



मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी, पुणे

* अध्यक्ष *
नीलिमा भडभडे
मो. ९७६७९१६५४०

नोंदणी क्र. MAH /1528/06/Pune, दिनांक १ सप्टेंबर २००६
पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :
द्वारा-प्रबोध, १०७०, शुक्रवार पेठ, सुभाषनगर लेन नं. ६, पुणे ४११००२.
snehseva1981@gmail.com

* संपादक *
उज्वला नाईक
मो. ९८१९३२०५७७

संपादकीय- मातृदिनानिमित्त

सर्व स्नेहीजनहो, नमस्कार,

२०२३चा मे महिना अनेक कारणांनी गाजला. सुरुवातच महाराष्ट्रदिनाने झाली. त्यानंतर कर्नाटकातील विधानसभा निवडणूक, मातृदिन, नवीन संसद भवनाचे उद्घाटन, स्वातंत्र्यवीर सावरकरांची जयंती वगैरे वगैरे.

सध्या आपल्याकडेपण विदेशात साजरे होणारे अनेक Days साजरे करण्याची प्रथा सुरू झाली आहे. त्यात नाही नाही ते Days असतात पण त्यातला Mother's Day आताशा चांगलाच मूळ धरू लागलाय. पूर्वी कुठे होता मदर्स डे आपल्याकडे? पिठोरी अमावस्येला मातृदिन साजरा होत असे. पण आता जगभरात मे महिन्याचा दुसरा रविवार 'मदर्स डे' म्हणून साजरा होतो.

आता ह्याबद्दल अनेक मतमतांतरे आहेत. आईचा दिवस एकच असतो का? वगैरे वगैरे.. पण समजा २६५ दिवसांपैकी एखादा दिवस फक्त आईसाठी ठेवला, तिच्यासाठी ऑफिसला दांडी मारली, तिच्या काय इच्छा असतील, तिला तिच्या माहेर-सासरच्या नातेवाईकांना, मैत्रिणींना, जुन्या शेजाऱ्यांना भेटायला जावेसे वाटत असेल, तिला एखाद्या देवळात जाऊन देवाचे दर्शन घ्यावेसे वाटत असेल, तिच्या मनात भेळ, आईस्क्रीम, पाणीपुरी खाण्याची इच्छा असेल, तिला कुणासाठी तरी काहीतरी खरेदी करून, त्यांना ते प्रेझेंट द्यावेसे वाटत असेल, घटकाभर निवांत बसून जुन्या आठवणींना उजाळा द्यावासा वाटत असेल तर तिच्या त्या इच्छा का बरं आपण पूर्ण करू नयेत? खास आईसाठीचा दिवस म्हणून तिला का बरं वेळ देऊ नये? आपण स्वतः किती वेळा बाहेर जेवायला जातो, शॉपिंगला जातो. मग तिला घेऊन बाहेर जेवायला गेलो किंवा साडीच्या दुकानात नेऊन तिला साडी घेऊन दिली तर तिला होणारा आनंद हा तिच्या गगनात न मावणारा असेल.

एकदा सकाळी उठल्यावर Happy Mother's Day असं म्हणून आपल्या कर्तव्याची इतिकर्तव्यता पार पाडली

की दिवसभर आपण आपल्या कामाला मोकळे. हा Mother's Day नाही तर केवळ औपचारिकपणा झाला.

आईने लहानपणापासून आपल्यासाठी काय आणि किती केले याची गिनती नसते. आईची महानता सर्वानाच माहिती आहे. ती वेगळी विशद करण्याचे कारण नाही. आईची थोरवी सांगताना महात्मा गांधी म्हणतात, " एक चांगली आई शंभर शिक्षकांहून श्रेष्ठ असते." म्हणून एक दिवस आपण तिच्यासोबत व्यतीत केला तर पुढचे ३६४ दिवस ती तो खास दिवस आठवून समाधानी होईल व ती शिंदोरी तिला वर्षभर नक्कीच पुरेल.

मग चला तर मंडळी, पुढच्या Mother's Day ची वाट न बघता उद्याच करू या साजरा Mother's Day.

सौ.उज्वला नाईक

ज्येष्ठ आणि विस्मरण

आणि विस्मरणावर उपाय

दिनांक २ मे रोजी ह्या विषयावर डॉ मंगला जोगळेकर ह्यांचे व्याख्यान झाले.

प्रज्ञा यार्दी ह्यांनी ओळख करून दिली...डॉ जोगळेकर ह्यांनी टाटा इन्स्टिट्यूट मधून समाज शास्त्र विषयात पदवी घेतली, कायद्याची ही पदवी घेतली आणि सोशल वर्क Humanity ह्या विषयावर Ph.D. मिळवली. रुग्ण, कुटुंब आणि समाज ह्या तिहेरी पातळीवर त्या काम करतात, त्यांची २ पुस्तके १. काळजीवाहक म्हणून काम करताना आणि २. स्मृती आख्यान ही प्रसिद्ध झाली आहेत.

तसेच २०१० पासून दीनानाथ हॉस्पिटल मधील memory clinic त्या संभाळतात .

साधारण ९७ सालच्या सुमारास विस्मरणाचे रुग्ण जास्त प्रमाणात दिसू लागले, वस्तू विसरणे, पत्ता विसरणे आणि शेवटी कुटुंबातील व्यक्तींना ही विसरणे अशी लक्षणे त्यात दिसू लागतात. योग्य आणि वेळच्या वेळी केलेल्या उपचारांनी ह्या आजाराची तीव्रता ४० % इतकी कमी करता येऊ

शकते. ह्या आजारा बाबतीत २०५० पर्यंत एपिडेमिक सारखी परिस्थिती येऊ शकते असे मेंदू तज्ञ म्हणतात. वेळीच सावध होऊन आपण ह्या आजाराला दूर ठेवू शकतो.

आपल्या हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखणे ही त्यातील पहिली पायरी...त्यासाठी योग्य व्यायाम प्राणायाम केला पाहिजे, रक्त शर्करा, रक्तदाब काबूत ठेवला पाहिजे.

मेंदू सक्षम ठेवणे हेही आपले कर्तव्यच आहे. मेंदूला रिटायर्ड करू नका, सक्षम ठेवा, काहीतरी उद्दिष्ट समोर ठेवा, नव्या ओळखी करा, नवा विचार करा, मित्र मंडळीत रहा, कुटुंबासमवेत रहा, एकटे पण टाळा. नैराश्यही टाळा, छंद जोपासा, आहारावर लक्ष द्या, कोडी सोडवा, वाचन करा, चर्चा करा, मेंदू ताजा राहण्यासाठी प्रयत्न करा, मेंदू तुम्हाला नक्कीच साथ देतो.

जर तुम्हाला स्ट्रोक आला तर ताबडतोब मोठ्या इस्पितळात जा, त्या वेळचे ३ ते साडे तीन तास फार मोलाचे असतात, अन्यथा कठीण परिस्थिती निर्माण होऊ शकते आणि तुम्हाला बिछान्यात खिळून रहावे लागते. स्ट्रोकची किंवा हृदय विकाराची लक्षणे आपल्याला साधारण आधी कळू शकतात, त्याच वेळी योग्य तो वैद्यकीय सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

त्याच बरोबर धडपडणे टाळा, झोपेतून झटक्यात उठू नका, बाथरूममध्ये जपून वावरा किंवा बार बसवून घ्या, पाण्यावर स्लीपर घालून चालू नका, उगाच उंच स्टूलावर चढू नका, अंगोळींनंतर कपडे खाली बसून घाला असे सहज सोपे उपाय त्यांनी सांगितले.

त्यांनी ३ पातळ्यांवर लक्ष ठेवायला सांगितले

टाळण्याचा प्रयत्न, लक्षणांची माहिती करून घेणे, आणि वेळच्या वेळी योग्य उपचार.

विस्मरण हा आजार व्यक्तिमत्व बदलून टाकतो, त्यासाठी काळजी करू नका तर काळजी घ्या असा सल्ला ही त्यांनी दिला.

विस्मरण हा आजार आनुवंशिक नाही असं सांगताना त्या म्हणाल्या की स्ट्रोक येण्याआधी आपल्याला पूर्व सूचना मिळते जसे की नीट खाता न येणे, चक्कर येईल असे वाटणे, हात पाय बधीर होणे, वस्तू वरची पकड कमी होणे, चालता न येणे, लाळ गळणे अशा वेळी योग्य उपचारांनी त्यातून आपण वाचू शकतो किंवा त्याची तीव्रता कमी करू शकतो.

मोबाईलचा अतिरेक टाळा असेही त्यांनी आवर्जून सांगितले. त्यामुळे मेंदूला सेट बँक मिळतो.

अंजली भाटवडेकर ह्यांनी सर्व भाषणाचा थोडक्यात परामर्श घेऊन डॉ जोगळेकर ह्यांचे आभार मानले.

आज उपस्थिती पण छानच होती. भेळ खाऊन कार्यक्रम

संपला.

आणि एक आवर्जून सांगते, इतक्या रम्य परिसरात आपण येतो, त्या रात्री चंद्र त्याच्या किरणांची सुरेख बरसात करत होता, पूर्ण निळ्या नभात सोन चाफ्याच्या बावलेल्या फुलासारखा किंचित तांबूस रंग लेणाऱ्या त्याला झाडाच्या पानाआडून पाहणे ही मोठीच पर्वणी होती, आणि त्यात आजूबाजूच्या झाडांचे फुलांचे गंध मिसळले होते,..शहराच्या मध्यवर्ती भागात वन विहाराचा आनंद घ्यायला विसरू नका, बघा मेंदू एकदम ताजा होईल काळज्या विवंचना मिटतील. थोडे क्षण आपल्यासाठी काढायला विसरू नका, सुख असं आजूबाजूला सांडलय आणि ते फक्त तुमच्यासाठी आहे ही भावना तुम्हाला एका वेगळाच आनंद देऊन जाईल. तेव्हा... थोडं थांबा...ही माझी नाही त्या निसर्गाची हाक आहे....

ऋचा सावरकर

To live with Dignity

दि. १-५-२३, मे महिन्यातील दुसरा मंगळवार अतिशय वेगळा विषय घेऊन आला. पुण्यातील भारती विद्यापीठ वैद्यकीय कॉलेजच्या डिपार्टमेंट ऑफ मेडिसीन मधील क्रिटिकल केअर मेडिसीनचे प्रोफेसर श्री. शिवकुमार अय्यर हे Right to live with dignity and End-of-life care ह्या फारशा न हाताळल्या गेलेल्या विषयावर बोलले.

त्यांची ओळख डॉ. राधा संगमनेरकर यांनी करून दिली. कॉलेजमध्ये अत्यंत हुषार विद्यार्थी, शिकवण्याची नितांत आवड आणि मदतीला सदैव तत्पर असे डॉ. शिवकुमार यांनी श्रोत्यांना अंतर्मुख व्हायला लावणारे विचार मांडले.

वैद्यकीय ज्ञानाच्या वाढत्या परिघामुळे आयुर्मान वाढले आहे, परंतु शेवटी मानवी जीवनाला एक मर्यादा असतेच. पण हिंदू धर्मात आत्मा अमर आहे ही संकल्पना असल्यामुळे आपली बुद्धी, आपण संपणार आहोत हे लवकर मान्य करित नाही.

जेव्हा अत्यवस्थ पेशंट हॉस्पिटलला येतो, तेव्हा त्या क्षण त्याला काही कळत नसते. अशा पेशंटच्या बाबतीतले निर्णय हे नातेवाईकांच्या हातात असतात आणि तिथूनच खरी लढाई सुरू होते. चारपैकी दोन जण, 'काहीही करा.. पेशंट कसाही राहिला तरी चालेल पण जगवा' ह्या मताचा आग्रह धरतात. अशा वेळेला अशा वेळेस डॉ. शिवकुमार यांच्यासारख्या हुषार डॉक्टरची परीक्षा सुरू होते. अतिशय कौशल्याने, हळुवारपणे, पेशंटच्या बाबतील कुठला निर्णय योग्य असेल, हे नातेवाईकांना पटवून देणे हे त्यांचे काम

असते.

Living will ह्या विषयावर पण त्यांनी मार्गदर्शन केले.

ह्या संपूर्ण विषयाचा समारोप करताना त्यांनी सांगितले की, लास्ट रोल सगळ्यांचा असतो. नातेवाईकांनी joint decision मध्ये यायला पाहिजे. पेशंटला सुखाने जाऊ देण्याची गरज असते.

अत्यंत वेगळ्या पण आवश्यक अशा विषयावर खूप अभ्यासपूर्ण, अनुभवी विचार मांडून श्रोत्यांना विचार करायला लावणारे असे डॉ. अय्यर यांचे भाषण झाले. श्री. प्रकाश यादीं यांनी आभार मानले. त्या नंतर अल्पोपहार होऊन सभा संपली.

सौ.उज्वला नाईक

पाताळेश्वर लेणी

१६ मे २०२३ मंगळवारी जंगली महाराज रोड वरील पाताळेश्वर लेणी ला दुपारी ४.३० वाजता स्नेहसेवाच्या सभासदांनी भेट दिली. साधारण ३५ सभासद हजर होते. प्रथम श्री. माधव बांदिवडेकर यांनी श्री. आशुतोष बापट यांची सर्वांना ओळख करून दिली. श्री बापट टि. म. वि. मधून M.A. Indology झाले असून त्यांनी आत्तापर्यंत वेगवेगळ्या पुरातन मंदिरे, शिल्पकला, आडवाटेवरील वेगवेगळी पुरातन ठिकाणे अशा विषयांवर १२-१३ पुस्तके लिहीली आहेत. अजूनही आडवाटेवरील ठिकाणे शोधून त्यांचा इतिहास जाणण्यासाठी त्यांची भटकंती चालू असते. तो त्यांचा छंदच आहे.

आज त्यांनी पाताळेश्वर लेणीची माहिती सांगितली. या लेणी बाबत कोणतीही कागदपत्रे अथवा त्यावेळचे लेख उपलब्ध नाहीत. परंतु त्याची जडणघडण व तेथील शिल्प कला बघता साधारण वेरूळ लेण्याशी ह्याचे साधर्म्य आहे. त्यावरून ही लेणी राष्ट्रकूट काळात म्हणजे ई.स. ८०० मध्ये खोदली असावी. प्रवेशद्वारावर लेख दिसतो परंतु तो जीर्ण आणि अस्पष्ट असल्याने वाचता येत नाही.

श्री. बापट यांच्या मते लेण्यांची सुरुवात बौद्ध काळात झाली असावी. बौद्ध धर्माचा प्रसार करण्यासाठी भिक्षूंना अनेक ठिकाणी फिरावे लागे पण त्यांना कुणाच्या घरी राहण्याची परवानगी नव्हती. त्यासाठी त्यांनी त्यांची राहण्याची व्यवस्था म्हणून अशा गुंफा खोदून त्यात वास्तव्य केले.

पाताळेश्वर ही बौद्ध लेणी नाही तर हे शिवलेणे आहे.

अशा लेण्यांमुळे तेथील आजूबाजूला व्यापार वाढून त्या भागाची प्रगतीही होत असे.

आत गेल्यावर प्रथम एक गोलाकार मंडप दिसतो त्याला रंगमंडप म्हणतात. त्या ठिकाणी वेगवेगळ्या कला सादर होत असत आणि बाजूने लोकांना बसून ही कला पाहण्यासाठी

व्यवस्था असे. त्यानंतर मोठा मंडप दिसतो त्यात अनेक खांब दिसतात. आत गेल्यावर शिव मंदीर दिसते. त्याभोवती प्रदक्षिणा घालण्यासाठी (ह्या मोठ्या मंडपा खालीच) जागा आहे.

श्री. बापट यांनी लेण्या कशा तऱ्हेने फक्त छिन्नी होतोडीचा वापर करून वरून खाली येत खोदल्या जात ते सांगितले. छिन्नीच्या खुणा सर्व दगडांवर दिसतात. लेण्यांचा मंडप, खांब पूर्ण झाले असले तरी शिल्पकला अपूर्ण, प्राथमिक अवस्थेतच आहे.

श्री बापट यांच्या मते राजवट बदलल्याने अथवा पैशाचे पाठबळ न मिळाल्याने अशी कामे अपूर्ण राहतात.

अंदाजाने काही शिल्प कळतात. द्वारपाल, लिंगोभद्र शिव, राक्षस रूपातील गजराजाचा वध अश्या काही अपूर्ण पण थोड्याफार अंदाजाने ओळखता येतील अशी शिल्पे दिसतात. त्याबद्दलच्या कथा श्री. बापट यांनी सांगितल्या. पण बाकी शिल्पकला फारच प्राथमिक अवस्थेत असल्याने काहीही समजत नाही.

काही जणांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे श्री. बापट यांनी दिल्यावर श्री. पळसुले यांनी त्यांचे आभार मानले.

पंजाबी समोसे सर्वांनी आवडीने खाल्ले. आणि साधारण दोन तासाचा हा कार्यक्रम छान तऱ्हेने पार पडला.

श्री.अविनाश गोहाड

महाभारतातील कमी उल्लेख झालेल्या स्त्रिया

दिनांक २३ मे २०२३ चा मंगळवार डॉ. सुचेता परांजपे यांच्या 'महाभारतातील कमी उल्लेख झालेल्या स्त्रिया' या व्याख्यानाने सजला. श्रीमती सुधा जावडेकर यांनी अतिशय सुंदर मुद्देसूद तरीही सविस्तर ओळख करून दिली.

महाभारतातील स्त्रिया म्हटलं की कुंती, द्रौपदी, गांधारी या स्त्रिया डोळ्यांपुढे यतात. पण त्याच जोडीला महाभारत घडण्यास अनेक स्त्रिया कारणीभूत आहेत.

शंतनू राजाची प्रथम पत्नी 'गंगा', जी मुळात एक शापित अप्सरा होती, तिला राजा प्रदिपाऐवजी त्याचा पुत्र शंतनू शी विवाह करावा लागतो. 'मी कशीही वागेन, मला प्रश्न विचारायचा नाही.' या अटीवर ती शंतनूशी विवाह करते व आपल्या सात पुत्रांना (सप्त वसू) जन्म देऊन नदीत सोडून देते. आठवा पुत्र 'देवव्रत' याला वेदविद्या शिकवून ३६ वर्षांनी शंतनूकडे सोपवून निघून जाते. असा कुरू वंशाला वारस मिळतो.

त्यानंतरची स्त्री विराटाची जुळी बहिण 'सत्यवती'. ही कोळ्याच्या घरी जन्मते. पराशर ऋषींपासून तिला पुत्र होतो,

तो व्यास! त्याला पराशर आपल्याबरोबर घेऊन जातात. पुढे सत्यवती राजा शंतनूशी विवाह करताना 'माझाच पुत्र गादीवर बसेल' अशी अट शंतनू व त्याचा पुत्र देवव्रत याला घालून कुरुवंशाच्या सिंहासनाची अपेक्षा बाळगते. ही अतिशय महत्त्वाकांक्षी स्त्री, स्वतःसाठी नव्हे तर आपला पुत्र कुरुवंशाचा राजा व्हावा म्हणून अनेकानेक प्रयत्न करते. स्वतःच्या चित्रांगद आणि विचित्रवीर्य या पुत्रांच्या मृत्यूनंतर अंबिका आणि अंबालिका यांच्याशी नियोग करण्यास भीष्माला सुचवते. पण तो आपल्या प्रतिज्ञेपासून ढळत नाही आणि शेवटी कृष्ण द्वैपायन व्यास या आपल्या प्रथम पुत्राकडे अंबिका आणि अंबालिका यांना पाठवून अंध धृतराष्ट्र, पांडरा पंडू आणि दासीपुत्र विदुर यांचा जन्म होतो. सत्यवती महत्त्वाकांक्षी आहे. स्वार्थी नाही. पण राजवंशासाठी साठी ती काहीही करते.

वक्त्यांनी वर्णिलेली तिसरी स्त्री मद्रदेशीची राजकन्या माद्री. ही कुंतीची सवत असली तरी दोघींच्यात भांडणे नाहीत, मैत्रीपूर्ण संबंध आहेत. पण पंडूच्या मृत्यूस आपण जबाबदार आहोत ह्या भावनेतून माद्री सहगमन करते.

ह्या सर्व कणखर स्त्रियांचे वर्णन करताना महाभारतात वर्णिलेली जुळी मुले-मुली, आणि आवडीच्या राजा असलेल्या पित्याशी नव्हे तर त्यांच्या मुलांशी करावी लागलेली लग्ने, मांची माहितीही वक्त्यांनी दिली. त्याचबरोबर दुःशलाशिवाय कोणाही मुलीचा उल्लेख नाही. सत्यवतीशिवाय कुणालाही स्वतःचे नाव नाही. याचा आवर्जून उल्लेख केला. एकूण मुलींना त्या काळात तुच्छ लेखत असावेत.

श्रोत्यांच्या प्रश्नांनाही सुचेता ताईनी योग्य समर्पक उत्तरे दिली. डॉ. विलास तोडकर यांनी आभार मानले.

सौ.शैलजा पळसुले

विशेष वार्ता


डॉ नलिनी गुजराथी यांना शिक्षण विषयक लेखनात दिलेल्या महत्त्वपूर्ण योगदानाबद्दल २०२२ या वर्षातील महाराष्ट्र साहित्य परिषदेचा कै. ग. ह. पाटील पुरस्कार हा विशेष ग्रंथकार पुरस्कार दि. २६ मे २०२३ रोजी प्रदान करण्यात आला. 'पंख फुलवू प्रतिभेचे' या पुस्तकासाठी हा पुरस्कार पद्मभूषण डॉ रामचंद्र गुहा यांच्या हस्ते त्यांना मिळाला. त्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन.

आपले सदस्य प्रा. श्याम भुर्के आणि सौ गीता भुर्के यांनी दि. २६ मे २०२३ रोजी त्यांच्या सहजीवनाची ५० वर्षे पूर्ण केली. सर्वांतर्फे अभिनंदन आणि शुभेच्छा.



मे महिन्यातील वाढदिवस !

जीवेत् शरदः शतम्



श्री. मिलिंद जोशी	७ जून
सौ. मधुरा बांदिवडेकर	९ जून
सौ. शैलजा पळसुले	१६ जून
सौ. सुनिता वाघ	२२ जून
सौ. प्रविणा अंबुलकर	२९ जून

