UpLift
Enriching lives of the poor...together
अपलिफ्ट इंडिया असोसिएशन - स्वाभिमान द्वारा
मूल्य : रुपये २
|वस्तीवासियांचं मासिक माहितीपत्र|पुणे आवृत्ती|

मनोगत

वर्ष: दोन
अंक ६
जानेवारी: - २००८

१२: राष्ट्रीय युवक दिन
१५: सैन्य दिन
२६: भारतीय प्रजासत्ताक दिन
आंतरराष्ट्रीय स्त्री दिन
३०: हुतात्मा दिन

संपादकीय...

एकदा एक टोपीवाला आपल्या टोप्या विकण्यासाठी जवळच्या शहरात चाललेला असतो. सगळीकडे क्रिकेटचा ज्वर असल्यामुळे भरपूर खप होणार या विचाराने तो एकदम खूष होतो. भर दुपारी सायकलवरुन जाता जाता त्याला एक झाड दिसते. त्या झाडाखाली जेवण करु, थोडा वेळ विश्रांती घेऊ आणि मग विक्रीला निघू असा विचार करुन तो झाडाखाली बसतो. जेवण झाल्यावर त्याला डोळा लागतो.

टोपीवाल्याला झोप लागलेली पाहताच, त्या झाडावर खेळत असलेली माकडांची टोळी काही खायला मिळते का म्हणून खाली उतरते. पण टोपीवाल्याने आपला जेवणाचा डबा नुकताच संपवला असल्यानं माकडांना काहीच खायला उरत नाही. मग माकडे आपला मोर्चा बाजूलाच सायकलवर ठेवलेल्या टोप्यांच्या पिशवीकडे वळवतात.

एक एक करुन माकडे पिशवीतल्या टोप्या उचकायला लागतात. बघता बघता सगळ्या टोप्या घेऊन माकडे झाडावर जाऊन बसतात. थोड्या वेळाने टोपीवाला जागा होतो. बघतो तर काय? सगळ्या टोप्या गायब. इतक्यात त्याचे लक्ष वर टोपी घालून बसलेल्या माकडांकडे जाते. टोपीवाल्याला भयंकर राग येतो. रागाच्या भरात तो माकडांना दगड मारायला लागतो. त्याने दगड मारताच माकडे झाडावरची फळे फेकून मारु लागतात. त्याने हातवारे करुन धाक दाखवायचा प्रयत्न केला. माकडे पण त्याची नक्कल करुन हातवारे करु लागली. थोडावेळ असाच गेल्यावर टोपीवाल्याला त्याच्या आजोबांनी वापरलेली युक्ती आठवते!

टोपीवाला उभा राहतो आणि माकडांकडे बघत त्याच्या डोक्यावरची टोपी काढून जमिनीवर फेकतो. आता ही नकला करणारी माकडे माझी नक्कल करुन त्यांच्या डोक्यावरच्या टोप्या खाली टाकणार याची त्याला खात्रीच असते. पण बराच वेळ झाला तरी एकही माकड टोपी फेकत नाही.

माकडांच्या टोळीचा म्होरक्या मग झाडावरुनच जोरजोरात हसत म्हणतो; आमच्या आजोबांनी पण त्यांनी केलेली चूक आम्ही पुन्हा करू काय? त्याच त्याच चुका करायला आम्ही काय माणसे आहोत? हा हा करत सगळी माकडे जोरजोरात हसू लागतात आणि टोप्या घालून ऐटीत दुसऱ्या झाडावर पळून जातात.

काय मंडळी; कशी वाटली आमची नवीन गोष्ट. अहो त्याच त्याच चुका आता माकडं पण करत नाहीत. आपल्या पूर्वजांनी केलेल्या चुकांमधून बोध घेत ते आता शहाणे झालेत. आपण मात्र अजूनही एकच चूक वर्षानुवर्ष करत असतो. कित्येक कुटुंबात पिढ्यान पिढ्या दारुची व्यसनं आहेत तर काही कुटुंबांत कित्येक पिढ्यामध्ये कोणी शिकलेले नाही. कितीतरी कुटुंबं आज पिढ्यानपिढ्या शौचालयांशिवाय राहत आहेत. तर पिढ्यानपिढ्या मुलगा व मुलगी मध्ये भेदभाव करणारी कुटुंबं आहेत. अंधश्रद्धा तर आजच्याही पिढीमध्ये रुजली आहे.

तेव्हा येत्या वर्षात आपण एकच चूक पुन्हा पुन्हा न करण्याचा पणच करु या आणि निघू या पुढच्या समृद्ध जीवनाच्या २००८ सालाच्या वाटेवरुन!

चांगल्या वस्तूची जाहिरात कशी कराल?

(आकर्षक वेष्टने असलेले साबण अतिशय सुरेखरित्या लावलेले आहेत. त्याच्या मागेच हरवा प्रसन्न चित्ताने विक्रीच्या मूडध्ये बसला आहे.)

हरवा :

"घ्या घ्या साबण घ्या
त्रिकोणी घ्या गोल घ्या
अस्सल दूध अन् गुलाबपाणी
असा साबण घ्या सगळ्याजणी"

गिऱ्हाईक : कसला साबण आहे भाऊ?

हरवा : कसला काय विचारता? अस्सल साबण आहे हा दूध आणि गुलाबपाण्याने बनवलेला. घ्या बिनधास्त.

गिऱ्हाईक : दूध अन् गुलाबपाणी? साबण आहे का खायची वस्तू? मला नको बाबा.

दुसरं गिऱ्हाईक : (वरील गिऱ्हाईकाकडे बघत) वरुन तर छान दिसतोय साबण. पण आजकाल अशा वरुन चांगल्या दिसणाऱ्या वस्तूंचं काही खरं नाही. म्हणतात दूध आणि गुलाबपाणी अन् आत असतं साधं पाणी! मला पण नको हा तुमचा गुलाबपाण्याचा साबण.

(उभे असलेले कोणतेच गिऱ्हाईक तो साबण घेत नाही)

हरवा : (स्वत:शीच) काय वैताग आहे हा. एवढा चांगला माल ठेवलाय पण या गिऱ्हाईकांचे नखरे बघा किती.

(इतक्यात केरवा तिकडून येतो)

केरवा : काय हरवा असा वैतागलेला का दिसतोयंस.

हरवा : अरे काय सांगू केरवा, तू सांगितल्याप्रमाणे चांगला माल आणला. चांगल्या पॅकिंगचा, चांगल्या क्वालिटीचा, योग्य दराचा. वेगवेगळ्या पद्धतीने जाहिरात केली पण परिणाम शून्य.

केरवा : केरवा चांगला माल विकण्यासाठी तू सगळे प्रयत्न केलेस. पण महत्वाचे विसरलास!!!

हरवा : म्हणजे?

केरवा : तू साबणाची वैशिष्ट्ये सांगितलीस. पण त्या साबणामुळे होणारे फायदे नाही सांगितलेस. लक्षात ठेव. लोक उत्पादन विकत घेत नाहीत तर त्यापासून होणारे फायदे विकत घेत असतात. काय?

हरवा : मला नाही समजलं.

केरवा : हे बघ, तू या साबणात दुधाची अन् गुलाबपाणी असण्याची जाहिरात करण्यापेक्षा, हा साबण वापरल्यामुळे तुम्ही ताजेतवाने व्हाल, तुमची त्वचा चांगली राहील अशी जाहिरात केली असतीस तर फरक पडला असता.

हरवा : अरे ही तर चांगली आयडिया आहे.

केरवा : मग. वापर ही आयडिया आणि सांग गिऱ्हाईकांना वस्तूचे फायदे तुझ्या गाण्यातून.

हरवा : धन्यवाद केरवा. तू बघच आता आपली विक्रीची कला.

(हरवा ओरडू लागतो)

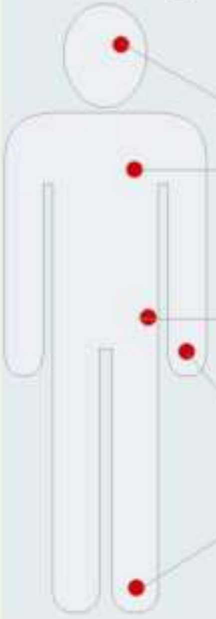
"मिळवा मिळवा साबण मिळवा
सुंदर त्वचा, गोरा रंग मिळवा
पळवा, पळवा साबण पळवा
आजारपणाला बाय बाय कळवा!"

आपले आरोग्य आपल्या हाती

मधुमेह (डायबेटिस)

मधुमेह हा रोग नाही तर तो चयापचय प्रक्रियेतील एक बिघाड आहे. मधुमेह कोणालाही होऊ शकतो. मानवाच्या शरीरात जेव्हा रक्तातील साखरेची पातळी सतत अनियंत्रित होते त्याला मधुमेह असे म्हणतात.

मधुमेहामुळे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम:



डोळ्यातील पडद्याला इजा होऊन कायमचे अंधत्व येऊ शकते.

रक्तातील गुठळ्या वाढून हृदयरोग अथवा पॅरालिसिसची शक्यता वाढते.

किडनीवर अतिरिक्त दाव निर्माण होतो.

शरीरातील नसांवर परिणाम होतो. त्यामुळे पायांवर मोठ्या जखमा किंवा अल्सर होऊ शकतो. प्रसंगी पाय कापावाही लागतो.

मधुमेहाची कारणे

अति-आहार व लठ्ठपणा

व्यसने

अनुवंशिकता

मधुमेहाची लक्षणे:

अशक्तपणा

अतिशय तहान लागणे

लघवीचे प्रमाण वाढणे

सारखी भूक लागणे

अकारण वजन कमी होणे

जखमा लवकर न भरुन येणे / हातापायांच्या तळव्यांची जळजळ होणे

वरीलपैकी काही लक्षणे आपल्यात अथवा आपल्या कुटुंबियांमध्ये आढळून आल्यास तावडतोब मधुमेहाची तपासणी करुन घ्या.

१. मोफत मधुमेह तपासणी शिबीर :

या शिबीरात अनुशापोटी साखर तपासणी केली जाते. मधुमेह असल्याचे निदान झाल्यास एक आठवड्याची औषधे मोफत दिली जातात. तसेच मधुमेहावरील व्याख्यानात सहभाग घेता येतो.

तारीख : प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारी

वेळ : सकाळी ८ ते सकाळी ११ या वेळात

स्थळ : मोहिननगर हॉस्पिटल, हडपसर

२. सवलतीच्या दरात मधुमेह तपासणी : (फक्त संस्थेच्या आरोग्यनिधीधारकांसाठी)

आरोग्यनिधीधारकांसाठी कोणत्याही संपर्क दवाखान्यात आपले ओळखपत्र घेऊन गेल्यास सवलतीच्या दरात मधुमेह तपासणी केली जाते.

संपर्क :५४ लँडमार्क अपार्टमेंट, बी. जे. रोड, साधू वास्वानी चौक, पुणे४११००१. | फोन : ०९१ (२०) २६०५ १०१३ | ईमेल : upliftindiaatul@gmail.com

आरोग्यनिधी सभासदांसाठी
आरोग्यनिधी फोन सेवा

आरोग्यविषयक समस्यांवर मोफत सल्ला व मार्गदर्शनासाठी खालील फोनवर संपर्क करा

०२०-२६०५१५२४

सोमवार ते शनिवार सकाळी ९.३० ते सायंकाळी ५.३० दरम्यान

सायंकाळी ५.३० नंतर डॉ. अभिजीत ९२२५५१६८६० या नंबरवर मार्गदर्शन करतील.

आपले सरकार

पुणे महानगर पालिकेतर्फे वस्तीवासियांसाठी राबविल्या जाणाऱ्या विविध योजना

झोपडी दुरुस्तीसाठी अनुदान योजना (फक्त मागासवर्गीयांसाठी)

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 निवारा मिळवून देण्यासाठी अनुदान दिले जाते.

वैशिष्ट्ये	कोणासाठी	वयोमर्यादा	शैक्षणिक पात्रता	कौटुंबिक वार्षिक उत्पन्न	कागदपत्रे	अर्ज मिळण्याचे व भरण्याचे ठिकाण	संपर्क
या योजनेअंतर्गत मागासवर्गीय कुटुंबांना झोपडी दुरुस्तीसाठी रु. १०,००० इतके अनुदान दिले जाते. क्रमशः	म.न.पा. हद्दीतील मागासवर्गीय कुटुंबांसाठी	नाही	नवसाक्षर	रु. १, ००, ००० च्या आत	१. पुणे म.न.पा. हद्दीतील रेशनकार्ड (साक्षांकित प्रती) २. शेजारसमूह गटाचा उत्पन्नाबाबतचा ठराव ३. महाराष्ट्र शासनाचा जातीचा दाखला ४. म.न.पा. च्या क्षेत्रीय कार्यालयाकडून झोपडी दुरुस्तीसाठी परवानगीपत्र (ना हरकत प्रमाणपत्र) ५. सेवा शुल्क (टॅक्स) भरल्याची पावती ६. झोपडी दुरुस्तीची नकाशा प्रत ७. झोपडी दुरुस्तीसाठीच्या खर्चाचे अंदाजपत्र (एस्टिमेट) ८. बांधकाम परवाना	१. आपल्या वस्तीतील समूह संघटिका २. एस्. एम्. जोशी सभागृह. दारूवाला पूल, पुणे. फोन:२६३३६२४९	एस्. एम्. जोशी सभागृह. दारूवाला पूल, पुणे. फोन:२६३३६२४९ लेखन: सौ. विजया भोसगे स्नेहदीप

कौटुंबिक

हजारो वर्षापूर्वीची गोष्ट आहे.

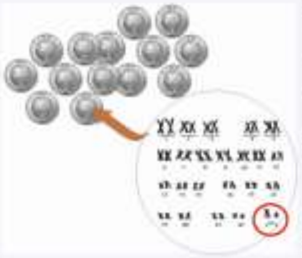
स्वर्गलोकामध्ये भगवान ब्रह्माचा मुलगा अथर्व व त्याची पत्नी देवी अतिशय आनंदात होते. देवीच्या उदरात दिसामासानी वाढणाऱ्या बाळाची सगळे आतुरतेने वाट बघत होते. एक दिवस अथर्व आपली पत्नी देवी हिला म्हणाला ; देवी, मला होणारे अपत्य मुलगाच व्हावा असे मला वाटते. तू मला वचन दे की आपल्याला मुलगाच होईल. यावर देवी मंदस्मित करुन म्हणाली ; मुलगा व्हावा अथवा मुलगी हे तर परमेश्वराच्या हाती आहे. त्यामुळे मुलगाच होण्याचे वचन मी तुला कसे देऊ ?

या उत्तराने व्यथित झालेला अथर्व आपले वडील विश्वनिर्माते भगवान ब्रह्म यांच्याकडे गेला. त्याने घडलेली गोष्ट वडिलांना सांगितली. त्यावर भगवान ब्रह्म म्हणाले ; वेटा, देवीच काय गर्भात मुलगा आहे का मुलगी हे मी ही सांगू शकत नाही. अथर्व, आज मी तुला बृहत वेदाची ओळख करुन देतो. त्यानंतर आपोआपच तुला पडलेल्या प्रश्नाचे उत्तर मिळेल.

असे म्हणत ब्रह्मदेवाच्या चक्रातून अथर्व व देवी यांनी सामान्य माणसांच्या डोळ्याला दिसणार नाही अशा सूक्ष्म जगात प्रवेश केला. त्यांना मनुष्याच्या शरीरातील अतिशय सूक्ष्म असे चित्र दिसू लागले.

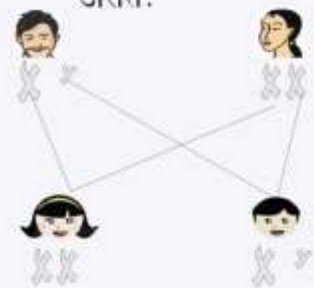
ब्रह्मदेव म्हणाले पृथ्वीतील सर्व जीव अतिशय सूक्ष्म अशा पेशींपासून बनलेले आहेत. मानवाचे शरीरही अशाच असंख्य लहान सहान पेशींपासून बनले आहे. जसे त्वचा, हाडे, मेंदू वगैरे.

या सूक्ष्म पेशींच्या आत अतिसूक्ष्म अशा तंतूंच्या २३ जोड्या असतात. त्यांना गुणसूत्र असे म्हणतात. गुणसूत्रांमधून आईवडिलांचे गुणधर्म बाळामध्ये येत असतात. पण या जोड्यांपैकी एक जोडी वेगळी असते



तिला लिंग गुणसूत्र असे म्हणतात. याचमुळे बाळाचे लिंग निश्चित होते. गर्भधारणा होताना आईवडिलांच्या गुणसूत्रांच्या मीलनातून लिंग निश्चित होते.

स्त्रीयांमध्ये xx प्रकारची लिंग गुणसूत्रे असतात तर पुरुषांमध्ये xy प्रकारची लिंग गुणसूत्रे असतात. स्त्रीयांमधील x तर पुरुषांमधील x गुणसूत्रे गर्भधारणा होताना एकत्र आली तर होणारे अपत्य मुलगी असते. याउलट, स्त्रीयांमधील x तर पुरुषांमधील y गुणसूत्रे गर्भधारणा होताना एकत्र आली तर होणारे अपत्य मुलगा असते.



हे सर्व ऐकल्यावर अथर्व चकित होतो. म्हणजे मुलगा होण्यासाठी पुरुषांकडे असलेले y गुणसूत्र महत्त्वाचे ठरते. इतके दिवस माझी अशी समजूत होती की मुलगा मुलगी होणे हे स्त्रीवर अवलंबून आहे. बाबा तुम्ही माझे डोळे उघडलेत.

हाच नियम सर्व मानवजातीला लागू आहे, ब्रह्मदेव म्हणाले. अपत्याचे लिंग हे त्याच्या वडिलांवर अवलंबून असते! यालाच बृहत वेद म्हणतात.

काळाच्या ओघात आपण हा वेद विसरलो पण शास्त्रज्ञांनी हे पुन्हा शोधून सिद्ध केले. तेव्हा सर्वात महत्वाचा हा वेद तुम्ही सर्वांना सांगाल ना ?

सौजन्य: तथापि
लेखनसाहाय्य: सौ. नेहा घाणेकर
स्वाभिमान

संपर्क :१४ लँडमार्क अपार्टमेंट, बी. जे. रोड, साधू वास्वानी चौक, पुणे४११००१ | फोन : ०९१ (२०) २६०५ १०१३ | ईमेल : upliftindiaatul@gmail.com