

आवाज हाच नटाचा ऊर्जास्रोत-डॉ.सतीश साळुंके

ज्योतिर्मय साहित्य
जालना - कोणत्याही चांगल्या नटाचे पहिले वैशिष्ट्य त्याचा आवाज असतो. आवाजाच्या माध्यमातून नाटकातील पात्र उभारणीस मूलभूत मदत होते. आवाज हा कोणत्याही नटाचा ऊर्जास्रोत असतो. प्रेक्षकांवर पहिला प्रभाव नटाच्या आवाजामुळेच पडत असतो. आवाज किती खराब असला तरी साधनेच्या माध्यमातून व व्यायामाच्या माध्यमातून आवाज कमावता येतो, असे प्रतिपादन प्रसिद्ध नाट्य प्रशिक्षक, लेखक आणि दिग्दर्शक डॉ. सतीश साळुंके यांनी केले.

जालना येथील राष्ट्रमाता इंदिरा गांधी महाविद्यालयात महाराष्ट्र शासनाच्या वतीने आयोजित सांस्कृतिक संचालनालयाच्या नाट्य प्रशिक्षण



शिबिरात व्हाईस अँड स्पीच (आवाज आणि वाणी) या विषयावर डॉ. साळुंके यांचे शिबिरार्थ्यांना मार्गदर्शनपर व्याख्यान झाले. या प्रसंगी ते बोलत होते.

डॉ. साळुंके यांनी या वेळी आवाजाची वैशिष्ट्ये, पिच, टोन

आवाजातील भाव, टिंबर, आवाजाची जात, व्हॉल्यूम, आवाजाची तीव्रता, आवाजाचा आवाका, रेंज, आवाजाचा वेग, टेम्पो आणि आवाजाची गुणवत्ता याविषयी प्रशिक्षणार्थ्यांना विस्तृत मार्गदर्शन करून प्रात्यक्षिके सादर केली.

या वेळी डॉ. साळुंके यांनी वाचिक अभिनयावर विस्तृत मार्गदर्शन केले. आपल्या मार्गदर्शनात त्यांनी विविध विरामचिन्हांचा वापर कसा करावा याची उदाहरणांसह माहिती दिली. याशिवाय स्वरचिन्हांचाही वापर बोलताना कसा करावा याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवले. तसेच व्हॉईस अँड स्पीचवर विविध थिएटर गेम्स घेऊन त्यांचे महत्त्व सोप्या पद्धतीने विशद केले. शिबिर संचालक प्रा. तन्मय शेटगार यांनी आभार मानले. या वेळी जालना शहरातील अनेक ज्येष्ठ रंगकर्मी, नाट्यरसिक व शिबिरार्थी उपस्थित होते.

साहित्यलेणी प्रतिष्ठानच्या वतीने पाच कर्तृत्ववान महिलांचा सन्मान



ज्योतिर्मय साहित्य
पणजी - बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, नवी दिल्ली यांच्या शताब्दी वर्षानिमित्त गोवा मराठी अकादमी, साहित्यलेणी प्रतिष्ठान, ताळगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने पाच एप्रिल, २०२५ रोजी दुपारी ३.३० वाजता गोवा मराठी अकादमी, पणजीच्या सभागृहात ‘कर्तृत्ववान महिलांचा प्रवास’ या उपक्रमांतर्गत पाच महिलांचा सन्मान करण्यात येणार आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गोवा मराठी अकादमीचे अध्यक्ष प्रा. अनिल सामंत राहतील. या कार्यक्रमाच्या उद्घाटक मा. सौ. सविता रमेश तवडकर असतील. मडगावच्या ज्येष्ठ साहित्यिका मेघना कुरुंदवाडकर यांच्या ‘तिची ती’ आणि ‘निरोप डोळ्यांत तुझ्या’ या

दोन पुस्तकांचे प्रकाशन करण्यात येईल. कार्यक्रमास प्रमुख पाहुणे म्हणून ज्येष्ठ साहित्यिक शेखर खांडेपारकर व ज्येष्ठ साहित्यिक, गझलकार चंद्रशेखर गावस उपस्थित राहणार आहेत. प्रकाशक वैभव फोंडेकर उपस्थित असील यावेळी मडगावच्या ज्येष्ठ साहित्यिक व काव्यमैफलच्या संस्थापक कविता बोरकर, वर्षा राजेंद्र मेंगाणे विशेष मुलांच्या शिक्षिका, मंजिरी मयुरेश वाटवे (साहित्यिका), सुजन चंद्रशेखर गावस (उद्योजिका) आणि रेणुका नाईक (गृहिणी) यांचा सत्कार करण्यात येईल. बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या विभागीय कार्यवाह चित्रा प्रकाश क्षीरसागर तसेच समन्वयक म्हणून साहित्यलेणी प्रतिष्ठानचे सचिव प्रकाश रामचंद्र क्षीरसागर उपस्थित राहतील.

प्रदूषणाचा भस्मासुर !

ज्योतिर्मय साहित्य
स्विस संस्था आयक्युएअरने जागतिक प्रदूषणावर ११ मार्च २०२५ रोजी एक अहवाल प्रसिद्ध केला. हा अहवाल भारतासाठी धक्कादायक आहे कारण या अहवालानुसार जगातील सर्वाधिक प्रदूषित २० शहरात १३ शहरे भारतातील आहेत. या अहवालात असेही नमूद करण्यात आले आहे की भारत जगातील पाचव्या क्रमांकाचा प्रदूषित देश असून आसाम राज्यातील आसाम आणि मेघालयाच्या सीमेवर असणाऱ्या बर्हीहाट हे शहर जगातील सर्वाधिक प्रदूषित शहर ठरले आहे . तर जगातील १३८ देशांच्या राजधानीच्या शहरांपैकी दिल्ली हे सर्वात प्रदूषित राजधानीचे शहर असल्याची नोंद या अहवालात करण्यात आली आहे. या अहवालाच्या निर्मितीसाठी वातावरणातील प्रदूषणकारी घटक म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या पीएम - २.५ कणांचे प्रमाण बारकाईने तपासण्यात आले होते. जगातील १३८ देशांमध्ये बसविण्यात आलेल्या ३० हजार ग्राउंड मॉनिटरच्या माध्यमातून ८९५४ शहरांची माहिती संकलित करण्यात आली. या अहवालातील निष्कर्ष पाहिल्यानंतर भारतातील प्रदूषणाची समस्या किती गंभीर आहे हे लक्षात येईल. विशेष म्हणजे जगातील सर्वाधिक प्रदूषित शहरांच्या यादीत भारतातील दिल्ली, पंजाबमधील मुलतानपूर, हरियाणामधील लोणी, नवी दिल्ली, गुरुग्राम, गंगानगर, ग्रेटर नोएडा, भिवंडी, (राजस्थान - हरियाणा सीमेवरील राजस्थानच्या अल्वर तालुक्यातील शहर) मुझफ्फरनगर, हनुमानगड, नोएडा या शहरांचा समावेश आहे. या शहरात वातावरणातील प्रदूषणकारी घटक म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या पीएम - २.५ कणांचे प्रमाण ५.३.३ मायक्रोग्राम क्यूबिक



मीटर या पातळीवर आले असून ते आरोग्य संघटनेने निर्धारित केलेल्या सुरक्षेच्या पातळीपेक्षा दहापटीने अधिक असल्याचे दिसून आले. स्विस संस्थेचा हा अहवाल देशातील नागरिकांची झोप उडवणारा आहे, कारण आज देशातील सर्वच महत्वाची शहरे प्रदूषणाने गुदमरत आहेत. त्या शहरात राहणाऱ्या नागरिकांचे जीवन प्रदूषणामुळे धोक्यात आले आहे. एकीकडे २१ व्या शतकातील सुखासीन जीवनाचे मनोहरी चित्र उभे केले जात आहे. स्मार्ट सिटीचे स्वप्न दाखवले जात आहे तर दुसरीकडे याच शहरांची फुफ्फुसे प्रदूषणाने निकामी होत आहेत. प्रदूषणामुळे या शहरातील नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. प्रदूषणामुळे या शहरातील नागरिकांना फुफ्फुसाचे, हृदयाचे, रक्ताभिसरणाचे आजार मोठ्या प्रमाणावर होत आहेत. न्यूमोनिया, पक्षघात, हृदयविकार, फुफ्फुसाचा कर्करोग यासारखे मोठे आजार



डॉ. सतीश साळुंके
पुणे

प्रदूषित हवेमुळेच होत आहेत. प्रदूषणामुळे दिल्लीसारख्या देशाच्या राजधानीची काय अवस्था झाली हे आपण पाहत आहोतच. प्रदूषणामुळे दिल्लीतील शाळा कॉलेजसना सुट्टी देण्याची वेळ प्रशासनावर येते. प्रदूषणामुळे दिल्लीत खेळला जाणारा रणजी सामना रद्द करावा लागला होता. चार वर्षांपूर्वी दिल्लीत इंग्लंड आणि भारत यांच्यात झालेल्या कसोटी सामन्यात खेळाडू चक्र मास्क लावून मैदानात उतरले होते. नंतर हा सामना देखील प्रदूषणामुळे रद्द करावा होता त्यामुळे भारताची जगात नाचकळी झाली होती. जे दिल्लीत आहे तेच मुंबईत आहे. देशाची आर्थिक राजधानी असलेली मुंबई प्रदूषणाच्या बाबतीत देशाच्या राजधानीची बरोबरी करू लागली आहे. मुंबईचे प्रदूषणही उच्चतम पातळीवर पोहचले आहे. प्रदूषणामुळे लोकांना शुद्ध हवा मिळणे दुरापास्त झाले आहे. शुद्ध हवेसाठी लोकांना पैसे मोजावे

लागत आहे. मुंबई - दिल्लीसारख्या मोठ्या लोकसंख्येच्या शहरात ऑक्सिजन बार सुरू करण्यात आले आहेत. एका तासाला २०० ते ५०० रुपये मोजून नागरिक ऑक्सिजन विकत घेत आहेत. इतके होऊनही आपण त्यातून बोध घेत नाही. या मोठ्या शहरात वाहनांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. मुंबई, पुणे, नागपूर यासारख्या मोठ्या शहरात लोकसंख्येपेक्षा वाहनांची संख्या अधिक आहे. वाढत्या वाहनांमुळे प्रदूषणात भर पडत आहे. वाहनातून बाहेर पडणाऱ्या धुरात प्रदूषणाचे प्रमाण खूप असते. धूळ,

कारखान्यातून निघणारा धूर, बांधकामातून पसरणारे कण, वृक्षतोड, पृथ्वीचे वाढते तापमान, प्लास्टिकचा भस्मासुर अशा अनेक कारणांमुळे प्रदूषणाचा आलेख उंचावत आहे. स्विस संस्थेने जाहीर केलेला हा अहवाल म्हणजे धोक्याची घंटा आहे. वाढते प्रदूषण कमी करण्यासाठी वेळीच ठोस उपाय करायला हवेत. कारखान्यातून बाहेर पडणाऱ्या धुरातून प्रदूषणकारी घटक कमी करण्यासाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करायला हवा. दगड खाणींवर नियंत्रण आणायला हवे. वाहनांची संख्याही कमी करायला हवी. प्रसंगी सम - विषम साखे कठोर निर्णय घ्यायला हवेत. युरोपीय देशात प्रदूषण कमी करण्यासाठी काय उपाययोजना केल्या जातात याचा अभ्यास करायला हवा. नागरिकांनी सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेचा अधिकाधिक वापर केला पाहिजे. याशिवाय कचऱ्याचे योग्य वर्गीकरण आणि विल्हेवाट तसेच सौरऊर्जे च्या वापरावर भर द्यायला हवा. वृक्षारोपण करून ते वृक्ष जगवले पाहिजेत. शासन, प्रशासन आणि नागरिकांच्या एकत्रित प्रयत्नांतूनच प्रदूषणाचा हा भस्मासुर रोखता येईल.



आठवणीतले बालपण

स्मृतीची चाळता पाने

ज्योतिर्मय साहित्य
“सक्तीच्या शिक्षण पद्धतीस” बळी पडून हो, बरोबरच आहे मला बळजबरी शाळेत प्रवेश करावा लागला तो १९५५ साली. पहिल्याच दिवशी शाळेतील ते वातावरण पाहून माझ्या छातीत तर धडकीच भरली. शाळेतल्या बाईजवळ असलेली माझ्या उंचीलाही मागे टाकणारी छडी पाहून तर माझा जीव नुसता कासावीस झाला.

आई मला रोज जवळजवळ ओढीतच शाळेत नेऊन वर्गात बसवीत असे. पूर्ण रस्त्याने मी पसरलेले भोकाड वर्गातल्या बाईकडची छडी पाहून आपोआप बंद होत असे. रडतांना डोळ्यात आलेले अश्रू गालांवरून मार्ग काढीत कधीकधी तोंडातसुद्धा जात असत. त्या अश्रूंची खारट चव अजून माझ्या जिभेवर रेंगाळतेय !!

एकदा दोनदा मी शाळेला दांडी मारण्याचाही प्रयत्न केला. पण बाईंच्या सुदैवाने आणि माझ्या दुर्दैवाने तो बिचारा फसला.

आमच्या बाई महावस्ताद होत्या. मी नियमित शाळेत उपस्थित राहू लागलो की गोड गोड बोलायच्या.

कधी कधी तर बिस्किटे, गोळ्या या लहान मुलांना नादी लावणाऱ्या वस्तूंचा देखील उपयोग करायच्या. त्यांच्या बाबतीत एक गम्मत सांगण्याजोगी आहे. त्या आम्हाला म्हणायच्या,

“तुमचे आई वडील पुस्तके घेऊन देत

नाहीत ना, मग असे करा, त्यांच्यासमोर जाऊन मोठ्यांदा रडा. त्यांचा पिच्छा पुरवा. म्हणजे मग ते गुपचूप पुस्तके घेऊन देतात की नाही बघा. “

जेव्हा जेव्हा मला शाळेत जाण्याचा कंटाळा मोठ्या आवडीचा येत असे, तेव्हा आई मला रागवायची. मग मी आईला वाट्टेल ते बोलायचो. अखेर आईच्यापुढे नाईलाज झाल्यावर जेव्हा मी शाळेत जायचो, तेव्हा आमच्या बाईंचं वाक्य ठरलेलं.

“अरे उद्धव, मला असं स्वप्न पडलं की, तू काल आईला भांडलास, तिला वाईट बोललास. शाळेत जायला नकार दिलास. खरं आहे ना हे ? “



डॉ. सतीश साळुंके
पुणे

हे ऐकून मला खरोखर आश्चर्य वाटे; आणि मनात धडकी भरे ती वेगळीच. मला मात्र शेवटपर्यंत या गोष्टीचा उलगडा झाला नाही की, बाईंना अशी स्वप्ने पडतात तरी कशी. मला मात्र नेहमी लाडू आणि पेठ्याचीच स्वप्ने पडत असत हे सांगणंही आवश्यक आहे.

अशाप्रकारे, शाळेतील माझं पहिलं वर्ष गेलं आणि वर्षाअखेर मी बालवर्गामध्ये पहिल्या नंबराने पास झालो. मी वर्गात पहिला आलो म्हणून त्यावेळी बाईंनी मला दोन रावळगाव चॉकलेट दिले होते हे आजही पक्के लक्षात आहे.

पहिल्या क्रमांकाचे पास झाल्याचा आनंद, पेढे वाळण्याची घाई आणि पुढच्या इयत्तेत पदार्पण करण्याची तयारी या तीन गोष्टींचा संगम काही औरच होता.

मैदान वाचवूया..!

ज्योतिर्मय साहित्य
नेहमी प्रमाणे विनय, अनिल, अब्दुल, सुनील ही मुले कॉलनीतल्या मैदानात खेळण्यासाठी गेले असता तेथे त्यांना, “या जगोवर इमारतीचे बांधकाम होणार आहे. “मैदानावर एका बिल्डरच्यावतीने पाटी लावण्यात आलेली होती, हे वाचून खेळण्यास गेलेली मुले विचारात पडली. त्या सर्व मुलांनी ही माहिती आपापल्या आई-बाबांना सांगितले. विनयचे वडिल विनयला म्हणाले, “ मी कालच वर्तमानपत्रात वाचले की, एक बिल्डर तिथे मोठी इमारत बांधू इच्छितो. “मग विनय म्हणाला, “ बाबा आम्ही खेळायचे कुठे ? “

त्याच मैदानावर कॉलनीतले वृद्ध दांपत्य रोज सकाळी मैदानावरच्या मोकळ्या हवेत फिरायला यायची, तर मुले शाळा सुटल्यावर मनसोक खेळायची. परंतु कॉलनीच्या जमीन मालकाने आर्थिक स्वार्थासाठी ते खुले मैदान बिल्डरला विकले होते. आणि बिल्डरनेही शासनाकडून तिथे इमारत बांधण्याचा रीतशीर परवानाही काढला होता.

विनयच्या बाबांनी कॉलनीतील सर्व रहिवाशी पालकांना सायंकाळी आठ वाजता फोन करून आपल्या घरी बोलावले. त्यांची बैठक आयोजित



केली. मैदानाविषयी सविस्तर माहिती दिली. शासनाच्या नियमानुसार खेळाचे मैदानावर कोणालाही बांधकाम करता येत नाही. हे मैदान कॉलनीतील आबाल-वृद्धांनाच वापरता येते. काही जणांनी सांगितले की, “ मैदान नष्ट झाले तर आपण सारे मोकळ्या हवेला पारखे होऊ. शिवाय तो बिल्डर जागा वाढविण्यासाठी आजुबाजूची सगळी झाडे

तोडणार मग स्वच्छ व शुद्ध हवा आपणास कोठून मिळनांर . त्या सर्वांचे म्हणणे ऐकल्यावर शेवटी असे ठरविण्यात आले की, मुलांच्यावतीने, “ मैदान वाचवा मोर्चा, “ फक्त मुलांनीच काढायचे. मोर्चा काढण्यासाठी शासनाकडून रीतशीर लेखी परवानगी काढली. शासनाच्यावतीने जिल्हाधिकारी कार्यालयावर मैदान वाचवा मोर्चा कॉलनीतल्या सर्व

मुलांनी त्यात सहभागी व्हावे.

“मैदान वाचवा समिती” च्यावतीने मुलांचा सहभाग असलेला मोर्चा जिल्हाधिकारी कार्यालयावर काढण्यात आला. यामध्ये विनय, अनिल, अब्दुल, सुनील, प्रकाश, कमल, सायमा, विमल, दीपमाला, आणि कॉलनीतील सर्व शालेय मुले-मुली होत्या.

अगदी शिस्तीत- रांगेत, घोषणा देत होते. घोषणेमध्ये, “ मैदान वाचवा, मुलांना वाचवा, मुलांना खेळू द्या, खेळणे मुलांचा हक्क आहे, ते हिरावून घेऊ नये. मैदान बचाव समितीचा विजय असो. “ अशा घोषणा देत-देत मैदान बचाव समिती मोर्चा जिल्हाधिकारी कार्यालयाजवळ पोहोचला. पोलीसांना वाटले हा मोर्चा मोठ्या माणसांचा असेल, हे तर सर्व बच्चे कंपनी आहे. तेही या मोर्चाकडे कुतूहलाने पहात होते आणि एवढा तगडा बंदोबस्त

कशाला पाहिजे ? असे प्रत्येक पोलीसांना वाटत होते. तशीच समजूत जिल्हाधिकाऱ्याचीसुद्धा झाली होती. पण मुलांना अगोदरच पालकांनी समजावून सांगितले होते की, पोलीस असो कुणीही असो, कुणालाच धाबरायचे नाही. त्याप्रमाणे मोर्चेमधील सर्व मुले कर्तव्य बजावित होते. आणि त्या मोर्चाचा नेतृत्व विनय करीत होता.

विनयने निवेदन शासकीय अधिकाऱ्याकडे दिले. जिल्हाधिकारीने हा बच्चे कंपनीचा, (मैदान बचाव समिती) चे निवेदन वाचून जिल्हाधिकाऱ्यालाही गहिरून आले. “आणि आमची चूक आमच्या लक्षात आली आहे. तुमचे मैदान हिरावून घेऊन बिल्डरला देत होतो. आता तो निर्णय आम्ही बदलत आहोत.

बिल्डरला दिलेला परवाना रद्द करण्याचा आदेश मी जिल्हाधिकारी शासनाच्या वतीने जारी करीत आहे. “ सर्व मुले जिकली. मैदान बचाव समितीचा विजय असो. अशा घोषणा सर्व मुलांनी दिल्या. आणि मुलांनी जिल्हाधिकारी यांचे आभार मानले. मैदान बचाव समितीतील सहभागी सर्व मुला-मुलांनी आनंद व्यक्त करून आपापल्या घरी परतले.



बाल साहित्य

अय्युब पठाण लोहगावकर
पैठण मो.९७६४३ ५०३७४