

फक्त सभासदांसाठी

वर्ष ४२वे, अंक ६वा * नोव्हेंबर २०२३

सभा : मंगळवारी संध्या. ७.०० वा.

SNDT महाविद्यालय, रोटी हॉल,

कर्वे रोड, पुणे ३८



मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी, पुणे

* अध्यक्ष *

नीलिमा भडभडे

मो. ९७६७९१६५४०

नोंदणी क्र. MAH /1528/06/Pune, दिनांक ७ सप्टेंबर २००६

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :

द्वारा-प्रबोध, १०७०, शुक्रवार पेठ, सुभाषनगर लेन नं. ६, पुणे ४११००२.

snehseva1981@gmail.com

* संपादक *

अविनाश गोहाड

मो. ९८८१०९०७४४

अध्यक्षीय

सैनिक-स्नेह हा स्नेह-सेवा आणि मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी संस्थांचा सर्वात महत्त्वाचा आणि प्रतिष्ठेचा प्रकल्प. २५ वर्षांपासून अविरत चालू आहे (कोविड काळ वगळता). या प्रकल्पाचे नियोजन त्या-त्या वर्षांच्या सुरुवातीला तर होतेच, पण प्रकल्पाचा विचार एका वर्षापुरता करून भागत नाही. पुढची दोन वर्षे तरी हा प्रकल्प चालू राहिल, आणि कसा चालवता येईल त्याचा विचार या वर्षी करणे अपरिहार्य असते.

या प्रकल्पासाठी लागणारा निधी सर्व सभासदांच्या प्रयत्नानेच उभा राहतो. सर्व सभासद देणग्या गोळा करून आणतात. अनेक सभासद स्वतः देणग्या देतात. काही देणगीदार अनेक वर्षांपासून जोडलेले आहेत, त्यांना नुसती आठवण केली तरी ताबडतोब चेक देवून टाकतात. ऑगस्ट मध्ये आपण आवाहन करतो, आणि देणग्या हळू हळू जमा होतात. सुरुवातीस वाटते की पुरेसा निधी जमेल का नाही? परंतु दिवाळी जवळ येता येता खूप देणग्या गोळा होतात. या वर्षी देखील मिठाई पाठविण्याची जी योजना आखली त्यासाठी निधी जमा झाला आहे.

निधी आपल्या इतर योजनांसाठीदेखील आवश्यक आहे. तो येत रहावा आणि सभासदांना कधीही निधी जमविता यावा यासाठी पेमेंट गेटवे मार्फत ऑनलाईन देणग्या गोळा करण्याची व्यवस्था आपण करत आहोत. ही व्यवस्था सप्टेंबर मध्येच पूर्ण व्हायला हवी होती, त्याची प्रक्रिया सुरू देखील केली, परंतु नियमानुसार सर्व बाबींची पूर्तता होण्यात विलंब झाला. लवकरच ही व्यवस्था सुरू होईल. सर्व सभासदांना आपले परिचित, नातेवाईक, मित्र-मंडळी यांच्याकडून छोट्या-मोठ्या रकमेच्या देणग्या मिळवणे सोयीचे होईल. पेमेंट गेटवे ची लिंक पाठवली की त्यावर जी-पे किंवा कोणत्याही णझख च्या माध्यमातून रक्कम सहज देता येईल.

सैनिक-स्नेह प्रकल्पापैकी महत्त्वाचे कार्य मिठाईचे डबे रेल्वे किंवा विमान कंपनी कडे सोपविण्याचे आहे. ते सुरू

देखील झाले आहे. पहिले मिठाईचे डबे आज २ नोव्हे. ला जम्मूकडे रवाना झाले. चितळे बंधू उत्कृष्ट पॅकींग करून गट्टे पाठवितात. आपले सभासद डॉ. पांडे, श्री सुधीर पळसुले आणि श्री अविनाश जोशी समक्ष रेल्वे किंवा विमान सेवेच्या ठिकाणी जावून त्याची रवानगी करतात. या मिठाईबरोबर पुण्यातील २२ शाळांमधल्या मुला-मुलींनी अत्यंत प्रेमाने चित्रांकित केलेली, मणी-मोत्यांनी सजविलेली शुभेच्छा कार्डे सैनिकांना पोहोचतील. ही कार्डे पाहिली की वाटते की या कलाकारांनी आपला जीव त्यांमध्ये ओतला आहे.

सैनिक-स्नेह चा मुख्य कार्यक्रम दि. ५ नोव्हे. २०२३ला आहे. आपल्या संस्थांचा हा एक प्रमुख कार्यक्रम आहे. पाहुणे, देणगीदार, प्रकल्पामुळे जोडले गेलेले अनेक मान्यवर या कार्यक्रमास येतील. अध्यक्ष म्हणून माझ्या मनात थोडे 'टेंशन' आहे - एखादे कार्य घरात असले की येते तसे. हे टेंशन येणे स्वाभाविक आहे. ते काढून टाकण्याचा प्रयत्न करते आहे. त्यासाठी कॉलेज मध्ये शिकवत असताना एका वरिष्ठ प्राध्यापकाने मला दिलेला सल्ला मला उपयोगी पडतो. त्यांचे म्हणणे की स्वतःला सांगायचे की सर्व कार्यक्रमाशी निगडीत व्यक्ती कार्यक्रम उत्तम होण्यासाठी प्रयत्नशील असतात. सर्वांना असेच वाटते की कार्यक्रम व्यवस्थित आणि उत्तम रीतीने पार पडावा. कसलीही उणीव राहू नये यासाठी सर्वच प्रयत्न करत असतात. याची आपण स्वतःच स्वतःला सारखी आठवण करून द्यायची. सैनिक-स्नेहच्या कार्यक्रमाचेदेखील असेच आहे. 'आम्हाला कोणतेही काम सांगा, आम्ही करू' असे सांगणारे आपले सभासद आहेत. त्यामुळे टेंशन असले तरी कार्यक्रम उत्तम होईल याची मला खात्री आहे.

नीलिमा भडभडे

ज्येष्ठ नागरिक समाजासाठी काय करू शकतात.

मंगळवार दिनांक ३ ऑक्टोबरला डॉक्टर चंद्रशेखर देसाई यांचे वरील विषयावर व्याख्यान झाले. सुरुवातीला

छायाताई काळे यांनी पाहुण्यांची ओळख करून दिली.

डॉक्टर -AFMC मध्ये सर्जन होते. ते accupressure तज्ञही आहेत. त्यांनी वैद्यकीय विषयांवर काही पुस्तके लिहिली आहेत. वैद्यकीय विषयाखेरिज त्यांना भारतीय तत्त्वज्ञान या विषयाची आवड आहे. त्यावर त्यांचा अभ्यासही आहे.

डॉ. देसाईंनी सांगितले की देवाने आपल्याला खूप काही दिलेले असते, मग आपण त्याला काय दिले याचे balance sheet तपासले पाहिजे. आपण आपल्या गरजा मर्यादीत ठेवल्याने आपल्याला आनंद मिळतो.

त्यासाठी मी विकत घेतो ती वस्तू गरज म्हणून घेतो का लोकांना दाखवायला? हे तपासले पाहिजे. असा विचार केल्याने माझ्याकडे वस्तू विपुल आहेत हे समजते.

डॉ. देसाई यांचे मत आहे की समाज सेवा हा साईड buisness नव्हे.

डॉ. देसाई यांनी पुढे सांगितले की, पैसा आपण मेल्यावर आपले वारसदार देऊ शकतात पण ज्ञान, विचार, वेळ हे आपण आत्ताच (जिवंत असतानाच) देऊ शकतो. गरिबांना पैसे, कपडे, जेवण दिल्याने समाज सेवा होत नाही तर तुम्ही ज्या क्षेत्रात प्राविण्य मिळवले आहे ते ज्ञान गरजूंसाठी उपयोगात आणणे ही समाज सेवा आहे.

आपली core competency ज्या क्षेत्रात आहे, त्याच क्षेत्रात काम केल्याने समाज सेवा जास्त चांगली होते.

ज्या विषयात आपल्याला काही कळत नाही त्या विषयाचा विचार न करता मनाला ताळ्यावर आणून त्याला खालील सहा E zone मध्ये कामाला लावले पाहिजे.

- Education
- Exploration
- Experimentation
- Experiencing
- Expressing
- Executing

या पद्धतीने काम केल्याने कामात यश मिळते असा डॉ. देसाई यांना विश्वास आहे.

डॉ. विद्या शर्मा यांनी डॉक्टर देसाई यांच्या जीवनाबद्दल 'चंदनाची झाडं' या पुस्तकाचा संदर्भ देऊन खूप सुंदर माहिती सांगितली.

शेवटी शैला पळसुले यांनी आभार प्रदर्शन केले.

नंदकुमार कुलकर्णी

मन व मेंदू संवर्धन

दिनांक १०/१०/२०२३ मंगळवार रोजी अॅडव्होकेट गौरी नातू व श्रीमती रजनी माटे यांनी एक अत्यंत महत्वाचा विषय मन आणि मेंदू यांच्या संवर्धनावर अगदी हसत खेळत व अनेक छोटे छोटे खेळ घेऊन, त्याबाबतचे महत्त्व पटवून दिले.

सातत्य हा गुण अंगी बाणवलेली आत्ताची ज्येष्ठ नागरिकांची पिढी ही समाजाची खूप मोठी Asset असल्याचे सांगून त्यांनी श्रोत्यांच्या मनाला आनंदी कसे करायचे, हे काही उदाहरणासहित दाखवून दिले.

मेंदू हा माणसाच्या शरीराचा असा काही भाग आहे, की तो शारीरिक व मानसिक दोन्ही आघाड्यांवर लढत असतो. माणूस म्हातारा झाल्यावर शरीराबरोबर मन सुद्धा निरोगी रहाणे गरजेचे आहे, त्यामुळेच त्याचे संवर्धनदेखील गरजेचे आहे. आपण म्हातारपणासाठी आर्थिक गुंतवणूक करतो, पण मन आणि मेंदू तरतरीत रहावे म्हणून काहीही विशेष प्रयत्न करित नाही. साधारण वयाच्या चाळीशीनंतर आपण ही इन्व्हेस्टमेंट करणे गरजेचे आहे.

आता ही इन्व्हेस्टमेंट म्हणजे नक्की काय हे सांगताना रजनीताईंनी सांगितले की छोटे छोटे खेळ खेळा, कोडी सोडवा, गप्पा मारा, ह्या सर्व गोष्टी केल्याने मेंदू वेगवेगळ्या वाटेने जातो, हेच त्याचे संवर्धन.

Malkan नावाच्या शास्त्रज्ञाने Adult Learning ह्या विषयावर बराच अभ्यास करून २० एॅक्टिव्हिटीज शोधून काढल्या त्यात गणित, वैदिक, बागकाम, ओरिगामी, भाषा, शिक्षण, मोबाईल, पाककला, नृत्य वगैरे आहेत. याचे फायदे म्हणजे तुमची स्मरणशक्ती, उच्चार, बोटांच्या हालचाली, शारीरिक हालचाली या गोष्टी सुधारतात आणि आयुष्याची संध्याकाळ सुसह्य होते. पण एक गोष्ट लक्षात घ्यायला हवी, जे Malkan ने सांगितले ते थोड्याफार फरकाने आपल्याही संस्कृतीत आहेच.

मेंदूला नाविन्याचा ध्यास असतोच, त्याला नवीन खाद्य मिळाले की तो आनंदी होतो, त्याचा रक्तपुरवठा वाढतो व त्याचे उत्तम प्रकारे संवर्धन होते. मेंदूतील पेशीचा विस्तार हा वैविध्याने होतो.

गौरीताई ह्या पेशाने वकील असून सुद्धा, या विषयाचा त्यांनी बराच अभ्यास केला आहे.

रजनीताईंना अू उरीश चालवत असताना पडलेल्या अनेक प्रश्नांमुळे वयाच्या चाळीशीनंतर त्यांनी एम.ए. सायकोलॉजी केले. त्यानंतर ह्या विषयातच गौरीताईंच्या समवेत त्यांनी काम करायचे ठरविले.

सध्या ह्या दोघी मिळून अनेक प्रकल्पांवर काम करीत असून, वृद्धांचे जीवन आनंदी व्हावे, ह्या एकाच हेतूने प्रेरित झालेल्या आहेत.

विस्मरणावर स्मृतीवर्धनाचे खेळ खेळा, आपल्या रोजच्या रुटीनपेक्षा वेगळे काहीतरी करा, असा मोलाचा सल्ला देऊन या विषयाचा समारोप त्यांनी केला.

आपल्या सभासद छायाताई काळे, यांनी अत्यंत उपयुक्त अशा या विषयावर व्याख्यान देण्यासाठी या दोघींना बोलावले व त्यांची ओळख करून दिली, त्याबद्दल त्यांचे आभार.

सुधीर पळसुले यानी मोजक्या शब्दात शब्दबद्ध केलेले आभाराचे भाषण केले.

तर चला मंडळी, अजून वेळ गेलेली नाही. वय जास्त असले तरी तुमच्यासारख्या ज्ञानी मंडळींनी नवनवीन विद्या शिकून घ्याव्यात, त्याचे फळ ह्या जन्मात नाही, तरी पुढच्या जन्मात नक्कीच मिळेल.

उज्वला नाईक

भोंडला व दांडिया

नवरात्री सणाचे औचित्य साधून दिनांक १७ आक्टोबर २३ रोजी आपल्या संस्थेमध्ये भोंडला आणि दांडिया आयोजित करण्यात आला होता. हे खेळ आपल्या सभासदांनी पारंपारिक पद्धतीने सादर केले. सासरच्या मंडळींबद्दल राग व्यक्त करण्याचा सोपा मार्ग म्हणजे मोठ्याने व जोशात गाणी म्हणणे, असा विचार त्या काळी होता. त्याकाळी बालपणी लग्न होत असत त्यामुळे मुलींना भोंडला आवडत असे व त्यानिमित्त घर कामातून सवड काढून ऐकमेकींच्या घरी भेटीगाठी होत असत.

सर्व सभासदांनी भोंडल्याची गाणी जोशात म्हटली. नवरात्रीत गरबा व दांडिया खेळण्याची पण प्रथा आहे. सर्व सभासदांनी मनसोक्त दांडिया खेळला. पुरुष सभासदांनी पण त्यामध्ये सहभाग घेतला म्हणून सगळ्यांना आनंद झाला.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी रचित गरबा गीतावर सगळ्यांनी ठेका धरला. नंतर भोली सुरत, नाम बडे और दर्शन खोटे, राधा कैसे न जले वगैरे गाण्यांवर टिपर्यांच्या आवाजाने व ठेक्याने तसेच सगळ्यांच्या उत्साहाने सभागृह एकदम दणाणून गेले.

नवरात्रीत उपवास असल्याने साबुदाणा खिचडीची खिरापत संस्थेतर्फे देण्यात आली. काही सभासदांनी स्वतःहुनही खिरापत आणली होती.

अध्यक्षा निलिमा भडभडे यांचे प्रोत्साहन नेहमीच सगळ्यांना मिळते. त्यांनी या कार्यक्रमाच्या संयोजिका अंजली हतवळणे व राधा संगमनेरकर यांचे पुष्प देऊन

आभार मानले व कार्यक्रमाची सांगतां झाली.

अंजली हतवळणे

पोर्तुगीज लेखक जोश सारामागो व त्यांची कादंबरी Blindness.

मंगळवार दिनांक ३१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी वरील विषयावर डॉ. अश्विनी धोंगडे यांचे स्नेहसेवा मध्ये व्याख्यान झाले.

सुरवातीला डॉ राधा संगमनेरकर यांनी पुष्प देऊन डॉ धोंगडे यांचे स्वागत केले. अंजली हतवळणे यांनी पाहुण्यांची ओळख करून दिली.

कादंबरीतील गोष्ट सांगण्याआधी डॉ. धोंगडे म्हणाल्या आपण कोणतीही गोष्ट प्रथम डोळ्याने ग्रहण करतो. त्यामुळे डोळे मिटून आपल्याला काही काम करायला सांगितले तर ते काम करणे खूप अवघड असते. हैद्राबाद, चेन्नई येथे Dialogue in dark नावाचे डायनिंग हॉल आहेत. या डायनिंग हॉल मध्ये पूर्ण काळोख असतो. अशा अंधारात तुमचा हात कोणीतरी धरून तुम्हाला तुमच्या जागेवर नेऊन बसवतात. आपल्या शेजारी कोण आहे हे सुद्धा आपल्याला कळत नाही. तुम्हाला दिलेल्या ताटात काय व किती पदार्थ आहेत हेही न कळता जमेल तसे तुम्ही खात राहता. थोड्या वेळाने लाईट लावले जातात तेव्हा ताटात काय पदार्थ आहे, किती शिल्लक आहे हे तुम्हाला समजते आणि तुम्हाला मदत करणारी, वाढणारी ही सर्व माणसे अंध आहेत हे समजते. यावरून अंध लोक कसे जगत असावेत याची छोटीसी झलक पाहायला मिळते.

Jose यांचा जन्म पोर्तुगालमध्ये झाला. त्यांचे आईवडील कामगार होते. Jose यांना शालेय शिक्षण मिळाले नाही पण मोटर मेकॅनिक म्हणून काम करताना त्यांनी अनेक प्रकारचे वाचन केले. त्यानंतर ते एका वृत्तपत्राचे प्रथम पत्रकार व नंतर संपादक झाले. तेथील कामाचा राजीनामा दिल्यावर त्यानंतर त्यांनी एक कादंबरी लिहिली पण त्यानंतर त्यांना पोर्तुगालमध्ये वाईट वागणूक मिळाल्याने ते स्पेन येथे स्थायिक झाले. त्यांनी येथे काही कादंबऱ्यांचे लेखन केले. ते ८८ वर्ष जगले. ते एक उत्तम कादंबरीकार म्हणून गणले गेले. त्यांच्या अंत्ययात्रेला २०,००० लोक हजर होते. ब्राझील, क्युबा, फ्रान्स यांनी गौश गेल्यावर दोन दिवस दुखवटा जाहीर केला होता.

Jose साम्यवादी विचाराचे आणि नास्तिक होते. येशूवर त्यांनी लिहीलेली कादंबरी कल्पना आणि वास्तव यांचे अभुतपूर्व मिश्रण आहे.

Jose saramago यांना १९९८ साली नोबेल पुरस्कार

मिळाला. त्यांच्या अनेक कादंबऱ्यांपैकी Blindness ही कादंबरी वाचकांना खूप आवडली. डॉ. धोंगडे यांनी या कादंबरीवर गोष्टीरूप व्याख्यान दिले.

कादंबरीतील एक पात्र गाडी चालवत असताना रस्त्यात सिग्नलपाशी अचानक त्याची दृष्टी जाते, येथून कादंबरी सुरू होते. काहीच दिसत नसल्याने तो पुढे जाऊ शकत नाही. गाडी रस्त्यात थांबल्याने मागील वहाने अडकून पडतात व आरडाओरडा, कर्कश्य हॉर्न वाजवू लागतात. पण त्यातील एक माणूस त्याला त्याच्याच गाडीतून घरी सोडतो. घराचे कुलूप उघडून त्याला घरात सोडतो. पण हा माणूस जाताना गाडी चोरून नेतो.

अंध माणूस डॉक्टरांकडे जातो तेव्हा येथे चारपाच रुग्ण डोळ्यांच्या तक्रारी घेऊन आलेले असतात. डॉक्टराना अशा प्रकारचे (डोळ्यासमोर पांढरा प्रकाश येऊन) अंध होणे हे नवीन असते. ते दोन तीन दिवसांनी त्यांना येण्यास सांगून घरी पाठवतात. घरी आल्यावर त्यांच्या घरासमोर एक अंब्युलन्स उभी असते आणि आरोग्य खात्याच्या आदेशानुसार ते अशा डोळ्यांच्या संसर्ग पीडितांना quarantine करून नेण्यासाठी आले असतात. या अंब्युलन्समध्ये तो कार चोर, स्वतः डॉक्टर, त्यांचे तेथील चारपाच रुग्णही असतात. डॉक्टरांची बायको नवऱ्याच्या काळजीने स्वतः अंध असल्याचे सांगून या सर्वांबरोबर आलेली असते.

हे सर्व अंध रुग्ण जेथे quarantine केले असतात तेथील रुग्णसंख्या नंतर खूप वाढते. त्यामुळे अन्नपाण्याचा तुटवडा होतो. एकंदर परिस्थिती अत्यंत बिकट होते. तेथे काही गुंड आलेले असतात ते या परिस्थितीचा फायदा घेतात. अन्नाची पाकिटे ताब्यात घेतात. रुग्णांना ही पाकिटे परत देण्यासाठी त्या बदल्यात रुग्णांकडील किमती चीजवस्तू, पैसे व बायका लुटतात. यामध्ये डॉक्टरांची अंध नसलेल्या बायकोचाही बळी जातो परंतु नंतर ती काही क्लुप्त्या करून स्वतःची, डॉक्टर पतीची आणि इतर पाचसहा जणांची सुटका करून घेते.

त्यांना ती शहराकडे नेते. तेथील दृश्य भयाण असते. सगळीकडे नासधूस, लुटालूट आणि अनेक मृतदेह पडलेले असतात. या सर्वांची घरे लुटली गेल्याने सर्व चीजवस्तू, अन्न धान्य इत्यादी काहीही शिल्लक नसते. पुढे ते डॉक्टरांच्या घरी येतात. सुदैवाने त्यांचे घर लुटले गेले नसते. शिल्लक असलेले अन्न पाणी यावर ते कसेतरी दिवस काढतात. काही दिवसांनी त्यांना अचानक दृष्टी प्राप्त होते.

ही कादंबरी माणसाच्या दुष्ट प्रवृत्तीवर विचार करायला लावते, तसेच माणसाने कोणत्याही परिस्थितीत मनावर संतुलन ठेवणे किती जरीचे आहे हेही या कादंबरीतून कळते.

कार्यक्रमाच्या शेवटी सुधाताई जावडेकर यांनी पाहण्यांचे आभार मानले. सर्वांना अल्पोपहार देण्यात आल्यावर या कार्यक्रमाची सांगता झाली.

विजया खोले

नोव्हेंबर महिन्यातील वाढदिवस	
जीवेत् शरदः शतम्	
प्रा. श्याम भुर्के	६ नोव्हें.
श्रीमती रिताराणी शितोळे	१० नोव्हें.
सौ. सविता जोशी	१२ नोव्हें.
सौ. शुभदा घाटपांडे	१२ नोव्हें.
श्री. सुधीर पळसुले	२२ नोव्हें.
सौ. ऋचा सावरकर	२३ नोव्हें.
श्री. भालचंद्र अंबुलकर	२५ नोव्हें.
सौ. उज्वला नाईक	२५ नोव्हें.
सौ. छाया काळे	२८ नोव्हें.
डॉ. सौ. नलिनी गुजराथी	२९ नोव्हें.

विशेष वार्ता...

‘सनवर्ल्ड करंडक’ तर्फे दरवर्षी ज्येष्ठांसाठी विविध स्पर्धा घेतल्या जातात. यावर्षी एकांकिका स्पर्धेमध्ये निवारा वृद्धाश्रमाने भाग घेतला होता. त्यांनी ‘इथं जन्मली नाती’ ही एकांकिका सादर केली. त्याचे लेखन व दिग्दर्शन आपल्या माजी अध्यक्षा छाया काळे यांनी केले होते. या एकांकिकेला विशेष कौतुक म्हणून पारितोषिक मिळाले.

हे पारितोषिक म्हणजे निवारा आश्रमवासियांना मिळालेले मोठे बक्षिसच आहे.

**स्नेहसेवाचे सर्व सभासद,
हितचिंतक आणि मित्रमंडळींना
दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा!**

