

मनोगत

संपादकीय...

मनोगतच्या मागील अंकांनुन आपण अनेक विषयांवर चर्चा केली. आरोग्यविषयक सदरानून; डोळे, कान, नाक, शरीर याची रोज निगा राखली तर कितीतरी आजार आपल्याला टाळता येतात हे आपण पाहिले. हरवा केरवा यांच्या संवादांमधून आपल्या व्यवसायात उपयोगी पडणाऱ्या अनेक युक्ती, कल्पना तुम्हाला समजल्या असतील. आपल्या घरातील नातेसंबंधांवर आधारित 'भायं घर आनंदी आहे का?' हे सदर आपण मागील अंकापासून सुरु केले आहे. भारतात अथवा आजूबाजूला घडणाऱ्या गोष्टींवर संपादकीय मधून आपण लिहितच असतो. याशिवाय दर महिन्याला आपण एक संकल्प करत असतो. तो आपण 'महिन्याची गुरुकिल्ली' च्या रुपाने लिहित असतो.

तुमच्या प्रतिक्रिया आमच्यापर्यंत पोहोचाव्यात म्हणून या महिन्यापासून आपण संस्थेच्या कार्यालयात अभिप्राय वही ठेवत आहोत. आपला अभिप्राय जरूर नोंदवा. अभिप्राय लिहिणाऱ्यांसाठी काही सूचना देत आहोत.

आपणास एखाद्या विषयाची अधिक माहिती हवी असेल तर जरूर लिहा.

- मनोगत मधील काही युक्ती कल्पना जर आपण खरंचच प्रत्यक्षात आणल्या असतील तर अवश्य लिहा.
- मनोगत मधील आरोग्यविषयक सदरानून एवादी गोष्ट दैनंदिन जीवनात वापरवायास सुरुवात केली असल्यास आम्हाला कळवा.
- गुरुकिल्ली म्हणून सांगितलेला संकल्प जर आपण केला असेल तर तो सांगा.
- याशिवाय तुम्हाला चालू अंक आवडला का, कोणता लेख जास्त आवडला, का आवडला हे तर लिहाच.
- मनोगतमधील एखादी गोष्ट जर आपण मित्रमैत्रीणी अथवा मुलांना सांगितली असेल तर तो अनुभव कळवा.
- लिहिता वाचता येत नसेल तर काही हरकत नाही, संस्थेतील कार्यकर्त्यांला आपला अभिप्राय नोंदवून घ्यायला सांगा.

दर महिन्याला उत्कृष्ट अभिप्राय नोंदविणाऱ्यास 'उत्कृष्ट वाचक' म्हणून पारितोषिक दिले जाईल व अभिप्रायास मनोगत मधून प्रसिद्धीही दिली जाईल.

आपला अभिप्राय आपण पत्राद्वारेही कळवू शकता. पत्रात नाव व आपला पत्ता लिहा. पत्रव्यवहारासाठीचा पत्ता अंकाच्या खाली दिलेला आहे-

तेव्हा पुन्हा भेटूच. मनोगत दर महिन्याला तुमची वाट पहात आहे!

जमाना स्पेशल आहे!



हरवा : नमस्कार केरवा

केरवा : नमस्कार!

हरवा : काय आज नवीन कपडे वाटतं ?

केरवा : नवीन नाहीत बाबा...जमाना बदलला आहे. धंद्याला पण जरा बरे कपडे घालतो.

हरवा : हो ना राव. जमाना खरंच बदलला आहे. आता आमच्या भाजीच्या धंद्यात पण काल परवापर्यंत कोणी पडत नव्हतं अन् आता ही तरुण पोरं अर्धा वेळ काम करुन पैसे कमावतात.

केरवा : खरंय हरवा. पण तुझं बरं चाललंय ना आता ?

हरवा : कसलं काय ? स्पर्धा इतकी वाढली आहे की गिऱाइकाचं काही अडत नाही. मी नाही तर दुसरा कोणीतरी. त्यामुळे मिळेल त्या गिऱाइकाला कमी भावात पण माल विकावा लागतो.

केरवा : अरे पण स्पर्धा तर सगळीकडेच आहे. आता ते डॉक्टरसुद्धा गर्ली-गल्लीत ज्ञालेत. पण गंमत अशी आहे की एक डॉक्टर कुठला तरी एकच आजार बघतो. दुसऱ्या आजारासाठी तो वेगळ्या डॉक्टरकडे पाठवतो.

हरवा : हो. पण त्यांची गोष्ट वेगळी आहे.

केरवा : हे बघ हरवा. आपण पण आपल्या कडे असा स्पेशल मालच टेवायचा की गिऱाइक लांबूनही आपल्याकडेच येईल. काय ?

हरवा : अरे पण असा स्पेशल माल घ्यायला गिऱाइक पण कधीतरीच येणार..

केरवा : तसं नाही रे बाबा. बाकीचा खपणारा माल टेवायचाच पण असा एक उत्कृष्ट माल टेवायचा की जो दुसरीकडे मिळणारंच नाही. मग गिऱाइक जास्त पैसे देऊनही माल घेतील.

हरवा : अरे ही तर चांगली आयडिया आहे. तुला बरं सुचतं असं सगळं!

केरवा : आपली 'तिकडम' जवळ ठेवली म्हणजे सगळं आपोआप सुचतं. चल मग भेटू पुन्हा उशीर होतोय.

हरवा : चल भेटू पुन्हा. आणि हो माझी हरवा स्पेशल भाजी घ्यायला बायकोला नक्की पाठव.

केरवा : नक्कीच. (हसत) हरवा स्पेशल भाजी. वा!

.....
बदललेल्या जमान्याचा सामना करण्यासाठी केरवाने हरवाला कोणत्या दोन युक्ती सांगितल्या ?
(उत्तर पुढील अंकात)

आपले आरोग्य आपल्या हाती

घसा व नाक यांकडे दुर्लक्ष नको!

सर्दी, खोकला, घशाला सूज येणे, गुळणा फुटणे यासारख्या तक्रारींकडे आपण बहुतेक वेळा दुर्लक्ष करतो. पण अशी लक्षणे सतत दिसत असतील तर डॉक्टरांकडे जाणेच योग्य. त्याचबरोबर श्वास घेताना, अन्नपदार्थ गिळताना त्रास होत असेल तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये.

उन्हाळ्याच्या दिवसात खूप जणांचा, विशेषतः जे उन्हात खूप वेळ काम करतात त्यांचा गुळणा फुटतो. नाकानून रक्त येते. चित्र - १ कडे पाहून आपल्याला सहज लक्षात येईल की उन्हात फिरताना टोपी, पायात चपला, पाण्याची वाटली असणे किती गरजेचे आहे. तसेच थोडावेळ झाडाखाली विश्रांतीही गरजेची आहे. उन्हातून



आता चित्र २ नोट पहा. एकतर प्रदूषण त्यात हे महाशय विडी ओढत आहेत! आजूबाजूची धूळ नाकातोंडात जात आहे. आपल्याला प्रदूषण जरी थांबवता येत नसले तरी विडी ओढण्याची सवय तरी नक्कीच दूर करता येईल. काही भाजीवाले रस्त्याच्या कडेला बसून भाजी विकतात. रस्त्याच्या कडेला बसताना व अधून मधून ते आसपास पाणी मारतात. सांगा वरं थ्यामुळे काही फायदा होतो का ते?



आता चित्र ४ घ्या. आपण दमून घरी आल्यावर किंवा कामात व्यस्त असल्यावर घरातील लहान मुलांकडे थोडे दुर्लक्ष होते. पण ते महागात पडू शकते वरं का? गप्प बसतील तर ती मुलं कसली? म्हणून मग काही शिवणकाम घरी करणाऱ्या महिला वटणे, मणी इत्यादी वस्तू जरा उंचावर ठेवतात. मुलांनी दाणा, खडू, खडे नाकात घातल्याच्याही अनेक केसेस डॉक्टरांकडे येतात.

नाकाने आपण श्वास घेतो तर घशाशिवाय अन्न पोटाला जाऊ शकणार नाही. तेव्हा नाक व घसा निरोगी असणे फार महत्त्वाचे आहे. म्हणूनच नाक व घसा यांकडे दुर्लक्ष नको!



चित्र ३ मधील दृष्य आपल्या अवती भोवती अगदी सर्रास दिसते. रस्त्यावरच नाक शिंकरणारा हा भाजीवाला त्याच हाताने गिऱ्हाईकाला भाजी देणार! नाक साफ करणे जरी आवश्यक असले तरी रस्त्यावर नाक शिंकरणे, थुंकणे अशा सवयी घातकच आहेत की नाही?



माझं घर आनंदी आहे का?

तुम्हं-माझं....

तुमचं घर आनंदी आहे का? अगदी हाच प्रश्न अपर्णाताईनी बघत गटाच्या मिटिंगमध्ये विचारला. प्रत्येकीने आपल्या घरातील छोट्या-छोट्या समस्या सांगितल्या. कुणी नवरा रोज मारतो असे सांगितले तर कुणी सासूबरोबर पटतच नाही असे सांगितले. गप्पा अगदी रंगात आल्या. भासा नवरा बायकोबाई साखा रुसून बसला आहे हे जेव्हा सुजाताने सांगितले तेव्हा सर्वजणींची हसून हसून पुरेवाट झाली. सुजाताचा नवरा भारी रसिक. त्याला रोज छान जेवण लागतं. सुजाता तर सुगणच. कधी मोटच जास्त तर कधी तिखट. रोज नवरा जेवणाला नावं ठेवतो. परवा चिडून तिने नवऱ्याला, तुम्हीच का नाही मग स्वयंपाक करत रोज? असे खडसावून विचारले. झालं. या एका गोष्टीवरून नवऱ्यानं अबोला धरला.

अपर्णाताईना पण हसू आवरले नाही. नवरा बायकोतल्या अशा छोट्या छोट्या भांडणांचे मूळ कशात आहे ते अपर्णाताईनी सर्वजणींना सांगितले - बहुतेक घरात स्त्रियाच स्वयंपाक करतात. बऱ्याच वेळा असेही दिसते की स्त्रीला आजारी असतानाही स्वयंपाक-पाणी करावे लागते. बरीच कामे बाईची आहेत असे सांगून ती त्यांच्यावर लादली जातात. आपल्या वस्तीत कित्येक बायका गरोदर पणी डोक्यावर दोन-दोन हंडे घेऊन जाताना दिसतात. कितीतरी घरांमध्ये पुरुष कामावरून घरी आल्यावर आरामात टी.व्ही बघत बसतात पण घरातली बाई कामावरून आल्यावर लगेच घरच्या कामाला लागते.

बऱ्याच घराच्या कामांमध्ये पुरुष सहभाग घेऊ शकतात. जसे की; मुलांना आंघोळ घालणे, सायकलवरून मुलांना शाळेत सोडणे, टी.व्ही बघताना भाजी निवडणे, मुलाचा अभ्यास घेणे, जेवणाची तयारी करणे. पण केवळ ही बायकांची कामे समजून पुरुष ती करायला पुढे येत नाहीत. आपल्या पारंपारिक भूमिकेतच रहाणे पसंत करतात. नवरा बायकोच्या नात्यावर त्याचा परिणाम होतो. नवरा-बायकोनी जर सर्व जबाबदाऱ्या आनंदाने स्वीकारल्या, दोघांच्या कामाचा आदर केला, तुझं-माझं करत बसण्यापेक्षा एकमेकांना सहकार्य केले तर सहजीवन किती छान होईल की नाही?

अपर्णाताईचे बोलणे संपले. सर्व जणींमध्ये एक नवा उत्साह आला. घरी जाताना सुजाताने तिच्या नवऱ्याचा अबोला तोडण्याचा निश्चयच केला! तिच्या आणि त्याच्या तलं अंतर संपवण्याच्या दृष्टीने एक नवीन पाउलच पडलं म्हणा ना!

सर्वांना जागतिक महिला दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

या
महिन्याची
गुरूकिल्ली

रंग घातक अन् छेडाछेडी
यांची छुट्टी झाली रे
आनंदाचे तुषार उडवीत
रंगपंचमी आली रे!

