

आपल्याला विमा समजतो का ?

✍ सुनील आपटे

अशाच काही दुर्दैवी घटनांनी माझ्या मनावर इतका परिणाम झाला की, आता मी विम्याबद्दल शिक्षण अथवा सल्ला देण्याचे ठरविले आहे, हा सल्ला मी कोणाला देणार ? ज्यांची शिकण्याची इच्छा असेल त्यांनाच ! सक्ती तर आपण कोणावरही करूच शकत नाही. मुख्य म्हणजे हा सल्ला संपूर्णपणे मोफत असेल. आपल्या असलेल्या विमा पॉलिसीज मग त्या गाडीच्या अथवा अपघात अथवा मेडीक्लेमच्या असोत, मला दाखविल्यास त्या योग्य असल्यास मी तसे सांगेन, वाटल्यास काही सुधारणा सुचवीन. ह्या सूचना अंमलात आणायच्या की नाही हे सर्वस्वी आपणावर आहे. कारण प्रॉपटी तुमची आहे. आपण आपल्या आवडत्या एजंट किंवा कंपनीकडे जाऊ शकता.

विम्याची पहिली ओळख माझ्याप्रमाणे बऱ्याच जणांना प्रसिद्ध विनोदी लेखक श्री. चि. वी जोशी यांनी प्रश्नोत्तरात दिलेल्या विमा कंपनीचा प्रपोजल फॉर्म वरून झाली असेल. त्यात मला आठवते की प्रश्नोत्तरे साधारण अशी होती.

उदा.प्रश्न : आपल्यावर कधी शस्त्रक्रिया झाली होती का ?

उत्तर : एकदा अपघाताने माझे मुंडके उडाले होते.

प्रश्न : तुम्हाला टी.बी इत्यादी इत्यादी रोग झाले होते कां ?

उत्तर : ते रोग मला वेळोवेळी झाले होते. विनोदाने लिहिलेली प्रपोजल फॉर्मची प्रश्नोत्तरे वाचून आपणा सर्वांची करमणूक झाली असेल. आणि त्या निमित्ताने माझ्या प्रमाणे बऱ्याच प्रपोजल फॉर्मची थोडीशी ओळख झाली असेल या उत्तरामध्ये श्री. चि. वी. जोशींचा जो उद्देश होता विमा एजंटला टाळावे. तो अत्यंत संपूर्णपणे प्रत्यक्षात

उतरला असेल पण प्रपोजल फॉर्म ही इतकी विनोदी गोष्ट नसून बरीच गंभीर बाब आहे हे मला बऱ्याच वर्षांनंतर उमजले.

आपण आधी समजून घेऊ की प्रपोजल फॉर्म म्हणजे काय ? किंबहुना पॉलिसी काय असते ? आणि त्याचे महत्त्व काय ? तर पॉलिसी हे फक्त 'प्रॉमिस' असते. आपण काही वस्तू खरेदी करतो. समजा एक साडी खरेदी करतचो त्याचा रंग बघतो, कापड बघतो, किंमत बघतो, ह्या सर्व बाबींची त्या दुकानात चौकशी करून मग ती साडी घेतो, तेव्हा आपण एवढे पैसे देतो व आपल्याला अशा अशा वर्णनाची वस्तू मिळते. हे आपल्याला माहीत असते. पण आपण विमा कंपनी तर्फे आपल्या विम्याचा हप्ता भरतो, आणि आपण नक्की काय घेतो ? किंवा काय खरेदी करतो ? ह्याची आपल्याला पूर्णपणे कल्पना येऊ शकत नाही. कारण जे काही मिळते ते Abstract असते. ते दिसाणाऱ्या मूर्त

स्वरूपात काहीच नसते. त्यामुळे ते आपण फक्त एक वचन खरेदी करीतच असते, असे म्हणता येईल. त्याची प्रक्रियाच कशी असते ? आपण पहिल्यांदा एक प्रपोजल फॉर्म भरून विमा कंपनीला देतो. त्यातच आपणा स्वतःबद्दलची असो अथवा प्रॉपटी बद्दलची असो, संपूर्ण माहिती भरून देतो. किंवा सांगतो, समजा माहिती प्रॉपटी बद्दलची असेल तर ती प्रॉपटी कोठे आहे ? कशी आहे ? किती किंमतीची आहे ? अमूक मजली आहे किंवा अशा प्रकारचे वर्णन आपण विमा कंपनीला सांगतो. स्वतःच्या आयुष्याबद्दल असेल तर आपले वय काय ? वजन काय ? आपल्याला काही आजार होतो कां ? आपला व्यवसाय काय ? ह्या सर्व बाबी आपण विमा कंपनीला सांगतो. त्यानंतर विमा कंपनी ती Lifeची असो अथवा Non-Life ची असो, आपणाला ती एक कोटेशन देते. तुमच्या अशा अशा वर्णनाच्या प्रॉपटी, म्हणजे तुम्ही स्वतः असा अथवा एखादी

प्रॉपर्टी असो, त्याला आम्ही वार्षिक हप्ता इतका घेऊ आणि तुम्हाला विम्याचे संरक्षण देऊ. आता हे झाले प्रपोजल आणि त्याची ऑफर. आपण हे मान्य केले की आपण त्यांना त्या हप्त्याच्या रकमेचा चेक देतो. नंतर विमा कंपनी आपल्याला त्या त्या वर्णनाची पॉलिसी देते म्हणजेच पॉलिसी हे आपल्यामध्ये व विमा कंपनी मध्ये झालेले कॉन्ट्रॅक्ट () असते. हे कायद्याप्रमाणे दोघांमध्ये बंधनकारक असते.

पॉलिसीमध्ये काही बाबी त्यांनी पूर्तता करायचा असतात. तसेच काही आपण पूर्तता करायच्या असतात.

विम्यामध्ये Life आणि Non- Life असे दोन ढोबळ भाग असतात. Life-Insurance बद्दल आपणापैकी बहुतांशी लोकांना बरीच माहिती असेल. दुसरी गोष्ट अशी की - Life-Insurance हा समजण्यासाठी बराच सोपा विषय आहे मला वाटते, ह्याचे कारण Non-Life-Insurance मध्ये दोनच घटना असतात एक तर तुम्ही मरता किंवा तुम्ही पॉलिसी टर्म पूर्ण होई पर्यंत जगता ह्यामध्ये दुसरे फारसे काही होण्यासारखे नसते, दुसरी गोष्ट अशी कि मध्ये आपण हप्ता भरणे थांबवले वगैरे, वगैरे. पण समजण्यासाठी कठीण असे फारसे काही नसते.

पण Non- Life-Insurance हा समजायला कठीण असा विषय आहे त्याच्याबद्दल मी चार शब्द आपल्याला सांगू इच्छितो.

Non- Life- Insurance मध्ये आपणास Property Insurance बद्दल विचार मांडू इच्छितो. आपण आता प्रपोजल फॉर्म बघितला. प्रपोजल फॉर्म मध्ये काही माहिती मागितली असते. समजा माझा एक बंगला आहे किंवा एक फ्लॅट आहे. तर हा फ्लॅट कोठे आहे, त्याचा एरिया किती आहे? त्याचे बांधकाम कसे आहे? कच्चे आहे की R.C.C.चे पक्के आहे. सिलींग कॅन्क्रीटचे आहे की asbestos पत्रे आहेत? फ्लॅटचा पत्ता कोठे आहे? हा पत्ता कशासाठी महत्वाचा असतो? भारताचे भूकंपाच्या दृष्टीने चार भाग पाडले आहेत. काही ठिकाणी भूकंपाची शक्यता जास्त असते. तर काही ठिकाणी भूकंपाची शक्यता कमी असते. Insurance

कंपनीला आपल्याला आकारायचा असतो, त्या प्रॉपर्टीचा दर हजारी किती रुपये असतो, त्यावेळी त्या प्रॉपर्टी एरिया पाहिल्या जातो. तुमची प्रॉपर्टी कोठे आहे. हे पाहिले जाते, अशा काही गोष्टी पाहून ते तुम्हाला कोटेशन देतात. कोटेशन दिल्यानंतर आपण त्या रकमेचा चेक भरून दिला तर ते आपल्याला पॉलिसी देतात. ही पॉलिसी आपल्याकडे असल्यावर बऱ्याच जणांची अशी कल्पना असते की ही पॉलिसी माझ्याकडे आहे म्हणजे सर्व तसे अडचणींवर संरक्षण मिळाले

मी गेली बारा वर्षे Insurance सर्व्हेअर म्हणून काम करीत आहे. आणि कित्येक वेळा अपघातानंतर असे लक्षात येते की, मुळात योग्य प्रकारची पॉलिसी काढलेलीच नव्हती. तेव्हा फार उशीर झालेला असतो.

पाहिजे. खरे तसे असायला हवे, पण दुर्दैवाने तसे नसते. 'दिवार' सिनेमामध्ये शशीकपूर 'मेरे पास माँ है' हा डायलॉग मला नेहमी आठवितो. त्याच्यात त्याच्याकडे बाकी सर्व काही नसते. पैसे गाडी, बंगला तरी 'मेरे पास माँ है।' ह्या एकाच गोष्टीने तो वरचढ ठरतो.

तसेच बऱ्याच लोकांना माझ्याकडे पॉलिसी आहे ह्या एका गोष्टीने भयंकर आत्मविश्वास वाटत असतो, आणि ते त्या आत्मविश्वासाच्या जोरावर रहात असतात. दुर्दैवाने जेव्हा काहीतरी अपघात घडतो त्यावेळेला असे लक्षात येते की, अरेचचा ह्या ह्या कारणांनी मला पॉलिसीचे पैसे मिळू शकत नाहीत. माणूस विमा काढतो कशासाठी? अपघात झाला तर अनपेक्षित काही गोष्ट घडली तर त्याचे आपल्याला संरक्षण मिळावे. संरक्षण नेमके जेव्हा पाहिजे त्याचवेळेला मिळत नाही. हे फार उशीरा लक्षात येऊन निराश व्हायची वेळ येते. मग त्यातून आपण शिकतो असे असल्यावर नुकसान भरपाई मिळत नाही तेव्हा फार उशीर झालेला असतो. त्यासाठी आपल्याला पॉलिसी घेतानाच काय झाले तर Claim मिळेल? आणि काय झाले तर दाव्याचे पैसे मिळणार नाही? हे पूर्णपणे

माहित असले पाहिजे. मगच आपण पॉलिसी काढा वा चेक देण्याच्या आधी आपल्या शंकाचे पूर्ण निरसन करण्याचा पूर्ण अधिकार असतो. एकदा चेक दिल्यावर आपल्याला policy contract च्या अटी आपणावर बंधनकारक असतात. तर पॉलिसी म्हणजे एक वचन असते, प्रॉमिस असते. जर अमुक घटना घडली तर विमा कंपनी (Insurance company) आपल्याला अशाप्रकारे संरक्षण देईल. एवढेच दुर्दैवाने आपल्या देशात Non- Life पॉलिसी ही केवळ बँकेने सांगितल्यावर प्रॉपर्टीला कर्ज घेण्यासाठी पॉलिसीची गरज आहे म्हणून काढली जाते. आणि कित्येक वेळा बँकाच ही पॉलिसी काढून तुमच्याकडून हप्ता कापून घेतात. तुमच्या आणि बँकेच्या संयुक्त नावाची पॉलिसी बनवून स्वतःकडेच ठेवतात, तुम्हाला कॉपीसुद्धा देऊ इच्छित नसतात आणि आपल्याला काय? बँकेने विमा Insurance काढला आहे, माझ्या खात्यातून पैसे कापले आहेत आणि मेरे पास माँ है। तसे 'मेरे पास पॉलिसी है।' असे आपण म्हणतो, आणि पुढे त्यानंतर एक वर्षामध्ये काहीही झाले तरी पॉलिसीमधून मला दाव्याचे Claim पैसे मिळणारच आहे, अशा समजुतीने रहातो. दुर्दैवाने तसे काही नसते. आपण प्रपोजल फॉर्मवर सही करीत असतो त्यावेळी प्रपोजल फॉर्म हा आपण विमा कंपनीशी केलेल्या कराराचा पाया आहे हे जाणून घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे. हा फॉर्म जर इतका महत्वाचा असला तर त्यामध्ये भरलेली माहितीही अत्यंत खरी प्रामाणिक दिलेली असलीच पाहिजे. त्याला इंग्रजीत Utmost Good faith असे म्हणतात. तुमची प्रॉपर्टी काय आहे. ह्याबद्दल विमा कंपनीला काडीचीही माहिती नसते. किंवा तुम्ही कोण आहात? हे सुद्धा माहित नसते, तरीसुद्धा विमा कंपनी संरक्षण देत असते, म्हणून तुम्ही निश्चितपणे संपूर्ण माहिती काही न लपविता द्यायची असते. जर उद्या माझे रहाते घर कच्चे आहे. व मी सिमेंट RCC आहे असे फॉर्म मध्ये लिहिले आहे. जर काही अपघात झाला व विमा कंपनीच्या लक्षात आले की, दिलेली माहिती खोटी होती तर तुमचा दावा Claim नाकारून पॉलिसी बाद करतात. आणि तुम्हाला पैसे मिळत नाही.

हा विमा कंपनीचा कायदा आहे. तेव्हा प्रपोजल फॉर्मचे गांभीर्य कृपाकरून लक्षात घेणे गरजेचे आहे. दुसरी गोष्ट प्रॉपर्टीचे वर्णन पूर्ण खरे असावे. उदा., प्रॉपर्टीची किंमत (वॅल्यू Value) आता मूल्यांकन हा मोठा गहन विषय आहे. त्यात आता मी पडत नाही. पण प्रॉपर्टीचा विमा आज दोन प्रकारे काढला जातो. एक असतो घसारा लावून काढलेली किंमत. म्हणजे मी दहा लाखाचे घर बांधले. समजा १० लाखाचे घर वीस वर्षांनी त्याची किंमत कमी कमी होत चार लाखच होते. आणि मी चारच लाखाचा विमा काढला तर हा घसारा लावलेली वर काढलेला विमा. पण सुदैवाने विमा कंपनी दुसरी Re- placement Value Basis पॉलिसी देतात. किंवा Reinstatement Value Basis

म्हणजे आज तुम्ही १० लाखाचे घर बांधले. उद्या सिमेंट अथवा Steelचे भाव वाढले आणि तसेच घर नव्या स्थितीत बांधायला दहावर्षांनी कदाचित १५ लाख खर्च येईल. तर आज मी विमा काढताना १० लाखाचा काढला. तीन वर्षांनी नुतनीकरण विमा करताना १३ लाखाचा काढला. अजून सात वर्षांनी मला असे वाटले की असेच घर बांधायला मला १५ लाख लागतील. तर १५ लाखाचा विमा काढला आणि जर आगीत घर पूर्णपणे जळून नष्ट झाले तर विमा कंपनी आपल्याला १५ लाख द्यायला तयार होते. दहा लाखांसाठी हफ्ता आणि १५ लाखासाठी हप्ता ह्यामध्ये फारच कमी फरक असतो, म्हणून माझी प्रत्येकाला अशी विनंती आहे की प्रत्येकाने विमा काढताना आजच्या बाजारातील किंमतीप्रमाणे काढावा. त्यासाठी आपल्याला काही अडचण असल्यास आपण एखाद्या तज्ज्ञाची मदत घ्यावी एखाद्या फॅक्टरी मध्ये ५० लाख रुपयांना ३० वर्षापूर्वी मशीन घेतले. मशीन परदेशातून Import करून आणले. त्यावेळी डॉलरची किंमत कदाचित सात रुपये असेल आज ती ४५ रुपये असेल. त्यावेळी कस्टम ड्यूटी ३०० टक्के असेल तर आज कस्टम ड्यूटी ३५ असेल कदाचित त्यावेळेची टेकनॉलॉजी आज उपलब्धच नसेल किंवा तितक्याच पैशात किती तरी श्रेष्ठ मशीन आज उपलब्ध असेल तर या

सर्व बाबींचा विचार करून आजची Reinstatement Value काढणे सर्वांनाच जमेल असे नाही. म्हणून ह्यासाठी तज्ज्ञाची गरज लागते.

मी गेली बारा वर्षे Insurance सर्व्हेअर म्हणून काम करित आहे. आणि कित्येक वेळा अपघातानंतर असे लक्षात येते की, मुळात योग्य प्रकारची पॉलिसी काढलेलीच नव्हती. तेव्हा फार उशीर झालेला असतो.

अशाच काही दुर्दैवी घटनांनी माझ्या मनावर इतका परिणाम झाला की, आता मी विम्याबद्दल शिक्षण अथवा सल्ला देण्याचे ठरविले आहे, हा सल्ला मी कोणाला देणार? ज्यांची शिकण्याची इच्छा असेल त्यांनाच! सक्ती तर आपण कोणावरही करूच शकत नाही. मुख्य म्हणजे हा सल्ला संपूर्णपणे मोफत असेल. आपल्या असलेल्या विमा पॉलीसीज मग त्या गाडीच्या अथवा अपघात अथवा मेडीकलेमच्या असोत, मला दाखविल्यास त्या योग्य असल्यास मी तसे सांगेन, वाटल्यास काही सुधारणा सुचवीन. ह्या सूचना अंमलात आणायच्या की नाही हे सर्वस्वी आपणावर आहे. कारण प्रॉपटी तुमची आहे. आपण आपल्या आवडत्या एजंट किंवा कंपनीकडे जाऊ शकता.

०००

संपर्क
सुनिल आपटे, सांदिपनी पुस्तकालय,
रेल्वे स्टेशन समोर, विरार पूर्व

सर्दी - तापावर घरगुती उपाय

सर्दीचा त्रास होत असताना खालील उपाय करण्यास हरकत नाही.

गायीच्या तुपात , २-३ लसूण पाकळ्या कढवून , थंड करून, नाकात १-१ थेंब घालावा।

४ लवंगा , थोडे ज्येष्ठ मध. ४ मिरी , थोडी सुंठ, दालचिनीचा लहान तुकडा ५-६ तुळशीची पाने यांचा काढा रात्री झोपताना घ्यावा. सर्दीमुळे होणारा ताप व सर्दी यापासून आराम मिळतो.

थोडी काळ्या जीन्याची पावडर व खडीसाखर गरम दुधातून झोपताना घेतल्यास आराम पडतो.

ताप जास्त असेल तर उतरवण्यासाठी , थंड पाण्यात मीठ घालून, कापडाच्या पट्या कपाळावर ठेवाव्या। तसेच पाण्याने हात पाय पुसावे.

संकलन श्यामला चिने



विमा

डॉ. हेमंत जोशी / अर्चना जोशी

१) प्रश्न : विमा अवश्य कोणी काढावा ?

उत्तर : ज्याच्या कमाईवर इतरांचे जगणे अवलंबून आहे त्यांनी.

२) प्रश्न : जो कमावत नाही त्यांनी (मुलांनी, न कमावणाऱ्या पत्नीने) विमा काढावा काय ?

उत्तर : काढू नये.

३) प्रश्न : विमा ही गुंतवणूक आहे का खर्च ?

उत्तर : विम्याचा हप्त्या ही खर्चाची बाब आहे. आपण मेल्यावर आपल्या कुटूंबाला मिळणारे आर्थिक मदतीचे संरक्षण आपण विकत घेतो.

४) प्रश्न : विमा ही चांगली गुंतवणूक आहे का ?

उत्तर : नाही. बऱ्याच अर्थ तज्ज्ञांच्या मते विमा ही चांगली आर्थिक गुंतवणूक नाही. इतर बऱ्याच योजनांमध्ये विम्यापेक्षा जास्त व्याज व परतावा मिळतो. आयकरामध्ये सवलत ही नाही.

५) प्रश्न : विमा कोणी काढू नये ?

उत्तर : १) जे कमावत नाही.

२) ज्यांच्यावर कोणी अवलंबून नाही. (ज्याचे आई-वडील, पती कमावते आहेत.)

६) खाजगी विमा कंपनीच्या आल्यामुळे फायदा झाला आहे का ?

उत्तर : हो. आम्ही १९८५ मध्ये एक लाखाची पॉलिसी घेतली. त्याचा वार्षिक हप्त्या रु. १६००/- दरसाल आजपर्यंत भरला. आज खाजगी विमा कंपनीची २० लाखाची पॉलिसी याप्रमाणे २०००/- ते २५००/- रुपये हप्त्यात मिळते. याचा अर्थ एलआयसी ची पॉलिसी १३ पटीने महाग पडली. याचा अर्थ एलआयसीत गेल्या १७ वर्षात आम्ही जे २५०० रु. भरले ते व्याजी लावले असते तर आम्ही लखपती झालो

असतो. एलआयसीने जे पैसे जादा घेतले ते आम्ही आमच्या पी.पी.एफ. मध्ये टाकले असते तर आज अर्धे लाख रुपये आमच्या नावाने प्रत्येकी जमा असते. दोघांचे एकत्र करून आम्ही लखपती झालो असतो. अशाप्रकारे एलआयसी मुळे आम्ही व आमच्यासारखे करोडो भारतीय गरीब राहिले. खाजगी करणामुळे प्रत्येकाला होणारा फायदा हा असा आहे.

मराठी माणूस हा अर्धा अनाडी आहे म्हणून गरीब आहे. तो आजार व आरोग्याबद्दल फारसे जाणत नाही. हे ही जाणत नाही म्हणून आजारी व अल्पायुषी आहे. आयुष्याचा विमा काढणाऱ्यापैकी ७० टक्के लोक चुकीच्या पॉलिसी घेतात, असे एलआयसीच्या निवृत्त उच्चाधिकार्याने इकॉनॉमिक्स टाइम्सच्या २००० सालच्या विशेष पुस्तकातील विम्यावरील लेखात लिहिले आहे. लोकांना विम्याचे फारसे कळत नाही. विम्याचे सर्व व्यवहार क्लिष्ट इंग्रजीत असतात व एजंट त्यांना भरपूर प्राप्ती देणाऱ्या योजनाच लोकांना विकतात. सर्वाधिक पॉलिसी ह्या पेन्शन पॉलिसीज व वैद्यकीय पॉलिसीज असायला हव्यात पण त्यांचा खप अगदी कमी व भरमसाट हप्त्याच्या एन्डोवमेंट पॉलिसीज, ज्यांची गरज कमी असते, त्यांचा खप सर्वाधिक असे होते. कारण ज्यादा हप्त्यावाल्या पॉलिसी मधून एजंटाना जादा प्राप्ती होते.

७) प्रश्न : विमा प्रत्येकाने घेतलाच पाहिजे का ?

उत्तर : मुळीच नाही.

८) प्रश्न : विम्याच्या हप्त्याने बचत होते हे बरोबर आहे का ?

उत्तर : नाही. विमा ही खर्चाची बाब आहे.

विम्यापेक्षा जादा व्याज नॅशनल सेवींग सर्टिफिकेट, पीपीएफ देतात. विम्याएवढीच टॅक्स बचत त्याने होते.

९) विमा घेताना ग्राहक का चुकतो ?

उत्तर : शाळेत इंग्रजी माध्यम घेऊन बारावी पास झालेल्या मुलाला कळेल एवढ्या क्लिष्ट भाषेत विमा पॉलिसी लिहिलेली असते. त्यामुळे ग्राहकांना ती नीट कळत नाही. आज विमा विकणारे इंग्रज नाहीत की, घेणारेही इंग्रज नाहीत. प्रत्येक ग्राहकाला संपूर्ण माहिती मिळण्याचा हक्क आहे. विमा घेण्याआधी विम्याचे सर्व कागदपत्रे मराठी करा (फॉर्म व पॉलिसी ही) शिवाजीराजांनी सांगितले असते की, सर्व फॉर्म व पॉलिसी मराठीत केल्याशिवाय आम्हांला ती दाखवू नका. फोन, टीव्ही, आदी उपकरणे घेतानाही मराठी माहिती पत्रकाचा आग्रह धरा. फोन उपकरणावर मराठीत नंबर हवेत. आपण मागितले की, कंपन्या करतील ; कारण ग्राहकांचा संतोष हे त्यांचे धेय आहे. ग्राहकांनी जागे होऊन हे आज करावे.

१०) अपघात विमा म्हणजे काय ?

उत्तर : विमा-धारकाला अपघाती मृत्यू आला व आपण एक लाखाचा विमा काढला असेल तर आपल्या पश्चात आपल्या कुटूंबाला एक लाख रुपये मिळतात. किंवा जर अपघातात अपंगत्व आले तर आलेल्या खर्चाच्या प्रमाणात एक लाखाला जो हिस्सा येईल तेवढे पैसे मिळतात.

आपण कर्ज काढून घर बांधले, वाहन घेतले तर त्याच्या किंमती एवढा विमा घ्यावा, जसे कर्ज फेडून दरमहा कर्ज कमी होईल तसे विम्याचे हप्ते कमी होतात.

विमा एजंट विमा विकतो तेव्हा त्याला त्यातून कमाई होणार असते. विमा कंपनी विम्याबद्दल लिहिते तेव्हा तिथेही त्यांचा स्वार्थ असतो. मी एक ग्राहकाने दुसऱ्या ग्राहकाचे डोळे उघडले. तेव्हा सर्वांनी घेणाऱ्या पॉलिसीची माहिती मिळवून मग विमा घ्यावा. विम्याचा अभ्यास करून मी हा लेख लिहिला आहे.

0000

आरोग्य विशेष लेख

आपण एकाएकी आजारी पडतो. कुणाचं डोकं दुखतं...कुणीतरी पडतं आणि इजा होते. एकाएकी हगवण सुरू होते. ...अशावेळी औषधं घ्यावी लागतात. आपण घरात औषधं शोधतो. औषधं सापडत नाहीत. औषधं संपलेली असतात. काहीजण औषधं घरात ठेवीत नाहीत. शेजारी मदत करू शकतात. पण तेही शेजारी नसले तर ? शेजाऱ्यांना औषधांची माहिती नसली तर ? मग डॉक्टरकडे जायला जमत नसेल तर ? डॉक्टरकडे जायला घरात कुणीच नसलं तर ? रात्रीची वेळ असली तर ? ...

....मग आजार सोसत बसावं लागणार ! एखादी गोळी घेतली किंवा एखादा चमचा औषध पोटात गेलं तर बरं वाटेल. पण हे औषध येणार कुठून ? कुणीतरी येईपर्यंत ...सकाळ उजाडेपर्यंत...औषधांचं दुकान उघडेपर्यंत...आपण वेदनेनं तडफडत, तापानं फणफणत,वांत्या करीत ...आजार अंगावर काढीत बसावं का ?

नाही ! असं नको करायला. यासाठी घरात एक कपाट निवडावं. हे कपाट छोटं असावं. या कपाटात खण असावेत. कपाट अडगळीत ठेऊ नये. कपाट जमिनीवर ठेऊ नये. मुलांचा हात पोचणार नाही अशा उंचीवर ते बसवावं. कपाटाजवळ दिवा असावा. कपाटाशेजारी खिडकी असली तर चालेल. खिडकीतून उजेड यावा. खिडकीतून आलेलं उन कपाटावर पडू नये. कपाटाची खोली शांत -गार असावी. कुलुपाची चावी सहज सापडेल अशी ठेवावी. घरातील माणसांना ती चटकन सापडली पाहिजे. अशा कपाटात घरातला दवाखाना थाटावा !

घरात कुणीही आजारी पडतो. अशावेळी हा दवाखाना वापरावा. या कपाटात औषधं ठेवावीत. मलमपट्टीचे सामान ठेवावे. इतरही सामान ठेवावं हे आजारामध्ये हे सगळं वापरता येतं.

आजीबाईंचा बटवा असतो तसंच हे औषधांचं कपाट घरात असावं. संकटकाळात याचा फारच उपयोग होतो. काहीजणांना इतर रोग

असतात. रक्तदाबाचा विकार असतो. लघवीतून 'खार' जायचा विकार कुणाला असतो. सांधेदुखी झालेली माणसंही असतात. या माणसांना दररोज औषध घ्यावच लागतं. या माणसांची औषधं साठवावी लागतात. घरातील औषधांच्या कपाटात ही औषधही ठेवता येतात.

औषध बाटल्यांमध्ये असतात. पत्यामध्येही गोळ्या येतात. हरेक औषधाच्या बाटलीवर औषधाचं नाव मराठीत लिहून ठेवावं न पेक्षा घाईत चुकीचं औषध घेतलं जातं. यापायी बरं

आणल्यानंतर त्यावरील चिठ्ठीत खरेदीची तारीख लिहावी. औषध घेताना ही तारीख पहावी. साठवलेली औषधं काही दिवसानंतर खराब होतात. या औषधांचा परिणाम होत नाही. कधी पावेतो औषध वापरावे हे औषधाच्या बाटलीवर लिहितात. ही तारीख पहावी. ही तारीख ओलांडलेली नसली तरच औषध घ्यावं. औषधाची मुदत पहाणं फार जरूरीचं असतं. जुनी औषधं टाकून द्यावीत. ती घरात ठेवू नयेत !

औषध कशासाठी वापरतात हेही औषधाच्या



घरातलं औषधांचं कपाट ... तुमचा खरा मित्र

डॉ. सुरेश नाडकर्णी

वाटत नाही, उलट चूक औषधामुळं इतर कटकटी तयार होतात.

कपाटातील औषधांची यादी करावी. कपाटातील इतर सामानांची यादी करावी. ह्या याद्या कपाटाच्या दारांवर चिकटवून ठेवाव्यात. औषधांचं कपाट आठवड्यातून एकदा साफ करावं. मुंगी -दुरळ कपाटात होणार नाहीत हे पहावं. कपाटातील औषधं संपलीत का हे पहावं. औषधं संपली तर औषधं परत आणावीत व साठवून ठेवावीत. लक्षात ठेवा, घरातलं औषधांचं कपाट हाच तुमचा खरा मित्र आहे. आजारपणात तोच मदत करील आणि तुम्हाला सुखी करील ! यासाठीच घरात औषधांचं एक कपाट असू द्या.

औषध - कपाटातली औषधं अशी ठेवावीत !

कपाटातील औषधांवर चिठ्ठी लावावी. औषधांचं नाव या चिठ्ठीत लिहावं म्हणजे चुकीचं औषध घेतलं जाणार नाही. औषधावर लिहिलेलं नाव वाचावं आणि नंतरच औषध घ्यावं.

औषध जुनं असू नये. औषध विकत

बाटलीवर लिहून ठेवावं. मला असं वाटतं, असा विचार करून औषध घेऊ नये. औषध कशासाठी वापरावं हे विचारावं आणि नंतरच लिहून ठेवावं. लिहिलं असेल त्याच आजारासाठी ते औषध वापरावं !

औषध किती घ्यावं हेही औषधाच्या बाटलीवर लिहावं. जितकं लिहिलं आहे तितकंच घ्यावं. कमी औषध घेऊ नये. अशांनं बरं वाटणार नाही. झटपट बरं वाटावं म्हणून जास्तही घेऊ नये. डोस जादा झाला तरी वेगवेगळे त्रास सुरू होतात.

औषधं वापरता वापरता ती ओळखीची होतात. रंगावरून औषधं ओळखता येतात. वासावरून औषधं ओळखता येतात. परंतु औषधाना असं ओळखून औषध घेऊ नये. सारखाच रंग किवा वास असलेली औषधं असतात. त्यामुळं चुकीचं औषधं आपलंच औषध आहे, असं वाटतं. चुकीचं औषध घेऊन बरं वाटत नाही. चुकीच्या औषधानं इतर त्रासही होतात. यासाठी औषधावरील चिठ्ठी वाचावी व नंतरच औषध

आपण घरात औषधं शोधतो. औषधं सापडत नाहीत. औषधं संपलेली असतात. काहीजण औषधं घरात ठेवीत नाहीत. शेजारी मदत करू शकतात. पण तेही शेजारी नसले तर ? शेजार्यांना औषधांची माहिती नसली तर ? मग डॉक्टरकडे जायला जमत नसेल तर ? डॉक्टरकडे जायला घरात कुणीच नसलं तर ? रात्रीची वेळ असली तर ? ...

.... मग आजार सोसत बसावं लागणार ! एखादी गोळी घेतली किंवा एखादा चमचा औषध पोटात गेलं तर बरं वाटेल. पण हे औषध येणार कुठून ? कुणीतरी येईपर्यंत ... सकाळ उजाडेपर्यंत ... औषधाचं दुकान उघडेपर्यंत ... आपण वेदनेनं तडफडत, तापानं फणफणत, वांत्या करीत ... आजार अंगावर काढीत बसावं का ?

नाही ! असं नको करायला. यासाठी घरात

ध्यावं. उजेडात ही चिठ्ठी वाचावी. अंधारात ती वाचू नये.

बाटलीच्या आकारावरून औषध ओळखू नये. एकाच आकाराच्या बाटल्यामध्ये वेगवेगळी औषधं येतात. तसच बाटल्यांवरील लेबलं ही सारख्याच रंगाची वा आकाराची असू शकतात. बाटल्यावर आपण लावलेली चिठ्ठी वाचूनच औषधं घेणे बरोबर ! नाहीतर चुकीची औषधं पोटात जातील. परिणामी आजारातून बरं वाटणार नाही. चुकीच्या औषधामुळं इतर त्रास सोसावे लागतील.

' चिठ्ठी म्हणून चिकटपट्टी 'बाटलीवर वा औषधांच्या पत्र्यावर चिकटवावी. वरचा तपशील चिठ्ठीवर लिहून ठेवावा.

औषधं औषधांच्या दुकानातूनच आणा. कमी पैशात औषध कुणी बाहेर देतात. ती औषधं बनावट असतात. त्या औषधांमध्ये पुरेसं औषध नसतं. काही बनावट औषधांमध्ये दुसरंच औषध असतं. परिणामी अशी औषधं गुण देत नाहीत. तसंच या बनावट औषधांनी आपण अधिक आजारी पडू शकतो. तरी ओळखीतला दुकानदार शोधा आणि तिथूनच औषधं आणा.

काही औषधांच्या जाहिराती येतात. परंतु ही औषधं तुम्हाला चालतात का हे विचारा ! उगाच काहीतरी औषधं घेत बसू नका ! ताकद देणारी, वजन कमी करणारी, रोगातून सुटका

करणारी ... अशी औषधं जाहिरातीत सांगतात. या जाहिरातीनी फसवणूक होऊ शकते. यासाठीच डॉक्टरांना विचारूनच ही औषधं वापरा !

दुकानातून आणलेली औषधं डॉक्टरांना दाखवा. कधीकधी चुकीची औषधं दुकानदार देऊ शकतो. 'एखादं नवं औषध चांगलं आहे, स्वस्त आहे.' सांगून औषध तो गळी मारतो. तरी याविषयी चौकशी करूनच नंतर ते औषध विकत आणावं आणि आपल्या घरातल्या कपाटात ठेवावं !

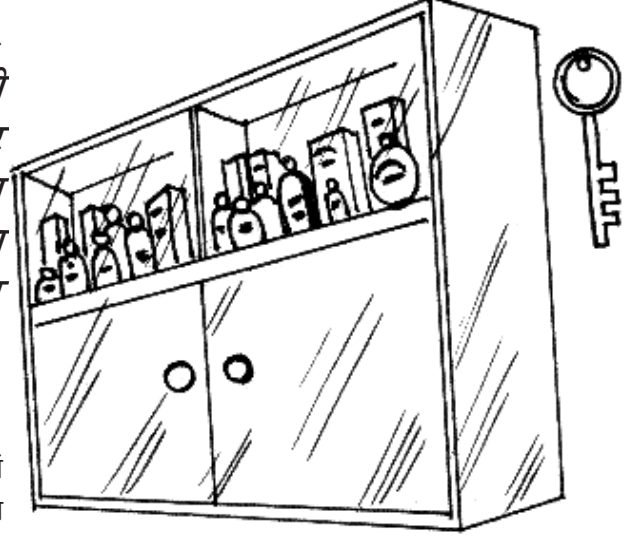
औषधं कशी घ्यावीत ... ?

आजारात काही औषधं आपण वापरतो. यानंतर बरं वाटतं. बरं वाटलं की औषधं बंद करतात. उरलेली औषधं औषधकपाटात साठवून ठेवू नये. औषधांची बाटली एकदा उघडली की, ती पूर्णपणे वापरावी लागते. पूर्ण बाटली संपली नाही तर उघड्या बाटलीतलं औषध लवकरच खराब होऊ लागतं. डॉक्टरांना विचारूनच अशी अर्धी वापरलेली औषधं औषधकपाटात ठेवावीत.

काही औषध रंगीत बाटलीत असतात. उजेड-प्रकाश पडल्याने ही औषधं खराब होतात. हे होऊ नये म्हणून रंगीत बाटल्यातील औषधं रंगीत बाटल्यातच राहू दे !

लहान मुलांची काही औषधं म्हणजे 'पूड'

असते. बाटलीत ही पूड असते. दोन कप पाणी उकळावं लागतं. दहा मिनिटांपर्यंत ते उकळवावं. उकळवताना भांड्यावर झाकणी ठेवावी. दहा मिनिटं झाली की भांडं विस्तवावरून खाली



उतरवावं, पाणी यानंतर गार होईल. यानंतर 'पूड' असलेली बाटली उघडावी. बाटलीत ते गार झालेलं पाणी टाकावं. बाटलीवर खूप असते तिथपर्यंतच ते पाणी टाकावं. यानंतर बाटली बंद करावी व हलवावी. पूड पाण्यात विरघळते व औषध तयार होते. या बाटलीबरोबर एक लहानसा कप असतो. कपाच्या भोवती रेषा मारलेल्या असतात. एका वर एक अशा या रेषा असतात. वरच्या रेषेवर १० चा आकडा असतो. इतकं औषध त्या कपात घेतलं की दोन चमचे औषध घेतलं असं होतं. खाली असलेल्या रेषेवर ५ असं लिहिलेलं असतं. इतकं औषध म्हणजे एक चमचा ! डॉक्टरांनी जितकं सांगितलं तितकंच औषध तितक्याच वेळी देणं बरोबर !

थेंबाचीही औषधं असतात. लहान बाळासाठी ही औषधं असतात. या औषधाच्या बाटलीतही पूड असते. वर जसं केलं तसंच करून या पुडीतून औषध बनवता येतं. हे औषध पाजण्यासाठी एक नळी असते. नळीच्या टोकाला रबरी टोपी असते. ही टोपी चिमटीनं दाबून नळी औषधात बुडवा. यानंतर चिमटी सैल करा. औषध नळीत चढेल. १,०-६ यासारखे आकडे नळीवर

असतात. डॉक्टरांनी सांगितले तितके औषध नळीत ठेवा. एक सी.सी. असेल तर एक रेषेपर्यंत टोपी हळूहळू दाबा आणि जादा आलेलं औषध बाटलीत पुन्हा टाका! दहा थेंब द्या, वीस थेंब द्या असंही डॉक्टर सांगतात. एका चमच्यात हे थेंब नळीतून टाका व गोळा करा व बाळाला पाजा.

ही औषधं देऊन झाली की बाटल्या नीट बंद करा व ठेवा. काही औषधं शीतपेटीत ठेवावी लागतात. डॉक्टरांना विचारून याविषयी ठरवा! एक लक्षात असू दे की, एकदा बाटली उघडली की, सातआठ दिवसातच ती संपली पाहिजे. यानंतर ही औषधं खराब होतात. यासाठीच ही औषधं वापरून झाली की ती साठवून ठेवू नयेत. ती फेकून देणेच बरोबर!

तळाला औषध, वर पाणी असं बाटलीत औषधांचं झालं आहे, असं कधीकधी दिसतं. औषधकपाटात तसंच औषध पडून रहातं. ते वापरलं जात नाही. परिणामी औषधातल्या 'जड' भाग तळाला बसतो व पाणी वर रहातं, अशी बाटली हलवावी. औषध एकजीव होईल. नंतरच ते औषध घ्यावं! एरवीपण पातळ औषधाची बाटली चांगली हलवावी आणि नंतरच ते औषध घ्यावं!

गोळी गुटिका (कॅप्स्यूल) घेणं काही जणांना जमत नाही. मुलांना व महारतबुवानं याचा विशेष त्रास होतो. गोळीची पूड करणे, गुटिका उघडून औषध गोळा करणं, वेगळी काढलेली ही औषधं अन्नात, फळात, मधात काकवीत मिसळतात. औषध पोटात ढकलतात. परंतु असं केलं तर काही औषधं बिघडतात. या औषधांचा परिणाम होत नाही. मग काय करावं बरं? आधी थोडं पाणी वा इतर कुठलाही थोडासा पातळ आहार घ्या. तोंडाला ओलसरपणा येईल. यानंतर पाणी घुटक्याघुटक्यांनं घेतानाच गोळी गुटिका हळूच ढकला. गोळी पोटात सहज जाईल. पहा असं करून! गोळी आत गेल्यानंतरही गिळत रहा. असं केलं तर गोळी पोटापर्यंत सरकत जाईल. धुवून घासून साफ केलेलं भांडं घ्या. औषध घेताना भांड्यातूनच उकळून गार केलेलं पाणी पिणं चांगलं!

काही औषधं लवकर लागू पडण्याची गरज

असते. अशा गोळ्या जीभेखाली ठेवायला सांगतात. तसंच काही औषध वापरतात. औषध कपाटात असलं तर औषधावरील चिड्डीवर जिभेखाली असं लाल शईत लिहून ठेवावं.

एक लक्षात ठेवा की, औषधकपाट केवळ निकडीच्या वेळीच वापरायचं आहे. वेळेची गरज इतकीच त्याचा उपयोग! तरी घरात कुणी आजारी पडला म्हणून स्वतःचा दवाखाना चालवू नका. तसं करणं धोकादायक!

डोळ्यात मलम किंवा थेंब घालताना खालची पापणी खाली ओढा व थेंब टाका वा मलम लावा! मग डोळे मिटून पाच मिनिटं बसा. कानात थेंब घालताना कुशीवर झोपा. कान बाहेरच्या बाजूला वरच्या दिशेनं ओढा. नंतर ५-१० थेंब टाका. टाकल्यानंतर दोन मिनिटं झोपून रहा. यानंतर कापूस टाका आणि मगच उठा!

औषध कपाटातील काही खास औषधं.....

काही औषधं शरीरातील वेदना कमी करतात. अशा औषधांना 'वेदनाशामके' असं म्हणतात. वेगवेगळी वेदनाशामके असतात. काही साधी असतात. काही जालीम असतात. एखाद्यावेळी अंग दुखलं किंवा पाठीत दुखलं म्हणून वेदनाशामकाची गोळी घेतली तर चालतं. वारंवार वेदनाशामकाची गोळी घेऊ नये. सतत वेदनाशामक घेतलं तर शरीरास अपाय होऊ शकतो. वारंवार गोळी घेणे जरूरी ठरले तर डॉक्टरांकडं जावं व आजार शोधून काढावा. वेदना शामक वारंवार सतत घेतलं तर रोग दबून राहू शकतो. अशापायी रोग वाढीस लागतो! घरातील औषध कपाटात पुढील वेदनाशामके ठेवावीत.

ऑस्पिरिन : हे औषध सर्वत्र मिळतं. ते महागही नसतं. या औषधाला वेगवेगळी नावं दिली जातात. विकत घेताना ऑस्पिरिनच औषधात आहे हे पहावं. डॉक्टरांच्या चिड्डीशिवाय हे औषध बाजारात मिळतं.

ऑस्पिरिनच्या एका गोळीत ३०० मिली ग्रॅम औषध असतं. एकावेळी दोन गोळ्या तोंडावाटे पाण्याबरोबर घ्याव्यात. अधिकात अधिक तीन गोळ्या एका वेळी घेता येतात. दिवसातून सहा गोळ्याहून अधिक गोळ्या घेऊ नये.

गोळ्या उपाशी पोटी घेऊ नये. ऑस्पिरिन सहासा त्रास होत नाही. काहीजणांना पोटात मळमळते. पोटात जळजळतं, असही काहीजण सांगतात. काहीजण वांत्या करतात. काहीजणांच्या अंगावर पित्त उठतं. अंगाला खाजही सुटू शकते. अंगावर सूज येऊ शकते. पोटात एरवीही जळजळ होत असेल किंवा काळं शौच्यास होत असेल तर ऑस्पिरिन घेऊ नये.

ऑस्पिरिन दुधाबरोबर घ्यावे. पोटात अधिक आम्लता ऑस्पिरिनमुळं तयार होते. यामुळं तिथं जळजळ होते. पोटातील आम्लता वाढू नये म्हणून औषधं आहेत. त्यांना आम्लता हारक असं म्हणतात. त्याविषयी आम्लता हारक प्रकरणात माहिती आलीच आहे. आम्लता हारक दोन गोळ्या किंवा दोन चमचे औषध घ्यावं आणि मग ऑस्पिरिन घ्यावं. पोटात जखम (ब्रण अल्सर) असली तर ऑस्पिरिन मुळीच घेऊ नये. रक्ताची वांती ऑस्पिरिनमुळं अशा माणसांना होऊ शकते. बेबी-ऑस्पिरिन-लहान मुलांसाठी या गोळ्या मिळतात. एका गोळीत १ मिलीग्रॅम ऑस्पिरिन असतं. ही गोळी एक चमचा पाण्यात विरघळते. मुलांच्या वयानुसार जास्त गोळ्या घ्याव्या लागतात. आपल्या डॉक्टरांना याविषयी विचारून घ्यावं.

ऑस्पिरिन नेहमीच कपाटात असावं. जेवणानंतर किंवा काहीतरी खाऊन ऑस्पिरिन घ्यावं. एकाएकी अंगदुखी सुरू होते व पोटात दुखू लागते. अंगात कणकण वादून ताप येतो. एकाएकी ताप चढत जातो. दात दुखणेही सुरू होते. पाळी सुरू होते. पोटात दुखू लागते. अशावेळी ऑस्पिरिनच्या गोळ्या घेणं किफायतशीर ठरतं. गोळी घेताच बरं वाटतं. ऑस्पिरिन घेऊन बरं वाटलं की, रोगातून बरे झाले असे कुणी समजू नये! यानंतर परत दुखू लागलं, ताप आला तर डॉक्टरकडं जावं आणि रितसर औषध घेणं हेच बरोबर.

बेबी ऑस्पिरिनच्या गोळ्यांची बाटली मुलांना सापडू नये. औषध गोड असतं. यामुळं मुलं गोळ्या पेरमिटासारख्या मटकावतात. यामुळं विषबाधा होऊ शकते. यासाठी बेबी ऑस्पिरिन औषध कपाटातच ठेवावं!

अँस्पिरिन लहान प्रमाणात घेतलं तर हृदयविकार चिघळत नाहीत. यामुळं काही आजारी माणसांना दररोज अँस्पिरिनची छोटी गोळी घेण्यास डॉक्टर सांगतात. या गोळ्याही औषधाच्या कपाटातच ठेवणं बरोबर!

२) पॅरॅसिटॅमॉल - हेही एक वेदना शामकच औषध! अँस्पिरिनऐवजी पॅरॅसिटॅमॉल घेतात. ५०० मिलीग्रॅमच्या गोळ्यामध्ये पॅरॅसिटॅमॉल मिळतं. ताप उतरवायला पॅरॅसिटॅमॉल देतात. १०१ डिग्री फॅरेनहीट किंवा ३८° सेल्सीअसवर ताप चढला की, पॅरॅसिटॅमॉलच्या दोन गोळ्या घ्याव्यात. दातदुखी, अंगदुखी, किंवा सांधेदुखीवरही या गोळ्या चालतात. अडीच ग्रॅमहून अधिक पॅरॅसिटॅमॉल घेऊ नये.

पॅरॅसिटॅमॉल जादा प्रमाणात घेतलं तर यकृताला (लिव्हरला) नुकसानी पोचते. पॅरॅसिटॅमॉलचा गैरवापर झाला तर रक्ताचे काही गंभीर रोग होतात. पंडुरोगही पॅरॅसिटॅमॉलमुळे होऊ शकतो. त्यामुळं उठसूट वारंवार पॅरॅसिटॅमॉल घेत बसू नये.

पॅरॅसिटॅमॉलचे थेंब मिळतात. त्याचा (सिरपही) मिळतो. घरात एखादं बाळ असलं तर पाक किंवा थेंब ठेवावेत. डॉक्टरांना विचारावं आणि त्यांनी सांगितलेल्या प्रमाणात हे औषध गरजेनुसार देणं योग्य ठरतं!

पॅरॅसिटॅमॉल पासून अँस्पिरिनसारखा त्रास होत नाही. पोटात जळजळ होत नाही. रक्ताच्या उलट्याही होत नाहीत.

औषध कपाटातील काही खास औषधे..२

रेचके-

शौचास साफ होण्याकरता औषधं घेतात. या औषधांना रेचक असं म्हणतात. दररोज शौचास झालं तरच तब्येत चांगली रहाते, असं समजणं चूक आहे. शौचाच्या सवयी वेगवेगळ्या असतात. कुणाला रोज शौचास होतं. कुणाला दिवसाआड होतं. यामुळं दररोज शौचास व्हायला हवं, असा हट्ट धरू नये. दररोज शौचास झालंच पाहिजे म्हणून रेचक घेत बसू नये. अंथरुणात पडून राहिलेल्यांना, म्हाताऱ्यांना मात्र शौचासाठी रोज रेचक घ्यावं लागतं. इतरांनी आपला

आहार बदलावा. याविषयी डॉक्टरांना विचारावं. दररोज रेचक घेतलं तर शरीराला रेचकाची सवय लागते. रेचक वारंवार घेतलं तर पचन नीट होत नाही. अन्न अंगाला लागत नाही. अँजिर, द्राक्ष, पालक, आंबे, केळी, पपई आहारात घ्यावीत. अशा आहारामुळं शौचास होतं. पोट दुखत असेल तर रेचक घेणं धोकादायक. दर शनिवारी रेचक घेऊन कोठा साफ करणेही शरीरास हानीकारक. सर्दी-खोकला होऊ नये यासाठी रेचकाचा उपयोग होत नाही. रात्री झोपतेवेळी रेचक घ्यावं! काही रेचकं अशी असतात.

पॅराफिनचे तेल :- तोंडावाटे घ्यायचं तेल. मळ मऊ करून मळाला तेलकट बुळबुळीत ते करतं. असं मळ नंतर बाहेर पडतं. सौम्य रेचक. शौच करताना जोर करावा लागत नाही. सतत घेतलं तर मात्र शरीरास अपायकारक. ८ ते ३० मिलीलॅटर पॅराफिन रेचक म्हणून घेतलं जातं.

एरंडेल तेल :- याचा वास काहीजणांना आवडत नाही. हे तेल जाड असतं. एरंडेल तेल घेतल्यानं बऱ्याचदा शौचास होतं. तेल पिवळ्या रंगाचं असतं. चवीला ते चांगलं नसतं. ५ ते १५ मिलीलॅटर इतकं एरंडेल घ्यावं.

सोनामुखी : सोनामुखी च्या शेंगा एक कप पाण्यात भिजवून ठेवातात. बारा तासांनंतर लाल पाणी तयार होतं. सोनामुखीपासून बनविलेल्या गोळ्या मिळतात. एक -दोन गोळ्या घेतल्या की काम थांबतं. सोनामुखी मुळं काहीजणांना पोटदुखी होते व हगवणाही कधीकधी लागते.

बिसाकोडिल गोळ्या (डुल्कोलॅक्स) :- या औषधाच्या लहान लहान गोळ्या मिळतात. दोन -तीन गोळ्या घेतल्या की काम भागतं. एका गोळीत ५ मिलीग्रॅम इतकं औषध असतं.

इसबगोल : चव नसलेली रव्यासारखी दिसणारी पूड! दोन चमचे इसबगोल झोपतेवेळी घेतलं तर सकाळी साफ शौचास होतं. आपल्या गरजेनुसार इसबगोलचे चमचे वाढवावेत. दुधात, पाण्यात किंवा फळांच्या रसात इसबगोल घेतात.

बाटलीतून औषध म्हणूनही इसबगोल मिळतं. एक दोन चमचे औषधी -इसबगोल घेतलं की पुरेसं होतं!

चूर्ण :- शौचास साफ व्हावं म्हणून चूर्ण

मिळतं. आवडीनुसार गरजेनुसार, चूर्ण घेतलं तरी चालतं.

फसफसणाऱ्या पावडरी : एक - दोन चमचे पावडर एक कप पाण्यात घालून ते फसफसणारे औषध (ईनो) घेतलं तरी शौचास साफ होतं.

काहीजण तोंडामधून रेचकं घेऊ शकत नाहीत. लहान मुलं रेचक मिळत नाहीत. अशावेळी सपोझिटरी नावाच्या वड्या मिळतात. या वड्या शरीरात गेल्या तर शरीरातील तपमानात विरघळतात. वड्यांमधलं औषध मोकळं होतं. ते काम करू लागतं आणि शौचास होतं. ग्लिसरिन, उल्कोचॅक्स या औषधांच्या रुपोझिटरी मिळतात. माणसाला किंवा मुलीला डिव्या कुशीवर झोपवावं. उजवा पाय पोटाजवळ नेऊन गुदामध्ये ओलसर सपोझिटरी ओलसर करावी! (लहान मुलाचे कले मात्र चिमटीत एकत्र पकडून ठेवावेत. कारण मूल रडत असलं तर सपोझिटरी वेगाने तशीच बाहेर येते.) थोड्याच वेळ्यात शौचास होतं.

आपल्या गरजेनुसार वरील काही रेचकं औषधांच्या कपाटात साठवून ठेवावीत!

००००

पडश्या - खोकल्यावरची औषधे

पडसं झालं तर कितीतरी औषधं असतात. पण पडशावर जालीम इलाज नाही. पडशावरील जाहिराती फसवतात. पडसं सात -आठ दिवसांपर्यंत टिकून रहातं. आराम करणं, वाफ घेणं यानंच बरं वाटतं. अँस्पिरिन किंवा पॅरॅसिटॅमॉल घेतलं तर अंगदुखी डोकेदुखी थांबते. (पहल औषध कपाटातील काही औषध -१) नाक चोंदलं तर नाकात घालावयाचे थेंब मिळतात. डॉक्टरांना विचारून नाकाचे थेंब आणून ठेवावेत. थेंब टाकताना खांद्यामागं उशी ठेवून उताणं झोपावं. यामुळं डोकं मागं पडेल. तोंडानं श्वास घेत घेत नाकात थेंब घालावेत. नाक चटकन सुटतं.

बाम : बाम लावलं तरी चोंदलेलं नाक सुटायला मदत होते. अर्धा चमचा बाम गरम पाण्यात सोडून वाफ घेतली तरी नाक सुटते.

जाहिरातीत दिलेली औषधं सतत घेत राहू नका. डॉक्टरांना विचारा आणि नंतरच औषधं

ध्या ! खोकल्याच्या औषधांबद्दलही तेच !

खोकल्याची औषधं वेगवेगळ्या प्रकाराची असतात. खोकला कमी करण्यासाठी वेगळी, कफ बाहेर टाकून छाती मोकळी करणारी औषधं वेगळी ! दमा असल्यास वेगळीच औषधं ! एक-दोन प्रकाराची औषधं डॉक्टरांना विचारून आणा आणि कपाटात ठेवा. जाहिरातीत येणारी औषधंही वेगळ्या प्रकाराची असतात. तरी जरा सबुरीनं ! लहान मुलांना ही औषधं देऊ नये.

सुका खोकला येत असला तर एक कप पाण्यात एक चमचा मीठ घालून गुळण्या करणं योग्य ! पण चघळायच्या गोळ्या मिळतात. या गोळ्यांनी खाजवणारा घसा शांत होतो.

डोकं जड झालं किंवा नाक बंद झालं तर चेहऱ्याला चोपडायची बाम, मलमं मिळतात. ती वापरावीत.

पडशाचा त्रास कमी करणाऱ्या गोळ्या डॉक्टरांना विचारून साठवून ठेवाव्यात. परंतु तापासाठी - खोकल्यासाठी वापरली जाणारी 'मायसिन सिलीन' प्रतिजैविक औषधं मात्र आपल्या मनानं मुळीच घेऊ नये. दुकानदारही अशी औषधं सांगतात. अशी औषधं औषध-कपाटात कधीही साठवून ठेवू नये ! अशी औषधं घेणं शरीरास हानीकारक ठरतं. ही औषधं कधी घ्यावीत हे डॉक्टरच तुम्हाला सांगतील !

००००

हगवण बंद करण्यासाठी

हगवणीचा त्रास अनेकांना एकाएकी होतो. हगवण सुरू झाली की, चोवीस तासापर्यंत केवळ पातळ पदार्थच पोटात घेणं चांगलं ! पाणी, चिमूटभर मीठ - दोन चमचे साखर (गूळ)घातलेलं एक कप पाणी, लोणी काढलेलं ताक, कॉफी, शहाळ्याचं पाणी, संत्राचा वा सफरचंदाचा रस घ्यावा. केळं सफरचंद खायलाही हरकत नसते.

क्षार असलेली पूड : (मीठ, पोटॅशियम ग्लुकोज यासारखे) क्षार घातलेल्या पुनर्जल संजीवनी सारखी पाकिटं मिळतात. बाळाला हगवण सुरू झाली की, एक पेला २०० मिली पाण्यात छोट्या पाकीटातील पावडर घालून ते पाणी पाजावं. अशी 'इलेक्ट्रो'ची पाकिटं दिली तर बाळाला औषध देण्याची गरज नसते. चांगलं

दहा मिनिटं उकळून काढलेलं स्वच्छ भांड्यातलं पाणीच यासाठी वापरावे. चमचाही साफ करून घ्यावा. चमच्यानं हे पाणी पाजावं. यासाठी अशी पावडरीची पाकिटं, चमचा व पेला औषध कपाटात ठेवावीत. हगवण लागली तर हे पाणी वडील माणसांनाही पाजावं. असेच १ लीटर पाण्यात टाकायचे मोठे पाकीटही मिळते.

हगवण बंद करणाऱ्या गोळ्या : बाजारात अशा गोळ्यांची जाहिरात होते. यातील काही गोळ्या डॉक्टरांना विचारून आणून ठेवणं चांगलं ! औषध दुकानदाराला विचारून कसल्याही गुटिका (कॅप्सूल)वा गोळ्या घेऊ नका. अशी प्रतिजैविक किंवा जालीम औषधांची गरज ही बऱ्याचदा नसते. औषध घेत बसू नये !

००००

आम्लताहारक औषधे !

कधीकधी एकाएकी अपचन होतं. पोट फुगतं. छातीशी जळजळू लागतं. अशावेळी आपल्या पोटातलं आम्ल (अॅसिड) वाढलेलं असतं. अशावेळी माणूस बेचैन होतो. ही बेचैनी कमी करण्यासाठी आम्लता कमी करणारी औषधं घेतली तर बरं वाटतं. या औषधांना आम्लताहारक असं म्हणतात. खरं पाहता आम्लता कमी करावी यासाठी काहीजण दूधपण पितात. दूध एक आम्लताहारक आहे. परंतु आम्लताहारक औषधं एकसारखी घेत बसू नये. थोडासा उपाय करावा म्हणून ती घेतली तर चालतात. सतत आम्लताहारक घ्यावं लागत असेल तर डॉक्टरांना विचारावं. एखादा गंभीर रोग झाला तर अशी आम्लता नेहमीच जाणवू लागते. हा रोग डॉक्टर शोधून काढतील. इतर काही औषधं चालू असताना आम्लताहारक औषधं घेऊ नये. आम्लताहारक औषधामुळं ती औषधं शरीरात पोचत नाहीत. हेही डॉक्टरांना विचारून घेणं बरं !

मिल्क ऑफ मॅग्नेशिया - हे औषध बाजारात मिळतं. आम्लता कमी करण्यासाठी ते चांगलं असतं. ४ मि.ली लिटर सव्वा (चहाचा) चमचा इतकं औषध पोटात घेतलं की बरं वाटतं. हे औषध जास्त प्रमाणात घेऊ नये. तसं घेतल्यास शौचास वारंवार होते.

खायचा सोडा ही एक सफेत पूड असते.

सुमारे एक चमचा सोडा घ्यावा. एक पेला पाण्यात तो विरघळवावा आणि हे पाणी पिऊन टाकावं. आम्लता झटपट कमी होते.

अॅल्युमिनीअम हायड्रॉक्साईड (अॅल्युड्रॉक्स) नावाचं औषधही आम्लता कमी करतं. एक गोळी किंवा ३ चमचे औषध घेतलं तरी पुरेसं होतं.

डायजिन जेल नावाचं औषध बाजारात मिळतं. एक ते तीन चमचे वा गोळ्या घेतल्या की, जळजळ थांबते. 'जेच्युसिल किंवा डायोव्हॉल' या नावाच्या गोळ्याही मिळतात. एक दोन गोळ्यांनी आम्लता कमी होते.

००००

अॅलर्जीवरील औषधं !

जेवणात काही पदार्थ असतात. ते पोटात गेले की, अंगाला कंड सुटते. पित्त उठू लागतं. वांत्या होऊ लागतात. डोकं गरगरायला लागतं. याला 'अॅलर्जी' असं म्हणतात. अॅलर्जी कमी करणारी औषधं असतात. ही औषधं घेतली की, आराम पडू लागतो. अॅलर्जी कधी येईल हे सांगता येत नाही. अळू खाऊन काहीजणांना अॅलर्जी होते. कोळंबीसारखे मासे खाल्ले तरीही अॅलर्जी होते. अशावेळी औषध कपाटात अॅलर्जी कमी करणारं औषध हवं ! असली वेगवेगळी हिस्टॉमन रोधक बाजारात मिळतात. अॅलर्जीचं औषधं घेतलं की, काही काही जणांना फारच झोप येते. परंतु अॅलर्जीसाठी वापरलं जाणारं दुसरं औषध घेतलं तर त्यांना काहीच होत नाही. यासाठी आपण कोणतं औषध घेतलं तर झोपाळूपणा येत नाही हे शोधून काढावं. कामावर जाताना, फिरता हिंडताना, झोपाळूपणा जाणवू नये म्हणून असं करावं. हवं तर डॉक्टरांना विचारावं. जे औषध आपल्याला चालतं ते औषध कपाटात साठवून ठेवावं.

००००

काही खास औषधं....

झोपेची औषधं !

मनात विचार येतात. चिंता कधीकधी वाटते. यामुळं झोप येत नाही. बेचैनी वाढते. सकाळी उठल्यानंतरही ताजेतवाने वाटत नाही. कामं तर करावीच लागतात. झोप नसल्यामुळे कामात

लक्ष लागत नाही. हे सर्व होऊ नये म्हणून झोपेचं औषध घेणं बरं ! झोप चांगली लागते व बरं वाटतं! डॉक्टरांना विचारून गोळ्या आणून ठेवणं चांगलं, कारण काही गोळ्यांचं माणसाला व्यसन लागतं! डायझिपॅम नावाची ५ मिलिग्रॅमची गोळी झोपेसाठी घेण्यास हरकत नसते. परंतु अशी गोळी पंधरा दिवसातून एकदा घेण्यास हरकत नसते. या गोळीची सवय मात्र लागू देऊ नये. दररोजच झोपेचं औषध घ्यावं लागत असलं तर ते बरं नव्हे! डॉक्टरांना विचारून काय ते ठरवावं.

पोटदुखी वरील औषधं !

हगवण सुरू होते व एकाएकी रात्री पोट दुखू लागतं. घरातल्या लहान मुलीची पाळी सुरू होते. व पोटदुखीला सुरुवात होते. अशावेळी पोटातलं दुखणं कमी करणाऱ्या गोळ्या मिळतात. याविषयी डॉक्टरांना विचारावं आणि दहा - वीस गोळ्या साठवून ठेवाव्यात. पोटदुखी थांबली म्हणून गप्प बसू नये! बरं वाटल्यानंतर डॉक्टरांना विचारावं.

पोटात गबारा (गॅस) धरतो. अशावेळी 'खायचा सोडा' घेतला तरी चालतं. याविषयी वर सांगितलं आहेच. 'कारमिनेटिक्' नावाचं पातळ औषध मिळतं. याचे दोन चमचे घेतले तरी बरं वाटतं! डॉक्टरांना विचारून अशी एक बाटली कपाटात ठेवावी.

पेशंटच्या पत्नी : डॉक्टर , यांना किनही काहीतरी मानसिक आजार झालाय.

डॉक्टर : काय होतं.

पेशंटच्या पत्नी : यांना किनै आपण रेफ्रिजरेटर आहे असं वाटतं.

डॉक्टर: बरं आणखी काही त्रास होतो कां पेशंटच्या पत्नी : नाही

डॉक्टर:(थोडा वेळ विचार करून)बरं मग त्यांना वाटू द्या. तसं तुम्हाला तर काही त्याचा काही त्रास नाही ना ?

पेशंटच्या पत्नी : त्रास नाही काय म्हणता . रात्री ते आऽ वासून जोपतात न तेव्हा आतल्या लाईटमुळे माझी झोपमोड होते !

०००

पचनाच्या गोळ्या वा चूर्ण

कैकदा जेवण जास्त होतं. काहीजणांना पचनाचा त्रास होतो. पचन सुधारावं म्हणून आल्याच्या वड्या किंवा आल्याचा पाचक रस घेतला तरी काम भागतं. परंतु यानं बरं वाटत नाही. पचनासाठी काही चूर्ण बाजारात मिळतात. डॉक्टरांना विचारून एन्झाईम च्या गोळ्याही कपाटात ठेवाव्यात. गरजेनुसार ही गोळी घेतली तर चालते. वय वाढलं असता अपचनाचा त्रास सुरू होतो. त्यावेळी ही गोळी घेतली जाते. परंतु सटासमाशीच ही गोळी घेणं बरं! दररोजच गोळी घ्यावी लागत असल्यास ते बरं नव्हे! या गोळीची सवय लावू नका! दररोजच ती घ्यावी लागत असली तर काहीतरी बिघडलंय असं समजा! डॉक्टरांकडं जाऊन तपासून घ्या !

०००

चक्कर -वांत्या वरील औषधं !

मोटार, विमान वा बोट यातून प्रवास करून काहीजण येतात. त्यांचं डोकं गरगरू लागतं. त्यांना वांत्या होऊ लागतात. अशावेळी अॅन्टोमिन वा मार्लिन सारखी औषधं घेतली तर बरं वाटू लागतं.

नुसतीच चक्कर येऊ लागली तर प्रोक्लेरपेरॅंझिन वा सिनार्झिन नामक औषधं मिळतात. डॉक्टरांना विचारून अशा गोळ्या कपाटात ठेवाव्यात. एखादी गोळी घेतली तर ठीक आहे. सतत ती घेत बसू नये. एखादा गंभीर आजार असेल अशावेळी डॉक्टरांना विचारावं !

०००

ताप कमी करणारी औषधं !

अॅस्पिरिन किंवा पॅरॅसिटॅमॉल या औषधानी ताप कमी करता येतो. दोन गोळ्या घेतल्या तरी चालतात. काही मुलांच्या डोक्यात ताप चढतो. ताप वाढला की (वर गेला की) अॅस्पिरिन किंवा पॅरॅसिटॅमॉल सरबत द्यावे. तसेच आकड्या येऊ नये म्हणून डायसिपॅमचे सरबत घरात ठेवावे. डायसिपॅम किती द्यायचं हे डॉक्टरांना विचारून घ्यावं.

०००

मुलांची औषधं

काही मुलांना दम्याचा आजार असतो. तसंच ताप , वांत्या, हगवण , अॅलर्जी यासारखे विकार एकाएकी सुरू होतात. अशी आणीबाणी आली तर कोणतं औषध घ्यावं हे डॉक्टरांना विचारावं आणि औषध कपाटात ते साठवून ठेवावं !

दात कान -डोळा -त्वचा

कान साफ करणारे थेंब : कान साफ करण्यासाठी काड्या, नखांचा वापर करू नये. कानातला मळ विरघळविणारी औषधं मिळतात. ती कपाटात ठेवावीत.

कानदुखीवरील थेंब- कानदुखी कमीकरणारे थेंब बाजारात मिळतात. डॉक्टरांना विचारून हे थेंब आणून ठेवावेत.

दातदुखीवरील थेंब- दातदुखी सुरू झाली की दातावर लावण्याजोगे थेंब मिळतात. त्यांचा साठा ठेवावा.

त्वच- लोशनं लावण्याजोगे थेंब मिळतात. त्यांचा साठा ठेवावा. त्वचा लोशनं अंगाला कंड सुटली असता त्वचेवर लावायला पातळ औषध (लोशन) मिळतं. कॅलेमिनपासून ही औषधं बनवलेली असतात. याचे मलमही उपलब्ध आहे!

डोळ्याचे थेंब- थकलेल्या डोळ्यांचा थकवा घालणारी नेत्रथेंबाची औषधं कपाटात ठेवावीत. (डोळे आल्यानंतर वापरायची औषधं मात्र कधीच सतत (डॉक्टरांनी सांगितल्या शिवाय वापरू नयेत.)

नेहमीच्या वापरायची औषधं !

मधुमेह, अतिरक्तदाब, संधिवात , हृदयाचे रोग पंडुरोग यासारख्या रोगावर आयुष्यभर औषधं घ्यावी लागतात. तसेच पोटातला व्रण , क्षय यासारख्या रोगांवर औषधं बरेच दिवस घ्यावी लागतात. मुळव्याध भगंदर, गजकर्ण, खरूज यासाठी वापरली जाणारी पातळ औषधे मलमं लागतात. हे सर्व कपाटाच्या एका कप्प्यात , वेगवेगळ्या डब्यांमध्ये चिठ्ठी लावून ठेवावे.

१) तापमापक : याला थर्मामिटर असंही म्हणतात. हात लावून ताप किती आहे हे समजत नाही. मुलामध्ये तर ते मुळीच कळत नाही. तापमापक कसा वापरावा हे शिकावं आणि ताप आला की, तपमापकानं ताप मोजावा. सेल्सिअस मध्ये ताप सांगणारा तापमापक असावा. कोणता

तापमापक घ्यावा ? तो ठेवावा कसा ? तो वापरावा कसा ? तो वाचावा कसा ? वापरल्यानंतर तो स्वच्छ कसा करावा ? हे सर्व शिकून घ्यावं. ताप वर गेल्यास ताप उतरविण्यासाठी रोग्याला औषधं द्यावीत. ताप चालू राहिल्यास, दर तीन चार तासांनी ताप मोजावा. तो लिहून ठेवावा. याची डॉक्टरांना मदत होते.

२) मलमपट्टीची साधनं :

कापूस : मलमपट्टीसाठी कापूस हवाच ! ५०० ग्रॅम चं एक बंडल कपाटात नेहमीच असावं !

गॉज : गॉज म्हणजे जाळीदार वस्त्र ! मलमपट्टीसाठी याचीही गरज असते.

निर्जंतूक केलेल्या कापूस वा गॉज प्लॉस्टिकच्या पाकिटातून मिळतो. अशी पाकिटं ठेवणं उत्तम !

चिकटपट्टी - २५ मिलीमीटर रूंदीची चिकटपट्टी

बँडेज :- जखमा वरील मलमपट्टी गुंडाळण्यासाठी काही बँडेजेस कपाटात ठेवावीत. (निर्जंतूक बँडेज ही मिळतात.)

टिक्चर बॅन्झाईन - रक्त थांबवायला

बँडीप्लास्टच्या चिकटपट्ट्या साधी छोटी जखम झाली असता या पट्ट्या लावता येतात.

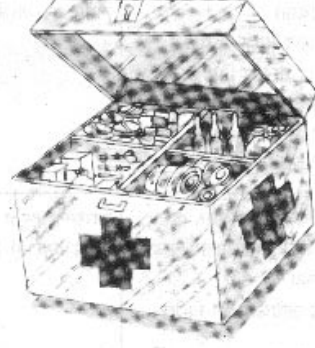
स्फिरिट वा कोलन - जखमेच्या बाजूची त्वचा साफ करण्यासाठी स्फिरिट/ कोलनमध्ये भिजवलेल्या कापसाचा बोळा वापरतात.

हैड्रोजन पेरॉक्साईड : जखमेतून वा दातातून रक्त येऊ लागलं तर हे फसफसणारं औषध ओततात. आयोडिन सल्फर सल्फाडायझिन सोप्रामायसिन मलम ! जखम स्वच्छ करायलाही हे औषध जखमेवर ओततात.

वेड्याच्या इस्पितळात एक नवीन वेडा आला. तिथल्या वेड्यांनी त्याला विचारले की, त्याला इथे का आणलं गेलं.

उत्तर : मी पैसे कमविण्यासाठी फार छान उद्योग सुरू करणार होतो. पण इतरांना ते पाहावलं गेलं नाही. जुन्या वापरत नसलेल्या विहिरी स्वस्तात विकत घ्यायच्या व कापून हौद बनवून विकायच्या.

कात्री :- एक मध्यम आकाराची कात्री मलमपट्टी काढण्यासाठी जरूरीची ! लवचिक इलास्टिक बँडेज ७५ मि. लि मीटर रूंदीचे बँडेज, हात पाय



मुरगळल तर याचा चांगला आधार मिळतो. ग्लास, साधा पेला तसेच पातळ औषध मोजण्यासाठी स्वच्छ चहाचा चमचा, मोठा चमचा किंवा 'औसग्लास' पिशवीत उकळते गरम गरम पाणी ओतावे. पिशवीतील वाफ काढून टाकावी. व नंतरच पिशवी बंद करून ती वापरावी. वापरा नंतर पिशवी सुकवून कपाटात उलटी टांगून ठेवावी.

एनिमाचं भांडं - प्लॉस्टिकची तात्काळ वापराची पिशवी कशी वापरावी हे शिकावं ? बद्ध कोष्ठ, पोटदुखी इ. वर इलाज.

बर्फाची पिशवी - ताप चढला असता डोळ्यावर ठेवायला किंवा मुका मार लागला तर त्या जागेवर बर्फाच्या तुकड्यांनी भरलेली पिशवी फिरवली जाते. वापरानंतर पिशवी आतून पुसून सुकी करावी.

डारिंटिंग पावडर - वापरलेली गरम पाण्याची बर्फाची पिशवी कपाटात ठेवताना ही पावडर पिशव्यांच्या आतून लावावी. म्हणजे दमट गरम हवेमुळे या पिशव्या चिकटून खराब होत नाहीत.

त्रिकोणी कपड्याचे बँडेज : हाता-खांद्याची हाडं तुटल्यानंतर डॉक्टरकडे जाण्यापूर्वी, हाता-खांद्याला आधार घ्यायला हे बँडेज फारच मदत करतं.

बॅटरी - छोटी बॅटरी आणि बॅटरीचा सेल कपाटात नेहमीच असावा.

टंग डिप्रेसर - कान साफ करण्याच्या काड्या

हृदयासाठी बदाम

आपल्या संस्कृतीत वटसावित्री किंवा कोणतीही पूजा असली की, त्यात, विड्याच्या पानावर बदाम ठेवून देण्याची पद्धत आहे. पूर्वी पासूनच बदाम आणि बदामतेल याचा आरोग्यासाठी रोजच्या जीवनात वापर करण्यात येतो.

संशोधकांनी बदामासंदर्भात जे संशोधन केले आहे त्यावरून असे दिसते की, बदामामुळे प्रतिकार शक्ती वाढते. कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी होते. मधुमेह आणि हृदयरोगाशी सामना करण्याकरिता अनेक पौष्टिक घटक असलेला बदाम अत्यंत उपयुक्त आहे.

संकलन - शामला चिने

'इअर-बड्' कान बोळे कान साफ करण्यासाठी वापरल्यात.

प्रथमोपचारांचं पुस्तक - आणीबाणी प्रसंगी काय करावं हे सुचत नाही. तरी असे पुस्तक बरीच माहिती देतं. (घरातल्या एका माणसानं तरी प्रथमोपचाराविषयी प्रथमोपचारवर्गात शिकून घ्यावे) प्रथमोपचारच कैकदा प्राण वाचवू शकतात हे लक्षात ठेवावं.

औषधे व मलमपट्टीचे सामान वापरल्यानंतर

कपाट्याच्या जवळच एक प्लॉस्टिकची कचरापेटी ठेवावी. रिकाम्या औषधाच्या बाटल्या, गोळ्यांचे पत्रे, मलमपट्टीच्या वेळी टाकाऊ ठेवलेले सामान, थेंबाच्या बाटल्या, मलमाच्या ट्यूबा ... सर्व काही त्या पेटीत टाकावं. पेटी झाकलेली असावी. पेटी दिवसातून एकदा साफ करावी. पाण्यात दोन थेंब फिनाईल टाकून ती दररोज धुवावी. ○○○○

नी वैद्यकशास्त्र निव्वळ एक शास्त्र नसून आयुर्वेदप्रमाणेच एक जीवनाचे तत्त्वज्ञान आहे. सुमारे ४००० वर्षापूर्वीपासून चिनी वैद्यक विकसित होत गेले. त्यात सुरुवातीच्या काळात जादू टोणा, मंत्रोपचार, अधिदैविक उपचार, शारीरिक - भौतिक उपचार या सगळ्या अंगानी वैद्यक विज्ञानाचा विकास होत गेला व आता तर पाश्चात्य वैद्यक विज्ञानाची देखील चिनमधील आरोग्य सेवेच्या विकासात जोड मिळाली. परंपरागत चिनी वैद्यकात यिन व यांग या दोन मूलभूत तत्वांचा वा संकल्पनांचा वारंवार उल्लेख येतो. यिन म्हणजे स्त्रीभावयुक्त प्रकृती तर यांग म्हणजे पुरुषी स्वभाव. यिन नकारात्मक तर, यांग तत्व सकारात्मक अशी धारणा आहे. ही दोन तत्वे परस्परविरोधी कार्य करीत असतात. परंतु या विरोधाभासी तत्वांचे संतुलनातून परस्परपूरक कार्यातून आरोग्य साधले जाते. ते साधण्याकरीता अॅक्युपॅन्चर , मॉक्झीबस्टिऑन , आहार , मालिश , मसाज, वनस्पतीजन्य औषधे यांचा परंपरेने चिनी वैद्यकात उपयोग करतात. चिनी विचारप्रणालीमध्ये सर्वश्रेष्ठ वैद्य कोण तर जो आजार उद्भवण्यापूर्वीच उपाय करतो. प्रतिबंधात्मक , संवर्धनात्मक, संरक्षणात्मक. वैद्यक प्रणालीला या परंपरेत इतके महत्त्व देण्यात आले आहे.

वरील यिन - यांग संकल्पनेपेक्षा वेगळी धारणा आयुर्वेदाच्या प्रवक्त्यानी सांगितली आहे. स्त्रीभाव म्हणजे सात्विकता , तर पुरुष प्रकृती म्हणजे रज- तम गुणांचा प्रादुर्भाव. शरीर प्रकृतीमध्ये अशा तऱ्हेची दोन उलट-सुलट तत्वे कार्यरत असतात हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

परंपरागत चिनी वैद्यक शास्त्राचा ठळक इतिहास :-

प्राचीन ज्ञात अशा चिनी इतिहासात फुशी नावाचा सम्राट होऊन गेला, ज्याने अॅक्युपॅन्चरच्या सुया विकसित केल्या आणि निसर्ग , पर्यावरणाचे समतोलतून आरोग्य संपन्न होते असा सिद्धांत मांडला. चिनी वैद्यक शास्त्राची गीता म्हणजे - हुंगडी नेजिंग-नामक ग्रंथराज; म्हणजेच इ.स. ३०० वर्षापूर्वी संकलित अशा पीत सम्राटाच्या उपलब्ध आंतरिक ज्ञान कथा. हु आंगडीनामक या पीत

सम्राटाने इ.स. २७०० पूर्वी आदीवासी टोळ्यांवर अधिराज्य केले. त्या टोळ्यातील पृथक पृथक उपलब्ध झालेले व जतन केलेले वैद्यकीय पोथ्यांचे एकत्रीकरण म्हणजे हा ग्रंथ. हा पीत सम्राट हु आंगडी आणि त्याचा मुख्यमंत्री चिबो यांच्यातील समस्या व उत्तर या संवादाचे स्वरूपात पुढे ग्रंथित करण्यात आले व वरील प्रमाणे जतन झाले. या ग्रंथाचे प्रामुख्याने दोन भाग आहेत १) साधी प्रश्नोत्तरे ज्यामध्ये वैद्यकशास्त्राची उपपत्ती, व्याख्या, संकल्पना याचा समावेश आहे तर २) अधिदैविक उपचारांचा भर मर्माबिंदू टोचणी म्हणजे अॅक्युपॅन्चरवर आहे. हुंगडी निजिंग ग्रंथामध्ये ताओ चिनी तत्त्वज्ञानावर आधारीत अधिदैविक उपचार आणि मंत्रतंत्राचा समावेश आहे. मूळ ग्रंथानंतर इ. स. पहिल्या शतकापासून अनेक ग्रंथ लिहिले जाऊ लागले.

ज्याप्रमाणे आयुर्वेदात धन्वंतरी सारख्या

देवतांची तसेच सुश्रुत, चरक संहिता आदी पितामहांची नावे घेतली जातात त्याचप्रमाणे प्राचीन चिनी वैद्यक शास्त्रातील चिनी दिग्गजांची नोंद घेणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ, पहिल्या शतकातील हुआ तुओ: यांनी विविध उपचार पद्धती विकसित केल्या. यांचे महत्त्वाचे कार्य म्हणजे ची काँग या योगोपचार प्रणालीचा विकास. (आपल्याकडील पतंजलीच्या योगसूत्रांचे येथे स्मरण होते.)

झांग झोंग जिंग (इ. स. १५० - २१९) यांनी थंडीने होणारे आजार (शांग हान लुन) यावर चर्चा करणारा प्रबंध लिहिला. ज्यामध्ये वातावरण आणि बदल यांचा शरीरावर होणारा दुष्परिणाम यावर चर्चा आहे. यांनी विविध औषधी वनस्पतीद्वारे रोगोपचार पद्धती विकसित केली. उदा. मूत्रपिंडरोगावरील उपचार जीन गुई शेनची वान अथवा रेहमानिआ आन्ठ या नावाने सुप्रसिद्ध

‘ चिनी वैद्यकशास्त्र

‘ चिनी वैद्यक तथा आरोग्य शास्त्र- भारतातील संस्कृतीशी साम्यदर्शी आहे. आयुर्वेदाशी नाते आहे. या दोहोंच्या समन्वयातून - सांस्कृतिक देवघेवीतून , अधिक अभ्यासातून , अधिक संशोधनातून मानवी कल्याण साधणे शक्य आहे. उगीच नाही आपल्या पूर्वजांनी म्हटले, "शुभं करोती कल्याणम्, आरोग्यम धन संपदा." आजीच्या बटव्याद्वारे प्राचीन वैद्यकशास्त्राचा हा आरोग्य ठेवा परंपरेने जतन केलेला आहे. बहुराष्ट्रीय कंपन्यांच्या जाहिरातबाजीमुळे महागडी , क्वचित धोकादायक औषधे मानवतेच्या माथी मारली जात आहेत, गळी उतरवली जात आहेत. जाहिरात माध्यमातून "चमकते ते सोने ", बिंबवले जात आहे. त्या वरलिया रंगा ग्राहकांनी भुलू नये हे सांगण्याची वेळ आली आहे. All that glitters is not gold हे आवर्जून सांगण्याची वेळ आली आहे. त्याकरीता प्राचीनतम अनुभवसिद्ध परंपरागत वैद्यकशास्त्र , मग तो आयुर्वेद असो, चिनी वैद्यक असो, यांचा वापर हिताचा आहे. मात्र शास्त्रीय कसोटीच्या ऐरणीवर टिकाऊ पाहिजे. त्यातच मानवतेचे कल्याण आहे. त्यासाठी या भारत देशात आयुर्वेदाला जनाधार - राजाश्रय मिळण्याची गरज आहे.

डॉ. ए. आर. जुन्नरकर, पुणे

०२०-२५२८२२५४

व प्रचलित आहे. (दालचिनी व बचनागमूळ यांचे मिश्रणातून) या उपचाराद्वारे मूर्खपंडातील यांग तत्वाचे संवर्धन होते अशी धारणा आहे. यांनी औषधी वनस्पती उपचार पद्धतीवर सुवर्ण संदुकीतील वैद्यकीय उपाय (जिंगुई यावळु फॅंग) या नावाचा प्रसिद्ध ग्रंथ लिहिला.

इ. स. ६०० चे सुमारास चिनी वैद्यक शास्त्रावर बुद्ध धर्माचा प्रभाव वाढू लागला. बुद्धधर्माचे मूळ भारतात आहे. भारतातून या धर्माचा प्रसार शेजारील राष्ट्रांत झाला. त्यामुळे या देशातील आयुर्वेद प्रणालीचा प्रभाव धर्मप्रसाराबरोबर होणे साहजिकच आहे. सन सिमीआओ (इ.स. ५८१-६८२) या वैद्याच्या लिखाणात हा प्रभाव दिसून येतो. त्यांना राजवैद्य ही उपाधी प्राप्त झाली होती. वनस्पतीविज्ञान तसेच महिला - मुलांच्या आजारांवरील उपचाराबाबत यांची ख्याती होती.

११ व्या शतकात साँग राजवटीत अँक्युपॅक्चर आणि मॉक्झी बुस्टिऑन तंत्रामध्ये शरीरावरील विविध मर्म बिंदुची सचित्र माहिती आहे. त्यानुसार पुढे ब्राँझचे पुतळेदेखील विकसित करण्यात आले, अशा मर्म बिंदू अधोरेखित पुतळे वा बाहुल्यांचे प्रशिक्षणासाठी विविध केंद्रात उपयोग केला जातो. भारतामध्ये प्राचीन आयुर्वेद शास्त्रात मर्मबिंदूवरील प्रत्याघाताने वात, कफ, पित्त दोष कमी करता येतात असे वर्णन आहे. पुढे माओ त्सेतुंग यांनी चिनी क्रांतीनंतर या शास्त्राच्या संशोधनाला व उपचार पद्धतीला राष्ट्रीय दर्जा दिला व उत्तेजन दिले. त्यामुळे या शास्त्रांना आधुनिक अद्ययावत स्वरूप प्राप्त झाले. हे कम्युनिस्ट राजवटीचे मोठे योगदान आहे. अँक्युपॅक्चर स्वरूपातील मर्मबिंदू उपचार पद्धतीचा विकास साधण्याचे श्रेय निश्चितच चिन या राष्ट्राकडे जाते. तो त्यांचा एक मोठा सांस्कृतिक ठेवा आहे.

इ. स. १६ व्या शतकात ली झी झेन (इ. स. १५०८-इ. स. १५९३) यांनी निर्माण केलेल्या औषधी वनस्पती विज्ञान कोष अद्यापि संदर्भ ग्रंथ म्हणून मान्यता प्राप्त आहेत. यांनी लिहिलेल्या नाडी परीक्षेवरील ग्रंथ मान्यता प्राप्त असून आजदेखील वैद्यकशास्त्राच्या अभ्यासात लोकप्रिय आहे. भारतीय आयुर्वेदातील नाडी परीक्षेच्या अभ्यासकांना कदाचित हा ग्रंथ संग्राह्य ठरावा.

चिनी वैद्यक शास्त्राचा आत्मा म्हणजे दोन प्रमुख संकल्पना : साकार शरीरात निराकार चैतन्य :

१) चि उर्फ चेतना : चि उर्फ चेतना हा शरीरस्थित उर्जेचा शक्ती स्रोत आहे. सर्व शरीरभर तिचा काल्पनिक चेतना वाहनींद्वारा (Meridian) मुक्त संचार असते. ही शक्ती अंतर्गत अवयवात पोहोचून रक्ताबरोबरच शरीराचे पोषण करीत असते. आणि शरीरक्रिया संतुलित राखते. हा चेतना उर्फ जीवन शक्तीप्रवाह यातील अडथळे, मंदपणा यामुळे उर्जा स्रोत संतुलनाला बाधा येते, आरोग्य बिघडते. चि आणि रक्त अनुक्रमे पुढे वर्णिलेले यांग आणि यिन या सकारात्मक आणि नकारात्मक प्रभावांची प्रतिके असून त्यांचा चि वाहिन्या, रक्तवाहिन्यांशी परस्पर संबंध असतो. अशी चिनी आरोग्य संकल्पनेतील धारणा आहे.

२) यांग आणि यिन द्वैत : यांग आणि यिन ही शरीरातील सक्रिय मूलभूत तत्वे असून मानवी अस्तित्वाच्या मुळाशी हे द्वैत आहे, जे आपल्या दैनंदिन जीवनातील वास्तव आहे. या संकल्पनेचा उपयोग परंपरागत चिनी वैद्यक शास्त्राच्या उत्क्रांतीमध्ये होताना दिसून येतो. या संकल्पनेचा उपयोग विविध व्याधींच्या उपचारात येतो. मानवी अस्तित्वाकडे वैश्विकतेचा एक भाग म्हणून बघितले जाते व त्यातील उर्जेचा सकारात्मक - नकारात्मक उपयोग झाल्याने परिपूर्ण आरोग्य म्हणजेच या दोन्ही तत्वांचे परस्परविरोधी परंतु एकमेकांवर विसंबून राहणारे अस्तित्त्व. या दोन्ही तत्वांचा समतोल बिघडला की, व्याधी उद्भवतात अशी चिनी वैद्यक शास्त्राची धारणा आहे. यिन शिवाय यांग म्हणजे लगामाशिवाय मुक्त सुटलेला (उधळलेला) वारू अथवा घोडा. त्याचे उलट लगाम ज्याला लावणे, तो घोडाच नसणे, म्हणजे एक तत्त्वच नसणे, म्हणजेच आजार (आडात नसेल तर पोह्यातून कोठून येणार?) त्यामुळे या दोन्ही टोकाला नेणाऱ्या यिन यांग या तत्वांना जोडणारी यंत्रणा नसेल तर निव्वळ असंतुलन उरेल, म्हणजेच अनारोग्य!

यिन आणि यांग यांची प्रतिकाल्पक आकृती येथे दिली आहे.

त्यावरून स्पष्ट होते की ती संकल्पनात्मक

तत्वे वेगळी काढता येत नाहीत. शरीरात त्यांची सरमिसळ असते तसेच ती एकमेकावरती अवलंबून देखील आहेत. या दोन परस्परविरोधी तत्वांचे एकत्रित अस्तित्त्व आरोग्य वा अनारोग्याचे संतुलन वा असंतुलन दर्शविते. निव्वळ यांग असू शकत नाही, तसेच निव्वळ यिन देखील अस्तित्वात नाही. एकात्मिक एकाच अस्तित्वाची परस्पर पूरक तसेच परस्परविरोधी टोके म्हणानात ना ! या दोन टोकातील सतत रस्सीखेचीमुळे परिणामतः आरोग्यात होणारे कमी अधिक बदल दर्शविले जातात. जणू मानवी जीवनाच्या शरीरांतर्गत क्षणोक्षणी होणाऱ्या बदलांचे हे प्रतीक आहे. या अध्यात्म वादावर लाओत्सू ताओ प्रणित तत्त्वज्ञान तसेच भगवान बुद्ध तत्त्वज्ञानाचा प्रभाव आहे. या दोन्ही महान व्यक्ती इ. स. पू. ५०० वर्षे आधी होऊन गेल्या. त्यांनी पुढे पुरस्कारीलेले आरोग्य तत्त्वज्ञान तर त्याहून अधिक प्राचीन आहे. यांग आणि यिन तत्त्वप्रणालीमध्ये द्वैताची जाण वा ओळख आहे, तसेच स्वर्ग आणि पृथ्वी यांच्या वैश्विकतेमधील द्वैतामध्ये आत्मा एक आहे, याची देखील जाण आहे. त्याचबरोबर शरीर मर्त्य आहे याची पण जाणीव आहे. थोडक्यात होय रे - नाही रे, ही तत्वे परस्पर दुव्यांनी जोडलेली आहेत. प्राचीन चिनी संस्कृतीमध्ये अध्यात्म आणि आरोग्य यांचे परस्परवलंबित्व अशा सकारात्मक - नकारात्मक विचारप्रणालीनुसार नमूद झालेले आहे. जीननतत्वाचे क्रियाशील असे हे अस्तित्त्व भूतमात्राच्या मुळाशी आहे. मग त्याला वैश्विकता म्हणा किंवा सध्याच्या भाषेत निसर्ग म्हणा!

या ठिकाणी भारतीय संस्कृतीच्या इतिहासातील समुद्रमंथनाचे स्मरण होते. विरोधी बाजूंकडे उभे असलेले देव आणि दानव, त्या मंथनातून निर्माण झालेले हलाहल नामक विष तसेच हाती अमृतकुंभ घेऊन प्रगट झालेली श्री धन्वंतरी नामक देवता जी प्राचीन भारतीय आयुर्वेदाची अधिष्ठात्री देवता आहे. ही सर्व कशाची प्रतिके आहेत ? विष आणि अमृत यिन आणि यांग तत्वांशी साम्य तर दर्शवित नाहीत ? जे न देखे रवि ते देखे कवी, या न्यायाने एका अज्ञात कवीच्या धन्वंतरीवरील काव्य पंक्तीचे येथे स्मरण होते.

''चराचराच्या कल्याणास्तव सुधा कुंभ करि करीतो धारण औषधी अमृत दाने याच्या जगा मिळे सळसळते जीवन !'' रवीने उलट सुलट घुसळल्याने दूध, मलाई, दही, ताक या वास्तवातून अंतिमतः लोणी म्हणजेच नवनीत प्राप्त होते.

१) नाडी परीक्षा उजव्या हाताची नाडी फुफुसे , प्लिहा, तसेच मूत्र पिंडातील यांग उर्जास्रोताचे निदानास मदत करते तर डावी नाडी रक्त , रक्तप्रवाह , हृदय आणि यकृत , मूत्रपिंड ह्या विकारांचे निदानात मदत करते. उदा. तारेप्रमाणे असलेली नाडी यकृताचे संतुलन बिघडले आहे

सर्दी

सटासट शिंका देतात
माझ्या आगमनाची वर्दी
आनंदाने नाचते मी,
जर दिसली मला गर्दी !
नाकावर राज्य माझे
मी नाकाची राणी
भटक्या जमातीची मी
मी चार दिवसांची पाहुणी !
थंड पेय, थंड पदार्थ याना
असते जेथे मोकळीक
तात्काळ करते त्यांना मी
खुशीने माझे कायमचे मांडलीक !
एकदा झाली सर्दी की
करा तुम्ही थोडा आराम
वर्षोन् वर्षे चाले लढाई
हरल्या गोळ्या, औषधे आणि बाम !
डॉ. चिंतामणी लेले



हे सांगते तर निसरडी नाडी शरीरात साठवलेल्या कफाची माहिती देते. Chopsy म्हणजेच साल काढणाऱ्या चाकूप्रमाणे असलेली धारदार नाडी रक्ताचा दोष दर्शवितो. नाडी परीक्षेद्वारे रोगांचे निदान होते.

आकृती : विविध शरीरांतर्गत अवयव विकृतीचे निदान दोन्ही हातावर नाडी परीक्षा करून करता येते.

२) जिह्वा निदान : शरीरातील विविध अवयव जिभेच्या विशिष्ट भागांत प्रतिनिधीक म्हणून असतात.

आकृती : जिभेवरील प्रमुख अवयवांची प्रादेशिकता . त्यानुसार कोणत्या अवयवांत दोष असावा त्याचा अंदाज बांधता येतो.

जिभेच्या रंगावरून शरीरांतर्गत उर्जा दर्शविते.

फिक्कट जीभ : अशक्तपणा दर्शविते. या उलट लाल रंगाची जीभ परिपूर्ण चैतन्य दर्शविते. जिभेवर उमटलेले दंतव्रण प्लिहा आजार दर्शवतात. चिरा असलेली जीभ धरती प्रमाणे आतील उष्णता (दाह) दर्शविते. जिभेचे पांढरे आवरण म्हणजे थंड प्रकृती तर पिवळे आवरण उष्णता दर्शविते. तसेच ओलेपणा बाष्पाचे प्रमाण सांगते. ओलसर आणि पिवळी जीभ मूत्राशयाचा दाह दर्शवितात. विशेषता: जिभेच्या मागील बाजूकडील आवरण हे दर्शविते.

अॅक्युपॅक्चर / अॅक्युप्रेशर

चिनी वैद्यक शास्त्रानुसार चि नामक चेतना शक्ती वा जीवनशक्ती शारीरिक जैविक क्रियांवर नियंत्रण ठेवते. शरीरातील मेरिडिअनस किंवा चेतनाविहिन्यांतून सर्वसंचार करीत असते. चेतनेच्या मार्गातील अडथळा रोगाला निमंत्रण. चेतना विहिन्यांतून मर्मबिंदूना सुईने उद्दीपित करणे- दाब देणे यामुळे चेतना प्रवाहातील अडथळे दूर होतात, अशी या मागील संकल्पना आहे.

लाक्षणिक तात्पुरते उपचार तसेच गंभीर जुनाट आजारांत रोग्याची एकूणच संपूर्ण प्रकृती लक्षात घेऊन शरीरातील व निसर्गातील पंचतत्वांचा निर्माण झालेला असमतोल दूर करणे. उदा. उष्णता कमी करणे, जलतत्व (बाष्प) वाढविणे, इ. अलिकडील संशोधनानुसार

सुईद्वारे कमी शक्तीचा विद्युत प्रवाहदेखील सोडला जातो व मर्मबिंदू उद्दीपित होतात. एकूण १२-१४ प्रमुख चेतनाविहिन्या शरीरात असून हात व पायांवर मर्मबिंदूवर चेतना प्रवाहाच्या दिशेने वा विरोधात सुईने आघात करतात आणि पंचतत्वातील उर्जा संतुलन साधले जाते. अर्थात त्यासाठी तज्ज्ञ - अभ्यासक व्यक्तीकडून असे उपचार होण्याची गरज असते.

कर्ण अॅक्युपॅक्चर

या पद्धतीचे आणखी एक रूपांतर म्हणजे ऑरिक्व्युले थेरपी म्हणजेच कर्ण अॅक्युपॅक्चर जसे संपूर्ण तळहात तळपायांवर साम्यदर्शी मर्मबिंदू असतात तसेच छोटे छोटे संपूर्ण शरीराचे साम्यदर्शी प्रतिरूप कानांवर असतात. त्यांचा उपयोग देखील चि-चेतना उद्दीपित करून पंचतत्व असमतोल दूर करता येतो. विविध देशांत यांवर सखोल संशोधन झाले आहे. संमोहन शास्त्र तसेच व्यसनमुक्तीसाठी देखील विशिष्ट मर्मबिंदूवरील अॅक्युपॅक्चर प्रभावी ठरते, अर्थात असे उपचार करणारी व्यक्ती तज्ज्ञ अभ्यासक मात्र हवी.

चिनी वैद्यक शास्त्रातील औषधी वनस्पतींचा उर्जा स्रोताप्रमाणे वापर

चिनी शास्त्रानुसार औषधी वनस्पतींच्या वापरात तीन गोष्टी लक्षात घ्याव्या लागतात.

१) वनस्पती उष्ण की थंड

२) उर्जास्रोत वर जाणार की खाली येणार

३) उर्जास्रोताचा कोणत्या विशिष्ट अवयवांवर

परिणाम करण्यासाठी कोणत्या विशिष्ट वनस्पतीचा वापर करावयाचा. (उदा. मॉक्सीबास्टिऑन मध्ये)

विशिष्ट रासायनिक घटकांपेक्षा जागृत होणाऱ्या उर्जास्रोतावर चिनी वनस्पती विज्ञान शास्त्र भर देते. या शास्त्रानुसार वनस्पती टरफले शरीराच्या बाह्यांगावर कार्य करते. उदा. सर्दी पडसे- तर कंदमुळे शरीरांतर्गत अवयवांवर अधिक प्रभावी आहेत. तसेच खनिजे किंवा शिंपला गोगलगायकोष मनावर अधिक परिणाम करतात. उदा. झोप नसणे, काळजी चिंता , स्वप्ने पडणे इ. या शिवाय शारीरिक अवयवांसारख्या दिसणाऱ्या वनस्पती त्या त्या अवयवांवर सर्व साधारणपणे परिणाम करतात. असा चिनी वैद्यक परंपरेचा दावा आहे. उदा. अक्रोड मेंदूसारखे

दिसतात. त्यांचा उपयोग मूत्रपिंडातून मेंदूकडे जाणाऱ्या चेतनेवर होतो. त्यामुळे मानसिकता नियंत्रण होऊ शकते, अशी धारणा आहे. अर्थात अशा दाव्याच्या समर्थनार्थ शास्त्रीय आधुनिक वा वैज्ञानिक पुरावे उपलब्ध असतीलच असे नाही. त्यामुळे जोपर्यंत आधुनिक संशोधनानुसार पुष्टी नाही तोपर्यंत अशा दाव्यांवर आधारित उपचार करणे किंवा टाळणे हे तज्ज्ञांवरच सोपविणे केव्हाही योग्य होईल.

फेंग शुई

निसर्ग, पर्यावरण, परिसर, निवासस्थान यांचे सहाय्याने कौटुंबिक स्वास्थ्य संपादण्याची एक संकल्पना म्हणजे फेंगशुई. भारतातील वास्तुशास्त्र संकल्पनेच्या गाभ्याशी साम्य असलेली ही संकल्पना. यामध्ये कौटुंबिक स्वास्थात तीन बाबींचा प्रभाव असतो.

१) पूर्वजन्म प्रारब्धानुसार प्राप्त स्वास्थ्य.

२) या जन्मीचे कर्मानुसार (जीवनशैली?) प्राप्त आरोग्य अनारोग्य

३) पृथ्वीवरील निवासात प्राप्त निसर्गदत्त आरोग्य, ज्याद्वारे मानवी नियंत्रणातून वा प्रयत्नातून प्रयत्नांती आरोग्य धनसंपदा प्राप्त होते. मुळात अनुभवांती ही शास्त्रीय संकल्पना. परंतु दैवीकरण वा उदात्तीकरणाच्या अतिरेकामुळे पूर्वग्रह तसेच अंधश्रद्धेने झाकोळलेली आहे. त्यातच जागतिकीकरण व खाजगीकरण आदि व्यापारी प्रवृत्तीमुळे अंधश्रद्धेला खतपाणी मिळते. याचा लाभ पोटाथी घेऊ लागले आहेत. वैद्यक व्यवसायांचे बाजारीकरण होऊ लागले आहे.

चिनी तत्वज्ञानानुसार चराचरामध्ये यिन आणि यांग गुणधर्म भरून पुरून आहेत. चि ही चेतनायुक्त जीवनशक्ती सर्व चराचरात प्रवाही असते. तिचे पडसाद निवासी कुटुंबियांच्या स्वास्थ्यांत दिसून येतात. त्यांचे जोडीला अन्य तीन घटक म्हणजे रक्तप्रवाह, शरीरांतर्गत अवयव आणि चैतन्य वाहिन्या म्हणजेच मेरेडिअन्स. जेव्हा उद्भवणाऱ्या दोषांनी प्रवाह थांबतो, तुंबतो, साकोळतो तेव्हा अनेक समस्या उद्भवतात. म्हणजेच स्वास्थ्य बिघडते. अदृश्य चित्तशक्ती बिघडण्याचा दृश्य परिणाम दिसू लागतो. निवासस्थानातील या

चैतन्यपूर्ण जीवनशक्तीच्या वावरण्याचे, त्यावर नियंत्रण राखण्याचे शास्त्र तंत्र- साधन म्हणजे फेंगशुई. या शास्त्राच्या प्रसारात, प्रचारात बुवाबाजी किती, जहिरात किती वा अनुभुती किती हा भाग अलाहिदा. शास्त्रीय गाभा राखला जावा ही अपेक्षा. त्यामुळे "अनुभवांती शास्त्रीय संगती" व "प्रयत्नांती परमेश्वर" महत्त्वाचे ठरते. "अनुभव हे शास्त्र आहे." असे सूत्र एका सदगुरूंनी नमूद केले आहे. त्यासाठी कष्टसाध्य, सुसंस्कारीत, मूल्याधारीत, विधायक, क्रियाशील जीवनपद्धती अंगिकारणे महत्त्वाचे आहे. हे मात्र मानवी प्रयत्नाचे अधिन आहे. त्यामुळे जलस्रोत-साठा सांडपाणी, मलमूत्र विल्हेवाट, त्यांचे स्थान घरादाराचे पावित्र्य, परिसरातील वृक्ष वल्ली, वनचरे आम्हा सोचरे (इति तुकाराम), ही धारणा ठेवून घरबांधणीला या शास्त्राचे आधारे प्रोत्साहन मिळणे केव्हाही उत्तम !

असे हे परंपरागत चिनी वैद्यक तथा आरोग्य शास्त्र- भारतातील संस्कृतीशी साम्यदर्शी आहे. आयुर्वेदाशी नाते आहे. या दोहोंच्या समन्वयातून - सांस्कृतिक देवघेवीतून, अधिक अभ्यासातून,

अधिक संशोधनातून मानवी कल्याण साधणे शक्य आहे. उगीच नाही आपल्या पूर्वजांनी म्हटले, "शुभं करोती कल्याणम्, आरोग्यम् धन संपदा." आजीच्या बटव्याद्वारे प्राचीन वैद्यकशास्त्राचा हा आरोग्य ठेवा परंपरेने जतन वेगलेला आहे. बहुराष्ट्रीय वंगण्याच्या जाहिरातबाजीमुळे महागडी, क्वचित धोकादायक औषधे मानवतेच्या माथी मारली जात आहेत, गळी उतरवली जात आहेत. जाहिरात माध्यमातून "चमकते ते सोने", बिंबवले जात आहे. त्या वरलिया रंगा ग्राहकांनी भुलू नये हे सांगण्याची वेळ आली आहे. All that glitters is not gold हे आवर्जून सांगण्याची वेळ आली आहे. त्याकरीता प्राचीनतम अनुभवसिद्ध परंपरागत वैद्यकशास्त्र, मग तो आयुर्वेद असो, चिनी वैद्यक असो, यांचा वापर हिताचा आहे. मात्र शास्त्रीय कसोटीच्या ऐरणीवर टिकाऊ पाहिजे. त्यातच मानवतेचे कल्याण आहे. त्यासाठी या भारत देशात आयुर्वेदाला जनाधार - राजाश्रय मिळण्याची गरज आहे.

००००

मुलगा मुलगी

मुलगा किंवा मुलगी
प्रश्न नव्हे प्रतिष्ठेचा
खिलाडूपणा दाखवा
मिळालेले ज्ञान स्वीकारण्याचा
नको प्रसूतीपूर्व लिंगपरीक्षा
नको 'त्या' चा व्हव्यास
मुलगा म्हणजे वंशाचा दिवा
हा तर शुद्ध बकवास.
पुरूषबीजच ठरवते
होणाऱ्या मुलाचे लिंग
वारंवार मुली होणे
हे नव्हे स्त्रीचे व्यंग
द्या मुलीला उत्तम शिक्षण
तीच तुमची म्हातारपणाची काठी
फक्त मूर्खच लोक लागतात
हातचे सोडून पळत्याच्या पाठी.
डॉ. चिंतामणी लेले



आजच्या महाविद्यालयीन संस्कृतीमध्ये 'फ्रेन्डशीप डे,' 'रोज डे,' 'सोरी डे,' सारखे विविध 'डेज' मोठ्या उत्साहाने साजरे केले जातात. तीन चार वर्षांपूर्वी मुंबईच्या पूर्वउपनगरातील एका नावाजलेल्या कॉलेजमधील ११ वी सायन्सच्या वर्गात शिकत असलेल्या माझ्या मुलाला त्याचा वर्गमित्र १ डिसेंबर या जागतिक 'एडस्' दिनी हस्तांदोलन करित म्हणाला, 'श्रेयश, हॅपी एडस् डे.' माझ्या मुलाने त्याला तो काय बोलला, 'एडस्' डे का जगभर पाळला जातो वगैरे समजून सांगितल्यावर तो मित्र 'सॉरी' म्हणाला. हा किस्सा श्रेयशने घरी सांगताच 'एचआयव्ही' आणि 'एडस्' विषयी मुंबईतील विद्यार्थ्यांचे अज्ञान इतके तर ग्रामिण भागात ते किती असेल हा विचार मनात आला.

१९९८ साली 'एडस्' वर जनजागृती करण्यासाठी 'वाट चुकलेली पाखरे' हे दोन अंकी सामाजिक नाटक मी स्वतः लिहून त्याचे चार प्रयोग सादर केले होते. २००० साली ते नाटक पुस्तक रूपात प्रकाशित करून प्रबोधन करण्याचा प्रयत्न केला. आकाशवाणी मुंबई 'अ' केंद्रावरून १ डिसेंबर २००० रोजी 'एडस्' से बचनेके उपाय' हे माझे हिंदी भाषण प्रसारित करण्यात आले. या सर्व गोष्टीमुळे कल्याणच्या 'बिर्ला महाविद्यालयाच्या' राष्ट्र सेवा योजना (NSS) च्या ग्रामिण शिबिरात विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्याचे निमंत्रण झाल्यावर त्यांच्यापुढे 'विवाहपूर्वी व नंतर' या विषयावर व्याख्यान दिले तोच विषय. डॉ. हेमंत जोशी संपादित 'आरोग्य ज्ञानेश्वरी' च्या वाचकांसाठी विशेषतः तरुण पिढीसाठी लिहायचा ठरवला. भारतीय संस्कृतीत 'लिंग' तसेच त्यांच्याशी संबंधीत समस्या यावर बोलणे निषिद्ध मानले गेल्यामुळे विसाव्याशतकाअंती 'एडस्' या दुर्धर आजाराने जगभर थैमान मांडल्यावर विद्यार्थ्यांना लैंगिक शिक्षण देणे अत्यंत गरजेचे वाटू लागले, पण हा विषय शिकवायचा कसा, असा प्रश्न शिक्षक व पालकांनाही भेडसावू लागला. लैंगिक शिक्षण म्हणजे लैंगिक क्रिडेची माहिती देणारे शिक्षण नव्हे. स्त्री आणि पुरुष ही दोन लिंग झाली. त्यांची शरीर रचना आणि त्याच्या कार्यपद्धतीचे शिक्षण म्हणजेच लैंगिक शिक्षण!

जन्माला येणारा मुलगा असो वा मुलगी,

त्यांची शारीरिक रचना जशी भिन्न असते तशीच त्यांच्याकडे बघण्याची समाजाची वृत्तीही भिन्न असते. ज्या लाडाने आपल्या देशात मुलाला वाढवले जाते ते लाड मुलींच्या नशिबी येत नाहीत. मुलगी ही दुसऱ्यांच्या घरी जाणारी वस्तू हा ग्रह करूनच तिला वाढवले जात असते. असे जरी असले तरी निसर्ग मात्र त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करित नाही. मुलगा किंवा मुलगी जसजशी वयाने वाढत जातात. तसतशी त्यांच्यात शारीरिक आणि मानसिक बदल घडत असतात. मुलगा १३-१४ वर्षांचा झाला की त्याला दाढीमिशी येते, काखेत केस येणे, जननेंद्रिय भोवती केस येणे, त्याचा आवाज बदलणे,

शरीराचे स्नायू बळकट होणे हे बदल घडत असताना त्याचे वृषण (Tastoin) मोठे होवून त्यात शुक्रजंतूची निर्मिती होवू लागते. हे सर्व बदल त्याच्या शरीरात निर्माण होणाऱ्या 'हार्मोन्स' मुळे घडत असतात. या शारीरिक बदलांसोबतच काही मानसिक बदल त्यांच्यात होत असतात. त्याला भिन्न लिंगाविषयी आकर्षण वाटू लागते. एखादी मुलगी किंवा स्त्री त्याला आवडू लागते. आवडणारी मुलगी किंवा स्त्री त्याच्या स्वप्नात येऊ लागते, तिच्याशी तो प्रणयक्रिडा रंगवतो. त्याचे वीर्यपतन होते. त्याला स्वप्नदोष किंवा इंग्रजीत 'नाईटफॉल' म्हटले जाते. ही प्रणयक्रिडा निद्रावस्थेत रंगवली

विवाहापूर्वी आणि नंतर

डॉ. श्रीकांत.ज. धारपवार

मुलीला जन्म देण्यात मातेचा दोष नाही. आजच्या युगात मुलांएवढेच प्राविण्य आणि कर्तबगारी प्रत्येक क्षेत्रांमध्ये मुलींनी दाखवून दिलेली आहे.

कल्पना चावला, सानिया मिर्झा ही उदाहरणे

तर मुलांपेक्षा मुलीच जास्त

कर्तबगार असल्याचे

दाखवतात. आपल्याला

मिळालेले हे मानवी

जीवन सुंदरपणे जगणे

आपल्याचा

हातात आहे.

त्यासाठी.....



जात असते तशीच ती जागृतावस्थेतही कल्पनेत रंगवली जाते, जननेद्रियाशी चाळे करून तो वीर्यपतन करतो त्याला 'हस्तमैथून' म्हणतात. इंग्रजीत त्याला 'म्येस्ट्रयुवेशन' म्हणतात. स्वप्नदोष किंवा हस्तमैथून केल्यामुळे मुलांना आपण चुकीचे करतोय ही अपराधी भावना जाणवू लागते. स्वप्नदोष होणे किंवा हस्तमैथून करणे हे नैसर्गिक आहे परंतु त्यामुळे आपल्याला नपुसकपणा येतो असा गैरसमज समवयस्क किंवा थोड्याच वयाने मोठे असलेल्या मित्रांकडून मिळणाऱ्या चुकीच्या सल्ल्यामुळे अपराधाची भावना मनात घर करून राहते व न्युनगंड (डिप्रेसन) येण्याची शक्यता असते. ते टाळण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते. पाण्याने भरलेल्या ग्लासमध्ये आणखी पाणी ओतल्यावर ते वाहूनच जाणार तश्यातलाच हा प्रकार आहे. मुलांमध्ये सतत निर्माण होत असलेल्या शुक्रजंतू व वीर्य यांना वाट मोकळी करून देणारा हा निसर्गाचा मार्ग आहे. या बदलाबरोबरच त्याच्या मनात अजूनही बदल घडत असतात. घरातील जाणत्या माणसांचा सल्ला त्याला चुकीचा वाटतो. समवयस्क मित्रांचा किंवा मैत्रिणींचा सल्ला हा योग्य वाटतो. याच वयात मुलांना योग्य मार्गदर्शन मिळाले नाही तर त्यांच्यामध्ये धुम्रपान, मद्यपान, वेश्यागमन, यासारख्या वाईट सवयी लागण्याची शक्यता असते. मुलांचे पुरुषात रूपांतर होण्याची ही अवस्था म्हणजेच पौगंडावस्था!

मुलींमध्ये निर्माण होणाऱ्या 'हार्मोन्स' मुळे तिचे उरोज वाढू लागतात. ती आकर्षक दिसू लागते. काखेत, जननेद्रिया भोवती केस येतात. तिच्या शरीरातील बिजांड कोशांची व गर्भाशयाची वाढ होऊ लागते. दोन बिजांड कोशातून आलटून पालटून दर महिन्याला परिपक्व अंडे बाहेर येऊन बिजांड नलिकेतून गर्भाशयात आणले जात असते. परिपक्व अंड्याशी पुरुषांच्या शुक्रजंतूशी २४ ते ३६ तासांत बिजांडनलिकेत संपर्क आला असता गर्भधारणा होते व ते फलित अंडे गर्भाशयात पुढील वाढीसाठी नेले जाते. या अंड्याचा शुक्रजंतूशी संयोग झाला नसेल तर ते परिपक्व अंडे व गर्भाशयात वाढ झालेल्या पेशी योनीमार्गातून शरीराबाहेर फेकले जातात. यालाच रजोस्राव

सुरू होणे किंवा स्त्रीची मासिक पाळी सुरू होणे म्हटले जाते. पूर्वी मुलीच्या १६ व्या वर्षी पाळी सुरू व्हायची. आता १०-११ व्या वर्षीच रजोस्राव सुरू होतो. रजोस्राव सुरू झाल्याने ती मुलगी मातृत्व धारण करण्यास सिद्ध होते. असे जरी असले तरी वयाची अठरा वर्षे पूर्ण होईपर्यंत गर्भाशयाची पूर्ण वाढ होत नसते. म्हणूनच कायद्याने मुलीचे लग्नाचे वय १८ वर्षे ठेवले आहे. तत्पूर्वी गर्भधारणा झाल्यास गर्भपात होण्याची शक्यता असते. किंवा जन्मास येणारे अपत्य हे कमजोर,

भारतीय संस्कृतीत 'लिंग' तसेच त्यांच्याशी संबंधीत समस्या यावर बोलणे निषिद्ध मानले गेल्यामुळे विसाव्याशतकाअंती 'एडस्' या दुर्धर आजाराने जगभर श्रेयमान मांडल्यावर विद्यार्थ्यांना लैंगिक शिक्षण देणे अत्यंत गरजेचे वाटू लागले, पण हा विषय शिकवायचा कसा, असा प्रश्न शिक्षक व पालकांनाही भेडसावू लागला. लैंगिक शिक्षण म्हणजे लैंगिक क्रिडेची माहिती देणारे शिक्षण नव्हे. स्त्री आणि पुरुष ही दोन लिंग झाली. त्यांची शरीर रचना आणि त्याच्या कार्यपद्धतीचे शिक्षण म्हणजेच लैंगिक शिक्षण !

कमी वजनाचे असण्याची शक्यता असते. मुलीचे स्त्रीमध्ये रूपांतर होण्याची अवस्था म्हणजेच पौगंडावस्था ! या वयात जे शारीरिक व मानसिक बदल मुलांमध्ये होत असतात तेच मुलींमध्येही होत असतात. ती स्वप्नातील राजकुमाराशी प्रणयक्रिडा रंगवते. तिलाही स्वप्नदोष होतो. हस्तमैथून करते. हे करणारी मुलगी अॅबनॉर्मल नाही. हे सारे नैसर्गिक आहे.

मुलांच्या तसेच मुलींच्या बाबत या वयात पालकांनी जागरूक असले पाहिजे. याच वयात मुली लैंगिक अत्याचाराला बळी पडण्याची शक्यता

अधिक असते. हे लैंगिक अत्याचार, बलात्कार हे नात्यातल्या जवळच्या व्यक्तींकडून होत असतात. भीतीपोटी मुलगी आईकडे किंवा कोणाकडेच त्याची वाच्यता करीत नसते. वाच्यता केली तरी आपलेच दात आणि आपलेच ओठ असा विचार करून आई हे प्रकरण दडपून टाकते.

मुलीला जो मानसिक त्रास सहन करावा लागतो त्यातून पुरुषाविषयी घृणा वाढू लागते. पुढे सामाजिक दडपणास बळी पडून ती विवाहास तयार होते पण आपल्या जीवनसाथीदारासोबत कामक्रिडा रंगवू शकत नाही. त्याची परिणती अयशस्वी संसारात होते. लैंगिक अत्याचार झालेली स्त्री विवाह करण्यास नकार देते पण आपल्या आईवडिलांना कोणी दोष देऊ नये म्हणून ती लग्नास तयार झाली तरी ती पोट दुखते, कंबर दुखते अशा सबबी सांगून संभोग टाळायचा प्रयत्न करते. अशा स्त्रीला पतीच्या विश्वासाची व डॉक्टरांनी उपचारांची आवश्यकता भासते. याच वयात मुलींनी आपल्या मित्राला शरीर संबंध ठेवायला संमती दिल्याने ती गुप्त रोग (सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिसिजेस) उदा. सिफिलीस, गन्होरिया यासारख्या आजारांना तसेच एच.आय.व्ही. संसर्ग होऊन एडस् ला बळी पडण्याची शक्यता मुलामुली दोघांच्या बाबतीतही संभव आहे. मुलींच्या बाबत गर्भधारणा होऊ शकते त्यातून सुटका करून घेण्यासाठी गर्भपात घडवून आणावा लागतो. झालेल्या गोष्टीचा पश्चाताप म्हणून किंवा आईवडिलांची निन्दानालस्ती होऊ नये म्हणून अविचारापोटी आत्महत्या करून आपले आयुष्य संपविल्याची उदाहरणे कमी नाहीत.

वयात आलेले मुलगे मजा म्हणून किंवा दडपणाला बळी पडून मित्रांसोबत वेश्येकडे जाऊन एच.आय.व्ही संसर्ग होऊन एडस् ला बळी पडतात व ३०-३५ वर्षांच्या आतच आपली जीवन यात्रा संपवतात. काहीवेळा विवाह ठरलेले तरुण आपण आपल्या पत्नीला शरीर सुख देण्यास कमी तर पडणार नाही ना हे पडताळून पाहण्यासाठी वेश्यागमन करून गुप्त रोगाची शिकार झालेले किंवा एच.आय.व्ही. संसर्ग झालेले पाहण्याची वेळ आम्हांकडे वैद्यकीय व्यवसायिकांवर येते. गुप्तरोगाची शिकार झालेले रूग्ण आपण सार्वजनिक मुतारीत

लघवी केल्यामुळे इंद्रियावर जखम झाली किंवा त्यातून पू येतो अशी सबब डॉक्टरांना सांगतात. आपण वेष्टयेकडे गेलो होतो हे सांगायचे टाळतात. तरी गुप्तरोगांची शिकार झालेले पुरुष रूग्ण लहान बालिकेशी संभोग केला असता तो बरा होतो या गैर समजातून लहान मुलींवर बलात्कार करण्याचे पाशवी कृत्य करण्यास धजतात. गुप्तरोग किंवा एच.आय.व्ही. विषाणू संसर्ग व 'एडस्' या दुर्धर आजाराने जगभर थैमान मांडले असल्याने प्रत्येक व्यक्तीने एच.आय.व्ही. संसर्ग होण्याची चार कारणे समजून घेवून तो टाळता येवू शकतो. हे ध्यानात ठेवावे.

एच.आय.व्ही. ह्युमन इम्युनो डिफिशियन्सी व्हायरस म्हणजे मानवाची रोगप्रतिकार शक्ती कमी करणारे विषाणू. हे विषाणू संसर्ग झालेल्या व्यक्तीच्या रक्तात व पुरुषाच्या वीर्यात तसेच स्त्रीच्या योनी स्त्रावात असतात. (१) अशा व्यक्तीशी निरोगी व्यक्तीचा असुरक्षित संबंध आल्यास निरोगी व्यक्तीस एच.आय.व्ही. लागण होते, हे प्रमुख कारण असून (२) एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्तीचे रक्त निरोगी व्यक्तीस दिले गेल्यास या दुषित रक्तदानातून एच.आय.व्ही. संसर्ग झाल्याची उदाहरणे पूर्वी दिसून येत असत. परंतु आता रक्तदान केलेल्या व्यक्तीची एच.आय.व्ही. तपासणी करून नंतरच रक्त दिले जाते. (३) एच.आय.व्ही. बाधित स्त्रीच्या पोटी जन्मास येणारे मूल हे जन्मतःच एच.आय.व्ही. बाधित असते. ते वयाच्या पाच वर्षांपूर्वीच दगावते. (४) एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्तीने इंजेक्शनची सुई निर्जंतूक न करता निरोगी व्यक्तीस वापरल्यास एच.आय.व्ही. संसर्ग होऊ शकतो. या कारणामुळे मुख्यत्वे शिरेतून अंमली पदार्थ इंजेक्शनद्वारे खेचून घेणाऱ्या (ड्रग अँडीक्ट) लोकांमध्ये होतो. या चार कारणे व्यतिरिक्त एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्तीशी हस्तांदोलन केल्याने, त्याच्या सोबत एकाच ताटात जेवल्याने एच.आय.व्ही. संसर्ग होत नाही. 'एडस्' (एक्वाईड इम्युनो डिफिशियन्सी सिंड्रोम) म्हणजे एच.आय.व्ही. विषाणू संसर्गामुळे रोगप्रतिकार शक्ती कमी झाल्याने दिसून येणाऱ्या रोगांच्या लक्षणांचा समूह. एच.आय.व्ही. संसर्ग होणे व एडस् होणे या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. एच.आय.व्ही. संसर्ग झाल्यानंतर दिवसेंदिवस त्या

व्यक्तीची रोगप्रतिकार शक्ती ढासळत जाते व साधे साधे आजार वारंवार होतात. वजन घटते, ताप येणे, जुलाब होणे ते नेहमीच्या औषधांनी आटोक्यात न येणे, न्युमोनिया, टायफॉइड सारखे आजार होणे ही विविध रोगांची लक्षणे दिसून येण्याची जी अवस्था म्हणजे एडस् होणे. एडस् वर प्रतिबंधक लस आजवर उपलब्ध नाही. तसेच रामबाण उपाय नाही पण तो टाळता येऊ शकतो. त्यासाठी पतीपत्नीने एकमेकांशी प्रामाणिकपणे वागणे आवश्यक आहे. आपल्या ओळखीच्या व अनोळखी व्यक्तींशी शरीर संबंध टाळावा. व्यभिचार करू नये.

पुरुषांच्या इंद्रियाचा स्त्रीच्या योनीत प्रवेश होणे म्हणजे शरीर संबंध किंवा संभोग हे सर्वजण जाणतात. तरी पण अगदी थोडेजण याविषयी अज्ञानी असतात. भारतीय संस्कृतीत विवाहापूर्वी संभोगाला मान्यता नाही. पतीपत्नीमध्ये संभोग अपेक्षित असतो. तो लग्नानंतर पहिल्याच रात्री झाला पाहिजे, असा गैरसमज आहे. खरे म्हणजे शारीरिक मीलन होण्यापूर्वी मनोमिलन होणे गरजेचे असते. पतीपत्नींनी एकमेकांशी मनमोकळेपणी गप्पा माराव्यात, फिरायला जावे, त्यामुळे एकमेकांवरील

विश्वास वाढू लागेल. मग शारीरिक सुख उपभोगावे. पहिल्याच रात्री पतीने पत्नीवर लांडग्या प्रमाणे शिकारीवर तूटून पडावे त्याप्रमाणे पत्नीवर संभोग लादू नये. पहिला संभोग यशस्वी होईल की नाही याबाबत पुरुषाच्या मनात शंका असते. या भीतीपोटी लवकर वीर्यपतन होऊन आपण आपल्या पत्नीची भूक भागवायला कमी पडतो, ही भावना त्याच्या मनात घर करून राहू शकते. त्याप्रमाणे स्त्रीची भावना ही तीच असते. आयुष्यभर जपलेले कौमार्य पहिल्याच रात्री आजवर परपुरुष असलेल्या पतीला मनमोकळेपणी कसे अर्पण

करील? त्यासाठीच परस्परांबद्दल प्रेम, आपुलकीची भावना निर्माण होणे गरजेचे असते. नाहीतर दोघांच्याही मनांत न्युनगंड निर्माण होण्याची शक्यता असते. कुठल्याही गोष्टीला सरावाची गरज असते. अगदी कामक्रिडेलाही! संभोग क्रिडेत पुरुषाचे वीर्यपतन झाल्यावर स्त्री आणि पुरुष दोघेही शारीरिक व मानसिक सुखाचा परमोच्य बिंदू अनुभवतात. त्यासाठी कामक्रिडेत दोघांचाही सहभाग आवश्यक असतो. दिवसभर काम करून थकलेली स्त्री किंवा विवंचनेत असलेला पुरुष एकमेकांच्या मर्जीविरुद्ध हा आनंद कसा लुटू शकतील?

पतीपत्नीचा एकमेकांवरील विश्वास संपादन केल्यावरही संभोग क्रियेत काही अडचणी वाटत असल्यास डॉक्टरां सल्ला घेणे आवश्यक आहे. अशा जोडप्यांना औषधोपचारा -सोबतच समुपदेशाची आवश्यकता असते. वैवाहिक आयुष्यात संभोगक्रिडा अयशस्वी होत असल्यास पतीपत्नी मधील अंतर दुरावत जाते व त्याची परिणीती घटस्फोटात होते. अज्ञान व संकोचापोटी मनातल्या मनात कुढत बसून आयुष्य रेंटीत नेण्यात अर्थ नाही. योग्य वेळी घेतलेला डॉक्टरांचा सल्ला तुमचे



मतिमंद मूल

चंचल त्याची नजर
बोलणे अगदी अघळपघळ
अलूड त्याचे वागणे
डोक्यात त्याच्या नेहमीच वादळ !
देवाघरचा उफराटा न्याय
शरीराची वाढ पण बुद्धीवर अन्याय
कधी त्याच्या डोळ्यात डोकावते गाय

स्वप्नांच्या फांद्या छोटून नशिबी आला बोन्साय !
निबर त्याच्या चेहऱ्यावर विचित्र निरागसपणा
उंची कपड्यातूनही ओसंडी बावळटपणा
गतीमान जगातला त्याचा कासवपणा
त्याच्या बरोबर मी देखील केविलवाणा
कधी कधी घेऊन त्याला जवळ
डोळ्यात पहातो मी खाणाखुणा
पण त्याच्या निर्मळ भावविश्वात
अगदी जवळ असून ही मी पाहुणा !

डॉ. चिंतामणी लेले

वैवाहिक आयुष्य वाढवू शकेल.

लहान मुलींच्या योनीमार्गाशी वेगळेले चाळे, चुंबन घेऊन प्रणय क्रिडेस उद्युक्त करणे , बलात्कार करणे या सारखे लैंगिक अत्याचार, जसे मुलींवर होऊ शकतात, त्याच प्रमाणे वयात आलेली मुलगी किंवा शरीरसुखापासून वंचित असलेली प्रौढ स्त्री किंवा विवाहित स्त्री यांच्याकडून लहान मुलांवर लैंगिक अत्याचार होत असतात. लैंगिक अत्याचाराला बळी पडणारी मुलगी किंवा मुलगा दडपणापोटी त्याची वाच्यता इतरांकडे करायला घाबरत असतात. अशी मुले पुढे मनोरोगांचे शिकार होण्याची शक्यता जास्त असते, ते वैवाहिक आयुष्यात असफल होतात.

विवाह जुळवण्यापूर्वी वधुवरांची रक्तगट चाचणी, हिमोग्लोबिन चे प्रमाण तपासून घेणे योग्य. त्यामुळे पंडुरोग (अॅनेमिया) किंवा Rh in comfitabilihy (स्त्रीचा रक्तगट Rh-ve असल्यास तिचे पहिले अपत्य सुखरूप रहायचे पण नंतर होणारी अपत्ये पूर्वी दगावत असत. याला कारण असे -अर्भकाचा Rh+ve रक्तगट असल्यास मातेच्या रक्तात Rh -ave..... तयार होतात.) यासारख्या गोष्टींचे निदान होऊन योग्यवेळी त्यावर उपाययोजना करणे डॉक्टरांना शक्य होऊ शकते. जशी पत्रिका पाहून लग्न ठरवली जातात त्याचप्रमाणे वधूवराची एच. आय. व्ही. चाचणी करून घेणेही योग्य. एच आय व्ही संसर्ग झालेल्या व्यक्तींच्या शरीरात त्या विषाणूंनी प्रवेश केला असला तरी एच. आय. व्ही. चाचणी +ve यायला निदान सहा आठवड्यांचा कालावधी जावा लागतो. ही गोष्ट इथे लक्षात घ्यावी. लग्नाच्या गाठी ह्या स्वर्गात बांधल्या जातात. असं आपण मानतो तरीही एक दक्षता म्हणून ही चाचणी करून घ्यायला हरकत नसावी. माझ्या एका पेशंटने वरपक्षाकडून ही अपेक्षा केल्यावर त्यांच्याकडून मुलीला नकार आला व ते लग्न मोडले. तरीही ती नियोजित वधू नाराज झाली नाही. शेवटी ही परीक्षा करून घेणे व न घेणे ज्यांची त्यांची मर्जी !

विवाहानंतर गर्भधारणा झाल्यावर सातव्या महिन्यात हॉस्पिटलात नाव नोंदणी न करता त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन मातेच्या व अपत्याच्या प्रकृतीची काळजी घेणे गरजेचे आहे. त्यामुळे

गर्भारपणातील आजार टाळता येऊन प्रसूती सुरक्षित होऊ शकते. प्रसूतीनंतर मातेला सकस आहार देणे व बाळाला पहिले सहा महिने मातेने स्तनपान करणे अत्यंत आवश्यक आहे. बाळाला रोगप्रतिबंधक लसी देणे हे तितकेच महत्त्वाचे आहे. पहिले मूल दोन वर्षांचे होईपर्यंत दुसरे मूल होऊ नये यासाठी डॉक्टरी सल्ल्याने योग्य ते कुटूंबनियोजनाचे मार्ग अनुसरावेत. दुसऱ्या अपत्या नंतर पती किंवा पत्नी यापैकी एकाने कुटूंबनियोजन शस्त्रक्रिया करून घेणे आवश्यक आहे. पुरुषांनी नसबंदी करून घेतल्याने त्यांना कमजोरी येते, हा गैरसमज असून नसबंदी नंतरही पूर्वीसारखाच कामक्रिडेचा आनंद उपभोगू शकतात. त्यामुळे पत्नीला कुटूंबनियोजन शस्त्रक्रिया करून घेण्यास न लावता स्वतःवर ती करून घ्यायला काहीच हरकत नाही. आपला परिवार छोटा व सुखी ठेवण्याची जबाबदारी प्रत्येकाची आहे.

आपल्या संस्कृतीत मुलगा होणे म्हणजे वंशाचा दिवा पेटता ठेवणे असे मानले गेले असल्याने मुलगी झाल्यावर त्याचा दोष पत्नीला दिला जातो ते पूर्णतः चुकीचे आहे. प्रत्येक स्त्री पुरुषाच्या शरीरातील पेशींमध्ये ४६ गुणसूत्रे (क्रोमोझोमस्) असतात त्यापैकी दोन गुणसूत्रे ही लिंग ठरवणारी असतात. त्याला सेक्स क्रोमोझोम म्हणतात. पुरुषांमध्ये ती (XY) तर स्त्रीमध्ये (XX) अशी असतात. पुरुषांच्या शुक्रजंतूवरील Y क्रोमोझोमचा स्त्रीच्या बिजांडातील X शी संयोग झाल्यास (XY) होणारे अपत्य- मुलगी जन्माला येते हे लक्षात घेवून मुलीला जन्म देण्यात मातेचा दोष नाही. आजच्या युगात मुलांएवढेच प्राविण्य आणि कर्तबगारी प्रत्येक क्षेत्रांमध्ये मुलींनी दाखवून दिलेली आहे. कल्पना चावला, सानिया मिर्झा ही उदाहरणे तर मुलांपेक्षा मुलीच जास्त कर्तबगार असल्याचे दाखवतात.

आपल्याला मिळालेले हे मानवी जीवन सुंदरपणे जगणे आपल्याच हातात आहे. त्यासाठी जबाबदारीने वागणे गरजेचे आहे हे सांगण्याची आवश्यकता हा लेख वाचल्यावर भासणार नाही हा विश्वास मला वाटतो.

०००

३- सेंट लुईस विद्यापीठाच्या संशोधनानुसार अॅनीमल असिस्टेड थेरपीमुळे -माणसांचे एकंदर स्वास्थ्य सुधारते.

माणसाच्या चिंता आणि ताण कमी झाल्याने रक्तदाबही कमी होतो.

ज्या माणसाकडे पाळीव प्राणी असतात अशा माणसांची खिन्नता, औदासिन्य, एकाकीपणा दूर होतो.

पाळीव प्राणी असल्यामुळे माणसाला आपली कोणालातरी गरज आहे, असे वाटते. त्यामुळे त्याची इच्छाशक्ती, जगण्याची उर्मी आणि आत्मविश्वास वाढतो!

काही व्यक्ती कोणत्याही वेळी बधितल्या तरी ताज्यातवान्या दिसतात. त्यांच्याप्रमाणे ताजतवानं राहण्याच्या काही सोप्या पद्धती- रोज सकाळी १ पेला कोमट पाणी प्या आणि हलका व्यायाम करा.

रोज स्वतःसाठी असा कमीतकमी अर्धा तास वेळ द्या!

मधून-मधून प्रवासाला जा!

मित्र-नातेवाईकांना तुम्ही पुष्पगुच्छ भेट देता. कधीतरी स्वतःसाठी पण घ्या.

आवडते संगीत लखून त्यावर एकट्यानेच नृत्य करा.

अंधरूणावर आरामात बसून पुस्तक वाचा.

महिन्यातून एकदातरी सगळ्या मैत्रिणी जमून मनसोक्त गप्पा करा. हसा-खिदळा.

लग्न ठरवल्यानंतर पतीने लिहिलेली पत्रे कधीतरी काढून वाचन करा.

खूप आवडता पदार्थ शांतपणे चवी चवीने खा.

फेशील पेडीक्योर मेनिक्योर करा.

आई-वडिलांना, प्रेमाच्या माणसाना शुभेच्छा कार्ड आठवणीने पाठवा.

संकलन - श्यामला चिने



निः स्वार्थीपणे केलेल्या दानाचं महत्त्व समाजात सर्वमान्य आहे. सर्वधर्मात तर ते एक पुण्यकर्मच समजतात. संपत्तीदान, श्रमदान, याहीपेक्षा मानवी अवयवांचं दान फारच महत्त्वाचं आहे. रक्तदान सर्वांना माहिती आहेच.

दृष्टीसुख :- ज्या डोळ्यांनी आयुष्यभर सृष्टी बघतो ती दृष्टी आपण गृहीत धरूनच चालतो. पण सर्वजण एवढे भाग्यवान नसतात.

अंधत्व :- आपल्या भारताच्या एकूण १०० कोटी लोकसंख्येमध्ये सुमारे १ कोटी लोक वेगवेगळ्याकारणांनी कमी अधिक प्रमाणात आंधळे आहेत. त्यातले ८० टक्के अंधत्व मोतीबिंदूमुळे आहे. ते शस्त्रक्रियेने पूर्ण बरं करता येते. त्या खालोखाल नंबर बुबुळाच्या रोगांचा लागतो. बुबुळावर 'फूल'पडल्यामुळे म्हणजे बुबुळ अपारदर्शक (पांढरं) झाल्यामुळे सुमारे ४० लाख लोकांना अंधत्व आले आहे. यातील बहुतांश रुग्णाचे अंधत्व बुबुळाच्या रोपणाची शस्त्रक्रिया करून त्यांना चांगला दृष्टीलाभ होण्याची शक्यता असते. त्यासाठी नेत्रपटाल (Corana) ची आवश्यकता असते. मृतव्यक्तीचे डोळे यासाठी वापरतात. जिवंत व्यक्तीचे डोळे कायद्याने वापरता येत नाहीत. इतर अवयव उदा. किडनी, कातडी हाडे, जिवंत व्यक्तीचे काढून वापरता येतात.

नेत्रपेढ्या (Eyeballs):- मृत व्यक्तीचे दान केलेले डोळे येथे जमा होतात. बहुतेक मोठ्या शहरात सरकारी, महापालिकेची रुग्णालये तसेच धर्मादाय संस्था आणि काही खाजगी रुग्णालयांच्या नेत्रपेढ्या आहेत. (Cornea Grafting ACT) प्रमाणे ही परवानगी दिली जाते. अशा सर्व पेढ्यांचे पत्ते, फोन नंबर, टेलिफोनच्या डिरेक्टरीतील खास पानावर दिलेले असतात. तसेच एक खास नंबर १९१९ हा फिरवला तर नजिकच्या पेढीत संपर्क साधता येतो. (१००, १०१ पोलिस व अग्नीशामक या नंबराप्रमाणे हा खास नंबर नेत्र पेढीसाठी आहे.)

दान कसं करायचं :- नेत्रदान करण्याचे महत्त्व पटल्यावर जेव्हा इच्छा होते, तेव्हा जवळच्या रुग्णालयात किंवा नेत्रपेढीत जाऊन एक फार्म मिळतो. तो आणून भरायचा. तो नेत्रपेढीकडे नेऊन दिल्यावर नोंदणीचं एक कार्ड मिळेल. ते जपून

ठेवायचं. आपल्या जवळच्या सर्व नातेवाईकांना, कुटुंबियांना तसेच Family doctor ही इच्छा व नोंदणी केल्याचे सांगून ठेवणे. त्यांना माहीत असणे अतिशय महत्त्वाचं आहे. कारण मृत्यूच्या दुःखामधेही आठवण ठेऊन नेत्रदानाच्या आपल्या संकल्पाच्या, कळकळीच्या इच्छेचा ते मान राखतील. मृत्यूनंतर घ्यायची काळजी :- दान केलेल्या

डोळा थंड राहून कोरडा पडणार नाही. अशाप्रकारे नेत्रपेढीतून डोळे न्यायला येणाऱ्या डॉक्टरांशी सहकार्य करावे. हे डॉक्टर घरीच डोळे काढण्याची शस्त्रक्रिया करतील. त्यासाठी हॉस्पिटलमध्ये जाण्याची जरूरी नाही. महत्त्व आहे ते वेळेला, लवकरात लवकर निदान २ तासांत काढलेल्या डोळ्यांची पारदर्शकता टिकून रहाते व रुग्णाल

सामाजिक बांधिलकीची जाणीव ठेऊन अनेक लोक नेत्रदानाच्या चळवळीत सहभागी व्हायला हवेत, ही आजची महत्त्वाची गरज आहे. त्यामुळे अनेक अभागी अंधांच्या जीवनात दृष्टीचे किरण शिरून त्यांना जगण्याचं नवचैतन्य मिळेल.

वास्तविक मृत्यूनंतर अत्यसंस्कार केले जातात. त्यावेळी डोळे निरूपयोगी ठरून फुकटच जातात. प्रकाश आणण्याचं पुण्यकर्म करण्याचा संकल्प आपण सर्वांनी सोडू या.



नका पुरू नका जाळू, नेत्रदान करू पुण्य मिळवू ,
अंधांच्या जीवनी प्रकाश आणू.

डॉ. शरद कार्येकर

डोळ्याचा चांगला फायदा व्हावा म्हणून ते सुस्थितीत रहायला हवेत. यासाठी मृताच्या नातेवाईकांनी जबाबदारीने काही गोष्टी करणे आवश्यक आहे. सर्वप्रथम नेत्रपेढीस किंवा १९१९ या नंबरावर फोन करून मृतव्यक्तीने नेत्रदानाचा संकल्प केला आहे, हे कळवून तज्ज्ञ डॉक्टरांना डोळे घेऊन जाण्यासाठी पाचारण करावे. ते येईपर्यंत मृताचे डोळे उघडे राहिले तर कोरडे पडून पारदर्शकता कमी होते म्हणून कोणत्याही (Antibiotic) औषधाचे थेंब टाकून डोळे बंद करावेत. औषधाचे थेंब नसल्यास कापसाचा बोळा पाण्यात भिजवून डोळ्यात पाण्याचे थेंब टाकून पापण्या, बंद कराव्यात. वर तो ओला बोळा ठेवावा म्हणजे

चांगला दृष्टीलाभ होतो. ६ तासांनंतर काढलेल्या डोळ्याची पारदर्शकता कमी होते. त्यावर काही रासायनिक प्रक्रिया करून ही पारदर्शकता जास्त काळ टिकेल असे प्रयत्न चालू आहेत.

शस्त्रक्रिया :- मी ती वर्णन करूनच सांगतो. प्रथम मृताचे डोळे स्वच्छ करून धुऊन त्यामध्ये Antibiotic थेंब टाकतो. अगदी नेहमीच्या Operation प्रमाणे निर्जंतूक कपडे, मास्क हत्यारे वापरतो. पापण्या उघड्या रहाण्याकरता एक चाप लावतो. Anesthesia ची अर्थातच आवश्यकता नसते. तसेच रक्तस्रावही होत नाही. बुबुळाच्या काळ्या पांढऱ्या सीमारेषेवर संपूर्ण गोलाकार कापून बुबुळ मोकळे करतो. डोळ्याचे ६ स्नायू

नेत्रदानासाठी कुठल्याही प्रकारे पैसे दिले जात नाहीत. ही महत्त्वाची बाब लक्षात ठेवली पाहिजे. तसेच नेत्र पेढीतले डोळे विकत मिळत नाहीत.

नेत्रदानाला जास्तीत जास्त लोकांनी तयार व्हावं यासाठी समाजाचं प्रबोधन होणं हे फार आवश्यक आहे. प्रसार माध्यमं, आकाशवाणी, दूरदर्शन, वृत्तपत्र यातून प्रचार वाढवायला पाहिजे. हल्ली मधून मधून जाहिरातीत ऐश्वर्या रॉय चे डोळे, नि तिने केलेले आवाहन बघायला मिळते. तेवढं पुरे नाही.

वेळोवेळी प्रदर्शन भरवून, पोस्टर्सद्वारे अधिक माहिती दिली पाहिजे. वयस्कर माणसांसाठी देवळांमध्ये कीर्तनकार, प्रवचनकार यांनी नेत्रदानाच्या पुण्यांवर भर देऊन प्रचार करायला हवा. जगामध्ये कठपुतळीच्या खेळाद्वारे शिवाय नेत्रदानावर खास प्रदर्शन भरवून चांगला प्रचार होईल. टि. व्ही. वर हल्ली दोन बूंद पोलियो टाळण्यासाठी याचा अमिताभ द्वारे चांगला प्रचार होतो आहे. तशी जागृती नेत्रदानासाठी झाली पाहिजे.

सर्वात महत्त्वाची मदत Family doctor करू शकतात. नातेवाईक मृत्यूचा दाखला न्यायला येईल त्यावेळी Family doctor ने नेत्रदानाची आठवण करून द्यावी. फॉर्म भरला नसला तरीही आयत्या वेळेला नेत्रदान करता येतं, अशी सूचना थोडासा आग्रही करावा.

सामाजिक बांधिलकीची जाणीव ठेऊन अनेक लोक नेत्रदानाच्या चळवळीत सहभागी व्हायला हवेत, ही आजची महत्त्वाची गरज आहे. त्यामुळे अनेक अभागी अंधांच्या जीवनात दृष्टीचे किरण शिरून त्यांना जगण्याचं नवचैतन्य मिळेल.

वास्तविक मृत्यूनंतर अंत्यसंस्कार केले जातात. त्यावेळी डोळे निरूपयोगी ठरून फुकटच जातात. प्रकाश आणण्याचं पुण्यकर्म करण्याचा संकल्प आपण सर्वांनी सोडू या.

नका पुरू नका जाळू, नेत्रदान करू पुण्य मिळवू,

अंधांच्या जीवनी प्रकाश आणू.

दानात दान महादान

नेत्रदान हे सर्वश्रेष्ठ दान

००००

सागरा प्राण तळमळला

देशातली इंग्रजांची गुलामी नष्ट होऊन स्वातंत्र्याची पहाट उगवावी म्हणून शेकडो लोकांनी बलिदान आणि संघर्ष केला. त्यात केवळ सावरकरांनाच काळ्या पाण्याची शिक्षा झाली. ज्या सावरकरांनी स्वातंत्र्य मिळवून देण्यासाठी आपल्या घरासह स्वतःची आहूती दिली, त्या सावरकरांबद्दल वाईट बोलणे किंवा त्यांना नाव ठेवणे हा कृतघ्नपणा आहे.

विनायक दामोदर सावरकर हे इंग्रजांचे शत्रू होते. तरीही इंग्रजांनी सावरकर राहत होते, त्या इंग्लंडमधील घरावर भारतीय क्रांतीकारक सावरकर इथे राहत होते, अशी पाटी लावून त्यांचे स्मारक बनवले. इंग्रज कृतज्ञ आहेत आणि अय्यर सारखे तथाकथित भारतीय कृतघ्न आहेत. अशांना जोडे तर मारलेच पाहिजेत.

भारताला मिळालेल्या स्वातंत्र्याने भारतीय माणसाचे आयुष्य दुप्पट केले आहे. हे स्वातंत्र्य मिळविण्यासाठी ज्यांनी जीव दिला किंवा हालअपेष्टा सहन केल्या, त्यांच्याविषयी अशद्ध बोलणे हा राष्ट्र द्रोहच आहे.

स्वातंत्र्यवीर सावरकर हे बॅरिस्टर होते. तसेच ते कवी, लेखक, नाटककार असे प्रतिभासंपन्न व्यक्तिमत्व होते. त्या बळावर त्यांनी कोट्यावधी रुपये कमावले असते आणि ऐश्वर्य संपन्न जीवन जगू शकले असते. पण त्यांनी हे सर्व न करता स्वातंत्र्यासाठी, भारतमातेच्या मुक्ततेसाठी आपला प्राण व घरदाराचे सुख पणाला लावले. अशा सावरकरांच्या बाबतीत कृतघ्नपणाने बोलणे हा निश्चितच राष्ट्रद्रोहच आहे.

सावरकर म्हणत असत की, मी भारताला स्वातंत्र्य मिळवून देईन, जो सोबत येईल त्याला घेऊन, जो येणार नाही त्यांच्याशिवाय आणि त्यात जो संकट म्हणून मध्ये येईल त्यास आडवे पाडून.

राजा परिक्षिताला तक्षकाने दंश करून मारून टाकले. तर परिक्षिताच्या पुत्राने तक्षकाचा सूड घेण्याचा निश्चय केला. तक्षक इंद्राच्या अश्रयाला गेला. तेव्हा परिक्षित म्हणाला, इंद्राय स्वाह! तक्षकाय स्वाह! म्हणजे मी इंद्रास व तक्षकाला संपवून टाकील. भारतीयांचा हा निश्चय, ही अस्मिता कुठे गेली ?

खरे तर ह्यात आपलाही दोष आहे. आम्ही आमच्या सावरकरांना वाढवले नाही. त्यांचे विचार, त्यांचे साहित्य देशात तसेच जगातील सर्वच भाषांमध्ये सर्वत्र पोहचावयास पाहिजे होते. ते आता तरी केले पाहिजे. प्रत्येक वर्तमान पत्र आणि रेडिओ, टि.व्ही. वर याविषयी कार्यक्रम व्हायला पाहिजेत. प्रत्येक भारतीय वाचकाने यात खारीचा वाटा उचलला पाहिजे. नगरपालिका वा ग्रामपंचायत हद्दीतल्या ज्या दांपत्याला दोनपेक्षा जास्त अपत्ये आहेत, अशा दांपत्याचा निवडणुकीत उभे राहण्याचा हक्क कायद्याने नष्ट होतो. लोकसंख्या वाढविणे हा खरे तर राष्ट्रद्रोहच आहे. त्यासाठी ज्यांना २पेक्षा जास्त मुले आहेत, त्यांचा मतदानाचा हक्कही काढून घेतला पाहिजे. कारण ज्या कायद्याने २पेक्षा जास्त मुलांना जन्म दिल्यावर निवडणुकीला उभे राहणे. गुन्हा ठरू शकतो, त्या कायद्यानुसार मतदान करण्याचा हक्क कसा काय दिला जाऊ शकतो ? लोकसंख्या वाढविणाऱ्यांचा मतदानाचा हक्क काढून घ्यावा.

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी

आपलेआरोग्य आपल्याहाती

डॉ. ऋजुता हाडवे.

आजच्या सामान्य माणसाची जीवन पद्धती ही जीवनशैली कुणालाच स्वास्थ्य देऊ शकत नाही आणि स्वतः मुद्दाम प्रयत्न केला नाही तर कुठलाही 'जादू-इ-इलाज' तुम्हाला आराम देणार नाही.

म्हणून आरोग्य पूर्ण जीवनाचा पहिला मूलमंत्र असा की, आपल्या आरोग्याची जबाबदारी घ्या. 'आपले आरोग्य आपल्या हाती' हे पक्व ध्यानात घ्या. मनात रूजवा. आहार -विहाराचे साधे नियम पाळा. तुमच्या बहुसंख्य तक्रारी दूर होतील. काय आहेत ते नियम....

अवती भोवती पुष्कळ माणसे दिसतात पण त्यातील फारच थोडी स्वस्थ आरोग्यसंपन्न असतात. विशेषतः मध्यमवयीन स्त्री-पुरुषात 'मी ठणठणीत आहे असे' असे सांगणारे अभावानेच भेटतात. कुणाला रक्तदाब, कुणाला मधुमेह, कुणाला थकवा तर कुणाला पाठदुखी !

यातील काही बोलके असतात. संवाद साधायला उत्सुक असतात. स्वतःच्या दुखण्याबद्दल थोडेसे बोलून झाले की, ते त्यांच्या मित्रांच्या, परिचितांच्या कहाण्या सांगू लागतात. त्यांनाही यांच्यासारखाच त्रास असतो. पण त्यांना कुठल्यातरी 'रामबाण' औषधांनी गुण आलेला असतो. हे रामबाण औषध जवळजवळ सर्वच आजारांवर उपयुक्त असतं. ते टोचावं लागत नाही. सर्व वयोगटातील व्यक्तींना वापरता येतं. बाजारात, औषधांच्या दुकानात मिळत नाही. ज्यांना गुण आलाय अशा व्यक्तींच्या साखळीतून मिळतं हं ! किंमत थोडी जास्त असते पण इतकी गुणकारी वस्तू स्वस्त कशी मिळेल. डॉक्टरांकडे जाऊन अनेक चाचण्या करण्यात अधिक पैसे जातात. हे नेमके कसे काम करते, ते सांगता येतेच असे नाही. पण ते तुमच्या शरीराची 'सिस्टीम' साफ करते. (?) या औषधांची नावे व स्वरूप वेगवेगळे असते. पण वैशिट्ये जवळपास

सारखीच. त्यांचे 'साईड इफेक्ट' ही काही नसतात. (!) हे औषध म्हणजे कधी कॅप्सुल असतात, पावडर गोळ्या किंवा सरबते ही असतात. कुठल्याशा वनस्पती -फळांपासून बनवलेल्या असतात किंवा काही परिधान करण्याच्या वस्तू असतात. गळ्यात, हातात, कमरेत, पायांत घालू शकता किंवा त्यावर चक्क झोपू शकता. आजार पळण्याची गॅरंटी !

आपल्याशी बोलणाऱ्या व्यक्तींमधील ८० लोकांनी यातील कुठलातरी उपाय अनुसरलेला असतो. आणि उरलेल्यांपैकी बहुतेकजण ते 'ट्राय करण्याच्या विचारात असतात.

अशा औषधांचे 'मार्केट' हे करोडोंत असते. ते तसे असण्याची कारणे अनेक आहेत. पण सर्वात महत्वाचे कारण म्हणजे ते वापरण्यासाठी फारसे कष्ट पडत नाहीत. एकदा का (भक्कम) पैसे टाकून ते खरेदी केलेत की, तुम्ही फक्त ते सेवन करायचे वा परिधान करायचे. तुमच्यावर कसलीही बंधने येत नाहीत. हवे ते खाऊ-पिऊ शकता. कुठे जावे लागत नाही. व्यायाम करून घाम गाळावा लागत नाही. तुमचा जीवनक्रम अबाधित राहतो. कालांतराने (खिसा-पाकीट बरेचसे हलके झाल्यानंतर) तुमच्या लक्षात येते की, तुमचा आजारही तसाच अबाधित आहे. पण तुम्ही

त्याकडे चक्क दुर्लक्ष करता.

या व्यक्तींच्या शारीरिक तक्रारी नीट ऐका. लक्षात घ्या. यातील बहुतेकांचे आजार हे असंसर्गजन्य, जुनाट Noncommunicable chronic) स्वरूपाचे असतात. यातील बहुतेक आजारांना ॲलोपथीच्या दृष्टीने इलाज (cure) नसतो ; पण ते चांगल्या रीतीने आटोक्यात ठेवण्यासाठी औषधे असतात. आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे, या आजारांचे मूळ बर्हशी त्यांच्या 'जीवनशैलीत' lifestyle मध्ये असते.

धकाधकीच्या, ताणतणावांनी भरलेल्या या जीवनपद्धतीत माणसांना स्वतःकडे नीट पाहायला सुद्धा वेळ मिळेनासा झाला आहे. 'खाण्याच्या वेळ' ही संकल्पना फक्त वृद्ध व्यक्ती व (अगदी) लहान मुले यांच्यापुरती उरली आहे. बाजारचे खाणे अपारिहार्य झाले आहे. मैदा, साखर, अजिनोमोटो, कृत्रिम रंग व स्वाद यांची रेलचेल असलेलं, जिभेला -डोळ्यांना सुख देणारं हे अन्न पचनसंस्थेला फारसं मानवत नाही. जिथे खायला वेळ नाही तेथे व्यायाम करायला वेळ कुठून असणार? झोपेची वेळ व काळ दोन्ही अनिश्चित आणि मिळालाच वेळ तर स्वस्थ झोप कुठली लागायला ?

प्रत्येक कामात ताण व मुख्य म्हणजे 'डेडलाईन' ऑफिसमध्ये डावपेच व राजकारण, विरंगुळा काय तर टि.व्ही.वरचे 'ते रटाळ प्रोग्राम' व न संपणाऱ्या मालिका वा सुमार दर्जाचे चित्रपट ही आहे. आजच्या सामान्य माणसाची जीवन पद्धती ही जीवनशैली कुणालाच स्वास्थ्य देऊ शकत नाही आणि स्वतः मुद्दाम प्रयत्न केला नाही तर कुठलाही 'जादू-इ-इलाज' तुम्हाला आराम देणार नाही.

म्हणून आरोग्य पूर्ण जीवनाचा पहिला मूलमंत्र असा की, आपल्या आरोग्याची जबाबदारी घ्या. 'आपले आरोग्य आपल्या हाती' हे पक्व ध्यानात घ्या. मनात रूजवा. आहार -विहाराचे साधे नियम पाळा. तुमच्या बहुसंख्य तक्रारी दूर होतील.

१. घरगुती, चौरस, ताजे अन्न खा. सकाळी व्यवस्थित नाश्ता करा. विशेषतः जेवणाच्या वेळा अनिश्चित असतील तर पोटभर नाश्ता घ्या.

२. आपल्या कामाचे स्वरूप व एकूण आहार

(उष्मांक)यांचा ताळमेळ असू द्या. आपल्याकडे एक जुनी म्हण आहे. 'अति खाणे आणि मसणात जाणे' ती शब्दशः खरी आहे. अति खाण्याने स्थूलपणा येतो. स्थूलतेबरोबर उच्च रक्तदाब, मधूमेह सोबतीने येतात.

३. जेवणात ताज्या भाज्या, फळे, शेंगा, पूर्णधान्ये यांचा समावेश असू द्या.

४. तळलेले पदार्थ ,मिठया खाणे टाळा.

उष्मांकाची गरज- (प्रौढ व्यक्ती)

बैठे काम मध्यम काम श्रमाचे काम गर्भवती स्तनदा

(पहिले ६ महिने

६-१२ महिने)

पुरुष २४२५ २८७५ ३८०० - -

स्त्रिया १८७५ २२२५ २९२५ +३०० +५५० +४००

५. जेवणात मिठाचे प्रमाण दिवसाला माणशी ५ ग्रॅम या मर्यादित असू द्या. पापड, लोणची, खारलेले पदार्थ (मासे, काजू, शेंगदाणे) यांत पुष्कळ जास्त मीठ असते.

६. मासे, चिक्कन, यांचा समावेश 'साईडडिश' म्हणून आहारात करावा. (शाकाहारी व्यक्ती आवश्यक प्रथिने डाळी, कडधान्ये व सोया यातून मिळवू शकतात.)

७. कुठल्याही स्वरूपातील तंबाखू, दारू, बाजारात मिळणारी शीतपेये यांच्यापासून दूर रहा.

८. योगा, ध्यानधारणा यांना आपल्या जीवनक्रमात स्थान द्या. निदान सकाळी घराबाहेर पडण्यापूर्वी १० मिनिटे एका जागी शांत बसा. डोळे मिटून श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित करा. दीर्घ श्वास घ्या व सोडा.

९. दिवसात स्वतःशी संवाद साधण्यासाठी थोडासा वेळ राखून ठेवा.

१०. नियमित व्यायाम करा. जलद चालणे हा एक अतिशय चांगला व्यायाम आहे. दिवसभरात निदान अर्धा तास जलद चालण्याचा व्यायाम करा. लिफ्ट ऐवजी जिऱ्याचा वापर करा.

११. एखादा छंद जोपासा. कामाप्रमाणेच विरंगुळा ही आवश्यक असतो.

१२. आपल्या जीवनाचे ध्येय काय आहे, आपल्याला काय मिळवायचे आहे याचा

शांतपणे विचार करा. अनेकदा अनावश्यक गोष्टींच्या मागे धावून आपणच आपल्याला तणावग्रस्त करीत असतो.

१३. जाहिरातींवर विसंबून स्वतःच औषधे घेऊ नका. तुमचे डॉक्टर (फॅमिली फिजिशियन) तुम्हाला औषधपाण्याविषयी सल्ला देऊ शकतील.

१४. एखादे औषध कुठल्याही साईड-इफेक्टशिवाय सर्व आजारांचे निराकरण करत

असेल; व कुठल्याच वैद्यकीय शास्त्रीय पुस्तकात त्याचा कसलाही संदर्भ नसेल तर सावध व्हा. हे औषध 'न औषध' (Non Medicine) असण्याची

शक्यताच जास्त आहे. त्याच्या सुरक्षिततेचे दावे फसवे असू शकतात.

१५. आरोग्य ही पैसे देऊन खरेदी करण्याची वस्तू नाही तर प्रयत्न करून मिळवायची व टिकवायची व टिकवण्याची अवस्था आहे.

आयुष्यातील कुठलेही यश, सुख, समाधान पुरेपूर अनुभवायचे तर आरोग्य - जोपासनेला पर्याय नाही.

अन्नपदार्थातले सत्व असे वाचवा

१. भात भरडतांना त्याला जास्त सड देऊ नका. कारण तांदळाला पॉलिश केल्यामुळे त्यातील जीवनसत्त्वे व खनिजे नष्ट होतात. म्हणून हातसडीचे किंवा कमी सडीचे तांदुळ वापरा.

२. पाण्याने तांदुळ अधिक वेळा धुतल्याने जीवनसत्त्वाचा नाश होतो. म्हणून तांदुळ दोन ते तीन वेळा धुवा.

३. गव्हाच्या कोंड्यामध्ये 'ब' जीवनसत्व असते म्हणून चपातीत त्याचा वापर करणे चांगले.

४. मोड आलेली कडधान्ये जास्त प्रमाणात वापरा कारण त्यांच्यामध्ये 'क' जीवनसत्व असते.

५. मुळा, गाजर, कोबी, नवलकोल, पातीचा कांदा, कोथिंबीर मध्ये भरपूर जीवनसत्त्वे असतात. म्हणून कोथिंबीर करण्याकरीता वापर करा.

६. प्रथम भाजीपाला स्वच्छ पाण्याने धुवून काढावा, नंतर चिरण्यास घ्यावा.

७. भाजीपाला चिरल्यानंतर ताबडतोब तो शिजविण्यास टाका.

८. बटाटे, रताळी वैगरेची सालपटे जास्त काढल्यामुळे जीवनसत्त्वे व खनिजे कमी होतात म्हणून शक्यतो सालीसह ते उकळत ठेवावे.

९. भाजीपाल्याचे फार लहान तुकडे करू नये.

१०. भाजीपाला शिजवण्यासाठी उकळत्या पाण्याचा वापर करा.

११. २० ते २५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ भाज्या शिजत ठेवू नका.

१२. चटणी कोशिंबिर प्रत्यक्ष वाढण्यापूर्वी जरा थोडे आधी तयार करा.

१३. चिंच, कोकम व हळद ह्यांचा स्वयंपाकात वापर केल्याने अन्नातील जीवनसत्त्वे टिकविण्यास मदत होते.

१४. अन्न शिजवण्यासाठी 'खाण्याचा सोडा' वापरू नका. त्याने जीवनसत्त्वांचा नाश होतो.

१५. मंदाग्नीवर अन्न शिजवावे. जास्त प्रखर उष्णतेवर शिजवू नये.

१६. अन्न शिजविण्यासाठी चांगली पद्धत म्हणजे वाफेवरची कुकर पद्धत त्यामुळे अन्न लवकर शिजते व जीवनसत्त्वे नष्ट होत नाही.

१७. अन्न शिजविण्यासाठी योग्य तेवढेच पाणी घ्या. जास्त पाणी झाल्यास त्याचा उपयोग आमटी, वरण किंवा सूप करण्याकडे करा.

१८. दूध सावकाश उकळवू नका. ते झपाट्याने उकळले गेले पाहिजे.

१९. अंडी फार वेळ पाण्यात उकडत ठेवू नका. उकळी फुटण्यापूर्वीच अंडी चांगली शिजली जातात.

२०. मांस फार वेळा शिजत ठेवू नका. ते फार वेळ शिजत राहिल्यास पचायला जड जाते.

२१. नेहमी भांड्यावर झाकण ठेवून पदार्थ शिजवावे.

२२. शिजलेले अन्न फार वेळ ठेवू नका. त्याचा ताबडतोब उपयोग करा.

२३. तेल, तूप वगैरे तळण्याचे पदार्थ हवाबंद घट्ट झाकणाच्या डब्यात ठेवा.

फळ आणि भाज्या प्रांनिद्या प्रशिक्षणासाठी आणि सकस आहाराच्या कार्यक्रमासाठी संपर्क करा.