

(रेडिओचे पुणे केंद्र)

संपादकीय...

नमस्कार पुणे! तुम्ही आपल्याला ओळखता ना? मी मुन्नाभाई! बोले तो..पिक्चरमधला मुन्नाभाई. तर महात्मा गांधीजींच्या १३८ व्या जयंतीनिमित्त आज आपण एक वेगळा कार्यक्रम करत आहोत. तेव्हा या शोमध्ये सगळ्यांचं स्वागत. पिक्चरमध्ये तुम्ही मला गांधीजींचा भास होतो म्हणून वेड्यात काढलं ना. पण आज मी प्रत्यक्ष वापूंनाच इथे आणलं आहे. तेव्हा तुम्ही सगळ्यांनी वापूंना त्यांच्या वाढदिवसाच्या शुभेच्छा द्या. तावडतोव आमचा फोन नंबर फिरवा.

(फोन वायला लागतात. बहुतेक जण वापूजींची चेष्टा कशी होते आहे ते सांगतात.)

महिला: गांधीजी..गांधीजी..हेलो..वापू...हेलो..महात्माजी..

मुन्ना: हा बोला..बोला...ते आज फक्त ऐकनार आहेत. त्यांचं मौन ब्रत आहे!

महिला: हा वापू...मी तुमची खूप फॅन आहे. मी तुमच्या सत्य, अहिंसा, प्रेम या तत्वांचा जपच करते. मी रोज शंभर वेळा माझ्या वहीत सत्य...सत्य...सत्य...असे लिहिते. माझ्या शंभर वाक्या भरल्यात..पण मला माझा नवरा चिडवतो. मी काय करू?

मुन्ना: वापू लक्ष देऊ नका असे म्हणतायत. पुढचा फोन

म्हानारा: वापू मी तुमच्यासारखेच चरख्यावर विणलेले कपडे घालतो. लोक आपल्याला वेडे म्हणतात. मी काय करू?

मुन्ना: वापू म्हणतायत लगे रडो..कशाचीही लाज वाटू देऊ नका. पुढचा फोन (भराभर फोन वायला लागतात...)

तरुण: वापू तुमची गांधीटोपी घालून आमचे नेते टोप्या घालतायत आम्हाला. जमलं तर तुमची टोपी घेऊन जा!

पुरुष: वापू आयडिया मोबाईलवाल्यांनी तुमची तीन माकडांची जाहिरात केली आहे. ते म्हणतायत चांगले बघा, चांगले ऐका,

चांगले बोला...गुड आयडिया! वापू तुमच्या नावावर पैसे कमावतायत.

लहान मुलगा: वापू मला तुमच्यासारखा चप्पा आणि घड्याळ कुठे मिळेल. मला शाळेतल्या नॅदरिगमध्ये भाग घ्यायचाय. मी तुमच्यासारखीच हेअर स्टाईल केली आहे वापू!

खेळाडू: वापू आम्ही सावरमती आश्रम ते दांडी अशी चालण्याची स्पर्धा आयोजित केली आहे. त्याच्या उद्घाटनाला येणार का?

तुमच्या नावामुळे चांगला प्रतिसाद मिळतोय! तुम्हाला हॅपी बर्थ डे.

कार्यकर्ता: वापू तुमच्या नावाने इथे एक संस्था काम करते आहे. कुणी खोटं बोललं की त्यांना फोन करायचा. त्यांचे स्वयंसेवक

खोटं बोलणाऱ्याला फुलं भेट देतात. याशिवाय ते अजून एक सेवा पुरवितात. कुठे मारामारी झाली की स्वयंसेवक स्वतः मार

खायला जातात. ते उपोषण करणाऱ्यांना आर्थिक मदतही देतात!

मुन्ना: बास बास. कार्यक्रमाची वेळ संपली. वापू, तुम्ही राष्ट्रपिता आहात. तुम्ही भारताचं नाव साऱ्या जगात मोठं केलं. आमच्या

सर्वांसाठी काहीतरी बोला.

वापू बोलायला लागतात...

मुन्ना, आज आपला देश वेगवेगळ्या क्षेत्रात पुढे जात आहे. वर वर पाहिले तर आपला देश श्रीमंत होत आहे. पण आपण फक्त वायव्यगोर्दीवरच लक्ष देत आहोत. पण खरा माणूस हा त्यांच्या आल्यावरून ओळखावा. जो खोटं बोलतो तो खरा गरीब. जो वेळेवर काम करीत नाही तो गरीब. जो माणसामाणसात भेदभाव करतो तो गरीब. या सगळ्या फोनवरून मला वाटतं की आपला भारत खूपच गरीब आहे. म्हणूनच माझी चेष्टा करण्यात वेळ घालण्यापेक्षा स्वतःला आरशात घ्या.

माझे पुतळे काढून टाका, नोटांवर, तिकिटांवर मला छापू नका, स्थांना, संस्थांना, कार्यक्रमांना दिलेली माझी नावं काढून टाका.

आणि माझे विचार पटले तर मला तुमच्या मनात स्थान द्या. गांधिगिरीच्या नावाखाली भौदूगिरी करणाऱ्यांना साथ देऊ नका. लहान

मुलांना आजच्या सुद्धीत एखादा देशभक्तीपर चित्रपट दाखवा. माझ्याबरोबरच आपले अनेक नेते, त्यांची भव्य स्वप्नं या मुलांमध्ये

रुजवा.

मी आणि माझे साथीदार सत्याने, शांतीच्या मार्गाने चाललो त्यामुळे आपला देश स्वतंत्र झाला. तुम्हाला तर आता त्याला फक्त

श्रीमंत करायचंय. तेव्हा प्रत्येकाने आपला आत्मा श्रीमंत करा, गरीबी आपोआप दूर होईल!.

सर्वांना गांधी जयंतीच्या आणि आंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा. पुन्हा भेटूच.

धंद्याची अन् घरच्या गोष्टींची गल्लत

(स्थळ: मध्यवर्ती बाजार)

(हरबाची हातगाडी मेथीच्या गड्डिने भरली आहे. शेजारी दिलीपही मेथी विकत आहे.)

दिलीप: पाचला दोन...पाचला दोन....

हरबा: (मनात) या दिल्याची चांगलीच जिरवतो आज. एकपण गड्डी विकली नाही गेली पाहिजे त्याची. माझ्या बायकोबरोबर नळावर भांडण करतो काय?

दिलीप: पाचला दोन...पाचला दोन...

हरबा: पाचला तीन..ध्या...पाचला तीन....

(थोड्यावेळाने हरबाकडे तुडुंव गर्दी होते.)

केरवा: (गर्दीतून वाट काढत हरबाकडे येतो) काय हरबा आज जोरात दिसतोयस? सगळा बाजार तुझ्याकडेच लोटलाय! पण मला एक सांग तुला पाचला तीन कसं काय परवडतंय? सगळीकडे तर पाचला दोन भाव चाललाय.

हरबा: (गिऱ्हाईक सांभाळत हळू आवाजात बोलतो) हा इभ्रतीचा प्रश्न आहे. तोटा झाला तरी आज दिल्याला धडा शिकवणारच बघ. आज नळावर उगाचंच भांडला माझ्या बायकोबरोबर.

केरवा: (हसतो) किती दिवस हे असं चालणार? हे नुकसान तुझं भांडवल गिळून टाकणार बघ. अन् मग दिलीप नाही, तूच धडा शिकणार.

हरबा: म्हणजे?

केरवा: धंद्याची अन् घरच्या गोष्टींची गल्लत नाही करायची. त्यामुळे तू तुझ्या धंद्याच्या नरडीलाच म्हणजे नफ्यालाच नख लावतोयस! इभ्रत, मोटेपणा हे सगळं ठीक पण धंदा करताना हे सगळं जरा बाजूला ठेवायचं अन् व्यावहारिकपणे वागायचं. नाहीतर...

हरबा: नाहीतर काय?

केरवा: पैसा कमव आणि घरातच नळ घे की. मग कशाला भांडणाची कटकट. नाहीतर इभ्रत टिकवशील क्षणभर अन् रडत बसशील जन्मभर पैशावाचून!

हरबा: (मुन्न होतो. गाडी जरा बाजूला घेतो अन् ओरडायला सुरुवात करतो) पाचला दोन....पाचला दोन..



# दातांचे महत्त्व

## १. शारीरिक स्वास्थ्यावर परिणाम

## २. मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम



घावायला त्रास होत असेल तर तंतूयुक्त अन्न उदा. फळे, काकडी, गाजर खाल्ले जात नाही. त्यामुळे आपल्या शरीराच्या वाढीवर विपरीत परिणाम होतो.



■ अद्युन मधुन दात दुखत असेल तर आपल्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. झोप लागत नाही. चिडचिड होते, कामात लक्ष लागत नाही.

■ दातांवर योग्य वेळी उपचार केले नाही तर मोठा खर्च होऊ

■ दाताला दुर्गंधी येत असल्यास इतरांशी बोलताना लाज वाटते.

■ दात काळे पडल्यास अथवा काढावे लागल्यास आपल्या सौंदर्यावर परिणाम होतो. त्यामुळे समाजात वावरताना न्यूनगंड निर्माण होतो.



## ३. आर्थिक ताण

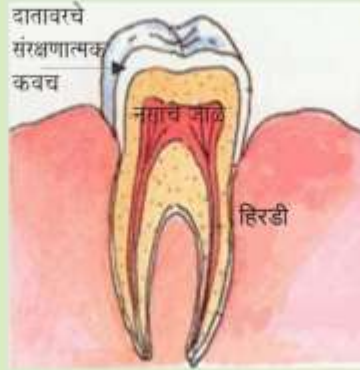


## ४. सामाजिक जीवनावर परिणाम

# दात किडण्याची तीन महत्त्वाची कारणे

### १. अस्वच्छता:

आपल्या तोंडामध्ये असंख्य जंतू असतात. या जंतूंना काढले न गेल्यास त्यांचे प्रमाण वाढत जाते व दातावर पिवळसर रंगाचा थर जमा होतो.



### २. खाण्याच्या सवयी:

■ सतत गोड तसेच चिकट पदार्थ खाण्यात असल्यास दात लवकर खराब होतात. आपल्या आहारातील अतिशय गोड, चिकट पदार्थांचे कण दाताला बराच वेळ चिकटून रहातात. ते वेळीच न काढल्यास दातांवरील जंतू या अन्नकणांच्या संपर्कात येतात व दातांवरील संरक्षक कवच नष्ट करणारा खाव निर्माण करतात व हे आवरण नष्ट करतात. दात दुखू लागतात.

■ याव्यतिरिक्त आपल्या काही सवयी उदा. तंबाखू अथवा सिगारेटचे व्यसन असल्याने दात लवकर खराब होतात.

### ३. दुर्लक्ष:

दात किडायला सुरुवात झाल्यावरही आपण त्याकडे जर दुर्लक्ष केले व वेळीच उपचार नाही केले तर हिरड्यासुद्धा कमजोर होतात. हिरड्या व दातांमध्ये पोक्ळी निर्माण होते. तेथेही जंतू व पू साठतो. दात हलू लागतात व ते काढावे लागतात.

# दातांची निगा राखण्यासाठी

## हे करावे



सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपताना नियमितपणे दात घासावेत.



आपल्या आहारात कॅल्शियमयुक्त पदार्थांचा समावेश असावा. उदा. दूध, ताक, पेरू.

## दात असे घासावेत



वतुळाकार



मोम - पुढे



वतुळाकार



घर - खाली

## बाहेरील बाजू

## आतील बाजू

- किमान दोन मिनिटे दात घासावेत.
- प्रत्येक खाण्यानंतर खळखळून चूळ भरावी.
- दिवसातून एकदातरी मोठ व पाण्याने मुळणा करावा.
- जीभसुद्धा साफ करावी.
- ब्रशचे दाते कडक झाल्यावर ब्रश बदलावा

## हे टाळावे



सतत गोळ्या, विस्कीटे, वेफर्स, भजी, वडापाव, चिक्की असे पदार्थ खाऊ नये.



सिगारेट, तंबाखू अशी व्यसने सोडावीत.

एकाच वेळी गरम व गार पदार्थ एकापाठोपाठ एक घऊ नयेत. त्यामुळे दात कमजोर होतात.



दात साफ करण्यास काड्या, सेफ्टीपिना, नख यांचा वापर करू नये. यांमुळे हिरड्यांना इजा होऊ शकते तसेच जंतूसंसर्गही होऊ शकतो.



आरोग्यनिधी सभासदांसाठी  
आरोग्यनिधी फोन सेवा

आरोग्यविषयक समस्यांसाठी सोमवार ते शनिवार सकाळी ९.३० ते सायंकाळी ५.३० दरम्यान खालील फोनवर संपर्क करा.  
फोन: ०२०-२६०५१५२४



आपले सरकार

पुणे महानगर पालिकेतर्फे वस्तीवासियांसाठी राबविल्या जाणाऱ्या विविध योजना

जीवनदायी योजना							
हृदय मेंदूच्या शस्त्रक्रिया अतिशय महागड्या असतात. जीवनदायी योजनेतून गरजूंना हृदय व मेंदूच्या शस्त्रक्रियांसाठी आमदार खासदार निधीतून आर्थिक मदत दिली जाते.							
वैशिष्ट्ये	कोणासाठी	वयोमर्यादा	शैक्षणिक पात्रता	कौटुंबिक वार्षिक उत्पन्न	कागदपत्रे	अर्ज मिळण्याचे व भरण्याचे ठिकाण	संपर्क
या योजनेतून हृदयावरील शस्त्रक्रियासाठी रु. ५०, ००० ते रु. ९०, ००० पर्यंत मदत दिली जाते. जसे, अँजिओग्राफी, अँजिओप्लास्टी, हृदयाचे वॉल्व्ह बदलणे, बायपास शस्त्रक्रिया इ.  अधिक खर्च झाल्यास सहाय्यद्री ट्रस्टमार्फतही मदत दिली जाते.	हृदय अथवा मेंदूची शस्त्रक्रिया करावयाची आहे अशा रुग्णांसाठी (फक्त महाराष्ट्रतील व्यक्तींसाठी लागू.)	वयाची अट नाही.	नाही	पिवळे रेशन कार्ड धारक - १८, ००० च्या आत.  उत्पन्नाची मर्यादा रु. ४०, ००० पर्यंत शिथिल करण्यात आली आहे.  त्यामुळे पिवळे रेशन कार्ड नसले तरीही या योजनेचा लाभ मिळतो. अशा व्यक्तीने नगरसेवक, आमदार व खासदार यांचे शिफारसपत्र आणावे.	१. तज्ज्ञ डॉक्टरांचे हृदय अथवा मेंदूचा आजार निदान केल्याचे सर्टिफिकेट  २. पिवळे रेशन कार्ड (रेशनकार्डावर संबंधित व्यक्तीचे नाव)  ३. पिवळे रेशन कार्ड नसल्यास;  अ. तहसीलदाराचा उत्पन्नाचा दाखला व नगरसेवक, आमदार तसेच खासदाराचे शिफारसपत्र आणावे.  ब. नागरवस्ती विकास योजना विभागाचे दारिद्र्यरेषेखाली असल्याचे पत्र आणावे.	श्री. अशोक घोणे प्रशासकीय अधिकारी सहाय्यद्री हॉस्पिटल, कर्वे रोड - पुणे. डॉ. सुनील साठे यांचे युनिट  फोन: ०२०-२५४० ३० ००  मोबाईल: ९८२२००९६४३	श्री. अशोक घोणे प्रशासकीय अधिकारी सहाय्यद्री हॉस्पिटल, कर्वे रोड - पुणे. डॉ. सुनील साठे यांचे युनिट  फोन: ०२०-२५४० ३० ००  मोबाईल: ९८२२००९६४३

क्रमशः

लेखन :  
विजय भोसले  
सहयोग

# कौटुंबिक

## वयात येणाऱ्या मुलांबरोबर संवाद

(दहाची वेळ. पूजा घरी परत न आल्याने आई काळजीने दाराकडे पहात आहे. पूजा घरात पाऊल टाकते.)

आई: काय गं कारटे? कुठे होतीस?

पूजा: (उर्मटपणे) कुठे म्हणजे काय? सांगितलं होतं ना, सिनेमाला जाते म्हणून?

दादा: सिनेमाला तुझ्याबरोबर कोण होतं ते आधी सांग.

पूजा: तुला काय करायचंय. मी तुला विचारते का, कोणत्या मुलीबरोबर जातोस ते?

दादा: पूजा, तोंड सांभाळून बोल. मी मुलगा आहे. कुठेही कुणाबरोबरही जाईन.

आई: पूजा. दादानी तुला पहिलंय मित्राबरोबर फिरताना.

पूजा: पाहू दे पाहिलं तर. मी मित्रमैत्रिणींबरोबर गेले तर काय बिघडलं?

दादा: आई, हिच्याशी वाद घालण्यात काही अर्थ नाही. फार शिंग फुटली आहेत हिला. उद्या कुणाचा हात धरून पळून गेली तर मला नका सांगू.

आई: तुला कॉलेजात जाऊ दिलं हेच चुकलं.

पूजा: उद्यापासून बंद करते आणि तुझ्यासारखी चुलीजवळ बसते

आई: बाबा उद्या गावी चालले आहेत. त्यांना एखादं स्थळच बघून यायला सांगते.

तुला कॉलेजात जाऊ दिलं हेच चुकलं.



उद्यापासून बंद करते आणि तुझ्यासारखी चुलीजवळ बसते



काय वाटलं हा प्रसंग वाचून? तुमच्यापैकी काही जणांना वाटलं असेल की पूजाचं वयच आहे फिरायचं, मौज मजा करायचं. तिनं फॅशनचे कपडे घातले तर काय बिघडलं? कॉलेजमध्ये मित्रमैत्रिणींचा ग्रुप असतोच त्यात काय आहे? तर काहींना वाटलं असेल की, पूजाची आई-भाऊ जे सांगताहेत ते तिच्या भल्यासाठीच सांगताहेत. तिनं असं उर्मटपणे नाही बोललं पाहिजे. मोठ्यांचं ऐकलं पाहिजे.

मुळातच पूजाचं म्हणणं बरोबर आहे आणि आईची काळजीही स्वाभाविक आहे. पण या प्रसंगात दोघांनीही एकमेकांना समजावून न घेतल्याने भांडण वाढले आणि कोणास टावूक पूजा चिडून खरंच एखाद्या मुलाबरोबर निघून गेली तर?

म्हणूनच वयात येणाऱ्या मुलांबरोबर संवाद साधणं खूप महत्त्वाचं आहे. घरातील मोठी माणसं आणि वयात येणाऱ्या मुलांमध्ये सुसंवाद रहावा म्हणून खालील गोष्टींचा जरूर विचार करावा;

- वयात आल्यावर मुलांना लहान मुलांसारखं वागवलेलं आवडत नाही. म्हणूनच त्यांच्याबरोबर मैत्रीचे नाते ठेवावे.
- मुलांना स्वातंत्र्य द्यावे व जबाबदारीची जाणीवही करून द्यावी.
- वयात आलेली मुले उलटी उत्तरे देतात. पण त्यांना प्रत्येकच वेळी ओरडू नये. स्वतःला व्यक्त करण्याची ही त्यांची अवस्था आहे. त्यामुळे मुलांवर विश्वास ठेवा. त्यांना छोटे-छोटे निर्णय घेऊ द्या. त्यांना त्यांच्याच अनुभवातून शिकू द्या.
- या वयात मुलांना लैंगिक विषयांवर माहिती देणे आवश्यक आहे. ही माहिती मुलींना त्यांची आई अथवा डॉक्टराने द्यावी. मुलालाही वडिलांनी माहिती द्यावी. विशेषतः आपल्या मुलांनी कॉलेजमध्ये अशा विषयांवर दिली जाणारी व्याख्याने, आरोग्य शिबिरे यात सहभाग घेतला आहे का ते पहावे.
- मुलं आई-वडिलांना सगळ्याच गोष्टी सांगतात असे नाही. परंतु आई-वडिलांनी रोजचा संवाद ठेवावा. उदा. रोज एकत्र जेवताना मुलांना कॉलेजमधील गंमती जमती सांगायला सांगावे.
- वयात आल्यावर मुलांना मित्रमैत्रिणी होणारच. आई-वडिलांनी मैत्रीला विरोध करण्याऐवजी मित्रमैत्रिणींना घरी बोलवावे. त्यांची माहिती ठेवावी. जर एखादा मित्र चांगला नाही वाटला तर तेही सांगावे.
- मुलं वयात आली की त्यांच्याशी मुद्दामहून वेगळं वागू नये. विशेषतः बहिण मोठी झाली की भाऊ एकदम अलिप्त रहायला लागतो.

आयुष्यातील प्रत्येक अवस्था महत्त्वाची आहे. पौगंडावस्था ही अतिशय नाजूक अशी अवस्था आहे. पालकांनी आपल्या मुलांबरोबर संवाद ठेवण्याची, परस्परांचे नाते अधिक चांगले करण्याची हीच ती वेळ आहे.

लेखन :  
नेहा घाणेकर