

## संपादकीय...

नमस्कार मंडळी. तर मनोगतचा हा अंक सादर करताना आम्हाला अतिशय आनंद होत आहे. पण त्याबरोबरच परवा महाराष्ट्रात उरलेल्या रंगलीमुळे जे नुकसान झाले त्याचे दुःखही होत आहे. मित्रांनो, एखादी गोष्ट तोंडपणे खूप सोपे आहे पण ती पुन्हा जोडणे खूप अवघड असते. यावरूनच एक गोष्ट आठवली:

एकदा असेच महाराष्ट्रातील विविध जाती-धर्माचे मुखिया एकत्र जमतात. काहींचे कपडे भगवे तर काहींचे हिरवे, काहींचे निळे तर काहींचे पांढरे! प्रत्येकाचे एकच म्हणणे की; माझाच धर्म मोठा व आम्हालाच येथे राहण्याचा हक्क आहे.

एका मोठ्या खोलीत घर्षेला सुरुवात होते. सर्वजण आपापली मन व्यक्त करतात. शेवटी सगळे एकमताने ठरवतात की आपण वेगवेगळे प्रदेश वाटून घेऊ. झालं. त्या खोलीतच एक महाराष्ट्राचा मोठा नकाशा असतो. त्या नकाशावर वेगवेगळे भाग पाडायला सुरुवात होते. काही भाग भगवे होतात तर काही हिरवे, काही निळे तर काही पांढरे! वधता वधता हजारो भाग होतात. आता वेगवेगळ्या भागांसाठी भांडणं चालू होतात. भांडणाचे रूपांतर मारामारीत होते. तोंडफोड चालू होते आणि अशातच एकजण तो नकाशाच फाडून टाकतो! सगळीकडे शांतता पसरते. आता तो नकाशा कोण जुळवणार?

सगळे एकमेकांना दोष देऊ लागतात. नकाशा जुळवण्यासाठी प्रयत्न चालू होतात. काहींना फक्त भगवेच तुकडे जुळवता येतात, तर काहींना हिरवे, काहींना निळे तर काहींना पांढरे! सर्वजण थकतात. तेव्हा इतका वेळ या सगळ्यांची गंमत वधत वसलेला एक मुखिया उठतो. नकाशाचे सगळे तुकडे गोळा करतो आणि पाच मिनिटांत नकाशा पहिल्यासारखा जुळवतो.

सर्वजण आश्चर्यचकित होतात आणि नकाशा कसा जुळला याचे गुपित त्याला विचारतात. मुखिया म्हणतो, मित्रांनो, मी तो नकाशा नीट घडितला होता. त्या नकाशाच्या पाठीमागे एका माणसाचे भलेमोठे चित्र होते. मी तो माणूस जोडत गेलो आणि नकाशा आपोआप जुळत गेला. म्हणूनच मी माणुसकी हा एकच धर्म मानतो!

वधितलंत. परवाच्या रंगलीतही अशीच तोंडफोड झाली. त्यात वस-गाड्यांचे नुकसान झाले ते भरून निघेलही कदाचित. पण माणसा-माणसांची मनं तुटली हे नुकसान भरून यायला कित्येक पिढ्या जातील. असो.

तर यावेळीही मनोगतत अर्थ, आरोग्य आणि कुटुंब या विषयांवरील तीन लेख आहेत. शिवाय या महिन्याची गुरुकिल्ली आहेच. हे सर्व तुम्ही नीट वाचाल आणि तुमच्या कुटुंबियांना वाचून दाखवाल अशी खात्री वाळवतो.

## हरबा व केरबा



(रस्त्यातील एक चौक)

केरबा: रामराम हरबा.

हरबा: (दारू पिऊन झुलत येतो) रा म रा म..

केरबा: कसं काय चाललयं तुझं?

हरबा: कसचं काय.. खूप वायटात दिस चाललेत.

केरबा: काय रे वावा? काय झालं?

हरबा: आपन दोघे मागल्या महिन्यात डेंगूने आजारी होतो वध...

केरबा: हो मग.

हरबा: माझं दवाखान्याचं बीलच १०, ००० झालं. मग सावकाराकडून कर्ज काढलं बील भरण्यासाठी. अशातच धंदा बंद. धंद्याच्या भांडवलासाठी परत २, ००० रुपये कर्ज काढलं! धंद्यात मिळालेला सगळा पैसा व्याज फेडण्यातच जातोय. त्यामुळे टी. व्ही. चे हप्ते थकले आणि त्यावर जपनी आली. (रडतो)

केरबा: अरे! पण पोरवाळं ठीक आहेत ना?

हरबा: कसलं काय? पोरवाळी फी थकली म्हणून परिक्षेला वसू दिलं नाय वध.

केरबा: अरे पण एवढी कडकी असून तू दारूत पैसे उडवलेस?

हरबा: अरे डोक्याला लै टेंशण आहे ना..

केरबा: अरे व्यसनांनीच तू वाया गेलास.

हरबा: पन मला सांग, तू पन माज्यासारखाच भाजी विकतोस, तुजी बायकोची माज्या बायकोसारखीच घरकाम करती, मग तुझं कसं काय ववस्थित चाललयं? काय डाकाविका घातलास की काय कुटे? (मोठ्याने हसतो).

केरबा: (हसत-हसत) हे वध हरबा, मी फक्त येणारा पैसा नीट नियोजन करून वापरतो. कामातून येणारा थोडा पैसा वचतही करतो.

हरबा: अरे पन तू सुद्धा डेंगूने आजारी होतास. मग बील कसं भरलंस?

केरबा: मी कर्ज ज्या संस्थेमधून घेतलं त्या संस्थेचा आरोग्यनिधी सभासद आहे.

त्यामुळे त्यांनी सांगितलेल्या दवाखान्यात आडमिट झालो. त्यामुळे मला फक्त ७, ००० रुपयेच बील आलं. त्याबरोबरच संस्थेच्या निधी योजनेतून २, ५०० रुपये मिळाले. उरलेले पैसे मी केलेल्या वचतीतून भरले. वचतीच्याच पैशातून संस्थेकडून घेतलेल्या कर्जाचे हप्ते नियमित भरले आणि पुन्हा कर्ज घेऊन धंदा सुरू केला.

हरबा: अन् पोरवाळांसाठी पैसा लागतोच की.

केरबा: माझी पोरं बी गुणी निघाली. पोरगी तर पहिल्या नंबरानी पास झाली. हे सगळं पैशाचं व्यवस्थित नियोजन केल्यामुळे झालं वध.

हरबा: खरंय वावा तुझं. आता मलाही वाटतंय तुझ्यासारखंच वागावंसं. मी उद्यापासूनच घराचा जमा-खर्च काढतो आणि कामाला लागतो.

केरबा: आणि ती दारू सोडून दे वध आधी.

हरबा: हो,हो, तुझ्याकडे वघून माझे खरंचच डोळे उघडले.

# आपले आरोग्य आपल्या हाती

आजारी असणे म्हणजे केवळ खाटेला खिळून असणे नव्हे. आता हेच बघा ना ; समीरला काल-परवा पासून रात्रीचं जरा कमी दिसतं. त्याला रातांधळेपणा की काय झाला असे डॉक्टर म्हणाले. त्याचं जाऊ दे. आपला मारुति, नाव मारुति पण हातापायाच्या काड्या. हाडे ठिसूळ झालीत म्हणे त्याची. त्या मंदिरापाशी राहणा-या सखूवाई तर महिन्यातून आठ-दहा दिवस अंग दुखतं म्हणून झोपून रहातात. केवढं करतात देवाचं! रसूलभाईचं तर सारखच तोंड आलेलं असतं. त्यामुळे त्यांना नीट जेवणही जात नाही. आणि आपली ताराकका, चांगली तरणी-ताठी पोर, रक्त कमी झालं म्हणे. अनिमिया की काय म्हणतात त्याला. असे एक ना अनेक छोटे-मोटे आजार आपल्यालाही होत असतात. त्याकडे वेळीच लक्ष दिले नाही तर त्यातून मोठा आजारही होऊ शकतो.

पण हे सगळे आजार कळत-नकळत आपल्याच सवयींमुळे आपण ओढावून घेतो. आपले आरोग्य आपल्या हातात ठेवण्याची पहिली पायरी म्हणजे रोज ताजे व सकस अन्न खाणे. हे काही फार अवघड नाही वरं का. आपल्याला फक्त काही सवयी बदलाव्या लागतील.

- रोज एक कप चहाऐवजी पाऊण कप दूध नाही घेता येणार ?
- नाट्याला खारी किंवा ब्रून घेण्यापेक्षा एक वाटी पोहे किंवा उपमा केव्हाही घांगले. आटवड्यातून दोन-तीन वेळा कडधान्ये तसेच तीन-चार वेळा लाल अथवा हिरव्या पालेभाज्या जरूर खाव्या.
- दुपारच्या जेवणात जसे मिरची किंवा कांदा आपण कच्चे खातो तसेच कधी कच्च्या भाज्या जसे, मुळा, कोबी, बीट, किंवा कोशिंबीर खावे.
- कामावर जाताना शक्य असल्यास पाणी जवळ ठेवावे. शक्य नसल्यास दिवसातून दोन ते तीन तांब्या पाणी पिणे महत्त्वाचे आहे.
- रात्री कुटुंबातील सर्वांनी एकत्र जेवण करावे.
- योग्य आहार घेतल्याने मनही प्रसन्न राहिल आणि शरीरही ताजेतवाने होईल.

आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे कुटुंबाचे आरोग्य घांगले ठेवणे हे घरातील महिलांच्याही हातात असते. बहुतेक घरांत महिलाच स्वयंपाक करतात. तसेच भाजीही त्याच आणतात. स्वयंपाक करताना काही घांगल्या सवयीं आपणच आपल्याला लावून घ्या जसे ;

- एकच पदार्थ आटवड्यातून तीन-चार वेळा करणे टाळावे.
- आज घेतलेली भाजी आजच वापरावी.
- भाजी घुवून चिरावी, चिरून घुवू नये.
- कडई न धुता त्याच कडईत दोन-तीन वेळा भाजी करू नये.
- भाजी शिजवताना झाकण ठेवावे.
- पिण्यासाठी भरलेले पाणी रोज बदलावे ; तसेच पाणी साठवण्याची भांडी रोज धुवावीत.
- शिल्ले अन्न खाऊ नये व खायलाही देऊ नये.

आता तुम्हाला वाटेल की हे सगळं करावचं म्हणजे खूप खर्च होईल. पण एकच विचार करा, आजारावर खर्च करण्यापेक्षा रोजच्या आहारावर खर्च करणे केव्हाही घांगले नाही का ?

संपर्क :

१४, लॅंडमार्क अपार्टमेंट, बी जे रोड, साधु वास्त्यानी सर्कल,

पुणे ४११००९

फोन : ००९९(२०) २६०५ ९०९३

ईमेल : upliftindia@gmail.com



शिक्षणाचे महत्त्व आतापर्यंत आपणा सर्वांना पटले असेलच. पण मुलांना शाळेत घातल्यावर पालकांची जबाबदारी संपत नाही तर ती अनूच वाढते. मुले नियमित शाळेत जातात की नाही, जात नसतील तर त्याची कारणे काय ; हे सर्व पहाणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. याविषयीची शक्ति चर्चा आपण मागील महिन्यात केली आहे. यावेळी आपण मुले शाळेत जातच नसतील तर काय करावचे ? यावर चर्चा करू यात.

आपणास असे दिसून येते की शाळेत न जाणारी मुले एकतर आपल्या लहान भावंडांना सांभाळण्यात दिवस घालवतात अथवा कुटुंबात छोटी-मोटी नोकरी करतात किंवा मोठ्या मुलांच्या नादी लागतात. या सर्वच गोष्टी मुलांच्या भविष्याच्या दृष्टीने घातक आहेत.

मुलांची शाळा सुटण्याची अनेक कारणे आहेत. काही वेळा आजारीपणामुळे, रहाण्याची जागा बदलल्यामुळे, वेताची आर्थिक परिस्थिती इत्यादि कारणांमुळे मुलांच्या शिक्षणात खंड पडतो व मुले शाळेत जाणेच बंद करतात. मुलांची शाळा सुटली तरी पालकांनी निराश न होता त्यांना पुन्हा शिक्षणाकडे वळवणे फार महत्त्वाचे आहे.

शाळेत न जाणा-या मुलांसाठी वस्तुस्थिती अभ्यासवर्ग किंवा छंदवर्ग चालू असतील तर मुलांना जरूर पाठवा. त्यामुळे त्यांना अभ्यासाची गोडी वाटेल. शासनाने आता वृत्ति : स्थ परिक्षा चालू केल्या आहेत. त्यामुळे तुम्ही मुलांना दहावीपर्यंत सहाज शिक्षण देऊ शकता. दहावीनंतर मुलांसाठी व्यावसायिक शिक्षण, आय. टी. आय. यासारखे अनेक पर्याय उपलब्ध होतात.

एक लक्षात ठेवा तुमच्या मुलांचे शिक्षण ही शासनाची किंवा दुस-या कुणाचीही जबाबदारी नसून ती आई-वडिलांची जबाबदारी आहे आणि मुलांचे भविष्य घडवायचे असेल तर शिक्षणाशिवाय पर्याय नाही. तेव्हा तुमचा मुलगा अथवा मुलगी शाळेत जात नसेल किंवा त्यांची शाळा मध्येच सुटली असेल तर वगैरे पर्यायांचा जरूर विचार करा. अधिक माहितीसाठी आपल्या संस्थेच्या कार्यकर्त्यांना लगेचच भेटा.

या महिन्याची गुरूकिल्ली

बाया न पुरुषात फरक नाथ  
दोघांला अक्कल सारखीच हाथ  
पोरीचाळीला शिकवायचं हाथ  
अनु कौनीची बायकीला तुडवायचं नाथ