

मूल्य १० रुपये



। जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ।

मातृसेवा



गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

वर्ष ५८ वे

२४ जुलै २०२४
(१)

अंक ७

मातृसेवा / जुलै २०२४ (१)



मातृसेवा

कै. कमलाताई होस्पेट : संघसंस्थापिका
कै. प्रमिला दाणी : आद्य संपादिका

स्थायी समिती (२०२१-२०२८)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> डॉ. अरुणा बाभुळकर : अध्यक्ष | <input type="checkbox"/> डॉ. लता देशमुख : सचिव |
| <input type="checkbox"/> श्रीमती शीला राव : संपादिका | <input type="checkbox"/> श्रीमती ममता चिंचवडकर |
| <input type="checkbox"/> श्रीमती सुरेखा देवघरे | <input type="checkbox"/> सौ. यशःश्री वाघ |
| <input type="checkbox"/> श्रीमती शोभा पारळकर | <input type="checkbox"/> श्रीमती वनिता पाटील : आमंत्रक |

अनुक्रमणिका

संपादकीय	- शीला राव	३
फीनिक्स	- सुरेखा देवघरे	४
काळानुरूप गरजेचे	- संकलित-शीला राव	५
एकमेका सहाय्य करू	- डॉ. विक्रम वानखडे	७
बोधकथा नव्हे कथेत नवी कथा	- दत्ता जोशी	९
शून्यातून खेती	- वंदना अत्रे	१३
जोडीदाराची निवड	- नीलिमा किराणे	१५
मूतखडा आणि मूत्रपिंडाचे आजार	- डॉ. अभय सदरे	१९
खाजगी आयुष्याचा आदर	- चित्रा राजगुरू	२१
तिशीनंतर आई होताना	- डॉ. गंधाली देवरुखकर	२३
कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवा	- डॉ. पंकज राऊत	२५
शाखावृत्त -		
मातृ सेवा संघ सीताबर्डी स्नेहांगण दिव्यांग मुलांची शाळा		२७

कृपया नोंद घ्यावी, वार्षिक वर्गणी रु. २०० आहे लवकरात लवकर वर्गणी पाठवावी.

कार्यालय : मातृसेवा संघ, सीताबर्डी, नागपूर - १० फोन : २५२२३९३, २५२२२८७, २५२३५९६
Website : <http://www.mss.org.in> Email : matrusewa@yahoo.com

अंक मिळत नसल्यास जवळच्या पोस्ट ऑफिसमध्ये तक्रार करावी.

मातृसेवा / जुलै २०२४ (२)

संपादकीय

– शीला राव

जुलै महिना आषाढाला घेऊन आणि वर्षेला घेऊन आला. वातावरण सुखद झाले आणि आधी निष्पर्ण झालेल्या, शुष्क अशा वनस्पती एकदम टवटवीत आणि तजेल्या झाल्या. वनश्री अनेक हिरव्या रंगछटांनी शोभून दिसायला लागली. काय निसर्गाचा कायापालट ! खरंच किमया अपार आहे निसर्गाची !

आषाढ फक्त निसर्गाच्या सौंदर्याने नटलेला नाही. अनेक महत्वाच्या गोष्टी ह्या महिन्यात आहेत. आषाढी प्रतिपदेला कालिदास-दिन ! आपल्याला त्याचं महत्त्व रामटेकमुळे, जे आपल्या नागपूरच्या हाकेच्या अंतरावर आहे, जास्त वाटतं. असं म्हणतात 'मेघदूत' काव्य कालिदासाने इथेच रचलं असेल. सध्या कालिदास संस्कृत विद्यापीठही तिथे आहे.

ह्या प्रतिपदेलाच जगन्नाथाची रथयात्रा सुरू होते, जगन्नाथपुरीला ओरिसात ! आणि महाराष्ट्रात आळंदी-देहू येथून विठ्ठलाच्या पंढरपुराला जाण्यासाठी वाऱ्या देखील निघायला लागतात. आणि सगळा आसमंत वारकऱ्यांच्या विठ्ठलनामाच्या गजराने निनादायला लागतो. असं म्हणतात की आषाढी एकादशीला भगवान झोपी जातात-देवशयनी एकादशी ! त्यानंतर येते आषाढी पौर्णिमा-गुरुपौर्णिमा ! आपल्या आयुष्यात आपल्या गुरूचे महत्त्व काय आहे हे मी सांगायची गरजच नाही. कबीर म्हणतात -

गुरु-गोविंद दोऊ खडे, काके लागू पाय ।

बलिहारी गुरु आपने गोविंद दियो बताय ॥

गुरु आणि गोविंद दोघे समोर उभे आहेत. कोणाच्या पाया पडू ? गुरूनेच गोविंदाकडे जाण्याचा मार्ग दाखवला आहे.

असा हा महत्त्वपूर्ण आषाढ-मास सध्या सुरू आहे. त्याचा आपण योग्यतः हेने उपयोग करून घ्यावा अशी इच्छा आहे. आपल्या जूनच्या अंकात "Why is Collector Madam not wearing 'Makeup'-- ? हा लेख पूर्णपणे सत्य घटनांवर नाही असे मला सांगण्यात आले आहे. असो.

आपण आषाढ-मासाची मनसोक्त मजा लुटू या !

आषाढ-मासी धरणी हसते ।

जनमानसाला हर्षित करते ।

मातृसेवा / जुलै २०२४ (३)

फीनिक्स

- सुरेखा देवघरे 'शमा'

'सिर्फ नारी ही नहीं, इंसान भी हूँ। देवी नहीं, दासी नहीं, ना देवदासी,
पाँव की जूती नहीं हूँ। प्रकृति की संस्कृति के सृजन का सिंगार हूँ।'

यह सत्य सत्यापित कराने । स्वत्व खुद का खोजने
अपने उध्वरेत अस्तित्व को । बिखरी राख से उठकर
उड़ना चाहती है यह फीनिक्स बनकर ।

अपनी अहमियत जलाने की जद्दोजहद में । चुभती यादों के पल छिन समेटे
होआ-आदम की सुजनधर्मिता । बनी गर्भजल तरलता
कुदरत की सहज सरलता । गंदला गई उसे बेटे की चाहत वाली मानसिकता
'फिमेल बेबी' होने के अव्यक्त आतंक की भयग्रस्तता ।

शिकन भरे माथे के प्रश्रांकित चेहरे । अनचाहे आगत का अस्वागत ओढे-चेहरे
उपहास भरी मिठाइयों को कडुवाहट ।

लड़की जन्मने की लज्जा में व्यक्तित्व गया सिमट
झिलमिल ममतामय आँचल के । स्नेहिल स्पर्श की खातिर तरसे पल-पल ।

दुर्लक्षित दूधमुँही, जाने को चाहत रही अनकही
खो गई किलकारियाँ, मुरझा गई अनसुनी जिरह
'संभलो-संभालो' के बंधनों में जकड़ा व्यक्तित्व
चटखने के डर से सहेज रखे शीश की तरह ।

पारदर्शी सपनों का खुला आसमान निहारने तरसती
अपनी ही मधुमासी महक से । गंधबावरी तितली बनती
सुरभित योवन, बिना समर्पण, देखें दर्पण
कृष्णविवर सी अथाह चाखट में अनुभूत भयकंपन ।

याद कर, बिसराएँ कितने । कसमसाते, कसक भरे कडाए पल छिन,
बयालीस पीढ़िया के उद्धारक, बनने की बाध्यता के बोझ तल
सिसकते जीवन-क्षितिज के । बबस बाझिल असहाय स्पंदन ।
समय के बहाव संग बहते-अटकते। नन्ह सलाने से अनगिनत क्षणांश,
अतीत में समाए विगत अस्तित्व के
यादा की अंजुरि में समेटे रखना चाहती है वह ।

नरत्व का प्रभुत्व नकारकर, मनवाने नारित्वं का मनुष्यत्व,
अपनी क्षमताओं की सीमाओं के क्षितिज पार
अनंत आकांक्षाओं के अंतरिक्ष की । महत्वाकांक्षी उड़ान भरना चाहती है वह ।
बीती-ताहि की बेड़ियों से उभरकर । उड़ना चाहती है वह फीनिक्स बनकर ।

काळानुरूप गरजेचे....

– संकलित-शीला राव

घरात एकटे राहणारे ज्येष्ठ नागरिक, आजी व आजोबा असे दोघेच राहणारे ज्येष्ठ नागरिक शहरातून मोठ्या संख्येने असतात, अशा एकट्या राहणाऱ्या किंवा दुकट्या राहणाऱ्या किंवा अपंग असणाऱ्या ज्येष्ठ नागरिकांना मदत करून त्यांचे उर्वरित आयुष्य सुखकारक करणारी एक संस्था 'माया केअर फौंडेशन' सन २००९ पासून कार्यरत आहे .

सौ. मंजिरी गोखले जोशी आणि श्री. अभय जोशी या दाम्पत्याने ही संस्था सुरू केली आहे. यंदा हि संस्था १४व्या वर्षात पदार्पण करीत असून आत्तापर्यंत संस्थेच्या स्वयंसेवकांनी १८००० पेक्षा जास्त वेळा अशा वृद्धांच्या घरी भेटी देऊन सुमारे २ हजार ज्येष्ठ नागरिकांना मदत केली आहे. ज्या घरात ज्येष्ठ नागरिक एकटे असतात किंवा आजी आजोबा असे दोघेच जण असतात किंवा कुटुंबात राहूनही अपंग असलेल्या वृद्धांना ही संस्था मदत करते, सध्या ज्येष्ठ नागरिकांच्या एकटेपणाचे प्रमाण वाढले आहे. मुले नोकरी धंद्यासाठी परगावी असतात, परदेशी असतात आणि मुला-बाळांबरोबर परदेशात किंवा परगावात राहणे या वयात शक्य नसते, तसेच शहरातून राहण्याच्या जागा लहान असतात, त्यामुळे असे ज्येष्ठ नागरिक एकटे रहात असतात, अशांना आमचे स्वयंसेवक सर्वतोपरी मदत करतात. तसेच वृद्धांश्रमातील वृद्धांना सुद्धा आमचे स्वयंसेवक मदत करतात

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे या सर्व सेवा संपूर्णपणे मोफत आहेत. या कामासाठी एकही रुपया सेवेचा मोबदला म्हणून किंवा वाहनखर्च म्हणून घेतला जात नाही. अर्थात त्या वृद्धांकडून देणगी स्वरूपात जर रक्कम मिळाली तर आनंदाने त्याचा स्वीकार होतो, पण तशी कोणतीही सक्ती किंवा अपेक्षा केली जात नाही किंवा मिळालेल्या देणगीचा आणि केलेल्या सेवेचा काहीही संबंध नसतो. अशा एकट्या दुकट्या ज्येष्ठ नागरिकांना किराणा माल आणून देणे, भाजी आणून देणे, बँकेची कामे करणे त्यात पैसे काढून आणून देणे, चेक भरणे, परगावी पैसे पाठविणे, त्यांच्यासाठी लिखाणाचे कामे करणे, त्याचबरोबर त्यांच्यासोबत मनोरंजनात्मक खेळ खेळणे, इत्यादी कामाचा समावेश होते, तसे पेन्शन बाबतची कामे करणे. त्यांना वृत्तपत्र, मासिके किंवा धार्मिक पुस्तके वाचून दाखविणे, त्यांच्याबरोबर बुद्धिबळ खेळणे, कॅरम खेळणे, त्यांना दवाखान्यात घेऊन जाणे, त्यांना हॉस्पिटलमध्ये भरती केले असल्यास त्यांना सोबत करणे, आयसीयू बाहेर थांबणे इत्यादी कामे केली जातात. तसेच त्यांना त्यांच्या घरच्या परिसरात फिरायला घेऊन जाणे वगैरे कामे हे स्वयंसेवक करीत असतात.

कोविडच्या साथीच्या काळात १२०० पेक्षा जास्त ज्येष्ठ नागरिकांना लसीच्या केंद्रापर्यंत घेऊन जाणे, त्यापूर्वी त्यासाठी नंबर लावणे, लसीकरण झाल्यावर घरापर्यंत पोहचविणे ही कामे सुद्धा या स्वयंसेवक यांनी केली आहेत, तसेच पुणे

आणि इतर गावातील वृद्धाश्रमात एकंदर ५५ हजार मास्क वाटपाचे काम सुद्धा या स्वयंसेवकांनी केले आहे.

या संस्थेचे एक स्वयंसेवक अविनाश ठाणावाला जे योगासने शिकवू शकतात त्यांनी वृद्धाश्रमात ज्येष्ठ नागरिकांना योगासने शिकविली आहेत. संस्थेचे लाभार्थी श्री. सुधाकर कुलकर्णी यांनी व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी, ज्येष्ठ नागरिकांच्या मनोरंजनासाठी हिंदी आणि मराठी गीतांचा सुमधुर कार्यक्रम सादर केला आहे. आणि तो फेसबुक वर लाईव्ह करून निरनिराळ्या वृद्धाश्रमात दाखविला गेला आहे. संस्थेचे स्वयंसेवक निरनिराळ्या वृद्धाश्रमात जाऊन त्यांच्यासाठी मनोरंजनाचे कार्यक्रम सादर करीत असतात. गेली २ वर्षे आमचे स्वयंसेवक ज्येष्ठ नागरिकांना स्मार्ट फोन कसा वापरायचा? हे शिकवीत असतात, व्हाट्सअॅप तसेच निरनिराळी अॅप्स कशी वापरायची ते शिकवितात. आपल्या मुलाशी नातवांशी समारोसमोर संपर्क साधत असताना त्यांना झालेला आनंद पाहून आमच्या स्वयंसेवकांना समाधान वाटते, तसेच कॉम्प्युटर कसा वापरायचा, मेल कशी करायची, ब्लॉग कसा लिहायचा याचेही शिक्षण देतात. तसेच एटीएम मधून पैसे कसे काढायचे, पैसे कसे भरायचे हे सुद्धा ज्येष्ठ नागरिकांना शिकविले जाते.

या संस्थेमध्ये स्वयंसेवक म्हणून महाविद्यालयीन विद्यार्थी, नोकरी करीत असलेले तरुण, गृहिणी, तसेच ज्या ज्येष्ठ नागरिकांनी प्रकृती अद्याप उत्तम आहे असे ज्येष्ठ नागरिक यांचा समावेश आहे. विशेष म्हणजे या संस्थेच्या बँक ऑफिसमध्ये सुमारे १५० पेक्षा जास्त दिव्यांग आपल्या घरी या संस्थेचे कार्यालयीन कामकाज सांभाळतात. या दिव्यांगांना त्यांच्या कामासाठी रोजगार दिला जातो. पुण्यात सुरू झालेली ही चळवळ आता महाराष्ट्रात २३ पेक्षा जास्त गावात आणि महाराष्ट्राबाहेर ४५ शहरात तसेच इंग्लंडमध्ये ४ शहरात पसरलेली आहे.

www.mayacare.org ही या संस्थेची वेबसाईट आहे यावर संस्थेची संपूर्ण माहिती मिळेल. तसेच संस्थेचा servicemayacare.org हा मेल अड्रेस आहे. तसेच नुकताच या संस्थेचा टोल फ्री १८००-५७२-१३४३ नंबर हा सुरू करण्यात आला आहे. आता ह्या सेवा महाराष्ट्रात पुणे, मुंबई कोल्हापूर सातारा, नागपूर नाशिक, नागपूर, सांगली, सोलापूर, अहमदनगर, नंदुरबार, छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) बुलढाणा, अकोला, जळगाव, अमरावती, परभणी, जालना, धुळे, वर्धा, बीड, यवतमाळ आणि चंद्रपूर या शहरात आहेत.

जे अद्याप सुदृढ आहेत त्यांनी, स्वयंसेवक व्हा आणि लोकांची सेवा करा आणि या सेवेचा प्रसार करा. ज्यांना आवश्यकता आहे त्यांनी याचा लाभ घ्याव्या आणि संस्था आपल्या स्वयंसेवकांना पेट्रोल खर्च देत असते त्यासाठी पैशांची आवश्यकता असते.

कृपया आपणास माहिती आवडली असल्यास सामाजिक बांधिलकीतून हा संदेश इतर लोकांपर्यंत पोहोचवून समाजकार्यात हातभार लावावा ही विनंती.

एकमेका साह्य करू....

- डॉ. विक्रम वानखडे, वरिष्ठ मानसोपचारतज्ञ

दरवर्षी २४ मे ला 'जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिवस' म्हणून घोषित केले आहे. स्किझोफ्रेनिया हे एक दीर्घकालीन मानसिक विकार आहे. अकारण भीती व संशय वाटणे, राग येणे, आवाजांचे भास होणे, विविध प्रकारचे भ्रम निर्माण होणे, अक्रियाशीलता, अशी लक्षणे यामध्ये दिसून येतात. साधारणतः किशोरवयीन अवस्थेमध्ये या आजाराची सुरुवात होते. आपली मानसिक व शारीरिक रचना, आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणातील बदल अथवा तणाव असे अनेक घटक या आजाराला निर्माण करण्यास व त्याची वाढ होण्यास कारणीभूत असतात. अनियमित उपचार किंवा अमली पदार्थांचे सेवन यामुळे या आजाराचे स्वरूप क्लिष्ट होऊ शकते व दीर्घकाळ उपचाराची गरज निर्माण होते.

खरे पाहता मानसिक विकार म्हणजे काय याबद्दल अजूनही जनसामान्यांमध्ये संभ्रम असल्याचे दिसून येते. मानसिक विकार म्हणजे मनाचे आजार आणि न्यूरोलॉजिकल आजार म्हणजे मेंदूचे विकार असे सहज वर्गीकरण समाजामध्ये आपल्याला केल्याचे दिसून पडते. आपला मेंदू हा शरीराचा नुसता एक अवयव नसून तो संपूर्ण शरीराचा 'कंट्रोल सेंटर' आहे असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. आपले मेंदू विविध विद्युत रासायनिक तत्वांपासून बनलेले आहे. या तत्वांच्या विशिष्ट कार्यपद्धतीतून मनुष्याचे विचार निर्माण होत असतात. जेव्हा या विद्युत रासायनिक तत्वांमध्ये कुठल्याही प्रकारे बिघाड होतो तेव्हा मानसिक आजाराचं जन्म होतो. स्किझोफ्रेनिया, बायपोलर डिसऑर्डर, ओ सी डी, डिप्रेशन, बेचैनीचे आजार, इ मानसिक विकार याच पद्धतीने उत्पन्न होतात. त्यामुळे प्रत्येक मानसिक आजार हा मेंदूचाच विकार असतो.

स्किझोफ्रेनियानी जगाभरातील कोट्यावधी लोकांना ग्रासलेले आहे. तरी सुद्धा या आजाराप्रती अपेक्षित अशी जनजागृती अद्यापही झालेली नाही. त्यामुळे अनेकदा रुग्णांना लक्षणे समजून घेण्यास, उपचार मिळण्यास किंवा त्यांचे पुनर्वसन करण्यास सुद्धा बराच कालावधी उलटून जातो. या दरम्यान आजार अधिक बळवल्यामुळे उपचारांना अपेक्षित असे यश मिळत नाही. अनेकदा रुग्णांच्या कार्यक्षमतेवर बराच परिणाम होतो. अनेकांना स्वतःच्या दैनंदिन बाबींकरिता किंवा उपजीविकेकरिता सुद्धा आपल्या आप्तेष्टांवर अवलंबून राहावे लागते. तर अशा परावलंबी व्यक्तींना दीर्घकालीन वैद्यकीय उपचार किती नियमित मिळू शकते हा खरोखर विचार करण्यासारखा प्रश्न आहे. या सर्व गंभीर समस्यांमुळे अपेक्षित सुधारणा त्यांच्यामध्ये दिसून येत नाही आणि आणखी एक गैरसमज निर्माण होतो की, स्किझोफ्रेनिया कधीच बरा होत नाही.

स्किझोफ्रेनिया-दिनाच्या निमित्ताने याच समज-गैरसमजाच्या जाळ्यातून

वाट काढत रुग्णांना एक नवा आशेचा किरण दाखवण्याचा प्रयत्न केला जातो. यावर्षी सुद्धा जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिनाच्या निमित्ताने एक नवीन थीम, एक नवा संकल्प जागतिक स्तरावर केला जात आहे, तो म्हणजे 'सामाजिक बांधिलकीची शक्ती'.

आज या आजारावर अनेक पद्धतीचे उपचार उपलब्ध आहेत. अत्यंत गुणकारक अशी औषधी आहेत. विद्युत उपचारासारखी जुनी आणि काळाच्या कसोटीवर खरी उतरलेली उपचार पद्धती आजही रुग्णांना नवसंजीवनी देत आहे. याचबरोबर समुपदेशनाच्या अनेक पद्धती मार्फत रुग्ण व त्यांचा सांभाळ करणाऱ्या आप्तेष्टांना सुद्धा आपण अत्यंत उपयुक्त व मौलाचे असे मार्गदर्शन व सहकार्य देऊ शकतो. हे असूनही समाजामध्ये सहकार्य किंवा सन्मानजनक वागणूक या रुग्णांना आजही मिळत नाही व यामुळे त्यांचे मानसिक व सामाजिक खच्चीकरण होते. अनेकदा तीव्र आजारामुळे मेंदूचे न भरून येणारे नुकसान सुद्धा होऊ शकते. त्यामुळे काही रुग्णांना मानसिक विकलांगता सुद्धा येऊ शकते. परंतु जसे शारीरिक दृष्ट्या विकलांग असलेल्या रुग्णांचे पुनर्वसन होते आणि समाजामध्ये त्यांना सामावून घेतले जाते असे चित्र स्किझोफ्रेनियामुळे आलेल्या विकलांगतेला सांभाळताना दिसून येत नाही. कित्येक सामाजिक संघटना रक्तदान, अवयवदान, विधवा-विवाह, विकलांग-विवाह, यासारख्या उपक्रमांना पाठबळ देताना दिसून येतात. परंतु या रुग्णांच्या पुनर्वसनासाठी मात्र त्यांचाही हात आखडलेला दिसतो. सहज म्हणून समाजामध्ये निरीक्षण केल्यास आपण बघू शकतो की रुग्ण तपासणी शिबिरांमध्ये मानसिक विकारांसाठी किती रुग्ण तपासले जातात? आरोग्य विभागाकडून सुद्धा मानसिक उपचारांसाठी अजूनही रुग्णांना आर्थिक परतावा देण्यास बेकायदेशीरपणे नकार देतात. पॅरालिपिक्स सारख्या प्रतियोगिता विकलांग खेळाडूंना प्रोत्साहन देण्यासाठी भरवल्या जातात, पण अशा स्पर्धा किंवा उपक्रम मानसिक रुग्णांसाठी सुद्धा आयोजित केले जाऊ शकतात का? याचा विचार सहसा होत नाही.

खरं सांगायचं तर हा आजार किंवा हे रुग्ण ही समस्या नाही, समाजाची वृत्ती ही खरी समस्या आहे. या वृत्तीला औषध नाही. प्रेम, आपुलकी, सहकार्य व सन्मान या सुद्धा स्किझोफ्रेनियाच्या रुग्णांच्या काही मूलभूत गरजा आहेत व त्यांची परिपूर्णता करणे ही एक सुसंस्कृत समाज म्हणून आपली जबाबदारी आहे. जेव्हा अजाणत्या वयामध्ये स्किझोफ्रेनिया सारखा आजार मुलांना होतो, तेव्हा त्यांना दोष देऊन समाजातून बहिष्कृत करायचं की मोठ्या मनाने त्यांच्या पाठीशी उभे राहायचं, हा प्रश्न आज या दिनानिमित्त आपण स्वतःला विचारला हवं. कारण आयुष्यात कधीतरी या रुग्णांचेही मन नक्कीच म्हणत असेल.....

मुश्किल है ये डगर मेरी, क्या पता मंजिल मिले ना मिले,
अगर साथ तुम चलो दो कदम, तो शायद कम लगे ये फासले...!

बोधकथा नव्हे कथेत नवी कथा

- दत्ता जोशी, अंबरनाथ

- संकलन : विजय सावरकर

माझं लग्न आणि वास्तव

माझ्या लग्नात अती उत्साहाच्या भरात आम्ही मिरवणूक काढायचं ठरवलं. मुलीकडचं कोणीतरी सोबत घ्यायला हवं होतं. गडबडीत विसरून गेलो आणि एका चौकात रस्ताच चुकून गेलो. बँडवाले ऐकत नव्हते. नाचणारे शुद्धीत नव्हते. एका मागून एक सरस नृत्य स्पर्धाच सुरू झाल्या भर रस्त्यावर. माझं लग्न एका प्राथमिक जिल्हापरिषदेच्या मराठी शाळेत लागणार होतं. पण आम्हाला ती शाळाच आठवेना. कारण त्या गावात चार मराठी शाळा होत्या. नाचण्याच्या नादात आम्ही चुकून गावाबाहेर पोहोचलो. तेंव्हा मोबाईल नावाचा प्रकारच नव्हता. मी घोड्यावर बसून हताशपणे सगळं पाहात बसलो.

त्यात काही थोडे समजदार लोक होते, त्यांना या प्रसंगाचं गांभीर्य कळालं. मग त्यांनी आजूबाजूला चौकशी सुरू केली.

एक पांढरी टोपी, स्वच्छ धोतर, कपाळावर केशरी टिळा लावलेले सद्गृहस्थ रस्त्यावर दिसले. ते स्थानिक असतील असं समजून त्यांना पत्ता विचारायला काही मंडळी गेली.

‘आजोबा, जिल्हा परिषदेची मराठी शाळा कुठं आहे हो?’

‘का हो? पण उपयोग नाही होणार. कारण लग्नसराई मुळे सगळ्या शाळांना सुट्टी असते.’ आजोबांचा उपदेश.

‘एंडमिशन साठी नाही हो, आम्ही रस्ता चुकलोय. लग्न आहे तिथं.’

‘अरे वा, कुठला आहे मुलगा?’

‘मुंबईचा’

‘मुंबईला कुठं असतो?’

‘भांडुपला.’

‘म्हणजे उपनगरात. खरी मुंबई दादरच्या पुढेच. माझा आतेभाऊ राहतो ना तिकडे. राहतो अंबरनाथला, सांगतो मी मुंबईला असतो म्हणून. मी एकदा गेलो होतो त्याच्या कडे. त्याला दोन मुलं, धाकटा पुण्याला असतो, मोठा तिथे अंबरनाथला. हा सहा महिने पुण्याला असतो तर बाकीचे सहा महिने अंबरनाथला’. आजोबांचं आतेभाऊ पुराण थांबता थांबेना.

‘आजोबा, आम्हाला मराठी शाळा सांगा ना कुठं आहे ती?’

‘नंबर काय आहे शाळेचा? इथे एकूण चार मराठी शाळा आहेत. बर कोणाकडंच लग्न आहे?’

‘मुधोळकरांकडंच.’

‘कोणते मुधोळकर? इथं पूर्ण मुधोळकर आळीच आहे. थोरल्या मुधोळकरांच्या मधल्या मुलीचं आणि मधल्या मुधोळकरांच्या थोरल्या मुलीचं लग्न एकाच दिवशी आहे. तुम्हाला कुठले मुधोळकर हवेत?’

‘काही कल्पना नाही बुवा.’

‘असं कसं चालेल हो? बर तुम्ही चौकात खालच्या अंगाने डावीकडे वळून आलात की उजवीकडून वरच्या अंगाला आलात?’ आजोबांचं बोलणं ऐकल्यावर त्यांना तिथेच साष्टांग नमस्कार घालावसा वाटायला लागला.

‘बरं मुलगा काय करतो हो? आजोबांचे प्रश्न काही थांबतच नव्हते.

‘लग्न करतो आज. असं चवताळून उत्तर दिल्यावर. आजोबा तिरसटपणे म्हणाले विचारा कोणालाही मी पण इथे नवीनच आहे.’ आणि तरातरा चालले गेले.

आता काय करायचं असा विचार करत असतानाच, नागीण डान्स होऊन जाऊ द्या रे. तिकडून कोणीतरी सूचना केली. लगेच एक जण तोंडात रुमाल धरून जमिनीवर आडवा पडून वळवळ करत नागीणीचा डान्स करायला लागला. ही गर्दी वाढली. काही लोकं त्या नाचणाऱ्या वरून पैसे ओवाळून त्या बँडवाल्यांना देत होते. त्या मुळे ते पण एकदम जोशात येऊन वाजवत होते. अजिबात ऐकत नव्हते. लग्नाचा मुहूर्त जवळ येत चालला होता. पण कोणालाच काही वाटत नव्हतं. मी आपला घोड्यावर बसून जोरजोरात थांबवा थांबवा असं किंचाळत होतो. पण माझ्याकडे कोणी लक्षच देत नव्हतं.

कोणीतरी सुचवलं की इथं जवळच एक मराठी शाळा आहे. तिथं जाऊन बघा. लगेच आमची वरात त्या शाळेकडे वळली. बँडवाले बाहेरच थांबले. आमच्या वन्हाडातल्या बायका माणसं पुढे गेली. मी घोड्यावर बसूनच आत गेलो. पण ही शाळा वेगळीच होती. माझं लग्न जिथं लागणार होतं ती तर नक्कीच नव्हती कारण आतमध्ये लहान मुलांना पोलिओचे डोस देण्याचा कॅम्प सुरू असल्याची पाटी दिसली. आतमध्ये गावातल्या सगळ्या लेकराळ्या बायका आपली बाळं घेऊन तिथं जमलेल्या दिसतं होत्या.

त्यात मी घोड्यावर बसून मुंडावळ्या बांधून, सोबत नटलेल्या बाया घेऊन येतांना दिसल्यावर तर तिथल्या डॉक्टर आणि इतर कर्मचाऱ्यांना तोंडाला फेसच यायचा बाकी राहिला. पोलिओचा डोस घ्यायला नवरदेव घोड्यावर बसून कशाला आला आहे हेच त्यांना कळेना.

सगळा घोळ त्यांना कळल्यावर, खी खी हसतं एक जण म्हणाला, ‘साहेब इकडं तिकडं चौकशी करण्यापेक्षा तुम्ही पोलीस स्टेशनमध्ये चौकशी करा ना? ते बरोबर सांगतील.’ ही गोष्ट माझ्या काकांना एकदम पटली. माझे वडील आणि इतर नातेवाईक पण पत्ता व्यवस्थित लक्षात न ठेवल्याबद्दल मलाच दोषी ठरवत होते.

‘अहो, पण बँड वाल्यांना नको का लक्षात राहायला?’ मी बोललो.

‘कसं काय लक्षात राहणार. बँडवाले आम्ही घेऊन येतो म्हणून आपणच अक्कल पाजळली होती ना?’ बाबा माझ्यावर भडकले होते.

‘बाई, लग्नाच्या आधीच याचा हा इतका वेंधळेपणा तर लग्न झाल्यावर तर कसा संसार करेल कुणास ठाऊक?’ एका दात उडालेल्या आजीने शंका व्यक्त केली.

‘अरे असे आपसातच भांडत बसणार का, त्यापेक्षा बाजूच्या गल्लीतच पोलीस स्टेशन आहे तिथं जोऊन चौकशी करू या.’ लगेच आमची वरात, पोलीस स्टेशनकडे वळली.

‘अरे, वरात कधी मुक्याने काढायची नसते तो अपशकुन असतो. एक शास्त्र जाणणाऱ्या आजीने सांगितल्यावर लगेच परत बँडवाल्यांना चेव आला.’ त्यांनी दणक्यात गाणं वाजवायला सुरवात केली.

‘मुंबईसे आया मेरा दोस्त, दोस्त को सलाम करो,’ जोरात गाणं सुरु झालं. पोलीस स्टेशनमध्ये भीषण शांतता होती. तिथं एक मोकळं पटांगण होतं. आम्ही त्यांच्या साहेबांची चौकशी केली तर ते बाहेर गेल्याचं कळलं. आमची वरात वाजत गाजत आत शिरली तेव्हा एकच गोंधळ उडाला. तिथल्या लोकांना हा काय प्रकार आहे तेच समजेना. तिथं कधी असं मंगलवाद्य वाजलेलंच नव्हतं कधी त्या मुळे हातातली कामं सोडून सगळे बाहेर आले.

त्या पटांगणात बँड वाल्यांना कोणीतरी फर्माईश दिली. आता ‘मुंगडा’ होऊन जाऊ द्या आता. आणि त्यांना काय जणू चेवच आला. हा दणका उडाला. त्यात काही पोलिसांना वाटलं की नवरदेव नक्कीच साहेबांच्या नात्यातला असेल म्हणून तर आला असणार इथे. म्हणून ते पण आम्हाला सामील झाले. हे जोरजोरात वाजा वाजत होता. लोकं मनाला येईल तसे नाचत होते.

तेव्हाच्यात सायरन वाजवत पोलिसांची जीप आत शिरली. तरीही लोकं ऐकत नव्हते. साहेबांनी संतापून जोरदार शिट्टी वाजवली.

‘हा काय प्रकार आहे. थांबवा हे सगळं?’ आणि आत घ्या त्या नवरदेवाला. साहेबांनी संतापून ऑर्डर दिली.

मी आणि बाकीचे लोकं आत जायला लागलो.

‘तुम्ही थांबा रे बाहेर. याच्याशी बोलायचं आहे मला.’

सगळे जण पोलीस स्टेशनच्या आवारात जागा मिळेल तिथं बसले. घोड्यावाल्याने एका झाडाला घोडा बांधला. बायका, माणसं झाडाखाली निवांत बसून गप्पा मारायला लागली.

आणि साहेबांनी विचारलेले प्रश्न ऐकून माझी तर वाचाच गेल्यासारखी झाली. तोंडाला कोरड पडली. मी नुसता ‘त त प प’ करत राहिलो. प्रश्नच असे होते.

‘हा बोल रे, काय नावं तुझं?’ ‘जन्मतारीख?’ ‘वडिलांचं पूर्ण नावं?’ ‘आईचं पूर्ण नावं?’ ‘पत्ता सांग डिटेल मध्ये, कुठं राहतो तू?’ ‘काय कामं करतो?’

‘तिथला पत्ता काय आहे?’ ‘एखादा फोन नंबर सांग.’ ‘काही ओळखपत्रं आहे का तुझ्याजवळ, पॅन कार्ड, रेशन कार्ड किंवा बँकेचं पासबुक वगैरे?’, ‘इथं येण्याचं कारण?’ ‘लग्न करण्याआधी कोर्टाला दिलेली नोटीस कुठं आहे.’ ‘लग्नात काय काय ठरलं आहे?’ ‘खरं सांग हुंडा किती घेतला?’ ‘हे बघ खरं बोललास तर काहीच करणार नाही. पण जर का माझ्याशी चलाखी केली तर माझ्या इतकं वाईट कोणीच नाही.’, ‘बरं, होणाऱ्या बायकोच पूर्ण नावं काय?’ ‘तिची जन्मतारीख आणि लग्नाचं संमती पत्र? तुझ्या सासऱ्याचं पूर्ण नावं, पत्ता, त्यांचा व्यवसाय?’

सगळ्या प्रश्नाला माझं आपलं एकच उत्तर ‘माहिती नाही साहेब.’

बरं हा काय खेळ लावला आहे. मिरवणुकीची परवानगी कुठं आहे दाखव. परवानगी नाहीये साहेब. मी हात जोडून सांगितलं. बरं, इकडे कुठं वरात घेऊन आला होता. ‘लग्नाचं ठिकाण विसरलो साहेब.’

‘अरे वा, कोणाशी लग्न आहे हे तरी माहिती आहे ना तुला? मला उल्लू बनवतो की काय? माझे केस काय उगाच पांढरे झाले नाहीत. थांब जरा, तुला जरा पोलिसी हिसका बसला की बरोबर आठवेल सगळं. घ्या रे याला आत. बिना परवानगी मिरवणूक काढल्याच्या कलमा खाली टाका आत. दोन दिवसात बरोबर सरळ होईल.’

साहेबांनी टेबलावर जोरदार रूळ आपटला आणि हवालदाराला कर्कश्य आवाजात हाक मारली.

मी आपला, साहेब प्लीज. अहो असं करू नका. माझं लग्न आहे हो. तिकडे सगळे वाट बघत असतील.

‘ठीक आहे. तुझी लग्न पत्रिका दाखव. तुला सोडून देतो.’

पत्रिका आता तर नाहीये माझ्या जवळ. हॉल वर आहे.

मग आणून दाखव.

तोच तर पत्ता आठवत नाही ना साहेब.

‘आठवेल आठवेल. एक दोन फटके पडले की बरोबर आठवेल.’ हवालदार यांच्यातल्या पाच लोकांना साक्षीदार ठेवून याचा एफआयआर तयार करा. साहेबांनी ऑर्डर दिल्याबरोबर एक हवालदार कागद घेऊन लिहायला बसला.

‘हं नावं सांगा?’ त्याने विचारायला आणि अचानक पोलीस स्टेशनमध्ये हिची ती गुलाबी साडी नेसलेली मामेबहीण आत मध्ये यायला एकच गाठ पडली. सुगंधाचा एक झोत जणू निर्माण झाला. मला बघितल्यावर एकदम ओरडली, ‘अय्या जीजू, तुम्ही इकडे काय करता आहात? अहो सगळे जण तिकडे वाट बघताहेत. सगळ्यांच्या सगळं वऱ्हाड नाहीसं झालं म्हणून आम्हा दोघांना पोलीस स्टेशनमध्ये तक्रार करायला पाठवलं.’

प्रश्न तिच्या बहिणीचा काहीच नव्हता पण तिच्या सोबत जो तिचा नवरा

आला होता ना, तो कुटून हे सॅम्पल सापडलंय या लोकांना अश्या खवचट नजरेने माझ्याकडे बघत तुच्छतेने हसत होता. ते आल्याबरोबर पोलिसांनी आम्हाला लगेच सोडून दिलं.

मी घोड्यावर बसलो आणि लगेच कोणीतरी वाजंत्रीवाल्यांना म्हटलं 'वाजवा रे वाजवा. आणि पुन्हा आमची वरात सुरू झाली.'

बँड वाल्यांनी गाणं लावलं होतं.

'लबाड लांडगं सोंग करतंय, लगीन करायचं ढोंग करतंय'.....

शून्यातून शेती

- वंदना अत्रे

'एकेकट्या बाईने आपल्यापुरता रोजगार शोधण्यापेक्षा एकत्र येऊन रोजगार कमावणे अधिक बरे,' ही शिकवण निसर्गानेच या गावाला दिली असावी. धानोरा नावाचे हे जेमतेम ३० कुटुंबाचे आणि सव्वाशे लोकसंख्येचे. नागपूर-गडचिरोली मार्गावरील गाव. गावातील मुलांना शाळेसाठी जंगल पार करत दोन किलोमीटर अंतरावरच्या मरेगावात जावे लागते आणि मुलांच्या आयांना भाकरीचे पीठ दळण्यासाठीही मरेगावमधील चक्रीचा आश्रय घ्यावा लागतो. जंगल पार करायचे म्हणजे एखादे जनावर वाटेत भेटणारच आणि हे जनावर डुकर-हरणासारखे असू शकते तसेच एखाद्या अवचित वेळी वाघासारखेही... त्यामुळे आडव्या-तिडव्या पावसाचा हंगाम सुरू झाला की मुलं वहीच्या पानांच्या होड्या करीत घरीच बसतात आणि बायकाही चक्रीत जायला नाखूश असतात. कोणत्याही कामासाठी एकेकट्याने जंगल ओलांडण्यापेक्षा चार सख्या-बाया सोबतीला घेतलेल्या बऱ्या असाच विचार करणाऱ्या या सख्यांनी एकत्र शेतीचा प्रयोग केल्यास नवल ते काय...

जयदुर्गा माता महिला बचत गटाच्या या दहा मैत्रिणींनी प्रयोग केला आहे तो एकत्र, सामूहिक शेती करण्याचा. दुसऱ्यांच्या शेतात मजुरी करणाऱ्या या स्त्रियांच्या हातात जमिनीचा वीतभर तुकडाही नव्हता. पण मनात कल्पना आली की त्याला सहजतेने पुढची वाटही दिसत जातेच, तसेच या मैत्रिणींचे झाले. गावातील बबलू जयस्वाल या शेतकऱ्यांकडील जमिनीपैकी दोन एकरचा तुकडा या दहा बायकांनी भाडेपट्टीवर मागितला. भाडे देण्यासाठी तेव्हा त्यांच्या कडोसरीला काही चिल्लरच असावी, पण प्रयोग करून बघण्याची तीव्र इच्छा मनात होती. चार महिन्यांचे भाडे ठरले आठ हजार रुपये. पण त्यात पिकाला द्यावे लागणारे पाणी आणि जमीन मोकळी करण्यासाठी गरजेचा असणारा ट्रॅक्टर या दोन गोष्टी त्यांना मिळणार होत्या.

अर्थात पीक काढण्यासाठी फक्त जमीन आणि पाणी पुरेसे नव्हते. बियाणे आणि खतांचा खर्च होताच. शिवाय शेजारच्या जंगलातील एखाद्या जनावराने येऊन उभे पीक साफ करू नये, यासाठी रात्री रखवालदार नेमणेही आवश्यक होते. मग

सगळ्या बायकांनी घरातील गाडग्या-मडक्यात तांदूळ-डाळीच्या डब्यात लपवून ठेवलेल्या नोटांच्या पुरचुंडी मोजल्या आणि सर्वांचे जेमतेम पैसे गोळा केले आणि भाज्यांच्या बिया-रोपे आणली. भाज्या म्हणजे चट्कन येणारे आणि रोख पैसे देणारे पीक. त्यामुळे कांदा, पालक, चवळी, मेथी, लाल भोपळा यांच्या बिया-रोपे मातीखाली विसावली आणि बायकांची निगुतीने देखभाल सुरू झाली. औषध-पाणी, तण काढणे, वेळींना मांडवावर चढवणं अशी काम या सगळ्याजणी दिवसभर करित होत्या. स्वतःच्या बळावर केलेल्या लागवडीची देखभाल करताना एक वेगळा आनंद होता, पण भविष्याची उत्सुकताही होती. बँकेतील पैशाची थोडीही ऊब नसताना मुठीत असलेली चिमूटभर सुरक्षितताही त्या बायकांनी शब्दशः मातीत घातली होती. काय फळ मिळाले या साहसाचे? तब्बल १२ हजार रुपये ! बायकांनी लावलेल्या ३० हजारांच्या रोपांना एवढे घसघशीत फळ लागले होते. भाज्या कापणे, जुड्या बांधणे वगैरे प्राथमिक काम या दहा जणींनी केल्यावर सिंदेवाहीच्या बाजारपेठेत विक्रीसाठी मात्र त्यांचे पती गेले. गुंतवलेल्या रकमेचा आणि कष्टांचा असा तिपटीने परतावा मिळाल्यावर आपला हा प्रयोग आपल्याला यापुढेही नक्कीच हात देईल, असा विश्वास या बायकांच्या मनात निर्माण झाला आणि त्यांनी आणखी एक पाऊल पुढे टाकले आहे.

आता या दहा जणींनी पुढील सात वर्षांसाठी एक एकर शेतजमीन पुन्हा भाडेपट्ट्यावर घेतली आहे आणि त्यात धानाची (तांदूळ) लागवड केली आहे. सलामे यांच्या या शेतीत विहीर नाही, पण जवळ असलेल्या तलावाचे पाणी त्यांना या पिकासाठी मिळते आहे. भाजी विक्रीतून मिळालेला सगळा पैसा या धोरणी महिलांनी बँकेत जमा केला. अगदी स्वतःच्या घरातून त्यांनी जो पैसे उभा केला होता तोही त्यांनी परत घेतला नाही, फक्त शेताचे भाडे, २९ हजार रुपये मात्र त्यांनी बँकेत ठेवलेल्या पैशातून काढले. आता पुन्हा लागवडीचा खर्च होता. १२०० रुपयांचे बी, पंधराशेचे खत, शिवाय ट्रॅक्टरचे भाडे १५००, तर नांगरणीचे ३००. पण पुन्हा बायकांनी घराचे कानाकोपरे धुंडाळले. थोड्या रोजच्या मजुरीतील पैसे घेत प्रत्येकी ४०० रुपये गोळा केले. आता धानाची लागवड झाली आहे. जानेवारीत पीक कापणीस येईल, तोपर्यंत तण काढण्याचे आणि गरजेप्रमाणे खत देण्याचे काम त्या करतात. शिवाय इतरांच्या शेतात मजुरीसाठी जातात. बबलू जयस्वालचे शेत जवळ होते. त्यावेळी केव्हाही शेतात जाण्याची सोय त्यांना होती. आताची शेतजमीन मात्र गावापासून दूर जंगलाजवळ आहे.

अशी एकत्र शेती करण्याचा हा आत्मविश्वास या स्त्रियांना आला तरी कुठून? तर सगळ्यात आधी त्यांनी केलेल्या पत्रावळ प्रयोगातून...! गावाला रोजगाराच्या नव्या साधनांची ओळख व्हावी म्हणून... संस्थेचा एक भाग असलेली 'मित्रा' संस्था प्रयत्न करित होती. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली या सगळ्या मैत्रिणी

पत्रावळी टोचायला शिकल्या. रोज सगळ्या एकत्र जमून सरासरी दोन-तीनशे पत्रावळी बनवत. सगळ्यांनी मिळून थोड्या थोडक्या नाही तर तब्बल १६ हजार पत्रावळी बनवून त्या एका आदिवासी मेळाव्यात विकल्या. या पहिल्या प्रयोगाने या गटामधील प्रत्येकीला तीन-तीन हजार रुपये जेव्हा मिळाले, तेव्हा जणू या सगळ्या मैत्रिणींना स्वतःची नव्याने ओळख झाली. गरिबीच्या विळख्यातून मान सोडवून घेत नव्या दमाने श्वास घेण्याइतकी तरतरी त्यांना आली. 'मित्रा'ची साथ असल्याने भाजीपाला लागवडीचे तंत्र, अडचणी हे शिक्षण मिळणे त्यांना शक्य होते. या बळावरच त्यांनी पहिले पाऊल उचलले.

शेतीची गणिते अशी कागदावर आकडेमोड करून कधीच यशस्वी होत नसतात आणि अपेक्षेएवढे दानही पदरात टाकत नसतात. हे समजण्याइतपत या मैत्रिणी शहाण्यासुरत्या आहेत. पण धोका पत्करल्याशिवाय कोंडी फुटत नाही, वाट दिसत नाही हेही त्यांना ठाऊक आहे. या दहाजणींपैकी पाच मैत्रिणींनी दहावी बारावीपर्यंत मजल मारली आहे. पण शिक्षणाचा कागद त्यांच्यामध्ये कधी अडथळा होऊन उभा राहिला नाही. या दहापैकी भाग्यश्री, सीता, पुष्पा, निर्मला, कल्पना, लता आणि रंजू या वाकडे कुटुंबामधील आणि गटाच्या अध्यक्ष वंदना, सरस्वती व गीता या दांडेकर परिवारातील. आता शेतात काम करता करता रोज त्या स्वप्नं बघत असतात. तरारून वाढलेल्या धानाचे कारण हेच असावे. छोट्या स्वप्नांतूनच मोठी स्वप्नं जन्माला येत असतात ना !

-जोडीदाराची निवड

- नीलिमा किराणे

'दीपा, आठवडाभरासाठी घरी आलेय मी. तुझ्याशी सीरियसली काही बोलायचंय, कधी भेटतेस?' आभाच्या मेसेजचं दीपिकाला नवल वाटलं.

पूर्वी एकाच बिल्डिंगमध्ये राहणाऱ्या या दोघी जुन्या मैत्रिणी. आठवीत असताना वर्गातल्या अथर्वबरोबर झालेल्या आभाच्या कोवळ्या प्रेमप्रकरणापासून कॉलेजमधल्या एका रिलेशनशिप आणि ब्रेकअपपर्यंतची दीपिका साक्षीदार होती. नंतर आभाच्या घरच्यांच्या 'लग्न कर'च्या आग्रहाला आभानं 'प्लीज घाई नको... आधी करिअर,' म्हणत निग्रहानं थांबवलेलंही तिला माहीत होतं. आता आभाचं ऑफिस बंगळूरूला होतं, पण तिच्या देशभरच्या फिरतीमधला एखादा स्टॉप घरी असायचाच.

दीपिकाची कहाणी थोडी वेगळी होती. समोरच्या गल्लीतला राकेश अकरावीपासून तिच्या मागे होता. खूप गोड वागायचा. तिनं होकार दिल्यानंतर मात्र त्याची दादागिरी वाढत गेली. ती इतर मुलांशी बोलली की संशय, शक्यतो सगळीकडे सोबत जाणं, तिनं कुठले कपडे घालायचे, इथपासून त्यांचा पहारा असे. त्यावरून भांडणं व्हायचीच, पण त्यांच्या अगणित भांडणांना दीपिकाचं 'चुकीचं वागणं'

मातृसेवा / जुलै २०२४ (१५)

कारणीभूत आहे, हे तो वारंवार बिंबवायचा. कधी कधी हातही उचलायचा. त्यातून तिचा आत्मविश्वास संपला होता. भोळी, प्रामाणिक दीपिका सगळं सहन करायची. तेव्हा तिला समजावून आभा थकली होती. त्यांच्या नात्याबद्दल सर्वांना माहीत झाल्यामुळेही असेल, पण प्रेमापेक्षा भीतीमुळेच दीपिका राकेशबरोबर होती. त्यांच्यातल्या एका भांडणानंतर, सोसायटीच्या गच्चीच्या कोपऱ्यात हमसून हमसून रडणाऱ्या दीपिकाला अनूपनं पाहिलं. त्यांची तोंडओळख होती. त्यानं न राहवून तिची चौकशी केली. त्या हळव्या क्षणाला दीपिकानं राकेशचं वागणं, त्याच्याबरोबर पटणार नाही हे कळूनही शब्द मोडता येत नाहीये... सर्व काही भडाभडा सांगितलं. तिच्या मनावरचा प्रचंड ताण पाहून अनूपनं तिला समुपदेशन घेण्याविषयी सुचवलं. समुपदेशकाशी बोलल्यानंतर दीपिकाला राकेशच्या वागण्यातला दुटप्पीपणा लक्षात आला. 'प्रेम म्हणजे अधिकार आणि संशय नव्हे, तर सन्मान आणि विश्वास, हे स्पष्ट झाल्यानंतर राकेशबद्दलच्या विचारांच्या घोळातून ती बाहेर आली. पण या सगळ्या काळात तिची अनूपशी मैत्री वाढली, यथावकाश दोघांनी प्रेमात पडून लग्न केलं.

'इतकं काय गं बोलायचं?' आभा भेटल्यावर दीपिकाने विचारलं.

'तुझा सल्ला हवाय, आता लग्न करण्याचा विचार करतेय.'

'मस्तच, कोण आहे तो? कुठे भेटला?' दीपिकानं उत्सुकतेनं विचारलं.

'अजून कोणी भेटला नाहीये, म्हणून तर तुझ्याशी बोलायचंय. तेव्हा माझी लग्नाची तयारी नव्हती. शिवाय स्वकमाईचे पैसे, आवडीचं काम, निर्णयाचं स्वातंत्र्य आणि भरपूर फिरणं अनुभवायचं होतं. आई-बाबा बऱ्यापैकी पुढारलेले असले, तरी त्यांना समाजाची भीती होतीच. पण माझ्या नोकरीमुळे मी स्वातंत्र्य घेऊ शकले. कामानिमित्तानं फिरणं, अनेक ओळखी झाल्या. काही मुलांना डेटही केलं, काहींशी छान मैत्री झाली. ओळख वाढल्यावर काही मुलं बालिश, बोअरिंग वाटली, तर काही स्वतःभोवतीच फिरणारी, पुरुषी अहंकारवाली वाटली. शिवाय लग्न झालेल्या मित्रमंडळींच्या एकेक तऱ्हा पाहिल्या. थोडक्यात, नात्यांबाबत बरीच मुशाफिरी केली! नोकरी आवडते आहे, भटकंती झालीय, आता सुखदुःख शेअर करणारा जोडीदार हवा आहे. त्यामुळे कुठे तरी नाव नोंदवावं म्हणतेय...' आभांनं स्पष्ट केलं.

'मग तुला माझा सल्ला नेमका कशासाठी हवाय?' दीपिकाला काही कळेना.

'निर्णय घ्यायची वेळ आली की असंख्य प्रश्नांमध्ये मी गरगरते, गोंधळते. तू आणि अनुप मला 'आदर्श जोडी' वाटता. लग्न करताना तुम्ही एकमेकांमधलं काय बघितलंत? काय आवडलं? ते सांग ना मला...'

'जोडीदार आवडण्याची कारणं तशी वैयक्तिकच असतात गं. पण आता दीर्घकाळच्या सहवासानंतर आमच्या नात्यातलं छान काय आहे आणि कुठे संवाद करून जुळवून घेतलं ते सांगू शकते.' दीपिका म्हणाली.

'पाहताक्षणी प्रेम, कानात घंटांची किणकिण असं काही झालं?'... आभांनं उत्सुकतेनं विचारलं.

‘नाही गं ! असलं सगळं सिनेमात घडतं. प्रत्यक्षात एखाद्या जोडप्याचं तसं होत असेलही. पण तुला शाळेतला गोंडस अथर्व किंवा मला आधी देखणा राकेश आवडला होता-ते आकर्षणापोटीच ‘घडून गेलं’ नव्हतं का? आता समंजसपणे ‘निवड’ करताना जोडीदाराकडून आपल्या नेमक्या अपेक्षा काय आहेत? त्यातल्या ‘अनिवार्य अपेक्षा’ कोणत्या आणि ‘तडजोड होण्यासारख्या’ कोणत्या? हे प्रश्न महत्वाचे.’ यावर आभा विचारात पडली.

‘राकेशबरोबर असताना माझ्या प्रेमाबद्दलच्या कल्पना बालिश आणि माझ्याच बांधिलकीशी जोडलेल्या होत्या. आता माहितेय, की लग्नासाठी दोन्ही बाजूंनी बांधिलकी हवी. परस्परांचा सन्मान आणि विश्वास हवा. विश्वासांमुळे अनुपबरोबर मला सुरक्षित वाटतं. राकेशबरोबर बहुतेकदा दडपणच असायचं. समुपदेशनामुळे समजलं, की कुठल्याही माणसाच्या बोलण्यापेक्षा त्याची कृती, वागणं महत्वाचं. अनुप बोलतो तसा वागतो का? हा प्रश्न घेऊन मी डेटा तपासला. उत्तर ‘हो’ आलं. ‘हेल्दी’ नात्यासाठी या गोष्टी मला अनिवार्य वाटतात.’

‘अगदी नेमक्या शब्दांत मांडलंस तू!’ आभाला पटलंच.

‘एकमेकांच्या आवडीनिवडी जाणून घेण्यासाठी संवाद हवाच. पण एकमेकांच्या मते प्रेम म्हणजे काय? समजून घ्यावं म्हणजे जोडीदारानं नेमकं काय करायचं? हे प्रश्नही महत्वाचे आहेत. त्याबद्दल एकमेकांशी बोलायला हवं. समजून घेणं म्हणजे काय? हा विचार हवाच. प्रेमाच्या माणसानं कायम आपल्या मनातलं ओळखावं, असं बऱ्याचदा गृहीत धरलं जातं नाही का?’ आभा म्हणाली.

‘हो ना, तिथेच तर गडबड होते ! आपण सांगितल्याशिवाय कोणताही माणूस आपल्या मनात काय चाललयं ते कसं काय ओळखणार? पण बहुतेकदा दोघांचीही तशीच अपेक्षा असते. भरपूर सिनेमे पाहिल्याचा परिणाम! आणि हो, सोशल मीडियावरच्या पोस्ट बघून आपल्या अपेक्षा ठरत असतील, त्या रोज बदलणार असतील, मग ‘कमिटमेंट इश्यू’ होणारच.’ यावर एकमेकींना टाळी देत दोघी हसल्या.

‘आभा, हातातला मोकळा वेळ दोघांना कशा पद्धतीनं घालवायला आवडतो? हा प्रश्नही महत्वाचा असतो. म्हणजे समज, मला रविवारी ट्रेकिंगला जायला आवडतं आणि अनूपला घरातच बसायचंय, तर? दर रविवारी जोडीदाराकडून अपेक्षाभंग झाल्यावर वाद, नाराजी होणारच. आधीच आपल्याकडे रोजचे काही तास आणि शनिवार-रविवार एवढाच वेळ असतो. त्यात खरेदी, नातेवाईक-मित्रमैत्रिणी यांच्या भेटीगाठी, मुलांचा अभ्यास, प्रपंच, आपले छंद, या सगळ्यांमध्ये ‘फक्त एकमेकांसाठी’ काही तासच उरतात. तेही असे गेले तर ‘सोबत’ निरर्थक वाटते. म्हणून त्याबद्दल जाणीवपूर्वक बोलून तिढा सोडवायला हवा.’

‘खरंय. आणखी काही?’

‘माझं आणि अनूपचं काही अनिवार्य बाबतीत-म्हणजे एकमेकांचे स्वभाव, विश्वास, सन्मान, बांधिलकी इथे तर जुळलं, तरीही भांडणं व्हायची. शेवटी आम्ही समुपदेशकाला भेटलो. त्यांनी आम्हाला दोघांना एक प्रश्नावली सोडवायला दिली. त्यामध्ये प्रत्येक प्रश्नाला १ ते ५ ची श्रेणी होती. उदा. समज, माझ्या जोडीदाराची देवावर श्रद्धा असलीच पाहिजे, असा एक प्रश्न आहे. त्याबरोबर १. अत्यावश्यक, २. थोडं आवश्यक, ३ कसंही, ४ आवश्यक नाही, ५. मुळीच आवश्यक नाही. असे उत्तराचे पर्याय असायचे. माझं उत्तर जर ‘अत्यावश्यक’ असेल आणि अनूपचं ‘मुळीच आवश्यक नाही’ असं असेल, तर याचा अर्थ, आमचे या विषयावर टोकाचे मतभेद होणार. मग तिथे किती तडजोड शक्य आहे, याबद्दल आम्ही चर्चेतून मधले मार्ग शोधले.’

‘असे तडजोडवाले विषय साधारण काय होते?’ आभानं उत्सुकतेनं विचारलं.

‘एकमेकांबद्दलच्या अपेक्षा, संसारातलं आर्थिक नियोजन, देशात/परदेशात करिअर, जबाबदाऱ्यांची वाटणी, मुलं हवीत की नकोत? असल्यास कधी? एकत्र हवं की विभक्त कुटुंब हवं? जवळच्या नातलगांचा प्रभाव, पूर्वायुष्याबद्दल एकमेकांना किती आणि कधी सांगायचं? देव, धर्म, श्रद्धा, स्मोकिंग-ड्रिंकिंग... अशा अनेक विषयांवरचे प्रश्न होते त्यात. या छोट्या वाटणाऱ्या गोष्टी नंतर कायमचे वादाचे मुद्दे बनतात. आम्ही यातल्या अनेक गोष्टींवर विचारच केला नव्हता. उत्तरं देताना आम्हाला स्वतःचे विचार स्पष्ट झाले आणि एकमेकांच्या स्वभावाची समज वाढली, मतभेद कमी झाले.’

‘प्रेमविवाहातसुद्धा अशा गोष्टींमुळे बिनसतं?’

‘हो! चांगलं ‘बाँडिंग’ असूनही आमचं तेच होत होतं. ठरवून केलेल्या लग्नात तर बाँडिंग थांबतं, दुरावाच वाढतो. म्हणून अशा मुद्द्यांवर जोडीदाराची मतं आधीच समजून घेऊन संवादातून तडजोड, मध्यममार्ग ठरवावा. काही विषय ‘अनिवार्य’ मध्ये जात असतील, ‘डील ब्रेकर’ ठरत असतील, तर वेळीच माघार घेणं योग्य.’

‘खरंय ! पण ‘हीच ती व्यक्ती’ हे कसं ओळखायचं? चुकलं तर?’

‘तो विश्वास प्रत्येकाला आतून, आपापलाच यावा लागतो. मी काय केलं ते सांगते. अनूपच्या प्रेमात होते, तरीही राकेशबरोबरचे आधीचे चांगले क्षण मला मधूनच आठवायचे. चलबिचल संपेना. एकदा, हे दोघांही मला कायमचे सोडून जातायत अशी कल्पना करून त्यांना पाठमोरं डोळ्यांसमोर आणलं. राकेशला निघून जाताना पाहून मला सुटल्यासारखं वाटलं. अनुपला जाताना पाहून मात्र मनात विलक्षण कळ उठली. निर्णय झाला तिथेच!’

‘हे छान आहे,’ आभा म्हणाली.

‘आभा, तरीही आजचा योग्य निर्णय उद्या चुकीचाही वाटू शकतो बरं का! तार्किकदृष्ट्या दोन्हीचीही शक्यता पन्नास टक्के असतेच. लग्न हा शेवटचा पडाव-

‘फायनल डेस्टिनेशन’ असेलच असं न मानता, एक टप्पा म्हणून बघितलं तर सोपं जाईल. शेवटी पुढे जाऊन नातं फुलेल, संपेल की साकळून बसेल, ते तुम्ही किती प्रगल्भ आणि लवचीक आहात यावर अवलंबून असतं. पण परिस्थिती हा महत्त्वाचा घटक कुणाच्याच हातातला नसतो. त्यामुळे ‘गॅंटी’ कोणीच देऊ शकत नाही.’

‘खरंय. गॅंटी अपेक्षितही नाही. पण अनिवार्य आणि तडजोड करण्यासारखे मुद्दे लक्षात घेतले आणि ‘डेटा’ पाहून निर्णय घेतला तर चुकण्याची शक्यता कमी होते. दीपा, मला नवे ‘लॉजिकल’ प्रश्न देऊन एक प्रक्रिया सुरू केलीस. निदान आता माझं तिथल्या तिथे गोलगोल फिरणं थांबेल. आता ‘लवकरच तुझा राजकुमार मिळेल’ अशा शुभेच्छा दे फक्त !’ आभा हसत म्हणाली.

मूतखडा आणि मूत्रपिंडाचे आजार

– डॉ. अभय सदरे

मूत्रविकारतज्ञ, रूबी हॉल क्लिनिक

मूतखडा किंवा किडनी स्टोन (याला मरिनल कॅल्क्यूल, नेफ्रोलिथियासिस किंवा युरोलिथियासिस असेही म्हणतात) म्हणजे खनिजे व क्षारांचा कडक साठा. जो आपल्या मूत्रपिंडात काही कारणांमुळे तयार होऊ शकतो. आहार, जास्त वजन, काही प्रकारचे आजार किंवा वैद्यकीय स्थिती, काही सप्लिमेंट्स किंवा औषधे ही मूतखडे होण्याच्या अनेक कारणांपैकी काही आहेत. मूतखड्यांमुळे मूत्रपिंड ते मूत्राशय अशा संपूर्ण मूत्रप्रणालीवर परिणाम करू शकतात. जेव्हा मूत्र एकाच ठिकाणी जमा होते, तेव्हा खनिजे स्फटिक बनतात किंवा एकमेकाला चिकटायला लागतात आणि त्याचे तुकडे तयार होतात. जेव्हा या मूतखड्यांची मूत्रपिंडामध्ये किंवा मूत्रपिंडाला मूत्राशयाशी जोडणाऱ्या नळीमधून हालचाल होते, तेव्हा वेदना व्हायला लागतात.

काही खालीलप्रमाणे लक्षणे – * मळमळ, उलटी होणे. * लघवीतून रक्त बाहेर येणे. संसर्ग असल्यास थंडी, ताप. * मूत्रविसर्जनावेळी दुर्गंधी जाणवणे. * पाठीला व एका बाजूला तीव्र वेदना. * लघवी करताना वेदना किंवा जळजळ होणे. * ओटीपोटावर किंवा मांडीवर पसरणारी वेदना. * मूत्रविसर्जनाला नेहमीपेक्षा जास्त वेळा जायला लागणे किंवा प्रत्येक वेळेस कमी प्रमाणात मूत्रविसर्जन होणे.

अशी काही लक्षणे असतील, तर लगेच डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे. जेव्हा मूत्रामध्ये कॅल्शियम, ऑक्सालेट व युरिक ॲसिडसारखे जास्त प्रमाणात स्फटिक बनणारे पदार्थ द्रव्यपदार्थापेक्षा जास्त प्रमाणात असतात, तेव्हा मूतखडे तयार होतात. कुटुंबातील याबाबतचा वैद्यकीय इतिहास, लठ्ठपणा, पुरेसे पाणी न पिणे, पचनाचे आजार, काही शस्त्रक्रिया, काही प्रकारची औषधे, काही प्रकारचे आहार हे जोखमीचे घटक ठरू शकतात. मूतखड्याचे निदान रक्त व लघवीच्या चाचण्या,

इमेजिंग चाचण्या इत्यादीद्वारे केले जाते. बहुतांश छोट्या मूतखड्यांबाबतीत त्यांना नैसर्गिक पद्धतीने शरीराच्या बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला जातो. यामध्ये नेहमीपेक्षा जास्त पाणी प्यायला सांगितले जाऊ शकते; तसेच वेदना कमी करण्यासाठी औषधे दिली जाऊ शकतात. मोठ्या मूतखड्यांबाबत शस्त्रक्रिया किंवा मोठ्या मूतखड्यांना तोडणारी 'शॉकवेव्ह लिथोट्रिप्सी' ही प्रक्रिया वापरली जाऊ शकते.

मूतखडा आणि क्रॉनिक किडनी डिसिझेस - आपल्या आजूबाजूला कोणाला मूतखडा झाला असेल, तर त्यामुळे होणाऱ्या वेदनांबाबत ती व्यक्ती सांगत असते. या वेदना साधी पोटदुखी किंवा कंबरदुखीने सुरू होतात आणि जसे जसे आपले शरीर हा मूतखडा बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करते; तशा वेदना असह्य व्हायला लागतात. मूतखड्याने थेट कुठलेही नुकसान होत नसेल, तरी मूत्रपिंडांच्या इतर समस्यांबाबत हे लक्षण असू शकते. कुठलीही टाकाऊ गोष्ट जी मूत्रपिंडात साचत राहते, ती त्यातून जाणाऱ्या द्रव्याद्वारे बाहेर काढली जाते. मात्र, द्रव्याचे प्रमाण जेव्हा कमी असेल आणि मिठाचे किंवा खनिजांचे प्रमाण उच्च पातळीवर जाऊ लागले, की मूतखडा तयार होण्यास सुरुवात होते. अनेकदा हे छोटे मूतखडे लक्षात येत नाहीत. जेव्हा हे मूतखडे मूत्रपिंडापासून युरेटर नळीमधून मूत्राशयात जायला सुरुवात होते, तेव्हा वेदना जाणवतात. लोकांना तीव्र वेदना झाल्याशिवाय मूतखड्याबाबत लक्षात येत नाही.

डॉक्टरांकडे गेल्यावर सीटी स्कॅन, अल्ट्रा साउंड किंवा एक्स-रेद्वारा मूतखडा असल्याचे लक्षात येते. अनेक रुग्णांच्याबाबतीत हे मूतखडे नैसर्गिकरीत्या बाहेर पडतात. या सर्व गोष्टींमध्ये हे लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे, की एक मूतखडा झाल्यावर दुसरा तयार होण्याचीदेखील शक्यता असू शकते. मूतखडा होत आहे याचा अर्थ मूत्रपिंडातील द्रव्य आणि खनिजांच्या एकमेकांच्या तुलनात्मक प्रमाणांमध्ये बदल झाला आहे. याचाच अर्थ मूत्रपिंडाच्या कार्यावर काही प्रमाणात प्रभाव पडलेला असू शकतो. मूतखडे हे दीर्घकालीन मूत्रपिंडाच्या आजाराचे पूर्वसूचक किंवा जोखमीचे घटक असू शकतात. त्यामुळे याआधी जर मूतखडा झाला असेल, तर नियमितपणे मूत्रपिंडाच्या कार्यावर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने देखरेख ठेवणे महत्त्वाचे ठरते.

मूतखड्यांच्या आकारानुसार आणि त्यांच्या हालचालीनुसार शरीरावर परिणाम होतो. एखादा मोठा मूतखडा मूत्रमार्गात अडकू शकतो आणि त्यामुळे लघवीचा प्रवाह थांबू शकतो; तसेच तीव्र वेदना होऊ शकतात. मूतखड्यामुळे मूत्रपिंड व मूत्रमार्गात संसर्गाचा धोका बळावू शकतो. मूतखडा झाला असेल, तर तो पुन्हा होऊ नये यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने पुरेशी काळजी घेणे आवश्यक आहे. इतर कुठल्याही आजारासाठी औषधे घेत असाल, तर त्याबाबत मूत्रपिंडतज्ज्ञांना सांगणे गरजेचे आहे. जर मूत्रमार्गातील संसर्ग झाला, तर त्यावर लवकर निदान व

उपचार केले पाहिजेत. मिठाचे प्रमाण कमी केल्याने जोखीम कमी होऊ शकते. त्यासाठी आपल्या डायनिंग टेबलवरील मिठाची डबी काढून बाजूला ठेवा. मीठ कमी करण्याबरोबरच पाण्याचे प्रमाण वाढवा; तसेच मद्यसेवन आणि कार्बोनेटेड ड्रिंक्स टाळा. आहारात कुठलेही लक्षणीय बदल करताना डॉक्टरांचा सल्ला घ्या पुढील भागात मूत्रपिंडाची काळजी कशी घ्यावी, याची माहिती घेऊ.

खासगी आयुष्याचा आदर

- चित्रा राजगुरू

पंजाब आणि हरियाणा हायकोर्टाने काही दिवसांपूर्वी पंजाब एका केंद्राच्या संदर्भात महत्त्वाचा निर्णय दिला आहे. या निर्णयानुसार, पत्नीचे टेलिफोनवरील संभाषण तिच्या परवानगीशिवाय रेकॉर्ड करणे हे तिच्या वैयक्तिक हक्कांवर म्हणजेच खासगीपणावर आक्रमण मानले जाईल आणि अशा प्रकारचे रेकॉर्डिंग पुरावा म्हणून कोर्टात सादर झाल्यास ते ग्राह्य मानले जाणार नाही.

कौटुंबिक वादातून घटस्फोटाच्या मागणीसाठी एक जोडपे न्यायालयात गेले असता, आपल्या पत्नीशी झालेले टेलिफोनवरील संभाषण पतीने कोर्टात सादर केले. मात्र, पुढे अशा प्रकारचे विनापरवानगी रेकॉर्ड केलेले संभाषण पुरावा म्हणून मान्य करू नये, अशी याचिका पत्नीने हायकोर्टात सादर केली. या पार्श्वभूमीवर महिलांच्या खासगी आयुष्याला पाठिंबा देणारा एक सकारात्मक निर्णय पंजाब-हरियाणा हायकोर्टाने नुकताच मांडला. कुटुंबात किंवा समाजात वावरताना महिलांचे वैयक्तिक किंवा खासगी आयुष्य आहे हे अनेकदा मान्यच होत नाही. स्त्री मग, ती मुलगी असो, बायको असो, आई असो, बहीण असो किंवा सून असो तिच्या सामाजिक, आर्थिक आणि महत्त्वाचे म्हणजे वैयक्तिक आयुष्याबद्दलचे निर्णय घेण्याची तिला अनेकदा परवानगीच नसते. स्त्रीचे एक खासगी आयुष्य आहे आणि त्याचा एक व्यक्ती म्हणून इतरांनी सन्मान करायला हवा हा विचार कधी कुणाच्याच मनात येत नाही. 'स्त्री म्हणजे सहनशक्तीचे मूर्तिमंत उदाहरण. समर्पण हा एकच तिचा धर्म आणि सेवा हेच तिचे व्रत,' या विचारांच्या आधारावर जडणघडण झालेल्या समाज आणि कुटुंबव्यवस्थेत अनेक बदल होणे अपेक्षित आहे. त्यातलाच एक महत्त्वाचा बदल म्हणजे, स्त्रीला एक स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून स्वीकारायला शिकले पाहिजे. तेव्हाच तिच्या खासगीपणाचे अस्तित्व लक्षात घेता येईल आणि त्याचा आदर करता येईल.

महिलांना समान हक्क आणि अधिकार मिळवून देण्यासाठीचे स्त्री सबलीकरण, स्त्री सुरक्षा, स्त्री शिक्षण, स्त्री-आरोग्याबद्दल जनजागृती असे विविध पातळ्यांवर प्रयत्न सुरू आहेत. या सगळ्यासोबतच स्त्रियांचं वैयक्तिक आयुष्यात स्वीकारणे हाही तितकाच महत्त्वाचा मुद्दा लक्षात घेतला गेला पाहिजे. या केंद्राबद्दल केवळ

फोनवरील संभाषण रेकॉर्ड केल्याबद्दल चर्चा झाली आहे. खरे तर, अशा अनेक गोष्टी आहेत ज्या खासगी आहेत, वैयक्तिक आहेत; परंतु त्या एका स्त्रीशी संबंधित आहेत; म्हणून त्या खासगी राहत नाहीत. कौटुंबिक, सामाजिक किंवा सार्वजनिक होऊन जातात. लग्न हा एखाद्या व्यक्तीच्या आयुष्यातील नितांत खासगी निर्णय असतो. मात्र, आपल्या मुलीसाठी, बहिणीसाठी अनेक कुटुंबांत हा निर्णय तिला न विचाराताच घरातील पुरुषांकडून घेतला जातो.

लग्नानंतर एखाद्या उच्चशिक्षित मुलीला नोकरी न करता घरी का बसतेस, म्हणून विचारणा केली जाते आणि अनेकदा तिला तिची इच्छा नसताना नोकरीही करावी लागते. याउलट सगळा वेळ नोकरी करते मग घराकडे, मुलांकडे दुर्लक्ष होत आहे, तेव्हा तू घर सांभाळणे महत्त्वाचे आहे, अशा मागण्या घरातील पुरुषांकडून होत असतात.

नोकरी करणे किंवा घर सांभाळणे यातली निवड करण्याचा वैयक्तिक हक्क त्या महिलांनाच असायला हवा; परंतु सामाजिक आणि कौटुंबिक दबावामुळे त्यांना तो घेताच येत नाही. ज्या घरात लहान मुले आणि आजी-आजोबा सोबतच राहत असतात, त्या घरांतून दोन वेगळे विचारप्रवाह वाहतात. अनुभवी आजी-आजोबांना आपल्या नातवाला द्यावीशी वाटणारी शिकवण आणि मुलांच्या आई-वडिलांना आपल्या मुलांना द्यावीशी वाटणारी शिकवण यात अनेकदा फरक जाणवतो. आपापल्या काळानुसार आणि समजुतीनुसार हे विचार वेगळे असू शकतात. अशा वेळी स्वतःच्या मुलांना कशाप्रकारचे संस्कार दिले जावेत, काय खावे, कुठे, कोणासोबत राहावे, फिरावे, कायय शिकाये याबद्दलचे निर्णय घेण्याची मुभा मुलांच्या आईला असायला हवी.

आपल्या मुलांनी काय शिकावे आणि काय शिकू नये हाही एका आईचा एक खासगी प्रश्न आहे. त्यात कोणत्याही नात्याच्या नावाखाली ढवळाढवळ होता कामा नये, पण अनेक स्त्रियांच्या या अधिकारावरही गदा आलेली पाहायला मिळते. एकत्र कुटुंबपद्धतीत घरातील अनेकांमध्ये स्वतःची वैयक्तिक ओळख जपून ठेवणं तसे अवघडच असते. घरातल्या मुलींनी किंवा सुनांनी काय कपडे घालावेत, ते कुठे ठेवावेत किंवा कुठे धूवून सुकवावेत (विशेषतः अंतर्वस्त्रे) कसे दिसावे, काय आणि कसे खावे, कुठे जावे, कुणासोबत जाये या आणि अशा अनेक खासगी गोष्टींबद्दल निर्णय घरातील पुरुष घेत असतात. पाहुण्यांच्या घरी गेल्यावर बैठकीच्या खोलीत पाहुण्यासारखी न बसता ती मदतीसाठी स्वयंपाकघरात जाते, की नाही, चारचौघांत किती प्रमाणात बोलते या अशा अतिशय खासगी गोष्टींच्या आधारे अनेकदा महिलांबद्दल मत बनवून, त्यांच्या खासगीपणावर सर्रास अतिक्रमण केले जाते.

नोकरी किंवा व्यवसाय करून पैसे कमवणाऱ्या. पुरुषाला त्याने कमावलेला पैसा कसा खर्च करावा याबद्दल अधिकार असतो; परंतु असाच अधिकार नोकरी

किंवा व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रीला नेहमी मिळतोच असे नाही. स्वतःचे पैसेही अतिशय वैयक्तिक बाब आहे; परंतु अनेक स्त्रियांना हे अधिकार मिळतच नाहीत. महिलांच्या अगदी रोजच्या जगण्यात, दैनंदिन आयुष्यात अशा किती तरी खासगी हक्कांना डावलले जात. घरात बायको, बहीण किंवा आईचा फोन सहजरीत्या घरातले पुरुष हाताळत असतात किंवा त्यांची पर्स, बॅग चटकन परवानगीशिवाय चाळली जाते. फोन किंवा पर्स या त्या स्त्रीच्या खासगी गोष्टी आहेत आणि तिची परवानगी न घेता या वस्तू पाहणे चूक आहे हे त्यांच्या लक्षातही येत नाही. उच्च न्यायालयाच्या या निर्णयामुळे मात्र महिलांच्या खासगीपणाला किती आणि कुठे कुठे डावलले जात आहे हे मात्र प्रकाशात आले आहे. पंजाबमधील या एका महिलेच्या धाडसी कृत्यातून प्रेरणा घेऊन प्रत्येक महिलेने किमान कौटुंबिक वर्तुळात तरी स्वतःच्या वैयक्तिक हक्काची जपवणूक करण्यास सुरुवात करायला हवी.

तिशीनंतर आई होताना.....

डॉ. गंधाली देवरुखकर, स्त्रीरोगतज्ज्ञ

हल्ली उशीरा गर्भधारणेचा निर्णय घेतला जातो; पण वाढत्या वयात गर्भधारणा झाल्यास अनेक धोके संभावतात. लांबवलेल्या गर्भधारणेमध्ये आई आणि बाळामध्ये अडचणी निर्माण होऊ शकतात. करिअर, आर्थिक नियोजन अशा कारणांमुळे गर्भधारणेला विलंब होतो. वैयक्तिक आणि व्यावसायिक स्थितीनुसार निर्णय घेत असताना प्रजननक्षम वयाचा विचार करणेही गरजेचे आहे.

उशीरा झालेल्या गरोदरपणात भारतीयांमध्ये 'न्युरल ट्युब डिफेक्ट' तसेच 'डाऊन सिंड्रोम' याचे प्रमाण अधिक आढळून येते. वाढत्या वयामुळे स्त्रियांमधील थायराईड नियंत्रित नसल्याने अनेक धोके निर्माण होऊ शकतात. गरोदरपणात रक्तदाबाची समस्या असल्यास बाळाची वाढ खुंटण्यासारखे परिणाम दिसून येतात आणि सहाव्या, सातव्या महिन्यात रक्तदाब वाढल्याने फिट देखील येऊ शकते. त्यामुळे 'हेल्थ सिंड्रोम' होऊ शकतो.

वाढते वय आणि वंध्यत्व – वाढत्या वयानुसार गर्भपिशवीत तयार होणाऱ्या बीजांची संख्या कमी होते. त्यामुळे तुम्ही जितका उशीर कराल, तितके तुम्ही वंध्यत्वाकडे अधिक झुकाल. त्यामुळे उशीरा तयार होणाऱ्या बीजांची क्षमताही खालावते. यासह वयाचा विशिष्ट टप्पा पार केल्यानंतर शरीरात होणाऱ्या बदलांमुळे बाळ होण्यात अडथळा निर्माण होऊ शकतो.

आधुनिक वैद्यकीय उपचार आणि सोयीसुविधांमुळे बाळाचा विचार करण्यामध्ये वय हा अडथळा येण्याची शक्यता कमी झाली असली, तरी बाळामध्ये काही जन्मजात दोष निर्माण होण्याची शक्यता कमी होत नाही. डाऊन सिंड्रोमसारख्या जनुकीय आजारांप्रमाणेच गर्भपात होण्याची शक्यताही वाढते. अनेक केसेसमध्ये गर्भारपणाचा निर्णय उशीरा घेणे, हे बाळाला डाऊन सिंड्रोम जडण्याचे एक महत्त्वाचे

कारण दिसले आहे.

लांबवलेल्या गर्भधारणेतील समस्या – महिलेचे वय जसजसे वाढत जाते, तसे आई आणि बाळ या दोन्हीसाठी गर्भावस्थेशी संबंधित गुंतागुंत तसेच आरोग्यविषयक प्रश्न वाढत जातात. वयानुसार अंड्यांची संख्या आणि गुणवत्ता घटू लागली, की नैसर्गिकपणे गर्भधारणा होण्याचे स्वप्न धूसर होऊ लागते. त्यामुळे कुटुंबात मानसिक ताण आणि चिंता वाढत जाते. लांबवलेल्या गर्भावस्थेच्या बाबतीत एक सर्रास आढळणारा धोका म्हणजे, शेवटपर्यंत गर्भावस्था टिकून राहणे, गर्भधारणा झालेल्या अनेक महिलांमध्ये शरीरातील हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे किंवा इतक्या वर्षांत विकसित झालेल्या असाधारण स्थितीमुळे गर्भपात होण्याची भीती अधिक असते. प्रसूतीच्या दरम्यान गुंतागुंत निर्माण होण्याचा धोका वाढतो आणि दीर्घ काळ-प्रसूतिवेदना, असिस्टेड प्रसूतिची आवश्यकता किंवा सिझेरियन सेक्शन किंवा स्टिलबर्थ. **निरोगी**

गरोदरपणासाठी – वय वर्षे ३५ असताना डॉक्टर तुम्हाला 'अॅडव्हान्स्ड मॅटर्नल एज' असे संबोधतील आणि केवळ तुमच्या वयावर आधारित तुम्हाला उच्च जोखीम असलेल्यांमध्ये गणतील. * वाढलेला एक धोका म्हणजे गर्भपाताची शक्यता, हा धोका विशीतल्या महिलांसाठी १५ टक्के असतो; पण चाळीसाव्या वर्षी तो २५ ते ३० टक्के इतका वाढलेला असतो. * वय वाढलेल्या महिलांमध्ये उच्च रक्तदाब, गर्भधारणेदरम्यान मधुमेह, हृदयाचे आजार, प्लॅसेंटा फाटणे, प्रीक्लॅम्पशिया आणि झटके यांची प्रवृत्ती वाढते. जास्त वयाच्या आईला लवकर प्रसूती आणि लांबवलेल्या प्रसूतीवेदना, सिझेरियन प्रसूती आणि जन्माच्या वेळी बाळाचे वजन कमी असणे, यांचा अनुभव येण्याची शक्यता अधिक असते. * गर्भधारणेसाठी ज्या महिला जननक्षमतेचे उपचार घेतात त्यांच्यामध्ये एकापेक्षा जास्त गर्भ राहण्याची शक्यता अधिक असते, त्यामुळे गरोदरपणात संभाव्य गुंतागुंत वाढतात. या शक्यता असल्या तरी, तुमच्या वयामुळे तुम्हाला या सगळ्या स्थितीचा अनुभव येईलच असे काही नाही. प्रगत वैद्यकशास्त्रामुळे या स्थितीवर यशस्वीरित्या मात करणे शक्य होते.

उशीरा होणारी गर्भधारणा – एखाद्या जोडप्याने मूल उशीरा होऊ देण्याचा निर्णय घेतल्यास त्यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा आणि स्त्रीमधील बीजांची संख्या तपासून घ्यावी.

एएमएच लेव्हल्स या ब्लडटेस्टद्वारे बीजसंख्या जाणून घेता येते. यामुळे त्यांना स्वतःची शारीरिक स्थिती समजून घेण्यासाठी आणि भविष्याच्या दृष्टीने नियोजन करण्यासाठी मदत होते.

चांगला आहार घेणेही महत्त्वाचे आहे. गर्भधारणा झाल्यावर स्वतःची काळजी घेतल्यास प्रसूतीवेळी होणारी गुंतागुंत टाळता येणे सहज शक्य आहे. शक्य झाल्यास दुपारी दोन तास त्यांनी आराम करणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर रात्री सात तास शांत झोप घेतली पाहिजे. प्रसूतीवेळी गुंतागुंत झाल्यास रक्त अथवा रक्तातल्या घटकांची आवश्यकता असते.

समुपदेशन महत्वाचे - उशीराने लग्न करणाऱ्या जोडप्यांचे लग्नाआधी समुपदेशन केले जाते. जोडप्यांची रक्ततपासणी करून काही समस्या असल्यास त्यावर उपचारही वेळेत सुरू केले जाऊ शकतात. तसेच गरदोर राहण्यापूर्वी तीन महिने आधीच फॉलीक असिडच्या डोसची सुरुवात केली जाते. या दरम्यान रक्तदाब आढळल्यासही त्यानुसार औषधे सुरू केली जात असून बाळाची वाढ योग्य पद्धतीने होईल याकडे लक्ष देता येईल.

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवा

- डॉ. पंकज राऊत, हृदयरोगतज्ञ

हृदयरोग्यासाठी कोलेस्ट्रॉल, ट्रायग्लिसेराइड्स, धूम्रपान, मद्यपान हे हृदयाच्या आरोग्यासाठी घातक असतात. यावर नियंत्रण अनिवार्य आहे. कोलेस्ट्रॉल हा तुमच्या शरीरातील मेणासारखा, चरबीसारखा पदार्थ आहे. तुमचे शरीर याचा वापर मज्जातंतूंचे संरक्षण करण्यासाठी, पेशींच्या ऊती तयार करण्यासाठी आणि विशिष्ट हार्मोन्स तयार करण्यासाठी करते. हृदयरोगी व्यक्तीच्या शरीरात कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढले तर हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका वाढतो. म्हणूनच कोलेस्ट्रॉलची पातळी नेहमीच नियंत्रित ठेवावी. तुमचे यकृत तुमच्या शरीराला आवश्यक असलेले सर्व कोलेस्ट्रॉल बनवते. पण तुम्ही खाल्लेल्या अन्नातून तुम्हाला थेट कोलेस्ट्रॉल मिळते.

सामान्य स्रोतांमध्ये अंडी, मांस आणि दुग्धजन्य पदार्थ यांचा समावेश होतो. यामुळे तुमच्या शरीरात जास्त प्रमाणात कोलेस्ट्रॉल जमा होऊ शकते. असे झाल्यास, तुम्हाला उच्च कोलेस्ट्रॉल असू शकते. याचा तुमच्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. सुदैवाने, तुमचे कोलेस्ट्रॉल सुधारण्यासाठी तुम्ही जीवनशैलीत बदल करू शकता.

कोलेस्ट्रॉलचे मुख्य दोन प्रकार आहेत - * लो-डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (LDL). हे शरीरात कोलेस्ट्रॉल पोहोचवते. याला 'खराब' कोलेस्ट्रॉल म्हणतात. तुम्हाला याप्रकारची कमी पातळी हवी आहे. * उच्च घनता लिपोप्रोटीन (HDL). हे रक्तप्रवाहातून कोलेस्ट्रॉल काढून टाकते. याला 'चांगले' कोलेस्ट्रॉल म्हणतात. तुम्हाला याप्रकारची उच्च पातळी हवी आहे. एलडीएलची उच्च पातळी तुमच्या शरीरासाठी हानिकारक आहे. त्याचप्रमाणे, एचडीएलची निम्न पातळी तुमच्यासाठी वाईट आहे.

माझ्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी सुधारण्यासाठी मी जीवनशैलीत कोणते बदल करू शकतो? - नियमित व्यायाम करा. व्यायामामुळे एचडीएल कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढू शकते. हे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल आणि ट्रायग्लिसराइड्स (तुमच्या रक्तातील चरबीचा एक प्रकार) चे स्तर देखील कमी करू शकते. आठवड्यातून ४ ते ६ वेळा ३० मिनिटे व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा. तुमचा व्यायाम जोमदार

असावा. व्यायाम योजना सुरु करण्यापूर्वी तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

जास्त असल्यास वजन कमी करा – जास्त वजन तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढवू शकते. वजन कमी करणे, अगदी फक्त ५ किंवा १० पौंड, तुमचे एकूण कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल आणि ट्रायग्लिसराइड पातळी कमी करू शकते. तुम्ही धूम्रपान करत असाल तर ते तातडीने सोडा. धूम्रपानामुळे धमन्यांच्या आतील थर नष्ट होऊ लागतो. सिगरेटमध्ये कासिनोजेन आणि कार्बनमोनॉक्साइड असते. यामुळे रक्तातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी वेगाने वाढते. धूम्रपान केल्याने वाईट कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढते तर चांगल्या कोलेस्ट्रॉलमध्ये घट होते. म्हणूनच धूम्रपानाच्या सवयीचा निरोप घेणेच चांगले असते.

हृदयासाठी निरोगी आहार घ्या – भरपूर ताजी फळे आणि भाज्या आहारात घ्या. फळे आणि भाज्यांमध्ये नैसर्गिकरीत्या चरबी कमी असते. ते आपल्या आहारात शरीरासाठी फायबर, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांचे उत्तम स्रोत देखील आहेत. दररोज पाव कप फळे आणि भाज्यांचे लक्ष्य ठेवा. यामध्ये बटाटे, कॉर्न किंवा तांदूळ यांचा समावेश नसावा. हे कार्बोहायड्रेट्स म्हणून गणले जातात.

‘वाईट’ चरबीपेक्षा ‘चांगली’ चरबी निवडा. चरबी हा निरोगी आहाराचा भाग आहे. ‘खराब’ फॅट्समध्ये सॅच्युरेटेड आणि ट्रान्स फॅट्सचा समावेश होतो. ते लोणी, नारळ आणि पामतेल यासारख्या पदार्थांमध्ये आढळतात. मांसामध्ये प्राणी चरबी असते. संपूर्ण दूध डेअरीउत्पादनांमध्ये चरबी असते. तुमच्या आहारात सॅच्युरेटेड फॅटचे प्रमाण मर्यादित ठेवा. ट्रान्स फॅट पूर्णपणे टाळा. असंतृप्त चरबीही ‘चांगली’ चरबी आहे. मासे, भाजीपाला, धान्ये यातील बहुतेक चरबी असंतृप्त असते.

निरोगी स्वयंपाक पद्धती वापरा. मांस, पोल्ट्री आणि इतर पदार्थ तयार करण्यासाठी बेकिंग, ब्रोइंग आणि भाजणे हे आरोग्यदायी मार्ग आहेत. स्वयंपाक करण्यापूर्वी बाहेरील चरबी किंवा त्वचा काढून टाका. नॉनस्टिक पॅन किंवा नॉनस्टिक कुकिंग स्प्रे वापरा, बाहेर जेवताना, अन्न कसे तयार केले आहे ते विचारा. तुम्ही विनंती करू शकता की तुमचे अन्न तळण्याऐवजी बेक केलेले किंवा भाजलेले असावे. प्रथिनांचे इतर स्रोत बघा. मांस हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहे. तुमच्या आहारात अधिक फायबर मिळवा. तुमच्या जेवणात फायबरचे चांगले स्रोत जोडा. फळे आणि भाज्या. संपूर्ण धान्य, शेंगा, नट आणि बिया (जसे की ग्राउंड फ्लेक्स बियाणे). फायबरव्यतिरिक्त, संपूर्ण धान्य ‘बी’ जीवनसत्त्वे आणि पांढरे पिठापासून बनवलेल्या पदार्थांमध्ये न आढळणारे महत्त्वाचे. पोषक पुरवतात. तुमच्या आहारात पूरक पदार्थांचा पदार्थांचा समावेश करा. माशांमध्ये ओमेगा थ्री फॅटी ॲसिड असते. ते नैसर्गिक रूपात हृदयाचे आजार, हाय कोलेस्ट्रॉल आणि स्ट्रोक हे आजार दूर ठेवते. ते चांगल्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढवते. ज्या व्यक्ती मासे खात नाहीत त्यांनी आक्रोड, सोयाबीन आणि तिळाचे तेल खावे.

मद्यपान टाळा – अल्कोहोल शरीरासाठी चांगले नसतेच. ते टाळावेच. पण तरीही जे घेतात त्यांनी ते नियंत्रणातच घ्यावे. अधिक मद्य घेतल्यास शरीरात चरबी साठू लागते आणि कोलेस्टेरॉल वाढते. म्हणूनच अधिक मद्य घेण्यापासून स्वतःचा बचाव करावा. तसेच ते पूर्णपणे बंद करण्यासाठी प्रयत्न सुरू करावेत.

शाखावृत्त -

स्नेहांगण दिव्यांग शाळा, सीताबर्डी

मातृसेवासंघ, स्नेहांगण दिव्यांग मुलांची शाळा सीताबर्डी नागपूर येथे दि.२६/०६/ २०२४ रोजी छत्रपती राजर्षी शाहू महाराज यांची जयंती 'सामाजिक न्यायदिन' म्हणून साजरी करण्यात आली. यावेळी शाळा प्रमुखांच्या हस्ते राजर्षी शाहू महाराजांच्या प्रतिमेला माल्यार्पण करण्यात आले. तसेच छत्रपती राजर्षी शाहू महाराज यांचे विचार आणि कार्य याबद्दल शाळा प्रमुखांनी उपस्थित सर्व कर्मचाऱ्यांना माहिती दिली. यावेळी शाळेतील सर्व शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

जुलै २०२४ महिन्यातील महत्त्वाचे दिवस

६ आषाढ मासारंभ- महाकवी कालिदास दिन, १७ आषाढी-देवशयनी एकादशी, २१ गुरुपौर्णिमा

Dhruv Nature Park
An Agri Tourism Place Certified By Govt. of Maharashtra

*Cherish Your Memories
Close to The Nature*

*Enjoy Fun Filled Family Time
In The Lap of The Green Lovely
Panjara Valley Surrounded By
Natural & Serene Teak Forest
and Chirping Birds*

Dhruv Wellness :
We Help You In Protecting Your Emotional Health
* Talk Therapy * Art Therapy * Animal Assisted Therapy

At Post Bazargaon, On Panjara Road, Nagpur (Rural)
☎ 9511615119 ☎ 9423683993 🌐 www.dhruvnaturepark.in

**Veg & Non Veg
Assal Gavrani
Lunch Facility
Available**

मातृसेवा / जुलै २०२४ (२७)

Regd. No. RNP/NP/ City/510/2023-2025

मातृसेवा संघ, सीताबर्डी, नागपूर

प्रमुख कार्यालय : उत्तर अंबाझरी मार्ग, सीताबर्डी, नागपूर - १०
दूरध्वनी ०७१२-२५२२२८७, ०७१२-२५२२३९३ / २५२३५९६

कार्यक्षेत्र

- शाखा -

१. सीताबर्डी, नागपूर २. महाल, नागपूर ३. वर्धा ४. भंडारा ५. आर्वी
६. जबलपूर ७. हिंगणघाट ८. ब्रह्मपुरी ९. बिलासपूर १०. वरोरा ११. चांदूररेल्वे १२. अकोला

- सीताबर्डी सूतिकागृहांतर्गत पुरविण्यात येणाऱ्या सुविधा -

बाह्यरुग्ण विभाग, शस्त्रक्रिया विभाग, बालरोग विभाग, अपूर्णकाल अर्भक
विभाग, बृद्ध व स्त्रीरुग्णसेवा, कुटुंब कल्याण योजना, प्रसवपूर्व तपासणी, प्रसवोत्तर
तपासणी, बालविकास चिकित्सा केन्द्र, पॅथॉलॉजी, सोनोग्राफी व कलर डॉपलर,
पॅपस्मिअर टेस्ट (कॅन्सर निदान केन्द्र), कॉल्पोस्कोपी, एड्स, (आय.सी.टी.सी.टी.)
प्रकल्प, मेमोग्राफी, संध्यादीप

शैक्षणिक कार्यक्रम

बहुउद्देशीय परिचारिका प्रशिक्षण केंद्र, सी.जी.ओ., डी.जी.ओ. -
नागपुरातील प्रकल्प / प्रवृत्ती -

* महिला व बाल कल्याण सीताबर्डी रुग्णालय आणि अनुसंधान संस्था, सीताबर्डी
नागपूर * सुधारित सहाय्यक परिचारिका प्रसविका प्रशिक्षण केंद्र * कर्मचारी महिला वसतीगृह,
सीताबर्डी, नागपूर * इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशलवर्क, बजाजनगर * नंदनवन दुर्बलमनस्क
मुलांची शाळा व संरक्षित कर्मशाळा, सीताबर्डी, नागपूर * पंचवटी आश्रम * मातृसेवा मासिक
* कर्मचारी महिला वसतीगृह, बजाजनगर * 'स्नेहांगण' अपंग मुलांची शाळा * कौटुंबिक
सेवा सल्ला केंद्र, बजाजनगर व मासेस समाजकार्य संस्था बजाजनगर * विकलांग मुलांचे
पुनर्वसन प्रकल्प * कुसुम विहार * मेमोग्राफी सेंटर

Regd. with the Registrar of Newspapers, New Delhi 11638/1966

प्रकाशक : अध्यक्ष/सचिव, मातृसेवा संघ, उत्तर अंबाझरी मार्ग, नागपूर - १०

अक्षर जुळवणी व मुद्रक : श्री एन्टरप्राईजेस, सीताबर्डी, नागपूर - ४४००१२

मातृसेवा / जुलै २०२४ (२८)