

आपणच आपली शाळा चांगली करू या !

इंदौरच्या डॉ. सविता ईनामदार हयांनी राज्य महिला आयोगातर्फे मध्यप्रदेश राज्यातल्या शाळांची पाहणी केली. राज्यातल्या १५०९ शाळांपैकी ५०४ शाळांचा अभ्यास केला. त्यातील ३४० शाळा शहरी व १६४ शाळा गाामीण भागातील होत्या. यामध्ये सरकारी अनुदानावर चालणाऱ्या, खाजगी व ट्रस्टसंचालित शाळा होत्या. प्राथमिक, माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक सर्व विभागांची पाहणी केली. त्या अभ्यासाचा सारांश खाली दिला आहे.

चालणाऱ्या	सरकारी	सरकारी अनुदानावर	खाजगी	ट्रस्टसंचालित
१) योग्य इमारत	५०%	६०%	७०%	८५%
२) पुरेसे खेळाचे मैदान	३०%	३०%	६०%	७५%
३) वर्गात प्रत्येक मुलास सरासरी जागा (चौरस फुटात)	४.४%	०.७%	८%	८%
४) खेळती हवा व पुरेसा प्रकाश	४०%	३८%	६५%	७५%
५) पिण्यास योग्य पाणी	५%	२०%	४५%	७५%
६) खाऊ खाण्यास जागा	२६%	३८%	५६%	८०%
७) दरसाल आरोग्य तपासणी	५०%	४०%	८५%	४५%
८) किती मुलासाठी १ मुतारी आहे. ५०%	७०-१००%	६०-९०%		५०-७५%
९) शारीरिक शिक्षा	१५%	७%	५%	२%
१०) दप्तराचे सरासरी वजन	२.५-१.०	२.५-३.०	२	२.५-३.०
११) शाळेच्या बसची सुविधा	६%	२८%	३०%	४५%

निष्कर्ष: शाळेतील मुलांच्या आरोग्याकडे व हक्कांकडे दुर्लक्ष होतेय. हे बदलण्यासाठी बऱ्याच विचारांती डॉ.सविता इनामदार व मंडळींनी एक दहा कलमी कार्यक्रम तयार केला. ह्या कार्यक्रमाने शाळा विद्यार्थी मित्र बनतील. त्या कलमांचा हा मराठीत स्वैर अनुवाद(तारांकित कलमे लेखकांची आहेत. शाळा चांगली करायचा १३ कलमी कार्यक्रम). ज्याला शाळेचे शिक्षण मोफत मिळाले आहे त्याने आपल्या शाळेचे ऋण फेडले पाहिजे. शाळा सुधारणे हा देश सुधारण्याचा उत्तम मार्ग आहे. शाळा चालवणे हाही एक उत्तम मार्ग आहे. सर्व मुलांप्रमाणे शाळांनाही पालकत्व लागते, त्यामुळे जेथे शाळा नाही तेथे शाळा काढूया.

१) शारिरीक शिक्षा नको:-मुलांना मारू नका. मुलांना मारण्याचे शारिरीक व मानसिक दुष्परिणाम सर्वांना, विशेषतः मुलांच्या डॉक्टरांना, चांगलेच ठाऊक आहेत. मुलांचे हक्क जपण्यासाठी १९८६

साली ज्युवेनाईल जस्टीस **अॅक्ट** हा कायदा अस्तित्वात आला. शाळेत कोणत्याही शिक्षकाने मुलांना मारू नये. ह्याचे काटेकोरपणे पालन करणे हे प्रत्येक मुख्याध्यापकाचे कर्तव्य आहे.

२) **मुलांना शाळेचे दप्तर जड नको:-** जड ओझ्यामुळे खूप मुलांना पाठीचे विकार होतात. शास्त्रानुसार मुलांच्या वजनाच्या १० टक्के पेक्षा दप्तराचे वजन कमी हवे. प्रत्येक वर्गातील मुलांचे सरासरी वजन व दप्तराचे वजन ह्याचा तक्ता खाली दिला आहे.

वर्ग	वय	अंदाजे वजन	जास्तीत जास्त दप्तराचे वजन
१	६	१५	१.५ किलो
३	९	२४	२.५ किलो
५	११	३०	३.० किलो
८	१४	४०	४.० किलो
१०	१६	४५	४.५ किलो

ह्या वर्गातील मुलांची वजने यापेक्षा कमी असतील ते उपाशी आहेत. त्यांचे खिसे खाऊने २४ तास भरले पाहिजे.

३) **घरचे डबे व शाळेतून दिलेले जेवण खाण्यासाठी वेगळी जागा:-** मुलांना सकस व पौष्टिक अन्न मिळाले पाहिजे. घरचे डबे किंवा शाळेतच बनवलेले अन्न सगळ्यात चांगले. ह्यामुळे मुले आजारी पडत नाहीत. (रस्त्यावरचे खाणे विकणाऱ्यांना शाळेत येऊ देवू नये) माजी विद्यार्थी संघटनेने प्रेमाने व प्रसंगी दादागिरीने हा बदल घडवावा. खाऊ खाण्यासाठी वेगळी जागा अथवा खोलीची व्यवस्था करावी. एकत्र खाण्यामुळे मुले एकमेकांच्या जवळ येतात. खिसे भरा व हे फायदे सर्वच मुलांना द्या. चणे दाणे नसतील तर कच्च्या तांदुळांनी खिसे भरा. कच्चे तांदुळ सर्वांना पचतात. हे अनुभवा व सर्वांना सांगा.

४) **दररोज खेळाचा एक वर्ग हवा:-** खेळण्यामुळे मुलांची उंची, वजन व बुद्धी वाढते. दररोज मुलांना खेळण्यासाठी एक तरी तास दयावा. हिंदीत म्हण आहे की खेलोगे कुदोगे तो बनोगे नवाब. जे जे खेळात पुढे होते ते आयुष्यात महान बनले आहेत.

५) **सर्व वर्गात खेळती हवा व भरपूर प्रकाश:-** हवा खेळती असली तर मुले आजारी पडत नाहीत कमी प्रकाशात मुलांच्या डोळ्यावर ताण पडतो. सर्व भिंतीची व्यवस्थित व नियमित रंगरंगोटी करावी. (नियमित चुना मारला तरी चालेल)

६) **नियमित आरोग्य तपासणी व लसीकरण:-** चांगले आरोग्य हा सर्व मुलांचा हक्क आहे. प्रत्येक शाळेत सर्व मुलांना नियमित वैद्यकीय सेवा मिळावी. मुलांचे आरोग्य चांगले करणे, रोग टाळणे, लवकर निदान करणे, योग्य उपचार व नियमित पाहणी हे आपले ध्येय आहे. प्रत्येक मुलांना सर्व आरोग्याच्या नोंदी व्यवस्थित एका ठिकाणी सांभाळून ठेवणे. सर्व मुलांचा व्यवस्थित वैद्यकीय तपास दरवर्षी झाला पाहिजे. सर्व मुलांचे पूर्ण लसीकरण झाले पाहिजे.

७) **प्रथमोपचार:-** रोज विद्यार्थी आजारी पडतात जखमी होतात अशावेळी शिक्षकांनी त्यांना प्रथमोपचार द्यावा. खाली पडणे, अपघात होणे, पाण्यात बुडणे, गुदमरणे, विषबाधा, सर्पदंश, विंचूदंश, पोट दुखणे ह्या सर्व गोष्टींच्या प्रथमोपचाराची सर्व शिक्षकांना कल्पना द्यावी. प्रथमोपचाराची पेटी चांगल्या अवस्थेत लवकर सापडेल अशा ठिकाणी सदैव सज्ज असावी. तिची नियमित तपासणी व्हावी.

८) **संडास व मुताच्या पुरेश्या हव्यात:-** कमी व अस्वच्छ संडास व मुताच्यामुळे मुलांचे आरोग्य बिघडते व ते आजारी पडतात. प्रत्येक संडासासाठी हात धुण्यासाठी पाणी साबण व बेसीन हवे. मुलींच्या शाळेत जास्त संडास हवेत. पाणी चोवीस तास उपलब्ध हवे. प्रत्येक ६० मुलांसाठी कमीतकमी

एक मुतारी व दर १०० मुलांसाठी एक संडास हवा. त्यांचे लक्ष अभ्यासाकडे कमी व लघवी रोकून ठेवण्याकडे जास्त असते. सर्वच शहरात स्त्रियांना सार्वजनिक मुताऱ्यांअभावी त्रास होतो. मुलींना शाळेत चांगल्या मुताऱ्या नसल्याने मुली लघवी रोखून ठेवतात. त्यांचे मुत्र मार्गाचे आजार वाढतात. उदा: ३००मुलांच्या शाळेत कमीतकमी ५मुताऱ्या व ३संडास हवेत. दर २५ विद्यार्थ्यांसाठी एक संडास असावा ही आदर्श स्थिती आहे शाळेतील मुलांना टायफॉईड, एम. एम. आर. व धनुर्वात या लसी मिळव्यात. दक्षिणेतील मुलांचे डॉक्टर चिंदबरम च. शिवप्रकाशन यांचा २०० पानी अभ्यास हे दाखवतो की जी मुले शाळेत मागे पडतात त्यातील बहुतेक मुले टायफॉईड झाल्याने महिनाभर घरी राहिल्याने वर्गाच्या मागे पडली व एकदा जे मागे पडले ते नेहमीसाठीच मागे पडले. टायफॉईड लस प्रत्येक मुलाला शाळाप्रवेशाआधी व नंतर दर ३ वर्षांत एकदा द्यायलाच हवी.

दिल्ली राज्य सरकार सर्व मुलांना टायफॉईड, गालगुंड टाळणारी एम.एम.आर व हिपॅटायटस बी ह्या लसी मोफत देते. आपल्या राज्यात हे व्हावे. अर्धी लोकसंख्या मुलांची आहे. शासनाने निम्मे पैसे मुलांसाठी खर्च करावे व किमान सर्व लसी सर्व मुलांना मोफत द्याव्या. अशी प्रत्येक विद्यार्थ्यां व शिक्षकां पत्र टाकून मुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य ह्यांना विनंती करावी. परीक्षेत मुख्यमंत्र्यांना पत्र लिहा असा प्रश्न येतो त्याचा सरावही होईल. चौकाचौकात पुतळ्यांऐवजी मुताऱ्या , पाणपोया हव्यात व प्रत्येक विजेच्या खांबाखाली कचराकुंड्या हव्यात असे जगभर आहे.

९) प्रत्येक शाळेत एक व्यायामशाळा हवी:- जेथे व्यायाम शाळा नाही ती शाळा शाळाच नाही. लोकमान्य टिळक व्यायाम करण्यासाठी एक वर्ष नापास झाले पण पुढील जीवनात यशस्वी झाले. हे बलदंड विद्यार्थी शाळेचे व राष्ट्राचे बलदंड आधारस्तंभ होतील. मुलांनी शाळेत पायी जावे हे सर्वोत्तम! जगभर दोन कार घरी असणारेही मुलांना पायी शाळेत नेतात. जगभरात सध्या मुलांना पायी शाळेत पोचवण्याची मोहीम सुरु आहे. मुले शाळेत चालत धावत गेले तर त्यांचा व्यायाम होतो. बसवाले बसून शाळेत जातात व व्यायामाअभावी अशक्त, कमजोर, अल्पायुषी होतात. आपल्या जवळील सर्व शाळा कॉलेजमध्ये मुलांना चालत धावत अथवा सायकलने शाळा, कॉलेज मध्ये जाण्यास प्रोत्साहन द्या.

१०) लोकशाही मुल्ये रुजवण्यासाठी मुलांचे व पालकांचे मन शाळेच्या प्रत्येक बाबीत विचारावे. कैसन म्हणजे विनखर्चात सुधारणा. विद्यार्थी व पालक यांचा खर्च न वाढवणाऱ्या चांगल्या सुचना लगेच अंमलात आणाव्या.

११) पैशाअभावीच आमच्या शाळा खराब आहेत. आय.आय.टी.ला माजी विद्यार्थी करोडो रुपये देतात. गुरुपोर्णिमेला दरवर्षी संघाचे स्वयंसेवक संघाला गुरुदक्षिणा देतात. माजी विद्यार्थी संघ स्थापन करा. सर्व विद्यार्थी दरवर्षी गुरुपोर्णिमेला किंवा आपल्या वाढदिवसाला शाळेला गुरुऋण फेडायला देणगी द्यायला हवी. उदाहरणाने सर्वांना शिकवावे.

१२) लोक देवळात पैसे टाकतात तसे त्यांनी शाळेला पैसे द्यावेत. देवळांनी सर्व शाळा दत्तक घ्याव्यात.

१३) भारतातल्या सर्व शाळा चांगल्या झाल्या की सर्व मुले व देश चांगला होईल. हे होण्यासाठी सर्व वाचकांनी सर्व भाषांत सर्व वृत्तपत्रे, रेडिओ, टिव्ही मालिकांतून ही माहिती सर्वांना द्यावी. हीच देशसेवा आहे.

डॉ. हेमंत जोशी. एम. डी. ; डी. सी. एच.

डॉ. अर्चना जोशी. एम. डी. ; डी. सी. एच.

एका शाळेच्या तपासाची गोष्ट

एका शाळेचे बालवाडीपासून ते पहिल्या वर्गापासून ते दहावीपर्यंतचे वर्ग आम्ही तपासले. त्यातून आम्ही खालील वस्तू शिकलो

१. शाळेतील बहुसंख्य मुले म्हणजे ९५ टक्के मुलांची उंची व वजन भारतीय सरासरी उंची व वजनाच्या कमी आहे. निष्कर्ष **मराठी मुले खुरटलेली आहेत.** शास्त्रीय निष्कर्ष असा कि यांना जन्मापासून किंवा आईच्या पोटात असल्यापासून रोज त्यांचे जेवढे वय आहे तेवढे वर्ष त्यांना त्यांच्या गरजेपेक्षा कमी अन्न मिळाले आहे. अमेरिकेतला निष्कर्ष असा आहे कि, दिवसातून एकदाही पातळ अन्न दिले तर मुलांना त्यांच्या दिवसभराच्या गरजेपेक्षा कमी अन्न मिळते, व त्यांची वाढ खुरटते, त्यांची वजने कमी होतात. त्यांच्या उंचीची वाढ होत नाही. म्हणून दरवर्षी ती मुले मागे पडतात.
२. **बहुतांशी मुले पांढरी दिसतात.** त्यांना रक्त कमी आहे. ८० टक्के च्या वर मुले पांढरी आहेत. मुलं व मुली दोन्ही पांढरी आहेत. प्राणवायू हा लाल रक्तातील पेशी फुफ्फुसाकडून मेंदुकडे व मेंदुकडून सर्व शरीरापर्यंत पोहचवितो. मेंदुला प्राणवायू कमी पडला तर शिक्षणक्षमता कमी होते. पांढऱ्या मुलांची कार्यक्षमता व आयुष्य कमी असते. पांढऱ्या पायांनाच अल्पायुषी मुले होतात व लहान मुले होतात.

हे कसे बदलता येईल तर दूध पिणारी मुले पांढरी असतात. तेव्हा मुलांना दूध देऊ नये. जनावरांच दूध व माणसांच्या आतड्यांच पटत नसल्यामुळे जनावरांच दूध पिल्याने पोटातमध्ये जरासं बारीक कणभर रक्तस्राव होतो. व जी मुले ६ महिन्याला गुलाबी असतात ती मुले पहिल्या वर्षाला पांढरी फट्ट पडतात व ती पांढरीच राहतात.

१. **मुलांना दूध देऊ नये.**

२. **लोखंडाची भांडी स्वयंपाकाला वापरावी.** लोखंडाच्या कढईत केलेली भाजी काळी पडते. कारण कढईतले लोखंड अन्नामध्ये येते. माणसाला ५ ग्रॅम लोखंड लागते आयुष्यभरात. लोखंडाच्या भांड्यातील अन्न आयुष्यभर खाल्ले तरी ते तुम्हाला मोफत मिळून जाते.

मुलांना कॅल्शियमसाठी दूध देतात, पण १ लीटर दुधामध्ये ९०० ग्रॅम पाणी असते. व १०० ग्रॅम कॅल्शियम असते. जर १ चिमूटभर चुना विड्याच्या पानासोबत खाल्ला तर कॅल्शियम जेव्हा औषध म्हणून दुकानात विकले जाते. तेव्हा ते ४५०० रु किलो ने मिळते.

१. **बहुसंख्य मुले खुरटलेली आहेत.**

२. **बहुसंख्य मुले पांढरी आहेत.**

३. **बहुसंख्य मुले निस्तेज आहेत.** त्यांचे चेहरे पडलेले असतात. पण ते घरी गेल्यावर आईने त्यांना खाऊ दिला कि, त्यांचे चेहरे पुन्हा उजलतात. जर यांचे खिसे भरून ठेवले चणे-शेंगदाण्यांनी व त्यांना जस वर्गामध्ये हवा घेण्याची परवानगी आहे का ? मुलांना नीट वाढायला व मेंदूने नीट काम करायला हवs, दाणा, पाणी ह्यांची गरज असते. वर्गामध्ये त्यांना नाकाने हवा घ्यायला बंद करतात का ? नाही करत.

मग त्यांना खायला प्यायला का बंद करतात? मुलं खातंच नाही ना. सगळे शिक्षक मुलांना माझ्याकडे आणतात ते सांगतात आमची मुले खातच नाहीत. मुलांचे खिसे चणे - शेगदाण्यांनी भरा. ती बॅटरी असते. शरीरातला अन्न पुरवठा कमी झाला की, मुले आपोआप चणे शेगदाणे खातात. खिसा भरलेली मुले १०० दिवसात अंग धरतात. त्यांची शिक्षण क्षमता वाढते. त्यांचा हा निस्तेजपणा दूर होऊन जाईल. जस करंट कमी झाले की, आमचे पंखे कमी फिरतात. आमच्या ट्युबलाईट लागत नाही. आमचे दिवे कमी उजेड देतात. आमच्या मशीन काम करत नाहीत. तशीच अंगातील साखर कमी झाली कि, मुले कोमेजून जातात. त्यांचे खिसे भरून ठेवा, पाणी त्यांच्या हाताशी ठेवा. त्यांना हवे तेव्हा पाणी पिऊ दे. पाणी पिल्याने तुमची शिक्षण क्षमता वाढते, कमी होत नाही. खिशातल्या चण्या दाण्यांनी तुमची शिक्षण क्षमता वाढेल.

४. भोंगा शाळेचा अनुभव:

विवेक पंडितांच्या सहमताने ५०० मुलांना रोज १०० ग्रॅम चणे-शेगदाणे शाळा सुरू होण्याच्या अगोदर खिशात भरून दिले. १०० दिवसात या सर्व मुलांची वजने अर्धा ते दिड किलोने वाढली. त्यांच्या शिक्षकांची ही वजने वाढली कारण आम्ही त्यांनाही दिले व सर्वांची शिक्षणक्षमता वाढली. त्या आदीवासी मुलांची खरुजे बरी व्हायची नाहीत. कारण खरुजच्या जखमेचा खड्डा जो पडायचा ते भरायला माल नसायचा. त्यांना चणे शेगदाणे दिल्यावर त्यांचे सर्व त्वचेचे आजार बरे झाले. जखमा भरून गेल्या. हेच आपल्या शाळांमध्ये होईल. रोज भारतात शाळेमध्ये एक मुलगा चक्कर येऊन पडतो, तो उन्हात उभा राहिला कि, त्याला चक्कर येते. हायंचे खिसे बरून ठेवले व त्यांना हवा तेव्हा खाऊ दिले व पाणी पिऊ दिला तर आमच्या चकरा बंद होतील, शिवाय शिक्षक क्षमता सुधारेल व बलदंड मुले होतील.

५. चांगला सशक्त मुलगा कोण ?

दहावीचा मुलगा ६ मिनिटांत १ किलोमीटर धावू शकला पाहिजे व त्याने १०-१५ पुलअप्स केल्या पाहिजेत. पुलअप्स म्हणजे जमिनीपासून उंच असलेल्या खांबाला लटकायचं व आपली मान खांबाच्या वर न्यायची व पुन्हा खाली आयचं व लोबकळायचं ही पुल अप्स झाली. असं १०-१५ वेळा जो मुलगा करेल, तो ६ मिनिडात १ किलो मीडर धावेल तो मुलगा सशक्त. हे जो कोण करणार नाही तो नापास हे सर्वांना आले पाहिजे. ही सैन्याची प्रवेश पातळी आहे. ठाने जिल्ह्यातील १५ हजार मुलं सैन्यात जाण्यासाठी जेव्हा ठाण्याला तपासली, तेव्हा यामधील १४,८५० मुले ह्या चाचणी परिक्षेत नापास झाली. फक्त १५० मराठी मुले ह्या प्राथमिक परीक्षेत पास झाली. जो मुलगा ही परिक्षा पास होणार नाही, त्याला मुलगी देऊ नका. विधवांपेक्षा कुमारीका बऱ्या. ही अल्पायुषी पोरं आहेत.

२००३ मध्ये इंजिनिअरिंगला मुंबत ८५ टक्के मुले पहिल्या वर्षाला व पहिल्या वर्षाला महाराष्ट्रामध्ये ९३ टक्के मुलं नापास झाली आहेत. कारण इंजिनिअरिंगचे ८ तास अभ्यास व त्यांच्या लॅबोरेटरीचे काम ह्यांना झेपतच नाही. ते गळून जातात. अभ्यासाला वेळच राहत नाही. क्षमता राहत नाही. हेच प्रमुख कारण आहे. म्हणून १० वी, १२ वी ला ९०-९५ टक्के मार्क मिळवून इंजिनिअरिंगला गेलेली मुलं पहिल्या वर्षी नापास होतात. हे जर व्हायचं नसेल तर आम्हाला बालवाडीपासून व्यायाम संस्कार द्यायला हवा. आम्ही तीन हजार मुलांना विचारलं तेव्हा तीन हजारापैकी ३० ही मुलं व्यायाम करत नाही. मुलांना रोज जेवण हवं, रोज झोप हवी. मुलांना रोज नाश्ता हवा. मुलांना रोज शिक्षण हवं, शाळा हवी त्यांना रोज व्यायामही हवा,

१ तास रोज घाम गाळायला हवा.

मुलांनी शाळेत रोज धावत - पळत जायला हवे. मुलांची रिवक्षा, बसेस बंद केल्या पाहिजेत. मुलांना शाळेत रोज १ राऊंड धावायला सांगणे. प्रत्येक शाळेमध्ये व्यायाम शाळा हवी. जिथे व्यायाम शाळा नाही ती शाळा शाळाच नाही. प्रत्येक सोसायटीमध्ये, वॉर्डमध्ये, बिल्डिंगमध्ये एक व्यायाम शाळा हवी. गावात जेवढी देवळे आहेत, जेवढी दारुची दुकाने आहेत, जेवढ्या पानपट्ट्या आहेत, जेवढी हॉटेल आहेत, तेवढ्या व्यायाम शाळा हव्या.ःः

४) ८० टक्के मुलांचे दात किडलेले आहेत. स्ट्रेप्टोकोकस नावाच्या जंतुने दात किडतात. एका सुईच्या टोकावर एक कोटी जंतु मावतात आणि एका घरी जे जेवतात त्या घरी एकाचे जर दात किडले की, त्याची लागण सगळ्यांना होते, आंब्याला मीठ लावला की आंबा नासत नाही, मच्छीला मीठ लावला की, मच्छी नासत नाही. मीठाने संरक्षण होते. मीठ जंतूला मारून टाकते. जर माणुस मेला की, त्याला मीठ लावून ठेवले की, तो चांगला राहतो. जर दाताला जेवल्यानंतर मीठ लावला तर किडेचे जंतू आले असतील तर ते मरून जातील. किडेमुळे वास येतो तो चालून जाईल. म्हणून ताटात जे मीठ असते त्याने दात स्वच्छ केले पाहिजे.

ज्या घरी पोरगी घायची त्या घरी कोणाचे दात किडलेले नकोत. जी मुलगी तुम्ही करणार तिचे दात किडलेले नकोत. जर असतील तर अँगेजमेंटच्या वेळेला दात बघून घ्या. त्यांना सगळ्यांना औषध करा. दात किड काढून टाका. दात आल्यामुळे जुलाब लागत नाही. जुलाब पोट बिघडलेल्या माणसाने भरवल्यामुळे जुलाब होतात. मोठी मुले बाहेर खातात. त्यांची पोटं बिघडतात, ते पोरांना भरवतात.

आमचा अनुभव : आम्ही ७ दिवस तीन कुंटुब २५ माणसं निम्मे मोठे, निम्मे छोटे श्रीलंकेला गेलो. तिथे पंचताराकित हॉटेलमध्ये राहिलो. तिथे नाश्ताला पन्नास पदार्थ, जेवणाला पन्नास पदार्थ, संध्याकाळी जेवायला परत पन्नास पदार्थ, रात्री पन्नास पदार्थ व फळे, आईसक्रिम. सगळ्या पदार्थांची फक्त चव घेता - धैता सर्वांचे वजन २ - ३ किलोने वाढले. महाराष्ट्रामध्ये एकाही मुलाचे वजन १ किलोनेही वाढत नाही. कारण आमच्याकडे दुष्काळ आहे. मुलांना कॅटींग पाहिजे. वडा पाहिजे, इडली पाहिजे, डोसा पाहिजे. आमचं लॉजिंग बोर्डिंग आहे. दोनदा भात मिळेल बरस. हा आजार आहेया देशामध्ये. लोकांना मांजर आडवी गेली की, काम डुबतात. दात आल्यामुळे जुलाब होतात. पण सर्दी कशी होते. हे माहीतीच नाही. दात कसे किडतात माहीतीच नाही. माझा देश कसा सुधारणार. आमच्याकडे चोरी कशी होते हेच माहीत नाही, चोरी कशी थांबवणार. सर्दीवाला भेटला तर सर्दी होते, आजारी मुले शाळेत पाठवली तर सर्व मुले आजारी पडतात. आजारी मुले शाळेत पाठवू नका.

५) वाढदिवसाला चॉकलेट, केक ऐवजी बोरे, चिकू, केळी, चणे - शेंगदाणे द्या.

६) डॉक्टरांचे ऐका. जे नविन शिकले ते सर्वांना सांगा.

आपले विनम्र,

डॉ. अर्चना जोशी

डॉ. हेमंत जोशी

सुखी होण्यासाठी विद्यार्थ्यांची प्रतिज्ञा

आम्ही श्रीरामाच्या वंशाचे आहोत श्रीराम एकवचनी होते. जे बोलायचे ते करायचे, आम्हीपण जे बोलू ते करू. आम्ही भीष्माच्या वंशाचे आहोत. भीष्म ठरवायचे तसे जगायचे. आम्ही भीष्मासारखे होऊ. आम्ही विद्यार्थी आहोत आम्ही चांगले विद्यार्थी होण्याची प्रतिज्ञा करत आहोत .

विद्या मिळवणे हे आमचे कार्य आहे. ते आम्ही मन लावून करू. मोठेपणी उत्तम व्यक्ती होणे हे आमचे ध्येय आहे. आम्ही सर्वोत्कृष्ट होऊ. मोठेपणी आम्ही सिनेमात गेलो तर हतिक रोशन व ऐश्वर्या राय सारखे होऊ, राजकारणात गेलो तर वाजपेयीसारखे, इंदीराजीसारखे होऊ. खेळामध्ये गेलो तर सचिनसारखे व पी.टी उषासारखे होऊ.असे होण्यासाठी उत्तम ज्ञान व शरीर संपदा प्राप्त करू.

उत्तम ज्ञान व शरीर संपदा मिळवण्यासाठी आम्ही रोज सकाळी ४ वाजता उठू. मग स्वच्छ होऊन योगासने करू. रोज १२ सूर्यनमस्कार घालू. दोरीवर उडया मारू. मग काही पाठांतर करू. त्याआधी पहिल्या दिवशी पाठ केलेले आठवू. नंतर त्यादिवशी जे शाळेत शिकवणार आहोत. ते वाचून काढू. मग नाश्ता करू. मग सुर्योदय होईल. अशाप्रकारे आम्ही जगाच्या दोन तास पूढे राहू. शाळेत मन लावून शिकू. प्रत्येक तासाला जे समजणार नाही ते गुरुजींना विचारू. शाळेतील सर्व उपक्रमांमध्ये भाग घेऊ. आम्हाला जे चांगले येते ते इतरांना शिकवू. इतरांना जे चांगले येते ते आम्ही शिकू. शाळेतून आल्यावर संध्याकाळी आल्यावर जे शाळेत शिकलो त्याची पुन्हा उजळणी करू. एक धडयाची एका दिवसात तीनदा उजळणी केल्यामुळे परिक्षेच्या वेळेस ताण येणार नाही व आम्ही शक्तीमान व बुद्धीमान होऊ .

आम्ही रोज एक तास घाम येईल एवढे खेळू. कष्टाचे काम करू. पाणी भरू. कपडे धूऊ, भांडी घासू. घरी व घराबाहेर सर्वांना मदत करू त्याच्यामूळे आमच्या शरीराची भरपूर वाढ होईल व आम्ही शक्तीमान व बुद्धीमान होऊ.

शास्त्रीय संशोधन असे दाखवते की दिवसभरात एकदाही पातळ अन्न घेतले की मुले बारीक होतात, त्यामूळे आम्ही पाण्याशिवाय इतर कोणतेही पातळ अन्न घेणार नाही. घराबाहेरचे खाल्ल्यामूळे घराबाहेरचे आजार होतात. म्हणून आम्ही घराबाहेरचे अन्न खाणार नाही. आजारी मुलगा हा शेपटी पेटलेल्या मारुतीसारखा असतो. शेपटी पेटलेल्या मारुतीने सर्व लंका पेटवली. तसा एक आजारी मुलगा शाळेत गेला की सर्व मुले आजारी पडतात म्हणून मी आजारी असताना शाळेत जाणार नाही.

सूर्यास्ताला घरी येऊ. स्नान करून स्वच्छ होऊन देवाला व वडील मंडळींना नमस्कार करू. मुलांना रोज ८ ते ९ तास झोप जरूरी असते. सकाळी ४ वाजता उठण्यासाठी मुलांना ८ वाजता रात्री झोपणे आवश्यक आहे. झोपण्याच्या दोन तास आधी जेवण करावे म्हणून आम्ही संध्याकाळी ६ वाजता आल्यावर जेवू. जेवणानंतर अभ्यासाला बसू झोप आली की झोपू. हे शक्य व्हावे म्हणून सूर्यास्तानंतर मी टीव्ही बघणार नाही. रेडिओ ऐकणार नाही. आठवड्याची सुट्टी जगाच्या पूढे जाण्यासाठी असते. सुट्टीच्या दिवशी आठवडाभर जे शिकलो त्याची उजळणी करू. अशाप्रकारे आम्ही कमीतकमी त्रासात जास्त ज्ञान मिळवू. तरीही आम्हाला इतर आनंदासाठी जास्त वेळ मिलेल. आम्ही नेहमी खरे बोलू. कोणालाही इजा करणार नाही, मारून शिव्या देऊन किंवा रागावून अगदी मनातल्या मनात सुद्धा आम्ही चोरी करणार नाही. आहे त्यापरिस्थितीत आनंदात राहू. सर्व मुलामुलीसोबत भाऊ-बहिणीसारखे राहू. स्वतःमध्ये रोज काहीतरी प्रगती होण्यासाठी काहीतरी रोज नवीन शिकू.

आम्ही सर्व एकत्र राहू. एकत्र खाऊ पिऊ एकत्र मोठ मोठी कामे करू, तेजस्वी होऊ कोणाचा राग व्देष करणार नाही, कोणी चुकला तर क्षमा करू, सर्व सूरख शांतीने राहू. आम्ही नेहमी चांगले वागू चांगले शब्द बोलू व आदर्श व्यक्ती बनू आम्ही ही प्रतिज्ञा रोज सकाळी घेऊ, आचरणात आणू व ही प्रतिज्ञा सर्वांना देऊ. याने आम्हाला व सर्वांना सूरख शांती लाभेल व देशसेवाही होईल.

चांगल्या पालकांची प्रतिज्ञा

शिवाजी निर्माण व्हायला आधी जिजामाता निर्माण व्हायला लागते. आमची मूले चांगली व्हायला आम्ही चांगले पालक होऊ. मुले अनुकरणाने शिकतात. त्याने जसे वागावे तसे आम्ही वागू.

सोबतची मूलांची प्रतिज्ञा वाचून त्यांना वाढवण्यासाठी योग्य मदत करू, सूर्यास्तानंतर टीव्ही लावणार नाही त्यांनी जे बघू नये ते बघणार नाही. त्यांनी व्यायाम करावा म्हणून आम्ही व्यायाम करू, त्यांनी जी पुस्तके वाचावीत ती आम्ही वाचू. त्यांची शाळेची पूर्ण पुस्तके वाचून काढू, व त्यांना योग्य ते मार्गदर्शन करू. आम्ही रोज सकाळी ही प्रतिज्ञा करू. आम्ही असे वागू व ही प्रतिज्ञा सर्वांना देऊ, याने सर्वांना सुख शांती लाभेल व देशसेवाही होईल. आम्ही असे करू व आपला अनुभव सर्वांना सांगू व डॉ. जोशींना विरारला कळवू.

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी

जोशी बालरुग्णालय(विरार)

फोन नं-९५२५०-२५०२७९०

(आरोग्यज्ञानेश्वरी २००६ दिवाळी अंकातून)

बालमित्र घरे करा.

मुलांसाठी खालील सोयी घरोघरी हव्याच.

सर्व घरी निम्मी सदस्यसंख्या मुलांची असते, त्यांची सोयही लक्षात घ्यायला हवी.

मुलांसाठी संडास - मोठ्यांच्या भारतीय संडासचे भांडे मुले वापरू शकत नाहीत. ते खूप रुंद असते. त्यांच्यासाठी उलट्या व्ही इंग्रजी अक्षरासारखे असे जादा लांबीचे भांडे हवे म्हणजे निरनिराळ्या वयाची मुले निरनिराळ्या आपल्या उंचीनुसार ते वापरू शकतील.

मुले पडतात त्यांचे डोके लादीमुळे फुटतात. घरात मोठ्यांना झोपायला लादी व छोट्यांच्या डोकी फोडायला लादी, लादी ऐवजी मातीचीच जमीन हवी अथवा सतरंजी, गालीचे हवेत.

प्रत्येक वस्तूला सरकदांडा हवा.

नवीन बाथरूममध्ये टेलिफोन शॉवर असतो. ही पाईपवर रुळावर सरकते व हव्या त्या उंचीवर त्या पाईपला आपण सरकदांडा म्हणू या. एखादी वस्तू हव्या त्या उंचीवर ठेवण्याची युक्ती घरोघरी खूप वस्तूसाठी वापरावी व मुलांच्या उंचीप्रमाणे त्यांना लागणाऱ्या वस्तू त्यांच्या उंचीप्रमाणे ठेवाव्या.

दार उघडण्यासाठी नॉब किंवा हॅडल प्रत्येक दाराला असते. प्रत्येक दाराची कडी खूप उंच असते.

ती खालपासून वरपर्यंत अशी हवी की मुले पण वापरू शकतील. फ्रिजच्या पण दाराची कडी अशीच हवी. घराची बेलचे बटन वर हवे तर एक खाली हवे.

पॉटला मुले बाजूला ला पडणार नाही यासाठी धरायला भिंतीला दांड्या पाहिजेत.

लहान मुलांसाठी त्यांच्या उंचीनुसार अभ्यासाचे व जेवणाचेही टेबल हवेत. मुले आजारांनी जमीनीवरच जेवायचे सौजन्य दाखवावे. (सौ.ना दाखवायचे ते सौजन्य व बाळांना दाखवायचे ते बाळजन्य असा शब्द सभ्य लोकांनी वापरायला हवा.) सर्व नळ पण सरकदांडी ने खाली घ्यायला हवे. वॉशबेसिनही असेच वर खाली करता येईल असे हवे. बाथरूममध्ये व घरात कपडे लावायचे हुकपण मुलांच्या हात पोहोचत नाही. त्यांचे हुक खाली हवेत.

मुले बिछान्यावरून पडला नाही असा मुलगाच नाही म्हणून रात्री मुले बिछान्यावर पडू नये म्हणून बिछान्याला साईडला कड्या हव्यात. घरी कपाटातले खालचे खण मुलांसाठी व वरचे खण आई-बाबांसाठी.

घरातल्या प्रत्येक वस्तूबद्दल मुलांना विचारले पाहिजे. हे जर आधी झाले असते तर या व अश्या अनेक गोष्टी आधीच झाल्या असत्या.

सामाजिक ठिकाणी.

सार्वजनिक ठिकाणी, मिटींगमध्ये निम्म्या खुर्च्या मुलांसाठी पाहिजेत.

प्रत्येक ट्रेनमध्ये बायांसाठी स्वतंत्र डबा असतो, तसा लहान मुलांसाठी हवा.

विनंती:

आपण हे करा व सर्वांना सांगा आपला अनुभव डॉ.जोशींना कळवूया.

आम्ही नेहमी आपले ऐकतो एकदा आपणही आमचे ऐकावे ही विनंती.

यशोदा नंद व्हा ही कविता आपल्याला मुलांचे महत्व सांगेल. बालमित्र घर हवे ही चौकट आम्हाला घरात काय बदल हवे ते सांगेल आपणास जे जमेल ते करा व आपण हे करा व सर्वांना सांगा आपला अनुभव डॉ.जोशींना कळवावा ही विनंती.

आई-बाबांना मुलांची विनंती

आम्ही नेहमी आपले ऐकतो एकदा आपणही आमचे ऐकावे ही विनंती.

यशोदा नंद व्हा ही कविता आपल्याला मुलांचे महत्त्व सांगेल. बालमित्र घर हवे ही चौकट आम्हाला घरात काय बदल हवे ते सांगेल आपणास जे जमेल ते करा व आपण हे करा व सर्वांना सांगा आपला अनुभव डॉ.जोशींना कळवावा ही विनंती.

या लोकशाही भारतात निम्मी लोकसंख्या मुलांची आहे. या देशातील निम्मे लोक मुले आहेत.

विचार करा या बालकांसाठी काय होते ?

मुलांकडे झालेल्या दुर्लक्षामुळे त्यांच्या जगण्याच्या हक्कांचेही रक्षण होत नाही म्हणून त्यांच्या मागण्यांकडे कोणाचे लक्ष जाणे दूरच. आम्ही लोकशाहीचे बँड वाजवतो. व निम्मी लोकसंख्या असलेल्या मुलांना मतदानाच्या हक्कापासून दूर ठेवतो. ह्य केवढा दैवी दुर्लविलास आहे. बसमध्ये, रेल्वेमध्ये विमानामध्ये आमचे अर्धे टिकिट घेता ना ? मग आम्हाला अर्धा मतदानाचा अधिकार द्याना. मग आमची पार्टी असेल. आमच्यासाठी बोलणारे आमदार - खासदार असतील, पत्रकार असतील. आमचे मंत्री असतील, आमची काळजी घेणारी विशेष खाती असतील. प्रत्येक विषयात मुलांसाठी काय ? हा प्रश्न विचारला जाईल व कित्येक ठिकाणी आमच्यासाठी सर्व काही व मोठ्यांसाठी आरक्षण केले असेल. आमच्याकडे नोट नाही. वोट नाही, मग आमची दाद घेतो कोण ? आमच्या ग्राहण्याची दाद घेतो कोण ? आम्ही जनतेच्या न्यायालयामध्ये बालहित याचिका मांडित आहोत. तेव्हा जनता जर्नादनाने हे वाचावे व योग्य ते करावे.

बालक हे कशाचे ग्राहक आहेत ? लोकसंख्येच्या ५ टक्के असलेले छोटे शिशू हे फक्त आईच्या दूधाचे ग्राहक आहेत. ते मिळणे हा त्यांचा जन्मसिध्द हक्क आहे. व ते त्याला मिळालेच पाहिजे. २००३ साली तरी ह्या देशात ज्याला आईचे दूध मिळेल तोच जगतो. व आईचे दूध ज्याला मिळत नाही तो मरतो. ज्याला आईचे दूध मिळत नाही त्याचा जगण्याचा हक्कच डावलला जातो. व सवार्धिक मृत्यु हे आईचे दूध नसलेल्या मुलांचेच होतात. तेव्हा आम्हाला आमच्या आईचे दूध मिळेल अशी सोय करून द्या. डॉ. हेमंत जोशी आणि डॉ. अर्चना जोशी ह्यांनी सुचिल्यानुसार इंडियन अँकॅडमी ऑफ पेडियाट्रीशन या बालरोग तज्ञांच्या संस्थेने १९९२ मध्ये असा ठराव केला आहे की प्रत्येक नोकरी करणाऱ्या आईला बाळाला दूध पाजता यावे म्हणून बाळंतपण व स्तनपानासाठी ६ महिने सुट्टी मिळाली पाहिजे. त्याप्रमाणे सर्व बँका, आयुर्विमा कंपन्या ६ महिन्याची रजा देतात. केरळमध्ये, हरियानामध्ये, पंजाब या राज्यामध्येही रजा देतात. केंद्र शासन ४ १/२ महिन्याची रजा देते. महाराष्ट्र शासनाच्या मुख्यमंत्र्यांनी काही वर्षा पूर्वी जाहीर केले की आम्हीही ६ महिन्याची रजा देऊ. परंतु हे जाहीर करून काही वर्ष झाली परंतु अजून आदेश निघालेले नाहीत.तेव्हा तो निघावा .

ही रजा सर्व क्षेत्रात लागू व्हावी व आम्हाला जगण्याचा हक्क द्यावा.

आमची निम्मी लोकसंख्या असलेल्या या देशामध्ये प्रत्येक विषयामध्ये मुलांसाठी काय ? हे विचारणे दर वेळी झालेच पाहिजे. म्हणजे प्रत्येक वृत्तपत्रामधील पानाचे अर्धे पान, वाक्यातील अर्धे वाक्य, व प्रत्येक रुपयातील अर्धा रुपया हा मुलांसाठी खर्च व्हायला हवा.

व गेल्या ५३ वर्षांचा अनुशेष ही भरून निघायला हवा.

मुलांना काय लागते ?

मुख्यत्वेकरून अन्न, वस्त्र, निवारा, शिक्षण, व औषधोपचार यांचे.

या बाबतीत मुलांच्या

काय अडचणी आहेत ते बघूया.

१. अन्न :- स्तनपान म्हणजे आईचे दूध कमी पडल्यावर वाघाचे बाळ आईसारखे हरिण खातो, हत्तीचे बाळ गवत खातो, म्हशीचे बाळ आईसारखे गवत खातो, व गाढवाचं बाळ सुद्धा आईसारखे गवत खातो. व आईसारखा होतो. माणसाच्या बाळाला मात्र गाईचे, म्हशीचे, गाढवाचे, उंटाचे कोणाचेही दूध पाजतात. भाताचे पाणी, डाळीचे पाणी या सर्व पातळ पदार्थात ९५ टक्के पाणी असते. उपाशी बाळाला हे अन्नाऐवजी पाणी दिल्याने त्याची वाढ खुरटते. व तो अल्पायुषी होतो. तेव्हा हे बदलायला हवे. आमचे पूर्वज छान उष्टावणचे संस्कार करायचे. आईचे दूध कमी पडले की त्याला वडील मंडळी मांडीवर बसवून शिरा भरवायचे. व त्या दिवसापासून त्याला घन आहार देणे सुरु करायचे. आता हे परत सुरु व्हायला हवे. आईचे दूध कमी पडले की चौथ्या ते सहाव्या महिन्यापर्यंत बाळाचे उष्टावण करायला हवे. बाबांच्या मांडीवर बाळाला बसवून शिरा भरवायला हवा. त्या दिवसापासून घरचे सर्व अन्न तेला तुपात कालवुन घन अन्न भरवायला हवे. बाळाच्या तोंडात लाळ खुप असते. ती अन्न पातळ करायला, पचवायला तयार झालेली असते. दिवसातून एकदाही पातळ अन्न दिले की बाळाची उपासमार होते. व तो बारीक होतो. पहिल्या वर्षी तो बारीक राहिला तर आयुष्य भर बारीक राहतो व अल्पायुषी होतो. म्हणून हा उष्टावण संस्कार परत सुरु केला तर सर्व मुले दिर्घायुषी होतील. ही क्रांती आहे. हे घरोघरी व्हायला पाहिजे.

२. धरोघरी उंदीर जाड मुले बारीक. उंदीर दिवसभर खातात व मुले खातच नाहीत. मुलांसाठी शिजवतात पण उंदराना मिळते मुलांना मिळतच नाही. कारण मुलं जमिनीवर व अन्न , पाणी ओट्यावर, लोणी शिक्यांत असते. कृष्ण राजाचा मुलगा, देव असुन देखील त्याला चोरुन खावे लागले. ही ह्या राष्ट्रची शोकांतिका आहे. म्हणून या देशाची मुलं बारीक आहेत. ज्याला मागून खावे लागते, ज्याला पाणी मागावे लागते तो उपाशी व तहानलेला घरात असतो. उंदराला तहान लागली तर तो जाऊन पाणी पिऊ शकतो. पण आपल्या मुलाला तहान लागली तर त्याला पाणी मागावे लागते. त्यासाठी छोट्या मुलांना रडावे लागते. हे मोठ्यांना कळते तेव्हा मुलांना पाणी मिळते. ऊन लागल्यावर ऊन्हाळ्यात पाण्याची गरज वाढते. जुलाबात पाण्याची गरज वाढते. त्यावेळेला जर पाणी मिळाले नाही तर पाण्याअभावी मुले मरतात. दहा लाख मुले यादेशात दरवर्षी मरतात. जगातील सर्वाधिक मुले या देशात जुलाबाने मरतात. जुलाबात अंगातील पाणी कमी होऊन तहान लागते. पण पाणी न मिळाल्याने पाण्याअभावी ही मूले मरतात.

गुजताथमध्ये कबुतरांसाठी एक घर असते. त्यात कबुतरांसाठी दाणा पाणी ठेवलेले असते. आपल्या धरोघरी जमिनीवर पाणवठे पाहिजेत. त्यात पाणी ठेवले पाहिजे. तेथे आपले मुलं जाऊन पाणी पिऊ शकेल. त्याला हाताने दाणा-पाणी घ्यायचे स्वातंत्र्य मिळाले पाहिजे. आमची मुले स्वातंत्र्य पणे जन्माला येतात. पण त्यांना घरी दाणा-पाणी मिळायचे स्वातंत्र्य नाही. आमची घरे स्वच्छ, संगमरवरी, दुष्काळी घरे झाली आहेत. ज्यांना १८ वर्ष मागून खावे लागते तो चार फुटी होतो, ज्याला हाताने दाणापाणी मिळतो तो उंचीने ६ फुटी होतो. त्या घरची मुलं ६ १/२ फुट आणि मुली ६ फुट उंच होतात. म्हणून मुलांना अन्न व पाणी त्यांच्या आवाक्यात ठेवायला पाहिजे. मुलांना १८ वर्ष वाढीसाठी खुप जास्त अन्नपाणी लागते. त्यांना भरपूर भुक् लागते. दर चार तासांनी पोटभर अन्न मिळायला पाहिजे. आपण त्यांना दोनदाच देतो. म्हणून मुलांचे खिसे २४ तास चणे शेंदाण्यांनी भरुन ठेवायला पाहिजेत. कारण मुले सतत खातात, सतत खेळतात. त्यांना सतत अन्न लागते. म्हणून अन्न त्यांच्या आवाक्यात असायला पाहिजे. जर उंदीर व इतर सर्व प्राणी कच्चे अन्न खाऊन वाढतात तर मूलं का नाही वाढू शकणार. गेली ५ लाख वर्ष आपण कच्चे खाऊन वाढलो. शिजवायला तर काही हजार वर्षांपासुन लागलो आहेत. त्यासाठी शासनाने तांदूळ दिले आहेत. पण जेथे शिजवायची सोय नाही तेथे त्यांना कच्चे तांदूळ तरी दिले पाहिजे. ते खिशात भरुन ठेवावे. जे उंदरांना पचतात ते आमच्या मुलांना नक्कीच पचतील हा विश्वास प्रत्येकाने ठेवावा प्रयोग म्हणून आपण पहिले कच्चे तांदूळ खाऊन पहा व कळेल की आपले पोट दुखत नाही. मुलांना शिजलेले तांदूळ पचतात तर ते तरी त्यांन खाऊ द्या ना. कच्च्या तांदूळाने खिसे भरुन ठेवा खायचे कि नाही ते त्यांचे त्यांना ठरवू द्या. आणि आपण आपला प्रयोग करुन बघा. स्वतः कच्चे तांदूळ खाऊन बघा. हा सूर्य आणि हा जट्र्य आपले पोट दुखते का बघा. तांदूळ शिजल्यावर ३ १/२ पट फूगतो. याचा अर्थ असा की एक वाटी तांदूळ किंवा ३ १/२ वाटी भात खाल्या सारखा आहे. मुलांनी एक चमचा तांदूळ खाल्ला की ३ १/२ चमचे भात खाल्यासारखा आहे. त्याच्यामुळे जास्त अन्न जाईल. १०० ग्रम कच्चा तांदूळ खाल्ला तर ३५० कॅलरी ऊर्जा मिळते. व १००ग्रम शिजलेला तांदूळ खाल्ला तर १०० कॅलरी ऊर्जा मिळते. तेव्हा कच्चा तांदूळ हा शिजलेल्या तांदूळापेक्षा ३ १/२ पट जास्त अन्न मुलांना देतो. आमच्या कडे येणाऱ्या आयांचा अनुभव असा की मुले कच्ची कणीक, डाळ, तांदूळ खातात त्यांचे काही बिघडत नाही.

३. औषधोपचार :

न बोलत्या येणाऱ्या मुलांना असह्य आजार तरच ती खूप रडतात. पण आई बडिलांना त्यांचे रडणे ऐकणे असह्य होते तेव्हाच डॉक्टरांनकडे नेतात पण तेव्हा फार ऊशीर झालेला असतो ती मुलं दगावतात. काळ हाच सर्वात मोठा यमदूत असतो तेव्हा आई-बाबांना आमची विनंती आहे की जेव्हा शंका येईल तेव्हा मुलांना वैद्यकिय सल्ला घ्यावा उशीर करु नये. सर्वाधिक मुले उशीरापोटी दगावतात.

या देशात सर्वाधिक मुले चुकून रॉकेल पिल्याने अत्यावस्थ होऊन हॉस्पिटलमध्ये दगावतात. अश्याप्रकारे भारतांत हॉस्पिटलमध्ये विषबाधा होऊन अँडिमट होतात त्यापैकी सर्वाधिक मुले ही रॉकेल पिऊन अँडिमट झालेली असतात. त्याचे एकमेव कारण असे आहे की त्यांच्या पालकांन कोणी शिकविलेच नाही की रॉकेल छोट्या वाटी काढून ठेवू नये ते पाण्यासारखे दिसते म्हणून मुले ते पितात व दगावतात सुद्धा. गॅस देणारी कंपनी गॅस कसा वापरावा तर रॉकेल कसे वापरावे ते शिकविने त्यांचे कर्तव्य नाही का ? जर एखाद्या माणसाने खून केला तर खून करणाऱ्याला फाशी होते तर हजारो माणसांना विषबाधा करणाऱ्याला, रॉकेल विक्रेत्याला आपण काय करावे? २५ लाख माणसे दर वर्षी भाजले जातात. त्यापैकी २० लाख स्त्रिया असतात. त्यापैकी १ लाख दगावतात. यापैकी ९० टक्के हे रॉकेल मुळे होते. पंपाच्या स्टोव्ह मुळे सर्वाधिक कामगार मरुन जातात. अश्याप्रकारे १ लाख व्यक्ति मारणाऱ्या रॉकेल विक्रेते जर रॉकेल सुरक्षित वापरावे हे शिकवत नाही तर हे इतर कोण शिकविणार यामागे त्यांचा काहीच दोष नाहि. या बायांमध्ये आमच्या काही आयाही असतात. व ही मुले अनाथ होतात.

४. लसी ह्या प्राण घातक आजाराविरुध्द प्रतिकार करुन तयार केल्या जातात. आजही मुलांना लस देणे किंवा मरणे असाच पर्याय असातो तेव्हा सरकारने सर्व लसी तयार केल्या पाहिजेत. जर मुलांना मतदानाचा अधिकार असता तर मुलांनी त्याच सरकारला निवडून दिले असते जी सर्व लसी बनवेल. उदा. कावीळची लस जर भारतात बनवली तर काही रुपयांत मिळेल परदेशी लस हजार रुपयाची पडते. काजण्याची लस जर भारतात बनेल तर ती काही रुपयांना पडेल व परदेशी लस ही १५०० रु. ला पडते. विषमज्वराची लस सर्वात

चांगली लस जी भारतात बनायची ती काही पैशाला मिळायची. ती ५ सरकारी कंपनी बनवायच्या. ती आता सरकारने बंद केली. परदेशी लस ही खुप महाग पडते. तेव्हा सरकारने भारतात तयार करायला दिली आहे परंतु ती पहिली सैन्याला देणार आहेत विषमज्वर हा मुलांचा आजार आहे सैन्य हे लोकांचे सेवक आहेत. सेवकाला देणार आणि मालकाला नाही देणार जर आमचे आमदार खासदार असते तर असते तर नक्की आमच्यासाठी लस बनवली असती.

शालेय शिक्षण स्वतः एअर कंडीशनर मध्ये बसणारे लोक विद्यार्थीना मात्र टाय लावायला लावतात. त्याने अजूनही गरमी होऊन गुदमरायला होते. त्यामुळे भारतासारख्या गरम देशामध्ये टाय घालणे हे अनारोग्याला निमंत्रण ठरते. त्यामुळे घाम वाढतो. टाय शिक्षण विरोधी आहे. हा काढून टाकायला हवा.

ज्यांना फक्त टाय लावल्याने मुले सुंदर दिसतात, त्यांच्या कल्पना शक्तिची कीव करायला पाहिजे. हवे तर शाळेच्या नावाचा बॅज लावता येईल.

मुलांना थंडीमध्ये अर्धी चड्डी व सदरा घालायला लावतात तेव्हा त्याच्या पायाला थंडी वाजते. तेव्हा मुलाला थंडीमध्ये लांब कपडे घालायला लावा. शाळेचा जो गणवेश असतो तेव्हा त्यात पायभर कपडे व लांब हाताचे सदरे हवेत. उन्हाळ्यात सुती कपडे हवे. होजीअरीचे सछिद्र कपडे सर्वोत्तम. मुलामुलींचे सदरे होजीअरी कपड्याचे हवेत. मुलांच्या च मुलींच्याही सर्व कपड्यांना खिसे हवे. व त्यात चणे शेगदाणे ठेऊन दिवसभर खाण्याचे स्वातंत्र्य हवे.

५. दत्तक कायदा सोपा करा.

कित्येक मुलांना आई-बाप नसतात. ते अनाथ आश्रमात असतात. अनाथ आश्रमातील निम्मी मुले पहिल्या तीन महिन्यात दगावतात. त्याआधीच ती दत्तक जायला हवीत. अनाथ आश्रमात कित्येक मुले पडलेली असतात. तर मुलं होत नाही म्हणून कित्येक जोडपी दुःखी असतात. कित्येक ठिकाणी बाळ हवंय म्हणून खून करतात, मानवत खून खटला का झाला तर बाळ पाहिजे म्हणून झाला. दुसऱ्याचे बाळ पळवतात, कोणी नवस, हवन करतात.

दत्तक कायदा फारच किचकट आहे. जे आई वडिल मुल दत्तक घ्यायला तयार आहेत त्यांचे त्यासाठी समाजाने व शासनाने ऋणी व्हायला हवे. कारण त्यांनी आपल्या अनाथआश्रमावरील बोजा कमी होतो. परंतु ते एवढ्या अटी घालतात की बाळ दत्तक घेणे नको वाटते. कायदा ऐवढा किचकट आहे जसे ते बाळ देऊन उपकारच करतात. खरं तर शासनाची व अनाथ आश्रमाची भुमिका याचिकाची. की आपण या व बाळ दत्तक घ्या म्हणून. इथे याचकच अटी घालतो की आम्हाला असे पालक हवे. तसे पालक नकोत. व दत्तक घ्यायला ६ - ९ महिने किंवा वर्ष वेळ लागतो. तेव्हा दत्तक कायदा सुलभ व्हायला हवा. कारण अगदी गरिब पालकही त्या अनाथ आश्रमापेक्षा खूप चांगले असतात. ते प्रेम देतात.

कायदा जरूर हवा. बाळ दत्तक घेणाऱ्या पालकाची जरूर चौकशी व्हावी परंतु आडकाठे पणा करुन जो त्रास होतो. तो कायदा सुलभ व्हायला पाहिजे.

मुलांना जर बोलता आले असते तर ते म्हणाले असते आमचे आजी आजोबा असणे हा आमचा जन्म सिध्द हक्क आहे. व तो आम्हाला मिळालाच पाहिजे. बाळ दत्तक घेणे ही सुविधा आहे. तसे आजी आजोबा ही दत्तक मिळाले तर मुलांना किती सुख लागेल. आमची प्रार्थना आहे की ही आमची याचिका ऐकावी व गेले ५ २ वर्षात ज्यांनी मुलांसाठी काहीही केलेले नाही त्यांनी आपला कॅटलॉग भरुन काढावा व तातडीने बालग्राहकांच्या सेवेसाठी शक्य ती पावले उचलावीत.

६. जगातील सर्वाधिक बालमृत्यु या देशात होतात, जे दगावतात त्यापैकी ९ ० टक्के मुले ही अर्धपोटी, भुकेली, उपाशी असतात. बारीक असतात, या देशाती धान्याची गोदामे भरभरुन वाहतात, त्यातील अर्धेअधिक अन्न हे उंदीर खातात वा नासते. तेव्हा गोदामे भरण्याऐवजी सर्व अन्न मुलांना द्यावे. याने भारतातील बालमृत्यु टळतील. जे बारीक आहेत त्यांना बारीक मुले जन्माला येतात. जादा अन्न गोदामामध्ये उदरांना खाण्यासाठी न ठेवता. सर्व भारतीयांपर्यंत घरोघरी पोहचेल अशी व्यवस्था करावी.

दिल्लीतून शासनाने स्वर्गीय पंतप्रधान राजीव गांधी योजनेद्वारे १ ० ० रुपये वाहले तर शेवटच्या माणसाला १ ० रुपये मिळतात. तर असे दोन पायाचे चालणारे, बोलणारे। सरकारी उंदीर या योजने आड येणार नाही असे बघायला हवे.

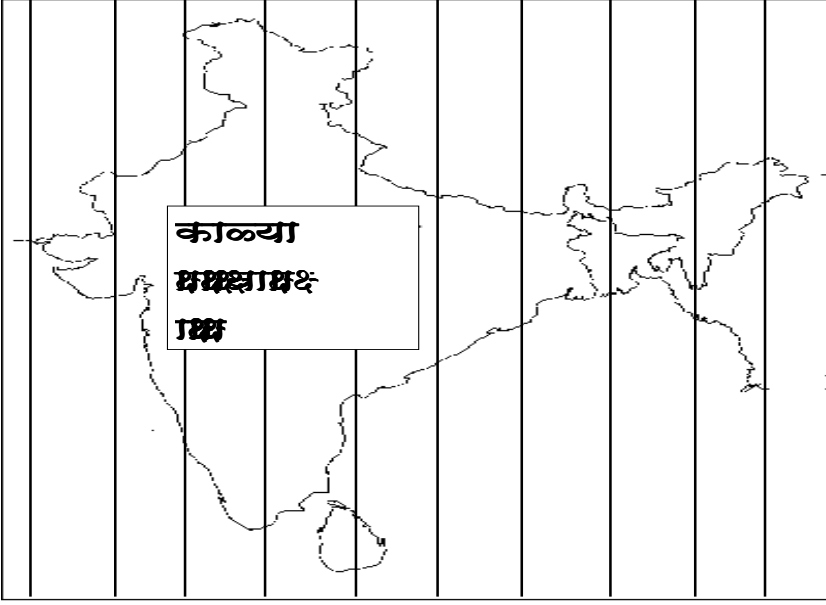
हा देश स्वतंत्र झाला तेव्हा सरासरी माणसाचे आयुष्य हे ३७ वर्षांचे होते. आज ते ७० वर्षांचे झाले आहे. म्हणजे प्रत्येक भारतीय माणसाचे सरासरी आयुष्य ६७ वर्ष झाले आहे. म्हणजे ते दुप्पट झाले आहे. आपले निम्मे आयुष्य, रुपयातला निम्मा रुपया, प्रत्येक दिवसातला निम्मा दिवस या देशाचा आहे. आणि आपण तो आपल्या या देशासाठी खर्च करायला पाहिजे व त्यातला अर्धा मुलांसाठी वापरला गेला पाहिजे. कारण अर्धी लोकसंख्या ही मुलांची आहे.

मुलांच्या मागण्या

- एखादया शाळेत जर ३००० मुले असतील १०० शिक्षक असतील व १०० शिक्षकेतर कर्मचारी असतील तर त्या शाळेत जेव्हा निर्णय घेतले जातात तेव्हा मुलांचा विचारच केला जात नाही तेव्हा लोकशाहीमध्ये तरी शाळेच्या कामासाठी काहीही करताना मुलांना तुम्हाला काय हवे? हे एकदा तरी विचारायलेच पाहिजे. शिक्षक दिन जसा साजरा होतो तसा विद्यार्थी दिन सुध्या साजरा केला गेला पाहिजे. व प्रत्येक शाळेत मुलांनो तुम्हाला काय पाहिजे? हे विचारणारी एक सुचना पेटी लावले पाहिजे.
- या देशात निम्मी लोकसंख्या बालग्राहकांची आहे. सर्व साधनांच्या निम्मे साधने मुलांसाठी वापरली गेली पाहिजेत. मुलांना निम्म्या मताचा अधिकार मिळाला पाहिजे.
- निम्मे खासदार पत्रकार मुलांचे पाहिजेत.
- टी. व्ही. रेडिओ, वृत्तपत्रातील निम्मी जाग मुलासाठी पाहिजे. कोणत्याही विषयाचा विचार करताना यात मुलांसाठी काय हा विचार करायला पाहिजे
- आईचे दूध मिळणे हा बालग्राहकांचा जन्म सिध्द हक्क आहे. आईश ६ महिने तरी बाळंतपणानंतर घरी राहिली पाहिजे.
- मुलांना त्यांच्या आवाक्यात दाणा-पाणी मिळायला हवे. त्यासाठी ते जमिनीवर ठेवायला हवे.
- घोरोघरी एक पाणवठा जमिनीवर हवा. त्यात बाळला तोंड लावून पाणी पिता आले पाहिजे. किंवा त्यातील पाणी बाळ स्वतः घेऊ शकेल.
- मुलांच्या प्रत्येक ड्रेसला खिसा हवा. व तो नेहमी खाऊने भरलेला हवा.
- घोरोघरी उष्टावण सोहळा व्हायला हवा.
- शासनाने सर्व लसी बनवाव्यात. व त्या लसी मुलांना मोफत द्याव्या.
- जपून रॉकेल कसे वापरावे हे शासनाने, रॉकेल विक्रत्याने सर्वांना शिकवावे.
- शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांचे मत प्रत्येक विषयात घ्यावे.
- एक विद्यार्थी दिन हवा.
- सुती गणवेश हवा. तो ढिला हवा, सछिद्र असावा. होजीअरी कपड्यांचा असावा. व टाय नको. शाळेत डब्बा खायला दोन सुट्या हव्यात.
- वासरला व मुलांना सतत बसवून ठेवणे शिक्षा आहे. तेव्हा दोन तासांच्या मध्ये पाच मिनिटे तरी खेळायला द्यायला पाहिजे.
- सहा वर्षा खालील मुलांना लिहता येत नाही असे तज्ञांचे मत आहे. तेव्हा सहा वर्षाखालील मुलांना लिहण्याची जबरदस्ती करू नये. बलाने केलेल्या कार्याला बलात्कार म्हणातात. सहा वर्षाखालील मुलाला बळजबरी लिहायला हा बलात्कार होय.

धन्यवाद ,

आपले विनम्र
डॉ. हेमंत जोशी
डॉ.सौ. अर्चना जोशी



शीतपेयांचा आरोग्यावर दुष्परिणाम

मुद्दे : आजार उपासमार गरीबी.

काळ्या शीतपेयांनी या देशाला काळ्या पाण्याची शिक्षा दिली आहे. हे जणू दुसरे पारतंत्र्य आहे व या काळ्या पारतंत्र्यातून स्वतंत्र केले पाहिजे जो येईल त्याच्यासह जो येणार नाही त्याच्या शिवाय व जो मध्ये येईल त्याला बाजूला सारून आम्ही सावरकरांसारखे या देशाला या काळ्या पाण्याच्या पारतंत्र्यातून या देशाला स्वतंत्र करू. कॅफेनचे दुष्परिणाम:

चहा, कॉफी, काळ्या शीतपेयांमध्ये कॅफेन नावाचा काळा पदार्थ असतो. त्याची सवय लागते, ते पाहिजे असे वाटते म्हणून लोकांना चहा, कॉफी व शीतपेयांची सवय लागते. कॅफेनचे दुष्परिणाम काय आहेत, आपण कर्ज काढतो तेव्हा उद्याची कमाई आज काढतो. तसे चहा, कॉफी व शीतपेयांमध्ये कॅफेनमुळे तरतरी येते म्हणजे काय होते की तरतरीसाठी मेंदूमध्ये आवश्यक असणारे पदार्थ हवे असतात, नंतर जे वापरायचे असतात ते लगेच वापरले जातात. त्यामुळे कॅफेनमुळे आपल्याला काही तास तरतरी वाटते पण त्यानंतर आपल्याला सुस्ती येते. कॅफेन घेणे म्हणजे उत्साहाचे कर्ज काढण्यासारखे आहे म्हणून कॅफेन हे वाईटच, म्हणून कॅफेन घेऊ नये.

शीतपेयांनी आजार होतात. शीतपेये थंड असतात शीतपेये पिल्ले थंडपेय पिल्ले तर घसा गार होतो. घशाचा रक्त पुरवठा कमी होतो व घशाची प्रतिकारशक्ती कमी होते व घशाचा आजार लवकर पकडतो अशावेळेला आपण सर्दी, खोकला झालेल्या माणसाला भेटलो त्याच्या संपर्कात आलो किंवा त्याच्या दोन हात जवळ गेलो तरी आपल्यालाही सर्दी खोकला होतो. तेव्हा कर्णाची कवचकुंडले काढून घेतली होती म्हणून तो मारला गेला. थंड पेय पिल्यामुळे घशाची कवचकुंडले निघतात व आजार लवकर पकडतो. तेव्हा हे पाप आपण करू नये. सार्वजनिक ठिकाणी नक्कीच थंड पेय पिऊ नये. लग्न व सार्वजनिक समारंभामध्ये शितपेय दिली जातात. त्याने सर्वांचे घसे कमजोर होतात. काही पाहण्यांपैकी काहीना सर्दी खोकला असे आजार असतात तर यामुळे हे आजार पसरतात व सर्वांचाच हा अनुभव आहे की पिक्नीकला गेल पार्टीला गेले की त्यानंतर आजारपण येते. हे टाळायचे असेल तर शीतपेयांवर बंदी आली पाहिजे. शाळेठिकाणी, कॉलेजठिकाणी सार्वजनिक ठिकाणी पाणी गार करायचे मशीन असतात ते काढून टाकायला हवे व साधच पाणी प्याला पाहिजे. आपल्या पूर्वजानी ५००० वर्षे गार पाणी पिले नाही त्यांचे काही बिघडले नाही, आपणही पिऊ नये.

शीतपेयांनी उपासमार होते. भारतातील ८० टक्के मुलं व मोठी व्यक्ती हे अन्नाच्या अभावी व उपासमारीमुळे खराब झालेले खुरटलेले आहेत. सर्व माणसे साडे सहा फुट पाहिजेत सर्व मुली सव्वा सहा फुट पाहिजेत. हे

उंची वजन १८ वर्षे वाढतात. १८ वर्षे रोज जर चांगले अन्न मिळाले तरच ही वाढ होते. एकदिवशी जरी अन्न कमी पडले तर आपली उंचीची वाढ कमी होते व आपण खुरटतो. आपण सर्व खुरटलेले लोक आहोत आणि याचे मुळ कारण पातळ अन्न हेच आहे. उपाशी पाहुण्याला घरी आल्यावर जेव्हा शीतपेये देतात तेव्हा शीतपेय म्हणजे १०० टक्के पाणीच असते. त्याने त्याचे पोट तर भरते पण तो उपाशी राहतो व त्याने त्याची उपासमार होते व त्याने तब्येत खराब होते. हे मुलांना बिलकुल देऊच नये. अमिरेकेत पेडीयाट्रीक्स नावाचे मासिक आहे, १० च्या दशकातील तेथील एक बालआरोग्य संशोधन प्रकल्पाचे वर्णन आले होते त्यांचा निष्कर्ष असा होता की दिवसातून एकही वेळ मुलाला पातळ अन्न दिले तर मुलांची वाढ खुरटते त्यांची वजन कमी होतात. त्यांची वजनाची वाढ नीट होत नाही व देशातील ८५ टक्के मुले बारीक व खुरटलेली आहेत. शीतपेये ही अजिबात नकोत यानी कधीही भरून न निघणारी हानी होते. म्हणून आम्हाला नॅशनल डिफेन्स अॅकेडमीसाठी , सैन्यासाठी, पोलिससाठी दणकट मुले मिळत नाही. आपल्या शाळा कॉलेजमधील मुले फू केली तर उडून जातील अशी असतात. त्यांच्याकडे पाहिले की लाज वाटते. दणकट मुलगा कोण जर जो ६ मिनिटांमध्ये एक किलोमीटर धावेल. व १५ पूलअप करू शकेल, हे जो करू शकणार नाही त्यांनी शीतपेये पिऊ नये. प्रत्येक मुलाने आज व घरी ज्याला १० पूलअपस काढता येत नाही त्यांनी शीतपेयाच्या व कुठल्याही पेयाच्या पाठीमागे जाऊ नये. घरामध्ये व्यायाम करावा व खिशात चणे शेंगदाणे व कच्चे तांदुळ ठेवावे तरी दणकट बलदंड होईल. व सर्व पये बंद करून टाकावे. शीतपेयाने गरीबी येते. २००६ साली निम्म्या भारतीयांचे उत्पन्न १ डॉलर रोज म्हणजे ५० रुपये रोज आहे. याच्यामध्ये पोटभर दिवसभर जेवण ही येत नाही तेव्हा यातली पाव कमाई म्हणजे एका बाटलीला १२ रुपये पाण्यामध्ये घालणे व ती करा म्हणून त्याची जाहिरात करून त्यांना सांगणे हे राष्ट्रीय गुन्हा हे पापा आहे. हे करणाऱ्यांना आपण पत्र टाकून त्यांना सांगितले पाहिजे की आम्हाला तूमची लाज वाटते. शीतपेय प्यायला सांगणे हा राष्ट्रद्रोहच आहे. शीतपेये पिणे याची जाहिरात करणे हा राष्ट्रद्रोहच आहे.

आपण सर्वांनी वृत्तपत्रांमध्ये वाचलेच असेल की काळ्या कोला शीतपेयांमध्ये एवढे जास्त अॅसीड असते की आपल्या संडासच्या भांड्याचा पिवळेपणा काढायचा असेल तर ते संडासच्या भांड्यात रात्री टाकावे. सकाळी भांडे साफ.

आपण सर्वांनी वृत्तपत्रांमध्ये वाचलेच असेल की आंध्र मधील एक शेतकरी किटकनाशके फवारण्यासाठी कोला शीतपेयाचा वापर करतो. त्याच्यामध्ये तो त्याचा सर्वात्तम वापर आहे.

काळ्या शीतपेयामध्ये फॉस्फरीक अॅसिड नावाचा पदार्थ असतो. याने दाताचे वरचे आवरण निघून जाते. आणि दात कमजोर होतात.

संकल्प :

१. मी घरी शीतपेये बाटल्या आणणार नाही.

२. मी हा संकल्प सर्वांना देईन.

३. प्रत्येक चौकात पुतळ्यांऐवजी एक पाणपोई व सुलभ शौचालय हवे. आम्ही गावात उभारू.

गणेशोत्सव मंडळे, देवळे, सार्वजनिक संस्था व स्थानिक संस्था म्हणजे ग्रामपंचायत, नगरपालिका, महानगरपालिका, शाळा , राजकीय पक्ष यांना ते उभारायला सांगू.

४. शिवसेनेने चांगल्या रुग्णवाहीका गावोगावी सुरू केल्या तश्या पाणपोया ही करायला पाहिजे. अशी एक चांगली पाणपोई विरारला शिवसेनेने सुरू केली आहे.

जगातील पहिले केंद्र २४ तास सर्व लसी देणारे २० व्या वाढदिवशी जोशी बालरुग्णालय , विरार येथे सुरू

दिनांक १५/०४/०६: आज जोशी बालरुग्णालय विरारचा २० वा वाढदिवस आहे. या निमित्त जगातील पहिले केंद्र २४ तास सर्व लसी देणारे २० व्या वाढदिवशी जोशी बालरुग्णालय , विरार येथे सुरू होत आहे.

जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. रोज दहा हजारावर बालमृत्यू रोज भारतात होतात. यातील बरेचशे आजार व मृत्यू लसी दिल्याने टळतात. म्हणून सर्व मुलांना सर्व लसी तात्काळ युद्ध पातळीवर घ्यायला हव्यात. लसी न दिल्यामुळे गंभीर आजार झालेले मुले वाचवायला भारतभर जेथे जेथे सर्व रुग्णालये व आरोग्यसेवा २४ तास काम करतात तेथे २४ तास हे आजार टाळणारे लसी देणे शक्य आहे. हे सर्वत्र व्हायला हवे याची सुरुवात जोशी बालरुग्णालय करीत आहे.

दिल्ली राज्यसरकार आपल्या खर्चाने सर्व मुलांना मोफत टायफाईड, गालफे टाळणारी एम.एम.आर लस , व हिपॅटायटिस बी या तीन लसी देते. हे आपल्या राज्यातही व्हायला हवे. ही विनंती करणारे पोस्ट कार्ड आपण सर्वांनी मुख्यमंत्री (पत्ता : मंत्रालय मुंबई) यांना पाठवावे व हे सर्वांना सांगावे.

जगातील सर्वात चांगली व सर्वात स्वस्त लस हाफकीन बनविते. लालफितीमुळे आरोग्यखाते केंद्र सरकारकडून लस बनविण्याचा परवाना त्यांना मिळत नाही आहे. आपल्या लेकप्रतिनिधीना सांगून व आरोग्य मंत्री केंद्र सरकार दिल्ली यांना पोस्ट कार्ड टाकून तो मिळवून घ्यायला पाहिजे.

हा देश स्वतंत्र झाला तेव्हा साधा माणुस पस्तीस वर्षे जगायचा आज तो सत्तर वर्षे जगतो या स्वतंत्र देशाने प्रत्येकाचे आयुष्य दुप्पट केले आहे.आपले अर्धे आयुष्य, अर्धा श्वास, अर्धा रुपया, अर्धा पैसा,या देशाने आपल्याला दिलेला आहे व या देशाचे आपल्यावर हे ऋण आहे. हा आपण देशासाठी वापरला म्हणजे बरोबरी झाली हे आपण करावे ही माहिती सर्वांना द्यावी. व १०२ कोटी लोक बिना आजाराचे बिना औषधाचे जगातील असे होण्यासाठी सर्वांना मदत करावी.सरासरी प्रत्येक घरातील २० टक्के पैसे औषधामध्ये जातात. दरमहिना पाचशे रुपये औषधामध्ये जातात. हे जर पैसे वाचले तर ते पैसे परिवाराच्या व व्यक्तीच्या व देशाच्या उद्धारासाठी वापरले जातील, हे व्हावे ही जनता जनार्दनाला प्रार्थना!

समर्थ आहेत आणि संतही आहेत असे एकुलते एक संत म्हणजे समर्थ रामदास स्वामी. समर्थानी जाणले की बलदंड शरीरामध्येच बलदंड व्यक्तीमत्त्व वास करू शकते. त्यांनी गावोगावी मारुती मंदीरे स्थापली. स्वतः बलदंड झाले. महाराष्ट्राला बलदंड केले. या बलदंड मुलांच्या पायावर मराठी साम्राज्य उभे राहिले. . सर्वांगीय महामहोपाध्याय दत्तो वामन पोतदार सांगाथाचे की आजच्या भारताच्या सीमा या मराठ्यांनी आखलेल्या आहेत. जिथपर्यंत मराठी सेना गेली तेवढाच भारत आज आहे. त्याच्या पलीकडे पश्चिमेला पाकिस्तान आहे. ते पूर्वेला गंगेपर्यंत गेले त्या पूर्व पलीकडे बांगलादेश अअहे. अशा प्रकारे समर्थांच्या सामर्थ्याने घडलेल्या समर्थ मराठी समाजाने आजच्या सिमा आखलेल्या आहेत. हे राष्ट्र घडवायला व सांभाळायलाही समर्थ नागरीकांची आजही तेवढीच गरज आहे , समर्थानी तेव्हा मंदीरे स्थापून व्यायाम शाळा काढल्या . आजही प्रत्येक शाळेमध्ये एक मारुतीचे मंदीर व व्यायामशाळा हवीच हवी. जेथे व्यायामशाळा नाही तिला शाळा म्हणूच नये. कारण कमजोर शरीर व मन नीट अभ्यास करू शकत नाही त्या समर्थ मनाबराबर समर्थ शरीर घडवणे ही शिक्षणाचे ध्येय व्हायलाच हवे. राष्ट्रहिताची दूरदृष्टी नसलेल्या लोकांनी कितीही टीका केला तरी तिच्याकडे दुर्लक्ष करून शाळेत मारुतीचे मंदीर व व्यायामशाळा हवीच हवी. टिळकांनी एक वर्षे शाळा बुडवून शरीरसंपत्ती घडवली. मगच ते ब्रिटीशांशी लढू शकले. याची आजही तेवढीच गरज आहे हे व्हावे म्हणून जनता जनार्दनाला प्रार्थना !

शाळेत मन घडावे शाळेत तन घडावे, म्हणून शाळेत व्यायामशाळा हवीच हवी, जेथे व्यायामशाळा नाही ती शाळा शाळाच नाही.

आपण विचार करावा तो सर्वांना सांगावा. आपल्या शाळेत व्यायामशाळा सुरू करावी व आपला अनुभव सर्वांना सांगावा.

व्यायाम करा व दिर्घायुषी व्हा. व्यायाम करणारे दीर्घायुषी, व्यायाम न करणारे अल्पायुषी. व्यायाम न करणारे काही लोक त्यांच्या मुलांच्या लग्नाला जिवंत नसतात. निष्काळजी लोक जे रोज व्यायाम करत नाही त्यांची किंमत त्यांची विधवा व मुले देतात. रोजच्या जीवनामध्ये व्यायाम बांधून घ्या. म्हणजेच शाळेमध्ये मुलांनाच पायी पोहचवा. जगभर दोन दोन गाडी घरी ठेवणारे लोक मुलांना शाळेत पायी पोहचवतात. ऑफीसला पायी जा, स्वतःचे कपडे स्वतः धुवा. ाडूपोछा करा घरचे काम अथवा सामाजिक कार्य करा. हे सुद्धा एक व्यायामच आहे. दुसऱ्या कोणीतरी व्यायामशाळा काढली म्हणून त्याने मला फायदा झाला, मी व्यायाम केला माझं भलं झालं त्याचे रुन मी फेडेन.मीही व्यायाम शाळा काढेन, माझ्या शाळेत,वॉर्ड,गल्ली व गावा मध्ये आणि घरोघरी व्यायाम झाला पाहिजे हे बघेन.मी सर्व मुलांना व मुलींना व्यायाम करायला प्रोत्साहन देईन .मी मला व्यायाम शिकवणाऱ्या गुरुचे रुन फेडेन.

रोज व्यायाम करा: रोज व्यायाम न करणारे भारतीय अल्पायुषी आहेत. आम्ही लोळा गोळा झालो आहोत म्हणजे आम्ही रात्री बिछान्यावर लोळतो, व इतर वेळा गोळ्यासारखे बसतो. सकाळी टी.व्हीला, नाश्ताल , मग गाडीवर पुन्हा ऑफीसमध्ये बसतो नंतर घरी जेवायला बसतो व रात्री झोपतो. हालचाल व अंगमेहनत कमी झाली शरीर कमजोर झाल्यामुळे आपण अल्पायुषी होतो.रोज तासभर व्यायाम/अंगमेहनीतेचे काम करा, घाम गाळ । धावा पळा ऑफीसला जलद चालत जा. जर तुमची कामाची जागा घरापासून तीन किलोमीटर अंतरावर असेल तर तुम्ही दररोज जलद गतीने ऑफीसला जा. पाच किलोमीटरपर्यंत असेल तर तुम्ही सायकल वापरा व त्यापेक्षा जास्त असेल तरच गाडी वापरा. मुलानाही पायी वा सायकलने शाळेत पाठवा नाच हा सर्वातम व्यायाम आहे तो मन व शरीराला चिरतरुण ठेवतो. नृत्यांगणा हेमामालिनीच्या मुली लग्नाच्या आहेत तरी पण हेमामालिनी आजही सुंदर दिसते.. **योगा शिका ध्यान करायला शिका:**.. योगासने हे अष्टांग योगातील एक अंग आहे. सर्व योगद्धतींचे मूळ योगात आहे. रोज योगासन करा त्यानी शरीर छान राहिल व मनावर ताबा मिळवण्यासाठी अष्टांगयोग करू. **अष्टांगयोगातील** आठ अंगे म्हणजे भाग आहेत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधी. ती शिका. योगासने केल्यामुळे आपण चिरतरुण राहतो व शरीराचे वार्धक्यामुळे येणारे आजार पाठदुखी, डायबेटीस, हृदय विकार हे आजार होत नाही. **मनावर ताबा मिळवा** व नाही म्हणायला शिका हिरव गवत दिसलं की गाढव चारा खायला लागतो व पालापाचोळा पाण्यात पडला की पाणी पडेल तिकडे जातो. आपण तसे नसावे. आपल्याला चांगले व वाईट ठरवता आलं पाहिजे. चांगले निवडता आले पाहिजे व वाईटला नाही म्हणता आले पाहिजे. इतरांनी विडी पी म्हटलं म्हणून तरुण विडी पितात. त्यांना नाही म्हणता आले पाहिजे. हे मुलांना लहानपणी शिकवा व आपणही शिका. यासाठी मनावर ताबा पाहिजे. श्वास घेण्यावर जर ताबा मिळवता आला तर मनावर ताबा मिळवता येतो म्हणून आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रीत करायला शिका. जेव्हा तुम्हाला वेळ असेल तेव्हा शांत ठिकाणी सरळ ताठ बसा व आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रीत करा. नजर नाकाच्या शेंड्यावर हवी. हळूहळू लांब श्वास घ्या व लांब श्वास सोडा. हा श्वास आपल्या नाकाच्या टोकाला घासून बाहेर पडत आहे व आत जात आहे ह्याची जाणिव करून घ्या. ह्याच्यावर लक्ष केंद्रीत करा. आपल्या मनातील सर्व विचार काढून टाका. पहिले दिवसभरातील वाईट गोष्टींचा पहिला विचार करा मग चांगल्या गोष्टींचा विचार करा व नंतर मनातील सर्व विचार काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. शांत लोकच सुखी, यशस्वी दिर्घायुषी होतात. व्यायामापूर्वी शरीर वाढवण्यास बाजाराचे डबे घेऊ नये त्यात फक्त सोयाबीनची पावडर व दुधाची पावडर असते. बाजारात सोयाबीन १५ रु किलोने मिळते ते भाजून, दळून घ्यावे. ते पचायला ही हलके असते व सर्वांनी घ्यावे. शाळांमध्ये मुल्यशिक्षणाचा तास असतो तेव्हा अर्धा तास व्यायामची मुल्ये शिकवली पाहिजेत. वर्गात मुलांना त्यांच्या जागेवर उभे राहून पी.टी सारखे व्यायाम करून घेता येईल.

आजार जाणा व आजार टाळा.

आजार आगीसारखे असतात. आजार आगीसारखे लगेच वाढतात व पसरतात जीव पण घेतात. आग व आजार लगेच विझवा. समजा आपल्या घराला आग लागली तर आपण घरावर पाणी टाकतो व आगीचा बंब बोलावतो व आग विझवतो. आग विझल्यावर काय उरेल हे न आपल्या हातात न बंबवाल्याच्या. आजारी पडल्यावर आपण बरे होण्यासाठी डॉक्टरांची मदत घेतो पण बरे झाल्यावर काय उरेल हे न आपल्या हातात न डॉक्टरांच्या.

आपला हात भाजला तर आपण आगीला दोष देतो व आजारातून हानी झाली तर डॉक्टरला. आपली प्रकृती राखणे, आजारी न पडणे, आजार झाला तर नीट औषधे घेणे, पथ्य करणे, सर्व सूचना पाळणे व लवकर बरे होणे हे आपले काम आहे .

आजार टाळणे सर्वोत्तम. आजार कसे टाळावे हे शिका व सर्वांना सांगा.

१)आजारी माणसापासून दोन हात दूर रहा म्हणजे सर्दी, खोकला, निमोनीया, टिबी सारखे आजार होणार नाहीत. गर्दीत आजारी माणसे असतात. गर्दीपासून जमेल तेव्हा दूर रहा .

२)आजारी माणसाच्या हातचे खाल्याने बाळाला आजार होतात. घराबाहेरच्या अन्नाला कोणी हात लावला नाहीत नसते म्हणून घराबाहेरचे अन्न खाऊ नका. ५ वेळा बाहेर खाल्ले तर ४ वेळा पोट बिघडते असे मुंबई, ठाणे अकोला व कलकत्याचा अभ्यास शिकवतो.

३) डासांपासून स्वतःला वाचावा म्हणजे मलेरीया, डेंगु हे जीवघेणे आजार टळतील .

४) सर्व लसी सर्वांना विशेषतः सर्व मुलांना लगेच द्या . लसींनी सर्वात कमी पैशात आजार टळतात लसी म्हणजे आजार टाळणारी कवचकुंडले.

५)सर्वांनी टायफाईड लस घ्यावी. दर तीन वर्षांनी द्यावी. या देशात प्रत्येकास एकदातरी टायफाईड होणार व बरे व्हायला हजारो रुपये लागणार तरीही

प्रिय औषध विक्रेते मित्रहो

डॉ.हेमंत जोशी.(एम.डी.,डी.सी.एच)

सौ.डॉ.अर्चना जोशी.(एम.डी.,डी.सी.एच)

संपादक, आरोग्यज्ञानेश्वरी ,दिवाळी अंक,

जोशी बालरुग्णालय, विरार.पिन.४०१३०३

फोन नं-०२५०-२५०२७१०/०९ ई-मेल- haj@vsnl.com

औषधांच्या विक्रत्यांमुळे

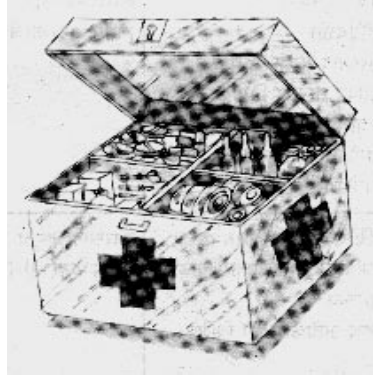
आयुष्य वाढले.

धन्यवाद,

हा देश स्वतंत्र झाला तेव्हा सरासरी आयुष्य ३७ वर्षे होते म्हणजे साधा माणूस सरासरी ३७ वर्षे जगायचा. आज ते ६७ वर्षे आहे. म्हणजे दुप्पट झाले आहे. याचे एक कारण म्हणजे उत्तम औषधांची सार्वत्रिक उपलब्धता . यात औषध विक्रत्यांचे नक्कीच योगदान आहे व जनतेतर्फे आम्ही आपले आभार मानतो. देशातील कोणत्याही कोपऱ्यात एखादी त्रस्त व्यक्ती औषधांच्या दूकानात गेली तर तिला त्रास न देता तिला आराम पडेल असे औषध दूकानात मिळते, ही आनंदाची गोष्ट आहे. युरोप अमिरेकेत हे मुक्त वातावरण नाही. तिथे डॉक्टरची चिड्डी शिवाय औषध मिळूच शकत नाही. सर्व सामान्य जनतेला औषध विक्रेत्यांचे नेहमीच चांगले मार्गदर्शन मिळते. गावात नवीन आलेल्या माणसाला अडचणीवर वेळी चांगला डॉक्टर कोण हे विचारायचे विश्वासाचे माणूस म्हणजे औषधी दूकानदारच

आहे.

भारताला श्रीलंका व पाकिस्तान, दक्षिण आफ्रीका व युरोप, अमिरेका या देशांपेक्षा मोठे कोणी केले आहे ते औषध विक्रेत्यांनी. ते भारतात या सर्व देशांपेक्षा खूप कमी किंमतीत



सर्वांना चांगली औषधे पुरवतात. भारतापेक्षा श्रीलंका व पाकिस्तानामध्ये औषधे २-५ पट महाग आहेत, तर दक्षिण आफ्रीका व युरोप अमिरेकेत ती १०-१२ पट महाग आहेत. ही चांगले औषधे ७ लाख गाव , शहरांमधून १०० कोटी जनतेला उपलब्ध करून देण्यात औषध विक्रेत्यांचे मोठेच योगदान आहे व आम्ही सर्व भारतीय आपले आभारी आहोत.

औषध विक्रेत्यांचा

एखादया दिवशी संप असला की त्यादिवशी सर्व डॉक्टरांना आपण औषधी दुकानांशिवाय क्षणभरही रोगी बरे करू शकत नाही हे चांगले कळते. डॉक्टर व औषध विक्रेते गाडीच्या दोन चाकांसारखे असतात . दोघांच्या सहकार्यानेच गाडी नीट चालते. डॉक्टर्स व औषध विक्रेते हे लोकांचे जीव वाचवायचे, त्यांना बरे करायचे काम सहकार्याने करित असतात. औषध विक्रेत्यांची भुमीका ही नेहमी सहकार्याचीच असते. म्हणून आमच्या रुग्णालयाला १० वर्षापूर्वी १० वर्षे पूर्ण झालीत तेव्हा झालेल्या भोजन समारंभाला आम्ही सर्व औषध विक्रेत्यांना सन्मानाने निमंत्रण दिले.

औषधी विक्रेता होणे हे एक कठीण व्रत आहे. हा एकच धंदा असा आहे की ज्यात समाजसेवा आपोआप होते. मला असे खूप औषधी विक्रेते माहीती आहे जे पदरचे पैसे मोडून अडलेल्या गरीबाला औषधे देतात. सुर्योदयापासून रात्री ८-१० पर्यंत

दूकान ठेवूनही रात्री बेरात्री अडलेल्या ग्राहकाला हसतमुखाने औषध काढून देण्याचे महान कार्य सर्वच औषध विक्रेते करतात व आम्ही त्याबद्दल आपले ऋणी आहोत. औषधी व्यवसाय करतांना बराच त्रास होतो नेहमी सावध रहावे लागते.मुदत संपलेली औषधे वाया जातात.त्याचा भुर्दंड पडू शकतो धोकादायक औषधे जपून ठेवावी लागतात त्यांचा अलग हिशोब ठेवावा लागतो. सर्वांना खूश ठेवावे लागते. अनेक अडचणी येतात. एकच औषध हजारो नावांनी मिळते. ५० हजाराहून अधिक औषधे बाजारात आहेत. शिवाय काही चूक झाली तर शिक्षा होण्याची सदैव भिती असतेच. हे असूनही आपण सदैव हसतमुखाने मोठीच समाजसेवा करतात. म्हणून आपले आभारी आहोत.

औषधांमधील चूक : औषधे विकतांना खूप अडचणी येतात एकसारख्या नावांची अनेक औषधे आहेत त्यावरील नाव अगदी बारीक अक्षरात असतात. विक्रेत्यांना डॉक्टरांचे अक्षरही बऱ्याचदा कळत नाही.

अक्षर न कळल्यामुळे रुग्णाला चुकीचे औषध मिळाले म्हणून ग्राहक न्यायालयाने किमान दोन औषधी विक्रेत्यांना व डॉक्टरांना शिक्षा केली आहे.

हे आपल्याकडे होऊ नये म्हणून ही माहिती आपल्या गावातील सर्व डॉक्टरांना व औषध विक्रेत्यांना द्या.

औषध विक्रेत्यांची संघटना भारत देशाची इंडीया व भारत अशी दोन नावे उााा हे ता . इं ड र्ाा इंग्रजाळलेल्यांसाठी व एक सर्वांना समजेल असे भारतीय नाव भारत. असे आपल्या संस्थेसही औषध विक्रेत्यांची संघटना असे सर्वांना कळेल असे मराठी नावही हवे.

२००६ चा आमचा अभ्यास असे दाखवतो की महाराष्ट्रात ८० टक्के मुलांच्या डॉक्टरांनी मराठी शाळेत शिक्षण घेतले आहे व इंग्रजीत ज्या गतीने काम करतो त्यापेक्षा हजारो पट जलद व चांगले काम ते मराठीत करतात. हेच आपल्या संघटनेच्या सदस्यांबद्दलही खरे आहे. म्हणूनच मराठी आपल्या संस्थेची अधीकृत भाषा असावी व सर्व काम मराठीतच चालावे.

आपली औषधाची प्रत्येक पावती ही आपली कुठल्याही जादा खर्चाशिवाय आपली जाहीरात करीत असते. फक्त इंग्रजी पावती कोणी वाचत नाही.म्हणून आपली सर्व कागदे,पावत्या मराठीत करा व कुठल्याही जादा खर्चाशिवाय धंदा वाठवा.जादा खर्चाशिवाय धंदा सुधारणे वाठवणे यालाच

जपानी व्यवस्थापन शास्त्रात कॅझन असे म्हणतात.हे सर्वांना सांगा.

श्रीवृष्णाने गीतेमध्ये असे सांगितले की आपण आपले २० टक्के उत्पन्न समाजाला दिले पाहिजे. आपणाल कधी द्याव वाटलं तर आपण मुलांना फेरस सल्फेटच्या गोळ्या द्यायला पाहिजेत. भारतात अंदाजे ८०-९० टक्के लोक व मुले शरीरात पुरेसे लोह नाही म्हणून पांढरे दिसतात. कमजोर आहेत. शाळेतल्या सर्व मुलांना फेरस सल्फेटची २००मि.ग्रॅमची एक गोळी रोज असे १०० दिवस द्यायला हवे. त्याने त्यांची तब्येत व शिक्षण क्षमता सुधारेल. सर्वात कमी खर्चात हे फक्त आपणच करू शकता. शंभर दिवस नाही दिले तरी काही दिवस द्यावे, किमान एक दिवस द्यावे गावच्या सर्व शाळांना द्यावे नाही जमले तरी आपल्या स्वतःच्या विंग्वा मुलांच्या शाळांना द्यावे.आपल्या जवळच्या डॉक्टरांचे सहकार्य घ्यावे. फेरस सल्फेट ने संडास काळी होते हे आधी मुलांना सांगावे. मुलांना व पालकांना सांगून मगच गोळ्या द्याव्या. सरकारी दवाखाने व डॉक्टरही सहकार्य करू शकतील.

आपली संघटना ही हे कार्य करू शकेल.

विनंती

१. प्रत्येक गावामध्ये एक तरी २४ तास सुरू असणारे औषधी दूकान हवे. प्रत्येक गावामध्ये रविवारी एक तरी दूकान उघडे हवे. हवे तर आळीपाळीने एक एक जण दूकान उघडे ठेवू शकेल.

२. माझ्या रुग्णालयात आमचे अंतर्गत टेलिफोनचे जाळे आहे(इंटरकॉम) त्याची एक लाईन व फोन मी माझ्या खर्चाने आमच्या जवळच्या महालक्ष्मी मेडीकलमध्ये दिला आहे. त्यामुळे अडीअडचणीत त्वरीत औषधे व मदत उपलब्ध होते, व काही अडचण आली तर लगेच सुटते. असे आपल्याला करता येते का ते बघावे.

३. खूप ठिकाणी रुग्णालयामध्ये औषधी दूकानदार रुग्णालयात डॉक्टरकडे विश्वासावर रात्री दूकानाची किल्ली ठेवतात. जेणेकरून अडीअडचणीला हवे ते औषध काढून घेता येते.

४. या देशात रोज दहा हजार मुले व बरेच इतर नागरिक मरतात. जर डॉक्टरांनी औषध विक्रेत्यांनी किंवा राजकीय पक्षांनी किंवा इतर कोणीही संप केला तर या मृत्यूत भर पडते. या जादा मृत्यूसाठी हे संपकर्ते जबाबदार असतात त्यांना खूनीच म्हणायला पाहिजे हे पाप आपण करू नये. आपल्या अडचणी मांडण्यासाठी संपाशिवाय इतर पर्याय शोधायला हवा. हे सर्वांना सांगा.

५ शपथ : डॉक्टरांना शपथ घ्यावी लागते की मी स्वतःला माझ्या मुलाला जे उपचार करीन तेच समोरच्या रुग्णाला करेन. औषध विक्रेत्यांना स्वतःशी अशी शपथ घ्यायला हवी की मी स्वतःला जे औषध देईन तेच समोरच्या माणसाला देईन. याने कमाई एखादया वेळी कमी होईल अशी आपणास भिती वाटेल परंतू प्रत्यक्षात आपल्या अश्या

वागण्यामुळे आपल्या प्रेमांमुळे आपले ग्राहक आपल्याशी आयुष्यभराचे बांधले जातील त्यामुळे धंदा वाढेलच व मानसिक समाधान सुख शांती व आयुष्यही वाढेल. हे व्हावे ही विनंती.

आम्ही सिंगापूरच्या मोट्या फार्मसीमध्ये गेलो होतो. तेथे प्रत्येकाला सर्व औषधे नीट समजवून देत होते. आमच्याकडेही मार्कर पेनने औषधाच्या स्त्रीपवर मराठीत नाव व रोज किती वेळा घ्यावे हे लिहून देतात. असे आपणाकडेही व्हावे ही विनंती.

६. राजस्थान व मध्यप्रदेश मधील मूलांच्या डॉक्टरांचा अभ्यास हे दाखवतो की ७० टक्के लोक औषध घेण्यात चूक करतात. हे आपल्याकडे होवु नये म्हणुन सोबत दिलेली " ग्राहकांना विनंती औषधे घेतांना खालील काळजी घ्या. " ही माहिती प्रत्येक ग्राहकाला द्या. या साठी ती प्रत्येक बिलामागे छाप. ठळक पोस्टर करुन दुकानात लावा. त्याचे पत्रक मराठी हिंदी इंग्रजीत छापून द्या.

७. आजार बरे करणारी औषधे, औषध विक्रेते विकतात तसे आजार बरे करणारी, आरोग्यावरची पुस्तके उपलब्ध केली पाहिजेत.

आमच्या गावात पुस्तकांचे फक्त एकच दुकान आहे व औषधाची ६० दुकाने आहेत सर्व गावामध्ये शाळेची पुस्तके विकणारे असतात पण आरोग्यविषयावर पुस्तके विकणारे नाहीत. ती जर प्रत्येक औषध विक्रेत्यांनी उपलब्ध केली तर त्याने लोकांचे आरोग्यशिक्षण होईल. ते जास्त वर्षे जगतील व जास्त वर्षे औषधे घ्यायला येतील. यात सर्वांचा फायदा आहे. ही राष्ट्रसेवाच आहे.

आम्ही लोकांचे आरोग्यशिक्षण व्हावे यासाठी गेली १० वर्षे आरोग्यज्ञानेश्वरी दिवाळीअंक काढतो. आरोग्यज्ञानेश्वरी वाचनाच्या निरोगी आयुष्य वाढते ती दिवाळीची सर्वोत्तम

भेट आहे. ही आपण स्वतःसाठी , नातेवाईकांसाठी व मित्रांसाठी व डॉक्टरांसाठी भेट देण्यासाठी जरूर घ्यावी व दूकानात विक्रीला ही ठेवावी ही विनंती. लोकांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करणारे साहित्य आपण व आपले मित्र डॉक्टर यांनी आरोग्यज्ञानेश्वरीसाठी जरूर पाठवावे आम्ही चांगले मानधन देवू. (लेख ,कविता ,फोटो ,चित्रे, किस्से इत्यादि.) गुजरातमधील डॉक्टरांच्या संस्थेचा अभ्यास :

गुजरातमधील डॉक्टरांच्या संस्थेचा अभ्यास दाखवतो की पूर्वी डॉक्टर ६० ते ७० वर्षे जगायचे पण आता काही काही डॉक्टरस पस्तीशीतच मरायला लागले आहेत. कारण ? ताण तणाव व व्यायाम व आरामाचा अभाव. औषध विक्रेत्यांचे बाबतीत असे होऊ नये , त्यांचे आयुष्य वाढावे त्यासाठी सोबत ११० वर्षे सुखी जगण्याचा मंत्र देत आहोत. तो जरूर पाळावा व ११० वर्षे निरोगी सुखी जगून छान धंदा करावा. ही शुभेच्छा.

ग्राहक आपला देव आहे. तो ११० वर्षे जगला तर तो ११० वर्षे औषध विकत घ्यायला येईल. तो जगला पाहीजे म्हणुन सोबतचा ११० वर्षे सुखी जगण्याचा मंत्र हा लेख प्रत्येक ग्राहकाला द्या. ते विकायला आपण सुखाने जगले पाहिजे. सुखासाठी मित्र, डॉक्टर, नातेवाईकही सोबत हवेत म्हणून त्यांना पण हा मंत्र द्या.

हा देश स्वतंत्र झाला तेव्हा साधा माणुस पस्तीस वर्षे जगायचा आज तो सत्तर वर्षे जगतो या स्वतंत्र देशाने प्रत्येकाचे आयुष्य दुप्पट केले आहे. आपले अर्धे आयुष्य, अर्धा श्वास, अर्धा रुपया, अर्धा पैसा, या देशाने आपल्याला दिलेला आहे व या देशाचे आपल्यावर हे ऋण आहे. हा आपण देशासाठी वापरला म्हणजे बरोबरी झाली हे आपण करावे ही माहिती सर्वांना द्यावी.

ही माहिती सर्वांना द्या.

संत रामदास स्वामी म्हणतात

सन्मानपत्र

हा देश स्वतंत्र झाला तेव्हा सरासरी आयुष्य ३७ वर्षे होते म्हणजे साधा माणूस सरासरी ३७ वर्षे जगायचा. आज ते ६७ वर्षे आहे. म्हणजे दुप्पट झाले आहे. याचे एक कारण म्हणजे उत्तम औषधांची सार्वत्रिक उपलब्धता . यात औषध विक्रेत्यांचे नक्कीच योगदान आहे व जनतेतर्फे आम्ही आपले ऋणी व्यक्त करीत आहोत.

भारताला श्रीलंका व पाकिस्तान, दक्षिण आफ्रीका व युरोप, अमिरेका या देशांपेक्षा मोठे कोणी केले आहे ते औषध विक्रेत्यांनी.या सर्व देशांपेक्षा भारतात औषधे स्वस्त आहेत. भारतापेक्षा श्रीलंका व पाकिस्तानामध्ये औषधे २-५ पट महाग आहेत, तर दक्षिण आफ्रीका व युरोप अमिरेकेत ती १०-२० पट महाग आहेत. भारतात ही चांगले औषधे ७ लाख गाव , शहरांमधून १०० कोटी जनतेला उपलब्ध करून देण्यात औषध विक्रेत्यांचे मोठेच योगदान आहे व आम्ही सर्व भारतीय आपले आभारी आहोत.

डॉक्टरस व औषध विक्रेते हे लोकांचे जीव वाचवायचे त्यांना बरे करायचे काम सहकार्याने करीत असतात. औषध विक्रेत्यांची भुमीका ही नेहमी सहकार्याचीच असते. सर्वांनी डॉक्टरएवढे औषध विक्रेत्यांचे ऋण मान्य करायला हवे.

हा एकच धंदा असा आहे की ज्यात समाजसेवा आपोआप होते. औषधी विक्रेता होणे हे एक कठीण व्रत आहे. सुर्योदयापासून रात्री ८-१० पर्यंत दूकान चालू ठेवूनही रात्री बेरात्री अडलेल्या ग्राहकाला हसतमुखाने औषध काढून देण्याचे महान कार्य सर्वच औषध विक्रेते करतात. बऱ्याचदा पदरचे पैसे खर्चून अडलेल्या गरीबाला औषधे देतात आम्ही त्याबद्दल आपले ऋणी आहोत.

सर्व सामान्य जनतेला औषध विक्रेत्यांचे नेहमीच चांगले मार्गदर्शन मिळते. गावात नवीन आलेल्या माणसाला अडचणीच्या वेळी चांगला डॉक्टर कोण हे विचारायचे विश्वासाचे माणूस म्हणजे औषधी दूकानदारच आहे.

५० हजाराहून अधिक औषधे बाजारात आहेत. शिवाय काही चूक झाली तर शिक्षा होण्याची सदैव भिती असतेच. सदैव सावध रहावे लागते.हे असूनही आपण सदैव हसतमुखाने मोठीच समाजसेवा करतात म्हणून आपणास हे सन्मानपत्र देत आहोत.

डॉ.हेमंत जोशी.

सौ.डॉ.अर्चना जोशी. डॉ.आगरकर

संपादक, आरोग्यज्ञानेश्वरी ,दिवाळी अंक

जोशी बालरुग्णालय, विरार.

फोन नं-०२५०-२५०२७१०/०९

ई-मेल- haj@vsnl.com

औषधे घेतांना खालील काळजी घ्या.

१. औषधशास्त्राचा अभ्यास हे सांगतो की खूप लोक औषध घेतांना चुका करतात. म्हणून औषधे नेहमी नीट दोनदा समजवून घ्या. चुकांनी जीवाला धोका होवू शकतो.
२. औषधाचे नाव वाचा. कधीपर्यंत वापरता येते हे बघा. वापरायची मुदत टळलीनाही ह्यावी खात्री करा.
३. औषधे डॉक्टरांच्या सुचनेनुसारच घ्या. डोस व दिवस कमी जास्त करू नका.
४. औषधाचे दुष्परिणाम काही अपेक्षित आहेत का हे डॉक्टरांना दरवेळी विचारा. काही औषधांचे रंग लघवी, संडासमध्ये उतरतात, सर्दी खोकल्याच्या औषधाने सुस्तीयेते.
५. सर्व औषधांवर मराठीत नावे येत आहेत. विनंती केली तर डॉक्टर औषधे व सर्व माहिती व सुचना आनंदाने मराठीत देतील.
६. औषधे मुले चुकून घेवू शकणार नाही अशी मुलांच्या आवाक्याबाहेर सुरक्षित ठेवा.
७. मुलांना औषधे देतांना खालील काळजी घ्या.
 - १. शबरी व्हा. कोणतेही अन्न औषध देतांना नेहमी आधी चव घ्या.
 २. ती बरी लागल्यावरच अन्न औषध बाळाला द्या.
 ३. आईचे दुध टाकुन स्वादिष्ट केलेले अन्न औषध मुले सर्वात छान घेतात असा जागतीक अनुभव आहे.
- मांडीवर / दोन पायांच्या मध्ये झोपलेल्या बाळाला पाणी, दूध पातळ अन्न किंवा औषध देवू नका. ते श्वासनळीत जाऊन मुले गुदमरतात, निळीकाळी होतात. असे घरोघरी होते. क्वचित ती मरतात सुद्धा. मुलांना औषधदेतांना ठसका लागणार नाही याची काळजी घ्या.
८. आजार व आरोग्याबद्दल जास्तीत जास्त माहिती मिळवा व सर्वांना द्या. याने सर्वाधिक आजार टळतील। झालेले आजार लवकर बरे होतील. आपले डॉक्टरही याच्याशी सहमत होतील. आजार व आरोग्याबद्दल जास्तीत जास्त माहिती मिळवण्यासाठी दर दिवाळीला आरोग्यज्ञानेश्वरी घ्या वाचा व निरोगी दिर्घायुषी व्हा.

डॉ. हेमंत जोशी.

सौ. डॉ. अर्चना जोशी.

संपादक, आरोग्यज्ञानेश्वरी, दिवाळी अंक

जोशी बालरुग्णालय, विरार.

फोन नं-०२५०-२५०२७१०/०९

ई-मेल- haj@vsnl.com

औषधे घेतांना खालील काळजी घ्या.

१. खूप लोक औषध घेतांना चुका करतात. म्हणून औषधे नेहमी नीट दोनदा समजवून घ्या. चुकांनी जीवाला धोका होवू शकतो.

२. औषधाचे नाव वाचा. कधीपर्यंत वापरता येते हे बघा. वापरायची मुदत टळलीनाही ह्याची खात्री करा.

३. औषधे डॉक्टरांच्या सुचनेनुसारच घ्या. डोस व दिवस कमी जास्त करू नका.

४. औषधाचे दुष्परिणाम काही अपेक्षित आहेत का हे डॉक्टरांना दरवेळी विचारा. काही औषधांचे रंग लघवी, संडासमधे उतरतात, सर्दी खोकल्याच्या औषधाने सुस्तीयेते.

५. सर्व औषधांवर मराठीत नावे येत आहेत. विनंती केली तर डॉक्टर औषधे व सर्व माहिती व सुचना आनंदाने मराठीत देतील.

६. औषधे मुले चुकून घेवू शकणार नाही अशी मुलांच्या आवाक्याबाहेर सुरक्षित ठेवा.

७. मुलांना औषधे देतांना खालील काळजी घ्या.

- १. शबरी व्हा. कोणतेही अन्न औषध देतांना नेहमी आधी चव घ्या.

२. ती बरी लागल्यावरच अन्न औषध बाळाला द्या.

३. आईचे दुध टाकून स्वादिष्ट केलेले अन्न औषध मुले सर्वात छान घेतात असा जागतीक अनुभव आहे.

मांडीवर / दोन पायांच्या मध्ये झोपलेल्या बाळाला पाणी, दूध पातळ अन्न किंवा औषध देवू नका. ते श्वासनळीत जाऊन मुले गुदमरतात, निळीकाळी होतात. असे घरोघरी होते. क्वचित ती मरतात सुद्धा. मुलांना औषधदेतांना ठसका लागणार नाही याची काळजी घ्या.

८. आजार व आरोग्याबद्दल जास्तीत जास्त माहिती मिळवा व सर्वांना द्या. याने सर्वाधीक आजार टळतील. झालेले आजार लवकर बरे होतील. आपले डॉक्टरही याच्याशी सहमत होतील. आजार व आरोग्याबद्दल जास्तीत जास्त माहिती मिळवण्यासाठी दर दिवाळीला आरोग्यज्ञानेश्वरी घ्या वाचा व निरोगी दिर्घायुषी व्हा.

डॉ. हेमंत जोशी. सौ. डॉ. अर्चना जोशी. संपादक, आरोग्यज्ञानेश्वरी, दिवाळी अंक जोशी बालरुग्णालय, विरार .

