



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 *
विजय राव
मो. ९१५८८३८९८९

अध्यक्षांचे मनोगत

जीवन-प्रवासातील प्रवास :

विमान-प्रवासाचा ताण कमी कसा करायचा? विमानाने आज दिल्लीला जाऊन उद्या पुण्याला परत, असा धावपळीचा विमान-प्रवास मला नुकताच करावा लागला. प्रत्यक्ष विमानाचा प्रवास दोन तासांचा, तर घर-विमानतळ-घर हा प्रवास चार तासांचा ! डोके शांत कसे ठेवायचे? 'मोबाईल'वरून घरी निरोप दिला आणि जाणीवपूर्वक त्याला बाजूला ठेवून दिले.

प्रवासात आपल्याला आजू-बाजूला किती मजेशीर गोष्टी बघायला मिळतात! कोणी अत्यंत घाई-घाईने पळत असतो, तर कोणाला कशाचीच घाई नसते. एखादे छोटे मूल ट्रॉलीवर मस्त सवार असते, तर दुसरे रडून रडून आई-वडिलांना बेजार करत असते. एक आजी एका हाताने साडी सांभाळत दुसऱ्या हाताने आजोबांचा हात पकडून ट्रॅव्हलटरवर तोल सांभाळण्यात मग्न. एखादे नवविवाहित जोडपे एकमेकांमध्येच मग्न! खूप लोक मोबाईलमध्येच डोके खुपसून बसलेले. सर्वात मजेशीर अनुभव असतो तो फ्लायट जाहीर झाल्यानंतरचा ! बोर्डिंग गेटवर सगळे घाईघाईने कसे जमा होतात, ते बघण्यासारखे असते. सगळेजण लगबगीने गेटपाशी पळतात. विमान उतरल्यावरसुद्धा ते थांबण्यापूर्वी अशीच घाई करतात. खरे म्हणजे तिथे बसलेल्यांना घेतल्याशिवाय, किंवा उतरविल्याशिवाय, विमान सुटणार नसते; पण घाई होते खरी ! मी देखील पटकन उठू लागते, आणि दुसरे मन सांगते की कशाला घाई करतेस? शेवटी जा ना! मनातल्या या द्वंद्वामध्ये मी अडकते. पण या वेळेस मात्र मी शेवटी विमानात चढले. दोनशेहून अधिक माणसांना विमानात शिस्तीत हळुहळू चढायला फक्त पंधरा मिनिटे लागतात, याचेही नवलच वाटते. खरंच, प्रवासामध्ये व्यक्तींचे किती विविध प्रकार बघायला मिळतात !

प्रवासातला दुसरा अनुभव, जो बहुतेक सगळ्यांना घेतलेला असतो, तो म्हणजे speed, momentum, inertia, centrifugal force यांची अनुभूती ! या सर्वांचे सूक्ष्म परिणाम प्रवासात शरीराला जाणवत असतात आणि

याचीही एक वेगळीच मजा असते. बस-आगगाडी-विमान यांचा प्रवास सुरू असतांना आपण डोळे मिटून शरीराकडे बघायचे; वाहन वेग पकडते, तेव्हा शरीर मागे झुकते. वाहन थांबू लागते, तेव्हा शरीर पुढे झुकते. वाहन एका बाजूला वळते, तेव्हा शरीर दुसऱ्या बाजूला ओढल्यासारखे वाटते ! रेल्वेने जातांना इंजिनजवळच्या डब्यात बसले, की डबा अजिबात डोलत नाही; पण शेवटच्या डब्यात बसले, की डबा रुळावरून उडून जाईल की काय, इतका सर्व बाजूला फेकल्यासारखा डबा हलत राहातो - जणू हवेतच तरंगतो !

एखाद्या परिचित रस्त्यावरून गाडीने जात असतांना गाडीत डोळे मिटून बसायचे (म्हणजे दुसरी व्यक्ती गाडी चालवत असतांना ... !). मग आजुबाजूचे आवाज, गाडीचा वेग व हालचाल, आणि आपल्या शरीराचे भान, यावरून गाडी आता रस्त्यावर कुठे आहे, ते संपूर्ण रस्ताभर ओळखता येते.

ही उदाहरणे कशासाठी? तर सध्या आपण सगळे साऽऽरखे शिकत आहोत; सतत वेगळे काहीतरी करत रहा, नवनवीन अनुभव घ्या ... मन ताजेतवाने ठेवा. 'Be here' हे किती साधे तत्व ... पण त्यातून कितीतरी नवीन गोष्टी आपल्याला अनुभवायला मिळतात !

सौ. नीलिमा भडभडे

एक सुंदर अविस्मरणीय पुस्तक प्रकाशन

सोहळा: १२ डिसेंबर २०२३

प्रा. श्याम भुर्के लिखित अभिनयातील गाजलेले कलावंत या पुस्तकाचे प्रकाशन डॉ. संजय उपाध्ये यांच्या हस्ते दि.१२ डिसेंबर २०२३ रोजी झाले. प्रा. श्याम भुर्के यांनी लिहिलेले हे चाळीसावे पुस्तक आहे. स्नेहसेवाचे सभासद श्री रवींद्र आणि सौ. शुभदा घाटपांडे यांच्या स्नेहल प्रकाशनाने हे पुस्तक प्रकाशित केले. लेखक आणि प्रकाशक दोघेही स्नेहसेवाचे सभासद, असा हा सुरेख योग होता.

माणसाच्या जीवनात नेहमी आनंद निर्माण करणारे डॉ. संजय उपाध्ये हे समारंभाचे प्रमुख पाहुणे होते.

नाटकाला रसिकापर्यंत प्रभावीपणे नेणाऱ्या अनेक नटसम्राट, नटसम्राज्ञींपैकी शरद तळवलकर, चित्तरंजन

कोल्हटकर, डॉ. काशिनाथ घाणेकर, प्रभाकर पणशीकर, डॉ. श्रीराम लागू, विक्रम गोखले, दादा कोंडके, प्रशांत दामले, जयश्री गडकर, कीर्ती शिलेदार, स्मिता पाटील, दिलीप प्रभावळकर अशा अनेक कलाकारांच्या कार्याचा परिचय, या सर्वांनी अभिनय क्षेत्रात मजल मारतांना केलेला संघर्ष, आलेल्या अडचणी, सोसलेले अपमान आणि आर्थिक विवंचना असूनसुद्धा गाठलेले शिखर यांचा परिचय व चित्रण प्रा. भुर्के यांनी या पुस्तकात करून दिला आहे.

या पुस्तकातील कलाकार त्यांना कुठे ना कुठेतरी भेटलेले आहेत आणि या अनुभवातून त्यांचे लेख साकारलेले आहेत. सामान्य परिस्थितीतून असामान्य झालेले हे कलाकार यांची नुसती माहिती यात नाही, तर त्यातून आपल्याला एक प्रेरणा मिळते. ज्याच्याजवळ काहीच नव्हते, तो हा कलाकार, कसा मोठा झाला ? मराठी माणूस हा नाटकवेडा आहे आणि जेथे जेथे मराठी माणूस, तेथे तेथे मराठी नाटक आहे. परंतु आपण नाटकात रुचि घेत असो वा नसो, आपल्याला जगण्याची प्रेरणा हे पुस्तक नक्कीच देईल.

या पुस्तकात उत्तम मजकूर, संवाद, उपमा आणि विनोदाची सुरेख चपखल पेरणी यांचा मिलाप असल्यामुळे सर्व लेखन आपल्याला खिळवून ठेवते. नाटकात महत्त्वाचा असतो तो म्हणजे अभिनय आणि त्यासाठीची बुद्धिमत्ता, कष्टाची तयारी, कल्पकता तसेच वाचिक संवाद, अंगिक अभिनय, भावनाविष्कार, प्रभावी वाणी आणि संभाषणकला हे सर्व आवश्यक कसे असतात, हे भुर्केसाहेबांनी प्रभावीपणे सांगितले आहे.

या प्रसंगी प्रमुख पाहुणे डॉ. संजय उपाध्ये यांनी त्यांचे विचार मांडले. ते म्हणाले: नाटककला रसिकांना आनंद देते. त्यांना विवंचना विसरायला लावते. इतरांच्या सुखदुःखात सहभागी होण्यास प्रवृत्त करते. या लेखकाच्या भावना रसिकांपर्यंत पोहोचविण्याचे काम कलाकार करतात. ही कलाकारांकडून अर्पण केलेली समाजसेवाच होय. अशा कलाकारांचे जीवनकार्य प्रा. श्याम भुर्के यांनी 'अभिनयातील गाजलेले कलाकार' या पुस्तकात सहजसुंदर शब्दात रेखाटले आहे.

श्री रवींद्र घाटपांडे यांनी या पुस्तकाच्या प्रकाशनाची पार्श्वभूमी सांगितली. पुस्तक तयार करण्यात ज्यांनी मदत केली आणि हातभार लावला त्यांचाही सत्कार केला.

दीपक जव्हेरी

हस्तलेखन विश्लेषण आणि हस्ताक्षर- उपचार : श्री शंतनू संत.

९ जानेवारी २०२४

व्याख्यानाची सुरुवात शरीर शास्त्राच्या उजळणीने झाली. आपल्या शरीराच्या सर्व क्रियांचे नियंत्रण मेंदू करतो. लिहिणे ही क्रिया मग त्याला कशी अपवाद असेल ?

आपला जन्म होताना आपला मेंदू एखाद्या मोबाइलमधील

मेमरीसारखा कोरा करकरीत असतो. नंतर त्यावर आपल्या अनुभवांची गाठोडी येऊन पडतात. हे अनुभव चलचित्र दृश्य, चव, आवाज, स्पर्श वगैरे पद्धतीचे असतात. असे अनुभव आपला मेंदू त्याच्या मेमरी - आठवणी - मध्ये साठवून ठेवतो. तसेच आपली पचनसंस्था आपण खाल्लेल्या अन्नाच्या पाचनक्रियेतून रक्ताची निर्मिती करते व त्यातून शरीराला ऊर्जेचा पुरवठा होतो.

आपला मेंदू शरीराच्या आतील सर्व संस्थांच्या कार्यावर, तसेच मानसिक व भावनिक बदलांवर नियंत्रण ठेवतो. तो प्रत्येक क्षणी आपल्या शरीरातील जवळपास ३ ट्रिलियन पेशींचे नियंत्रण करतो. त्यासोबत तो दररोज ६०-७० हजार विचार निर्माण आणि नियंत्रित करतो. हे विचार आपल्या मनाच्या प्रोग्रामिंगच्या आधारे पृष्ठभागावर येतात. हे प्रोग्रामिंग आपल्या बालपणापासूनच आपल्या निरीक्षणातून, शिकण्यातून, अनुभवांतून, सभोवतालच्या पर्यावरणाच्या प्रभावातून आपल्या मनात दृढ होतात.

त्यामुळे जेव्हां आपण रागावतो व आपला मेंदू तणावग्रस्त असतो तेव्हां त्याचा आपल्या मेंदूतील प्रोग्रामिंगवर परिणाम होतो आणि परिणामी आपल्या नियंत्रण यंत्रणेमध्ये बिघाड उत्पन्न होतो. याचा थेट परिणाम आपल्या सेल्युलर प्रणालींवर होतो. त्याचप्रमाणे आनंदाचाही आपल्या मेंदूच्या कार्यावर थेट परिणाम होतो. आपल्या शरीराची (विशिष्ट) ठेवण, नजरेला नजर भिडविण्याची कृती, चेहऱ्यावरील भाव, हाताचे हावभाव, आवाजाची पट्टी यासर्वांवर मेंदूचे अखंड नियंत्रण असते.

हस्तलेखन व हस्ताक्षर यात आपल्या मेंदूतील प्रक्रियांचे प्रतिबिंब दिसते, कारण सर्व पेशींचे कार्य आणि विचार आपल्या मेंदूद्वारे नियंत्रित केले जातात. म्हणून हस्तलेखन आणि स्वाक्षरी यामधून त्या व्यक्तीबद्दलची जवळजवळ सहा ते सात हजार वैशिष्ट्ये समजू शकतात. स्वाक्षरी व हस्ताक्षर यांचे योग्य प्रकारे निरीक्षण केल्यास आपल्याला लिहिणाऱ्या माणसाच्या मूळ प्रवृत्तीबद्दलची अंतर्गत माहिती मिळू शकते. अशा माहितीचे ज्ञान केवळ त्या माणसाच्या छायाचित्रावरून होऊ शकत नाही; किंबहुना त्यातून थोडी दिशाभूल होण्याची शक्यता असते.

हस्तलेखनाचे विश्लेषण करून त्यामधील दोष सुधारून कांही मानसिक, भावनिक समस्यांचे निवारण करणे शक्य असते. त्यालाच हस्तलेखन उपचार पद्धती म्हणतात.

श्रीयुत संत यांनी विविध प्रकारच्या अक्षर लेखनाच्या सरावाचा आपल्या मनाची उभारी वाढविण्यासाठी कसा उपयोग करून घेता येतो हे सोदाहरण विशद केले.

त्यानंतर त्यांनी अक्षर लेखनाच्या विविध तऱ्हांच्या अवलोकनावरून समजणाऱ्या लेखकाच्या मानसिक अवस्था व मनोवृत्तीचा वेध घेतला .

उदाहरणादाखल m, a, l, d, k इत्यादी अक्षरे लोक कित्ती विविध प्रकारे लिहितात व त्यांच्या वळणांतील फरक

काय दर्शवितात हे त्यांनी सविस्तर सांगितले. संध किंवा वेगवान विचार करणारा मेंदू, लिहिण्याच्या पद्धतीमधील डावी-उजवीकडे झुकणारी तिरकी अक्षरे, सरळ अक्षरे, मोठी किंवा बारीक अक्षरे, टोकदार किंवा गोलाकार वळणाची अक्षरे, सुस्पष्ट किंवा गिचमिड अक्षरे, दोन शब्दांमधील अंतर अशा लिखाणातील वैशिष्ट्यपूर्ण लकबींवरून मानवी मनाचा व विचारांचा कसा अंदाज घेता येतो याचे वर्णन मनोरंजक व बोधप्रद होते. गोंधळलेले विचार, अर्धशिशू असण्याची दाट शक्यता, पायाचे दुखणे, स्वतःवरचा राग, दबलेली इच्छा, गोंधळलेली वृत्ती इत्यादींचा बोध सही करण्यातील लकबींवरून व लिखाणाच्या परिच्छेदावरून होऊ शकतो. हस्तलेखन विश्लेषणातून मिळणाऱ्या अशा प्रकारच्या संकेतांचा त्या व्यक्तीची एखाद्या पदासाठी निवड करताना उपयोग होतो आणि योग्य ती काळजी घेता येते. योग्य अशा हस्ताक्षर उपचारानंतर मनोवृत्तीत झालेले बदल त्या व्यक्तीच्या सुधारलेल्या आश्वासक हस्ताक्षरामधून प्रतीत होतात. नियमित लिहिण्याच्या सरावामधून प्रत्येकाने सतत शिकत राहणे गरजेचे असते असेही श्री संत म्हणाले.

त्यांनी शेवटी मांडलेले काही विचार खूप महत्वाचे वाटतात. जसे, चांगले दिसते म्हणून आपण कोणतेही औषध खरेदी करत नाही, तसे केवळ आवडले म्हणून आपण कोणतेही हस्ताक्षर वळण, प्रकार किंवा स्वाक्षरीची स्टाइल स्वीकारू नये. तुमच्या समस्यांचे समाधानकारक उत्तर तुमच्या मूळ हस्तलेखन विश्लेषणातून व ग्राफोथेरेपीमधूनच मिळू शकते.

मी जितके जास्त शिकत जातो, तितके मला जाणवत राहाते की मला आणखी खूप शिकायची गरज आहे या वाक्याने समारोप करतांना व्याख्यात्यांनी अधोरेखित केले की कोणतेही शास्त्र सखोल अध्ययनाशिवाय नीट समजू शकत नाही.

कौस्तुभ भडभडे

‘सुरवाची गुरुकिल्ली’ १६ जानेवारी २०२४.

‘सुरवाची गुरुकिल्ली’ या विषयावरील डॉ. तनुजा खेर यांचे व्याख्यान ऐकण्याची सुवर्णसंधी स्नेहसेवाच्या सदस्यांना मिळाली. सुखी आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी त्यांनी जे मुद्दे मांडले ते खालील प्रमाणे आहेत :

१. सकारात्मक विचारसरणी: याच्या प्रभावाने आपण नकारात्मक परिस्थितीचे रूपांतर सकारात्मकतेमध्ये करू शकतो आणि समस्येऐवजी आवश्यक उपायावर लक्ष केंद्रित करू शकतो.

२. अपेक्षा कमी ठेवणे: अवास्तव अपेक्षा ठेवणे हे कायम दुःखाला कारणीभूत ठरते; त्या ऐवजी उच्च ध्येय बाळगून वास्तववादी विचारसरणी ठेवल्यास यश निश्चित मिळेल व आपण आनंदी रहू शकू.

३. वृत्ती आणि कृतज्ञता: सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवल्याने कोणत्याही परिस्थितीवर आपण मात करू शकतो. आपल्याकडे काय नाही, यापेक्षा काय आहे यावर लक्ष

केंद्रित करावे. कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी आपले आशिर्वाद मोजूयात.

४. डॉक्टर खेर यांनी ‘आरइबीटी’ सिद्धांताविषयी देखिल सांगितले. त्याचा उपयोग केल्यास आपल्याला स्वतःला पराभूत करणारे विचार ओळखण्यास मदत होते व हेच विचार अधिक उत्पादक आणि सकारात्मक होऊ शकतात.

इतरांशी संवाद साधणे हा पण एक भावनिक उपचार आहे, असे त्या म्हणाल्या. त्याचबरोबर आपले विचार, भावना व कृती एकमेकांशी मिळते-जुळते असावेत.

५. ‘सामाजिक घड्याळ’ या संकल्पनेचा त्यांनी उल्लेख केला. हे मुख्यत्वे आपण ज्या संस्कृतीत राहतो त्यावरून ठरवले जाते. अपेक्षित जीवनरथचक्रातील आपली स्थिती निश्चित करण्यासाठी आपण ते आपल्या समवयस्कांशी तुलना करण्यासाठी वापरतो. तुलनेच्या आहारी न जाता जर आपण तोल सांभाळला तर आपण सुखी होऊ शकतो.

गुरुवर्य रमण महर्षी आणि स्वामी विवेकानंद यांच्या जीवनातील कांही किस्से वक्त्यांनी मनोरंजकरित्या सांगितले. त्यापैकी एक किस्सा असा होता: एकदा रमण महर्षी पत्रावळी बनवीत बसले होते. त्यांच्या शेजारी त्यांनी पत्रावळीचा एक मोठा ढीग रचून ठेवला होता. तेवढ्यात त्यांचा एक शिष्य तेथे आला आणि म्हणाला, ‘मी आयुष्याला खूप कंटाळलेलो आहे; मला आत्महत्या करायची आहे. तत्पूर्वी मला तुमची सेवा करू द्या. मला काहीतरी काम सांगा.’ हे ऐकून रमण महर्षी त्याला म्हणाले, ‘हा पत्रावळीचा ढीग घे आणि समोर जी कचराकुंडी आहे, त्यात फेकून ये.’ हे ऐकून शिष्य आश्चर्यचकित झाला. तो म्हणाला, ‘गुरुवर्य, आपण एवढ्या मेहनतीने इतक्या सुंदर पत्रावळी बनवल्या आहेत. मी त्या अशा भिरकावून देऊ शकत नाही.’ त्यावर महर्षी म्हणाले, ‘तुझे आयुष्यही असेच खूप सुंदर आहे; मेहनतीने तू इथवर येऊन पोहोचला आहेस. तरीही आता तू आत्महत्या करायचा विचार करतो आहेस, हे बरोबर नाही. चढ-उतार हे प्रत्येकाच्या आयुष्यात येतच असतात. त्यांच्यावर मात करून आपण विजय मिळवला पाहिजे.’ हे ऐकून शिष्याचे डोळे उघडले व त्याने गुरूंची माफी मागितली.

रश्मी गायतोंडे

‘वृद्धत्वाची ऐशीतैशी’

२ जानेवारी २०२४.

या दिवशी एक नाटुकले आणि कथावाचन यांचे सादरीकरण झाले. नाटुकल्याचे नाव होते ‘वृद्धत्वाची ऐशीतैशी’. याचे लेखन, दिग्दर्शन, सादरीकरण हे सर्व काही आपल्या माजी अध्यक्षा प्रज्ञा यादीं यांनी केले. त्यांना मधुरा आणि माधव बांदिवडेकर व प्रकाश यादीं या घर्च्यांचीच मदत झाली.

नाटकाचा विषय सर्वांच्याच जिवाळ्याचा : ‘वृद्धत्व!’

वाढतं वय ही समस्या न ठरता, हा आयुष्यातला एक आनंदी टप्पा ठरला पाहिजे. त्यासाठी शरीराच्या तंदुरुस्तीबरोबर मनाचं स्वास्थ्य जपणं हे फार महत्वाचं आहे. मनाची मशागत करण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे आपला दृष्टिकोण सकारात्मक असणे. नाटकाचा सन्देश हाच होता: 'सकारात्मक राहा आणि गुंतू नको कशात, आनंदाचं झाड सखे बहरेल तुझ्या दारात!'

'वृद्धत्वाची ऐशीतैशी' सादर करणाऱ्या सर्व कलाकार भगिनीही ज्येष्ठच होत्या - प्रज्ञा यार्दी, मधुरा बांदिवडेकर, अनुपमा राजोपाध्ये, नीला वेल्दे, सुजाता काळे, संगीता कुलकर्णी आणि आशा निरखे.

या सर्वांचा सहभाग आणि साधलेला यमक, एकूणच ठसका आणि नर्म विनोद यामुळे नाटकले फारच रंजक झाले. हा कार्यक्रम 'चुकवू नये' इतका सुंदर झाला.

दुसरा कार्यक्रम प्रज्ञा यार्दी यांच्या कथावाचनाचा होता.

त्यांनी निवडलेली कथा पण छान होती - व्यंकटेश माडगूळकर यांची 'शाळा तपासणी'. हे कथावाचन अतिशय नाट्यमय पद्धतीने सादर केले गेले. ग्रामीण भाषेचा बाज, हुबेहूब वर्णन आणि आवाजातील बदल, यामुळे हे जणू काही एकपात्री नाटकच आहे, असे वाटले. प्रज्ञाताईंनी सर्वांना त्या खेडेगावची सफरच घडविली. कथा ऐकतांना सर्वांना खूप मजा आली.

शेवटी श्री भुर्के यांनी 'सादरकर्तीचे प्रज्ञा हे विशेषनाम नसून विशेषणच आहे' अशी समर्पक टिपणी केली. खरंच, प्रज्ञाताईंचे कौतुक करावे तेवढे थोडेच आहे.

कार्यक्रमानंतर दिलेला अल्पोपहार हा 'नाटकात सुचवल्या' प्रमाणे गणेश भेळ आणि कॉफी असा होता.

भाग्यश्री साठे.

स्नेहसेवेची पुढील वाटचाल : २०२४ ते

२०३०. मंगळवार, ३० जानेवारी २०२४.

विषयवार गट चर्चा: स्नेहसेवाच्या पुढील पाच वर्षांच्या वाटचालीसाठी, कार्यक्रमातील सुधारणा आणि नवे प्रकल्प सुचविण्यासाठी उपस्थित सदस्यांमध्ये पाच गट करून परस्पर चर्चा झाली. गटवार सूचनांचे संकलन करून त्यातील मुख्य मुद्दे खालीलप्रमाणे विचारार्थ मांडण्यात आले.:

गट - विषय : १. नवीन प्रकल्पांची आंखणी; २. प्रकल्प सुधारणा; ३. नवे सदस्य आकर्षित करण्यासाठी योजना; ४. मंगळवारच्या सभामधील सुधारणा; ५. सभासदांचा सक्रीय सहभाग वाढविणे.

नवीन प्रकल्प :

- * पालक जागृती व प्रबोधन;
- * अवयव दान / देहदान - जनजागृती;
- * वयात येतांना - मार्गदर्शन;
- * योग्य व्यायाम / प्राणायाम - शाळांमधून प्रसार;

- * प्रथमोपचार - प्रशिक्षण व साहित्य-संचांचे वाटप;
- * लसीकरण - जनजागृती व प्रत्यक्ष लसीकरण;
- * विषार-मुक्त अन्न - जनजागृती;
- * वर्षभरातील व्याख्यात्यांशी पुनर्भेट व चर्चा;
- * शालेय विद्यार्थ्यांना (शहराबाहेरील सुद्धा) पुस्तके / नियतकालिके / मासिके उपलब्ध करून देणे;
- * वृद्धाश्रमास भेट व तेथील ज्येष्ठांशी सुसंवाद;
- * शाळेतील मुलांच्या सभाव्य प्रश्नांचे संकलन करण्यासाठी पेटी - त्यावर आपला प्रतिसाद व मार्गदर्शन;
- * मुलांच्या / सामान्य माणसांच्या आरोग्यविषयक प्रबोधनासाठी - टूक / श्राव्य कार्यक्रम.

प्रकल्प सुधारणा :

- * मुलांसाठी व ज्येष्ठांसाठी शिबिरे पुन्हा सुरु करावीत;
- * शालेय विद्यार्थ्यांचे प्रबोधन - विविध आरोग्यविषयक प्रश्न मुळात निर्माण होऊच नयेत, म्हणून प्रतिबंधात्मक मार्गदर्शन;
- शालेय विद्यार्थ्यांनी (इतरांनीही) शक्यतो आजारी पडू नये अशी जीवनशैली शिकविणे;
- * प्रकल्प लांब-पल्ल्याचे, अविरत सुरु राहाणारे हवेत.
- * प्रकल्पांसाठी योग्य आर्थिक स्रोत मिळविणे;
- * कापडे / कापड गोळा करणे व त्यांचे गरजूंना वाटप;
- * रद्दी-दान - जीवनज्योत संस्थेसारखा प्रकल्प;
- * मोबाईलवरून संपर्क व संदेशाद्वारे वैद्यकीय सल्ला;
- * कुटुंब नियोजन कार्य प्रभावीपणे करणाऱ्यांचा सत्कार - आशा / अंगणवाडी कार्यकर्ते;
- * दिवाळी भेटकार्ड बनवणाऱ्या मुलांचा गौरव;
- * फिरते वाचनालय - दर मंगळवारी देवाण-घेवाणाची सोय;
- * निबंध स्पर्धा / पाककला स्पर्धा;
- * 'मला भावलेले पुस्तक' - वैयक्तिक पुस्तक परीक्षण.
- * स्नेहसेवेच्या सर्व सदस्यांना सक्रीय सेवा करण्याची संधी मिळणे;
- * नवीन सभासदांनाही आवडतील अशा मनोवेधक कार्यक्रमांचे आयोजन करणे;
- * सभासदांच्या सूचनांचे संकलन करणे;
- * प्रत्येक सभासदाने एकतरी नवीन सभासद आणण्याचा प्रयत्न करणे;
- * तरुण सभासदांचा अंतर्भाव वाढविणे;
- * सभासदांनी सभेला येवू न शकण्याची कारणे शोधून त्यावर उपाय शोधणे;
- * कार्यक्रमासाठी हॉलची व्यवस्था / कार्यक्रमाची वेळ व स्थळ / कार्यक्रमाचा प्रकार / वाहन व्यवस्था इत्यादीमध्ये सुधारणा करणे, इत्यादी.
- * कार्यक्रमांना होणाऱ्या उपस्थितीत वाढ होण्यासाठी विशेष उपक्रम / मनोवेधक, मनोरंजक विषयांवरील कार्यक्रम /

व्याख्याने.

- * महिन्यातील एक सभा - चर्चा / शोध व बोध / नवीन कल्पना यांसाठी ठेवणे;
 - * प्रत्येक महिन्यातील कार्यक्रमासाठी एक मुख्य विषय ठरविणे;
 - * ध्वनिक्षेपक व्यवस्थेमध्ये सुधारणा करणे.- वायरलेस कॉलरमाईकचा अंतर्भाव.
 - * प्रश्न विचारण्यावरचे धोरण / वेळ-मर्यादा हवी.
 - * सभासदांच्या चिंता वाढविणारे / भय निर्माण करणारे असे कार्यक्रम नकोत.
 - * सभेच्या आवश्यकतेनुसार बैठक व्यवस्था असावी.
 - * कार्यक्रमांत रुचिपालट / पाककृती यांचाही समावेश असावा.
 - * प्रासंगिक आवश्यकतेनुसार सभासदांच्या अल्पोपहारासाठी वेगळ्या ठिकाणी आयोजन करता यावे.
- याप्रमाणे पुढील पाच वर्षात स्नेहसेवाकडून आयोजित होणाऱ्या विविध स्नेहपूर्ण, तसेच समाजोपयोगी कार्यक्रमांविषयी उपस्थित सभासदांमध्ये झालेली परस्पर चर्चा व विचारांची देवाण-घेवाण, यामधून लवकरच योग्य कार्यक्रमांची निवड आणि त्यांचे नियोजन सुरू होईल असे वाटते.

कौस्तुभ भडभडे.

‘Know your Brain through Neuro-Yoga’

मंगळवार, २३ जानेवारी २०२४.

वरील विषयावर झालेले सौ. जान्हवी प्रभुदेसाई आणि डॉ. सौ. सरिता झळकीकर यांचे प्रात्यक्षिकांसह व्याख्यान अतिशय प्रभावीपणे सादर झाले. आपला मेंदू व मज्जासंस्था आणि न्यूरॉन्स यांची माहिती व कार्य दर्शविणारी छायाचित्रे दाखवून न्युरो-योग हा योग शास्त्रातील प्रकार आपल्या मेंदूला आणि मज्जासंस्थेला निरोगी व सतर्क ठेवण्यास मदत करतो असे त्यांनी सांगितले. आपल्या मेंदूचे आरोग्य सुधारण्यासाठी करावयाच्या उपाययोजनांची कांही उदाहरणे त्यांनी खालीलप्रमाणे दिली:

- * आपल्या नित्याच्या दैनंदिन कार्यक्रमात थोडा बदल करून नवीन गोष्टी शिकणे;
- * एखादी नवी भाषा किंवा वाद्य वाजविण्यास शिकणे;
- * नव्या व्यायाम प्रकाराचा सराव करणे;
- * शब्द-कोडी सोडवणे;
- * संस्कृत वाक्यांचे योग्य उच्चारण शिकणे, इत्यादी.

आपली स्नायुसंस्था आणि मज्जासंस्था यांच्यामधील समन्वय साधण्यासाठी तोल सांभाळण्याचे विविध व्यायाम प्रकार करणे, दोन्ही हात व बोटे यांच्या स्नायूंच्या चलनवलनासाठी टाळ्या वाजविणे, सूर्यनमस्कार घालणे, प्राणायाम प्रकार, न्युरो-आसने, फन-योगा, न्युरो-ध्यान अशा विविध प्रात्यक्षिकांत सर्व सभासदांनी आनंदाने सहभाग घेतला. न्युरोप्लास्टिसिटी हा मेंदूचा असा गुण आहे, की ज्याच्यामुळे आपण कुठल्याही वयात नवीन गोष्टी शिकू शकतो किंवा जुन्या विसरलेल्या गोष्टी पुन्हा नव्याने आत्मसात करू शकतो; उदाहरणार्थ, पोहणे, सायकल चालविणे, गीतापठण इत्यादि.

आपण सर्वच जण तरुण दिसण्यासाठी प्रयत्न करतो. वाढत्या आयुर्मानामुळे शरीराबरोबर मेंदूही तरुण राहिल असा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. योग-साधना ही संकल्पना समजावून घेऊन यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी या अष्टांग योगाचा अनुभव घेणे निरामय जीवनासाठी महत्त्वाचे आहे. प्राण वा संजीवक चेतना ही संकल्पना समजून घेऊन त्याची अनुभूती घेणेसुद्धा महत्त्वाचे आहे, असे व्याख्यात्यांनी सांगितले.

हे सर्व करत राहिल्याने मेंदूतील पेशींचा आकार, तसेच नव्या पेशींची संख्याही वाढते. न्युरोट्रान्समीटर्स, म्हणजेच रासायनिक सदेशवाहक यांच्यामधील संतुलन राखले जाते. प्राणसंयमन व मनोसंयमन एकमेकांवर अवलंबून असतात. म्हणून शरीर, मन आणि आत्मा यांचा एकत्रित विकास घडविणारे असे हे शास्त्र आहे, असे दोन्ही व्याख्यात्यांनी विस्ताराने विशद केले.

कार्यक्रमाच्या सुरवातीला सौ. रेखाताई कसरेकर यांनी पाहुण्यांची ओळख करून दिली. शेवटी सौ. राधा संगमनेरकर यांनी आभार प्रदर्शन करून कार्यक्रमाचा समारोप केला.

डॉ. सौ. राधा संगमनेरकर

विशेष वार्ता

स्नेहसेवाचे सदस्य श्री मुकुंद गायधनी यांच्या पत्नी सौ. आशाताई गायधनी यांना दि. २० जानेवारी २०२४ रोजी देवाज्ञा झाली. या दुःखद प्रसंगी स्नेहसेवाचे आम्ही सर्व सदस्य गायधनी कुटुंबियांच्या दुःखात सहभागी आहोत. कै. आशाताईच्या मुक्त आत्म्यास चिरशांती व सद्गती लाभो हीच प्रार्थना. ॥ ॐ शांतिः ॥

स्नेहसेवाचे उत्साही सदस्य सौ. कामना आणि डॉ. दिनेश पांडे यांनी त्यांच्या कन्येच्या दि. २९-११-२०२३ रोजी साजरा झालेल्या शुभविवाह समारंभाप्रीत्यर्थ दि. २३-०१-२०२४ रोजी, स्नेहसेवाच्या कार्यक्रमानंतर सर्व उपस्थित सदस्यांना चविष्ट स्नेहभोजन दिले. स्नेहसेवाच्या सर्व सदस्यांकडून नूतन वधुवरांना प्रेमळ शुभेच्छा व शुभाशिर्वाद आणि पांडे कुटुंबियांना धन्यवाद देऊन आपण आनंद व्यक्त करूयात.

फेब्रुवारी महिन्यातील वाढदिवस

जीवेत् शरदः शतम्

| | |
|-----------------------|------------|
| श्री. विजय राव | १ फेब्रु. |
| श्री. माधव बांदिवडेकर | २ फेब्रु. |
| श्री अविनाश गोहाड | ४ फेब्रु. |
| डॉ. सौ. अलका निरंतर | १७ फेब्रु. |
| श्री. कौस्तुभ भडभडे | २८ फेब्रु. |