

# निरोगी शरीर एक तीर्थ क्षेत्र

डॉ. श्रीकांत वि. जोशी

देही आरोग्य नांदते , भाग्य नसे या परते

आरोग्य म्हणजे केवळ आजारांचा अभाव नसून निरोगी व्यक्ती आनंदी , कार्यक्षम व सामाजिक जाणिवी , जबाबदारी यांचे भान ठेवणारी असावी. अध्यात्मिक दृष्ट्या चार प्रकारचे देह वर्णन केलेले आहे. स्थूल , सूक्ष्म , कारण , महाकारण यापैकी आधुनिक शास्त्रांनी फक्त स्थूल देहाची रचना व कार्यपद्धती याचाच अभ्यास केला आहे. रचनाशास्त्र पूर्णत्वाला पोचल असल तरी शरीराच्या कार्यप्रणालीचे संपूर्ण आकलन केला आहे. रचनाशास्त्र पूर्णत्वाला पोचल असल तरी शरीराच्या कार्यप्रणालीचे संपूर्ण आकलन अद्याप झालेले नाही. आरोग्याचा साकल्याने विचार करावयाचा झाल्यास उपरोलिखित चारही देहाचा अभ्यास करणे भाग आहे. चार प्रकारच्या व्याधीमुळे मनुष्याचे आरोग्य धोक्यात येऊ शकते. १) जन्मजात दोष, २) जंतुसंसर्ग ३) स्थूलदेहाला झालेली दुखापत ४) कर्करोग व काही चयापचयाचे रोग , अंतःस्त्रावी ग्रंथीचे विकार इ. यापैकी क्र. १ चे विकार काही प्रमाणात तर संसर्गजन्य रोग जवळ जवळ शंभर टक्के वरे करता येतात किंवा त्यांचा प्रतिबंध ही करणे शक्य होते. तसेच इतर विकार ही काही प्रमाणात काबूत ठेवणे योगशास्त्राच्या साहाय्याने शक्य होते. तसेच इतर विकार ही काही प्रमाणात काबूत ठेवणे योगशास्त्राच्या साहाय्याने शक्य आहे. परंतु या करीता स्थूल देहात कार्यरत असलेले परमात्व तत्व चित्र याची प्रसन्नता प्राप्त करून घ्यावी लागते व यासाठी योग्य त्या अध्यात्मिक गुरुजी गरज असते. स्थूल शरीर ठेवण्यासाठी शरीर हा अन्न कोश असल्याने खाली दशविल्याप्रमाणे आहार घेणे आवश्यक असते. व त्याच बरोबर व्यायाम, विश्रांती यांची आवश्यकता असते. रम,रमा,व

रमी यापासून संपूर्णपणे दूर राहावे लागते. म्हणजेच मद्दपदान, धुम्रपान , तंबाखू , अफू , गांजा, एलसाडी , मॅड्रॅक्स यासारखी व्यसने पूर्णपणे टाळावी लागतात. विवाहपूर्व व विवाहबाह्य लैंगिक सुखाचा मोह टाळला पाहिजे, तसेच कोणत्याही खाद्य - पेयाचे आतिरक्त सेवन टाळले पाहिजे. थोडक्यात म्हणजे काम, क्रोध, , लोभ , मोह, मद, मत्सर या षडरीपुंच्या आहारी जाता कामा नये

आहारातील विविध घटकांचे योग्य प्रमाण पुढील प्रमाणे आहे.

प्रथिने

कॅल्शियम

स्निग्ध पदार्थ

जीवनसत्वे व खनिजद्रव्ये (क्षार) पाणी आहाराची

परमात्व शक्तीच्या योगानेच प्राणी पचवू शकतो. उष्ण कटीबंधात दर रोज १००० ते २५०० कॅलरीज प्रतीदीन तर थंड व अती थंड प्रदेशात ३५०० ते ७००० कॅलरीज घ्याव्या लागतात. नवजात बालकाला ३.५ ग्रॅ. प्रति किलो शरीराचे वजन तर पुढे हळूहळू कमी होऊन ३/४ प्रतिकिलो लागते.

सर्वसाधारण : आहार सदेव असतो. उदा:- पौढ व्यक्तीला दररोज ४ पोळ्याची गरज असते. पण माणूस त्या एकच वेळेत त्या फस्त करतो. भाज्या, फळे व दूध ढ़इ. चे प्रमाण त्यामानाने कमी असते. दूध २ १/२ कप, पालेभाज्या १/२ जुडी या बरोबरच ३-४ लिटर पाणी घ्यावे. नियमित वैद्यकीय तपासणी करून होणे गरजेचे आहे. साखर, गुळ व इतर पिष्टमय पदार्थ यांचे प्रमाण जास्त झाल्याने स्थूलपणा, मधुमेह , उच्चरक्तदाब व परिणामी हृदय, मुत्रपिंड , मेंदू, डोळे यांच्यावर ताण पडून संबंधित इंद्रियामध्ये बिघाड होतो व प्राणघातक परिणाम होऊ शकतात. म्हणून संरक्षक आहार घेणे गरजेचे आहे. यात दुध, डाळी, भाज्या व फळे यांचा समावेश होतो. साखर, गुळ व इतर पिष्टमय पदार्थ यांचे प्रमाण

## प्रौढांमध्ये एका दिवसाचा आहार खालील प्रमाणे असावा.

अन्नपदार्थ	शाकाहारी	मांसाहारी
धान्ये	२०० ते ३०० ग्रॅम	२००-३०० ग्रॅम
डाळी	८० ते ३/४ कप	६० ग्रॅम १/२ कप
दुध, दही	२५० मिली ,	१२५ मि, ली
मांस, मांसे	-	७५ ग्रॅम
अंडी	-	एक
पालेभाज्या	१२५ ग्रॅम	१२५ ग्रॅम
कंदमुळे	१२५ ग्रॅम	१२५ ग्रॅम
इतर भाज्या	६० ग्रॅम	६० ग्रॅम
फळे	६० ग्रॅम	६० ग्रॅम
तेल तूप	३० ग्रॅम	३० ग्रॅम
साखर, गुळ	६० ग्रॅम	६० ग्रॅम

काळजी जन्मापासून मृत्यूपर्यंत घ्यावीत लागते.

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः प्रमाणात समायुक्त पच्याम्यनम वर सांगितलेल्या प्रमाणे चार प्रमुख घटक असलेले अन्न हे केवळ

जास्त झाल्याने स्थूलपणा , मधुमेह , उच्च रक्तदाब व परिणामी हृदय, मुत्रपिंड , मेंदू, डोळे यांच्यावर ताण पडून संबंधित इंद्रियामध्ये बिघाड होतो व प्राणघातक परिणाम होऊ शकतात म्हणून संरक्षक

पान नं. १७४ पहा

# तातडीच्या उपचारांची बाराखडी

डॉ. शाम भोसले.

**ल**हान मुलांचे आजार कधीकधी अचानक गंभीर स्वरूप धारण करू शकतात. अशा वेळी आजारांचे गंभीर स्वरूप पालकांची ओळखणे व बाळाला त्वरित वैद्यकीय मदत मिळणे अत्यंत गरजेचे असते. बाळाचा आजार साधारण आहे किंवा गंभीर स्वरूपाचा आहे हे ओळखणे बऱ्याचदा कठीण असते. वैद्यकीय व्यवसायिकांना याबाबत खास प्रशिक्षण दिले जाते. लहान मुलांच्या आजारांची गंभीरता कशी ओळखावी, त्यावर देण्यात येणारे तातडीचे वैद्यकीय उपचार कोणते व त्यामागचा शास्त्रीय दृष्टीकोन काय याबाबत सर्वसाधारण माहिती आपण करून घेऊ.

''बाळाचा आजार गंभीर स्वरूपाचा तर नाही?''

बाळ तपासताना वैद्यकीय व्यवसायिक आजाराची गंभीरता जाणण्यासाठी जलद तपासणी तंत्राचा (Rapid Initial Assessment) उपयोग करतात. यामध्ये खालील तीन वेगवेगळ्या बाबींचा एकतितरित्या विचार केला जातो.

A) Appearance - बाळ कसे दिसते ?

१) बाळ पूर्णतः मरगळलेले / मलूल असणे किंवा आजूबाजूच्या वातावरणाला मुळीच प्रतिसाद न देणे

२) बाळ पालकांजून बिलकूल शांत न होणे किंवा नेहमीसारख्या संवाद न साधणे.

३) हालचाल / रडणे खूप कमी असणे.

४) नखांचा / ओठांचा त्वचेच रंग नेहमीसारखा लालसर नसून फिका धुरकट किंवा निळसरिदसणे.

B) Breathing अर्थात श्वसोच्छ्वासाची स्थिती कशी आहे ?

१) श्वास खूप जलदगतीने होणे

२) श्वास अनियमित अथवा खूप मंद गतीने होणे.

३) छाती , पोट तसेच मानेच्या स्नायूंची

हालचाल जास्त प्रमाणात होणे.

४) नाकपुड्याचा शासागणिक फुलल्या जाणे.

C) Circulation अर्थात रक्तभिसरण व्यवस्थित आहे काय ?

१) हातपाय एकदम गार पडणे.

२) लघवीचे प्रमाण एकदम कमी होणे.

३) नाडी व रक्तदाबात मोठे चढउतार होणे.

वरीलपैकी लक्षणे आढळल्यास बाळाचा आजार गंभीर असण्याची शक्यता फार असते. अशा वेळी करावयाचे उपचार खालील दोन महत्वाच्या सदरात मोडतात.

अ) तातडीने द्यावयाचे उपचार (Resuscitation and Emergency Management)-यात बाळाचा आजार नेमका कशामुळे आहे याविषयी जास्त खोलात न

**लहान मुलांचे आजार कधीकधी अचानक गंभीर स्वरूप धारण करू शकतात. अशा वेळी आजारांचे गंभीर स्वरूप पालकांची ओळखणे व बाळाला त्वरित वैद्यकीय मदत मिळणे अत्यंत गरजेचे असते. बाळाचा आजार साधारण आहे किंवा गंभीर स्वरूपाचा आहे हे ओळखणे बऱ्याचदा कठीण असते. वैद्यकीय व्यवसायिकांना याबाबत खास प्रशिक्षण दिले जाते. लहान मुलांच्या आजारांची गंभीरता कशी ओळखावी, त्यावर देण्यात येणारे तातडीचे वैद्यकीय उपचार कोणते व त्यामागचा शास्त्रीय दृष्टीकोन काय याबाबत सर्वसाधारण माहिती आपण करून घेऊ.**

शिरता तातडीचे जीवनावश्यक उपचार सुरू केले जातात.

ब) वरील उपचार सुरू असताना व बाळाचा आजार जसजसा उलगाट जातो. त्याप्रमाणे पुढील रोगविशिष्ट उपचार देण्यात येतात.

यापैकी सुरुवातीचे उपचार, अर्थात तातडीच्या उपचारांची बाराखडी (ABC of Resuscitation) आपण थोडक्यात समजावून घेऊ.

A) A = Airway अर्थात श्वसनमार्ग मोकळा करणे.

आपण खास घेतो तेव्हा हवा श्वसनमार्गातून फुफ्फुसापर्यंत जाते. व तिथे हवेतील ऑक्सिजन रक्तात मिसळतो व दूषित वायू परत श्वसनमार्गाद्वारे बाहेर फेकले जातात. या सर्व क्रियेसाठी श्वसनमार्ग मोकळा असणे अत्यंत जरूरीचे असते. श्वसनमार्ग म्हणजे दोन्ही नाकपुड्या, घसा व श्वासनलिका होत. यापैकी कुठेही अडथळा निर्माण झाला. तर हवा फुफ्फुसापर्यंत पोहोचू शकत नाही. त्यामुळे कुठलेही सिरीयस मूल हाताळता सर्वप्रथम श्वसनमार्ग मोकळा असल्याची खात्री करून मगच पुढचे उपचार सुरू करणे अत्यंत आवश्यक आहे. श्वसनमार्गात येणारे अडथळे खालील प्रकारचे असू शकतात - श्वसनमार्ग

- नाक घसा स्त्राव , कफ , उलटी इ. मुळे भरून जाणे.

श्वसनमार्गात , चुकून गेलेली एखादी वस्तू अडकून बसणे. (शेंगदाणा, फळाची बी, कुरमुरे इत्यादी)

बेशुद्ध अवस्थेमुळे स्वतःचीच जीभ मागे जाऊन घशात अडथळा निर्माण होणे.

अर्थात वैद्यकीय व्यावसायिक योग्य त्या उपाययोजनांनी हे अडथळे दूर करण्याचा प्रयत्न त्वरित सुरू करतात. पालकांनी लक्षात ठेवण्याजोग्या दोन गोष्टी खालीलप्रमाणे-

उलटी होत असल्यास बाळाला एका कुशीवर झोपवावे (याने उलटीतून निघालेले दूध / अन्न इ श्वासनलिकेत जाणे टळू शकते.)

- बेशुद्धावस्थेतील बाळाच्या मानेची स्थिती योग्य रीतीने ठेवणे आवश्यक आहे. (मान पार दुमडलेली अथवा अवघडलेल्या अवस्थेत असल्यास जीभ मागे सरकून स्वसनमार्गात अडथळा निर्माण करू शकते.)

B) B = Breathing अर्थात श्वासोच्छ्वासाला मदत करणे.

श्वसनमार्ग मोकळा केल्यानंतरची पुढील पायरी म्हणजे स्वासोच्छ्वासास मदत करणे होय. यात सर्वात महत्वाचा उपाय म्हणजे श्वासावाटे ऑक्सिजन अथवा प्राणवायू देणे होय. शरीरातील सर्व पेशींचे कार्य प्राणवायूवरच अवलंबून असल्याने रक्तातील प्राणवायूचे प्रमाण योग्य राखणे महत्वाचे असते. गंभीररीत्या आजारी मुलामध्ये त्यासाठी बाहेरून ऑक्सिजन लावणे आवश्यक असते. ऑक्सिजन गरजेनुसार तसेच वयानुसार वेगवेगळ्या प्रकारे देता येतो. (उदा. मास्कद्वारे/नाकपुडीतील नळीद्वारे /घुमटाद्वारे इत्यादी.)

### पान १७२ वरून

आहार घेणे गरजेचे आहे. यात दूध, डाळी, भाज्या व फळे यांचा समावेश होतो. चोथा ( ) ही पचनसंस्थेच्या स्वच्छतेसाठी व स्निग्ध पदार्थांच्या मर्यादीत शोषणासाठी आवश्यक आहे हे सर्व केल्याने निरोगी अवस्थेतील शरीराच्या सर्व संस्था व त्यांच्या सर्व पेशी आपापले कार्य सुरळीतपणे, वृद्धावस्थेत ही करीत रहातील अर्थात, "शरीरयते इति शरीरम्" या व्याख्येनुसार "जातस्य धृवं मृत्यु" घडणारच!

मानवी शरीराच्या प्रत्येक पेशीमधील परस्पर सहकार्य, सामजस्य वसुनियवितपणा कायम राहिल व त्याचे कार्य बिनबोभाटपणे मानवी शरीराच्या प्रत्येक पेशीतील परस्पर सहकार्य, सामजस्य व सुनियंत्रितता व संतुलितपणा साधला गेल्यास त्याचे कार्य इतके बिनबोभाटपणे चालते की, आपण श्वासोच्छ्वास करतो. हृदयाचे स्पंदन चालते, अन्नाचे पचन होते. व टाकाऊ भाग मलमूत्राद्वारे बाहेर हे सहजपणे घडत असते. तळपायाची आग

मात्र लक्षात ठेवण्याजोगी गोष्ट म्हणजे बाळ गंभीररीत्या आजारी असेल, तर त्याला जास्तीत जास्त ऑक्सिजन मिळाला पाहिजे. वातावरणात २१ ऑक्सिजन असतो, तर गंभीर आजारात ६० ते १०० पर्यंत ऑक्सिजनची गरज पडू शकते.

काही वेळा मात्र आजाराचा टप्पा खूप पलीकडे गेला असल्यास बाहेरून दिलेला ऑक्सिजनदेखील अपुरा पडतो. अशा वेळी कृत्रिम श्वासोच्छ्वासाची गरज पडते. त्यासाठी विशिष्ट उपकरणे तसेच तज्ञ डॉक्टरांची उपलब्धता आवश्यक असल्याने अशा वेळी लवकरात लवकर सदर सोयी असलेल्या रूग्णालयात हल्लवणे कमप्राप्त होते.

C) Cirulation अर्थात रक्तभ्रसरण पूर्वस्थितीत आणणे.

बाळाचे रक्ताभ्रसरण जर व्यवस्थित होत नसेल तर ऑक्सिजन व इतर आवश्यक घटक सर्व पेशीपर्यंत व्यवस्थित पोहोचू शकत नाहीत तसेच पेशीत तयार झालेले विषारी घटक तिथेच साचून राहतात. यामुळे सर्व अवयवांवर

दुष्परिणाम होत असल्याने तातडीने रक्ताभ्रसरण पूर्वस्थितीत आणणे गरजेचे असते. मात्र सर्व वैद्यकीय व्यवसायिकांना परत परत ठासून सांगितली जाणारी गोष्ट म्हणजे सर्वप्रथम श्वसनमार्ग व नंतर श्वासोच्छ्वास याकडे लक्ष देऊन मगच ह्या तिसऱ्या पायरीकडे वळावे. (A B C हा क्रम मोडू नये.) ह्या तिसऱ्या पायरीत जलदगतीने शिरेतून आवश्यकतेनुसार सलवाईन देणे अभिप्रेत आहे.

जुलाबामुळे शरीरात आलेली शुष्कता तसेच डेंग्युसारख्या आजारात शरीराची रक्तभ्रसरणाची प्रक्रीया कोलमडून पडण्याच्या मार्गावर असते. (Circulatory shock) अशा वेळी तातडीने ह्या तिसऱ्या पायरीद्वारे केलेली उपाययोजना बाळाचे प्राण वाचवू शकते.

ह्या तातडीने केल्या उपचारांना दिलेल्या प्रतिसादावरच पुढील तपास व उपचारांची दिशा ठरत असते. तसेच गंभीर आजाराची निष्पन्नतादेखील बऱ्याच अशी हे तातडीचे उपचार किती जलद व योग्य रीतीने दिले यावर अवलंबून असते. त्यामुळेच हे तातडीचे उपचार महत्वाचे ठरतात.

आज्ञा तक्र - भूमध्यात व सहस्राचक्र टाळूच्या ठिकाणी अर्थात कुंडलीने उर्ध्व प्रवास होण्यासाठी सदगुरू कृपा संपादन करावी लागते. व ती नामजपाच्या साधनेने होऊ शकते. व सर्व देहभोग सुसह्य होतात.

टीप : श्रीमदभगवद् गीतेत सांगितल्याप्रमाणे सांगितल्याप्रमाणे चावणे (चर्वण करणे) चाटणे, पिणे व चर्धळणे या चार क्रियांना योग्य असे चर्तुनिध अन्न म्हणतात.

या मानवी शरीराच्या विविध योगिक चक्रांच्या देवता खालीलप्रमाणे वर्णिलेल्या आहेत.

१) मूलाधार चक्र - श्रीगणेश , प्राणाचा अधिष्ठाता

२) स्वाधिष्ठान चक्र - अतिशक्ती

३) मणिपूर चक्र - श्री विष्णू - (नारायण)

४) अनाहत चक्र (हृदय) श्री शिव

५) विशुद्ध चक्र - श्रीसरस्वती

६) आसाचक्र (भूमध्य) ब्रह्मस्ती देवता

७) सहस्रदल चक्र (अंतिम स्थान) - शिवशक्ती

अशा सर्व देवदेवतांचे दर्शन होणे शक्य आहे. ही एक प्रकारची तीर्थ यात्राच नव्हे का ?

# लेप्टोस्पायरोसिस

प्रख्यात विकृती विज्ञानतज्ज्ञ डॉ. राजेश इंगोले यांची 'लेप्टोस्पायरोसिस' संबंधात डॉ. विवेक परुळेकर यांनी घेतलेली मुलाखत

जबरदस्त तडाखा देणारा पाऊस थांबल्यानंतर आता रोगराईचे थैमान सुरू झाले आहे. जिकडे पाहावे तिकडे ज्याच्या त्याच्या तोंडी आणि वर्तमानपत्राच्या प्रमुख जागी लेप्टोस्पायरोसिसची चर्चा अगदी जोरात सुरू आहे. कुठल्याही प्रकारचा ताप आल्यास त्याकडे दुर्लक्ष न करता मोठ्या संख्येने लोकं रूग्णालयांमध्ये धाव घेऊ लागले आहे. लेप्टोस्पायरोसिसचा आजार म्हणजे नक्की काय ?

लेप्टोस्पायरोसिस काय आहे ? जीवाणू की विषाणू ....? लेप्टोस्पायरोसिस कुणाला होऊ शकतो ? का व कसा ?

काळजी करू नका !

लेप्टोस्पायरा काय आहे ?

लेप्टोस्पायरा नावाचे विशिष्ट पद्धतीने गतिमान असलेले अगदी बारीक असे जीवाणू असतात. लेप्टो या शब्दाचा अर्थ बारीक किंवा नाजूक . असे हे जीवाणू छत्रीच्या मुठीप्रमाणे किंवा प्रश्नचिन्हाच्या म्हणजे 5 अशा आकाराचे असतात. त्यांचा आकार ६ ते २० मायक्रोमीटर असतो.

लेप्टोस्पायराचे जीवाणूंची उत्पत्ती कशी होते ?

आपल्या अवतीभवती असलेल्या जीवसृष्टीतील असंख्य प्राणी जसे प्रामुख्याने उंदीर, घुशी , मांजर या प्राण्यामध्ये आढळतात. लेप्टोस्पायराचे जीवाणू उपद्रवी (Pathogenic) किंवा निरूपद्रवी (Soprophytic) आढळतात. पण फक्त प्राण्यामध्ये. मानवी शरीरात शिरकाव होताच मनुष्याला ते उपद्रव करतात. म्हणजेच मनुष्यासाठी ते १०० टक्के उपद्रवी आहेत.

प्राण्यांकडून या जीवाणूंची लागण मानवी

शरीरात कशाप्रकारे होऊ शकते ?

प्राण्याकडून शरीरातील किडनीमध्ये हे जीवाणू अनेक दिवस किंवा महिने राहतात. त्यामुळे प्राण्यांच्या लघवीतून ते सतत बाहेर टाकले जातात. प्राण्याची लघवी सांडपाण्यातून, गटारातून , नाल्यामधून जे पाणी पावसाळ्यात साचून एकमेकांत मिसळून दूषित झालेले हे पाणी, अथवा पाण्याच्या टाक्या, पाईपलाईन आणि सांडपाणी किंवा गटारे फुटून अशा प्रकारचे दूषित झालेले पाणी मानवी संपर्कात येऊन ही लागण होऊ शकते.

पावसाळ्यातील पाणी, चिखल किंवा डबक्यातल्या पाण्यातून मनुष्याच्या शरीरात याचा शिरकाव कसा होतो ?

आपल्या शरीरावर अनेक प्रकारच्या छोट्या, मोठ्या जखमा होत असतात. त्या जखमांतून (Abrasions cuts within skin tissue) किंवा तोंडातील व आतड्यांमधील आवरणातील (Mucosa) जखमांमधून जर असे दूषित पाणी

संपर्कात आले तर शिरकाव होऊ शकतो.

अशा प्रकारे जीवाणूंची लागण होण्याचा धोका सर्वात जास्त कुणाला आहे ?

अर्थातच सतत पाण्यात काम करणाऱ्यांना किंवा ज्या जागी दूषित पाण्याचा प्रादुर्भाव आहे. सांडपाण्याचा निचरा नीट होत नसल्यास. शेतात, चिखलात , काम करणारे तसेच प्राण्यांचे वैद्य, तलावात मच्छिमारी करणाऱ्या व्यक्ती. या सर्वांना अशी लागण होण्याची दाट शक्यता आहे.

या जीवाणूंची लागण झाल्यास ताप कधी येतो ? लेप्टोस्पायरोसिसची प्राथमिक लक्षणे कोणती ?

जीवाणूंचा शिरकाव झाल्यानंतर २ ते २६ दिवसांच्या कालावधीनंतर (Incubation period) लक्षणे दिसू लागतात. साधा ताप काविळीचा ताप किंवा किडनी किंवा लिव्हरला इजा पोहोचविणारा ताप (Weill's disease) अशा साध्या आजारापासून गंभीर आजारापर्यंत कुठल्याही प्रकारची लक्षणे दिसू लागतात.

कधी थंडी भरून येते, उलट्या , जुलाब किंवा डोकेदुखी , डोळे लाल होणे अशीही लक्षणे आढळतात.

ताप चढतो , उतरतो असे किमान पाच ते सात दिवस जातात. लागण झालेल्या फक्त २० ते २५ टक्के लोकांना कावीळ होते. सगळ्यांनाच होत नाही. त्यामुळे सतत ताप येत राहिल्यास दुर्लक्ष करू नये. काही व्यक्तींच्या अंगावर लाल पुरळही उठते.

रूग्णांच्या रक्तात हे जीवाणू एक आठवड्यापर्यंत राहतात. नंतर ते रक्तात सापडत नाहीत. शरीराच्या किडनीसारख्या अवयवांमध्ये हे चांगल्या प्रकारे आपली जागा बनवितात. त्यातलाच एक अवयव म्हणजे किडनी ! म्हणूनच रूग्णांच्या लघवीवाटे हे जीवाणू चार ते पाच आठवडे रोज बाहेर पडत राहतात.

'लेप्टो' 'चीच लागण आहे हे सिद्ध करण्यासाठी कोणत्या चाचण्या उपलब्ध आहेत ?

रक्तातून हे जीवाणू सापडणं कठीणच.

कारण रूग्णाला लक्षण दिसू लागताच ते रक्तातून दिसेनासे होतात. हे जीवाणू अतिशय नाजूक असल्याने प्रयोगशाळेत Blood cultureच्या सहाय्याने त्याची वाढ करणे जवळजवळ अशक्य आहे. काही विशिष्ट पद्धतीच्या सूक्ष्मदर्शकाने (Dark ground illumination) किंवा Immunofluorescence इम्युनोफ्लुरोसेन्स या तंत्राद्वारे त्यांचे परीक्षण करता येते. अशा प्रकारची यंत्रसामुग्री अतिशय महाग असून ती परवडण्यासारखी नसल्याने सर्व लॅबोरेटरीत उपलब्ध नाही.

**रक्ताची तपासणी :** रक्तातील फ्लेटलेट्स (रक्तबिंबिका)चे प्रमाण खूप कमी होते. (नॉर्मल प्रमाण: १:५० लाख प्रति घन लि. ते ५ लाख)

पांढऱ्या पेशी सरासरीपेक्षा कमी किंवा वाढू शकतात. लघवीतून रक्तस्राव होऊ शकतो.

रक्तातील बिलिरूबीन प्रमाण वाढू शकते. (कावीळ)

**लघवीची तपासणी :** लागण झाल्याच्या दुसऱ्या आठवड्यापासून ते पुढील ४ ते ६ आठवड्यापर्यंत सूक्ष्मदर्शक ((Dark ground illumination) च्या सहाय्याने लघवीत प्रश्नचिन्हांच्या किंवा छत्रीच्या मुठीच्या आकाराचे 5 असे गतिमान जीवाणू आढळतात.

लघवीतून जीवाणू मिळण्याची शक्यता रक्तातून जीवाणू मिळण्यापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक असते.

रूग्णांनी लघवी केल्यानंतर लगेचच ती प्रयोगशाळेत पाठविणे गरजेचे आहे. कारण विलंब झाल्यास जीवाणूचे विघटन होऊन ते दिसत नाहीत. पण (Dark ground illumination) हे Immunofluorescence तंत्र महाग असल्यामुळे जनसामान्यांपर्यंत उपलब्ध नाही.

रक्तातील पेशी काढून उरलेल्या सीरम Serological test) मध्ये प्रतीपिंडिकाचे प्रमाण (Antibody titre) मोजूनही 'लेप्टो' चे निदान करता येणे शक्य आहे. लागण झाल्यानंतर एक आठवडा संपण्या अखेरीस ही प्रतिपिंड मानवी रक्तात तयार होतात. त्यासाठी Rapid

card test तसेच Elisa पद्धतीने प्रतिपिंडाचे प्रमाण मोजून निदान नक्की होते. ही चाचणी काही अद्यावत लॅबोरेटरीत उपलब्ध आहे. या पद्धतीने Serum Ig G किंवा Igm या प्रकारची प्रतिपिंडाचे परीक्षण होऊ शकते. लेप्टो हा संसर्गजन्य रोग नाही. दुधातून किंवा थुंकीतून हा रोग झाल्याचे अद्यापि आढळलेले नाही. त्यामुळे घाबरून जाण्याचे काहीच कारण नाही. तसेच पेनिसिलीन किंवा डॉक्सीसायक्लीनसारखी लेप्टो वर प्रभावी असलेली औषधे सर्वत्र उपलब्ध आहेत.

**काळजी घेण्यासारख्या विशेष सूचना** सांडपाण्याचा, डबक्याच्या पाण्याचा निचरा नीट होतो आहे ना याची काळजी घ्या.

पायाला, शरीरावर जखमा असल्यास साचलेल्या पाण्यातून चालणे टाळावे अथवा जखमा भिजणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.

पालेभाज्या स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्याव्यात. कोणत्याही प्रकारच्या तापाकडे दुर्लक्ष न करता ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

प्रख्यात विकृती विज्ञानतज्ज्ञ डॉ. राजेश इंगोले यांची 'लेप्टोस्पायरोसिस' संबंधात डॉ. विवेक परुळेकर यांनी घेतलेली मुलाखत

जबरदस्त तडाखा देणारा पाऊस थांबल्यानंतर आता रोगराईचे थैमान सुरू झाले आहे. जिकडे पाहावे तिकडे ज्याच्या त्याच्या तोंडी आणि वर्तमानपत्राच्या प्रमुख जागी लेप्टोस्पायरोसिसची चर्चा अगदी जोरात सुरू आहे. कुठल्याही प्रकारचा ताप आल्यास त्याकडे दुर्लक्ष न करता मोठ्या संख्येने लोकं रूग्णालयांमध्ये धाव घेऊ लागले आहे. लेप्टोस्पायरोसिसचा आजार म्हणजे नक्की काय ?

लेप्टोस्पायरोसिस काय आहे ? जीवाणू की विषाणू .... ? लेप्टोस्पायरोसिस कुणाला होऊ शकतो ? का व कसा ? असे एक ना अनेक प्रश्न आज जनसामान्यांच्या मनाला भेडसावीत आहेत.



# कुपोषणावर मात

## उपासमारीवर मात

(कुपोषण म्हणजे उपासमार)

वाचकांना विनंती,

ही सर्व माहिती घरोघरी जावी. प्रत्येकाने यातील जे पटेल ते करावे, अनुभवावे व आपला अनुभव सर्वांना सांगावा तसेच डॉ. हेमंत जोशी व डॉ. सौ. अर्चना जोशी ( बालआरोग्य तज्ञ ) जोशी बालरुग्णालय, विरार (प.) पिन कोड. ४०१३०३, फोन ९५२५०, २५०२७१० यांना कळवावा ही विनंती.

उपनिषदात सांगितले आहे की, आपल्याला जे ज्ञान मिळते ते नष्ट होऊ नये म्हणून ते आपण सर्वांना देणे हे आपले कर्तव्य आहे. आपण जे नविन शिकू, ते अनुभवू ते सर्वांना शिकवूया. आधी आपला परिसर, गाव व मग विश्वच कुपोषण मुक्त करूया.

महाराष्ट्रात लागूनात मुलीला बाळवृष्णाची मुर्ती देतात. तिचा बाळ बाळकृष्णासारखा व्हावा या भावनेने. पण महाराष्ट्रातच २ लाख मुले दरवर्षी पहिला वाढदिवस होण्याआधी मरतात. भारतात रोज दहा हजार मुले मरतात. यापैकी अंदाजे दहा टक्के म्हणजे एक हजार महाराष्ट्रात मरतात.

यापैकी ८९ टक्के कुपोषित असतात. आपण कुपोषण जाणूया, ते नष्ट करूया व ८९ टक्के बालमृत्यु टाळूया. हे काम जर एक दिवस उशीरा केले तर दहा हजार मुले भारतात जास्त मरतील व जेवढे लवकर करू तेवढे जास्त बालमृत्यु टाळतील म्हणून आज आत्ताच कामाला लागूया.

ही माहिती भारतभर जाण्यासाठी ज्या वाचकांना मराठी सोडून दुसरी भाषा येते त्यांनी ही माहिती दुसऱ्या भाषांतरीत करून त्या भाषेत वृत्तपत्रात द्यावी. त्या राज्य सरकारांना द्यावी, रेडिओ, टी.व्ही वर द्यावी. लेख, कथा, कविता लिहून १०२ कोटी भारतीयांपर्यंत पोहचवावी ही विनंती.

आपण जे वृत्तपत्र, मासिक, पेपर वाचता. त्यानंतर ही माहिती पुन्हा प्रसिद्ध करून सर्वांपर्यंत पोहचवायला विनंती करा. या लेखांचे सार्वजनिक वाचन अंगणवाडी, ग्रामपंचायत, महिलामंडळ,

डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

### कुपोषण

काही धक्का दायक सत्य

कुपोषण कु म्हणजे चुकीचे. पोषण म्हणजे खाणे पिणे, अन्न कमी पडून बारीक होणे,

१- कुपोषण हाच सर्वात मोठा यमदूत आहे. रोज १० हजार मुले मरतात. त्या पैकी ९ हजार कुपोषित आहेत म्हणून मरतात.

२- आपणा पैकी बहुतेक सर्वजण कुपोषित आहेत. बारीक म्हणजे कुपोषित, व जाड म्हणजेही कुपोषित.

३- आपणा पैकी बहुतेक सर्वजण कुपोषणामुळे खुरटलेले आहेत.

४- आपला देश कुपोषण स्थान आहे.

५- बहुतेक कुपोषण मानव निर्मित आहे.

६- सवार्थिक कुपोषण हे घरात अजाणतेपणी अन्न, पाणी मुलांच्या अवाक्याबाहेर म्हणजे टेबलावर ठेवल्यामुळे होते.

भूक लागलेल्या मुलांना अजाणतेपणी घन अन्ना ऐवजी पातळ अन्न दिल्यामुळे होते. पातळ अन्नात ९० टक्के पामीच असते. हे सवार्थिक वयाच्या पहिल्या वर्षी होते.

७- वयाच्या पहिल्या वर्षी आईचे दूध कमी पडते तेव्हा दरवेळी आईच्या दुधाआधी शिवरा किंवा तेल तुपाने कालवलेला वरण भात दिला तर कुपोषण होत नाही, हा आमचा अनुभव आहे. असे पहिल्या वेळी भरवतात त्याला उष्टावन असे म्हणतात.

८- जेथे जेथे अन्न कालवायला पाणी दूध वापरतात, तेथे त्याच्या ऐवजी तेल, तूप वापरले तर कुपोषण होत नाही.

राज्य विधानसभेत विरोधी आमदारांनी प्रश्न केला की, कुपोषणाने बालमृत्यु होतात. या मुलांना शासन खिचडी देते. तर खिचडी हे कुपोषणाचे औषध आहे काय ?

हा तारांकीत प्रश्न होता. यावर खात्याने अभ्यास करून तयार केलेले उत्तर मंत्री महोदयानी उत्तर दिले की, खिचडी हे कुपोषणाचे औषध नाही. खिचडी हे पुरक आहार आहे, या उत्तराने विधानसभेचे समाधान झाले.

दुसऱ्या दिवशी सर्व पेपरांनी ही प्रश्न उत्तरे छापली व महाराष्ट्र समाधान पावला. तेव्हा मला कळले की, उपासमारीला उपोषण न म्हणता कुपोषण म्हणतात. ही केवढी मोठी चूक आहे. म्हणजे रोग निदानच चुकले.

उपासमारीला उपासमार म्हटले की खिचडी आणि अन्न हे त्याचे औषध आहे. हे प्रत्येकाला कळते, पण उपासमारीला कुपोषण म्हटले तर तो डोंगू, कॅसर या सारखा अगम्य आजार होतो.

पोषण म्हणजे आहार. सुपोषण म्हणजे चांगला आहार. कुपोषण म्हणजे चुकीचा आहार.

अती खाऊन कुपोषण होणे हा कुपोषणाचा एक प्रकार, अन्ना अभावी, बारीक होणे हा सुद्धा कुपोषणाचा एक प्रकार. चला आजपासून उपासमारीला उपासमार म्हणूया. व बारीक मुलांनो व मोठ्या लोकांनो, चणे शेंगदाणे देऊया. शेंगदाणे नसले तर कच्चे तांदूळ देऊया.

जाडे म्हणजे अल्पायुषी असतात. या देशातील पन्नास टक्के लोक बारीक आहेत. अन्नदान हेच पुण्यदान आहे. सर्व बारीक माणसांना अन्नदान करा. आपल्या सोबत काम करणाऱ्याला भरपूर खाऊ पिऊ घाला व त्याचे आयुष्य वाढवा.

सर्व शाळांतील सर्व वर्गापर्यंत व सर्व सामाजिक संस्थामध्ये व्हायला हवे.

आमची घरे फक्त मोठ्यांसाठी बनली आहेत म्हणूनच घरांना दगडांच्या लाद्या आहेत. मुले पडतात त्यांची डोकी फुटतात. मोठ्यांची डोकी फुटली असती तर घराची जमीन मऊ झाली असती. घरातले अन्न, पाणी ओट्यावर, टेबलावर आहे, मुलांच्या आवाक्याबाहेर आहे. त्यांच्या हातापलीकडे आहे.

जेथे मुलांसाठी घर असते, तेथे दाणा, पाणी जमिनीवर असते,

घरोघरी जमिनीवर दाणवठे - पाणवठे असतात. मुले पलंगातून पडतात. जिऱ्यातून पडतात. जेथे मुलांसाठी घर असते तेथे पलंगांना कठडे असतात. जिने व स्नानगृहाना उंच उंबरठे असतात.

घरोघरी पोरे बारीक उंदीर जाड.

उंदीर दिवसभर खातात, मुले खातच नाहीत.

उंदीर कच्चे खातात, मुले शिजवून दिले तरी खातच नाही.

उंदीर काहीही खातात, मुले काहीच खात नाहीत.

उंदीर पडलेले खातात, मुले वाढले तरी खात नाही.

उंदीराना हवे तेव्हा खाता येते, मुलांना मिळतच नाही.

मुले जमिनीवर,

अन्न ओट्यावर,

पाणी ओट्यावर,

तांदूळ पिशवीत,

लोणी शिंक्यात.

अन्न, पाणी, तांदुळ, लोणी

जणु काही सर्व मोठ्यांसाठी

मुलांच्या आवाक्याबाहेर.

बाळकृष्ण देव हा राजपुत्र होता तरी त्याला चोरून लोणी खावे लागले

मग इतरांची काय कथा ?

ते उपाशीच राहणार ते नखच खाणार, ते पालीच खाणार ते कागदच खाणार.

जे मिळेल ते खाणार, पण अन्नच मिळत

नाही. जमिनीवर एक दाणवठा हवा. जमिनीवर एक खाऊ घर हवे. त्यात जमले तर दाणा पाणी फळे हवे. त्यात चणे ठेवा, दाणे ठेवा, खाऊ ठेवा हे नसेल तर कच्चे तांदूळ ठेवा.

जमिनीवर कच्चे तांदूळ ठेवा.

उंदीर खाईल जाड होईल,

चिमणी खाईल जाड होईल,

कोंबडी खाईल जाड होईल,

मुले खातील जाड होतील.

**आमची घरे फक्त मोठ्यांसाठी बनली आहेत म्हणूनच घरांना दगडांच्या लाद्या आहेत. मुले पडतात त्यांची डोकी फुटतात. मोठ्यांची डोकी फुटली असती तर घराची जमीन मऊ झाली असती. घरातले अन्न, पाणी ओट्यावर, टेबलावर आहे, मुलांच्या आवाक्याबाहेर आहे. त्यांच्या हातापलीकडे आहे.**

घरोघरी जमिनीवर एक दाणवठा हवा, त्यात चोवीस तास काही खाऊ तांदूळ हवे मनाला येईल तेंव्हा मुलांना खाता यावे. अर्धे सोडून अर्धे खाता यावे. आंबेडकरांनी हट्ट केला, एक गाव एक पाणवठा. आमचा हट्ट आहे, एक घर एक दाणवठा, एक पाणवठा. घरोघरी जमिनीवर एक पाणवठा हवा, चोवीस त्यात पाणी हवे, मुलाला रांगत जाऊन कोणाला न मागता तोंड लावून पाणीपिता यावे. मुलांना जुलाब लागतात तेव्हा त्यांना तहान लागते. ज्यांना भरपूर पाणी मिळते ते वाचतात. बाकी पाणी पाणी रडून मरतात. तहानेनी मरतात. जमिनीवर पाणवठा करा. भारतातील वार्षिक दहा लाख जुलाब मृत्यु दूर करा. ऊन लागते तेव्हाही तहानेनीच मुले मरतात. जमिनीवर पाणी ठेवा. उन्हाळ्यातील मृत्यु कमी करा. डेंगू आजारातही तहानेनी मुले मरतात. जमिनीवर पाणी ठेवा डेंगू मृत्यु कमी करा. घरोघरी जमिनीवर दाणा पाणी ठेवा. कुपोषणावर

मात करा.

देवदूत अंगणवाडी सेविका

जो देतो तो देव

मी मुलांना अन्न देते,

मातांना शिकवते, ज्ञान देते

मी देवदूत आहे

मी देवच आहे

मी नविन शिकेल

मी नविन करेल

मी सर्वांना शिकवेल

कुपोषणावर मात करेल

बाल मृत्यु कमी करेल

मी हा नवस घेतला

उतणार नाही मातणार नाही

घेतला नवस सोडणार नाही

मातांची शपथ

जावयाने भात शिजवायला ठेवला, भात करपून गेला.

कारण जावई भात शिजवायला शिकलाच नव्हता.

देवांनी आम्हांला छान मुले दिली पण आमची मुले खराब झाली.

कारण आम्हांला मुले वाढवायला कोणी शिकवलेच नाही

आता आम्ही मुले वाढवायला शिकू.

आमची मुले नीट वाढवून नविन शिकवू. ते सर्व गावाला शिकवू कारण गावची मुले ती आमची मुले. आमचे गाव कुपोषण मुक्त करू.

आमचे गाव बालमृत्यु मुक्त करू. आमचा देश बालमृत्यु मुक्त करू. आमचा अनुभव सर्वांना सांगू व डॉक्टर जोशींना विरारला कळवू.

आमच्या बाळांचे बाळकृष्ण करू.

आमच्या गावाचे गोकुळ करू.

०००

ठाणे जिल्ह्यातील वसई तालुक्याची पूर्व पट्टी आदिवासी विभाग आहे. काही वर्षांपूर्वी तेथे अंदाजे २५ मुले कुपोषित होती. त्यांना प्रत्येकी १ किलो गोडतेल (पामतेल) दरमहा दिले. म्हणजे रोज ३० मिली. आईने मुलांना ते रोज थोडे थोडे करून पाजले, त्यांच्या तब्येती सुधारल्या. शास्त्रीय भाषेत

सांगायचे तर कुपोषित श्रेणी ३ची मुले श्रेणी २मध्ये व श्रेणी २ची मुले श्रेणी १ मध्ये गेली.

यापासून शिकून श्रमजीवी संघटनेचे श्री. विवेक पंडीत यांनी आमच्यासह तेव्हाचे मंत्री श्री. पिचड यांची भेट घेतली व वाडा मोखाड्यातील कुपोषित मुलांसाठी १ लाख रुपयाचे तेल मंजूर करून घेतले. यांने त्या मुलांना फायदा झाला. असे कळते की, आत्ता राज्यभरच कुपोषित मुलांना असे तेल दिले जाते.

असेच घरोघरी व्हावे.

टीप: तेल खा हा सल्ला बारीक लोकांसाठी आहे.

ज्यांना वजन कमी करायचे त्यांनी तेल कमी खावे.

आजाराने मुले बारीक होतात

अन्न कमी मिळाल्याने मुले व माणसे बारीक होतात व कमजोर होतात.

कमजोर माणसे लावकर आजारी पडतात. आजाराने पुन्हा बारीक होतात, व एखाद्या आजारात दगावतात. हे द्रष्टृचक्र मोडा. आजार कसे टाळावे व कुपोषण कसे टाळावे हे ईथे शिका व सर्वांना शिकवा.

आजारी न पडण्याचा मंत्र

आजारी माणसाजवळ जाऊ नका.

सर्दीवाल्याजवळ जाऊ नका.

घराबहेर खाऊ नका.

डासाला चावू देऊ नका.

सर्व लसी घेण्यात विसरू नका.

रोज हसण्यास विसरू नका.

रोज धावायला, खेळायला, पळायला, नाचायला विसरू नका.

रोज कौशिंबीर, फलाहार घेण्यास विसरू नका.

रोज क्षमा करायला विसरू नका.

रोज योगासने, व्यायाम करण्यास विसरू

## रोज शिरा खा सशक्त दीर्घायुषी व्हा!

आजार सर्वांनाच होतात. गंभीर आजारात अशक्त, बारीक लोक दगावतात. तर दणकट लोक तग धरतात. पूजेला शिऱ्याचा प्रसाद करतात. आपण रोज सकाळी देवाला शिऱ्याला प्रसाद करावा. घरच्या बारीक लोकांनी व बाळ - बाळंतिणीला दर दोन/तीन तासांनी हवा तेवढा पोटभर शिरा खावा. पाहुणा रात्री १२ वाजता आला तरी त्याला वाटीभर मिळेल एवढा शिरा रोज करावा. शिऱ्यामुळे इतर घट्ट अन्नापेक्षा ५ पट व दूध फळांचा रस इत्यादी पातळ अन्नापेक्षा १० - २० पट शक्ती जास्त मिळते. व रोज तब्बेत सुधारते. १०० दिवसात आपण सशक्त, स्मार्ट, शक्तीमान दीर्घायुषी होतो. कोणत्याही औषधाने व उपायाने ही जादू होणार नाही.

२०० रु. किलोचे तूप किंवा ५० रु. किलोचे वनस्पती तूप किंवा २४ रु. किलो पामोलीन तेल या सर्वांनी केलेला शिरा सारखाच पौष्टीक व चवीला सारखाच असतो. यात तब्बेतीला पामतेल सर्वात चांगले.

रोज पावशेर रव्याचा शिरा केला तरी सर्वांना पुरतो. त्याला १० रु. रोज खर्च येतो. दरमहा खर्च ३०० रु. योतो. यात सर्व घर सशक्त, आनंदी होते. पाहुण्यांचेही स्वागत या शिऱ्याने छान होते. घराचे आनंदभुवन होते. हा प्रसाद खाणारे तृप्त व आनंद हसतमुख सुखी असतात. भरल्यापोटी मेंदू चांगले काम करतो. आपण जास्त हुशार होतो.

अशाप्रकारे प्रसादाने सर्व घरच सशक्त, आनंदी, हुशार, दीर्घायुषी सुखी होते. देवाला आपण अजून काय मागतो? हा शिऱ्याच्या प्रसादाचा सुखाचा मंत्र आहे.

आपण हा शक्तीमान होण्याचा नवस करावा व आपला अनुभव सर्वांना सांगावा व विरारला डॉ. जोशींना कळवा.

## शिरा कोणी खावा?

उत्तर :-

१) दात नसलेल्या मुलांनी व वृध्दांनी.

२) सर्व मुला - मुलींनी ऋतीक रोशन - ऐश्वर्या राय सारखे होईपर्यंत.

३) गर्भवतींनी.

४) सर्व बाळाला पाजणाऱ्या आयांनी.

५) ४ महिन्यावरील सर्व बाळांनी ४ महिने झाल्यावर जेव्हा आईला असे वाटेल की आपले दुध कमी पडते आहे तेव्हा बाळाला शिरा सुरू करावा. आईने दरवेळी पहिले बाळास शिरा चाटवावा, मग अंगावर पाजावे. हळूहळू शिरा वाढतो. दूधाची गरज कमी होते. वर्षभरात दूध सोडवता येते. शिऱ्याऐवजी रव्या - बेसनाचे मऊ ताजे लाडू खाल्ले तरी चालतील.

## शिरा कोणी खाऊ नये?

उत्तर :- ज्याला वजन वाढू नये असे वाटते त्यांनी खाऊ नये. उदा. जाड लोकांनी. २५ - ३० वर्षावरील मध्यम लोकांनी जास्त शिरा खाऊ नये.



मुंबई अहमदाबाद रोडवर क्रॅस्टो ह्या मित्राचे डुक्कर पालन केंद्र आहे. मोठ्या हॉटेलमधील उरलेले अन्न ते ट्रकने आणून डुकरांना खायला देतात. ती डुकरे ते अन्न खातात त्यातच सु-शी करतात, लोळतात व भराभरा वाढून १००,१२५ किलोचे होतात.

धडा:- अन्न अनिर्बंध उपलब्ध असेल तर कुपोषण, उपासमार, बारिकपणा येत नाही आपल्या घरी मुलांना अन्न आवाक्यात ठेवा.

२) कुक्कुटपालन केंद्रामध्ये हजारो कोंबड्या असतात. त्यांना दाणा व पाणी चोवीस तास उपलब्ध असते. त्या महिनाभरात किलो किलोने वाढतात त्यांना कुपोषण होत नाही.

३) माझी मुलगी इजीप्त केनियात ३ आठवडे डॉ. देसाई काकांसह गेली होती. दिवसभर निसर्गसौंदर्य बघायचे व जगभरच्या नवनवीन चीजा पंचतारांकित हॉटेलांमध्ये खायच्या. परिणाम ३ आठवड्यात माझ्या मुलीचे ३ किलो वजन वाढले.

धडा:- अन्न अनिर्बंध; हवे तेव्हा उपलब्ध

४) आम्ही १५ लोक (आम्ही ४ परिवाराचे निरनिराळ्या वयाचे १५ लोक) श्रीलंकेला आठवडाभरासाठी गेलो. सृष्टीसौंदर्य बघायचे व जगभरच्या निरनिराळ्या वस्तूंचा पंचतारांकित हॉटेलत आस्वाद घ्यायचा. परिणाम सर्वांचे वजन किलो दीड किलोने एका आठवड्यात वाढले.

निष्कर्ष एकच:- अन्न अनिर्बंध उपलब्ध असेल तर सर्वस्वी वजने वाढतात, उपासमार होत नाही. अन्न उपलब्ध असेल तर कोणी उपाशी राहत नाही. अन्न उपलब्ध असूनही कोणी उपाशी असेल तर त्याला काहीतरी आजार आहे. त्याला डॉक्टरकडे न्यायला हवे.

## आमचे आरोग्य प्रयोग

### या आरोग्य प्रयोगात सामील

व्हा ! ही राष्ट्र सेवा आहे.

प्रयोग नं. १ जेवल्यावर रोज दोन वेळा मिठाने दात घासून बघा.

माहिती:- मिठाने दात घासले तर दात किड जाते. नविन दात किडत नाही.

दात किडवणाऱ्या जंतूना स्टेप्टोकोकस असे म्हणतात. हे मिठाने मरतात. भारतातील जवळजवळ सर्वांचे दात किडलेले आहेत.

हे दात किडवणारे स्टेप्टोकोकस जंतू सुईच्या टोकावर लाखोनी असतात. घरी एकाचे दात किडले की सर्वांचे किडतात.

ज्यांचे दात किडले आहेत त्यांच्या हातचे किंवा त्यांचे उष्ट उन्न आपण खाल्ले की आपले दात किडू शकतात. या जंतूमुळेच तोंडाचा वास पण येतो. ज्यांचे उष्टे अन्न आपण खातो त्याचे सर्वच आजार आपल्याला लागू शकतात. म्हणून कोणाचेही उष्टे अन्न खाऊ नये. हे सर्वांना सांगावे. खडेमिठाने दातांना इजा होऊ शकते ती बारीक मिठाने होत नाही. जेवल्यावर बारीक मिठाने दात घासले तर हे जंतू मरतात दातातील कीड हळूहळू कमी होते. तोंडाचा वासही जातो.

हातच्या बांगडीला आरसा कशाला. आपण हे कराच. आपला अनुभव सर्वांना सांगा व आठवणीने डॉ. हेमंत जोशी व डॉ. अर्चना जोशींना जोशी रूग्णालय, विरार येथे कळवा.

फोन : ०२५० - २५०२७१०

प्रयोग नं. २

घरी जेवल्यानंतर खाल्लेल्या विड्याच्या पानाने आरोग्य सुधारते / विड्याच्या पानांमध्ये खालील औषधी गुण आहेत.

१) मुखशुद्धी:

जेवल्यानंतर विडा खाल्याने मुखशुद्धी होते. त्यातील चुन्यामुळे दाताला किडवणारे जंतू मरतात. ज्या जंतूमुळे दात किडतात ते व ज्या जंतूमुळे तोंडाला वास ते जंतू (जीवाणू) पानातील चुन्यानी मरतात.

२) चुन्याने हाडे बळकट होतात. विड्याच्या पानातील जीवनसत्त्वे आपल्याला मिळतात. अॅसिडीटी कमी होते.

३) विड्याच्या पानातील फायबरमुळे पोट साफ होते. बद्धकोष्टता कमी होते.

४) काथामुळे रक्तातील कॉलरेव्हीटॉल कमी होणे, रक्त दाब हृदयविकार कमी होतात.

५) घरी रोज जेवल्यानंतर विडा खावा. एकदा व जमले तर दोन्ही वेळा, मुलांना पण द्यावा. ज्यांना अॅसिडीटी चा त्रास आहे त्यांनी विडा जास्तवेळा खावा.

ह्या विड्याने पोटातले अॅसीड कमी होऊन भूक जाते. ज्यांना वजन कमी करायचे आहे त्यांनी जास्त वेळा विडा खावा. तेव्हा आपली जेवणाची गरज कमी होऊन वजन कमी होईल.

प्रयोग विड्याचे प्रयोग

१) विडा खा आरोग्य सुधारा जादा वजन असलेल्यांसाठी -

२) विडाखा वजन कमी करा.

अॅसिडीटी वाल्यांसाठी

३) विडा खा अॅसिडीटी कमी करा.

आपला अनुभव सर्वांना सांगा. डॉ. जोशींना कळवा.

# कुपोषणावर मात

डॉ. हेमंत जोशी

डॉ. अर्चना जोशी

नका.

## काही कथा काही मुद्दे

### कुपोषण नाशक तांदुळ

कच्च्या तांदळांने कुपोषण कमी होईल.

माणूस शिजवलेले अन्न गेले १० ते २० हजार वर्षे खात आहे. त्याआधी लाखो वर्षे आपण कच्चे अन्नच खायचे व ते आपल्याला पचायचे. अजूनही आपली पचनसंस्था तीच आहे व तशीच आहे. सर्व प्राणी आजही कच्चेच खातात व पचवतात. याचा अर्थ आपल्याला कच्चे तांदुळ पचतीलच.

मुठभर तांदुळाचे शिजवून तिप्पट तीनमुठ भात होतो. मुले हा खायला ताटावर बसतच नाही पण हेच तांदुळ खिशात भरून दिल्यास मुले दिवसभर खातात. मुले जशी नाकने दिवसभर हवा घेतात तसे त्यांना दिवसभर चावायला काहीतरी पाहिजे. तांदुळांने हे काम छान होईल.

तांदुळ ७ रूपये किलो सर्वांच्या गरी असतात. २४ तास मिळतात. आईने शिजवलेला भात दोनदा मिळतो व बाबांनी बाजारातून आणलेले चणे दाणे वचिच मिळतात.

मुल अन्नासाठी परावलंबी, आई वडीलांवर अवलंबून आहेत म्हणून बारीक आहेत. त्यांचे खिसे तांदळांने भरून ठेवले तर ते स्वयंपूर्ण होतील, सशक्त होतील.

कच्च्या तांदुळांमध्ये मुलांचे पोट दुखवू शकेल असा एकही घटक नाही. कच्च्या तांदळांने मुलांच्या पोट दुखेल अशी शंकाही मनात येऊ देऊ नका. तांदुळ निवडताना खुप स्रिया व त्यांची मुले तांदुळ खातात त्यांना काही त्रास होत नाही. बारीक मुलांना कच्चे तांदुळ खिशात भरून ठेवा. ते अंगात भरतात की नाही ते बघा वाचा व सर्वांना सांगा

आमची घरे फक्त मोठ्यांसाठी बनली आहेत

म्हणूनच घरांना दगडांच्या लाद्या आहेत. मुले पडतात त्यांची डोकी फुटतात. मोठ्यांची डोकी फुटली असती तर घराची जमीन मऊ झाली असती. घरातले अन्न, पाणी ओट्यावर, टेबलावर आहे, मुलांच्या आवाक्याबाहेर आहे. त्यांच्या हातापलीकडे आहे.

जेथे मुलांसाठी घर असते, तेथे दाणा, पाणी जमिनीवर असते,

घरोघरी जमिनीवर दाणवठे - पाणवठे असतात. मुले पलंगातून पडतात. जिऱ्यातून पडतात. जेथे मुलांसाठी घर असते तेथे पलंगांना कठडे असतात. जिने व स्नानगृहाना उंच उंबरठे असतात.

१९९२ मध्ये माझा भाऊ आशिष जोशी हा अमेरिकेतील सिरॅकुस विद्यापिठांमध्ये शिकत होता. त्याने मला तेथील विद्यापिठांच्या पत्रिकेत एक आला होता. तो पाठविला. त्यांच्या विश्वविद्यालयाच्या बातमी पत्रामध्ये मुलांचा आहाराबद्दल चांगला लेख आला होता. म्हणून त्यांनी तो मला पाठविला. तो लेख असा होता की मुलांना नाश्ता हवा की नको. हे कळण्यासाठी त्यांनी एक प्रयोग केला होता. तेथील चांगल्या मुलांचे चोविस तास रक्ताचे नमूने साखरेचे प्रमाण मोजण्यासाठी घेतले होते. व त्यांचे विश्लेषण करताना त्यांच्या असे लक्षात आले की जी दणकट मूले असतात. ती पोटभर जेवली असतील तर त्यांना ते अन्न ४ तास पुरते. ४ तासांनंतर ते पुन्ही जेवले नाही. तर रक्तातील साखर कमी होते व त्यांनंतर चरबी व मांस जाळून मुले बारीक होतात. त्यांनी निष्कर्ष असा काढला की, जी पोटभर अन्न जेवतात त्या मुलांना ४ तासाने परत अन्न दिले पाहिजे. रात्री झोपल्यानंतर सकाळी उठेपर्यंत ८ तास होतात. व ते ८ तासामध्ये काहीच खात नाही. तेव्हा त्यांना भरपूर नाश्ता दिला पाहिजे. जे सकाळी नाश्ता करत नाही ते उपाशी असतात. ते बारीक होतात.

आपल्या देशातील मुलांना सकाळी चहा नावाचे गरम पेय देतो. किंवा दूध नावाचा पांढरा पातळ पदार्थ देतो. दुध गाई- देतात तेव्हाच त्यांच्यामध्ये ९० टक्के पाणी असते मग दुधवाला पाणी टाकतो. शिवाय घरी साय काढतात ते अलगच ह्याने गुणवत्ता खराब होते. जे उरते त्यात ९५ टक्के पाणी असते. याने पणारी मुले बारीक होतात.

सर्वातम म्हणजे त्यांच्या खिशांमध्ये चोविस तास खाऊ ठेवले पाहिजे. त्यांच्या आवडीच्या वस्तू ठेवल्या पाहिजेत. कच्चे तांदूळ ठेवले तरी चालतील म्हणजे दोन-दोन दाणे आपोआप खात राहतील व ते उपाशी राहणार नाही. कुपोषित होणार नाही. बारीक होणार नाही. ती मुले अंगाने भरतील.

अमेरिकेतला दुसरा प्रयोग असा आहे तिथे सर्व मूलांचे जन्मापासून १८ वर्षांपर्यंत उंची वजनाचे आलेख काढले जातात. ते कसे वाढतात किंवा वाढत नाही याचा अभ्यास केला जातो. हे होणे हे प्रत्येक मुलाचा जन्मप्रसिद्ध हक्क आहे. व हे आपल्या देशात झाले पाहिजे. यासाठी आम्ही या अंकामध्ये चांगल्या घरच्या भारतीय मुलत्वे उंची वजनाचे आलेख देत आहोत. हे आलेख झेरॉक्स करून सर्व मुलांना द्या. त्यांच्यामध्ये त्यांना एका विभागातील ४०० मुलांचे वजन वाढत नव्हते. त्यांना या ४०० मुलांच्या घरी इतरापेक्षा काय अलग आहे. या ४०० मुलांच्या घरी पातळ अन्न द्यायचे कोणी ज्यूस द्यायचे. कोणी दूध द्यायचे कोणी कण-ही द्यायचे. अमेरिकेतील शास्त्रज्ञ यांनी असा निष्कर्ष काढला. की मूलांना दिवसातून एकदा तरी पातळ पदार्थ दिला तरी ते बारीक होतात. हा निष्कर्ष आपल्या देशात लावला पाहिजे व मुलांचे पातळ पदार्थ दिला तरी ते बारीक होतात. हा निष्कर्ष आपल्या देशात लावला पाहिजे. व मुलांचे पातळ पदार्थ थांबवले पाहिजे. चहा म्हणजे गरम पाणी, कॉफी म्हणजे गरम पाणी दूध म्हणजे ९५ टक्के पाणी. फळांच्या रसामध्ये जे पाणी असते सर्व पातळ अन्नामध्ये पाणीच असते. तहानलेल्या मुलांना पाणी द्यावे.

## शाळा प्रवेश परीक्षेचा एक आगळा वेगळा सुखद अनुभव

मुंबईच्या एका नवीन शाळेत आम्हाला आमच्या मुलीचे नाव टाकायचे होते. त्यासाठी आम्ही त्या शाळेत अर्ज केला. सहसा भारतात शिक्षणाचा अनुभव असा आहे की कुठलीही परीक्षेसाठी व त्या परीक्षेचा निकाल आणण्यासाठी जिल्ह्याच्या ठिकाणी आपल्यालाच जावे लागते. हल्लीच्या काळात ई-मेल, इंटरनेट च्या सूविधा उपलब्ध असूनही त्याद्वारे आपल्याला निकाल कळविले जात नाही. आणि विद्यार्थ्यांची संख्या जास्त असल्यामुळे फोनने कळविणे शक्य होत नाही. त्यामुळे विरारच्या माणसाला ठाण्याला जाऊन निकाल पाहून यावा लागतो. त्यासाठी एक दिवस मोडावा लागतो, तर कधी कधी दोन दिवस सुद्धा.

परंतु, यावेळी त्या शाळेतून चाचणी प्रवेश परीक्षेच्या १५ दिवस आधी आम्हाला पत्र आलेआपल्या मुलीचा प्रवेश अर्ज आम्हाला मिळाला. येत्या २ फेब्रुवारी २००३ ला तिची चाचणी परीक्षा होईल. तरी आपल्या मुलीला परीक्षेला घेऊन यावे. परीक्षा सकाळी ८:३० वाजता होईल तरी पालकांनी आपल्या मुलांना ८:०० शाळेत घेऊन येणे. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे हे पत्र आम्हाला पोस्टाने नव्हे तर कुरिअरने मिळाले. (यापुर्वी दोन्ही मुलीच्या वेळी, अलग अलग वर्षी महाराष्ट्रातील सुप्रसिध्द शाळेच्या उन्हाळी व्यक्तिमहत्त्व विकास शिबीराला प्रवेश दिल्याचे पत्र त्या शाळेने पाकीट न वापरता पत्राच्या कागदावरच पत्र लिहून तिकीट लावून पाठवले.) पुन्हा आठ दिवसानंतर त्या शाळेतून आम्हाला फोन आला की आम्ही पाठविलेले पत्र मिळाले का? तुमची मुलगी परीक्षेला बसणार आहे का? असा आश्चर्याचा धक्का दुसरा तिथे लागला. आश्चर्याचा तिसरा धक्का जेव्हा परीक्षेच्या दिवशी

आम्ही त्या शाळेत पोहचलो तेव्हा लागला. तेव्हा आपले नेहमी सारखे गेलो. म्हणजे आमची मोठी मुलगी जेव्हा आर्मस् मेडिकल कॉलेजच्या परीक्षेसाठी २००० साली बसली होती. ही परीक्षा सैनिक विभागातील शाळेत होती. तेव्हा त्यांनी पालकांना मुलांपासून फर्लांगभर दूर उन्हात उभे केले होते. व मुलांना परीक्षेला घेऊन गेले. आणि दोन तासांनी आपआपल्या मुलांना घेऊन जा असे सांगितले. त्यामुळे आम्हाला मुलांना जिल्हापातळीवर परीक्षेला घेऊन जायचा आणि उन्हात दोन दोन तास उभे राहयची सवय झाली होती आमची हीच मुलगी जेव्हा १९९८ साली १० वीत होती तेव्हा सर्वाधिक म्हणजे लाख रुपयाची स्कॉलर शीप देणारी व १० वी नंतर सर्व शिक्षण मोफत करणारी राष्ट्रीय प्रज्ञाशोध परीक्षा असते तिला ती बसली होती. तेव्हा ती चाचणी परीक्षेसाठी ज्या शाळेत गेली होती त्या शाळेत तळ मजल्यावर परीक्षेच्या वेळी युवकांचा कार्यक्रम होता. त्या कार्यक्रमाला जया भादुरी प्रमुख पाहुणे म्हणून आल्या होत्या. भोग्यांवर गाणी सुरु होती. राष्ट्रीय प्रज्ञाशोध परीक्षा मुंबईच्या शाळेत घेण्यात आली होती त्यावेळी त्याच शाळेत तीन लग्न कार्यक्रम चालली होती. यामुळे मुलांना परीक्षेत किती त्रास होत असेल परंतु आम्हाला व आमच्या मुलांना याची सवय झाली होती मुलांचा नवीन शाळेत प्रवेश घेताना मुलाखतीत पालकांना बाहेर टाळकत उभे राहावे लागते ह्याची देखील आम्हाला सवय झाली होती. यावेळी देखील असेच होणार असे मनात ठरवून आम्ही पत्रात दिल्याप्रमाणे त्या सकाळी ८:०० वाजता शाळेत पोहचलो. शाळेत पोहचल्यावर मुख्याद्वारात स्वागतासाठी लोक उभे होते. कार घेऊन येणाऱ्या लोकांसाठी कार पार्कींगची सोय केली होती. तसेच योग्य ते मार्गदर्शन दिले जात होते. एखाद्या मोठ्या लग्नसमारंभासाठी जशी खुर्चाची व्यवस्था केली जाते तशी उत्तम व्यवस्था केली होती. प्रत्येक वर्गाच्या मुलांना, मुले व पालक मावतील इतक्या मोठ्या आवाराची अलग-अलग बसायची आसन व्यवस्था केली होती. आल्यावर सगळ्यांना प्लास्टीक बंद पेल्यामध्ये पाणी, वाचण्यासाठी वर्तमान पत्रे, चहा, कॉफी, बिस्कीटे, व शीत पेयाची व्यवस्था करण्यात आली

होती. कुणालाही काही अडचण असल्यास, काही विचारायचे असल्यास मदत कक्षाची सुध्दा व्यवस्था करण्यात आली होती. यावेळी आम्हाला उन्हात उभे नाही करण्यात आले. मोठा मंडप उभारला होता, पंखे लावले होत. छान प्रसन्न असे वातावरण तयार केले होते. परीक्षेची वेळ झाल्यावर त्यांनी एका एका मुलाला बोलावून नेले. आणि पालकांना विनंती केली आपण कृपया परीक्षा वर्गाकडे जाऊ नये जेणेकरून मुले व्यत्यय न होता परीक्षा चांगल्याप्रकारे देऊ शकतील. एका पालकाचा मोबाईल वाजला तेव्हा त्यांनी विनंती केली की परीक्षेत मुलांना त्रास होऊ नये म्हणून कृपया पालकांनी आपले मोबाईल फोन बंद ठेवावे. मुलांची परीक्षा चालू असताना पालकांचे मते जाणून घेण्यासाठी पालकांना एकएक प्रश्नपत्रिका देण्यात आली. त्यात त्यांनी असे प्रश्न विचारले होता की आपण आपल्या मुलांसाठी ह्या शाळेची निवड का केलीत? आमच्या शाळेकडून आपल्या काय अपेक्षा आहेत? मुलांच्या परीक्षा घ्याव्यात कि घेऊ नये? त्यांना देण्यात येणारा गृहपाठ याबद्दल आपले मत काय आहे? पालक शाळांना कश्याप्रकारे मदत करू शकतील? .

मुलांच्या परीक्षा वर्गात प्रत्येक मुलासाठी एक स्वतंत्र बेंच व खुर्चीची (बाक नव्हे) होती. परीक्षा आधी कोणाला पाणी हवे आहे असे विचारले? परीक्षेसंपल्यावर प्रत्येकाला चॉकलेट्स देण्यात आले. मुले बाहेर आल्यावर प्रत्येक मुलाला त्यांच्या पालकाच्या ताब्यात देण्यात आले. आणि परीक्षेचा निकाल २० दिवसांनी आम्ही तुम्हाला कळवू असे सांगितले.

भारतामध्ये काही ठिकाणी शाळाच नाहीत जिथे आहेत तिथे फळा नाही, फळा आहे तिथे शिक्षक नाहीत, काही चांगल्या शाळा सुध्दा आहेत. आपण एखादी वाईट गोष्ट बघितली की आपण तिला नावे ठेवतो, तसेच चांगली गोष्ट बघितली की तिचे कौतुक करते. म्हणून हा लेख, ह्यातून आपल्याला जे आवडेल ते शिकले तर शिक्षण सुखद होईल. मूलांना शिकाव असे वाटेल. पालकांना मुले शाळेत पाठवावीशी वाटतील. हे व्हावे हीच सर्वांना आमची प्रार्थना. त्या शाळेचे नाव होते -

रिलायन्स आंतरराष्ट्रीय शाळा.

# कहाणी स्वतंत्र भारतातील सर्वात मोठ्या लुटमारीची

डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

यावर्षी ओ.एन.जीसीला १२००० कोटी रुपये फायदा झाला व गेल्यावर्षी १५००० कोटी रुपये फायदा झाला. त्यातील वसईमधील तेलक्षेत्रामधून त्यांना ४९ टक्के फायदा झाला. त्यातील निम्मा फायदा वसईला ( महाराष्ट्र ) झाला पाहिजे होता.

ही कहाणी आहे स्वतंत्र भारतातील सर्वात मोठ्या लुटमारीची .आमच्या पाचशे पिढ्यांचं भविष्यच चोरीला गेलं. जी जागा लुटली जाते, जो जिल्हा लुटला जातो व जे राज्य लुटलं जाते

त्याचे नाव महाराष्ट्र.

या जनतेला जाग यावी न्याय मिळावा म्हणून हा गोंधळ

हा जोगवा

हे जनता जनार्दननाला मागणे

राजा जागा हो

दिवस वैऱ्याचे आहेत.

रात्र वैऱ्यांची आहे

आमच्याकडे भावा-भावामध्ये झगळयावरून, (नारळाचे सुकलेले पान) एक-एक गुंठा जमिनीसाठी भांडणे होतात खून होतात,. ही प्रचंड लुटमार थांबवण्यासाठी काय करणार ? महाराष्ट्रच आधी पोर्तुगाजांनी लुटली व मग इंग्जांनी लुटली व आता इतर लुटत आहे.

१९७६ मध्ये भारतातील सर्वात मोठा नैसर्गिक वायू व तेलाचा साठा महाराष्ट्रच्या समुद्रामध्ये सापडला त्याला बॉम्बे हाय नाव देण्यात आले त्याला वसई हाय असे नाव

पाहिजे होते कारण ते वसईच्या समुद्रात आहे. यानंतर

जवळच अजून मोठा वायू व तेलाचा साठा सापडला त्याला नाव दिले दक्षिण वसई तेल क्षेत्र.

या नैसर्गिक वायू व तेलापासून बनणाऱ्या अनेक उत्पादनांपैकी नॅथा . त्या नॅथाचा एक तुकडा वापरण्यासाठी रिलायन्सनी पाताळगंगे मध्ये १५०० कोटी रुपयाचा कारखाना टाकला जो भारतातील सर्वात तोपर्यंतचा मोठा खाजगी कारखाना होता.

यावरून नैसर्गिक वायू व तेलाने किती समृद्धी निर्माण होते ते कळेल. जगभर समुद्रातला संपत्तीचा मोठा हिस्सा किनारी राज्यांना मिळतो पण येथे तसे झाले नाही.

१७०० कोटी रुपयाची जग प्रसिद्ध हाजीरा विजापूर व जगदिशपूर पाईपलाईन झाली एवढ्यामध्ये महाराष्ट्रभर पाईप लाईन फिरवून झाली असती

हा वायू उत्तर प्रदेशात नेण्यात आला कारण ते प्रधानमंत्र्याचे राज्य कारण त्याना मधले कुठलेही गरीब राज्य दिसले नाही (महाराष्ट्र

गुजरात, राजस्थान, मध्यप्रदेश ) व तेथे सहा खत कारखान्यांची उभारणी झाली १९९७-९८ मध्ये दुसरी १९०० कोटी रुपयाची एच.बी.जे चे पाईपलाईन टाकण्यात आली, पुन्हा भारतातील इतर कोणत्याही राज्याची आठवण झाली नाही.

निष्कर्ष: सत्ताधारी मुख्यमंत्री व प्रधानमंत्र्यांनी आपले मतदारसंघ व राजे यांचे हित पाहिले राष्ट्राचे हित पाहिले नाही.

वाडा , मोखाडा नंदुरबार ठाणे साधनसामुग्री अभावी उपाशीच राहिले व उपाशीच राहणार .

यु.पीला दोन दोन पाइपलाईनीमधुन गॅस जातो आणि उरणच्या वीजकेंद्रा ला निम्मा इतका ही गॅस मिळत नाही व आमच्या नशीबी वीजकपातच येणार.

याला आम्हीच झोपलेले शिकलेले मराठी वर्गच जबाबदार आहेत.

७५ ते २००४ निम्मा वायू वापरून झाला आहे पण उरलेलातरी आम्हाला मिळाला पाहिजे हीसर्व माहिती मांडणारी पुस्तिका ९८-९९ मध्ये

छापली होती व ही सर्व पक्षाच्या आमदार, खासदारकीचे उमेदवार , व वृत्तपत्रे यांना पाठवली होती . माननीय श्री. सतीश प्रधान यांचे पत्र

आले होते श्री मनगुटीवार याचेही असेच पत्र आले होते. व इतरही मान्यवरांचे असे पत्र आले होते. यानंतर मराठवाडा विकासमहामंडळाने इंजीनियर्स इंडिया कडून सर्वेक्षण करून

मराठवाडा कोकण व विदर्भात वायू वाहिनी कशी फिरवावी याचा अहवाल महाराष्ट्राच्या मुख्यमंत्र्यांना दिला होता.

आमच्या पैशावर जगणारे केंद्रातले लोक आम्हाला सांगतात, ( हे केंद्र आमच्या पैशावरच चालते .आताच ऑक्टोबर २००४ ला मुंबईने प्रत्यक्ष कराचे ५०००० कोटी रुपये दिल्लीला दिले. केंद्राच्या एकूण उत्पन्न ४०-५० टक्के उत्पन्न

फक्त मुंबई व महाराष्ट्र देतो) की समुद्रातील संपत्ती ही तुमची नाही देशाची आहे. आमचे त्यांना सांगणे आहे की आम्हीही या देशाचे नागरीक आहोत आमच्या किनारी हा गॅस सापडला आहे.याच्यावर तुमच्यापेक्षा आमचा जास्त हक्क आहे आणि आम्ही आमच्या हक्काचे मागत आहोत भीक नव्हे व नुसता यु. पी म्हणजे

भारत नाही.

आज गांधीजी असते तर त्यांनी

चंपारण्यासारखा सत्याग्रह करून हा गॅस

महाराष्ट्राकडे फिरवला असता.

नैसर्गिक वायू हे जगातील सर्वातम व सर्वात स्वस्त इंधन वायू आहे. अंदाजे १९८४-८६ मध्ये यशवंतराव प्रतिष्ठान मध्ये एक महाराष्ट्राच्या प्रगतीबद्दल तज्ञश्री देव एक प्रबंध मांडण्यात आला होता. त्यात सांगितले होते की महाराष्ट्राच्या

किनारी सापडलेला वायू पाइप फिरवून त्यावर

उद्योगधंदे काढून महाराष्ट्राची प्रगती करता येईल.अरबस्थान मध्ये फक्त रेती व दारिद्र्य आहे.

पण

त्यांना नैसर्गिक वायू व तेल मिळाले ते श्रीमंत झाले

देवाने आमच्याकडे समुद्रात तेलवायू दिला आहे(तेलाला पातळ सोने म्हणतात ते आम्ही आमच्या उत्कर्षसाठी वापरला पाहिजे. देव देते व कर्म नेते. देवाने आमच्या समुद्रात दिलेला वायू

आम्ही स्वकर्माने आमच्या राज्यात फिरवला पाहिजे

आंध्रच्या किनारी मिळालेला गॅस

रिलायन्स आंध्र मध्ये वापरणार आहे.तसाच

महाराष्ट्र किनारीचा गॅस महाराष्ट्रासाठीच वापरला पाहिजे. गुजरात किनारी समुद्रात व इतरत्र प्रचंड गॅस सापडला आहे तो यू.पीत नेता येईल.

या गॅस अभावी , समृद्धी अभावी

उपासमारिने रोजच मराठी माणसांचे मुडदे पडत आहेत. व या सर्वांचे खुनी आम्ही आहोत याला जबाबदार आम्ही आहोत. तर चला लोकहो जागे व्हा. काहीतरी करा. काहीही करा . आज करा , आत्ता करा व काय करतात ते सर्वांना कळू द्या. भवानी आई तुम्हाला उदंड यश देईल.

जगदंब. जगदंब.



# ऊवा मुक्त करूया विद्यार्थी व भारत

डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

डोके खाजवणारी मुले असतील तर त्यांच्या आई-वडिलांना व त्या मुलांना फार त्रास होतो. सहसा हे ऊवांमुळे होते. याने जीवाला धोका होत नाही. मनस्ताप मात्र खूप होतो. ऊवांमुक्त मुले, शाळा व भारत केला तर मुलांना व त्यांच्या पालकांना म्हणजे सर्व भारतवासियांना खूप सुख लागेल म्हणून ही माहिती सर्व लोकांना द्या. माझी ६वी ७ वीची मुलगी डोके खाजवायची. तिचे केस विंचरताना तिच्या केसात ऊवा व ऊवाची अंडी सापडली. तेव्हा माझ्या लक्षात आले की, हा त्रास घरोघरी व सर्व शाळांमध्ये असेल. या त्रासातून सर्वांना मुक्त करता यावे, म्हणून हा लेख लिहित आहे.

ज्या मुलांना ऊवांचा त्रास असतो. त्यांच्या वर्गातील सर्व मुलांना ऊवा होण्याची संभावना असते. तसेच ती मुले ज्यांच्याजवळ झोपतात त्यांनाही ऊवांचा त्रास होतो. अश्या प्रकारे सर्वांनाच हा त्रास होवू शकतो. सारखी डोक्याला खाज येते. त्यामुळे

मुलांना व मोठ्यांना लाजीरवाणे वाटते. खूप पैसे याच्या उपचारासाठी जातात. आपण ऊवांना जाणूया, ऊवामुक्त होऊया व हा देश ऊवा मुक्त करूया. ऊवा हा किडा तीळाएवढा आहे. म्हणजे २ ते ३ मिलीमीटर लांबीचा असतो. हा करड्या रंगाचा असतो. त्याचे आयुष्य ३० दिवसांचे असते. मादी जन्मापासून २० दिवसापर्यंत ते रोज १० अंडी देते. अशी १ ऊवा जन्मापासून २० दिवस २०० अंडी देते. ती जर एखाद्याच्या डोक्यामध्ये एखाद्या तारखेला १० असेल तर २१ ऊवा होतात आणि अश्या क्रमाक्रमाने

वाढत जातात. म्हणून त्वरीत उपाय करणे गरजेचे आहे. ऊवांची अंडी ही आपल्या केसाच्या रंगाची असतात. त्यामुळे ती आपल्याला सहजा दिसत नाही. ऊवा या आपल्या डोक्याच्या त्वचेवर चालतात.

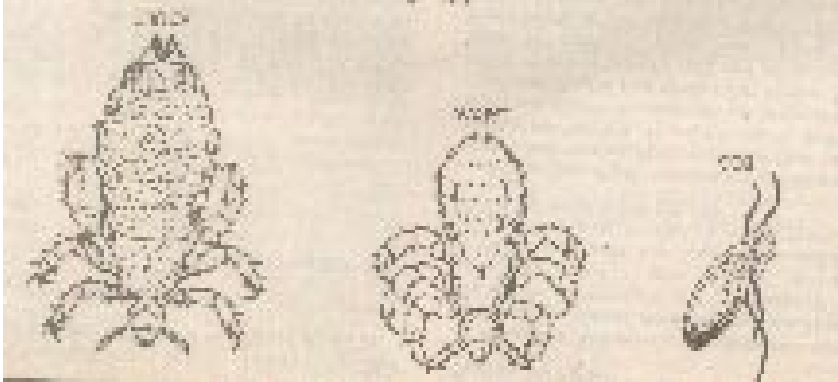
अंडी देतात ही अंडी केसांच्या मुळापाशी चिकटलेली असतात. ती सहजा- सहजी कंगव्याने निघत नाही. डासाप्रमाणेच ऊवा आपल्याला चावतात. त्यांची लाळ ते आपल्या त्वचेतून आत सोडतात व रक्त शोषतात. या लाळेची अॅलर्जी तयार झाल्यावर आपल्याला जिथे - जिथे ऊवा चावतात. तिथे - तिथे खाज येऊ

जखमी किंवा मरणासन्न झालेल्या असतात. तरी पण ऊवा झालेल्या माणसाचा कंगवा वापरल्याने ऊवा होण्याची शक्यता फेटाळता येणार नाही. ऊवा तासाला अर्धा-एक फुट चालतात. त्यामुळे त्या डोक्यात आपल्या हातात लागणे सहज शक्य नसते. केसापाशी ऊवांची अंडी मात्र आपल्याला मिळू शकतात. म्हणून मुलांनी दुसऱ्याचे कंगवे, ब्रश, टोप्या वापरू नये. असा सल्ला आई- वडिलांनी द्यावा. हा सल्ला चांगला व हितावह आहे. ज्यांच्या डोक्यात ऊवा होत असतील त्यांना लगेच औषध देऊन बरे केले पाहिजे. ऊवा मारायटल परमेश्वीन १

टक्का हे औषध मिळते. हे वृत्रिम रसायन बनवलेले असते. याने ऊवा मरतात. प्रथम केस साबणाने किंवा शाम्पूने स्वच्छ धुवावे व पुसावे. लगेच सुकल्यावर परमेश्वीन १ टक्का हे वेगसांच्या तळाशी चोळावे. हे दहा मिनिटे असेच ठेवावे. नंतर

केस धुवावे. या १० मिनिटात केसातील सर्व ऊवा व त्यांची ८० टक्के अंडी मरतात. डोके धुतल्यावर थोडेसे औषध डोक्यात राहते त्याने राहिलेली अंडी मरतात. व पुन्हा औषध लावावे लागत नाही. ८ - १० दिवसांनी जर केसात ऊवा दिसल्या तर पुन्हा एकदा हे औषध लावावे. हे सध्याचे सर्वोत्तम व सुरिक्षत औषध आहे. दुसरे औषध आहे. लिंडेन १ टक्के याचा शाम्पू असतो. हा डोक्याला लावून १० मिनिटे ठेवला की ऊवा मरतात व त्यांची अर्धी अंडी मरतात.

पान १८६ वर



लागते. डोके खाजवून -खाजवून जर चामडी फाटली व जखमा पिकल्या तर कोंड्याचाही त्रास होवू शकतो.

समाजातील सर्व थरांमध्ये ऊवांचा आजार आढळतो. ऊवा डोक्यात रांगतात. त्या उडत नाहीत. आणि उड्या ही मारत नाहीत. डोक्याला डोके घासल्याने ऊवा डोक्यात पसरतात. ऊवा झालेल्या माणसाने वापरलेला कंगवा वापरल्यास ऊवा दुसऱ्या माणसाला होत नाही. कारण चांगली जिवंत ऊवा डोक्याची त्वचा सोडून सहसा बाहेर येत नाही. ज्या ऊवा बाहेर येतात त्या

# आजारी माणसाने घरी रहावे हीच राष्ट्रसेवा आहे.

डॉ. हेमंत जोशी

आपले सर्वाधिक आजार हे आजारी माणसाला भेटल्याने होतात. आजारी माणसाने आपल्या घराचा उंबरठा ओलांडू नये घरीच रहावे. डॉक्टराकडे औषधासाठी जरूर जाण्याचा अपवाद मात्र करावा. याने समाजातील आजारफणे बिनपैशाने कमी होतील. दुसऱ्या कशानेही हे कार्य होणार नाही.

पूर्वी आमच्याकडे गोवर आदी आजार झालेल्या मुलांना घराबाहेर काढीत नसत. त्याचा आलेख म्हणजे मुलांना लोक डॉक्टरकडेही नेत नाहीत व त्याने गोवराचे मृत्यु वाढतात.

शेपटी पेटलेला मारूती लंकाभर फिरला सर्व लंका पेटली. तसे आजारी माणूस जेव्हा घराबाहेर पडून ऑफीसमध्ये, लोकलगाडीमध्ये शाळेमध्ये सिनेमाघरात, बाजारात, गर्दीत जातो. तेव्हा त्याच्या संपर्कात जो जे येतो त्याला आजाराचे जंतू अजाणातेपणी भेट मिळतात. आजार पसरतो.

दक्षिण मुंबईच्या उपनगरात जेव्हा डोळ्याची साथ येते तेव्हा ती प्रवाशासोबत एका दिवसात सर्व उपनगरांमध्ये व जेथे जेथे मुंबईतून गाड्या, विमाने, जहाजे जातात तेथे पोचते.

ही आजारी माणसे बरीच राहीही तर सर्वांची आजारपणे कमी होतील.

डाक बंगला नसला तर सर्व आंबे नासतात. म्हणून सर्व आंब्यातून नासलेले आंबे बाजूला काढून ठेवतात. तसे आजारी माणसांनी बरे होईपर्यंत स्वतःहूनच बरी रहायला हवे, हीच राष्ट्रसेवा आहे.

शाळा उघडल्या की दवाखाने धरतात. शालांना सुद्धा लागल्या की दवाखान्यामधील गर्दी शाळांना सुद्धा लागल्या की दवाखान्यामधील गर्दी कमी

होते. मुलांना बरे नसले तरी शाळा बुडू नये म्हणून आईबाप मुलांना शाळेत पाठवितात. त्या मुलाच्या आजाराची लागण होऊन सर्व शाळाच आजारी पडते. व आजारात बुडते.

आजारी मुलगा घरी राहीला तर त्याचे ३-४ दिवस म्हणजे ३-४ विद्यार्थी दिवस वाया जातात पण त्याचा आजार जर पसरून शाळेतील १००, २०००, किंवा ३००० मुलांना झाला तर अनुक्रमे ३००, ३०००, ९००० विद्यार्थी दिवस वाया जातात. शिवाय हे आजारी मुले आपल्याला घरी गेल्यावर त्यांच्या घरांना लागण होते व गावभर आजार पसरतो.

जे शाळामध्ये होते तेच देवळांमध्ये बाजारांमध्ये लोकलमध्ये सिनेमाघरीमध्ये ऑफीसमध्ये आजारी माणसे डोळ्याने होते.

मेरी नावाची वाढपी वेट्रोस न्युयॉर्कचा ००० जनरल हॉस्पिटलमध्ये कामाला होती. तिला विषमज्वराची लागण झाली होती. ज्याने ज्याने तिच्या हाचतचे अन्न खाल्ले त्या १३०० लोकांना टायफॉईडची लागण झाली. म्हणून आजारी व्यक्तीने कुणाला अन्नपाणी देऊ नये. व ज्याला आजारी पडायचे नसेल त्याने घराबाहेर खालू नये कारण घराबाहेरच्या अन्नला २५ लोकांचे हात लागलेले असतात. व प्रत्येकाला काही ना काही आजार असतोच. भारतातील मुंबई, ठाणे, अकोला कलकत्ता येथील अभ्यास हे दाखवते की ५ वेळा घराबाहेर पडले की ४वेळा पोर बिघडते. पोटाचे आजार होतात.

महाराष्ट्रात दरवर्षी २ लाख मुले पहिल्या वाढिवसाआधी दगावतात. असा जे ००० यांचा अभ्यास आहे. यातील सर्वाधिक मुले निमोनिया

व जुलाबाने दगावतात. हे दोन्ही आजार या आजाराने पिडीत व्यक्तीपासून मुलांना होतात. जर पूर्वी सोयर पाळायची चांगली पद्धत होती म्हणजे बाळबाळंतींना सर्वापासून दोन हात दूर ठेवायचे हे आजही पाळायलाच हवे, म्हणजे बिनस्पर्शाने हे मृत्यु कमी होईल हे १०.५ कोटी भारतीयांना १५ भाषांत सर्व माध्यमाच्या पद्धतीने लोच कळविणे ही राष्ट्रसेवाच आहे कारण याने रोजचे आजार दुःख, मरण, कमी होईल. प्रत्येक आजारपण आपल्याला गरीब करते. मुंबई ग्राहक पंचायतीने काही वर्षापूर्वी अभ्यास केला होता. तो असे दाखवतो की घरी २० टक्के उत्पन्न हे औषधोपचारावर खर्च होते.

आपण आजार टाळले तर सर्वसर्वांचे व्यक्तीचे घरांचे राष्ट्रांचे उत्पन्न दरवर्षी १०-२० टक्क्यांनी वाढेल.

आजार आधी साधे असतात. कोणाचे ते बळावतात मग रूग्णालयात रोग्याला दाखल करावे लागते. रोग्याचा जीव जाऊ शकतो. कुटूंबही

आजार टाळणे आपले व सर्वांचे व आजारात घरी राहणे ही मोठ्ठीच स्वसेवा व राष्ट्रसेवा आहे. ही माहीती त्वरीत सर्वांना देणे हे ही राष्ट्रसेवाच आहे.

आपल्या आजूबाजूची घरे केली तर आपले घर कसे वाचेल. आपले गावच आजारी पडले तर आपण कसे सुटू ? हि माहीती सर्वांना देवून गावातले आजारपण कमी केले तर आपले आजार कमी होतील.

पोलिओ निर्मुलन मोहीम सुरू आहे. त्याने फक्त पोलिओ कमी होईल. ही माहीती घरोघरी गेली तर सर्व आजार कमी होतील व हिंदुस्थान निरोगीस्थान होईल.

हे होणे ही सर्वांना प्रार्थना !

डॉ. हेमंत जोशी

डॉ. अर्चना जोशी

जोशी रुग्णालय

००००

**चांगली रूग्णसेवा**

(१) आजारी मुलांशी व आईबाबा, आजी आजोबा व इतर नातेवाईकांशी सुसंवाद व मैत्री

करू

(२) उद्धटपणा, रागावणे व वरवरचे दिखाऊ काम टाळू.

(३) समाधानकारक सेवा साधने व सेवा हवीत.

(४) सर्व नोंदी पूर्ण हव्या.

(५) सर्व साधने चाळू, सुस्थितीत, सर्व सामान पुरेसे. औषधे न झालेली हवीत.

(६) स्वच्छ सुंदर प्रसन्न मैत्रीपूर्ण हसतमुख वातावरण

७) शिकलेले ज्ञानी, हसतमुख कर्मचारी

८) रोज प्रत्येक बाळाची आरोग्य प्रगती प्रत्रिका प्रत्येक खोलीत

(९) काउंटायल

(१०) अनावश्यक खर्चीक तपासणी न करणे.

०००००

आजकाल लमन व इतर समारंभात थंड गार पाणी, पेये व आईस्क्रीम देतात. या सर्वांनी घशाचे तापमान कमी होते व तेथील रक्ताभिसरण कमी होते व घशाची प्रतिकार शक्ती कमी होते. या समारंभाला आलेल्या काही पाहुण्यांना सर्दी कोकला, ताप असतोच. ते जेव्हा शिकतात तेव्हा त्यांना ज्या विषाणूंनी सर्दी ताप झाला असतो. ते दोन हात दूरपर्यंत फवारले जातात. ही विषाणूयुक्त हवा जे खाण्यांनी आत घेतात ते या

विषाणूनी आजारी पडू शकतात आईस्क्रीम व थंड पेयांनी जर त्वचा घशा कमजोर झाला असेल तर आजारी पडायची शक्यता अजून वाढते.

धडा: १) आजारी व्यक्तींनी समारंभाला जावू नये.

२) आपण समारंभात थंड पेय आईस्क्रीम जास्त हानीकारक दाफ ग्रॉफ किंवा एक मिली थंड पेयापेक्षा प्रत्येक एक ग्रॅम आईस्क्रीम मांजर उंदीराला खाते म्हणून उंदीर मांजरापासून लांब राहतो.

आजारानेच आपण मरतो. आजारी माणसाच्या संगतीने आपल्याला आजार लागतो. म्हणून आपण आजारी माणसापासून दोन हात दूर राहिले पाहिजे.

००००

### विद्यार्थ्यांचा निर्णय

आम्ही आजारी असतांना शाळेत आले तर आमचा आजार आमच्या मित्रांना लागतो व ते आजारी पडतात.

हे होऊ नये म्हणून आम्ही आजारी असतांना शाळेत जाणार नाही. व इतरही मित्रांमध्ये मिसळणार नाही. आम्ही सर्वांना ही माहिती देवू.

### पान १८४ वरून

उरलेल्या अंड्यातून पुन्हा ऊवा बाहेर पडतात. म्हणून परत आठ दिवसांनी हे औषध लावावे. हे जर चुकीच्या वापराने शरीराच्या आत गेले तर याचा परिणाम मुलांच्या मेंदूवर होतो व त्यांना आकडी येऊ शकते. म्हणून हे औषध जपून वापरायला हवे. तिसरे औषध आहे मॅलॉथियॉन ०.५ टक्के हे औषध रात्री लावतात व सकाळी केस धुवून टाकतात. हे विषारी औषध आहे याने ऊवा व त्याची सर्व अंडी पण मरतात. पण पुन्हा आठ दिवसाने ऊवा दिसल्या तर हे औषध लावायला हवे. यामध्ये बरेच अल्कोहोल असते. या औषधाने आग लागू शकतो व हे औषध जर चुकून पिले तर श्वास, मंदावतो. जीवाला धोका होवू शकतो. म्हणून हे औषध सावधानपणे वापरले पाहिजे. परमेश्रीन १ टक्के हे औषध सर्वात चांगले आहे व सर्वत्र उपलब्ध आहे. ऊवा जालेल्या माणसाचे डोके खाजवून खाजवून त्वचा फाटलेली असते. त्यावर औषध लावून आग झाली तर ती ऊवा मेल्यावरही बरेच दिवस राहू शकते. यासाठी स्टिरॉईड नावाचे औषध लावतात. याने आग बंद होते. आयवरमेकटीन नावाची एक गोळी मिळते. हि १५ कि. लो. वजनाच्या खालच्या मुलांना देत नाही. कारण ती त्यांना इजा करू शकते. ही गोळी एकदा देतात व पुन्हा १० दिवसाने एकदा द्यावी लागते. डोके केरोसीनने धुवू नये. दर ३ दिवसांनी ऊवा मुक्त होण्याचा सोपा उपाय म्हणजे साबणाने किंवा शाम्पूने केस साफ धुवावे. व बारीक कंगव्याने विंचरावे. म्हणजे डोक्यातील सर्व ऊवा व त्यांची अंडी बाहेर पडतील.

## किमया आहाराची

एक इवलसं बाळ होतं.

काचेत त्याला ठेवलं होतं.

जोशी मॅडमच्या देखरेखीखाली,

आईने केली त्याची रखवाली।

रडता देखिल येत नव्हतं,

भूक लागली की कोमेजत होतं

नानीने भरवलं की फुलत होतं,

असं आमचं बाळ होतं।

बघत बघता लोटला काळ,

तेलने आणि घन आहाराने,

केली आपली किमया,

बाळाची बदलूनच गेली की हो काया।

बाळाला काही येत नाही

असं आता उरलंच नाही

अभ्यास, नाच, वक्तृत्व

साऱ्यावर आहे प्रभुत्व।

आमच्या बाळाची ही कहाणी,

वाचा तुम्ही साऱ्याजणी

तुम्ही देखिल तुमच्या बाळाला

घन आहार देत रहा

तेल त्याला पाजित रहा

बाळाचं तुमच्या रूप

बदलताना पाहत रहा

उतू नका मातू नका

घेतला वसा टाकू नका

मैत्रिणींना आपला अनुभव

सांगायला विसरू नका.

सौ. शीला प्र. केरकर

# ८० वर्षे आरोग्य संपन्न आयुष्याचे मर्म

शब्दांकन

सौ. शीला केरकर

मी आत्माराम सखाराम देसाई , वय वर्षे ८० फक्त माझ्या प्रकृतीकडे पाहून साऱ्याना आश्चर्य वाटते. ह्याचे मर्म काय अशी विचारणा होते, मी म्हणतो पोषक आहार, नियमित व्यायाम , तरुण पणी खेळलेले खेळ व व्यसनांच्या आहारी न जाणे तसेच संसारात आलेल्या कोणत्याही अडचणीच्या वेळी मन संतुलित ठेवून त्या अडचणीना तोंड दिल्यास प्रकृती स्वास्थ उत्तम राहते.

माझा जन्म १५-७-१९२९ रोजी पालवणी या मंडणगड तालुक्यातील अतिशय मागासलेल्या खेडेगावातील जांबुकोड या वाडीत झाला. ११/२ महिन्यांनंतर मला माझ्या गावी म्हणजे मु.पो.पाचवली ता.दापोली जि.रत्नागिरी येथे आणले गेले. हा माझा गाव निसर्गाच्या कुशीत वसलेला आहे. चारी बाजूला डोंगर आणि मध्ये गाव अशा गावात माझे बालपण गेले. घरात अठरा विश्व दारिद्र परंतु गाईंज गुर असल्यामुळे भरपूर दुधावर माझे शरिर पोसले गेले. आणि मी आईवडिलांचा एकटा मुलगा असल्यामुळे माझ्या खाण्यात कोणी वाटेकरी नव्हते. सारांश चोटे कुटुंब सुखी कुटुंब .

मराठी ४थी पर्यंतचे शिक्षण गावी झाल्यानंतर पुढील शिक्षणासाठी मुंबईला आल्याकडे आणले गेले.आत्याने कायचे भरपूर लाड केले. गरम गरम चपात्या करून वाढायची. पुराणाच्या पोळ्या केल्या तर तूपाची वाटीच घेऊन बसायचो. मग काय शरीराची वाढ झपाट्याने होत गेली. हा काळ १९३८चा नायगावच्या गिरणी कामगारांच्या

वस्तीत मी मोठा होत होतो. आणि परळच्या 'आर, एम, भट' ह्या शाळेत शिक्षण घेत होते. परळच्या या शाळेतील विद्यार्थी सुद्धा कामगारांची मुले त्याच्याबरोबर राहून एकप्रकारे बेडर होत गेली.

या बेडरपणाबरोबर या माझ्या शाळेत माझ्यावर संस्कार ही चांगले झाले. आम्हाला शारिरीक शिक्षणासाठी कै.श्री. दत्ताराम लाड हे शिक्षक होते.त्यांनी आम्हाला हूतूतू , खो-खो, आट्या पाट्या हे खेळ शिकवता शिकवता खिलाडू वृत्ती आमच्या अंगी बाणवली. त्याचवेळी आमच्या शाळेला कै. मानिनय श्री, मोरेश्वर वासुदेव दोंदे (मुंबईचे पहिले महापौर) हे मुख्याध्यापक म्हणून लाभले. व त्यांचे संस्कार आमच्यावर झाले हे आमचे सुदैव.

मे महिन्यात शाळेला सुट्टी पडली की गावाला जाण्याची ओढ. दुसऱ्या दिवशी बोटीने गावाला जायचे हे ठरलेलेच. या मिहऱ्यात आंबे, काजू, मुबलक रानावनात भटकून आंबे, काजू करवंद हा रानचा मेवा मनसोक्त खाऊन शरिराला आपोआप पोषक आहार मिळाल्यामुळे आणि डोंगरातून भटकल्यामुळे शरिराला व्यायाम मिळाल्यामुळे शरिराला बळकटी येत असे. पूर्वी २५ मेला हमखास पाऊस यायचा मग सगळीकडे नवीन चारा (गवत) उगवायचे मग काय मजाच इतर गुराख्यांबरोबर गाईगुरांच्या पाठन दिवस भटक्याचे विटीदांडू खेळायचे , रानचा मेवा खायचा रोहिणी नक्षत्र लागले कि खेडेगावात

पेरणीचा हंगाम. घरी शेती अळ्यामुळे काकांबरोबर शेतावर जावून नांगर धरायचो. यामुळे शरिराची ठेवण मजबूत होत गेली. एका शेतात दिवसभर नांगर फिरविला तर जवळजवळ २४ मैल चालणे होते. कल्पना करा शरिराला किती व्यायाम मिळाला असेल. १९४५ मध्ये मॅट्रिकची परिक्षा झाली. त्यात अपयश आले. ताबडतोब वडिलांनी नोकरी शोधायची आज्ञा केली. त्याच सुमारास रेशिंग सुरू झाले होते व रेशनकार्ड लिहिण्यास कारकून म्हणून भरती चालू होती. तिथे पोहोचलो, अर्जाचे फॉर्म मिळविण्यासाठी शेकडो मुलांची रांग लागलेली होती, परंतु कमावलेल्या शरिराच्या जोरावर संध्याकाळी फॉर्म मिळविण्याच अशा तऱ्हेने रेशिंगमधील नोकरी दीड वर्षे टिकली. त्याचवेळी वनर्तमानपत्रात बॉम्बे पोर्ट ट्रस्ट मध्ये टॅली क्लार्क भरतीची बातमी वाचून एका पोस्ट कार्डवर अर्ज करून पोष्टात टाकल्यावर तब्बल दोन वर्षांनी मुलाखतीसाठी बोलावणे आले. अशारीतीने १९४९ मध्ये बॉम्बे पोर्ट ट्रस्ट मध्ये टॅली क्लार्क म्हणून नोकरी मिळाली (पगार फक्त रू.५२ १/२)

नोकरी मिळाली पण कामाच्या वेळा मोठ्या चमत्कारीक होत्या. सकाळी ८ वा दिवस पाळीला टाईमकिपर ऑफिस मध्ये गेल्यावर तेथील क्लार्क सांगत असे कि, रात्रपाळीला काम करणार असल्यास तर आता काम मिळेल. संध्याकाळी ५ वाजता गेल्यावर तिसऱ्या पाळीला काम करणार असल्यास रात्रपाळीची बुकींग मिळे

म्हणजे सकाळी ८ वाजता कामावर गेल्यावर रात्रपाळी तिसरीपाळी व दुसरा दिवस मिळून संध्याकाळी ५ वाजता सुटका होई मिळालेली नोकरी टिकविण्यासाठी या सर्वाला होकार देणे क्रमप्राप्त होते. सकाळी ८ वाजता ३/४ चपात्या व चहा या काण्यावर संपूर्ण दिवस रात्र व दुसरा दिवस असे काम करावे लागे. खिशात पैसे नसल्याने खायचे काय, त्यावेळी भारतातून रशियाला शेंगदाणा निर्यात होत असे खिशात असलेल्या २।४ आण्यातून बाहेर जाऊन वाण्याचा दुकानातून गूळ आणायचा. गूळ व शेंगदाणे खाऊन वर पोटभर पाणी प्यायचे. त्या गूळ शेंगदाण्याने तब्येत एकदम खणखणीत .

१९५० साली माझे लग्न झाले. नशिबाने मला सुशिल पत्नी लाभली, ती गावी ४ आईवडिलांबरोबर व मी आत्याकडे असे जवळ जवळ वर्षे राहिलो. आत्याकडे असे जवळ जवळ १२ वर्षे राहिलो. आत्याकडे मागे म्हटल्याप्रमाणे माझ्या जेवणाची एकदम चोख व्यवस्था होती. जेव्हा जेवायला घरी हजर असायचो तेव्हा एकदम गरमागरम जेवण मिळायचे. आत्यानी माझे खूपच लाड केले. त्यांच्या चवदार व पौष्टिक जेवणावर माझे हे शरिर पोसले गेले आहे. आत्यांची आठवण मला वारंवार येते.

हळूहळू नोकरीत बढती मिळत गेली, रहायला शिवडीला कॉट्रॅर मिळाली. मुलेही मोठी झाली होती त्यांच्या शिक्षणासाठी त्यांना मुंबईला आणले आणि स्वतःचे घर थाटले. नोकरीत असताना निरनिराळ्या तऱ्हेने म्हणजे वाममार्गाने पैसा करणे सोपे होते. पण मनावर झालेल्या चांगल्या संस्काराने त्यापासून दूर राहिलो. कोणत्याही प्रकारचे व्यसनही लागले नाही. पत्नीचे देखिल काटकसरीने संसार केला. सुदैवाने माझी मुल देखिल सुशिल निघाली. माझ्या दोन मुलींनी तर उच्च शिक्षण घेतले. दोन्ही मुली चांगल्या घरी गेल्या. चांगले सुशिल

जावई मिळाले. दोन्ही सुना म्हणजे माझ्या घरच्या लक्ष्मीच आहेत.

आईवडिलांनी, आत्यानी तसेच शाळेतील शिक्षकांनी केलेल्या उत्तम संस्कारामुळे पोर्ट-ट्रस्ट सारख्या पावलोपावली आमिष दाखविणाऱ्या नोकरीत स्वच्छ मनाने, जबाबदारी ने कोणाचेही मिंधे न होता ३६ वर्षे नोकरी करून १९८४ मध्ये निवृत्त झालो. तोवर माझ्या चारही मुलांची लग्ने होवून ती आपापल्या संसारात रमली होती. माझ्यावर निवृत्तीनंतर कोणतीही जबाबदारी राहिली नाही ही ईश्वरची कृपा.

आतातर आम्ही दोघ पती-पत्नी आमच्या मोठ्या मुलाच्या घरी राहली तो वसई तालुक्यातील एक प्रसिद्ध स्त्री -रोग तज्ञ आहे. (डॉ. दिपक आत्माराम देसाई) अतिशय समाधानी आणि सन्मानिनय जीवन वाट्याला आले आहे.

मागे वळून पहाता पुन्हा पुन्हा असे म्हणावेसे वाटते कि उत्तम आहार आणि उत्तम संस्कार तुम्हाला एक समाधानी आयुष्य देते.

शब्दांकन

सौ. शीला केरकर

००००

## पसायदान

॥ श्री ॥

वैद्य श्री एकनाथ कुलकर्णी, नाशिक

### ॥ आरोग्यदान ॥

आता रूग्णात्मके देवे । येणे उपचारे तोषावे ।  
तोषेनी तुज घ्यावे । आरोग्यदान ।  
दिनचर्या नित्य पाळावी । ऋतुचर्या अवलंबावी ।  
सद्वृत्ती नेहमी असावी । आरोग्यलाभा ॥  
स्वतःची स्वच्छता ठेवा ॥ परिसर ही स्वच्छ ठेवां  
शुद्ध पाणी आणि हवा । आरोग्य देते ॥  
रोगासी घालण्यास आळा । लसीकरणाच्या वेळा पाळा ।  
सांभाळा गर्भवती सह बाळा । योग्यवेळी ॥  
कुपोषण सर्वथा टाळावे । खाणे अतिशय टाळावे ।  
वेळेवरी घेत जावे । व्यायाम अन्न ॥  
जाहला जरी का रोग । वैद्याकडे जावे सवेग ।  
होऊ न द्यावा उद्वेग । शरीर मानसी ॥  
वेळेवरी औषध घ्यावे । अनुपाना न विसरावे ।  
पथ्यापथ्य पाळावे । रोगमुक्त व्हावे ॥  
घ्यावे पंचकर्म रसायन । रोगाचे न होई पुनरागमन ।  
करावे धर्माचे पालन । सत्र सौख्य ॥  
येथ म्हणे श्री रूग्णेश्वराही । हे होईल आरोग्यदान हा ।  
येणे वरे वैद्यराजो । सुखिया झाला ।

