बालदिन विशेष लेखमाला!
अनाहिता
नोव्हेंबर २०१६

अनुक्रमणिका

- प्रस्तावना
- शाळेचा डबा
- मुलाखत: स्पेशल एज्युकेटर - वेगळ्या मुलांसाठी
- आठवणीतली कविता - "सावळ्या"
- बालचित्रपट ReMoved
- अल्काझार, फ्लेमिन्को आणि बरेच काही...
- बालकथा - तनैया आणि ईल
- मास्टरशेफ .... एक जळजळता प्रयोग
- बडबडगीत - मनी गं मनी
- बालक्रांतीवीर शिरीषकुमार मेहता
- छोट्यांचे पुस्तकविश्व
- हाताकडून डोक्याकडे
- बडबडगीत - लाली माऊ
- बालकथा - मोमोतारो
- नको अति लाड
- मुलाखत: फिल्मी दुनिया - पार्थ भालेराव
- लहान मुले आणि करामती
- बालकथा - योशीची मेजवानी
- दंतकथा
- मुलांनो, लुडबुड करायला या!!
- मुलांचे वकील आणि मार्गदर्शक (Child Advocates)
- समारोप

प्रस्तावना

नमस्कार!

आपल्या सगळ्यांमधे लपलेल्या लहान बाळांना बालदिनाच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!!

आजपर्यंत आपण महिला दिन अंक, रुची अंक आणि भटकंती विशेषांक असे तीन अंक काढले आणि त्यानंतर पुस्तकदिन लेखमालासुद्धा मिसळपाववरील काही लेखकांना घेऊन यशस्वी केली. आता ही बालदिन विशेष लेखमाला अनाहिता मधील लेखिकांकडून येत आहे. आपण मिपावर अनेक दिग्गजांनी यशस्वी लेखमाला दिलेल्या पाहिल्यात. पण अनाहितावरही अशा प्रकारचा उपक्रम व्हावा असे वाटत असताना, अनाहिताचा "अनाहितावरचा" 'असा' पहिला उपक्रम आम्हाला करायची संधी दिल्याबद्दल पहिल्या प्रथम a big thank you :)

सुमारे दोन महिन्यांपूर्वी अनाहितात बालदिन लेखमालेची घोषणा करण्यात आली. १४ नोव्हेंबर पासून लहान मुलांसाठी, त्यांच्या संबंधित विषयांवर, बालकथांवर, कवितांवर अशा अनेक गोष्टींवर लिहिण्याचे अनाहितांना आवाहन करण्यात आले. या आवाहनाला खूपच चांगला प्रतिसाद मिळाला.

अनाहितांनी अतिशय उत्साहाने करियर, मुलं-बाळं, सण-वार सगळं सांभाळून वेळेत आणि सुंदर लेख दिले. लेखांचे विषयही वैविध्यपूर्ण आहेत. विषयांबद्दल लिहिणार नाहीये, पण तुम्ही वाचलंत तर तुमचा वेळ वाया जाणार नाही, काहीतरी नवीन नक्कीच हाती लागेल ह्याची पूर्ण खात्री आम्हाला आहे.

आपल्यातल्याच काही अनाहितांनी या लेखमालेत छोट्या दोस्तांसाठी सुंदर सुंदर कथा, बडबडगीतं, ललित लेख अस बरंच काही लिहिलंय. या लेखमालेच्या निमित्ताने कलाकार अनाहिता समोर आल्या त्यांनी अनेक सुंदर चित्रे, बॅनर देऊन बालदिन लेखमालेची शोभा वाढवली. जुन्या जाणत्या अनाहितांनी लेख देण्याबरोबरच मार्गदर्शनही केले.

सानिकास्वप्निल, मूनशाईन, सपे-पुणे-३० आणि पियुशा यांनी अतिशय सुंदर अशी बॅनर्स, टीजर्स, चित्रे अगदी आयत्या वेळेस मागूनही बनवून दिले. मितान, महाराणी, आरोही, इशा१२३ यांनीही अगदी आयत्या वेळेला आम्ही मागितलेल्या गोष्टी आम्हाला दिल्या.

Thank You all!!

तुमचा असाच लोभ आमच्यावर आणि अनाहितावर सदैव राहू देत.

- भुमी, रूपी, प्रीत-मोहर, मोनू

शाळेचा डबा

(पूर्वाविवेक)

शाळेचा डबा हा प्रत्येक आईचा काळजीचा विषय असतो. पौष्टिकही असेल आणि मुलाला आवडेलही असं रोज डब्यात द्यायचं तरी काय, असा प्रश्न प्रत्येक आईला पडतो. ही भाजी नको - ती भाजी नको अशा एक ना अनेक तक्रारींनी नुसता वैताग आणतात ही मुलं. नावडीची भाजी असली की बरीचशी मुलं डबा संपवतच नाहीत. साधारण आठ तास मुलं घराबाहेर असतात. अश्यावेळी योग्य आहार पोटात न गेल्यामुळे आरोग्याच्या अनेक तक्रारी उद्भवतात. मुलांच्या अभ्यासाइतकंच मुलांच्या खाण्यापिण्याकडेही गांभीर्यानं बघायला हवं. शाळेत खाल्लं नाही तर घरी आल्यावर खातील अशी समजुत करून घेणे अत्यंत घातक आहे. ठराविक कालावधीनंतर पोटात आहार गेला नाही तर मुलांची एनर्जी कायम कशी राहणार आणि न काही खाता पिता त्यांचं शाळेत लक्ष कसं लागाणार? शिवाय घरी आल्यावर मुलं इतकी भुकेलेली असतात कि त्यांचा गोड किंवा तेलकट असे अनहेल्दी पदार्थ खाण्याकडे कल राहतो आणि आईही बरेचदा ते प्रेमापोटी किंवा अपराधी भावनेने सहन करते. आई नोकरी करत असेल तर हि मुलं बेबीसिटरकडे अश्या अनहेल्दी खाण्यासाठी फार हट्ट करतात. परिणाम मुलांच्या वजनावर होतो.

लहान मुलांसाठी वेगवेगळ्या आकाराचे व रंगाचे, त्यांच्या आवडीचे ३-४ डबे आणून ठेवावेत. पदार्थाच्या प्रकार व रंगानुसार डब्याची निवड करावी. मुलांच्या डब्याला लसणाचा किंवा इतर उग्र वास येत असेल तर लिंबाची फोड डब्यावर घासावी.
माझ्या मुलींच्या शाळेत फॅन्सी पदार्थ चालतच नाहीत. त्यांना एक दीर्घ आणि एक लघू अशी मधली सुट्टी असते. त्यापैकी दीर्घ सुट्टीत पोळी/भाकरी/घावन + भाजी, पराठा किंवा थालीपीठ असेच पूर्णान्न पदार्थ चालतात. फक्त शनिवारी इडली, डोसा, अप्पे, पुलाव इत्यादी पोटभरीचे पदार्थ चालतात.

मी दीर्घ मधल्या सुट्टीसाठी पुढील प्रमाणे डबा देते :

१. मी आठवड्यातून एक-दोनदा मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ देते.

२. एकच भाजी वेगवेगळ्या प्रकारे करते.

३. ज्या भाज्या आवडत नाहीत त्यांचे पराठे करते. उदा. पालक, मेथी, दुधीभोपळा इत्यादी. आठवड्यातून एकदा पराठे देते. सोबत घरचं लोणचं किंवा चुंदा देते.

४. आठवड्यातून एकदा थालीपीठ देते. मी थालीपीठ भाजणी मध्ये तांदुळ, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, मका, चणाडाळ, मुगडाळ, उडीदडाळ, मसूरदाळ, कुळीथ, सोयाबीन, गहू, धणे, जीरे समावेश करते. थालीपीठासोबत ताज घट्ट दही देते. कधी कधी थालीपीठात कांद्याऐवजी काकडी, पालक, मेथी, कोबी, कांद्याची पात इत्यादी भाज्या पण बारीक चिरून घालते. तसेच थालीपीठात आळशी पूड व तीळ घालते तर कधी कधी मेथी पूड पण घालते.

५. काकडी, मुळा, गाजर, बीट असं थोडास सलाड देते. सोबत छोट्या झिपलॉक पिशवीत चाटमसाला देते.

६. फळ शक्यतो देत नाही. सफरचंद वै. फळ कापून दिली तर काळी पडतात आणि पूर्ण फळ हे लोक खात नाहीत. शिवाय कलिंगड, पपई सारख्या काही फळांना पाणी सुटत. केळ लिबलिबीत आणि काळ होत बॅगमधील उष्णेतेमुळे शिवाय बॅगेत केळ्याचा घमघमाट सुटतो त्यामळे मुली अजिबात तयार होत नाहीत केळ न्यायला. मात्र सीझनप्रमाणे छोट्या डब्यात स्ट्रॉबेरी, द्राक्ष, जांभळं, संत्र-मोसंबीच्या फोडी देते. छोटी संत्री आणि छोटी सफरचंद बाजारात मिळाली तर अख्खीच देते.

अजून काही छोट्या टिप्स :

१. काही मुलांना पोळीला भाजी लावून खायचा कंटाळा असतो आणि म्हणूनच पोळी-भाजी ऐवजी पोळी-भाजीचा रोल द्यावा.

२. अगदी लहान मुलांना चपातीचे तुकडे करता येत नाहीत किंवा तुकडे करून चपाती खाण्यात फार वेळ लागतो आणि मग सुट्टी संपली तरी डबा तसाच राहतो. म्हणून मुलांना पोळीचे छोटे छोटे तुकडे करून द्यावेत.

३. कधीतरी भाजी बिघडली किंवा करपली किंवा घरात दुसरं काहीच नाहीये, आणि घाई पण आहे, दुसरं काही नवीन बनवायला वेळ नाही अश्या वेळी जाडसर चपाती लाटून त्यावर थोडस तेल, मसाला/मिरची पूड, मीठ, तीळ, ओवा किंवा कसुरी मेथी पसरवुन त्याची पुन्हा घडी घालून पोळी लाटावी. अशी हि झटपट मसाला चपाती दही, केचप किंवा लोणच्यासोबत छान लागते. अश्याच प्रकारे मुलांना आवडत असेल तर चटणी किंव्हा मेतकुट घालून झटपट पराठाही बनावता येतो. शिवाय फ्रिजमध्ये उकडलेला बटाटा असेल तर तो किसून घेऊन काही जिरे-धने पूड, मिरची पूड घालून झटपट आलू पराठा तसेच बटाटा+चीज+चिलीफ्लेक्स झटपट चीज पराठा करता येतो.

४. रस्सेदार, तेलकट आणि खूप तिखट भाज्या मुलांना डब्यात अजिबात देऊ नये. लहान मुलांना मिरची काढून घेऊन भाजी द्यावी, सगळं लक्ष खेळण्यात असल्यामुळे मिरची तोंडात जाऊ शकते.

५. दप्तरात डब्याच्या कप्प्यात एक छोटा नॅपकिन ठेवावा.

६. एकदम घट्ट झाकणाचे किंवा उघडायला जड असे डबे देऊ नये.

७. रोज घरी आल्यावर डबा सगळा संपवलास का? भाजी आवडली का? मित्र/मैत्रिणीने काय आणलं होत? आज काय मजा केलीस डबा खाताना? असे प्रश्न हसत हसत विचारावे. मग मुलंही त्यावर आपल्याशी बोलतात. यामुळे आपल्याला पण अंदाज येतो मुलं डब्यामुळे खुश आहेत कि नाही. किंवा डबा खाताना काही अडचणी तर येत नाहीत ना. काय खाल्ल्यामुळे किंवा कशाच्या वासामुळे त्रास होतो, कारण घरी खाल्लेली भाजीचा वास आणि चव तीच असू शकते असं नाही. काय पदार्थ दिला तर वेगळा लागतो. अश्या बऱ्याच गोष्टींचा अंदाज येतो. त्यावरून डब्यात काय द्यावं आणि काय देऊ नये हे ठरवता येत. मोठी मुलं ह्या गोष्टी स्वतःहून सांगू शकतात पण लहान मुलं विचारल्याशिवाय सांगत नाहीत.

८. मुलांचं दप्तर पण रोज तपासावं. काही मुलं न आवडणारे पदार्थ दप्तरात टाकतात शिवाय इतर कचराही असतोच. (स्वप्नांची राणी यांच्या सूचनेवरून ही टीप)

लघू मधल्या सुट्टीसाठी किंवा पूर्वप्राथमिक शाळा कमी वेळच्या असतात त्यासाठी काही पर्याय सुचवत आहे :

१. खजूर, सुका मेवा ओट्स, बीट, मटार, गाजर वैगरे पदार्थ वापरून वेगवेगळ्या प्रकारच्या वड्या करून ठेवल्यास त्याही डब्यात पूरक अन्न म्हणून देता येतील. त्यात साखरेऐवजी गूळ घातल्यास मुलांना अजून ऊर्जा मिळेल.

२. उकडलेले शेंगदाणे/हरभरे/मोडाचे मूग, टोमॅटो, कांदा, लिम्बुरस, जीरेपूड किंवा मिरीपूड एकत्र करा, हव तर त्यात

कॉर्न फ्लेक्स टाका. सैंधव/मीठ वेगळे द्या किंवा देऊच नका. कडधान्ये उकडताना मीठ टाकले तर ती नंतर मीठाशिवायही खाता येतात. कॉर्न फ्लेक्स पण वेगळ्या डबीत द्या. टोमॅटोच्या बिया काढून टाका, सँडविचमध्येही बीयाविरहित टोमॅटो द्या. काकडी पण खूप पाणीदार असेल तर त्याच्याही बिया काढून टाका.

३. सँडविच आणि मोमो हे डब्याला दिले कि मुलांना मजा आणतात. सँडविच मध्ये अक्षरशः वाटेल ते घालता येते. तसेच मोमोच्या आत आपल्याला वेगवेगळ्या भाज्यांचं फिलिंग करता येतं. पालक पनीर, छोले, उसळी याचे मोमोज तयार करता येतात. फक्त मोमो मैद्याचे न बनवता गहू, तांदूळ+नाचणी चे बनवावे आणि शक्यतो उकडलेलेच द्यावे. करंजीच्या साच्यानं आपण मोमो करू शकतो. तांदूळ+नाचणी पीठाचे बनवायचे असतील तर मोदकासारखी उकड काढावी आणि फूडप्रोसेसरमध्ये छान मऊसर मळून घ्यावे.

४. पोळीचे चतकोर तुकडे करून त्यावर भाजी पसरून, वरून चीज किसून घालावं. ही पोळी ओव्हनमध्ये बेक करावी किंवा तव्यावर झाकून चीज वितळेपर्यंत ठेवावी. असा पोळी पिझ्झा मुलांना नक्की आवडेल.

५. हेल्दी स्टफ चिला- चिला बनवण्यासाठी बेसन+कणिक+बारीक रवा, मिरची-आले-लसुन-जिरे याचे वाटण, हळद, मीठ सर्व एकत्र करून ताकात अर्धा तास भिजत ठेवा. नंतर त्याचे पोळे करून घ्या. स्टफिंग बनवण्यासाठी- मोड आलेले मुग, काकडी,टोमाटो, कांदा, चाट मसाला, मीठ टाकून एकत्र करा. तयार पोळ्यावर मेयोनीज पसरवा. त्यावर स्टफिंग पसरवा. टोमाटो केचप सोबत देऊ शकता.

६. छोटे उत्तपे मुलांना आकर्षित करतात. न्याहारी आणि मुलांच्या डब्याला उत्तम. वरून नुसता कांदा घालण्या ऐवजी गाजर, बीट, कोबी किंव्हा पालक या सारख्या भाज्या किसून किंव्हा बारीक चिरून घालू शकता.

७. इडली तर आपण नेहमीच खातो, पण त्यात गाजर, पालक, बीट, मटार या सारख्या भाज्या टाकल्या तर ती अजून पौष्टिक होईलच शिवाय चवीत बदल पण होईल. चटण्याही वेगवेगळ्या प्रकारच्या करता येतील. डोसे/उत्तपे करताना सुद्धा वेगवेगळी पीठे आणि भाज्या वापरून वैविधता आणता येईल.

८. उकडलेली कंदमुळं जसे रताळं, अळकुडी, कणकं सुद्धा सोलुन देता येतील.

९. एका लहानशा डबीत चार पाच मनुके, एखादा बदाम, एक काजू, एक लहानसा अक्रोड, खारकांचे तुकडे किंवा सीडलेस खजुर किंवा एखाद अंजीर द्यावे. अगदी भाजलेले शेंगदाणे किंवा चणे पण उत्तम सोबत नैसर्गिक गुळ म्हणजे मूल्यवृध्दीच.

१०. कुरमुऱ्याचा चिवडा किंवा शेव-पोहे पण मुलांना आवडतात.

११. उन्हाळ्यात मुलांना पाण्याच्या दोन बाटल्या द्याव्या लागतात. त्याऐवजी कधीतरी एकात लिंबाचं/कोकमाचं /आवळ्याचं सरबत किंवा ग्लुकॉन-डी टाकून पाणी द्यावं. पन्ह सुद्धा द्यायला हरकत नाही.

१२. वेगवेगळ्या भाज्यांचे कटलेट सुद्धा मुलांना फार आवडतात. सोबत ब्राऊन ब्रेडची स्लाइस दिली तर पूर्ण आहार होईल. सोबत कधीतरी एखादी चीज स्लाइस देखील चालेल.

१३. वेगवेगळ्या प्रकारच्या पौष्टिक कुकीज देता येतील.

१४. शाळेत पास्ता/नुडल्स द्यायची परवानगी असेल तर गव्हाचा पास्ता मिळतो तो आणावा. वेगवेगळ्या भाज्या घालून पास्ता/नुडल्स करता येतील.

१५. शाळेत चालत असेल तर उकडलेले अंड देता येईल.

असे असंख्य पर्याय आहेत.

मुलाखत: स्पेशल एज्युकेटर - वेगळ्या मुलांसाठी

(लीमाउजेट)

लहान मूल हळूहळू मोठे होत जाताना पाहणं ही त्याच्या भोवतालच्या माणसांसाठी फार आनंददायक गोष्ट असते. वेगवेगळ्या आवाजांना, त्यांच्या नावाला, आपल्या बोलण्याला त्यांचे प्रतिसाद देणं हेही खूप सुखावह असतं. त्याचे नवीन नवीन शब्द शिकून बोलून आपल्याशी संवाद साधणं हेही फार आश्वासक असतं, आपल्याला अजून अजून नवीन स्वप्न पहायला प्रवृत्त करणाऱ्या या गोष्टी आपण प्रत्येकच लहान मुलांच्या बाबतीत गृहीत धरलेल्या असतात. कारण ही सगळी वाढ अशा प्रकारे होत जाणं हा निसर्गाचा नियमच आहे!

पण काही मुले मात्र वेगळी निघतात! तान्ही असतानाच काही खेळण्यांना प्रतिसाद देतात पण हाकेला नाही. अशा वेळेस काही पालक 'मूड नसेल त्याचा' असा समज करून घेऊन सोडून देतात. काहीजण नुसतंच 'हूं हूं' करतात. पण काही मुले उशीराच बोलतात, पण त्यांना सगळं समजतंय, हवं ते बरोबर मागून घेतोय, जेवतोय, खेळतोय, म्हणजे काही प्रॉब्लेम नाही, असा समज असल्याने घरातले फारसं मनावर घेत नाहीत. कधीकधी तर सगळं नॉर्मल वाटत असणारे मूल अचानक गप्प गप्प होत जातं. तंद्री लावून बसतं. ही परस्पर संवादातली दरी हळूहळू वाढत जाते आणि मग पालकांच्या लक्षात येतं की काहीतरी चुकतंय. आणि नक्की काय होतंय हे मुलांना विचारून उपयोग नसतो, कारण मुलं बोलतंच नसतात! मग करणार तरी काय? आणि कळणार तरी कसे? त्यानंतर सतराशेसाठ तपासण्या, वेगवेगळे डॉक्टर्स यांच्या चक्रातून निघून कधीतरी एखाद्या रोगाच्या नावाचे निदान होतं. त्यानंतर मग सुरू होते थेरेपी! मुलाला बोलतं करण्यासाठी योग्य उपचार!

अशीच स्पीच थेरेपी आणि विशेष प्रशिक्षण देणाऱ्या एका मैत्रिणीशी अमिता कुलकर्णी हिच्याशी केलेली ही सल्लामसलत; अमिता जवळपास २० वर्षे नव्या मुंबईत या क्षेत्रात काम करतेय.

प्रश्न: मुलांना असलेले ऐकण्यातले आणि बोलण्यातले हे दोष साधारणपणे कधी लक्षात येतात? आणि त्यासाठी तपासण्या कुठल्या करतात?

उत्तर : ऐकू येण्याचे कार्य कसे सुरू आहे हे तपासण्यासाठी 'ॲकॉस्टिक एमिशन इव्हॅल्युएशन' ही तपासणी पहिल्या २४ तासातही करता येते. आपल्याकडे ही फारशी केली जात नाही. ऐकण्यातला दोष इतक्या लवकर लक्षात आला तर अगदी तीन महिन्याच्या बाळाला सुद्धा हिअरिंग एड लावता येतं. अश्या वेळेस त्याचे बाकीचे शिकणे सोपे जात असल्याने स्पीच थेरेपीही वेळेवर सुरू करून मुलांची वाढ नॉर्मल मुलाच्या बरोबरीने होऊ शकते. ऑटिझम मात्र दीड ते दोन वर्षे वयाच्या मुलांमध्ये दिसू शकतो. प्रगती करणारी मुलं हळूहळू पुन्हा मागे मागे जातात. बोलेनाशी होतात. हसणं रडणं हे असंबद्ध होतं. इतरांमध्ये मिसळेनाशी होतात. कुणाकडे बघायलाही त्यांना आवडत नाही. अशी लक्षणं दिसली तर लगेच उपाय सुरू करायला हवेत. याशिवाय बोलण्याचे कार्य मेंदू करू शकत आहे किंवा

नाही हे तपासण्यासाठी ५ ते ६ वर्षे वयाच्या मुलांची ब्रेनस्टेम इव्होक्ड रिस्पॉन्स ऑडिओमेट्री हे तपासणी करता येते. त्याप्रमाणे त्यांचे पुढचे उपचार सुरू करता येतात.

प्र.: कुठल्या प्रकारच्या आजारांमध्ये स्पीच थेरेपी उपयोगी पडते?
उ.: स्पीच थेरेपी म्हणजे भाषा आणि वाचा समजून घेऊन त्या वापरणे. हे उपचार लहान मुलांमध्ये कर्णबधिर मुले, बोबडी मुले, ऑटिस्टिक मुले, मतिमंद मुले, सेरेब्रल पाल्सी झालेली मुले किंवा तोतरेपणा किंवा अडखळत बोलणाऱ्यांसाठी देता येतात. त्याशिवाय मोठ्यांमध्ये पॅरलिसिस, डिमेन्शिया, अ‍ॅफेझिया या आजारांमध्येही हे उपचार द्यावे लागतात.

प्र.: उपचार कशा पद्धतीचे असतात? कर्णयंत्राशिवाय इतर कुठल्या वस्तू, यंत्र वापरतात का?
उ. : १. श्वासाचे काही व्यायामप्रकार असतात. त्यात मुख्यतः खोल श्वास घेऊन शांतपणे सोडणं आणि शिथिलीकरण हे केलं जातं.
२. जीभ आणि तोंडाच्या स्नायूंचे व्यायाम असतात. त्यात फुगे फुगवणं, जिभेच्या वेगवेगळ्या हालचाली शिकवणं हेही येते.
३. विशिष्ट अक्षरांचे उच्चार परत परत करणं, तोंडात चमचा धरून काही अक्षरे बोलणं हेही उपयोगी ठरतं. यासाठी टंग डिप्रेसर असतो, तोही वापरतात.
४. आरशात बघून बोलणं आणि बोलणं रेकॉर्ड करून पुन्हा ऐकून ते सुधारणं या गोष्टी तर आपल्या आपणही करता येतात.
५. याशिवाय ऑटिस्टिक मुलांमध्ये त्यांना तोंड वापरायचा कंटाळाच असल्याने त्यांचे खाण्याचे कामही नीट होत नसतं. त्यांना चावण्याची क्रियाही शिकवावी लागते. चिक्कीसारखे पदार्थ खायला देऊन ते काम थोडंफार सुधारू शकतं.
एकदा तोंडाचे स्नायू नीट काम करायला लागले की बोलणं ही सुधारू शकतं. त्यासाठी वेगवेगळे व्यायाम महत्त्वाचे ठरतात.

तोतरेपणाबद्दल 'किंग्ज स्पीच' नावाचा एक सिनेमा आहे. तो बघण्यासारखा आहे. बऱ्याच वेळेस बोलण्याचे प्रॉब्लेम्स असणारी माणसे गाताना मात्र चांगली गाऊ शकतात. या गुणाचा उपयोग करून या सिनेमातले पात्र मोठ्या आवाजात गाणे ऐकण्यासाठी हेडफोन्स कानाला लावून मग भाषण द्यायची प्रॅक्टिस करतो!
त्या, त्या पेशंटचा कल बघून थेरेपी देताना अश्या युक्त्यांचाही वापर करावा लागतो. या उपचारांमध्ये सरसकटीकरण करता येत नाही.

प्र. : या प्रकारच्या एकंदरीत उपचारांमध्ये ऑक्युपेशनल थेरेपीही असते का?
उ. : कर्णबधिरांसाठी लिप रिडिंग, ओठांच्या हालचालींवरून शब्द समजून घेणे हे शिकवता येते, शिवाय हल्ली कॉक्युलर इम्प्लान्ट कानात बसवतात. त्यामुळे आवाजाची जाणीव होते व शब्द ओळखण्यास मदत होते.

ऑटिस्टिक, मतिमंद, किंवा लर्निंग डिसेबिलिटी असलेल्या मुलांसाठी मात्र बऱ्याच गोष्टी खेळातून शिकवाव्या लागतात, आणि त्यातूनच त्यांच्या मेंदूच्या कार्याला वळण द्यावं लागतं. त्यांच्यासाठी अर्थपूर्ण आणि काही रिझल्ट देणारे, एखादे कोडे सोडवल्यासारखे आणि विचार करायला, पूर्ण गोष्टीचे आकलन करून घ्यायला प्रवृत्त करणारे असे खेळ द्यावे लागतात. याशिवाय जिग्सॉ पझल, बॅलंसिंग, एक्सरसाइज बॉल, रोप लॅडर, ट्रम्पोलिन, झोपाळा, घसरगुंडी अशा खेळातूनही बऱ्याच गोष्टी शिकवता येतात. याशिवाय त्यांच्या डाव्या आणि उजव्या मेंदूचे संतुलन होऊन त्यांनी एकत्र काम करण्यासाठी दोन्ही हात वापरायला उद्युक्त करावं लागतं. यात दोन्ही हातांनी कामे करणं, डाव्या बाजूची कामे उजव्या हाताने आणि उजव्या बाजूची कामे डाव्या हाताने असेही शिकवतात.

प्र.: या आजारांबद्दल समजल्यावर पालकांच्या प्रतिक्रिया कशा असतात? थेरेपीसाठी येतात तेव्हा त्यांचे प्रश्न काय असतात? या मुलांना सांभाळण्याच्या वेगळ्या पद्धतींमुळे त्यांचे पालक गोंधळून जात असतील ना?
उ. : आधी तर आजाराचा अंदाज आला तरी पालक डिनायलमध्येच जातात. त्यांना परिस्थितीची जाणीव करून देताना आणि धीर देताना डॉक्टर आणि थेरेपिस्ट यांना बरेच कष्ट पडतात. त्यानंतर बऱ्याच वेळेस पालकांची मन:स्थिती 'व्हाय मी? ' अशीच असते. शिवाय नातेवाईक आणि मित्रमंडळी यांच्यापासून लपवण्याकडेच बहुतेक सगळ्या लोकांचा कल असतो. त्यासाठी जबरदस्तीने मुलांना नॉर्मल शाळेत घालायची घाईही करतात. त्यात समस्या अजून कठीण होते. त्यापुढे परिस्थितीचा स्वीकार करून प्रत्यक्ष उपचार सुरू करण्यात मध्ये पुष्कळ वेळ वाया गेलेला असतो.

प्र. : पालकांकडून आणि शिक्षकांकडून या मुलांसाठी काय करणं अपेक्षित आहे?
उ. : सगळ्यात आधी डॉक्टरकडून आजाराचे नक्की स्परुप समजून घेणं गरजेचे आहे. आणि त्यानंतर थेरेपिस्टकडून उपचारांचे स्वरूपही लक्षात घ्यायला हवं. कर्णबधिर असोत वा ऑटिस्टिक, त्यांच्याशी संवाद करण्याची पद्धत अगदी वेगळी असल्याने पालकांच्या व शिक्षकांच्याही याबाबतीतल्या विशेष शिक्षणाला पर्याय नाही.

या मुलांना जास्त वेळ द्यावा लागत असल्याने आई किंवा वडील यांना सुरुवातीला तरी पूर्ण वेळ मुलासोबत असणे आवश्यक आहे. **त्याशिवाय सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे दैनंदिन व्यवहारातल्या त्यांच्या सर्व गोष्टी त्यांना स्वतःला करायला शिकवणे. हे खूप पेशन्सचे काम आहे. पण अत्यावश्यक आहे. शी, शू लागल्यास सांगणे आणि आपले आपण जाऊन करून नंतर स्वतःच स्वच्छ करून परत येणे, भूक लागली की सांगणे आणि आपल्या हातांनी नीट जेवणं, कपडे घालणं आणि ते अंगावर नीट सांभाळणं, अंघोळ नीट करून बाहेर येणं या गोष्टी शिकवायलाच काही महिने जाऊ शकतात.** आणि बहुसंख्य पालक या गोष्टीतच नाही ते लाड करतात आणि समस्या अजून बिकट करतात.

त्याशिवाय बऱ्याच पालकांच्या पचनी न पडणारी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे **शालेय अभ्यासाचा आग्रह न धरणं.** शालेय अभ्यास यायलाच हवा हा आग्रह या मुलांच्या बाबतीत धरणं वेडेपणाचे आहे. त्याचा त्यांना उपयोग नाही.

आणि १५ ऐवजी विसाव्या वर्षी मूल दहावीची परीक्षा उत्तीर्ण झालं तरीही त्यांच्या नंतरच्या आयुष्यात फारसा फरक पडणार नसतो. त्यांनी स्वयंपूर्ण होणं, रोजच्या मुख्य गोष्टींसाठी कुणावरही अवलंबून न राहणं हे सगळ्यात जास्त महत्त्वाचे आहे. शिवाय बऱ्याच गोष्टींचे कन्सेप्ट्स त्यांना वेगवेगळ्या खेळांतूनच समजावून द्यावे लागतात. त्यामुळे शाळेचा रुक्ष व एकमार्गी अभ्यासक्रम त्यांना फार कठीण जाऊ शकतो. त्याशिवाय, भाषा समजणं हीच मुख्य समस्या असल्याने त्यांना मातृभाषेतूनच शिक्षण देणं सोयीचे आहे. नाहीतर दोन किंवा तीन भाषांमधले शब्द शिकताना त्यांचा फार गोंधळ होतो. कर्णबधिर मुले लिप रीडिंग करून भाषा, शब्द आणि उच्चार शिकत असतील तर एका वेळेस केवळ एकाच भाषेतून त्यांच्याशी संवाद ठेवणे आवश्यक असते आणि ऑटिस्टिक किंवा स्लो लर्नर मुलांना एक गोष्ट शिकवली की तीच फार पक्की होते. हे अक्षरांच्या बाबतीत झालं तर त्याच्या अनुषंगाने इतर गोष्टी शिकवणं कठीण जातं.

एका ऑटिस्टिक मुलाला नॉर्मल शाळेत केजी मध्ये घातलं होतं. नंतर शाळेतून काढून थेरेपी सुरू केली. तोपर्यंत त्याचे ए फॉर ॲपल हे पक्के ठरले होते त्यामुळे ए फॉर एरोप्लेन किंवा ए फॉर ॲक्स हे त्याला पटतच नव्हतं. त्याला "सी ए टी कॅट" हे सांगणं देखिल शक्य नव्हतं. सी ए टी लिहिल्यावर तो "सी फॉर कप, ए फॉर ॲपल, टी फॉर ट्री! अमिता रॉन्ग! " असे सांगत होता. त्यापेक्षा त्याला नेहमीच्या वस्तू आणि त्या वस्तूंच्या नावांचे शब्द कसे दिसतात त्याच्या पाट्या किंवा चिठ्ठ्या दाखवून त्याच्याशी संवाद सुरू केला असता, तर सगळंच जास्त सोपे गेले असते.

प्र. : पण या मुलांना नॉर्मल शाळेत घालूच नये का? किंवा कुठल्या शाळेत घालावं हे कसे ठरवता येईल?
उ. : एक लक्षात घ्यावं की शाळा ही मुख्यतः सोशलायझेशनसाठी आहे. मुख्य शिक्षणाची जबाबदारी पालकांवर, त्याखालोखाल थेरेपिस्ट आणि शिक्षक यांच्यावर आहे. मुलांना योग्य सवयी लावणं आणि कन्सेप्ट्स पक्क्या करणं हे काम पालकांनाच करावं लागतं कारण तेच त्यांच्यासोबत जास्तीत जास्त वेळ असतात. थेरेपिस्ट फक्त टेक्निक सांगू शकतात.

त्यामुळे शारीरिक समस्या नसेल तर नॉर्मल शाळा चालू शकते. नाहीतर त्या त्या प्रकारची स्पेशल स्कूल्स बघावीत. पण प्रॉब्लेम्स सिव्हेअर असतील तर मुलांना इन्टेनसिव्ह थेरेपी आणि होमस्कुलिंग हेच करावं लागतं.
पण अशा मुलांच्या सोशलायझेशनसाठी वेगळे प्रयत्न करणंही गरजेचे आहे.

प्र.: ऑटिस्टिक मुलांना शिकवताना कुठल्या वेगळ्या गोष्टी करतात?
उ.: या मुलाना अर्धवट आणि वरवरची माहिती देऊन चालत नाही. त्यांना त्याचा अन्वयार्थ लावता येत नाही. त्यामुळे बोलताना अर्थपूर्ण बोलणं गरजेचे असते. कुठलीही गोष्ट करायला सांगताना त्याबद्दल पूर्ण माहिती देणं आवश्यक ठरतं. आणि ती रिजल्ट ओरिएन्टेड असावी. त्यातून त्यांना इंटरेस्ट वाटतो.

ही मुलं खूप जास्त प्रमाणात टच सेन्सिटिव्ह असतात. त्याप्रमाणे खेळ निवडावे लागतात. बहुतेक सगळ्याच गोष्टी प्ले थेरेपीमधूनच शिकवल्या जातात. म्हणजे त्यांना आपण खेळतोय असंच वाटायला हवं, आपण काहीतरी

शिकतोय याचे टेन्शन देऊन चालत नाही.

प्र.: अश्या थेरेपिस्ट होण्याच्या करियरसाठी नवीन मुलं कुठले कोर्सेस करू शकतील?
उ.: हे कोर्सेस पॅरामेडिकल ब्रॅन्चमध्ये आहेत. स्पीच थेरेपीचा १२वी नंतर ४ वर्षाचा कोर्सही आहे. फिजिओथेरेपी आणि ऑक्युपेशनल थेरेपीचे १२वी नंतरचे कोर्सेस आहेत. या विज्ञानशाखेत १२वी केलेले असावे. कारण त्यात ॲनाटॉमी आणि काही इनस्ट्रुमेन्ट्स वापरायला शिकवतात. या विषयांच्या नेट, सेट परीक्षाही आहेत. ऑडिओमेट्रीचा कुठल्याही ग्रॅज्युएशन नंतर करता येण्यासारखा २ वर्षाचा कोर्सही आहे. बी एड करून स्पेशल एज्युकेटरचा कोर्स करता येतो.

प्र. :कुठल्याही गोष्टी खेळातून शिकवण्याची पद्धत ही खरं तर सगळ्याच मुलांना जास्त उपयोगाची ठरेल का?
उ. : नक्कीच. कारण सध्याची भाषा लिहिणे-वाचणे शिकवण्याची पद्धत अतिशय रुक्ष आणि निरर्थक आहे. त्यात मुलं फार कंटाळतात. फार कमी मुलं अशा पद्धतीनीसुध्दा सहज शिकू शकतात. जास्तीत जास्त मुले सगळ्याच गोष्टीत पाठांतर करण्यावर भर देतात. त्यांची स्मरणशक्ती वापरतात. पण समजणं, विचार करणं, आणि त्यातून पुढे कुठलीही कृती करणं ही कामे मात्र अर्धवट होतात.

त्यामुळे खरं तर सगळ्याच मुलांना शिकवण्याची पद्धत जास्त सोपी आणि खेळकर केली तर नॉर्मल आणि विशेष मुले यांच्या वेगळ्या शाळांचीही गरज पडणार नाही. आपल्या मेंदूची सगळी कार्ये वापरायला शिकणं, फक्त बघून, फक्त ऐकून, फक्त स्पर्शाने किंवा फक्त गंधाने काही गोष्टी समजून घेणं हे सगळ्याच मुलांच्या सर्वांगीण वाढीसाठी आवश्यक आहे. शिक्षणाचा अश्या समग्र दृष्टीने विकास केला तर निदान सुरुवातीच्या काळात तरी अश्या विशेष आणि नॉर्मल दोन्ही प्रकारच्या मुलांना एकत्र खेळत शिकता येईल. ते त्यांच्या वाढीसाठी जास्त पोषक ठरेल.

आठवणीतली कविता - "सावळ्या"

(सुरन्गी)

इयत्ता चौथीत शिकलेली ही कवी श्री. वा. बा. पाठक यांची कविता आजही जशीच्या तशी आठवते. आज्ञापालन, निर्भीडपणा यांचे नियम सर्वांना सारखेच यांचे महत्त्व बालमनावर ठसवणारी ही कविता आहे. हल्लीच्या मुलांना ती ठाऊक नसेल. आवर्जून अशा कविता त्यांना वाचायला मिळायला हव्यात असे वाटते.

शिवाजी महाराजांवर त्यांच्या मावळ्यांचे किती प्रेम असे याचा प्रत्यय या कवितेतून येतो. राजांनी आपल्या सवंगड्यांना घेऊन स्वराज्य उभे केले होते. राजांच्या आज्ञेचे पालन करताना समोर कोण आहे याचा विचार न करता स्वत:चे कर्तव्य पार पडणे इतकेच ठाऊक असलेल्या सावळ्या नावाच्या पहारेकऱ्याचे काम करणाऱ्या तरुणाची परीक्षा पाहण्यासाठी मुद्दाम साध्या वेषात लवाजमा बरोबर न घेता एकदा महाराज आले, त्यावेळी तो किती हिमतीने प्रत्यक्ष शिवाजीमहाराजांनाच कसे अडवतो याचे सुरेख चित्रण या कवितेत आले आहे. आणि सावळ्या स्वत:चे कर्तव्य पार पाडत असताना कोणाचाही मुलाहिजा ठेवत नाही, त्यामुळे तो स्वराज्यरक्षण करण्यासाठी योग्य मावळा आहे हे समजून घेऊन शिवाजीमहाराजही त्याचा बक्षीस देऊन गौरव करतात.

आजच्या जमान्यात जनसेवकांच्या खोट्या बडेजावाचे दर्शन जागोजागी घडत असल्याच्या पार्श्वभूमीवर सावळ्या उठून दिसतोच पण शिवाजी महाराजांची सजगता आणि गुणग्राहकताही दिसून येते. या कवितेला नाट्यरूपानेही सादर करता येईल.

सावळ्या
कवी - श्री. वा. भा. पाठक

सावळ्या :
खबरदार जर टाच मारुनी जाल पुढे चिंधड्या
उडवीन राई राई एवढ्या !
कुण्या गावचे पाटील आपण कुठे चालला असे
शीव ही ओलांडून तीरसे ?
लगाम खेचा या घोडीचा राव टांग टाकुनी
असे या तुम्ही खड्या अंगणी !
पोर म्हणूनी हसण्यावारी वेळ नका नेऊ ही

मला का ओळखले हो तुम्ही ?
हा मर्द मराठ्याचा मी बच्चा असे
हे हाड ही माझे लेचेपेचे नसे
या नसानसातून हिंमत बाजी वसे
खबरदार जर टाच मारुनी जाल पुढे चिंधड्या
उडवीन राई राई एवढ्या !

(चित्र युट्युब.कॉम वरील एका चित्रफीतीमधुन साभार घेतले गेले आहे.)

स्वार :

मळ्यात जाऊन मोटेचे ते पाणी भरावे तुवा
कशाला ताठा तुज हा हवा ?
मुठीत ज्याच्या मूठ असे ही खड्गाची तो बरे
वीर तू समजलास काय रे ?
थोर मारिती अशा बढाया पराक्रमाच्या जरी
कुठे तव भाला बरची तरी ?
हे खड्गाचे बघ पाते किती चमकते
अणकुचीदार अति भाल्याचे टोक ते

या पुढे तुझी वद हिंमत का राहते ?
खबरदार जर टाच मारुनी जाल पुढे चिंधड्या
उडवीन राई राई एवढ्या !

सावळ्या :
आपण मोठे दाढीवाले अहा शूर वीर की --
किती ते आम्हाला ठाऊकी !
तडफ आमुच्या शिवबाची तुम्हा माहिती न का?
दाविती फुशारकी का फुका ?
तुम्हा सारखे असतील किती लोळविले नरमणी --
आमुच्या शिवबाने भर रणी
मी असे इमानी चेला त्यांचे कडे
हुकुमाविण त्यांच्या समजा याचे पुढे
देई न जाऊ मी शूर वीर फाकडे
पुन्हा सांगतो
खबरदार जर टाच मारुनी जाल पुढे चिंधड्या
उडवीन राई राई एवढ्या !

लाल भडक ते वदन जाहले बाळाचे मग कसे
स्वार परि मनी हळू का हसे ?
त्या बाळाचे नयनी चमके पाणी त्वेषामुळे
स्वार परि सौम्य दृष्टीने खुले
चंद्र दिसे जणू एक, दुसरा तपतो रवि का तर
ऐका शिवबाचे हे स्वर --
आहेस इमानी माझा चेला खरा
चल इमान घे हा माझा शेला तुला
पण बोल सावळ्या बोल पुन्हा एकदा
"खबरदार जर टाच मारुनी जाल पुढे चिंधड्या
उडवीन राई राई एवढ्या !"

बालचित्रपट ReMoved

(क्रेझी)

यूट्यूबला तुम्हाला ReMoved ही चित्रफीत बघता येईल. एका Foster Child ची ही गोष्ट दोन भागांमधे (भाग १, भाग २) चित्रित केलेली आहे. Foster child म्हणजे ज्या मुलांचे जन्मदाते त्यांचा व्यवस्थित सांभाळ करू शकत नाहीत अशा मुलांना दुसऱ्या कुटुंबामधे राहायला सांगितलं जातं. अमेरिकेमधे आजच्या घडीला अशी ४. ५ लाखापेक्षा जास्त मुलं आहेत. बऱ्याच सामाजिक संस्था ह्यासाठी काम करतात आणि शक्यतो मुलांना चांगल्या कुटुंबामधे सामावून घेण्यासाठी मदत करतात.

Removed आणि re-Moved. एकाच शब्दाचे हे दोन भयाण अर्थ!!

परदेशात राहणाऱ्या ७-८ वर्षे वय असलेल्या एका मुलीची ही गोष्ट. ज्या वयात खेळायचं-बागडायचं त्या वयात तिला एका मोठ्या वादळाला सामोरं जावं लागतं आणि जणू ते वादळच तिचं आयुष्य बनतं.
विक्षिप्त आई-वडिलांच्या त्रासाला, माराला सहन करत जगणारी पण तान्ह्या भावावर जिवापाड प्रेम करणारी एक कोवळी पोर. शाळेच्या फोटोमधे तिच्या चेहऱ्यावर उठलेल्या व्रणांमधून तिच्यावर होणारे अत्याचार समोर येतात आणि तिच्या आयुष्याची फरफट चालू होते.

त्या मुलीच्या वडिलांना अटक होते आणि तिला तिच्या राहत्या घरातून Remove करून एका दुस-या कुटुंबासोबत राहायला भाग पाडलं जातं.

त्या मुलीला स्वतःच्या आयुष्यामधे काय होतंय ह्याचं आकलनही होत नसतं आणि सख्ख्या लहान भावापासून, कितीही त्रास होत असला तरी 'तिच्या घरापासून' तिला का तोडलं गेलं ह्याचं उत्तर कोणीच देत नसतं. तिच्या डोक्यात सतत प्रश्न उभे राहत असतात पण विचारणार कोणाला? ज्या घराने तिला आश्रय दिलेला असतो तिथल्या माणसांना तर ती ओळखतही नसते! चिडचिड घुसमट ह्यामुळे तिचं मन सैरभैर झालेलं असतं, बालबुध्दीला सुचेल तसं ती वागत असते पण ह्याचा उलट परिणाम होतो, ते घर तिला हाकलून देतं. एक-दोन आणि अशा बऱ्याच घरांमधे तिला राहायची संधी दिली जाते आणि re-Move केलं जातं पण तिला कुठेच स्वतःच्या मनातलं घर मिळत नाही. नवनव्या घरांमधे केलेल्या अल्पकाळ वास्तव्यामधे तिला समजून घेणारं, तिच्या जखमांवर मायेनं हळुवार फुंकर घालणारं कोणीच नसतं. तिथेही तिला मारहाण होते आणि हेकेखोर, हट्टी, नव्या ठिकाणी स्वतः ला जुळवून न-घेण्याच्या तिच्या स्वभावामुळे तिला परत तिच्या घरी आणून सोडलं जातं पण... तिथे तिचा भाऊ नसतो! हे समजल्यावर तर ती अजूनच दुःखी होते. स्वतःच्या भावासाठी तिला घरात परत यायचं असतं पण तोच तिथे नसतो...

पुढच्या भागामधे असं दाखवलं आहे की ती आणि तिचा भाऊ दोघेही एका शिक्षिकेकडे राहत असतात. एकमेकांसोबत राहत असल्यामुळे ते दोघेही अगदी आनंदी असतात. त्यांच्यापुरतं त्या दोघांचं फक्त एक वेगळं जग तयार झालेलं असतं पण, ह्या आनंदालाही कोणाची तरी नजर लागते आणि भावा-बहिणीची परत ताटातूट होते. आता तर ती पूर्णपणे कोसळते, आकांत करते. घराच्या बाहेर जाऊन स्वतःला झालेला त्रास कोंडमारा बाहेर काढायचा प्रयत्न करते पण डोळ्यातून नुसती आग बाहेर येत असते. ती तशीच पुढे जात राहते, एके ठिकाणी कच-याच्या ढिगात तिला एक काचेचा तुकडा सापडतो, ति तो हातात घेऊन न्याहाळत घरी येते.
ह्यादरम्यान, त्या मुलीची आई न्यायालयात दाद मागायला जाते त्या दोघांना परत मिळविण्याकरिता, पण तिची मानसिक आणि आर्थिक परिस्थिती बघता न्यायालय तिला नकार देतं. हताश झालेली ती आई मुलीशी बोलायचा प्रयत्न करते पण वेळ निघून गेलेली असते.

ती मुलगी अजूनही त्या शिक्षिकेसोबत राहत असते पण तिच्या मनातलं वादळ खदखदतच असतं, हे बघून, ती शिक्षिका तिला एक मोलाचा सल्ला देते, 'आजवर तुझ्या आयुष्यात जी काही वादळं आली त्याला तू जबाबदार नाहीस किंवा तुझ्यासोबतच असं का घडलं ह्याचं उत्तर आपल्याकडे नाही पण! ह्या वादळामधे तू स्वतः ला सावरून त्याच्या वेगासोबत बाहेर पडायचं की त्यातच अडकून आयुष्य संपवायचं हे ठरवणं फक्त तुझ्याच हातात आहे!!

ह्या विचारासरशी त्या मुलीला काहीतरी वेगळी प्रेरणा मिळते.. पुढे तिचं आयुष्य सरळ मार्गाला लागतं, ति शिक्षिका बनते आणि आयुष्याच्या वादळामधे सापडलेल्या लहानग्यांना प्रेमाचा, आधाराचा हात देत बाहेर पडायला मदत करते.

दोन्ही भाग बघताना आपणही त्या मुलीच्या वादळी आयुष्यात गुरफटून जातो, अगतिकता येते पण हे एक कटु सत्य आहे.

आज आपल्या देशामधे, आजूबाजूच्या समाजामधे अशी कित्येक लहान मुलं आहेत जी कौटुंबिक छळाला दिवसागणिक सामोरी जातात. त्यातल्या प्रत्येकालाच समजून घेणारी व्यक्ती शाळेमधे किंवा कुटुंबामधे भेटते असं नाही. मग ही मुलं आतल्या आत कुढत राहतात आणि प्रेमाचा आधार शोधायला घराबाहेर पडतात. अशा मुलांच्या दुख-या मनावर फुंकर घालणारी जर खरंच चांगली माणसं असतील, तर त्या मुलांचं भलं होतं पण, ह्याउलट जर झालं तर वाममार्ग त्यांचं स्वागत हसत-हसत करतो आणि एक कोवळं आयुष्य उद्ध्वस्त होतं.
आपणापैकी अनेकजण पालक असाल, स्वतःच्या मुलांचे त्यांच्या मित्रमैत्रिणींचे अनेक अनुभव तुम्हाला येत असतील, तेव्हा थोडं बारकाईनं लक्ष देऊन बघा कदाचित, वादळामधे सापडलेली काही मुलं दिसून येतील त्यांना मदत करायचा प्रयत्न करा आणि सुजाण पालक असल्यामुळे तुम्ही आत्मपरीक्षण तर करत असालच...

अल्काझार, फ्लेमिन्को आणि बरेच काही...

(पद्मावति)

*(माझी मुलगी **इशा** मागच्या महिन्यात शाळेच्या सहलीसाठी दक्षिण स्पेनच्या आंड्यूल्यूशिया भागात गेली होती. त्या सहलीचे तिने केलेले वर्णन, तिचे अनुभव आणि तिनेच काढलेले फोटो.... शब्द फक्त माझे.....)*

ज्या सहलीची आम्ही मुली मोठ्या उत्सुकतेने वाट बघत होतो तो दिवस जसजसा जवळ येत होता तसतसा आमचा उत्साह आणि आमच्या आयांचे टेन्शन दोन्हीही गोष्टी उतू जाऊ लागल्या होत्या. खरंतर ही माझी बाहेर राहण्याची काही पाहिलीच वेळ नव्हती. पण यावेळेस दुसऱ्या देशात पहिल्यांदाच मी अशी एकटी जाणार असल्यामुळे जरा आई बाबांना काळजी वाटत असावी.

आमच्या शाळेत स्पॅनिश शिकणाऱ्या मुलींना त्या आठवीत गेल्या की त्यांना स्पेनला सहलीला घेऊन जाण्याची प्रथा आहे. त्याचबरोबर जर्मन शिकणाऱ्या मुलींना जर्मनीत तर फ्रेंच भाषा घेणाऱ्या मुलींना फ्रान्स मधे. स्थानिक लोकांमधे चार पाच दिवस का होईना राहून त्या भाषेचे, संस्कृतीचे बारकावे समजून घेणे हा या सहलींमागचा उद्देश असतो. याच उद्देशाने आमची राहण्याची व्यवस्था पण स्थानिक घरांमधून केलेली होती. मुलींना त्यांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी, फूड ऍलर्जी, घरात पाळीव प्राणी असलेले चालतील का नाही अशा मुद्द्यांवरून दोन किंवा तीनच्या समूहात विभागले होते. उदाहरणार्थ, दूध, नट्सची ऍलर्जी असलेले, माझ्यासारखे शाकाहारी पण चिकन खायची हरकत नसलेले आणि पाळीव प्राण्यांची आवड असलेले किंवा मग घरात कुत्री मांजर ज्यांना अजिबात चालणार नाही असे लोक...अशा प्रकारचे वेगवेगळे ग्रुप्स बनविले होते. घरातल्या लोकांना आमची सोय करणे आणि आमच्यासाठी स्वयंपाक करणे सोपे जावे हा हेतू. ही घरे एकमेकांच्या अगदी जवळ जवळच होती.

शुक्रवार १४ अक्टोबरला सकाळी पाच वाजता सगळे शाळेत जमले. तेथून आम्हाला बसमधे बसवून विमानतळावर नेण्यात आले. स्थानिक वेळेनुसार ११ वाजता आम्ही स्पेनच्या मालागा या गावी येऊन पोहोचलो.

स्पेनच्या दक्षिणेला मालागा हे अतिशय प्रसिद्ध पर्यटनस्थळ आहे. स्वच्छ सूर्यप्रकाश, सुंदर निळा समुद्र, चविष्ट सीफूड आणि जवळपास वर्षभर असलेले आल्हाददायक हवामान असल्यामुळे साहजिकच हा भाग अतिशय लोकप्रिय आहे. विमान तळावरून आम्ही थेट बीचला येऊन पोहोचलो. सुंदर, स्वच्छ आणि अजिबात गजबज नसलेला हा बीच. पाण्यात जायला मात्र टीचरने आम्हाला मनाई केली होती. पण बीचवर फिरायला, खेळायला आणि आजूबाजूला कुठेही कॉफीशॉप्स मधे जायला

पूर्ण परवानगी होती. तिथे एक मस्तं प्लेग्राउंड होतं तिथे आधी मनसोक्त खेळलो. मग एका कॅफे मधे जाऊन सँडविच वगैरे खाल्लं.

समुद्र किनाऱ्यावरून निघायची आमची कोणाचीही इच्छा नव्हती पण पुढे थोडाफार प्रवास अजून राहिला होता त्यामुळे मुकाट्याने मग बस मधे जाऊन बसलो. वाटेत जाताना आम्ही एका पॉटरी मधे थांबलो. तिथे

पॉटरीच्या मालकांनी फिरत्या चाकावर पॉटरी कशी घडवतात त्याचे प्रात्यक्षिक दाखविले. मग आम्ही मुलींनी सुद्धा प्रयत्न करून बघितला. दुसऱ्यांना मातीची भांडी बनवताना पाहून इतकी सोपी वाटणारी ही कला स्वतः: करून बघितल्यावर किती कठीण आहे ते आमच्या लक्षात आले.

तेथून निघून सुमारे दोन तासाच्या अंतरावर कॉर्डोबा म्हणून गाव आहे. याच गावात पुढचे चार दिवस आमचे वास्तव्य होते. संध्याकाळी सातच्या सुमारास आम्ही कॉर्डोबाला येऊन पोहोचलो. बस स्टेशन वरुन आम्हाला घ्यायला आले होते मिस मारटिनेज़ आणि तिचे सूपरक्यूट कुत्र्याचे पिल्लू.....लोला :)

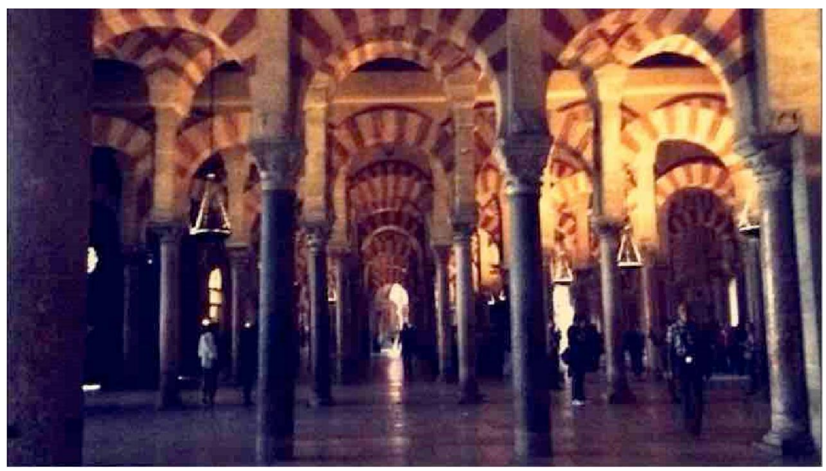
दुसऱ्या दिवशी कॉर्डोबा शहरात आमची भटकंती सुरू झाली. कॉर्डोबा हे स्पेनच्या दक्षिण भागातले महत्त्वाचे पर्यटन केन्द्र आहे.

इतिहास, संस्कृती, स्थापत्य शास्त्र आणि कलेचे माहेरघर ज्याला म्हणावे असे हे शहर. सातव्या-आठव्या शतकात उत्तर आफ्रिकेतून आलेल्या इस्लामिक वंशाच्या राजांनी इथे राज्य केले मग साधारणपणे १३व्या शतकापासून ख्रिस्ती राज्यकर्त्यांनी या इस्लामिक वंशाच्या राजांचा पराभव करून स्वत:चे राज्य प्रस्थापित केले. कॉर्डोबा आणि आजूबाजूचा प्रदेश आंड्यूल्यूशिया म्हणून ओळखल्या जातो.

हा आहे रोमन ब्रिज. ख्रिस्तपूर्व पहिल्या शतकात बांधलेला हा पूल शहर आणि कलोहरा टॉवरला एकत्र जोडतो. खाली वाहणारी ही आंड्यूल्यूशियाची जीवन सरिता Guadalquivir नदी.

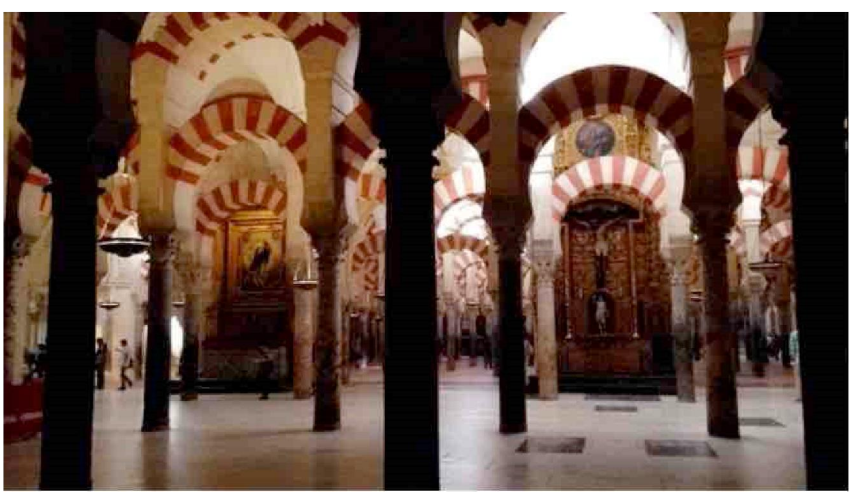
- **कलोहरा टॉवर**

कॉर्डोबाचे सगळ्यात प्रमुख आकर्षण आहे ती इथली ग्रँड मॉस्क / कॅथेड्रल ऑफ कॉर्डोबा. मूळ एका लहानशा रोमन मंदिराच्या जागी ख्रिस्ती राजवटीत कॅथेड्रल निर्माण करण्यात आले. मग आठव्या शतकातल्या इस्लामी राजवटीत त्याचे रूपांतर मशीदीत करण्यात आले.



तेराव्या शतकानंतर आलेल्या ख्रिस्ती राजवटीमध्ये या मशीदीमध्ये कॅथेड्रल बांधण्यात आले.

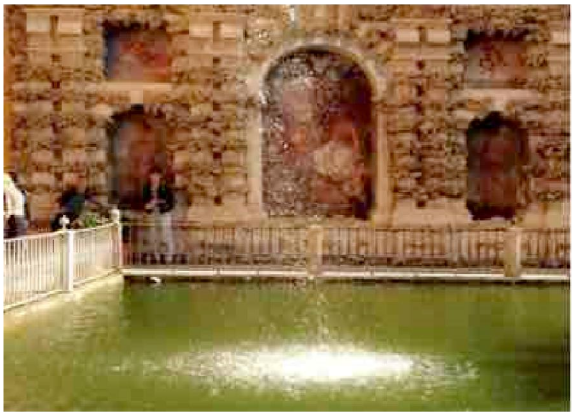
असा या ग्रँड मॉस्कचा प्रवास आहे. या मशीदीत रोमन, ख्रिस्ती, इस्लामी स्थापत्यशास्त्राचा उत्तम मिलाफ बघायला



मिळतो. मशीदीच्या मधोमध चर्चचे आल्टर आहे आणि मीनारांचे रूपांतर बेल टॉवर मधे करण्यात आले आहे.

इथले वैशिष्ट्य असलेल्या या कमानी आणि त्यावरची रंगसंगती सूर्यप्रकाशात अत्यंत सुरेख दिसतात.

दुसरे आकर्षण म्हणजे इथले अल्कझार!! तेराव्या शतकात किंग अल्फांसोने हा राजवाडा बांधला. मौल्यवान वस्तू, सुंदर बगिचे, तलाव, कारंजे, संगमरवरी पुतळे तसेच भव्य स्नानगृहे या राजवाड्याची शोभा वाढवतात…



तिसऱ्या दिवशी सकाळी घरी ब्रेकफास्ट करून आम्ही बस स्टेशनला गेलो. आज आम्हाला कॉर्डोबापासून एका तासावर असलेल्या सेवीला (स्पॅनिश मधे सेविया) या गावी जायचे होते.

सेविया हे आंड्युलिशियाचे प्रमुख, राजधानीचे शहर. अतिशय देखणे असलेले हे शहर Guadalquivir नदीवर वसले आहे. स्पेनच्या इतिहासातील राजकीय, सामाजिक आणि सांस्कृतिक वैभवाचे हे मानचिन्ह! या देशाचे एकेकाळचे सत्ताकेंद्र!!

आजही गतवैभवाच्या खाणाखुणा सेवियामधे अतिशय अभिमानाने जतन केल्या आहेत.

येथील रॉयल अल्कझार फार भव्य आणि अप्रतिम आहे. आजही या अल्कझारचा काही भाग राजघराण्याच्या सेवियामधील वास्तव्याकरिता राखीव ठेवला आहे. मागच्या वर्षी आई बाबांबरोबर मी सेवियाला आले होते पण त्यावेळी नेमके हा अल्कझार पाहणे राहून गेले होते. ते आज पाहायला मिळत होते. स्थापत्यशास्त्र कलेचा एक अजोड नमुना म्हणून हा राजवाडा ओळखल्या जातो.

याचा बगिचा तर फारच सुरेख आहे. दिवसभर राह्यलो तरी दिवस अपुरा वाटेल इतका सुंदर परिसर आहे हा.

स्पेन म्हणताच बुलफाइट डोळ्यासमोर येतेच. सेविया बुलफाइटसाठी नावाजले जाते. येथील प्लाज़ा दे टोरोस हे बारा हजार प्रेक्षक क्षमतेचे मैदान बुलफाइट्ससाठी अतिशय महत्त्वाचे आणि प्रतिष्ठेचे समजले जाते.

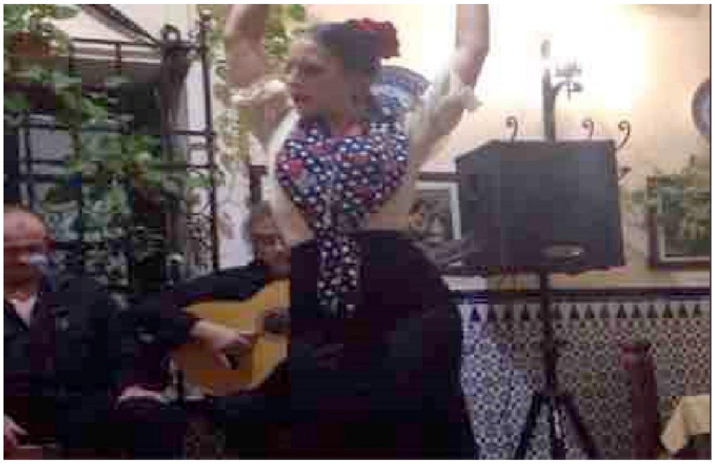
सेवियामधला आमचा हा दिवस बराच दगदगीचा गेला होता. पुन्हा घरी पोहोचेपर्यंत रात्रीचे आठ वाजून गेले होते. एव्हाना लोलाशी आमची खूप मैत्री झाली. रोज सकाळी आमच्या खोलीत येऊन ती आम्हाला उठवायची, ब्रेकफास्ट करताना सुद्धा आमच्या मागे मागेच. पुन्हा संध्याकाळी बस स्टॉपवर सोडायला आणि येताना आम्हाला उतरवून घ्यायलासुद्धा लोला बाई हजर!!!

दिवस ४- आज सकाळी आम्हाला एका शाळेत नेण्यात आले. तिथे आम्हाला स्पॅनिश संभाषणाचा सराव देण्यात आला. कारण आज दिवसभर शॉपिंग, लंच आणि शहरात फिरणे हे सर्व आम्ही बऱ्यापैकी स्वतंत्रपणे करणार होतो. अर्थातच पाच पाच मुलींच्या ग्रुप मधे. एकटे फिरण्यास सक्त मनाई होती.

खरेदी करताना सकाळी झालेल्या जुजबी स्पॅनिशच्या सरावाचा आम्हाला थोडाफार फायदा होत होता. दुपारभर मस्तं फिरणे, बजेट आणि बॅग मधे मावेल इतपत खरेदी त्याचबरोबर मनसोक्त खादाडी यामधे कसा अर्धा दिवस गेला ते कळलेही नाही. स्पॅनिश खासियत असलेले गरम गरम चुरोस चॉकलेट सॉस मधे बुडवून खाणे...आहाहा....

स्पेन आणि खास करून आंड्यूल्यूशिया हा भाग इथल्या उत्तम ऑलिव्सच्या उत्पादनासाठी ओळखल्या जातो.

कॉर्डोबाच्या आजूबाजूच्या परिसरात बरेच ऑलिवचे फार्म आणि तेल काढण्याचे कारखाने आहेत. अशाच एका शेतीवर आम्हाला दुपारी नेण्यात आले. तिथे आम्हाला ऑलिव्सचे मळे, तेल काढण्याची प्रक्रिया याविषयी माहिती देण्यात आली. मग ऑलिव तेलाचे टेस्टिंग!! एका टेबल वर विविध प्रकारचे ऑलिव तेल मांडून ठेवलेले होते बरोबर ब्रेड्स. नेहमीचे दुकानातले तेल आणि शेतीवरचे हे ताजे तेल यांच्या चवीत मला खूप फरक जाणवला. हे तेल फारच चविष्ट होते.



स्पेनची सहल फ्लेमिन्कोच्या नृत्याशिवाय कशी पूर्ण होणार??? स्पॅनिश लोकांचा अतिशय लाडका आणि खास नृत्य प्रकार म्हणजे फ्लेमिन्को. लांब लाल-काळे ड्रेसेस घातलेल्या स्त्रिया, टाळ्यांचा ठेका, टॅप शूजचा तालबद्ध खडखडाट, हाताच्या मुद्रा, खणखणीत आवाज आणि अगदी कमीत कमी वाद्यांचा योजक उपयोग या सगळ्याचा सुंदर परिपाक म्हणजे फ्लेमिन्को नृत्य.

आम्हाला फ्लेमिन्को नृत्य शिकवायला दोन शिक्षिका आल्या होत्या. त्यांनी नृत्याच्या अगदी बेसिक साध्या स्टेप्स आणि मुद्रा आम्हाला शिकविण्याचा प्रयत्न केला. आता एक दीड तासात त्या बिचाऱ्या काय शिकवणार आणि आम्हीतरी काय शिकणार....पण मजा आली. खूप मस्तं अनुभव होता. मला त्या शिक्षिका कौतुकाने 'मोए बीएन' असे म्हणत होत्या त्यामुळे मी तर फारच खूश होते....मग कळले की त्या सगळ्यांनाच मोए बीएन म्हणत होत्या!!

आमचे शिकणे झाल्यानंतर त्यांचा फ्लेमिन्को नृत्याचा शो बघितला....

या देशातले हे चार दिवस कसे संपले ते काही कळलेच नाही. इथले हसतमुख लोक, सुरेख टुमदार गावे, राजवाडे...बरोबर मैत्रिणी...धमाल आली. अतिशय वेगळा छान अनुभव, खूप सारे फोटो आणि असंख्य आठवणी घेऊन आम्ही परतीच्या विमानात बसलो....... adios espana........

बालकथा - तनैया आणि ईल

(मितान)

फार फार वर्षांपूर्वीची गोष्ट. तनैया नावाची एक गोड मुलगी होती. एका सुंदर तळ्याच्या काठावर एक छोट्या झोपडीत ती राहायची. तिला पाण्यात खेळायला फार आवडायचं. दिवसभर ती पाण्यात पोहत राहू शकायची.

"अहाहा! किती मस्त वाटतंय!!!!" असं म्हणत ती डुंबत राहायची.

एक दिवस ती पाण्यात डुंबत असताना तिला कुठला तरी वेगळाच स्पर्श झाला. अचानक तिला सापासारखं काहीतरी वळवळताना दिसलं. पण त्या प्राण्याचं डोकं सापापेक्षा बरंच मोठं होतं. थोडी भीती वाटत असूनही तनैय्यानं जवळ जाऊन पाहिलं. तो एक ईल होता. एक प्रकारचा मासा.

तनैया घाबरून तलावाच्या बाहेर आली आणि झोपडीकडे धावत गेली. दुसऱ्या दिवशी पोहायला गेली असताना तिने पाहिले की तो कालचा ईल एका खडकाजवळ पोहत रेंगाळतोय. जणू काही तो तिची वाटच बघतोय. तनैयादिसताच ईलने पोहण्याचा वेग वाढवला. तिला आश्चर्यच वाटलं. ती ईलकडे पोहत गेली आणि हळूच त्याला हात लावला. त्याचा स्पर्श खूप मऊ आणि थंडगार होता. "काय सुंदर प्राणी आहे हा!" असे मनाशी म्हणत ती स्वत:शीच हसली आणि पोहू लागली.

त्या दिवसापासून हे रोजचंच झालं! रोज सकाळी ईल तनैयाची वाट बघत असायचा. ती आली की दोघे तासंतास एकत्र पोहत राहायचे. ईलच्या सुंदर शरीराकडे तनैया बघत राहायची आणि जाताना त्याच्या पाठीवर हळुवार थोपटायची.

एके दिवशी खूप वेळ पोहून झाल्यावर तनैया पाण्याबाहेर येऊन काठावर बसली होती. तेवढ्यात ईलसुद्धा पाण्याबाहेर आला. "एक मासा पाण्याबाहेर कसा काय येऊ शकतो? आणि का?" तनैया अचंबित होऊन विचार करु लागली.

अचानक, तिला आश्चर्याचा धक्काच बसला. बघता बघता ईलचे रूप पालटले. एका अतिशय देखण्या तरूणाच्या रूपात तो तनैयासमोर उभा राहिला. तनैया आश्चर्याने अवाक् झाली. तो तरुण म्हणाला, "माझे नाव अंबु. मी ईल माशांचा देव आहे. मला तू खूप आवडतेस. तुझ्याजवळ नेहमी राहायला मला फार आवडलं असतं, पण आता तुला

सोडून निघून जाण्याची वेळ आली आहे." हे ऐकताच तनैयाचा चेहरा पडला. "काय? तू निघून जात आहेस?" तिने विचारले. "होय. मला जावंच लागेल. पण जाण्याच्या आधी तुला माझी सतत आठवण राहील असे काहीतरी वरदान देण्याची माझी इच्छा आहे. मात्र ते वरदान मिळवण्यासाठी तुला मी जे सांगतो ते न बोलता करावं लागेल. उद्या मी तुझ्या झोपडीजवळ ईल माशाच्या रूपात येईन. तुला माझं शीर धडापासून वेगळं कापून झोपडीच्या जवळ पुरावं लागेल." असं म्हणून अंबुने पाण्यात सूर मारला आणि तो दिसेनासा झाला. धक्का बसलेली तनैय्या झोपडीकडे परतली.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी तिला दिसले की झोपडीच्या पायऱ्यांपाशी खरंच ईल झोपला आहे आणि त्याचे डोके अगदी काठावर आहे. ती आश्चर्याने टक लावून ईलकडे बघत राहिली. "हा ईल तर खरंच मरायला तयार झालाय!" असं तिच्या मनात आलं. पण तिने ईलला वचन दिले होते म्हणून ती काहीही बोलली नाही.

ईल तनैयाकडे बघत जणु म्हणत होता, "मी सांगितल्याप्रमाणे कर. कृपया संकोच करु नको!" तनैयाने एकदा ईलकडे पाहिलं, एक मोठा श्वास घेतला, कोयता उगारला आणि एकाच झटक्यात त्याचे शीर धडापासून वेगळे केले. मग तिने ते डोके तिच्या झोपडीमागे पुरले. त्या दिवसापासून तनैय्या खूप दु:खी आणि निराश दिसू लागली.

रोज ती ईलचं डोकं पुरलं त्या जागी जायची आणि रडत बसायची.

असेच काही दिवस उलटून गेले. एके दिवशी तिला त्या जागी एक कोंब फुटलेला दिसला. ते पाहून तिला खूप आनंद झाला. ती रोज त्या कोंबाला पाणी घालू लागली. त्याची निगा राखू लागली. हळूहळू कोंब वाढत गेला आणि त्याचे उंच अशा नारळाच्या झाडात रुपांतर झाले. ते झाड डौलाने वाऱ्यावर हलत असे. त्याच्या लांबच लांब झावळ्या गोड गात असत. त्या प्रकारचे दैवी संगीत तनैय्याने कधीच ऐकले नव्हते. त्याचे गोड दुधाळ पाणी चवीला अमृतासमान लागे. तनैया आता खूप आनंदात होती. ती त्या झाडाभोवती गात नाचत असे. "खरंच ही मला मिळालेली जगातची सर्वात सुंदर भेट आहे!" असे सारखी म्हणत असे.

म्हणूनच असे म्हणतात की नारळाचे झाड, ज्याचा प्रत्येक भाग आपल्यासाठी उपयुक्त आहे, आपल्याला ईल च्या देवांकडून मिळालेले वरदान आहे. असंही म्हणतात की नारळाचे वरचे आवरण काढले की तुम्ही ईलचे दोन डोळे अजूनही बघू शकता.

(केरळी लोककथेवर आधारित, चित्र जालावरुन साभार: http://www.goodkids.in)

लिटिल मास्टरशेफ...एक जळजळता प्रयोग!

(भावना कल्लोळ)

हा किस्सा आमचे युवराज ९ वर्षाचे असताना आहे तर अस्मादिकांना दोन छान, गोंडस आणि काही प्रमाणात आगाऊ (वडिलांवर गेले आहेत, बाकी काही नाही) अश्या आमच्या निर्मित्या आहेत. कन्यारत्न ठीक म्हणावे पण युवराज .... हं हं हं ... जो आई बोलेगी मय उसका उलटाच करेगा अश्या धाटणीतले आहेत काही अंशी. तर काही दिवसांपूर्वीच स्टार प्लस वाहिनीवर लिटिल मास्टर शेफ हा शो सुरु झाला होता आणि लहान मुलांमध्ये बऱ्यापैकी प्रसिद्ध झाला होता. असाच एक निवांत रविवार आला. कधी नव्हे ते नवरोबा गुण्या बाळासारखा वागत होता, मुले शांत होती. ना घरकामाचे टेन्शन होते ना सफाईचे. राहता राहिले जेवण तर तो भार पण नवऱ्याने उचलला. वन मिल डिश म्हणुन पावटेभाताचा प्रस्ताव कुटूंब सभेत मंजूर झाला. मी अक्षरश: स्वप्नात आहे कि काय या संभ्रमात होते. तर दुपारी नवरेश्वराने कधी नव्हे तो छान पावटे भात केला होता. खूप हादडला. मग पोरं बसली होती हॉल मध्ये खेळत, मग त्यांना त्यांची स्पेस देऊन आम्ही दोघेही आमच्या स्पेसशिप मध्ये गेलो आणि मस्त पैकी ताणून दिली. छान काही वेळ गाढ निद्रेत असताना कुठून तरी ओरडण्याचा आवाज आला. मी पण काय यार.... झोपून पण देत नाही हि कॉम्प्लेक्स मधली कार्टी, उगाच आरडा ओरड करतात दुपारच्या वेळी असे मनातल्या मनात म्हणून कूस बदलली. पण तो आरडा ओरड नसून रडणे आहे आणि ते माझ्या घरातुन येत आहे याचा उलगडा पांच सेकंदात झाला. कसला गोंधळ आहे हा असा विचार करत गोंधळतच उठले. बाहेर येऊन पाहते तर युवराज आमचे त्यांचे दोन्ही हात आवरणाशिवाय असलेल्या पार्श्वभागावर ठेवुन तांडव करत होता. मी बुचकळ्यात.... लुंगी डान्स माहित आहे.... हा नवीन डान्स कधी आला? पण आता तेवढा विचार करायला हि वेळ नव्हता कारण साहेबाची खूप रडारड सुरु होती.

मोठीला या बाबतीत विचारणा केल्यावर तिने भीत भीत सगळा वृतांत कथन केला. मास्टरशेफ सारखी आपली हि थोडी शाईनीग मारण्यासाठी आमच्या पुत्र रत्नाला हि काहीतरी करावेसे वाटले अर्थात आम्हास आमच्या दिवट्याचे दिवे माहित असल्याने मी कधी त्याला असे करू देणार नाही हे त्यास ठाऊक होते. तरी आई बाबांना काही सरप्राईज दयावे या उद्देशाने मोठ्या दीदीला भरीस पाडून युवराजने कट करून आमच्या किचनचा ताबा मिळवला आणि दोघांच्या सहमतीने व्हेज्जी मॅग्गी करायचे ठरले. लागणारे सगळे जिन्नस घेण्यात आले. आमची सुकन्या बऱ्यापैकी स्वयपांक करते पण मिरची कापण्यापासून ऍलर्जी आहे, तेव्हा मी तुला मदत करेन पण मिरची तू कापायची या बोलीवर भावाला मदत करायचे ठरले. शेवटी युवराजानी हि धुरा सांभाळत मिरचीचा बळी दिला आणि तिथेच घात झाला. मिरची कापून झाल्याक्षणी पोटात उठलेल्या असह्य कळेला थांबवण्यात अपयशी ठरलेल्या माझ्या युवराजाला निसर्गाच्या हाकेला "ओ" देण्यास जावे लागले. (सगळं पावटे भाताचा परिणाम).... असो. तर सध्या तरी पार्श्वभागेच्या साफसफाईत नवीनच दाखला घेतला असल्यामुळे साहेब अजून तरी सरळ हाताचाच उपयोग करत. पण दोन्ही ठाव नवीन असलेल्या माझ्या सोन्याला नुकताच मिरची कापलेल्या हाताने नको तिथे हात लावु नये याचा पुरेसा अनुभव नसल्याने त्या हाताचा वापर झाला. मग नुकताच मिरची कापलेल्या हाताने

आपली जादु काही सेकंदात केली आणि आमचे युवराज ठो... ठो करून बाहेर आले. आता त्याचा मानस छान होता पण करामत भारी. कळेचना .... काय रिऍक्ट करू? पण शेवटी काही झाले तरी आईच ना. मग माझ्यातल्या जहाल आईला बाजूला ठेवुन मवाळ आईला बाहेर काढले. मग पिल्लूला जवळ घेऊन त्याच्या पार्श्वभागावर गोडेतेल चोळत असताना त्याला चार उपदेशाच्या गोष्टी फेकून मारल्या नाहीत तर तू आई कसली? असा न्यूनगंड मनास पोखरू लागला. म्हणून पोराला म्हंटले काही होवो सोन्या अनुभव शिकवतात हो माणसाला, आता कळले का रे बाळा मिरची कशी लागते ते.

पण या मिरची पायी पोराने एवढा धाक घेतला स्वयंपाकघराचा कि स्वतः पाणी पिण्यासाठी हि पोरगे आत जाईना झाले आहे. अश्या तऱ्हेने या भारताने भविष्यात येणाऱ्या एका हुशार, करामती, प्रयोगी आणि अतरंगी मास्टरशेफला मुकले.

बडबडगीत - मनी गं मनी

(कविता१९७८)

मनी गं मनी
तुला आणले कुणी
तू आहेस किती गुणी
मनी गं मनी

केस तुझे मऊमऊ
रंग तुझा छान
सजुन जेव्हा निघतेस तू
दिसतेस रुपवान

भुरेभुरे तुझे डोळे
रात्री चमकणारे गोळे
जेव्हा शेपटी फुलवतेस
किती गोड दिसतेस

मनी गं मनी
तुला खाऊ काय देऊ सांग
रोज सकाळी कोकोसारखी
तू पण देशील का बांग?

बालक्रांतीवीर शिरीषकुमार मेहता

(इशा१२३)

बालदिन नुकताच झालाय. ज्यांच्या वाढदिवसानिमित्त बालदिन साजरा केला जातो त्या जवाहरलाल नेहरूंनी भारताला ब्रिटिश राजसत्तेच्या जोखडातून मातृभूमीस स्वातंत्र्य मिळावे म्हणून अपार कष्ट केले. त्यांच्याबरोबर या लढ्यात अनेक स्वातंत्र्यवेडे सामील होते. क्रांतिवीर चाफेकर बंधू, सावरकर बंधू, सुभाषचंद्र बोस, भगतसिंग, राजगुरू, चंद्रशेखर आझाद, सुखदेव, लोकमान्य टिळक या सर्वांचा सर्वस्वाचा त्याग, अतुलनीय धैर्य, जाज्वल्य देशप्रेम आठवते. या क्रांतिवीरांबरोबर लक्षात राहतो तो शिरीषकुमार सारखा बालवीर.

१८५७ पासून स्वातंत्र्ययुद्धाला खऱ्या अर्थाने सुरवात झाली. ब्रिटिशसत्तेविरुद्ध जोरदार प्रतिकार करत, गोळ्या झेलत, मार खात उठाव केला गेला. पण एकजुटी-अभावी या वेळेस अपयशाला सामोरे जावे लागले. असे असले तरी भारतीय समाज त्या भावनेने पेटून उठला होताच. एकीकडे क्रांतिकारक तर दुसरीकडे गांधीजींनी अनेक मार्गांनी ब्रिटिश सत्ता खिळखिळी करण्यास सुरवात केली. अनेक हुतात्मे होऊ लागले, प्राण खर्ची घालू लागले, अनन्वित छळ सोसू लागले पण न डगमगता भारतीय जनतेच्या लढ्याची धार अधिकाधिक वाढू लागली.

१९४२ चा काळ. आता गांधीजींनी ब्रिटिश सत्तेस निर्वाणीचा इशारा दिला "चले जाव". चळवळ जोरदार सुरू झाली होती. अनेक भारतीय क्रांतिवीर हिरिरीने प्राणार्पण करण्यास पुढे येत होते. यात शालेय विद्यार्थीही मागे नव्हते. यातच एक बालक्रांतिवीर चमकून गेला 'शिरीषकुमार मेहता'.

महाराष्ट्राच्या एका कोपऱ्यात असलेले छोटंसं नंदुरबार गाव. त्या गावात २८ डिसेंबर १९२६ रोजी शिरीषकुमारचा जन्म झाला.

पर्वतरांगांनी वेढलेले, व्यापारी लोकांसाठी प्रसिद्ध असलेल्या या गावात पुष्पेंद्रभाई या एका व्यापाऱ्याचाच हा मुलगा. आई सविता बेन, तीन भाऊ व चार बहिणी असा मोठा परिवार होता. वडीलही स्वातंत्र्य चळवळीत भाग घेतलेले असल्याने क्रांतिकारी विचारांचे वारे या शाळकरी मुलास नवीन नव्हतेच. गावात चाललेल्या चर्चा, प्रभातफेऱ्या यांमुळे भारावलेल्या शिरीषकुमारलाही जोष आला होता. अवघं १५-१६ वय, आठवीत शिकणारा हा मुलगा देशासाठी काय करता येईल याचा विचार करू लागला.

१९४२ चा ऑगस्ट महिना, दुसऱ्या महायुद्धात ब्रिटिश खोलवर रुतत चालले होते. या स्थितीचा फायदा घेत गांधीजींनी भारतीय जनतेला 'करेंगे या मरेंगे'चा आदेश दिला. वातावरण अत्यंत स्फोटक व्हायला लागले. क्रांतिकारकांच्या कारवाया, स्वातंत्र्यवेड्यांच्या हालचालींना आता वेग आला होता. इंग्रज सरकारला आता असुरक्षित वाटू लागले. सरकारने जोरदार अटकसत्र चालू केले. महात्मा गांधी, डॉ. राजेन्द्रप्रसाद व इतर अनेक राष्ट्रीय नेत्यांना ब्रिटिश सरकारने ८ ऑगस्ट १९४२ च्या मध्यरात्री अटक केली. भारतीय जनता आता अत्यंत संतापली. या अटकसत्राच्या विरोधातील कारवाया आता जोर धरू लागल्या. गावोगावी मोर्चे निघाले.

नंदुरबारलाही दुसऱ्या दिवशी ९ ऑगस्टच्या सकाळी शिरीषकुमार आणि त्याच्या मित्रांनी अटकसत्राच्या विरोधात घोषणा देत प्रभातफेरी काढली. आम्ही आमचा झेंडा खाली पडू देणार नाही अशा घोषणा दिल्या जात होत्या. अर्थातच पोलिसांनी मुलांना अडवले आणि अटक केली. मुलांची सुटका झाली, मात्र आता शिरीषकुमार आणि त्याच्या मित्रांत अस्वस्थता पसरायला लागली.

या अटक घटनेस ९ सप्टेंबर रोजी एक महिना पूर्ण झाल्याच्या निमित्ताने शिरीषकुमार व त्याच्या मित्रांनी शाळेत जमायचे व हिंदुस्तानी झेंडा फडकवण्याचे ठरवले. त्यानुसार प्रभातफेरी सुरू झाली. भारतमाता की जय अशी घोषणा देत मोर्चेकरी विद्यार्थी निघाले. त्यात लहान मुलं आणि मुलीदेखील सामील झाल्या. पोलिसांचा अर्थातच याला विरोध होता. गावाच्या मध्यभागीच पोलिसांनी मोर्चा रोखला. जाज्वल्य देशप्रेमाने झपाटलेली मुले कोणाचेच ऐकण्याच्या मन:स्थितीत नव्हती. त्यांनी पोलिसांना जोरदार प्रतिकार सुरू केला. पोलिसांनी आता मोर्चेकऱ्यांना शरणागतीची ताकीद दिली. पण क्रांतीजोषाने भारावलेल्या या बालक्रांतिकारकांनी अजूनच जोरात घोषणा सुरू केल्या.

आता मात्र पोलिसांचा क्रोध अनावर झाला. त्यांनी बंदुका पुढे सरसावल्या. तरी कोणीही मुले मागे हटेनात. मुलांची ही जिद्द पाहून पोलिस लहान मुलींवर गोळीबार करण्यास पुढे सरसावले. ते पाहून झेंडा हातात धरलेला शिरीषकुमार पोलिसासमोर आला. लहान मुलींवर काय गोळ्या झाडताय? हिंमत असेल तर आम्हाला रोखा. एवढासा लहान मुलगा आपल्याला आव्हान करतोय म्हणजे काय! पोलिसांना हे सहन होणे शक्यच नव्हते.

शिरीषकुमारने हातात घट्ट धरलेला झेंडा घेण्यासाठी पोलिस झटू लागले. न डगमगता त्यानेही प्रतिकार सुरूच ठेवला. शेवटी पोलिसांनी बंदुका सरसावल्या. बंदुकीच्या गोळ्यांनी थेट शिरीषकुमारच्या छातीचा वेध घेतला. छोटा शिरीष रक्ताच्या थारोळ्यात कोसळला. धावपळ, पळापळ, आक्रोशाने वातावरण भरून गेले.

शिरीषकुमारचे हौतात्म्य पाहून त्याचे इतर मित्रही पुढे धावून प्रतिकार करू लागले. त्यांच्यावरही गोळीबार झाला. लालदास शहा, शशीधर केतकर, धनसुखलाल वाणी, घनश्यामदास शहा या चार बालविरांनीही मोठ्या धैर्याने हौतात्म्य पत्करले. सारे गाव या घटनेने गाव सुन्न झाले.

अनेक वीरांच्या देहार्पणामुळे देशाला स्वातंत्र्य प्राप्त झाले. पण या बालक्रांतीकारकाचे धैर्य अनेकांना प्रेरणादायी ठरले. या बालवीरांचे कार्यकर्तृत्वाचे, जिद्दीचे, धैर्याने प्रसंगाला सामोरे जाण्याचे गुण दीर्घकाळ लक्षात राहतील. आजही नंदुरबार शहरात या क्रांतीवीरांचे स्मारक उभे आहे. सानेगुरुजींच्या प्रोत्साहनाने ज्या ठिकाणी घटना घडली तिथेच हे स्मारक आहे. त्या शहीद-स्तंभावरील नाव, घटना वाचताना डोळे भरून येतात.

बालदिनानिमित्त या बालक्रांतीवीराच्या स्मृतीस उजाळा द्यावासा वाटला. नंदुरबार शहरात प्राथमिक शाळेत शिकत असताना जवळच हे स्मारक होते. शाळेतून खास ते पाहण्यास आम्हा लहान मुलांना नेले होते आणि नंतर बाईंनी अतिशय भावपूर्ण वर्णन करून गोष्टही सांगितलेली.

त्यावेळेसच छातीवर गोळ्या झेललेला शिरीषकुमार कायमचा मनात कोरला गेला. प्रत्येक वेळेस स्मारक पाहताना भारावल्याची भावना मनात यायची.

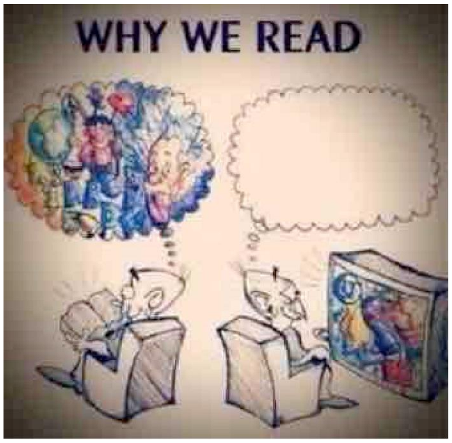
अशी देशभक्ती, देशप्रेम प्रत्येक बालकांमध्ये निर्माण व्हावे. बालमित्रांसाठी या काही ओळी -

नव्या दिशेचे, नव्या उषेचे
गीत सूर हे गाती
स्वतंत्र भारत देशाचे आहे
भविष्य तुमच्या हाती!

(चित्रे जालावरून साभार)

छोट्यांचे पुस्तकविश्व

(रुपी)



टी.व्ही. पाहण्याऐवजी वाचन का करावे यासाठी हे चित्र पुरेसे बोलके आहे.

मुलांना वाचता यायला लागल्यावर वाचण्यासारखी पुस्तके आपल्याकडे मिळतात, पण अगदी लहान वयापासून मुलांमध्ये वाचनाची आवड निर्माण व्हावी म्हणून आपण मोठ्यांनीच त्यांना पुस्तके वाचून दाखवण्यास सुरुवात केली तर ते पुस्तकांनाही खेळण्यांइतकंच महत्त्व देतात. सुंदर, रंगीबेरंगी, सोपी, सहज वाक्ये असलेली; हाताळायला सोपी आणि सहज आवरून ठेवता येतील अशी पुस्तके अगदी चार-पाच महिन्यांच्या बाळांनासुद्धा आकर्षित करतात. माझा अनुभव सध्या तरी अक्षरओळख असलेल्या, पण अजून शब्द, वाक्ये वाचू न शकणाऱ्या माझ्या मुलाच्या पुस्तकसंग्रहाइतकाच मर्यादित आहे. पण हा अनुभव इतका सुखद आहे की असाच अनुभव सगळ्या पिल्लांना आणि त्यांच्या कुटुंबातल्या मोठ्यांनाही मिळावा असे नेहमी वाटते.

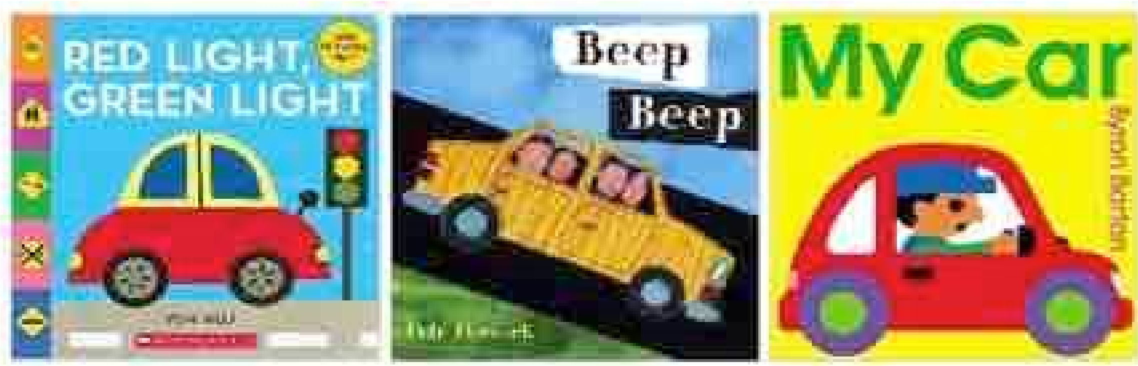
मूल झाल्यावर आमच्याकडच्या पुस्तकांच्या संग्रहात आगळीवेगळी भर पडू लागली. मुलांसाठीची पुस्तके हळूहळू वाढत जाऊन आता त्याचाच वेगळा असा संग्रह झाला आहे. अगदी मूल बसू लागले की त्याच्याजवळ बसून वाचून

दाखवता येण्याजोगी पुस्तकेसुद्धा यात आहेत. अगदी तान्ह्या बाळांसाठी कापडी पुस्तके. मुले ती तोंडात घालो नाहीतर कुठेही लोळवोत, धुतली की साफ! यातही वेगवेगळ्या जाडीचे, वेगवेगळे पोत असलेले, असे अनेक प्रकारचे कापडाचे तुकडे वापरलेले - जेणे करून मुलांना वेगवेगळ्या "टेक्श्चर्स"ची सवय होईल. काही कापडी पुस्तकांत इलेक्ट्रॉनिक सर्किट बसवून वेगवेगळ्या पानांवरची बटणे दाबली की वेगवेगळे आवाज ऐकू येतील अशी

सोय असते. मग त्यात भूभूचा, हम्माचा, खेळणी खाली पडल्याचा असे विविध आवाज असू शकतात आणि मुलांना बोटाने थोडा जोर लावून आवाज निघेल हे शिकता येईल हा हेतू.

मी इंजिनिअरिंगला असताना एका मैत्रिणीने मला तिच्या मामाने त्यांच्या बाळासाठी परदेशातून आणलेल्या पुस्तकाबद्दल फार कौतुकाने सांगितले होते. Ball चा B असलेल्या पानावर बॉलच्या चित्राऐवजी बॉलसारखे रबरी मटेरियल लावलेले आहे असे काय काय तिने सांगितले तेव्हा एखाद्या "पुस्तका"त हे कसे साध्य होऊ शकत असेल असा मी कित्येक दिवस विचार करत होते. कारण तोपर्यंत मी पातळ कागदाची पाने असलेलीच पुस्तके पाहिली होती. इथे आल्यावर लहान मुलांसाठीची पुठ्ठ्यासारखी जाड पाने वापरून बनवलेली पुस्तके पाहून मग ते लक्ष्यात आले! आणि बरे वाटले की निदान मुले ती फाडू शकत नाहीत. शिवाय त्यामुळे पुस्तकांना एका बॉक्ससारखा आकार मिळतो, त्यामुळे आणखी कितीतरी वेगवेगळ्या युक्ती/ कल्पकता वापरून आकर्षक पुस्तके बनवता येतात. अर्थात या सर्वांमुळे पुस्तके बरीच महाग असतात, पण वापरलेली वस्तू बरेच जण वापरत असल्यामुळे पुस्तकेही इथे सर्रास एकाकडून दुसऱ्याकडे दिली जातात. शिवाय ठराविक महिन्यांनी लायब्ररीत बुक-सेलमध्येही नगण्य किमतीत विकत घेता येतात.

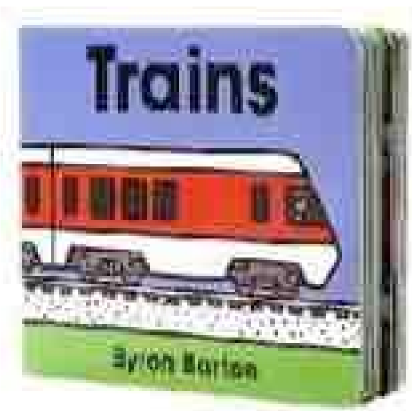
माझ्या लेकाचे डॉक्टर त्याच्या दर वेळच्या तपासणीच्या वेळी त्या-त्या वयाला अनुकूल अशी पुस्तके भेट म्हणून द्यायचे. त्यांत वेगवेगळ्या रंगांची ओळख व्हावी असे एक पुस्तक होते. एकात मूल बसतानाचे, रांगतानाचे, उभे राहतानाचे असे फोटो असलेले. मग आम्ही मुलाला ते ते चित्र दाखवले की तो ते ते करून दाखवायचा.

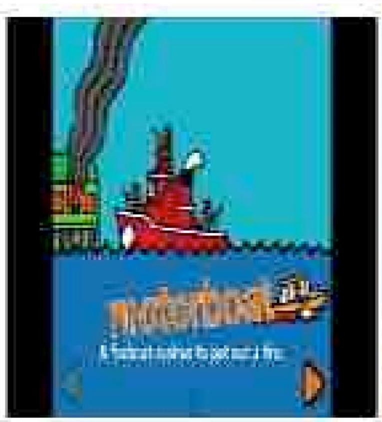


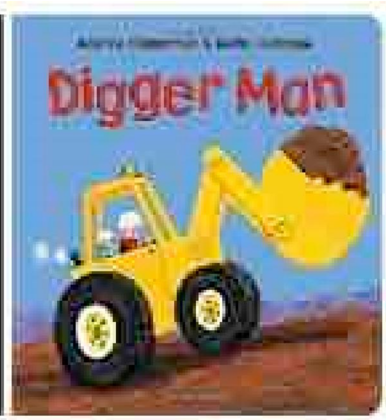
जवळजवळ तीन वर्षे वय होईपर्यंत या पुस्तकांत कमीत कमी शब्द आणि जास्तीत जास्त प्रमाणात चित्रे असा भर असतो. त्यातही सुरुवातीला अगदी सोपे आकार, उगीच रंगांची, आकारांची खिचडी नाही - जेणे करून मुलांना पुस्तकावर "फोकस" करणे सोपे जावे. मग हळूहळू त्याला वेगवेगळे प्राणी, बोट, गाड्या असलेली पुस्तके आणली. नंतर अंघोळ करणे, पावसात भिजणे, पोहणे अशी पाण्यातल्या मजेशी निगडीत, घरापासून शाळेत जाईपर्यंत रस्त्यात काय काय दिसते अशी पुस्तके दिली. यात अगदी सिग्नलला कोणता रंग असल्यावर जायचे, थांबायचे; पादचारी, ॲम्ब्युलन्स असेल तर गाडी हळू चालवायची, बाजूला घ्यायची; फ्री-वे आला, बाग, शाळा आली अश्या अगदी रोजच्या प्रवासातल्या गोष्टी समजावून सांगता यायच्या. त्यातही मग गाडी चालवताना नियम पाळायचे, खाणाखुणा बघायच्या हे मनावर बिंबवण्यासाठी २-३ पाने असणार! शिवाय, स्वतःची गाडी स्वच्छ ठेवायची, तिला

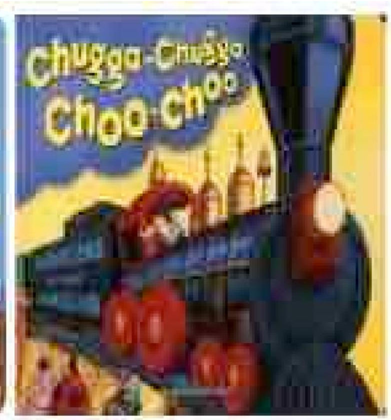
अधूनमधून ऑईल आणि गॅसोलिन (पेट्रोल) ची गरज असते हेही नमूद केलेले. कशात आकड्यांची चढत्या-उतरत्या क्रमाने ओळख, तर कशात अक्षरांची. कुठे वेगवेगळ्या कीटकांची दुनिया, कुठे समुद्रातली किमया.

"गोइंग टू बेड बुक" मध्ये सूर्यास्त झाल्यावर व्यायाम, ब्रश, अंघोळ करायची, मग हळू हळू कशी झोपण्याची तयारी करायची हेच वाचता वाचता आम्ही त्याला झोपवायचो. "बोट्स" आणि "ट्रेन्स" च्या पुस्तकांतून त्याला दोन्हीच्या वेगवेगळ्या प्रकारांची ओळख तर झालीच, पण कुठे बोटींमधली माणसेच मोज, आम्ही वाचत असताना हातवारे कर, रस्त्यांत आम्हाला ट्रेन दिसते तेव्हा "इथे रेल-रोड क्रॉसिंग का नाही?" अशा बऱ्याच प्रकारे चौकसपणा यायला लागला. पावसात रूळ तुटल्यावर भर पावसातही कामगार ते जोडून पूर्ववत करतात, आणि एका बससमोर बेडूक आल्याने कशी ती पुढे जाऊ नाही शकत असे काय काय प्रसंग! ट्रक्सचे एक पुस्तक आमच्या एका शेजारणीने दिले. ते तर तिच्या नवऱ्याचे ७० च्या दशकात घेतलेले आहे! आता थोडे मोडकळीस आले आहे, पण विशेष म्हणजे बरेच संदर्भ अजूनही लागू होतात. फोन, वीजप्रवाह दुरुस्तीसाठी आलेले ट्रक, कचऱ्याचा ट्रक, फायर-ट्रक, सामानाची वाहतून करणारा ट्रक असे सगळेच प्रकार. रस्ते झाडण्यासाठी इथे सध्या तर ट्रक असतातच, पण ४०-५० वर्षांपूर्वीसुद्धा होते हे पाहून खरंच थक्क व्हायला होते. रस्त्यात क्लिनिंगचा ट्रक दिसला की तो पाहत राहायला तर त्याला आवडतंच, पण घरीही हातात झाडू घेऊन घरभर "मी क्लिनिंगचा ट्रक आहे" म्हणत तो पळत राहतो. तेवढीच जरा साफसफाई!

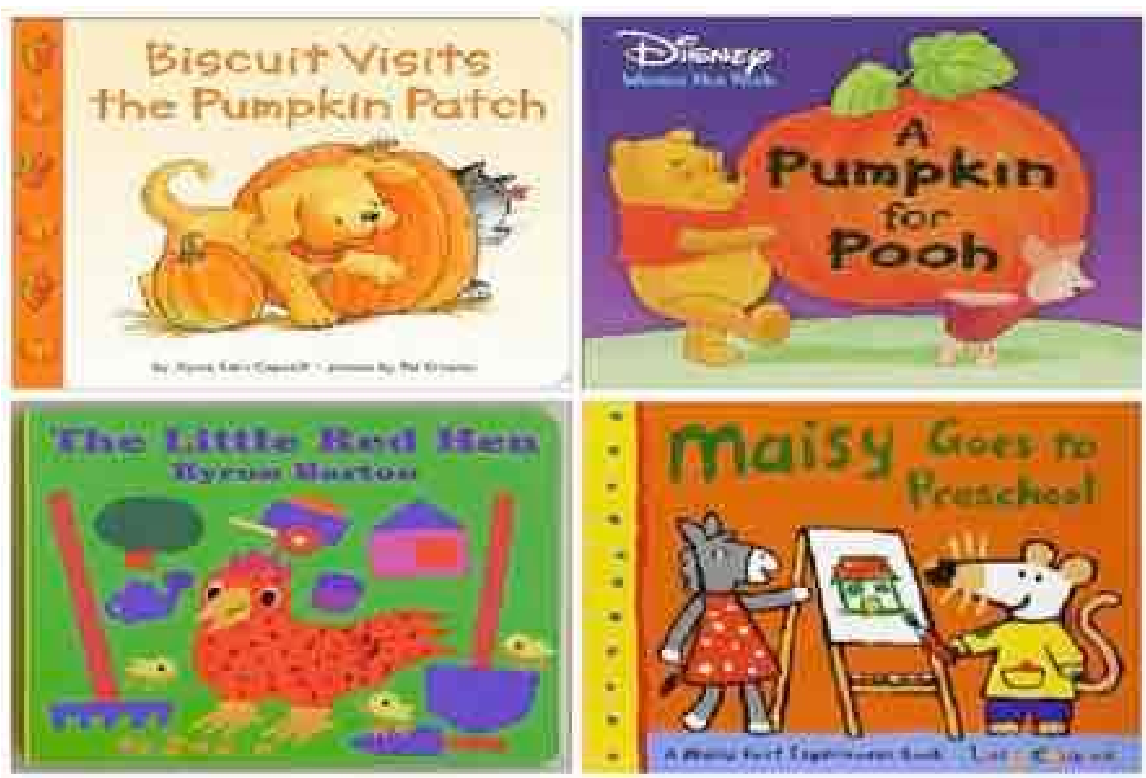








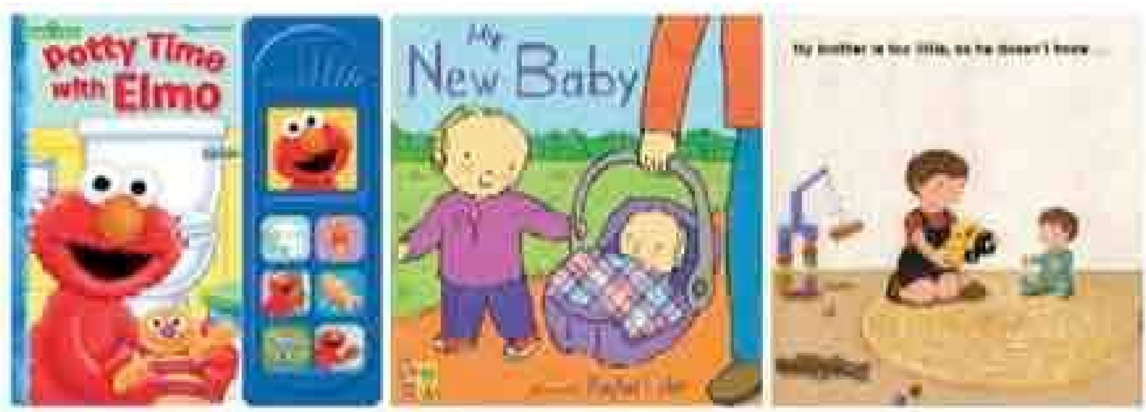
इथल्या कितीतरी प्रथांची ओळख या पुस्तकांतून होते. हॅलोविनच्या वेळी एखाद्या पम्पकिन पॅचमध्ये जाऊन तिथे करण्याजोग्या गोष्टी तर तंतोतंत जुळतातच, पण हे मोठ्ठे भोपळे ठेवण्यासाठीच्या कार्ट सुध्दा तश्याच! तीच गोष्ट "पूह" आणि त्याच्या मित्रांना एका सकाळी सापडलेल्या पम्पकीनची - तो सर्वांमध्ये वाटायचा म्हणून ते त्याचा "पाय" बनवून एकत्र जेवतात याची! एका कोंबडीला कसे एकदा गहू सापडून ती तो पेरून पुन्हा गहू आल्यावर, झोडपणी करून, दाणे काढून, ते दळून पीठ घेऊन त्याचा ब्रेड बनवते. प्रत्येक कामाच्या वेळी तिच्या तीन मित्रांना मदतीसाठी बोलावते, दर वेळी ते कधी पतंग उडव, कधी झोका खेळ असे काय काय करत राहतात, पण मदतीला येत नाहीत. शेवटी ब्रेड खायला यायला मात्र एका पायावर तयार असतात, पण मग ती त्यांना देत नाही आणि फक्त स्वतः आणि तिची पिल्ले तो खातात. शाळेत शिकलेली "भाकरीची गोष्ट" या चित्रांशिवाय तीन वर्षाच्या मुलाला समजावणं यामुळे नक्कीच सोपं गेलं! मॅनर्सच्या पुस्तकातून बारीक-सारीक गोष्टींत "सॉरी", "थँक्यू" म्हणणं समजावता आलं, तर प्री-स्कूलच्या पुस्तकातून दाखवून एक नवीन टप्पा सहज पार पाडता आला. अगदी शाळेत आल्यावर जॅकेट कुठे टांगायचे, स्नॅक्स केव्हा खायचे, आर्ट, म्युझिक, अभ्यासाची वेळ हे सगळे चित्रांतून दाखवलेले आणि साधारण सगळ्या प्री-स्कूल्समध्ये ते तसेच असते. आणि पुस्तकातल्या त्या शाळेचे विद्यार्थी म्हणजे मोर, गाढव असे सगळे मित्र!



आमच्यासाठी त्याच्याबाबत आत्तापर्यंत सर्वांत आव्हानात्मक टप्पे म्हणजे त्याचे "पॉटी-ट्रेनिंग" आणि त्याच्या खेळण्यांवर, आणि आई-बाबांवर हक्क सांगायला आलेले लहान बाळ! यावेळीसुद्धा ही पुस्तकेच मदतीला धावून

आली! खरे तर त्याच्या आयुष्यात हे दोन्ही टप्पे एकदमच आले. त्याच्या पॉटी ट्रेनिंगसाठी आम्ही आधी हवा तितका वेळ देऊ शकलो नाही आणि प्रकरण जरा हाताबाहेर जायला लागलं! एक शेजीबाईने दिलेले आणि एक लायब्ररी सेलमधून अशी छान पुस्तके मिळाली. त्यातल्या एकात फ्लशचा, टिश्यु रोल फिरवतानाचा आणि अगदी "ॲक्सीडेंट" झाल्यानंतरचासुद्धा आवाज काढणारे बटन्स आहेत! मग "तू पॉटीवर बसलास तर ते पुस्तक वाचू" असे आमिष दाखवून त्याला प्रोत्साहित करायचो.

त्याला न घेता घरात आलेल्या नवीन बाळालाच आई सारखी का घेते हे न समजणारा माझा लाडका पुस्तकातही तसे पाहिल्यावर कुठे शांत झाला! त्याच्या डे-केअरमधल्या बाईंनीसुद्धा मुद्दाम अशी लहान भावंड झाल्यावर वाचून दाखवण्याची पुस्तके दिली. बाळ सारखे का रडते, फक्त दूधच का पिते अश्या प्रश्नांच्या उत्तरांपासून त्याला बरोबर घेऊन संध्याकाळी फिरायला जायचे असे सगळेच त्यात दाखवलेले.



खूप उत्साह असलेला डायनो जेव्हा लहान भावाला मारतो, तेव्हा "तुझे हात मदतीसाठी वापर, मारण्यासाठी नाही" असे पानोपानी भावंडे, आजी, आई यांना कशी मदत करायची ते दाखवणारे पुस्तक तर एका वाक्यात किती काय शिकवून गेले.

त्यालाच कधी फटका द्यायचा विचार केला की ते वाक्यच मलाही थोपवून धरते.

लहान भावाला घेऊन "डिगर" मधून फिरणारा डिगरमॅन त्याचे काम किती रोचक आहे हे खडकाळ जागी बाग बनवून दाखवून देतो. "ऑटर

द पॉटर - अ टेल अबाउट वॉटर" मधला ऑटर वाटेत भेटणाऱ्या मित्रांना ज्युस-सोडा पिण्यापासून परावृत्त करत पाणीच कसे आरोग्यासाठी उत्तम आहे हे सांगत असतो.

रेनबोच्या एक पुस्तकात प्रत्येक पानावर त्या त्या रंगाची ओळख आहे. शिवाय पान उलगडले की एकेका रंगाची रिबिन ताणली जाऊन एक पट्टा बनत जातो. दुसरी, तिसरी अश्या सगळ्या रिबिन्स उघडून शेवटी इंद्रधनुष्य बनते. "टेन लिटल लेडीबग्स" हे पुस्तक माझे फारच आवडते आहे. हे लेडीबग्स कधी वेलीवर, कधी कुंपणावर, कधी समुद्रकिनारी, तर कधी पोळ्याजवळ बसलेले असतात, उडत असतात. दर वेळी तिथे फुलपाखरू, नाकतोडा, मासा, मधमाशी असे कुणी कुणी येतात आणि एक-एक लेडीबग कमी होत जातो. यातले प्रत्येक पान म्हणजे रंगांची उधळण आहे, आणि तरीही बटबटीतपणा नाही. अगदी रोज फक्त पाने उलटून बघत राहिले तरी उदासपणा कुठल्या कुठे पळून जाईल इतके सुंदर!

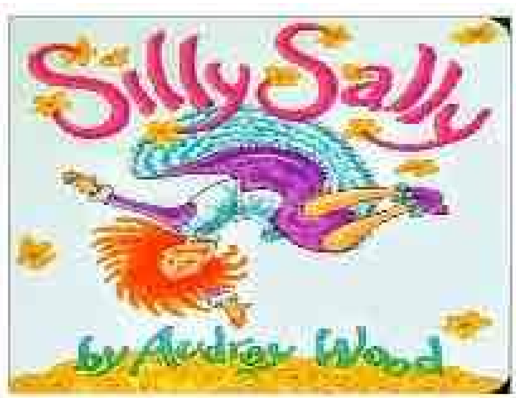
फक्त काही ना काही शिकवण देणारीच पुस्तकेच यात नाहीत बरं. काही अगदी मजेशीर पुस्तके तर आमची फार आवडती आहेत! त्यातले सध्या पारायणं करत असलेले "सिली सॅली"चे सर्वांत वर. यात ही सॅली, खाली डोकं वर पाय करत हातांवर आणि पाठमोरी एका गावाहून दुसरीकडे चाललेली असते. वाटेत भेटणाऱ्या कुणाबरोबर नाचत, कुणाबरोबर गात आणि त्यांनाही असेच "walking backwards upside down" करत नेते. सर्वांत शेवटी 'नेडी बटरकप' येतो, तो सर्वांना गुदगुल्या करत असतो, मग सॅलीही त्याला करते आणि तोही upside down होतो. मग हे सगळे नदीपल्याडच्या "town" मध्ये पोहचतात आणि यांना पाहून तिथलेही सर्वजण असेच खाली डोके वर पाय करतात. त्यामुळे सध्या आमच्या घरी रोज असा हातांवर चालण्याचा किंवा कोलांट्या उड्या मारण्याचा कार्यक्रम होतो!

"ऑरेंज पेअर, ॲप्पल बेअर" मध्ये फक्त हे चार शब्द वेगवेगळ्या क्रमाने म्हणायचे आणि म्हणताना मजेशीर असा लय येतो.

"झू"वर आधारित एका पुस्तकात शाळकरी "सिल्व्ही"ला एकदा तिच्या खोलीतून झू कडे जाण्याचा रस्ता सापडतो आणि मग ती वेगवेगळ्या प्राण्यांना रोज रात्री आपल्याबरोबर आणते. आणि आठवणीने सकाळी परत सोडून येते. पण एकदा ती शाळेत जाताना दरवाजा बंद करायचे विसरून सगळे प्राणी तिच्या घरी येऊन धुमाकूळ घालतात. मग

बिच्चारीला आई येण्याच्या आत साफसफाई करावी लागते! "मिक्स्ड-अप कॅमेलिऑन" मध्ये एका कॅमेलिअनला आपलं आयुष्य किती कंटाळवाणं आहे असं वाटत असतं. एकदा झू मध्ये वेगवेगळे प्राणी पाहिल्यावर त्याला

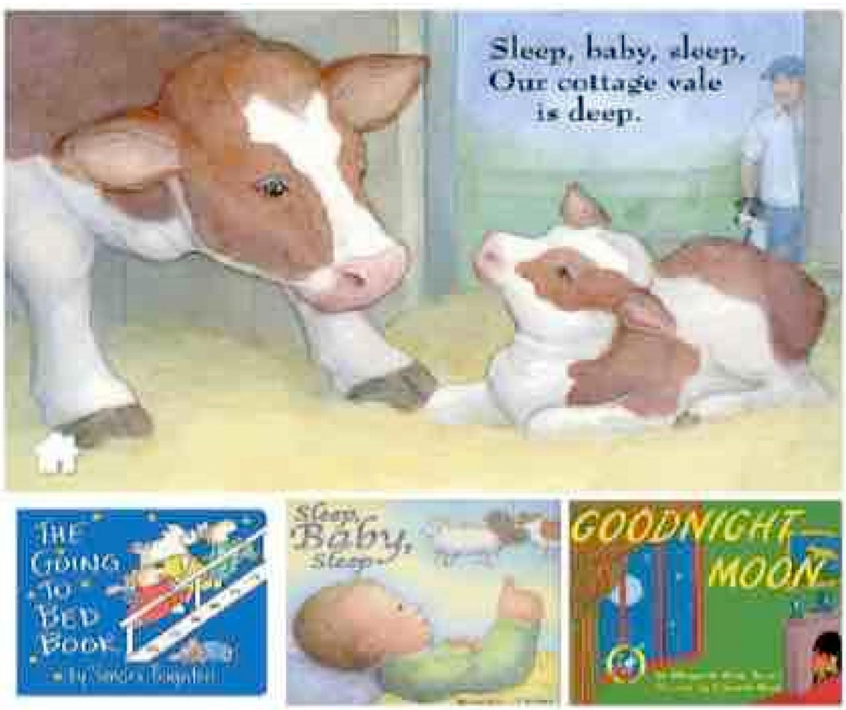
आपणही कोल्ह्यासारखं धूर्त, जिराफसारखं उंच, हत्तीसारखं शक्तिशाली असं काय काय व्हावं वाटतं आणि त्याची इच्छा पूर्णही होत जाते. त्यामुळे तो थोड्या थोड्या प्रमाणात हे सर्वच असतो, पण कॅमेलिऑन आपली जीभ बाहेर काढून जसे खात असतो ते काही त्याला जमत नाही आणि मग "ठेविले अनंते तैसेचि राहावे..." हे मान्य करून तो पुन्हा तशी इच्छा दाखवतो आणि पूर्ववत होतो!



अक्षरांच्या एका पुस्तकात तर एका नारळाच्या झाडावर कसं सगळ्या अक्षरांना चढून बसायचं आहे. सगळी अक्षरे कशी नारळाच्या झाडावर जाऊन बसायला लगबगीत जातात, मग प्रत्येक अक्षराला वर इतकी जागा असेल की नाही ही धास्ती! दर वेळी ही अक्षरे "चिका चिका बूम बूम, विल देअर बी इनफ रूम?" असे म्हणत जातात. शेवटी सगळी अक्षरे वर जाऊन पोहचल्यावर त्यांच्या वजनाने झाड वाकते आणि सगळे धप्पकन खाली पडतात. कुणाचा दात तुटतो,

गुढघा फुटतो, कुणी बँडेड लावलेले तर कुणी पाय सुजलेले! कुणाला टेंगूळ आलं, कुणाचा पाय मुरगळला अश्या एक-एक कल्पना!

नोनी पोनी, बिस्कीट कुत्रा, नॅट मनी, बिली बकरा, ह्युगो ससा, गोल्डीलॉक्स नावाची मुलगी, सॅली सर्कल, सेथ स्केअर असे कित्येक मित्र आजकाल आमच्या संभाषणातून आपलेच नातेवाईक असल्यासारखे डोकावून जातात. ध्रुवीय प्राणी त्यांना तिथल्या थंड हवामानात निभाव लागण्यासाठी देवाने काय काय देणग्या दिल्यात ते सांगतात. "How kind" मध्ये कोंबडी अंडे देऊन, गाय दूध देऊन, ससा फुले देऊन कुणाला ना कुणाला आनंदीत करतात. कुठे कासवे एकमेकांत शर्यत लावतात (सश्याबरोबर शर्यत लावायला घाबरत असावेत!) कुणी नाश्त्यासाठी आल्यावर टेबल लावतो, तर कधी भूक लागल्यावर हावरटासारखे खाल्ल्यावर काय हाल होतात ते दाखवतो.



कुणी चिमुकला त्याच्या बाबांना सुतारकामात मदत करतो. "हंग्री कॅटरपिलर" सात दिवस चढत्या क्रमाने १,२,३ पदार्थ खाऊन अंक, वार, वेगवेगळे पदार्थ दाखवत सुरवंटाचे फुलपाखरू होऊन दाखवतो. कुणी बाबांच्या गाडीतून आजीकडे जातो, कुणी ससुल्या दिवसभर खेळून आईच्या कुशीत शिरतो आणि अश्याच अनेक चित्रांना आणि मित्रांना डोळ्यांत साठवून आम्हीही अंधारात गुडुप होतो.

(सर्व चित्रे आंतरजालावरून साभार)

हाताकडून डोक्याकडे

(प्रीत-मोहर)

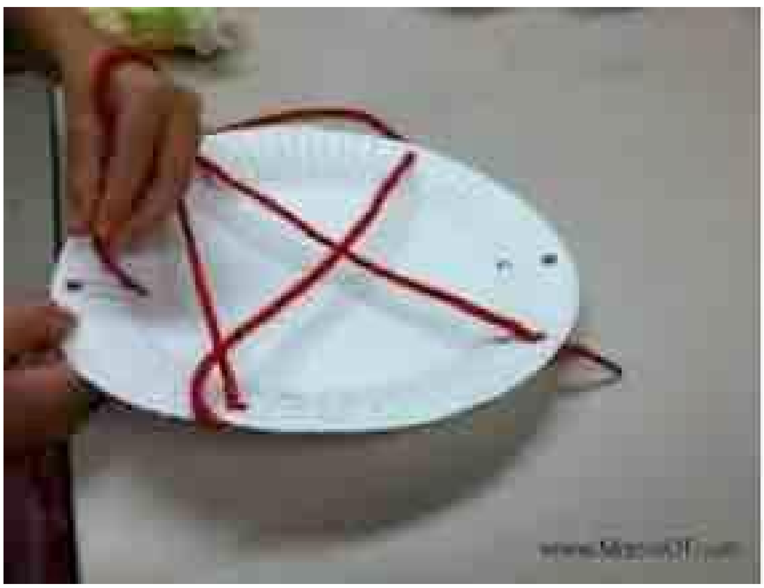
WHO आरोग्याची व्याख्या करताना म्हणतं, आरोग्य म्हणजे नुसतं निरोगी असणं, किंवा शरीराचे सगळे अवयव अक्षम नसणं असा होत नाही. आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक दृष्ट्या निरोगी असणं. त्यामुळे मुलं मोठी होताना त्यांच्या आरोग्यात, त्याच्या लहान वयात घरच्यांचे आणि शाळांमधल्या शिक्षकांचे खूप मोठे योगदान असते. आपण शाळांमधे जे शिकतो, जो "अभ्यास" करतो त्यापेक्षाही अजून बऱ्याच गोष्टी आपल्या मुलांसाठी लहान वयात महत्त्वाच्या असतात. उदाहरणार्थ, आपलं बाळ समोरच्या व्यक्तीचं बोलणंच नाही तर त्याची देहबोलीसुद्धा समजतंय की नाही? किंवा एखादी समस्या आली की पॅनिक न होता ते सोडवणं, विचार करायची क्षमता, कारक क्षमता, समाजातल्या इतर व्यक्तींशी कसे वागावे ह्या आणि इतर बऱ्याच गोष्टींचे आपल्या निरोगी वाढीत खूप महत्त्व असते.

या सगळ्या क्षमतांचा विकास हळूहळू होतो, आणि त्या करण्यासाठी छोट्या छोट्या ॲक्टिविटीज असतात. आपण आपल्या लहानपणात त्या केल्याही असतील, पण त्यामागचं कारण मात्र आता कळतं. खाली दिलेल्या कारक क्षमतांच्या विकासासाठीच्या काही गोष्टी या विशेष करुन हात आणि डोळ्यांच्या समन्वयासाठीच्या आहेत. आणि या शेअर केल्यात आपल्यातल्याच काही अनाहितांनी.

१. कागद कापणे
२. कणिक मळून खेळणे
३. टॉमेटो हातानी फोडणे
४. डाळींनी चित्र रंगवणे
५. धान्य निवडणे
६. कागदाच्या छोट्या छोट्या चिटोऱ्यांचे इवले इवले गोळे करुन ते चित्रात चिकटवणे
७. कागदाच्या घड्या घालून वस्तू बनवणे
८. भाज्यांच्या व बोटांच्या ठश्यांनी चित्र रंगवणे
९. कागदाचे तुकडे चिकटवून चित्र (पेपर कोलाज)
१०. टूथब्रशने पेंटिंग करणे
११. दोरे चिकटवून पेंटिंग
१२. चित्रे काढणे, आणि रंगवणे
१३. पेंसिल शार्प केल्यावर जे उरतं त्याची फुले बनवणे
१४. पॅच वर्क
१५. मातीकाम
१६. मणी ओवणे
१७. फुलांच्या माळा बनवणे

१८. ठसेकाम
१९. आईस्क्रीमच्या काड्यांच्या वस्तू बनवणे
२०. जुने कपडे रंगवणे
२१. मटार सोलणे/ शेंगा फोडणे
२२. रुमाल धुणे
२३. रुमाल बादलीतल्या रंगीत पाण्यात बुडवुन भिंतीवर टप्पे मारणे
२४. चित्र आकारात कापणे
२५. वाढदिवसाच्या पताका घरी करणे
२६. जाड दोरीला गाठी मारणे
२७. चेंडू झेलणे फेकणे
२८. बटण लावणे काढणे
२९. कोणतेही वाद्य वाजवणे

मी सहज माझ्या आईला विचारलं की तू असं बरच काही काही करुन घ्यायचीस माझ्याकडुन, तुला हे सगळं माहीत होतं? तर म्हणे ते सगळं तुझ्या बाई सांगायच्या, पण मुख्य कारण होतं त्या निमित्ताने तू एका जागेवर थोडा वेळ तरी बसायचीस!



हा विनोद सोडुन द्या आणि तुम्हीही तुम्हाला माहीत असलेल्या ॲक्टिविटीजची भर टाका!!

(चित्र आंतरजालावरून साभार)

बडबडगीत - लाली माऊ

(पियुशा)

मऊ मऊ माऊ माझी, लाली तिचं नाव
घरभर फिरते नुसती.. करत म्याव म्याव
झुपकेदार मिशा, सोनेरी तांबूस रंग
उन्हात बसून चाटते निवांत अंग

दूध पिते चुटुचुटु
धावत पळते लुटू लुटू
उंदीर मामा दिसताच टवकारते कान
म्याव म्याव करून करते त्याला हैराण

त्याला बघून माऊ करते गुर्रर्र गुर्रर्र
उंदीर मामा पळतो मग दूर दूर दूर
कधी कपाटावर, कधी माळ्यावर डुलक्या काढत फिरते
रोज खाऊ म्हणून तिला दूध पोळी लागते

घारे घारे डोळे तिचे इवले इवले कान
लालीमाऊ आमची ऐटीत चालते छान
गुबरी गुबरी माऊ माझी आहे फार द्वाड
सगळे करतात तिचा खूप खूप लाड

बालकथा - मोमोतारो

(सानिकास्वप्निल)

फार फार वर्षांपूर्वी जपानमधल्या एका खेडेगावात आजी-आजोबा राहत असत. त्यांना मुलं-बाळं नव्हती. ते काहीसे एकाकी असत. आजोबा रोज सरपण गोळा करायला जंगलात जात आणि आजी घरातील कामे आटोपून जवळच्या नदीवर कपडे धुवायला जात असे. उन्हाळ्याचे दिवस असले तरी गाव अगदी सुंदर दिसत होते. नदीकाठाची हिरवळ जणू पाचूचा रंग लेऊन सजली होती. वाऱ्याच्या हलक्या झुळुकीने नदीच्या पाण्यावर तरंग उमटू लागले होते. नदीकाठी असलेल्या छोट्या-छोट्या झाडांचे गोंडे, झुबके वाऱ्यावर डोलत असत. नदीचे पाणी स्वच्छ, पारदर्शक होते. तळाशी असलेले दगड-गोटे स्पष्ट दिसायचे, नदीतले मासेही पोहताना सहज दिसत.

एके दिवशी आजी नेहमीप्रमाणे आपली कामे आटोपून नदीवर कपडे धुवायला गेली. एक-एक करून कपडे धूत असताना अचानक एक प्रचंड मोठे पीच फळ वाहत येताना दिसले. आजीने इतके मोठे पीच याआधी कधीच बघितले नव्हते, तिला वाटले हे पीच किती मोठे आहे, रसाळ दिसत आहे, नक्कीच चवीला स्वादिष्ट असले पाहिजे. आपण काहीही करून हे पीच आपल्या घरी घेऊन गेले पाहिजे. तिने कसेबसे ते वजनाने जड फळ उचलण्याचा प्रयत्न केला पण तिला काही ते जमले नाही. तिने शेजारीच पडलेल्या काठीने ते पीच स्वतःकडे ओढण्याचा प्रयत्न केला तरी ते काही ओढता आले नाही. आता काय करावे बरे असा प्रश्न तिला पडला, इतक्यात तिला प्रचलित जपानी मोहिनी मंत्र आठवला. तिने टाळ्या वाजवून मंत्र पुटपुटायला सुरुवात केली,

दूरचे पाणी हे कडू आहे
जवळचे पाणी हे अमृतासारखे गोड आहे
दूरचे पाणी टाळावे
जवळच्या पाण्याकडे यावे....

आजी जसा जसा या मंत्राचा जप करत होती तसे तसे ते पीच किनाऱ्याजवळ येऊ लागले. आजीला प्रचंड आनंद झाला. तिने ते पीच कसेबसे उचलले आणि लगोलग आपल्या घराकडे निघाली. घरी येऊन ती आता आजोबा यायची वाट बघू लागली. दिवस मावळला तसे आजोबाही डोक्यावर सरपणाची मोळी घेऊन घराकडे येऊ लागले. आजोबा घरी येताच आजी म्हणाली, **"ओ! म्हातारबुवा किती उशीर? मी तुमची केव्हापासून वाट बघत होते."** आजोबा चकित होऊन आजीला म्हणाले, **"का आज असे काय झाले आहे? तू इतकी उतावीळ का झालीयेस? काही झाले आहे का?" "अहो काऽहीही झाली नाहीये उलट मी तुमच्यासाठी एक छानशी भेट घेऊन आलेय",** आजी म्हणाली.

आजी लगेचच आत जाऊन ते पीच घेऊन आली आणि ते मोठाले फळ बघून आजोबा एकदम बावरले, इतके मोठे पीच त्यांनीदेखील याआधी कधीच पाहिले नव्हते. आजोबांनाही पीच बघून अगदी या फळाचा आस्वाद कधी घेतोय

असे झाले, इतके रसरशीत दिसत होते ते. आजीने लगेचच सुरीने ते रसाळ पीच कापायला सुरुवात केली आणि इतक्यात त्यातून एक बाळ टाहो फोडत बाहेर आले. आजी-आजोबा दचकून एकमेकांकडे पाहू लागले. त्यांचा गोंधळ उडालेला पाहून ते बाळ म्हणू लागले की, **"मी कुणी दानव किंवा देव नाही. तुमच्यावर देवाची कृपा झालीये. रोज रात्री तुम्ही दोघे आपल्याला मूल-बाळ नाही म्हणून शोक करत असायचे. तुमची प्रार्थना, कळकळ समजून घेऊन देवाने मला तुमचा मुलगा म्हणून पाठवले आहे. म्हातारपणात मी तुमचा मोठा आधार बनेन याची खात्री बाळगावी."**

आजी-आजोबांना प्रथम काहीच कळेना, पण दुसऱ्याच क्षणी त्यांना अत्यानंद झाला. त्यांच्या आयुष्यात एका गोंडस बाळाचे आगमन झाले होते. त्यांनी त्या बाळाचे नाव **मोमोतारो** असे ठेवले. जपानी मध्ये **मोमो** म्हणजे पीच आणि **तारो** म्हणजे मुलगा. ते त्याला लाडाने, प्रेमाने वाढवू लागले. बरीच वर्ष मध्ये गेली, मोमोतारो आता पंधरा वर्षांचा झाला होता. तो एक उंचापुरा, बलवान, सुदृढ व दयाळू मुलगा होता. काही काळातच तो गावातला सर्वात शक्तिशाली मुलगा म्हणून ओळखू जाऊ लागला.

एके दिवशी मोमोतारो आपल्या वडिलांना म्हणाला, **"तुम्ही माझे इतके छान संगोपन केले, माझ्यासाठी कष्ट घेतले. तुमचे आभार मी कसे मानू?"** त्यावर आजोबा म्हणाले, **"अरे, ते तर एका वडिलांचे कर्तव्यच आहे, तुझा सांभाळ केला कारण तू आमचा मुलगा आहेस. तुला असे आभार व्यक्त करायची गरज नाही. "** मोमोतारो त्यांना म्हणाला **"माझी एक इच्छा आहे, तुम्ही ती पूर्ण कराल का?"** त्यावर आजोबांचे म्हणणे होते **"नक्कीच पूर्ण करणार. पण नेमकी इच्छा आहे तरी काय?"**

मोमोतारो त्यांना म्हणाला की जपानच्या ईशान्य दिशेला असलेल्या ओनीगाशिमा गावात दानवांनी स्थानिक लोकांना खूप त्रास द्यायला सुरुवात केली आहे. त्यांनी लोकांना घाबरवून सोडले आहे. त्यांची संपती लुबाडली आहे. इतकेच नव्हे तर त्यांनी गावच्या राजाचा अपमान केला आहे आणि राज्याच्या कायदे-नियमांची अवज्ञा केलीये. हे दानव मनुष्यभक्षक आहेत, त्यांच्यापासून समाजाला धोका निर्माण झाला आहे. मला त्या दानवांना धडा शिकवायचा आहे, त्यांनी लोकांना लुबाडून जी लूट जमा केली ती पुन्हा गावात आणायची आहे म्हणून माझी तुम्हाला कळकळीची विनंती आहे की मला ओनीगाशिमाला लोकांची मदत करायला जाऊ द्यावे. प्रथम आजी-आजोबांना काय बोलावे कळत नव्हते, इतक्या दूर आपल्या मुलाला कसे पाठवायचे तेही दानवांशी लढायला.... त्यांना मनातून खूप काळजी वाटू लागली पण आजोबांना मोमोतारो हा एक शूर, निर्भय मुलगा आहे हे माहीत होते, त्याचा प्रामाणिकपणा आणि आस्थेने केलेला आग्रह त्यांना नाकारता आला नाही. शेवटी आजी-आजोबांनी त्याला जाण्यास परवानगी दिली आणि विजयी हो असा आशीर्वाददेखील दिला.वाटेत खाण्यासाठी आजीने मोमोतारोला त्याच्या आवडीचे ज्वारीचे भरपूर डम्पलिंग्ज बनवून दिले.

मोमोतारो उत्साहाने निघाला, काही अंतर चालत गेल्यावर मोमोतारोला भूक लागली. तो एका झाडाच्या सावलीत विसावला व आपल्या पिशवीत असलेले डम्पलिंग्ज काढून खाऊ लागला. इतक्यात तिथे एक अंगाने धष्टपुष्ट कुत्रा आला व मोमोतारोवर भुंकू लागला. काहीशा रागाच्या स्वरातच तो मोमोतारोला म्हणाला, **"तू एक उद्दाम मुलगा आहेस, तुझी हिंमत कशी झाली माझ्या शेतातून जायची? तू जर मला तुझ्या पिशवीतले सगळे डम्पलिंग्ज खायला दिलेस तर मी तुला सोडेन; नाहीतर मी तुला चावून चावून मारून टाकेन."**

त्यावर मोमोतारो कुत्सित हसला, तो कुत्र्याला म्हणाला, **"तुला माहीत आहे मी कोण आहे? मी मोमोतारो आहे आणि मी ओनीगाशिमाला निघालो आहे, तिथे दानवांनी लोकांना त्रास देऊन भांडवून सोडले आहे आणि मी त्यांच्याशी युद्ध करायला निघालो आहे. तू जर का माझी वाट अडवलीस तर मी तुझे दोन तुकडे करेन."**

मोमोतारोचे नाव ऐकताच कुत्रा एकदम शांत झाला, त्याला त्याच्या उद्धट वागणुकीची लाज वाटू लागली. त्याने मोमोतारोची माफी मागितली, त्याने मोमोतारोच्या शक्तीबद्दल बरेच ऐकले होते. त्याने मोमोतारोला त्याच्यासोबत घेऊन जाण्याची विनंती केली. कुत्र्याची मदत मोमोतारोला शत्रूवर हल्ला करण्यासाठी होणारच होती, म्हणून तोही त्याला सोबत घेऊन जाण्यास तयार झाला. कुत्रा पार भुकेला होता त्याने मोमोतारोला एक डम्पलिंग खायला देण्यासाठी याचना केली. मोमोतारो त्याला एक डम्पलिंग देत म्हणाला, **"हे डम्पलिंग जपानमधले सगळ्यात रुचकर डम्पलिंग आहे. "** डम्पलिंग खाऊन दोघे ओनीगाशिमाच्या दिशेने निघाले. बरेच डोंगर-दऱ्या पार करून ते पुढे चालत राहिले. एके ठिकाणी पोहोचताच तिथे असलेल्या झाडावरून अचानक एक माकड खाली उतरले व मोमोतारोला म्हणाले मी तुझ्यासोबत येऊ का? माकडाला मोमोतारो दानवांचा खात्मा करण्याच्या मोहिमेवर निघाल्याचे माहीत होते. गावा-गावांत ही बातमी वाऱ्यासारखी पसरली होती. मोमोतारो काही बोलणार इतक्यात कुत्र्यानेच माकडाला हटकले. तो म्हणाला, **"तुझी गरज नाही आम्ही दोघे हे काम फत्ते करू शकतो. "** हे ऐकून माकडही चवताळले व त्याच्याशी भांडू लागले. कुत्रा-माकडाची मारामारी बघून मोमोतारो एकदम जोरात ओरडला, **"थांबा! तुम्ही जे वागत आहात ते मला अजिबात आवडलेले नाहीये."** त्याने कुत्र्याला मागे ढकलले व माकडाला विचारले, **"तुला आमच्यासोबत का यायचे आहे?"** माकड म्हणाले, **"तू एक चांगले काम करायला निघाला आहेस आणि या कामात मला तुला मदत करण्याची फार इच्छा आहे."** माकडाच्या धाडसाचे कौतुक वाटून मोमोतारो त्याला आपल्यासोबत घेऊन जाण्यास तयार झाला. त्याने माकडाला एक डम्पलिंग खायला दिले.

अख्खा रस्ता माकड-कुत्रा वसवस करत होते. त्यांचे कधीही भांडण सुरू होऊ शकेल हे जाणून मोमोतारोने कुत्र्याला पुढे झेंडा घेऊन चालायला सांगितले व माकडाला मागून तलवार घेऊन. मोमोतारो स्वतः त्या दोघांच्यामध्ये लोखंडी हात-पंखा घेऊन चालू लागला. चालता-चालता ते एका शेताजवळ आले इतक्यात कवडा

पक्षी त्यांच्यासमोर उडत येऊन बसला. कवड्याला बघून कुत्रा लगेच त्याच्यावर हल्ला करण्यासाठी धावून गेला, पण कवड्याने लगेच त्याच्या शेपटीवर चोचीने प्रहार केला. दोघांची हाणामारी सुरूच होती. पण मोमोतारो कवड्याकडे अगदी कौतुकाने बघत होता; त्याचे साहस बघून तो विस्मयीत झाला. त्याने कुत्र्याला मागे ओढले व कवड्याला मुद्दाम रुष्टपणे म्हणाला, **"तू आमच्या मोहिमेत व्यत्यय आणत आहेस, मुकाट्याने शरणागती पत्कर, नाहीतर मी या कुत्र्याला तुझ्या अंगावर सोडेन आणि तो तुझी चावून लक्तरे काढेल. "** कवडा घाबरला व गयावया करू लागला, त्याने त्याच्या चुकीची क्षमा मागितली. मोमोतारोने त्याला त्यांच्यासोबत यायला सांगितले, कवड्याने लगेचच सोबत जाण्याची तयारी दर्शवली.

मोमोतारोने मग सगळ्यांना एकत्र करून महत्त्वाची गोष्ट सांगितली, आपण एका महत्त्वाच्या मोहिमेवर निघालो आहोत; आपल्यात संवाद, एकोपा हा असलाच पाहिजे. जर आपण एकत्र मिळून काम केले तरच यश मिळेल, नाहीतर आपले शत्रू आपल्यावर विजय मिळवतील. यापुढे तुम्ही तिघे मित्र असाल. जे कराल ते एकत्र करायचे, ज्याक्षणी तुमच्या वाद व्हायला सुरुवात होईल त्याक्षणी मी तुम्हाला या मोहिमेतून बरखास्त करेन. तीनही प्राणिमित्रांनी मोमोतारोला तसे वचन दिले.

मोमोतारो व टोळी अनेक दिवस प्रवास करून समुद्रकिनारी पोहोचली. एका छोट्या नावेत बसून सर्व मंडळी ओनीगाशिमेच्या दिशेने निघाले. दूर-दूर फक्त क्षितिज दिसत होते. दिवसांमागून दिवस जात होते आणि या टोळीचा जलप्रवास सुरूच होता. जेव्हा हे सगळे ओनीगाशिमाला पोहोचले तेव्हा त्यांना भला मोठा किल्ला दिसला ज्याचे लोखंडी फाटक बंद होते. मोमोतारोने कवड्याला सांगितले की तुझ्या पंखात बळ असेल तर तू किल्ल्याच्या आत उडत जा. आत जाताच दानवांची दिशाभूल कर. आम्ही तेव्हढ्यात किल्ल्यात कसा प्रवेश करता येईल ते बघतो. कवडा पक्षी मोमोतारोची आज्ञा मानून लगेच उडून गेला. आत शिरताच त्याने दानवांना मोठ-मोठ्याने ओरडून सांगितले की, **"ऐका हो दानवांनो!! तुमचा खात्मा करायला जपानमधला सर्वात शक्तिशाली, बलवान मुलगा आलाय. तो येण्याआधी तुम्ही बऱ्या बोलाने ओनीगाशिमा सोडून निघून जा. तुम्ही शरणागती पत्करली असल्यास आपल्या कपाळावरची शिंगे तोडून सहमती दाखवावी आणि जर का तसे केले नाही तर आम्ही म्हणजे मी, कुत्रा, माकड तुम्हाला चावून, टोचून, ओरबाडून मारून टाकू."**

कवड्याच्या बोलण्याकडे दानवांनी लक्ष दिले नाही. उलट ते युद्धासाठी जोमाने तयारी करू लागले. हे प्राणी आपल्याला काय मारतील असा काहीसा त्यांचा आविर्भाव होता. इथे मोमोतारो किल्ल्याच्या जवळपास पोहोचला होता. तिथे त्याला दोन बालिका कपडे धुताना दिसल्या. त्याने त्यांना किल्ल्यात प्रवेश करण्यासाठी कुठला

चोररस्ता आहे का असे विचारले. त्या बालिका म्हणजे राजाच्या मुली होत्या, ज्यांना दानवांनी पकडून या किल्ल्यात आणले आणि दासी म्हणून ठेवले होते. मोमोतारोला बघताच त्या रडू लागल्या व त्यांनी त्यांची परिस्थिती मोमोतारोला सांगितली, त्या मदत मागू लागल्या. मोमोतारोने त्यांना आश्वासन दिले की तो त्यांची या किल्ल्यातून नक्की सुटका करेल, पण त्याआधी त्यांनी त्याला किल्ल्यात प्रवेश करण्यासाठी मदत करावी. दासींनी त्याला एक चोररस्ता दाखवला व मोमोतारो आपल्या टोळीसह तिथून आत प्रवेश करण्यासाठी निघाला.

आत जाताच मोमोतारो दानवांना जरा दरडावून म्हणाला, **"आम्ही तुम्हाला शिक्षा करायला आलो आहोत. तुम्ही उच्छाद मांडून आमच्या देशबांधवांना त्रास दिलाय, दहशत पसरवून घाबरवून सोडले आहे. "** असे म्हणताच कवड्या दानवांना चोच मारू लागला. माकडाने त्यांच्यावर झडप घालून ओरखडणे सुरू केले व कुत्र्याने त्यांचे पाय, दंडावर चावायला सुरुवात केली. मोमोतारो त्यांच्यावर तलवार, लोखंडी हात-पंख्याने वार करू लागला. त्यांना शंभर हत्तींचे बळ आले होते आणि त्यांनी शत्रूवर जोमाने हल्ला चढवला होता. काही दानव तर किल्ल्याच्या कठड्यावरून खाली पडून मेले, तर काही समुद्रात पडून बुडाले. मोमोतारो आणि टोळीने दानवांना पूर्णपणे सळो की पळो करून सोडले. दानवांच्या म्होरक्याने मोमोतारोसमोर शेवटी गुढघे टेकले व तो गयावया करू लागला. अगदी रडकुंडीला आलेला म्होरक्या मोमोतारोला म्हणाला, **"मी तुला वचन देतो आम्ही यापुढे मनुष्यजातीला कुठल्याच प्रकारच त्रास होऊ देणार नाही आणि जी संपती आम्ही तुम्हा मनुष्यांकडून लुबाडली आहे ती आम्ही परत करू. "** अगदी आर्जवी स्वरात तो म्हणाला, **"आम्हाला जाऊ द्या, आमचे प्राण वाचवा. "** पण मोमोतारोने त्याला पकडून, बांधून माकडाच्या हवाली केले. त्यानंतर तो किल्ल्यातील प्रत्येक खोलीत जाऊन जे लोक कैद होते त्यांना सोडवू लागला. जो काही ऐवज दानवांनी लोकांकडून लुबाडला होता तो जमा केला. त्यांनी राजाच्या मुलींनाही सुरक्षितपणे आपल्या घरी सोडले. त्याने सगळी संपत्ती छोट्या नावेत चढवली व तो त्याच्या लहान पण अधिक शक्तिशाली टोळीसकट आपल्या गावाकडे विजयी होऊन परतण्यासाठी निघाला. दानवांच्या म्होरक्याला त्याने आपल्यासोबत बंदिवान करून आणले. त्याच्या कर्तृत्वाचे, धाडसाचे आजी-आजोबांना, संपूर्ण गावाला कौतुक वाटले. मोमोतारोने दानवांपासून सगळ्यांना वाचवले होते आणि त्याच्या या साहसामुळे सगळ्यांचा आनंद द्विगुणित झाला.

खरंच मोमोतारोने आपल्या सामर्थ्याचा, शक्तीचा सदुपयोग केला होता. गावकऱ्यांचे आशीर्वाद त्याला लाभले होते. आजी-आजोबांना एकदम कृतकृत्य झाल्यासारखे वाटले.

(जपानी बालकथेचा स्वैर अनुवाद, चित्र जालावरुन साभार)

नको अति लाड

(कविता१९७८)

“अम्म्म... मम्मा मी नाय उठणार ज्जा, दिवाळीची सुट्टी लागलीये की आताही लवकर का उठायचं??"
"उठ गं शोन्या, अस्सं नाही करायचं बाळा, दिवाळी आहे ना.. लवकर उठून, छानपैकी अंघोळ करून, देवाला नमस्कार करून फटाके फोडायचेत ना? छान छान फराळ करायचा आहे की नाही राजा???"
"अम्म्म. मी नाही ज्जा! काय ते लवकर उठायचं? आज तरी उशिरा उठू दे की, काल कित्ती उशिरा झोपलो आपण. आज नाही मी लवकर उठणार ज्जा" असे म्हणत रेवती पुन्हा पांघरूण अंगावर घेऊन झोपली.

रेवती आमची एकुलती एक कन्या. कालच आठ वर्षांची झाली. लग्न झाल्यावर दोन वर्षांनी आम्हाला हे कन्यारत्न प्राप्त झाले, तिच्या मागून अजून एक चाहूल लागली होती खरी, पण काही कॉम्प्लिकेशन्स झाले आणि डॉक्टरांनी मी पुन्हा आई बनू शकणार नाही असे सांगितले. मग काय, घरात आता रेवतीचेच वर्चस्व आणि एकुलती एक असल्याने रेवती जरा जास्तच हट्टी! हवे ते मिळाल्याशिवाय तिला चैनच पडत नाही. आज्जी आजोबा तर रेवतीचा शब्दही खाली पडू द्यायचे नाहीत. तिला अभ्यासाला कंटाळा आला, ती जरा कुठे पडली, लागलं की मलाच तंबी मिळते. मग मुलांचं संगोपन कसं करावं, त्यांना काय खायला प्यायला द्यावं, त्यांच्यावर कशी सक्ती करू नये, त्यांना मोकळं वातावरण कसं द्यावं आणि हो ... भरीस भर म्हणजे "आम्हाला नाही का झाली मुलं? घरची सगळी कामे करून आम्ही नाही का सांभाळली चार चार मुलं!!" असे अजून ऐकवले जाई आणि त्यात माझे सख्खे आईवडीलही मागे नाहीत बरं!

मामा मावशीचे लाड तर अति, जे मागेल ते हजर करतात. वाढदिवसाला तर काय काय फर्माइशी केल्या पोरीने! मला अस्साच ड्रेस हव्वा, अश्शीच पार्टी हवी, अस्सेच रिटर्न गिफ्ट्स, पार्टीला अश्शीच थीम हवी!! सगळे कोडकौतुक मामा, मावशी, काकाने पुरवले. पुरवायचे काही नाही, पण मुलांना अती लाड करू नये हे माझे मत.

आपली ऐपत आहे म्हणून ठीक आहे पण ज्या मुलांकडे इतके पैसे नाहीत त्यांचं काय? आता पहा ना, शेजारीच थोड्या अंतरावर एक आश्रमशाळा आहे, तिथे येणारी आदिवासी पाड्यातली मुले, त्यांना धड कपडे नसतात की करमणुकीसाठी काही साधनंही नसतात. स्वतःची कामेही स्वतःच करावी लागतात. आईवडीलांपासून दूर राहतात, आठवण आली तरी जाऊ शकत नाहीत, हे सगळं त्यांच्या भल्यासाठीच हेही मान्य हो पण शेवटी लहान मुलंच ना ती! आपल्या कुटुंबापासून लांब राहून स्वावलंबी बनतायत ना? मग आपल्या मुलांनी का होऊ नये स्वावलंबी - सर्व काही हाताशी असताना? कशाला हवेत हो हे फुकाचे लाड ज्याने मुलांना काही शिकवण मिळण्याऐवजी मुलं जर बिघडलीच जात असतील तर? पण माझं कुणी ऐकेल तर ना! किती समजवायचा प्रयत्न केला की "बाबांनो नका करू गरजेपेक्षा जास्त लाड, आपणच मुलांना शिस्त घालायला हवी, त्यांना स्वावलंबी बनण्यास मदत करायला हवी". पण आपणच त्यांना आतिलाडाची, गैरजबाबदारपणाची सवय लावतो आणि मग पस्तावतो काही आक्रीत

घडले की.

मुलं हट्टापायी वाया गेली की मग लोकांच्या आणि घरातल्यांच्या नजराही आईकडेच वळतात फक्त! बाबा जातो कामाला, म्हणजे त्याची या सगळ्यापासून सुटका "पण आईचं लक्ष हवं ना" असा आईलाच बोल लावला जातो. अरे पण कुठल्या आईला आपलं मूल वाया गेलेलं आवडेल सांगा ना?

आता शेजारच्या बल्लवचीच गोष्ट घ्या ना. एकुलता एक मुलगा, घरातलं सगळं व्यवस्थित. मागेल ते मिळायचं, सगळे हट्ट पुरवले जायचे. बल्लव ही अतिशय हुशार, एकपाठी! धडा नुसता वाचला की सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे त्याला येत असत, हा मुलगा खूप नाव कमावेल असे सगळ्यांचेच मत. काय झाले? अतिलाडाने वाईट संगत लागली, हवे तेवढे पैसे मागितले की लगेचच मिळाल्याने वाईट सवयी लागल्या, शाळेच्या वेळेत लांब असलेल्या बियर बारमध्ये जाऊन बियर प्यायची सवय लागली. बियर बारवाला चांगला असल्याने त्याने बल्लवच्या गळ्यात अडकवलेल्या ओळखपत्रावरील शाळेचा फोन नंबर एकेक करून लिहून घेतला आणि शाळेत फोन लावून बल्लवबद्दल माहिती कळवली, बल्लवच्या आईवडीलांना जेव्हा शाळेत बोलावणे आले तेव्हा त्यांच्या पायाखालची जमीनच सरकली. बल्लवला सुधारगृहात पाठवण्यात आले, आई-वडिलांची स्वप्ने धुळीस मिळाली, घरी येऊनही बल्लवचे अभ्यासावरचे लक्षच उडाले, आता यात बल्लवच्या आईची एकटीचीच काय चूक म्हणा? त्याचे अती लाड करणारे त्याला चांगल्या वाईटाची समज न देणाऱ्यात त्याच्या आईचा एकटीचाच हात होता का? पण बोल तर तिलाच लावला गेला ना. आईचे लक्षच नव्हते असे आईकडे बोट दाखवून नातेवाईक मोकळे झाले. त्या आईच्या मनाला काय वाटत असेल तिचे तिलाच ठाऊक ना!

म्हणून सगळ्यांना सांगत असते "नका हो अती लाड करू." गरजेच्या वस्तू देणे ठीकेय. पण चांगल्या-वाईटाची जाण होणे आवश्यक, आपली मुले जबाबदारीने वागली की आपल्याला अभिमानच वाटेल हो! ओळखीच्या नात्यातल्या एका मुलीची गोष्टच पहा ना, आईवडीलांची परिस्थिती बेताचीच. पण जबाबदारीची जाणीवही आहे आणि अभ्यासही छान करते, घालायला चांगले कपडे नाही की लाड पुरवायला पुरेसे पैसे नाहीत. पण दहावीला ९५% पडले ते ही ट्युशन नसताना. मुलांनी नेहमी असे राहायला हवे, काय करते आमची दिवटी काय माहीत. तिने चांगली मुलगी, चांगली विद्यार्थिनी, चांगली मैत्रीण बनावे असे मला वाटते , तिने चांगली पुस्तके वाचावीत, छान अभ्यास करावा, एक छान व्यक्ती बनावे, लोकांना मदत करावी आणि मुख्य म्हणजे जमिनीवर राहावे जास्त आकाशात उडू नये. एक जबाबदार नागरिक व्हावे. सांगा हो मला, माझं काही चुकतंय का?

(चित्र जालावरून साभार - timeout.com या संस्थळावरून)

मुलाखत: फिल्मी दुनिया - पार्थ भालेराव

(भुमी)

नमस्कार! या लेखात आपण बालकलाकार पार्थ भालेराव याची ओळख करून घेणार आहोत. लहान वयात त्यानं बॉलीवूड आणि मराठी चित्रपटांत कामे केली. त्याचा प्रवास वाचू त्याच्याच शब्दांत....

भुमी - पार्थ, तुझा अभिनयाचा प्रवास कसा सुरू झाला?

पार्थ - माझी शाळा न्यू इंग्लिश स्कूल, रमणबाग - पाचवी ते दहावी. पाचवीत असताना आमची शाळेची सहल गेली होती. त्या सहलीत मी, 'मी शिवाजी राजे भोसले बोलतोय' या चित्रपटातील पोवाडा सगळ्या मुलांसमोर आणि शिक्षकांसमोर सादर केला होता. तेव्हा श्री. रवींद्र सातपुते सरांनी तो पोवाडा ऐकला. सर शाळेचे सांस्कृतिक विभाग प्रमुख होते. दुसऱ्या दिवशी शाळेत गेल्यावर मधल्या सुट्टीत ठराविक मुलांना बोलावले. त्यात मीही होतो. मला आधी भीतीच वाटली की का बरं बोलावलं असेल? पण तिथे गेल्यावर समजलं की शाळेच्या नाटकाकरता काही मुलांची निवड करायची आहे. तिथे माझी निवड झाली. "तीन चाकी आभाळ" नावाचं नाटक होतं ते. त्यात मला छोट्या डॉनची भूमिका होती. या नाटकाला आंतरशालेय स्पर्धांमध्ये बक्षिसेही मिळाली.

भुमी - पार्थ, चित्रपटांतील तुझ्या पदार्पणाबद्दल सांग ना.

पार्थ - शाळेत एकदा श्री. रणजित गुगळे सर लहान मुलांची शॉर्टफिल्मकरीता मुलांची निवड करायला आले होते. त्यावेळी सातपुते सरांनी मला तिथे पाठवले. तिथे माझी निवड झाली. त्या फिल्मचं नाव होतं ‘खालती डोकं वरती पाय’. या शॉर्टफिल्मला कान्सचित्रपट महोत्सवात पुरस्कार मिळाला आहे.

सातपुते सरांकडे एकदा श्री. चंद्रकांत कुलकर्णी सरांकडून चित्रपटासाठी लहान मुले हवीत म्हणून विचारणा करण्यात आली होती, तेव्हा सरांच्या सांगण्यावरून मी ऑडिशनला गेलो. खूपच गर्दी होती. माझा नंबर लागला, मी बिनधास्त ऑडिशन दिली. दोन महिन्यांनी आईला माझं सिलेक्शन झाल्याचा फोन आला. ‘तुकाराम’ या मराठी चित्रपटात छोट्या तुकारामच्या मित्राची विष्णूची भूमिका होती ती. काही दिवसांनी श्री. ओंकार बर्वे यांचा आईला फोन आला की पार्थला घेऊन एफ्. टी. आय. मध्ये घेऊन या. तिथे किल्ला या चित्रपटासाठी माझी ऑडिशन झाली. मी निवडला गेलो बंड्याच्या भूमिकेसाठी.

भुमी - किल्ला चित्रपटाविषयी सांग.

पार्थ - किल्ला चित्रपटाचं शूटिंग म्हणजे एक धमाल ट्रीपच होती. जवळजवळ तीन महिने कोकणातील गुहागर येथे आमचे शूटिंग चालू होतं. या चित्रपटात माझ्या वयाचीच मुलं असल्यानं आमचा मस्त ग्रुप झाला होता. सगळ्यात आनंदाची गोष्ट अशी होती की आम्ही जिथे रहात होतो ,तिथे मागेच समुद्र होता. आम्हा सर्वांना समुद्रावर जायला, वाळूत खेळायला, पाण्यात खेळायला फार आवडायचं. पण आम्हा मुलांना समुद्रावर एकटं जायची परवानगी नव्हती, मग आम्ही एक युक्ती लढवली. समुद्राजवळच एक लायब्ररी होती. शूटिंग लवकर संपलं की आम्ही लायब्ररीत जातोय असं सांगून समुद्र किनारी जायचो. पण आमची युक्ती शूटिंगच्या क्रुला लक्षात आली. परत समुद्रावर एकटं न जाण्याची ताकीद दिली.

या चित्रपटातील एका प्रसंगाचं मला खूप वाईट वाटलं. मला पाळीव प्राणी खूप आवडतात. एका कुत्र्याला त्रास देण्याचा सीन होता, हा सीन शूट करण्याआधी मी त्या कुत्र्याबरोबर खूप खेळलो. पण शूटनंतर तो कुत्रा मला घाबरून पळू लागला, मला तेव्हा खूपच वाईट वाटलं.
कोकणातले ते निसर्गरम्य दिवस आणि आमची धमाल गँग नेहमी आठवणीत राहील.

भुमी - बॉलिवूडचे बादशहा, बिग बी अमिताभ, यांच्यासोबत तू भूतनाथ रिटर्न्स् मध्ये काम केलंस. या चित्रपटाचे तुझे अनुभव ऐकायला आवडेल.
पार्थ - हो, किल्ला चित्रपटाचे शूटिंग चालू असताना जार प्रॉडक्शनचे अजय रॉय तिथे आले होते. तेव्हा त्यांनी माझं काम पाहिलं आणि रणजित गुगळे यांना मला ऑडिशनसाठी मुंबईला पाठवायला सांगितलं.
भूतनाथ रिटर्न्स मध्ये काम करायला मिळेल, असं खरंतर मला वाटलं नव्हतं. तेव्हा मी बराच लहान होतो. त्यावेळी तीन महिन्यांनी किल्लाचं शूटिंग पूर्ण करून मी घरी आलो होतो आणि लगेचच ऑडिशनसाठी मला बी. आर . चोप्रा यांच्या स्टुडिओत मुंबईला जावं लागणार होतं. खरंतर मला खूप कंटाळा आला होता. मी आणि आई मुंबईला आलो. ऑडिशनसाठी बरीच मुलं आली होती. त्यातल्या चौदा मुलांची निवड झाली. मग चौदातून दहा, दहातून सहा, सहातून तीन, मग दोन आणि शेवटी माझी निवड झाली. या चित्रपटाचे दिग्दर्शक नितेश तिवारी यांनीच माझी ऑडिशन घेतली.
शूटिंगच्या आधी नितेश तिवारी सरांनी पाच दिवस आमच्या टीमचे वर्कशॉप घेतले. हे वर्कशॉप धारावी या मुंबईच्या

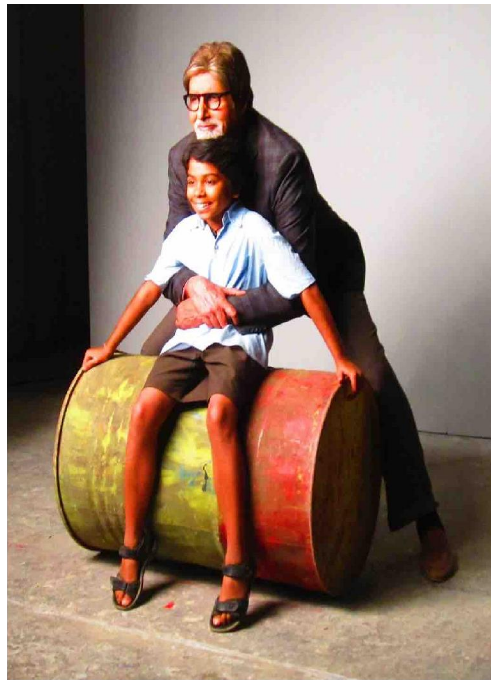
झोपडपट्टी भागातच घेतले. त्यामुळे झोपडपट्टीतील मुलं कशी बोलतात, त्यांचे जीवन कसे असते, याचा अंदाज मला आला. तसं पहायला गेलं तर ही मुले आपल्यासारखीच असतात.पण परिस्थितीमुळे त्यांना फार सोयी मिळत नाहीत, त्यांना चांगल्या शाळेत जाता येत नाही हे लक्षात आल्यावर वाईट वाटलं. धारावीतल्या सर्व लोकांनी आम्हाला खूप मदत केली.

शूटिंगचा पहिला दिवस माझ्या नेहमीत लक्षात राहील, कारण फक्त टी.व्ही. आणि चित्रपटामध्ये बघितलेल्या अमिताभ सरांना मी त्या दिवशी प्रत्यक्ष पाहिलं आणि भेटलो. मी व आई सेटवर बसलो होतो आणि अचानक ‘टाक टाक’ असा बुटांचा आवाज आला आणि पाहतो तर काय? चक्क अमिताभ बच्चन सर आमच्या समोरून चालत गेले. मला तर खूप आश्चर्य वाटलं. मी आईला विचारलंसुद्धा इतका मोठा माणूस बॉडीगार्डशिवाय इतका सहज सेटवर कसा काय फिरतोय गं!
नंतर आमचे दिग्दर्शक नितेश तिवारी मला व आईला अमिताभ सरांच्या व्हॅनिटी व्हॅनमध्ये घेऊन गेले. सर पुस्तक वाचत बसले होते. आधी मला खूप टेन्शन आलं होत. पण ते इतक्या प्रेमानी व शांतपणे माझ्याशी बोलले, की सगळं टेन्शन पळून गेलं.

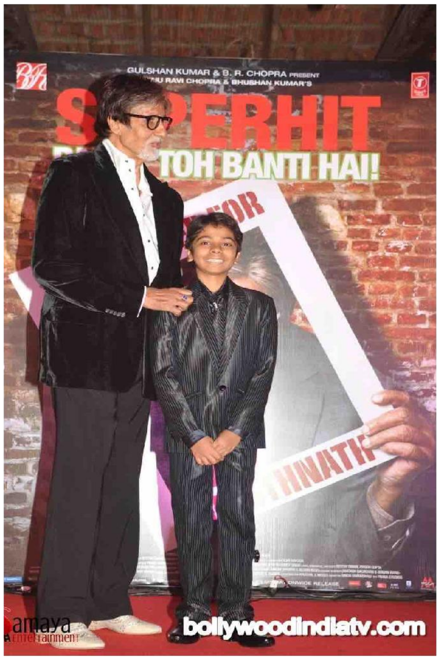
मी त्यांना नमस्कार केला तर ते म्हणाले 'अरे यार हम तो पार्टनर है एेसा मत करनां।' नंतर अमिताभ सरांबरोबर माझी छान गट्टीच जमली. मला ते चॅम्पियन म्हणायचे. या चित्रपटाचं पूर्ण शूटिंग अगदी हसत खेळत व मजेत झालं.

बच्चन सरांनी मला खूप कम्फर्टेबल केलं आणि त्यामुळे मी सहज अभिनय करू शकलो. माझं काही चुकत असेल तर मला ते सांगायचे.खरंच ह्या भूतनाथ नावाच्या मोठ्या मित्राकडून मी खूप काही शिकलो आणि धमाल केली.

‘पार्टी तो बनती है’ या गाण्याचं शूटिंग पण मस्त झालं. थँक यू अमिताभ सर!



या चित्रपटाचे शूटिंग साडेचार महीने चालू होतं.
नंतर प्रमोशनकरिता मी दुबईला गेलो. इ. दहावीचं वर्ष होतं. संस्कृतचा पेपर फक्त शेवटचा राहिला होता. मला फोन आला की किल्ला आणि भूतनाथ रिटर्न्सच्या भूमिकांसाठी राष्ट्रीय



पुरस्कार मिळाला आहे. प्रथम माझा विश्वासच बसेना पण नंतर भूतनाथच्या टीममधल्या दोन तीन जणांचे अभिनंदनाचे फोन आले.

तसेच राष्ट्रपतींच्या कार्यालयातून रीतसर पत्र आणि आमंत्रण आले. ३ मे २०१५ ला मला दिल्लीत राष्ट्रपतींच्या हस्ते प्रादेशिक चित्रपटांत तसेच भूतनाथ रिटर्न्स चित्रपटातील भूमिकेसाठी विशेष उल्लेखनीय पुरस्कार मिळाला.
भूतनाथ रिटर्न्स चित्रपटाच्या वेळी मी बऱ्याच कलाकारांना जसे की रणबीर कपूर, शाहरुख खान, आमिर खान आदींना भेटलो. तसेच अनेक दिग्दर्शकांनाही भेटलो.

भुमी - अजून कोणत्या चित्रपटांत आणि नाटकांत तू काम केले आहेस?
पार्थ - श्री. लक्ष्मण उत्तेकर यांच्या 'लालबागची राणी' या चित्रपटात मी गोविंदाची भूमिका केली. तसेच सचिन पुरोहित आणि अभिजित कवठाळकर यांच्या 'डिस्को सन्या' या चित्रपटात सन्याची भूमिका केली. मौनांतर या मूकाभिनय नाट्यस्पर्धेत 'एंड ऑफ द...' या एकांकिकेत काम केले यात अभिनयाचे प्रथम पारितोषिक मला मिळाले.

भुमी - सध्या काय उपक्रम हाती आहेत?
पार्थ - यंदा बारावीचे वर्ष असल्याने खूप वेळखाऊ किंवा पुण्याबाहेरचे शूटिंग जमत नाही. दोन चित्रपटांचे शूटिंग चालू आहे. नवीन वर्षात मी तुमच्या भेटीला येईनच.

भुमी - पार्थ , लहान वयात मिळवलेल्या उल्लेखनीय यशाबद्दल तुझे खूप कौतुक आणि अभिनंदन. वाचकांसाठी आणि छोट्या दोस्तांसाठी काही संदेश?
पार्थ - मित्रांनो, सगळ्यांनाच अभिनय करायला जमतं, आवडतं असं नाही. काहींना चित्र काढायला आवडतात. काहींना गाणी म्हणायला आवडतात, काहींना नृत्य तर काहींना खेळायला. जे काही कराल ते मनापासून केलं की आपोआपच त्यात मजा येते, धमाल येते. तुम्हीसुद्धा अशी धमाल शोधा आणि मजा करा!

पार्थला मिळालेले पुरस्कार -
राष्ट्रीय पुरस्कार
लाईफ ओके स्क्रीन पुरस्कार
मिफ्टा पुरस्कार
कसबा पुरस्कार
सामाजिक कृतज्ञता पुरस्कार
ज्ञानेश्वरी पुरस्कार
शाहू मोडक पुरस्कार

लहान मुले आणि करामती

(मोनू)

लहान मुले जितकी गोड तितकीच उद्योगीपण असतात. त्यांनी केलेले हे उद्योग निस्तरणे हे मोठ्ठे कामच असते आई-बाबांसाठी. ही करामत आरोग्याशी संबंधित असेल तर पालक काळजीने हैराण होतात.

काही मजेशीर करामती मुले करतात तेव्हा करमणूकही होते,
जसे ...
धान्ये एकत्र करणे,
भिंती रेघोट्या ओढून रंगवणे,
स्वतःच्या चेहऱ्यावर रंग लावणे.
स्वतःचे केस कापणे.
मोबाईलशी खेळताना पॅटर्न लॉक होणे.
टिकल्या तोंडभर चिकटवून घेणे.

पण आरोग्याला घातक घटना घडू नयेत यासाठी विशेष काळजी घ्यावी लागते, मुलांना व्यवस्थित कळू लागेपर्यंत.
लहान मुलांकडून हमखास होणाऱ्या काही गोष्टी :

१. नाकात रबर किंवा पेन्सिल सदृश वस्तू घालून त्या अडकणे.
२. तोंडात छोट्या वस्तू घालून त्या गिळताना घशात अडकणे किंवा पोटात जाणे. (उदा. छोटी नाणी, गोटी, खोडरबर)
३. एखादे घातक द्रव्य पिणे. (कीटकनाशक, रॉकेल, फिनेल).
४. डोके ग्रील, कुकर किंवा हंडा यात अडकवणे.
५. टी. व्ही. पाहून त्यातील अती धाडसी कृतींचे अनुकरण करणे.
६. आई बाथरूममध्ये असताना बाहेरून कडी लावून घेणे आणि अशावेळी घरात इतर कोणी नसणे.
७. लिफ्टमध्ये एकट्याने जाणे.
८. रंगीत खडू, मार्कर्स तोंडात घालणे.
९. गॅसच्या बटणांशी खेळणे.
१०. गरम चहा, दूध अंगावर सांडवून घेणे.
११. टेबल-क्लॉथ ओढून त्यावरच्या वस्तू

पाडणे.
१२. कार मधे मस्ती करणे. कारच्या दारात बोटे सापडणे.
१३. टेबल्स, सोफा, खुर्चीवर उड्या मारताना तोल जाउन पडणे.
१४. टाय, ओढणी, दोरी, बेल्ट्स गळ्याभोवती गुंडाळणे.
१५. टोकदार वस्तूने स्वतःला अथवा इतराना इजा करणे.
१६. वस्तू वरून खाली फेकणे.
१७. महत्वाचे पेपर्स फाडणे.
१८. दुचाकीवरून नेताना मुलाचा पाय चाकात अडकणे, सायलेन्सरचा चटका बसणे.
१९. विजेच्या वायरी, बटनांशी, प्लगपॉइंट्बरोबर खेळणे

अशा घटना घडू नयेत म्हणून मुले नीट कळती होईपर्यंत काही गोष्टींची काळजी घ्यावी.
१. तोंडात घालू शकतील अशा कोणत्याही छोट्या वस्तू त्यांच्या हाताशी ठेवू नयेत.
२. धारदार शस्त्रे जसे सुरी, ब्लेड, कात्री नेहमी बंद ठिकाणी ठेवावेत.
३. विषारी द्रव्ये, घरातील मोठ्यांची औषधे त्यांच्या हाती लागतील अशी ठेवू नयेत.
४. गॅलरीत मुले खेळत असताना लक्ष ठेवावे अन्यथा गॅलरी, गच्चीची दारे बंद ठेवावीत.
५. मिक्सर वापरताना मुलाचा हात मिक्सरच्या बटणांजवळ पोचणार नाही याची काळजी घ्यावी.
६. दुचाकीवरून मुलांना नेताना काळजी घ्यावी.

मुले अजाण असतात. आपणच जास्तीत जास्त काळजी घ्यावी आणि त्यांचा आणि आपला त्यांच्या बालपणीचा काळ सुखाचा करावा. आपण किंवा आपल्या भावंडांनी, मुलांनी यातल्या काही ना काही करामती केलेल्याच असतात. या करामती, किंवा तुम्ही करत असलेले उपायही प्रतिसादांतून येऊ द्या, म्हणजे इतरांनाही मदत होईल.

बालकथा - योशीची मेजवानी

(मितान)

खूप जुन्या काळातली गोष्ट.येडो नावाच्या शहरात एक पंखेवाला रहायचा. योशी त्याचे नाव. त्याचा शेजारी होता साबु. साबु त्या शहरात त्याच्या खरपूस भाजलेल्या स्वादिष्ट अशा ईल माशांसाठी प्रसिद्ध होता. त्याच्या घराभोवती नेहमीच मासे भाजल्याचा सुवास दरवळत रहायचा. पण त्या मानाने ग्राहक मात्र फार कमी येत. त्याची कोळशाची शेगडी असलेली छोटी जागा यायला-जायला जरा अडचणीचीच होती म्हणा ना.

योशीला भाजलेला ईल फार फार आवडायचा. साबुच्या घरातून येणाऱ्या वासाने तर त्याची भूक अजूनच चाळवायची. पण ते मासे विकत घेण्यासाठी पैसे खर्च करण्याची मात्र त्याची तयारी नव्हती. रोज तो साबुला ईल पागून आणताना, ग्राहकांसाठी भाजताना, शिजवताना बघायचा. सगळे मासे काही संपायचे नाहीत. मग रोज संध्याकाळी उरलेले मासे साबु एकटाच खात बसलेला योशीला दिसायचं.

"ईल भाजणाराने उरलेले मासे शेजाऱ्यासोबत वाटून तरी खावेत!" योशी बडबडायचा.
"पंखेवाल्याने शेजाऱ्याकडून कधीतरी ते 'विकत'ही घ्यावेत"! तिकडून साबु ओरडायचा.

योशीला मात्र आपल्या तिजोरीतील नाण्यांचा खणखणाट जास्त प्रिय होता. ईल विकत घेण्यासाठी ते खर्च करण्याची त्याचे मुळीच इच्छा नव्हती. त्या ऐवजी तो रोज साधा भात खाऊन ईलच्या वासावर समाधान मानत असे. न्याहारी करताना ईलचा सुगंध, जेवताना ईलचा सुगंध तो श्वासात भरभरून घेत असे. चवीवर खर्च करायचे पैसे सुगंधावर समाधान मानून वाचवत असे.

एक दिवस योशी साबुला म्हणाला,"बरं झालं बाबा, तू फक्त ईलच भाजतोस ते. 'सामा'सारखे दुर्गंधी येणारे मासे भाजले असतेस तर काही खरं नव्हतं! या ईलचा काय सुरेख घमघमाट येतो म्हणून सांगू !!!!"

"तू कधी विकत घेतलेस माझे मासे?" साबु कपाळावर आठ्या पाडत म्हणाला.
"कधीच नाही," योशी उत्तरला. "तुझ्या माशांच्या सुगंधानेच माझे मन तृप्त होते. त्यामुळे मी रोज साधा भातच खातो. आणि माझी तिजोरीही त्यामुळे फुगत राहाते!" "तुझ्या ईलमुळे प्रत्येक जेवणात मी जास्त श्रीमंत होतोय!"
साबु खूप चिडला. म्हणाला, "योशी, तुझ्यामुळेच मी गरीब होतोय. वास घेतलेल्या ईलचे जर तू पैसे दिले असतेस तर मलापण श्रीमंत होता आलं असतं."

रागारागाने त्याने एक बिलच तयार केले. ते योशीकडे फेकून तो म्हणाला, "शेजाऱ्या, माझ्या ईल माशांच्या सुगंधाचे तू मला एवढे पैसे देणं लागतोस!"

"खरं आहे तुझं" योशी म्हणाला. "मी माझी पैशांची पेटी आणतो हं".
असे म्हणून तो पेटी घेऊन आला. अतिशय काळजीपूर्वक ती पेटी समोर ठेवून त्याने त्यातली सोन्यारुप्याची नाणी मोजून काढली.

"ही बघ तू सांगत असलेली रक्कम!" असे म्हणून ते पैसे साबुला न देता पेटीत टाकत योशीने पेटी हलवली. नाण्यांचा "छन छन छन" आवाज आला. त्याने पेटी अजून हलवली. नाणी वाजू लागली. त्या नादावर योशी साबुच्या मासे भाजण्याच्या शेगडीभोवती गिरक्या घेत नाचू लागला. ते पाहून लोक जमा झाले. योशीच्या नाचण्याला प्रोत्साहन देऊ लागले. योशी अजून नाचू लागला.

"थांबा!" साबु मोठ्याने ओरडला. "मला माझे पैसे हवेत. दे मुकाट्याने!"

आपल्या हातातला पंखा हळूच बिलाला लावत गोड आवाजात योशी म्हणाला, "मित्रा, ते तर तुला मिळालेत. आपली आता बरोबरी झाली. तू मला वास घेण्याचे पैसे लावलेस, मी तुला आवाज ऐकवून ते दिले!" साबु रागाने लाल झाला. "याची किंमत तुला मोजावी लागेल, योशी!" असे ओरडत तो निघून गेला.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी अचानक सर्वत्र पसरलेल्या दुर्गंधीने योशी हैराण झाला. घराबाहेर येऊन पहातो तो जास्तच घाण वास! साबुच्या शेगडीतून तो वास येत होता.
नाक मुठीत धरून योशी ओरडला, "अरे काय शिजवतोयस तू, साबु? सगळ्या गावात दुर्गंधी पसरली आहे."
"सामा!" थंड आवाजात साबु म्हणाला. "तुला हवा आहे थोडा?"

आता मात्र योशी रागाने लाल झाला. "सामा हा अख्ख्या जपानमध्ये सर्वात घाण वासाचा मासा आहे. माझी भूक अशी दुर्गंधीने मारुन टाकण्याची तुझी हिंमत कशी झाली?" असे तो बडबडू लागला.
आता मात्र साबु मंद हसला. "मित्रा, करावे तसे भरावे.." असे म्हणत आपले काम करू लागला.

योशी धावत घरात गेला. दारे, खिडक्या, पडदे बंद करूनही दुर्गंध काही जाईना. न्याहारी करताना, जेवताना तो त्या घाण वासाने हैराण झाला. त्याचे पोट ढवळून आले.
मग योशीला एक कल्पना सुचली. आपलं नाक दाबून धरत तो साबुकडे गेला आणि म्हणाला, "मित्रा, आपल्यात मतभेद आहेत हे मला माहीत आहे. पण आपण त्यावर उपायही शोधू शकतो." "तो कसा?" साबु ने विचारले.

"तू फक्त ईल मासेच भाज आणि बाकी माझ्यावर सोपवून दे. मग बघत रहा..." योशी म्हणाला.
दुसऱ्या दिवशी योशीने आपला सर्वात सुंदर किमोनो घातला. आणि साबुच्या शेगडीभोवती नाचू-गाऊ लागला.

(मूळ चित्रः amazon.com वरुन साभार)

असे गात, टाळ्या वाजवत, हसत नाचू लागला. पुन्हा लोक जमा झाले. टाळ्या वाजवून त्याला साथ देऊ लागले. योशी हसू लागला. स्वतःच ईल असल्याप्रमाणे गिरक्या घेत त्याची पावलं थिरकू लागली. लोक बघत राहिले. भूक लागली की ईल विकत घेऊन खात राहिले.

दिवस संपला तेव्हा योशी आपले जेवण घेऊन बसला. भात आणि हिरवा चहा. तेवढ्यात साबु ईल माशांनी भरलेली अख्खी ताटली घेऊन आला.

"अरिगातो मित्रा! एवढे ग्राहक मिळवून दिल्याबद्दल मी खरंच आभारी आहे." साबु म्हणाला.

"अरिगातो साबु! पण तू माझ्यासोबत जेवायला बसणार असशील तरच मी ही भेट स्वीकारेन." योशी उत्तरला. मग दोघेही शेजारी सोबत जेवायला बसले. योशीने ईलचा एक घास घेतला आणि डोळे बंद करून समाधानाने हसत म्हणाला, "वाह! आजवर मी चुकीचं बोलत होतो. ईल प्रत्यक्ष खाणं - तेही मित्रासोबत यासारखी सुंदर गोष्ट जगात कोणतीच नाही. नुसता वास यापुढे काहीच नाही."

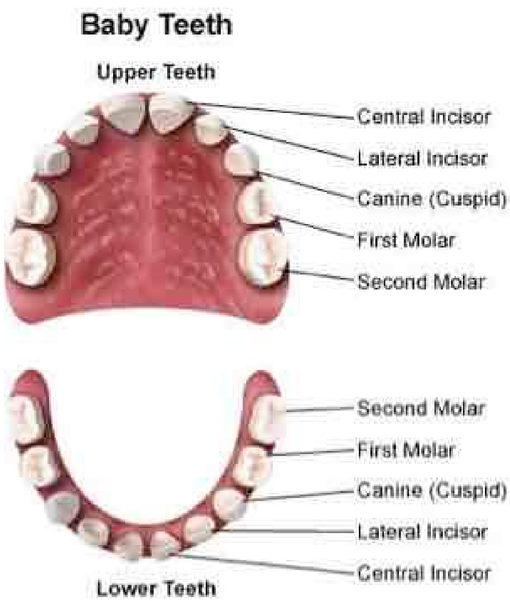
त्यानंतर रोज योशी साबुच्या शेगडीभोवती आनंदाने नाचायचा. आणि रोज संध्याकाळी योशीच्या अंगणात दोघे शेजारी स्वादिष्ट ईल खात आनंदात गप्पा मारत जेवायचे.

(खूप दिवसांपूर्वी एक इंग्रजी जपानी बालकथा वाचली होती. हा त्या कथेचा स्वैर अनुवाद.)

दंतकथा

(अजया)

दुधाचे दात याविषयी बऱ्याच लोकांच्या मनात गैरसमज असतात. आपल्या अज्ञानापायी असे लोक मुलांच्या दुधाच्या दातांकडे आता हे पडणारच आहेत्, कुठे लक्ष द्या, किडू देत किडले तर असा विचार करून मुलांवर सरळ सरळ अन्याय करत असतात. आणि मग अशा पालकांमुळे तीन चार वर्षांपासून सर्व दात किडलेली मुले खात नाहीत, कारण ती खाऊच शकत नसतात. आणि दात दुखणे किडणे असे दुष्टचक्रच सुरू होते. यामुळेच मुलांच्या या वयातल्या दातांविषयी आपल्याला महिती हवी. या लेखात आपण ३ ते १२ वयोगटातील मुलांच्या दातांबद्दल जाणून घेऊ.

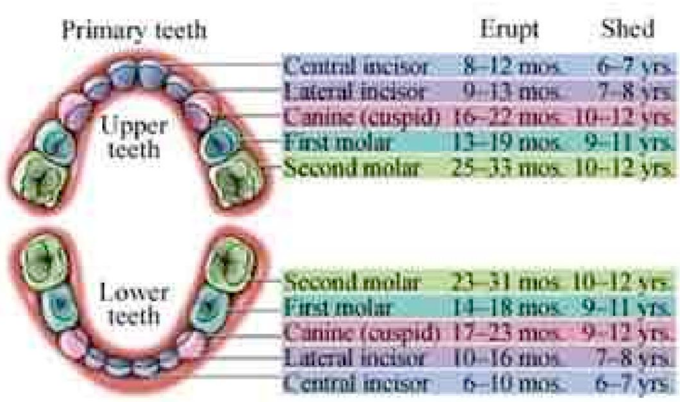


साधारण सहाव्या महिन्यापासून बाळाला दात यायला सुरुवात होते, ते तीन वर्षांपर्यंत प्रत्येक जबड्यात दुधाचे दहा दात येतात. यात समोरचे पटाशीचे दात, सुळे आणि दाढा असतात. हे सर्व दात निरनिराळ्या वयात पडतात. तरीही लोकांचा - "दुधाचे दात पडणारच आहेत तर का त्यांच्या किडण्याकडे फारसे लक्ष द्या" असा दृष्टिकोन असतो. त्यामुळे या दातांचे महत्त्व लक्षात न घेता केवळ पालकांच्या गैरसमजूतीमुळे मुलांचे हाल होत असतात. बाळाला नीट बोलता येणे, चावणे यासाठी या दातांचा उपयोग असतोच; तसाच नव्या येणाऱ्या दातांसाठी जागा राखणे, जबड्याच्या वाढीसाठीही हे दात अत्यंत आवश्यक असतात. नवे आलेले दुधाचे दात हे कमी मिनरलाइझ असणारे असतात. म्हणजेच कमकुवत असतात. त्यामुळे या दातांमध्ये पटकन किडायला सुरुवात होते. सुरुवातीलाच काळजी घेतल्यास हे किडणे टाळात येते. काळजी काय - तर दात आल्या दिवसापासून तो पुसून घेणे, रात्री दूध पाजणे बाळ मोठे व्हायला लागले की बंद करणे हे आहेच. पण रोजचे दोन वेळा फ्लोराईड असणाऱ्या पेस्टने घासणे अत्यंत आवश्यक आहे. याच तीन वर्षांच्या वयात मुलं हट्टी होऊ लागतात. पण मुलांचे लाड करणे म्हणजे त्यांनी मागताक्षणी चॉकलेटाचे तोबरे भरणे नव्हे हे मुलांना पालकांनी थोडे ठाम राहून, किडलेल्या दातांची चित्रं दाखवून पटवून दिले पाहिजे. त्याच बरोबर चॉकलेट इतकेच हानीकारक पदार्थ म्हणजे बिस्किटं, पूडीतील वेफर्स्, चिटो आदी पदार्थ, केकसारखे अती गोड मऊ पदार्थ हे सर्वच दात किडवण्यात सहभागी असतात हे जरूर लक्षात ठेवावे. पॅकमधे मिळणारे ज्यूस्, फ्रूटी तत्सम पेयदेखील तितकीच हानीकारक आहेत.

काय करतात हे पदार्थ? या पदार्थांची पातळ फिल्म दातावर बसून राहते. ती तोंडातल्या बॅक्टेरियांना आयतेच खाद्य मिळते. ते या खाद्यपदार्थांचे ॲसिडमध्ये रूपांतर करतात. आधीच कमी मिनरल्स असणारे दुधाचे दात मग या

ॲसिड हल्ल्याने कमकुवत होऊन त्यांना भोक पडायला सुरुवात होते. अशा प्रकारे दात किडण्याची प्रक्रिया सुरू झाली की वेळेवर लक्ष न दिल्यास त्या भोकात अजून अजून अन्न साठून दाताचे तुकडे पडू लागतात. समोरचे काळे दात असलेली अनेक मुलं बघण्यात येतात. ती कीड ही अशी सुरू होते. एका दातात तयार झालेले ॲसिड शेजारच्या दाताला पण कमकूवत करून सोडतात. आणि मग अगदी लहान वयात अनेक दात किडलेली मुलं आमच्याकडे येतात. दाढाही किडल्याने या मुलांना चावायला खूप वेळ लागतो, बरेच पदार्थ ते खाऊ शकत नाहीत. मग खाणे टाळणे, फक्त मऊच खाणे असे प्रकार मुलं करू लागलेली असतातच पण कुपोषित देखील होऊ लागतात. कारण न चावता गिळलेल्या अन्नाचे पचन नीट होत नाही.बरेच पालक याही अवस्थेत मुलांकडे ते दुखतंय नाही सांगत तोवर लक्ष देत नाहीत. मग कधीतरी दाढ दुखायला लागते, मूल रात्रभर रडून जागवते आणि मग ते डेंटिस्टकडे आणले जाते!

हे टाळण्यासाठी मुलांना दर सहा महिन्यांनी डेंटिस्टकडे घेऊन जावे. ते त्याचे दात तपासतीलच पण कसे ब्रश करायची ही माहितीही देऊ शकतील. कीड अगदी सुरुवातीच्या टप्प्यातच लक्षात येऊन भरली जाईल आणि मुलाचे पुढे होणारे हाल वाचतील. काही महिन्यापूर्वी रूट कॅनाल करताना गेलेल्या लहान मुलाची बातमी वाचून अनेक लोक संतप्त झाले होते. त्यात काही लोकांना तर एवढ्या लहान मुलाची रूट कॅनल कशाला करतात प्रश्न पडला होता. त्यासाठी आपल्याला आधी मुलांचे कोणते दात कधी पडतात हे जाणून घेणे जरूरीचे आहे.

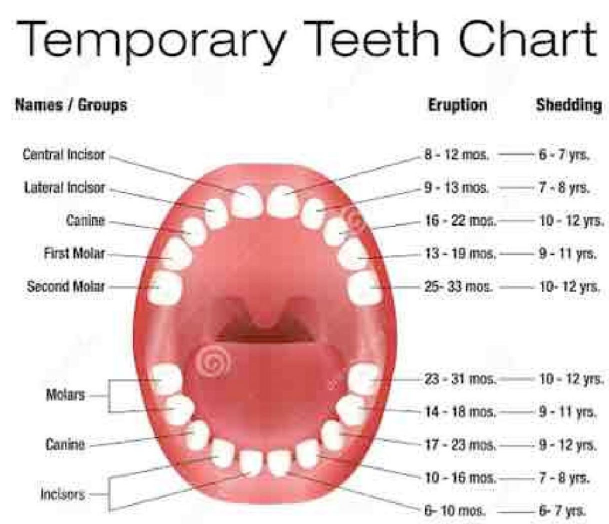


यात पाहिल्यावर कळते की दाढा साधारण ९ ते १३ या वयात पडतात. मग एखाद्या मुलाची न हलणारी, खूप किडलेली दाढ पाचव्या वर्षीच खूप दुखायला लागली तर येणारा दात तिथे पाच ते सात वर्षांनी येईल. मग जर फक्त या कारणासाठी दाढ काढली तर ते मूल नीट चावू शकेल का? तसेच सहाव्या वर्षी पहिली कायमची दाढ याच दातांच्या मागे येते. ती या रिकाम्या जागेत घुसून नव्या येणाऱ्या दाताचा मार्ग बंद करून टाकू शकेल. मग नवा दात तिरपा, वाकडा, जागा मिळेल तसा येऊन सर्व दातांच्या रचनेवर परिणाम होऊ लगतो. म्हणून अगदी लहान वयात किडलेली दाढ डेंटिस्ट वाचवायचा सल्ला देतात. याकरीता लहान मुलांच्या स्पेशलिस्ट डेंटिस्टकडून या ट्रिटमेंट केल्या जातात. यात कोणताही धोका नाही.

नाइलाजाने दाढ काढावी लागल्यास त्या जागी हेच डॉक्टर स्पेस मेंटेनर बसवून देतात. यामुळे नव्या येणाऱ्या दाताचा मार्ग मोकळा राहतो. त्याची जागा राखून ठेवायचं काम हे स्पेस मेंटेनर करतं.

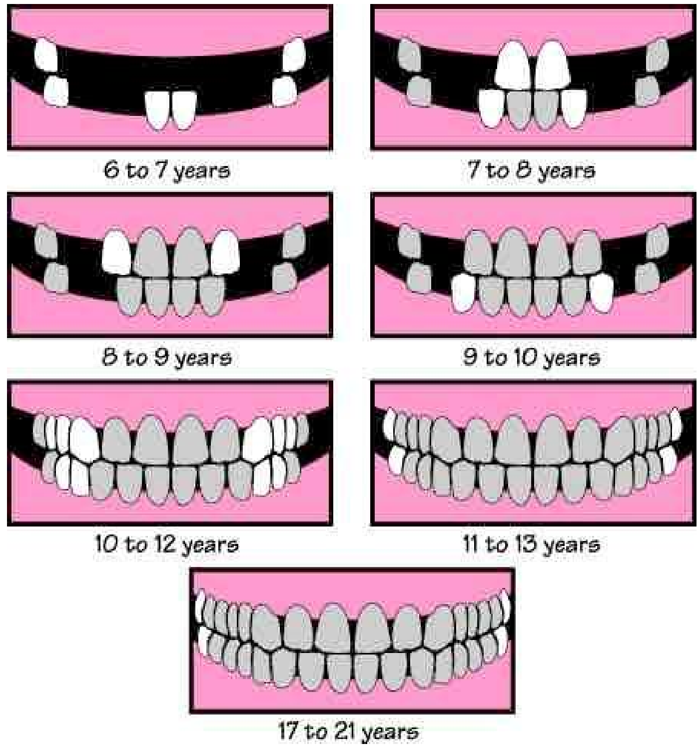
साधारण सहाव्या वर्षी खालचे समोरचे दात पडायला सुरुवात होते. बऱ्याच मुलांना हे दात पडण्याआधीच नवे दात येऊ लागतात!

दुधाच्या दाताचे मूळ झिजायला लागते आणि मग तो हलून आपोआप पडतो आणि त्याच जागी नवा दात येतो. पण काही मुलांच्या दाताची मुळं झिजतच नाहीत, पण आत कायमच्या दाताचे मूळ मात्र मोठे होते. तो दात आत मावेनासा होतो. मग तो जिथे सोयीने येता येईल असा मार्ग म्हणजे दुधाच्या दाताच्या मागे येऊन बसतो! अशा वेळी लवकरात लवकर डेंटिस्टकडे जाऊन दुधाचे दात काढून घ्यावे. म्हणजे नवा आलेला दात त्या जागी आपोआप येतो. काही करावे लागत नाही. दातांना अजिबात व्यायाम नसणे हेसुद्धा हा प्रकार घडण्याचे एक कारण आहे. म्हणूनच मुलांना तोडून फळं खाण्याची सवय लावावी. विशेषतः सफरचंद, गाजर अशी. त्यामुळे दातांना, हिरड्यांना व्यायाम होतो, त्यांचे रक्ताभिसरण सुधारते आणि दात पडणे, नवे येणे सुकर होते.



या तक्त्यावरून लक्षात येईल की सहाव्या वर्षापासून मुलांना कायमचे दात येऊ लागतात. आधीचे दुधाचे दात किडके असल्यास हे दात किडायला वेळ लागत नाही. म्हणून या वयातल्या मुलांना दात किडू नये यासाठी प्रतिबंध करणारे उपचार आता करता येतात. ते आहेत फ्लोराइड लावणे आणि सिलंट्स.

फ्लोराइड उपचार- नवा आलेला दात हा एखाद्या चाळणीसारखा कॅल्शियमच्या तंतूंनी बनलेला असतो. या चाळणीची भोकं जितकी मोठी दात किडायची शक्यता जास्त. इथे फ्लोराइड काम करते. ते या चाळणीच्या भोकांमध्ये जाऊन बसते. त्यामुळे दाताचे एनॅमलचे आवरण मजबूत बनते. असा दात पटकन किडून त्यात छिद्र पडत नाही. यासाठीच फ्लोराइडची टूथपेस्ट वापरायचा सल्ला नेहमी दिला जातो.



साधारण सहाव्या सातव्या वर्षी फ्लोराइड दातांना लावायचे उपचार करून घेता येतात. यासाठी आम्ही मुलांना जेवून आणायला सांगतो. म्हणजे फ्लोराइड लावल्यानंतर लगेच ते निघून जाऊ नये. मुलांच्या तोंडात फ्लोराइड जेल भरलेले मऊ ट्रे दोन ते तीन मिनिटे ठेवले जातात. ते फ्लोराइड दातामध्ये शोषले जाण्यासाठी एवढा वेळ द्यावा लागतो.

मग हा ट्रे कढून मुलांना जास्तीचे तोंडात आलेले जेल थुंकून टाकायला लावले जाते. दुसऱ्या जबड्यातल्या दातांनाही याच पद्धतीने फ्लोराइड लावले जाते.

यानंतर अर्धा तास तरी मुलांना पाणी देऊ नये. बरेच दात किडके असणाऱ्या मुलांना परत सहा महिन्यांनी तसेच दोन वर्षांनी हीच प्रोसिजर करायला सांगितले जाते. ६-७ आणि १०-११ वयाच्या मुलांची ही ट्रिटमेंट जरूर करून घ्यावी.

सिलंट्स- आपल्या कायमच्या दाढा आणि उपदाढा या गुळगुळीत नसतात. त्यांच्यावर खडबडीत भाग असतो. या भागात अन्न साचलेले राहून दाढा किडायला सुरुवात होते. म्हणून ही सिलंट्स वापरली जातात. ही रेझीन प्रकारातली पातळ सिमेंट्स असतात. ती प्रवाही असल्याने दात स्वछ धुवून, त्यावर ही सिरिंजने सोडली जातात. ती दाताच्या भेगा, छिद्रांमध्ये जाऊन बसतात. मग विशिष्ट प्रकारच्या लाइटने त्यांना कडक केले जाते. यात अजिबात दुखत नाही. दाताचा पृष्ठभाग गुळगुळीत झाल्याने त्यात अडकून दात किडणे बंद होते. सहाव्या आणि

बाराव्या वर्षी दोन्ही कायमच्या दाढा आल्या की हा उपचार जरूर करून घ्यावा. दात किडणे प्रकार नक्कीच कमी होईल.

. या वयातल्या मुलांचा अजून एक प्राॅब्लेम म्हणजे अंगठा किंवा बोट चोखायची सवय असणे. पाच वर्षानंतरही हे सुरु राहिल्यास अंगठ्याचा प्रेशरमुळे टाळुचा भाग खोल जाऊ लागतो आणि समोरचे दात पुढे येऊ लागतात. पाचव्या वर्षानंतरही सवय सुरु राहिल्यास डेन्टिस्टकडे जरुर घेऊन जावे. ते यासाठी एक सवय मोडणारे ॲप्लायन्स बनवून देतात. ज्यामुळे मुलांना अंगठा तोंडात घालता येत नाही. नंतर दात पुढे आल्यावर करायच्या मोठ्या ट्रीटमेंट टाळता येतात.
याच प्रकारची अजून एक सवय म्हणजे रात्री मुलांच्या तोंडात पॅसीफायर द्यायची. त्यानेही दातांमध्ये रचनाबदल होऊ शकतात. या सवयी वेळीच मोडलेल्या चांगल्या.

.दात ब्रश करणे - या सर्व प्रतिबंधात्मक उपचारांबरोबरच रोज दोन वेळा दात घासणे अत्यंत जरूरी आहे. यासाठी सर्व कुटुंबाने डेंटिस्टची भेट घेऊन आपापल्या दंतरचनेप्रमाणे दात कसे घासावे हे जरूर शिकून घ्यावे.

एक सर्वसाधारण पद्धत म्हणजे दात हिरडीपासून जिथे सुरू होतो तिथे ४५ अंशाच्या कोनात पकडून खालीवर असे घासत जाणे. आतल्या बाजू न विसरता घासणे.

दातात फटी असल्यास इंटरडेंटल ब्रश डॉक्टरी सल्ल्याने वापरणे. फट नसलेल्या दातांना डेंटल फ्लॉसने दोन दाताच्या मधला भाग साफ करणे. कोणताही सरळ मऊ ब्रिसल्स असणारा ब्रश वापरणे योग्य. कारण पेस्टच्या वापराने ब्रश कडक होत जातो. तो चार महिन्याने बदलावा. अती जोरात भांडी घसल्यासारखे दात कधीही घासू नयेत! जर फार लवकर आपला ब्रश झिजतोय तर तुम्ही दाताला चरे पाडताय.मुलांना आपल्याबरोबर ब्रश करायची सवय लावावी.

नेहमी मुलांना माझ्यासमोर "हा रात्री दात घासत नाही" म्हणून ओरडणाऱ्या पालकांना "तुम्ही घासता का?" विचारल्यावर त्यांची पंचाईत होते! मुलांना सवय लावण्यासाठी ती सवय स्वतःत मुरणे आधी आवश्यक नाही का!!

बालदंतकथाध्याय समाप्ती!

(सर्व चित्रे व तक्ते आंतरजालावरून साभार)

मुलांनो, लुडबुड करायला या!!

(अनाहिता)

घरात कुठलंही काम करायचे झाले की मुले सांभाळून करताना आयांची तारांबळ होतेच. त्यातून मुले मध्ये-मध्ये लुडबुड करायला आली की अजूनच कठीण!

पण मुलांना जर अगदी लहानपणापासून आपल्या बरोबर काही कामांमध्ये सामावून घेतले तर मदतही होऊ शकते आणि त्यांना शिकताही येते. असेच लहान मुलांना कुठले उद्योग करायला देता येतील आणि त्यातून त्यांना गंमतही वाटेल, शिकताही येईल व आपल्याला मदतही होइल अशी काही कामं शोधून काढली आहेत. त्यात प्रत्येकाने आपल्या मुलांच्या आवडीप्रमाणे भर घालावी.

वय वर्षे १ ते २ पर्यंतः

बोटांनी धरुन उचलून चुरमुरे खाणे, बिस्किटाचे तुकडे खाणे,
छोटे कपडे, रुमाल यांच्या घड्या घालणे,
भाज्या/खेळणी यातल्या लहान मोठ्या वस्तू निवडून ओळखून वेगळ्या करणे.
स्वतःची खेळणी आवरायला मदत करणे.

३ ते ५ वर्षे:

काजू, डाळं, खडीसाखर अशा वस्तू छोट्या खलबत्त्यात कुटून खाणे.
घरातल्या लहान लहान वस्तू इकडून तिकडे आणून देणे.
मटारच्या शेंगा सोलणे. (यात कोवळे दाणे खाऊन मोठे दाणे वाटीत ठेवायचे असा 'खेळ' करता येतो.)
एखाद्या ठरलेल्या छोट्या वहीत किंवा कॅलेन्डरवर आपण सांगू तशी सामानाची यादी लिहिणे.
डब्यांवर वगैरे चिकटवण्याची लेबल्स लिहिणे.

६ ते १० वर्षे:

स्वतःच्या वस्तू आवरणे.
कपड्यांच्या घड्या घालणे.
पांघरुणाच्या घड्या घालणे.
वह्या पुस्तकांना कव्हर्स घालणे.
घड्याळ, टॉर्च यांचे सेल्स बदलणे.
लसूण सोलणे.
साबण स्प्रे करुन आरसा, फ्रीझ वगैरे वस्तू पुसणे.
छोटी मातीची भांडी, पणत्या, रंगवणे.
भिंतीवर चित्र काढणे.
प्लॅस्टीकच्या सुरीने स्ट्रॉबेरीसारखी मऊ फळे कापणे.

१० ते १४ वर्षे:

कुंड्यांमधील झाडांना पाणी घालणे.
बडीशेप, मेथी अशी छोटी रोपे तयार करणे.
तुटलेली बटने, उसवलेले कपडे शिवणे, बाहुलीचे छोटे कपडे शिवणे.
धान्याचे पुडे डब्यात सोडवून ठेवणे.
अंडी, बटाटे सोलणे. गाजराची, काकडीची साले काढणे.
घरातील लहानसहान कामे जसे, खिळे ठेकणे, स्क्रू लावणे, काढणे (अनस्क्रू),
कचरा घराबाहेर नेऊन ठेवणे (कचरेवाल्यासाठी),
टेबलावर प्लेटस मांडणे, पाण्याचे ग्लासेस भरणे, नंतर टेबल पुसून घेणे,
फोनवरील निरोप लिहून ठेवणे.
डीशवॉशर अन-लोड करणे.
दूध, पाणी सांडल्यास पुसणे, खेळणी आवरणे.
कपडे स्टँडवर वाळवायला मदत करणे - चिमटे लावायचे काम मुलाला फार आवडते :).
वाळलेले कपडे दोरीवरुन काढणे हेही आवडते काम.
खरेदी करुन आणलेल्या लहान वस्तू गाडीतून घरात नेणे.

याशिवाय ८ ते १४ वयोगटातली मुलं तयार करु शक्तात अशा वस्तू:
शंख, शिंपले घेऊन फुले, घरटी, फुलपाखरु असे आकार करुन फ्रेम्स, कॅंडल स्टँड बनवणे.
कवड्या वापरुन माळा, वॉल-हँगिंग तयार करणे.
लग्नाच्या आमंत्रणपत्रिका येतात त्यांचे वेगवेगळे लांबट आकार (पक्षी/मासा वगैरे) कापून बुकमार्क्स तयार करणे.

१० ते १४ वयाची मुले करू शकतील असे पदार्थः

क्रेझी कॉर्न :
मक्याचे दाणे धुवावेत. थोडे मोठे मायक्रोवेव्ह-सेफ भांडे घेउन त्यात दाणे आणि २ चमचे पाणी ठेवावे.
५ मिनिटे मध्यम पॉवरवर शिजवावेत. बाहेर काढल्यावर १ चमचा बटर, थोडा चाट मसाला, लिंबू आणि मीठ घालावे.
५ मिनिटांनी निवल्यावर खावे.

लिंबू सरबत ::
लिंबे अर्धी कापून रस पिळायच्या यंत्रातून रस एका मोठ्या पातेल्यात काढावा. रसात पूर्ण भिजेल इतकी साखर घालावी. किंचित मीठ घालावे.
जितके चमचे साखर तितके छोटे कप पाणी घालून ढवळावे.
आवडत असल्यास वेलची/ केशर घालून पिता येईल.

दडपे पोहे :
१ वाटी खवलेला नारळ, ४ टेबलस्पून नारळाचे/ साधे पाणी, २ वाट्या पातळ पोहे, २ टेबलस्पून चिरलेली कोथिंबीर, पाऊण टीस्पून मीठ, पाउण टीस्पून साखर हे सर्व एकत्र करावे, आवडत असल्यास फ्लेवरसाठी एखादी कमी तिखट मिरची मोठे तुकडे करुन त्यात घालावी.

सँडविच :
स्लाईस ब्रेड, बटर, उकडलेले बीट, उकडलेला बटाटा, टोमॅटो सॉस, चीझ, एखादी चटणी, वेगळी कमी धारेची सुरी घेणे.
ब्रेड स्लाईसला बटर, सॉस व चटणी लावून घ्यावे. बीट, बटाटा आणि चीझ यांचे काप करुन घ्यावे. स्लाईसमध्ये घालून खावे.

फ्रुट डिश :
कमी धारेची सुरी आणि मऊ फळं हे मुलांना वापरायला देता येतील.
चिकू, केळी, पपई, द्राक्षं, स्ट्रॉबेरी, या फळांच्या फोडी करुन मध/चाट मसाला घालून खावे.

पोळीची गुंडाळी :
एका वाटीत तेल आणि कोरडी चटणी किंवा गुळ आणि तूप, एकत्र करुन नीट कालवून घ्यावे. पोळीवर पसरुन गुंडाळी करुन खावे.

दही-साबुदाणा :
हलका भाजलेला साबुदाणा ४ तास भिजवून ठेवायचा.
त्यात दही, दाण्याचे कूट, जीरेपूड, तिखट, मीठ, साखर, कोथिंबीर हे चवीप्रमाणे घालून खावे.

सोलकढी :
कोकम सिरप, जीरेपूड, कोथिंबीर, लसूण ठेचून पाण्यात एकत्र करावे. एका वेगळ्या वाटीत नारळाच्या दुधाची पावडर किंचित कोमट पाण्यात कालवून घ्यावी. दोन्ही एकत्र करावं.
अर्क वापरल्यास वरुन थोडी साखर घालून ढवळावे.

खोबरा-लाडू :
सुक्या खोबऱ्याचा खिस, मिल्कमेड, थोडासा गुलकंद आणि काजूपूड हे एकत्र करुन लाडू किंवा वड्या करता येतात.

भात :
इलेक्ट्रिक कुकरमध्ये तांदुळाच्या दुप्पट पाणी घेउन भात शिजवणे.

ऑम्लेट :
अंडी सुरी किंवा चमच्यानी फोडून भांड्यात बलक काढावा. त्यात थोडे मीठ, मीरपूड, कांदा, कोथिंबीर, २ चमचे दूध हे घालून एकत्र फेटावे. मायक्रोवेव्ह सेफ खोलगट डिशमध्ये थोडे बटर लावावे.
त्यात थोडे थोडे मिश्रण घालून २ मिनिटे मध्यम पॉवरवर शिजवून ऑम्लेट करावे.

(सर्व चित्रे आंतरजालावरुन साभार)

मुलांचे वकील आणि मार्गदर्शक (Child Advocates)

(रुपी)

शाळेतून घरी आल्यावर तुम्हांला लेकाने सांगितलं, "माझा चष्मा तुटला!" तर तुम्ही काय कराल? कदाचित थोडं रागवाल; "असा कसा तुटला?", "लक्ष द्यायला काय झालं?" विचाराल. पण लवकरात लवकर नवीन चष्मा कराल की नाही? कुणाला आर्थिक परिस्थितीमुळे कदाचित नवीन चष्मा बनवणे लगेच जमणार नाही, पण पैशांची व्यवस्था झाली की सर्वांत आधी नवीन चष्माच येणार.एखाद्या दिवशी तुमची मुलगी धावत-पळत घरात येते. "आई, वक्तृत्व स्पर्धेत माझा दुसरा नंबर आला" म्हणून बागडत सांगते. तुमची छातीही अभिमानाने भरून येते. तिला तुम्ही जवळ घेता, पाठीवरून हात फिरवता, घरातल्या इतरांना, असतील तर शेजाऱ्यांना सांगता. सगळेजण तिच्यावर कौतुकाची फुले बरसवतात!
चष्मा तुटणं असो, की स्पर्धेत बक्षीस मिळणं असो... तुमच्या मुलाच्या बाबतीत यातलं काही घडत असेल तर ते खूप नशीबवान आहे! कारण, त्याचं ऐकून घेऊन त्यावर प्रतिक्रिया द्यायला कुणीतरी आहे...

पण कितीतरी मुलं अशी आहेत ज्यांना आपल्या व्यथा, अडचणी, आयुष्यात घडलेलं चांगलं काही सांगता येईल असं कुणीच नाही. असले तरी त्यांना त्यांच्याशी सोयरसुतक नाही. हो, कितीतरी मुलांना आई-वडील असूनही "पालक" असे नसतात. त्यातल्या त्यात भारतात अजूनही नातेवाईकांचा आधार बऱ्यापैकी असल्याने ही वेळ फार येत नाही. पण अमेरिकेत आणि इतर काही देशांमध्ये यांबाबतीत जरा गुंतागुंत वाढलेली आहे. इथे जन्मदाते आई-वडील हे मुलांचे "कायद्याने"ही पालक असतात. हा शब्दप्रयोग काहींना हास्यास्पद तर कुणाला आश्चर्यजनक वाटेल, पण हे खरे आहे. याचा अर्थ काय, तर आई-वडिलांचे काही बरे-वाईट झाले तर ही मुले सरकारच्या ताब्यात जातात. मला वाटते कायद्याने हे भारतातही आहे, पण भारतात लगेच कुणी मुलांना घरातून उचलून नेणार नाहीत, आणि दुसरे कुणी नातेवाईक मुलांचा सांभाळ करतीलही. अमेरिकेत मात्र मुलांना कुणा नातेवाईकांच्या ताब्यात सहजासहजी दिले जात नाही. काही वेळा तर आई-वडील धडधाकट असूनही मुलांचा सांभाळ करू इच्छित नाहीत, किंवा कधी आई-वडील मुलांचा सांभाळ करायला समर्थ नाहीत असेही आढळून येते. अशी मुले मग फॉस्टर-केअरमध्ये जातात.

मूल फॉस्टर केअरमध्ये आल्यावर त्याचे प्रश्न सुटत नाहीत. "पुढे या मुलांचे भवितव्य काय?" हा एक मोठा प्रश्न अजून अनुत्तरित असतो. कदाचित कुणी नातेवाईक त्यांचा सांभाळ करण्याची इच्छा दर्शवण्यास पुढे येतात, कधी आई-वडिलांमध्येच त्यांचा ताबा मिळवण्यासाठी चढाओढ असते. कधी आई-वडील पुन्हा मुलांचा ताबा घ्यायला समर्थ होऊ शकतातही, परंतु, फॉस्टर केअर किंवा चाइल्ड प्रोटेक्शन एजंन्सीज इतक्या सहज मुलांना त्यांच्या हवाली करत नाहीत. कधी ही मुले छोट्या छोट्या गुन्ह्यांमध्ये अडकू शकतात. फॉस्टर-केअरमधून बाहेर पडलेली मुले पुन्हा काही कारणाने फॉस्टर केअरमध्ये येतील याचीही शक्यता बरीच असते. अश्या प्रसंगी या मुलांना स्वतः

काय वाटते, त्यांचे मत काय, त्यांच्या अडचणी काय याला आवाज कोण देणार? महिनोंमहिने कोर्टात यांवर सुनावणी होते. त्या वेळी या मुलांची 'वकिली' कोण करणार?

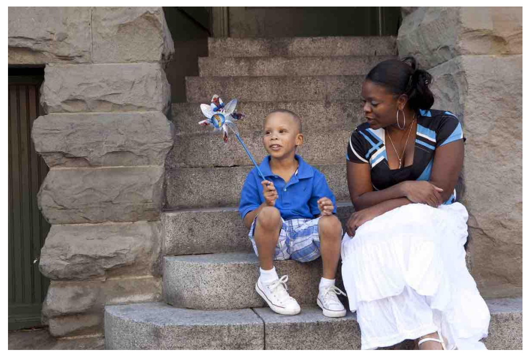
'Child advocates' किंवा 'Court Appointed Special Advocate (for children) - CASA (कॅसा) हे अश्या मुलांच्या आयुष्यातला अंधार निदान काही प्रमाणात तरी दूर व्हावा या आशेने प्रकाशाचे किरण घेऊन येतात! 'वकिली करणे' हा शब्दप्रयोग आपण किती वेळा चेष्टेने वापरतो. पण मुलांची वकिली करणे हे काम मुळीच सोपे नाही. कॅसाच्या अधिकृत संस्थळानुसार एकट्या अमेरिकेत **दर वर्षी किमान ६ लाख** मुले फॉस्टर केअर आणि फॅमिली कोर्ट सिस्टिममधून जातात. यातले मूल सरासरी २० महिने (आयुष्यातली २ वर्षे!) फॉस्टर केअरमध्ये घालवते आणि सरासरी तीन वेगवेगळ्या घरांमध्ये त्याची रवानगी होते. मातीच्या गोळ्याला आकार देण्याच्या या वयात कितीतरी गोष्टी कळत-नकळत दूरगामी परिणाम करतात. आपले आयुष्य अगदी "डेड-एंड"ला येऊन पोहचले आहे असे त्यांना वाटू लागलेले असताना आशेचा, मार्गदर्शनाचा, मदतीचा हात देण्याचे काम कॅसा करतात.

कॅसाच्याच अहवालाप्रमाणे **दर दिवशी** अमेरिकेत १९०० मुले कुठल्या न कुठल्या त्रासाचे किंवा दुर्लक्षाचे बळी ठरतात आणि त्यातले ४ प्राणांस मुकतात. बऱ्याचदा आपण असे आकडे वाचतो, हळहळतो, यंत्रणेला नावे ठेवतो, स्वतःला नशीबवान समजतो, फार तर थोडीफार चर्चा करतो आणि आपापल्या कामाला लागतो. कॅसा मात्र खरोखर याही पुढे जाऊन या मुलांचे आयुष्य सुधारतात. कॅसा हा शब्द तसा थोड्या मोठ्या व्याप्तीने वापरला जातो. या संस्थेलाही कॅसा म्हणतात, आणि याच्या एका सदस्याला किंवा अनेक सदस्यांना मिळून एकत्रितपणेही कॅसा असे संबोधले जाते. इच्छुक स्वयंसेवकांना मार्गदर्शन करून संस्थेत सामील करून घेणे हे कामही प्रस्थापित सदस्य करतात. या मुलांचा आवाज कोर्टात आणि समाजात पोहचवणे हे समान ध्येय आणि त्यामागची कळकळ हाच यांना जोडणारा समान धागा!

ही कळकळ तुम्हाला कॅसाच्या एखाद्या कार्यालयापर्यंत पोहचवते, तेव्हा तुम्ही पहिल्या पायरीशी पोहचलेले असता. कॅसा होण्यासाठी तुम्हाला कायद्याचे खास असे ज्ञान असणे आवश्यक नाही आणि अपेक्षितही नाही. मुलांबाबत सहानुभूती आणि बऱ्यावाईटाची जाण हे मात्र आवश्यक! अगदी सुरुवातीला त्यांच्या ठराविक कालावधीने (शक्यतो दर महिन्यातून एकदा) होणाऱ्या अभिमुखता कार्यक्रमाला हजेरी लावून कॅसा नेमकं काय आहे, त्याच्या काही सभासदांची ओळख, काही मुलांचे व्हिडिओ हे सर्व पाहायला मिळतात. तुम्ही इच्छुक असाल तर तुमचे नाव आणि संपर्क माहिती नोंदवायची. मग पहिल्या मुलाखतीसाठी वेळ ठरवून तुम्हाला त्यांच्या कार्यालयात बोलावले जाते. ही मुलाखत तशी सोपी असते. त्यात साधारणतः तुमची प्राथमिक माहिती, तुमचे मुलांविषयीचे विचार, स्वतःचे बालपण कसे गेले, तुमच्यावर कुणाचा प्रभाव आहे आणि का, एखाद्या प्रसंगी तुम्ही कसे वागाल अशा स्वरूपाचे प्रश्न विचारले जातात. तुम्हालाही प्रश्न विचारायची संधी दिली जाते. ही मुलाखत म्हणजे पहिली पायरी. साधारणपणे ६० पैकी ५८-५९ जण ती पार करू शकतात. ही पार केली याचा अर्थ आत्ता कुठे तुम्ही ते देत असलेल्या ३० तासांच्या ट्रेनिंगसाठी पात्र ठरलात! पुढचे साधारण तीन महिने आठवड्यातून २-३ तास असे हे ट्रेनिंग होते. 'बॅकग्राउंड चेक' तर असाही बऱ्याच क्षेत्रात होतोच, इथे तर अपवाद होणं शक्यच नाही. यानंतर तुमची पुन्हा एक

मुलाखत होते. पण याहून महत्त्वाचे आहे, ते तुम्ही तुम्हाला सोपवलेली "केस" मिटेपर्यंत त्याबरोबर राहणं. एका केसचा सरासरी कालावधी असतो साधारण १० महिने ते दीड वर्ष. तुम्ही निदान तुमची पहिली केस संपेपर्यंत तरी कॅसामध्ये राहणं अपेक्षित आहे. ते मान्य केलंत तर तुम्ही 'कॅसा' होणार.

आता कामाची खरी सुरुवात! खरं तर तुमचं व्यक्तिमत्त्व कसं आहे यावरून तुम्हांला कुणाची केस सोपवावी हा निर्णय तुमच्याशी बोलून जुणे-जाणते कॅसा घेतात. त्यामुळे केस निवडणंही फार अवघड नाही. पण एकदा तुम्ही याला बांधील झालात तर एका अजाण मुलाची जबाबदारी तुमच्यावर येते. सर्वात सोपे म्हणजे आठवड्यात सुमारे १० तास देऊ शकणे. तुम्हाला सोपवलेल्या मुलाला तर तुम्हाला वेळ द्यावाच लागतो; शिवाय, कधी त्या मुलाशी, कधी नातेवाईक, संस्था, वकील, शाळेतले शिक्षक यांच्याशी संवाद साधावा लागतो. केस असेल तेव्हा कोर्टात उपस्थित राहावे लागते. तुमच्या घर/ कार्यालयापासून जाण्या-येण्याचा आणखी वेळ गृहीत धरावा लागतो. एक वेळ व्यापातून इतका वेळ काढता येईलही; पण भेटीची वेळ सुरू होईल तेव्हा मनाचा एक कोपरा उघडणं आणि वेळ संपली की बंद करणं इतकं सोपं आहे का?



आपण कल्पनाही करू शकत नाही इतक्या वाईट प्रसंगांतून काही मुले गेलेली असतात. त्यांची मने स्वतःच्या जन्मदात्यांबद्दल, जवळच्यांबद्दलही कलुषित झालेली असतात. मुळात ती मुले पहिल्याच भेटीत घडाघडा बोलायला लागतील ही अपेक्षाच स्वप्नरंजित असते. त्यांचा विश्वास संपादन करणं हा मोठा टप्पा असतो. किशोरवयीन मुले असतील तर हा टप्पा आणखी अवघड! कुणी परकी व्यक्ती आपलं भलं करण्यासाठी नि:स्वार्थी होऊन तिचा वेळ देईल हे त्यांचं मन मान्य करत नसतं. बऱ्याचदा ज्या कुटुंबात किंवा फॉस्टर केअरमध्ये ती राहतात तिथेच काही अडचण आली, तर आपल्याला कुणीच वाली नाही असंच त्यांना वाटू लागतं. गरज लागेल तेव्हा हाक मारल्यावर कुणी "ओ" देणारं मिळालं तरी त्यांच्यासाठी किती आनंदाची गोष्ट! हळूहळू आपल्या अंतरंगात दुसऱ्यांना डोकावू द्यायला तयार झाल्यावर त्याचा विश्वास मोडू न देणं हीदेखिल कॅसाची मोठीच जबाबदारी असते. हे भावबंध जुळले तर एखाद्याच्या आयुष्याची विस्कटलेली घडी पुन्हा बसवली जाऊ शकते, आणि बिघडले तर आधीच कोमेजलेली मने आणखीच दुखवू शकतात. थोडक्यात, मानसिकदृष्ट्या त्या मुलाच्या कॅसावर मोठी जबाबदारी असते. मुलांना बोलते करून, त्यांच्या अडचणी समजून घेऊन कोर्टात त्यांची बाजू मांडणं हेही महत्त्वाचं काम. शिवाय पहिल्या उदाहरणात सांगितलं तसं कुणाला चष्म्याची गरज असते, कुणाला पुस्तकांची, कुणाला आणखी कशाची. ती गरज संस्थेपर्यंत पोहचवणंही एक काम. मग संस्था त्यांच्या देणगीतून हे साध्य करते.

विचार करा, स्वतःची मुलेही वयात येत असताना, त्यांना मोठी करताना किती वेळा आपली चिडचिड होते. दुसऱ्याची जबाबदारी आपल्या खांद्यांवर घेऊन ती पार पाडणं, त्यांना उभारी देणं हे किती अवघड. काही महिने, किंवा एक-दीड वर्ष एका मुलाला द्यायचे, त्याची केस संपली की दुसऱ्याला आपल्या पंखांखाली घ्यायचे हे किती

भावनिक गुंत्याचे! यांमुळे कॅसांना समाजात खूप मानाचं स्थान असतं. एखादी व्यक्ती कॅसा आहे हे कळल्यावर समोरच्या व्यक्तीच्या नजरेत त्याबद्दल आलेला आदर, कुणी कॅसा कशी २४ तास केव्हाही फोन केला तरी मदतीसाठी तत्परता दाखवते हे जाणून घेणं, आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे मुलांचे त्यांच्या कॅसाबद्दलचे अनुभव त्यांच्याच शब्दांत ऐकणं हा एक विलक्षण अनुभव!

एका कॅसानेच सांगितलेला एक अनुभव... एका मुलाची केस त्यांच्याकडे होती. मुलगा अठरा वर्षांचा होईपर्यंत त्यांच्या संपर्कात होता. पुढे अचानक त्याचा संपर्क तुटला. मध्ये काही वर्षे गेली. एका रात्री त्या कॅसाचा फोन वाजला. अनोळखी नंबरवरून आलेला फोन. पलीकडच्या व्यक्तीने बोलायला सुरुवात केल्यावर ओळख पटायला १-२ मिनिटे लागली, पण तो तोच मुलगा होता. त्यांच्याशी संपर्क तुटल्यानंतर पुढे काय काय केले हे सर्व त्याने सांगितले. लग्न झाले, एक गोड मुलगी आहे सांगितले, आणि मग म्हणाला, "..because of you, I am a CASA today!" एखाद्या कॅसासाठी याहून जास्त आनंदाची गोष्ट काय असणार?
(चित्र आंतरजालावरून साभार)

(लहान मुलांच्या कलाकृती)

समारोप

नमस्कार!
१४ नोव्हेंबरला भारतात साजरा केला जाणारा बालदिन आणि २० नोव्हेंबरचा जागतिक बालदिन यानिमित्ताने अनाहितामध्ये पहिलीवहिली लेखमाला "बालदिन" विषयावर निघाली! या लेखमालेसाठी जुन्या-नव्या अनाहिता सरसावून पुढे आल्या. ही लेखमाला अनाहितावरची न राहता प्रत्येकीसाठी "आपली लेखमाला" बनली. काहीजणी यानिमित्ताने लिहित्या झाल्या, कुणी कवयित्री झाल्या तर कुणी कलाकार. त्या सर्वांचे त्यांच्या योगदानाबद्दल मनापासून धन्यवाद. कुणी बिचकत, तर कुणी हक्काने सूचना केल्या, सहभाग दिला. ऐनवेळी कुणाकडे अडचणी आल्या तर इतर अनाहिता स्वतःहून मदतीसाठी पुढे आल्या. याशिवाय अनाहितांच्या घरच्यांनीही प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष आणि कळत-नकळतही या लेखमाला हातभार लावलाच आहे. बॅकस्टेजला मदत करणाऱ्या या सर्वांना धन्यवाद.

अनाहितामध्ये आपण नेहमी एकमेकींना "व्यक्त" होण्यासाठी प्रोत्साहित करतो. आपल्या अंतरंगांत दडलेल्या कितीतरी गोष्टी बाहेर पडण्यासाठी वाट शोधत असतात. बऱ्याचदा आपल्यातल्या बुजरेपणा या गोष्टींना मूर्त स्वरुप देण्यात कमी पडतो. पण अनेकदा शब्द जे व्यक्त करु शकत नाहीत ते कलेतून व्यक्त होते. कला व्यक्तीला सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक, प्रादेशिक सीमा ओलांडून पुढे नेते. सहकार्य आणि स्वातंत्र्य या दोन्ही भावना वृद्धिंगत व्हायला हातभार लावते. 'सृजना'चा आनंद व्यक्त करायला असेही शब्द कुठे पूर्णतः समर्थ असतात? जन्मलेल्या बाळाला पहिल्यांदा हातात घेतल्यावरच्या भावना या अनुभवल्यावरच समजू शकतात. असंख्य यातनांतून जाऊन जन्माला घातलेला आपल्या हाडामांसाचा गोळा हळूहळू मोठा होत एकेक टप्पा पार करतो, तेव्हा कृतकृत्य झाल्यासारखं वाटतं. बरीच वाट पाहायला लावून एकेक पाऊल टाकायला लागलेले मूल मोठे होऊन गाण्याच्या तालावर हात-पाय हलवू लागतो, कधी गाणे गुणगुणू लागतो; लहान असताना खडूने भिंतींवर रेघोट्या मारणारा एक दिवस कागदावर आकार काढू लागतो आणि कौतुकाने आणून आपल्याला दाखवतो. त्या एवढ्याश्या जिवालाही आपल्या कौतुकाने उत्साह येतो.

अनाहिताच्या काही भाचरांनी खास बालदिनानिमित्त आपल्या कलाकृती पाठवल्या, त्या सर्वांना धन्यवाद! त्यांच्या कलागुणांची आणि अनाहिताची भरभराट होत राहो!!

-रुपी, प्रीत-मोहर, भुमी, मोनू