



संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

पहिलीपासून ‘त्रिभाषा’ नकोच

मराठी आणि इंग्लिश माध्यमांच्या शाळांत पहिलीपासून तिसरी भाषा (म्हणजेच हिंदी) शिकविण्याच्या धोरणाबाबत चर्चेअंती निर्णय घेण्याची मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भूमिका स्वागतार्ह म्हणता येईल. पहिलीपासून त्रिभाषा सूत्र राबविण्यामागून सरकार एक पाऊल मागे हटल्याचे यातून दिसते. मात्र, तसे ठोसपणे म्हणता येणार नाही; कारण गेल्या वर्षभरापासून धोरणात्मक स्तरावर असलेल्या या मुद्द्यावरून विरोधानंतरही सरकार पूर्णपणे मागे हटलेले नाही. पहिलीपासून हिंदी शिकविण्याच्या धोरणाला राज्यातून सर्व स्तरांतून कडाडून विरोध झाला. हा विरोध केवळ हिंदीच्या द्वेषातून किंवा मराठी भाषेची अस्मिता धारदार करण्यातून झाला नव्हता; तर शिक्षणशास्त्राच्या आणि बालमानसशास्त्राच्या दृष्टिकोनातूनही होता. लहान वयात मुले अनेक भाषा शिकतात हे खरे असले, तरी औपचारिक पद्धतीने त्यांच्यावर तीन भाषा शिकण्याचे ओझे लादणे शिक्षणशास्त्राला धरून नाही. मात्र, यानंतरही सरकार त्रिभाषा सूत्रावर ठाम राहिले. तिसरी भाषा म्हणून हिंदीच का, हा प्रश्न उपस्थित झाल्यानंतर अन्य भाषांचा पर्याय देण्याचे आश्वासन खुद्द मुख्यमंत्र्यांनी दिले. त्याची अंमलबजावणी झाली; परंतु अन्य भाषा निवडण्यासाठी वीस विद्यार्थी एकत्र असण्याची अट घातली गेली. अनेक ठिकाणी हे शक्य नसल्याने एक प्रकारे हिंदीची सक्ती कायम ठेवली गेली. त्याला पुन्हा एकदा जोरदार विरोध होऊ लागल्यावर सुरुवातीला हिंदी लादली नसल्याचे स्पष्टीकरण दिले गेले. हा मुद्दा ताणला जात असल्याचा आरोपही केला गेला. मात्र, विरोधाला धार चढताना दिसल्यावर सोमवारी अखेर बैठक घेतली गेली आणि चचेअंती निर्णय घेण्याचे मुख्यमंत्र्यांनी जाहीर केले. अशा महत्त्वाच्या विषयावर चर्चा होणे केव्हाही स्वागतार्ह. मात्र, चचेसांठी सरकार कोणाला बोलावणार हा प्रश्न आहे. पहिलीपासून त्रिभाषा राबविण्याच्या धोरणाला अनुकूल असणाऱ्यांनाच चर्चेला बोलाविल्यास वेगळा निर्णय होण्याची शक्यता कमी होते. फार तर हिंदीला पर्यायी भाषेसाठी विद्यार्थ्यांच्या संख्येची अट शिथिल होऊ शकते. मात्र, यामुळे पहिलीपासून त्रिभाषा सूत्र कायम राहील. या धोरणाचा खऱ्या अर्थाने फेरविचार करायचा असेल, तर सर्व संबंधित घटकांच्या प्रतिनिधींशी म्हणजेच भाषाअभ्यासक, शिक्षणशास्त्राचे अभ्यासक, बालमानसशास्त्रज्ञ, पालकांचे प्रतिनिधी आदी सर्वांशी चर्चा व्हायला हवी. त्याचबरोबर पहिलीपासून तीन भाषा शिकविणे खरोखरीच गरजेचे आहे काय, यावरही विचार व्हायला हवा. राज्यात मराठी आणि इंग्लिश ही माध्यमे सोडून अन्य माध्यमांतील म्हणजे उर्दू, हिंदी, कन्नड, गुजराती आदी माध्यमांतील विद्यार्थ्यांना पहिलीपासून त्यांच्या माध्यमाची भाषा, इंग्लिश आणि मराठी या तीन भाषा शिकायला मिळतात हे खरे. मात्र, मराठी आणि इंग्लिश माध्यमांच्या विद्यार्थ्यांच्या तुलनेत या विद्यार्थ्यांची संख्या कमी आहे. नव्वद टक्के विद्यार्थी या दोन माध्यमांमधील आहेत. त्यामुळे अन्य माध्यमांच्या विद्यार्थ्यांचे श्रेयांक (क्रेडिट पॉइंट्स) वाढतील आणि मराठी व इंग्लिश माध्यमांची मुले श्रेयांकाच्या बाबतीत मागे पडतील, या युक्तिवादाला फार अर्थ नाही. प्राथमिक स्तरावर अनौपचारिक शिक्षण महत्त्वपूर्ण ठरते. त्यामधील उपक्रमांचे श्रेयांकात रूपांतर करण्याची व्यवस्था करता येऊ शकते. नवीन शैक्षणिक धोरणात (एनईपी) त्रिभाषा सूत्राचा उल्लेख असला, तरी ते माध्यमिक स्तरापासून राबविण्याची शिफारस आहे; शिवाय त्यात हिंदीचा उल्लेखही नाही. ‘एनईपी’ची राज्यात अंमलबजावणी करताना त्यात बदल अपेक्षित असले, तरी त्रिभाषा सूत्राच्या बाबतीत बदल न करणेच योग्य ठरेल. मराठी आणि इंग्लिश माध्यमांच्या शाळांत पहिली ते पाचवी या इयत्तांत फक्त मराठी आणि इंग्लिश याच दोन भाषा शिकवाव्यात. सहावीनंतर तिसरी भाषा कोणती घ्यायची याचे स्वातंत्र्य विद्यार्थ्यांना दिले जावे. हिंदीच्या सक्तीला राज्यात होत असलेला विरोध सत्ताध्याऱ्यांनी समजून घ्यायला हवा. मराठीला अभिजात दर्जा वगैरे मिळाला असला, तरी केवळ मुंबईतच नव्हे, तर राज्यातील अन्य शहरांतही हिंदीचे वर्चस्व वाढले आहे. ती सार्वजनिक ठिकाणी संभाषणाची औपचारिक भाषा बनली आहे. हिंदी चित्रपटांपासून क्रिकेटच्या समालोचनांपर्यंत विविध माध्यमांतून हिंदी सर्वसामान्यांच्या कानावर आदळत असतेच. त्या तुलनेत मराठीचा प्रसार नाही. मराठी अद्याप पूर्णपणे ज्ञानभाषा बनलेली नाही; आणि बाजारपेठेची भाषाही नाही. या पाश्र्वभूमीवर हिंदीचा वाढता प्रचार मराठी भाषकांसाठी चिंताजनक ठरू शकतो. हिंदीला महाराष्ट्राने कधीच विरोध केलेला नाही. मात्र, तिच्यासाठीचा पायघड्या मराठीच्या मुळावर येण्याची भीती आहे. पहिलीपासून हिंदीचे धोरण म्हणजे पायघड्या रंद करण्याचा प्रकार. हिंदीबाबत भारतीय जनता पक्षाचे धोरण काहीही असले, तरी महाराष्ट्रात ती मराठीला डोईजड होणार नाही, हे पाहावे लागेल. पहिलीपासून असलेले त्रिभाषा सूत्र रद्द करणे ही त्याची सुरुवात असेल.

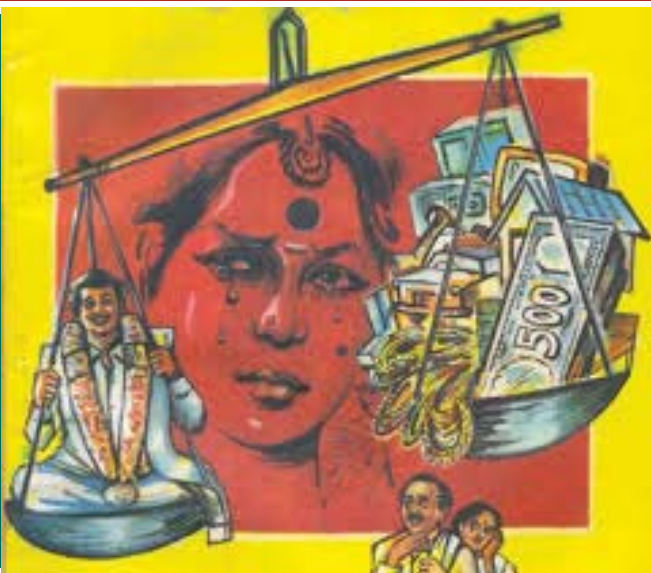
टीव्हीवर जेव्हा एकमेव दूरदर्शन सहाद्री हा चॅनल होता, तेव्हाची ही गोष्ट. त्या काळात त्यावरील एक मालिका फार लोकप्रिय होती - आक्हान. सामान्यपणे मालिकांचे विषय हे महिलांना अपील होणारे असे असतात, तसाच याचाही विषय होता. ही मालिका हुंडाबळी या विषयावर आधारलेली होती. कजाग सासूच्या भूमिकेत दया डोंगरे, विवेकबुद्धी जागृत असलेल्या सासऱ्याच्या भूमिकेत आत्माराम भेंडे, आईपुढे काहीही न चालणारा मुलगा - उदय टिकेकर आणि सौज्वळ सून म्हणून निशिगंधा वाड. सोशिक, सौज्वळ अशी सासूरवाशिणीची म्हणून जी काही वैशिष्ट्ये असतील ती सगळी त्या सूनेत होती. पण, हुंड्यापायी तिचाही बळी गेला.

हे सगळं आठवण्याचं कारण म्हणजे काही दिवसांपूर्वी चर्चेत आलेली वैष्णवी हगवणे यांची आत्महत्या. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे (अजित पवार गट) नेते राजेंद्र हगवणे यांची सून वैष्णवी शशांक हगवणे (२३) हिने महिन्याभरापूर्वी राहत्या घरात गळफास घेऊन आत्महत्या केली. वैष्णवी हिने तिच्या सासरच्या जाचाला कंटाळून आपल्या जीवनाचा शेवट केल्याची माहिती समोर आली. ज्याप्रकरणी सासरा राजेंद्र हगवणे, सासू लता, नणंद करिश्मा, दीर सुशील आणि नवरा शशांक यांच्यावर गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत.

विशेष म्हणजे, राजेंद्र हगवणे यांचा मुलगा शशांक हगवणे याच्यासोबत वैष्णवीचा प्रेमविवाह झाला होता. या लग्नावेळी राजेंद्र हगवणे यांनी मुलीच्या घरच्यांकडून 51 तांदे सोने, फॉर्च्युनर गाडी, चांदीची भांडी घेतली होती. इतकेच नाही तर सनीज वर्ल्ड या पुण्यातील सर्वात महागड्या ठिकाणी लग्न करून देण्याच्या अटीवरच हा लग्नसोहळा पार पडला. याशिवायही शशांक प्रत्येकवेळी सासरी जायचा तेव्हा सासरच्यांकडून काही न काही भेटवस्तू त्याला मिळतच असे. शिवाय, मुळात घरातील सुवात होतीच. असं सगळं असतानाही आणि हुंडा म्हणा किंवा नका म्हणू, हे सगळं देऊनही शेवटी वैष्णवीवर आत्महत्येची वेळ आली, हे दुर्दैव नाही काय?

सुशिक्षित झालो, सुसंस्कृत कधी होणार?

वैष्णवी हगवणे आत्महत्या प्रकरणाने महाराष्ट्रातील हुंडाबळीचा मुद्दा पुन्हा एकदा चांगलाच ऐरणीवर आला आहे. आर्थिक, शैक्षणिक, सामाजिकदृष्ट्या सुशिक्षित झालो की सुसंस्कृतता येतेच असे नाही, हे आपणच सिद्ध करतो आहोत. मोठ्या प्रमाणावर सामाजिक भान आलेल्या आजच्या या काळात हुंडा घेतला जात नसेल, असे जरी अनेकांना वाटत असले तरी प्रत्यक्षात परिस्थिती वेगळी आहे. अद्यापही महिलांना हुंड्यासाठी आणि विशेषतः श्रीमंत, सुशिक्षित घरात याचा जाच सहन करावा लागतो आहे.



वैष्णवी हगवणे आत्महत्या प्रकरणाने महाराष्ट्रातील हुंडाबळीचा मुद्दा पुन्हा एकदा चांगलाच ऐरणीवर आला आहे. आर्थिक, शैक्षणिक, सामाजिकदृष्ट्या सुशिक्षित झालो की सुसंस्कृतता येतेच असे नाही, हे आपणच सिद्ध करतो आहोत. मोठ्या प्रमाणावर सामाजिक भान आलेल्या आजच्या या काळात हुंडा घेतला जात नसेल, असे जरी अनेकांना वाटत असले तरी प्रत्यक्षात परिस्थिती वेगळी आहे. अद्यापही महिलांना हुंड्यासाठी आणि विशेषतः श्रीमंत, सुशिक्षित घरात याचा जाच सहन करावा लागतो आहे, हे विशेष. आपल्याकडे एखादी घटना घडली की, सातत्याने किमान आठवडाभर तरी अशाच घटनांच्या बातम्या समोर येत राहतात. त्या पाहून लोक हळहळतात, यावर काहीतरी केलं पाहिजे, असं तावातावाने बोललं जातं. पण त्यानंतर, पुन्हा एखादा वेगळाच विषय समोर येतो आणि आधीचा विषय मागे पडतो. अनेकदा मोठ्या शहरात, पुढारलेल्या शहरात अशाप्रकारे बायकांचा छळ होत नसेल, असा एक (गैर) समज असतो.

गावे, खेडी ही शहरांपेवढी पुढारलेली नसल्याने येथील महिलांना अशा त्रासाला सामोरे जावे लागत असेल, असे वाटत असते. पण, वैष्णवी हगवणे प्रकरणामुळे अशा अनेक हुंडाबळींच्या मृत्यूला वाचा फुटली आहे.

या वैष्णवी प्रकरणानंतर महिलांना सासरचा किती त्रास असतो, याचा शोध

घेतला असता समोर आलेली माहिती धक्कादायक आहे. कोणत्याही गाव खेड्यापेक्षा किंवा लहान शहरापेक्षा पुणे, मुंबईत हुंड्यामुळे होणाऱ्या जाचाची लक्षणीय वाढ नोंदली गेली आहे. या मेट्रो शहरांमध्ये सासरच्या मंडळींकडून विवाहितांचा छळ जास्त होत असल्याचे समोर आले आहे. महाराष्ट्रात दररोज किमान ३२ महिलांचा छळ केला जातो. साडेतीन वर्षांत जवळपास ४०,००० गुन्हे दाखल झाले आहेत. मात्र याप्रकरणी अनेकदा साध्या तक्रारीही नोंदवल्या जात नसल्याचं वास्तव आहे.

सासरच्या मंडळींच्या छळाला बळी पडणाऱ्या महिलांची संख्या ही तक्रारी दाखल करणाऱ्यांपेक्षाही जास्त आहे. अनेक महिलांना तर तक्रारीही दाखल करता येत नाही. वैष्णवीच्या आत्महत्येच्या पाश्र्वभूमीवर महिलांवरील छळाचे हे वास्तव समोर आले आहे. १ जानेवारी २०२२ ते मे २०२५ या १२३७ दिवसांच्या कालावधीत महाराष्ट्रात महिलांवरील छळाच्या एकूण ३९,६६५ प्रकरणांची नोंद झाली. यातीलच अनेक विवाहिता त्रास सहन झाला नाही म्हणून वैष्णवी हगवणेप्रमाणे टोकाचे पाऊल उचलतात. यामध्ये फक्त गृहिणींचाच नाही तर करिअर म्हणून किंवा घराचीच गरज म्हणून घराबाहेर पडणाऱ्या महिलांचासुद्धा समावेश आहे. अशा महिलांनादेखील घरगुती हिंसाचाराचा सामना करावा लागत असल्याचे समोर आले

आहे. यासंबंधीची आकडेवारी फार धक्कादायक आहे. १६ महिन्यांमध्ये हुंड्यामुळे शारीरिक छळाच्या ६२७ घटना घडल्याची माहिती समोर आली.

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, मुंबईत २०२५ वर्षातील एप्रिल महिन्यात अशा प्रकरणातील म्हणजेच महिलांविषयी ८६३६ गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. हुंड्यामुळे एकूण २५ महिलांचा मृत्यू झाला असून त्यातील १६ महिलांनी स्वतःचे जीवन संपवले. विकासाच्या दृष्टीने आधुनिक मानल्या जाणाऱ्या मुंबईतही हुंडाबळीच्या घटना सारांस घडत असल्याचे दिसते.

अनेक जण बदनामीच्या भीतीने मुलीला मानसिक शारीरिक छळ सुरू असतानाही सांभाळून घेण्यास सांगून सासरच्या मागण्या पूर्ण करतात. यातून मुली टोकाचे पाऊल उचलत असल्याचे काही प्रकरणात दिसते. पण, या सगळ्यात वाईट म्हणजे कोणती ना कोणती दुर्घटना घडल्यावरच आपल्याला हुंडाविरोधी कायद्याची आठवण होते. हे सगळं जरी असलं तरी सध्या प्रश्न हा या कायद्याच्या अंमलबजावणीचा आहे. यासाठी समाजात जागरूकता यायला हवी. विशेषतः यासाठी मुलींनीच ठाम भूमिका घेण्याची गरज आहे. लग्नाच्या वेळीच जर अवास्तव मागण्या समोर आल्या तर मुलींनी तिथल्या तिथेच ठामपणे नकार द्यायला शिकायला हवे. अगदी प्रेम विवाह असला तरी मुलींनी भविष्यातील धोका ओळखून

याला नकार द्यायला हवा.

हुंड्याचा प्रश्न स्त्रीच्या स्थानाशी जोडलेला आहे. हुंड्याची मागणी, त्यासाठी होणारा छळ, आत्महत्या आणि हत्या असा मोठा क्रम हुंड्याशी जोडलेला आहे. विवाह निश्चित करताना हुंड्याची मागणी केली म्हणून क्वचितच तक्रारी दाखल होतात. मुळात हुंडा देण्याची किंवा घेण्याची गरजच का भासते? लग्न ही दोन्ही परिवारांची गरज आणि एक आनंद सोहळा आहे, तो आनंदात साजरा व्हायला हवा. अशा पद्धतीने एका बाजूला अडचणीत आणून यातून आपण काय साध्य करतो, याचा विचार आपण कधीतरी करणार आहोत का? अशा पद्धतीने आपल्या आई-वडिलांना त्रास दिल्याचे जर त्या मुलीच्या मनात बसले, तर ती संसार सुखाने करू शकेल का, हेदेखील आपल्या मनात येत नाही का, असे प्रश्न नेहमीच मनात येतात. पण, त्याची उत्तर कोण देणार हा प्रश्न उरतोच. कारण, अनेकदा मुली आपल्या घरच्यांना त्रास होऊ नये म्हणून जीव देऊन मोकळ्या होतात. काहीवेळ्या माघारी परतण्याचा मार्गही बंद झालेला असतो. त्यामुळेही मुली हे सहन करत बसतात. नकार देणाऱ्या मुलीदेखील असतात, पण त्यांचे प्रमाण हाताच्या बोटावर मोजण्याइतकेच.

मुलीचा जन्म, हुंडा, कुटुंबातील छळ इत्यादी विषयांची प्रभावी मांडणी करणाऱ्या मुंबईतील ‘स्त्री मुक्ती संघटने’च्या ज्योती म्हापसेकर यांचे ‘मुलगी झाली हो’ हे नाटक त्या काळाचे चांगलेच गाजले होते. या नाटकाचा पहिला प्रयोग १५ मे १९८३ रोजी झाला. समाजात जागरूकता निर्माण करण्यासोबतच समाज मनाला चेतवण्याचे कामही या नाटकाने केले. आजही आपल्याला अशाच एखाद्या नाटकाची गरज भासणार आहे का? बदलत्या काळानुसार आणि बदलत्या अर्थरचनेमुळे समाजातील अनेकांच्या संपत्तीत प्रचंड वाढ झाली आहे. आर्थिक सुवात नाही, पण सांस्कृतिक शहाणपण नष्ट झाले. आर्थिक, शैक्षणिक, सामाजिकदृष्ट्या सुशिक्षित झालो की सुसंस्कृतता येतेच असे नाही, हे आपणच सिद्ध करतो आहोत.

मायबोलीसाठी लढण्याची संधी!

सत्ता म्हणजे, अनिर्बंध अधिकार, असा सत्ताध्याऱ्यांचा समज बनला आहे. देश उभारणीत शिक्षण सर्वात महत्त्वाचे. शिक्षणातून देशाचे भावी नागरिक उभे राहावेत, अशी सार्थ अपेक्षा असते. प्रत्यक्षात या शिक्षण क्षेत्रातील ‘गरीब विचारी कुणीही हाका’, अशी स्थिती असलेल्या लहान मुलांवरच उफारते, मनमाना राजकीय निर्णय लादणारे सत्ताधारी म्हणजे देशाचे भविष्य अंधारल्याची हमी! त्यामुळे मराठी भाषिकांनीच आता जागे होण्याची वेळ आलेली आहे.

भाषा म्हणून कोणतीही दाक्षिणात्य भाषा शिकवली जात नाही. मग या तिसऱ्या भाषेचा बोजा फक्त हिंदी भाषिक नसलेल्या विद्यार्थ्यांवरच का? या नवीन धोरणात पहिल्यापासून तिसरी भाषा शिकवलीच पाहिजे, असेही म्हटलेले नाही. हिंदी ही भाषा देशातील बहुसंख्याकांची भाषा आहे. ती इतर भाषांना गिळंकृत करतेय. उलट महाराष्ट्रात मराठीचा आग्रह धरला, तर त्यालाच संकुचित विचाराचे समजले जाते.

लहान मुले कितीही भाषा शिकू शकतात. त्यामुळे पहिलीपासूनच तिसरी भाषा शिकायला हवी, असे शिक्षण मंत्री दादा भुसे यांनी म्हटले आहे. लहान मुलांनी भाषा शिकण्यामध्येच आपला जन्म घालवायचा आहे का? पहिलीतल्या मुलाचे दवराचे ओझे कमी करायचे असे म्हणायचे आणि त्याला पुन्हा तिसऱ्या भाषेच्या बोज्याखाली मेटाकुटीस आणायचे, हे कुठल्या शास्त्रात बसते? ‘‘त्याच्या भवतालातून तो एखादी भाषा शिकेलही, पण तिसऱ्या भाषेच्या औपचारिक शिक्षणाचा आग्रह योग्य नाही,’’ असे रमेश पानसे यांच्यासारख्या शिक्षणतज्ज्ञांनीही सांगितले आहे.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांच्या गुजरात राज्यातही अशी सक्ती नाही. उत्तरेतील राज्यांचा तर याच्याशी काही संबंधच नाही. तमिळनाडूने तर पाचवीपासूनच हिंदी शिकवायला विरोध केला होता. पहिलीपासून



वगैरे काही भरलेले नाहीत. त्यांनीही ‘ऑनलाईन’ सोय केल्याची पळवाट काढली आहे. या मराठीत उत्तीर्ण झाले पाहिजे, याचीही सक्ती नाही. एकूणच तथाकथित मराठी शिक्षणाचा आनंदच आहे.

पहिलीपासून हिंदी शिकविल्याने मराठीची दुर्दशा होईल. कारण मराठीची अवस्था आताच बिकट आहे. हिंदीच्या आक्रमणामुळे मराठीचा वापर प्रसारमाध्यमांमध्ये कसा होतो, हे जरी पाहिले तरी मराठी मरणपंथाला लागलेली आहे, हे दिसते. अगदी मराठी प्रसारमाध्यमांच्या कार्यालयांतही तेथील कार्यालयीन भाषा ही इंग्रजी झाली आहे. न्यायालये, रुग्णालये, कॉर्पोरेट कार्यालये येथून मराठी केव्हाच हद्दपार झाली आहे. त्यामुळे मराठी माणूस मराठीपासून तुटला आहे. आता त्यात पहिलीपासून हिंदीचा भर पडल्याने त्याला मराठीची गरजच राहणार नाही.

त्यामुळे ज्या लहान वयात मराठी व्यवस्थित शिकायला हवी, तेथे हिंदी आणून बसविल्यानंतर मराठीचे काय होईल, हे वेगळे सांगायला हवे का? ‘‘हिंदी भाषेचा एवढा दुस्वास करण्याची गरज नाही. तुम्हाला इंग्रजी चालतेच मग हिंदी का नको?’’ असा प्रश्न मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी विचारला आहे. प्रत्यक्षात हिंदीला पर्याय नाही, असे

आम्ही आता ठरवले आहे, असा रोख यामागे आहे. हिंदी भाषा मराठी विद्यार्थी पाचवीपासून शिकतोच आहे. तुम्हाला हिंदीचा एवढा पुठ्ठा का, हा खरा मुद्दा आहे. ‘‘हिंदीमुळे राष्ट्रीय एकात्मता साधता येते,’’ हाही असाच फसवा दावा आहे.

व्यवसायाची गरज असल्यास तमिळ भाषीस हिंदी शिकतो आणि हिंदी भाषिक हा तमिळ पण शिकतो. त्यामुळे ज्याला त्याला आपापल्या भाषांचे संरक्षण करण्याचे आणि तिचे संवर्धन करण्याच्या घटनेनुसार अधिकार मिळाला आहे. उलट हिंदी भाषिकाने दुसरी एखादी भारतीय भाषा शिकून राष्ट्रीय एकात्मता वाढविण्यासाठी भर द्यायला हवा.

मुद्दा मायबोलीच्या महतीचा आहे. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचा भाषावार प्रांतरचनेला विरोध होता. त्यामुळे संयुक्त महाराष्ट्राच्या आंदोलनात आताच्या भाजपचे पूर्वसुरी नव्हते. त्यामुळे त्यांना महाराष्ट्र हा मराठीबद्दल असावा, असे वाटत नसावे. उत्तरेत त्या पद्धतीने हिंदुत्वाच्या नावाखाली भाजपने आपले सत्ताबळ वाढवले आहे, त्याचाच वापर त्यांना महाराष्ट्रात करायचा आहे. त्यामुळे हा धोका वेळीच ओळखला पाहिजे. आपल्यालाच आपल्या भाषेविषयी आस्था नसेल, तर तिचे मरण अटळ आहे. अभिनेते, पत्रकार, कलाकार, लेखक अशांनी हिंदी भाषा सक्तीला विरोध करायला हवा. किती दिवस दाक्षिणात्य अभिनेत्यांचे त्यांच्या भाषाप्रेमासाठी कोतुक करायचे?

मायबोलीसाठी लढण्याची संधी आता अनेक मराठी भाषिक ‘महाराष्ट्र भूषण’ आणि ‘पद्मभूषण’ मंडळींना मिळाली आहे. अन्यथा अभिजात मराठीचा दर्जा नावावाला राहून, महाराष्ट्रातच मराठी अल्पसंख्याकांची भाषा ठरेल!

युद्धखोरीचा चढता आलेख



लगेचच प्रत्युत्तर दिले नाही; परंतु याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतील, असा इशारा दिला आहे आणि इस्त्रायलवरील क्षेपणास्त्र हल्ले वाढविले आहेत. इराणमधील अनुप्रकरणांना आणि तेथील लष्करी नेतृत्वाच्या आघाडीच्या फळीला लक्ष्य केल्यास तिथे अराजकता माजेल. त्याद्वारे तिथे सत्तापलट करवून आणता येईल, अशी अटकळ इस्त्रायल, अमेरिका यांच्याकडून बांधली जात होती. मात्र, मोठे नुकसान इस्त्रायलानंतरही इराणमध्ये अजून तरी अराजकतेची चिन्हे नाहीत. त्याच्याकडील शस्त्रास्त्रांचा साठा तुलनेने मर्यादित असला, तरी त्याने हार मानलेली नाही. हे युद्ध काही दिवसांत थांबू शकते, असा दावा काही अमेरिकी विश्लेषक करीत असले, तरी आतापर्यंतच्या घडामोडी त्याला पुष्टी देणाऱ्या नाहीत. अमेरिकी हल्ल्यांनंतर इराणची प्रतिक्रियाही याला पूरक अशीच आहे. गरज भासेल, तोपर्यंत लढण्यास आपण तयार असल्याचे इराणच्या परराष्ट्र उपमंत्र्याने म्हटले आहे. इराणला दीर्घ कालावधीचे युद्ध लढण्याचा अनुभव असल्याचेही त्यांनी म्हटले आहे. इराणमध्ये इस्लामी क्रांती झाल्यानंतरच्या दुसऱ्या वर्षी म्हणजे १९८०मध्ये इराकच्या विरोधात युद्ध सुरू झाले. ते खोटे नाही. अशा स्थितीत गुतागुत इराणकडून दिला जात आहे.

पश्चिम आशियातील युद्धात पडण्याची गरजच नसल्याची विधाने ट्रम्प यांनी यापूर्वी अनेकदा केली असली, तरी त्याच्या विरोधात कृती त्यांनी केली आहे. पश्चिम आशियातील हा युद्धभडका जसा वाढेल, तसतसे साऱ्या जगाला चटके बसू लागतील. इराणला शस्त्रपुरवठा करण्यास अनेक देश तयार असल्याचे वक्तव्य रशियाच्या माजी अध्यक्षानी केले असून, ते खोटे नाही. अशा स्थितीत गुतागुत आणखी वाढेल. ही परिस्थिती निवडण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या मुक्तदेंगिरीची आवश्यकता आहे. आपण अशी मुक्तदेंगिरी करू शकतो, असा दावा ट्रम्प करीत असले, तरी त्याच्यात ती योग्यता नाही. भारतासह अनेक देशांनी शांतता प्रस्थापित करण्याची भूमिका मांडली असली, तरी तशी कृती होताना दिसत नाही. काही युरोपीय देशांनी इस्त्रायलच्या विरोधात भूमिका घेतली असली, भारताने आपली तटस्थता कायम ठेवली आहे. या परिस्थितीत युद्धखोरांचा आलेख असाच उंचावत जाणार, असे दिसते.

व्हेज खिमा रोल

साहित्य: सोया ग्रानुल्स- १ वाटी, काढे- २, टोमॅटो- १, आलं-लसूण-हिरवी मिरची पेस्ट- दीड चमचा, कोथिंबीर चिरून- अर्धा वाटी, लाल तिखट- अर्धा चमचा, हळद- अर्धा चमचा, गरम मसाला- १ चमचा, तेल- २ चमचे, पुदिना चटणी- २ चमचे, चाट मसाला- १ चमचा,

मीठ- चवीनुसार, पोळीसाठी- गव्हाचं पीठ- २ वाट्या, तेल- अर्धा चमचा.

कृती: सारणासाठी- सोया ग्रानुल्स ४ वाट्या गरम पाण्यात १५ मिनिटे बुडवून ठेवा. कांदा, टोमॅटो चिरून घ्या. सोया मधील जास्तीचं पाणी पिळून काढून टाका. पॅनमध्ये तेलावर निम्मा कांदा सोनेरी होईपर्यंत परतून घ्या. आलं, लसूण, हिरवी मिरची पेस्ट परतून घ्या. सोया ग्रानुल्स घालून परता. हळद, लाल तिखट, गरम मसाला घाला, परता. टोमॅटो, मीठ घालून शिजेपर्यंत परता. गॅसवरून उतरवून कोथिंबीर घाला. पोळीसाठी कणिक भिजवून घ्या. १५ मिनिटांनी पोळी लाटून भाजून घ्या. गरम असतानाच व्हेज खिम्याचे मिश्रण, पोळीच्या मधोमध पसरा. चिरलेला कच्चा कांदा, पुदिना चटणी, चाट मसाला घाला. गुंडाळून रोल तयार करा.

नारळाचे तेल : त्वचेसाठी वरदान

नारळाचे तेल हे केवळ केसांसाठी नव्हे तर आपल्या त्वचेकरिता देखील वरदान आहे. याच्या वापराने त्वचेवर प्री रॅडिकल्सचे परिणाम नाहीसे होतात. खोबरेल तेलामध्ये अँटी ऑक्सिडंट्सचे प्रमाण जास्त असते.

कित्येक शतके आपण परंपरेने चालत आलेल्या अनेक घरगुती उपायांचा अवलंब करत आलो आहोत. पण जसजसा काळ बदलला, तसतसे हे उपाय देखील काहीसे बदलत गेले. आपल्या आसपासच्या वातावरणामध्ये सतत वाढती कमान असलेले प्रदूषण, आपली बदलती जीवनशैली, यांच्यामुळे आपले आरोग्य, त्वचा आणि केस यांच्यावर दुष्परिणाम दिसून येऊ लागले आहेत. त्यामुळे आपल्या आरोग्याच्या बदलत्या गरजांनुसार आपण

आपल्या केसांच्या, त्वचेच्या आरोग्याकरिता करत असलेल्या उपायांमध्ये देखील बदल करण्याची गरज आहे.

यासाठी बाजारामध्ये अनेक तऱ्हेची प्रॉडक्ट्स उपलब्ध आहेत. पण केवळ एका वस्तूने आपण आपली त्वचा, आणि केस यांची उत्तम काळजी घेऊ शकतो, ते म्हणजे नारळाचे किंवा खोबरेल तेल.

■ नारळाचे तेल हे केवळ केसांसाठी नव्हे तर आपल्या त्वचेकरिता देखील वरदान आहे. याच्या वापराने त्वचेवर प्री

जाणून घ्या हे बदामाचे १० फायदे

■ सकाळी भिजवलेले बदाम खाल्ले तर त्यात औषधी गुणधर्म जास्त असतात. कोरड्या बदामपिशा पाण्यात भिजवून खाल्लेले बदाम जास्त पौष्टिक असतात.

■ बदामांच्या सेवनाने सर्दी आणि पडसे कमी होते. रात्री झोपताना भिजवलेले बदाम आणि गरम दूध घेतले तर सर्दी कमी होते.

■ बदामाने काही काळ भूक भागवली जाते.

■ डाएटिंग करणारे लोक अधिक प्रमाणात बदाम खातात. डाएटिंग करणारे भूक लागल्यास इतर पदार्थापेक्षा १२ बदाम खातात. हे बारा बदाम एका ब्रेकफास्टचे काम करतात.

■ बदामामुळे पोषक द्रव्ये मिळतात आणि कॅलरीजही वाढत नाहीत.

■ मधुमेह झालेल्या व्यक्तींनी बदाम खाल्ल्यास त्यांची शुगर लेव्हल नियंत्रणात राहते.

■ बदामाची साल कोरडी असल्याने सहसा लोक ती काढून टाकतात. पण ही साल शरीरातील रक्त पातळी वाढवण्यास मदत करते. म्हणून बदाम हे सालासकट खाल्ले पाहिजेत.

■ बदामामध्ये तांब्याचे प्रमाण जास्त असते, जे रक्त शुद्धीकरण करण्यास उपयुक्त ठरते.

■ बदामामुळे कोरड्या त्वचेचा रिस्मधपणा वाढण्यास मदत होते.

■ बदामाच्या सेवनाने केस गळण्याचे प्रमाणही कमी होते.

‘फार्मा सही दाम’ ऑप वापरा आणि स्वस्तात औषधे मिळवा

औषधांच्या वाढत्या बिलांचा तुम्हालाही त्रास होत असेल, तर तुमच्यासाठी ही बातमी दिलासा देणारी आहे. कारण केंद्र सरकारने नुकतेच ‘फार्मा सही दाम’ नावाचे ऑप लॉच केले आहे, ज्यामुळे ग्राहकांना ब्रँडेड औषधांप्रमाणे गुणकारी औषधे कमी दरात मिळण्यास मदत होणार आहे. हे ऑप नॅशनल फार्मास्युटिकल प्राइसिंग ऑथॉरिटीने विकसित केले असून ते अँड्रॉइड आणि आयओएस दोन्ही वापरकर्ते वापरू शकतात. ग्राहकांना स्वस्तात समान दर्जाच्या ब्रँडेड औषधांना पर्याय उपलब्ध व्हावा, यासाठी हे ऑप सुरू करण्यात आले आहे. म्हणजेच ऑपच्या मदतीने

महागड्या औषधांना स्वस्त पर्याय मिळू शकतो.

‘फार्मा सही दाम’ हे एक असं ऑप, जे ग्राहकांना स्वस्तात समान दर्जाच्या ब्रँडेड औषधांचा पर्याय उपलब्ध करून देण्यासाठी सुरू करण्यात आले आहे. म्हणजेच ऑपच्या मदतीने महागड्या औषधांना स्वस्त पर्याय मिळू शकतो.

औषधाचे नाव टाईप करावे लागेल. मग ते तुम्हाला ब्रँडेड औषधांच्या स्वस्त पर्यायांची संपूर्ण यादी दाखवेल, जे तुम्ही कुठूनही खरेदी करू शकता. हे लक्षात ठेवा की, ही औषधे वेगवेगळ्या नावांनी उपलब्ध असू शकतात, परंतु औषधाची क्रिया सारखीच राहील.

या औषधांचे औषधी गुणधर्मही तेच राहतील आणि त्यांची क्रियाही तिच असेल. तर सोप्या भाषेत समजून घेण्याचा प्रयत्न केला तर उदाहरण म्हणून ‘ऑगमेंटिन’ हे भारतत सर्वाधिक विकल्या जाणाऱ्या औषधांपैकी एक आहे. या ब्रँडेड औषधाच्या १० गोळ्यांची किंमत सुमारे २०० रुपये आहे. पण या तुम्हाला या औषधाचे किमान १० पर्याय सापडतील, जे त्यापेक्षा खूपच स्वस्त आहेत. या गोळ्या ८-१० रुपयांना विकत घेता येतील. त्याचप्रमाणे पॅन डीच्या १५ कॅप्सूलची किंमत १९९ रुपये आहे आणि त्याच फॉर्म्युल्यासह दुसऱ्या औषधाच्या १० कॅप्सूल केवळ २२ रुपयांना विकत घेता येतील.

केंद्र सरकारचा वाटा महत्त्वाचा

भारतातील औषधांची किंमत ही इतर वस्तूंप्रमाणे मागणी आणि पुरवठा यावर अवलंबून असते. मात्र, ३३ टक्क्यांहून अधिक औषधांच्या किमतींवर सरकारचे नियंत्रण आहे. म्हणजेच या औषधांच्या किमती मनामी वाढवता येणार नाहीत. नॅशनल फार्मास्युटिकल प्राइसिंग ऑथॉरिटी (NPPA) ने अत्यावश्यक औषधांची यादी तयार केली आहे आणि त्यांच्या किमतींवर नियंत्रण ठेवले आहे. ड्रग प्राइस कंट्रोल ऑर्डर (DPCO) अंतर्गत ३५५ औषधांच्या आणि त्यांच्या ८८२ फॉर्म्युलेशनच्या किमती भारतात निश्चित केल्या गेल्या आहेत.

पाण्यात पाय बुडवून टेवण्याचे फायदे

मॉलमध्ये किंवा मार्केटमध्ये फिरायला तर सर्वांना आवडतं, पण तिथून आल्यावर जो थकवा येतो त्याने अगदी काही काम नको नकोसे वाटतं. पण असा थकवा आपण काही वेळातच दूर करू शकता. त्यासाठी हे करा ■एका टबमध्ये कोमट पाण्यात थोडंसं मीठ घालून आपले दोन्ही पाय बुडवा. याने थकवा दूर होतो आणि चालताना सूज आली असल्यास त्यावरही राहत मिळते. ■ज्या लोकांना रात्री झोप न येण्याची तक्रार असते त्यांनी हा प्रयोग नक्की अमलात आणावा. झोपण्यापूर्वी कोमट

पाण्यात १५ ते २० मिनिटे पाय बुडून ठेवावे. ■ याने रक्तप्रवाह सुरळीत होतो. ■ जे लोक रात्रभर एकाच कुशीवर झोपतात, त्याने सकाळी उठून हा प्रयोग करावा. याने दिवसभर फ्रेश जाणवेल. ■ या प्रयोगाने किडनीची एनर्जी वाढते. ■ संधिवाताची तक्रार असलेल्या लोकांनी पाण्यात दालचिनी आणि काळे मिरे टाकून पाय पाण्यात ठेवावे. ■ हा प्रयोग जेव्हा झाल्यावर करणे योग्य ठरेल. ■ लो ब्लड प्रेशरची तक्रार असलेल्यांनी गरम पाण्यात पाय ठेवून बसू नये. मधुमेही रुग्णांनी पण हा प्रयोग करू नये.

चमकदार दातांसाठी झोपण्याच्या वेळेस करा ही कामे

■ नारळाचे तेल ऑर्गेनिक आणि नॅचुरल टीथ व्हाईटनर आहे. नारळाच्या तेलाने तुम्ही तुमचे दात चमकवू शकता. यासाठी थोडेसे नारळाचे तेल घेऊन १५ मिनिटे तोंडात ठेवा. त्यानंतर साध्या पाण्याने चूळ भरा. यामुळे फायदा होईल. ■ दात चमकवण्यासाठी सोपा

उपाय म्हणजे स्ट्रॉबेरीज. स्ट्रॉबेरीच्या गरात चिमूटभर बेकिंग सोडा मिश्रळा. हे मिश्रण ब्रशवर घेऊन दात घासा. यामुळे दातांवरील पिवळेपणा दूर होईल. ■ अंपल सिडर व्हिनेगरही दात चमकावण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. याचे काही थेंबे दातांवर चोळा. अधिक फायद्यासाठी सकाळी ब्रश करण्याआधी या व्हिनेगरने दात चोळा.

उत्साहाच्या भरात अनेकदा अंगावर वेगवेगळ्या ठिकाणी टॅटू काढले जातात. काहीजण आपल्या साथीदारांचे नाव टॅटूमध्ये बनवतात. पण कार्लोरायने नात्यात दुखा आल्यानंतर तेच नाव नकोसे वाटते. अशावेळेस टॅटू काढून टाकण्यासाठी नेमके काय करावे? ही प्रक्रिया त्रासदायक असते का? याबाबतचा त्रास सल्ला डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. के. खतुजा यांनी दिला आहे.

■ टॅटू क्रीम परिणामकारक नसतात टॅटू निघून जाण्यासाठी क्रीम्स किंवा बाम यांचा वापर करण फायदेशीर नाही. कोणत्याच घरगुती उपायांनी किंवा क्रीम लावल्याने टॅटूपासून सुटका मिळत नाही.

■ लाल किंवा पिवळ्या रंगाचे टॅटू कायमचे जाणे कठीण आहे प्रत्येक रंग शोषून घेण्यासाठी काही विशिष्ट वेव्हलेंथ काम करतात. त्यामुळे एकाच वेव्हलेंथमुळे सारेच रंग जाणे कठीण असते. अनेकजण काळे आणि निळे घालवणारे लेझर वापरतात. त्याचाच वापर करून लाल किंवा पिवळा रंग जाणे मुश्कील आहे.

■ लेझर त्रासदायक ठरत नाही लेझर ट्रीटमेंटपूर्वी त्वचेवर काही सोल्युशन लावून तेथील भागातील संवेदनशीलता कमी केली जाते. त्यामुळे काही सेकंद तुम्हाला त्रास जाणवतो. लेझर किरणांमुळे वातावरणातील उष्णता अधिक वाढते. म्हणूनच उपचारांदरम्यान आयवेअर दिली जातात. म्हणजे तुम्हाला काहीच दिसत नाही.

■ हात, पाय, घोट्यावरील टॅटू काढणे कठीण आहे लोअर बॅकच्या भागापेक्षा बोटाच्या सांध्याजवळील टॅटू काढणे कठीण

टॅटू काढून टाकण्यापूर्वी या गोष्टींकडे अवश्य लक्ष द्या!

असते. शरीरात रक्तवाहिन्यांजवळील भागातील टॅटू काढणे अधिक सुकर आहे. पाय, घोट किंवा हात या भागावरील टॅटू काढणे कठीण आहे.

■ अनेक लेझर सेशन्स लागतात टॅटू पूर्णपणे काढून टाकण्यासाठी सुमारे १०-१५ सेशन्स लागतात. त्वचेला पुन्हा पूर्ववत होण्यासाठीदेखील वेळ द्यावा लागतो.

■ टॅटूच्या खुणा राहतात टॅटू पूर्णपणे काढला तरीही त्याच्या थोड्याफार खुणा राहतात. टॅटू काढला तरीही तो कोणत्या भागावर होता हे तुमचे मित्र नक्कीच ओळखू शकतात.

चेहऱ्यावर पुन्हा त्याच जागी पिंपल का येतो?

पिंपलचा त्रास टाळण्यासाठी घरगुती उपाय, उत्तम फेसवॉश वापरणे यासारखे सारे खटाटोव करता. परंतु, अनेकांमध्ये विशिष्ट काळांनंतर पुन्हा त्याच जागी पिंपल येण्याची समस्या आढळून येते. पिंपल्सचे चेहऱ्यावर त्याच त्याच जागी पुन्हा येणे यामागील नेमके काय याबद्दलचा खास सल्ला डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. सेजल शहा यांनी दिला आहे. त्वचेच्या खाली वाढणारे पिंपल्स अनेकदा त्वचेवर दिसत नाहीत. त्वचेवरील छिद्रांमधून जेव्हा तेल बाहेर पडण्याची प्रक्रिया वाढते तेव्हा सूजही वाढते. त्वचेच्या खाली तेलामुळे गोलाकार फुगवटा निर्माण होतो. त्याचे प्रमाण तेलावर अवलंबून असते. तसेच तुम्हाला सतत चेहऱ्याला हात

लावण्याची सवय असेल तर पुन्हा त्याच जागी अँकने वाढण्याचा धोका अधिक असतो. सतत चेहऱ्याला हात लावण्याच्या सवयीमुळे चेहऱ्यावरील त्वचा जागी पिंपल येण्याची समस्या आढळून येते. पिंपल्सचे चेहऱ्यावर त्याच त्याच जागी पुन्हा येणे यामागील नेमके काय याबद्दलचा खास सल्ला डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. सेजल शहा यांनी दिला आहे. त्वचेच्या खाली वाढणारे पिंपल्स अनेकदा त्वचेवर दिसत नाहीत. त्वचेवरील छिद्रांमधून जेव्हा तेल बाहेर पडण्याची प्रक्रिया वाढते तेव्हा सूजही वाढते. त्वचेच्या खाली तेलामुळे गोलाकार फुगवटा निर्माण होतो. त्याचे प्रमाण तेलावर अवलंबून असते. तसेच तुम्हाला सतत चेहऱ्याला हात

पिंपलमध्ये पस निर्माण झालेला असल्यास त्याला फोडण्याचा मोह टाळा. त्याला सतत हात लावू नका. ते आपोआपच कमी होण्यासाठी थोडा वेळ द्या. किंवा डर्मेटोलॉजिस्टचा सल्ला घ्या. अनेकदा पिंपल फोडल्यानंतरही त्यातील सारा पांढरा भाग/पस बाहेर पडत नाही. त्यामुळे पुन्हा त्याजागी पिंपल वाढण्याची शक्यता निर्माण होते. म्हणूनच चेहरा पूर्णपणे स्वच्छ करण्यासाठी salicylic acid युक्त फेसवॉशचा वापर करा. यामुळे अतिरिक्त तेल काढण्यास मदत होते. benzoyl peroxide चा समावेश असलेल्या उत्पादनांची निवड केल्यास त्वचेवर वाढणारे आणि अँकनेच्या निर्मितीला कारणीभूत ठरणाऱ्या बॅक्टेरियांचा प्रभाव कमी करण्यास मदत होते.

आपल्या दैनंदिन जीवनमानात अगदी किरकोळ आजार हे कधीकधी दुर्लक्षिले जातात, मात्र त्याचा त्रास जाणवू लागला की त्यानंतर डॉक्टरकडे धाव घेतली जाते. मात्र अगदी किरकोळ वाटणारे दुखणे हे एखाद्या आजाराचे कारण आहे असे समजले की मग मनात भीती निर्माण होते. शिवाय त्या आजाराचे गंभीर परिणाम आयुष्याची चिंता, खर्च आदी गोष्टींचे टेंशन निर्माण होऊन मग वेळीच इलाज केला असता, तर बरे झाले असते असे वाटून जाते. यावेळी अगदी किरकोळ म्हणून वाटणारे दुखणे हे एखाद्या गंभीर आजाराचे लक्षण आहे, असे वाटले तर त्यावर वेळीच इलाजही केला जाऊ शकतो.

पित्त : आपल्याला नियमित काही खाल्ले तर त्याचा त्रास होतो. खाल्लेले पचत नाही, किंवा भूकच लागत नाही. छातीत जळजळ, तेलकट किंवा दुपारच्या जेवणाव्यतिरिक्तही काही खाल्ले तरी ते पचत नाही, म्हणून मग ते किरकोळ पित्तावर ढकलले जाते. पण मग त्याचा अति त्रास झाला की, मग डॉक्टरकडे जाण्यावाचून पर्याय उरत नाही. पित्तामुळे काही खाणे होत नाही. यामुळे एकप्रकारची त्रस्तता

किरकोळ आजारांकडे दुर्लक्ष नको

दिसून येते. मात्र यावर वेळीच इलाज न केल्यास याचा परिणाम पित्ताचे खडे होणे आदीसारख्या समस्या निर्माण होण्याकडे दिसून येतो. मग पित्ताचे खडे काढण्यासाठी ऑपरेशन केली जातात.

पोटदुखी :

पोटदुखीसारख्या वारंवार उद्भवणाऱ्या आजाराकडे बरेचदा दुर्लक्ष केले जाते. काही घरगुती उपाय करून किंवा अशा दुखण्यांकडे दुर्लक्ष करून

ती किरकोळ म्हणून त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. मात्र मासिक पाळीच्या वेळी पोटात दुखणे, किंवा इतरवेळी वारंवार पोटात दुखणे हे नेहमीचेच म्हणूनही त्याकडे फारसे लक्ष दिले जात नाही. एका उदाहरणामध्ये एका महिलेच्या वारंवार पोटात दुखण्याच्या तक्रारीमुळे काही घरगुती इलाज केल्यानंतरही काही गुण नाही म्हणून मग डॉक्टरी उपाय करण्याचे ठरले. स्टोममुळे पोटात दुखत असावे असा अंदाज करून डॉक्टरनेही त्यावरील औषधे सुरू केली. काही पथ्ये सांगून औषधांना खर्चदेखील झाला. मात्र, तरीदेखील हे दुखणे सुरूच राहिल्याने

शेवटी तज्ञांकडून तपासणी केली असता, गंभीर आजाराचे निदान झाले आणि हेच वारंवार दुर्लक्षिले गेलेले दुखणे आयुष्याची चिंता भेडसावणारे ठरले.

डोकेदुखी : अगदी कोवळ्या वयाची मुले आपले डोके दुखते म्हणून अगदी डोके धरून बसतात. यावेळी लहान मुलांना चप्पा लागणे स्वाभाविक आहे म्हणून त्यांना चप्पा असावा असा अंदाज करून डोकेदुखीच्या आजारकडे बरेचदा दुर्लक्ष केले जाते. शालेय जीवनात अशा तक्रारी वारंवार उद्भवताना दिसून येतात. चक्कर येणे, डोके दुखणे अशा आजारकडे दुर्लक्ष करण्यापेक्षा लहान मुलांची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

