आरोग्य कथा

जे.बी.साखरे

✍ डॉ.नारायण के.तेरेदेसाई

जे.बी. साखरे. हा पेशंट मी कधीच विसरू शकणार नाही. कॉर्पोरेटर रूसी मेहतांचा राइट हँड होता. नागपाड्याचे पब्लिक त्याला रूसी मेहताचा चमचा म्हणत. रूसी मेहता हा पारसी गृहस्थ आमचा नगरसेवक होता. निगर्वी स्वभावाचे होते. रस्त्याने जाताना घरमालक, डॉक्टर, वकील, दुकानदार ह्यांच्याशी जसे बोलत तसेच पानवाले, टॅक्सी डॉयव्हर, झाडूवाले, ह्यांच्याशीही आपुलकीने बोलत. कोणतेही काम कधी नाही म्हणायचे नाहीत. मोहम्मद पानवाल्याला ताप आला, गेले घेऊन नायर हॉस्पिटलला. सुलेमान हात मोडून घरात बसला दिले दोन तीन हजार खर्चाला. वसंताची बायको नांदत नाही गेले घरी तिला समजावयाला. सकाळी आठ वाजता दोन चार चमचे बरोबर घेवून बाहेर पडत. जे.बी. साखरे हा मोठा चमचा. मंगली कंदूरी चाळीत राहावयाचा. म्युनिसिपालीटीत सर्व्हिस करावयाचा. साइड बिझनेस प्लस सोशलवर्क रूसीच्या आशीर्वादाने चालावयाचे.

साखरेच्या महिनाभर पाठीत दुखत होते. गोळ्या ,इंजेक्शन दिले. दुखावयाचे थांबायचे. जास्त रखडवण्यात अर्थ नाही. डायग्नोसिस झाल्याशिवाय ट्रीटमेंट करण्यात अर्थ नाही. मला अर्थ मिळेल, पण पेशंटचे दुखणे वाढेल.

'जगन्नाथ आता तू नायरला जा.'

'तुमच्या औषधांनी आराम होतो हो.'

'परत परत का दुखते ?'

'इलेक्शन आली. मला वेळ नाही.'

'तू उभा आहेस का ?'

'मी नसलो तरी रूसी सेठ आहेत ना ?'

जगन्नाथला सांगून काही पटलं नाही. एका अर्थी बरोबरच होते. इलेक्शनचे दिवस हे त्याचे कमाईचे दिवस. सणासुदीचे दिवस. आनंदाचे दिवस. आजारपणाचं नंतर पाहता येईल. तीन महिन्यांवर इलेक्शन आले. रूसी मेहता साहेब उभे म्हणजे ह्यांची कामधेनूच ती. आज जरी लाखो रुपये खर्च झाले. उदा. ते मतदार- संघातूनच मिळवायचे आहेत. हे गणित ज्यांना जमतं तेच ह्या फंदात पडतात. रूसो साहेबांना हे गणित चांगलंच जमलं होतं. उगाच नाही नागपाडा मतदार संघात ते कायम निवडून येत होते. निवडणुकीच्या वेळेला जमिनीची कसून मेहनत करावयाची. भाजावळ, नांगरणी, पेरणी, खत घालणं सर्व काही मतदार संघात करावयाचे. म्हणजेच ना, पिक हाती लागणार. हा आगोटींचा काम. भरपूर मेहनत घ्यावयाची. रूसींचा गोतावळा मोठा होता. गोतावळ्यात जगन्नाथला फारच महत्त्व होते.

त्यातच आंबेडकर जयंती आली. जगन्नाथची जयंतीला फारच धावपळ असे. त्याच दिवशी सकाळी दहा वाजण्याच्या सुमारास जगन्नाथला धरूनच दवाखान्यात आणला. पाठ जोरात दुखत होती. घाम सुटला होता. वेदना असह्य होत होत्या. मी त्याला तपासला. पेन रिलिफ व्हायला इंजेक्शन दिले. त्याच्या बायकोला समजावून सांगितले - हॉस्पिटलला घेवून जा. तपासणी करून घ्या. जगन्नाथ हातांनी नाही ,नाही म्हणून खुणावत होता. इतक्यात रूसी साहेबांचा फोन आला.

'काय झालं त्याला.'

'मेटींग सिव्हीअरपेन'

'एकचे बद्दल दोन इंजक्शन द्या'

'दोन महिने देतोच आहे'

'काय, दोन महिने बिमार आहे ?'

'होय.'

'बोलला कसा नाही साला ?'

'तेला हॉस्पिटलमध्ये नेयला पाहिजे' रुसीशी बोलताना माझं पण मराठी बिघडावयाचे.

'हॉस्पिटलमध्ये नेऊन काय करेल. माझा बी वांदा करेल.'

'तपासणी करून घ्यायला पाहिजे.'

'साहेब ? हा, तसा करून घेल. वांदा नको.'

'एक दिवसाचे औषध देऊन साखरेला नायर हॉस्पिटलची चिठ्ठी देतो. '

राजकारणी मंडळीचे आश्चर्य वाटते. हा तर साधा गल्लीतला नेता. पंतप्रधान, भुतपुर्व पंतप्रधान ऐंशीच्या आसपास असले तरी राजकारणाची नशा त्यांना तरुणाई आणते. इलेक्शन असले की विचारू नका. 'आधी लगीन कोंडाण्याचे' असा आपला सेनापती म्हणाला होता. ते आपल्या देशाकरिता म्हणाला. हे नेते खुर्चीकरता म्हणतात. 'आधी माझं लगीन सत्तेशी' सत्ता गेली की ते हतबल होतात. सत्ता प्राप्ती करता त्यांना आणि त्यांच्या सहकार्यांना बारा रेड्याचे बळ चढते. त्यावेळचे जे.बी. साखरे हे एक प्यादे.

जे.बी. साखरे नायरला जातो. स्वत: कार्पोरेटर रूसी मेहता त्याच्या बरोबर जातात. रिपोर्ट यावयास सात दिवस, पंधरा दिवस किंवा त्याहून जास्त जनरल हॉस्पिटल लावतात. तेच रिपोर्ट स्वत: साहेब गेल्या कारणाने दोनच दिवसात येतात. माणसे जरी कामात खोटेपणा करित असली तरी रिपोर्ट देणारी मशीन्स काळ्याचं पांढरे व पांढऱ्याचे काळे करीत नाहीत. साखरेचा रिपोर्ट साखरे दुसऱ्याच दिवशी घेऊन आला. दवाखान्यात येवून लवकरच बसला.

'स्वत: रूसी आपल्या चेल्याबरोबर येताहेत म्हणजे रिपोर्टमध्ये गडबड आहे हे ओळखावयास अननुभवी डॉक्टरांना वेळ लागत नाही.'

'काय डॉक्टर ? नायरवाला कॅन्सर असेल म्हणतो. 'रूसो मेहता.

' मी रिपोट्र पाहतो.'

''ट्युमर स्पाइम सस्पेक्टेड' असा रिपोर्ट असतो. मी जगन्नाथकडे पाहतो. तो नेहमीप्रमाणे हसतमुख असतो.

'आता काय करेल'रूसी मेहता.

मी ही विचारातच पडतो. नियती किती क्रुर असते. हसतमुख जगन्नाथच्या संसारावर हा मोठाच आघात होता. जगन्नाथ आता त्याला कसा पेलतो, त्याची बायका मुलांची रिॲक्शन काय ? बायको तर रडायला लागते.

'काय रडते काय. ऑपरेशन करून टाकेल. फर्स्टक्लास ' रूसी मेहता कार्पोरेटर असले तरी बाबाजीच ते. ओरिजनल पाणी वर येणारच.

मला राहून राहून ह्या बाबाजींचं आश्चर्य वाटते. बायकांना चिकटून चिकटून असतात. रस्ता क्रॉस करतानाही बायडींचा हात घट्ट धरून ठेवतात. ह्यांची प्रजा कमी कमी का होते ? पारशी लोकसंख्या का कमी होते ? भारतात किड्या मुंग्यासारखी संख्या वाढत असताना हे बाबाजी मागे का ? **उंच वंशानी लग्न करतात.** असं का करतात ? लग्न झाल्यावर एखादे मुश्कीलीने होते. असेही का ? आमच्या शफिक भाईंनी पंन्नासाव्या वर्षी तीस वर्षाच्या मेहरून्नीसाशी लग्न केले. दर वर्षी एक ह्या हिशोबाने पाच झाली. टोटली शफिक भाईंना पहिल्या बेगमची चार आणि आता पाच. नऊची संख्या काढली सुद्धा. पुरी क्रिकेटची टिमच तयार करणार. यूपीतल्या रामप्रसादची तीच तऱ्हा. वर्षातून एकदा एक महिना गावाला जातो टॅक्सीचा धंदा. नसला तर कोण सांभाळणार ?

'रामप्रसाद तुम्हे कितने बच्चे है'

'क्या डॉक्टरसाब आप भी मस्करी करते है क्या ?'

'मुंबईतच असतो. एक दोन मुलं असतील. पण छे. एक दोनच असली तर तो यूपी वाला कसला...'

'सात आठ है ।'

'गीना नही क्या ?जा के गीन के आना।'

'इतने कहा है ?'

'तो सात आठ क्या बोलता है ?'

' ये बारिश मे बडी लडकी के शादी मे गये था ना तो सात हो थे। लेकिन अभी रात से खबर मिला है । उपरवाले के दुआ से फिर सुखी पेटसे है ।

अशा परिस्थितीत पारशी मागे का ? ह्या देशाचे सरकारी नियम हेच पाळत असणार. रस्ता क्रॉस करताना बरोबर ग्रीन लागला कीच क्रॉस करणार आमचा सोहराबजी. जर का एखाद्या टॅक्सीवाल्यानी घुसवलीच- साला, गांडू अंधा थयो जाये क्या ? भोसडा. तेरा बाप भोसडा. तेरी माँ ? अशा शिव्या चालू करतो की शिव्यांच्या डिक्शनरीतही सापडायच्या नाहीत. पारश्याच्या तोंडून शिव्या लागत नाहीत. तो टॅक्सीवाला हसत हसत सिग्नल तोडून निघून जातो. माझं ठाम मत आहे पारशी जमातीला राष्ट्रीय पुरस्कार द्यावयास पाहिजे.

दुसरे दिवशी साखरेची बायको दवाखान्यात येते.

'आमच्या ह्याचं काहीतरी करा ना.'

'रूसी ऑपरेशन करणार आहेत ना'

'अहो रूसी साहेबांचं काय ऐकताय ? ते तेवढंच.'

'मी टाटा हॉस्पिटलची चिठ्ठी देतो. तेथे माझा वर्गमित्र व्यास आहे. तो मदत करील.'

'अहो पण कॅन्सर बरा होईल ना ?'

'तू आधी जा तर. जगन्नाथ नाही आला तो ?'

'आज रूसो साहेबांची खेतवाडीत मिटिंग लावलीय तेथे गेलेत.'

'असा कसा हा ?'

'डॉक्टर साहेब दुखलं की बसत्यात घरात. थांबलं की पळत्यात वाऱ्यावानी. स्वभावच तसा हाय. तेला काय औषध हाय काय ?'

मी डॉ. व्यासना चिठ्ठी देतो. रूसी साहेबांनाही भरीस घाल. असं सांगतोच.

'तेना ह्वेंच्या बाबतीत डोकं न्हाय व्ह. सगळच हसण्यावारी नेतात ते.'

'मोठा माणूस आहे , टाटाला मेला तरी इंप्रेशन पडेल.'

'असा हाय काय. मग साहेबांच्या गाडीतून साहेबांना घेवूनच जातो बघा.' सौ. सरस्वती साखरे डेफिनेटली बोलल्या.

त्याच दिवशी रूसी मेहता दुपारी बाराच्या सुमारास दवाखान्यात आले. कोर्टाचं सर्टीफिकेट पाहिजे होतं. ते घेतलं. सर्दीचं औषधही दिले. तेव्हाही जगन्नाथ विषयी बोललो. त्यांना ही सॉफ्ट कॉर्नर होता, असं बोलण्यातूनच कळलं. त्यांना समजाऊन सांगितलं लवकरात लवकर टाटाला जाऊन ट्रिटमेंट चालू करा.

'तुम्ही डॉ. जे.जे. व्यासना ओळखता काय ?'

'सगळ्यांना ओळखेल. हातापाया पडेल तेंच्या बस.'

'एवढी काही जरूरी नाही. स्वभावानी डॉ.

व्यास एकदम चांगले आहेत.'

'मी बाबा जाऊन सांगेल तेला. आमचा माणूस हाय बरा कर.'

'रूसी साहेबांना कोणाशी ओळख ही लागत नव्हतीच.'

सर्वांचीच ओळख आहे असं समजून वागणारा ,सतत हसतमुख असणारा असा हा कॉर्पोरेटर 'विश्वच माझे घर' असं समजून सर्वांशीच भरपूर बोलणारा टिपीकल बाबाजी होता तो.

जे.बी. साखरेच्या टाटा हॉस्पिटच्या वाऱ्या सुरू होतात. डॉ.व्यास ह्यांच्या सहकार्यामुळे इन्वेस्टीमेन्शन्स पटापट होतात. दिवस जसजसे जातात तसे जगन्नाथ आणि त्यांच्या घरच्यांची रोग कुठचाही असला तरी तो बचविण्याची मानसिक तयारीही होती. जगन्नाथ पहिल्यासारखाच हसतमुख राहू लागतो. एक दिवस फायनल रिपोर्ट घेवून तो माझ्याकडे येतो. 'कॅन्सर ट्युमर स्पाइन' असं डायग्नोसीस असतं. टाटा हॉस्पिटलची ट्रीटमेंट सुरू होते. हळू हळू त्याच्या वेदनी कमी होतात. मी एक दिवस डॉ. व्यासना फोन करतो. 'प्रोग्नोसिस इज बॅड' असं तेही म्हणतात. ट्यूमरची ग्रोथ होऊन जसजसा तो स्पायनल कार्डवर प्रेस होईल तसतशी सीफ्टम्स वाढतील, ही माईट गेट पॅरॅलायसीस ऑल्सो. साखरेला मी काहीच बोलत नाही. रूसी साहेबांनाही कल्पना देत नाही. तेही इलेक्शन नेहमीप्रमाणे मुंबई महापालिकेत जास्तीत जास्त मतांनी जिंकतात. वॉर्डात मिरवणूक निघते. आनंदोत्सव साजरा होतो. जे.बी. साखरे आणि त्याचं कुटूंब ही त्यात सामील होते.

ट्रीटमेंट चालू असते. घरी घ्यावयास न्युरोपिऑनची इंजक्शन दिलेली असतात.साखरे इंजक्शन घ्यावयास माझ्याकडे रेग्युलर येतो तेव्हा त्याच्या तब्बेतीची कल्पना येत असते.

एक दिवस सौ. सरस्वती साखरे माझ्याकडे येते.

'काय झालं ग'

'काही कळत नाही चक्करल्यासारखं होतं मला.'

'मी चेक करतो. बी.पी. पाहतो नॉर्मल असेल.औषध गोळ्या देतो. ॲसिडिटी वगैरे असेल. परत दोन दिवसांनी ती येते.'

'कसं आहे ?'

'एक सारखं उलटीसारखं होते'

'लघवी पिवळी होत नाही ना'

'नाही'

मी डोळे पाहतो. पिवळे नसतात. काहीच नाही. तपासता तपासता सरस्वतीच बोलते.

'डॉक्टर दीड महिना झाला, महिना आला नाही.'

माझ्या मनात ही नाही एवढा अनुभव असूनही सरस्वतीला दिवस जातील असं वाटलंच नव्हते. फॅमिली पेशंट असून सुद्धा नवऱ्याला हा असा रोग झालेला . कमाल आहे. कौतूकही आहे.

'काय, मग काय करावयाचं ?'

'दोन मुलीच तर आहेत.'

'म्हणजे मुलगा ?'

'डॉक्टर मुलगा झाला तर बरंच होईल. मग ऑपरेशनच करून घेईन. '

दुसऱ्या दिवशी जगन्नाथ हसत हसत दवाखान्यात येतोच. आपल्याला कॅन्सर सारखा दुर्धर रोग झाल्याची थोडीही छटा त्याच्या चेहऱ्यावर नसते. बोलायचं म्हणून आपला बोलतो.

'डॉक्टर दोन मुले बास हो...'

' होऊ दे रे आता एक'

तो ही त्याच्या मनाप्रमाणे बोलल्याकारणाने खुशच होतो.

'तुम्हीच म्हणता तर राहू दे.'

'बायको काय म्हणते ?'

'तिला काय हो ?माझा खर्च वाढणार...'

'राहू दे तर राहू दे...'

'पण डॉक्टर, तुम्हाला आपले म्हणून विचारतो'

'विचार ना ?'

'मला जो रोग झाला आहे त्याचा परिणाम मुलावर नाही ना होणार ?'

एकदम पॉइंट टू पॉइंट प्रश्न टाकून आपलं होणारं अपत्य निरोगी व्हावं हीच त्याची इच्छा होती. म्हणूनच त्याने हा प्रश्न विचारला.

'काहीही होणार नाही. ह्याची मी शंभर टक्के खात्री देतो.'

'डॉक्टर तुम्हाला पेढेच देईन.'

दवाखान्यातूनच आनंदी होत जगन्नाथ घरी जातो. आजूबाजूला बातमी पसरते रूसी मेहतानांही कळते.

'अरे तेला तेच्या बायडीला काही समजते की नाही.'

'झाली असेल.'

मी चूक वगैरे काही म्हणत नाही, ह्यात चूक कसली ? निसर्ग आपलं काम करून गेला. निसर्गाची चूक असेल. नको तेव्हा नको ते करून बघतो. अवेळी पाऊस पडला असेल. काय होणार ? त्या वेळेला त्या क्षणाला त्याला किंवा तिला थोडेच माहीत होते की कॅन्सर झाला आहे म्हणून. लहान मुलगी सात वर्षाची आहे, मोठी आठ. इतक्या वर्षांनी परत मुलगा होतो का ? जगन्नाथला मुलगा पाहिजे होता. वंशाचा दिवा दिवा म्हणतात ना तो पाहिजे होता.

सरस्वती रेग्युलर चेकअप ला माझ्याकडे येऊ लागली. नायर हॉस्पिटलमध्ये डिलीव्हरी करता नाव घातले. तेथेही चेकअप ला जाऊ लागली. दिवस जात होते. सातव्या महिन्यात पायाला सूज येवू लागली. डॉक्टरांनी सरस्वतीला तपासले. थोडासा बी.पी.चा त्रास सुरू झाला होता. मीही दवाखान्यात तिचे ब्लड प्रेशर तपासतच होतो. नायरच्या डॉक्टरांनी सहानुभूती दाखवून सरस्वतीला योग्य ट्रिटमेंट चालू केली. तिच्या नवऱ्याला कॅन्सर आहे कळावयास त्यांना ही वेळ लागला नाही. रूसी मेहतांचा खास माणूस आहे हे ही डॉक्टरांना कळले. आता तर सरस्वतीला व्ही. आय.पी. ट्रिटमेंटच मिळू लागली.

नववा लागला, दहावा सुरू झाला, जे.बी. साखरे ची सरस्वती बाळंत होऊन मुलगा झाला. जगन्नाथानी थाटात नामकरण विधी केला. जगन्नाथ हसतमुखाने दवाखान्यात गीताभवन मधील पेढे घेऊन आला.

'नाव काय ठेवलस ?'

'अरविंद...'

मी थोडा वेळ स्तब्ध झालो आणि विचारले.

' तुझ्या ट्रिटमेंटचे काय ?'

'ट्रिटमेंट पूर्ण करून औषध लिहून दिली आहेत. ती घेतो. तीन महिन्यांनी , महिन्यांनी चेकअप ला जातो. तुमच्याकडे येतो, तब्बेत बरी आहे.'

जगन्नाथ चांगला दिसत होताच. आता मुलगा झाला. मानसिक समाधान झालं. साखरेचं सोशलवर्क

जोरात सुरू झालं. पैसाही चांगला मिळवित होताच. एक दिवस अचानक साखरे, रूसी साहेब आणि त्यांचे आणखी दोन तीन चमचे दवाखान्यात आले. नमस्कार, नमस्कार, अदावत, अदावत करीत आत आले. साहेबांनी सर्वांना बाहेर बसावयास सांगितले. दगडू सोरटे, साखरे सुलेमान, स्वत:साहेब एवढेच माझ्या रूममध्ये आले.

'साहेब गरिबाच्या पोटावर काय मारताय'दगडू सोरटे.

'तू गप्प बस रे. साहेब सांगतील' जगन्नाथ.

'तुमच्या दवाखान्याच्या बाजूमध्ये काय त्या टेलरनी एक खोकडं टाकलं आहे. तुम्ही वॉर्ड ऑफिसरला सांगितला.'

'रूसो साहेब मला त्रास होईल त्या खोकड्याचा. टेलरचं दुकान आहे ,तो आणखी कशाला वाढवितो ?'

'डॉक्टर साहेब, तुमचा बरोबर आहे. हा तेथे अत्तर का काय विकणार आहे. तुम्हाला त्रास होणार नाही याची मी खात्री देतो.'

माझ्या दवाखान्याला लागूनच बाजूच्या दुकानदारानीच एक इनलिगल खोकडं काढलं होतं. त्यात एक अत्तर विकण्याचं दुकान चालू केलं होतं. मी वार्ड ऑफिसरकडे कंप्लेंट केली होती. त्या दुकानात सोरचे,साखरे ह्यांचही कमिशन गुंतलं होतं म्हणून हा साहेबांचा गोतावळा आला होता. मी काहीच बोललो नाही. 'मला त्रास होता कामा नये.' एवढंच बजावलं. हलवायाच्या घरावर तुळशीपत्र ठेवून पैसा कमावण्याचे धंदे कार्पोरेटरचा आशीर्वाद असला की चालूच असतात.

आता साखरे तसा बरा होता. अधून मधून इंजक्शन व गोळ्या घ्यावयाचा. साखरे एवढा बिझी असावयाचा की,त्याला वेळच नसायचा. नसत्या उचापत्या, फायद्याच्या उचापत्या तो करतच होता. नोकरीही करित होता. रुसी मेहता साहेबांचा वरदहस्त होताच. वरदहस्त असला की कार्यकर्त्यांना चरावयास कुरण मोकळं असतच. म्हणता म्हणता अरविंद ही दोन तीन वर्षाचा झाला. सरस्वतीचा संसार सुखाचा चालला होता.

'अहो, ह्यांना जरा कमी धावाधाव करावयास सांगा.'

'आता जगन्नाथला सांगावयास पाहिजे.'

'आता तब्येत बरी आहे.'

'जास्त धावाधाव करू नकोस नाहीतर आणखी एक अरविंद यावयाचा.'

'सरस्वती लाजते. मान खाली घालते.'

'आता डॉक्टर नको हो. तीन भरपूर झाली.'

'नशिबात असेल तर आणखी होईल'

'आता होऊनच देणार नाही.'

डॉ. व्यास एकदा एका लग्नाच्या सोहळ्यात भेटले. मी त्यांना साखरेच्या केस संबंधात विचारणा केली. त्यांनाही आश्चर्य वाटले. सहा महिन्यात जावयाची केस पाच वर्ष झाली तरी आहे. डॉ. व्यास म्हणाले,'काय आहे डॉ. तेरेदेसाई खचित मॅलोग्नंट ट्युमरची ग्रोथ चालू होईल तेव्हा त्रास होईल' मी मनात म्हटले,'देव करो आणि ग्रोथ तेथेच थांबू दे. तो कधीच वाढू देवू नको.'

काही दिवसांनी मीच माझ्या समाधानाकरता पेशंट करीता डॉ. देशमुखाकडे नवजीवन सोसायटीत परत एक्सरे घेतले. त्यांनी ही आपुलकीने जुने एक्सरे मागवून तुलनात्मक दृष्ट्या रिपोर्ट दिला. मॅलोग्नट ट्युमर वाढलाच नव्हता. देशमुखाचा फोन आला.'डॉ. तेरेदेसाई मीराकल आहे. मी तरी अशी केस पाहिली नाही. थँक गॉड. नशिबवान आहे पेशंट.'

'इडा पिडा टळो कोणाची दृष्ट न लागो.'जे.बी. साखरे आणि त्याची फॅमिली सुखाने नांदत होती. नियतीलाच दया होती. प्रत्यक्ष यमराज ही नशीब असलं की मागे फिरतो. एक नमुनेदार मासलेवाईक उदाहरण होतं. डॉ. जे.जे. व्यासही थोडे दिवसांनी चौकशी करू लागले. पेशंटला काहीही मदत लागली तर मी करीन असंही आश्वासन त्यांनी दिले. मध्यंतरीच्या काळात तो टाटा हॉस्पिटललाही चेकिंगला जात होताच.आता मात्र डॉ.व्यास त्याला स्वत: लक्ष घालून त्याची तपासणी करून घेत. त्याच्या हसतमुख चेहऱ्यावर डॉ.व्यासही खूष होते. पेशंट असावा तर जे.बी. साखरे सारखा, असच ते म्हणत.'न वैतागता न घाबरता मिळालेल्या माणसाच्या जन्मातील आनंदाचे क्षणच तो घेत होता.'

आता अरविंद ही मोठा झाला होता. दहा वर्षाचा झाला असेल. रुसींची दोन इलेक्शनही झाली होती. नेहमीप्रमाणेच ते जिंकले होते. एक दिवस अचानक सकाळी उठल्यावर साखरेच्या पाठीत जोरात दुखू लागले. घामाघूम झाला होता. दवाखान्यात उचलून आणला होता. त्याला व्यवस्थित तपासला. दुखणं विचित्रच वाटत होते. मी सरस्वतीला समजावून सांगितले पेन रिलिफला इंजक्शन दिले. हॉस्पिटलला ॲडमिट व्हवयास सांगितले. तो ॲडमिट झाला. दोन ते तीन दिवसांनी डॉ जे.जे. व्यासांचा फोन आला,'डॉ. तेरे, बॅड न्यूज आहे.'

'काय...'

'साखरेच्या ट्युमरची ग्रोथ वाढली आहे.'

'काय डॉक्टर मग आता काय ?'

'लेट अस सी वुई आर ट्राईंग वेस्ट ॲट अवर लेवल.'

'ह्या वेळेलाही डॉक्टर त्याला वाचवा. खर्च कितीही होऊ दे.'

एक दोन दिवस गेले. बायको रडत रडत दवाखान्यात आली. 'ह्यांचे पाय हलत नाही हो.' 'तोंड ही वाकड झालं. कॅन्सर आपलं रौद्ररूप दाखवायला लागला होता. मीही जगन्नाथाला भेटावयास हॉस्पिटलमध्ये गेलो. त्याच्याकडे पाहिले. मला त्यांने ओळखले. अर्ध्या चेहऱ्यावर त्याचं नेहमीचं हास्य दिसलेच. अर्धा वाकडाच झाला होता. मी त्याच्या बेडशी बसलो. त्याने माझा हात धरला. गच्च धरला.त्याला काही सांगायचे होते.सांगता तर येत नव्हते. बायकोकडे बोट दाखविले. खुणेनी सांगितले. मी समजलो बायको मुलांकडे लक्ष द्या. असंच तो सूचवित असावा. हॉस्पिटलमधून परत येताना माझे पायजड झाले. दवाखान्यात काही सूचेना. रात्री नीट झोपही लागली नाही, हे असं कां ?एवढे पेशंट रोज पाहतो, त्याचं तसं काहीच वाटत नाही. डेथ सर्टीपेकेटही हसत हसत देतो.जे. बी.साखरेचं डेथ सर्टीपेकेट मला फाडायचे नव्हतेच. तरी मी त्याच्यात एवढा का इन्वोल झालो मलाच कळले नाही.

त्याच्या नंतरही जवळ जवळ एक महिना मृत्यूशी झुंज देत होता. पण एक दिवस व्हावयाचे तेच झाले. जे.बी. साखरे गेला.

००००

हेलकावे

डॉ.अजय देशमुख

भावना अतिरेकाच्या दोन टोकाच्या अवस्था उन्मादावस्था अन् तीव्र नैराश्य ! सर्वसाधारणत: या मूडस् चे संतूलन सामान्य माणसांमध्ये सांभाळले जाते. परंतु जेव्हा या टोकाच्या अवस्थांमध्ये अनियंत्रित पद्धतीने भावनांची आंदोलने हेलकावे खातात तेव्हा होणारा मानसिक आजार म्हणजे -बायपोलार अफेक्टिव डिस्ऑर्डर ! काही रूग्णांमध्ये फक्त उन्मादाचेच झटके पुन: पुन: येतात. (manic episode) तर इतर काही रूग्णांमध्ये उन्मादावर व दु:खावेग याचे झटके कधी हे तर कधी ते या पद्धतीने येत राहतात. (alternate manic &deprssive episodes) हर्षोन्मादात अतिरेकी बढाया, जास्तीचे बोलणे, सारखे काही ना काहीतरी करत राहणे, कमी झोप, अवाजवी खर्च, आत्मप्रौढी, व्यसनात वाढ, अयोग्य व अनिर्बंध लैंगिक वर्तन ही लक्षणे दिसतात. तर नैराश्यात कमालीचा उदास मूड, काहीही न करण्याची इच्छा, अपराधी भावना, एकाकीपण, झोपेचे तंत्र बिघडणे,आत्महत्येचे विचार अशासारखी लक्षणे दिसतात. या आजाराची सुरुवात किशोरावस्थेत अथवा तारुण्याच्या टप्प्यात प्रवेश करतेवेळी बहुधा दिसते. काही वेळा ती किशोरावस्थेच्या लवकरच्या टप्प्यात होते. इतक्या लवकर आजाराची (लहान वयात) सुरुवात, हे आजार भविष्यात गंभीर रूप धारण करण्याचे चिन्ह आहे. त्यामुळेच वेळीच ,काळजीपूर्वक व दूरगामी उपचार फार महत्त्वाचे ठरतात. नवनवीन औषधांचे शोध व वापर तसेच इ.सी.टी चा वापर यामुळे आजार काबूत आणता येतो. मात्र मनोविकारतज्ज्ञांचे कुशल मार्गदर्शन आणि नातेवाईकांचे पूर्ण सहकार्य याशिवाय उपचार होऊ शकत नाहीत.

'सर मी आत येऊ ?' असा प्रश्न मला आला आणि मी वर बघितले. वृषाली माझ्यासमोर उभी होती. कडेवर दीड-दोन वर्षाचे बाळ होते. सुहास्य वदनाने ती माझ्यासमोर उभी होती. 'या, बसा ।' मी हसत तिचे स्वागत केले आणि 'इतके दिवस कोठे होता ?' असा प्रश्न विचारला. तिला तो प्रश्न अपेक्षितच होता. त्यामुळे - 'डॉक्टर, यावयास जमले नाही परंतु आपण दिलेल्या सूचनेनुसार गोळी सुरू ठेवलेली आहे आणि आपण सांगेपर्यंत बंदही करणार नाही.'

माझे मन नकळत भूतकाळात शिरले आणि वृषालीचा सर्व इतिहास मला नजरेसमोर आला. असेच एकेदिवशी क्लिनीक बंद करण्याच्या तयारीत होतो आणि फोन वाजला. काहीश्या नाराजीनेच फोन उचलला, तिकडून आवाज आला.'डॉक्टर मी 'वृषाली काळे' बोलतेय. मला आपणास सविस्तर भेटावयाचे आहे. मला कधीची ap-pointment मिळेल? कृपया सर्व पेशंटस् संपल्यानंतर मला निवांत वेळ द्याल तर बरे होईल.' मी तिला उद्या दुपारची वेळ दिली व नातेवाईकासह येणे जरूरीचे आहे हे सुनावले , अन्यथा तपासले जाणार नाही, याची जाणीव करून दिली.

दुसऱ्या दिवशी ठरल्याप्रमाणे वृषाली आली. बरोबर तिचे वडील होते. तिचे वडील बँकेत नोकरीस होते. औपचारीकता पार पाडल्यानंतर तिच्या यिडलांना बाहेर बसावयास सांगितले. 'डॉक्टर मला प्रथम वचन द्या की, मी जे काही सांगणार आहे ते अत्यंत खाजगी असल्याने तुमच्याशिवाय कोणालाही माहीत पडणार नाही.' तिच्या बोलण्यातील गांभीर्य लक्षात येऊन मी तिला खात्री दिली. आणि विश्वासात घेतले.

वृषाली नुकतीच College मध्ये जावयास लागली होती. दिसावयास मध्यम बांधा परंतु देखणी, गोरीपान होती. साहजिकच College मध्ये प्रवेश घेतल्या घेतल्या सर्व तरुणांमध्ये ती चर्चेचा विषय बनली होती. अभ्यासातही ती हुशार होती. दहाविला ८५% मार्क्स मिळाले होते. आपल्या सौंदर्याचा अहंकार जराही तिला नव्हता. दुर्दैवाने तिची दहावी पूर्ण झाली आणि तिच्या वडीलांची बदली शहराच्या ठिकाणी झाली.

सुरुवातीचे काही दिवस बरे गेले. नंतर तिच्या स्वभावात बदल होऊ लागला. तिला मनातून खूप आनंदी, उत्साही वाटे. कोणाशी किती बोलू, असे व्हायचे आणि नकळत स्वभावातला मोकळेपणा वाढत चालला. तिच्यातला हा बदल आई-वडिलांना जाणवला. वयाचा दोष असे समजून त्यांनी फारसे गांभीर्याने घेतले नाही. हळूहळू ती आणखीनच बिनधास्त वागावयास लागली. मुलांशी बोलताना तिला संकोच वाटेना. ओळख नसलेल्या मुलांशीही ती कोणत्यातरी माध्यमातून ओळख काढून बोलायला लागली. College बुडवून मैत्रिणी बरोबर फिरावयास जाणे, वारंवार कँटीनला

जाणे असे प्रकार घडू लागले. नवीन सिनेमा बघितला नाही असे कधीच होत नसे. सिनेमातल्या नटीप्रमाणे वेशभूषा , केशभूषा करणे, त्यांची स्टाईल मारणे हे नित्यनियमाचे झाले होते. भडक कपडे, महागड्या पर्स, सॅण्डल्स् यांची खरेदी वाढावयास लागली. हळूहळू College मध्ये ती सर्वात जास्त चर्चेचा विषय बनली. आपल्याभोवती अनेक मुले हिंडतात, फिरतात. तसेच तिच्यावर Impression मारण्याचा प्रयत्न करतात, याचा तिला गर्व वाटू लागला आणि इतरांपेक्षा आपण कोणीतरी वेगळे आहोत, आपल्या इतके कोणीच सुंदर,आकर्षक college मध्ये नाही असे तिला वाटावयास लागले. वस्तुस्थिती तशी नव्हतीच. तिच्या मोकळ्या स्वभावाचा फायदा घ्यायला अनेकजण टपलेले होते. त्या अनेक जणांपैकी एकाकडे ती आकर्षली होती. तारुण्याचा जोष, वयाची मस्ती, तिच्या मनात तुफान माजवून गेली आणि कधी ती त्या मुलाच्या प्रेमात पडली हे तिचे तिलाच कळले नाही.

हळूहळू अभ्यासातले लक्ष उडावयास लागले. स्वत:च्याच नादात दिवसेंदिवस राहू लागली. मात्र कधीच दु:खी नसे. जणू काही उत्साहाचा ,उन्मादाचा 'धबधबा' तिच्या प्रत्येक कृतीतून ओसंडून वाहत असे. त्यात आपल्या प्रेमात कोणीतरी पडलेय ही भावनाच तिला सतत उत्तेजित करीत होती.

'प्रेम आंधळं असते' असे म्हणतात कदाचित वृषालीच्या बाबतीत ते खरेही होते. प्रेमात पडलेल्या मुलाविषयी तिला फारशी माहितीही नव्हती. किंबहूना काहीच माहिती नव्हती म्हटले तरी चालेल. फक्त दिसावयास आकर्षक व सतत मोटारसायकलवर स्टाईल मारत तिच्या अवतीभवती फिरणारा एवढ्याच गोष्टीवर ती आकर्षली गेली होती. जमेल तेव्हां एकांतात वेळ घालवणे ही गोष्ट हवीहवीशी वाटत होती. त्यावेळी होणारा पुरूषाचा स्पर्श तिच्या भावनांना आणखीनच उत्तेजित करीत होता. आणि एके दिवशी नको ते घडलेच ! मनावरील ताबा सुटला. स्वत:च्या मनाला नियंत्रित करण्याची शक्तीच नाहिशी झाली आणि नकळत दोघांच्यात शरीरसंबंध

घडून गेले.

घडलेल्या गोष्टीचा यत्किंचितही पश्चाताप वाटला नाही. किंबहूना ते लैंगिक सुख हवेहवेसे वाटावयास लागले. त्याबाबतीत ती स्वत:हून पुढाकार घ्यावयास लागली. दरम्यानचे काळात कॉलेजला जाणे हे केवळ मित्राला बाहेर भेटण्याचे निमित्त बनले होते. आपण ज्या मुलावर प्रेम करतो, तो काय करतो, पुढील भविष्याच्या दृष्टीने त्याचे काय विचार आहेत ? तो आपल्याशी लग्न करेल का ? हे विचारही कधी तिच्या मनात शिवले नाहीत.

निसर्गाचे चक्र कोणासाठी थांबत नाही आणि नको ते अखेर घडलेच. ती गरोदर राहिली. जेव्हा ही गोष्ट तिच्या पालकांना कळली तेव्हा दु:खाचा डोंगर त्यांच्यावर कोसळला. यातून बाहेर पडणे हे एकमेव उदिष्ट डोळ्यासमोर ठेवून त्यांनी तिचा गर्भपात केला. आईवडिलांच्या मानसिकतेचे वर्णन करण्यास शब्दच अपुरे पडतील. तथापि याचवेळेस त्या मुलाने मात्र हळूहळू यातून अंग काढावयास सुरुवात केली. तो कॉलेजमध्ये दिसेनासा झाला. दोघांच्यातील संपर्क पूर्णपणे नाहीसा झाला.

वृषालीच्या वडिलांनी तातडीने स्वत:ची बदली

करून घेतली. दुसऱ्या शहरात गेल्यानंतर हळूहळू परिस्थिती बदलत गेली. वृषालीचे ते वर्ष वाया गेले. परंतु ती कमालीची अबोल झाली होती. संपूर्ण दिवस एकांतात बसून राही. आपल्या आई-वडिलांशी बोलत नसे, जेवण अत्यंत कमी झाले होते, वजन घटले होते. डोळे खोलवर गेले होते. आई-वडिलांना वाटले की, झालेल्या प्रसंगातून ती सावरेल. तथापि तिच्या पालकांना आश्चर्य वाटत होते की, एकदाही त्या मुलाचा उल्लेख अथवा त्याच्याविषयी बोलत नव्हती. गेल्या चार महिन्यात तिने कधीही त्या मुलाशी संपर्क करण्याचा प्रयत्न केला नव्हता. कधी काळी त्या मुलाच्या आपण प्रेमात होतो आणि त्याला सर्वस्व देऊन बसलो होतो या गोष्टीचा पश्चातापही तिला होत नव्हता किंवा आपल्या पूर्वघटनेविषयी कोणतेच विचार तिच्या मनात येत नव्हते. जणूकाही तो भूतकाळ ती विसरून गेली होती.

काही दिवसानंतर हळूहळू परत ती मूळ स्वभावावर आली. आई-वडील तसेच भावंडे यांच्याशी मोकळेपणाने वावरावयास लागली. स्वत:ला कशाततरी गुंतवून घेतले. अभ्यासही करू लागली. दरम्यान परीक्षा आली आणि उत्तम मार्कांनी ती पास झाली. सर्वांनी सुटकेचा नि:श्वास टाकला आणि घरात आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले.

परत कॉलेज सुरू झाले, काही महिने गेले. वृषालीची झोप कमी झाली. ती पहाटेच ४ वाजता उठून सर्व आवरून अभ्यासास बसू लागली. तथापि अभ्यास करीत असल्याने काही शंकेला वाव नव्हता. उलट आई-वडिलांना कौतुकच वाटत होते. जसजसे दिवस जात होते तसतसे हळूहळू तिच्या वागण्यात परत बदल होऊ लागला. थोडेसे बोलण्याचे प्रमाण नकळत वाढले, परंतु मूड नेहमी आनंदी असे. मैत्रिणींमध्ये हसणे, खिदळणे, गप्पागोष्टीचे प्रमाण वाढले होते. मेकअप, निटनेटकेपणा थोडासा प्रमाणाबाहेर वाढला होता, बोलण्याची पद्धत बदलली. तथापि नवीन शहर, नवीन मैत्रिणी यामुळे कोणालाही शंका आली नाही. जसजसे दिवस जात होते तसतसे पहिल्या वेळेस जशी उत्तेजित अवस्था आली होती तशीच अवस्था परत तिच्यात निर्माण झाली होती. तथापि नियमित कॉलेजला जात असल्याने घरात कोणालाही संशय आला नाही.

इकडे तारुण्याची उर्मी परत उफाळून आली होती. तिची भिरभिरती नजर एका मुलाने बरोबर ओळखली आणि प्रेमाचे फासे तिच्याभोवती टाकण्यास सुरुवात केले. कॉलेजमध्ये चर्चेला विषय झाला आणि अखेर ती प्रेमाच्या जाळ्यात कशी ओढली गेली ते तिलाच समजले नाही. मात्र यावेळेस ती अशा मुलाच्या प्रेमात पडली होती की, तो तिला अजिबात अनुरूप नव्हता.

तरुणपणात आढळणाऱ्या या मनोविकाराचे निदान लगेच करणे अवघड असते. तथापि यावेळी प्रकर्षाने जाणीव होते ती- 'लैंगिक शिक्षणाची.' लैंगिक शिक्षण ही काळाची गरज आहे. जर ते योग्य वेळेत मिळाले तर वृषालीसारख्या युवा अवस्थेतील मुलींना आपल्या जबाबदारीची जाणीव लवकरच होईल अन्यथा म्हणावे लागेल या कहाणीला अंत नाही........

त्याची आर्थिक परिस्थिती जेमतेमच होती. दुसऱ्याकडून उसने कपडे, पैसे, गाडी घेऊन त्याने तिला Impress केले होते. उंची बेताचीच, दिसावयास साधारणच होता, त्यामुळे कॉलेजमध्ये अधिकच चर्चा होत होती. सर्वांना आश्चर्य वाटत होते की, ही मुलगी याच्या पदरात पडलीच कशी ?

निर्माण झालेली उत्तेजित अवस्था तिला स्वत:ला अजिबात जाणवत नव्हती. किंबहूना जेव्हा जेव्हा एकांतात मित्राबरोबर जात होती तेव्हा तिच्या लैंगिक भावना चाळवल्या जात होत्या. ती स्वत:च पुढाकार घेत होती. आपण काही चूक करतोय याची यत्किंचितही जाणीव तिला होत नव्हती. भूतकाळ पूर्णपणे विसरून गेली आणि परत नको तो प्रसंग तिच्यावर आला.

जेव्हा पाळी चुकली आणि उलट्या सुरू झाल्या तेव्हा आईला संशय आला आणि जेव्हा वस्तुस्थिती कळली तेव्हा तो धक्का आईला सहन झाला नाही आणि अगोदर आईला ॲडमिट करावे लागले. वडिलांनी तिला खूप मारले, सविस्तर माहिती काढून घेतली तथापि ज्या मुलाच्या सानिध्यात ती होती त्याच्या नावाव्यतिरिक्त ती काहीही सांगू शकली नाही. पालक हतबल झाले होते. आई अजून धक्क्यातून सावरत होती. दुसऱ्या गावाला जावून ताबडतोब तिचा गर्भपात केला. घरामध्ये सुतकी वातावरण होते.

आई-वडील 'तू अशी का वागतेस ?' असे विचारून कंटाळले. घरात स्मशान शांतता पसरली होती. घराच्या बाहेर पडण्याची तिला बंदी घातली गेली. मागीलप्रमाणे याही वेळेस ती अबोल बनली. परंतु त्याहीपेक्षा ती मंद झाली होती. दिवसेंदिवस जेवत नसे. नुसती झोपून राही. स्वत:च्याच तंद्रीत असे. हाक मारली तर लक्षही नसे. त्या मुलाच्या प्रेमातील आठवणीने ती अशी वागत असेल असा सोयीस्कर अर्थ काढून आईवडील तिच्या वागण्याकडे दुर्लक्ष करीत होते.

आणि एके दिवशी धक्कादायक घटना घडली आणि सर्व कुटूंबच हादरून गेले. तिने झुरळ मारण्याचे औषध घेतले व आत्महत्येचा प्रयत्न केला. ताबडतोब तिला अतिदक्षता विभागात ॲडमिट केले आणि उपचार केले. त्यातून ती बाहेर आली आणि डॉक्टरांनी 'मनोविकारतज्ज्ञाला' पाचारण केले. सविस्तर सर्व घरातील लोकांशी चर्चा केल्यानंतर आत्तापर्यंतच्या वृषालीच्या वागण्याचा अर्थ तिच्या आई-वडिलांना मनोविकार तज्ज्ञाने समजावून सांगितला. वृषालीला एका वेगळ्या मनोविकाराने ग्रासले होते. त्या आजाराच्या अंमलाखाली ती तशी वागत होती. तिच्या स्वभावातील बदल हा तिला असणाऱ्या आजारामुळे झाला होता.

मी सर्व सविस्तर पालकांना सांगितले. त्यांना ते पटले. परंतु १००% विश्वास त्यांना वाटत नव्हता.

मी वृषालीला औषध सुरू केले. उपचाराचे महत्त्व व कालावधी समजावून सांगितला आणि

त्यानंतर नियमितपणे ती तपासणीस यावयास लागली.एक वर्ष गेले आणि त्यानंतर तिच्या उपचारात अनियमितपणा आला.आणि काही दिवसांनी ती उपचारास येणे बंद झाले. मी ही कालांतराने तिला विसरून गेलो.

आणि एके दिवशी अचानक तिचा फोन आला व दुसऱ्या दिवशी ती वडिलांना घेऊन भेटावयास आली. वडिलांना बाहेर बसवून तिने घडलेला किस्सा सांगितला.तिच्या मनामध्ये परत बदल होण्यास सुरुवात झाली होती, मोकळेपणा, उत्साह प्रमाणापेक्षा वाढला होता. भिन्नलिंगी आकर्षण वाढत चालले होते.तथापि मी पूर्वी सविस्तर आजाराविषयी सांगितल्यामुळे लगेचच ती स्वत:हून तपासणीस आली होती. परंतु दरम्यानच्या काळात एका मुलाच्या प्रेमात पडली होती. मर्यादेचे भान वेळीच लक्षात आल्याने तिने ताबडतोब स्वत: होणाऱ्या बदलाबद्दल आई-वडिलांना संगितले होते. प्रेमाची गोष्ट मात्र लपवून ठेवली होती.

मी सविस्तर ऐकून तिला परत उपचाराला बोलावले. आई-वडिलांना नियमित उपचाराबद्दल समज दिली. मग मात्र ती नियमितपणे येऊ लागली. काही वर्षांनी तिने शिक्षण पूर्ण केले आणि माझ्या परवानगीने पालकांनी तिचे लग्न करून दिले.

आता तिच्यात अमूलाग्र बदल झाला होता. परंतु जेव्हा कधी ती भूतकाळात डोकावत असे तेव्हा असे का व्हावं! या विचाराने ती अस्वस्थ होत असे. शारीरिक आकर्षण ,लैंगिक भावना या नैसर्गिक गोष्टी आहेत. तथापि तिला असलेल्या आजारामुळे त्या उफाळून येत असत. वासनांवरचं मनाचं नियंत्रण नाहीसे होत असे आणि असे शरमेचे प्रसंग घडून येत असत.

तरुणपणात आढळणाऱ्या या मनोविकाराचे निदान लगेच करणे अवघड असते. तथापि यावेळी प्रकर्षाने जाणीव होते ती- 'लैंगिक शिक्षणाची.' लैंगिक शिक्षण ही काळाची गरज आहे. जर ते योग्य वेळेत मिळाले तर वृषालीसारख्या युवा अवस्थेतील मुलींना आपल्या जबाबदारीची जाणीव लवकरच होईल अन्यथा म्हणावे लागेल या कहाणीला अंत नाही........

००००००

हंगेरीतील ब्लडबँक

डॉ.म.द.वैद्य जबलपूर

या साठी मी आपणास पन्नास वर्षापूर्वीच्या काळात नेत आहे.एकोणीसशे पंचावन सालच्या नोव्हेंबर महिन्यात मी बुडापेस्ट या हंगेरीच्या राजधानीच्या शहरात तेथील फुफ्फुसशल्यतज्ज्ञ या शस्त्रक्रिया त्या जागी इंजेक्शन देऊन करतो. (लोकल अॅनेस्थिशिया)हे वाचल्यामुळे त्यांना पूर्वजर्मनीहून त्यांचे काम पाहण्याची इच्छा आहे असे कळवले आणि लगेच त्यांनी मला त्यांच्या आरोग्यमंत्रालयातर्फे (कम्युनिस्ट राजवटीत हे सगळं सरकार मार्फत करावं लागतं.)त्याच्या हॉस्पिटल भेटीचे आमंत्रण पाठवले. माझी बुडापेस्टमधील राहण्याखाण्याची व्यवस्था करण्याचे हंगेरी सरकारने कबुल केले.

मी पूर्व जर्मनी बर्लिनहून विमानाने बर्लिन प्राग बुडापेस्ट असे प्रयाण केले. एकूण दीड तासाचा प्रवास होता. विमान बुडापेस्टला उतरले. तेथील प्रचंड ड्यॅनूब नदी व त्यावरील मोठे-मोठे पूल या बांधकामामुळे शहर कोरीव लेण्यांसारखे वाटले. विमानतळावर मला उतरवून घेण्यासाठी प्रोफेसर पोलॉक व त्यांचा सेक्रेटरी स्वत: आले होते. आम्ही एकमेकांना ओळखत नव्हतो, पण त्याकाळी परदेशी विमानप्रवासी कमीच असल्यामुळे भारतीय प्रवाशास हुडकून काढणे कठीण नव्हते. विमानात आम्ही अकराच प्रवासी होतो आणि मी एकटाच भारतीय. बाहेर येताना नेहमीप्रमाणे तपासणी होतीच आणि कम्युनिस्ट राष्ट्रात ती जास्त कसून असते. कारण सामानात कम्युनिस्ट विरोधी साहित्य तर नाही ना हे विशेष बघितले जाते. तपासाचे सोपस्कार संपल्यावर आम्ही तिघे हॉस्पिटलला आलो.

भारत सोडल्यापासून भेट दिलेल्या प्रत्येक देशांमधील वैद्यकीय व्यवस्था व रूग्णालये ह्यांची माहिती करून घेण्याचा माझा व्यासंगच होता. त्याकाळात आपल्या राष्ट्रात सर्व लोकांना चांगली वैद्यकीय मदत देऊ शकत नाही, ह्याची खंत असायची आणि दुर्दैवानं अजून आहे.

असो. फुफ्फुसाचे शस्त्रकर्म करणे रक्ताशिवाय तर शक्य नाही, त्या अनुषंगाने मी जेव्हा प्रोफेसर पोलॉक यांच्याशी संवाद साधला , तेव्हा तेथील रक्तदान करणाऱ्या समाजसेवी संस्थांच्या कल्पकतेची वाहवा केलाशिवाय राहवेना. बऱ्याचश्या देशामध्ये पैसे देऊन रक्तदान करण्याची प्रथा आहे किंवा समाजसेवी संस्था वर्षातून एक -दोनदा रक्तदान शिबीर आयोजित करून रक्तपेढीत ते दानकरतात. हे दान केलेलं रक्त कोणाला मिळेल आणि त्याचा कितपत उपयोग होत आहे हे कळावयास मार्गच नसतो. इकडे रक्तदानाची पद्धत वेगळी असून त्याचे प्रात्यक्षिक दाखवण्याकरिता प्रोफेसर पोलॉक मला एका मोठ्या हॉटेलमधे ''थॅक्सगिव्हिंग सेरेमनी''साठी घेऊन गेले. इथे ज्यानी रक्तदान केले त्याची ओळख ज्या व्यक्तीस हे मिळाले त्याच्याशी केली जाई व त्या दोघांचे त्याच्या जोडीदारासोबत जेवणाची व्यवस्था असे. अशा ह्या अनोख्या भेटीमुळे ह्या दोन अपरिचितामधे एक वेगळाच बंध निर्माण होत असे. आपण दिलेल्या रक्तामुळे समोरचा व्यक्ती कश्याप्रकारे बरा झाला. हे ऐकून एक वेगळेच समाधान मिळे. ही अर्धापाऊण तासाची भेट संपल्यावर ही दोन जोडपी आणि तेथे जमलेली अनेक जोडपी एकमेकांचा निरोप एखाद्या जवळच्या नातेवाइकांप्रमाणे घेत.

असा हा रक्तपेढीसाठी चालवण्यात येणारा ''आभार प्रदर्शन ''कार्यक्रम मला तरी स्तुत्य वाटला, संस्थांनी असा कार्यक्रम आयोजित केल्यास एक नवा उपक्रम सुरू होईल.

००००

केल्याने होत आहे

किशोरवयात शारीरिक बदल फार झपाट्याने होत असतात. उंची वाढते , वजन वाढते. या सर्वांची सुयोग्य वाढ होण्यास योग्य आहार घेणे आवश्यक असते. या वयातील मुलांमध्ये आहार विषयक जागरूकता असणे ही आज काळाची गरज आहे. हे वय फार धोक्याचे असते. संक्रमणाच्या या वयात काही मुले स्थूल होतात तर काही मुले अतिबारीक होतात. अतिस्थूलत्व व अतिबारीकपणा (bullimia anorexic nervosa)ही दोन टोकाची उदाहरणे झाली. परंतु बहुसंख्य मुलांमध्ये विविध जीवनसत्वांची कमतरता आढळते. क्षारांची कमतरता आढळते. चमचमीत , चटकदार पदार्थ खावेसे वाटणे हे या वयाचे लक्षण आहे . पण अतितेलकट पदार्थ, पोषणमूल्ये कमी असलेले पदार्थ खाणे हे आरोग्याला घातक आहे याची जाणीव असणे गरजेचे आहे. संतुलित आहार म्हणजे काय आणि जाणीवपूर्वक त्याचे सेवन करणे ह्या दोन्ही गोष्टी फार महत्त्वाच्या आहेत.

✍ **डॉ. नलिनी पाटील**

मंगळवारच्या दिवशी, दहाच्या सुमारास मला एक फोन आला. मुलीचा आवाज होता - हॅलो, डॉ. मी नेहा नेने बोलते आहे. मला खुब्यात वेदना होत असल्यामुळे ऑर्थोपेडिक डॉक्टरांनी , एका फिजीओथेरापिस्टचा सल्ला घ्यायला सांगितलं आहे., त्यामुळे तुमची अपॉइंटमेंट हवी आहे. केव्हा येऊ ?

गुरुवारी सकाळी १०.३० ची वेळ ठरली.

ठरल्या प्रमाणे नेहा माझ्या क्लिनीक मध्ये आली. नेहा ही १८ वर्षांची, साधारण पाच फूट चार इंच उंचीची, आडवा बांधा असलेली, ८० किलो वजनाची मुलगी होती. पुन्हा एकदा तिने आपल्या खुब्यात २ वर्षांपासून असलेले दुखण्या विषयी सांगितले. अनेक डॉक्टर, एक्सरे तपासण्या करून झालेले होते. सर्व रिपोर्ट नॉर्मल होते. परंतु वेदना व्हायच्या , चालतांना त्रास व्हायचा, त्यामुळे ही १८ वर्षांची मुलगी अधिक वेळ घरातच असायची. खाजगीरित्या बी.ए.चा अभ्यास करत असल्याकारणाने घराबाहेर पडणे.ही होत नव्हते.

नेहाच्या तपासण्या करतांना माझ्या लक्षात आले की, नेहाच्या खुब्याजवळचे स्नायू अधिक आकुंचित स्थितीत होते, उजवा पाय डाव्या पेक्षा ३/४इंच ने छोटा होता. उभं रहातांना व चालतांना स्नायू शरीराचा भार पेलू शकत नव्हते. जलद गतीने चालतांना वेदना होत होत्या.

नेहाशी बोलतांना मला जाणवले की, तिच्या मनात एक प्रकारचा न्यूनगंड होता. थोडी नकारात्मक वृत्तीही होती. माझ्या एवढे लक्षात आले - हा प्रॉब्लेम सहजासहजी सुटणारा नाही.

नेहाने तेव्हढ्यात विचारले , ' मॅडम, ही तक्रार जाईल ना ?मी चांगली चालू शकेन ना ? किती वर्षे झालीत दुखणे चालूच आहे.'

मी म्हटलं, ' नेहा, ह्या खोलीत असलेली सर्व उपकरणे कोणत्या न कोणत्या स्वरूपाने वेदना शमन करण्यासाठीच आहेत, परंतु तुझे हे दुखणे एवढ्या सहजासहजी जाणारे नाही. कारण तुझे वजन हा प्रायमरी प्रॉब्लेम आहे. दुसरा खुब्यातील दुखणे व तिसरा पायच्या लांबीतील अंतर. यामुळे वजन कमी करणे हे सर्व परीने इस्ट ठरेल.

' पण मॅडम, आज म्हटलं तर मी वजन कशी कमी करणार ?'

'अग, वजन झटक्यात कमी होत नाही, अन् तसे केले तर शरीराला धोका असतो, म्हणून आपण ते टप्प्या टप्प्याने कमी करायचे असते. त्याच्यासाठी व्यायाम, आहारावर नियंत्रण व एखादा छंद जोपासणे आवश्यक असते.'

'हे कसं शक्य आहे मॅडम ?' नेहा म्हणाली.

'अग नेहा, तुझ्या खुब्याच्या स्नायूत आलेले ताण (Slrain) सावकाशपणे स्ट्रेच करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी त्यांना प्रथम शेकून मग स्नायूला खेचण्याचे व्यायाम कसे करायचे मी शिकवेन. परंतु ह्याच बरोबर इतर शरीरासाठी व्यायाम केलेस तर वजन कमी व्हायला मदत होईल.'

' व्यायाम ते माझ्याच्याने होणार नाही, ते करायला मला वेळ नाही. घरात आईला मदत, अभ्यास, सर्व करता करता मी दमून जाते व एवढे करून मी काय ऐश्वर्या राय दिसणार आहे

का ?' नेहा उत्तरली.

'तुला मी डोंग़र चढायला, उड्या मारायला सांगत नाही. तुला आहे त्या त्रासाला वाढवायची माझी इच्छा नाही. आपले दुखणे वाढवणे हा व्यायाम नाही. नेहा,व्यायाम अनेक प्रकारचे असतात. जाणीव पूर्वक केलेल्या हालचालींना व्यायाम म्हणतात. ज्या हालचालींनी ह्दयाची गती वाढते. श्वसन संस्थेचे लय (Rhythm) वाढतो. शरीराचे एकूण तापमान वाढते. त्याला ऐरोबिक व्यायाम म्हणतात. काही प्रकारात वजनांच्या सहाय्याने व्यायाम केला जातो. खास करून शरीर सौष्ठव स्पर्धेत भाग घेणारी लोकं ह्या प्रकाराने स्नायू पेशी अधिक सुदृड केले जाते. हे दोन्ही प्रकार एकत्र करून केलेल्या व्यायामामुळे व्यक्तीची कार्यक्षमता वाढते, म्हणजे'एन्ड्यूरन्स 'कोणतेही कार्य वारंवार न दमता अधिक वेळ करता येण्याची क्षमता. तरीही , माझा आवडता व्यायाम म्हणजे चालणे -घड्याळ बघून रोज अर्धातास चालल्याने सर्व अवयवांना त्याचे अनेक फायदे मिळू शकतात. आपल्या चालण्याच्या गती ने रोज अंतर वाढवत गेलो तर ह्दयाचे ठोके वाढतात, श्वसन गती वाढते, स्नायूचे तापमान वाढते व घाम फुटतो. सर्व अवयवांना त्याचे फायदे मिळतात. शिवाय वजनही कमी होते. तुला आज हे जमत नाहीये, परंतु टप्यांने जमायला लागेल.'

'पण मॅडम आसने केली तर हे सर्व फायदे मिळतात ना ?'

'अग नेहा, आसन व्यायाम हे शरीराच्या चलनवलन प्रणालीतील परस्पर विरोधी प्रकार आहेत.'

'म्हणजे काय मॅडम ?'

'परस्पर विरोधी म्हणजे आसने हे अतिशय सावकाश गतीने शरीराला फाजील ताण न देता, शिथीलीकरण करत , स्थायूंना निरनिराळ्या स्थितीत नेणे होय. आसने करत असताना ह्दयाचे ठोके वाढत नाही, श्वसन संस्थेवर ताण येत नाही, घाम येत नाही त्यामुळे असर होतो तो शरीराच्या लवचिकतेवर व सांध्यांच्या चलनवलनाच्या कक्षेवर आसने जलद गतीने केली तर ती योगाभ्यास न राहता व्यायामात मोडतात. सूर्यनमस्काराचे उदाहरण घे-रोज १२ सूर्यनमस्कार करताना सावकाश , श्वसन नियंत्रित ठेऊन , मंत्र म्हणत किंवा १० मिनिटात १०८ सूर्यनमस्कार ह्या दोघांच्या फायदेत फरक असतो.'

'मग हे व्यायाम कशासाठी करायचे , आपण घरात - बाहेर , इतकं काही करत असतो मग अजून मुद्दाम व्यायाम कशाला करायचे ?'

'जसं दातांची स्वच्छता, अंघोळ करणे , जेवणे , झोपणे , गरजेचे असते तसेच व्यायामामुळे शरीरातील प्रत्येक पेशी उद्दीपित होते व अधिक चांगल्या रीतीने ते कार्य करतात. शिवाय शरीरात काही महत्त्वाचे हार्मोन्स तयार होतात. ज्याने आपल्या शरीरावर इष्ट परिणाम होतो. ह्या हार्मोन्सच्या स्त्रवण्याने शरीरातील पेशींचे पोषण व नको असलेले घटकाचे उत्सर्जन चांगल्या रीतीने होते. स्नायू पेशी बळावतात. आपल्या शरीरांतर्गत असलेल्या सांगाड्याला गुरूत्वा - कर्षणाच्या प्रभावाच्या विरूद्धात आधार देऊन भक्कमपणा देतात. म्हणून तर योग्य व्यायाम करणारी व्यक्ती तब्यतीने चांगली राहून दीर्घकाळापर्यंत स्वावलंबी असते. तुला असं नाही का व्यायचं ?'

'मॅडम तुम्ही आहारा बद्दलही बोललात - म्हणजे डायिटंग का ?'

'अग, डायटिंग म्हणजे सर्व अन्न सोडून देणे नव्हे ,तर योग्य पद्धतीने , आवश्यक तेवढेच , संतुलीत आहाराचे सेवन करणे होय. म्हणजे आपण अनेकदा वेळ घालवायला, मनात नैराश्य असताना, कोणाचा राग आलेला असताना , भूक नसताना जे अन्न खातो व अन्नाद्वारे घेतलेले उर्जा (Calonic)चा निचरा होण्यासाठी हालचाली करत नाही. त्यामुळे आपल्या शरीरात चरबीचा साठा वाढतो. असे झाल्याने महत्त्वाच्या अवयवांवर ताण येतो. मग तुला झालेल्या त्रासा सारखी लक्षणे पुढे येतात.'

अन्नाचे सेवन करताना योग्य कार्बोदक, प्रथीने, जीवनसत्व, स्निग्ध पदार्थ व क्षार असलेले आहार खावे. असे केल्याने शरीराला कशाचीच उणीव जाणवणार नाही. त्वचा सुरकुतणे , केस गळणे , पायात गोळे येणे, रक्तातील हिमोग्लोबिन कमी होणे असे ही होणार नाही. अरे हां- अजून एक महत्त्वाचे सांगायचे विसरले- पाणी रोज दिवसभरात किमान ५ लिटर पाणी वेगवेगळ्या रूपात पोटात गेलेच पाहिजे.

शिवाय तू जरी या जन्मात ऐश्वर्या राय दिसली नाहीस तरी स्वकष्टाने स्वत:चे शरीर आकार रूप घेताना बघून तुला जो आनंद होईल तो औरच........

'मॅडम, मला एवढे समजावून सांगितले, त्यामुळे मला आत्ता करून बघावसं वाटतंय , मला सर्व व्यायाम दाखवल्यावर लिहून द्या म्हणजे मी न विसरता नक्की करून बघीन.'

मग नेहाला, तिने घरात करावयाचे कार्यक्रम समजवून सांगितले. रोज करावयास काही स्ट्रेच प्रकार , बलवर्धनाचे प्रकार, श्वसनाचे प्रकार व शिथीलीकरणासाठी शवासन दाखवले, ह्याच बरोबर आहाराची माहिति दिली. पहिल्या पंधरवड्यात २ किलो असे ध्येय ठरविले. नेहाने खाल्लेल्या पदार्थांची माहिती डायरीत नोंदवणे आवश्यक होते. दर आठवड्याला तिने माझ्या काट्यावर वजन करून जायचे असे ठरले. ३ महिन्यात ११ कि. वजन कमी करण्यात नेहा यशस्वी झाली. खुब्यातील दु:खणे नाहीसे झाले.

ह्या काळात नेहाने मोहांत पडून गोड पदार्थ खाल्ले , लग्नाचे जेवणं जेवली , पण चुका कबूल करून जोमाने कार्यक्रम चालू ठेवला.

आजची नेहा आत्मविश्वासाने, आनंदाने वावरते - हे बघून माझ्या मनाला आनंद वाटतो.

क्लिनिकची वेळ संपत आली होती. आता घरी जायचे होते, तेवढ्यात मोबाईलवर घंटी वाजली, ''मॅडम मी नेहा बोलते आहे, माझ्या एक मैत्रिणीला सतत कंबर दु:खत असते. मी तिला तुमच्याकडे दाखवायला आणू इच्छिते कधी येऊ?''

०००

पेशंट : डॉक्टर , खोकला फार येतोय
डॉक्टर : थांबवून टाकू
पेशंट : डॉक्टर, नाक फार वाहतय
डॉक्टर : थांबवून टाकू
पेशंट : डॉक्ट, छातीत धडधडतय
डॉक्टर :तेही थांबवून टाकू

थैमान

किशोर वयात शरीरात अनेक अंतर्बाह्य बदल घडत असतात. त्या बदलांना शरीरात या कालावधीत कार्यरत होणारे अनेक हार्मोन्स् कारणीभूत असतात. कळीचे फुलात रूपांतर होत असताना होत असणाऱ्या बदलांना सामोरे जाणे निश्चितच आव्हानात्मक असते. बहुसंख्य मुले हे आव्हान सहज पेलतात तर काही मुले मात्र ढेपाळतात. शारीरिक बदलाबरोबरच मुलांची मानसिक ठेवणही बदलत असते. या वयात स्व प्रतिमा निर्माण होते. भिन्नलिंगी आकर्षण वाटू लागते, जबाबदारीची जाणीव होते. परावलंबित्वाकडून स्वावलंबनाकडे वाटचाल करायला लावणारा हा काळ असतो. या काळात मुले थोडीफार अस्थिर असतात. ती चिडकी बनतात. तर कधी फार हळवी होतात. (agressive) समवयस्कांच्या दबावामुळे , विविध ताणतणावां पासून मुक्तता मिळवण्यासाठी तर कधी घरातील मोठ्यामाणसांचे अनुकरण करताना ही मुले मादक पदार्थांचे - दारूसारख्या अंमली पदार्थाचे सेवन करू लागतात. दारू सिगारेट, अंमलीपदार्थ कशाचेही व्यसन लागणे वाईटच. मौज-मजा म्हणून सेवन करता करता काही मुले व्यसनाच्या आहारी जातात.

वरील कथेत व्यसनातून बाहेर पडण्याचा निश्चय करणाऱ्या मुलाचे मनोगत आहे.

✍डॉ. अनिमिष चव्हाण

मी जयंता आणि ही माझी गोष्ट. गोष्टी माणसांना आवडतात. ऐकायला , चघळायला आणि विसरायला. माझ्या या गोष्टीचं तुम्ही काय करणार ?काही हवं ते करा. नाहीतर काही करू नका. कारण कशानंच मला फरक पडणार नाही. माझ्या गोष्टीलाही नाही. पण तरी मला ती सांगायलाच हवी. नाहीतरी माझ्या डोक्याची शंभर शकलं होऊन माझ्याच मानगुटीवर ती थैमान घालत राहतील.

ते म्हणतात की मी वेडा झालोय. त्यांनी माझ्यासमोर हातच टेकले आहेत. माझा वाईटात वाईट शब्दांत ते धिक्कार करताहेत. पण मी त्यांच्या डोळ्यांत आसवं पाहतो आहे. त्यांच्या धिक्कारवाणीमध्ये मला त्यांनी स्वत:चीच कीव केलेली ऐकू येते आहे. भविष्याच्या भयाण चित्रानं त्यांना भोवळ आलेली मी पाहतो आहे. ते माझे आई-बाबा. मला त्यांचा राग येत नाही आता. काळजी वाटते. कारण मी स्थिर आहे. माझं भविष्य मी जाणलं आहे. स्वीकारलंही आहे. तरी मी स्थिर कसा ?की खरंच मी वेडा झालोय ?

वेड म्हणजे तरी असं काय वेगळं असतं ?आपण स्वत:च बसलेल्या फांदीवर करवत फिरवणाऱ्या शेखचिल्लीला तुम्ही वेडा म्हणणार. समोर धडधडीत वणवा पेटलेला दिसत असतांना हिरवळ समजून अंग पसरून देणाऱ्याला तुम्ही वेडा म्हणणार. आपल्या आई-बापाच्या दु:खानं भिजलेली भाकरी पायदळी तुडवून वर शिव्यांचा आहेर वाहणाऱ्या तुम्ही वेडा म्हणणार. असे असेल तर माझ्यासाठी कदाचित वेडा हा शब्दच तुम्हाला अपुरा वाटला तर नवल नाही!

खरं सांगू, गेले पंधरा दिवस मी प्यालेलो नाही. अंहं, तुम्ही देखील यावर विश्वास ठेवायलाच हवा असं नाही. तुम्ही विश्वास न ठेवल्यानं मला वाईटदेखील वाटणार नाही. कारण एक तर आमच्या विश्वासाचं पानिपत होऊन आता बरीच वर्षं लोटली आहेत. दुसरं म्हणजे खुद्द मला तरी कुठे ठाऊक आहे की आणखी किती दिवस , खरं म्हणजे आणखी किती तास, मी न पिता राहणार आहे ?तर ते असो. मी सांगत होतो की मी गेले पंधरा दिवस प्यालेलो नाही आणि सबंध पंधरवड्यात माझ्या मेंदूमध्ये माझ्याच गोष्टीनं अगदी थैमान घातलं आहे. सतत मला आठवतो आहे तो भयानक प्रसंग. ज्याच्यापासून गेली चार वर्षे मी सतत दूर पळण्याचाच प्रयत्न करतो आहे. पण गेले पंधरा दिवसांत तो प्रसंग पुन्हा पुन्हः पाहताना जणूकाही नुकताच घडून गेल्यासारखा मला गर्भगळीत करतो आहे.

रवी. माझा मित्र. त्याची ती थंड, गोठलेली नजर. कधी दारूच्या नशेमध्ये भयंकर चूर असतानाही ती मला एकटा सोडत नाही. त्या नजरेनं माझं पार पाणी -पाणी होऊन जातं. दारू ढोसूनही ताठ उभ्या असलेल्या माझ्या पायातलं सारं अवसान ती नजर एका क्षणात नाहीसं करते. मी कोलमडून पडतो. त्यावेळी मला सावरणारं कोणी-कोणी नसतं. पुन्हा रवीचीच मला आठवण येते. तोच एकमेव असा होता, जो अशा प्रसंगात मला सावरू शकता. मला समजून घेऊ शकता. पण आज तो नाही. तो असणं शक्य नाही. याचीच पिळवटून टाकणारी खात्री म्हणजे ती नजर. थंड, विझत चाललेली... माझ्या मित्राची नजर. मी पुन्हा दारू पिऊ लागतो. स्वत:ला कुठेतरी खोल दडवू पाहतो. त्या नजरेपासून , त्या आठवणींपासून पुन्हा जीव खावून दूर पळू पाहतो.

आणि ती आठवण न थकता माझा पाठलाग करीतच राहते. जसा मी त्या दिवशी पाठलाग करीत होतो. कुणाचा पाठलाग करीत होतो मी त्या दिवशी ? म्हणायला गेलो तर बाईकवर स्वार असलेल्या माझ्या मित्रांचा मी पाठलाग करीत होतो. पण वास्तवात मी माझ्या दुर्दैवाचाच पाठलाग करीत होतो म्हटले तर वावगे ठरू नये. दहावीच्या परीक्षेचा शेवटाच पेपर त्याच दिवशी दिलेला. आणि जणूकाही आपोआपच आम्ही कॉलेजकुमार झालो होतो. बाबांनी आश्वासन दिल्याप्रमाणं त्यांची बाईक माझ्या हातात ठेवलेली. आम्ही साऱ्यांनी मिळून खूप धमाल केली त्या दिवशी. एकटा रवी शांत होता. खरं तर मी त्या पार्टीत बियर प्यायची ठरवली तेव्हा त्यानं मला दटावलंसुद्धा होतं. पण मी त्याला शाळकरी मुलगा आणि स्वत:ला कॉलेजकुमार समजून त्याचीच उलट अगदी माझ्या बाबांच्याच रूपात पहात होतो. कॉन्फीडंट, जॉली बाबा त्यांच्या मित्रांच्या पार्टीत जसा रंग भरायचे तस्सा , अगदी तस्सा, मी त्या

पार्टीचा राजा होतो. औट घटकेचा राजा. त्यानंतर तासाभरात आम्ही सिनेमा थिएटरकडे निघालो. उशीर झालेला. पण पर्वा कुणाला होती. आपापली बाईक हातात होती. आम्ही निघालो. भरधाव निघालो. मस्तीत निघालो. रवी माझ्या पाठीशी होता. मला आवरू पहात होता बिचारा. पण माझ्या कानांत त्याचे शब्द विरून जात होते. फक्त एकच...एकच आवाज मला आठवतोय. पण तो आवाज त्याचा नव्हता. कुणाचाच नव्हता. सारं संपलंय असं सांगणारा तो आवाज बहुधा काळाचाच आवाज होता. काही काळ सर्वत्र काळोख आणि मग दिसली ती नजर. विझता- विझता जणू ती नजर म्हणत होती. 'माझं थोड्या वेळापूर्वी ऐकलं असतंस तर...'

आणि त्यानंतर हेच वाक्य मी सतत ऐकत आलोय. कधी त्या नजरेतून , कधी इतरांच्या तोंडातून, तर कधी माझ्याच मनातून . त्या दिवशी मी रवीचं ऐकलं असतं तर ...'पण या 'जर-तर'चा आता काय उपयोग ?हा साधा प्रश्न मनामध्ये उत्पन्न व्हायला मला इतकी वर्षे लोटावी लागली. इतक्या वर्षांत हा प्रश्न ना मी स्वत:विचारला, ना माझ्या आईवडिलांनी , ना मित्रांनी , ना माझ्यावर हरतऱ्हेने उपचार करणाऱ्या कोणी विचारला. आणि मीही या 'जर - तर 'चं ओझं मानेवर घेऊन तसाच धावत राहिलो. मला समजलं नाही की, मी ज्याच्यापासून दूर धावतो आहे त्यालाच मी माझ्या मानगुटीवर बसवून ठेवलं आहे. आणि माझी दमछाक होत राहिली. आता मला समजतंय माझ्यासारख्या दोस्त मंडळींचं धावणंही असंच आहे. कुणी भीतीपासून पळतोय, तर कुणी शरमेपासून. कुणी सरलेल्या भूतकाळापासून पळतोय, तर कुणी न पाहिलेल्या भिवष्याच्या चिंतेपासून पळतोय. कुणी फॅशनचं ओझं घेऊन पळतोय तर कुणी लाईफस्टाईलचं. लोकांना आमचं धावणं दिसतच नसतं. त्यांच्या नजरेत मी हात - पाय न हलवता नशेमध्ये निजलेलो होतो;नव्हे आहे. पण आता मला मार्ग दिसतो आहे. आता धावणं बंद. माझ्या प्रश्नाना आता मी पाय रोवून ठाम भिडणार आहे. आता मी नजर मला चुकवायची नाही आहे. तिला साक्षी ठेवूनच मी माझ्या वर्तमानाची लढाई लढणार आहे. जे झालं ते संपलं . जे चालू आहे ते खरं . जे खरं ते मला चुकवता येणार नाही. जे चुकवता येणार नाही त्याला मी भिडायला हवं. जसं आज मी माझ्या शरीरातल्या उसळ्या मारणाऱ्या दारूच्या आठवणींशी, दारूच्या ओढीशी भिडलो आहे. झुंजतो आहे. पण यार, या झुंजण्यात मजा येते आहे. आपण पण माणूस आहोत अशी भावना आज या झुंजण्यामुळं मला होते आहे. म्हणून तर माझी गोष्ट आज मी तुम्हाला सांगितली. आता या गोष्टीचं तुम्ही काय करणार ?काहीही करा. नाहीतर...नाही !काही तरी कराच. अन्यथा तिची शंभर शकलं होऊन तुमच्या मानगुटीवर थैमान गालत राहतील!

किशोर वयात शरीरात अनेक अंतर्बाह्य बदल घडत असतात. त्या बदलांना शरीरात या कालावधीत कार्यरत होणारे अनेक हार्मोन्स् कारणीभूत असतात. कळीचे फुलात रूपांतर होत असताना होत असणाऱ्या बदलांना सामोरे जाणे निश्चितच आव्हानात्मक असते. बहुसंख्य मुले हे आव्हान सहज पेलतात तर काही मुले मात्र ढेपाळतात. शारीरिक बदलाबरोबरच मुलांची मानसिक ठेवणही बदलत असते. या वयात स्व प्रतिमा निर्माण होते. भिन्नलिंगी आकर्षण वाटू लागते, जबाबदारीची जाणीव होते. परावलंबित्वाकडून स्वावलंबनाकडे वाटचाल करायला लावणारा हा काळ असतो. या काळात मुले थोडीफार अस्थिर असतात. ती चिडकी बनतात. तर कधी फार हळवी होतात. (agressive) समवयस्कांच्या दबावामुळे , विविध ताणतणावां पासून मुक्तता मिळवण्यासाठी तर कधी घरातील मोठ्यामाणसांचे अनुकरण करताना ही मुले मादक पदार्थांचे - दारूसारख्या अंमली पदार्थाचे सेवन करू लागतात. दारू सिगारेट, अंमलीपदार्थ कशाचेही व्यसन लागणे वाईटच. मौज-मजा म्हणून सेवन करता करता काही मुले व्यसनाच्या आहारी जातात.

वरील कथेत व्यसनातून बाहेर पडण्याचा निश्चय करणाऱ्या मुलाचे मनोगत आहे.

मुलांना 'नकार देण्याचे कौशल्य ' शिकवले तर मुले समवयस्क मुलांच्या दबावाला बळी न पडता व्यसनापासून दूर राहतील.

०००

आरोग्य दातांचे

तोंड म्हणजे शरीराचे प्रवेशद्वार
त्याचे आम्ही बत्तीस राखणदार
प्रत्येकाच्या कामाचा वेगळा प्रकार
तुमचे आमच्याकडे दुर्लक्ष फार
खाण्यानंतर दात घासण्यास
अंगात येतो आळस फार
चॉकलेट गोळ्या,पानतंबाखू
करतात दातांवर अत्याचार
दुबळ्या सैनिकांच्या सहाय्याने
कसा लढवायचा किल्ला
दबा धरून बसतात रोग
हळूच जंतू करतात हल्ला
ऊस चावून खाण्यासाठी
नाही चढत अंगात स्फुरण
मोत्या सारख्या सुंदर दातांना
लागले कधी खग्रास ग्रहण
दातांना लावून सिमेंट चांदी
कुणी करतात थोडी डागडुजी
नवीन दात, दातांची कवळी
तयार झाले दमदार फौजी
असतो आपला चेहरा
आपल्या व्यक्तीमत्वाचा आरसा
दात असावेत सुरेख,स्वच्छ
नाही तर दिसेल चेहरा बुरसा !

डॉ. चिंतामणी लेले

दुग्धास्पतीची देणगी

जोसेफ तुस्कानो

धन्वतरी डॉ. पंडितांना भेटल्यानंतर डॉ. विक्रम काहीसे शांत झाले होते. त्यांची परवानगी घेऊनच ते बाहेर पडले होते. ड्रायव्हरला सोबत घेऊन ते आपली कर्मभूमी असलेल्या या महाबळेश्वराच्या जंगलात फेरफटका मारायला आले होते. इथल्या रानाबनाने त्यांना भरभरून यश दिले होते. तिथली झाडेझुडूपे त्यांची जीवकंठश्च मित्र बनली होती...दुदाड गावाजवळ आल्यानंतर त्यांनी हॉटेल सूर्या जवळ ड्रायव्हरला गाडी पार्क करायला सांगितली. ते एकटेच जंगलात घुसले. पावसाळ्याचे दिवस. आकाश ढगाळलेले. किंबहूना, ढगांनी महाबळेश्वरच्या झाडाझुडूपांना व्यापलेले. वेलींना गोंजारत डॉ. विक्रम आत शिरले. वेन्नानदी गतीमान वेगाने वाहत होती. त्यावरील त्या छोट्या पुलावर उभे राहिले. एकटक नदीच्या वाहत्या पाण्याकडे पाहू लागले. तो पूल वेगाने मागे मागे जात असल्याचा त्यांना भास झाला. जणू आपण प्रचंड वेगाने पाणी कापत जाणाऱ्या एका जहाजाच्या कडेला उभे आहोत, असा त्यांना भास होत होता. हा नेहमीचा अनुभव होता. आईन्स्टाईनच्या सापेक्षतावादाचे ते साधेसोपे उदाहरण होते. पण ते पछाडून टाकणारे क्षण त्यांना नेहमीच सुखद वाटायचे.

तिथून ते लिंगमळ्याचा धबधबा पाहायला गेले. प्रचंड उंचीवरून तीन टप्प्यात उडी घेत उसळत कोसळणारा तो धबधबा त्यांना खूप आकर्षक वाटायचा. .....लिंगमळ्यासंबंधी शंकर -रावण - गणपतीची आख्यायिका त्यांनी ऐकली होती. नंतर , त्यांना कळले होते की , दुसऱ्या महायुद्धातील एक चिनीकैदी लिंग याच्यावरून त्या जागेला लिंगमळा नाव पडले होते. कैदेतून मुक्त झाल्यावरदेखील तो कैदी मायभूमीत न परतता सेवेत राहून , बक्षीस मिळविलेल्या जमिनीत त्याने जंगलात बाग फुलविली. लिंगने पिकविलेला मळा हाच तो लिंगमळा!

खूप फिरून ते थकले. त्यांचे आजारी शरीर शिणून गेले. पण मन मानायला तयार नव्हते. मग ते वेण्णानदीच्या काठाशी असलेल्या विशिष्ठ जागेपाशी गेले. तिथे एक नैसर्गिक चौथरा होता. ती जागा त्यांना सुप्रसिद्ध मराठी कादंबरीकर श्री. अनंत सामंत यांनी दाखून ठेवली होती. तिथल्या त्यांच्याच प्रॉपर्टीत असलेली म्हणून त्या जागेला डॉ. विक्रम 'अनंत सामंत स्पॉट' म्हणत. ते तिथे शांतचित्ताने बसले. दुधडी भरून वाहणारी नदी , समोर खोल खोल दरी व उसळी मारणारा

राष्ट्रकुलाच्या पाहणीनुसार केवळ दोन टक्केच माता काही अपरिहार्य कारणामुळे आपल्या बाळांना अंगावरचं दूध पाजू शकत नाहीत. तरीही अन्य असंख्य बालके तथाकथित आधुनिकतेच्या नावाखाली आपल्या नैसर्गिक अन्नाला मुकतात, ही खेदाची बाब होय. खेड्या -पाड्यातील बाया - बापड्यांनादेखील डब्या- बाटल्यातले दूध व अन्न 'लई झकास 'वाटते, ही चिंतेची बाब आहे.

धबधबा, सगळी दृश्ये तिथून दिसत होती. डोळेबंद केले तरीसुद्धा ! त्यांच्या त्या बंद डोळ्यासमोर , मग अगदी नजिकचा भूतकाळ तरळू लागला.........

ज्याच्या त्याच्या तोंडी डॉ. विक्रमचं नाव होतं. या तरुण संशोधकाचा विज्ञानजगात उदोउदो चालला होता. २०१०ते २०२०या दशकातले सर्वश्रेष्ठ शोध म्हणून त्यांच्या संशोधनाचा गौरव होत होता. पारितोषिकांची तर त्यांच्यावर खैरात झाली होती....... वैद्यकीय क्षेत्रात पदवी घेतल्यानंतर डॉक्टरकी करून खोऱ्याने पैसा कमवायचा हा विचार तरुण विक्रमच्या मनाला शिवला देखील नव्हता. त्यांनी स्वत:ला संशोधनकार्यात वाहून घेतलं होतं. जीवतंत्रज्ञानाने मानवी जीवन पुरते व्यापून टाकले होते. विज्ञानक्षेत्रातील नवनवी क्षितीजे काबीज केली जात होती...त्या वाहत्या गंगेत डॉ. विक्रमनीदेखील आपले हात धुण्याचे प्रयोजन मांडले होते....एक चांगले उद्दीष्ठ समोर ठेवून ....एक स्वप्न उरी बाळगून!

डॉ.विक्रम जन्मत:च मातृसुखाला पोरके झाले होते. आईचं दूध त्यांना मिळालेच नव्हते. पाणीमिश्रीत गाई- म्हशीचे किंवा पावडरीचे दूध बाटलीतून पित पित ते बालपणी वाढले होते. त्याचा विपरीत परिणाम त्यांच्या शरीरावर होत गेला. हगवण , ओकारी, पोटदुखी अशा विकाराने ते सतत बेजार असत. हे त्रास त्यांना तरुणपणीदेखील होत राहिले. ह्या सगळ्याला ते 'बाटलीतले दूधच' कारणीभूत आहे, हे शल्य विक्रमच्या मनात सलत राहिले. जात्याच हुशार असलेल्या विक्रमच्या मनात एक योजना साकारत गेली...एका अपूर्व संशोधनाची ...मातेच्या दूधासदृश्य द्रव निर्माण करणाऱ्या वनस्पतीचा शोध घेण्याची ...दुग्धास्पतीच्या निर्मितीची !

आतापर्यंत या निसर्गसृष्टीतील वनस्पती माणसाला भरभरून देत आल्या होत्या. माणसाची अन्न, वस्त्र, निवारा ही गरज त्या भागवित होत्या. त्यांच्या हिरव्या पानात घडून येणाऱ्या' प्रकाश संश्लेषण' या जादूई प्रक्रियेद्वारे स्टार्च हे शर्करायुक्त अन्न मिळतच होते पण या प्रक्रियेचे गूढ उकलून त्यातून ऑक्सीजनसारख्या जीवन- वायू आणि हायड्रोजन सारखे उपयुक्त इंधन मिळविण्यात शास्त्रज्ञ यशस्वी झाले होते. ...वनस्पतींच्या औदार्याची कितीतरी उदाहरणे होती...मग त्यांना माणसाच्या तान्हुल्यांना दूध पाजण्याच्या कामास का लावू नये, हा विचार विक्रमच्या मनात घर करून बसला होता. डॉक्टरकी मिळविल्यानंतर ते जोमाने कामास लागले होते..जंगले तुडवून त्यांनी काही दूर्मिळ वनस्पती शोधून काढल्या...संशोदनशाळेत आपल्या तपश्चर्येत गढून गेले...अखेर त्यांच्या कष्टाला फळ लटकले ,महाबळेश्वराला.

पोट्युनिया नावाचं एक छोटसं रोपट त्यांच्या मदतीला जणू धावूनच आले होते. जंगलात

मुबलक प्रमाणात आढळणारी ही छोटी रोपं कुंडीत सुद्धा उगविता येतात....स्त्रीच्या वारेतील पेशीकेंद्रकातील एका विशिष्ठ जेनूकामुळे कोरीऑनिक गोनाड्रोपीन नावाचे संप्रेरक तयार होते. हे संप्रेरक मातेच्या स्तनातील दुग्धनिर्मितीला कारणीभूत असते. डॉ. विक्रमनी एक शक्कल लढविली. त्यांनी त्या विशिष्ठ जेनूकाचे वनस्पतीपेशीच्या पेशीतील गुणसूत्राशी मीलन घडवून आणले. अन् काय आश्चर्य ! पोट्युनियाची झाडे ते संकरीत गुणसूत्र चपखलपणे स्वीकारीत असल्याचे आढळले. इतकेच काय त्यांच्या छोट्या छोट्या जाडसर पानांत ते दूध द्रव साठवू लागले होते. ती पाने गरम पाण्यात बुडविली असता त्यातील दूध पाण्यात पाझरत होते. त्या दुधाचे गुणधर्म तंतोतंत मानवी मातेच्या दुधासारखे होते. एवढेच नव्हे, तर त्या रोपांच्या खोडांना छोटसं छिद्र पाडलं तर त्यातून दूध ठिबकत होते...दुग्धास्पतीच्या निर्मितीसाठी डॉ. विक्रम यशस्वी झाले होते...त्यांचे संशोधन जाहीर होताच, वर्तमानपत्रांनी पाने भरून त्यांचे कौतुक केले होते.

''घरोघरी दुग्धालय''

''नाविन्यपूर्ण दुग्धास्पतीचा अवतार. ''

''घराच्या गच्चीवर दूधबाग''

''नोकरी करणाऱ्या मातांना दिलासा ''अशा प्रकारची शीर्षके असलेल्या बातम्या झळकल्या होत्या...त्याच्या दुसऱ्या दिवशी मात्र, दूधवाल्या भय्यांनी डॉ. विक्रमच्या घरावर निषेध - मोर्चा काढला होता.

हातून महत्त्वाचे कार्य घडले की, माणसाची मिरासदारी वाढते. डॉ. विक्रमचं देखील तेच झाले. त्यांना ठिकठिकाणाहून व्याख्यानासाठी आमंत्रणे येऊ लागली. आपल्या संशोधनाचे महत्त्व सर्वसामान्य माणसाला पटवून देण्यासाठी तेही या आमंत्रणाचा सहर्ष स्वीकार करीत.

ते म्हणत:-

शतकभरापूर्वी , जगभरची सारी बालके मातेच्या दुधावर वाढत होती, पण या वात्सलीय परंपरेत आमूलाग्र बदल घडून आलाय. आज महागाईने होरपळून नोकरी करणारी शहरातली 'ममी 'व मजूरी करून पोट जाळणारी खेड्यातली 'आय 'आपल्याबाळांना अंगावरच्या दुधापासून वंचित करीत आहेत.

सानूल्या बाळाला बाटलीतून दूध व कृत्रिमरित्या तयार करण्यात येणारे बेबीफूड पाजण्याची प्रथा प्रथम विकसित देशांत निर्माण झाली. आधुनिकतेच्या नावाखाली त्या प्रथेचे लोण अविकसित देशात फैलावले. पाश्चिमात्य संशोधकांनी या कृत्रिम अन्नाचा बालकांच्या वाढीवर होणाऱ्या विपरीत परिणामांवर प्रकाश टाकताच तिथल्या 'ममा 'चे धाबे दणाणले. लगेच विकसीत राष्ट्रातील बहुसंख्य मातांनी या बेबीफूडवर बहिष्कार टाकून त्या आपल्या तान्हुल्यांना अंगावरचे पाजू लागल्या. तेव्हा बेबीफूड तयार करून अमाप फायदा लाटणाऱ्या खाजगी कंपन्यांनी आपला मोर्चा तिसऱ्या जगातील आपल्या भारतासारख्या विकसनशील देशाकडे वळविला. आज प्रगत राष्ट्रांनी बेबीफूड त्याज्य ठरविले असले तरी आपल्याकडील पालकमंडळीचे त्याबद्दल आकर्षण कमी झालेले नाही. कुठल्याही गोष्टीचे अंधानुकरण करण्याची जुनी सवय हे त्याचं कारण होय. शिवाय, या बेबीफूड बनविणाऱ्या बहुराष्ट्रीय कंपन्या आकर्षक जाहिरातीच्या भूलभुलैयांनी माणसाचं चांगलचं 'ब्रेनवॉशींग 'करीत असतात. राष्ट्रकुलाच्या पाहणीनुसार केवळ दोन टक्केच माता काही अपरिहार्य कारणामुळे आपल्या बाळांना अंगावरचं दूध पाजू शकत नाहीत. तरीही अन्य असंख्य बालके तथाकथित आधुनिकतेच्या नावाखाली आपल्या नैसर्गिक अन्नाला मुकतात, ही खेदाची बाब होय. खेड्या -पाड्यातील बाया - बापड्यांनादेखील डब्या- बाटल्यातले दूध व अन्न 'लई झकास 'वाटते, ही चिंतेची बाब आहे.

कारण , या असल्या पद्धतीच्या अन्न- सेवनाने, बाटलीतून दूध पिणाऱ्या मुलांमध्ये हगवणीचे प्रमाण अंगावरचं पिणाऱ्यापेक्षा तीन पटीने जास्त असते. पचनेंद्रियांचे अन्य विविध विकार जडण्याचे प्रमाण तर दहापटीने जास्त असते. विशेषत: शिकली सवरलेली माणसे या ' बेबी फॉम्युल्याचे' विपरीत प्रताप जाणूनसुद्धा त्याच्या भूलभुलैया च्या आहारी जाऊन आपल्या बाळांना त्याचा खुराक भरवितात. अर्थात, बऱ्याचदा यामागे 'शेप' वगरे टिकविण्याचा स्वार्थ असतो, हे सांगणे नलगेच.

मी स्वत:या बाटलीतल्या दुधाचा एक शिकार आहे व या तरुण वयात देखील बालपणी चोखलेल्या बुचातील दुधाचे प्रताप मला भोगावे लागतात. तेव्हा मी एक पर्यायी नैसर्गिक ईलाज म्हणून दुग्धास्पतींचा शोध लावला आहे. अजूनही मला या विषयात खूप संशोधन करायचं आहे....'टाळ्यांच्या गडगडाटात त्यांचे भाषण संपे, तेव्हा समाधानाची एक लकेर डॉ. विक्रमच्या नजरेत चमकत असे.

अन् आज डॉ. विक्रम जठराच्या विचित्र जिवघेण्या आजाराने सुप्रसिद्ध धन्वंतरी डॉ. पंडिताच्या इस्पितळात विकलांग होऊन तळमळत होते.

मलाच का हा आजार जडावा ?अजून किती कामं करायची आहेत !

डॉ. पंडितानी त्यांच्या चेहऱ्यावर त्रस्त, वेदनामयी प्रश्न वाचला . जे इतर रुग्णाबाबत घडते, ते डॉ. विक्रमच्या बाबतीत घडले होते. रूग्ण शरीरापेक्षा मनानेच जास्त विकलांग बनला होता. तरीदेखील हा काही एक साधासुधा रूग्ण नव्हता, हे डॉ. पंडित जाणून होते.

''हे बघा, डॉ. विक्रम,''डॉ. पंडित त्यांना समजावित म्हणाले, ''तुम्ही ऑर्थर ॲशचे नाव ऐकलय ?प्रसिद्ध विम्बल्डन टेनिसपटू ! त्याला एका जीवघेण्या आजाराने घेरले होते , तेव्हा त्याच्या एक चाहत्याने त्याला पत्र पाठविले.' देवाने या अघोरी आजारासाठी तुमचीच निवड का केली ?'

तेव्हा, ऑर्थरने उत्तर दिले होते. 'जगातले पाच कोटी मुले टेनिस खेळायला लागतात. त्यातली ५० लाख टेनिस खेळायला शिकतात. ५ लाख व्यावसायिक टेनिस खेळतात. देशोदेशातून ५० हजार खेळाडू निवडले जातात. त्यातले ५ हजार ग्रॅन्ड स्लॅमपर्यंत पोहचतात. ५० विम्बल्डनपर्यंत मजल मारतात. ४ जण सेमि- फायनल्स गाठतात. अन् दोघे फायनलपर्यंत पोहचतात. त्यातून एकाचीच विजेता म्हणून निवड होते. मी विम्बल्डन कप हातात घेतला होता, तेव्हा मी परमेश्वराला विचारले नव्हते. तू माझीच का निवड केलीस ?'

डॉ. पंडित बोलायचे थांबले तेव्हा डॉ. विक्रमच्या कपाळावरील आठ्या विरून गेल्या होता. अन् डॉ. पंडिताच्या ओठावर स्मित उमटले होते. ००००

करेक्शन झाले १५-१०-०५

मी आणि माझे अनुभव

एम. बी.बी. एस. नंतर मला पुढे शिकून सर्जन होण्याची खूप इच्छा होती. पण घरच्या परिस्थितीमुळे ते अजिबात शक्य नव्हते. श्रीवर्धनमध्ये दवाखाना सुरू करण्याचा हेतू हे माझे जन्मगाव आणि वैद्यकीय सुविधांचा अभाव अशा स्थितीत आपल्या ज्ञानाचा आपल्या गावासाठी उपयोग व्हावा, ही माझ्या आईवडिलांची आणि गुरू समान असणाऱ्या डॉ. लिमये माईंची इच्छा.

पेशंट आणि डॉक्टर या नातेबंधातून येणाऱ्या अनेक प्रसंगांतील मोजकेच - कधी अंगावर काटा उभा करणारे, कधी कारुण्यपूर्ण तर कधी ईरसाल प्रसंग सांगत आहेत -

डॉ. श्रीधर वि. जोशी

मुंबई गोवा हायवेवर माणगांव नंतर लोणेरे म्हणून एक गांव आहे. तेथपासून पन्नास किलोमीटरवर वसलेले एक गाव श्रीवर्धन. पेशव्यांची जन्मभूमी म्हणून प्रसिद्ध असलेले आखीव रेखीव रस्ते, कौलारू, पेंढ्याची, झाप सावल्यांनी शाकारलेली घरे आणि निसर्गाची मुक्त उधळण असलेले श्रीवर्धन; तेथे मी २६ जाने. १९६३ रोजी माझा दवाखाना सुरू केला.

एम. बी.बी. एस. नंतर मला पुढे शिकून सर्जन होण्याची खूप इच्छा होती. पण घरच्या परिस्थितीमुळे ते अजिबात शक्य नव्हते. श्रीवर्धनमध्ये दवाखाना सुरू करण्याचा हेतू हे माझे, जन्मगाव आणि वैद्यकीय सुविधांचा अभाव अशा स्थितीत आपल्या ज्ञानाचा आपल्या गावासाठी उपयोग व्हावा, ही माझ्या आईवडिलांची आणि गुरू समान असणाऱ्या डॉ. लिमये माईंची इच्छा.

इ.सन.१९६३ मध्ये श्रीवर्धनमध्ये काय स्थिती होती हे सांगितल्याशिवाय मला व्यवसाय करताना काय अडचणी आल्या असतील हे आपण समजू शकणार नाही. त्याचवर्षी श्रीवर्धनमध्ये नुकतेच लाईट (वीज)आलेले रस्ते सर्व लाल मातीचे. आजूबाजूच्या (बागमांडला ते दिघी)गावाला जाण्याचे सर्व रस्ते पावसाळ्यात बंद होत ते दिवाळी नंतर चालू होत. सर्वसाधारणपणे बैलगाडी, टांगा व होडी इ. वाहने रिक्षा, टॅक्सी, जीप यांचे दर्शनही नसे. घराघरात अज्ञान, दारिद्र्य, अस्वच्छता. शेती बागायत शिवाय दुसरा व्यवसाय नाही. त्यामुळे जेमतेम भात आणि मच्छीचे कालवण हा बहुजन समाजाचा आहार. आर्थिकस्थिती देखील जेमतेम पोट भरेल इतकीच, शिवाय मुंबईहून येणाऱ्या मनीऑर्डरवर अर्थव्यवस्था अवलंबून होती. मुंबई पुण्यास फोन करायचा तर पोस्टात तीन- तीन तास जाऊन बसावे लागे. श्रीवर्धनहून पुण्यात जायचे तर श्रीवर्धन - गोरेगाव तरीजवळ जाईपर्यंत खाजगी टुरींग गाडी जेमतेम वीस माणसं बसतील एवढी त्यांत ४०-५०माणसं कोंबून (सामानासह)गाडी निघायची. त्या गाडीला ४०/४५ किलोमीटर जाण्यास चार तास लागत. तेथूनपुढे गोरेगावची खाडी होडीने ओलांडून पुढे २-३ किलोमीटर चालून किंवा बैलगाडीने पुढे एस.टी. ने पुण्यास पोहोचायला चक्क बारा तास लागत.

मुंबई पुण्याशिवाय जवळ पास तज्ज्ञ डॉक्टर नसल्यामुळे संदर्भ ग्रंथाच्या अभ्यासाशिवाय पर्याय नव्हता. क्ष किरण तपासणी, रक्त तपासणी वगैरे साधने उपलब्ध नव्हती.

एस.एस.सी.पुढे महाविद्यालयीन शिक्षणाची सोय नसल्यामुळे एस.एस.सी.पुढे शिक्षण नाही. बहुतेक शेतकऱ्यांची घरे बहुदा पेंढारू, त्यांत रॉकेलचे काजळीचे काच काळी झालेले दिवे, घरातच कोंबड्या झाकलेल्या तिथेच बकऱ्या बांधलेल्या. एखादे गाईचे अथवा म्हशीचे रेडकू, कुत्र्यांचे तर घरात हक्काचे स्थान; त्यातच रूग्ण जमिनीवर झोपलेला असे. असो! भोवती माशा व डास याचे साम्राज्य असे. तपासणी खाली एका छोट्या पाटावर (पिढे)बसून करावी लागे.

अनुभव १ :

पहिल्याच दिवशी कळिंजे येथे (साधारण ७-८ कि.मी.)व्हीजीटसाठी बोलावणे आले. त्यादिवशी माझे वर्गातील स्नेही डॉ. पुराणिक यांचेसह व्हिजीटसाठी निघालो. भेंडीबंदरापर्यंत चालत पोहोचलो. त्यावेळी नेमकी ओहटी असल्याने गुडघाभर चिखलातून (खाजणातून)होडीपर्यंत गेलो. छोटीशी होडी. होडीत मी, डॉ. पुराणिक आणि होडीवाला समोर दिसणाऱ्या काळींजे गावात जायचे होते. होडी काही हलेना. शेवटी होडीवाल्याबरोबर व्हले मारावे लागले तेव्हा अर्ध्या तासाने काळींज्यास पोहोचलो.

पेशंट रामभाऊ (नाव - काल्पिनक)अंथरुणाला खिळलेला. तपासणी करता जलोदर झाल्याचे लक्षात आले. दारू पितो का ?विचारणा करता घरातच दारूची भट्टी मग काय विचारता ?सकाळ संध्याकाळ स्नान व्हायचे अमांश झाल्यामुळे व्लिव्हरला सूज आलेली होती. (लिव्हर सिरोसिस) दारू पिणे बंद या अटीवर उपचार सुरू केले. खूप अशक्तपणा होता. (डि हायड्रोएमिटीन)ची इंजेक्शन चालू केली. पंधरा दिवसांनी रूग्ण चालत दवाखान्यात आला. माझी पहिलीच केस यशस्वी झाली होती. मी मनोमन परमेश्वराचे अनंत आभार मानले . नंतर तो रूग्ण वीस - पंचवीस वर्षे जगला पण आश्चर्य म्हणजे त्याने पुन्हा दारूच्या

थेंबालाही स्पर्श केला नाही. एवढेच नव्हे तर अतिशय फायद्यात चालणारा दारूचा धंदा ही त्याने बंद केला.

मला वाटतं पिठोरी अमावस्या (श्रावण)होती. आणि सायगावचा माणूस बोलवायला आला. एक पहिलटकरीण स्त्री ३ दिवस अडली होती. मी त्याचमार्गे होडीने निघालो. बाई अडलेली आहे हे समजल्यामुळे ऑपरेशन करण्यास आवश्यक असणारी उपकरणे व इतर साहित्य घेऊनच मी निघालो.

प्रत्यक्ष रूग्णाची अवस्था फारच गंभीर होती. सर्व बाह्य अवयांना सूज येऊन दुर्गंधीयुक्त स्त्राव वहात होता. रूग्ण स्त्री दोन दिवसापासून याच अवस्थेत होती. गर्भ आडवा आला होता. आधी गावी उपचार करून तीन दिवसांनी केस माझ्याकडे आली होती. मूल तर मेलेलेच होते. आता मातेला वाचविणे आवश्यक होते. मी घरातल्या कर्त्या पुरूषाला एका बाजूस घेऊन परिस्थिती समजाऊन सांगितली. त्याने माजे पाय धरत 'डॉक्टर आता तुम्हीच आमचा आधार, काही करा पण तिला वाचवा.' म्हणताना त्याचे डोळे भरून आले.

मी ऑपरेशनची तयारी सुरू केली. घरात अंधार फारच होता म्हणून गावांत एखादी गॅसबत्ती असली तर आणायला त्याला पिटाळले. एका मुलाला बकऱ्या आणि कोंबड्या बाहेर नेऊन ठेवायला सांगितले. एका स्त्रीस पाणी उकळण्यास सांगितले. तिने दहा मिनिटांतच पाणी उकळून आणले. पाणी जेमतेम तापले होते. बत्ती आणल्यावर त्या पातेल्यात भाताचे अन् मच्छीचे कण दिसले. मी प्रथम त्या स्त्रीला पातेले नीट घासून स्वच्छ पाणी भरून आणा असे सांगितले. नंतर उकळी फुटेपर्यंत मी चुलीशी बसूनराहिलो.पाणी पूर्ण उकळल्याची खात्री केल्यावरच त्यांत सर्व हत्यारे निर्जंतुकीकरण करण्यासाठी टाकली आणि १०-१५ मिनिटे सतत उकळी फुटेपर्यंत बसून राहिलो. ऑपरेशनची तयारी होताच एका त्यातल्या त्यात हुशार आणि स्वच्छ मुलीस जवळ घेऊन बाकीच्यांना बाहेर जाण्यास सांगितले.

मातृदेवो भव: म्हणत मी त्या स्त्रीस मनोमन नमस्कार केला. त्या स्त्रीस एक गुंगीचे इंजेक्शन देऊन ऑपरेशन सुरू केले. प्रथम आडवे आलेल्या मुलाच्या बरगड्यांना छेद देत मी ती सर्व घाण हाताने बाहेर काढली. बाळाचा आकार कमी होताच त्यालाही बाहेर काढले. सर्व गर्भाशय स्वच्छ करून वार हाताने काढून इंजिक्शने, व औषधे देऊन हात धुण्यासाठी सोबत आणलेली साबणाची वडी व नॅपकिन मी बाहेर काढली. हो, साबणही सोबत घ्यावा लागे. कारण खेडेगावात साबणही मिळणे अशक्य होते. पुन्हा हात धुतले तेव्हा रात्रीचे आठ वाजले.

मी माझे इंजिक्शने व औषधासह बील सांगितले रु.३००/-१९६६-६७चीगोष्ट त्यावेळीरु. ३००/ ही त्यांना फार मोठी रक्कम होती. त्या गृहस्थाने विचार केला आणि त्याच स्त्रीच्या गळ्यातील मंगळसुत्र काढून माझ्या हातात दिले.

माझी आर्थिकस्थिती यथातथाच होती. मलाही संसार होता. औषधे इंजिक्शने काही फुकट मिळत नव्हती. पण ते मंगळसूत्र घेण्याचे धैर्य मला होईना. मी परत ते त्याच्या हाती देत बाहेर पडलो. सांगायची गोष्ट तर पुढेच आहे. वर्षभरानंतर ती बाई माझ्याकडे बाळंतपणासाठी आली. सुखरूप बाळंत होऊन जाताना तिच्या नवऱ्याने गेल्या वर्षीचे रुपये तीनशे आठवणीने माझ्या हातावर ठेवले. आणि दोघांनीही वाकून मला नमस्कार केला. तेव्हा माझ्या सौ. च्या डोळ्यात टचकन पाणी आहे.

माझी आर्थिकस्थिती यथातथाच होती. मलाही संसार होता. औषधे इंजिक्शने काही फुकट मिळत नव्हती. पण ते मंगळसूत्र घेण्याचे धैर्य मला होईना. मी परत ते त्याच्या हाती देत बाहेर पडलो. सांगायची गोष्ट तर पुढेच आहे. वर्षभरानंतर ती बाई माझ्याकडे बाळंतपणासाठी आली. सुखरूप बाळंत होऊन जाताना तिच्या नवऱ्याने गेल्या वर्षीचे रुपये तीनशे आठवणीने माझ्या हातावर ठेवले. आणि दोघांनीही वाकून मला नमस्कार केला. तेव्हा माझ्या सौ. च्या डोळ्यात टचकन पाणी आहे.

माझी सुविद्य पत्नी नेहमी मला सर्वच केसेसमध्ये मदत करत असे. तसेच घर व मुलांची जबाबदारी एकटी पार पडत असे. त्यामुळे मी पूर्णवेळ पेशंटसाठी देऊ शकलो. बाहेरगावातील रूग्णांना कित्येकवेळा घरातून अन्न देत असे.

सायगावाहून परत येताना तर फारच कठीण प्रसंग ओढवला होता. आठ वाजता सायगावाहून निघून ८.३० वाजेपर्यंत काळींज्यास पोहोचलो. तेथून खाडीतून श्रीवर्धनला जायला फार तर अर्धा तास. होडीवालाही तयार होता. होडीत आम्ही बसलो तेव्हा लक्षात आले की, खाडीला प्रचंड भरती आली आहे. आम्ही निम्म्यावर आलो असू तोच वारा सुटला, आमची छोटी होडी हेलकावे खाऊ लागली. अरे बापरे !होडीवाला तर व्हले खाली ठेऊन डोळे मिटून अल्लाचा धावा करू लागला होता. क्षणभर मला सारे कुटूंबीय डोळ्यापुढे दिसू लागले. माझे वृद्ध आई वडील,माझी पत्नी, माझा छोटा मुलगा, एम.बी.बी.एस. होतांना उपसलेले कष्ट सारं सारं संपणार, असं वाटत असतांना आमची होडी कशाला तरी अडकली व स्थीर झाली. मग लक्षात आले तिवराच्या झुडुपात (खाजणांत उगविणारी झाडे)होडी अडकली होती. साधारण पाऊण तासाने वादळ शमलं. होडीवाल्याने महत्प्रयासाने होडी बाहेर काढली. आणि दहा मिनिटातच आम्ही सुखरूप भेंडी बंदरात उतरलो. रात्री साडे अकराच्या सुमारास मी घरी पोहचलो. दार उघडताच पत्नीने माझ्याकडे अशा नजरेने पाहिले, खरेच तिचे कुंकू बळकट म्हणून मी वाचलो. होडीतला तो पाऊणतास आणि घरी आल्यावर पत्नीच्या नजरेत दिसलेला तो आश्वासक आनंद मी आजही विसरू शकत नाही.

एक दिवस बोर्लीला बोलावणे आले त्यावेळी माझ्याकडे जीप होती. जीप घेऊन मी बोर्लीला पोहोचलो. तेथील पेशंटची स्थिती फारच वेगळी होती. त्याला लघवी वाटे संडाला होत होते. काय करावं हे क्षणभर सुचेना. अखेर विचाराअंती त्याला अँटी ॲमिबीक डिहायड्रोएमिटीन ट्रीटमेंट सुरू केली. दोन दिवसांतच लघवीवाटे संडास येणे थांबले. पेशंट बराही झाला. पण अजूनही

विचार येतो की, त्यावेळी एक्स - रे ची सोय असती तर नक्की काय झाले असावे हे समजू शकले असते. (Coiono - vesical Fistula)

जसवली येथे दुपारी व्हीजीटला गेलो होतो.तो अनुभव तर थरारक आहे. मोटार सायकल घेऊन मी जसवली येथे गेलो होतो. येतांना जसवली फाट्यापाशी एक बेकरी आहे, तेथे माझी मोटारसायकल बंद पडली. ती काही चालू होईना. चालत जाणे शक्य नव्हते. काय करावे हा विचार करीत असतानांच शेजारीच सोडलेली बैलगाडी दिसली. बैल ओळखीचे वाटले. बेकरीवाल्याकडे चौकशी करता ती गाडी माझा पेशंट श्री. खैरे याची असल्याची खात्री झाली. मग बेकरीवाल्याच्या मदतीने गाडी जोडून मी श्रीवर्धनला येण्यास निघालो, यापूर्वी मी कधी गाडी हाकलली नव्हती. त्यांत काय कठीण, आपणास सहज जमेल. पण ते हत्तीसारखे खिल्लारी बैल त्यातून गाडीवाला वेगळा आहे हे त्यांनी ओळखले असावे. श्रीवर्धनला घरी येईपर्यंत त्या बैलांना आवरणे म्हणजे फारच कठीण गोष्ट होती. पण ईश्वराची कृपा म्हणायची. मी सुकरूप घरी पोहचलो. काही वेळातच गाडी मालक अक्षरश: धावतच आला. मला सुखरूप पाहून त्याने अक्षरश: परमेश्वराचे आभारच मानले.

केळवाईकर नावाचे माझे एक मित्र होते. विश्व हिंदू परिषदेचे खंदे कार्यकर्ते. त्यांचे औषधांचे दुकान होते. त्यामुळे वारंवार त्यांच्याशी संबंध येई. एखादे दिवशी मुद्दाम ते गप्पा मारायला येत. मोठा राजा माणूस. माझे अन् त्यांचे चांगले जमे. दुकानाव्यतिरिक्त ते विश्व हिंदू परिषदेचे काम करीत, गावोगाव फिरत. संसार वगैरे नसल्यामुळे कामाच्या ध्यासाने ते फिरत, त्यामुळे प्रकृतीकडे दुर्लक्ष होई.

एकदा मी दोन दिवस पुण्याला गेलो होतो आल्यावर दुसऱ्या दिवशी सकाळीच केळवाईकर आले. या, या; मी त्यांचे स्वागत करीत म्हणालो. 'काय म्हणतय तुमचं काम ?'

'आज मी तुमच्याकडे पेशंट म्हणून आलोय . थोडं छातीत दुखतयं..' केळवाईकर हसत म्हणाले.

'चहा घ्या आधी,' म्हणत मी चहाचा कप त्यांच्यापुढे ठेवला. चहा पिऊन होताच मी कपडे करावयास गेलो व केळवाईकरांना येथेच तपासावे म्हणून कंपाऊंडरला बॅग आणावयास सांगितली. ३-४ मिनिटात मी परत हॉलमध्ये आलो. कंपाऊडर अजून यायचाच होता. पण केळवाईकर खुर्चीतच वेडेवाकडे पडले होते. ३-४ मिनिटांत सारा खेळ संपला होता. खरच केळवाईकरांनी खूप उशीर केला होता. एक जीवलग मित्र डोळ्यासमोर गेला, मनाला फार चुटपूट लागली. अजूनही केळवाईकरांच्या आठवणीने मी व्यथीत होतो.

तुकाराम केमनाईक नावाचे एक वयोवृद्ध गृहस्थ आमच्याच पाखाडीमध्ये (पेमध्ये)रहात होते. एक दिवस दवाखान्यात जाता जाता त्यांच्या घरासमोर खूप गर्दी जमलेली दिसली. चौकशी करता ते सिरियस असल्याचे समजले. तोच त्यांच्या मुलाने मला पाहिले आणि धावतच मला बोलवायला आला. मी जाऊन पहाताच पेशंटची स्थिती पाहिली. जोरदार हार्ट ॲटॅक आला होता. नाडी लागत नव्हती. पेशंटचे शरीर घामाने डबडबून थंड पडले होते. त्यावेळी आमच्या गावात युरोकायनेज स्ट्रेप्टोकायनेज वगैरे उपलब्ध नव्हते. मी पेशंटच्या नातेवाईकांना प्रथम पूर्ण कल्पना देऊन ट्रिटमेंटला सुरुवात केली. खूप वेळ मध्ये गेला होता. पण अथक प्रयत्नानंतर माझ्या मेहनतीला यश आहे. त्यानंतर तो पेशंट दहा वर्षे जगला.

नाटक, सिनेमा , भजन , कीर्तन अशा गोष्टीस तर आम्हास कधीच जाता येत नाही. तरीही हरिहरेश्वर, काळभैरव जयंती उत्सव चालू असतांना तेथील ग्रामस्थांनी फारच आग्रह केला म्हणून मी कीर्तनासाठी सहकुटूंब गेलो होतो. रविवार असल्याने दवाखाना बंद होता. कीर्तनकार खूपच तयारीचे होते. विशेषत: त्यांचा गाण्याचा खूपच अभ्यास होता. आम्ही अगदी कीर्तनात रंगून गेलो होतो तोच एक माणूस धावत बुवांजवळ आला. बुवांशी तो काहीतरी बोलला, मग स्वत: स्पीकरचा ताबा घेत त्याने डॉ. जोशी यांना ताबडतोब बोलविले आहे असे सांगितले. त्यांच्याशेजारी राहणारे भाऊ आवळसकर यांना हृदयविकाराचा त्रास झाला होता. भाऊंचे नाव ऐकताच मी झटकन उठलो. आता इथे थांबणे शक्यच नव्हते. सौ. व मुलांना तेथेच ठेऊन मी निघणार होतो पण सौ. ऐकेना. आम्ही सर्वजण निघालो. १८कि.मी. अंतर मला वाटते मी २०-२२मी. पार केले असेल . भाऊंच्या प्रकृतीची मला पूर्ण माहिती होती. यापूर्वी त्यांना दोनवेळा ॲटक येऊन (Fortwin)मी हात धुवायला बाहेर आलो तोच पेशंटला भडभडून उलटी झाली . मला हेच अपेक्षित होते. त्यानंतर लवकरच भाऊ बरे झाले.

हरिहरेश्वरला आमचे एक स्नेही व पेशंट (बापू सायगांवकर)यांचा तातडीचा निरोप आल्यामळे हरेश्वरला गेलो. त्यांचे एक चुलते थोडेसे वेडसर होते. त्यांचे गुदद्वार बाहेर आलेले होते. सुजले होते किती ?तर त्याचा आकार एका मोठ्या नारळाएवढा झाला होता. खुप दुर्गंधी सुटली होती. त्यावर किडे फिरत होते. मी बापूना बाजूस घेऊन यांना ताबडतोब मुंबईस न्यायला हवे , असे सांगितले. त्यावर ते म्हणाले,' छे!छे!या वेड्याला कसं मुंबईस नेणार ? इथेच काय शक्य असेल ते करा.' मी त्यांना स्पष्टपणे सर्व परिस्थिती सांगून माझी बाजू त्यांच्यापुढे केली. त्यावर डॉक्टर तुम्हास योग्य वाटेल ते करा. आमचा तुमच्यावर पूर्ण विश्वास आहे, असे सांगितले त्यानंतर मी तो भाग पूर्ण स्वच्छ केला. सूज उतरण्यासाठी व इन्फेक्शन होऊ नये म्हणून औषधे व इंजिक्शने दिली आणि श्रीवर्धनला परत आलो. आमच्या समोरच कुडगावकर नावाचे सोनार राहत होते. त्यांच्याकडून २२ गेजचे अडीच इंच लांबीचे दोन तुकडे तयार करून घेतले. त्यांच्याकडून ठराविक आकाराची चांदीची रिंग करावयास सांगितली. तारेचे दोन अर्धवर्तुळाकार भाग आंत अगोदर बसवून घेतले. सोनाराकडून आणलेल्या पक्कडीने ते एकमेकांस जोडून गाठ मारून ज्यादा भाग कापून हळुवार पद्धतीने त्यावर कातडी शिऊन घेतली. (Modified Thiersch's Operation)चार दिवसांनी पुन्हा गेलो तेंव्हा सूज बरीच उतरली होती. त्यानंतर तो पेशंट चार वर्षे जगला.

त्याच्या मृत्यूनंतर चितेमध्ये त्याचा हा दागिना सापडला.

पाब्रेकर नावाचा उत्तम प्रकृती असलेला एक पेशंट एक दिवस माझ्याकडे आला. त्याला चक्कर येत होती. अलिबाग, पनवेल ,मुंबई येथील

डॉक्टरांची ट्रिटमेंट घेऊन तो आला होता पण अद्यापि त्याची चक्कर थांबली नव्हती. अगदी फारच हवालदिल झाला होता.

डॉक्टरांनी त्याला सर्व तपासण्या करून अशक्तपणामुळे चक्कर येते, असे त्यास सांगितले होते. मी फक्त त्याचे कान पाहिले. दोन्ही कान मळांनी भरले होते. मी दोन्ही कान फक्त स्वच्छ केले आणि त्या क्षणापासून त्याची चक्कर कायमची थांबली.

एकदा तर धनुर्वाताचा पेशंट आला. वय वर्षे सहा. आई वडिलांचा एकुलता एक मुलगा . सौ. सुषमाने नेहमीप्रमाणे माझ्या सुचनेनुसार त्याचा ताप पाहिल्यानंतर ताबडतोब बर्फाने स्पंजींग सुरू केले व मला कळविले. मी तातडीने दवाखान्यातून घरी पेशंट ठेवलेला होता तेथे गेलो आणि प्रथम धनुर्वाताची ट्रिटमेंट सुरू केली. मुलाचे आई वडील डोळ्यात प्राण आणून माझ्याकडे पहात होते. पण ईश्वरकृपा अनंत आहे. माझ्या प्रयत्नाला यश आले आणि मुलगा वाचला. त्याकाळी नवजात अर्भकाचा धर्नुवात नेहमी आढळणारा आजार होता.

एकदा तर एक स्त्री पेशंट डोलीतून आली . प्रसूती झालेल्या अवस्थेत वार अडकून राहिल्याने नाळ न कापल्यामुळे मुलाला आईच्या पोटावर बांधून आणले होते. अडकलेली व चिकटलेली वार तिला गुंगीचे इंजेक्शन देऊन हाताने हळुवारपणे बाहेर काढली व नेहमीचे इतर उपचार केले. दुसऱ्या दिवशी बाळ बाळंतीण सुखरूप घरी गेले. डिलीव्हरीच्या केसेसमध्ये साधारपणे साल्व्हेज मिडवाईफरीमध्ये चिमट्याने मूल ओढून काढणे, क्रेनिया ट्रॉमी, इन्व्हीसरेशन, हाताने वार काढणे, या क्रिया कराव्या लागताना एकही स्त्री दगावली नाही की, नंतर तिला काही व्याधी राहिली नाही. एक गर्भवती पहिलटकरीण अडलेल्या स्थितीत रात्रौ ९-०० वाजता माझ्या दवाखान्यात आणली गेली. गर्भ जिवंत होता. प्रसूती मार्ग मात्र आकुंचित असल्याने नॉर्मल प्रसूती अशक्य होती. तिच्या नातेवाईकांना सर्व समजाऊन सांगितले व तिला मोठ्या हॉस्पिटलमध्ये नेऊन सिझरियन ऑपरेशन करून घेण्याचा सल्ला दिला. परंतु नातेवाईक जागचे हालायला तयार नव्हते व घोंगड्या पांघरून बसले होते. नंतर त्यांच्यापैकी एकाने हळूच मला त्यांची आर्थिक हलाखी व एसटी बसचे भाडे सुद्धा भरण्याएवढे पैसे नसल्याचे सांगितले. जिवंत गर्भ त्या लोकांच्या आग्रहावरून क्रेनिऑटॉमीने काढून बाईचा जीव वाचवण्याला मन धजेना. शेवटी त्यांना आवश्यक तेवढे पैसे देऊन स्वत: माझ्या गाडीतून एसटी स्टँडवर पोचविले. दोन्ही जीव नंतर वाचल्याचे कळले.

काही नमुनेदार पेशंट

१) त्यावेळी मी लघवीची तपासणी घरीच करीत असे. त्यावेळी एका उच्चभ्रू सुशिक्षित स्त्रीने तिच्या लघवीची बाटली तपासणीसाठी आणली. ती तिने कोठे ठेवली असेल? कल्पना करू शकणार नाही. चक्क स्वयंपाक घरांत जाऊन स्वयंपाकाच्या ओट्यावर ठेऊन गेली.

२) एके दिवशी एक पेशंट अगदी सकाळीच आला. डॉ.साहेब आहेत का ?त्याने विचारले.

बसा येतील दहा मिनिटांने सौ. ने त्यास बसण्यास सांगितले पण तो मात्र न बसता येरझाऱ्या घालू लागला. २।३ मिनिटांनी पुन्हा त्याने विचारले, कुठे गेलेत डॉक्टर, फार लांब नाही ना गेले ?नाही हो, सौ. म्हणाली टॉयलेटला ?एकदम तो ओरडला मग येतील ना ?

आत्ता त्याला काय सांगणार कपाळ ?

एक दिवस एक गृहस्थ मला व्हिजीटला बाहेरगांवी बोलावयास आले असता, मी जेवत असल्याने त्यांना थोडावेळ थांबवून ठेवले, तेवढ्यात बाहेर भांडणाचा जोरदार आवाज ऐकू येऊ लागला. पहातो तो दुसरे गृहस्थ त्यांच्या एक अत्यावस्थ नातेवाईकासाठी बोलावण्यास आले होते व त्यांचेकडेच प्रथम मी जावे असा आग्रह धरीत होते. नंतर त्या पहिल्या गृहस्थाची कशीबशी समजूत काढून मी दुसऱ्या ठिकाणी प्रयाण केले.

सर्पदंशावर खेडेगावांत केल्या जाणाऱ्या उपायांपैकी एक उपाय सांगून माझे हे दोन शब्द संपवितो.

गावात एखाद्याला सर्प चावल्यास प्रथम गावातली कोंबडीची पिल्ले गोळा केली जातात १५।२० पिल्ले जमली की जेथे सर्पाने दंश केला असेल त्याजागी एक जखम केली जाते. सर्पदंशाच्या वरील बाजूस विष वरती चढू नये म्हणून एक पट्टा (फडके दोरी जे उपलब्ध असेल ते)बांधण्यात येत असे. नंतर तेथे हातात एक कोंबडीचे पिल्लू पकडून त्याचे गुदद्वार लावले जाते. पिल्लू लगेच मेले की दुसरे पिल्लू लावायचे. पिल्लू मरेपर्यंत ही क्रिया चालू ठेवायची. पिल्लू मेले नाही म्हणजे विष उतरले असे समजावे. खेडेगावात झटपट उपलब्ध होणारा उपाय खरेच मोठा मनोरंजक आणि परिणामकारक म्हणायला हवा.

एका युवकाला सर्प व विंचू दंश एकदाच झाल्याने नाकातोंडातून फेस येऊन श्वसननलिकेत जबड्यात अडथळा व बेशुद्धावस्था येऊन थोड्याच वेळात त्याचे निधन झालेले प्रत्यक्ष पहावे लागले.

हरिहरेश्वर टेकडीवर फिरावयास गेलेला एक स्नेही किनाऱ्यावरून दृष्टीस पडला. हाक मारल्यावर त्याचे शब्द अडखळत असल्याची मला जाणीव झाली. ताबडतोब वर जाऊन पाहिले तो एक फुरसे जवळच वळवळत सुस्तावलेले आढळले. त्या गृहस्थाच्या पायावर दोन दात लागल्याच्या खुणा पाहताच त्यांनी त्या मारलेल्या सर्पासह ताबडतोब माझ्या गाडीत घेऊन १५ किमी. अंतरावरच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात नेऊन पॉलीव्हॅलंट अँटिस्नेक व्हेनम देण्याची व्यवस्था केली. सदर गृहस्थाचे प्राण वाचले अर्थात सोबत असलेले माझे स्नेही पाहुणे मागेच राहिले.

मुंबईला एका मित्राच्या पत्नीचा गर्भपात होऊन तिची हृदयक्रिया एवढी जोरात चालू झाली होती की, हृदयरोग विशेषज्ञांची खास औषधयोजना चालू करावी लागली. परंतु १० फूट अंतरावरून सुद्धा दिसणारी हृदयाची हालचाल थांबेना. नंतर साध्या लोहयुक्त गोळ्यांनी ती हळू हळू पूर्ववत झाली. अर्थात हृदयविकाराची सर्व औषधे बंद करून.

मेंटल डिप्रेशनचा मुंबईचा बडा व्यापारी त्यावेळी उपलब्ध असलेले नायमिड (Niamid) हे औषध देऊन बरा झाला तत्पूर्वी १० वर्षे त्याला विविध औषधोपचार अयशस्वी ठरले होते.

हे आहेत माझ्या जीवनातील काही अनुभव आणखीही पुष्कळ लिहिण्यासारखे आहेत. परंतु एवढेच पुरे.

०००००

डेंग्यू

अनुभव

सौ. अनघा उल्हास हळणकर

३०-७-२००५ चा दिवस मी कधीच विसरू शकत नाही. आमचा संपूर्ण परिवार त्यावेळी हादरून गेला होता. आमच्यावर जी डेंग्यू ची आपत्ती आली ती इतर कोणत्याही परिवारावर येऊ नये अशी मी ईश्वराकडे प्रार्थना करते. आणि माझे त्या दिवसातील काही अनुभव मांडत आहे.

२६-७-२००५ रोजी उगमला ताप आला होता. आम्ही जवळच्या एका डॉक्टराकडे जाऊन त्याला दाखवले . त्याने त्याचा ताप गेला परंतु परत दोन तीन दिवसांनी ताप आला आणि उलट्यांची उमळ येत होती. त्याच्या शरीरावर बारीक पुळ्या दिसत होत्या. आम्ही परत त्याला डॉक्टरांकडे घेऊन गेलो. तेव्हा त्यांनी औषधं बदलून दिली व सांगितले, कदाचित गोळ्यांची त्याला ॲलर्जी झाली असेल. परंतु उगम औषधांचा डोस दिला की सर्व उलटून टाकी. तो एकदम मलुल झाला होता. त्याच्या आवडीचे खाणे सोडून दिले होते. एरव्ही त्याच्या ज्या उड्या - मस्ती चालायच्या त्या सर्व या वेळी बंद झाल्या होत्या. आम्ही परत डॉक्टरांकडे घेऊन गेलो. त्यांनी सल्ला दिला की, रक्त तपासणी करावी लागेल. आता त्याला ताप नव्हता परंतु शरीर बर्फासारखे थंडगार झाले होते. उलट्यांची उमळ चालूच होती. शनिवार २९-७-२००५ रोजी उलट्या थांबण्यासाठी व बाकी भुकेसाठी औषध दिली व सांगितले की, जर या औषधांनी त्याला आराम वाटला नाही तर डॉ. जोशींच्या हॉस्पिटलमध्ये त्याला न्यावे लागेल.

ती औषधे दिल्यावर थोडा वेळ त्याला जरा बरे वाटले पण त्याने तेव्हा काहीच खाल्ले नाही. परंतु शनिवार २९-७-२००५ च्या रात्री तो सारखा कण्हत होता. त्याचे शरीर थंडगार पडले होते. सारखे ५,५ मिनिटानी पाणी मागत होता. रात्रभर तो झोपलाच नाही. सकाळी ही त्याचे कण्हणे चालूच होते आणि शरीर थंडगार होते. इतकी औषधे देऊन त्याला आराम वाटतच नव्हता. आम्हाला काय करावे काही सुचतच नव्हते.

रविवारी सकाळीही त्याला बरे वाटले नाही. मग त्याच्या काकांनी सांगितले की, आपण त्याला डॉ. जोशींच्या हॉस्पिटलला घेऊन जाऊया. आम्ही सर्व लगेच त्याला घेऊन हॉस्पिटल मध्ये आलो. तिथे बरीच गर्दी होती. पण आम्ही सिस्टरना उगमची परिस्थिती सांगितली. त्यांनी आमची विनंती ऐकून लगेच आम्हाला जोशींकडे पाठविले.

डॉक्टरांनी त्याला तपासले. हॉस्पिटलमध्ये त्याला फिट्स आली व रक्ताची उलटी झाली. त्यांना डेंग्यूची शंका आली. डॉक्टरांनी आम्हाला त्याची पूर्ण कल्पना दिली. आम्हाला सांगितले की, उगमची स्थिती गंभीर आहे. परंतु आमच्या परीने आम्ही सर्व प्रयत्न करू. गरज लागली तर त्याला मुंबईला हलवावे लागेल . त्याचे रक्त तपासणी साठी पाठविले. त्याचा डेंग्यूचा रिपोर्ट पॉझिटिव्ह आला. त्याचे प्लेटलेटचा १५०००पर्यंत खाली होती आणि ती परिस्थिती अतिशय गंभीर होती. डॉ.जोशी पतीपत्नी, डॉ.बारोट,डॉ. निलेश, डॉ. मुखर्जी आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी उगमवर उपचार केले. प्लेटलेट्स वाढण्यासाठी उगमला आता प्लाझ्मा ची गरज होती. आणि त्यासाठी वसईला जावे लागणार होते. तेव्हा पाऊस पण खूप कोसळत होता आणि रेल्वे पण व्यवस्थित चालत नव्हत्या. परंतु आमच्या शेजारच्या काकांनी आणि नातेवाईकांनी लगेच वसईला जाऊन प्लाझ्मा आणला. उगमच्या डेंग्यूचा पॉझिटिव्ह रिपोर्ट ऐकून आमचा धीर खचला. पण डॉक्टरांनी आणि नातेवाईकांनी त्याही परिस्थितीत आम्हाला धीर धरण्यास सांगितले. आम्ही देवावर आणि डॉक्टरांवर विश्वास ठेवून होतो.

उगमला सलाईन आणि ऑक्सिजन आधीच लावले होते. प्लाझ्मा आल्यावर त्याला प्लाझ्मा चढविण्यात आला. तो उपचारांना प्रतिसाद देत होता. डॉक्टर म्हणाले, जर ७२ तास त्याची परिस्थिती नियंत्रणाखाली राहिली तर तो यातून व्यवस्थित बाहेर पडेल. त्या ७२ तासात एक - एक क्षण आम्ही उगमवर लक्ष ठेऊन होतो. उपचारांनी त्याची स्थिती सुधारत गेली. डेंगू आजारामुळे त्याच्या शरीराला सूज आली होती. परंतु हळूहळू ती उतरत गेली. त्याची युरिन ही व्यवस्थित होत होती. ठोकेही व्यवस्थित पडत होते. आता तो म्हणत होता,आई मला भूक लागली. आणि ते एक चांगले लक्षण होते. आता त्याचे सलाईन युरिनची नळी आणि ऑक्सिजन सर्व काढण्यात आले होते. तो स्वत:हून उठून बसू लागला. सु साठी स्वत: बाथरूम्न मध्ये जाऊ लागला, चालू लागला. त्याची प्रगती पाहून डॉक्टर म्हणाले, आता हॉस्पिटलला टाटा करा. शुक्रवार ५-

८-२००५ रोजी ६ दिवसांनी उगमला डिस्चार्ज मिळाला.

देवाच्या कृपेने पूर्वजांच्या पुण्याईने आणि डॉक्टरांच्या प्रयत्नांनी आमच्या उगमला पुनर्जन्म मिळाला. पण इथेच ही गोष्ट थांबत नाही. डेंग्यू किंवा त्या सारख्या ज्या इतर साथी आहेत त्या गावात पसरू नये म्हणून पालिकेने उपाययोजना करायला हवी. लोकांनी काळजी घ्यायला हवी.

हा रोग मुख्यत: साचलेल्या पाण्यामुळे होतो. त्या साठी घरात रस्त्यात पाणी साचू देऊ नये. पाणी साचले की , डेंग्यूच्या डासांची पैदास वाढते आणि ही साथ पसरते. इमारतीवरील टाक्या स्वच्छ ठेवायला हव्या. शहाळी , करवंट्या, कचरा उघड्यावर टाकू नये. कुंड्यामध्ये पाणी साचू देऊ नये. कीटक नाशकांची फवारणी करावी. साठविलेल्या पाण्यावर झाकण ठेवावे. ही सर्व काळजी घेतली की, या साथी गावात पसरणार नाही.

मला आणखी एक सांगावेसे वाटते ते- ब्लडबँक बद्दल .आमच्या सुदैवाने आम्हाला वसईला प्लाझ्मा उपलब्ध झाला नाहीतर मुंबईच्या एखाद्या ब्लड बँकमध्ये जावे लागले असते. आणि त्यात वेळ गेला असता. अशा परिस्थितीत आपल्याकडे वेळ कमी असतो. सगळ्या गोष्टी तातडीने उपलब्ध व्हाव्या लागतात. म्हणून माझी अशी विंनती आहे की, प्रत्येक गावात अशा ब्लड बँक सुरू करायला हव्या , जेणेकरून रूग्णांना रक्त, प्लाझ्मा लगेच उपलब्ध होतील आणि अनेकांचे प्राण वाचतील.

सौ. अनघा उल्हास हळणकर
A/102 पार्श्वनाथ .
सुराम पार्क , जीवदानी रोड, विरार (पूर्व),
ठाणे 401303
मो.२५२३९२२

सतत खात रहाणारी मुले निरोगी व सुदृढ होतात

घरोघरी उंदीर जाड आणि मुले बारीक,

उंदीर दिवसभर कच्चे खातात व जाड होतात, आमची पोरं खातच नाही.

आम्ही त्यांच्या मागे, रोज मावश्या त्यांच्या मागे; आत्या त्यांच्या मागे , आज्या त्यांच्या मागे तरी पोरं खात नाहीत.

आमच्या घरी पोरं जमिनीवर, अन्न ओट्यावर, पाणी ओट्यावर,

मग भूक लागल्यावर मुले करणार काय मग पोरं माती खातात, कपडे खातात, रंग खातात, नंतर रडतात. रडल्यावर त्यांना फिरायला नेतात आणि त्याने पोरे उपाशी राहतात, बारीक होतात व आजारी पडतात आणि आजारात दगावतात. अशाप्रकारे जगातील सर्वात जास्त मुले दगावतात. मुलांच्या राज्यात चोवीस तास, बारा महिने अठरा वर्ष दुष्काळच असतो.

अशाने होणार काय ? झाडाला खत टाका, झाड वाढते. कोंबडीला दाणे टाका कोंबडी वाढते, मुलाला दाणापाणी जमिनीवर ठेवा, एक पाणवठा (वॉटर होल) करा, तहान लागली की पाणी पितील , भूक लागली की चणेदाणे खातील. झाड आपोअप मोठे होतय, कोंबडीचे पिल्लू वाढतेय, आपले बाळ त्यांच्यापेक्षा हुशार आहे. तुम्ही दाणे खाली टाका, मुलांचे खिसे भरुन ठेवा आणि त्यांना मोकळे सोडा. ते शंभर दिवसात चांगले होतील. हे करुन बघा आणि सगळ्यांना सांगा.

आजी म्हणते लेकीकडे जायचं. तिला तेल-तूप द्यायचे. भोपळ्याऐवढी जाड करायची हे अगदी खरं आहे. २००२ साली राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण संस्थेचा, हैद्राबादच्या सरकारी राष्ट्रीय आहार / पोषण संस्थेचा असा रिपोर्ट आहे की, मुलांना त्यांच्या गरजेपेक्षा ९० टक्के तेल कमी पडते. म्हणून भारतातील सर्व मुले बारीक आहेत. आजी म्हणते ते बरोबर आहे. मुलांना तेल तूप घाला, त्यांना रूप येईल. एक किलो कोणत्याही तेलाची किंवा तुपाची पिशवी आणा.सर्व तेल - तूप सारखेच, किंवा दरवेळा अलग तेलाची– तुपाची पिशवी आणा. बाळाच्या खाण्यात एक दोन चमचे किंवा बाळ खाईल तेवढे तेल -तूप टाका, असे दिवसातून बारावेळा करा. तेलाने बाळाची मालिश करताना तेल जिरले पाहिजे, जमले तर दोन वेळा, जमले तर पाच वेळा मालिश करा. शंभर दिवसात तुमचा मुलगा गुटगुटीत बाळकृष्ण होईल, शक्तीमान होईल, हनुमान होईल. हा देश शक्तीमान स्थान आहे मात्र आज हा देश मरण स्थान झाला आहे.