

सोनेरी सकाळ

(आयपीएच च्या सप्तसोपान ह्या मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्राचा उपक्रम)



भावनानुभूती

अनुक्रमणिका

संपादकीय	2
सत्रांचा आढावा.....	4
एक समृद्ध अनुभव	9
चित्र.....	11
निराशेच्या कडेवर.....	12
चित्र.....	14
कर्तव्य पूर्ती	15
प्रेमाची व्याख्या	17
वाट	19
रंग मनाचे	20
सह(हा)ल.....	22
किरण आशेचा	24
दुसरा वर्धापन दिन (कार्यक्रम, स्पर्धा , प्रदर्शन)	25
सप्तसोपान मधील काही क्षणचित्रे	26

संपादकीय

प्रिय सभासदहो, नमस्कार!

"सोनेरी सकाळ" ह्या सप्तसोपान- मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्राच्या इ-लिखिताचा दुसरा अंक आपल्या हातात देताना आम्हाला खूपच आनंद होत आहे. आमच्यासाठी हा उपक्रम म्हणजे आम्हा 'ज्येष्ठांची शाळा' आहे. "ज्येष्ठ" ह्या शब्दात भरपूर काही ठासून भरलेले आहे. वयानुसार आलेली अनुभवसंपन्नता, वेगवेगळ्या प्रसंगांना सामोरे जाताना, त्यातून तावून सुलाखून बाहेर पडल्यावर आलेला कणखरपणा, विचारांचा समतोल राखण्याची कमावलेली पात्रता, वर्तनातील परिपक्वता, नातीगोती, समाज, लहान/मोठे सगळ्यांना बरोबर घेऊन पुढे जाण्याची क्षमता आणि असेच बरेच काही.

आपल्यापैकी अनेकजण आत्तापर्यंतच्या आयुष्यात स्वतःच्या आणि जवळच्या व्यक्तींच्या जीवनातील भावनिक आव्हानांना सामोरे गेले असतील. कधी आपल्या भावनांनी निर्णय घेताना आपल्याला दुबळे केले असेल तर कधी योग्य निर्णय घेण्यास मदत केली असेल. अशाच एखाद्या प्रसंगाचे आणि तेव्हाच्या भावनांचे वर्णन करण्याची संधी मिळावी म्हणून भावना अनुभवताना अर्थात "भावनानुभूती" हा विषय निवडला आहे. अंकात एकूण पाच लेख, तीन कविता आणि विषयाला धरून काही चित्रांचा अंतर्भाव केला आहे. ह्यासाठी अनुराधा जोशी, प्रियांका सावंत, संजीवनी तळवडेकर आणि रोहिणी रसाळ ह्या संपादक मंडळातील सदस्यांची खूपच मदत झाली. सहभागी झालेल्या सभासदांचे अभिनंदन आणि कौतुक. आपलेच एक सभासद मित्र श्री. अनिल कीर्तने ह्यांनी आपल्या ह्या अंकासाठी एक सुंदर, अतिशय समर्पक असे मुखपृष्ठ तयार केले आहे. डॉ. शुभा थत्ते आणि वैदेही भिडे यांचे मार्गदर्शन संपादक मंडळास नेहमीच मिळत असते. त्यांच्या ऋणात राहायला आवडेल.

मित्र-मैत्रिणींनो सप्तसोपानच्या प्रांगणात मुक्तपणे विहार करणारी आपण सर्व फुलपाखरे अचानकच एके दिवशी आपल्या कोषात बंदिस्त झालो. पण आता सप्तसोपान कात टाकून सज्ज झाले आहे. तुम्हाला सगळ्यांना एकत्र आणण्यासाठी उर्वी-भारती उत्साहाने काम करत आहेत. नव्या स्वरूपात, तंत्रज्ञानाच्या मदतीने काही सत्रांचा zoomzumaat सुरु झाला आहे. त्याची मज्जा तुम्ही लुटत आहात. तसेच हे इ-लिखितही तुम्हाला भावेल अशी आम्हाला खात्रीच आहे. घरात रहा, सुरक्षित रहा!

आपली,

विजया गोखले

(संपादक मंडळ)

संपादक मंडळ

अनुराधा जोशी
प्रियांका सावंत
रोहिणी रसाळ
विजया गोखले
संजीवनी तळवडेकर

सल्लागार

डॉ. शुभा थत्ते
वैदेही भिडे

सहाय्य

भारती सावंत

सजावट व इ-रूपांतरण

उर्वी कर्णिक

मुखपृष्ठ

अनिल कीर्तने

सत्रांचा आढावा

'सोनेरी सकाळ' चा पहिला अंक नोव्हेंबरमध्ये सादर झाला आणि सुरु झाली फेब्रुवारीतल्या दुसऱ्या वर्धापनदिनाची तयारी. वर्धापनदिनाचा विषय होता 'फ्युजन'. वार्षिक स्पर्धा, नाच, गाणी, नाटके यांच्या तयारीत सप्तसोपानचे ज्येष्ठ सभासद आणि त्यांचे मार्गदर्शक रमून गेले. मोठ्या उत्साहाने सत्रांना येत होते. या कालावधीत विविध सत्रांमध्ये सभासद काय करीत होते ते पाहू या.

अभिवाचन

साहित्यातले विविध वाङ्मय प्रकार वाचण्याची, नव्हे दुसऱ्याला सांगतोय असे वाचण्याची कला सुनीता फडके, वृंदा दाभोळकर आणि सविता दळवी शिकवीत आहेत. शब्दांची फेक, आवाजातले चढउतार, वाक्यातल्या चिन्हांचा योग्य वापर, अशा अनेक गोष्टींवर त्यांचे बारकाईने लक्ष असते. स्पर्धेच्या समूह अभिवाचनाची तयारी तर झालीच, पण ग्रंथाली वाचकदिनानिमित्त आयोजित केलेल्या सामुहिक कथा अभिवाचन स्पर्धेत आपले सभासद विशेष प्रशंसा मिळवून आले.

नृत्य

आमच्यासारख्या ज्येष्ठांकडून वॉर्म अप व डान्स करून घेण्यासाठी अथक प्रयत्न करणारी चैताली पी. आम्हाला सारखी प्रोत्साहन देत असते. न जमणाऱ्या स्टेप्स न कंटाळता पुन्हा पुन्हा करवून घेते. प्रसंगी आम्ही बदललेल्या स्टेप्स पण स्वीकारते. वर्धापनदिनासाठी नृत्यातून स्त्री जीवन उलगडण्याची सुरेख मेडली आणि गणपती नृत्य बसविले होते. वेस्टर्न व क्लासिकल नृत्याचे फ्युजन बसविले होते.

संगीत

आम्हा उत्साही सभासदांना वाटते हीच ती जागा जिथे 'दिल खोल के' गाता येते. त्यामुळे वर्ग नेहमी भरलेलाच असतो. वैदेही भिडे हसतमुखाने सर्वांचे सूर सुरात आणण्याचा आटोकाट प्रयत्न करीत असते. गाणी म्हणायची, पण रागांची सुरावट घेऊन. त्यामुळे वर्धापन दिनाला भूप, काफी, भैरवी, भीमपलासी अशा रागांच्या बंदिशी, त्यावरची गाणी असे मस्त फ्युजन झाले. आलिया बिलावल, दुर्गा या पण रागांची तयारी सुरु झाली.

हार्मोनियम वादन

हे वाद्य शिकण्याची हौस ही इथे पुरवली जात आहे. वैदेही भिडे सरावासाठी अलंकार वाजवून घेत आहेत. उत्साही सभासद पण तीन पेट्यांवर आळीपाळीने सराव करतात.

ब्रिज

हा खेळ जरा डोक्याचा. पण अशोक पाटणकर सरांनी सोपा करून शिकवल्यामुळे खूप जणांना त्याची गोडी लागली आहे. आता प्रिसिजन पध्दतीने खेळाची सवय होऊ लागली आहे. स्पर्धेच्या तयारी साठी जोड्या करून खेळताना किंवा कधी स्वतः ही खेळून सर त्यातील बारकावे समजावून सांगतात.

कॅरम

टाईमपास म्हणून खेळता खेळता सभासद फारच उत्साहाने खेळू लागले आहेत. मीनल लेले रिबाऊंड, थर्ड पॉकेट, कद्द, होम शॉट्स इत्यादि अचूक कसे मारायचे हे प्रात्यक्षिकातून, तर कधी खेळताना समजावून सांगतात. त्यामुळे आता कॅरम बोर्ड मिळण्याची वाट पाहावी लागते, इतके सभासद याचा आनंद लुटत आहेत.

संस्कृत

आपल्याच सदस्यांनी पुढाकार घेऊन सुरु केलेले हे सत्र. अनिल कीर्तने, स्वाती गुणे, स्वाती मराठे हे सत्र खूप रंजक पद्धतीने खुलवत आहेत. ज्ञान, मनोरंजन आणि स्मरणशक्तीला खाद्य यामुळे मजा येते. वर्धापनदिनाला छोटी संस्कृत नाटिका पण सादर केली आणि प्रेक्षकांची वाहवा मिळवली.

विचार चालनेचे खेळ

निवृत्तीनंतर मेंदूला आलेली शिथिलता जाण्यासाठी सिद्धिका पंजवानी आणि तन्वी कार्लेकर कधी सांघिक तर कधी वैयक्तिक कृतीयुक्त खेळ घेत असतात. त्यातून विचारांना चालना तर मिळतेच, कधी कल्पकताही पणाला लागते उदा. कामांच्या यादीतील कामे वेगवेगळे निकष लावून क्रमाने लावणे, आपल्या रोजच्या वापरतील वस्तूंचे नहमीपेक्षा वेगळे उपयोग सांगणे, आपल्याकडील एखाद्या वस्तूची उपयुक्तता- त्याची गरज इतरांना प्रभावीपणे पटवून देणे, काडेपेटीतील काड्या वापरून मंडला बनविणे, चॉकलेट पासून मंडला तयार करणे, वर्तमानपत्रापासून एखादे 'स्ट्रक्चर' बनविणे, बांगडीला दोरा गुंडाळून ड्रीम कॅचर बनविणे, mindfulness संदर्भात विविध प्रयोग करणे. कधी एखाद्या विषयावर आपले विचार मांडण्याची संधी मिळते. त्या अनुषंगाने होणाऱ्या चर्चेतून मेंदूसंवर्धन कसे होते हे सोप्या

भाषेत समजावून सांगितले जाते. त्यामुळे पुढच्या वेळी कोणता बौद्धिक खेळ असणार या उत्सुकतेपोटी सत्राला अधिकाधिक गर्दी होते.

कुकिंग

जिभेचे चोजले पुरवून घ्यायला कुणाला आवडणार नाही? ते पुरवायला सीमा सडेकर दरवेळी नवनवीन चविष्ट पदार्थांच्या रेसिपीज आणि त्याचबरोबर मौजमजेचीही उधळण करीत असते. विविध प्रांतीय रेसिपीज व त्यानुसार पेहेराव. पनीर बुर्जी, पंजाबी ड्रेस घालून भांगडा. जाळीचा समोसा, लाल ड्रेस, ख्रिसमस पार्टी. फळे व भाज्यांचे सॅलड, काळे कपडे, प्रत्येकाचे संक्रांत माझ्यासाठी गोड का हे मनोगत. या वेळची स्पर्धा 'दोन खाद्य संस्कृतींचे फ्युजन' आणि सहभाग अनिवार्य. यामुळे पुढे काय ही उत्सुकता वाढवणारे हे सत्र नेहमी हाऊसफुल असते. .

बेकिंग

कायम उत्साही अशी रसिका राजाध्यक्ष. विविध प्रकारचे केक्स, आयसिंग, चॉकलेट, इत्यादि अगदी सोपे करून शिकवते. कुठे काय मिळेल, कोणता ब्रँड वापरा अशा अनेक मोलाच्या टिप्स देते तसेच आम्हाला कृतीमध्ये सहभागी करून घेते. त्यामुळे हे सत्रही फारच आवडीचे झाले आहे.

चित्रकला

"चित्र काढणं फार अवघड नाही, फक्त त्याचं तंत्र समजलं पाहिजे." असे म्हणत ते तंत्रच उलगाडून दाखवणारी श्रद्धा देवधर. हिने सहज म्हणून शिकायला गेलेल्या सभासदांकडून वारली पेंटिंग, बर्ड पेंटिंग, कार्टून ड्रॉइंग काढून घेतली व त्याची गोडी पण लावली.

बुद्धिबळ

हा खेळ खेळायला येणारे नवशिके कमीच. त्यामुळे मिलिंद कुलकर्णीसर स्वतः उपस्थितांबरोबर डाव खेळून किंवा जोडीने खेळायला सांगून वेगवेगळ्या चाली शिकवतात. कधी हँगिंग बोर्ड वर डाव मांडून अडचणीत आल्यावर करायच्या खेळी शिकवतात. कमीतकमी चालीत चेकमेट, खेळ कसा नि कधी लांबवायचा असे विविध डावपेच सांगतात. वर्धापनदिनाच्या स्पर्धे नंतर नवशिक्यांची संख्या ही वाढली आहे.

भावना अनुभवताना, समजून घेताना

उतार वयात आपल्या भावना काहीवेळा नकळत पटकन व्यक्त होतात. त्यामुळे प्रतिक्रिया कधी तीव्र होतात. यावर संयम राखण्यासाठी मध्ये थोडा अवधी जाऊ द्यावा. याच अनुषंगाने भावना शब्दबद्ध करणे, एखाद्या भावनेच्या विविध छटा (shades), आपल्या विचारांची पद्धत (pattern of thinking) बदलणे, भावनांचे सुयोग्य व्यवस्थापन (management), दुसऱ्याच्या भावना ओळखणे (empathy) आणि विचारपूर्वक प्रतिक्रिया देणे अशा अनेक गोष्टी विविध खेळातून रंजकतेने समजावणारी डॉ. शुभांगी दातार. आपल्या स्वभावात कोणते बदल घडवून आणणे आवश्यक आहे ते नकळत शिकवून जाते. त्यामुळे सभासदांची गर्दी असते.

जर्मन

ज्येष्ठांना जर्मन सारखी परकीय भाषा शिकविण्याचे शिवधनुष्य उर्वी कर्णिक ने समर्थपणे पेलले आहे. छोटी छोटी जर्मन वाक्ये तयार करणे, ती योग्य पद्धतीने उच्चारणे, संधी तयार करून बोलणे, सोपे व्याकरण अशा गोष्टी सोप्या पद्धतीने शिकवते. वर्धापन दिनाला तिने “Fusion Geburtstag- औक्षण with Chesse Cake” अशी नाटिकाही बसवली होती. ती पाहून अनेकांचा जर्मन शिकण्याचा उत्साह वाढला आहे. त्यामुळे दुसरी बॅच सुरू झाली आहे.

अशी ही सप्तसोपानातली सत्रे आम्हाला नवनवीन विषयांची गोडी लावीत आहेत. कार्यक्रम, स्पर्धा यामुळे आमचा हुरूप वाढत असतो. त्यामुळे सोपान सत्रांसाठी पाय घराबाहेर पडतातच. कोरोनामुळे काही काळ सत्रांमध्ये खंड पडला. पण त्यातूनही फिनिक्स पक्ष्यांप्रमाणे भरारी मारण्याचा प्रयत्न करत आहोत. उर्वीने video conferencing च्या apps चे तंत्र शिकवल्यामुळे आता ऑनलाइन सत्रांतून पुन्हा भेटी, संवाद सुरू झाला आहे. खूप आनंद आणि समाधान मिळते आहे. लवकरच हे संकट दूर होईल आणि आपण पूर्वीसारखे सप्तसोपानाच्या आवारात मुक्तपणे विहार करू.

रोहिणी रसाळ,

संपादक मंडळ



एक समृद्ध अनुभव

मंजिरी कुलकर्णी

जगातील सर्वश्रेष्ठ भावना म्हणजे 'प्रेम'. प्रेम अनेक भावनांना जन्म देत असते. विश्वास, आनंद, आदर, काळजी, आधार अशा असंख्य भावना प्रेमापोटीच उद्भवतात. 'त्रिदल' मधील शुभार्थी (ज्यांना आम्ही प्रेमाने आमची 'मुले' असे संबोधतो) आणि शुभंकर यांच्या मधील अशा भावनांबद्दल सांगायला मला आवडेल.

त्रिदलमध्ये आम्ही शुभंकर आठवड्यातून एकदा, काही जणी दोनदा जातो. आम्हाला भेटून मुलांच्या चेह-यावर, डोळ्यात आनंद दिसतो. सर्वांचेच ते प्रेमाने स्वागत करतात. आमच्यापैकी कोणी आजारी वाटले तर, "मॅडम तुमची तब्येत बरी नाही का?" किंवा कोणी उदास दिसले तर, "मॅडम, 'वो मॅडम' आजकल मायूस लगती है। क्या हुआ उनको?" असं ही मुले काळजीने विचारतात.



लॉकडाउन सुरू झाले, त्रिदल बंद झाले आणि आम्हा सर्वच शुभंकरांना मुलांची काळजी वाटू लागली. प्रत्येकाची मनस्थिती वेगळी, समस्या, परिस्थिती वेगळी. सर्वानुमते मुलांना फोन करून त्यांच्या संपर्कात राहायचे ठरले. आम्ही मुलांना फोन करून त्यांची खुशाली विचारायला आणि त्यांचे अनुभव व्हॉट्सअपवर शेअर करायला लागलो. आम्ही शुभंकरांनी फोन केल्यावर मुलांची पहिली प्रतिक्रिया, 'खुशीची' असायची. "मॅडम, तुम्ही कशा आहात? तुमची परदेशातील मुले, इतर कुटुंबीय ठीक ना?" असे काळजीयुक्त प्रश्न ते आम्हाला विचारत. एकीचे वडील पॅरालिटिक आहेत, आईलाही बरे नसते असे ती सांगते. ती म्हणाली, "मॅडम तुम्हाला काही लागले तर सांगा." एका शुभार्थीला त्याच्या आईने सांगितले की आज तुला अमुक मॅडमचा फोन येणार आहे. पण त्या मॅडमना फोन करायला संध्याकाळ झाली तर त्या मॅडमना आईने सांगितले, "तुमचा फोन येणार म्हणून माझा मुलगा दिवसभर फोन जवळ घेऊन बसला होता".

काही शुभार्थी एकटेच राहतात. डबा बंद झाल्याने त्यांना एका शुभंकराने आईच्या मायेने फोनवरून स्वयंपाक करायला शिकवले तसेच समुपदेशनही केले. ते शुभार्थी स्वयंपाक करण्यात प्रविण झाले तसेच त्यांचा आत्मविश्वासही वाढला.

मुले त्यांच्या व्हॉट्सअॅप ग्रुपवर रमली. कुणी छान कोडी सोडवली, बऱ्याच मुलांनी वेगवेगळे पदार्थ बनवून त्यांचे फोटो टाकले. तसेच कुणी घरीच मास्क बनवले, कुणी कागदी पिशव्या बनविल्या तर कुणी गिटारचा सराव केला. सर्वांनीच घरी स्वयंपाकात मदत केली. रोजच्या “जे टाळणे अशक्य, दे शक्ती ते सहाया” या प्रार्थनेने त्यांना हे शक्य झाले का?

ही कठीण परिस्थिती हाताळण्याची मुलांची क्षमता, सतत कृतज्ञता व्यक्त करायची त्यांची सवय, जिवाळा हे फोनवरूनही अनुभवताना आमचे डोळे भरून येत. या मुलांच्या प्रेमाने आम्हीच खूप शिकलो, जवळ आलो. थत्ते मॅडम म्हणतात त्या प्रमाणे "हा अनुभव आम्हाला विचारांनी, भावनांनी समृद्ध, श्रीमंत करून गेला!"



(चित्र: त्रिदल मधील एक शुभार्थी)

चित्र

मीना खराडकर



निराशेच्या कडेवर

विठ्ठल पाटील

आक्रोशाला शब्द असतात
मौनाला मात्र भयाण शांतता
निराशेच्या खोल दरीत
निःशब्द अंधारात
मनातले वादळ धडका देत असते
चेहऱ्यावरील भाव
वाच्याने लोटल्यासारखे बदलत असतात जेथे
कधी कडेलोटाच्या उंच शिखरावर
कधी अंधाराच्या खोल दरीत
मनातले वादळ धडका देत असते
वाटते....

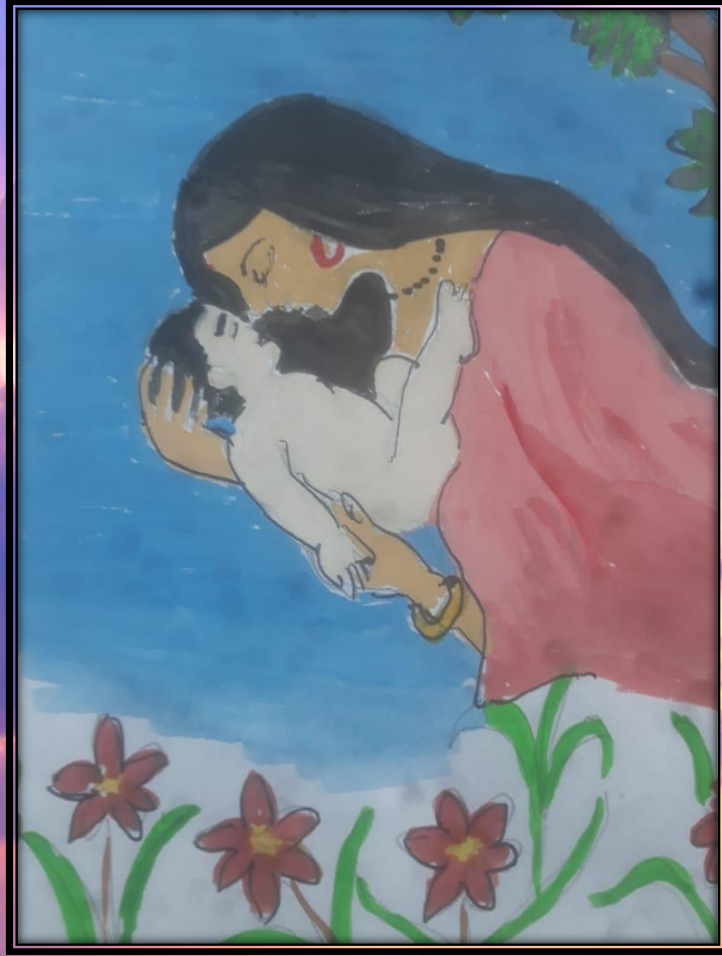
कुणीतरी यावे, प्रेमाची झुळूक होऊन
पण वाराही बंद झालेला असतो
निराशेच्या खोल दरीत कोण भेटेल?
थांबविणारा हा भयाण कोंडमारा
आपले कोण प्रश्नाचे उत्तर हरवलेय !!
प्रेमाने डोके ठेवावे तेथे गळा कापलेला

रक्ताळलेले मन घेऊन फिरतो आहे..
आपलेपणाचे , नातेपणाचे उत्तर शोधत
संबंधाच्याही मुखवट्यावर स्वार्थ लपलेला असतो..
वर डोके काढून ,सापागत डसत असतो..डसत असतो.....



चित्र

रेणुका शानभाग



कर्तव्य पूर्ती

मीना बाजी

लता ही माझ्या बँकेतली माझी जिवलग मैत्रीण, नाजूक शारीरिक ठेवण असलेली. आम्ही जुहू शाखेत असताना हे घडले. २६ जुलै २००५. कॅशव्हॅन वर लताचा नंबर होता. तीन शाखांची कॅश घेऊन शेवटी भाईंदर शाखेत असताना पाऊस नुसता ओतत होता. जुहू शाखेच्या फोनवरच्या सूचनेप्रमाणे लता १ कोटी पेक्षा अधिक कॅश घेऊन, २ गार्ड बरोबर निघाली. ते मालाडला सात वाजता आले. वाहतूक ठप्प. बाहेर काळोख. व्हॅनमध्ये पाणी शिरायला लागले पण कॅश बॉक्सेस सुरक्षित होते. रात्री १० वाजता एका शाळेच्या आवारात मुख्याध्यापिकेच्या अनुमतीने कॅशव्हॅन थांबवली. एका वर्गात कॅश बॉक्सेस ठेवून वर्गाला कुलूप लावले. दारात एक बाक ठेवला आणि त्यावर ही मंडळी बसली. मुख्याध्यापिकेने सकाळी चहा, बिस्किटे मागवली. पाणी ओसरायला लागले. मंडळी निघाली. पण थोड्या वेळात व्हॅन बंद पडली. दोन रिक्षावाले कसेबसे तयार झाले आणि अखेर ही मंडळी दोनच्या सुमारास शाखेत पोहोचली.



(चित्र: अजिता माळवदकर)

लतानी मला आल्यावर मिठीच मारली. म्हणाली, "आलो बाई एकदाचे." मॅनेजर चिंतामुक्त झाले. दुसऱ्या दिवशी सुट्टी घेऊन आम्ही दोघी मनातलं सारं काही बोललो. लता म्हणाली, "शाळेत बाकावर

बसले तेव्हा मला खूप धडधडत होतं. तुझी खूप आठवण येत होती." मी तिला धीर देत म्हटले, "आता सगळं छान झालं ना. मग काळजी करू नकोस." पण खरं तर मीही मनातून व्याकुळच होते.

काही दिवसांनी युनियन आणि मॅनेजमेंटनी लताचे सत्कार केले, भरभरून स्तुती केली. नंतर काही दिवस मी कॅश व्हॅनवर गेले व लताला सावरायला वेळ दिला. व्हॅनमध्ये असताना मी विचार करत असे. खरं तर कॅश बँकेची. जबाबदारी मात्र आपली. ती जबाबदारी पूर्ण करायला लताने कसोशीने, निकराचा प्रयत्न केला. समयसूचकता दाखवली. धाडसाने घेतलेली जोखीम पार पाडली.

मी जर लताच्या जागी असते तर.... मी कदाचित शाळेतून निघायच्या आधी शाखेत फोन केला असता. मॅनेजरला कन्सल्ट केले असते. कारण त्या वेळी वेगळे काही घडू शकले असते. रिश्कात बसल्यावर थोडी कॅश गेली असती तर तिला कोणी माफ केले असते का? पण लताने तिला त्या वेळी वाटलेल्या भीती, चिंता ह्या भावनांवर काबू मिळवला म्हणून ती धाडसी निर्णय घेऊन तो राबवू शकली.

मुख्याध्यापिका आणि बरोबर चा स्टाफ यांच्या सहकार्यामुळे मोहीम यशस्वी झाली. लताच्या धाडसाचे मला खूप कौतुक आहे. आज मी हे लिहिताना परत त्या भावविश्वात गेले. तो प्रसंगच अविस्मरणीय आहे.

थांबा लताला फोन लावते हं...



प्रेमाची व्याख्या

शीला वागळे

I love you! किती सहज बोलतात लोक. पण त्यात खरे किती आणि उपचार किती तेच जाणोत. प्रेमाची व्याख्या किती सोप्या झाली आहे हल्ली? डिअर, डार्लिंगची जोड दिली की आणखीन वजन येते. खरेच काही गरज असते का याची? मला नाही वाटत असे. न बोलता देहबोलीतून सहज व्यक्त होते ते 'प्रेम'. आपल्या आवडत्या व्यक्तीला काही दुखले, खुपले तर हृदयात उठलेली कळ म्हणजेच प्रेम. समोरच्याचे गुण आणि अवगुणही मान्य करणे म्हणजे प्रेम.

प्रेम हे बहुआयामी आणि प्रत्येक नात्याचे वेगळेपण जपणारे असते आणि मुख्य म्हणजे कोणत्याही वयात अचानक कुणाबद्दल नि का प्रेम वाटावे याचेही गणित नसते. आईचे मुलांवरील प्रेम याला सर्वात वरचे स्थान आहे. कारण आई नेहमीच मुलांचा विचार करते. मला चांगले आठवत आहे, माझा एकुलता एक मुलगा शिष्यवृत्ती मिळवून परदेशात जायला निघाला होता तेव्हा मी तो दूर जाण्याचे दुःख आणि त्याला चांगली संधी मिळाल्याचा आनंद अशा भावना एकाच वेळी अनुभवल्या होत्या. तेव्हा अभिनंदन करणाऱ्यांबरोबर मागे खेचणारेही खूप होते. "अग, एकुलता एक आहे ना? बाहेर पाठवू नकोस हं". "अमक्याचा तमका तिथे गेला. आता आई-वडिलांना भेटणं सोडा, साधा फोनही करत नाही". रोज नवीन गोष्टी ऐकून मनाची चलबिचल होत होती. शेवटी मुलाचे हित पाहण्याच्या आईचाच विजय झाला. पण तरीही शीना बोरा आणि आयुषी तलवार हे अपवाद आहेत ना?

तारुण्याच्या उंबरठ्यावर प्रेम याबद्दल तर अनेक कवी कल्पना आहेत तरीही नकार येताच किंवा संशयावरून ॲसिड टाकणे, भोसकणे या घटना वाढत चालल्या आहेत. तसेच सौंदर्य किंवा पैसा पाहून केलेली लग्ने कालांतराने अयशस्वी झालेली आपण पाहतो. त्यापेक्षा 'पदरी पडले नि पवित्र झाले' असे म्हणणारी आमची पिढी बरी जी वर्षानुवर्ष संसार करतेय.

पण मला एक प्रश्न नेहमीच पडतो की अनेक वर्षे एकमेकांच्या सहवासात राहून नवरा बायको तरी एकमेकांना पूर्णपणे ओळखतात का? सहवासाचे प्रेम की निव्वळ एक गरज आणि सवय एवढेच? पण असे म्हणावे तर कॅन्सरने आजारी असलेल्या आपल्या बायकोची न त्रासता सेवा करणारे जोशी काका पाहिले की प्रेमाची खात्री पटते. तसेही अनेक वर्षांचे आपले शेजारी, शाळा, महाविद्यालयातील,

ऑफीसमधील आपले सहकारी ह्या सर्वांवर आपण कमी अधिक प्रमाणात प्रेम करत असतो. मग प्रश्न हा आहे की हे प्रेम म्हणजे नक्की काय असते?

पैसा, सौंदर्य, शरीरसुख, गरज, सहवास अशी अनेक व्यवधाने जर प्रेम या शब्दाशी निगडीत असतील तर.....पाडगावकरांची क्षमा मागून म्हणावेसे वाटते,

“प्रेम म्हणजे प्रेम म्हणजे प्रेम असतं,
पण... प्रत्येकाचं कधीच सेम नसतं.”



(चित्र: शीला वागळे)

वाट

अपर्णा भिडे

तुझी वाट पहाता पहाता
आयुष्याची वाट सरत आली
वाकड्या वाटेवरची अबोल भेट
वाट पाहून थकून गेली

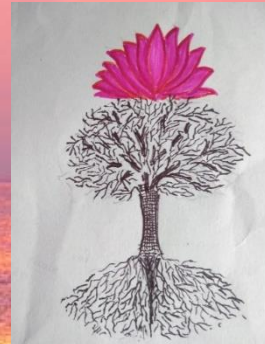
आठवणींचा गुंता सोडवता सोडवता
मन त्यात गुरफटत जाते
सुटण्याच्या धडपडीत
बंदिवान होते घायाळ होते



रंग मनाचे

जयश्री गोखले

आताशा मी स्वतःची जज्ज व दुसऱ्याची वकील होऊ लागलेय. हे कधीपासून? साधारण आठ दहा वर्षे नक्कीच झाली. अविनाश गेला! हे एक दिवस होणार हे मी जाणून होते. अविनाशची अँजिओग्राफी झाली तेंव्हा तज्ञ डॉक्टरांनी दाखविले व सांगितले होते की बऱ्याच आर्टिजमध्ये ब्लॉकेजेस होते. बायपास करून अविनाश घरी आला. पण पहिल्यासारखा झालाच नाही. अशक्तपणा होताच. मनावरचा ताण थोडा कमी झाला. रुटीन सुरू झाले. पूर्ण वेळ घर आणि अविनाशसाठीच दिला होता. एक ठरवले अविनाशला कसलीही आडकाठी करायची नाही. छान जगू घ्यायचे. काळजी घ्यायचीच. चार वर्षे चांगली गेली आणि तो क्षण आलाच. तीन दिवसांत सर्व काही संपले. ते क्षण आणि ते दिवस खूप वाईट गेले. झोप लागायची नाही. रोज गोळी घ्यावी लागत होती. दिवस उजाडूच नये, कोणीही भेटायला येऊ नये, कोणी काही विचारू नये असेच वाटत होते. गप्प गप्प झाले होते. दुःखातूनच एक विचार वर येत होता. माझ्यामुळेच अविनाश गेला का? माझा काही हलगर्जीपणा झाला का? विचारांचा भोवरा सारखा गरगरत रहायचा. ह्या अपराधीपणानेच पोटात तुटणे, आतडे पिळवटून येणे, घुसमट होणे या शब्दांचे अर्थ समजून आले. भेटायला येणाऱ्या प्रत्येकाला असेच म्हणायचे असेल का? अपराधीपण ठाण मांडून होते मनात. एक दिवस पुण्याहून सुवर्णा आली. अनुभवी, प्रसन्न, दिलखुलास व्यक्तिमत्वाची. भरपूर गप्पा झाल्या. न सांगताही तिला मनःस्थिती समजली. पुन्हा पुन्हा स्वतःला अपराधी समजू नकोस, हे घडणारच होते, आधी घेतलेले कष्ट आठव हेच सांगत होती. स्वतःचा अनुभव सांगितला आणि जाताना हेच बजावून गेली. नंतर पण फोनवर हेच सांगत राहिली की यातून बाहेर पड. चांगले जग, चांगले काम कर. गरगरणारे मन सावरले. स्वतःच्या प्रामाणिकपणावर विश्वास ठेवला. मी पण माणूस आहे आणि चुका तर होतीलच. पण परत परत एकच चूक न करण्याचे ठरविले. अपराधीपण भिरकावले.



(चित्र- जयश्री गोखले)

काही भावभावना वयाप्रमाणे विस्तारतात. हळवेपणा वयाप्रमाणे वाढतो. संसारात असताना जाणता अजाणता काय कमी चुका केल्यात? तेंव्हा अपराधीपणाची भावना पाठलाग करत नसे. लहानपणीच्या दोन साध्या गोष्टी सांगते.

आपल्या मनाची, भावनांची, विचारांची गंमत वाटते. आठ दहा वर्षांची असताना शशी माझी मैत्रीण, आमच्याच वाड्यात रहायची. वडील एकदम कडक, आई खाष्ट शिवाय आईला फिद्द यायच्या. फिट येताना त्या डोळे फिरवायच्या, वेगळाच आवाज काढायच्या. लाळ पण गळायची. त्यांची खूपच भीती वाटायची. मी तिच्याकडे कधीच जात नसे. शुभंकरोती म्हणताना देवाला मनातल्या मनात सांगायचे, “देवा शशीच्या आईला घेवून जा आणि घराजवळचे जांभळीचे झाड पाडून टाक”. कारण वाटायचे जांभळीवर भूते आहेत.

शिवाय रात्री खिडकीतून फांद्या गदगदा हलताना दिसायच्या. पावसाळ्यात तर वाटायचे आपल्या घरावर हे झाड पडणार. काय होईल आपल्या सर्वांचे? मनातल्या भीतीपोटी मी काय मागत होते? योगायोगाने साधारण एका वर्षातच शशीच्या आई आजारपणात गेल्या आणि मालकांनी जांभळीचे झाड तोडून टाकले. लहानपणी कदाचित बरे वाटले असेल पण आता मात्र मी हादरतेच. अशी भलती इच्छा मी कशी करत होते? अपराधीपणा उसळून वर येतो. पण आता प्रत्येक भावना सोलता येते. थेट तिच्या गाभ्यापर्यंत जाता येते. जर काही दुरुस्त करता येणार असेल तर करायचे. नाहीतर विसरायचा प्रयत्न करायचा. प्रत्येक क्षण आनंद, समाधान व शांततेत घालवायचा.



सह(हा)ल

आरती आफळे

आमच्या २० जणांच्या ग्रुपची मणिपूर, नागालँड, अरुणाचल प्रदेश, मेघालय आणि आसाम दूर ८ डिसेंबर २०१९ रोजी सुरु झाली. सुरुवातीस मणिपूरमधील इंफाळ येथे पोहोचताच बातमी आली की CAA आणि NRC बिल संसदेत मंजूर झाल्यामुळे बऱ्याच राज्यांमध्ये दंगली चालू झाल्या होत्या आणि त्याची थोडी झलक इंफाळमध्ये पाहिली. आसाम राज्य सर्वात जास्त हिंसक झाल्यामुळे आता पुढील ११-१२ दिवस खडतर जाणार याची कुणकुण लागली कारण आसामपर्यंतचा सर्व प्रवास इनोव्हा कारने बाय रोड होता. आज मी मागे वळून पाहताना ठळकपणे आठविलेल्या काही घटना.



(चित्र: मीना खराडकर)

दंगलीची वर्णने आणि दृश्ये जी अनेकवेळा पाहिली ती जवळपास कोणतेही पोलीस संरक्षण नसतांना. अत्यंत जवळून अनुभवणं हे मन भयभीत करणारे होते. जाळपोळ, आरडाओरड, पळापळ हे २०० फूट अंतरावरून पाहताना प्रचंड भितीमुळे हृदयाचे ठोके स्पष्ट ऐकू येत होते. 'मन चिंती ते वैरी न चिंती' म्हणतात तसे असंख्य विचार आले. मी जिवंत रहाणार का? मारहाण तर होणार नाही ना? पेटवून दिले तर? परत घरी जावू शकणार का? आमच्या दोघांपैकी एकच राहिले तर! अश्या अनेक विचारांनी मनात काहूर मांडले आणि अंग शहारले, अंगावर काटा आला तो तेव्हा मी प्रत्यक्ष पाहिला. दुसऱ्या क्षणी मनात आले की आयुष्य छान उपभोगले आहे. मुले, नातवंडे मार्गी लागली आहेत तेव्हा काही बरं वाईट झाले तरी ठीक आहे. सततच्या विचारांनी मन पोखरून निघणे म्हणजे काय असते त्याची जाणीव होत होती. दंगलखोरांनी गाडी थांबवून काच खाली करण्यास दरडावल्यानंतर, क्षणभर

हृदयाचे ठोके थांबल्याचा अनुभव आला आणि..... दुसऱ्या क्षणी सर्व वयस्करांना पाहून त्यांनी हात जोडून “मॅडम सॉरी, आपको तकलीफ हो गयी, लेकिन क्या करे” असे मला म्हणताच भयभीत अवस्थेत समाधान काय असते हा विलक्षण अनुभव आला आणि दंगलखोरांना पण कनवाळू मन असते हे जाणवले.

काझीरंगाला सर्वत्र जाळपोळ चालू असताना फॉरेस्ट डिपार्टमेंटच्या गाडीतून बिनधास्त फिरताना अगदी कनिष्ठ कर्मचारीसुद्धा देवदूत असल्याची जाणीव झाली. आसाममध्ये दंगलीत आम्हांला अडवून गाडीतून खाली उतरवले तेव्हा पाय शक्तिहीन झाल्यामुळे मी मटकन खाली बसले ते पाहून एका दंगलखोराने पटकन पिण्यास पाणी आणून दिले आणि “ठिक हो ना?” असे विचारल्यावर मनाचा बांध फुटला आणि अश्रूंचा पाऊसच सुरू झाला. त्या परिस्थितीत मनाला उभारी देणारी आणि दूर पूर्णत्वास नेणारी उर्जा म्हणजे ‘जे काही होणार आहे ते आम्हां सर्वांचे एकत्रच होणार आहे’ ही भावना.

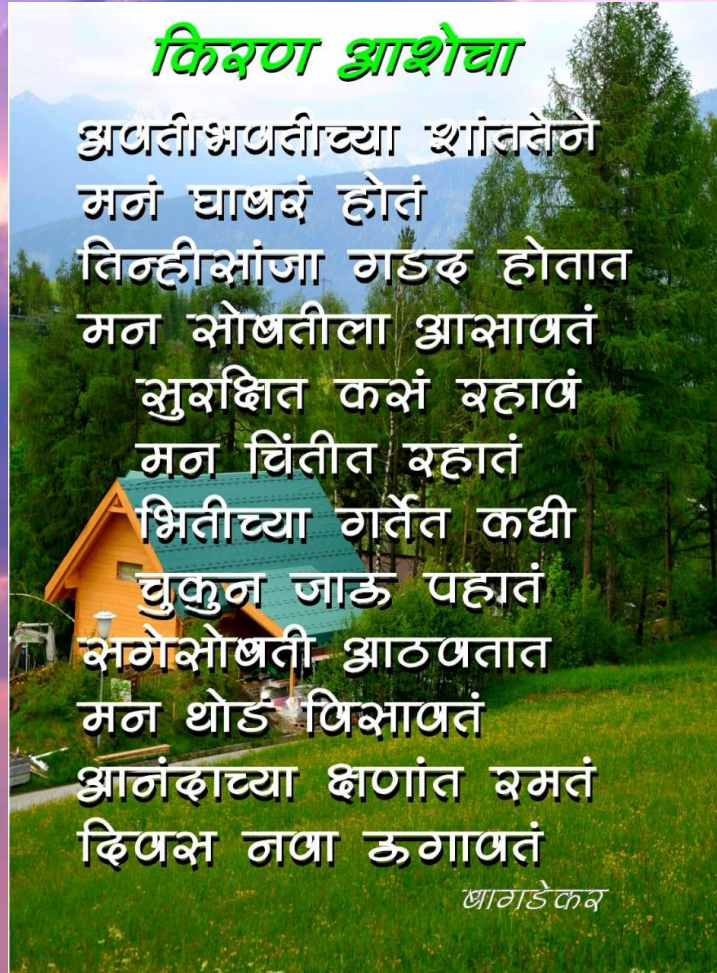
पुढे अरूणाचलमध्ये सर्व शांत होते. अत्यंत बर्फाळ आणि प्रेक्षणीय असा प्रदेश. वरील सर्व प्रसंगांनंतर येथील तीन दिवसांचे वास्तव्य म्हणजे मनाने आम्ही इंद्र, अप्सरा, मेनका नसलेल्या स्वर्गातच होतो.



(फोटो: आरती आफळे)

किरण आशेचा

प्रदीप बागडेकर



दुसरा वर्धापन दिन (कार्यक्रम, स्पर्धा, प्रदर्शन)



सप्तसोपान मधील काही क्षणचित्रे



ज्येष्ठांसाठी आयपीएच चे मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्र (२०१७ पासून) (आता ऑनलाइन)

- ❖ तुम्हाला विस्मरणाचा त्रास जाणवू लागला आहे का?
- ❖ मित्रपरिवाराची उणीव भासू लागली आहे का?
- ❖ मेंदूला चालना मिळावी असे वाटते का?
- ❖ नेहमीच्या दिनचर्येचा कंटाळा आला आहे, काहीतरी नवीन शिकावे अशी इच्छा आहे का?
- ❖ निवृत्तीनंतरचा वेळ मजेत कसा घालवावा, सत्कारणी कसा लावावा असे प्रश्न पडतायत का?

मग सप्तसोपानला जरूर या!

सप्तसोपान 'मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्र' हे ज्येष्ठ नागरिकांसाठीचे असे केंद्र आहे जिथे ते नवीन गोष्टी शिकू शकतील, नवीन मित्रमैत्रीणी बनवू शकतील तसेच मेंदू ताजातवाना करू शकतील.

बाहेर जाता येत नाही ?
निश्चित रहा! आता आमची सत्रे आहेत
ऑनलाइन



अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा: सप्तसोपान - ८२९१९८२५६६/ ८२९१९८२५६८ (सकाळी १० ते सायंकाळी ६ ह्या वेळेत)

आमच्या सदस्यांच्या प्रतिक्रिया

- ☺ सप्तसोपानची कास, मन मेंदूचा विकास.
- ☺ सप्तसोपान, ज्येष्ठांचे एक संजीवनी विद्यालय.
- ☺ ऑनलाइन सत्रे.. आमची ज्येष्ठांची शाळा आता आमच्या घरी!



To know about our activities, visit: www.healthymind.org

Neuropsychological Nurturance Center for Senior Citizens

by IPH (since 2017)

(Now online)

- ❖ Do you feel you are getting forgetful?
- ❖ Do you miss having a social circle?
- ❖ Are you bored of routine and want to do new activities?
- ❖ Retired from job and want to engage in meaningful & fun-filled activities?

Come to Saptasopan!

Saptasopan, Neuropsychological Nurturance Center is a center for senior citizens where they can *learn various activities, make new friends and sharpen their minds.*

Not allowed to go out?
No worries! Our sessions are now

ONLINE



For details contact: Saptasopan- 8291982566/8291982568 (between 10 am & 6 pm)

✓ Sharing by our members

- ☺ *Mind charging center.*
- ☺ *Second inning? No! Evergreen new inning!! Come, join us at Saptasopan.*
- ☺ *Online sessions... together virtually! Learn from Home!!*



To know about our activities, visit: www.healthymind.org