हलकी छटा माझ्या चर्येवर उतरली असावी.

'कित्ती काळजी घेतली आम्ही.' त्यांच्यातली ती अगदी तळमळून सांगू लागली, 'ह्याला सिगरेटसुद्धा सोडायला लावली मी!' अपराधी सुरात तिने सांगितलं.

'मग चांगलं झालं की. तेवढाच फायदा.'

पण माझा मुद्दा तिनी जणू ऐकलाच नव्हता; 'सहा महिने शरीरशुद्धीसाठी जात होते मी. शिवाय स्प्राऊटस्, फोलीक ॲसीड, प्रि-कंसेप्शन योगा, चहा-कॉफी बंद आणि त्यातून हे असं. डॉक्टर, आमचं मूल आम्हाला शोभेल

असं नको का? हे असं अपंग मूल नकोय आम्हाला. आम्हाला परफेक्ट मूल हवंय!'

'अहो पण इथे कोण परफेक्ट आहे? तुम्ही आहात का?' मी जरा चढ्या सुरांत विचारलं; 'मी आहे का? आत्ता काही टेस्ट केल्या तर कोणते आजार होऊन गेले, कोणते होऊ शकतात अशी कुंडली मांडता येईल सगळ्यांचीच.'

'डॉक्टर काय सांगू तुम्हाला, हे असं कळल्यापासून आसपास सारखी अधू माणसं दिसतात. तीन-चार पायऱ्यांकडेही डोंगराकडे पहावं तसं पाहणारी, गर्दीत मागे मागे मागे पडणारी; परवा एअरपोर्टवर व्हीलचेअरवरून टॉयलेटच्या दाराशी, हताशपणे झटापट करणारी एक मुलगी दिसली. म्हणजे, आधीही ही माणसं होतीच की, पण त्यांच्या अडचणी मला जाणवल्या नव्हत्या. नुसतं म्हणायला दिव्यांग हो, पण तशा सोई-सुविधा कुठे आहेत? तुमच्या दवाखान्यातही पायऱ्या चढूनच यावं लागतं.' तिने आवंढा गिळला.

'समजा, हा गर्भ पाडला, मग पुढच्या वेळी सगळं सुरळीत होईल याची खात्री आहे का? पुढच्या वेळी आणखी काहीही असू शकतं, क्वचित काही यापेक्षा गंभीरही!' आता मात्र ते विचारात पडले.

पुढे बराच वेळ मी त्या दोघांना समजावत होतो. किरकोळ, दुरुस्त होण्याजोग्या व्यंगासाठी टोकाचं पाऊल कशाला? अर्थात त्यांचीही काही बाजू होती. आणखीही व्यंग असली तर?, शाळेतली चिडवाचिडवी, हिणवणे, आई-बापालाच बोल लावणारे लोक, साध्या टॉयलेटसारख्या सुविधांचा अभाव, लग्न, पुढच्या पिढीत हे उतरलं तर, अशा चिंता होत्या. निदान या बाळापुरत्या तरी त्या लागू नाहीत अशी मी खात्री दिली. अशा बाळांवर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांची आणि अशाच अन्य पेशंट-कुटुंबीयांची गाठ घालून देईन असं आश्वस्त केलं. शेवटी निर्णय त्यांनीच घ्यायचा आहे असंही बजावलं. ते जो निर्णय घेतील तो मला मान्य असेल असंही सांगितलं. अखेर सध्या निर्णयाचा पुनर्विचार करण्याच्या बोलीवर ते बाहेर पडले.

हे प्रकार आता वाढत चालले आहेत. सोनोग्राफीमुळे, अनेक व्यंग, मूल पोटात असतानाच समजतात. त्यातील काही दुखणी सरळ सरळ जीवघेणी असतात. मुलाचं डोकंच तयार झालेलं नाही. कवटी, छाती किंवा पोट उघडं असून सारे अवयव बाहेर डोकावत आहेत वगैरे. इथे गर्भपातच हिताचा. निर्णय सोपा. यातले काही जीवघेणे आजार मुळी उशिराच लक्षात येतात. उशिराही गर्भपाताचा हक्क मिळावा म्हणून बराच झगडा द्यावा लागला. अखेर तो हक्क मिळाला आहे.

दोन टोकाच्या केसेसमधे परिस्थिती बरी असते; पेशंटला गर्भपाताला प्रवृत्त किंवा परावृत्त करणं एवढंच काम असतं. पण काही मधलेअधलेही आजार असतात. उदा: कमरेचा मणका उघडा असणं. यात ऑपरेशन करून मूल नीट चालू शकेल का? हा तर प्रश्न असतोच पण शी-शूवर नियंत्रण, मेंदूची नीट वाढ, असेही अनेक प्रश्न असतात. सोनोग्राफीनेही ते अनुत्तरित राहतात. काही आजारांत मुलाची काळजी हे पूर्ण वेळचं काम ठरू शकतं. सतत सेवेकरी लागू शकतात. कोणाच्या तरी, म्हणजे बहुधा आईच्याच, करिअरला ब्रेक लागू शकतो. कधी अनेक ऑपरेशने लागू शकतात. ती कमी- अधिक यशस्वी ठरू शकतात. काही उपचार त्या कुटुंबाच्या ऐपतीबाहेर असतील तर असून नसल्यासारखेच. या साऱ्याचा मानसिक आणि आर्थिक ताण काहींना झेपतो, काहींना नाही. म्हणूनच ज्या त्या जोडप्याने घेतलेला निर्णय ज्या त्या वेळी बरोबरच असतो, त्यांनी त्याचं वैषम्य किंवा गंड बाळगू नये.

मात्र कित्येकदा अत्यंत छोटंसच काही व्यंग असतं. छोट्याशा उपचारांनी, शस्त्रक्रियेनी किंवा कालांतराने भरून येणारं असतं आणि गर्भपात करून द्या अशी मागणी येते. पर्फेक्शनचं खूळ कोणतीही तडजोड स्वीकारायला तयार नसतं. ज्यांना परवडतं ते तर निव्वळ पायाला सहा बोटं आहेत म्हणूनही गर्भपात करा म्हणतात! मग शब्दात पकडण्याचा खेळ सुरू होतो,

प्रश्न येतो, 'एक दोष दिसतोय याचा अर्थ न दिसणारे अन्यही असू शकतात, हो ना?'

'असू शकतात.' डॉक्टर.

'मग नको हे मूल.'

पण एकही दोष न दिसताही कित्येक दोष असू शकतातच की. जगी व्याधी नाही असा कोण आहे? असे फुसक्या कारणाने केलेले गर्भपात म्हणजे कायद्याचा गैरवापर आहे. देवानं दिलेलं लेकरू समजून, जसं असेल तसं निमूट स्वीकारणारे बरे म्हणायचे. अपंगत्वाबद्दल समाजाने अधिक सहनशील आणि स्वागतशील असायला हवं. गर्भपात हे एक जीव संपवणंच आहे. समाज आणि कायदा मात्र त्या दृष्टीने याकडे बघत नाही.

एरवीही क्वचितच कुणा डॉक्टरच्या किंवा पेशंटच्या मनात केल्या कृत्याबद्दल अपराधभाव असतो. डॉक्टर, पेशंट, समाज सगळ्यांचीच मानसिकता लोकसंख्या स्फोटाच्या भयछायेत घडलेली आहे. तेंव्हा लोकांची संख्या कमी करणारा प्रत्येक उपाय, म्हणून गर्भपातही, आपण वंद्य मानला आहे. खास अपवाद म्हणून वापर अपेक्षित असताना तो आम झाला आहे. चार चॉकलेटं मटकवावीत इतक्या सहजतेने बायका गर्भपाताच्या गोळ्या मटकावत असतात.

ओठ फाटलेला असणं, हृदयाला अत्यंत छोटं छिद्र असणं, नाळेत दोनच्या ऐवजी एकच रक्तवाहिनी असणं.., बाळ घडण्यातल्या अशा अनेक त्रुटी सोनोग्राफीत दिसतात. त्या दिसतात म्हटल्यावर नोंदल्या जातात. नोंदल्याच आहेत म्हटल्यावर पेशंटला सांगितल्या जातात आणि मग 'आत्ताच्या आत्ता गर्भपात करा' पासून 'तुम्ही सांगताय ना डॉक्टर, मग ठीक आहे,' पर्यंत प्रतिक्रिया उमटतात.

सोनोग्राफीत न ओळखता येणाऱ्या व्याधी, जन्मल्यानंतरच कळणाऱ्या गोष्टी याबद्दल या परफेक्शनिस्टांचे काय म्हणणे असते? नजीकच्या भविष्यात बाळाला अमुक वयात तमुक आजार होईल, ते पाच किंवा पंचवीस वर्षच जगेल, असेही ज्योतिष शक्य आहे; मग अशा बाळांना जन्म द्यायचा की नाही?

अर्थात हे भविष्यात, इतका पुढचा विचार कोणी करत नाही. होणाऱ्या आईबापाला तात्काळ येणाऱ्या अडचणींच्या पायऱ्या दिसत असतात आणि वर्तमानात, माझ्याही दवाखान्याला, चारच का असेनात, पायऱ्या आहेतच की.

**डॉ. शंतनू अभ्यंकर, वाई**
भ्रमणध्वनी ८८२२०१०३४९

---

# विस्थापित मजूर

किती करू धावा, किती मारू हाका
तुझी आणभाक तुला देवा!
सोडिला मी गाव, सोडले वतन
पोटास्तव वणवण अखंडित
पाठीवर पोर दूर रे शिवार
कष्ट ते अपार नात्यासाठी
येईना का दया, दयाघन कसा?
भंगलारे वसा, दीनानाथा

हाता नाही काम, संपेना रुदन
आक्रोशाने कान सुन्न झाले
किती आटाआटी, पोट गेले पाठी
तरी जगजेठी शांत कैसा?
ऊठ बापा आता, सोड तुझी वीट
जीव कासावीस घासासाठी

**रोहिणी पांडे, नागपूर**
भ्रमणध्वनी ९९६०४३९३८५

# माझ्या जमिनीवरचे संकल्प ...

एका कादंबरीचा अनुवाद करण्याचं माझं काम चाललं होतं. पोटापाण्याची कामं, तब्येतीच्या कुरबुरी सांभाळत साधारण आठ-नऊ महिने काम करत होते. कादंबरीतल्या सगळ्या पात्रांमध्ये, त्यांच्या सुखदु:खांमध्ये, ताणतणावांमध्ये इतकी जास्त गुंतत गेले की माझा भवतालच बदलला. मी सतत विचारात असायचे, घुम्यासारखी राहायचे... कादंबरीतल्या पात्रांमधला ताण जसा काही माझ्या घरात घडत होता! - काम संपवलं आणि वाटलं कादंबरीतल्या बायकांच्या विचित्रशा घुसमटीतून माझी सुटका झाली... पण तसं नव्हतं. माझा मूड काही बदलत नव्हता. कविता महाजनशी हे शेअर केलं तर म्हणाली, ''आपण आपलं काम तटस्थ राहून करू शकत नसतो तेव्हा अशी अवस्था होते. तू असं कर, थोडे दिवस सगळं हलकं फुलकं वाच-पहा... फार शहाण्यासारखं नको वागूस... थोडं वेगळ्या तऱ्हेनं विस्कट स्वत:ला. मग तुझं गाडं रुळावर येईल.''

मला आधी या सल्ल्याची मजा वाटली होती, परिणामकारकता नंतर कळत गेली.

एखाद्या छानशा प्रवासाला आठ-पंधरा दिवस जाऊन घरी परतल्यावर दोन दिवस वेळी-अवेळी झोप घेत राहते. खरं तर प्रवास हा बदल म्हणून, ताणतणावाच्या दिनक्रमातून थोडा आराम हवा म्हणूनच केलेला असतो... तरीही प्रवासाहून परतल्यावर आपण लग्गेच उत्साहानं का नाही कामाला भिडत? का पुन्हा आराम करून रुटीन चालू करतो? - गती हा कामाचा एक टप्पा तसा विश्रांती हा पण कामाचाच एक टप्पा नाही का? पिकांचा फेरपालट करत राहिलं, जमीन काही दिवस 'पाडून' ठेवली की म्हणे तिचा पोत सुधारतो ... माणसाची जमीन तशीच आहे की...

- पण अनेकदा असं होतं की आपणच आपल्याला कंटाळवाणे होऊन जातो.. म्हणून कदाचित अजूनही गणपती, दिवाळी, ख्रिसमस, ईद असे सण आपल्याला हवेसे वाटतात. त्यानं आजूबाजूचं वातावरण थोडं बदलतं... हवा-पाणी तेच असलं तरी नवा उत्साह संचारतो... तोचतोपणातून काही काळासाठी सुटका झाल्यावर पुढचे महिने बरे जातात. आपल्या स्वत:च्या शिस्तीविषयी आणि निग्रहांविषयीसुद्धा तेच कळतंय मला. एरवी कधीही कुठेही काही ठरवलं, नेम केले तरी त्याला वजनदारपणा येत नाही, पण वाढदिवसानिमित्त किंवा नववर्षानिमित्त काहीतरी संकल्प 'सोडले' की वेटेज वाढतं, आपसूक! आपल्याला निमित्तं दांडगी लागतात, ठरवायला, मोडायला इवलुसंही पुरतं. ते का याचाच शोध घेताना काही सापडलं.

नव्या वर्षानिमित्त बहुतेकजण दणादण संकल्प करतात, मीही करायचे... पण त्याचा जीव फार टिकायचा नाही. उदाहरणार्थ एक रखडलेलं काम जर मला नीट एकांत मिळाला तर पूर्णच होईल असं मी मनाशी ठरवलेलं. व्हायलाच पाहिजे ही सक्तीही केली होती. ते काम मी एकटीनं कॉम्प्युटरसमोर बसून करण्याचं नव्हतं. अनेक माणसांशी बोलून, त्यांच्या वेळा, मूड यानुसार माहिती मिळवत मिळवत मी ते पार पाडणं अपेक्षित होतं. बरं, माहिती मिळाली तरी अन्य अडचणी मी गृहीत धरलेल्या नव्हत्या, म्हणजे आयत्या वेळी पाहुणे येणं, डोकं दुखणं, अनपेक्षित करायची कामं पूर्ण करावी लागणं, कॉम्प्युटरची तक्रार असणं, इंटरनेट पाणी पिणं वगैरे. त्यामुळं माणसं भेटूनही काम पूर्ण होत जाण्याच्या प्रक्रियेला वेळ लागायला लागला. जसा वेळ जाऊ लागला, मी वरून त्या कामाशी जोडलेली, पण आतून पळ काढणारी बनायला लागले. ज्यांचं काम होतं त्या अधिकाऱ्यांचा फोन आल्यावर तर मला खूप खजिल झाल्यासारखं वाटायचं. खरी असली तरी दर वेळी कारणं देण्यातून मनावरचा ताण वाढत राहायचा. दोन्ही बाजूच्या अडचणीमुळे मधला निष्कारण जो वेळ

जात होता त्यामुळं मी स्वत:ला दोष द्यायला लागले, मनात अपराधीभाव वाढायला लागला. अपराध भावाचा विचार नको, त्यामुळं अधिक हतबल वाटतं व हातची रोजची कामंही मार्गी लागत नाहीत या भीतीनं मी ते काम टाळायला लागले. टाळण्यामुळं जो काळ हातून निसटत होता त्यामुळं आणखीच खचायला लागले... आणि मी भयरंकर आळशी झालेय, माझ्याच्यानं कामं होत नाहीयेत, मला उरक नाहीये, मी निर्बुद्ध आहे असं म्हणण्यापर्यंत माझी मजल गेली. एकदा मी मला टाकावू ठरवल्यावर मग उदासीनच झाले. कामाबद्दल, तब्येतीबद्दल! मनाचं आरोग्य ढासळायला यापेक्षा आदर्श परिस्थिती कुठली?

असा भाकड काळ बराच गेला. हे काही खरं नाही हे मनाशी कळल्यावर काही वाचलं-पाहिलं आणि हाताशी लहानखुरं पण महत्त्वाचं काही आलं. आपले संकल्प ठरवताना किंवा स्वत:साठी काही अडक तयार करताना केंद्रस्थानी नक्की आपण असतो की आपल्या आजूबाजूचे आपल्याला सतत पाहणारे लोक? मुळात संकल्प ठरवताना ते पेलतील असे ठरवले जातात का? इतरांच्या नजरांच्या, अपेक्षांच्या चौकटी लादून मग आपल्यासाठीचं डिझाईन बनवणं, जगण्याचे पॅटर्न ठरवणं यातून नेमकं काय साधतं? मी सकाळी लवकर उठेन, व्यायाम करेन, व्यसनं सोडेन, अमुक न ढमूक करेन असे बरेचसे संकल्प आणि आपल्यात मुरलेल्या सवयी यांचं एक युद्ध बहुतेकदा पेटवलं जातं आणि मग संकल्पात हळूहळू चालढकल होणं, ते ताणणं व पुढे ते मोडणं सुरू होतं. पुढचा टप्पा अर्थातच गिल्ट वाटण्याचा आणि स्वत:ला कुचकामी समजण्याचा. संकल्प ठरवताना आपल्याला नेमकं काय हवंय, आपल्यातल्या कोणत्या गोष्टी बदलण्याचं 'हाय टाईम' आलेलं आहे असे योग्य प्रश्न विचारता न आल्यामुळं बहुतेकदा संकल्प फसतात. बरेचसे लोक स्वत:ला प्रश्न विचारताना, मी काय करायला हवं हा प्रश्न विचारतात. हा प्रश्न काय योग्य, काय अयोग्य याकडे झुकतो. या गोष्टी थोड्या अस्पष्ट, थोड्या धूसर किंवा सापेक्ष असतात. त्यामुळं आपल्या आधीच्या असण्यात काहीतरी भक्कमपणाची भर पडेल असा संकल्प खरा संकल्प हे मी तरी मनाशी पक्कं केलंय.

पैसे वाचवायचे, हॉटेलिंग कमी करायचं, ठरवून आपले कप्पे आवरायचे, डायरी लिहायची, सगळ्यांच्या वाढदिवसांना फोन करायचे वगैरे गोष्टी खूप तांत्रिक आहेत... त्या जमवता येतात, पण या वर्षी मी एक अशी कविता करेन की तिला राज्य, राष्ट्रीय पातळीवरचा मानाचा पुरस्कार मिळाला पाहिजे असं काही ठरवता नसतं येत. कुठल्याही निर्मितीप्रक्रियेत आपण कंफर्टेबल असायला हवं, तिचा अवकाश तिला द्यायला हवा, तेव्हा सकस काही घडेल. - तेव्हा हेही कळलंय की संकल्प म्हणून मी काही ध्येयं ठरवेन, मात्र त्याची वेळ ठरवणार नाही. 'अमुकनं तमूक वेळात काम पूर्ण केलं मग मी का नाही?' असा प्रश्न मी स्वत:ला करणार नाही... कारण गतीचं आणि काळाचं परिमाण प्रत्येकाबाबतीत वेगळंच असणार आहे. इथं सक्तीचा मामला उपयोगाचा नाही. कुठल्या बाबतीत स्वत:वर सक्ती करायची आणि कुठं स्वत:ला भटकायला मोकळं सोडायचं याची काही गणितं मला समजुतीनं मांडावी लागणार, कारण अखेर सगळं माझ्यासाठी मला करायचंय नं? - आणि मी ठेचकाळले तरी धडा शिकण्याचीही एक गंमत असते हे मला ठाऊक आहे. जे ठरवेन ते या वेळी मनाशीच राहू द्यायचं हे पक्कं केलंय, 'टॉकिंग बिकम्स सबस्टिट्यूट फॉर डुइंग' असं डेरेक सिवर्स या मानसशास्त्रज्ञाचं कोट कळल्यापासून. एकदा संकल्प जाहीर केले, बोलून दाखवले की आपण निम्मं काम केलं असं वाटून ऊर्जेची सळसळ मंदावते याचा अनुभव मी घेतलाय.

एखादी शिस्त ठरवून ध्येय यशस्वीपणे गाठलं तर उत्तमच, पण त्याच शिस्तीनं पुढचाही प्रवास सुकर होईल असं मानायचं कारण नाही आणि ध्येय नाही गाठता आलं तर डळमळून जायचंही कारण नाही. यश हवंच आहे मलाही, पण कुठलाही नकारात्मक दबाव न घेता. ध्येयाच्या दिशेनं प्रवास करताना अंतिम परिणाम जो काही काळा-पांढरा-करडा असेल त्याच्या निश्चित समजुतीनं पावलं टाकायची आहेत. जो काही शेवट होईल तो समजून घेण्याचं आकलन आणि प्रगल्भता माझ्याकडे कशी वाढती राहील हे मला पाहत राहायचं आहे, यानंच कदाचित मी

अंतर्बाह्य सुंदर दिसेन... तेही ध्येय आहेच की! एव्हरेस्ट गाठणं ही मोठी अचिव्हमेंट आहे, पण पठारावर काहीच हॅपिनिंग नाही असं कसं? पठारावर जी फुलं फुलतात ती एव्हरेस्टवर सापडतात का? तेव्हा प्रत्येक लहान–मोठा प्रवास सुंदर करायचाय... बरंवाईट समरसून भोगायचंय.

ज्येष्ठ चित्रकार के. बी. कुलकर्णी यांच्या बोलण्यातला एक किस्सा मला माझ्या मित्रानं मयूरनं सांगितला होता, तो आठवतोय. ते सांगायचे, स्केचेस करत राहा, सारखी कालच्या कामाची आजच्या कामाशी तुलना करू नका. स्केचेसची वही भरली की तीन महिने ती बाजूला ठेवा, पुढची सुरू करा. तीन महिन्यांनी आजची व मागची ठेवून दिलेली वही पहा, मग तुमचं तुम्हाला कळेल की चित्राच्या प्रमाणबद्धतेत, सफाईदारपणामध्ये आणि स्ट्रोक्समध्ये काय फरक पडलाय! तुम्ही तुमच्या बाहेर पडून स्वत:ला निरखून पाहायला विशिष्ट वेळ द्यावा लागतो... मग ड्रास्टिक चेंज कळतो. रोजच्या तुलनेनं वैफल्य येईल. अशा कामांमध्ये करत राहण्याची चिकाटी हवी, सरस्वती प्रसन्न होण्याचा क्षण तुम्हाला कळणारसुद्धा नाही. त्यातच मजा आहे!

**– सोनाली नवांगुळ, कोल्हापूर**
भ्रमणध्वनी ९४२३८०८७१९

# श्वेताचे गौरव गीत

रंगांचा जो मेरूमणी अन्
इंद्रधनुतील सुस्वर गीत
शुभ्र, सफेद आणिक पांढरा
त्याचेच हे गौरव गीत।।

धवल चंद्र अन् धवल चांदणे
शांतीचे हे अमोल लेणे
सौम्य शुभ्रता रवीकिरणांची
जीवनदायी उत्साहाची।।

शुभ्र वसन लेऊन मोगरा
दे मुक्त दान मादक गंधाचे
देहात जणू चांदणे फुलविते
शुभ्र फुल ते प्राजक्ताचे।।

मंगलतेचा, पावित्र्याचा
सुंदरतेचा रंग पांढरा
पराक्रमाचा शौर्याचा अन्
सामर्थ्याचा रंग पांढरा।।

परमात्माही शुभ्र धवल तो
अंतरंगी आत्मरूपी वसतो
विशाल साऱ्या या सृष्टीत
मूळ रंग तर आहे श्वेत।।

या साऱ्यांचे प्रतीक 'श्वेता'
मानवतेचे मंदिर 'श्वेता'
मनोबलाचे अमृत पाजून, नवसंजीवन देते 'श्वेता'
अशी ही आपुली 'श्वेता', आपुली 'श्वेता'

**– अनुराधा सोमण**
भ्रमणध्वनी ९७३००६५१३४

# नावात काय आहे!

नवीन बाळ जन्मले की लगेच नावाचे विचार सुरू होतात. आपल्या घरातले नसले तरीही 'मुलगा की मुलगी?' आणि 'नाव काय ठेवले' ही उत्सुकता असतेच सर्वांना. आपल्या बाळाचे नाव त्या बाळासारखेच एकमेवाद्वितीय (प्रत्येक बाळ तसे असतेच!) व अगदी नवीन असावे अशी कुटुंबाची इच्छा असतेच. निरर्थक अक्षरे जोडण्यापेक्षा चांगल्या अर्थाचे नाव बहुधा निवडतात. कधी आज्या-पणज्याचे किंवा देवाचे किंवा आवडत्या व्यक्तीचे/अभिनेत्याचे वगैरे असू शकते. काही नावांना आधीच काही सत्कीर्ती किंवा दुष्कीर्ती चिकटलेली असते. पूर्वी नाव ऐकले की परिवाराचा अंदाज यायचा. मुलीचे नाव चमेली, कमळा, शेवंती आहे की, जाई, सायली, केतकी- मुलाचे खंडूजी, मल्हार, दगडू आहे की गोपाळ, मनोज, गणेश आहे यावर साधारण कळायचे. कुंडलीत कुठल्या अक्षराने नाव सुरू होणार हेही कळायचे. आता तर इंटरनेटने ते नावांचेही क्षेत्र काबीज केले आहे. त्यामुळे कधीही न ऐकलेली नावे 'काय?-हे नाव आहे?' असे वाटण्याइतपतसुद्धा ऐकू येतात. आता नावनिवडीचे निकषही बदललेले दिसतात. पाच-सहा तर राहूच द्या, चार अक्षरी नावही लांबलचक वाटते. दोन/तीन अक्षरी, उच्चारायला सोपे (विशेषतः परदेशी जिभांना! प्रद्युम्न, दृष्टद्युम्न, वैनतेय वगैरे बाद!) स्पेलिंग करताना गडबड नको! अनल, वेद असले एखादे नाव म्हणजे त्रास! हे तर पहिल्या नावाचे पुराण! पूर्वी पूर्ण नाव म्हणजे स्वतःचे नाव, वडिलांचे नाव व आडनाव असे सांगितले जायचे. एखादे नाव ऐकल्यावर चाणाक्ष लोकांना त्या मुलाचा परिवार, त्याचा पत्ता, त्याचे गाव, कूळ-गोत्र, पूर्वज, त्याचे राहणीमान, पेशा, इ. इ. बऱ्याच गोष्टींचा अंदाज येई. (थोडाफार स्वभावाचासुद्धा!) त्यामुळे त्या व्यक्तीची ओळख होई. आता काही मुले नाव विचारले की फक्त स्वतःचे नाव सांगतात. 'अरीन' किंवा 'दिव्या' असे. त्याने काहीच कळत नाही. पूर्वी लग्नानंतर मुलींची तिन्ही नावे बदलायची! नवा जन्मच जणू! आपली मैत्रीणच आहे असेसुद्धा कळणार नाही! काही वेळा मुलींना स्वतःचे न आवडणारे नाव बदलायची संधी सापडायची. (यमू, गोदूचे - अनुराधा, स्वप्नगंधा वगैरे) नंतर पहिले नाव तरी तसेच राहू लागले. पण वडील व परिवाराचे नाव सोडण्याचा प्रसंग होताच! मग दोन-दोन आडनावे लावण्याची फॅशनही आली. 'धुमाळ-जोगळेकर' किंवा 'कुलकर्णी-जोशी' वगैरे. लांबीची गैरसोय आणि पहिले आडनाव कुठले-आताचे कुठले एवढाच गोंधळ तेवढा राहिला. आता तर मुली बिलकूलच नाव बदलीत नाहीत लग्नानंतर. (एकतर पहिली नावेच यांची छान छान असतात. शिवाय पासपोर्टपासून सगळी कागदपत्रे बदलण्याचा झमेला कुणाला हवा असणार?) त्यामुळे त्यांची व्यक्ती म्हणून ओळख शाबूत राहते. आता पुढे जाऊन, मुलाला फक्त वडिलांचेच नाव आडनाव का? माझे का नाही? यासाठी मधले नाव आईचे व आडनाव वडिलांचे अशी शक्कल निघाली. अलीकडेच ऐकल्याप्रमाणे मुलाच्या नावानंतर आईचेही नाव नाही, वडिलांचेही नाव नाही, आडनावही नाही. एक तिसरेच काहीतरी नाव दुसरे नाव म्हणून लावायचे. म्हणजे आई समजा नमिता पाटील, वडील गंधार जोशी आणि मुलगी मीया शलाका! कुठलेही नाव दिले तरी गुलाबाला गुलाबाचाच वास येणार ही गोष्ट तर खरीच! पण गुलाब म्हटले की तो दिसणार कसा, वास येणार कसा, टिकणार किती वगैरे वगैरे माहिती आपल्या मनात तयार होते. इथे तशी काहीच शक्यता नाही. एक रोपटे वाढून वृक्ष/वेल बनतो तेव्हा जमिनीखाली त्याची मुळेही तयार होत असतात. माणसांना कर्तृत्वाचा फुलोरा असतो तशी मुळेही असतात जी आई-वडिलांशी, आज्या-पणज्यांशी, पूर्वजांशी, समाजाशी, देशाशीही

जोडलेली असतात. त्यांचे प्रेमही असते मनात व आदर-अभिमानही. पार वेदकालीन वारसा आपल्यापर्यंत आला आहे ही जाणीव उबदार असते. आपले अस्तित्व अधांतरी नाही ही जाणीव हवीशी असते. मागची आणि पुढचीही पिढी जोडली गेल्याची कृतार्थता नावातून जाणवते. बाळ निर्माण करण्याची अंतःप्रेरणा जशी उपजत असते, तशी आपली मुळे (roots) शोधण्याची, ती सापडल्यावर सुखावण्याचीही असतेच. अनाथालयात वाढलेल्या मुलांनाही आपल्या आईवडिलांचा शोध घ्यावासा वाटतो. (लायन नावाचा सिनेमा त्या विषयावर होता.) पराक्रमांचे आभाळही पंखांना हवेसे असते आणि मुळांना मातीची मायाही हवी असते. ही अधांतरी नावांची पिढी मोठी होईल तेव्हा कुठला वारसा सांगेल? त्यांना अधांतरी वाटेल का? कोण जाणे!

**डॉ. आसावरी गोखले**
भ्रमणध्वनी ९८५०८९८१५८

# श्वेता वधु-वर मंडळ - एक यशस्वी उपक्रम

श्वेता असोसिएशन हा कोड असणाऱ्या व्यक्तींचा स्वमदत गट २६ मार्च २००१ पासून पुण्यात कार्यरत आहे. श्वेता वधु-वर मंडळ सप्टेंबर २००२ पासून कोड असणाऱ्या व्यक्तींच्या विवाहासाठी प्रयत्नशील आहे आत्तापर्यंत २००० नोंदणी झाली असून त्यातील १२०० मुलामुलींची लग्ने झाली.

विवाह एक मोठा सामाजिक प्रश्न आहे. कोडाच्या बाबतीत तर सामाजिक गैरसमजुतीमुळे हा प्रश्न अधिकच गंभीर स्वरूप धारण करतो. श्वेता वधु-वर मंडळ कोड असणाऱ्या व्यक्ती किंवा ज्यांच्या कुटुंबातील व्यक्तींना कोड असल्यामुळे लग्न जमण्यास त्रास होतो अशा सर्वांसाठी काम करते. गेल्या काही वर्षात कमी अधिक व्यंग असणाऱ्या व्यक्ती श्वेताच्या मुलामुलींशी लग्न करण्यास सामोऱ्या येत आहेत. कोड हा संसर्गजन्य रोग नाही. त्याने प्रकृतीवर कुठलाही परिणाम होत नाही, हे वैद्यकीय सत्य समाजात रुजल्यामुळे अव्यंग मुलं देखील कोड असणाऱ्या मुलींशी लग्न करत आहेत. आजपर्यंत आमच्या ८-१० मुलींशी अव्यंग मुलांनी लग्न केलं आहे.

श्वेता वधु-वर मंडळ सकाळी ९.०० ते दुपारी ५०० पर्यंत, रविवार सोडून सर्व दिवशी सहवास हॉस्पिटल, २६ सहवास सोसायटी, कर्वेनगर, पुणे ५२ येथे कार्यरत असते. वर्षातून चार वेळा वधु-वर मेळा घेतले जातात. दादर, ठाणे, नाशिक औरंगाबाद, कोल्हापूर, सोलापूर, नागपूर, अमरावती, बेंगलोर या ठिकाणी मेळावे घेतले गेले. मेळाव्याला उदंड प्रतिसाद मिळतो. पुण्यातील मेळाव्यासाठी बाहेरगावाहून म्हणजेच मुंबई, नाशिक, औरंगाबाद, कोल्हापूर, नागपूर, सोलापूर, अमरावती, अकोला, परळी वैजनाथ, वाई, सातारा, बेळगांव, नांदेड, जळगाव, बुलढाणा, श्रीरामपूर, परभणी, अलिबाग, पंढरपूर येथून मुले-मुली येतात. आजवर ५९ वधू-वर मेळावे संपन्न झाले आहेत. आपण आमच्या वेबसाईटवर ऑनलाईन रजिस्ट्रेशन करू शकता. एक वर्षाची फी रु. २००० आहे.

**माहितीसाठी संपर्क** - ९२८४६५२०३२/८२६१८०८९१
मेल - deepti@myshweta.org/maya.tulpule@gmail.com
Facebook - Vitiligo Support - Shweta Associaiton
Website - www.mysh¡eta.org

# देवदासी चळवळ आणि पत्रकारिता

अंधश्रद्धांच्या गुंतवळीत माणूस अडकला की काय बरोबर आणि काय चूक याबद्दलचं त्याचं भान अनेकदा सुटतं. यातूनच गुप्तधनाच्या हव्यासापोटी कोणी आपल्या प्रिय व्यक्तीचा खून करून तिला घरात गाडण्याचा उपद्व्याप करतो, तर कोणी आपल्या बायकोची कौमार्य चाचणी करतो किंवा उकळत्या तेलातून नाणं बाहेर काढणं यासारखा प्रकार करायला लावून तिला शुद्धता सिद्ध करायला लावतो. एकविसाव्या शतकातली पहिली २० वर्षं उलटल्यानंतरही असे प्रकार आपल्या आजूबाजूला घडतात तेव्हा स्वतःला माणूस म्हणवून घ्यायची शरम वाटते. अगदी आठ-दहा दिवसांपूर्वीच कंजारभाट समाजातील कौमार्य चाचणीचं एक प्रकरण कोल्हापुरातल्या राजारामपुरी पोलिस ठाण्यात दाखल झालं, तर गुप्तधनासाठी हत्येचा प्रकार महाराष्ट्रात अन्यत्र एका गावामध्ये घडल्याची नोंद झाली.

अंधश्रद्धेतूनच घडणारा आणखी एक प्रकार म्हणजे देवीला मुलं किंवा मुली वाहण्याचा प्रकार. अज्ञान, दारिद्र्य यामुळे केसांची निगा योग्य प्रकारानं राखली गेली नाही की लहान मुलामुलींच्या केसात जट तयार होते. जट तयार झाली की त्या मुलाला किंवा मुलीला देवीला सोडलं पाहिजे, नाहीतर देवी कोपते असा समज. काही वेळेला जट वगैरे नसते, पण मुलगा हवा म्हणून मुलीला देवीला सोडण्याचा नवस बोलला जातो किंवा टोकाच्या दारिद्र्यामुळे नको असताना झालेली मुलगी सांभाळणं शक्य होत नाही म्हणूनही मुलीला देवीला सोडलं जातं. मुळात देवदासी प्रथा सुरू झाली ती लोककला संवर्धनासाठी. इतिहासात आणि संस्कृतीतही याचे अनेक दाखले मिळतात, पण काळाच्या ओघात ही प्रथा एक सामाजिक विकृती बनत गेली आणि असंख्य मुली आणि महिलांचं आयुष्य या प्रथेनं नरक बनवलं. जत, सौंदत्ती, मायाक्का चिंचली, चंदगुत्ती अशा ठिकाणी यल्लमा म्हणजेच रेणुकादेवीला मुली सोडण्याचे प्रकार वर्षांत ठराविक दिवशी सर्रास होत असत. या ठिकाणी मोठ्या प्रमाणावर यात्रा भरत असे. आजही भरते, पण विधीपूर्वक मुलींच्या किंवा मुलांच्या गळ्यात 'दर्शन' बांधून आणि हातात चौंडक देऊन त्यांचं देवाशी किंवा देवीशी लग्न लावणं हा प्रकार पूर्वीच्या तुलनेत आता कमी झाला आहे. देवदासी प्रथेला आळा घालण्यासाठी कायद्याने देशात प्रयत्न सुरू झाले ते १९१० सालापासून. देश स्वतंत्र झाल्यानंतरही या कायद्यात वेळोवेळी सुधारणा झाल्या, पण दुर्दैव असं की ज्यांनी कायद्याची अंमलबजावणी करायची त्यांनाच १९८० च्या दशकापर्यंत कायद्यात झालेले बदल माहिती नसत हा प्रत्यक्ष अनुभव! देवदासी पुनर्वसन कायद्यात शेवटची दुरुस्ती करण्यात आली आहे ती २००६ साली. आता कायद्याची माहिती काही प्रमाणात सर्वांना झाल्याने देवीशी लग्न लावण्याचे विधी हे चोरून केले जातात.

मला खरंच कौतुक वाटतं ते गौराबाई सलवादे, सुशीला नाईक अशा बायकांचं. गौराबाई सलवादे या गडहिंग्लज भागातल्या, तर सुशीला निपाणी भागातल्या. गौराबाईंना लहानपणीच देवीला सोडलेलं, त्यामुळे त्यांची ऊठबस कायमपणे देवदासींमध्ये होत असे. अनेकदा म्हणायचं देवदासी, पण प्रत्यक्षात या महिलांना गावातील कुणीही वापरत असे. म्हणजे नाव देवदासी पण वास्तवात गावासाठीची भोगदासी असं जिणं या महिलांच्या वाट्याला येत असे. पुढे तर अशा महिलांना आणि मुलींना मुंबईत किंवा अन्य महानगरात कुंटणखान्यात नेऊन विकणाऱ्या काही टोळ्याच सक्रिय झाल्या होत्या. गौराबाईनी देवदासी प्रथेतून मुलींच्या वाट्याला येणाऱ्या अशा जगण्याविषयी जाहीरपणे तोंड उघडण्याची हिंमत केली. सुशीला नाईक याही देवदासी असल्या तरी तंबाखू कामगार महिलांमध्ये काम करणाऱ्या विड्या वळून मिळणाऱ्या मजुरीतून उपजीविका चालवायच्या. गौराबाई प्रा. विठ्ठल बन्ने, श्रीपतराव शिंदे, बापू म्हेत्री यांच्यासारख्या समाजवादी

विचारांच्या कार्यकर्त्यांमुळे एस. एम. जोशी, नानासाहेब गोरे, डॉ. बाबा आढाव अशा ज्येष्ठ कार्यकर्त्यांच्या सहवासात आल्या. निपाणीमध्ये विडी कामगार महिलांच्या शोषणाविरुद्ध प्रा. सुभाष जोशी, प्रा. रमेश शिपुरकर, प्रा. अच्युत माने अशी माणसं लढ्यात उतरली होती. सुशीला नाईक विडी कामगार महिलांसह त्यांना साथ देत होत्या. यातूनच गडहिंग्लजमध्ये १९७५ साली महाराष्ट्रातील पहिली देवदासी प्रथा निर्मूलन परिषद झाली. प्रसिद्धी माध्यमांनी त्याची दखल घेतली. देवदासी प्रथा या नावानं काहीतरी अनिष्ट घडतंय याची जाणीव सर्वांना पहिल्यांदाच झाली.

परिषदेमुळे झालेल्या जागृतीच्या पुढच्या टप्प्यात सौंदत्तीमध्ये रांड पुनवेच्या दिवशी माघ यात्रेच्या मुख्य दिवशी देवदासी प्रथाविरोधी मोर्चाचे आयोजन करून लोकप्रबोधनाचा प्रयत्न करावा असं ठरलं. दरम्यान सौंदत्तीच्या यात्रेच्या आधी एक महिना जतमध्ये होणाऱ्या यात्रेतही काय काय घडतं याचं वर्णन माझ्यापर्यंत पोहोचलं होतं. एक पत्रकार म्हणून मला या सगळ्यात लक्ष घालणं महत्त्वाचं वाटलं. मी जत गाठलं. तिथे दारू पिऊन घोड्यावरून येणारा पुजारी स्वतःला देवळात कसा बंदिस्त करून घेतो आणि मग ठराविक दिवशी ठराविक वेळी महाराष्ट्रभरातून आणि कर्नाटकातूनही जग घेऊन आलेल्या असंख्य देवदासी कीच फोडण्याचा कार्यक्रम कसा करतात हे पाहिलं. त्याची छायाचित्रंही घेतली. मी 'केसरी'मध्ये त्या वेळी काम करत होतो. जतमध्ये काय काय घडत होतं याचा सगळा तपशील 'केसरी'च्या पहिल्या पानावर प्रसिद्ध झाला. चंद्रकांत घोरपडे हे त्या वेळी 'केसरी'चे संपादक होते. मी केलेल्या वार्तांकनामुळं ते इतके अस्वस्थ झाले की त्यांनी दुसऱ्या दिवशी 'जतची बेइज्जत' अशा शीर्षकानं अग्रलेखच लिहिला. झालं. अंध भक्तांच्या भावना दुखावल्या. केसरीचे सांगलीचे बातमीदार यशवंत कुंभार, मी आणि घोरपडेंना धमक्यांचे फोन आले. पाठोपाठ तुमचा खून करू असं एक पत्रही मिळालं. मी ते पत्रही केसरीच्या पहिल्या पानावर प्रसिद्ध करायला लावलं.

देवदासी प्रथेसंदर्भात उठवलेलं हे रान आणि मला आलेल्या धमक्या यामुळे सांगलीच्या तत्कालीन जिल्हाधिकारी सौ. लीना मेहेंदळे यांना आपण आपल्या जिल्ह्यात हे नेमकं काय चाललंय हे समजून घ्यायला पाहिजे असं वाटलं. त्यांनी देवदासी प्रथा, तिचा इतिहास जाणून घेतला आणि या प्रथेला बळी पडलेल्या महिलांचं वास्तव जाणून घेण्यासाठी स्वतः जत गाठलं. अनेक देवदासी महिलांशी त्या स्वतः बोलल्या. खरं काय हे त्यांच्यापासून दडून राहिलं नाही आणि त्याच वेळी त्यांनी मनोमन ठरवलं की जेव्हा शक्य होईल तेंव्हा या महिलांच्या पुनर्वसनासाठी आपण एखादी योजना नक्की राबवायची!

दरम्यान, सौंदत्तीमध्ये डॉ. बाबा आढाव यांच्या नेतृत्वाखाली फेब्रुवारी १९८४ मध्ये एक मोर्चा काढण्यात आला. मार्चची मुख्य घोषणा होती, 'विड बॅडरी अप्पा, देवरंगे मक्कळ बिड बॅडरी अप्पा!' मोर्चात सहभागी समाजवादी संघटनांनी देवदासी महिला-मुलींसाठी व इतरांसाठी देखील एक आरोग्य शिबिर पण यात्रेत आयोजित केलं होतं. तब्येत दाखवण्याच्या निमित्तानं येणाऱ्यांना मोफत औषधोपचार देण्याबरोबर देवदासी प्रथेबाबत संबंधितांचं प्रबोधनही केलं जात होतं. मोर्चाच्या आधी एक दिवस मी, उत्तम कांबळे असे काहीजण सौंदत्तीत दाखल झालो. विशेष म्हणजे काही जर्मन पत्रकारही आले होते आणि त्यांना जतबद्दल मी केलेलं वार्तांकन आणि मला आलेली खुनाची धमकी याविषयीही माहिती होती. जुगळभावीसारख्या ठिकाणी अंघोळ करून आणि तोंडात लिंब आणि कमरेलाही लिंब बांधून भंडाऱ्यानं माखून भक्तांची वर्दळ सुरू झाली होती. ठिकठिकाणी जग घेऊन आलेल्या जोगतिणींचे अड्डे तयार झाले होते. मी, उत्तम आणि त्या वेळी कोल्हापूर सकाळकडे असणारा प्रकाश पाटील हा छायाचित्रकार रात्रभर हिंडलो. चोरून चाललेल्या विधींसह अनेक गोष्टींची छायाचित्रे घेतली व महिलांच्या-पुरुषांच्या मुलाखती घेतल्या. दुसऱ्या दिवशी छाया दातार, डॉ. नरेंद्र दाभोळकर या मंडळींची भेट झाली. त्यांनी आम्हाला विचारलं, 'काल रात्रीपासून तुम्ही कुठं होता? देवदासी बनवण्याचा विधी कसा असतो आम्हाला माहीत नाही. तो कुठे सुरू असल्याची माहिती मिळाली तर आम्हाला सांगा. आम्हाला त्याचं व्हिडिओ चित्रीकरण करायचं आहे!' आम्ही रात्रभरात या गोष्टी घडून गेल्याचं सांगितलं आणि दोघांचेही चेहरे पाहण्यासारखे झाले,

कारण त्यांनी आदली रात्र घटप्रभा येथील धरणाच्या रेस्ट हाऊसवर निवांत झोपून काढली होती. मोर्चात आणि देवदासी प्रथाविरोधी उपक्रमात सहभागी झालेल्या आम्हा सर्वानाच 'यल्लुआई तुम्हाला नक्की लुगडं नेसवेल!' असा आशीर्वाद मिळाला. १९८२ मधला हा आशीर्वाद आजतागायत खरा ठरलेला नाही हा भाग वेगळा!

वर्ष-दीड वर्षातच सांगलीच्या जिल्हाधिकारी सौ. लीना मेहेंदळे यांची बदली झाली. पश्चिम महाराष्ट्र विकास महामंडळाची सूत्रं त्यांच्या हाती आली. त्या काळात एचएमटीच्या घड्याळांची जुळणी करण्याचा एक कारखाना कोल्हापुरात होता. सौ. मेहेंदळे यांनी या कारखान्यात घड्याळ जुळणीच्या कामाचे प्रशिक्षण देवदासी मुलींना देऊन त्यांच्या रोजगाराची सोय करण्याचा प्रयत्न केला. दुसरीकडे कोल्हापूर जिल्ह्यातील गडहिंग्लज आणि सांगली जिल्ह्यातील जत अशा दोन ठिकाणी देवदासी पुनर्वसन व प्रशिक्षण केंद्र सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आणि तो अमलातही आणला. दोन्ही ठिकाणी स्वयंसेवी संस्थांनी ही केंद्र चालवण्याची जबाबदारी स्वीकारली. जतमध्ये ही जबाबदारी भगिनी निवेदिता प्रतिष्ठाननं घेतली होती.

चळवळीला काही प्रमाणात यश येत होतं. महाराष्ट्र-कर्नाटक सीमाभागात आम्ही जटानिर्मूलन मोहिमेला बळ द्यायला सुरुवात केली. प्रा. बन्ने, प्रा. सुभाष जोशी, प्रा. अच्युत माने यांच्याबरोबरच सुरेश शिपुरकर, प्रा. सुधाकर गोकाककर, डॉ. आनंद वास्कर, आताचे प्रसिद्ध लेखक राजन गवस, डॉ. भीमराव गस्ती, प्रा. डी. यू. पवार अशी मंडळी आघाडीवर होती. जटा सोडवणं, स्वच्छ करणं हा एक वेगळाच अनुभव असे. काही देवदासी महिला आपल्या मुलांना शाळेत घालायलाही तयार होऊ लागल्या होत्या, पण शाळेमध्ये त्यांच्या मुलांना वडिलांचं नाव नाही म्हणून प्रवेश नाकारला जात असे. अखेर यासाठीही संघर्ष करावा लागला आणि वडिलांच्या जागी आईचं नाव घालून मुलांना शाळेत प्रवेश मिळू लागला.

सुधाकरराव नाईक समाज कल्याण मंत्री असतानाची म्हणजे १९९० सालच्या प्रारंभीची गोष्ट. एक दिवस भर दुपारी बाराच्या सुमारास प्रा. विठ्ठल बनेंचा फोन आला. म्हणाले, 'समाज कल्याण मंत्रालयातून फोन होता, ताबडतोब मुंबईला बोलावलंय! उद्या सकाळी अकरा वाजता नाईकांनी देवदासी प्रश्नावर निर्णय घेण्यासाठी बैठक बोलावली आहे. गौराबाई सलवादे, चंदाबाई बारामते, मी स्वतः आणि बापू म्हेत्री एक मेटॅडोर भाड्याने घेऊन निघतोय. निपाणीतून अच्युत माने, सुभाष जोशी यापैकी कोणी येऊ शकतय का पाहतो. श्रीपतराव शिंदे आमदार असल्यानं मुंबईतच आहेत. कोल्हापुरातून तुम्ही, प्रा. डी. यू. पवार यांनी यावं असं मला वाटतंय!' मी मुंबईतील बैठकीला अनिल वेल्हाळ या छायाचित्रकाराला सोबत घेऊन हजर राहायचं मान्य केलं. फक्त मेटॅडोरमधून न जाता आम्ही स्वतंत्रपणानं गेलो. मंत्रालयात कधी नव्हे ते ठरल्या वेळेला बैठक सुरू झाली. सुधाकरराव नाईकांनी प्रथम क्रमानं सगळ्या मागण्या वाचायला सांगितल्या. कोल्हापूरचे जिल्हा पालकमंत्री या नात्यानं प्रकाश आवाडेही बैठकीला उपस्थित होते. नाईकांनी लक्षपूर्वक सगळ्या मागण्या ऐकल्या आणि लगेचच सांगितलं, 'मला असं वाटतं की, सगळ्या मागण्या योग्य असल्या तरी उपाययोजना करण्यासाठी प्रश्नाची व्याप्ती आधी नेमकेपणानं लक्षात यायला पाहिजे. त्यासाठी देवदासी अभ्यास गटाची स्थापना आपण आजच करायची आहे. एका तासात मला अभ्यास गटावर कोण-कोण असावं त्यांची नावं द्या. मी लगेचच पत्रकार परिषद घेऊन अभ्यास गटाची घोषणा करेन. अभ्यास गटानं ठराविक मुदतीत आपला अभ्यास पूर्ण करायचा आहे आणि आपला अहवाल देताना त्यामध्ये तुम्ही आता सांगितलेल्या मागण्या व नव्याने समोर येणाऱ्या मागण्या एकत्रित स्वरूपात द्यायच्या आहेत. त्या सर्व मागण्यांवर सकारात्मक निर्णय घेणं सरकारवर बंधनकारक असेल!' किरकोळ मानापमानाची नाटकं झाली खरी, पण अभ्यास गटाची निर्मिती झाली आणि चळवळीचं आणखी एक पुढचं पाऊल पडलं. अभ्यासगटानं जून १९९० मध्ये आपल्या शिफारशींसह एक अहवाल सरकारला सादर केला. अभ्यासगटात मोजकी मंडळी असली तरी त्यांना सहकार्य करणाऱ्या कार्यकर्त्यांची संख्या मोठी होती.

एकीकडं महाराष्ट्र-कर्नाटक सीमाभागातील देवदासींच्या प्रश्नावर लढा सुरू होता, त्याच वेळी डॉ. भीमराव गस्ती यांनी 'उत्थान' नावाच्या संस्थेच्या माध्यमातून देवदासी

तसेच बेरड समाजाच्या उन्नतीसाठी मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न सुरू केले. त्यांच्या प्रयत्नानं देवदासीच्या अनेक मुली व मुलंही शिकली. दुसरीकडं जत, सौंदत्तीनंतर उत्तम कांबळेंनी चंद्रगुत्ती येथील नग्नपूजेच्या विरोधात 'सकाळ'मधून लिहिलं. पुढे लोकवाङ्मयगृह प्रकाशनातर्फे याच विषयावर त्यांचं पुस्तकही प्रकाशित झालं. उत्तम कांबळे यामुळे प्रकाशझोतात असताना अनेकांनी मला विचारलं, 'तुम्ही जतला गेला, सौंदत्तीला गेला, पण चंद्रगुत्तीला का गेला नाही?'

–मी स्वतः पत्रकारितेमध्ये समाजहिताला सर्वोच्च महत्त्व देत आलो आहे. व्यक्तिगत नावावर बातम्या प्रसिद्ध होणं, ब्रेकिंग न्यूज देणं याच्या मोहापेक्षा समाजहित कशात आहे ते मला जास्त महत्त्वाचं वाटत आलं आहे. घडलं होतं असं की, उत्तम चंद्रगुत्तीला गेले त्याच सुमारास कोल्हापूर जिल्ह्यातील एका गावातलं एक प्रकरण माझ्याकडं आलं. त्या गावात अंबाबाई मंदिरामध्ये दर वर्षी ठराविक दिवशी गावातील चांगल्या घरातील बायका देखील नग्नपूजा करत. त्या गावातून सासरी गेलेल्या मुलीही या पूजेसाठी गावात परतत. माहिती देणाऱ्यानं मला असं विचारलं होतं की, तुम्ही जत, सौंदत्ती आणि कुठंकुठं जाऊन देवदासींबद्दल लिहिता, पण तुम्ही ज्या शहरात राहता त्या शहरापासून ३० कि.मी.च्या अंतरावर असलेल्या गावात अंबाबाई मंदिरात हो जो प्रकार घडतो त्याबद्दल तुम्ही काय करणार आहात? मी विचारात पडलो. लपून फोटो काढून सनसनाटी बातमी मला देता आली असती, पण मी बातमी न देण्याचा निर्णय घेतला आणि कामाला लागलो. त्या गावाच्या जवळच्या गावात असलेल्या महाविद्यालयामधील माजी प्राचार्य पुरोगामी विचारांचे होते आणि ते कोल्हापुरात राहत होते. प्राचार्य एम. डी. देशपांडे हे त्यांचं नाव. मी त्यांना गाठलं. सगळी वस्तुस्थिती त्यांच्यासमोर ठेवत त्या परिसरातील त्यांच्या विद्यार्थ्यांशी संपर्क साधला. त्या गावातील तरुण मुलांना एकत्र करत त्यांची बैठक घेतली. त्या गावाला बैठकांना जाण्यासाठी भारतीय कम्युनिस्ट पक्षाचे दिलीप पवार यांनी आपली जीप उपलब्ध करून दिली. अशा प्रकारच्या प्रथेमुळे गावाची मोठी बदनामी होऊ शकते याची जाणीव गावातील तरुणांना करून दिली. तरुणांनाच पुढाकार घेऊन या प्रथेविरोधात भूमिका घ्यायला प्रवृत्त केलं. हळूहळू गावातील तरुण मुलं आमच्याबरोबर आली. बाहेरून माधवराव बागल, प्रा. एन. डी. पाटील, गोविंद पानसरे, सुरेश शिपुरकर, व्यंकाप्पा भोसले आदी मंडळी आमच्या प्रयत्नांना साथ देत होती. गावातील तरुण मुलं सोबत आली खरं, पण महिला आणि मुलींच्या मनावरचा अंधश्रद्धेचा पगडा कमी होत नव्हता. त्यांच्यापर्यंत कसं पोहोचायचं व त्यांच्याशी संवाद कसा साधायचा हा प्रश्न होता. यावर वेगळाच उपाय शोधला. त्या वर्षी आम्ही शिवाजी विद्यापीठाला सांगून राष्ट्रीय सेवा योजनेचं मुलींचे मोठं शिबिर त्या गावात घ्यायला लावलं. शिबिरातील मुलींना एक प्रश्नावली तयार करून दिली आणि गावातील घराघरात जाऊन महिला, मुलींशी संवाद साधायला लावला. अशा प्रयत्नांचा उपयोग झाला. एक ओळीची बातमी न येता त्या गावातली अनिष्ट प्रथा संपुष्टात आली.

मला स्वत:ला कसलीही प्रसिद्धी किंवा पुरस्कार मिळाला नाही, पण एक पत्रकार म्हणून मी कोल्हापूर जिल्ह्यातील त्या गावातील अनिष्ट प्रथा संपवण्यासाठी काही करू शकलो याचं पत्रकार म्हणून मला अतिशय समाधान आहे. देवदासी चळवळीबाबतही सांगायचं तर त्या चळवळीनंतर अनेक बऱ्या-वाईट प्रवृत्ती घुसल्या. काहींनी शासकीय योजनांचा गैरलाभही उठवला, पण देवदासी प्रथेबद्दल पहिल्यांदा आवाज उठवणाऱ्या कोल्हापूर जिल्ह्यातील गडहिंग्लजच्या गौराबाई सलवादे यांची मुलगी शिकली, तिची मुलगीही शिकली. आता गौराबाईंची मुलगी गडहिंग्लजच्या एका शाळेमध्ये मुख्याध्यापिका आहे, तर नात डॉक्टरेट संपादन करून प्राध्यापक म्हणून एका गावी काम करते आहे. चळवळीला मिळालेलं असं यश तरी लहानसहान कसं म्हणणार?

**या सर्वेक्षणात असे आढळून आले की देवदासी म्हणून सोडलेल्या मुलींपैकी ३ टक्के मुली त्यांना कोड आहे म्हणून आई-बाप सोडून देतात.**

**उदय कुलकर्णी, कोल्हापूर**
भ्रमणध्वनी : ९४२३०४२६८८

# सामाजिक संस्थेतील वारसा हस्तांतरण

१९८४ ते २०२३ ही चार दशके मी माझ्या जीवनात एका संस्थेच्या माध्यमातून सामाजिक कार्यास अत्यंत आनंदाने व स्वयंस्फूर्तीने सर्वोच्च आणि संपूर्ण प्राधान्य दिले. या माझ्या सामाजिक संस्थेत नुकतीच वारसा हस्तांतरण प्रक्रिया पूर्ण झाली आहे. जीवनात मी स्वीकारलेली तत्त्वे आणि माझी कार्यशैली या दोन्हीस अनुसरून २०२० ते २०२३ या तीन वर्षांत मी आग्रहपूर्वक वारसा हस्तांतरणाची प्रक्रिया राबवली. पूर्वनियोजनानुसार संस्था अध्यक्षपद व इतर पदे मी त्यागली आहेत. माझ्यापेक्षा माझ्या सहकाऱ्यांना हा निर्णय घेणे-पचवणे अधिक जड गेले पण संस्थेच्या दीर्घकालीन हितासाठी हे करणे मला महत्त्वाचे वाटले. आता मी संस्थेचा केवळ आजीव सभासद/ भागधारक व हितचिंतक आहे. सामाजिक संस्थेमध्ये वारसा व्यवस्थापनाचा आग्रह धरण्यामागील माझी सर्वसाधारण विचारसरणी खालीलप्रमाणे आहे-

१. सामाजिक संस्थेतील व्यवस्थापन मंडळ व्यापक व प्रवाही असावे. मूठभर मंडळींच्या हाती दीर्घकाळ सत्ता एकवटून राहू नये. त्यामुळे संस्थेच्या दृष्टीने अनिष्ट असा व्यक्तिगत हितसंबंध निर्माण होण्याचा दाट धोका असतो.

२. कार्यकारी मंडळात ५-७-९-११ अशा संख्येमध्ये पदाधिकारी ठेवण्यामागे अधिकार तसेच जबाबदाऱ्यांची विभागणी आणि निर्णय घेताना विविध विचार आणि एका विषयातील विविध पैलू समोर यावेत असा उदात्त हेतू असतो. सहसा मंडळात कामातील ८०% वाटा उचलणारी जास्तीत जास्त २०% मंडळी असतात. ती ओझे उचलण्यास सदैव तत्पर असतात आणि इतरजण त्यांना ती उचलू देण्यास! असा हा एकंदर परस्पर सोयीचा कारभार 'समविचारी' या गोंडस लेबलखाली चालू असतो. 'वाहून घेतलेल्या' २०% मंडळींच्या समर्पणाबद्दलचा 'आदर' दाखवत (आणि प्रत्यक्षात जबाबदारी झटकत) इतर पदाधिकारी अखंड सहमत होत राहतात. केंद्रीय नेतृत्वाच्या कक्षेत भ्रमण करणाऱ्या या मंडळींना फारसे काही न करता श्रेय व प्रतिष्ठेचा अल्प-स्वल्प वाटा मिळत असतो. मंडळातील सर्वच निर्णय 'एक'मताने होऊ लागतात. कुणी काही वेगळा विचार मांडू लागला तर त्यास 'विरोधक' समजण्यास सुरुवात होते. मग एका जागी साठून राहिल्याने पाण्याचे जे होते किंवा भाकरी न परतल्याने जे होते ते संस्थेचे व्हायला सुरुवात होते.

३. हस्तांतरणासाठी अजून योग्य क्षमतेची माणसे निर्माण झाली नाहीत, अशा अविर्भावात दशकानुदशके काही जण प्रमुख पदांवर राहतात. सत्तेप्रती लांगुलचालन करण्याची वृत्ती व जबाबदारी घेऊन काम करण्याचा अनुत्साह यामुळे बऱ्याचदा इतर मंडळी तुमच्याशिवाय कुणाला हे शक्य नाही असा अहंकार सुखावणारा फील त्यांना देत राहतात. ज्यांच्या सक्षमीकरणाचे उद्दिष्ट घेऊन आपण कार्य करतो त्यांच्या हाती संपूर्ण धुरा सोपवण्यासाठी आवश्यक पुरेसा विश्वास आपल्यालाच जर वाटत नसेल तर सक्षमीकरण यशस्वी झाल्याचा दावा आपण कसा काय करू शकतो?

४. काहीच कायम राहत नसते. एखादी व्यक्ती कितीही असामान्य असली तरी ती मर्त्य आहे, हे विसरून चालणार

नाही. थोर कार्य करून ती लाक्षणिक अर्थाने 'अमर' होईलही पण इहलोक सोडून गेल्यानंतर संस्थेतील 'रात्रंदिन युद्धाच्या प्रसंगात' धावून येऊ शकणार नाही.

५. दीर्घकालीन व्यूहात्मक नियोजन करून त्यानुसार वेळोवेळी विधायक बदल करत राहणे ही जिवंतपणा, नावीन्य, कालसंगतता व विकास यासाठीची अपरिहार्य प्रक्रिया आहे.

६. विकासाचे एकक माणसे असतात- संपत्ती वा मालमत्ता नाही! सामाजिक संस्थेच्या संदर्भात माणसे म्हणजे लाभार्थी तसेच मनुष्यबळ होत.

७. मी सांगतो ते, तेवढेच आणि मी सांगतो तसेच करा, असा आग्रह नेत्याने धरू नये. तुमचे भूतकाळातील देदीप्यमान यश हे तुमच्या उज्ज्वल भावी यशाची हमी मानता येण्याचा काळ मागे पडला आहे. कालसंगत राहण्यासाठी जुन्या काही गोष्टी सोडून देणे (म्हणजे अनलर्न करणे) आणि काही गोष्टी नव्याने शिकणे (रीलर्न) गरजेचे झाले आहे. यात केवळ ज्ञान आणि कौशल्ये एवढेच येत नाही तर अभिवृत्तीही महत्त्वाची आहे.

८. बदल करत असताना संस्थेच्या मूळ प्रेरणा, गाभाभूत उद्दिष्टे, ज्ञानाचा वारसा, कौशल्यांची गंगाजळी, कार्यसंस्कृती आणि इतर संस्थात्मक सामर्थ्यस्थळे पुढे नेली जातील, याची काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे. हितचिंतक, पाठीराखे, जनसंपर्क, नावलौकिक, सार्वजनिक प्रतिमा सांभाळणे अत्यावश्यक आहे. भावनिक न होता सर्व संबंधितांनी बदल हे वास्तव म्हणून स्वीकारले पाहिजे. यासाठी सर्वांना विश्वासात घेऊन व योग्य सुसंवाद ठेवून कालबद्ध पद्धतीने प्रक्रिया राबवली गेली पाहिजे. अतिरिक्त गुप्तता व धक्कातंत्र हानिकारक ठरण्याची दाट शक्यता आहे. बदल म्हणजे तोडफोड, फायर-हायर नसून नवनिर्माण आहे, हे लक्षात ठेवले पाहिजे.

या भूमिकेतून मी वारसा हस्तांतरणाच्या प्रक्रियेच्या अंतर्गत तीन वर्षांच्या काळात विविध क्षेत्रांत कार्यरत संस्थेच्या माजी लाभार्थ्यांना व हितचिंतकांना सभासदत्व देऊन संस्थात्मक कामात त्यांचा वाढीव सहभाग घेण्यास सुरुवात केली. गेली काही वर्षे संस्थेच्या व्यवस्थापकीय वा संघटन समितीत असलेल्या सभासदांवर विविध जबाबदाऱ्या सोपवल्या. सर्व महत्त्वाचे निर्णय सहभागात्मक व्यवस्थापन प्रणालीच्या धोरणास अनुसरून घेतले. यामुळे संस्था एक स्वागतार्ह व अनुकरणीय बदल अनुभवत आहे. माझ्या चाळीस वर्षांच्या स्वानुभवातून मी सामाजिक संस्थेच्या नेतृत्व व व्यवस्थापनासाठी युक्तीच्या चार गोष्टी सांगू इच्छितो.

कार्य करण्यासाठी पद आवश्यक असते, असे मला वाटत नाही. सामाजिक कामात तसेच नेतृत्वात प्रभाव (impact) महत्त्वाचा असतो. तो उद्दिष्टे व परिणाम साधण्यातील प्रत्यक्ष कामगिरीवरून मोजायला हवा. अधिकाराशिवायही प्रभाव पडू शकतो. तुम्ही औपचारिक नेतृत्व पदावर नसाल तर तुमचा इतरांवर प्रभाव पडू शकत नाही, असे नाही. नेतृत्व ही एक मनोधारणा असते आणि ती तुमच्या वर्तनातून आणि कृतीतून प्रकट होत असते. कोणत्याही भूमिकेत असलात तरी परिस्थितीत बदल घडवण्यासाठी तुम्ही तुमचे योगदान देऊ शकता. श्रेणीबद्ध नेतृत्व व्यवस्था आणि त्यातील अधिकार आणि नियंत्रण ही आज्ञा/हुकुमाची पारंपरिक व्यवस्थापन शैली आता काहीशी जीर्ण-क्षीण झाली आहे. माझ्या दृष्टीने संस्थेची संघटनात्मक रचना संघ-आधारित असावी. म्हणजे संस्थेच्या प्रमुख सामायिक उद्दिष्टाच्या पूर्ततेमध्ये

योगदान देण्यासाठी भिन्न संघ बनवून त्यांना विशिष्ट कार्ये सोपवावीत. या संघांना संस्थेच्या व्यवस्थेअंतर्गत राहून त्यांचे बहुतेक सर्व निर्णय घेण्याचा अधिकार असावा.

संघ-आधारित संघटना रचनेमुळे केंद्रवर्ती व्यवस्थापन मंडळाचा प्रभाव कमी होईल का? प्रभाव पदावर नाही तर देवाण-घेवाणीवर अवलंबून असतो. तुम्ही लोकांना त्यांना मोलाची वाटणारी गोष्ट देऊ शकलात तर त्याच्या बदल्यात ते तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट करतात. बहुतेक लोक आपल्यालाच नव्हे तर त्यांना स्वतःला वाटते त्याहून अधिक प्रभावी कामगिरी करू शकतात. नातेसंबंध हा प्रभावाचा पाया असतो. ज्यांच्यावर तुम्ही प्रभाव टाकू इच्छिता त्यांना संभाव्य सहयोगी आणि ग्राहक म्हणून वागवा. प्रभावासाठी तांत्रिक क्षमता असणे आवश्यक आहे. प्रभावशाली होण्यासाठी, आपण आपल्या भल्यासाठी नव्हे तर इतरांच्या भल्याचा विचार करणे आवश्यक असते. प्रभावातील अपयशांचे मूळ अनेकदा वैयक्तिक अपयश किंवा कमतरतांमध्ये असते. आपण यापैकी बहुतेक समस्यांवर मात करू शकतो.

भविष्याची प्रेरक दृष्टी, उत्तम काम करण्याची संधी किंवा नैतिक उच्च मार्गावर जाण्याची शक्यता या बाबी माणसांना कार्य करण्यासाठी प्रेरणादायी ठरतात. एखाद्याला अधिक मोठे व अधिक चांगले काम करण्याची संधी, अधिक कार्यक्षम बनण्याचे कौशल्य, अतिरिक्त संसाधने मिळविण्याची संधी, अधिक आकर्षक आव्हान किंवा अधिक समर्थन मिळविण्याची संधी या सकस कार्यप्रेरणा होत. व्यक्तीचा दर्जा वाढवण्यासाठी दृश्यमानता, वैभव, पत, प्रतिष्ठा, व्यापक संपर्क किंवा संस्थेचा आपण एक महत्त्वाचा घटक असण्याची भावना या बाबींचा समावेश होतो. नाते व वैयक्तिक संबंध महत्त्वाचे असतात ज्याद्वारे माणसांना आपल्याला स्वीकारले आणि समजले गेले आहे, असे वाटले पाहिजे. समान न्याय, कृतज्ञता, मालकीची भावना, स्वाभिमान, सुरक्षितता, स्थैर्य आणि शांतता अशा वैयक्तिक भावना आपल्या माणसांच्या मनात जागतील व जाग्या राहतील असे एकंदरीत वातावरण राखणे दीर्घकालीन यशासाठी मोलाचे ठरते.

**प्रमोद (पी.डी.) देशपांडे**
भ्रमणध्वनी ९८५०९८९९९८

***If you see MOON***
***You see the beauty of GOD***
***If you see Sun***
***You see the power of GOD***
***And if you see the MIRROR***
***You see the best creation of GOD***

***SO BELIEVE IN YOURSELF***

# सुगंध...

काही शब्दांचा केवळ उच्चार किंवा निव्वळ मनात शिरकाव त्यांची अनुभूती देऊन जातो नाही?? सुगंध म्हणताक्षणी कुठला तरी आल्हाददायी सुवास आपलं मन भरून टाकतो....

सुगंध या अनुभूतीचं आणि माझं लहानपणापासूनच जवळचं नातं आहे. काही गतजन्मीची ओळख असावी कदाचित, पण अनेक प्रकारचा सुगंध मला लहानपणापासूनच आकर्षून घेऊन मिठीत घेत आलाय.....

उन्हाळ्यात प्रत्येकी शंभर-शंभर फुलं प्रसवून अवघं अंगण आणि अवघा परिसर घमघमवून टाकणारा मोगरा आठवतो... रात्री जेवणानंतर गारव्यासाठी आम्ही चक्कर मारायला जायचो, फिरून येताना घरापासून ठराविक अंतरावरूनच हा मोगरा बोलावतोय हे जाणवायचं. अंधारात टप्पोऱ्या शुभ्र फुलांनी डवरलेलं झाड बघताना त्याला मिठी मारायचा मोह अजूनही चांगला आठवतो, पण रात्री झाडं झोपतात, त्यांच्याजवळ जाऊ नये या शिकवणीमुळे धीर धरून सकाळची वाट बघत रोज झोपणंही आठवतं. आणि सकाळी उठल्याउठल्या मोगऱ्याकडे घेतलेली धाव, शोधून शोधून एकेक फूल काढणं, ती फुलं आधाशासरखी मोजणं, पानाआड काही फुलं लपून बसली आहेत का हे शोधायलाही त्यांचा सुगंधाचाच माग घेत हरेक बाजूने झाड हुंगुन काढणं, मग देवपूजेसाठी काही फुलं बाजूला ठेवून, दोन फुलं माठात टाकून उरलेल्या फुलांचा आईला, मावशीला गजरा करून देणं... सगळं सगळं आठवतं, दर थोड्या वेळानंतर माठातलं पेलाभर गार पाणी पिताना मोगऱ्याचा सुगंध प्यायल्याचंही आठवतं, धुळ्यातला रखरखीत, भगभगीत उन्हाळा इतका सुगंधी करण्याची ताकद होती त्या मोगऱ्याकडे...!!!

पावसाळ्यात हे असंच काम पारिजातक आणि जाई करायचे...!! सकाळी जाग यायची तीच मुळी खिडकीशी उभा राहून हाक मारणाऱ्या पारिजातकामुळे. अंगणभर त्याने सुंदर सडा घातलेला असायचा, त्यातून हळुवारपणे ती नाजूक, टवटवीत फुलं उचलून घ्यायला खूप मजा यायची. मग आई त्याचे छोटेछोटे हार करायची आणि तो सुगंध दिवसाचा बराच वेळ घरात भरून असायचा...!! संध्याकाळी गच्चीवर चढलेला जाईचा वेल असंख्य पांढरी घमघमणारी फुलं माळून बसलेला आसायचा...!! त्या मोहक सुगंधाच्या साथीने गच्चीत बसून केलेलं जेवणही छान सुगंधी होऊन जायचं...!!

हिवाळ्यात अंगणाचा आणि आसमंताचा ताबा बुचाची दोन झाडं घ्यायची, अंगणभर ती पिवळ्या लांब देठाची, चार पाकळ्यांची हसरी फुलं विखुरलेली असायची. कॉलनीतल्या मुली ती गोळा करायला यायच्या आणि बाबा त्यांच्यासाठी ती दोन्ही झाडं गदागदा हलवून अजून फुलं पाडून द्यायचे. मला खूप मज्जा वाटायची....

मधेच कधीतरी गच्चीत फुलझाडांच्या कुंड्यांमधून अतिशय मनोहर सुगंधाची लयलूट करणारा निशिगंध भेटला. दिमाखात उभा. इतका अमाप आणि इतका वेडावणारा सुगंध कसा फेकायला लागतो हे मला आजही न उलगडलेलं कोडं आहे. आजही कधीतरी मी उगीच एक गुच्छ घरात आणून ठेवतो.. केवळ हे अनुभवायला की संध्याकाळी अचानक, ध्यानीमनी नसताना एका क्षणात घर आणि मन दोन्ही कसंकाय भरून जातं त्याच्या सुगंधाने...!! ते त्या सुगंधाने वेडावून जाणं मात्र आजही तसंच आहे....

लहानपणी अशीच कधीतरी मुल्हेरला गेलो असताना तिथे मावशी शिकवायची त्या शाळेतल्या मंदिराच्या आवारात बकुळीची भेट झाली. तिथे ही तीच गंमत, इतकी छोटीशी, नाजूकशी फुलं सुकून गेल्यानंतरही इतका दरवळ कसा आणि कुठून देतात हे अनुत्तरित कोडं आहे....!! पुढे बराच काळ ही बकुळी आयुष्यात परत भेटली नव्हती ती इतक्या वर्षांनी पुण्यात जयदेवनगर मध्ये भेटली, पण

तिने न चुकता मुल्हेरला भेटलेल्या बकुळीची ओळख दिलीच...!!

बरीच वर्षे नाव ऐकलेली रातराणी मात्र आयुष्यात नीट भेटायला बराच काळ जावा लागला, पण ती भेटली मात्र आणि अजून एका वेडावणाऱ्या मादक सुगंधाची ओळख झाली...!! अधिक वेळ जवळ थांबल्यास या सुगंधाची एक मस्त झिंग येईल असंच वाटतं मला...!! एकदा संध्याकाळी अंधार पडल्यानंतर नांदेड सिटीमध्ये चक्कर मारत असताना एका वळणावर रातराणीने तार स्वरात साद घातली... न राहवून वेड्यासारखा त्या सुगंधाचा माग घेत चालत सुटलो आणि थेट रातराणीने पूर्ण वेढून टाकलेल्या एका मांडवाशी थांबलो. तिथून पाय हलेचनात, बराच वेळ तो सुगंध उरात भरून घेतला आणि न चुकता तिला मधूनमधून भेटायला यायचं वचन देऊन नाइलाजाने परत फिरलो आणि आज ही मी तिला दिलेला शब्द पाळतोय.... तिकडे गेलो की आवर्जून त्या बाजूला जाऊन तिला उरात भरून घेऊन येतो...!!! मध्यंतरी कुणीतरी काही काळासाठी तिची छाटणी केली तर मनाला आतून त्रास झाला असं वाटून गेलं...

असाच पुण्यात आल्यानंतर कधीतरी सोनचाफा आयुष्यात आलाय, बराच काळ नुसता ऐकिवात असलेला सोनचाफा आता छान ओळखीचा झालाय, पुण्यात अनेक चौकांवर तो अधूनमधून भेटतो आणि मी लगेच एखादी वेणी विकत घेतो आणि सुकेपर्यंत गाडीत अडकवून ठेवतो...!!

या आणि अशा अनेक पुष्प मांदियाळीसोबत काही अत्तरं आणि इतर मानवनिर्मित अर्क स्वरूपातले सुगंधही ओळखीचे झालेत, त्यात अत्यंत आवडून गेलेला perfume म्हणजे चंदन...!! हा एक सुगंधही असाच थेट मनात घर करून बसलाय, प्रत्यक्ष चंदन फारसं भेटत नाही पण त्याचा सुगंध मात्र या स्वरूपात बरेचदा मिठी घालून जातो.....

इतर अनेक सुगंध अजून आहेत जे भेटले, भावले, लक्षात राहिले, आणि कधीतरी अचानक परत भेटतात, साद घालतात, खुणावतात, कधी कधी चकवतात सुद्धा.... चांगला परिचयाचा असतो एखादा सुगंध, पण नाव काही केल्या आठवत नाही आणि मग ते आठवेपर्यंत किंवा त्याची भेट कुठे झाली हे आठवेपर्यंत त्या सुगंधासोबत एक पाठशिवणीचा सुंदर डाव रंगून जातो....

मुद्दा काय, तर तुमच्यापैकी अनेकांसारखंच सुगंधाचं आणि माझं एक सुरेख नातं निर्माण झालं आहे, जे मी ही जपलंय आणि त्या हरेक सुगंधानेही...!! अरे !! ही तर मस्त गंमतच आहे...!! सुगंधाशी जपलेल्या नात्याइतकाच काही नात्यांचा सुगंधही आयुष्यात फार छान जपला गेलाय की... खरंच, नात्यालाही फार मनोहर सुगंध असतोच की...!! त्या त्या फुलाचं नाव घेताच तो तो सुगंध स्मरतो, तसंच ते ते नातं स्मरताच ती ती व्यक्ती आणि तिच्याशी जुळलेले सूर साद घालतात, नाही का? आपापल्या स्वभावानुसार, आवडीनुसार, निवडीनुसार, आणि आपल्या प्राक्तनानुसार आपण एकेका नात्याशी बांधले जातो आणि त्या त्या नात्यात विरघळत जातो. स्मरण होताच त्या व्यक्तीचा चेहरा, स्पर्श, गंध, लकबी, स्वभाव, आणि आपली त्या व्यक्तीशी झालेली गुंतवणूक आपल्याला शिवून जाते आणि आपण गंधाळतो...!! प्रत्येक व्यक्ती, प्रत्येक नात्यात हे होणं शक्यच नाही, पण काय हरकत आहे नाही झालं तरी... जाणवणारा प्रत्येक गंध, दर्प थोडाच आपल्याला मिठी घालतो !! आपलं नातंच मुळी काही विशिष्ट सुगंधाशी जोडलं जाण्याशी असतं, तेव्हा खुशाल त्या आवडीच्या सुगंधात न्हाऊन निघावं आणि इतर गंधांना सन्मानाने काहीसं दूर ठेवावं, कुठे बिघडलं, नाही का? आणि हे स्मरणात असू द्यावं की गंध हा त्या चराचर व्यापून उरलेल्या निर्गुणाचंच एक रूप आहे ज्याच्या सगुणाचं आपण एक रूप आहोत आणि बिनदिक्कत हा सगुणापासून निर्गुणापर्यंतचा दुवा जमेल तसा जपत रहावा....बरोबर ना ??

**अभिजित पंचभाई, पुणे**

भ्रमणध्वनी : ९८२२८८५६६०

# ‘डाग अच्छे होते है’

मंगलम् हॉलची व्यवस्था नीटनेटकी आहे की नाही? उदा. स्वच्छ टॉयलेट, पंखे मुख्य म्हणजे स्टेजची व खुर्च्यांची व्यवस्था सांगितल्याप्रमाणे आहे की नाही हे बघायला श्री. व सौ. भावे एक तास अगोदरच मंगलम् ह्या मिनी हॉलवर आले. वास्तविक हॉल वगैरे कशाला? आत्तापर्यंत आपण सर्व घरातच करत होतो की... मग? असं श्री. अभय भावे सरांचं म्हणणं. वाढदिवस किंवा नैमित्तिक कौतुक सोहळा असला तरी त्यांच्या ज्ञानदेवी बंगल्यावर ते दोघेच. क्वचितच तिसरा. आज मात्र १५०/२०० लोक मावतील असा प्रशस्त हॉल उत्तम सजवलेला असा.

हा हॉल बुक करण्याचं महत्त्वाचं एक कारण होतं ते म्हणजे त्यांची कन्या संहिताच्या आग्रहामुळेच. ‘आई, तुमच्या लग्नाचा २५ वा वाढदिवस थाटात करायचाच. मीच तयारीसाठी आले असते पण डोन्ट वरी, मी अगदी वेळेवर येतेच अन् तुला सरप्राईज गिफ्ट देणार आहे. सर्वांच्या समक्ष सर्वांना आनंद वाटेल असं गिफ्ट! Guess what it is?’ संहिता, त्यांची लाडकी कन्या १२ वी पास झाली काय, नंतर वडिलांच्या कॉलेजमध्ये नको उगाच त्यांनी आपल्या करिअरमध्ये लूडबूड करायला, म्हणून दुसऱ्या कॉलेजमध्ये प्रवेश घेते काय, तिथं अभ्यास, वक्तृत्व, नाट्य, कथाकथन ह्यात जोरदार प्रगती करते काय, सर्वच अजब.

संहिता ग्रॅज्युएट झाली अन् दिल्लीच्या नॅशनल स्कूल ऑफ ड्रामामध्ये तिची गुणवत्तेवर निवड झाली काय! सर्वच गोष्टी घराला, आई-बाबांना आनंददायकच. पण जेवढा आनंद संहिताच्या आईला होत असे तेवढा आनंद श्री. अभय भावे ह्यांना होत नसे. ‘त्यात काय? नाटकानं बुद्धी वाढते की पोट भरतं?’ असा प्रश्न ते विचारित.

वास्तविक तीन विषयांत डॉक्टरेट असणारे हे अभय भावे आपल्याच कॉलेजचे प्राचार्य होऊ शकले नाही. त्याला कारण... जाऊ दे नंतर ते कळेलच. उलट लग्नाआधी साध्या एस. एस. सी. असणाऱ्या मृणाल चितळे ह्यांनी अंगी गुणवत्ता, मधुर आवाज, सर्वस्पर्शी ज्ञान अन् स्त्रीसुलभ जात्याच स्वभावातील गोडवा ह्यानं यशाची शिखरं पादाक्रांत केली असती? हो केली असती पण नाही जमलं त्यांना (नंतर मात्र निसर्गानं सव्याज परतफेड केली.)

कारण वयाच्या ८/९ व्या वर्षी मृणालच्या उजव्या पायावर एक पांढरा डाग! सुपारी एवढा तो डाग. पण मृणालचं सर्व आयुष्य व्यापून टाकणारा. मृणाल त्याकडे दुर्लक्ष करी अन् आपलं बालसुलभ स्वभाव, वय जपे.

तिची आई अंगारे, गंडेदोरे, उपास करी. काही मलम, कुणी सांगेल ते करी. (गावभर बभ्रा होणार नाही ह्याची काळजी घेत सर्व उपासना, उपचार सुरू असत.) मृणाल जशी वयात आली तशी तिच्या आईनं तिच्यावर खूप बंधन लादली. त्यामुळे एक झालं, मृणाल खंगली, चिंताक्रांत अशी. मग तिनं वाचनाचा सपाटा लावला. मराठी, इंग्रजी कादंबरी, वृत्तपत्र काय वाट्टेल ते. मॅट्रीक नंतरचं शिक्षण तर बंदच झालेलं. शिवाय संध्याकाळच्या ६/७ च्या वेळेसच तिला वाचनालयात जायला परवानगी होती.

‘विलियम गोल्डिंगचं लॉर्ड ऑफ दि फ्लाईज आलंय का?’ असं मृणाल चितळेनं विचाल्यावर ग्रंथपाल अन् तिच्याशी गप्पा मारणारे अभय भावे दोघेही चकित झाले होते.

‘तू, तुला कशाला हवंय ते?’ भावे सरांनी विचारले. त्यावर ‘स्त्री पात्र विरहित ही श्रेष्ठ कादंबरी. मी कित्येक दिवस मागतेय ह्या मॅडमना, पण बाहेर गेली हेच उत्तर.’

‘मी देतो तुला ती! माझ्याकडे जि. ए. अन् गोल्डिंग दोघांचीही आहेत ती पुस्तकं. इंग्रजी, मराठीतली. तू कुठे राहतेस?’ सरांनी तिला पत्ता विचारला. दुसरे दिवशी भावे सर ही दोन्ही पुस्तकं घेऊन तिच्या घरी आले.

सर्वसामान्य मध्यमवर्गीय कुटुंबात आयत्या वेळेच्या स्वागतासाठी काय असणार? पण सरांचं लक्ष मृणालकडंच

होतं. त्यांनी तिला पुस्तकं तर दिलीच पण त्यानंतर भावेसर जे म्हणाले त्यानं चितळे फॅमिलीला धक्का बसला. 'मी ही पुस्तकं परत न्यायला येईन तेव्हा तुमच्या कन्येलाही घेऊन जाईन, माझी पत्नी म्हणून.' पुढं, हा माझा बायोडेटा, शिक्षण, वय सर्व ह्यात आहे. त्यावर धीर करून मृणालची आई म्हणाली, 'आभारी आहोत, पण मृणालच्या पायावर डाग आहे.' 'मी एकदाच निर्णय घेत असतो. अन् तो पक्का असतो. स्त्रीचा चेहरा, शरीर ह्यापेक्षा बुद्धी महत्त्वाची. तुमच्या मुलीत ती आहे.'

मृणालचं लग्न अगदी घरगुती पद्धतीनं झालं. भावेसरांकडची पाच, ज्यात त्या ग्रंथालयाच्या ग्रंथपालही होत्या, तर चितळे फॅमिलीतील सहा. दोन मामा-मामी त्यांची सासू अन् चितळे दाम्पत्य. साग्रसंगीत धार्मिक होऊन अग्नी, सूर्य, ब्राह्मण समाजामध्ये हे लग्न पार पडले. लग्नानंतर मृणाल चितळेची सौ. अभया भावे झाली. चितळे फॅमिली कृतकृत्य झाली.

नव्या नवलाईचे दिवस ते! अभया किती स्वप्न पाहत होती. आत्तापर्यंत साहित्यात, नात्यात ऐकलेलं सर्व प्रत्यक्षात कधी केव्हा आपण कसं सामोरं जाऊ! पण अभय सर सेटनेटची तयारी म्हणून ग्रंथालय वजा अभ्यासिकेतच असत. कधी शारीरिक गरज वाटली तर जवळ येत. कोरड्या स्वरात म्हणत,

''तो पाय तेवढा सॉक्सनं झाक हं!''

मग शृंगार! सर्व औपचारिक सोपस्कारच की. त्यातून अभयाला दिवस गेले. मग किती वेळा सोनोग्राफी, ब्लड टेस्ट रिपोर्ट, बायकोची काळजी म्हणून नव्हे तो डाग माझ्या वंशावर नाही ना पडणार. अन् संहिता झाली छान गुटगुटीत हसरी! मुलगी झाली म्हणून हे प्रचंड नाराज तर आपण... छकुले, तुझ्यासाठी वाट्टेल ते! पोरी तुझ्यामुळं पूर्णत्व आलं मला. जशी संहिता मोठी झाली ती बाबांपेक्षा आईकडंच जास्त असे. आई तिला निरनिराळ्या गोष्टी सांगे. कुणीही परिपूर्ण जन्मतः नसतं. आपण ते स्वकष्टानं व्हायचं असतं. कष्ट कुणाला चुकले नाहीत.

एवढा योगेश्वर कृष्ण! निळ्या रंगाच्या.....

अभय सर कुठल्या न कुठल्या प्रबंधाच्या तयारीच्या निमित्तानं ग्रंथालय-अभ्यासिकेत असत. घरी रिकामा वेळ मग अभया समोरच्या खुर्चीवर एखादी प्रतिमा ठेवून दिग्गजची मुलाखत घेतल्याचं प्रात्यक्षिक करीत. कधी विवेकानंद, तर कधी सावरकर, तर कधी विख्यात नट दिलीपकुमार, महर्षी कर्वेंच्या मुलाखतीच्या वेळी तर इतकी धमाल यायची.

'गुरुवर्य तुम्ही शिक्षण क्षेत्रात क्रांती केलीय हे मान्यच आहे. पण आता तुमच्या संस्थेत क्रांतीची फळं बघायला आलात तर काय दिसेल तुम्हाला? विधवा परित्यक्त्यांचा विषय जुना झाला. अपंग, कोड असलेल्यांसाठी तुम्ही काही केलं असतं का?

योगायोगानं अभय भावे त्याच वेळी काही निमित्तानं घरी आले होते, त्यांनी हा एकतर्फी संवाद ऐकला मात्र, तिच्या शिक्षणाबद्दल आस्था, प्रेम म्हणून नाही पण ही एकटी राहिली तर वेड लागेल हिला! आपल्याला काय ग्रंथपाल, ग्रंथालय आहे. हिची शिक्षणाची तरतूद करूया म्हणून त्यांनीच पुढाकार घेऊन महिला विद्यालयात आपल्या पत्नीचं नाव घातलं. नाव घालतानही अभया भावे. काय योगायोग आहे बघा.

कन्या संहिताचं ते कॉलेजचं शेवटचं वर्ष तर तिच्या आईचं अभयाचं पहिलं वर्ष. ३३/३५ च वय असेल नसेल पण एखाद्या मधमाशीप्रमाणे सर्व विषयातलं ज्ञान मिळविण्याचा त्यांच्या जिज्ञासेने सर्व शिक्षक/प्रोफेसर त्यांच्याकडे कौतुकानं, आदरानं पाहत. वागवत. अभ्यासात एकपाठी/ अवांतर वाचन भरपूर. शिवाय गोड लाघवी आवाज.

एखादी क्लास टीचर गैरहजर राहिली तर प्राचार्या 'अभया, तू आज वर्ग घे.' अन् मग वर्गात धमाल नुसती इतकी नवी माहिती, ज्ञान, प्रश्नोत्तरे की तास कधी संपूच नये वाटायचं. बरोबरीच्यांना त्या हवीहवीशी वाटतं! एकदा कुठल्याशा कार्यक्रमाच्या निमित्तानं त्या कॉलेजमध्ये व्यंकटेश माडगूळकर आले होते. पाहुण्यांची ओळख देण्याचं काम अभया भावेंकडे होतं. माणदेशी, सातारी भाषेत ओळख करून दिली. माडगूळकरांनी कार्यक्रमानंतर तिचं खास कौतुक केलं होतं. 'तात्या, बनगरवाडी माणदेशी माणसं मला पाठ आहेत. तुम्ही माझे अत्यंत आवडते लेखक आहात म्हणलं! त्यानंतर मुलाखत, सूत्रसंचालन,

निवेदिका, प्रास्ताविक म्हटलं की अभया भावे कॉलेजमध्ये अन् बाहेरही. आटोपशीर संवाद, नित्य नवी माहिती, संवादातील चढ-उतार तर उत्कंठावर्धक इतके की एका सूत्रसंचालनात 'प्रेक्षकहो, आज आपल्याला कोण भेटणार आहेत माहीत आहे का....' पॉज.

'अहो, माणिक वर्मा ताईंच्या सर्व मुली!' त्यावर प्रचंड टाळ्या.

अभयाचा अट्टहास असे. सर्व निसर्गात नियमच आहे की पिलांची आईच पिलांना जन्म देते. शिकवते. सक्षम बनवते. तुम्ही चांगले-वाईट बनला तरी त्यात वाईट झालं की सर्वजण आईला दोष देतात अन् चांगलं झालं की बापाचं नाव का? आई कधी वाईट असते? म्हणून त्या अट्टहासानं मुलाखतकर्त्या- कर्तीच्या आईचा उल्लेख करीत निमित्त कुठलंही असतं. एका शुभदिवशी त्यांना आकाशवाणीचं पत्र आलं बहुधा त्यामागे तात्याच असणार नक्की.

''बाया कर्वे पुरस्कार मिळालेल्या ह्यात व्यक्ती व त्यांच्या 'कर्त्या करवित्या' पुस्तकातील संदर्भ घेऊन त्यांच्या त्यांच्या मुलाखती घ्याल का?''

मानधन... प्रत्येक मुलाखतीमागे...

ह्या मुलाखती प्रचंड गाजल्या नावाजल्या गेल्या. पण प्रत्येकीच्या बोलण्यात कुणाची तरी अनामिक भीती, दडपण, दुखावलेपणही! कुटुंब, समाज, की स्वत: शिवाय सांगू की नको हीच भावना प्रत्येकीची. सत्य, वास्तव का नाकारतात, लपवतात सर्वजण? आहे हे स्वीकारत का नाही आपण! अभया मनात दचकल्या. आपण? मग त्यात मीही आलेच की! तो बालपणाचा सुपारी एवढा पायावरचा डाग! कधी नारळाएवढा होईल ही भीती. आईचे उपास, उपचार सर्वांचे टोमणेखात मला वाढवणे, वाचन, संस्कार आणि 'मी आहे ही अशी आहे' 'तो' डाग होय? आला तसा जाईल की!' नाहीतर मी 'त्या' डागावर पाय देऊन पुढं जाईन, नक्की बघाल तुम्ही! हा भाबडा आशावाद की निश्चय? एक करीन मी! माझ्या लेकीला संहिताला, माझा दु:स्वप्नाचा, मानहानीचा अपमानाचा वसा देणार नाही, त्या डागाचा वसा देणार तर नाहीच नाही उलट.. काय काय देईल ह्याची यादी गेल्या पंचवीस वर्षांत केलेली. आज रौप्य महोत्सवी लग्न समारंभात त्यातील नेमकं काय बोलायचं ह्याच विचारात अभया भावे होत्या. तर मिस्टर अभय भावे त्यांच्यापासून लांब नेहमीप्रमाणे बुद्धिमत्ता, कर्तृत्व ह्यातलं आधी कोण, नंतर कोण, ह्या प्राचीन प्रश्नावर चिंताग्रस्त चेहऱ्यानं एकटे बसलेले, हॉलमध्ये आता आमंत्रित लोक येऊ लागलेले होते. प्रथम अभयाना भेटून मग अभय सरांना भेटणं हे दृश्य सरांच्या प्रश्नाचं खरंतर उत्तर होतं.

आता अभयांना लेकीच्या संहिताच्या आगमनाची उत्सुकता होती. दिल्लीची फ्लाईटस् शक्यतो उशिरा येत नाही म्हणा. पण संहिता जी दिल्लीवरून तिच्यासाठी खास गिफ्ट आणणार होती, त्या गिफ्टपेक्षा किती वर्षांनी लेकीला भेटतोय आपण. फोनवर तर किती बोलणार! सारखा सारखा नयन आर्यचा उल्लेख करत असते. नॅशनल स्कूल ऑफ ड्रामाचा हा विद्यार्थी की शिक्षक की ... आणि कुणी... कुणी का असेना नयन कसाही असो माझी लेक चुकीचा निर्णय घेणारच नाही आणि समजा घेतलाच तर आयुष्यभर सिक्युरिटी गार्डसह प्रवेशकर्त्याला बघून मंगलम् हॉलमध्ये उपस्थित सर्वांनी टाळ्या वाजवायला सुरुवात केल्यावर अभया भावे भानावर आल्या. त्यांची लाडकी कन्या संहिता एका रुबाबदार व्यक्तीचा हात हातात घेऊन हॉलमध्ये प्रवेश करत होती. आश्चर्य म्हणजे त्या रुबाबदार व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर वाढदिवसात असतो तसा सुंदर मुखवटा होता. आईजवळ आल्यावर त्या दोघांनी तिला वाकून नमस्कार केला. अभयांनी त्या दोघांच्या डोक्यावरून आशीर्वादपर हात फिरवले.

'आई, हे नयन आर्य... इस्रोमधले. कधी कालिकत, दिल्ली, अहमदाबाद सतत फिरत असतात.'

'अगं पण चेहरा का असा लपवतात हे?' अभया प्रश्नार्थक.

'तूच काढ तो मुखवटा....'

प्रश्नार्थक मुद्रेनं पाहू लागल्या.

'आई प्लीज, हेच तुझं गिफ्ट आहे माझ्यातर्फे. तुझ्यासाठी!' बरं बाई म्हणत त्यांनी तो मुखवटा हळूहळू काढला अन् आश्चर्य, आनंद, कौतुकानं त्या दोघांना आपल्या कवेत घेतलं. लाडके, पांग फेडलेस आईचे!

हेच सतत 'अहो, आम्हाला नयनना बघू द्या की असा उपस्थितांना गल्ला केल्यावर नयन आणि संहिता स्टेजवर गेले. उपस्थितांना हात जोडून नमस्कार केला.

उपस्थितांनी शुभम् भवतु असा एक मुखानं आशीर्वाद दिला.

नयन होतेच तसे. सूर्याच्या डागावरचं त्याचं संशोधन विश्वमान्य होतं. हे डाग आहेत म्हणून ऊर्जा! सूर्य आहे म्हणून डाग आहेत! म्हणून आपण आहोत त्यांचा 'मरुत' हा प्रबंध अनेक भाषांत प्रसिद्ध होता.

उपस्थितांपैकी एका ज्येष्ठांनी विचारलं, 'संहिता, तुझी निवड खासच पण तुमची भेट कधी, कुठं, कशी आम्हाला उत्सुकता आहे त्याची.' त्यावर संहिता अन् नयनमध्ये इंग्रजीमध्ये चर्चा सुरू झाली.

'मीच मराठीत सांगते! ह्या सर्वांना म्हणजे समजेल! १२ वी नंतर मी नॅशनल स्कूल ऑफ ड्रामासाठी प्रयत्न करीत होते. कॉलेजमध्ये माझे नाटक एकांकिका हे चालूच होते. योग्य वेळी मला एन. एस. डी.मध्ये प्रवेश मिळाला. परीक्षेचा एक भाग म्हणून आम्ही 'सूर्याची पिल्ले' नाटक बसवले होते. त्याच्या स्टेजशोला नयन आर्य ह्यांची विशेष उपस्थिती होती. त्यानंतर त्यांची प्रकट मुलाखतसुद्धा घ्यायचं कामगिरी अल्काझींनी माझ्यावर सोपवली होती.

'संहिता, तू त्यांना बोलतं कर! अशी माणसं वारंवार भेटत नाहीत गं! फार तर शेवटी काही राहिलं तर मी आहे, मग सुरू झाला मुलाखतीचा सिलसिला. मी अभया भावेंची लेकच असल्यानं निर्भिडपणे...'

'नयन सर, तुम्ही सूर्याबद्दलची माहिती त्याची लांबी, रुंदी प्राचीन ते अर्वाचीन संदर्भासह सोप्या भाषेत सामान्यांना समजेल अशी दिलीत. जपानमध्ये तर तुम्ही वारंवार जात असता. आता पुढचा प्रोजेक्ट काय आहे तुमचा! म्हणजे कायमचे स्थायिक कुठं होणार? लग्न, घर, संसार?'

'तुझं नाव म्हणालीस' त्यांनी मला विचारलं.

'संहिता.'

'संहिता, माझ्यासारख्या शास्त्रज्ञाशी लग्न कोण करणार? माझा चेहरा पाहताय ना? सूर्याचा अभ्यास करता करता माझ्या चेहऱ्यावर हे डाग कधी आले कळलंच नाही मला. त्याचा मला खूप अभिमान वाटतो बरं. सूर्याशीच लग्न झालंय माझं! तो मला सोडणार नाही आणि मी त्याला! आम्ही डागासकट जिवलग मित्र झालो आहोत एकमेकांचे! त्यांचा मी ११वा ग्रह झालोच जणू!'

'तुमच्या तारामंडळात मला तुमच्याबरोबर स्थान द्याल का?' असं मी उत्स्फूर्तपणे म्हटल्यावर आमचे गुरुजी जे मागे बसले होते त्यांनी पुढे येऊन 'ह्या नाट्य शाळेत विद्यार्थी एकटे येतात पण एकटे कुणी जात नाहीत हा इतिहास आहे. सूर्याच्या पिल्लाच्या ह्या प्रयोगानं संहिता आता सविता झाली ही आनंदाची भाग्याची गोष्ट आहे. सूर्यपुत्राला साथ मिळाली जणू!

एवढं म्हणून ते थांबले नाहीत तर अवघ्या १० मिनिटांमध्ये ते स्टेज सजवून आमचा म्हणजे नयन आणि माझा ड्रामाटिक विवाह करून दिला. त्या वेळी तर अस्खलित ब्राह्मणी मंगलाष्टकं अल्काझीसरांनी स्वत: म्हणून धमाल उडवून दिली होती.

शेवटी आशीर्वाद देताना,

'ही संहिता सूर्यार्पणमस्तु'

असं म्हणून संहिता बोलायची थांबली. प्रेक्षागारात उत्स्फूर्तपणे टाळ्या वाजतच होत्या. त्या थांबण्याचे चिन्ह दिसेना. तिचं लक्ष सहजपणे आईकडं होतं. आपल्या ओंजळीत तोंड लपवून त्या हुंदके देत होत्या.

त्यांचे ते आनंदाश्रू थांबेचनात.

सौ. सविता नयन आर्य (पूर्वाश्रमीची संहिता) आपल्या आईजवळ गेली म्हणाली,

'मी केलं ते बरोबर की...' 'पोरी पांग फेडलेस माझे! एका सूर्यपुत्राला डागासह स्वीकारलंस. धन्य झाली माझी कूस! पायावरचा माझा तो डाग मला कधीकधी अडखळत, ठेचकाळच चालायला भाग पाडायचा पण तू... जिंकलीस. स्वतःला अन् सूर्यालाही.'

वाचकहो, हे नाट्य/वास्तव काहीही म्हणा २०० लोकांनी आपलंच कार्य म्हणून सूर्याची १२ नावं घेऊन आशीर्वादपर उच्चारण केलं.

त्या वेळी ते तथाकथित बुद्धिवादी तिचे वडील अभय काळे सर आपल्या ग्रंथपालासह हॉलच्या बाहेर पडत होते.

**रवी कुलकर्णी**

भ्रमणध्वनी : ७७९८५३६९६३

# सामाजिक संस्थांच्या संचालनाची गुरुकिल्ली

भारतात सध्या सात लाखांहून अधिक नोंदणीकृत सामाजिक किंवा अशासकीय संस्था - संघटना अस्तित्वात आहेत.

प्रगतिशील महाराष्ट्रात त्या सर्वाधिक आहेत. १९९० नंतर भारतात खासगीकरण, उदारीकरण आणि जागतिकीकरण प्रक्रिया विकसित होऊ लागली. आर्थिक संसाधनांच्या मर्यादांमुळे मागील दशकापासून समाजहिताची अनेक पायाभूत कामे सामाजिक संस्थांद्वारे करून घेण्याकडे शासन व्यवस्थेचा कल वाढला आहे. तसेच अनेक कंपन्या त्यांच्या CSR अंतर्गत अनेक सामाजिक कार्य करणाऱ्या संस्थांशी जोडल्या गेल्या आहेत. त्यामुळे सामाजिक संस्था कार्याचा हा मुद्दा अलीकडे ऐरणीवर आला आहे.

मागील दीड दशकापासून विविध सामाजिक संस्थांच्या व्यवस्थापनाची गुणवत्ता, परिमाणकारकता व्यावसायिक दर्जाची करण्याची संधी मला मिळाली. या संस्थेसोबत काम करतांना आलेले अनुभव इथे मांडायचा प्रयत्न करीत आहे. सामाजिक संस्थांच्या व्यवस्थापनासाठी उपयुक्त ठरेल असे हे अनुभवांचे संक्षिप्त संचित.

कोणतेही कार्य हे नियोजनबद्ध पद्धतीने केले तर त्या कामाची परिमाणकारकता वाढते. हे तत्त्व सर्व ठिकाणी लागू होते, तसेच ते सामाजिक सेवा देणाऱ्या संस्थांनाही लागू होते. सामाजिक कार्य हे छोट्या स्वरूपातील किंवा मोठ्या स्वरूपातील असो, त्याला योग्य व्यवस्थापनेची जोड नसेल तर ते दर्जेदार, योग्य गुणवत्तेचे होत नाही किंवा त्यांना गुणवत्तेतील सातत्य टिकविता येत नाही. तसेच योग्य नियोजन आणि व्यवस्थापन नसेल तर काम करतांना अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागते. व्यावसायिक कंपन्यांचे व्यवस्थापन आणि सामाजिक संस्थांचे व्यवस्थापन यात तत्त्वतः कोणताही फरक नसतो. व्यवस्थापन शास्त्र हे सर्वांसाठी सारखेच आहे.

बऱ्याच सामाजिक संस्थांमध्ये व्यवस्थापनेच्या शिस्तीबाबत उदासीनता दिसून येते. बऱ्याच सामाजिक संस्था या व्यक्तिकेंद्रित काम करतात. ज्या व्यक्तीने त्या कार्याची सुरुवात केलेली असते, त्या व्यक्तीच्या विचारांनी संस्था चालत असते. या कार्याच्या प्रेरणेतून अनेक लोक जोडले जातात व संस्थेचे कार्य वाढायला लागते आणि मग वाढलेल्या कामाचे नियोजन, व्यवस्थापन याची गरज जाणवायला लागते. ज्या व्यक्तीच्या प्रेरणेतून कार्य उभे राहते ते नंतर कार्यकर्ते आणि कर्मचाऱ्यांच्या मार्फत काम केले जाते. अशा वेळेस कामात शिस्त आणि कामाच्या पद्धती ठरवलेल्या नसतील तर कामाची गुणवत्ता ढासळायला लागते आणि मग त्याचा परिणाम संस्थेच्या विश्वासार्हतेवर होतो. कर्मचाऱ्यांची वेळ, ताकद छोट्या छोट्या अडचणी सोडविण्यात वाया जाते. समाधान, आनंद मिळविण्यासाठी जोडले गेलेले कार्यकर्तेही दूर जाऊ लागतात. असे कार्य मूळ संस्थापक व्यक्तीच्या नंतर बंद पडते. त्यामुळे संस्था मोठी होत असतांना त्याला योग्य व्यवस्थापनाची साथ दिली तर छोट्या कार्याचे रूपांतर महान कार्यात होऊ शकते.

उत्तम व्यवस्थापनासाठी लागणारे काही महत्त्वाचे टप्पे खाली मांडले आहेत.

**संस्थेतील भागधारक ओळख**

प्रत्येक संस्थेत काम करताना यातील भागधारक (Stakeholders) ओळखणे अत्यंत गरजेचे असते. यात प्रत्यक्ष लाभार्थी, अप्रत्यक्ष लाभार्थी, देणगीदार, कार्यकर्ते, कर्मचारी, सरकारी संस्था, नियामक संस्था, (Regulatory bodies), समाज सेवा देण्यात मदत करणाऱ्या इतर सलग्न संस्था, सेवा-सुविधा पुरविणाऱ्या कंपन्या अशा अंतर्गत आणि बाह्य अशा अनेक भागधारकांना ओळखणे आणि त्यांच्या गरजा समजावून घेणे, हे खूप महत्त्वाचे असते. या सर्वांच्या गरजा आपण व्यवस्थितरीत्या सातत्याने पूर्ण केल्या तर संस्थेचे काम गुणवत्तापूर्ण आहे असे म्हणता येऊ

शकते. या गरजा ओळखून, त्याची पूर्तता करण्यासाठी योग्य संसाधने (Resources), धोरणे (Policies), कामाच्या पद्धती (Process) आणि आर्थिक पाठबळ गरजेचे असते. हे सर्व साध्य करण्यासाठी योग्य व्यवस्थापनाची गरज भासते. संस्थेची उद्दिष्ट्ये आणि दिशा याबाबतही स्पष्टता असणे गरजेचे आहे. जसे व्यावसायिक कंपन्यात गिऱ्हाईक केंद्रित व्यवस्था असते तसेच सामाजिक संस्थेत लाभार्थी केंद्रित व्यवस्था उभी करणे जरुरी असते. पण या सोबतच इतर भागीधारकांना ओळखून काम करणेही तेवढेच गरजेचे असते. या गरजा ओळखून त्या पूर्ण करण्यासाठी लागणाऱ्या विविध विभागांची आखणी करून जबाबदाऱ्या ठरवणे हे एक महत्त्वाचे काम असते.

तसेच या विभागातील कामाच्या पद्धती ठरवून त्याला लागणारे मनुष्यबळ आणि त्यांना काम पार पाडायला लागणारे कौशल्य, संसाधने याचाही विचार केला पाहिजे. कोणत्याही कामाचा दर्जा हा तेथे काम करणाऱ्या व्यक्तीवर अवलंबून असतोच. पण त्याबरोबर त्याला काम करायला लागणाऱ्या इतर गोष्टींवर अवलंबून असतो. जसे की कामासाठी लागणारी योग्य संसाधनाची उपलब्धता, योग्य धोरणे, कामाच्या पद्धती इत्यादि.

कार्यपद्धती - Process Approach

संस्थेतर्फे दिल्या जाणाऱ्या सेवेच्या गुणवत्तेत सातत्य हवे असेल तर कोणतेही कार्य ठराविक पद्धतीने पार पाडणे गरजेचे असते. व्यवस्थापनाचा मूलमंत्र PDCA -PLAN - DO - CHECK -ACT हा सामाजिक कार्यातही अत्यंत उपयोगी ठरतो. या पद्धती संस्थेच्या धोरणानुसार, भागधारकांच्या गरजेनुसार ठरविणे गरजेचे असते. कामात शिस्त असणे ही उत्तम कामाचे लक्षण मानले जाते. कामाची पद्धत ठरविताना याचे OUTPUT काय अपेक्षित आहे, याबाबत स्पष्टता असणे गरजेचे आहे आणि मग ही OUTPUT मिळविण्यासाठी कोणते INPUTS लागणार आहेत हे ठरविले तर कामाचे टप्पे ठरविणे सोईचे जाते. ठरविलेल्या पद्धतीनुसार काम करताना त्याच्यावर नियमित देखरेख ठेवणे आणि ठराविक कालावधीनंतर पुनरावलोकन करणेही महत्त्वाचे असते. प्रत्येक कार्यपद्धतीची परिणामकारकता आणि कार्यक्षमता तपासणे गरजेचे असते. कार्यपद्धती ठरविल्यावर त्यातील विविध टप्प्यांच्या जबाबदाऱ्यांचे वाटप करणे सोईचे होते. बहुतेक संस्था विविध कार्यक्रम, उपक्रम राबवीत असतात. या उपक्रमांचे, कार्यक्रमांचे व्यवस्थित नियोजन करून अंमलबजावणी केली तर योग्य परिणाम मिळतात, हे पाहण्यात आले आहे.

मनुष्यबळ व्यवस्थापन- HUMAN RESOURCE MANAGEMENT

कोणत्याही व्यावसायिक कंपन्यांप्रमाणे सामाजिक संस्थेत मनुष्यबळ टिकविणे अत्यंत अवघड गोष्ट आहे. कर्मचारी सोडून गेल्यावर तेथील कामकाजावर आणि गुणवत्तेवर परिणाम होऊ शकतो, ते टाळण्यासाठीसुद्धा PROCESS APPROACH चा फायदा होतो. योग्य कौशल्याचा कर्मचारी मिळणे व त्याच्या अपेक्षा पूर्ण करणे महत्त्वाचे ठरते. सामाजिक संस्थांमधील कर्मचाऱ्यांमध्ये सेवाभाव असणे अत्यंत गरजेचे असते. हा भाव टिकवून ठेवणे, संस्थेच्या मूळ उद्दिष्टाला धरून काम करणे आणि कामात पारदर्शकता बाळगणे हे सामाजिक संस्थांसाठी खूप मोलाचे असते. हे जसे कर्मचाऱ्यास लागू आहे तसेच सेवाभावाने जोडल्या गेलेल्या कार्यकर्त्यांसाठी पण गरजेचे आहे. या सर्वांचे कौशल्य टिकविणे आणि ते वाढविणे यावर संस्थांनी लक्ष देणे गरजेचे असते. नियमित प्रशिक्षण, MENTORING यावरही भर देणे फायदेशीर होते.

कागदपत्र, नोंदी यांचे महत्त्व-IMPORTANCE OF DOCUMENTATION

सामाजिक संस्थांना अनेक कायदेशीर बाबींची पूर्तता करणे गरजेचे असते. यासाठी लागणारी योग्य माहिती संग्रहित असणे आणि त्याचे योग्य नियोजन करणेही मोठे काम असते. यात लाभार्थ्यांची माहिती, त्यांना दिल्या जाणाऱ्या सेवेची माहिती, देणगीदारांची माहिती तसेच आलेल्या देणग्यांची माहिती, रिपोर्ट्स इत्यादींचा समावेश होतो. संस्था जसजशी मोठी होत जाते तसतसे योग्य कागदपत्रे आणि नोंदी ठेवण्याचे काम किचकट आणि गुंतागुंतीचे व्हायला लागते. यासाठी प्रत्यक्ष काम करतानाच नोंदी करून संबंधित विभागांना अहवाल देता आले पाहिजेत. या शिवाय संस्थेची धोरणे, उद्दिष्टे, कार्यपद्धती

यांच्याही योग्य नोंदी करून ठेवणे महत्त्वाचे आहे. यासाठी संगणकाचा वापर खूप उपयोगी ठरू शकतो.

**व्यवस्थापन आणि तंत्रज्ञान**

सध्या माहिती आणि तंत्रज्ञानाचा उपयोग सर्व क्षेत्रांत वाढला आहे, पण दुर्दैवाने सामाजिक संस्थांमध्ये अजून याचा वापर योग्य रीतीने होताना आढळत नाही. संगणकाचा वापर मुख्यत्वेकरून ई-मेल टायपिंगसाठी केला जातो पण योग्य सॉफ्टवेअर /applications वापर फारच थोड्या संस्थांमधून होताना आढळतो.

अर्थात यासाठी अनेक कारणे आहेत. यात मुख्य म्हणजे यासाठी येणार खर्च, तसेच सॉफ्टवेअर सेवा पुरविणाऱ्या कंपन्यांची उदासीनता, सध्या अनेक माहिती आणि तंत्रज्ञानातील कंपन्यांनी सामाजिक संस्थांसाठी मोफत किंवा अत्यंत अल्प दरात सॉफ्टवेअर उपलब्ध करून दिले आहे. पण बऱ्याच वेळेस याची माहिती सामाजिक संस्थेला नसते आणि असली तरी त्यांना मार्गदर्शन करण्यासाठी योग्य मदतीचा हात मिळत नाही. सामाजिक संस्थांनी आपल्या कामकाजात माहिती आणि तंत्रज्ञानाचा वापर कसा वाढविता येईल यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. यामुळे कामाच्या गतीत वाढ होईल आणि संस्था व्यवस्थापन पण सोईचे होईल असे वाटते. IT मध्ये काम करणाऱ्या कंपन्यांना तसेच या क्षेत्रातील तज्ज्ञ लोकांना सामाजिक सेवेत सहभागी होण्याची हे एक योग्य संधी आहे.

**व्यवस्थापनाच्या इतर शाखा :**

सामाजिक सेवा देताना इतर बऱ्याच गोष्टी पार पाडाव्या लागतात. यात व्यवस्थापनाच्या इतर शाखांचा उपयोग होऊ शकतो. जसे की

- प्रकल्प व्यवस्थापन (project management).
- जोखीम व्यवस्थापन (risk Management),
- कार्यक्रम व्यवस्थापन (event Management)
- आर्थिक व्यवस्थापन (finance Management),
- विपणन व्यवस्थापन (Marketing Management),
- सामाजिक माध्यमे व्यवस्थापन (social media Management)

यासारख्या अनेक शास्त्रांचा वापर संस्था व्यवस्थापनात गुणवत्तापूर्ण काम करण्यासाठी होऊ शकतो.

सर्व सामाजिक संस्थांनी योग्य व्यवस्थापन कौशल्य आत्मसात करून गुणवत्तापूर्ण कामाकडे लक्ष दिले तर ते काम दीर्घकाळ टिकून राहू शकते आणि आत्मीय समाधान मिळणारे कार्य होऊ शकते.

**शशिकांत सातभाई**
भ्रमणध्वनी ९८२२०४९४९३

# समाजभान

**मनात नेहमी घोळणारा प्रश्न...**

स्वतः पलीकडे पाहणारी, इतरांसाठी कष्टणारी, याचेही उपकार न मानणारी आणि उलट अपेक्षा न ठेवणारी माणसे कशी घडतात?

अशा माणसांना मोठी म्हणण्याचा आपला प्रघात आहे. असे म्हटले की आपण तसे बनण्याचा, निदान तसा प्रयत्न करण्याच्या किंवा तसे जमत नाही याची खंत बाळगण्याच्या जबाबदारीतून मोकळे होतो. आपण काय सामान्य माणसे, मोठ्या माणसांचे ते सर्व वेगळेच असं म्हटलं की झाकून टाकता येतं ना !

घरचं खाऊन लष्करच्या भाकरी भाजणं असा एक वाक्प्रचारही अस्तित्वात आहे. एकेकाळी गावात लष्कर आले की सर्वांना घरी जाऊन सैनिकांसाठी भाकरी भाजून देण्याचं सामूहिक काम करावं लागत असे. रक्षणकर्त्या सैनिकांना भुकेले राहू न देणे - म्हणून हा प्रघात असे. कृतज्ञता असे. आता तर हा वाक्प्रचार कोणी समाजासाठी थोडकसं काही करीत असेल तरी -लोक त्यांना परावृत्त करण्यासाठी वापरतात. उपहास करतात .

मला काही कळतच नाही !

मनुष्य हा एक सामाजिक प्राणी समजला जातो ना ! मनुष्य = Homosapian = Latin शब्द .

Homo= Human - मानव .

Sapian = Wise =चलाख = शहाणा.

समाजाशिवाय माणसाच्या अस्तित्वाला अर्थ नसतो हे खरं आहे. एकटं किंवा एकलकोंडं राहणं कठीण असतं. सर्वांनाच एकमेकांची गरज असते. विचार आणि भावना व्यक्त करणं, एकमेकांसाठी काहीतरी करणं, देवाणघेवाण, हेवेदावे, द्वेष, प्रेम, गर्व, सुखदुःख वगैरे भावनिक आंदोलने झेलणं आणि पेलणंही शिकावं लागतं.

कौटुंबिक, पारिवारिक नाती म्हणजे छोटासा समाजच. शेजारपाजार, शाळा-कॉलेज, ऑफिस, पेठा, गाव, जिल्हा, प्रांत, देश, खंड आणि जग असा माणसाच्या समाजाचा विस्तार होत जातो आणि मग 'हे विश्वचि माझे घर' असं ज्ञानेश्वर सांगून गेल्याची आठवण होते.

आज घरंच छोटी ( Nuclear ) होत चालली आहेत. तू तू, मी मी असे छोटे मोठे स्वार्थ विभाजन करतात. नाती तुटतात, दूर जातात. नात्यात अधिकाधिक कोरडेपणा, आपले कोणावाचून अडत नाही- पैसा फक्त हवा, तो टाकला की काहीही मिळू शकतं ही भावना वाढीस लागली आहे. पैशाने प्रेम आणि मैत्री मिळू शकत नाही हे माहीत असूनही. मग वयस्कर आई-वडील नकोसे होतात. त्यांची जबाबदारी घेणं हळूहळू टाळलं जातं. वृद्धाश्रमांची - Old-age Homes ची संख्या वाढू लागते. तिऱ्हाईत लोक पैसे दिले की आई-वडिलांची काळजी घेऊ लागतात. कशी ते विचारू नका. तिकडे डोळेझाक केली जाते.

मी ज्या समाजात राहतो / राहते त्यात वागणुकीचे काही अलिखित नियम असतात. शिष्टाचार पाळावे लागतात. देहबोली महत्त्वाची असते. सकारात्मकता, आत्मपरीक्षण, विचार-आचार हे सर्व सांभाळताना इतरांना दुखवून चालत नसते. आपली वागणूक सांभाळावी लागते. कृतज्ञतेची भावना जपून ठेवायची आज फारच गरज आहे.

आजचा समाज आत्मनिर्भर होत असला तरी तो बहुतांशी प्रचंड आत्मकेंद्रित होत चालला आहे. आणि हा स्वार्थ दिवसेंदिवस पराकोटीला पोचत आहे. अपघात थंड डोळ्यांनी, थंड मनाने बघत, मदतीचा हात पुढे न करता खुशाल व्हिडिओ रेकॉर्डिंग करणारी पिढी आज आपण पाहतोय. त्यातल्या त्यात चांगली गोष्ट म्हणजे -

Howard Bowen - 1953 CSR चा पितामह.

C S R Corporate Social Responsibility (व्यावसायिक सामाजिक जबाबदारी ). २०१३ पासून

**(पान ५२ पहा)**

# मासिक पाळीच्या अनुषंगाने !

विषय तसा रोजच्या जीवनातला !

वापरलेल्या नॅपकिन्सचे नंतर काय कराल ?

विविध प्रकारचे नॅपकिन्स किंवा घड्या वापरून झाल्यावर आपण काय करता? उकिरड्यावर जशाच्या तशा फेकता की संडासात फ्लश करण्याचा प्रयत्न करता ? सगळे नॅपकिन्स फ्लश करता येत नाहीत हे आपणाला ठाऊक आहे का? काही दिवसांनी त्यामुळे संडास चोक होतो. नंतर पुरुष प्लंबर येऊन हात घालून घड्या काढतो. संडास पुन्हा सुरळीत सुरू होतो आणि पुन्हा चोक होण्याचे काम निर्धोकपणे चालू होते.

उकिरड्यावर पडलेल्या रक्ताळलेल्या घड्या किंवा नॅपकिन्स कुत्रे, गाई, मांजरी तोंड लावून खाण्याचा प्रयत्न करतात. रक्तावर रोगाचे जिवाणू फार झपाट्याने वाढू शकतात. त्यायोगे वातावरण प्रदूषित होते. हे सर्व पाहताना संपूर्ण स्त्री वर्गाला वास्तविक लाज वाटायला हवी. कुणी फेकले आहे हे समजले नाही तरी कोणातरी स्त्रीचे हे काम आहे हे निश्चित असतं.

त्यासाठी आपल्याजवळ काय उपाय आहे?

वरील प्रकार टाळण्यासाठी घडी अथवा नॅपकिन्स नळाखाली पाण्याने स्वच्छ धुऊन डाग काढून, पिळून जुन्या कागदात व्यवस्थित गुंडाळून कचऱ्यात फेकावे अथवा जाळून टाकावे.

टीव्हीवर ज्या सॅनिटरी नॅपकिन्सच्या जाहिराती होतात त्या कंपन्या ते नॅपकिन्स ज्या किमतीत बाजारात विकतात त्याच्या निम्म्या किमतीत जाहिरात न होणारा नॅपकिन मिळू शकतो.

कुटिरोद्योगाने तयार होणारा नॅपकिन किंवा जाहिरात न करणारा नॅपकिन तेवढाच उपयुक्त ठरू शकतो. केअर फ्री, स्टे फ्री आणि विस्पर यांच्या जाहिरातीवर खर्च होणारा पैसा आपल्याच खिशातून जातो याची आपल्याला जाणीव व्हायला हवी, आणि वरील पर्यायांचा विचार व्हावा.

नागपूरला आमचा 'स्त्री अस्मिता जागरण मंच' होता. आम्ही अशी पत्रके छापली आणि अनेक वर्ष वाटली. म्हटलं हे वाण समजा जरुरीच पुढे पुढे जाऊ द्या. जमेल तेवढं घ्या. १४ ते ५० वर्षे वयातील सर्व स्त्रियांना किंवा पुरुषांनाही स्त्रियांना द्यायला सांगा.

हळूहळू परिणाम झाला. फेकलेल्या रक्ताळलेल्या घड्या रस्त्यावरच्या उकिरड्यावर दिसणे बऱ्याच अंशी कमी झाले.

मासिक पाळी किंवा पिरियडबद्दल एकेकाळी अनेक गैरसमजुती होत्या. बाईला चार-पाच दिवस विटाळशी समजून वेगळे बसायला लावले जाई. देव धर्मापासून दूर राहावे लागे. काळ थोडा पुढे सरकल्यावर स्त्रिया हार्मोन्सच्या गोळ्या पाळी पुढे ढकलण्यासाठी किंवा आधी होऊन जाण्यासाठी घेत असत, स्त्रीरोग तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने ! त्याने होणारे क्वचित धोकेही त्या सहन करीत.

आमच्या पिढीत हे सगळे जवळपास थांबले आणि आम्ही प्रश्न विचारीत असू ! देवी पार्वती, लक्ष्मी, सरस्वती यांनाही तर पाळी येत असणार. मग त्या वेळी अपवित्र कशी होते बाई?

त्यावर एक युक्तिवाद केला जाई, तेवढीच बाईला कामातून विश्रांती ! चार-पाच दिवस बाजूला राहिले तर बरेच ना ! वगैरे वगैरे ....

२०१८ मध्ये यांनी अक्षय कुमारला घेऊन काढलेला 'पॅडमॅन' हा सिनेमा आला आणि समाजाला बऱ्याच प्रमाणात जागे करून गेला. फार चांगला उपक्रम ठरला. मासिक पाळीचे गैरसमज दूर करणाऱ्या आणि स्वच्छता शिकवणाऱ्या या सिनेमावर मात्र प्रदर्शनाला पाकिस्तानात बंदी केली गेली. सबब ..'त्यांच्या रूढीच्या, संस्कृतीच्या, विरोधात आहे' म्हणे !

स्त्रियांना अंधारात ठेवण्याची अजून एक चाल ! आता गेले काही महिने मासिक पाळीत तीन दिवस हक्काची पगारी रजा देण्याबद्दल विवाद चालू आहे. सगळेच विरोधाभासी आणि हास्यास्पद वाटते. विरोधाभासी कारण –

१) जी गोष्ट जाहीर करणे स्त्रीला आवडत नाही ती हक्काने रजा घेतल्यावर जाहीर होते.

२) मासिक पाळी येणे ही एक स्वाभाविक फिजिऑलॉजिकल गोष्ट आहे, रोग नाही. मासिक पाळी न आली, जास्त स्राव झाला आणि अनियमित आली तर तो आजार असतो. नियमित मासिक पाळी दुःख न देणारी, त्रास न देणारी असते. निरोगी मुलगी किंवा स्त्रीला मासिक पाळी येऊन गेल्याचे कोणालाही कळू शकत नाही, इतके ते सहज सुलभ स्वाभाविक असणे गरजेचे आहे. ती त्रासदायक असल्यास व्यवस्थित सल्ला, औषधोपचार, व्यायाम, नियमित उपाय आणि समतोल आहाराने स्वाभाविक सुलभ होऊ शकते.

तसा आज गर्भारपणही रोग समजून उपाय केले जातात म्हणा ! म्हणून हास्यास्पदही !!

**डॉ. संजीवनी केळकर, नागपूर**
भ्रमणध्वनी ९८२२००१४७७

# स्वतःतच शोधून पहा!

नेहमीच नसते अचूक कोणी,
घड्याळ देखील चुकते राव,
जिंकलो जिंकलो म्हणता म्हणता
निसटून गेला हातून डाव.

पडत जातात उलटे फासे,
घरासोबत फिरतात वासे,
आधाराचे हातही मग
होत जातात दिसेनासे.

अशा वेळी मोडू नये,
धीर कधी सोडू नये,
नशिबाच्या नावाने
उगाच गळा काढू नये.

भरवशाचे करतात दावे,
आठवू नये त्यांची नावे,
सगळी दारे मिटतात तेव्हा
आपणच आपला मित्र व्हावे.

मग अचूक दिसते वाट,
बुडण्याआधीच मिळतो काठ,
हसत हसत झेलता येते
खडक होऊन प्रत्येक लाट.

ज्याला हे जमले त्याला
सामील होतात ग्रह तारे,
केवळ त्याच्या शिडासाठी
दिशा बदलून वाहतात वारे.

म्हणून म्हणतो फक्त एकदा,
केवळ इतके जमवून पहा,
आप्त, सखा, जिवलग, यार
स्वतःतच शोधून पहा!

**– गुरु ठाकूर**

# सुंदर मी होणार!

सौंदर्य हा शब्दच खूप आकर्षक आहे. सौंदर्य मग ते एखाद्या व्यक्तीचे असो, एखाद्या स्थळाचे असो किंवा एखाद्या वस्तूचे असो, सर्वांनाच भुरळ घालते. व्यक्तीचे सौंदर्य तर विशेष आकर्षणाची बाब. अगदी दोन वर्षांच्या मुलीपासून तर एकशे दोन वर्षांच्या वृद्ध व्यक्तीपर्यंत सर्वांनाच सुंदर व्हावेसे वाटते. पण सौंदर्य हा विषय जितका आकर्षक आहे, मनमोहक आहे, लोकप्रिय आहे तितकाच तो गूढ व रहस्यमय पण आहे. रहस्यमय या करिता की सौंदर्याच्या व्याख्या, विशेषणे, कल्पना व परिणाम या सर्वांचीच व्याप्ती खूप मोठी आहे व वयाच्या प्रत्येक टप्प्यावर ती बदलत जाते, हे सर्व समजून घेणे व त्यातून नेमका अर्थ काढणे हे अत्यंत कठीण आहे. म्हणूनच सौंदर्याची प्रत्येक व्याख्या, प्रत्येक विशेषण व प्रत्येक परिणाम, हा एक स्वतंत्र निबंधाचा विषय होऊ शकतो.

व्यक्तीपरत्वे सौंदर्याच्या व्याख्या बदलतात आणि म्हणूनच एखादी व्यक्ती सगळ्यांना सुंदर वाटत नाही. विशेषणाचे सुद्धा तसेच, लेखक व चित्रपट दिग्दर्शक यांनी सौंदर्याला लाखो विशेषणे जोडली आहेत. सौंदर्याचे परिणाम तर एकदम विरुद्ध टोकाचे असू शकतात. एखाद्या प्रसंगी 'तपस्या भंग' करतात तर एखाद्या वेळी 'अशीच आमची माता असती, आम्ही ही सुंदर झालो असतो' म्हणायला उत्स्फूर्त करतात. असे असूनही 'सुंदर' होण्याची जिद्द काही कुठे कमी होत नाही आणि सुंदर न दिसण्याचे दुखःही कमी होत नाही. सौंदर्य विषयक हा सगळा गुंता सुटला नाही तरी त्यातून एक गोष्ट निश्चितपणे स्पष्ट होते ती म्हणजे सौंदर्य हे 'पी हळद व हो गोरी' या श्रेणीत मोडत नाही व इथेच आपल्याला सुंदर होण्याचा मार्ग दिसू लागतो. कारण मला जर का सुंदर व्हायचंच असेल तर ती माझ्यासाठी कायमस्वरूपी प्रक्रिया असावी लागेल, फक्त एक-दोन दिवसांचा क्रॅश कोर्स करून चालणार नाही.

मी आधीच म्हणालोय की सौंदर्य हा विषय बहुआयामी, अनेक पैलू असलेला विषय आहे, परंतु स्वतःच्या सुंदर दिसण्या विषयीच थोडक्यात बोलायचं झाल्यास अगदी ढोबळपणे आपण तीन विषयांचा विचार करायला हवा. १) दिसण्यातले सौंदर्य, २) व्यक्तिमत्त्वातले सौंदर्य, ३) स्वभावातले सौंदर्य. पहिला प्रकार हा बाह्य सौंदर्याचा प्रकार, दुसरा काहीसा अंतर्बाह्य तर तिसरा अंतरंगाचे सौंदर्य ज्याला आपण मनाचे सौंदर्य सुद्धा म्हणतो ते दाखवणारा. सुंदर होण्याच्या प्रक्रियेत (हो इथून पुढे आपण सुंदर होणे म्हणू सुंदर दिसणे नाही) वरील तीनही बाबी महत्त्वाच्या आहेत किंबहुना त्यांचे योग्य वेळी योग्य मिश्रण साधण्याची कला अवगत करणे हा कदाचित सुंदर होण्याच्या प्रक्रियेतला अंतिम टप्पा ठरू शकतो. हा अंतिम टप्पा गाठण्यासाठी व सातत्याने त्या उंचीवर रहाण्यासाठी अर्थातच वयाच्या प्रत्येक वळणावर सुंदर असण्यासाठी पुन्हा तीन महत्त्वाच्या गोष्टींवर आपले लक्ष केंद्रित करावे लागेल ज्याला आपण सौंदर्याची त्रिसूत्री म्हणू शकतो.

ते तीन सूत्र असे- १) स्वतःचा स्वीकार करणे, २) स्वतःचे योग्य विश्लेषण करणे व ३) योग्य वेळी स्वतः ला योग्य प्रकारे व्यक्त करणे. या तीन सूत्रांची वरील तीन विषयांशी जुळणारी समीकरणे कशी तयार करायची व ती समीकरणे आपल्या सौंदर्यात कशी भर घालतात ते आपण आता विस्ताराने बघू.

सुंदर होण्याचे पहिले सूत्र आहे ते म्हणजे स्वतःचा स्वीकार करणे किंबहुना अगदी आनंदाने स्वीकार करणे. दिसण्यासंदर्भात विचार केल्यास आपण कसे दिसतो म्हणजे रंग, उंची, चेहेरा हे सर्वच आपल्याला निसर्गाने दिलेले असते त्यात आपल्याला निवड करण्याचे स्वातंत्र्य नसतं मग त्यावर विनाकारण दुखः व्यक्त करण्यात किंवा असेच नाही किंवा तसेच नाही म्हणून न्यूनगंड बाळगण्यात काहीच अर्थ

नाही, म्हणूनच त्याचा स्वीकार करणे अत्यंत आवश्यक आहे. एखाद्या अपघाताने किंवा आजारपणाने आलेले अपंगत्व किंवा व्यंग स्वीकारण्यासाठी कदाचित खुप कष्ट पडू शकतात परंतु निसर्गाने दिलेल्या रंग-रूपाचा स्वीकार आपण आनंदाने करायलाच हवा. एक लक्षात घ्यावे की स्वतःच्या दिसण्यातले सौंदर्य हे आपण दुसऱ्यांच्या नजरेतून ठरवत असतो, पण आपण स्वतःच जर आपला स्वीकार केला नाही तर इतर आपल्या बाबतीत काय विचार करतात हे आपल्याला कळणारसुद्धा नाही. त्यात दिसणे ही नजरेशी संबंधित कृती आहे व नजर सरावली की तिचे परिणाम बदलतात म्हणूनच पहिल्या भेटीत आवडलेली व्यक्ती नेहमीसाठी आवडतेच असे नाही किंवा प्रथमदर्शनी कुरूप वाटलेली व्यक्ती काही काळाच्या सहवासानंतर तितकीशी कुरूप वाटत नाही. आपल्या रूपाचा आपल्या नजरेला परिचय होण्यासाठी दिवसातून काही वेळ स्वतःलाच आरशात न्याहाळणे हादेखील न्यूनगंड कमी करण्याचा उपाय ठरू शकतो. रंग काळा असणे, ओठ जाड असणे डोळे बारीक असणे, कुठल्याही कायद्यानुसार गुन्हा ठरू शकत नाही. मग त्याबद्दल न्यूनगंड का असावा?

व्यक्तिमत्त्वाबाबत देखील हाच नियम लागू होतो. माझी उंची कमी आहे, माझ्या आवाजात कंप आहे, माझे टक्कल पडले आहे, पोट सुटले आहे, मी लठ्ठ आहे, मी अडखळत बोलतो, मी लवकर घाबरतो. काय असेल ते असू देत, परंतु ते माझे आहे व ते तसेच आहे. हे ज्या कुणाला सहन होत असेल त्याने माझ्याशी संबंध ठेवावा इतका सडेतोड विचार स्वतःला स्वीकारतांना ठेवावाच लागेल. स्वभावाच्या बाबतीत चांगले व वाईट दोन्ही गुण-दोष असू शकतात. माझा स्वभाव हळवा आहे किंवा माझा स्वभाव चिडका आहे, मला खोटे बोलण्यची सवय आहे किंवा मी उदार वृत्तीचा आहे, जे काही आहे ते मी आधी प्रामाणिकपणे स्वीकारायलाच हवे. हे न स्वीकारण्याचा अप्रामाणिकपणा मला सुंदर होण्याच्या अंतिम टप्प्यावर कधीच पोहचू देणार नाही. सुंदर होण्याच्या या प्रक्रियेत स्वच्छपणे, स्पष्टपणे स्वतःचा स्वीकार केला तरच पुढच्या टप्प्यात मी सहजपणे त्याचे विश्लेषण करू शकेल.

दुसऱ्या सूत्रानुसार आपण स्वीकारलेल्या आपल्या सर्व गुण-दोषांचे विश्लेषण करण्यची कला आपल्याला शिकावी लागेल. आपल्या दिसण्यातली, व्यक्तिमत्त्वातली व स्वभावातली प्रत्येक गोष्ट मी तर स्वीकारलीच आहे, परंतु इतरांच्या दृष्टिकोनातून ती कशी असेल यावर थोडा विचार करावा लागेल (हो थोडाच जास्त विचार केल्यास समीकरणं बिघडण्याची शक्यता निर्माण होऊ शकते). त्या सर्व गुण-दोषांची ढोबळपणे दोन गटांत विभागणी केल्यास पुढील काम सोपे जाईल. एक गट माझी बलस्थाने म्हणजे प्लस पॉइंट्स व दुसरा माझ्या उणिवा म्हणजे मायनस पॉइंट्स. वर उल्लेख केलेल्या सौंदर्याच्या तीनही विषयांतील आपले गुण-दोष आपण स्पष्टपणे समजून घेतले तरच त्यावर योग्य ती उपाययोजना करता येईल किंवा त्यांचा योग्य प्रसंगी योग्य पद्धतीने वापर करण्याची संधी आपल्याला साधता येईल. जे सौंदर्य वृद्धीसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. याचा दुसरा एक महत्त्वाचा फायदा हा की स्वतः च्या गुण-दोषांची स्पष्ट कल्पना असेल तर आपण जास्त आत्मविश्वासाने समाजात वावरू शकतो व आत्मविश्वास आपले सौंदर्य द्विगुणित करत असतो. उदाहरणार्थ मला माहिती आहे की माझी उंची कमी आहे, रंग काळा आहे, आर्थिक परिस्थिती नाजूक आहे. परंतु या सर्व कमतरतांवर मात करण्यासाठी माझ्याकडे उत्कृष्ट वक्तृत्व कौशल्य आहे, वाचनाची आवड आहे, तर मी आत्मविश्वासाने कुठल्याही व्यासपीठावर जाऊन भाषण देऊ शकेन, मला कदाचित मुलांमधे लोकप्रिय प्राध्यापक होता येईल. लोकप्रियता हा देखील सौंदर्याचा मापदंड आहेच.

अत्यंत सामान्य दिसणारे कितीतरी कलाकार आपल्या आवाजाच्या व अभिनयाच्या बळावर लोकप्रिय होतातच ना. थोडक्यात आपल्या क्षमतांचे भान ठेवून त्यानुसार निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित होणे हेच या दुसऱ्या सूत्राचे महत्त्व आहे.

या नंतर तिसरे व महत्त्वाचे सूत्र म्हणजे स्वतःला प्रसंगानुरूप योग्य पद्धतीने व्यक्त करणे. आपले सर्व गुण-दोष जाणून घेतल्यावर आपण सौंदर्य वृद्धीच्या शेवटच्या व महत्त्वाच्या टप्प्यावर पोहोचतो. इथे आपण आपल्या

दिसण्यातल्या, व्यक्तिमत्त्वातल्या व स्वभावातल्या सगळ्या बऱ्या-वाईट गोष्टींचे कसे व्यवस्थापन करतो यावर आपल्या सौंदऱ्याचे मूल्यांकन होते. स्वतःला प्रसंगानुरूप योग्य प्रकारे प्रस्तुत करणे किंवा व्यक्त करणे हे इथे महत्त्वाचे आहे. केवळ बाह्य सौंदर्याचा विचार करता आपल्याला अनेक पर्याय उपलब्ध असतात, त्यात कपड्यांच्या रंगसंगती पासून तर प्लॅस्टिक सर्जरीपर्यंत विविध उपाय आहेत, ज्याने आपण आपल्या उणिवा दूर करू शकतो. सामान्यतः दैनंदिन व्यवहारात आपल्याला आपल्या उणिवा लपवून आपल्या बलस्थानांना पुढे येण्याची संधी द्यावी लागेल. उदाहरणार्थ काळ्या रंगाच्या व्यक्तीने हलक्या रंगाचे कपडे वापरल्यास ते जास्त छान दिसतात व ती व्यक्ती सहजपणे वावरू शकते. दिसण्यातल्या उणिवा वैद्यकीय उपचारांच्या मदतीनेसुद्धा कमी करता येतात. तसेच आपल्या व्यक्तिमत्त्वातल्या उणिवा सुद्धा आपल्याला प्रयत्नपूर्वक दूर करता येतील. आपल्या व्यक्तिमत्त्वानुसार आपल्याला ज्या क्षेत्रात आत्मविश्वासाने व सहजपणे वावरता येईल त्या क्षेत्रात काम करण्याचे स्वातंत्र्य तर आपल्याला असतेच. कुटुंबात, आपल्या सहकाऱ्यांमधे वावरतांनासुद्धा आपली भाषा, आवाज, हावभाव यावर नियंत्रण ठेवल्यास आपण आपल्या सौंदर्याचा ठसा उमटवू शकतो. मनाच्या सौंदर्याच्या बाबतीत या तिसऱ्या विषयाचे समीकरण जुळवणे काहीसे कठीण वाटते पण सातत्याने प्रयत्न केल्यास तेदेखील साध्य होऊ शकते. इथे प्रसंगाचे औचित्य जाणून घेणे फार महत्त्वाचे असते. कुठल्या प्रसंगी कसे वागावे, बोलावे किंवा काय प्रतिक्रिया द्यावी यावर आपल्या मनाच्या सौंदर्याच्या पैलूंचे इतरांना दर्शन होते, नम्रता, हजरजबाबीपणा आपल्या अस्तित्वाला इतरांसाठी सुसह्य करतात. इतरांचा आदर, सौजन्य, सहकार्य हे सगळे गुण आपले सौंदर्य द्विगुणित करतात.

एकंदरीत दिसणे, असणे व इतरांना जाणीव होणे या तिन्ही स्तरावर सुंदर होणे म्हणजे खऱ्या अर्थाने सुंदर होणे. सौंदर्य हा खूप मोठा विषय आहे, परंतु वरील समीकरणे जुळवली तर निश्चितच मी वयाच्या कुठल्याही टप्प्यावर सुंदर होण्याचा यशस्वी प्रयत्न करू शकतो.

**मिलिंद खडक्कार, तळेगाव दाभाडे**
भ्रमणध्वनी ९४२३५६२९८९

# खेड्यातला नवा शिक्षक

गुर्जी मीबी आता 'सर' झालो
उंचीनं म्हणाल तर....
दोन बोट वरच गेलो
गुर्जी मीबी आता सर झालो
शाळेत तव्हा मास्तर चा
लई मार खायचा
असा वाग तसा वाग
लई उपदेश द्यायचा
तुमच्यावानी मी बी आता
तेच म्हनू लागलो
गुर्जी मीबी आता सर झालो
गावामंधी आता मले
लई मान आला
जो तो माह्या आगेमागे
घुमु फिरू लागला
पास करा लेकाले
पाया पडून लागला
टिवशन लाव माही
आसं म्याच म्हनू लागलो
गुर्जी मी बी आता सर झालो

**रोहिणी पांडे, नागपूर**
भ्रमणध्वनी ९९६०४३९३८५

# रंग स्त्री जीवनाचे

'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता:' म्हणजे जिथे स्त्रीला पूजनीय, वंदनीय ठरवले जाते किंवा जिथे तिचा सन्मान केला जातो तिथे देवतांचा निवास असतो, असा विचार आमच्या भारतीय संस्कृतीत केला जातो आणि तो खराही आहे. त्यात तथ्य आहे. कोण्या कवीने म्हटलं की,

'स्त्री म्हणजे वत्सलता, स्त्री म्हणजे पोषकता,
स्त्री म्हणजे निर्मलता, स्त्री म्हणजे मंगलता,
स्त्री असते भक्तीची आर्जवता
स्त्री असते विचारांची सात्त्विकता!

असे हे स्त्रीचे विविध गुण सांगितले जातात. तशी स्त्रीची रूपेही विविध आहेत. स्त्री एक मुलगी, बहीण, आत्या, मावशी, पत्नी, मामी, काकू, नणंद, जाऊ, सून, आजी अशी विविध नाती तिच्या जीवनाशी निगडित असतात. घर, कुटुंब, समाज, घरातली लहान बालके, वडीलधारी मंडळी, नवरा यांचाच विचार करत ती जीवन जगत असते. म्हणजे स्त्रीचे सगळ्यात महत्त्वाचे स्थान असते ते गृहिणीचे! ही गृहिणी संसार सांभाळते, घरातल्यांना समाधानी ठेवण्यासाठी सगळा आटापिटा करते. तिच्याशिवाय घराला घरपण येत नाही. पण गृहिणीला घरात किती मान-सन्मान असतो? ग. दि. माडगूळकर एका कवितेत म्हणतात,

स्त्री जन्मा ही तुझी कहाणी,
हृदयी अमृत नयनी पाणी।
तुझिया पोटी अवतरती नर,
अन्याय ते करती तुझ्यावर
दशा तुझी ही केविलवाणी!!

आजही ही स्थितीच आहे का? आपल्या संस्कृतीत स्त्री जीवन खरेच तुच्छ लेखले गेले आहे का? याचा विचार करताना आपण थोडासा वेदकालीन संस्कृतीचाही विचार करू.

आमच्या सगळ्यात जुन्या वाङ्मयाला वेदवाङ्मय मानतात. गार्गी, मैत्रेयी, लीलावती या स्त्रिया वेदांचे अध्ययन आणि अध्यपन करीत होत्या. ज्या वेळी स्त्रियांच्या वेदपठणाचा अधिकार काढून घेतला तेव्हा भारताच्या अध:पतनास सुरुवात झाली. मुसलमान, इंग्रज यांनी आमच्या देशात येऊन पुरुषप्रधान संस्कृती निर्माण केली. स्त्रियांना फक्त चूल आणि मुलांचीच जबाबदारी दिली. ज्ञानाची कवाडे तिच्यासाठी बंद केली. उंबऱ्याआड तिला बंदिस्त केले. घरातल्या ताटवाट्यांप्रमाणे स्त्रियाही पुरुषी अधिकारातील सामान्य, क्षुद्र वस्तू झाल्या.

वास्तविक पाहता कोणती तरी विशिष्ट भूमिका घेऊनच प्रत्येक स्त्री या संसाराच्या रंगभूमीवर आलेली आहे. या संसाराच्या रथचक्राला प्रेमरूपी तेल घालून तो चांगल्या स्वरूपात ती चालवते. या स्त्रियांच्या जीवनात नेहमीच साधे-सरळ आयुष्य येते असे नसते. अनेक विपत्ती तिच्या वाट्याला येतात. काही नैसर्गिक तर काही मानवनिर्मित संकटांशी सामना तिला करावा लागतो. असाध्य आजारपण, प्रिय व्यक्तींचा वियोग, आर्थिक दुर्बलता, घरातल्याच स्वकीयांचा अनेक गोष्टींसाठी विरोध सहन करत ती जीवन जगते. अत्याचाराला बळी पडते. सामान्य गृहिणीचे जीवन जगतानाच ती असामान्य कार्य करत असते. नि:स्वार्थी, सेवाभावी आणि समर्पणाच्या वृत्तीने या स्त्रिया जगतात. बघा ना न्यायमूर्ती रानडे यांच्या पत्नी रमाबाई, म. कर्वे यांच्या पत्नी आनंदीबाई ऊर्फ बाया कर्वे, म. ज्योतिबा फुले यांच्या पत्नी सावित्रीबाई, सावरकर घरातल्या तीन तेजस्वी शलाका येसूवहिनी, माई ऊर्फ यमुनाबाई आणि शांताबाई या सगळ्या गृहिणींनी पतीच्या कार्यात झोकून दिले. देवघरातल्या नंदादीपासारखेच यांचे कार्य होते.

'शील, चारित्र्य उज्ज्वल अलंकार अनमोल
राखायास किती स्त्रिया देती जीवनाचे मोल।।'

स्वामी विवेकानंदांनी स्त्रियांना समाजात मानाचे स्थान मिळावे असा आग्रह सातत्याने धरला. कदाचित त्याचे फलित म्हणून आज स्त्रियांना यथार्थ शिक्षण मिळते आहे.

धर्म, कला, तंत्रज्ञान, विज्ञान, वैद्यक, दळण-वळण अशा सर्वच क्षेत्रांत अनेक कर्तृत्वशालिनी आज दिसून येतात. असे म्हणतात की स्त्री त्याग, सेवा आणि सोशिकता यांची मूर्ती असते. स्वामी विवेकानंद म्हणतात, 'सीता, सावित्रीच्या या पुण्यक्षेत्र भारतात स्त्रियांचे जे चारित्र्य आढळते, त्यांच्या ठायी जी सेवावृत्ती, स्नेहशीलता, दया, संतोष व भक्ती हे गुणरंग पाहण्यात येतात ते पृथ्वीच्या पाठीवर अन्यत्र कुठेही दिसत नाहीत.'

आज समाजात मातृत्व, दातृत्व आणि कर्तृत्व करणाऱ्या स्त्रियांना साष्टांग दंडवत घातले पाहिजे. त्यांच्या नारी, कुमारिका, महिला, वामा, ललना, वनिता अशा असंख्य रूपाने मानवी जीवनाचे रंग खुलवीत असते. बावन्नकशी सुवर्णासारखे तिचे आयुष्य जळकीत असते. यासाठी तिने स्वत:ची बलस्थाने शोधावीत व इतरांसाठी आदर्श व्हावे.

**सौ. माधुरी बनसोड**
भ्रमणध्वनी - ९८९०६६९२२९

## Little Me

Salt-VS- Rice
If you were to cook 3 cups of rice, would you add 3 cups of salt to it?
Certainly not!
So, in every preparation of rice, the always out numbers the salt, yet a little salt makes a huge difference/impact in overall outcome
In the room in which you currently are, look up at the ceiling…..
What is the size of bulb compared to the size of the room?
It is probably a ratio of 1:5000.
Yes darkness flees the entire space once the small bulb is flipped on.
If I am the salt of the earth, and the light of the world, then "Little me: has the ability to make big things happen…
Sometimes, because we feel outnumbered of overwhelmed at the sheer magnitude of evil or wrong-doers, we then choose powerlessness, and decide to go with the flow, not standing up for what we believe is right…
Little doesn't mean insignificant .
You are significant .
Your presence should be make a BIG difference.
Stop waiting to be on the side of the majority, but they are the trivial majority, and you are the impactful minority.
They are the rice of the world, and you are the salt of the world.
They are the room and you are the light.
Make your influence felt!
Remember.
You are the world's seasoning, to make it beautiful….
So if we can just do the right seasoning, to make one life beautiful our life is worth living.
Onwards and Upwards!
Be the salt or the right

Sourse : INTERNET..

# कोंबडा

कोंबडा शब्द नुसता ऐकला किंवा वाचला तरी त्याचे कू ऽकुच ऽकू असे आरवणे माझ्या मनात दाटून येते.. मान पुढे-मागे शिस्तीत हलवत, डोक्यावरचा एका बाजूला कललेला तुरा ऐटीत झुलवत, डौलात एक एक पाय टाकत मस्तीत फिरणारा, रंगीबेरंगी पिसांनी भरगच्च नटलेला, घाईघाईत जणू काही फिरायलाच निघालेला कोंबडा लगोलग डोळ्यासमोर उभा राहतो. 'पहाट झाली कोंबडा आरवला' असा बालपणातला पुस्तकातला धडा आठवतो. त्या वेळी कोंबडा किती लवकर आरवतो, इतका का बरे लवकर उठतो, त्याच्या ओरडण्याने केवढा त्रास होतो असे वाटत राहायचे. एवढा दिवस अंगावर आलाय तरी लोळताय काय? म्हणत कधी अंगावरचे पांघरूण कुणी ओढून काढले की नुसती चिडचिड व्हायची. ओरडायला याचे काय जाते, त्रास तर आपल्याला होतो, एवढे साधे कसे याला कळत असे जाणवत राहायचे. वाटायचे काहीतरी करून याचा आवाज बंद करता यायला पाहिजे. पुढे थोडे मोठे झाल्यावर समजले की कितीही प्रयत्न केला तरी तो आरवतोच! नीरवतेला चिरून टाकणारा जो आवाज तो आरव!! जागे व्हा, आळस झटका, उद्योगासाठी उठा! सांगणारे ते निसर्गाने दिलेले घड्याळच!! त्याला ना किल्ली, ना दुरुस्ती, ना तेल पाणी, ना काही खर्च!!, एवढं करून कधी चूकही नाही. घड्याळाच्या काट्याबरहुकूम जीवन जगणारे जेव्हा डोळ्यासमोर आले तेव्हा कोंबड्याचे महत्त्व जास्तच अधोरेखित झाले.

अजून मोठे झाल्यावर वातकुक्कुट यंत्रावर विराजमान होऊन दिशा दाखवणाऱ्या कोंबड्याला पाहिल्यावर तर त्याचे खूपच कौतुक वाटले. लहानपणापासून आपल्याबरोबरीने मोठे झालेल्याला त्याच्या कर्तबगारीने अचानक प्रसिद्धी मिळाल्यावर त्याच्यापेक्षाही जशी आपलीच छाती फुगून येते तसेच वाटले! याला तर आपण खूप आधीपासून ओळखतोच की असे वाटून कॉलर ताठ झाली!! खूप अभ्यास करतोय असे दाखवण्यासाठी अभ्यासाच्या वह्या-पुस्तकांचा पसारा केलेला पाहिल्यावर काय कोंबड्यासारखा पसारा करून ठेवला आहेस, जरा आवर आता, असे आई म्हणायची तेव्हा याच्या खुराड्याजवळच्या अन्न चिवडून ठेवल्यासारख्या परिस्थितीची आठवण आल्यावाचून राहायचे नाही. कोणतेच छंद नसणाऱ्या, दिवस-रात्र डोळ्यासमोर पुस्तके घेऊन बसून अभ्यास करणाऱ्या माझ्या बुद्धिजीवी परीक्षार्थी मित्रांना 'घरकोंबडा' म्हणून आम्ही हिणवायचो तेव्हाही डोळ्यासमोर याचेच खुराड्यातले झोकदार तुऱ्यातले आणि तोऱ्यातले रुपडे दिसायचे!

जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठी चिकन मजेत रिचवणाऱ्या मित्रांबरोबर बसताना, त्यांच्या पोटात गेल्यावर कोंबडा आरवला तर काय होईल असा बालसुलभ प्रश्न मला खूप दिवस पडला होता! कुऽ कूचऽ कू अशी कायम एका पद्धतीत वाजणारी शिट्टी त्याच्या घशात असते अशी माझी समजूत घालून देण्यात आली होती!! पोटात गेल्यावर ती शिट्टी वाजते का नाही याचेच मला खूप कुतूहल होते.

शाळेला किंवा कॉलेजला जातो म्हणून मॅटिनीला जाऊन सिनेमा बघायला सुरुवात केल्यानंतर परत एकदा कोंबडा मनात ठसला. रजतपटावरच्या चॉकलेट हिरोच्या केशभूषेत त्याने अव्वल अढळस्थान मिळवले होते! त्या राजकुमारासारखी आम्हीसुद्धा केसाची नक्कल करून पाहिली होती. पण हाय कंबख्त कोणी आमच्याकडे नजरेचा बाण तर सोडा, साधा कटाक्षदेखील टाकेना! तेव्हा तलवार जशी म्यान करतात तसे आमचा कोंबडा पण आम्ही निर्मळ मनाने उतरवला!! आयुष्यात नंतर पण एकदा कोंबडा डोकावून गेला पण तो सांगीवांगीचा, ऐकीव होता. पोलिस गुन्हेगारांना शिक्षा म्हणून दोन पायांवर एका विशिष्ट पद्धतीमध्ये, हात पकडून बसायला लावतात ज्याला

ते कोंबडा असे म्हणतात! हा डोंगर दुरूनच साजरा होता तेच छान होते!!

कोंबड्याच्या बरोबरीने कोंबडीला विसरले तर कसे चालेल? पंक्तिप्रपंच होईल ना! शाकाहारी अंडे सगळ्याच कोंबड्या देतात!! पण सोन्याचे अंडे देणारी कोंबडी! तिचं काय? रोज सोन्याचे अंडे देणाऱ्या कोंबडीला एकदम सोने मिळविण्यासाठी मारून टाकल्यानंतर पश्चात्ताप दग्ध झालेल्या लोभी माणसाची गोष्ट रोजच्या व्यवहारातही आपण अनुभवतोच की. लालसा, हाव सुटली की नराचा वानर व्हायला वेळ लागत नाही हेच खरे!

अंडे कोंबडी देते, मॉल नाही हे पुढच्या पिढीला समजावून सांगताना 'कोंबडी पळाली, तंगडी धरून, लंगडी घालाया लागली'वाली जी, ती हीच का कोंबडी! असे विचारल्यावर 'हो' सांगायची वेळ आली तेव्हा आवंढा गिळताना, टचकन् डोळ्यात पाणी येऊन गेले हेही तितकेच खरे!!!

**डॉ. सुहास नेने, पुणे**

भ्रमणध्वनी ९८२२११५३३५

# 'रन फॉर व्हिटिलीगो'

२८ ता. ला रविवारी पहाटे ६ वाजता ताथवडे उद्यानाबाहेर आम्ही मैत्रिणी सौ. वैद्य काकूंच्या प्रेमळ आग्रहामुळे 'रन फॉर व्हिटिलीगो' यासाठी जमलो होतो. मनात एक साशंकता होती आणि उत्सुकताही होती, पण तेथील वातावरण इतके उत्फुल्ल आणि स्फूर्तिदायक होते की आम्ही त्यात आपोआपच सामील झालो. सर्वप्रथम नावनोंदणी केल्यावर आम्हा सर्वांना व्हाईट टी-शर्टस् मिळाले. ते सर्वांनी घातले. तेथे मोठे स्टेज होते आणि त्यावर झुंबा व विविध प्रकारचे व्यायाम संगीताच्या तालावर प्रशिक्षक सर्व सहभागी लोकांकडून करून घेत होते. आम्ही सर्वजणी त्यात सामील झालो. नकळत त्या सर्व वातावरणाची नशा आम्हाला लागली. सर्वांनी जमेल तसे झुंबा डान्सवर नाचून घेतले. सर्वजणी तोपर्यंत रनिंग करता फुल्ल चार्ज झाल्या होत्या.

रनिंगकरता ३ विभाग होते. पहिला होता १० कि.मी., दुसरा ५ कि. मी., तिसरा होता ३ कि. मी. आम्ही ३ कि. मी. मध्ये सहभागी झालो होतो. आमचा नंबर रनिंग करता आला १, २, ३ शिट्ट्या वाजल्यावर आम्ही हळूहळू पळू लागलो. आम्हाला चिअर-अप करायला अनेक उत्साही कायकर्ते होते. सौ. मायाकाकू आम्हा सर्वांहून ज्येष्ठ असूनही आम्हा सर्वांच्या आधी ६ वाजता हजर होत्या आणि तेवढ्याच एनर्जीने आम्हा सर्वांसोबत ३ कि. मी. होत्या. ताथवडे उद्यानाकडून रनिंग सुरू झाले. डी. पी. रोडवरून वळून मुखर्जी उद्यानावरून पुढे पूर्ण मेनरोडला टच करून परत उलटे डी. पी. रोडवरून ताथवडे उद्यानापर्यंत ३ कि. मी. पूर्ण करून आम्ही आलो. थोडे रनिंग बाकी वॉकिंग करत आम्ही सर्वांनी ३ कि. मी. ची रन पूर्ण केली. रन पूर्ण झाल्यावर आम्हाला ब्रेकफास्ट होता. १ पॅटीस, १ छोटा कप केक, १ केळे, १ ग्लुकोज बिस्किटचा पुडा आणि १ मोठा प्रोटीन कुकीज व गरमगरम चहा, इतके सर्व छान दिले गेले. आम्ही सर्वांनी त्याचा आस्वाद घेतला. भरपूर फोटो काढले आणि हा एक नवीन अनुभव आम्हाला समृद्ध करून गेला.

ह्या सर्वांचे मोठे श्रेय वैद्य काकूंना जाते. डॉ. तुळपुळे यांनी श्वेतकुष्ठ ह्या विषयावर खूप मोठे काम केले आहे. श्वेतकुष्ठाच्या जनजागृतीसाठी दरवर्षी ह्या रनचे आयोजन करतात. आम्ही त्यात या वर्षी भाग घेऊन खारीचा वाटा उचलला आणि एक नवीन अनुभव घेतला. स्वत: डॉ. तुळपुळे आणि त्यांच्यासोबत काम करणारे त्यांचे असंख्य कार्यकर्ते यांनी खूप मनापासून सुंदर आयोजन केले होते.

या सर्व नवीन अनुभवानी आम्ही समृद्ध झालो. आता आतुरतेने पुढच्या वर्षीच्या रनची वाट पाहत आहोत आणि तो टप्पा ५ कि. मी. असेल असे सर्वांनी ठरविले आहे.

**(ताथवडे उद्यान योगा ग्रुप)**

# 'रंग माझा वेगळा' जाणीव करून देणाऱ्या मेलॅनोसाईट्स

मेलॅनोसाइट्स या मेलॅनिन नावाच्या आपल्या त्वचेला रंग देणाऱ्या रंगद्रव्याशी संबंधित पेशी असतात. शरीरात जिथे जिथे रंग निर्माण होतात, ती जागा या पेशींनी पटकावलेली असते. उदाहरणार्थ, त्वचेच्या बाह्य भागाचा तळ (स्ट्रॅटम बेसल), डोळ्यांच्या रचनेतील मधला थर (युव्हिया), कानाचा आतला विभाग, योनिमार्गातील आवरण (एपिथेलियम), मेंदूचे बाह्य आवरण (मेनिन्जेस), हाडे आणि हृदय यामध्ये यांचे अस्तित्व लक्षात येण्याइतके ठसठशीत असते.

त्वचेच्या रंगासाठी प्रामुख्याने जबाबदार असलेले मेलॅनिन हे एक गडद रंगद्रव्य असते. हे मेलॅनिन हे मेलॅनोसोम नावाच्या विशेष सूक्ष्म पेशीसामग्रीमध्ये असते. रंगद्रव्य निर्मितीमध्ये ते जवळच्या केरॅटिनोसाइट्समध्ये नेले जाते. मेलॅनोजेनेसिस नावाच्या प्रक्रियेद्वारे, मेलॅनोसाइट्स मेलॅनिन तयार करतात. मेलॅनोजेनेसिसमुळे दीर्घकाळ टिकणारे रंगद्रव्य निर्माण होते. मात्र मेलॅनिनच्या ऑक्सिडेशनपासून निर्माण होणाऱ्या रंगद्रव्यापेक्षा ते काहीसे वेगळे असते.

मेलॅनोजेनेसिसच्या प्रक्रियेमध्ये मेलॅनोसोम जर जास्त प्रमाणात गेले, तर त्वचेचा रंग गडद, सावळा किंवा काळा होतो आणि ते कमी प्रमाणात गेले तर ती त्वचा फिकट रंगाची किंवा गौरवर्णाची होते.

कार्य– मेलॅनिनचे मुख्य कार्य म्हणजे सूर्यप्रकाशामध्ये असलेल्या अतिनील किरणोत्सर्गापासून शरीराचे संरक्षण करणे. आपल्या शरीराच्या रोगप्रतिकारक प्रणालीमध्येसुद्धा मेलॅनोसाइट्स महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

मेलॅनॉजेनेसिसची प्रक्रिया दोन स्तरांवर घडत असते, एक मूलभूत आणि दुसरी सक्रिय. सर्वसाधारणपणे, गौर त्वचेच्या लोकांमध्ये मेलॅनोजेनेसिसची मूलभूत पातळी कमी असते. अतिनील–बी किरणोत्सर्गाच्या संपर्कामुळे मेलॅनोजेनेसिस वाढते. मेलॅनोजेनेसिसच्या कार्याचा उद्देश म्हणजे हायपोडर्मिस या त्वचेच्या आतल्या थराचे, अतिनील किरणोत्सर्गामुळे होणाऱ्या इजांपासून संरक्षण करणे हाच असतो. मेलॅनिन काळ्या रंगाचे असल्यामुळे, त्वचेवर पडणारी अतिनील किरणे एपिडर्मिस या त्वचेच्या बाह्यस्तरामध्येच शोषली जातात आणि त्यांना शरीरात आतवर जाण्यापासून रोखले जाते. सूर्यप्रकाशाने होणारा त्वचेचा दाह किंवा सनबर्न्स आणि मेलॅनोजेनेसिस या क्रिया एकाच वेळेस घडतात आणि दाहक सूर्यप्रकाशामुळे त्वचा काळीठिक्कर पडू लागते..

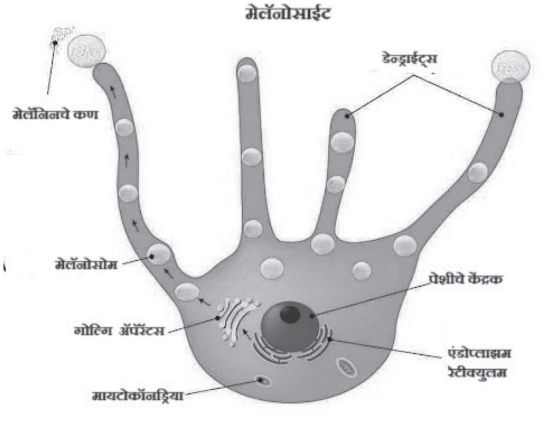
मेलॅनोसाइट्सची लांबी सुमारे ७ मायक्रोमीटर असते. त्वचेच्या एक चौरस मिलिमीटरमध्ये साधारणत: १००० ते २००० मेलॅनोसाईट्स असतात, त्यातल्या सुमारे ५ ते १० टक्के पेशी बाह्य त्वचेच्या सर्वात खालच्या थरामध्ये असतात. त्वचेचा रंग गोरा असो किंवा काळा, सावळा; दोन्ही प्रकारच्या त्वचेमध्ये मेलॅनोसाइट्सची संख्या सारखीच असते. मात्र केरॅटिनोसाइट्समध्ये असलेल्या मेलॅनोसोममध्ये मेलॅनिनचा कोणता प्रकार कितपत जमा झाला आहे, यावरून त्वचेचा रंग गोरा किंवा काळा हे ठरते. कृष्णवर्णीय त्वचेमध्ये पेशींच्या केंद्रासभोवती मेलॅनोसाइट्स लंबवर्तुळाच्या आकारात ठासून भरलेली असतात, तर गौर त्वचेत या मेलॅनोसाईट्स, फुलांच्या एखाद्या गुच्छाप्रमाणे व्यवस्थितपणे, पण सैलसर बांधलेल्या असतात.

मेलॅनोसाईट्सपासून बनणाऱ्या मेलॅनिन या रंगद्रव्याचे दोन प्रकार असतात. **युलॅमेनिन** आणि **फ़िओमेलॅनिन,** त्वचा, डोळे आणि केसांमधील गडद रंगासाठी युमेलॅनिन कारणीभूत असते, तर तपकिरी किंवा काळे केस असलेल्या लोकांमध्ये तपकिरी आणि काळा अशी युमेलॅनिनची मात्रा वेगवेगळी असते. जेव्हा काळे युमेलॅनिन नसते आणि थोड्या प्रमाणात तपकिरी युमेलॅनिन असते, तेव्हा त्याचा परिणाम होऊन केस सोनेरी (ब्लॉन्ड) बनतात. फिओमेलॅनिन हे ओठ, स्तनाग्रे आणि शरीराच्या इतर गुलाबी भागांमध्ये असलेले रंगद्रव्य असते. युमेलॅनिन आणि फिओमेलॅनिन

यांचे सापेक्ष प्रमाण मेलॅनोसाईट स्टिम्युलेटिंग हार्मोन (MSH) आणि ॲडरिनोकॉर्टिकोट्रॉपिक हार्मोन (ACTH) यांच्यादेखील नियंत्रणाखाली असते.

**व्हिटिलिगो** या त्वचेच्या विकारात, त्वचेच्या काही भागात मेलॅनिनची कमतरता असते. **अल्बिनिझम** हा विकार असलेल्या लोकांमध्ये मेलॅनिनची पातळी फारच कमी असते. अमायनो ॲसिडपासून मेलॅनिन रंगद्रव्य तयार करण्यासाठी मेलॅनोसाइट्ससाठी टायरोसिनेज या एन्झाईमची आवश्यकता असते. अल्बिनिझम हा बऱ्याचदा टायरोसिनेज एन्झाइम कोडिंग करणाऱ्या TYR जनुकाच्या अनुपस्थितीशी संबंधित असतो.

**टायरोसिन अल्बिनिझम** OC-2, SLC45-2, TYRP1, HPS1 अशा इतर अनेक जनुकांमुळेदेखील होऊ शकतो. त्वचेच्या आणि डोळ्यांच्या रंगाशी संबंधित असे




एकूण १७ प्रकारचे **ऑक्युलोक्यूटेनियस अल्बिनिझम** शोधले गेले आहेत. रंगद्रव्य निर्मितीमध्ये प्रत्येक जनुक वेगवेगळ्या प्रथिनांशी संबंधित असतो.

**चेडियाक – हिगाशी सिंड्रोम** हा विकार असलेल्या व्यक्तींमध्ये त्वचेमध्ये असलेल्या अतिसूक्ष्म नलिकांच्या (मायक्रोट्यूब्यूल्स) कार्यात बिघाड झाल्यामुळे मेलनिन ग्रॅन्युल्स तयार होतात .

### मेलॅनोसाईट्स आणि रोगप्रतिकारप्रणाली

मेलॅनोसाइट्स रोगप्रतिकारक प्रणालीमध्येही महत्त्वाची भूमिका बजावतात किंबहुना त्या एक प्रकारच्या रोगप्रतिकारक पेशीच असतात. मानवी प्रतिकारप्रणालीमधील डेन्ड्रायटिक पेशींप्रमाणे मेलॅनोसाईट्सची रचनादेखील, एखाद्या झाडाच्या फांदीप्रमाणे अनेकविध शाखांनी बनलेली असते. रचनेमध्ये साम्य असले, तरी डेन्ड्रायटिक पेशी अस्थिमज्जेतील हिमॅटोपोएटिक मूलपेशींपासून तयार होत असतात, मेलॅनोसाइट्स मात्र न्यूरल क्रेस्ट पेशींपासून निर्माण होतात, पण डेन्ड्रायटिक पेशींप्रमाणे मेलानोसाईट्ससुद्धा अनेकविध रोगजनकांना रोखण्याचे काम चोखपणे करतात. यामध्ये फॅगोसायटिक क्षमता म्हणजे रोगजनकांना गिळून टाकण्याची शक्ती, रोगजनकांच्या अँटिजेन्सना टी पेशींकडे सुपूर्त करणे, प्रतिकारप्रणालीचे कार्य सुविहित करणाऱ्या सायटोकाईन्स या प्रथिनांची निर्मिती करून ती शरीरामध्ये प्रसृत करणे या अतिशय महत्त्वाच्या कार्यांचा समावेश होतो.

मेलॅनोसाइट्स IL-1, IL-3, IL-6, IL-8, TNF- आणि TGF- B यासह अनेक प्रथिनजन्य सायटोकाईन्स निर्माण करतात. इतर रोगप्रतिकारक पेशींप्रमाणे, वेगवेगळे रिसेप्टर्सही तयार केले जातात. मेलॅनोसाइट्सद्वारे सायटोकाइनचे उत्पादन इतर जवळपासच्या रोगप्रतिकारक पेशींद्वारे स्रवणाऱ्या सायटोकाइन्सद्वारे प्रेरित केले जाते.

हानीकारक रोगजनकांपासून संरक्षण करण्यासाठी या मेलॅनोसाईट्स एपिडर्मिसमध्ये एखाद्या पहारेकऱ्याप्रमाणे सज्ज असतात. मेलॅनोसाइट्स 'स्ट्रॅटम बेसल' या एपिडर्मिसचा सर्वात खालचा थरात असतात, पण त्यांच्या डेंड्राइट्सचा वापर इतर थरांमधील पेशींशी संवाद साधण्यासाठी आणि एपिडर्मिसमध्ये प्रवेश करणाऱ्या रोगजनकांना अडवण्यासाठी करतात. मेलॅनोसाइट्स या केरॅटिनोसाइट्स आणि लॅन्गरहॅन्स पेशींसमवेत एकत्रितपणे कार्य करतात,

### मेलानोजेनेसिस

टायरोसिन हे मेलॅनिनचे अत्यावश्यक अमायनो ॲसिड असते. टायरोसिन हे एन्झाइम टायरोसिनेजद्वारे डायहायड्रोऑक्सीफेनिलॅनिन (डीओपीए) मध्ये रूपांतरित होते. नंतर ते डीओपीए मेलेनिनमध्ये पॉलिमराइज्ड केले

जाते. कॉपर अणूवर आधारित एन्झाइम – उत्प्रेरित ऑक्सिडेशन होऊन त्याचे रूपांतर कॅटेकॉल डेरिव्हेटिव्ह डोपामध्ये होते, नंतर ते प्रकाशशोषक डोपाक्विनोन मध्ये, आणि त्यानंतर इंडोल – ५, ६ – क्विनोनमध्ये रूपांतरित होते. ही रूपांतरे मेलॅनिनच्या पॉलिमरायझेशननंतर स्पष्टपणे दिसून येतात, अंतिमतः बनणाऱ्या रंगद्रव्याचा रंग लाल ते गडद तपकिरी असतो.

ॲडिसन्स डिसीज आणि कुशिंग्ज डिसीज अशांसारख्या ॲड्रिनोकॉर्टिकोट्रॉपिक हार्मोन (ACTH) ची पातळी वाढल्यामुळे होणाऱ्या विकारात मेलॅनिनचे उत्पादन वाढलेले दिसून येते.

**स्टेम सेल्स– मूलपेशी**

मेलॅनोसाइट बनण्याआधी त्या मेलॅनोब्लास्ट पेशींच्या स्वरूपात असतात. प्रौढांमध्ये, स्टेमसेल्स केसांच्या मुळांपाशी असलेल्या फुगीर भागात असतात. जेव्हा केस गळतात आणि केसांच्या ग्रंथी पुन्हा निर्माण होऊ पाहतात, तेव्हा स्टेमसेल्स सक्रिय होतात. या स्टेमपेशी केरॅटिनोसाइटच्या पूर्वपेशीमध्ये आणि मेलॅनोब्लास्ट्समध्ये अशा दोन्ही प्रकारात विकसित होतात. हे मेलॅनोब्लास्ट केस आणि त्वचा दोन्हीमध्ये जातात. मेलॅनोसाइट स्टेमसेल्स त्वचेच्या मज्जातंतूंमध्ये उपस्थित असल्याचेही दिसून आले आहे, साहजिकच मज्जातंतूकडून मिळणाऱ्या संकेतामुळे या पेशी त्वचेमध्ये मेलॅनोसाइट्स म्हणून वेगळे अस्तित्व बाळगतात.

**मेलॅनोसाईट्समुळे होणारे अन्य आजार**

मेलॅनोमा – मेलॅनोसाइट्सवर परिणाम करणारा कर्करोग

मेलॅनोसायटिक ट्यूमर – शरीरात न पसरणारी कर्करोगाची गाठ कर्करोगात परिवर्तन होऊ शकेल किंवा नाही याची शाश्वती नसलेले मेलॅनोसायटिक ट्यूमर.

व्हिटिलिगो – स्वयंप्रतिकार शक्तीमुळे मेलॅनोसाइट्स नष्ट होतात आणि त्यामुळे मेलॅनिनची कमतरता उद्भवून होणारा विकार.

अल्बिनिझम – मेलॅनोसाइट्सची संख्या नेहमीइतकीच असते, परंतु टायरोसिनेजचे कार्य घटल्यामुळे किंवा टायरोसिन कमी प्रमाणात उपलब्ध झाल्यामुळे मेलॅनिनच्या निर्मितीत घट होऊन हा विकार उद्भवतो.

मेलास्मा (क्लोआस्मा ) – त्वचेखालील रंगद्रव्य कमी जास्त प्रमाणात जमा झाल्यामुळे, चट्ट्यांसारखे दिसणारे त्वचेचे काळे आणि पांढरे भाग. यामध्ये मेलॅनोसाइट्सची संख्या नेहमी इतकीच असते, पण त्यातील ज्यामध्ये मेलॅनिनची निर्मिती काही भागात वाढते. त्यामुळे हायपरपिगमेंटेशन किंवा गडद काळ्या रंगाची त्वचा होते. गर्भधारणा तसेच गर्भनिरोधक गोळ्यांच्या वापराशी संबंधित हा विकार असू शकतो.

**ॲडिसन्स डिसीज –**

मूत्रपिंडावरील ड्रीनल ग्रंथींमधून स्त्रवणारे कॉर्टिसॉल हार्मोनची निर्मिती कमी प्रमाणात झाल्यामुळे, मेलॅनोसाईट्समधून मेलॅनिन अधिक प्रमाणात निर्माण होते आणि त्वचा काळी पडत जाते.

**नीव्हस डीपिगमेंटोसस–**

हा एक दुर्मिळ आणि जन्मजात विकार असतो. यामध्ये त्वचेवर पांढरे चट्टे (हायपोपिगमेंटेड पॅचेस ) किंवा ठिपके निर्माण होतात. हे पॅचेस सामान्यतः आखीव आकाराचे, स्थिर आणि एक किंवा एकापेक्षा जास्तही असू शकतात. ते गोलाकार, रेषारेषांमध्ये पसरलेले किंवा चक्राकार असू शकतात आणि त्यांच्या सीमा अनियमित असू शकतात. हा प्रकार साधारणपणे जन्माच्या वेळी किंवा त्यानंतर लगेच दिसून येतो आणि आयुष्यभर तसाच राहतो. असे पॅचेस बहुतेकदा छाती, पाठ, चेहरा, मान आणि हातापायांवर आढळतात.

**उपचार पद्धती**

मेलॅनोसाइटसंबंधित विकारांच्या उपचारांचे पर्याय विशिष्ट निदानावर अवलंबून असतात. मेलॅनोमाच्या उपचारांमध्ये शस्त्रक्रिया करून तो काढून टाकणे, केमोथेरपी, रेडिएशन थेरपी, लक्ष्यित थेरपी आणि इम्युनोथेरपी यांचा समावेश केला जातो. व्हिटिलिगोसारख्या कर्करोग नसलेल्या स्थितींसाठी, उपचारांचा उद्देश रंगद्रव्य पुनर्संचयित करणे असतो, त्यात त्यभागावर लावण्याची मलमे, लाईट थेरपी आणि कधीकधी शस्त्रक्रिया यांचा समावेश असू शकतो.

**डॉ. अविनाश भोंडवे, पुणे**

भ्रमणध्वनी ९८२३०८७५६१

# दक्षिण चित्र

भारत हा विविधतेने नटलेला देश आहे. भारतातल्या चारही दिशांच्या राज्यांची वेगवेगळी वैशिष्ट्ये आहेत. रंगरूपापासून तर केश-वेशभूषेपर्यंत भाषा-परंपरा; सण-उत्सव; रीति-रिवाज वैविध्यपूर्ण आणि अभ्यासपूर्ण आहेत. सप्तरंगातल्या रंगात रंगून न जाता उलट त्याची भिन्नता आणि त्यावरून आपण ठरविलेले माणसांच्या स्वभावातील आपले ठोकताळे अनेकदा कर्तृत्ववान स्त्री-पुरुषांच्या कर्तृत्वाला छेद देत राहतात.

दक्षिणेत आपल्या रंग-रूपाचा: भाषा परंपरांचा अभिमान बाळगणारी आणि जपणारी माणसं बघितल्यावर आपली या सर्वांविषयीची संकुचित वृत्ती गळून पडते. आपल्या चेहऱ्याला औषधी गुणांनी युक्त असलेल्या ओल्या हळदीचा लेप (आजही) लावून झालेल्या हिरवट रंगछटेच्या स्त्रियांच्या मनात आपल्या चेहऱ्याच्या रंगरूपाविषयी कुठलीही न्यूनगंडाची भावना दिसत नाही. सुंदर, लांबसडक, चमकदार-काळ्याभोर केसांचा भार श्रद्धेपोटी देवाला सहजपणे दान देण्याची वृत्ती आपल्याला मात्र अंधश्रद्धेची वाटू शकते. केसांचा कुठलाही विग न वापरता डोक्याला चंदनाचा लेप लावून फिरणाऱ्या इथल्या स्त्रिया बघितल्या की वाटतं, कुठलाही सौंदर्यविचार यांच्या मनात येत नसेल का? आपल्या मनात मात्र असा विचार नक्कीच येऊन जातो. सौंदर्य विचाराच्या नादात आपण मात्र कितीतरी पैसे खर्च करीत असतो.

दक्षिणेतील अनेक वैशिष्ट्यांपैकी महत्त्वाचं वैशिष्ट्य म्हणजे इथली भव्य मंदिरे; उंच सुंदर गोपुरे; हजारे वर्ष पुरातन सुबक, रेखीव काळ्या पाषाणाच्या देव-देवतांच्या मूर्ती रामेश्वरम्, मदुराई, कुंभकोणम्, चिदंबरम्, तंजावर, कांचीपूरम, महाबलीपूरम अशांसारख्या मंदिरांची स्थापत्य वास्तुकलेची उत्कृष्टता आणि भव्यता चित्ताकर्षित आहे.

इथले देवभोळे, कष्टकरी, धार्मिक वृत्तीचे तामिळी लोक आपल्याला मदत करायला नेहमीच तयार असतात. पण आपल्या परंपरेसाठी कुठलीही तडजोड करायला तयार होताना दिसत नाहीत. हॉटेलमध्ये इडली, डोसा, सांबार, चटणी केळीच्या पानावरच वाढतील आणि हातांनीच खाताना दिसतील. काटा-चमचा यांपासून चार हात दूरच.

दक्षिणेतील तामिळनाडू राज्याच्या राजधानीचे शहर चेन्नई (पूर्वीचे मद्रास) आपल्या सुंदर परंपरा आणि संस्कृतीची आजही जपणूक करणारे शहर आहे. हे शहर गंधाळलेले आहे. इथे मंदिरातून येणाऱ्या धूप-कापराच्या-उदबत्तीचा उग्र दर्प दूरपर्यंत वातावरण भक्तिमय करून जातो. समईमधल्या जळत्या तेलवातीचा; सुंदर-सुगंधित फुलांचा, मंदिराच्या आसपास असणाऱ्या छोट्या-मोठ्या हॉटेलमधून येणार इडली-डोसा-सांबाराचा वास भूक वाढवून जातो. प्रसिद्ध मद्रास फिल्टर कॉफीची चव कितीतरी वेळ जिभेवर रेंगाळत राहते. कॉफीची चव चाखावी तर इथेच. मंदिर, हॉटेल, दुकानांच्या आजूबाजूला सुगंधित फुलांचे गजरे विकणाऱ्या बायका मल्ली पू (मोगऱ्याचा गजरा) घ्यायला भाग पाडतात. इथे स्त्रियांनी गजरा लावणे सौभाग्याचे आणि सौंदर्याचे प्रतीक मानतात. मोगरा, जाई-जुई, अबोली, चमेली, बकुळी, सोनचाफा, निशिगंध, गुलाब या फुलांचा मंद सुगंध मन मोहवून टाकतो. बाराही महिने या सर्व फुलांची माफक दरात इथे उपलब्धता असते.

इथल्या सर्व दुकानांमधील सोन्या-चांदीच्या दागिन्यांपासून तर स्टील-पितळी भांड्यांपर्यंत आणि नल्ली, चेन्नई सिल्क साड्यांपासून तर कॉटन शर्ट, लुंगीपर्यंत खरेदीची खरेपणाची शंभर टक्के हमी देणाऱ्या भव्य दुकानांना भेटी द्यायला, इथे यायलाच हवं. ऑटोमोबाईल कंपन्यांची अत्याधुनिकता बघायला, समुद्रकिनारी फेरफटका मारायला आणि घामाच्या धाराही अनुभवायला, केळी, नारळ, फणस, ताडफळांचा आस्वाद घ्यायला एकदा तरी चेन्नई शहराला भेट द्यायला हवी. तामिळनाडू राज्यातील दक्षिण चित्रे बघायलाच हवी.

**– डॉ. आरती मुकुंद देशपांडे, चेन्नई**
भ्रमणध्वनी. ८२०८७४७६९९

# रांगोळी

घरात रोज नवी रांगोळी काढणं हा पण माझा छंदच झालाय. रांगोळी फार लहान नाही फार मोठी नाही. मध्यम काढायची आणि त्यात रंग भरायचे. पूर्ण झाली की आपणच मोठ्या कौतुकाने तिच्याकडे पहायचं. छान वाटतं. लहानपणी आमच्या घरापुढे मोठं अंगण होतं. परसदारीपण अंगण, झाडं आणि तुळस होती. आईने विटांचं वृंदावन केलं होतं. रोज दोन्ही अंगणात सुद्धा रांगोळी असायची. सुटी दिवशी आम्ही बहिणी बहिणी रांगोळ्या काढायचो.

दिवाळीत तर धमाल असायची. दसऱ्यापासूनच संध्याकाळची रांगोळी काढायला सुरुवात करायची. दसऱ्यापासून तुळशीच्या लग्नापर्यंत संध्याकाळची सडा रांगोळी व्हायची. सणाला सकाळी लवकर सगळं आवरून देवाला जायचं. रस्त्याने जाताना सगळ्यांच्या दारापुढच्या रांगोळ्या पहात पहातच जायचं. ठिपक्यांच्या मोठमोठ्या रांगोळ्या, मोठ्या सुबक, नाजूक रेषांच्या आणि सुंदर रंगवलेल्या, खरंच पाहून फार मस्त वाटायचं. मला ठिपक्यांच्या रांगोळ्या फारशा जमायच्याच नाहीत. मला आपलं पानं, फुलं, पक्षी असंच काढायला आवडायचं. माझ्या बहिणी मात्र ठिपक्यांच्या रांगोळ्या काढायच्या.

आजकाल खूप मोठ्या सुंदर सुंदर रांगोळ्या पहायला मिळतात. उत्सवात, समारंभात, छोट्या मोठ्या कार्यक्रमात रांगोळ्या काढून देणारे अनेक कलाकारही आहेत. आर्थिक उत्पन्नाचं ते एक छोटं साधन झालं आहे. पण या सगळ्या रांगोळ्यात ठिपक्यांची रांगोळी नसते. काही रांगोळ्या प्रतीकात्मक असतात. काही संदेश देणाऱ्या, तर व्यक्तीच्या जयंती-पुण्यतिथीला रांगोळीतून व्यक्त केलं जातं. रांगोळी प्रदर्शन भरवतात, स्पर्धाही घेतल्या जातात. मात्र ३० ठिपके ३० ओळी ५० ठिपके बारापर्यंत अशा काहीकाही मोठ्या रांगोळ्या बघायला मिळत नाहीत.

ठिपक्यांची रांगोळी खरंच काढायला जरा अवघडच असते. ठिपके सरळ यायला हवेत. सगळ्या ओळीत अंतर सारखंच असलं पाहिजे. ते ठिपके जोडताना मारली जाणारी रेघ नाजूक असली पाहिजे. खरंतर हे सगळं गणितच आहे. हे ठिपके या रेषा फार बोलक्या आहेत. सगळे ठपके एकमेकांना जोडले जातात. दोन टोकावरचे ठिपकेपण मधल्या ठिपक्यांमुळे हात मिळवतात. सगळे एकसंध होतात तेव्हा एक सुंदर कलाकृती निर्माण होते. रंग भरले की ते ठिपके मला हसणाऱ्या मुलासारखे वाटतात. काही वेळा कलाकृतीच्या गरजेनुसार मधेच राहिलेला आणि वेगळ्या रंगाने रंगलेला ठिपका मोठा दिमाख दाखवतो. रंग माझा वेगळा म्हणतो पण त्याला कळत नाही की बाकीच्या रंगांनी त्याला वेढलं म्हणून तो छान दिसतोय.

दुसरे दवशी रांगोळी पुसली जाते. मातीत मिसळते. मिसळताना सारे ठिपके एक होतात. रंग एकमेकांत मिसळून जातात. पुन्हा दुसरी रांगोळी काढली जाते. दारापुढची रोजची लहानशी रांगोळी आणि देवापुढे काढली जाणारी रोजची रांगोळी ही माणसाच्या रूटीन सारखीच असते. सणवार आले की रांगोळी बदलते. रंगांनी सजते प्रसन्न वाटते. एखादी सुंदर वाटणारी दारापुढची रांगोळी आपण चार दिवस तशीच ठेवतो. ह्या सुंदर रांगोळीसारखे सुंदर क्षण आयुष्यात आलेले असतात. ते आपण आपल्या मनात साठवून ठेवतो. त्यांच्या आठवणीने मनोमन सुखावतो.

आपलं आयुष्य म्हणजे रांगोळीच आहे. अकल्पित क्षणांच्या ठिपक्यांनी ही रांगोळी काढली जाते. प्रत्येकाच्या प्रारब्धानुसार, कर्मानुसार जीवनाची रांगोळी आकार घेत जाते. माणूस भावभावनांचे रंग त्यात भरतो. काळाच्या अंगणातील आपली जीवनरूपी रांगोळी पुसली जाणार आहे पण पुन्हा अंगण सजणार आहे. आज पुसली गेलेली रांगोळी उद्या पुन्हा नव्याने काढता येते. मग निराश का व्हावं दुसऱ्या दिवसाचं आनंदाने स्वागत करावं.

# मी राजहंस एक

**(निबंध स्पर्धा, परीक्षण)**

केवळ आठ जणांनी भाग घेतला, हा खूपच कमी सहभाग आहे. एक अगदीच त्रोटक, एक इंग्रजी, एक समुपदेशकांच्या भूमिकेतून.

बहुतेकांच्या व्यथा एकसारख्याच. सर्वांनाच इतरांकडून, समाजाकडून त्रासदायक किंवा दु:खदायक वागणूक मिळाली.

कोणी स्वतःच स्वतःचे समुपदेशन केले तर कोणाला कुटुंबातील ज्येष्ठ व्यक्तींकडून मार्गदर्शन मिळाले.

टर्निंग पॉईंट किंवा राजहंसी क्षण आले तिथून पुढे आयुष्य बदलले असे लिहिले आहे, परंतु हे क्षण कायमस्वरूपी आहेत का अशी शंका येते.

आयुष्यात पुन्हा पुन्हा असे घायाळ करणारे क्षण येतात आणि त्यातून स्वतःला पुन्हा उभे राहावे लागते, असे दिसते. विशेषतः मुलांच्या विवाहप्रसंगी पुन्हा विषय समोर येतो आणि हा संघर्ष करावा लागतो.

निबंध लेखनाच्या माध्यमातून लोकांना व्यक्त होता आले तेव्हा त्यांच्या मनातला हा प्रवास त्यांना समाजापुढे उघड करता आला. अनेकांना त्यांच्या जोडीदाराकडून सपोर्ट मिळाला त्याने त्यांचे आयुष्य बदलले असा उल्लेख येतो. त्यांच्याबद्दल कृतज्ञताही वाटते.

श्वेता असोसिएशनच्या प्रयत्नांतून आणि स्व मदत गटातून पुष्कळांचे मनोधैर्य वाढले, पुष्कळ संशोधन झाले, पुष्कळांचे विवाह झाले, संसार सुफळ झाले. पण बहुतेक हे सर्व शहरी भागामध्ये. हे भाग सोडले तर अजूनही समाजात भरपूर मागासपणा आहे, कोडाविषयी भीती आहे, समज-गैरसमज आहेत.

हवाहवासा असा तर हा प्रकार नक्कीच नाही म्हणून त्याला नैसर्गिक नकोसेपण आहे, ते अगदी नैसर्गिकच आहे. काळ्या बाहुल्या आणि गोऱ्या बाहुल्यांचा मानसशास्त्रीय प्रयोग आपल्याला सर्वांना माहीत आहे. इथे तर एक कोणता रंग सलग नाही. रंगांची भेसळ आणि नजरेला खुपणारे प्रदर्शन. तेव्हा समाजाला फार दोष देता येणार नाही. मात्र जेव्हा आपण चुकून, अथवा कळत-नकळत दुसऱ्याला दुखावणारी वागणूक देतो तेव्हा खूप काही शिकण्याची गरज आहे असे वाटते.

या मंडळींना या संघर्षातून बाहेर पडण्यासाठी खूपच कसरत करावी लागते. स्वतःला अनेकदा उचलून उभे करावे लागते. मुळात स्वतःवरही मुद्दाम पुन्हा पुन्हा प्रेम करावे लागते, याची इतरांनी थोडी जाणीव ठेवली तरी त्यांचे आयुष्य कमी त्रासदायक होऊ शकेल.

माणसाचे मन हळूहळू प्रगल्भ होत आहे, प्रगती करत आहे. अनेक गोष्टी माणूस पाहून शिकतो आणि त्याचे पडसाद सामाजिक व्यवहारांमध्ये पाहायला मिळतात.

अशा निबंध स्पर्धा, श्वेता असोसिएशनचे निरनिराळे उपक्रम किंवा नितळसारखे सिनेमे हे काम करतात.

अशा उपक्रमांमध्ये अधिकाधिक संख्येने सहभागी होणे हे समाजाचे प्रगत रूप आहे आणखीही खूप पल्ला गाठायचा आहे.

अशा उपक्रमांना शुभेच्छा!

**डॉ. ज्योत्स्ना पडळकर, पुणे**
भ्रमणध्वनी ९०४९२३१२७३

# चालायची गोष्ट...

तीन-चार वर्षांपूर्वीची गोष्ट. ऑफिसमधे '११ दिवसांत ५० किलोमीटर चालायचं' असा 'बूट' निघाला. उत्साही मंडळींनी लगेच व्हॉट्सअप ग्रुप स्थापन केला. रीतसर 'गुगल फिट' डाउनलोड केलं आणि दुसऱ्याच दिवसापासून, म्हणजे ३० सप्टेंबरपासून चालायला सुरुवात करायची, असं ठरवण्यात आलं. एकूण ११ दिवस होते. मी स्वत:साठी रोज पाच किलोमीटर चालायचं, असं बंधन घालून घेतलं. दुसऱ्या दिवशी सकाळी मी लवकर उठून, आवरून आमच्या इथे खाली असलेल्या जॉगिंग / वॉकिंग ट्रॅकवर दाखल झालो. मी नांदेड सिटीत राहायला आल्यापासून इथं गेली आठ वर्षं सातत्यानं चालतोय. पावसाळ्यात अपवाद होतो. पण तरीही वर्षातले किमान २५० दिवस तरी मी चालत असेन. त्या वर्षी, म्हणजे २०२० मध्ये मात्र कोरोनामुळं सर्व जगणंच विस्कळित झालं होतं. तरी जूनमध्ये वॉकिंगला परवानगी मिळाल्यानंतर मी चालायला सुरुवात केली होती. मात्र, पुन्हा पावसामुळं त्यात खंड पडला. मी एक ऑक्टोबरपासून तसाही चालायला सुरुवात करणार होतोच; पण ऑफिसमधल्या या चॅलेंजमुळं मला जरा अधिक उत्साह आला, यात शंका नाही. माझ्याकडे आदल्या वर्षी ॲमेझॉनवरून ऑर्डर केलेले शूज होते, पण त्यातलं स्पंज जरा निघालं होतं आणि तिथं टोचायला लागलं. मग सरळ सँडल घालून चालायचं ठरवलं. मी रात्रपाळी करून रात्री एक-दीडला झोपत असल्यामुळं अगदी सकाळी उठून चालायला मला जमत नाही. मग 'जब जागो तब सवेरा' या न्यायाने मी उठल्यानंतर आवरून, पेपर वाचून वगैरे नऊ किंवा साडेनऊ वाजता चालायला जातो. पूर्वी एफएमवर गाणी ऐकत चालायचो. पण मध्यंतरी लता मंगेशकरांच्या गाण्यांची एक लिस्ट सापडली. मग रोज तीच गाणी ऐकत चॅलेंज पूर्ण केलं. आमच्या खाली क्लब हाउस आहे आणि भोवती छान झाडी आणि सभोवती आयताकृती ट्रॅक आहे. त्यावर पेव्हर ब्लॉक बसवले आहेत. बाहेरच्या बाजूनं झाडांचं कुंपण आहे. आतील बाजूनंही लॉन आहे. उत्तम निगा राखली जाते. सकाळी अनेक उत्साही लोक इथं फिरत असतात. मात्र, मी खाली येतो तेव्हा ही संख्या कमी झालेली असते. मला मग हा ट्रॅक जवळपास मोकळा मिळतो. दोन्ही बाजूंनी इमारती असल्यानं ट्रॅकवर दहा वाजताही सावली असते. साडेदहानंतर हळूहळू ऊन या ट्रॅकवर यायला लागतं. तोवर चालणं संपवायचं... नंतर क्लब हाउससमोर झाडीत दगडी बाक टाकले आहेत, तिथं विश्रांती घ्यायची. गार हवा खायची आणि वर यायचं असा हा क्रम!

डेडलाइन घेऊन मी पहिल्यांदाच चालत होतो. मला आमच्या इथल्या ट्रॅकची लांबी-रुंदी माहिती होती. मी साधारण २०० मीटरचा एक लूप घेतला. संपूर्ण ट्रॅकवर फिरण्याऐवजी एल आकारात एकाच बाजूनं मी फिरत होतो. या लूपच्या पाच फेऱ्या झाल्या, की एक किलोमीटर होतो. सुरुवातीला मी अतिउत्साहानं थोड्या थोड्या वेळानं ॲपमधल्या घड्याळाकडं नजर टाकून किती मिनिटांत किती अंतर झालं हे बघायचो. मग लक्षात आलं, की असं केल्यानं आपोआप आपल्या चालण्यात एक अडथळा येतो. हा अडथळा त्या ॲपमध्ये पॉझसारखा नोंदवला जातो आणि एकूण चालण्याचा वेग कमी होऊन वेळ वाढतो. मग मी असा निश्चय केला, की एक गाणं पूर्ण ऐकून झाल्यावरच ॲपमध्ये डोकवायचं. ही युक्ती चांगली लागू पडली. एक तर गाणं नीट लक्ष केंद्रित करून ऐकता यायला लागलं आणि दुसरीकडं सतत ॲपमध्ये डोकवायची सवय सुटली. त्या वर्षी लता मंगेशकरांच्या वाढदिवसानिमित्त वेगवेगळ्या ग्रुपमधून आलेली गाणी माझ्या लिस्टमध्ये होती. 'नैना बरसे रिमझिम रिमझिम'पासून ते 'कशी काळनागिणी सखे गं वैरीण झाली नदी'पर्यंत साधारण आठ ते दहा गाणी

व्हायची. मला पाच किलोमीटर अंतर चालायला साधारण ४० ते ४५ मिनिटं लागली. (हा वेग खूप चांगला आहे, असं मला नंतर सहकाऱ्यांकडून कळलं.) खरं तर मी मुद्दाम, जीव तोडून वेगानं चालत नव्हतोच. पण अगदी बागेत चालल्यासारखंही चालत नव्हतो. 'ब्रिस्क वॉक' मला माहिती होता. तसंच मी चालत होतो. शिवाय पाच वर्षं चालण्याची सवय होती. ती अधूनमधून खंडित झाली असली तरी मुळात शरीराला सवय होती. अगदी पूर्वी म्हणजे वयाच्या १३ व्या वर्षापासून ते २४ व्या वर्षापर्यंत खूपच खूप सायकलिंग केलं होतं. त्यामुळं माझे पाय तसे बऱ्यापैकी मजबूत आणि चालायला सक्षम आहेत. त्यामुळं आपण सरासरी नऊ मिनिटांत एक किलोमीटर चाललो, याचं फार आश्चर्य वाटलं नाही. नंतर मात्र, हे अंतर रोज तेवढ्याच वेळात पूर्ण होतंय ना, हे पाहायची खोड लागली. अर्थात एखादा अपवाद वगळता कधीही ४५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ लागला नाही. चालताना सतत ॲपमध्ये बघायचं नसल्यामुळं मी गाण्यांवर अंतराचे ठोकताळे बांधू लागलो. 'सोलह बरस की बाली उमर को सलाम' किंवा 'सावर रे सावर रे' ही गाणी एवढी मोठी आहेत, की ती ऐकता ऐकता जवळपास एक किलोमीटर अंतर कापलं जायचं. ते गाणं संपल्यानंतर ॲपमध्ये डोकावलं, की अंतर एकदम वाढलेलं दिसायचं. नंतर नंतर मला गाण्यांचा क्रम आणि कुठलं गाणं संपल्यावर साधारण किती अंतर कापलं गेलं असेल याचाही अंदाज यायला लागला. तो बहुतेकदा बरोबर यायचा. ब्रिस्क वॉक केल्यानं अंगातून घाम पाझरायला सुरुवात व्हायची. टी-शर्ट वरून खाली असा ओला होत जायचा. घामाची रेषा शर्टवर कुठं आल्यावर किती किलोमीटर झाले असतील, याचाही अंदाज बांधायला मी सुरुवात केली. तोही बरोबर यायला लागला. साधारणत: पहिले दोन किलोमीटर अंतर झाल्यावर घाम यायला सुरुवात व्हायची. आधी कपाळावरून भुवयांवर सतत पाणी येत राहतं. मग ते झटकत झटकत चालायचं. नंतर टी-शर्ट ओला व्हायला सुरुवात व्हायची. सुरुवातीला नऊ मिनिटांत एक किलोमीटर पूर्ण झाला नाही, तर मला थोडं वाईट वाटायचं. मग दुसऱ्या लूपला मी वेग काहीसा वाढवायचो. स्वत:समोर काल्पनिक टास्क ठेवायचो. उदा. हे शेवटचे २०० मीटर मी आता दीड मिनिटांत कापले तर नीलला (माझा मुलगा) 'नासा'वाले त्यांच्या टीममध्ये प्रवेश देणार आहेत किंवा मी आज शेवटचा लूप साडेआठ मिनिटांच्या आत पूर्ण केला तर ब्रिटनची राणी (ती तेव्हा हयात होती...) मला राजेपद बहाल करणार आहे वगैरे.

गाण्यांची मजा असते. मी ही ठरावीक गाणी रोज ऐकल्यानं मला त्यातले चढ-उतार, कडवी, म्युझिक पीसेस, खटके-मुरके अगदी पाठ झाले. वास्तविक ही गाणी मी यापूर्वीही अनेकदा ऐकली आहेत. पण आत्ता चालताना ऐकताना विशेष आनंद मिळाला. 'सोलह बरस की बाली उमर को सलाम' हे गाणं ऐकताना मी थेट पाच किंवा सहा वर्षांचा होऊन जायचो. जामखेडला आमच्या गावी टुरिंग टॉकीज होती. तिथं सिनेमा सुरू व्हायच्या आधी गाणी लावायचे. माझ्या लहानपणच्या आठवणी १९८१ पासून सुरू होतात. हे गाणं ऐकलं, की मी जामखेडमध्ये पोचतो. माझ्या घरात मी आहे आणि दूरवरून लाउडस्पीकरवरून हे (किंवा 'एक दुजे के लिए'मधली इतर गाणी) गाणं लागलं आहे, हेच दृश्य डोळ्यांसमोर तरळतं. क्वचित कधी तरी टॉकीजमध्ये जाऊन हे गाणं ऐकलं, की मग तर तेच सूर कानात राहायचे. अनुप जलोटानं गायलेल्या त्या सुरुवातीच्या दोन ओळी आणि नंतर दीदींची जबरदस्त तान... अंगावर काटाच येतो. दर वेळी येतो. सोबत लहानपणात घेऊन जाणारा तो स्वरमेळ! हीच गोष्ट 'बरसात'च्या गाण्यांची. आमच्याकडं 'बरसात' आणि 'श्री ४२०'ची कॅसेट होती. ती मी आमच्या टेपरेकॉर्डरवर लावून सतत ऐकत असे. शक्यतो वरचं कव्हर उघडं ठेवून कॅसेट आत घालायची आणि दोन्ही हात हनुवटीवर ठेवून त्या इकडून तिकडं फिरत जाणाऱ्या तपकिरी टेपकडं आणि मागच्या स्पीकरमधून येणाऱ्या आवाजाकडं एकटक पाहत राहायचं हा माझा छंद होता. 'हवा में उडता जाए मोरा लाल दुपट्टा मलमल का' आणि 'जिया बेकरार है' ही दोन गाणी आत्ताच्या माझ्या प्ले-लिस्टमध्ये आली आणि काय सांगू! पुन्हा एकदा लहानपणच जागं झालं. चालताना ही गाणं ऐकणं म्हणजे पर्वणीच होती. माझं शरीर आपोआप

हलकं हलकं होत जात असे आणि चालण्याचा वेग त्या गाण्याची लय पकडत असे. या सुरांना आपलं शरीर असाच प्रतिसाद देत असतं. 'सोलह बरस की...'मधली ती अशक्य तान ऐकून अंगावर काटा यायचा आणि पोटात उचंबळून यायचं. 'हवा में उडता जाए'मधल्या 'फरफर फरफर उडे चुनरियाँ' ऐकताना पावलं आपोआप वेगात पडायची. 'घुंगरू बाजे छुन्नुक छुन्नुक चाल हुई मस्तानी' ऐकताना मागं वाजणारे घुंगरू ऐकून चालता चालता आपण हवेत उडतोय की काय, असं वाटायला लागायचं. 'जाने क्या बात है...'मध्ये दीदी 'बडी लंबी रात है' हे वाक्य होता होईल तेवढं लांबवून म्हणतात. तेव्हा आपोआप पावलांची गती मंद व्हायची. 'सावर रे सावर रे' ऐकताना 'उंच उंच झुला'च्या वेगासोबत आपलाही वेग वाढायचा. अशा या गमती-जमतींमुळं चालणं आनंददायी झालं.

मी चालताना अगदी अधोमुख होऊन चालतो. याचं कारण आमच्या इथं ट्रॅकवर बरेच जीवजंतू विहरत असतात. बारीक मुंग्या, मुंगळे, इतर काही कीटक असतात. यांच्यावर चुकूनही पाय पडू नये याची दक्षता मी घेत असतो. त्यासाठी सदैव खाली बघून चालावं लागतं. कधी कधी मानेला किंचित रग लागते, पण मी हे कटाक्षानं पाळतोच. कधी तरी कुणी कुत्र्यांना खेळायला तिथं लॉनवर घेऊन येतात. लांबून त्यांना बघितलं, की माझी दिशा बदललीच म्हणून समजा. क्वचित भटकी कुत्रीही येऊन बसतात. पण मी त्यांना घाबरत नाही. वळसा घालून जातो. मात्र, ही पाळीव, आडदांड कुत्री लॉनवर मोकळी सुटली, की मला धडकीच भरते.

चालून झालं, की ॲपवरचे आकडे आणि तिथल्या गमतीशीर प्रतिक्रिया वाचायला मजा येते. नाइस वर्क, श्रीपाद किंवा अनस्टॉपेबल, यू डिझर्व्ह ए ब्रेक वगैरे वाचून हसायचं, स्क्रीनशॉट काढायचा आणि ग्रुपवर टाकून द्यायचा. मग गार सावलीत पाच मिनिटं बसायचं...

अशी ही माझी चालण्याची गोष्ट... ही वाचून तुम्हालाही चालायला प्रेरणा मिळाली तर आनंदच आहे. 'चालायचंच' म्हणून सोडून देऊ नका फक्त!

**श्रीपाद ब्रह्मे**
भ्रमणध्वनी ९८८१०९८०५०

# संवाद

घेवून अंदाज । मनाचा घे वेध ।
संवाद तो साध । निरंतर ।।

करून आदर । ज्येष्ठांचाही मान ।
शब्दांचे ते भान । यथायोग्य ।।

जोपासून नाती । प्रेम ते अंतरी ।
राग वरवरी । बोलताना ।।

मनाचा ही ठाव । पाळून ते मौन ।
विषयाचे भान । सदोदित ।।

वागण्यात सदा । नम्रता असावी ।
कटुता नसावी । बोलण्यात ।।

मनावर घाव । जुळलेले सूर ।
करतात दूर । अपशब्द ।।

शुद्ध ते विचार । न करता वाद ।
साधून संवाद । व्यक्तीसवे ।।

**सौ. माधवी मिलिंद खडक्कार**
**तळेगाव (दाभाडे)**
भ्रमणध्वनी ९२२६४१३००६.

# लग्न करायचे आहे हो .....

दिनांक १३ नोव्हेंबर २०२२ रोजी नागपूरच्या श्वेता असोसिएशन शाखेने वधू-वर मेळावा आयोजित केला होता. शहरातील काही मोक्याच्या जागी, जिथे बरेच लोक बघतील, वाचतील अशा जागी आम्ही या कार्यक्रमाचे बॅनर्स लावले होते. लोकांनी ते वाचून फोन केले. बाहेरगावच्या नातेवाइकांनाही या कार्यक्रमाबद्दल सांगितले. बाहेरगावाहूनही काही जणांनी मला फोन केले. इथपर्यंत सर्व ठीक होते. परंतु यातील बरेच फोन अस्वस्थ करणारे होते. त्यातील काही संवाद इथे लिहीत आहे.

'हॅलो मॅरेज ब्युरो?'

'जी'

'मॅडम, आपने प्रोग्राम रखा है। लडकी के बारे मे पूछना है।'

'किसे शादी करनी है?'

'मुझे ही शादी करनी है ।'

'आपकी उम्र?'

इथे मला ३०, ४० ,४५ ,५० ,५२ , ६० अशी उत्तरं मिळाली. डोकं जरा गरगरलेच.

'हमारी संस्था सफेद दाग वाले लोगों के लिए काम करती है।'

'मॅडम, चलती है ना अपने को ऐसी लडकी।'

'सर, हमारे मॅरेज ब्युरो मे लडकी या उसके माता पिता को सफेद दाग है ऐसेही रजिस्ट्रेशन होते है।'

आणखी समजावण्याचा माझा प्रयत्न !

'मुझे शादी ही तो करनी है, चलेगी ऐसी लडकी।'

हे बोलताना इतका विचित्र भाव असायचा की चीड यायची. होईल तितक्या शांतपणे त्या व्यक्तीला स्वतःला किंवा पालकांना पांढरे डाग आहेत का याची मी चौकशी करीत असे. त्यावर 'हमारे घर मे किसी को नही है। फिर भी मुझे शादी करनी है' हे उत्तर असायचं.

कमी अधिक कडकपणांनी समोरच्याचा अंदाज घेत, 'तुम्ही घरी आई-वडिलांशी बोला मग ठरवा. केवळ लग्न करायचं आणि कुठे लग्न जमत नाही म्हणून तुम्ही पांढरे डाग असणाऱ्या मुलीशी लग्न करणार असाल तर करूच नका. सगळा विचार करून जबाबदारीने लग्न करायचं असेल तरच मेळाव्यात या' असे ऐकवावे लागले.

गंमत म्हणजे हे सर्व फोन हिंदी भाषिकांचे होते. काही नागपूरमधून आले होते, काही मध्य प्रदेशातून. यांच्यापैकी एकही जण मेळाव्याला आला नाही. यांच्या घरात कुणालाही पांढरे डाग नव्हते. पांढरे डाग असणाऱ्या मुलींच्या लग्नाचे गांभीर्य यांना कळलं नव्हतं की लग्न होत नाही वय वाढतंय म्हणून 'चलती है ना ऐसी लडकी' हा प्रयोग करायचा होता? यातील काही जणांनी तर स्पष्ट सांगितले की आम्हाला Live in Relationship पण चालेल.

एका मराठी भाषिकाने तर तुमच्याकडे लिव्ह इन रिलेशनशिप मध्ये राहायला तयार असणाऱ्या मुलींची लिस्ट आहे का ? म्हणून विचारलं.

काही मराठी भाषिकांनी (वयं अर्थातच ४०, ५२, ५५) मला लग्न करायचय. माझी खूप प्रॉपर्टी आहे. तुमच्याकडे साध्या मुलींची स्थळं नाहीत का? म्हणून विचारणा केली. इतक्या वयाची आणि साध्या मुलींची स्थळं नाहीत यावर, वयाने माझ्यापेक्षा खूप लहान मुलगी ही चालेल असे ५५ वर्षाच्या उपवधु वराने सांगितलं. कहर म्हणजे मेळावा सुरू असताना घडलेला प्रसंग. एक ६०- ६२ वर्षांचे गृहस्थ आले व काउंटरवर फॉर्म मागू लागले. तिथे असणाऱ्या माझ्या सहकाऱ्यांनी थोडी माहिती विचारताच त्यांनी सांगितलं की त्यांचं लग्न झाले असून त्यांना वीस-पंचवीस वर्षे वयाची मुलं आहेत. बायकोला डिव्होर्स न देता त्यांना तरुण मुलीबरोबर बिना लग्नाचं राहायचे आहे. 'इथे तुमच्या

मेळाव्यात अशी एखादी मुलगी मिळेल म्हणून आलो.' अर्थात त्यांना समज देऊन बाहेर काढण्यात आलं.

स्वतःची ओळख 'मी समाजसेवक आहे' असे सांगून तुमच्याकडे कोणत्या मुली अव्हेलेबल आहेत, असे विचारून एकाने स्वतःची जागा दाखवली, त्याला भरपूर समज देऊन मी फोन ठेवला.

या सर्व घटना उद्वेगजनक होत्याच पण कल्पने पलीकडल्या होत्या. कार्यक्रम झाल्यावर ते बॅनर्स काढायचे राहून गेले, तर एकाने फोन करून 'मला रोजच तुमचे बॅनर दिसते. माझ्या घरासमोरच्या कंपाउंडवर आहे. तुम्ही का काढले नाही' म्हणून वाद घातला. (बहुधा नागपुरात स्थलांतरित झालेला असावा.)

आजपर्यंतच्या कोणत्याही मेळाव्याच्या वेळी असे फोन आले नव्हते. या अनुभवातून बरेच धडे मी शिकले.

**संध्या दंडे, नागपूर**
भ्रमणध्वनी ९०२८२३३११३

# आयुष्य हे विधात्याच्या वहीतलं पान असतं.!

आयुष्य हे विधात्याच्या
वहीतलं पान असतं.!
रिकामं तर रिकामं
लिहलं तर छान असतं!
शेवटचे पान मृत्यू अन,
पहिलं पान जन्म असतं .!

मधली पाने आपणच भरायची,
कारण ते आपलंच कर्म असतं .!
होणाऱ्या चुकांना टाळायचं असतं ,
कुठलंच पान कधी गाळायचं नसतं.!
चूक झाली तरी फाडून फेकायचं नसतं ,
कारण त्यातूनच
आपल्याला पुढे शिकायचं असतं .!

नाती जपण्यात मजा आहे,
बंध आयुष्याचे विणण्यात मजा आहे
जुळले सूर गाण्यात मजा आहे
येताना एकटे असलो तरी
सर्वांचे होऊन जाण्यात मजा आहे
नशीब कोणी दुसरं लिहीत नसतं
आपलं नशीब आपल्याच हातात असतं
येताना काही आणायचं नसतं
जाताना काही न्यायचं नसतं
मग हे आयुष्य तरी कोणासाठी जगायचं असतं

याच प्रश्नाचं उत्तर शोधण्यासाठी
जन्माला यायचं असतं

आहेत तुम्ही सावरायला म्हणून पडायला आवडतं,
आहेत तुम्ही हसवायला म्हणून रडायला आवडतं
आहेत तुम्ही समजावयाला म्हणून चुकायला आवडतं,
माझ्या आयुष्यात आहेत तुमच्यासारखे सगळे म्हणून
मला जगायला आवडतं ....!

**मंगेश पाडगांवकर**

# स्वीकार

डॉक्टर त्या आश्रमात आले तेच मुळी चैतन्य घेऊन. आल्याबरोबर त्यांनी सर्वांना एकत्र जमवलं, सर्वांचा परिचय करून घेतला आणि छोट्याशा भाषणाने सर्वांना आपलंसं केलं.

बाबा आमटेंसारख्या महान व्यक्तिमत्त्वाचा सहवास डॉ. अजिंक्य यांना लाभला होता. बाबांनी पाहिलेल्या 'उज्ज्वल उद्यासाठी' धडपडणारे जे अनेक तरुण होते त्यातीलच एक म्हणजे डॉ. अजिंक्य. कुष्ठरोगविषयक विशेष प्रशिक्षण घेऊन ते या आश्रमात आले होते.

गावापासून दूर, नदीच्या एका काठावर गाव वसलेलं होतं आणि दुसऱ्या काठावरही वसाहत होती. हाता - पायाची बोटं झडलेली, नाकाचा उंचवटा नसलेली, शरीरभर लालसर, तांबूस, तेलकट लाली आलेली ही माणसं. आप्तस्वकीयांनी, सख्या-सोबत्यांनी, समाजानी ज्यांना वाळीत टाकलं, बहिष्कृत केलं, देठापासून अलग झालेल्या फुलासारखं दूर सारलं अशा माणसांची ही वसाहत.

पण गांधीजी, विनोबाजी बाबा आमटे यांच्यापासून प्रेरणा घेऊन सामाजिक सेवेत आनंद शोधणारी तरुण मंडळी इथे आली आणि त्यांनी गाव आणि ही वसाहत यांना जोडणाऱ्या सेतूचे काम केले. इथला भाजीपाला, हातमागावरचं कापड गावात जाऊ लागलं, गावातील इथे शिवणकाम, कागदी पिशव्या शिकवायला येऊ लागल्या. आणि तरीही या रुग्णांबद्दल, या आजाराबद्दल लोकांच्या मनात गैरसमज, भीती आहे ती आहेच. आता मालती काकूंचंच उदाहरण आहे ज्यामुळे डॉ. अजिंक्य अस्वस्थ झाले आहेत.

आपल्या खोलीत मालतीकाकू एकट्या खिन्न होऊन बसल्या आहेत. मन थाऱ्यावर नाही आज त्यांचे.

त्यांना वाटतं शरीराचा एखादा अवयव बधिर होतो, संवेदनशून्य होतो तसं आपलं मनही झालं तर किती चांगलं झालं असतं! आलंच त्यांच्या मनात कुठल्या जन्मात आपण पाप केलं म्हणून आपल्यावर अशी वेळ आली? अजून काय काय भोग भोगायचे आहेत आपल्याला? पण लगेच त्यांना डॉ. अजिंक्य आठवले. त्यांनी सगळ्यांना सांगितलं होतं की, पुन्हा कधी कोणीही पाप-पुण्य, नशीब, गेल्या जन्मीचे भोग हा विचार करायचा नाही, माणसाला काही ना काही आजार होतंच असतात. तसाच हाही एक आजार आहे. आणि आजारांचं असं ठरलेलं असतं का की गरिबांचे आजार वेगळे, श्रीमंतांचे आजार वेगळे? पापी लोकांचे वेगळे आणि पुण्यवानांचे वेगळे? आणि महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवा, 'या आजाराचं जर योग्य वेळी निदान झालं तर नियमित औषधोपचारांनी हा आजार पूर्ण बरा होतो' या विचाराने मालती काकूंना पुन्हा धीर आला. मनाची मरगळ कमी झाली.

'काकू, तुम्हाला डॉक्टरसाहेबांनी बोलावलं आहे' भाऊराव निरोप घेऊन आला. त्यांनी जरा केस नीट केले, आणि पायात चप्पल घातली, दाराला काडी अडकवली आणि त्या डॉक्टरांच्या केबिनकडे निघाल्या. मनात कल्लोळ उठला होता. त्या पूर्ण रोगमुक्त झाल्या होत्या. आता घरी परत जाऊ शकत होत्या. आणि अगदी सामान्य आयुष्य जगू शकत होत्या. डॉ. अजिंक्य स्वतः माधवशी - मालतीकाकूंच्या मुलाशी बोलले होते आणि आज त्याला भेटायला बोलावलं होतं. तसं तर त्याला सकाळीच बोलावलं होतं. आणि आता दुपारही टळून गेली. त्या काय समजायचं ते समजून गेल्या. आता डॉक्टर तरी काय वेगळं सांगणार आहेत! त्यापेक्षा जाऊच नाही त्यांच्यासमोर, वळावं असंच मागे, त्यांचे विचार जणूकाही डॉक्टरांना कळले आणि ते बाहेर व्हरांड्यातच आले. आता मागे परत फिरता येणं शक्य नव्हतं!

डॉक्टरांच्या चेहऱ्याकडे पाहूनच त्या काय ते समजल्या होत्या. त्यांनी एक आवंढा गिळला आणि नुसत्याच उभ्या राहिल्या. त्यांची ती अवस्था पाहून डॉ. ना गलबलून आलं. पण सांगावं तर लागणारच होतं. शेवटी हिय्या

करून ते म्हणाले, 'बसा काकू. आपल्या कॉलनीतल्या बालक मंदिराबद्दल मी बोललो होतो ना? कधीपासून सुरू करता?'

कितीही मनाची तयारी केली होती तरी त्यांना हुंदका नाहीच आवरता आला.त्या तशाच झटक्यात उठल्या आणि आपल्या खोलीकडे धावल्या. डॉक्टर सुन्न झाले. हे अपेक्षितच होतं त्यांना. अशा वेळी त्या माणसाला मनसोक्त रडू द्यायचं असतं. कुठलं तत्त्वज्ञान ऐकण्याची, उपदेश ऐकण्याची त्यांची मनःस्थिती नसते.

भरपूर रडून घेतल्यावर मालतीकाकूंना थकवाही आला आणि मन हलकं झाल्यासारखंही वाटलं. माधवचं लहानपण आठवलं त्यांना. सतत आई आई चालायचं. अगदी आई वेडा होता.

त्याच्या आजारपणात हलू द्यायचा नाही जवळून आणि आपण आजारी झालो कधी तर हलायचा नाही, शाळेतपण नाही जायचा. आणि आज?

वाटलं होतं सकाळीच येईल गाडी घेऊन आणि म्हणेल, 'आई चल लवकर आपल्या घरी, मला तुझ्या हातची झुणका-भाकर खायची आहे'. एक सुस्कारा टाकला त्यांनी. त्यांना सदुकाका, प्रवीणा, सूरज यांची आठवण आली. मराठवाड्यात एका शाळेचे हेडमास्तर होते ते. गीतेचा, ज्ञानेश्वरीचा खूप अभ्यास होता. रोज संध्याकाळी बोलायचे ज्ञानेश्वरीवर दोन मुलं होती त्यांना. ८-१० दिवसांत एक पत्र असायचंच. शिवाय अधून मधून मुलं, सुना भेटायला यायचे.

ते पूर्ण बरे झाल्याबरोबर सगळे त्यांना न्यायला आले. आश्रमाला मोठी देणगी दिली. प्रवीणा,

सूरजयांनापणघरचीमाणसं आनंदानेघेऊनगेली.

घरी जायला मन आतुर झालं होतं. मुलगी नंदिनी लग्नाची झाली होती. तिची काळजी होती.

ती रात्र सरली आणि नवा दिवस उगवला. त्यांनी बालवाडीच्या कामात स्वतःला झोकून दिलं. जे समोर येईल त्याचा स्वीकार करायचा असा निश्चय केला. आणि एक दिवस त्यांना भेटायला एक उमदा तरुण आला. सरळ त्यांच्या पुढे जाऊन उभा राहिला आणि म्हणाला, 'आई, मी डॉ. आनंद. तुमच्या नंदिनीशी लग्न करायचं आहे. त्यासाठी तुम्हाला न्यायला आलो आहे.' मालतीकाकूंना वाटलं आपण स्वप्न पाहतो आहोत. पण लगेच डॉ. अजिंक्य तिथे आले आणि म्हणाले, 'काकू, हा माझा मित्र आहे. त्याने नंदिनीला बघितलं. ती आवडली म्हणून तो लग्न करतो आहे तिच्याशी.'

'प..ण --प..ण मी' ... मालतीकाकूंना पुढे काही बोलताच नाही आलं. आनंद म्हणाला; 'तुम्ही काहीही बोलू नका आता तुम्ही नंदिनीची नाही माझी आई आहात. आता मुलगा म्हणून तुम्ही माझा स्वीकार करा.'

त्या रखरखीत उन्हाळ्यात मालतीकाकूंना सगळीकडे फुलं उमललेली दिसू लागली!

**- मीना कारंजेकर,पुणे**
भ्रमणध्वनी ९८५०३०८५६६

---

**(समादभान - पान ५२ पहा)**

नियम लागू झाले. कंपन्यांमध्ये निसर्गातील साधन संपत्तीचा वापर करून नफा मिळवला जातो, त्या बदल्यात परतफेड करण्याची जबाबदारी असावी म्हणून C S R निधीची तरतूद आहे. प्रत्येक खासगी कंपनीला असा निधी जमा करणं हे बंधनकारक आहे. (२०१३ कलम १३५) हा निधी उपरोक्त कारणांसाठी खर्च करणं अपेक्षित आहे.

* भूक, गरिबी व कुपोषण निर्मूलन
* शिक्षणाचा प्रचार
* माता व बाल आरोग्य सुधारणे
* पर्यावरण शाश्वतता सुनिश्चित करणे
* सशस्त्र दलाच्या फायद्यासाठी योजना
* क्रीडा उपक्रम
* झोपडपट्टी क्षेत्राचा विकास
* शाळांमध्ये शौचालय वगैरे बांधणे

**डॉ. संजीवनी केळकर, नागपूर**
भ्रमणध्वनी ९८२२००१४७७

# सकारात्मक वाट .....

माझे कलामहाविद्यालयीन शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतरची गोष्ट आहे. एकदा मला चित्रकला शिकवण्यासाठी अल्प उत्पन्न गटातील मुलांचा वर्ग समोर आला. या मुलांच्या वर्गात गेल्यावर त्यांच्याकडे शालेय साहित्य नसल्याचे मला दिसले. त्यांच्याकडे एक वही होती. रद्दीच्या दुकानातून जुन्या वह्यांचे काही कोरे कागद बांधून बनवलेली वही आणि एक रीफिल एवढेच सामान होते.

त्यांच्याकडे ना रंग आहे ना कागद. मी त्यांना चित्रकला कशी शिकवू? मी मुख्याध्यापकांशी बोलले आणि त्यांनी शाळेच्या वतीने रंग साहित्य मागवले.

मुलांची घरची परिस्थिती अजिबात चांगली नव्हती. एका लहान खोलीत अनेक लोक राहत होते. सकाळी एक कप चहा आणि पावाचा तुकडा घेऊन मुले शाळेत यायची. दुपारी आई-वडिलांनी कमावल्यावर काहीतरी आणले, तर जेवण... शाळा सुटल्यावर मुले नोकरीसाठी हॉटेल, सायकल दुकान किंवा इतर ठिकाणी जायची. रात्रीची सर्व साफसफाई करून हॉटेलवाले त्यांना सोडायचे. त्यामुळे मुले रात्री उशिरा घरी यायची. अभ्यासाचे वातावरण अजिबात नव्हते. त्यांच्यासभोवती फक्त नकारात्मकता होती. त्यामुळं ही मुलं खूपच विध्वंसक झाली होती. ते एकमेकांशी तर भांडायचेच, पण एकदा त्यांनी शिक्षकालाही मारहाणही केली होती.

दुसऱ्या दिवशी मी नवीन ड्रॉइंग पेपर्स, कलर, ब्रश घेऊन त्यांच्या वर्गात पोहोचले. माझ्या मनात खूप सकारात्मक विचार होते. असे नवीन साहित्य पाहून मुलांना किती आनंद होईल? त्यांना आजच्या ड्रॉइंगबद्दल थोडं सांगितल्यावर मी फळ्यावर चित्र काढायला सुरुवात केली. फळ्यावर चित्र काढायला मला साधारण एक ते दीड मिनिटं लागतो.

मला चाहूल लागली की मुले साहित्यात काही छेडछाड करत आहेत. साहित्याबद्दल त्यांच्या मनात कुतूहल असेल.हाताळत असतील.... फळ्यावरचं चित्र पूर्ण करून मी मागे वळून पाहिलं. ...टेबलावरील सर्व साहित्य संपूर्ण वर्गात पासऑन झाले होते. ब्रशने रंग लावणे त्यांच्या समजण्यापलीकडचे होते. बाटलीत बोटे घालून त्यांनी कागदांवर रंग लावला. कागद संपल्यावर बाकावर रंग लावले. मग एकमेकांना लावायला सुरुवात केली. नंतर कागद एकमेकांवर फेकण्यास सुरुवात केली आणि संपूर्ण वर्गात एकच गोंधळ उडाला, कोणीतरी मुख्याध्यापकांना सांगितले, ते वर्गात आले, शाळेने आणलेले सर्व साहित्य वाया गेल्याचे दिसले आणि वर्गात प्रचंड गोंधळ चालू होता. त्यामुळे त्यांनी मला कार्यालयात बोलावून जोरदार फायरिंग केले.

दुसऱ्या दिवशी मी त्या वर्गात गेले. आता माझ्याकडे ड्रॉइंग मटेरियल नव्हते. त्यांना फक्त त्यांच्याकडे असलेल्या वहीतच शिकवायचे होते. रंग नव्हते. पण त्यांच्याकडे लाल, काळी, निळी, हिरव्या रंगांच्या रिफिलस् होत्या. त्यांचा वापर करून मी त्यांना चित्र काढायला शिकवू लागले. हळूहळू त्यांची आवड वाढत गेली, मग एकदा त्यांना विचारले की, तुम्हाला डिंक आणता येईल का? बाभळीच्या झाडातून डिंक काढून आणू शकतो असे त्यांनी सांगितले. डिंकाबरोबरच त्यांना रस्त्यावरची पांढरा माती, शेतातील काळी, तालमीतली लाल माती आणण्यास सांगितले. आणि मातीचे कोलाज शिकवले.

नंतर झाडाची पाने आणि फुलांचे रंग वापरून कोलाजमध्ये पोर्ट्रेट शिकविले. मुलांनी शिकवल्याप्रमाणे वेगवेगळे हेडगियर असलेले खूप सुंदर पोर्ट्रेटस् बनवले.त्या वेळी एक प्रेस फोटोग्राफर काही कामानिमित्त शाळेत आला आणि वाटेत ती चित्रे त्यांना दिसली.आणि दुसऱ्या दिवशी ती चित्रे शाळेच्या आणि मुलांच्या नावासकट वृत्तपत्रात

छापून आली. ज्यांच्यामुळे शाळेचे नाव खाली जात होते, त्याच मुलांमुळे आज शाळेचे नाव उंचावले ही फार मोठी गोष्ट झाली होती. मुलांमध्ये एक प्रकारचा आत्मविश्वास जागृत झाला. त्यांच्याकडे जे आहे त्यामध्येही चांगले करू शकतो ही जाणीव त्यांना झाली.. नंतर त्यांनी मला विनंती केली की आम्हाला एकच रंगाचा बॉक्स द्या. आम्ही सर्वजण ते एकत्रित चांगल्या पद्धतीने वापरू. आणि त्यांनी ते रंग अतिशय जपून वापरून दाखवले. शाळेत अल्प उत्पन्न गटासाठी अनेक सुविधा असतात, मात्र ही मुले उपद्रवी असल्याने त्यांना त्या सुविधा मिळत नव्हत्या. पण आता त्यांच्यात परिवर्तन झाले होते. माझ्या विनंतीवरून मुलांना शाळेतून वह्या आणि पुस्तके मिळाली. त्यांनी अभ्यासही सुरू केला. काही शिक्षकांनी त्यांना जादा तास घेऊन शिकवले. विध्वंसकता लोप पावली होती.

आपल्याकडे काही नाही ही नकारात्मकता विध्वंसकतेला खतपाणी घालते. पण आपल्याकडे काहीतरी आहे, ज्यामधून आपण सुंदर निर्मिती करू शकतो हा आत्मविश्वास सकारात्मक वाटेवर मार्गोत्क्रमण करतो.

**अनुराधा ठाकूर, नगर**
भ्रमणध्वनी ९८२३४०२३९५

---

# रंग सौभाग्य

**शहीद झालेल्या माझ्या वीरबांधवांच्या वीर पत्नीना समर्पित**

रंग हळदीचा तिचा
नाही सुकला अजून
लग्न राती त्यास हाक
दूर सीमेच्या वरून

पत्नी वीराची खंबीर
मनी पत्थर ठेवून
रंग कुंकवाचा लाल
त्याच्या मस्तकी लेवून

रंग रूप त्याचे अक्षी
अंतर्मनात रेखून
गळ्या आवंढा मोठा
ओठा हुंदका अडून

कसा अचानक आला
तिरंग्यात लपेटून
रंग मेंदीचा तिचा
नाही विरला अजून

रंग सिंदुर रक्ताचा
भांगामधून जपून
रंग सफेद वैधव्य
दिले तिने नाकारून

रंग शहिदीचा त्याचा
तनामनात भिनून
पती अमर तिचा
रंग सौभाग्य बनून

**डॉ. गीतांजली शर्मा (कसमळकर)**
भ्रमणध्वनी ७८७५८१६१४६

# कोड – आत्ता आत्ता कुठं सुटत चाललेलं कोडं

जग हे वाईटच आहे असं म्हणून चालणार नाही. हे जग अनुभवायला आपलं मन कसं आहे व ते कसं असायला हवं हे जास्त महत्त्वाचं. हे सुनयनाने आपल्या कृतीतून सिद्ध करून दाखवले. तिला खात्री होती की एकना एक दिवस सौंदर्याची परिभाषा बदलेल... ती बदलण्यास मी सतत प्रयत्नशील राहीन ह्या विचारांवर सुनयना एकदम ठाम. ही एक वास्तव कथा आहे. मान्य, तो काळ कोड झालेल्या व्यक्तिला समाजाने वाळीत टाकण्याचा होता. एरवी माणसांना स्वच्छ पांढरा शुभ्र रंग आवडतो, शुभकार्यासाठी आपण हौसेने पांढरे वस्त्र परिधान करतो, पण अंगावर डागांच्या रूपात दिसलेला पांढरा रंग मात्र अपशकुनी समजला जायचा, पांढरे डाग असलेल्या व्यक्तीला व तिच्या संपूर्ण कुटुंबाला समाज इतके बेक्कार छळत असत की अशा व्यक्ती एक तर झुरून झुरून मरत, आत्महत्या करत किंवा डिप्रेशनमध्ये जात. त्या काळी कुटुंबच्या कुटुंब उद्ध्वस्त होताना मी पाहिली आहेत, ऐकली आहेत, आणि वाचलीही आहेत. कोणत्याच समूहात अशा व्यक्तींना थारा नव्हता, शिक्षण नाही, नोकरी नाही, व लग्नही नाही, म्हणून मला नेहमी वाटायचे हे कुठेतरी थांबायला पाहिजे. सौंदर्याची व्याख्या बदलायला पाहिजे. ह्याच काळात सुनयनाला सुद्धा डोळ्याच्या वरती एक डाग दिसला. आता समाजाला तोंड द्यावे लागणार. त्यांच्या मरणप्राय जाचाला बळी पडावे लागणार या विचारांनी सुनयनाची आई पार खचून गेली. सुनयनाच्या घरची परिस्थिती अगदीच जेमतेम साधारण होती व त्याकाळी कोडावर औषध उपचार करायचे म्हणजे खूपच खर्चिक बाब, शिवाय जास्त काळ ट्रीटमेंट म्हणजे न सांगता येणारा कालावधी... अशी बरिच वर्षे घ्यावी लागणारी उपचार पद्धत.

सुनयना म्हणजे निसर्गाने अगदी मन लावून आखीव रेखीव बनवलेला सौंदयाचा पुतळाच. ती फक्त सुंदरच नव्हती तर सर्वगुणसंपन्नही होती. शाळेत नेहमी पहिलाच नंबर... फक्त अभ्यासातच नाही तर कला–क्रीडा या मैदानी खेळातही नेहमी कौतुकास पात्र असलेली सुनयना जसजशी वयाने वाढू लागली तसतशी आईची चिंता काळजी हळूहळू वाढतच चालली. तिला भास होऊ लागले. सुनयनाच्या सर्व अंगावर पांढरे डाग येऊन तिचा सुंदर चेहरा आता विद्रुप दिसू लागला आहे. ती रात्री–अपरात्री दचकून उठू लागली. तिचे चित्त विचलित झाले. खाण्यापिण्यावरचे लक्ष उडाले. पण सुनयना मात्र बिनधास्त होती. आईला धीर देत होती. समजावत होती. पण आई ...आईच असते ना! महागड्या ट्रीटमेंटसाठी त्यांची ऐपत नव्हती. काही औषधांसाठी तिच्या आईने लोकांकडून उसनवारी केली होती. सुनयना आईला सांगायची 'अग तू काही काळजी करू नकोस. जगाला तोंड द्यायला मी तयार आहे. मी हिमतीने सर्व समस्यांना सामोरी जाईन. समाजाला घाबरून जगणे थांबवणार नाही आणि तुम्हांला अपमानास्पद कोणी काही बोलले तर तेही खपवून घेणार नाही.' आपल्याला एक डाग आहे तो समाजाच्या दृष्टीने एक विचित्र आजार आहे, याच्याशी तिला काही घेणेदेणे नव्हते. ती आपल्याच अंतरंगात रमलेली. २८ जुलै २०१९ रोजी डॉ. अभिजित सोनवणे यांनी 'डॉ. माया तुळपुळे यांचा पांढऱ्या डागांवर अगदी अल्प दरात उपचार' हा लेख लिहिला आणि योगायोगाने मी तो वाचला... मला जणूकाही परिसच सापडल्यासारखे झाले. मी सुनयनाच्या आईला सहवास हॉस्पिटलमध्ये जाऊन डॉ. माया तुळपुळे यांची ट्रीटमेंट सुरू करण्यास सांगितले. सुनयनाने ट्रीटमेंट चालू केली. त्याच बरोबर शिक्षणही चालू ठेवले. बघता बघता सुनयनाने D'ED, B'Ed केले. तिला एका नामांकित शाळेत नोकरी मिळाली आणि आनंदाचा कहर म्हणजे सुनयनाचे लग्नही झाले. तिला तिच्या पसंतीप्रमाणे जीवनचा सहसोबती मिळाला.

आज सुनयनाला तीन वर्षाचा मुलगा आहे. सासरची सर्वच माणसे अगदी समजूतदार आणि प्रेमळ आहेत. सुनयना गुण्यागोविंदाने नांदते आहे आपल्या सासरी. हे सारं कसं घडलं तर सुनयना अतिशय सकारात्मक विचारांची-तिने जगाचा विचार केला नाही. सतत आवडत्या गोष्टींमध्ये रमली. रडत कुढत बसली नाही. तिला आईचं म्हणणही पटत होतं, पण त्यावर आपलं जगणं थांबवून स्वतःच्या मन-भावना मारणं तिला पटत नव्हतं. ती जगात वावरत होती. जगात सर्वत्र जीवघेण्या स्पर्धा आहेत हेही तिला मान्य होतं, आपली क्षमता असो वा नसो जगाबरोबर धावायचे तर स्पर्धेच्या रिंगणात उतरावेच लागणार, ही तिची मानसिकता, पण... पण जास्त जीवघेणी स्पर्धा जर सौंदर्याची असेल व रंगरंगोटी केलेल्या बाह्य सौंदर्याची सर्वांनाच भूल पडलेली असेल तर अशा समाजाबरोबर धावण्यात काय अर्थ.... सुनयनासारखी समंजस मुलगी जी समाजाच्या स्पर्धेत न उतरता आपल्याच अंतरंगात डोकावून आपल्याच स्वच्छ पारदर्शी मनाशी प्रामाणिक राहून आपली प्रगती साधत राहिली व आज जीवनात यशस्वी झाली.

**विजया नागटिळक, पुणे.**
भ्रमणध्वनी- ९७६३८२८१९४

# सांगा कसं जगायचं ?

सांगा कसं जगायचं ?
कण्हत कण्हत की गाणं म्हणत
तुम्हीच ठरवा !
डोळे भरून तुमची आठवण
कोणीतरी काढतंच ना
ऊन ऊन दोन घास
तुमच्यासाठी वाढतंच ना
शाप देत बसायचं की दुवा देत हसायचं
तुम्हीच ठरवा!
काळ्याकुट्ट काळोखात
जेव्हा काही दिसत नाही
तुमच्यासाठी कोणीतरी
दिवा घेऊन उभं असतं
काळोखात कुढायचं की प्रकाशात उडायचं
तुम्हीच ठरवा!
पायात काटे रुतून बसतात
हे अगदी खरं असतं
आणि फुलं फुलून येतात
हे काय खरं नसतं
काट्यांसारखे सलायचं की फुलांसारखं फुलायचं
तुम्हीच ठरवा
पेला अर्धा सरला आहे
असं सुद्धा म्हणता येतं
पेला अर्धा भरला आहे
असं सुद्धा म्हणता येतं
सरला आहे म्हणायचं की भरला आहे म्हणायचं
तुम्हीच ठरवा !
सांगा कसं जगायचं ?
कण्हत कण्हत की गाणं म्हणत
तुम्हीच ठरवा !

**मंगेश पाडगांवकर**

# Address of Dr. Maya Tulpule at Global Digital

Thanks to the organizers to give me a chance to speak to this August audience. I am here to represent Shweta Association, a self help support group from Pune which is working for last 23 years. Vitiligo or Leucoderma / कोड is known in India for thousands of years . We don't know the exact cause, Etiopathology, Genetic transmission and there is no 100% cure. It is not contagious and is not life threatening. So it is rather neglected by the health department , researchers and pharmaceuticals.

These white patches distort the external appearance of the person causing a lot of stigma .It is often confused with Leprosy. 1-2% people in India suffer from Vitiligo, but due to the Stigma it becomes a family problem. So in India this is a serious concern for around 5 million people.

What are our expectations from digital media ?

* Advocacy, reaching out to the masses is needed on the large scale. It must be stressed that vitiligo is not contagious, not congenital and it is not life threatening. It is just the depigmentation due to less of malonocytes.

* Educating school going children , college students and general population at large is imperative to remove the social stigma.

* Awarness amongst general practitioners and Dcotors from other pathies & specialties for early diagnosis.

* Digital media can help us by producing documentaries, videos, presentations, online lectures, web series etc and they can do the crowd funding.

*Telemedicine has huge scope, modules to improve 20 L online matrimonial site etc .

Expectations from pharmaceuticals and researchers.

* There is no curative medicine for vitiligo. We appeal to the researchers and scientists to find out better medicines.

* Making newer drugs available in India at the earliest and at an affordable cost. eg Ruxolitinibit cream is used in the US and Europe but not in India.

*Funding to NGO

We seek more attention from health sector this is an era of non-infectious and lifestyle diseases. After the eradication of leprosy vitiligo is the disorder having highest social stigma and psychological stress. We seek more focus on vitiligo in the form of -

*Access to the best treatment like NB UVB, Excimer Light or Lasers and Melanocytes Transplant at an affordable cost. All government hospitals, municipal hospitals and teaching institutes should have these facilities.

* Currently Vitiligo is considered as Cosmetic Disease by health department. We hereby request to change the category from Cosmetic to Non Communicable Diseases. So that all the treatment can be covered under health insurance.

* Social stigma is a dark side of vitiligo, Counseling facilities, coping up methods and psycho social studies are needed on priority.

*We need government funding to work better and on the large scale. Patient's participation and role of self Help Groups in managing the diseases especially chronic diseases is well appreciated now. We wish to start self help groups like Shweta Association all over India and your help.

Finally everyone should understand how difficult it is to face the world with patchy face & skin . Looks are important but we must learn to look at the person beyond skin .

# श्वेता असोसिएशन वधु-वर मेळावा निमित्ताने

'श्वेता असोसिएशन'चा कार्यक्रम व त्याला जोडून वधूवर मेळावा कोल्हापुरात.....

'श्वेता'च्या एका कार्यक्रमासाठी पुण्यात गेले होते. औपचारिक कार्यक्रमानंतर वधूवर मेळावा होता. आधी वाटलं, तो सुरू झाला की मी हॉलबाहेर येऊन थांबेन. बाहेर मला मैत्रीण भेटायला येणार होती. मात्र वेळापत्रक काहीसं पुढंमागं झालं नि मी तिथंच थांबले. आणि मग बाहेर पडताच आलं नाही, त्या गोष्टीच तशा होत्या! आश्चर्य म्हणजे त्या स्पष्टपणे सांगितल्या नव्हत्या, पण कळत होत्या. ५६ मुलामुलींनी लग्नासाठी नोंदणी केली होती. ही सगळी मंडळी अख्ख्या महाराष्ट्रातून पुण्यापर्यंत आली होती. बहुतेकजणींनी आपल्या कामात बरीच मुसंडी मारलेली दिसत होती. मुली कमी होत्या, लग्नेच्छू पुरुष जास्त होते. प्रत्येकाची गोष्ट वेगळी होती. कोणाला पांढरे डाग एक-दोन होते, कोणाचा चेहरा डागांनी व्यापला होता. एक मुलगी म्हणाली, पायाजवळ मूळ त्वचेचे दोन-तीन करडे डाग वगळता मी संपूर्ण व्हाईट झाले आहे. आपल्या कुटुंबात कोणाला डाग आहेत अथवा नाहीत याची माहिती ते देत होते. कोणी सांगत होतं, माझ्या आई-वडिलांना/कोणा एका पालकाला/आत्याला डाग होते, मला कुठेही नाहीत. पण आमचे पालक छान जगले, सगळ्यांमध्ये मिसळले. ते माझे पालक होते, म्हणूनच असे डाग असणारी मुलगी/मुलगा चालेल. एखाद्या मुलीचे वडील तिचं शिक्षण संपायच्या आधीच, बघायला आत्ता सुरुवात केली तर कुठंतरी जमेल म्हणून आले होते. ते तिचं कौतुक करत होते. म्हणाले, 'ती फार मनमिळावू आहे. ती सुंदर आहे.' एका मुलाचे काका फार मुश्किलीनं पायऱ्या चढून वर आले. वय पंच्याहत्तरीच्या पुढचं तरी असेल. त्यांना कुठूनतरी या मेळाव्याविषयी कळालं होतं, म्हणून ते अचानक आले होते. आपल्या पुतण्यासाठी नाव नोंदणी करून त्यांनी माहिती वाचून दाखवली. लग्नासाठी त्या मंचावर माहिती वाचून दाखवणाऱ्या मुली अत्यंत आत्मविश्वासपूर्ण होत्या. एकीलाच फक्त स्वत:ची माहिती सांगताना किंचित हुंदका आला. मग घोगऱ्या आवाजात तिनं स्वत:ची अपेक्षा व माहिती सांगितली. मी शेजारीच बसलेल्या डॉ. मायाला म्हटलं, 'जरा गहिवरलीय नाही!' तर मायाताई म्हणाली, 'अगं, आता तू हे खूप बदललेलं चित्र बघते आहेस. गेल्या २२ वर्षात असे खूप विवाहमेळावे झाले. सुरुवातीची कित्येक वर्षं मुली मंचावर यायलाच तयार व्हायच्या नाहीत. खूप समजावलं. खूप बोलत राहिलो. त्यांनी स्वत:साठी मंचावर यायला हवं, आपली डागांची स्थिती व अपेक्षा स्वतःच्या आवाजात सांगायला हवी याबद्दल आग्रही राहिलो. ते फार गरजेचं होतं. समाज ज्या चौकटीत माणसाचं सौंदर्य विशेषतः स्त्रियांचं सौंदर्य बसवतो त्यात आपण फिट बसत नाही. कुरूप दिसतो. नकोसे वाटतो. डागांना पापपुण्याशी नि आनुवंशिकतेशी जोडलं जातं. हे सगळं नकोच असं वाटतं. सौंदर्याच्या या चौकटीचा प्रचंड दबाव असतो. तो मोडून या मुली मंचावर येऊ लागल्या तेव्हा आधी काही वर्षे त्यांना रडू फुटायचं. हळूहळू त्यांनी मदत घेतली, स्वत:बद्दलच्या चुकीच्या समजांना धुडकावलं. आता त्या बोलू लागल्या आहेत. अजूनही खूप काम करायचं आहे, विवाह मेळावा हा फक्त एक लहानसा भाग!'

रविवार, ७ जानेवारी २०२४ रोजी असाच एक जाणीवजागृतीपर कार्यक्रम व वधू-वर मेळावा कोल्हापुरात होतो आहे. रा. छत्रपती शाहू स्मारक भवन, दसरा चौक इथल्या पहिल्या मजल्यावरच्या हॉलमध्ये सकाळी ९.३० ते दुपारी १ पर्यंत 'श्वेता असोसिएशन' चे डेस्क तिथं खुलं असणार आहे. (संपर्क : ९२८४६५२०३२) नोंदणी करणं अत्यावश्यक आहे. त्यामुळं त्यांचं काम सुविहित होईल.

'श्वेता असोसिएशन'ने नुकतंच कार्याच्या २३व्या वर्षात पदार्पण केलं आहे. पांढरे डाग/कोड/व्हिटिलिगो असणाऱ्या व्यक्तींसाठी समुपदेशन, उपचार, फोटोथेरपी, संशोधन, गरजांची मांडणी, विवाह मेळावा अशा वेगवेगळ्या पातळ्यांवर काम करते आहे. डॉ. माया तुळपुळे आणि त्यांची 'श्वेता' ची टीम त्यासाठी झटते आहे. अशा संस्थांसाठी जाणीवजागृतीच्या कामांकरिता स्वेच्छेनं वेळ देऊ शकणारी वेगवेगळ्या जिल्ह्यांमधली माणसं नेहमीच हवी असतात. तशी इच्छा असेल तर जरूर संपर्क साधावा असं आवाहन त्यांनी केलं आहे.

डॉ. माया तुळपुळेंनी पांढरे डाग किंव कोड असणाऱ्या माणसांना सामाजिक क्वारंटाईनचं जे जगणं जगावं लागतं त्याचा अनुभव घेतल्यामुळेच जाणीव-जागृतीसाठी सिनेमासारखं माध्यम हाताळायचं ठरवलं. त्या सुमित्रा भावे नि सुनील सुकथनकर या लेखक-दिग्दर्शक जोडीशी बोलल्या आणि त्यांनी हा 'नितळ' हा सिनेमा प्रोड्यूस केला. त्यांच्यासाठी हे पाऊल अत्यंत धाडसी होतं. पण 'नितळ'सारखा सिनेमा किती महत्त्वाचा होता व आहे हे हळूहळू जास्तच स्पष्ट होऊ लागलं आहे. मायाताई, 'नितळ' चं कर्ज फेडायला तुझी खूप वर्षे खर्ची पडली, पण आम्ही तुझं ऋण नि सुमित्रा भावे नि सुनील सुकथनकरांचे कष्ट विसरू शकणार नाही. तुमचे आभार! (नितळ यू ट्यूबवर उपलब्ध आहे.)

अतिरिक्त आयुक्त विकास ढाकणे यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या पुण्याच्या कार्यक्रमात डॉ. माया तुळपुळे म्हणाल्या, 'पांढऱ्या डागांची/कोड/व्हिटिलिगोची नोंद आरोग्य खात्यात कॉस्मेटिक आजार अशी आहे. या डागांवरचे अत्याधुनिक उपचार अतिशय माफक दरात उपलब्ध व्हावेत म्हणून ही नोंद 'असंसर्गजन्य आजार' अशी 'योग्य' शब्दांत करणे गरजेचं आहे. तरच मेल्यानोसाईट ट्रान्सप्लॅटचे दर, नवीन येणारी औषधं यांचे दर इन्शुरन्स पॉलिसी अंतर्गत येतील आणि त्या खर्चाची रिएंबर्समेन्ट मिळू शकेल. उत्तमोत्तम उपचार सगळ्यांच्या कक्षेत येतील.'

- हा अगदी नवाच मुद्दा होता माझ्यासाठी. वाटलं, एका वेगळ्या अवस्थेचे प्रश्न आपल्याला फार ढोबळपणानं ठाऊक आहेत. संवेदना व समजुतीचा स्पेक्ट्रम खूप विचारपूर्वक वाढवायला हवा आहे.

२००५-०६ मध्ये मायाताईचं काम फार माहिती नव्हतं. पाहताक्षणी आमच्यात काहीतरी नातं तयार झालं होतं. नंतर 'नितळ' आला तेव्हा तिचा हात हातात धरून 'बाबूराव पेंटर फिल्म सोसायटी'त मी तो पाहिला होता. आजही वधूवर मेळाव्यातल्या गोष्टी ऐकताना तिचा हात हातात होता. त्यामुळंच तर भावना अधिक शहाण्या व्हायला वाट मिळाली.

**– सोनाली नवांगुळ, कोल्हापूर**

## नितळ – प्रतिक्रिया

आपल्यामुळे काल नितळ पुन्हा अनुभवता आला. दिग्गजांचे विचार व सुनील सुखटणकर, किशोर कदम यांचे अनुभव ऐकण्याची मजा वेगळीच होती. आपणही निर्मितीमागची भूमिका छान अधोरेखित केली. ओळखीची मंडळी भेटली तो योग वेगळाच. आभारी आहे.

**डॉ. श्रीराम गीत**

भ्रमणध्वनी ९८८११९९२६५

# ‘परिवर्तन’

आदरणीय डॉक्टर मायाताई,

२९ जूनला आषाढी एकादशीच्या दिवशी संध्याकाळी आपण आयोजित केलेल्या ‘नितळ’ व त्यावरील चर्चेच्या कार्यक्रमास मी आले होते. घरी आल्यावर राहावले नाही त्यामुळे जे वाटले ते लिहून काढले. आपल्याला पाठवत आहे.

काही दिवसांपूर्वी ‘नितळ’ चित्रपट पाहिला. डॉ. माया तुळपुळे यांच्या श्वेता असोसिएशनतर्फे नॅशनल फिल्म अर्काईव्ह, पुणे येथे हा कार्यक्रम होता. आधी चित्रपट प्रदर्शन व नंतर त्यावर चर्चा! दिग्गजांची! डॉ. आनंद नाडकर्णी, डॉ. मोहन आगाशे, स्वत: डॉ. माया तुळपुळे आणि श्री. सुनील सुकथनकर, किशोर कदम! संपूर्ण चित्रपट अन् सगळ्यांच्या भूमिका लक्षात राहण्याजोग्या! चित्रपट व त्यावरील चर्चेच्या कार्यक्रमात तळींळश्रळसे / कोड हा मुख्य विषय. सामाजिक मन, म्हातारपण व बालपण, सुंदरता Exclusive व inclusive, शिक्षण कसे असावे, clinical diagnosis, विचार व भावना यांत ज्येष्ठ कोण...! अशा मुख्य विषयाशी संलग्न असलेल्या अनेक विषयांचे संदर्भ आले.

जे Exclusive ते नजरेत भरते. रंग असो की रूप! युरोप अमेरिकेसारख्या देशात कोड/vitiligo ह्या गोष्टीचा वेगळेपणा जाणवत नाही. तिथे काळ्या रंगाकडे वेगळ्या नजरेने पाहिले जाते. अपमानित होणे, हिणवले जाणे, डावलले जाणे, संधी न मिळणे ह्यासाठी असलेल्या अनेक कारणांसाठी वैयक्तिकरीत्या आपणच जबाबदार असतो असे नाही. तरीही असे अनुभव आले की मन व्याकूळतेच. असे अनुभव मनाच्या तळाशी दडपण्यासाठी खूप ऊर्जा वापरावी लागते. त्यानंतर मग मात्र नुकतेच स्नान करून आल्यासारखे प्रसन्न वाटते.

पण.. पण ह्या दडपलेल्या गोष्टी नकळत उसळी मारून केव्हा वर येतील सांगता येत नाही. कधीकधी सगळे इतके विचित्र होते की हीच का ती व्यक्ती अशी शंका येते! मनातले भाव चटकन चेहेऱ्यावर उमटतात. नापसंती बोलून दाखवावी लागत नाही. चेहेरा बोलतो. नवीन ओळखी होतात तेव्हाही चेहेरेच सामोरे येतात. आवाजाशिवाय संवाद कधीच सुरू झालेला असतो.

प्रत्येकाचे रूप वैशिष्ट्यपूर्ण असते. अनेकदा जुळ्यातसुद्धा एक दुसऱ्यासारखे नसते. सौंदर्याची परिमाणे देशकालानुरूप बदलतात. त्यामुळे लहानपणापासून मी जशी आहे तशी मी मला स्वत:ला आवडते, असे मनी ठसले पाहिजे. पण असे होत नाही. मग चारचौघीत उठून दिसणारी कौतुकभरल्या नजरांनी लाडावते अन् दिसायला थोडी डावी असेल तर ती डावलली जाते. आतल्या आत खंतावते. हे मुद्दाम कोणी करत नाही. पण असे होते खरे. विनाकारण अपमान, दुय्यम किंवा सावत्र वागणूक हा अनुभव प्रत्येकाच्या आयुष्यात कधी ना कधी येतोच. हे सहन करता येणे ही मानसिक ताकद आहे. शरीर सक्षम लागतेच. मन त्याहून कणखर असावे लागते. हाही अभ्यासच असतो. करावा लागतो.

अनेक घरात आरत्या, स्तोत्रे, संध्याकाळी शुभंकरोती म्हणत मुले मोठी होतात. मोठ्या माणसांना वाकून नमस्कार करतात. अशा गोष्टींचा लहान-थोर सगळ्यांवर थोडासा चांगला परिणाम होतो, नाही असे नाही. पण हे पुरेसे नाही. वरवरचे असते. अडचणीच्या वेळी लक्षात येते की अगदी जवळच्या परिघातल्या माणसांसाठीही प्रेम, आपलेपणा कमी पडतो. शारीरिक सुखांच्या वेढ्यात माणूस आपुलकी, जिव्हाळा अशा मानसिक सुखांना पारखा झालाय. लक्ष्मीच्या मागे धावतानाच धाप लागलेली असते, वेळच नसतो. मग Take care, Get

well soon असे Whatsup वरच म्हणायचे की झाले. सारेच दिखाऊ वरवरचे. दुसऱ्यांना नावे ठेवताना तात्पुरता विकृत आनंद घेणाऱ्यांची मानसिकता बदलायला हवी. ‘नितळ’सारखे बोधपट, त्यावरील चर्चा असे कार्यक्रम.. मनातील, विचारातील व नंतर वागणुकीतील चांगल्या बदलास नक्कीच हातभार लावतात.

अनेकानेक विचारांनी तुडुंब गर्दी केली. असे कार्यक्रम व्हावेत व आवर्जून ते पाहावेत. आणखीन एक असाच छान कार्यक्रम आहे. डॉ. शेखर कुलकर्णी व त्यांचे गोड गळ्याचे पेशन्टस् मिळून तंबाखूसेवन, धूम्रपान कसे अपायकारक आहे ह्या विषयावर सुरेख गाण्यांचे माध्यम वापरून चर्चेचा कार्यक्रम फार प्रभावीपणे सादर करतात.

**ज्योत्स्ना दाते**
(डॉ. शेखर कुलकर्णी यांची पेशन्ट)

# वैदर्भीय संत उम्बरखेडचे आईनाथ महाराज चरित्रातील प्रसंग

उम्बरखेडला आईनाथ महाराज असताना महाराजांची कीर्ती नागपूरकर भोसल्यांपर्यंत पोहोचली. नागपूरकर भोसलेंना महाराजांच्या दर्शनाची आस लागली, पण काही कारणाने त्यांना स्वामींच्या दर्शनासाठी येता आले नाही. सर्व काही सुरळीत असताना, अचानक भोसल्यांच्या नशिबाचे फेरे उलटे पडले. भोसल्यांच्या उपवर कन्येला अचानक कोडाची बाधा झाली. सर्वगुणसंपन्न राजकन्येतील ह्या एका वैगुण्याने तिच्या सौंदर्याची माती झाली. औषधोपचार खूप झाले पण गुण आला नाही तेव्हा चिंतीत भोसल्यांना अचानक आईनाथ महाराजांची आठवण झाली. महाराजच आपल्या मुलीला ह्या रोगापासून मुक्त करू शकतील ह्या श्रद्धेने त्यांनी उम्बरखेड परगणा जो पेशव्यांच्या अधीन होता त्यांची उम्बरखेडला जाण्यासाठी परवानगी मागितली. पेशव्यांनी ताबडतोब परवानगी दिली आणि दाजींना भोसल्यांचा आदर-सत्कार करून सर्व व्यवस्था करण्यास सांगितले. दाजींनी त्याप्रमाणे भोसल्यांचे स्वागत केले. आदर-सत्कार केला आणि स्वामींच्या भेटीला घेऊन गेले. दाजींनी भोसल्यांच्या समस्येविषयी सांगताच स्वामी पाठ फिरवून वनात निघून गेले. भोसले आपल्या कन्येसोबत स्वामींच्या मागे वनात गेले आणि स्वामींची सेवा करू लागले. वनामध्ये पैनगंगेच्या तीरी स्वामी राहिले असता अनेक दिवस सेवा केल्यावर स्वामी प्रसन्न झाले.

‘हे राजा, आजपासून चौथे दिवशी पैनगंगेत स्नान केल्यावर तुझी कन्या व्याधीमुक्त होईल.’ आईनाथ महाराज म्हणाले त्यानुसार चौथे दिवशी पैनगंगेत स्नान कार्याला गेले असताना लोकांची खूप गर्दी झाली आणि नदीला कमी पाणी असल्याने भोसल्यांच्या कन्येला स्नान कार्याला जागा मिळाली नाही, तेव्हा स्वामींनी दिलासा दिला. अचानक पैनगंगेला पूर आला आणि मग त्या पुराच्या पाण्यात कन्या स्नानासाठी उतरली असताना प्रवाहात दिसेनाशी झाली. ते बघून राजा चिंतातुर झाला. स्वामींनी पाण्यात उडी मारून कन्येला बाहेर काढले. स्वामींच्या हस्तस्पर्शाने आणि पैनगंगेच्या उदकामुळे कन्या व्याधीमुक्त झाली. स्वामींच्या चरणावर भोसले लीन झाले. स्वामींची यथायोग्य पूजा करून आणि दाजींचे आभार मानून भोसले आपल्या व्याधीमुक्त कन्येसह नागपुरात परतले.

# In a world of colors

**In a world of colors, where shades blend so fine,
There's a story that's written in every design.
A canvas of beauty, where uniqueness unfolds,
A tale of courage, the story of vitiligo unfolds.**

**Vitiligo, the art of skin,
A tapestry of patterns, a journey within.
Embrace the colors that make you shine,
Vitiligo, a symbol of strength, so divine.**

**A patchwork of pigments, a work of art,
With every stroke of nature, it sets you apart.
Like stars in the night sky, scattered and bright,
Vitiligo's embrace, a guiding light.**

**In a world that craves perfection, we'll break the mold,
Embracing our uniqueness, we'll be bold.
For beauty lies beyond the surface we see,
Vitiligo, a testament to being free.**

**From head to toe, a masterpiece unfolds,
An ever-changing canvas that tells stories untold.
With love and acceptance, let's rewrite the tale,
Celebrating the beauty that lies beyond the pale.**

**So let the world see your vibrant hues,
The mosaic of life, no longer to confuse.
Vitiligo, a song of empowerment we sing,
United by diversity, let our spirits take wing.**

**Dr. Swapnil Gawali, Bhandara**
**Mobile 9890292321**

# एक नितळ अनुभव

वय, परिस्थिती व अनुभव आपल्या प्रतिक्रियेमधे खूप बदल घडवतात.

मागील वेळी नितळ सिनेमा बघताना एकच दृष्टिकोन होता. नीरजा कौशिक व तिच्या भावना, तिच्या वेदना व तिच्या समस्या.

कदाचित वाढत्या वयामुळे असेल, पण सिनेमा सुरू झाला, आणि नकळत नीरजाचा त्रास बघण्याऐवजी मी तिच्या भूमिकेतून सिनेमा बघत गेलो. जवळच्या माणसांनी जवळच्याच माणसांना दिलेल्या हीन वागणुकीची उदाहरणे डोळ्यासमोर आली. समोरच्या कमजोर, असहाय व्यक्तीच्या आत्मसन्मानाला पायदळी तुडवत आलेले लोक दिसायला लागले.

शाळेत असलेला एक मित्र अनेक वर्षांनंतर भेटला. त्याची शारीरिक अवस्था ही नीरजा प्रमाणेच झाली होती. मला मित्र भेटल्याचा आनंद झाला होता. मी त्याला हाक मारली व जोरात हस्तांदोलन केले व हातात हात घेऊन काही गप्पा मारल्या. नंतर निघताना मित्र जेव्हा मला म्हणाला की, 'महाराव, तू मला शेकहँड केलास! मला खूप आनंद झाला.'

त्या क्षणी मला जाणवली ती त्याची वेदना. समाजात वावरताना त्याला काय भोगावे लागत असेल, हे आज सिनेमा बघताना जाणवले.

शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध हे पंचमहाभूतांचे गुण आहेत. जीवनाचा आनंद व अनुभव आपण पंचेंद्रियांमुळेच घेत असतो. पण शब्द व स्पर्श हे आपल्या भावना व्यक्त करण्यासाठी वापरले जातात. डोळ्यांचा कटाक्ष क्षणात मान, अपमान, कौतुक, आनंद व्यक्त करून जातो. ज्या तोंडाने आपण स्मित करतो, तेच तोंड वाकडे करून समोरच्या व्यक्तीला हिणवतो. आपला आवाज तर आपल्या सर्व भावना व्यक्त करण्याचा सर्वांत चांगला मार्ग आहे, मग त्या भावना वाईट का असेना!

डोळे कसेही असोत, नजर चांगली पाहिजे. चांगल्या नजरेने जग पहावे, जगाकडे पहावे.

नितळ बघताना क्षणात हे विचार मनात आले. बिनशर्त स्वीकृती हे प्रेमाचे खरे रूप आहे. पण ही अत्यंत अवघड गोष्ट आहे. मुळात स्वीकृतीच अवघड आहे. Understanding is the first step to acceptance.

नीरजा भोवतीच्या पात्रांच्या भावभावनांचे सादरीकरण पाहताना दैनंदिन जीवनातील अनेक व्यक्ती, प्रसंग आठवले. एखाद्या माणसाला सहज जीवन जगू द्यायचे जगाला मान्य नसते. खासकरून नवीन लग्न करून सासरी आलेल्या नववधूला. बऱ्याच घरात ही नववधू म्हणजे सर्वांच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी आणलेली पिंपिलहळपस लरस असल्यासारखी वाटते. नीरजा ज्याप्रमाणे प्रत्येकाच्या प्रतिक्रियेची वाट बघत असते व जरी तिला अपमानच अपेक्षित असतो व कधी कधी होतो, तरीही तिची व्यक्त होण्याची पद्धत, बंद स्वीकारण्याची पद्धत खूप भावते.

मला नितळ बघताना जवळच्या काही माणसांची खूप आठवण झाली. तसेच काही प्रसंग आठवले. अनेकदा डोळे पाणावले. जास्त करून जेव्हा कोणी नीरजाबरोबर चांगले वागतात, तेव्हा. एक एक पात्र व्यक्त होत जाते, तसे लक्षात येते की प्रत्येक व्यक्ती, खास करून स्त्री पात्र, ही नीरजाच आहे. फक्त त्यांचे व्रण हसऱ्या चेहऱ्यामागे लपतात. आपले सगळे सुखात चालू आहे, हे ढोंग सतत साजरे करायचे, हे अवघड आहे.

Most people ask for happiness on condition. Happiness can only be felt if you don't set any condition. तू मला समजून घेशील का? मी सदैव तुझ्या पाठीशी आहे किंवा बरोबर आहे हे किती योग्य वाटते. समांतर रेषा वरून वेगाने धावता येते. We all are like parallel lines. आपण सतत एकमेकांच्या बरोबर असतो, पण सोबत कधीच नसतो. आणि एकत्र, एकजीव तर नसतोच.

नितळनी आज खूप अस्वस्थ झालो. घरातील

माणसांशी वागताना झालेल्या स्वतःच्या चुका आठवल्या. कदाचित त्यांना त्या जाणवल्या नसतील, किंवा त्यांनी त्या जाणवून दिल्या नसतील. असेही प्रसंग आठवले जेव्हा त्यांना भरभक्कम आधार वाटावा असं मी वागलो.

आरसा माणसाला वस्तू बनवतो. हे वाक्य तर आज मनावर कोरले गेले आहे. मी कसा दिसतो यापेक्षा मी कसा आहे हे जास्त महत्त्वाचे आहे.

Tough times never last but tough people do, हे पुस्तक ज्याप्रमाणे विचार बदलायला कारणीभूत ठरले, तसाच अनुभव आज पुन्हा नितळ बघताना आला.

विचार सुरू आहेतच. ते एकसुरी नाहीत. पण वैचारिक वादळ निर्माण केले हेच या चित्रपटाचे यश आहे. कदाचित हाच हेतू का नसावा?

चित्रपट संपताना डॉ. गौतम म्हणजे किशोर कदम यांचा छोटासा भाग आहे. जेव्हा गौतम नीरजाला लग्नाबद्दल विचारतो व नंतर नीरजाही डॉ. अनन्याकडे पळत जाते, तेव्हा श्री. कदम यांनी चेहऱ्यावर जे सूक्ष्म भाव व्यक्त केले आहेत, तेसुद्धा डोक्यात घर करून राहिले.

जे मनात आले ते व्यक्त केले.

**जयंत महाराव**

भ्रमणध्वनी ९८६०८१९९१०

# खूप काही शिकवणारा 'नितळ'

आज psrda तर्फे नितळ चित्रपट दाखविण्यात आला. शाळेतील विद्यार्थी-विद्यार्थिनी यांना बोलाविण्यात आले. खरे तर त्यांच्यात थोडेसे लहान झाल्यासारखे वाटले. vitiligo सारखा अत्यंत गहन आणि गंभीर विषय ..पण लहानग्यांच्या बरोबर पाहताना अगदी सहज वाटले.

खरे तर vitiligo हा अतिशय संवेदनशील म्हणावा असाही विषय आहे. अनेकजण यामुळे त्रस्त आहेत पण त्यांना आघात बसतो तो अगदीच मनावर. त्याचे कारण त्याबाबत समाजात असलेली त्याबद्दलची विचारधारा. त्यांना विद्यार्थी असताना असे चित्रपट दाखविण्यात आले असते तर आज समाजाचे चित्र आणि छत्र वेगळेच असते.

चित्रपट तसा खेळीमेळीचा, पण संदेश मोठा. त्वचा नितळ व्हावी म्हणून अनेकदा सौंदर्य प्रसाधने वापरली जातात. ते योग्यच आहे. पण मन सुद्धा नितळ असावे. ते जेव्हा अगदी नितळ असते ना तेव्हा त्याने सौंदर्य अगदी खुलून येते आणि हीच नितळता समाज यांना देत नाही. तेव्हा बाह्य सौंदर्य नुसतेच उपयोगाचे नसते हे समजून येते. मोठी डॉक्टर.. आणि एक दिवस तिला तिचे महत्त्व.. सौंदर्य सांगणारा भेटतो आणि मग ती स्वतःवर प्रेम करायला लागते.. असे नितळ प्रेम देणारे हात मिळावेत हे सांगणारा हा चित्रपट.

आजचा हा चित्रपट खूप काही शिकवून जातो. विद्यार्थी-विद्यार्थिनी यांच्या विचारांत थोडा जरी बदल झाला तरी आजचा हा कार्यक्रम खऱ्या अर्थाने सार्थकी झाला असे आपण म्हणू शकतो.

एक मस्त गोष्ट म्हणजे वडा-पाव, चहा, बिस्किटे.. सर्व बालचमू अगदी खूश होते. तो आनंद पाहायला मिळाला. खूप छान वाटले.

एका सामाजिक उत्तम कार्यासाठी psrda कमिटीचे खूप खूप अभिनंदन. पुढील प्रवासासाठी खूप खूप शुभेच्छा.

**डॉ. कांचन व्यंकटेश खैराटकर**

खरे आहे. आजही समाजामध्ये असलेले गैरसमज दूर होऊन, हा आजार असलेल्या व्यक्तींना समाजाने पूर्णपणे स्वीकारले पाहिजे आणि त्यांना आत्मनिर्भर आणि आत्मविश्वासाने जगता आले पाहिजे.

खरे तर पांढरा रंग म्हणजे स्वच्छ, निरागसता आणि सत्यतेचे प्रतीक. हा रंग म्हणणे रंगाचा राजा. ज्यातून सातही रंग जन्म घेऊ शकतात. तो रंग डाग कसा असू शकेल?

**डॉ. आसावरी पाटील**

# World Congress of Dermatology at Singapore

From 3rd July to 8th July 2023 I attended World Congress of Dermatology at Singapore, as a member of the Board of Directors of Global Skin Foundation, Canada. It was a very good conference attended by approximately 11,000 Dermatologists, researchers, representatives of Support Groups of various skin diseases and Pharma companies from all over the world .

Singapore being the host of WCD, participation of South East Asian Countries was noteworthy.

I cherished the opportunity of getting acquainted with the people and Dermatologists from our neighbouring countries like Nepal, Bangladesh, Srilanka, Pakistan and Myanmar. Members of Self-help groups from China , Vietnam and Philippines were present in large numbers.

In a meeting with these groups we had a chance to speak about our work. The most appreciated activity of Shweta Association was matrimonial assistance!

On the last day of the conference,in a Vitiligo session, topics like new drugs, treatment options, genetics, social impact and role of support groups were discussed. In his presentation on role of the support groups Dr Prasad Kumarsinghe from Australia mentioned that he attended my presentation about the work of Shweta Association at Milan conference in 2010 and was so inspired that he started Vitiligo Association of Australia immediately after going back .

This was the highlight of the conference for me.

**Dr. Maya Tulpule**
Mobile 9923709210

---

# It's I, Me & Myself

It's I me & myself
Do not waste your pity
I am happy in my own skin
I am created by God
God's each & every creation is unique
I love myself
I never ever repent on what I have
It is with me & will go with me too

A Question of my few years journey
I do not want anybody's acceptance
Self respect, self esteem is prime
A pure soul is my asset
Like a river I will flow
Along with myself
Sky reflects in a river
So shall I will try

Respected Dr. Maya Tulpule,

I had the privilege of watching "NITAL," a powerful and sensitive film that sheds light on the struggles faced by those affected by leucoderma. Your dedication to producing such an impactful work is truly commendable. The performances by the entire cast, including the remarkable debut of Vijay Tendulkar, were outstanding.

Your commitment to raising awareness about important social issues through cinema is inspiring. This film emphasizes the significance of family support in challenging times, and I believe it will touch the hearts of many.

Thank you for your meaningful contribution to the world of cinema, and for sharing this important story.

With the utmost respect and admiration,

**- Rahul Mamoo**

Deputy Charity Commissioner, Pune

# When I was YOUNG,

When I was YOUNG,
I found it DIFFICULT to WAKE UP.
When I am OLD,
I find it DIFFICULT to SLEEP..
The reality n truth of LIFE so beautifully written. ....
YOUNG and OLD

When I was YOUNG,
I was WORRIED about MY PIMPLES.
When I am OLD,
I am WORRIED about MY WRINKLES.

When I was YOUNG,
I was WAITING to HOLD someone's HAND.
When I am OLD,
I am WAITING for SOMEONE to HOLD MY HAND.

When I was YOUNG,
I wanted my parents to leave me alone
When I am OLD
I am worried to be left alone

When I was YOUNG,
I HATED being ADVISED.
When I am OLD,
there is NO ONE around to TALK or ADVISE.

When I was YOUNG,
I ADMIRED BEAUTIFUL THINGS.
When I am OLD,
I see BEAUTY in THINGS around ME.

When I was YOUNG,
I felt I was ETERNAL.
When I am OLD,
I know SOON it will be MY TURN.

When I was YOUNG,
I CELEBRATED the MOMENTS.
When I am OLD,
I am CHERISHING MY MEMORIES.

When I was YOUNG,
I WANTED to be a HEART - THROB.
When I am OLD,
I am WORRIED when will MY HEART STOP.

At EXTREME STAGES of OUR LIFE,
WE WORRY but WE DON'T REALIZE,
LIFE NEEDS to BE EXPERIENCED.

# मेल्यावरी जगाचे आभार मानले मी!

मेल्यावरी जगाचे आभार मानले मी!
जाऊ दिले मला हे उपकार मानले मी!!

तेव्हा जरी जरासा होतो.. जिवंत होतो!
सारेच श्वास खोटे उपचार मानले मी!!

केव्हाच सांत्वनाची केली न मी अपेक्षा!
अपुल्याच आसवांना नादार मानले मी!!

होत्या सुन्या घराच्या भिंती विवंचनांच्या!
बाहेरच्या बिळांना शेजार मानले मी!!

माझ्याच बोलण्याशी आजन्म बोललो मी!
विजनातल्या हवेला संसार मानले मी!!

आयुष्य संपतना इतकीच खंत होती!
काही भिकारड्याना दिलदार मानले मी!!

माझ्या पराभवाची समजूत घातली मी!
जे वार खोल गेले, ते यार मानले मी!!

प्रत्येक आरतीच्या तबकात मीच होतो!
प्रत्येक तोतयाला अवतार मानले मी!!

**सुरेश भट**

# जगता आलं पाहिजे...

मरता केव्हाही येतं
पण जगता आलं पाहिजे,

सुख भोगता केव्हाही येतं,
पण दुःख पचवता आलं पाहिजे,

यशाने माणूस उंच होतो,
पाय जमिनीवर ठेवता आले पाहिजेत,

मिळालेल्या यशात समाधान मानून
आनंदाने जीवन जगता आलं पाहिजे,

पाप काय कसेही करता येतं.
पण पुन्य करता आलं पाहिजे,

ठेच जीवनात लागतेच
सहन करता आली पाहिजे,

जगण्याच्या लढाईत उणीव कायम भासेल
ती उणीव भरता आली पाहिजे,

हास्य आणि अश्रूंचा मिलाफ करून
फक्त समाधानी जगता आलं पाहिजे..

**इंटरनेट**

# My Soul Is in A Hurry

I counted my years and realized that I have less time to live than the time I have lived so far.
I have more past than future.
I feel like that boy who had a bowl of cherries.
At first, he gobbled them, but when he realized there were only few left, he began to taste them intensely and passionately...
I no longer have time to deal with mediocrity/ordinary.
I do not want to be in meetings where flamed egos parade...
I am bothered by the envious, who seek to discredit the most able, to usurp their places, coveting their seats, talent, achievements and luck.
I truly do not have time for endless conversations, useless discussions about the lives of others who are irrelevant to mine......
I no longer have the time to handle or manage the sensitivities of people who, despite their chronological age, are immature.....
I hate to confront those who struggle for power,
and those who do not debate the content, just the labels....
My time has become scarce to debate labels.
I can understand the inner essence in this world now.....
My soul is in a hurry.....
Not many cherries left in my bowl....
I want to live close to people who are 'human' -
humans who laugh at their own weaknesses;
..and away from those became smug and overconfident with their triumphs,
and away from those filled with self-importance.....
The essentials are what make life worthwhile.
And for me, the essentials are more than enough!
Yes, I'm in a hurry.
I'm in a hurry to live with the intensity and passionately that only maturity can give.....
I do not intend to waste any of the remaining cherries.....
I am sure they will be exquisite, much more than those eaten so far.
As said by Confucius: 'We have two lives.
The second begins when you realize you only have one.'

**Brazilian poet**
**Mario de Andrade**

# Part of of My Journey

Gaone made her mark by being recognised as one of the 200 youngest people making a difference in South Africa by Mail & Guardian in 2012. She was also nominated as the class of 2019 Women Making A Difference by True Love.

Born in South Africa, Gaone's journey with vitiligo started when she was just a toddler. She began developing irregular white patches on her legs that spread to other areas of her body. At the time, the condition was not well known and misunderstood, especially by those living within her community. "I used to know it as mollo wa badimo, which translated means fire from ancestors. One of my grandparents also suffered from it, and so did my mom's cousins, she says, adding that she was only officially diagnosed with vitiligo when she moved to another city and started a course of skin treatments.

Gaone says her peers often bullied her, and other children taunted her with labels like "chameleon" and "twin colour". She was made fun of and told she "smelt like a pharmacy" as the ointments she used had such a strong odour. At age 14, the spots mysteriously disappeared without any medical intervention, only to reappear again when Gaone was 22, following two tragic incidences that occurred while in university. It took many years for Gaone to accept her condition and love the skin she was in. "In my late 20s, I went on a journey of self-discovery through seeing a psychologist, doing cognitive therapy, and taking medication. I managed to beat depression and haven't relapsed in the past 17 years.

I know my triggers and how to protect myself from different situations. Vitiligo forced me to go on a self-love journey. I redefined many things and had an honest conversation with myself." When she started Beyond Vitiligo, Gaone was looking for a support group of people going through the same thing as her. "There are so many myths about vitiligo, especially in black communities. People often believe it has to do with some ancestral beliefs-fire caused by ancestors, being cursed, or needing some ritual cleansing. But that is not at all what vitiligo is. It is a skin condition due to lack of melanin."

Gaone continues to strive for a better future for people living with vitiligo. She currently works with lots of countries in Africa and other continents worldwide in vitiligo advocacy since 2010.

**Gaone Matewa, South Africa**
President
Vitiligo International Patients Organization
Committee (HQ Paris)

## SCIENCE

Science Is curiosity,
Science is observation,
Science is excitement,
Science is systematic planning,
Science is analysis,
Science is Innovation,
Science is progress,
Science is prosperity,
Science differentiates man from animal!
Live science and Enjoy Science

# अहवाल

## १६ एप्रिल २०२३

श्वेता असोसिएशन चा २३ वा वर्धापनदिन सोहळा

''मी सुंदर आहे, मी सर्वोत्तम आहे, हेच मनावर ठसवा. सौंदर्य ही फारच वैयक्तिक कल्पना आहे. त्याच्या पलीकडे जाऊन अंतरंगातली सुंदरता जी अधिक महत्त्वाची असते ती ओळखली पाहिजे.'' श्वेता असोसिएशनच्या २३ व्या वर्धापन दिनी नाट्य चित्रपट अभिनेता अमेय वाघ यांनी हा संदेश उपस्थितांना दिला. ''मनातील न्यूनगंड काढून टाका, तरच आयुष्यात पुढे जाता येते. नकारात्मक राहू नका. कॉन्फिडंट रहा, तुमचा आत्मविश्वासच तुमच्याबद्दलचे मत चांगले बनवेल, दिसणे नाही.'' त्यांचा एक साधा स्ट्रगल करणारा युवक ते यशस्वी अभिनेता हा प्रवासही त्यांनी मुलाखतीत उलगडून सांगितला. ''काही भलेभुरे अनुभवही बरेच शिकवून जातात, त्यांची खंत न बाळगता पुढे जाणे महत्त्वाचे असते. थोडे बिनधास्त असणे आणि नकारात्मक विचारांना आपल्यावर ताबा न मिळवून देणे आयुष्यात महत्त्वाचे असते. अभिनय हा माझा छंद असून तो छंदच प्रोफेशन म्हणून निवडला असल्याने भरपूर आनंद आणि समाधान मिळते. ठराविक साच्याच्या भूमिका न करता त्यात विविधता असली पाहिजे तरच अभिनेता म्हणून मान्यता देखील मिळते,'' असे त्यांनी आवर्जून सांगितले. ''माझ्यासमोर बसलेल्या श्वेता असोसिएशनच्या सभासदांनी जीवनात खूप सोसले आहे. लढा दिला आहे. त्यांच्याकडून शिकण्यासाठीच व ऊर्जा घेण्यासाठी मी येथे आलो आहे,'' असे ते म्हणाले.

डॉ. मुक्ता तुळपुळे दाणी यांनी त्यांची प्रगट मुलाखत घेऊन त्यांना बोलते केले. श्वेता असोसिएशनच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे यांनी संस्थेची माहिती देऊन आंतरराष्ट्रीय सहभागाचा आढावा घेतला, तसेच कोडाला नॉन कम्युनिकेबल डिसीझ कॅटेगरीत समाविष्ट करण्याच्या मागणीचा पुनरुच्चार केला आणि या चळवळीला सर्वांचा पाठिंबा पाहिजे, असे सांगितले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन संजीवनी कर्वे यांनी केले. मानिनी गुर्जर यांनी स्वागत गीत सादर केले. श्रीकांत चाफळकर यांनी आभार प्रदर्शन केले. सभेनंतर वधु-वर मेळावा उत्साहात संपन्न झाला. सुमारे ४५ वधु-वरांनी उपस्थिती लावली.

## १० जून २०२३

जागतिक कोड दिनानिमित्त डी एस के विश्व धायरी, मेघ मल्हार सोसायटी क्लब हाऊस येथे नितळ चित्रपट प्रदर्शित करण्यात आला. कार्यक्रमाचे आयोजन आणि संचालन श्वेता असोसिएशन मेंबर भाग्यश्री जोशी यांनी केले होते.

धायरी येथील नगरसेविका सौ. पोकळे अध्यक्ष म्हणून लाभल्या होत्या. साक्षी देशपांडे यांच्या प्रार्थनेने कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. भाग्यश्री जोशी यांनी प्रास्ताविक केले. सौ. पोकळे, साक्षी देशपांडे आणि भाग्यश्री जोशी यांचा सत्कार करण्यात आला डॉ. माया तुळपुळे यांनी 'नितळ' चित्रपटाबद्दल माहिती सांगितली. सौ. पोकळे यांनी त्यांच्या मनोगतात श्वेताच्या कामाचा खास उल्लेख करून त्यांच्या आत्यांना पांढऱ्या डागांमुळे कसा त्रास झाला होता ते सांगितले आणि श्वेताला सर्वतोपरी मदत करण्याचे आश्वासन दिले.

यानंतर 'नितळ' चित्रपट दाखवण्यात आला. चित्रपट बघून सर्वजण भारावून गेले होते.

श्वेताच्या भाग्यश्री जोशी, रोहित शिंदे यांनी या कार्यक्रमासाठी खास मेहनत घेतली होती.

## २२ जून २०२३

श्वेता असोसिएशनच्या फोटोथेरपी युनिटचा (NBUVB + Excimer) उद्घाटन

सोहळा दुपारी ४ वाजता साजरा झाला. श्वेताचे हे आठवे युनिट डॉ. माधुरी साईगावकर, त्वचारोग यांच्या कृष्णाई हॉस्पिटल, वाई येथे बसविण्यात आले. यासाठीचे आर्थिक साहाय्य बजाज फिन्सर्व्ह या कंपनीने केले.

कार्यक्रमाची सुरवात दीपप्रज्वलनाने झाली. गणेशपूजना नंतर श्वेता असोसिएशनच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे आणि ट्रस्टी प्रसाद वसंतगडकर, विनय वसंतगडकर यांनी, डॉ. माधुरी साईगावकर यांचा सुंदर फुलझाडे देऊन सत्कार केला. या कार्यक्रमाला मुग्धा सातारकर, भाग्यश्री जोशी उपस्थित होत्या.

मशिनचे फीत सोडवून डॉ. माया तुळपुळे यांच्या हस्ते उद्घाटन करण्यात आले.

याप्रसंगी कृष्णाई हॉस्पिटल स्टाफ आणि पेशंट्स उपस्थित होते.

## २५ जून २०२३

World Vitiligo Day, Run For Vitiligo

जागतिक कोड दिन दर वर्षी २५ जून रोजी जगभरात साजरा केला जातो. श्वेता असोसिएशन तर्फे यानिमित्ताने रविवार दिनांक २५ जून रोजी मॅरेथॉन आयोजित करण्यात आली होती. श्वेता असोसिएशन आणि जे जे एस रनर्स यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजन करण्यात आले होते. ३ किलोमीटर, ५ किलोमीटर आणि १० किलोमीटर अशा विभागात ही स्पर्धा होती. स्पर्धेचा मार्ग टोळ सभागृह- डीपी रोड- शैलेश पूल -अलंकार पोलीस चौकी आणि टोळ सभागृह असा होता.

माजी आमदार सौ. मेधा कुलकर्णी, माजी नगरसेवक श्री. जयंत भावे, श्वेताच्या अध्यक्ष डॉ. माया तळपुळे, जे जे रनर्सचे श्रीयुत मयुरेश देशपांडे यांनी फ्लॅग ऑफ केले. सुमारे दीडशे धावपटू सहभागी झाले होते. वॉर्मिंग आणि कूल डाउन माधवी आणि शुभांगी यांनी घेतले.

श्वेता तर्फे माया तुळपुळे, श्रीराम तुळपुळे आणि रूपाली मगर यांचा विशेष सहभाग होता. जे जे रनर्सच्या मयुरेश देशपांडे, भरत आणि माधवी भावे, शुभांगी देशपांडे, रसिका गुजराती, अमित आणि मुक्ता गडणीस, परेश भावे, हर्षल शिवरकर आणि संदीप यांचा विशेष सहभाग होता.

सर्व धावपटूंना फिनिशर बॅजेस, रिस्ट बँडस् आणि नाश्ता देण्यात आला.

## २९ जून २०२३

'नितळ' चित्रपट प्रदर्शित होऊन १७ वर्षे झाली तरीदेखील तो कालबाह्य वाटत नाही. तो कथा, पटकथा आणि दिग्दर्शनाचा एक सुंदर नमुना आहे असे वाटते. डॉ. आनंद नाडकर्णी यांच्या या उद्‌गाराला केंद्रस्थानी ठेवून जागतिक कोड दिनानिमित्त फिल्म अर्काईव्हज् पुणे येथे डॉ. आनंद नाडकर्णी, डॉ. मोहन आगाशे आणि डॉ. माया तुळपुळे यांचे एक चर्चासत्र आणि नितळ चित्रपटाचा खेळ आयोजित करण्यात आला होता.

डॉ. आनंद नाडकर्णी यांनी चित्रपटातील अनेक बारकावे, कथेची मांडणी, अभिनय इत्यादी गोष्टींवर सुंदर भाष्य केले आणि सर्व पात्रांच्या मानसिकतेचे पदर उलगडून दाखविले.

डॉ. मोहन आगाशे यांनी उत्कृष्ट निवेदन करून सिनेमा कसा बघावा, चांगला सिनेमा आणि गल्लाभरू सिनेमा यातील फरक उलगडून दाखविला.

किशोर कदम यांनी वेगळ्या प्रकारचे पात्र रंगविताना कशी मनःस्थिती होते याचे यथार्थ वर्णन केले. चित्रपट दिग्दर्शक सुनील सुकथनकर यांनी त्यांचे अनुभवकथन केले. नितळ चित्रपट निर्मितीत सहभागी असणारे अनेक जण आणि रसिक श्रोते आवर्जून उपस्थित होते.

## १,२,३ जुलै २०२३

यंदा प्रथमच श्वेता असोसिएशनच्या कलावंत सभासदांनी 'कलाविष्कार' हे त्यांच्या कलाकृतींचे प्रदर्शन बालगंधर्व रंगमंदिर कलादालनात भरविले होते .

कलाकार श्री. जगदीश चाफेकर, श्री. मिलिंद मुळीक, श्री. मंगेश काळे, श्री. श्रीकांत कदम आणि डॉ. माधवी मेहंदळे यांच्या उपस्थितीत ज्येष्ठ कलाकार श्रीयुत मुरली लाहोटी यांच्या हस्ते प्रदर्शनाचे उद्घाटन झाले.

रोज हातात ब्रश धरा, सराव करा, व्यक्त व्हा असा सल्ला नवोदितांना देण्यात आला.

शोभा चितळे यांची १०' बाय १०' आकाराची मेडिकल थीमवरील ऑईल पेंटिंगज् आणि भाग्यश्री जोशी यांची वाइल्ड लाइफ ऑईल पेंटिंगज् सर्वांचे लक्ष वेधून घेत होती.

## 5th to 7th July 2023

25th World Congress of Dermatologist, Singapore

Dr. Maya Tulpule, attended World Congress of Dermatology at Singapore, as a member of the Board of Directors of Global Skin Foundation, Canada. It was a very good conference attended by approximately 11,000 Dermatologists, researchers, representatives of Support Groups of various skin diseases and Pharma companies from all over the world.

Singapore being the host of WCD, participation of South East Asian Countries was noteworthy.

I cherished the opportunity of getting acquainted with the people and Dermatologists from our neighbouring countries like Nepal, Bangladesh, Srilanka, Pakistan and Myanmar. Members of Self-help groups from China, Vietnam and Philippines were present in large numbers.

In a meeting with these groups we had a chance to speak about our work. The most appreciated activity of Shweta Association was matrimonial assistance!

On the last day of the conference, in a Vitiligo session, topics like new drugs, treatment options, genetics, social impact and role of support groups were discussed. In his presentation on role of the support groups Dr. Prasad Kumarsinghe from Australia mentioned that he attended my presentation about the work of Shweta Association at Milan conference in 2010 and was so inspired that he started Vitiligo Association of Australia immediately after going back.

This was the highlight of the conference for me.

## ७ जुलै २०२३

जागतिक कोड दिनानिमित्त श्वेता असोसिएशन पुणे, पुणे सिंहगड रोड डॉक्टर असोसिएशन तर्फे डॉ. आसावरी पाटील यांनी नितळ चित्रपटाचे स्क्रिनिंग आणि श्वेता असोसिएशनच्या सभासदांशी संवाद साधला. धायरेश्वर हॉल धायरी येथे संध्याकाळी ५.३० वाजता संपन्न झाला. कार्यक्रमात डॉक्टर्स, देडगे विद्यालयातील शिक्षकवर्ग आणि विद्यार्थी उपस्थित होते. चित्रपट प्रदर्शनानंतर डॉ. आसावरी पाटील यांनी १० जून २३ रोजी डी एस के विश्व येथे नितळ बघून हा कार्यक्रम आयोजित करण्याची स्फूर्ती मिळाली असे सांगितले. शाळेच्या विद्यार्थ्यांच्या मनावर चांगले संस्कार व्हावे म्हणून मुलांना व त्यांच्या शिक्षकांना सहभागी करून घेतले असे सांगितले. श्वेता असोसिएशनच्या कार्यकारिणीचे सभासद डॉ. भाग्यश्री जोशी यांनी कोड या विषयासंबंधी माहिती दिली आणि 'रोज एक नेम कर' ही कविता सादर केली. आपले वेगळेपण सर्वांपर्यंत पोहोचवावे असा संदेश दिला.

डॉ. आसावरी पाटील यांनी त्यांच्या पुणे सिंहगड

रोड डॉक्टर असोसिएशन तर्फे डॉ. भाग्यश्री जोशी, मुग्धा सातारकर आणि अश्विनी देशपांडे यांचा सत्कार केला. या प्रसंगी डॉ. पाटील यांनी ५०५०/- रु. श्वेता असोसिएशनला देणगीदाखल दिले. आम्ही त्यांचे आभारी आहोत.

## १ सप्टेंबर २०२३

ग्लोबल डिजिटल हेल्थ समिट जिओ वर्ल्ड सेंटर बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स मुंबई येथे आयोजित करण्यात आली होती. Patients as partners in digital health expectations of patients या सेशनमध्ये Vitiligo in Digital Era या विषयावर भाषण देण्याकरिता डॉ. माया तुळपुळे यांना निमंत्रित केले होते. भाषणाचा संक्षिप्त अहवाल सादर केला आहे.

डॉ. राजेंद्र प्रताप गुप्ता, फाउंडर हेल्थ पार्लमेंट, डॉ. किरण डी सिल्वो, चीफ हेल्थ ऑफिसर गुगल यूएसए, डॉ. जॉर्ज मार्गेलीस, डॉ. मिशन ग्राफिक प्रेसिडेंट इंटरनॅशनल सोसायटी फॉर टेलिमेडिसीन अँड हेल्थ, डॉ. सुनील खेत्रपाल डायरेक्टर असोसिएशन ऑफ हेल्थकेअर प्रोव्हाइडर्स, डॉ. मदन गोपाल, सीनियर कन्सल्टंट नीती आयोग, गव्हर्नमेंट ऑफ इंडिया, विंग कमांडर सुशील कुमार, डॉ. अलेन लॅब्रिक डायरेक्टर डिपार्टमेंट ऑफ डिजिटल हेल्थ अँड इनोव्हेशन, डब्ल्यू एच ओ, डॉ. बकुळ पटेल, सीनियर डिरेक्टर ग्लोबल डिजिटल हेल्थ स्ट्रॅटिटी अँड रेग्युलेटर गूगल इंटरनॅशनल, मिस मोंड जॉन्सन, सीईओ अमेरिकन टेली मेडिसिन असोसिएशन आदि मान्यवर उपस्थित होते.

## १७ डिसेंबर २०२३

श्वेता असोसिएशनची जाहीर सभा आणि वधू वर मेळावा डॉ. नितू मांडके आय एम ए हाऊस येथे संपन्न झाला. विकास ढाकणे, अतिरिक्त आयुक्त पुणे महानगरपालिका हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. सोनाली नवांगुळ, कोल्हापूर, साहित्य अकादमी पुरस्कार प्राप्त अनुवादिका, लेखिका या अध्यक्ष म्हणून लाभल्या होत्या.

सोनाली नवांगुळ यांनी अपंगांना दिव्यांग वगैरे उपाधी देऊन दिशाभूल करू नका असे सांगितले. ‘‘कोड असणाऱ्या व्यक्ती, अंध, अपंग सर्वांना सुखी आणि नॉर्मल जीवन जगण्याचा हक्क आहे. त्यांच्या समस्या समजून घ्या आणि त्यांना सर्वतोपरी साहाय्य करा,’’ असे सांगितले.

विकास ढाकणे यांनी, ‘‘ मी कोड या समस्येकडे प्रथमच इतक्या जवळून पाहिले,’’ असे सांगितले. श्वेता संघटनेच्या कोड ह्या विकाराला कॉस्मेटिक न मानता नॉन कम्युनिकेबल डिसीझ माना या विनंतीसाठी जिल्हा आणि राज्य पातळीवर जे काय प्रयत्न करता येतील ते मी करीन, असे आश्वासन दिले.

श्वेताच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे यांनी प्रास्ताविकात संस्थेची माहिती दिली आणि संस्थेकडील प्रश्न व आव्हाने सर्वांपुढे मांडून आम्हाला कार्यकर्त्यांची आणि देणगीची गरज आहे, असे सांगितले.

मानिनी गुर्जर यांच्या सुरेल गीताने कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. माधुरी बनसोड यांच्या सूत्रसंचालनाने कार्यक्रमाला रंगत आली. श्वेताचे ट्रस्टी श्री. किरण कुंभार यांनी सर्वांचे आभार मानले.

मध्यंतरानंतर वधु-वर मेळावा संपन्न झाला. महाराष्ट्राच्या विविध भागांतून सुमारे ४५ मुला-मुलींनी यात भाग घेतला. यातून तीन-चार मुला मुलींची लग्नं जमतील, अशी अपेक्षा आहे.

## ७ जानेवारी २०२४

शाहू स्मारक येथे कोल्हापुरातील वधु-वर मेळावा व जाहीर सभा संपन्न झाली. लेखक श्री. राजन गवस हे अध्यक्ष म्हणून लाभले होते. प्रमुख पाहुणे म्हणून त्वचारोगतज्ज्ञ डॉ. इरफाना शेख- पाटील म्हणून लाभले होते. उदय कुलकर्णी ह्यांनी वृत्तपत्रांमधील बातम्यांची जबाबदारी पेलली.

डॉ. इरफाना शेख पाटील यांनी कोड कशामुळे होते, त्यावर काय उपाययोजना करावी आणि ज्या व्यक्तींना कोड

झाले आहे त्यांनी त्याचा बाऊ करू नये, असे सांगितले.

सुप्रसिद्ध साहित्यिक डॉक्टर राजन गवस यांनी असे सांगितले की, ''२००७ या वर्षी बीड उस्मानाबाद इत्यादी मराठवाड्यातील जिल्ह्यांमध्ये त्यांनी देवदासींचा सर्वे केला होता, त्यामध्ये एक धक्कादायक बाब समोर आली, की तीन टक्के देवदासींना, मुलींना कोड असल्यामुळे आई-वडिलांनी देवीला सोडून दिले आहे. ही फार धक्कादायक बाब आहे, असे आम्हाला वाटते. आता वीस वर्षांनंतर ही परिस्थिती बदलली असावी अशी अपेक्षा आहे.''

वधु-वर मेळाव्यास इचलकरंजी, कोल्हापूर, सातारा, सोलापूर, मिरज, बेळगाव, नाशिक, सांगली व ठाणे येथून २५ मुला -मुलींचा सहभाग होता.. पुण्याहून डॉ. माया तुळपुळे, माधुरी बनसोड, मुग्धा सातारकर, दीप्ती कुलकर्णी उपस्थित होते. डॉ. माया तुळपुळे पुणे ह्यांनी श्वेतातर्फे प्रास्ताविक केले. माधुरी बनसोड यांनी सूत्रसंचालन केले, दीप्ती कुलकर्णी यांनी आभार प्रदर्शन केले. मुग्धा सातारकर पुणे यांनी नावनोंदणीची जबाबदारी पार पाडली.

## २८ जानेवारी २०२४

### रन फॉर व्हिटिलीगो

श्वेता असोसिएशन तर्फे दर वर्षी जनजागृतीसाठी ही रन काढली जाते. यंदाचे रनचे नववे वर्ष आहे.

रन साठी दहा किलोमीटर, पाच किलोमीटर आणि तीन किलोमीटर असे तीन विभाग होते. ज्यांना चालायचे आहे ते तीन किंवा पाच किलोमीटर विभागात सहभागी झाले. रन ताथवडे उद्यानाहून निघून डीपी रोड म्हात्रे पुलावरून डीपी रोडने परत असा होता .

Wear your spots असे स्पर्धेचे थीम होते. रनर्सच्या सहमतीने त्यांच्या चेहऱ्यावर एक पांढरा डाग काढण्यात आला. अंगावर पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींबद्दल Empathy निर्माण करण्याचा हा प्रयत्न होता. त्याचा खूप चांगला impact धावपटूंवर झाला. चेहऱ्यावर पांढरे डाग वागवत समाजाला सामोरे जाताना कोड असणाऱ्या व्यक्तींना कसं वाटतं त्याची ही एक झलक होती. 'आम्ही हे पांढरे डाग चेहऱ्यावर घेऊन रस्त्यावर धावताना खूप भावनाशील झालो. इतर रन्स मध्ये आणि रन फॉर व्हिटिलीगो मधे हा एक मोठा फरक जाणवला, आम्ही दर वर्षी या उपक्रमात सहभागी होऊ' असे अनेक लोकांनी सांगितले.

कोडाला असलेला सामाजिक कलंक घालविण्याच्या उदात्त हेतूने या उपक्रमात व्रतांत फाउंडेशन, कर्वे स्त्री शिक्षण संस्था, पुणे महानगरपालिका आणि स्वानंद यात्रा संस्था सहभागी झाल्या होत्या .

माजी आमदार आणि सध्याच्या खासदार मेधाताई कुलकर्णी, माजी नगरसेवक जयंत भावे आणि माधुरी सहस्रबुद्धे यांनी फ्लॅग ऑफ केले.

हिमालयान ट्रेकर आणि व्रतांत फाउंडेशनच्या अध्यक्ष अपर्णा प्रभुदेसाई आणि ट्रायथलॉन रनर सौ. मस्के यांचा सत्कार करण्यात आला.

श्वेता असोसिएशनच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे, सचिव प्रसाद वसंतगडकर, कोषाध्यक्ष श्रीकांत चाफळकर, रन डिरेक्टर अझीझ मास्टर आणि गौरव सर, पीएमसी ॲडिशनल कमिशनर श्री. विकास ढाकणे, श्री. गणेश सोनवणे, श्री. विजय नायकल आणि स्वानंद यात्रा गटाचे श्री. भुवनेश कुलकर्णी, विजय कुलकर्णी, महर्षी कर्वे स्त्री शिक्षण संस्थेचे कार्याध्यक्ष श्री. रवींद्र देव, सचिव शास्त्री, तेजस्विनी हेल्थ क्लबच्या वृषाली येवलेकर, श्री. सिद्धिविनायक कॉलेजच्या प्रा. सौ. अर्चना देशमुख यांचा विशेष सहभाग होता.

स्पर्धेत सुमारे साडेपाचशे धावपटूंचा सहभाग होता. सर्वांना टी-शर्ट, बिब, फिनिशर्स बॅच आणि सुंदर नाश्ता देण्यात आला.

याप्रसंगी सर्व व्हॉलेंटियर्सनी अप्रतिम काम केले त्याबद्दल त्यांचे कौतुक करावे तेवढे थोडेच आहे.

नवरंगे व इतर पदाधिकारी उपस्थित होते.

## १७ मार्च २०२४
## सोशल वर्क अँड कम्युनिटी अ‍ॅवॉर्ड

डॉ. माया तुळपुळे यांना इंडियन मेडिकल असोसिएशन पुणे शाखेचे सोशल वर्क अँड कम्युनिटी अ‍ॅवॉर्ड नवनिर्वाचित खासदार प्रा. सौ. मेधा कुलकर्णी यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आले. आय एम ए च्या सभासदांनी त्यांच्या प्रॅक्टिस व्यतिरिक्त केलेल्या सामाजिक कार्याचा गौरव म्हणून हा पुरस्कार देण्यात येतो.

या प्रसंगी डॉक्टरांना उद्‌बोधित करताना मेधाताई कुलकर्णी यांनी आरोग्य विषयक सरकारी योजना डॉक्टरांपर्यंत पोचविणे, त्या प्रत्यक्षात राबविण्यात येणाऱ्या अडचणी, योजनांमधील त्रुटी यांचा सर्व संबंधितांनी आढावा घेऊन चर्चा करण्यात मी पुढाकार घेईन, असे आश्वासन दिले.

सत्काराला उत्तर देताना डॉ. माया तुळपुळे यांनी सांगितले की, समाजकार्याची पूर्वीपासून आवड होती. रक्तदान शिबिरे, आरोग्य तपासणी शिबिर असे कार्यक्रम सहवास हॉस्पिटलच्या माध्यमातून आयोजित करीत असे. परंतु आय एम ए च्या माध्यमातून फार मोठा परीघ काम करण्यासाठी उपलब्ध झाला. स्वाईन फ्लूच्या साथीपासून अनेक उपक्रमात अ‍ॅक्टिव्ह सहभाग घेता आला.

गेली २३ वर्षे श्वेता असोसिएशन ही पांढरे डाग किंवा कोड असणाऱ्या व्यक्तींसाठी स्वमदत गट स्थापन करून कोडाला असलेला सामाजिक कलंक मिटवण्यासाठी प्रयत्न करते आहे. या व्यक्तींचे आयुष्य सुकर व्हावे, त्यांना उत्तम उपचार मिळावेत यासाठी आम्ही प्रयत्नशील आहोत. आय एम ए च्या हेड क्वार्टरपासून सर्वांनी यासाठी मदत केली आहे. आय एम ए च्या कामासाठी भरपूर भ्रमंती केली आणि तिथेही सर्व दूर हे काम पोहचवू शकले, याबद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोत.

याप्रसंगी आय एम ए चे अध्यक्ष डॉ. राजू वरियानी, डॉ. गीतांजली शर्मा, डॉ. संजय पाटील, डॉ. भुतकर, डॉ.

## २३ मार्च २०२४

इन्स्पायरर्स ट्राईब ह्या एनजीओ तर्फे ५०व्या माय स्टोरी सेशनमध्ये डॉ. माया तुळपुळे यांची २३ मार्च रोजी सायंकाळी ५.३० वाजता झूम मीटिंग द्वारे श्री. गणेश चाफेकर यांनी मुलाखत घेतली. एक तास रंगलेल्या चॅट सेशननंतर श्रोत्यांनी विषयानुरूप प्रश्न विचारून शंकानिरसन करून घेतले. कार्यक्रमाची लिंक अशी आहे –

https://www.facebook.com/share/v/yBjjG1tmZbgu5dC8/?mibextid=WC7FNe

https://youtu.be/dvc8w4VWgrY?si=-ArAfnw1VkrV7JZ6Q

## मी एक राजहंस – निबंध स्पर्धा

जागतिक कोड दिनानिमित्त श्वेताच्या सभासदांसाठी 'मी एक राजहंस' ही निबंध स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींना डावलले जाते, कमी लेखले जाते. परंतु कधीतरी त्यांना आपण खास आहोत, वेगळे आहोत, चांगले आहोत हा साक्षात्कार घडतो. याचा अनुभव पांढरे डाग असणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला कधी ना कधी येतोच. त्याचे शब्द रूपांतर या निबंधाच्या अनुषंगाने अपेक्षित होते.

आमच्या अपेक्षेपेक्षा कमी निबंध आले. परंतु ते लिखाण आतून आलेले आणि कसदार होते. डॉ. ज्योत्स्ना पडळकर यांनी निबंध स्पर्धेचे परीक्षक म्हणून काम पाहिले. शोभा चितळे यांच्या निबंधाला प्रथम पारितोषिक प्राप्त झाले.

## औरंगाबाद – वधू वर मेळावा

औरंगाबाद येथे काळा गणपती मंदिर हॉल भक्ती

नगर सिडको औरंगाबाद येथे जाहीर सभा आणि वधू वर मेळावा भरविण्यात आला होता औरंगाबाद शाखेचे श्री. राजन सावरकर यांनी अतिशय उत्कृष्टरीत्या कार्यक्रमाचे नियोजन केले होते कार्यक्रमाला औरंगाबाद येथील सुप्रसिद्ध त्वचारोग तज्ञ डॉक्टर अमित महाजन हे प्रमुख पाहुणे म्हणून लाभले होते त्यांनी पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींचे व्यक्तींचे ते स्वतःच्या क्लिनिक मध्ये समुपदेशन , उपचार करतात याबद्दल सविस्तरपणे सांगितले. कोड विषयक शास्त्रीय माहिती दिली आणि उपस्थित लोकांनी विचारलेल्या प्रश्नांना उत्तरे दिली व शंका निरसन केले.

औरंगाबादच्या सुप्रसिद्ध लेखिका डॉ. छाया महाजन अध्यक्ष म्हणून लाभल्या होत्या. त्यांनी अतिशय सुस्पष्ट आणि सुसंगत विचार विचार मांडले आणि पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तीने समाजात कसे वावरावे, स्वतःबद्दलचा दृष्टिकोन कसा ठेवावा, विवाह विषयक समस्या कशा सोडवाव्यात याबद्दल उत्कृष्ट मार्गदर्शन केले.

डॉक्टर माया तुळपुळे यांनी श्वेता असोसिएशनच्या २२ वर्षातील कारकिर्दीचा आढावा घेतला. श्री. राजन सावरकर यांनी सूत्रसंचालन केले आणि श्वेता असोसिएशन सभासद वैशाली साळुंके हिने आभार प्रदर्शन केले .

चहापानानंतर वधु-वर मेळाव्याला सुरुवात झाली. रजिस्ट्रेशनची सर्व जबाबदारी वैशाली साळुंके हिने पार पाडली. मेळाव्याचे नियम वाचून दाखविल्यानंतर मुला मुलींनी स्वतःची ओळख करून दिली. मेळाव्याला औरंगाबाद, पुणे, सोलापूर आणि औरंगाबाद परिसरातील मुले मुली आली होती.

## Vitiligo International Symposium V I S

Vitiligo International Symposium V I S 2022 was held at Taj Hotel Bangalore, India .

Theme of the conference was ' Unloading the Burden of Vitiligo.'

Global Vitiligo Foundation which works from Chicago, USA were the organisers. Dr. Davinder Prasad Dermatologist from PGI Chandigarh was local host and Co-chair , Samia Esmat dermatologist from Egypt was another Co Chair and Iltefat Hamzavi was third Co- Chair .

Friday, 9th December

Day -1 of the conference started with Workshops on Cellular and Tissue Grafting '

from 8.00 AM to 12.30 PM.

Post Lunch Session was devoted to ' Indian Scenario of Vitiligo '

Dr. Manju Daroach spoke on 'Pathomechanism', Dr. Binod Khaitan spoke on 'Autoimmunity', Dr. Sanjay Dubey explained 'Phototherapy, Dr Sendhil Kumaran updated 'Immunosuppressive Therapy' Dr. Mahesh Kumar Verma from Pune informed about New molecule AB1001 in the treatment of Vitiligo. Dr. Deepti Ghia presented difficult to treat Vitiligo cases. Dr. Ramaiah Abburi from Hyderabad spoke on ' Melgain - Topical Decapeptide 'Dr. Imran Majid spoke on 'Targated Phototherapy '. Dr. Madhulika Mhatre spoke on 'Controversies and Current Recommendations for stability of Vitiligo' .Dr. Munish Paul explained 'Depigmentation '. Dr. Vishal Thakur spoke on combination of 'Dermal and Epidermal Suspension ' Dr. Kanika Sahini explained ' Camouflage in Vitiligo '. A panel discussion was held on 'Redefining Phototherapy: Topical Cream delivers NBA UVB from Sunlight'. Dr. C R Srinivas, Dr. Prabhakar Sangolli and Dr V. Mysore participated.

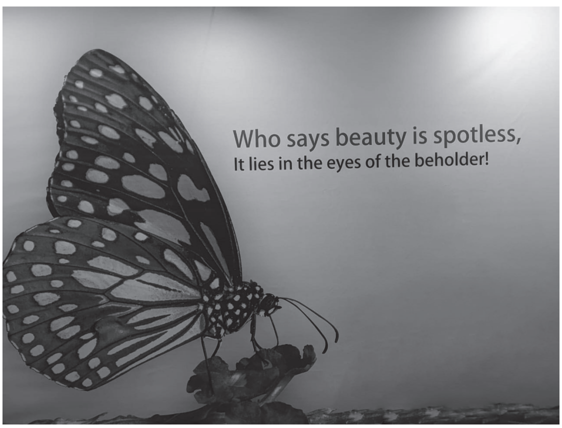
Inaugural session was opened by Dr. Davinder Parsad by welcome speech.

Dr. Amit Pandya President GVF gave his address.

Dr. Rashmi Sarkar National President IADVL in her speech assured all the support

from Dermatologists. A panel discussion was held on 'Cracking Your Hardest Cases Using Systemic treatments and case studies to improve your vittilago treatment skills doctors Samia Esmat , Davinder Prasad , Iltefat Hamzavi, Jung Min Bae and Thierry Passeron participated.

Dr Maya Tulpule spoke on ' Vitiligo Scenario in India '. She spoke in detail about the stigma attached to Vitiligo in India and how her self help support group Shweta Association works to eradicate it. She also presented the activities conducted by Shweta Association to help people with Vitiligo and to create public awareness. Mr Stephen Taylor from the USA spoke about his vitiligo self help support group V care. Mrs Nicole from Association de Francaise Vitiligo informed that her group has completed 25 years and have 500 members. They celebrated World Vitiligo Day by organising the tour of France to create awareness about Vitiligo and for fund raising. Gaone Matewa from South Africa presented her group Beyond Vitiligo.Being the president of VIPOC she informed that self help support groups from 17 countries are members of the VIPOC which has the main office at Paris and how awareness and participation with Pharma companies helps to develop new drugs . Mrs Kanchan Belsare , an IT engineer and a member of Shweta Association flew all the way from Pune to Bangalore to share her story of life with vitiligo and photography treatment. Her extempore speech was very much appreciated by the international audience. Posters of VIPOC members Shweta Association, India , A F V Paris , V Care from USA and Beyond Vitiligo from South Africa were exhibited.




**Broken**

"We are all a little broken. But last time I checked, broken crayons still color the same."

**— Trent Shelton**

# आमचे देणगीदार २०२३–२०२४

| Sr.No | Date | Names | Address |
|---|---|---|---|
| 1 | 15-04-2023 | Dheeraj Rajmal Phulphagar | Pune |
| 2 | 16-04-2023 | Vrunda Dhawalbhakata | Pune |
| 3 | 16-04-2023 | Sanjeev Deshpande | Pune |
| 4 | 16-04-2023 | Dr.Tutakane | Pune |
| 5 | 16-04-2023 | Jyoti Kailash Chati | Dhyari Pune |
| 6 | 16-04-2023 | Snehal Vijay Sakpal | Mumbai |
| 7 | 16-04-2023 | Jadish Bangar | |
| 8 | 16-04-2023 | Ashish Deshpande | Pune |
| 9 | 17-04-2023 | Sanjeevani Karve | Pune |
| 10 | 22-04-2023 | Indrayani Gore | Pune |
| 11 | 29-04-2023 | Shobha Mohan Chitale | Pune |
| 12 | 12-05-2023 | Pushpa Bhosekar | Pune |
| 13 | 23-05-2023 | Saili Kulkarni | Mumbai |
| 14 | 19-06-2023 | Dhande Pathlab Dignostics Pvt.Ltd | Pune |
| 15 | 22-06-2023 | Sucharita Tilak | Pune |
| 16 | 07-07-2023 | Dr.Asawari Anand Patil | Pune |
| 17 | 15-07-2023 | Deepti Kulkarni | Pune |
| 18 | 04-08-2023 | Ajit Rajaram Shah | Satara |
| 19 | 12-08-2023 | Ajit Phatak | Pune |
| 20 | 05-09-2023 | Ajay Kumar | Mumbai |
| 21 | 15-09-2023 | Kiran Mahadeo Kumbhar | Pune |
| 22 | 17-12-2023 | Abhay Date | Pune |
| 23 | 17-12-2023 | Jyotirmayee Kailash Chati | Pune |
| 24 | 18-12-2023 | Shobha Mohan Chitale | Pune |
| 25 | 19-12-2023 | Sandeep Tijare | Nagpur |
| 26 | 23-12-2023 | Aniket Mhangore | Kolhapur |
| 27 | 16-01-2024 | Waman P Joglekar | Pune |
| 28 | 17-01-2024 | Dermaindia | Chennai |
| 29 | 29-01-2024 | Vikas Vinayak Paranjape | Pune |
| 30 | 23-02-2024 | Kaumudi Banhatti | Pune |
| 31 | 13-03-2024 | Aziz Master | Pune |
| 32 | 15-03-2024 | Ashish Deshpande | Pune |
| 33 | 18-03-2024 | Vasanti Shahane | Pune |
| 34 | 19-03-2024 | Sushama Bhayani | Pune |
| 35 | 23-03-2024 | Dhande Pathlab Dignostics Pvt.Ltd | Pune |
| 36 | 26-03-2024 | Shriram Padma Godbole Pratishthan | Pune |
| 37 | 15-03-2024 | D. R. Deshpande | Pune |

# फोटोथेरपी सेंटर्स

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

**पुणे**
डॉ. माया तुळपुळे /डॉ. मुक्ता तुळपुळे/दाणी
सहवास हॉस्पिटल, २६ सहवास सोसायटी
कर्वेनगर पुणे ४११०५२
फोन नं.- ०२०-२५४५८७६०/२५४४०५३०
संपर्क : ९२८४६५२०३२

**नागपूर**
डॉ. मंजिरी ओक
रिव्हाईल स्किन क्लिनिक, ४०१, देवदत्त अपार्टमेंट, ७०
अत्रे ले आऊट, प्रताप नगर, नागपूर, संपर्क : ९८२२९४९९३१

**चिंचवड, पुणे**
डॉ. प्राची प्रताप
४, मोरया मल्टिस्पेशालिटी हॉस्पिटल, पॉवर हौस चौक,
बस स्टॉप समोर, पिंपरी, चिंचवड गाव, चिंचवड-४११०३३
संपर्क : ९९७०३१३१०७

**भंडारा**
डॉ. स्वप्निल गवळी,
डॉ. गवळी स्किन क्लिनिक, लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे चौक,
महाल रोड, कुकडे नर्सिंग होम, भंडारा ४११९०४
संपर्क : ९८९०२९२३२१

**हडपसर, पुणे**
डॉ. रसिका शिवरकर
३ , रामानंद कॉम्प्लेक्स - A१०३, C विंग, पहिला मजला,
जनसेवा सहकारी बँकेजवळ, हडपसर, पुणे ४११०२८
संपर्क : ९१५८०२५५७७

**सोलापूर**
डॉ. गिरीश काळे
काळे स्किन क्लिनिक, नवी पेठ शिव स्मारक जवळ,
सोलापूर ४१३००१ संपर्क : ९८२२२०६५२५

**पनवेल**
डॉ. दीपक कुलकर्णी
डॉ. प्रभाकर पटवर्धन स्मृती रुग्णालय, १९६/१, आंबेडकर रोड,
पनवेल, नवी मुंबई -४१०२०६, फोन नं.- ०२२२७४६२८८२

**शिर्डी**
डॉ.ओंकार जोशी
अश्वमेध जोशी हॉस्पिटल, नगर मनमाड रोड, शिर्डी
जिल्हा- अहमदनगर ४२३१०९, संपर्क : ९९६०३७८७९९

**वाई**
डॉ. माधुरी सायगावकर
कृष्णाई हॉस्पिटल, ५३७, गणपती आळी, वाई,
जि. सातारा ४१२८०३, संपर्क : ९४२३८६६३८१

# श्वेताच्या इतर शाखांच्या संपर्कासाठी

**१. मुंबई – ठाणे**

* ऊर्जिता फडके, ए–१, ४०५, ग्रीन वूड्स, हबटाऊन सोसायटी, वर्तक नगर, ठाणे (पश्चिम) ४००६०१.
भ्रमणध्वनी – ९८५०२१७८९८.

* चित्रा म्हसकर, ४०२, प्रथमेश गावंड पथ, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) ४००६०२.
भ्रमणध्वनी ९८२०९२८४८८

* श्रीकृष्ण कुलकर्णी – ४, कामाक्षी, १७, गोशाळा रोड, मुलुंड (पश्चिम), मुंबई ४०००८०.
भ्रमणध्वनी ९१३६०३४५१७

**२. नागपूर**

* ऑफिस : संध्या दंडे, रेव्हिएरा शॉप नं. ९, राजकमल कमर्शिअल कॉम्प्लेक्स, पंचशील चौक, धंतोली, नागपूर ४४००१२.
भ्रमणध्वनी – ९०२८२३३११३

* फोटोथेरपी युनिट : डॉ. मंजिरी ओक
रिव्हाईझ स्किन क्लिनिक, ४०१, देवदत्त अपार्टमेंट, ७० अत्रे ले आउट, प्रतापनगर, नागपूर ४४००२२.
भ्रमणध्वनी – ९८२२९४११३१

**३. औरंगाबाद**

* श्री. राजन सावरीकर, प्लॉट नं. १, चैतन्यनगर हौसिंग सोसायटी, एन/७ एल/ २, कॉर्पोरेशन शाळेसमोर सिडको, औरंगाबाद ४३१००३.
भ्रमणध्वनी – ९५६१०८५५५०

* प्रा. हेमा कुलकर्णी, फ्लॅट नं. १६६, एन ३, सिडको, औरंगाबाद ४३१००३.
भ्रमणध्वनी ९४२३३९२६९०

**४. कोल्हापूर**

* अनुजा गिरीश नेटके, ५६१/१६, न्यू मोरे कॉलनी, संभाजीनगर, कोल्हापूर ४१६०१२.
भ्रमणध्वनी ९४२२०४३५५०

* डॉ. रचना संपत, २२३/इ, ताराबाई पार्क, कोल्हापूर ४१६००३.
भ्रमणध्वनी – ०९६२३१०१००९

**५. नाशिक**

* डॉ. श्रद्धा वाळवेकर
भ्रमणध्वनी ९४२२२५२५६२

* डॉ. ओंकार जोशी, नगर–मनमाड रोड, शिर्डी.
भ्रमणध्वनी – ८८७९४१०२८०

* डॉ. सुरेश शास्त्री, विवेकानंद दृष्टी हॉस्पिटल, टिपरे कॉलनी, कॅम्प रोड, मालेगाव, जिल्हा नाशिक ४२३१०५
भ्रमणध्वनी – ९४२२२००२३४.

**६. सोलापूर**

* फोटोथेरपी युनिट : डॉ. गिरीश काळे, नवी पेठ, शिवस्मारकाजवळ, सोलापूर.
भ्रमणध्वनी – ९८२२२०६५२५

* सुरेंद्र जोव्हरी असोसिएटेड ट्रेडर्स, १९ पार्क स्टेडियम, सोलापूर ४१३४०१.