

संपादकीय...

अरेच्या, नवं वर्ष आलं सुद्धा! अहो असं काय करताय? आता डिसेंबर सरला की यायचंच की ते! काय म्हणताय, तयारीला वेळच नाही उरला? हं, म्हणजे गेल्या वर्षी केलेले संकल्प पूर्ण करुन, नवीन वर्षाचे नवीन संकल्प करायला वेळच उरला नाही होय? हं...सगळ्यांचं असंच होतं बघा. दरवर्षी अगदी उत्साहानं काहीतरी करायचं ठरवायचं...अभ्यास असो, बचत असो, स्वच्छता असो, व्यायाम असो, नियमितपणा असो...यादी बरीच होते हो पण महिनाभर झाला की, ये रे माझ्या मागल्या! संकल्प पार विस्मरणात जातो अन् आठवतो केव्हा...पुढचा डिसेंबर आला की!

तर मंडळी, ससा-कासवाची गोष्ट आपण लहान पणापासून ऐकतो पण त्यातून बोध का हो घेत नाही? हळूहळू करा, सावकाश करा पण जे कराल ते पूर्ण करा, तडीस न्या. इथच तर बांधा आहे नाही का? तुमच्या आसपासच्या कुटल्याही यशस्वी व्यक्तीकडे पहा...काय साम्य आहे हो त्यांच्यात...यशस्वी अधिकारी असो, खेळाडू असो, गायक असो, चांगला धंदा करणारा व्यापारी असो, किंवा अगदी आपल्या गल्लीतील फेरीवाला असो...ज्याच्या अंगात नेट आहे तो थेट यशापर्यंत पोहोचलाच बघा...

आता पुन्हा हातात संधी आली आहे. ती वाया घालवू नका. काहीतरी संकल्प करायच्या आधी तो पूर्ण करायचा संकल्प करा आणि तो जाहीरपणे सर्वांना सांगा. आम्हालाही अभिप्रायात लिहून पाठवा. पुढच्या डिसेंबरला तुमची हीच गत होणार नाही अशी आशा आहे.

पुन्हा भेटूच पुढच्या वर्षी, म्हणजे पुढच्याच महिन्यात हो!

आपल्याकडील मालाची यादी कशी

(हरवा दुपारी आपल्या किराणा मालाच्या दुकानात डोक्याला हात लावून बसलेला आहे. एवढ्यात केरवा तिथे येतो.)

केरवा: काय रे हरवा, असा डोक्याला हात लावून काय बसलायस? तब्येत बरी नाही की काय?

हरवा: अरे काय सांगू तुला, गिऱ्हाईकच होईना झालंय बघ.

केरवा: का रे बाबा, माल तर बराच दिसतोय दुकानात?

हरवा: माल चिकार आहे रे, शंभर वस्तू आहेत दुकानात पण माझ्याकडे नसणाराच माल गिऱ्हाईक कसा मागतोय हेच कळत नाहीये!

केरवा: म्हणजे तुझा हा माल पडूनच आहे की काय?

हरवा: अरे एवढ्या वस्तूंमध्ये कुठला माल चाललाय, कुठला पडून राहलाय काहीच कळत नाही बघ.

केरवा: अच्छा..अच्छा..मग मी तुला एक युक्ती सांगतो. तो कागद आणि पेन आण इकडे.

(हरवा कागद व पेन केरवाला देतो. केरवा हरवाला काही प्रश्न विचारतो आणि शेजारी दाखविला आहे तसा तक्ता बनवतो)

केरवा: काय हरवा, समजलं का काही?

हरवा: हे असं कोड्यात काय लिहिलंय? मला तर काहीच समजलं नाही.

केरवा: हे बघ हा तक्ता नीट समजावून घे. सगळ्यात पहिल्यांदा तुझ्या दुकानात ज्या काही वस्तू विकायला आहेत त्यांची आपण यादी बनवली.

हरवा: बरोबर. पंधरा वस्तू निघाल्या यादीत.

केरवा: आता या वस्तूंची आपण अ, व आणि क अशा तीन प्रकारात विभागणी केली.

हरवा: हे अ, व आणि क काय आहे?

केरवा: अ म्हणजे गेल्या दोन महिन्यातील खूप विकल्या गेलेल्या वस्तू जसे साखर, तांदूळ, गहू, तेल, तूर डाळ, खोबरे. व म्हणजे गेल्या दोन महिन्यातील त्यातल्या त्यात कमी विकल्या गेलेल्या वस्तू जसे, पेनाची शाई, पेन्सिल, सावण, शॅंपू, पावडर..

हरवा: आणि क म्हणजे अजिबात न विकल्या गेलेल्या वस्तू जसे, डिक, वडिशेप, चुना, खेळणी

केरवा: बरोबर.

हरवा: आता आलं लक्षात.

केरवा: खरी युक्ती आता ऐक. या पैकी अ प्रकारच्या वस्तूवर तुझं ८० टक्के भांडवल गुंतव. व प्रकारच्या वस्तूवर २० टक्के पैसा गुंतव आणि क वर अजिबात पैसा गुंतवू नकोस.

हरवा: तू तर कोडं एकदम सोपं करुन सोडवलंस की!

केरवा: मग. आता बघ गिऱ्हाईक मागेल तो माल असेलंच तुझ्याकडे.

हरवा: खरंच केरवा. तू एकदम वेळेत मला मदत केली.

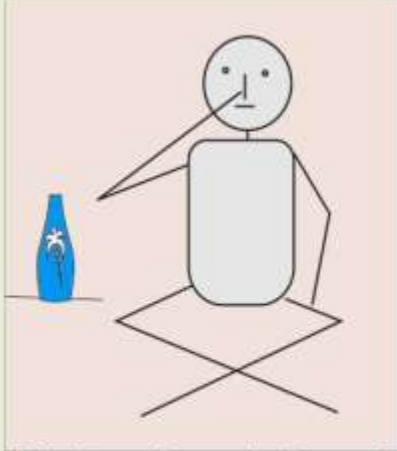
केरवा: चल मग नीट यादी बनव कागदावर आणि लाग कामाला!



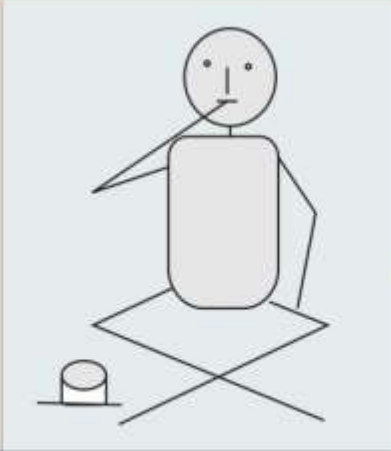
क्र.	मालाचे नाव	अ	व	क
१	साखर	<input checked="" type="checkbox"/>		
२	तांदूळ	<input checked="" type="checkbox"/>		
३	गहू	<input checked="" type="checkbox"/>		
४	तेल	<input checked="" type="checkbox"/>		
५	तूर डाळ	<input checked="" type="checkbox"/>		
६	खोबरे	<input checked="" type="checkbox"/>		
७	पेनाची शाई		<input checked="" type="checkbox"/>	
८	पेन्सिल		<input checked="" type="checkbox"/>	
९	सावण		<input checked="" type="checkbox"/>	
१०	शॅंपू		<input checked="" type="checkbox"/>	
११	पावडर		<input checked="" type="checkbox"/>	
१२	डिक			<input checked="" type="checkbox"/>
१३	वडिशेप			<input checked="" type="checkbox"/>
१४	चुना			<input checked="" type="checkbox"/>
१५	खेळणी			<input checked="" type="checkbox"/>
	गुंतवणूक	%	२० %	%

हिवाळ्यात घ्यायची काळजी

आपले आरोग्य
आपला हात



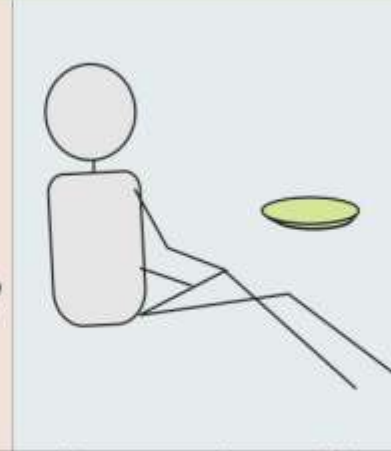
थंडीमध्ये नाकाची त्वचा कोरडी पडल्याने रक्त येऊ शकते. अशावेळी घरातील उपलब्ध तेल नाकाच्या आतल्या बाजूस लावावे.



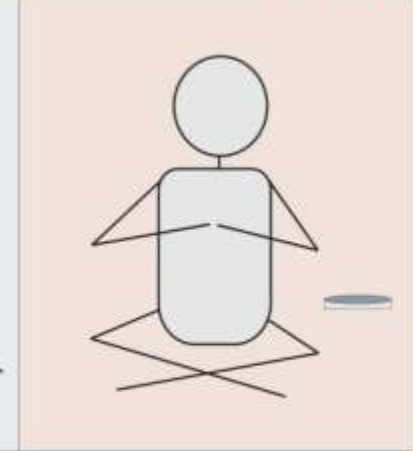
थंडीमुळे ओठ कोरडे पडतात. त्यासाठी घरात उपलब्ध असलेले तूप लावावे.



थंडीमध्ये हाता-पायांना भेगा पडतात. अशावेळी हात-पाय स्वच्छ घुवून कोकम तेल कोमट करावे व भेगांवर लावावे.



हाडांचे आजार असलेल्या व्यक्तीने हिवाळ्यामध्ये शेक घ्यावा अथवा एरंड्याच्या पानाच्या तेलाने मसाज करावा.



दमा असलेल्या व्यक्तीने तेल गरम करून त्यात मीठ टाकावे व त्या तेलाने छातीला मसाज करावा.



थंडीमुळे त्वचा कोरडी पडते. त्यामुळे आंघोळी आधी किंवा झोपण्यापूर्वी त्वचेला स्वोबरेल अथवा गोडेतेल कोमट करून लावावे.



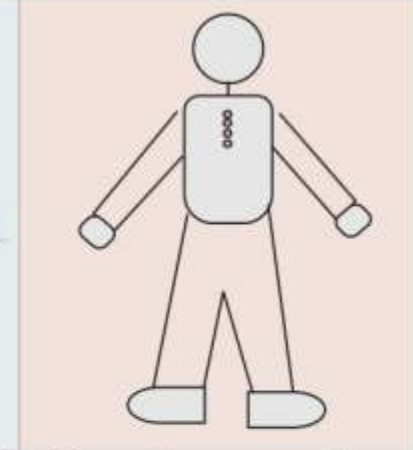
हिवाळ्यामध्ये रोज गार पाण्याने अथवा डोक्यावरून आंघोळ करणे टाळावे.



हिवाळ्यात शरीराला उष्णता वाढविणाऱ्या पदार्थांची गरज असते. त्यामुळे आहारात शेंगदाणे, गूळ, तीळ, खजूर खावेत. तसेच मांसाहारी पदार्थ, अंडी यांचाही समावेश करावा. केळी टाळावीत.



हिवाळ्यात तहान कमी लागते व पाणी कमी प्यायले जाते. परंतु हिवाळ्यातही भरपूर पाणी पिणे आवश्यक आहे. शक्यतो गरम अथवा कोमट पाणी प्यावे.



थंडी बाधू नये म्हणून कान, डोके, तळहात, तळपाय यांची विशेष काळजी घ्यावी. उबदार कपडे वापरावे.

आपले सरकार

पुणे महानगर पालिकेतर्फे वस्तीवासियांसाठी राबविल्या जाणाऱ्या विविध योजना

वैयक्तिक शौचालय बांधण्यासाठी अर्थसहाय्य योजना (मागासवर्गीय कल्याणकारी योजनेअंतर्गत)

वस्तीतील मागासवर्गीय कुटुंबांच्या विकासास प्रोत्साहन देण्यासाठी पुणे म.न.पा. अंतर्गत यूसीडी ही योजना राबवत आहे. या योजनेतून आर्थिक व सामाजिकदृष्ट्या दुर्बल (मागासवर्गीय व इतर मागासवर्गीय) कुटुंबांना मूलभूत गरजा भागविण्यासाठी अनुदान दिले जाते.

वैशिष्ट्ये	कोणासाठी	वयोमर्यादा	शैक्षणिक पात्रता	कौटुंबिक वार्षिक उत्पन्न	कागदपत्रे	अर्ज मिळण्याचे व भरण्याचे ठिकाण	संपर्क
या योजनेअंतर्गत मागासवर्गीय कुटुंबांना वैयक्तिक शौचालय बांधण्यासाठी रु. १५,००० इतके अनुदान दिले जाते.	म.न.पा. हद्दीतील मागासवर्गीय कुटुंबांसाठी	नाही	नवसाक्षर	रु. १,००,००० च्या आत	१. पुणे म.न.पा. हद्दीतील रेशनकार्ड (साक्षात्कृत प्रती) २. शेजारसमूह गटाचा उत्पन्नाबाबतचा ठराव ३. महाराष्ट्र शासनाचा जातीचा दाखला ४. म.न.पा. च्या क्षेत्रीय कार्यालयाकडून शौचालय बांधण्यासाठी परवानगीपत्र (ना हरकत प्रमाणपत्र) ५. सेवा शुल्क (टॅक्स) भरल्याची पावती ६. शौचालयाची नकाशा प्रत ७. शौचालयाच्या खर्चाचे अंदाजपत्र (एस्टिमेट) ८. बांधकाम परवाना ९. म.न.पा क्षेत्रीय कार्यालयाचा अधिकृत झोपडी धारकाचा पुरावा	१. आपल्या वस्तीतील समूह संघटिका २. एस्. एम्. जोशी सभागृह. दारूवाला पूल, पुणे. फोन: २६३३६२४९	एस्. एम्. जोशी सभागृह. दारूवाला पूल, पुणे. फोन: २६३३६२४९

क्रमशः

लेखन :
सी. विजय भोसले
सहस्य

आरोग्यनिधी सभासदांसाठी आरोग्यनिधी फोन सेवा



आरोग्यविषयक समस्यांवर मोफत सल्ला व मार्गदर्शनासाठी खालील फोनवर संपर्क करा

020-26049428

सोमवार ते शनिवार सकाळी ९.३० ते सायंकाळी ५.३० दरम्यान
सायंकाळी ५.३० नंतर डॉ. अभिजीत ९२२५५१६८६० या नंबरवर मार्गदर्शन करतील.

कौटुंबिक

सासू व सुनेमधील संवाद



संध्या अगं जरा लवकर उठत जा घरातील कामं कोण करेल? ललितावाईनी आपल्या मुलीला हे वाक्य म्हटलं पण खरं तर ते होतं आत झोपलेल्या त्यांच्या सुनेसाठी! “ लेकी बोले सुने लागे ” म्हणतात ना अगदी तसे. मग सुनेनंही आपल्या नवऱ्याला मोठ्यांदा सांगितलं, मला माहेरी आट शिवाय उटायची सवय नाही. ज्यांना लवकर उठून काम करायचंय त्यांनी खुशाल करावीत. अर्थातच हे वाक्य सासूसाठी होतं!

घराघरातून हे असे विसंवादी सूर आपण नेहमी ऐकत असतो. क्योकी सासू भी कभी बहू थी, तू तू मै मै अशा अनेक मालिका व चित्रपटांमधून सासू सुनांमधील विसंवाद आपण चवीने पहात असतो. पण सासू व सुना त्यातून खरंचच काही विचार करतात का?

सासू व सुना यांच्यामध्ये सुसंवाद रहावा यासाठी खालील सूचनांचा जरूर विचार करा:

- सासू म्हणजे सारख्या सूचना देणारी, त्रास देणारी, जाच देणारी असणार आणि सून म्हणजे वेजवावदार, काम टाळणारी, सासूला टाळणारी असणार असे पूर्वग्रह घेऊनच दोघी सासू-सुनेच्या भूमिकेत शिरतात. पण त्यामुळे दोघींना एकमेकींच्या वागण्यातल्या प्रत्येक गोष्टी खटकू लागतात. कोऱ्या पाटीप्रमाणे जर आपण आपल्या या नात्याची सुरुवात केली तर एकमेकींमध्ये विश्वासाची भावना निर्माण होण्यास मदत होईल.
- सासू-सुनांमधील विसंवादाचे दुसरे महत्त्वाचे कारण म्हणजे सत्ता. मुलाचे लग्न होईपर्यंत घरात माझी सत्ता होती आणि आता अचानक कुणीतरी ती खुर्ची हिरावून घेईल या भीतीमुळेही सासू सुनांमध्ये विसंवाद होतात. सासूने सुनेला थोडी सत्ता घेऊ दिली, घरातील निर्णयात सहभाग घेऊ दिला तर सूनही सासूला मान देईल. एकमेकींमध्ये समजूतीची भावना निर्माण होण्यास मदत होईल.
- मी कितीही चांगली बागले तरी सासूला आवडतच नाही असे सुनेला वाटते तर सुनेसाठी मी किती करते पण तिला त्याचं कौतुकच नाही असे सासूला वाटत असते. मग एकमेकींना फटकून बोलणे, किंवा पाठीमागून बोलणे चालू होते. या वर सगळ्यात सोपा उपाय म्हणजे सासू-सुनांनी समोरासमोर बसून एकमेकांविषयी असलेल्या अपेक्षा स्पष्टपणे बोलाव्यात. आपापली कामे वाटून घ्यावीत व एकमेकींना मदत करावी. ज्यागोष्टी खटकतात त्याविषयी सौम्यभाषेत सांगावे. मुलामार्फत अथवा पतीमार्फत तक्रार करू नये.
- शेजार-पाजारचे लोक, जवळचे नातेवाईक बरेचदा एकमेकांविषयी कागाळ्या करून सासू-सुनांचे संबंध अप्रत्यक्षरित्या विघडवतात. त्यामुळे इतरांचे ऐकून एकमेकांविषयी मनात अढी ठेवू नये.

इतर सर्व नात्यांप्रमाणेच सासू-सुनेच्या नात्यालाही विश्वासाच्या व आपुलकीच्या खतपाण्याची गरज आहे. तेव्हा आपले हे नाते अधिक चांगले व बळकट होवो ही शुभेच्छा!

लेखन:
सौ. मेधा धारणेकर
स्वाभिमान