_ZmJV

An{bâQ B{S`m Ag{gEeZ - ñdm{^_mZ Ûmam

H$_mH$ 1
Ob 2006

g{mXH$s`

_ZmJV !

An{bâQ B{S`m Ag{gEeZ - ñdm{^_mZ hm AmR gñWmMm g_h V_À`mgmRr Am{WH$, Amam½`{df`H$ d H$mQ{~H$ CnH$_m_Ü` H$m` H$arV Amh.

_ZmJV h gdmgmRrM dmVmnÌ Amh, Á`mV Våhr V_M {dMma Ì`º$ H$ê$ eH$mb, V_À`m H$ënZm _mS eH$mb.

"_ZmJV' _i V_À`m Am_À`mVrb g~Y A{YH$m{YH$ gYmaÊ`mg _XVM hmBb Aer Amåhmbm Amem Amh !

`m dVmnÌmV Våhmbm V_À`m Ì`dgm`mV d Karhr Cn`mJr पडतील अशा सूचना, सल्ले दिलेले AmhV.

n{hë`mM AH$mV, nmdgmù`mV Vã`V ZrQ amhmdr åhUZ H$mhr gMZm {Xbë`m AmhV, EH$m

bhmZ _bmbm eni V nmRdÊ`mM _hÎd Ë`mÀ`m AmBbm H$g H$i b Ë`m~Ôb {b{hb Amh, {H$amUm XH$mZ MmbdÊ`m~Ôb gMZm AmhV....

V_À`m gMZmM Amåhr ñdmJVM H$ê$ ! Våhmbm H$mUË`m {df`m~Ôb dmMm`bm AmdSb V Amåhmbm Oê$a H$i dm .

nmdgmù`mV Amam½` gm^mi Ê`mgmRr H$mhr gMZm....

nmdgmi m gê$ Pmbbm Amh ! `m nmdgmù`mV V_Mr àH$Vr णपणीत राहावी म्हणून आमच्या डॉक्टरांनी H$mhr gMZm {Xbë`m AmhV, Ë`m `W XV AmhmV ....

AmYrM nmdgmù`mV OZOrdZ H$RrU , Ë`mV amJamBMr ^a nS`! nmdgmù`mV nmUr ImbJQ ^mJmV gmMZ amhV Am {U Ë`m_i VW amJOVMr dmT hmV. SmJa CVmamda nmUr dmhV d Ë`m nmÊ`m~am~a _mVr Am{U BVa nXmWhr dmhmV `VmV. nmUr AeÕ H$aUmè`m `m nXmWm_Ü` H$OUma nXmW, _b_Ì, amgm`{ZH$ nXmW, _mZd{Z{_V H$Man `mMm g_mde AgVm..

nmdgmù`mV g`àH$me H$_r {_i Vm, hdm Ambga AgV d hdV X_QnUm AgVm, **hr n[apñWVr OÝVÀ`m dmT`gmRr AZH$b AerM AgV.**

OVggJmMm àgma hd_m\$V - ImH$Ê`m_i, qeH$Ê`m_i - VgM _b_ÌmÛma hmVm , ñdÀN V ~ÔbÀ`m A`m½` gd`t_i, X{fV nmUr {nÊ`m_i B. ggJ hmD$ eH$Vm.

**nmdgmù`mV gm_mÝ`V: {XgZ `Uma AmOma** åhUO gXu, Ìhm`ab Vmn, œmgZ{bH$bm OVggJ , Kaoklaa, Obm~-CbQçm , hJdU , H$mbam, ËdMM amJ, _b[a`m, Qm`\$mBS.

nmdgmù`mV nmTrb Jmï>t~Ôb H$mi Or ¿`m. :

- JQma V~br qH$dm CKSr JQma AgVrb Va _Znm A{YH$mè`mZm Vm~SVm~ H$i dm åhUO V JQma ñdÀN H$aVrb d CKSr JQma ~X H$aVrb.
- KamÀ`m d ñdÀN VmJhmÀ`m ñdÀN VgmRr {\$ZmBb dmnam.
- AmKm i rgmRr Ja_ nmUr dmnam.
- AmKm i H$aVmZm earamÀ`m Á`m ^mJmV Km_ qH$dm Y i साठण्याची शक्यता AgV Vm ^mJ ZrQ ñdÀN H$am - CXm. H$m I , H$g B.
- ËdMbm OVggJ hmD$ Z` åhUZ H$maS H$nS dmnam.
- nmUr gmRdÊ`mMr ^mSr amOÀ`m amO ñdÀN H$am.
- nmÊ`mVrb AeÕ nXmW {ZKZ OmdV åhUZ gdàW_ nmUr Jm i Z ¿`m d CkLI AalyamZVa V H$_rV H$_r 10 {_{ZQ CH$i m , Ë`m_i Ë`mVrb OV _aVrb. Jm i bb d CH$i bb nmUr Rdbë`m ^mSçmda Zh_r PmH$U Rdm ~mha CKSçmda Rdbb AÞ ImD$ ZH$m
- ^mOrnmbm d \$i ImÊ`mndu ZrQ ñdÀN YdZ ¿`m.

H$mhr KaJVr AmfY :

- श्वसनमार्गाच्या विकारांसाठी आले, काळी मिरी, तुळसी यांचा Cn`mJ H$am.
- Obm~-CbQçm, hJdU Pmë`mg VmH$, _JSm i rMr { I MSr, _ga Sm i rMr { I MSr Am{U jalasaMjalva-naI/ AmAmaEM CnMmamMm Cn`mJ H$am.
- Z CH$i bë`m n`mnjm Mhm, H$m\$s `mÀ`mgma I r CH$i bbr n` {nU ~a.

आजार झाल्यास डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या.

emi M {Xdg !

emVmMm _bJm gaO hm AmVm VrZ df`mMm Pmbm` , nU Ë`mbm emi V nmRdm`bm _mÌ emVm AOZ V`ma Zmhr`. {VMr ~hrU H$_b {VÀ`mH$S Ambr, Vìhm åhUmbr, "H$m` gaO, {H$Vr df`mMm Pmbmg V AmVm ? '

emVmZ _mRçm A{^_mZmZ gm{JVb , "Vm ZH$VmM VrZ df`mMm Pmbm`. '

"Aa dm! Vm ~bdmSrV OmUma Agb ?"

"Zmhr, AOZ Zmhr, AOZ Vm emi V Om`bm \$maM bhmZ Amh.. '

"emVm, V H$Yr ~bdmSr nm{h{bg ?'

"hm, _r nm{hb` Ë`mZm HYrHYr JmU åhUVmZm Am{U I i VmZm.... {VWb {ej H$ Ë`mZm H$mhr {eH$dV ZmhrV!'

"nU emVm, Vr _b Varhr {VW In {eH$V AgVmV , I i Vm I i Vm Ë`mMr emar[aH$ j_Vm dmT V Am{U ZgV KamV ~gZ amhÊ`mnjm {VWë`m I i m_i Ë`mÀ`m _Xbmhr MmbZm {_i V AgV...'

"AJ~mB, _r Agm H$Yr {dMmaM H$bm नाही... पण हे कसं काय शक्य होतं? H$maU {VW Va {H$VrVar _b AgVmV...'

"I a`, nU _bmZm BVam~am~a dmJm`M H$g hhr {eH$U Amdí`H$ AgV, gaO Ë`mÀ`m d`mÀ`m _bm~am~a I i Z AZH$ Jmï>r {eH$b. Ë`mbm {VW InM J_V dmQb Am{U ZdrZ {_Ìhr {_i Vrb.'

'पण एखदा शिक्षक इतक्या मुलांकडे कसं nmhUma?'

"{ej H$mZm Ë`mM I mg à{ej U {Xbb AgV. {edm` Ë`mV {eñVrMmhr ^mJ AgVm, {ej H$mÀ`m gMZmM nmbZ H$aU, ZrQ dmJU, ... nhmVm nhmVm Vbm Ë`mÀ`m \$aH$ nSbbm {XgZ `Bb. "

"nU Oa _r Agmg Zgb Var gaO aS`.. Vm _bm gmS Z amhmVM Zmhr.... '

"V n{hë`m AmRdS^a Ë`mÀ`m~am~a emi V Om, _J V Ë`mbm emi V {H$Vr J_Vr AgVmV V gmJZ emi V OmÊ`mgmRr V`ma H$a.'

nhmM V, Vbmhr A{^_mZ dmQb Ë`mM !

"AmO V_À`m Sã`mV H$m` XUma Amhg, _bm _mÀ`m gJù`m _{ÌUtZm Sã`mVbm ImD$ Úm`Mm`!'

UpLift India Association
Enriching lives of the poor... Together

Vl_À`n gMZn Anåhnbn

14, bS›_nH$ AnnQ›_Q›,
~r O anS›, gnY dnñdnZr gH$b,
nU 411001

\$nZ : 0091(20) 2605 1013
B_b : upliftindia@gmail.com

An_À`n n[adnanVrb gñWmer gnH$ gnYn :

- AÞnUn n[adna {dH$ng gdYZ (APVS)

faona : 020-25447791

- ndVr ñd`anOJna (PSW),

faona : 020-24 44 09 76

- {dH$ng `dn gñWn (VYS)

faona : 020-24 44 09 76

-ñZhXrn OZH$ë`nU \$nD$S›eZ (SJF)

faona : 020 - 26 45 71 05

-{Xen H$Ð (DK)

faona : 020-26 68 40 79

- AÞnUn _{hbn _S›b H$nAnna{Q›ih H${S›Q› gngn`Qr (AMMCCS)

faona : 022 - 24 30 88 74

- Zd{Z_nU g_nO {dH$ng H$Ð (NSVK)

faona : 022 -28 88 48 09

-ñd` {ejU à`nJ (SSP)

{H$anUn XH$nZ gê$ H$aÊ`ngnRr

Annë`n An`î`nV dnÊ`nA`n XH$nZnMr JaO gdnZnM ^ngV. hn ì`dgn` MnbdÊ`ngnRr H$nhr {d{eï› H$neë`nMr Andí`H$Vn Zgbr Var, hn ì`dgn` H$aUnè`n nê$fnbn qH$dn órbn AnH$S›_nSrM knZ AgU Andí`H$ Anh.

{H$_nZ g_na 50 ñ1$. \$QnMr OnJn qH$dn ñQnb hn ì`dgn` gê$ H$aÊ`ngnRr nag Anh. `n ì`dgn`ngnRr WnS›\$na \${ZMaX I rb bnJb.

CYnarda {dH$s h `n ì`dgn`nM d{eï›ç Anh. AZH$ bnH$ _{hZn^a CYnarda IaXr H$aVnV An{U _J nJna {_ inë`nZVa EH$XnM ng MH$V H$aVnV. `W AZH$ dñV {dH$ë`n OnVnV - gd àH$naMr Yn›`, dnUrgn_nZ, InÚnXnW, ~H$arM nXnW, XY, ñd`nnH$nM gn{hË`....

{H$anUn XH$nZ MnbdUnar gXñ` _{hbn

{H$anUn gn_nZnM XH$nZ hn ì`dgn` dfnM ~nanhr _{hZ Mnb eH$Vn. _{hÝ`nA`n gê$dnVrbn `nVrb CbnTnb OnñV AgV, H$naU bnH$ _nJMr CYnar MH$Vr H$ê$Z nTrb _{hÝ`n^anM gn_nZ IaXr H$aVnV. {Xdnir, Xgan `nA`ngna»`n gUnA`n {XdgnV ì`dgn` A{YH$M OnanV MnbVn.

{H$anUn _nbnM XH$nZ gê$ H$aÊ`ngnRr g_na 5000 én`nM gê$dnVrM ^nS›db bnJV. `n_Ü` _»` IM ^nS› d dnhVH$ IM h AgVnV. ì`dgn`nA`n ÑïrZ H$nUÊ`n gYr CnbãY AnhV Ë`nZgna `n ì`dgn`n_Ü` XaanOM CËnÞ 40 ê$n`nnngZ 500 én`nn`V Ag eH$V. **{H$anUn _nbnM XH$nZ MnbdVnZn `Une`n H$nhr AS›MUr , Ë`ndarb _nJ d gMZn `Mn{Xbë`n AnhV :**

AS›MUr	Cnn`
ñnYn	V_À`n XH$nZnV AZH$ àH$naMn _nb Rdn. KannM gdn Ún (hn_ {S›brìhar), On{hanV H$an.
IaXrMn IM	RnH$ ~nOnanV IaXr H$an. an I IaXrda MnJbn ^nd {_ idn.
_nb Ian~ hnU	आवश्यक तेवढाच माल खरेदी करा. मालाच्या एक्स्पायरी तारखा वेळोवेळी तपासा.
ZnedV _nb	ñdÀN›V{df`r H$nQ›H$nanU H$ni Or ¿`n. Á`n dñVZn _nJUr Znhr Ë`nMn gnRn H$ê$ ZH$n. Jingna I nXnW gnRdVnZn H$ni Or ¿`n, V H$naS›çn {RH$nUr Rdn.
JnhH$nZn CYnar XU	Á`n JnhH$nZn {Z{üV CËnÞ Anh d Á`nMr V_Mr MnJbr Ani I Anh, Ë`nZnM CYnarda _nb Ún. Ë`nA`n CYnarMn {he~ EH$n NnQçn dhrV ZrQ› ZnXdZ Rdn d Vr dhr ga{jV OnJr Rdn.
JnhH$ner g~Y	JnhH$n~an~aM V_M dVZ MnJb hd, {defV: {ó`n d _b `n~an~a MnJb dnJn. V_M ì`°$s_Îdhr gä` hd. H$n_nA`n dir Y_nZ H$aU d V~nI InU Qni n.
an I aH$_Mr ga{jVVn	रोख रकमेचा नीट हिशेब ठेवा. कॅश बॉक्स सुरक्षित ठिकाणी ठेवा.

AnYrM H$ni Or KVbr AgVr Va !!!!

_anRrV EH$ åhU Anh - VhnZ bnJë`nda {dhra IUn`Mr ! IaM, {H$VrVar bnH$ `n åhUrà_nUM dnJVnZn {XgVnV. Xadfu nndgni n `Vn. nU dirM ng ~nObn RdZ KannMr Xê$ñVr nndgnù`nAnYr H$ê$Z ¿`n`M {H$Vr OUnZn O_V? _J hnV H$n`, H$s nnD$g gê$ Pnbn H$s bJM Ka Jin`bn bnJV. _J Annë`ndaM hr di H$n Anbr åhUZ AnnU Z{e~nbn Xnf XV MS›\$S›V ~gVn.

Oìhn nndgnMn Ona dnT›Vn, Vìhn Va KannMr XXen AnU IrM dnT›V. O_rZ Anbr, H$nS› Anb , _J KanVb bhnZWna gnaOU EHH H$ê$Z AnOnar nS› bnJVnV. _J Ka di da H$n Xê$ñV H$ê$Z KVb Znhr `ndê$Z Zdan-~n`H$n_Ü` ^nS›U gê$ hnVnV. Xnê$V gJin ngn Knbdë`n~Ôb ~n`H$n Zdè`nbn Xnf XV Va ZH$n Ë`n Jnïr IaXr H$ë`n~Ôb Zdan ~n`H$nbn ~nb bndVn. nU `nZ _i àý VgnM anhVn.

IaM, AnnU dirM `n~Ôb Cnn` H$bn AgVn Va AnO Annë`nda hr di Anbr ZgVr, Znhr H$n ? AnnU WnS› ng H$n dnMdb ZnhrV? ~MV H$aU hnM ga{jVVgnRr gdnÎn_ Cnn` Anh !!

Sn. _Yn nad gn_V `nOH$S›Z