

फक्त सभासदांसाठी

वर्ष ४२वे, अंक ५ वा * ऑक्टोबर 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

संपादकीय..

आमच्या कंपनीतून निवृत्त झालेल्या २५-३० जणांचा ग्रुप दर शुक्रवारी सकाळी एका ठराविक उपहारगृहामध्ये भेटतो. आमचा whatsapp ग्रुपचे नावही या उपहारगृहाच्या नावानेच आहे. अनेक वर्ष आमचा ग्रुप येथे ठराविक वेळेला येत असल्याने आणि आमची बसण्याची जागाही ठराविक असल्याने आम्ही येण्याआधी आमच्या सर्वांची बसण्याची व्यवस्था या उपहारगृहात आम्ही येण्याआधी केलेली असते. आमचे साधारण दोन अडीच तास तेथील पदार्थांचा आस्वाद घेत हसत खेळत गप्पा मारण्यात मजेत जातात.

कंपनीतून निवृत्त झाल्यावर आमच्या पैकी काहीजणांनी consultancy सुरू केली, काहींनी शेअर मार्केटचे व्यवहार सुरू केले, काहीजणांनी स्वतःचे छंद (वाचन,पेंटिंग, चित्रकला..इत्यादी) जोपासणे सुरू केले, तर काहीजण समाजासाठी काही काम करत आहेत.

यामुळे कंपनीतील कामाशिवाय अनेक वेगवेगळ्या क्षेत्रात आम्ही वेगवेगळे अनुभव घेत आहोत, सर्वांना उपयुक्त अशा गोष्टींवर चर्चाही करतो. अशा तऱ्हेने चांगल्या कामात व्यस्त राहण्याचा प्रयत्न करत आहोत. एकमेकांना गरज असेल तेव्हा मदतही करतो.

आमच्या गप्पांमध्ये अनेक विषय असतात त्यात आरोग्यावर जेव्हा चर्चा होते त्यावेळी अल्झायमर सारखा आजार कोणालाही कधीही होऊ नये अशी प्रत्येकाची इच्छा असते. आरोग्य चांगले राहावे म्हणून आमच्यापैकी प्रत्येकजण जागरूकतेने काहीना काही करत असतो.

नुकताच वर्ल्ड अल्झायमर डे झाला (२१ सप्टेंबर). जर्मन मेंदूतज्ञ डॉ. अल्झायमर यांनी प्रथमच मेंदूत होणारे बदल आणि त्यामुळे होणारे विस्मरण याचा अभ्यास केला. त्यांच्याच नावावरून या आजाराला 'अल्झायमर डिझीझ' असे संबोधण्यात येऊ लागले. या आजारात स्मरणशक्तीचा न्हास होतो. साधारण ज्येष्ठ नागरिकांना हा आजार होतो. प्रारंभी थोडे विस्मरण होते तेव्हा ते वयामुळे होत असणार

असा समज असतो. पण विस्मरणाची व्याप्ती वाढत गेल्यास ती व्यक्ती स्वतःची ओळख देखील काही काळाने विसरते. त्या व्यक्तीला दैनंदिन व्यवहार करणे अवघड/अशक्य होते. कुटुंबात अशी व्यक्ती सांभाळणे अतिशय जिकिरीचे होते. पण योग्य वेळी निदान झाल्यास काही प्रमाणात या आजाराला अटकाव करता येतो.

हा आजार होऊ नये अशी काळजी ज्येष्ठ नागरिकांनी घेणे आवश्यक आहे. त्यासाठी नियमित शाररिक व्यायाम करणे, समतोल आहार घेणे, पुरेशी झोप घेणे, लोकांमध्ये मिसळणे, निसर्गात फिरणे, शब्दकोडी सोडवणे, वाचन - लेखन करणे, नवीन गोष्टी शिकणे, आपले छंद जोपासणे, स्क्रीन टाईम कमी ठेवणे अशा वेगवेगळ्या जमेल तशा गोष्टी नियमित कराव्यात. जेणेकरून मेंदू चांगल्या कामात व्यस्त राहिल असे बघावे. चालणे, योगासने, प्राणायाम, ध्यान याचाही मेंदू स्वस्थ ठेवण्यासाठी चांगला उपयोग होतो.

'अल्झायमर होऊ नये यासाठी कोणती काळजी घ्यावी' या विषयावर आपल्या स्नेहसेवा संस्थेत व्याख्यान आयोजित केले होते. डान्स थेरपीची दोन तीन सेशनसही घेण्यात आली. अल्झायमरपासून दूर राहण्यासाठी पुण्यातील काही ज्येष्ठ नागरिक संघात तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली वेगवेगळे बौद्धिक व्यायाम इ. उपक्रम नियमितपणे घेतले जातात. असे उपक्रम स्नेहसेवामध्ये नियमित घडवून आणल्यास ते आपल्या सर्व सभासदांना उपयुक्त ठरतील असे वाटते.

अविनाश गोहाड

माध्यम भान

मंगळवारी ५ सप्टेंबरच्या साप्ताहिक सभेमध्ये डॉ. स्नेहा गोरे-मेहेंदळे यांचे 'माध्यम भान' या विषयावर अत्यंत माहितीपूर्ण भाषण झाले. Mass Communication या विषयातील पदव्युत्तर शिक्षणानंतर 'ए बी पी माझा' ही वृत्तवाहिनी आणि 'सकाळ' या वृत्तपत्रात राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय घडामोडींचे वार्ताकन करणे, documentary बनवणे आणि

प्रत्यक्ष वृत्तनिवेदन करणे या सारखी कामे त्यांनी केली. त्या Google News Initiative प्रमाणित verification trainer आहेत. भारतातील News Podcasting या विषयावर प्रबंध लिहून त्यांनी डॉक्टरेट मिळवली आहे.

सध्या Whatsapp, Twitter, Instagram, YouTube, Facebook यासारख्या माध्यमांमुळे जग लहान झालं आहे. घरबसल्या एका क्लिकवर कोणत्याही विषयाची माहिती मिळवणं, परिचितांशी, सुहृदांशी संपर्क साधणं, आपल्या अंगच्या कलेसाठी व्यासपीठ मिळवणं यासारखे अनेक फायदे या माध्यमांमुळे निश्चितच मिळाले. परंतु या माध्यमांचा वापर भान ठेऊन केला नाही तर होणारे घोटाळे, गोंधळ हे सावरण्याच्या पलीकडचे असतात ही वस्तुस्थिती आहे. मीडियाचा वापर जरी सर्वच करत असले तरी खान्द्यावर बंदूक ठेवली आहे पण वापरायची कशी हेच माहित नाही अशी बहुतेकांची अवस्था आहे असे त्या म्हणाल्या.

वृत्तपत्रांच्या बाबतीत बातमीची सत्यासत्यता पडताळण्याची जबाबदारी संपादकांवर असते, परंतु बाकीच्या माध्यमांमध्ये ही गोष्ट सहज शक्य नाही. त्यामुळे प्रसिद्धीलोलुप माणसे, समाजकंटक या त्रुटींचा फायदा उठवतात. खोट्या बातम्या पसरवणे, आर्थिक गुन्हेगारी, राजकीय फायद्यासाठी एखाद्या जाती विरोधात समाजमन कलुषित करणे, गोपनीय माहिती प्रसिद्ध करणे, अश्लील चित्रफिती पाठवणे अशा समाजविघातक गोष्टी करतात. हनी ट्रॅपिंग हि सध्याची डोकेदुखी याच त्रुटींचा परिणाम आहे .

Social Media चा वापर जागरूकतेने आणि सकारात्मकतेने होण्यासाठी प्रत्येकाकडून टोकाची खबरदारी घेतली गेली पाहिजे. यासाठी Whatsapp University वर येणाऱ्या बातम्यांवर सरसकट विश्वास न ठेवणे, मिळालेल्या माहितीचा स्रोत आणि खरेपणा बद्दल खात्री करून घेणे, उद्देशाबद्दल जागरूक राहणे, बेजबाबदार Forwards टाळणे हे महत्त्वाचे आहे. पडताळणीसाठी आपण गूगलच्या रिव्हर्स इमेज सर्चचा उपयोग करू शकतो. कुठलेही संकेतस्थळ किंवा लिंक उघडताना सावधगिरी बाळगली पाहिजे हे त्यांनी पुनःपुन्हा सांगितले..

एकूणच माध्यम साक्षरतेप्रती जागरूक करणारं हे भाषण सर्वांना खूपच आवडलं .

मंगळवारी ५ सप्टेंबरला शिक्षकदिन होता. स्नेहसेवेत अनेक जण शैक्षणिक क्षेत्रात काम करून निवृत्त झाले आहेत. त्यांच्या प्रति आदर म्हणून या व्याख्यानानंतर डॉ स्नेहाताईंच्या हस्ते या शिक्षकांचा सन्मान करण्यात आला आणि सभेची सांगता झाली.

प्रकाश यार्दी

नृत्य चलन उपचार

(Dance movement therapy)

मंगळवार दिनांक १२ सप्टेंबर २०२३ रोजी सभेची सुरुवात नेहमीप्रमाणे प्रार्थनेने झाली.

प्रथम डॉ. राधा संगमनेरकर यांनी नृत्यातून मिळणारे विविध फायदे सांगितले. २०१८ साली छायाताई काळे अध्यक्ष असताना आणि २०२० साली प्रज्ञा यार्दी अध्यक्ष असताना राधाताईंनी आपल्या स्नेहसेवामध्ये डान्स थेरपीचा प्रयोग यशस्वीरित्या राबवला होता.

नृत्य ही अभिव्यक्ती व्यक्त करण्याची कला असून त्यामुळे दिवसभरातील थकवा, मनातील मरगळ व ताणतणाव निघून जातात. नृत्यातील सहज हालचालींमुळे चांगला व्यायामही होतो आणि मेंदू, ऑप्टिक, सेन्सरीऑर्गन्स अॅक्टिव होतात. काही व्याधिंसाठी (Dementia, पार्किन्सन) ही थेरपी preventive म्हणून सिद्ध झाली आहे.

एका ठिकाणी जास्त वेळ बसायला लागले की समन्वय क्षमता कमी होते. नृत्यातील हालचालींमुळे कॅलरीज तर burn होतातच पण तणाव, काळजी कमी होते आणि सर्वांगीण बौद्धिक विकास होतो.

जीवनावश्यक हालचाली थांबल्यास मेंदूची कार्यक्षमता कमी होत जाते. नृत्य करताना dopamine व endorphins हार्मोन्स रिलिज होतात. त्यातून मिळणारा आनंद हा कृत्रिम नशेने मिळणाऱ्या आनंदापेक्षा उत्तम असतो. या थेरपीचा शरीरावर कोणताही दुष्परिणाम होत नाही. नृत्यातून आनंद मिळविणे तुमच्याच हातात आहे. (तुझे आहे तुझ्यापाशी) अशा तऱ्हेने राधाताईंनी नृत्याचे महत्त्व विशद केले.

या थेरपीची छायाताई काळे यांच्या कार्यकाळात सुरुवात झाली त्यामुळे नीलिमाताई भडभडे यांनी त्यांचा फुल देऊन सत्कार केला.

शामराव भुर्के यांनी मनःशांतीसाठी मेडिटेशन कसे प्रभावी ठरते हे सांगून सपत्नीक मेडिटेशनचे प्रात्यक्षिक सादर केले.

मनःशांती ही आरोग्याची पहिली पायरी आहे. नादब्रह्मात तल्लीन होण्यासाठी टाळ वाजवण्याचा कसा उपयोग होतो हे राधाताईंनी प्रात्यक्षिक दाखविले.

नीलिमाताईंनी आणि दिनेश पांडे यांनी सैनिक - स्नेह योजनेची माहिती देऊन यावर्षी ८००० दिवाळी फराळाच्या बॉक्सेस सैनिकांना पाठवण्याचे ध्येय आहे असे सांगितले. हे ध्येय लक्षात ठेऊन त्याप्रमाणे देणग्या जमा कराव्यात असे आवाहनही त्यांनी केले.

यानंतर अल्पोपहाराने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

प्रविणा अंबुलकर

नाट्यअभिवाचन

श्रीगणेशोत्सवाचे औचित्य साधून यावर्षी स्नेहसेवात अगदी प्रथमच नाट्यअभिवाचनाचा कार्यक्रम रविवार दि. २४ सप्टेंबरला सायंकाळी ६ वाजता, संजय गर्गे ह्यांनी उपलब्ध करून दिलेल्या, मराठवाडा मित्रमंडळाच्या कॉमर्स कॉलेजमधल्या सेंट्रल हॉलमध्ये सादर केला गेला. हे नाट्यअभिवाचन होतं, विवेक बेळे लिखित नेव्हर माईड ह्या नाटकाचं.

सुरवातीला अध्यक्षा निलिमा भडभडे यांनी प्रास्ताविक केलं आणि प्रथेप्रमाणे स्नेहसेवाची सामुहिक प्रार्थना झाली. त्यानंतर माधव बांदिवडेकर ह्यांनी सर्व कलाकारांची ओळख करून दिली.

पुणे येथील 'शब्द' संस्थेचे आर्कि. दिलीप जोगळेकर यांच्या पुढाकाराने हा प्रयोग झाला. दिग्दर्शक मिलिंद कुलकर्णी, अर्चना शहाणे, मुग्धा किल्लोस्कर, दीपा क्षिरसागर आणि रोहित पारखी यांनी अतिशय बहारदारपणे सादर केला.

हे नाटक म्हणजे दोन पात्रांच्या अंतर्मनातल्या प्रेमावरचं सुरेख अंतरद्वंद्व आहे व ते कोणत्याही नेपथ्य अथवा वेगवेगळ्या वेशभूषा न करता प्रकाश संयोजनाशिवाय स्टेजवर एकाजागी बसून प्रभावीपणे साभिनय सादर केलेलं एक अतिशय रंजक कथानक आहे.

निनाद, वय वर्षे ३० (मिलिंद कुलकर्णी) व स्मिता वय वर्षे २८ (मुग्धा किल्लोस्कर) ही ती दोन पात्रे. अर्थातच सोबत आहेत त्यांची दोन अंतर्मने - एन, हे निनादचं अंतर्मन (दिलिप जोगळेकर) व एस, हे स्मिताचं अंतर्मन (अर्चना शहाणे).

निनादचं स्मितावर खूप प्रेम आहे व स्मिताचंही निनादवर. पण हे अव्यक्त प्रेम, व्यक्त करायला मात्र दोघांनाही अतिशय अवघड जात असतं. मग दोघांच्याही अंतर्मनांच्या सहाय्याने अनेक क्लृप्त्या लढविल्या जातात व त्यातून निर्माण होतं ते हे हलकं फुलकं जणू आपल्या अवतीभवतीच घडतंय असं वाटणारं एक मस्त कथानक. त्यातील गुंता आणखी वाढवायला नितीन नावाचं एक काल्पनिक पात्र खूप धमाल उडवून जातं.

कथानकाचं शब्दांकनही काही ठिकाणी नेमकं लक्ष वेधून घेतं. स्मिताच्या प्राणीप्रेमाच्या कल्पना, निनादचं क्रिकेट प्रेम, सिगरेटच्या धुराची चूळ किंवा भिजलेल्या कुत्र्यासारखं ऐकणं या सारखे अफलातून शब्दप्रयोग कथानकावरची पकड आणखीनच घट्ट करतं.

असं हे दोन अंकी नाट्यअभिवाचन हसत खेळत आपले पावणेदोन तास अगदी भुरकन् उडवून टाकतं. सगळ्यांचे अभिनय अगदी सहज झाले आहेत. नेपथ्य नसलं तरी

त्याची उणीव जाणवू न देण्याचं काम रोहित पारखी यांनी भरून काढलं. वाद्यवृंदाशिवाय अर्थातच लॅपटॉपवरून संगीत संयोजन दीपा क्षिरसागर ह्यांनी आतिशय समर्पकपणे केलं.

करोनाच्या काळात जेव्हा नाट्यगृहे बंद झाली तेव्हा नाटकच का घरोघरी जाऊ नये, या आर्कि. दिलिप जोगळेकर यांच्या विचारातून नाट्यअभिवाचन ही संकल्पना जन्माला आली. त्याचा पाठपुरावा करत 'शब्द' या पुण्यातील संस्थेच्या सभासदांनी ती प्रयत्नपूर्वक राबविली. त्यासाठी एक विशिष्ट मानधन न ठरविता ऐच्छिक राशी घेऊन अगदी २०-२५ श्रोते असले तरी ते नाट्यअभिवाचनाचे कार्यक्रम करतात. अशा रितीने आणखीही नवी नाटके सादर करण्याचा त्याचा मानस त्यांनी व्यक्त केला.

शेवटी शाम भुर्के ह्यांनी त्यांच्या नेहमीच्या खुमासदार शैलीतून सगळ्यांचे आभार मानले व सचिव सुनीता वाघ यांनी पुढील कार्यक्रमांची कल्पना देऊन कार्यक्रमाची सांगता केली.

त्यानंतरचा अल्पोपहार व काफी घेतांनाही सर्वांवर नाट्यअभिवाचनाचं गारुड पडलेलं दिसत होतं... ..

हेमंत भागवत

२६ सप्टेंबर २०२३: दुसरी त्रैमासिक सभा-

स्नेहसेवा व मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी यांची दुसरी त्रैमासिक सर्वसाधारण सभा दि २६ सप्टेंबर २०२३ रोजी अध्यक्ष डॉ. नीलिमा भडभडे यांच्या अध्यक्षतेखाली SNDT च्या रोटरी हॉल मध्ये झाली. गणपूर्वीअभावी सभा सायं. ७.१० वाजता सुरू झाली. १८ सभासद हजर होते. - मागील सभेचा वृत्तांत सुनीता वाघ यांनी वाचला व सभेने कायम केला. अरविंद भडकमकर यांनी दोन्ही संस्थांच्या आर्थिक व्यवहारांचे हिशेब सादर केले. त्यावर चर्चा होऊन ते मंजूर झाले. - त्यानंतर अध्यक्षांनी पेमेंट-गेटवेच्या माध्यमातून देणग्या गोळा करण्याची व्यवस्था स्नेहसेवा-मैत्रेयच्या वेब-पेज मधून करणार असल्याची माहिती दिली, आणि त्याचे फायदे सांगितले. - अध्यक्षांनी शैक्षणिक प्रकल्पाच्या प्रगतीची माहिती दिली. एम.व्ही.एम. सेमी इंग्लिश स्कूलमध्ये गरजू मुलांना फीज भरणे, आरोग्य किंवा शैक्षणिक शिबिरे आयोजित करणे यासाठी प्रयत्न करायचा आहे असे सांगितले. अध्यक्षांनी आरोग्य प्रकल्पाची चर्चा केली. हिंगणे येथील निवासी शाळेला लागणारी औषधे पुरवण्यात आल्याचे सांगितले. दिनेश पांडे यांनी सैनिक स्नेहच्या प्रकल्पाची माहिती दिली. या वर्षी स्नेहसेवातर्फे मिठाई पाठविण्यासाठी मागील वर्षापेक्षा जादा बटालियनांशी संपर्क करत आहोत. मिठाईचे जिन्नस थोडे बदलले आहेत.

मिठाई सैनिकांना पुढील प्रवासासाठी सुपूर्द करण्याचा कार्यक्रम रविवार दि. ५ नोव्हेंबर २०२३ रोजी निवारा येथे होणार आहे. - सर्व प्रकल्पांसाठी सदस्यांनी देण्या गोळा करण्याचा भरपूर प्रयत्न केला पाहिजे असे ठरले. सर्वसाधारण सभेचा कार्यभाग संपल्यानंतर सप्टेंबर महिन्यात ज्या सभासदांचे वाढदिवस होते त्यांना सर्व सभासदांनी शुभेच्छा दिल्या. -
कौस्तुभ भडभडे

सैनिक-स्नेह - देणगीसाठी आवाहन

आम्ही 'स्नेह-सेवा' व मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी पुणे देणगीसाठी आवाहन करत आहोत. आमच्या अनेक प्रकल्पांपैकी 'सैनिक स्नेह' हा प्रमुख प्रकल्प. आम्ही चीन आणि पाकिस्तान सीमेवर तैनात आपल्या जवानांसाठी दिवाळीनिमित्त चितळे बंधू यांच्या खास मिठाईचे डबे पाठवतो - दिवाळीच्या पहिल्या दिवशी पोचतील असे. सोबत पुण्यातील शाळांमधील विद्यार्थ्यांनी खास त्यांच्यासाठी बनवलेली भेटकार्डेही.

चेकने देणगी देण्यासाठी : चेक 'मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी'च्या नावे काढावा. चेक पोस्टाने पाठविण्यासाठी पत्ता - मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी, द्वारा: 'प्रबोध', १०७०, शुक्रवार पेठ, सुभाषनगर गल्ली नं ५, पुणे - ४११००२.

चेकच्या पाठीमागे आपले नाव, स्वतःचा पत्ता, पॅन, मोबाईल क्रमांक व ईमेल पत्ता जरूर लिहावा.

ऑनलाईन देणगी देण्यासाठी तपशील:

- नाव: **Maitreya Charitable Society**
- बँक: **Bank of Maharashtra, Narayan Peth Branch**
- बचत खाते क्र: **20104494038**
- **IFSC: M-HB0000154**

महत्वाचे : ऑनलाईन देणगी दिल्यानंतर व्यवहाराचा तपशील / स्क्रीनशॉट, तुमचे नाव, पत्ता, **PAN**, मोबाईल क्रमांक आणि इमेल आम्हाला पाठवावा:

इमेल द्वारा snehseva1981@gmail.com या पत्त्यावर, किंवा व्हॉट्स-अॅप द्वारा **+91 9833869652** या क्रमांकावर आमचे खजिनदार श्री अरविंद भडकमकर यांना पाठवावे.



ऑक्टोबर महिन्यातील वाढदिवस

जीवेत् शरदः शतम्

डॉ. दिनकर साठे	१ ऑक्टो.
श्री. श्रीनिवास हर्डीकर	१६ ऑक्टो.
सौ. गीता भुर्के	२७ ऑक्टो.



विशेष वार्ता...

प्राचार्य श्याम भुर्के यांना उत्कृष्ट शिक्षक पुरस्कार लायन्स क्लब इंटरनॅशनल यांचेतर्फे, डॉ ज्ञानेश्वर मुळे, माजी राजदूत, यांचे शुभहस्ते मुक्तांगण सभाग्रहात प्रदान करण्यात आला. श्याम भुर्के हे बँक ऑफ महाराष्ट्र स्टाफ ट्रेनिंग कॉलेजचे व नेक्सस मॅनेजमेंट स्कुलचे प्राचार्य होते. सध्या ते बँकिंग, मॅनेजमेंट, साहित्य या विषयावरील व्याख्याते आहेत. आदिवासी मुलांना बँक परीक्षा ट्रेनिंग, बचत गटांना प्रशिक्षण या कार्याचा उल्लेख समारंभात करण्यात आला. श्याम भुर्के यांनी ४० पुस्तके लिहिली आहेत. समारंभास श्री. वसंतराव खरे आवर्जून उपस्थित होते.

