



धुळे सेवक संघाचे सदस्य श्री. छल्लारे धुळे येथे झालेल्या कीर्तनातून वृक्ष संवर्धन, लागवड संबंदात लोकजागर करतांना



ह.भ.प. श्री. छल्लारे महाराज हे कीर्तनातून वृक्ष वाचविण्याचे संदेश सालाबाद प्रमाणे अजोड उपक्रमातून देत आहेत. त्यासाठी त्यांना हार्दिक शुभेच्छा.



उमेश धोपेश्वरकर व सायक्लींग

Half Everesting: या स्पर्धेत सहभागींना माऊंट एव्हरेस्टची निम्मी उंची (८८४८ मी. च्या निम्मे म्हणजेच ४४२४ मी.) निवडलेल्या मार्गावर ८ वेळा प्रारंभ बिंदूपासून शेवटच्या बिंदूपर्यंत चालणे/धावणे सतत पुनरावृत्ती करून गाठावी लागते. हे अंतर मेळ घाटातनिवडलेल्याठिकाणी अंदाजे ७२ किमी. होते. शनिवार, १४ डिसेंबर २०२४ रोजी सकाळी ७.३० वा. सुरू झालेल्या वरील हाफ एव्हरेस्टींग मध्ये श्री. उमेश धोपेश्वरकर यांनी भाग घेतला होता व त्यामध्ये एकल प्रकारात ते सर्वात वयस्कर होते. त्या स्पर्धेत त्यांनी प्रथम क्रमांक मिळविला. सेवक संघातर्फे त्यांचे त्या धाडशी मोहिमेबद्दल हार्दिक अभिनंदन.

श्री. संजय जगताप व श्री शिवाजी भगत, यांनी स्वतः व सेवक संघाचे इतर पदाधिकारी समेत

शुभारंभाच्या सकाळच्या छोट्या कार्यक्रमास उपस्थित राहून समस्त सायकल स्वारांचे पुष्पगुच्छ व पुस्तके देउन स्वागत केले होते..

तसेच मेळघाटातील सायकलस्वारी फिरस्ती करताना येणाऱ्या अडचणी सोडवून व योग्य मार्गदर्शन केले त्याबद्दल त्या टिमतर्फे धन्यवाद देवून मनापासून आभार मानले. या सहकार्यांमुळे धोपेश्वरकरांचा प्रवास सुकर झाला.



१७ डिसेंबर : राष्ट्रीय सेवानिवृत्त हक्क दिन

निवृत्ती म्हणजे नोकरी व्यवसायातून निवृत्ती, जीवनातून नव्हे. सेवानिवृत्ती हा आयुष्यातला एक नवीन टप्पा. येथेच 'स्व'चा शोध घेण्याची प्रक्रिया सुरू होते. या आनंदाचा शोध घेत घेत मार्गक्रमण करणे हेच खरे निवृत्ती नंतरचे कार्य. एकदा का आनंदाचा ठेवा सापडला की, निवृत्तीचा अर्थ उमजायला लागतो. पूर्वी निवृत्ती नंतर हाती येणारा पैसा खूप कमी किंवा पुरेसा नसायचा. एकत्र कुटुंब असल्याने जबाबदाऱ्या खूप असायच्या, पण आता असे वातावरण राहिले नाही. कुटुंबे आता लहान झाली आहेत. निवृत्तीचे वयही ठरलेले असते. निवृत्त होणारी व्यक्ती आपल्या निवृत्ती नंतरचा काळ कसा घालवायचा याचा विचार अगोदरच करून ठेवतात, म्हणूनच म्हणतात की, आजचे निवृत्ती नंतरचे जीवन पूर्वी इतके करून राहिलेले नाही. आता निवृत्त किंवा ज्येष्ठ न म्हणता 'यंग सिनिअर्स' संबोधण्यात येते. त्यामुळे म्हातारणाकडे तुम्ही झुकले आहात, ही जाणीव कमी केली जाते. त्यामुळे वृद्ध व्यक्ती सुद्धा परत साठी नंतरचे येणारे तारुण्य उपभोगू लागल्या आहेत. जीवनातील त्रासदायक काळ न मानता त्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलू लागला आहे. एकंदर पाहता निवृत्ती नंतरचा विचार निवृत्ती पूर्वीच केलेला बरा. जेव्हा मनुष्य रोजच्या कामात मग्न असतो, खूप धावपळ होत असते, तेव्हा त्याला विश्रांती हवी असते, पण सक्तीची विश्रांती समोर येते, तेव्हाच नेमकी धांदल उडते. निवृत्ती म्हणजे नोकरी व्यवसायातून निवृत्ती. जीवनातून नव्हे. आयुष्याला पूर्णविराम नसून, स्वल्पविराम असतो; कारण अजून बरेच आयुष्य बाकी असते. आता निवृत्त लोक क्रियाशील असतात. त्यांच्यात शारीरिक, मानसिक क्षमताही असतात. खूप जण आपली राहिलेली इच्छा आणि छंद पूर्ण करताना दिसतात. अनेक ज्येष्ठ नागरिकांना आयुष्याची संध्याकाळ इष्ट, आप्तेष्ट, मित्रमंडळी यांच्या सोबतीने सुखावह व्हावी, एवढीच अपेक्षा

असते. त्यासाठी ते 'मॉर्निंग वॉक' ला जातात. त्यांचे ग्रुप तयार करतात. गप्पा मारतात. ज्येष्ठ नागरिक संघात जातात. त्यात होणारे विविध कार्यक्रम, स्पर्धा, सहली यांचा आस्वाद घेतात.

सकस आहार घेऊन, नियमित व्यायाम करून आरोग्य सांभाळून जीवन सुखात घालविण्याचा प्रयत्न करतात. आपल्या मुलाबाळांच्या जीवन पद्धतीशी जुळवून घेतात. आपल्या नातवंडांमध्ये डावे उजवे करणे, गरज नसतानाही घरातल्या प्रत्येक गोष्टीत नाक खुपसणे, उठसूट सल्ले देणे, नातवंडांच्या प्रत्येक कृतीला नाक मुरडणे या गोष्टी टाळतात. असे असले, तरी पूर्वनियोजन नसल्याने काही ज्येष्ठांना निवृत्ती नंतर काय करायचे तेच समजत नाही. एखादा दगड उतारावरून सोडला, तर तो जसा वाट फुटेल तिकडे जातो. तशी त्यांची अवस्था होते. दिवस त्यांना खायला उठतो. एकटेपणामुळे लोक नैराश्यग्रस्त होतात. आयुष्य धकाधकीत गेलेले असते. सतत कार्यमग्न राहण्याची शरीराला, मनाला सवय झालेली असते. त्यामुळे काही जण नोकरीतूनच नाही, तर आयुष्यातून निवृत्त झाल्या सारखे वागतात, पण ही त्यांची शारीरिक बाब नसते, तर अशी माणसे शरीरा आधीच मनाने निवृत्त होतात. त्यासाठी छोटेसे का होईना, पण नवीन काहीतरी शिकण्याचा ध्यास ठेवला तर मन तरुण राहाते. तरुण पिढीशी नातेसंबंध चांगले कसे राहतील, त्याकडे लक्ष द्यायला हवे. भौतिक गोष्टींतून मन काढून घेता आले पाहिजे. काहींना निवृत्त झाल्याक्षणी समाजातील आपले स्थान अचानक कोणीतरी काढून घेतले आहे, आपण दुय्यम आहोत, असे वाटू लागते. या होणाऱ्या बदलाची आधीपासून तयारी केली असेल, तर निवृत्ती नंतरची ही वर्षे प्रत्येकाच्या आयुष्याचा सुवर्णकाळ बनू शकतात. नोकरीच्या खुर्ची शिवाय आपले स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करू शकतात. स्वतःचा आत्मसन्मान, सुख, आरोग्य आणि स्वतःचे अस्तित्व सारे अबाधित ठेवण्यासाठी निवृत्ती नंतर स्वतःला सक्षम ठेवणे गरजेचे आहे. आमच्या सर्व सेवानिवृत्त मित्रांना उत्तम आरोग्याच्या शुभेच्छा.

संजीव वेलणकर, पुणे

९४२२३०१७३३

संदर्भ : इंटरनेट/सुरेखा पेंडसे

संकलन : मिलिंद पंडित, कल्याण

...◆...◆...◆...◆...◆...◆...◆...◆...◆...◆...

हृदयस्पर्शी....

ओसरीवर नाहीतर पारावर बसलेली ...

डोळे विझत चाललेली गावाकडची ...

ही म्हातारी माणसं म्हणजे

आयुष्यावरली चालती-बोलती पुस्तकं असतात..!

आयुष्यभर काबाडकष्ट करून जीव शिणलेला..,

सारी हयात माळावर घालवल्याने त्वचा रापून गेलेली..,

ऊन पावसाच्या खेळाने डोळे खोल गेलेल्या

विहिरीसारखे..,

गालावर सुरकुत्यांचे मखमली जाळे....

कपाळावर थिजलेला आठ्यांचा गंध

जोडीला अष्टगंध नाहीतर बुक्का....

नांगर हाकून कमरेला आलेला बाक....

नेसूचे जुनाट धोतर अन वर पांढरी छाटी नाहीतर सदरा...

कपडे नेहमीच जुने पण स्वच्छ, डोईवर पांढरी टोपी....

पायातल्या झिझलेल्या वहाणा दरिद्रीनारायणाची

साथ सोबत दर्शवणारया अशाच.

डोव्यांवरचा चष्मा किमान ...

दोन-तीन ठिकाणी तरी जोडलेला वा दोरीने बांधलेला...

गव्यात तुळशीची माळ अन कंबरेला करदोडा

हीच काय ती संपत्ती....

हातात काठी अन ओठावर अनेक अनुच्चारित प्रश्न ..??

रानातल्या बैलाच्या खांद्याला झालेले दुखणे असो वा

पांडुरंगाने ताणून धरलेला पाऊस! ह्यांची सोसायची

तयारी....

आताच्या पिढीतल्या शेतकऱ्यासारखे आत्महत्या करणारे हे नव्हेत.

ओसरीत झोपायला लागते म्हणून कधी तक्रार नाही की ,

शेतात अजूनही दारे धरायला लागतात ...

म्हणून कंबर दुखते असे देखील म्हणणार नाहीत.

देवळात पांडुरंगासमोर

तन्मयतेने वीणा धरून उभे राहतील अन घरी आल्यावर

नातवाला घेऊन गावभर अभिमानाने मिरवतील.

ताटात सुन काय वाढते अन कसे वाढते ..?

याचा चकार उल्लेख कधीही बाहेर करणार नाहीत.

दात अजुन शाबूत; शिवारातल्या जुंधव्याची गोड भाकरी

जोडीला कोरड्यास संगतीला लालबुंद कांदाच्या

दोनचार पाकळ्या- लसणाच्या दोन-तीन चण्या ..

हेच अमृत जेवण...!

कोरभर भाकरी खाऊन रांजणातल्या पाण्याचा

गोड घोट अन नंतर घडीभरची विश्रांती.

मग पारावरच्या गप्पा...!!!

एखादा बोलत असतो बाकीचे ऐकणार..,

गप्पांचे विषय अगदी साधे.माती अन नाती....

ओलेते डोळे हळूच धोतराच्या सोग्याने

कुणालाही कळणार नाही अशा पद्धतीने पुसतील.

डोव्यात पाणी का आले? कधी वाच्यता करणार नाहीत.

मोबाईल, कॉम्प्यूटर, सोशल मिडीया,

सिनियर सेकंड होम, लाफ्टर क्लब, मॉर्निंग वॉक,

रेफ्रेशमेंट योगा, ध्यानधारणा ...

असल्या कोणत्याही सोंगाची त्यांना गरज नाही.

स्वतःचे आयुष्य हेच तत्वज्ञान असल्याने

कोणत्याही साधू महाराज वा रिलीजीयस गुरूची

तिळमात्र निकड नाही.

दुःखाच्या सागरात राहून सुखाच्या गुरुकिल्लीवर

ते अलगद तरंगत असतात.

दुःखाच्या भवसागरात त्यांचे डोळे ओले होतील ,,

पण ते स्वतः ओले होत नाहीत की.बुडूनही जात नाहीत.

म्हणूनच ही माणसं ...

आयुष्यावरची चालती बोलती पुस्तके असतात.

