

अपलिफ्ट इंडिया असोसिएशन - स्वाभिमान द्वारा

ऐच्छिक मूल्य: रुपये २

मनोगत

[वस्तीवासियांचं मासिक माहितीपत्र] पुणे आवृत्ती

वर्ष १
अंक १२
जून - २००७

जून ५ - जागतिक पर्यावरण दिन
जून १० - पितृदिन
जून २६ - आंतरराष्ट्रीय नशा विरोधी
दिन
जून २७ - जागतिक मधुमेह दिन

संपादकीय...

पुण्यामधील पाच-सहाशे वस्त्यांमधील आपल्यासारख्या लाखो लोकांच्या भावना जाणून घेण्यासाठी, त्यांच्यापर्यंत विविध विषयांची माहिती पोहोचविण्यासाठी वर्षभरापूर्वी आपण मनोगत ची सुरुवात केली. हा मनोगतचा वारावा अंक. त्यानिमित्ताने आपण येत्या वर्षात जास्तीत जास्त जणांपर्यंत पोहोचण्याचा संकल्प करू या. मनोगतचे लेखन, वाटप, सामूहिक वाचन, अभिप्राय या सर्वांमध्ये आपणहून पुढे येऊन सहभाग घेणाऱ्यांचे मनोगतच्या संघातर्फे मनापासून आभार. आपला सहभाग व सहकार्य अधिकाधिक वाढेल व मनोगत खऱ्या अर्थाने वस्तीवासियांचं आपलं मनोगत होईल अशी अशा आहे. तेव्हा आपल्या सूचना, तक्रारी, समस्या आमच्यापर्यंत अभिप्रायातून जरूर कळवा. उत्कृष्ट अभिप्रायास मनोगतमधून प्रसिद्धी दिली जाईल. एप्रिल महिन्यातील पुरस्कार विजेत्यांची नावे व अभिप्राय खाली देत आहोत. पुन्हा भेटूच.

उत्कृष्ट वाचक - एप्रिल २००७

प्रथम क्रमांक

या मासिकाने शिकण्याबाबतचे महत्त्व समजले. तसेच आपण एखाद्या व्यवसायाबाबत किंवा अन्य कारणासाठी इतरत्र जास्त दराने कर्ज न काढता विचार करूनच शिकण्याचा फायदा घेऊन योग्य ठिकाणाहून योग्य माहिती घेऊन कर्ज घ्यावे हेही समजले. थोडक्यात सर्व टॉपिक छान आहेत. गरजेचे, आवश्यक व फायदेशीर आहेत. कु. शीतल रविंद्र कुंभार
बिबवेवाडी अप्पर, पुणे - ३७

द्वितीय क्रमांक

मला आपले मनोगत आवडले. न्यातल्या न्यात शिक्षण असणे खूप गरजेचे आहे. म्हणजे आपल्याला कोणी फसवू शकत नाही. मला बचतोच्या पुस्त्या खूप आवडल्या.
सौ. वनिता पोपटराव नलावडे

तृतीय क्रमांक

मला या मासिकाने सर्व आवडले. हरबा केरबा यांनी व्याजाची केलेली बचत, उन्हाळ्याबद्दलची माहिती तसेच १० वी १२ वी नंतर काय करावे हे सर्व लेख आवडले.
सौ वैशाली सुनील फुले

स्पर्धेला जिद्दीने तोंड दिलंच



हरबा : नमस्कार केरबा.

केरबा : नमस्कार. काय कसं चाललंय ?

हरबा : ठीक चाललंय. पण मला एक सांग ती मॉल की काय म्हणतात ती काय भानगड आहे ?

केरबा : भानगड वगैरे काही नाही रे. पण तू हे का विचारतोस ?

हरबा : अरे तिथे म्हणे भाजीपाल्या पासून किराणापर्यंत सगळं मिळतं. ते पण स्वस्तात. जर आमच्यापेक्षा तिथे स्वस्तात मिळायला लागलं तर आमचा माल कोण घेणार ?

केरबा : हरबा, मॉल म्हणजे मोठं दुकान. ज्यात कपडे, किराणा, स्टेशनरी, इलेक्ट्रॉनिक वस्तू अन् भाजीपाला सुद्धा मिळतो. जरा हायफाय दुकानंच म्हण ना.

हरबा : पण एवढ्या हायफाय दुकानात माल स्वस्तात कसा ?

केरबा : स्वस्तात माल ? तोट्यात माल कोणी तरी विकेल का ? मला काय वाटतं, हे त्यांचं मार्केटिंग करण्याचं तंत्र असावं.

हरबा : म्हणजे ?

केरबा : लोकांच्या लक्षात येणारा माल जर स्वस्तात लावला तर गिऱ्हाईक त्याच्या अगिथाने तिथे जाणार. मग ज्याची गरज असेल त्याच्याबरोबर ज्याची गरज नसेल तो पण माल घेणार. म्हणजे शेवटी फायदा दुकानदाराचाच.

हरबा : पण आमचं मरण होणार त्याचं काय ?

केरबा : स्पर्धेला धावून कसं चालेल. म्हणूनच गिऱ्हाईकाशी जवळीक ठेवणं, वेळा पाळणं, योग्य त्या क्वालिटीचा माल योग्य दरात देणं चालू ठेवलंस, तर तुझ्याकडचा गिऱ्हाईक कशाला जाईल तिकडं. किरकोळ मालासाठी मॉलला जाणं त्याला तरी कसं परवडेल ? मुंगी हत्तीला सळो की पळो करून सोडू शकते पण कुस्ती खेळून नाही, युक्तीने.

हरबा : (डोके खाजवतो.)

केरबा : नाउमेद झालास तर आजच संपलास. लढलास तर जिंकायची संधी मिळेल. म्हणून जिद्दीने ऊट. जिंकशीलंच तू.

हरबा : धन्यवाद दोस्ता. बघ कसा धंदा करतो मी आता.

केरबा : माझ्या शुभेच्छा आहेतच. चल पुन्हा भेटू.

मागील महिन्याचे उत्तर

हरबाने छत्रपती बर्फ वापरण्याची चूक मान्य केेली व चापुडे प्रमाणिकपणे धंदा काढण्याचे ठरविले. म्हणूनच केरबा हरबाला देगे आघा मेकिन दुस्त आघा असे म्हणाला

या महिन्याचा धरून

केरबाने हरबाला मॉलशी स्वर्चा करायची असेल तर कोणती काळजी घेण्यास सांगितले ?

तुम्हाला कोणो म्हटले की पृथ्वी आजारी पडली आहे तर तुमचा विश्वास बसणार नाही ना? अहो पण खरंच आपली पृथ्वी आजारी पडली आहे. पर्यावरणतज्ज्ञ म्हणतात की तिला ताप आला आहे! पृथ्वीचे तापमान गेल्या काही वर्षांत खूपच वाढले आहे इतके की पृथ्वीवरचे वर्षाचे डोंगर, वर्षाळ प्रदेश, वर्षाचे समुद्र वितळू लागले आहेत. हिमालयातील वर्ष तर गेल्या दहा बारा वर्षांत ५ ते १० किलोमीटरने कमी झाले आहे.

आता तुम्ही म्हणाल माणूस आजारी पडला तर एकवेळ त्याला डॉक्टरांकडे घेऊन जाऊ पण एवढ्या मोठ्या पृथ्वीचं काय करायचं? अहो पण ही पृथ्वी माणसाच्या अतिरेकी इंधनाच्या वापरामुळेच आजारी पडली आहे. मोटारगाड्या, कारखाने, कचरा, वीज या सर्वांचा अतिरेक झाल्यामुळे जे गरम वायू आकाशात जात आहेत त्यामुळेच पृथ्वीचे तापमान वाढले आहे.

खाली सांगितलेल्या काही सोप्या गोष्टी केल्यात तर आपण पृथ्वीला नक्कीच वाचवू शकतो:



घरात वल्वऐवजी स्वस्त व दीर्घकाळ टिकणाऱ्या सी. एफ्. एल्. ट्यूबचा वापर



छोट्या अंतरासाठी गाडीचा वापर टाळावा. गाडीवर एका ऐवजी दोघांनी



घरातून कमीत कमी कचरा कसा निर्माण होईल ते पहावे. उदा. कागद फेकताना त्याचा अधिकाधिक वापर झाला आहे ना ते पहावे. विद्यार्थ्यांनी कागदाच्या दोन्ही बाजूंना लिहावे. प्लास्टिकच्या पिशव्यांचा वापर जपून



आपल्या आजूबाजूची झाडे जगवण्याचा व वाढविण्याचा प्रयत्न

एकूणच निसर्ग आपल्याला आनंद, आरोग्य देतो मग त्याच्या आरोग्यासाठी थोडे कष्ट केले तर आपलाच फायदा आहे की नाही? तेव्हा सर्वांना जागतिक पर्यावरण दिनाच्या हार्दीक

या महिन्याची मुस्तकिल्ली

आपले आरोग्य आपल्या हाती

मानसिक आरोग्य - (भाग १)

कसे आहात? बरे आहोत, मजेत आहोत असे उत्तर देऊन आपण मोकळे होतो. तुम्ही निरोगी आहात का? असा प्रश्न विचारला तर आपण शारीरिक आरोग्याविषयीच नेहमी विचार करतो. मनोगतच्या मागील अनेक अंकांतून आपण शारीरिक आरोग्याविषयी माहिती घेतली आहेच. पण केवळ शारीरिक स्वास्थ्य म्हणजे उत्तम आरोग्य नाही. उत्तम आरोग्यासाठी आपल्या शरीराबरोबरच मानसिक आरोग्यही उत्तम असणे आवश्यक आहे. आटवा बरं... बरेचदा आपण निराश झालो की आपलं डोकं दुखतं, परीक्षा जवळ आली की मुले आजारी पडतात, काळजीने आपली झोप उडते, भूक लागत नाही... बरोबर की नाही? म्हणजेच आरोग्याचा आपल्या मनाशी अगदी जवळचा संबंध आहे. शारीरिक आरोग्यासाठी जागोजागी दवाखाने उघडलेले आहेत, गल्लोगल्ली औषधांची दुकाने आहेत पण मनाचे आरोग्य टिकविण्याचा, ते वाढविण्याचा, ते आजारी पडले तर त्याला बरे करण्याचा आपण कमी विचार करतो.

प्रत्येकाच्या आयुष्यात दुःख, संघर्ष, नैराश्याचे प्रसंग अटळ आहेत; प्रश्न आहे आपण ते कसे हाताळतो त्याचा. तुम्ही नेहमी वातम्यात ऐकत असाल की दहावीच्या परीक्षेचा निकाल लागल्यावर मुले नैराश्याने आत्महत्या करतात, सासरच्या जाचाला कंटाळून विहिरीत उडी घेतात, बदला घेण्यासाठी खून-मारामारी होतात... या सगळ्याचा मानसिक आरोग्याशी संबंध आहे.

अनेक छोट्या छोट्या गोष्टींनी आपण आपले मानसिक आरोग्य जपू शकतो. जसे; कोट्टीविक पातळीवर घरातील सर्वांनी एकमेकांशी बोललं पाहिजे, आपल्या मनातील दुःख, मत्सर, राग आपल्या जवळच्या व्यक्तींबरोबर व्यक्त केला पाहिजे. त्याने मन मोकळे होते. घरातील एखादी जरी व्यक्ती सतत भांडत असेल, चिडचिड करत असेल, व्यसनाच्या आहारी गेली असेल, सतत रडणारी असेल तर त्यांच्या वागण्याचा त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतोच पण त्याचबरोबर इतरांचेही आरोग्य ते बिघडवून टाकतात.

म्हणूनच शारीरिक आरोग्याबरोबरच आपले मानसिक आरोग्य नीट राखणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. मानसिक आरोग्य नीट राखण्यासाठी आगदी छोट्या पण महत्त्वाच्या चुक्ती आपण मनोगतच्या पुढील काही भागातून सांगणार आहोत. तेव्हा आपला मनोगतचा अंक मागून घ्या.

आणि हो.. आपल्याला होणाऱ्या मानसिक त्रासाबद्दल, समस्यांबद्दल मोकळेपणाने बोला. आपल्या अभिप्रायातून आपल्या समस्या मांडा. लक्षात ठेवा आनंदी जीवनासाठी मानसिक ताणाबद्दल बोला.

मानसिक आरोग्य हे केवळ मानसिक आतारापुरते मर्यादित नाही

अशीही वेळ असते जेव्हा आपण आनंद, आशा, स्फूर्ती, सुख अनुभवत असतो

अशीही वेळ असते जेव्हा आपण दुःख, आस, वेदना अनुभवत असतो



हे सर्व अनुभव आपल्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित आहेत

- मानसिक आरोग्य विषय उघडल्या घाबरेपणासाठी महत्त्वाचा आहे
- मानसिक आरोग्याची जाणीव असणे आणि त्याविषयी बोलणे महत्त्वाचे आहे

आनंदी जीवनासाठी मानसिक ताणाबद्दल बोला!



