



## संपादकीय

आरोग्य ज्ञानेश्वरीच्या सर्व वाचकांना, कर्मचाऱ्यांना व जाहिरातदारांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा. ग्राहकांच्या, वाचकांच्या उदंड प्रतिसादामुळे आम्ही आठव्या वर्षी दिवाळी अंक काढू शकलो. मुंबई ग्राहक पंचायतीच्या चोखदळ ग्राहकांनी गेल्या वर्षी आरोग्य ज्ञानेश्वरीच्या ५००० प्रति घेतल्या. या वर्षीही घेतील. **आम्ही आभारी आहोत.**

पोटाचे आजार झाले नाही असा कोण आहे? पोटाचे आजार झाल्यामुळेच आम्ही अल्पायुषी आहोत. आम्ही घराबाहेर खाल्ले नाही घराबाहेरून आल्यावर चप्पल बाहेर काढली व नीट हातपाय धुतले तर ९० टक्के पोटाचे आजार टळतील. पोटाच्या आजाराविषयी सर्व माहिती देणारा पोटाचे विभाग यंदा आहे.

आज देश जगातील एड्सची राजधानी आहे व महाराष्ट्र भारतातील. आज आपल्या देशात २००३ चे संशोधन असे दाखविते की, कॉलेजच्या निम्म्या विद्यार्थ्यांना एड्स कसा होतो? हे माहित नाही, एड्सची माहिती मिळवणे व एड्स टाळणे हीच एड्सची लस आहे.

या अंकात मान्यवर लेखकांनी आरोग्यावर लेख, कथा, नाटके लिहून आरोग्यशिक्षण आनंदमय केले आहे, त्यांचे आम्ही आभारी आहोत. आहे. यातील शतायुषी माणसे कसे जगतात यांचा अभ्यास करून लिहिलेला बिनखर्चात दीर्घायुषी व्हा! हा भाग सगळ्यांना आवडेल.

एड्सचा विभाग भारतातील बालआरोग्यतज्ज्ञ डॉ. सचिन चंगेडीया (M.B.B.S., D.C.H., D.N.B.) यांनी संपादित केला आहे.

पोटदुखीचा विभाग जागतिक कीर्तीचे पोटाचे विकारांचे तज्ञ डॉ. शरद शाह व डॉ. राजेंद्र आगरकर यांनी संपादित केला आहे.

यातील आपल्याला जे आवडेल ते घ्या व अंकातील त्रुटी आम्हाला कळवा!

आमचे मित्र प्रदीप पांडे (लुपिन लॅब), आरोग्य ज्ञानेश्वरीतील परिवारातील सर्व मंडळी, जोशी हॉस्पिटलचे सर्व कर्मचारी, डॉ. राजेंद्र आगरकरांचे सर्व सहकारी यांचे आम्ही आभारी आहोत.

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी, डॉ. राजेंद्र आगरकर

संपादक.

अतिथी संपादक मंडळ: डॉ. शरद शाह, डॉ. सचिन चंगेडीया, डॉ. सविता जोशी-जावडेकर, श्रीमती श्यामा रानडे, श्रीमती अरुणा पांडे

आरोग्य ज्ञानेश्वरी परिवार: श्री. प्रदिप पांडे, चंदू वणे, शरदचंद्र पंडित, महेन्द्र जाधव, विद्या नायडू, प्रदिप पालव, अरुणा कुरंदकर, विनायक वडके, लुईझा डिव्रिटो, जुईली वर्तक, सविता पाटील, स्वाती पाटील, संध्या महाजन, प्रणिता पाटील, विजया जाधव, वर्षा चवाथे, वंदना कदम, निशा मायदेव, वृषाली, बांदल, अंजली पाटील, प्रतिभा पाटील, पुनम वर्तक, मेघा मंहेते, भारती पाटील, अल्पेश पाटील, शंकर कुंभार, जशराज देसाई, उषा हरेश पिंपळे, निलम सुर्वे, लक्ष्मीकांत सावंत, सर्वेष्ट लुडवे, सुरेंद्र कुलकर्णी आम्ही यांचे ऋणी आहोत.

छपाई: सुमंगल प्रिंटिंग प्रेस, अंधेरी (पूर्व)

संपादक: डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी, डॉ. राजेंद्र आगरकर.

उपसंपादक: कु. रेणुका जोशी.

मालक-प्रकाशन-डॉ. हेमंत जोशी. प्रकाशन स्थळ:- जोशी बाल रुग्णालय, स्टेशनसमोर, विरार (पश्चिम). ४०१३०३

दूरध्वनी: ९५२५०-२५०२७१०

Web site: [www-arogya-dnyaneshwari.com](http://www-arogya-dnyaneshwari.com)

अंकाची सीडी उपलब्ध





## अनुक्रमणिका

### बालमजूर

(जाहिरातीचे दुष्परिणाम)	कल्याणी पगडी	६
गुडबाय - गर्भाशय	निलु निरंजना गव्हाणकर	८
नावात विट्ठल असणारा प्रभू	गिरिजा कीर.	१३
बाळाचं पोट	डॉ. योगेन्द्र जावडेकर	१६
तंबाखू	डॉ. प्रकाश गुप्ता.	१७
वजन	डॉ. रोहिणी तलवार	२०
ध्यानधारणा	आसावरी जोशी	२१
सुसंवाद	डॉ. योगेंद्र जावडेकर	२३
दिर्घायुषी व्हा.	आसावरी जोशी.	२४
कोडाचे कोडे	डॉ. रोहिणी तलवार	२५
स्तनाचा कर्करोग	राजेंद्र बडवे.	२८
लैंगिक संबंधातून		
होणारे संसर्ग रोग	डॉ. राजन भोसले.	३२
उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण	डॉ. राजेंद्र आगरकर	३३
आरोग्याची गुरुकिल्ली	गो. आ. भट	३९
स्वसंरक्षणाचे सोपे मंत्र	सोमनाथ समेळ	५८
आम्लपित्त (असिडीटी)	डॉ. राजेन्द्र आगरकर	४५
एन्डोस्कोपी एक		
बहुगुणी अस्त्र -	डॉ. अभय उपासनी	४९
जठरातील आम्ल व		
श्वसनमार्गाचे काही आजार-	डॉ. पल्लवी भांडारकर	५२

## पोटाचे विकार विशेष भाग

पोटांमधली नस्ती कटकट	डॉ. सविता जावडेकर	५६
----------------------	-------------------	----



स्वसंरक्षणाचे सोपे मंत्र	सोमनाथ समेळ	५८
पिंपयाचे पाणी आणि आणिबाणी	डॉ. एम. जी. करमरकर	६०
मद्यपानामुळे होणारे दुष्परिणाम	डॉ. रेखा भातरवंडे	६४
दुर्बिण शस्त्रक्रियेची दुनिया	डॉ. संजय ओक	६८
सहवासाची भूक	डॉ. मनोज भाटवडेकर	७२
पोटाचे विकार आणि आहार	डॉ. गायत्री बर्वे	७४
अन्न विषबाधा		७६
मुळव्याध	डॉ. सविता जोशी जावडेकर	७७
मुळव्याधीवर आधुनिक उपाय	डॉ. संगिता वझे	७८
मधुमेह व पचनसंस्थेतील तक्रारी	डॉ. अंजली कुलकर्णी	८०
मुतखडा आणि पोटदुखी	डॉ. अनिता पटेल	८२
अन्ननलिकेचा कर्करोग	डॉ. अनिता गाडगीळ	८४
हव्यास उपोषणाचा	डॉ. मनोज भाटवडेकर	८८
बद्धकोष्ठता- मलावरोध	आसावरी जोशी	९२
पोटदुखी व स्त्री रोग	डॉ. अश्विनी भालेराव गांधी	९६
हात की सफाई	श्री. लक्ष्मीकांत सावंत	९८
काविळ	डॉ. अलका देशपांडे	१००
यकृत रोपण	डॉ. दीपक अमरापूरकर	१०४
आहार	श्यामा रानडे	१०८
बुद्धीमतेचा मार्ग पोटातून	डॉ. श्रीकांत चोरघडे	११२
दुर्बिण पद्धतीची शस्त्रक्रिया	डॉ. संजय ओक	११६
कर्करोग	श्यामा रानडे	१२०
शीतपेयानो तुमची कहाणी.	कु. मैत्रेय गणपुते.	१२१
एडस्	डॉ. सचिन चंगोडिया	१२९
स्वच्छता हे देवाचे दुसरे घर	प्रभाकर पेंढारकर	१७१
घरातले ग्रंथालय असे ठेवा	करुणा ढापरे.	१७५



आरोग्य शिक्षण क्षेत्रात भरीव, उत्तम कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तीला

**आरोग्य ज्ञानेश्वर**

पुरस्कार दरवर्षी दिला जातो.

**यंदाच्या पुरस्काराचे मानकरी**



**डॉ. विंदुल प्रभू**

M.B.B.S., S.C.G.P., F.I.C.

1. Vice Chair Person of Council of Sex Education & Parenthood- INRERNATIONAL
2. Consultant to Sex Education Counselling research Therapy Centre of Family Planning Association of India.
3. Associate Editor of Sexology Journal - "News & Views."
4. Honorary Treasurer - Bombay Medico's Cultural Centre.

१. प्रकाशने:

आरोग्य आणि लैंगिकता :- १४

संपादकीय.

सहलेखन : ५

अनुवाद : ६

आगामी : ३

२. पन्नासहून ही अधिक शास्त्रीय निबंध.

३. पन्नासहून ही राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय अधिवेशन,

४. सातशेहून अधिक लैंगिकता व आरोग्यावर बातमीपर लेख

५. सहशेहून अधिक खाजगी व सार्वजनिक भाषणे.

६. ऑल इंडिया रेडिओवर १९८५ पासून

७. दूरदर्शनवर लैंगिक आरोग्यावर अनेक भाषणे.

पारितोषिके : १. सातवे वर्ल्ड काँग्रेस ऑफ सेक्सॉलॉजी . १९८५ मध्ये,

२. उत्कृष्ट लेखनासाठी महाराष्ट्र शासनाने गौरविले- तीन वेळा

(निरामय कामजीवन, तारुण्याच्या उंबरठ्यावर, आरोग्य समज आणि गैरसमज.)

३. कम्युनिटी सर्व्हिस अँवार्ड ऑफ इंडियन मेडिकल असोसिएशन. १९८२, १९८३.

४. शतायुषी, पुणे १९८९.

५. सायन्टिफिक टेंपर प्रमोशन अँवार्ड, मुंबई - २०००.

६. मराठी विज्ञान परिषदतर्फे सत्कार- २००१

७. स्केपी (SCEPI) चा सुवर्ण दीप पुरस्कार- २००२

८. इंडियन मेडिकल असोसिएशन, मुंबई (प.) आणि डॉक्टरांच्या साहित्य संमेलनात सत्कार व मानचिन्ह.

**डॉ. श्याम अष्टेकर**

(एम.डी.)



**कार्याचा आढावा.**

१) एम.एफ.सी.बुलेटिन (इंग्लिश बायमन्थली ऑफ मेडिको फ्रेन्ड्स सर्कल) १९९०-१९-९२ ह्यावर्षी संपादकीय भूमिका.

२) दहाव्या महाराष्ट्र राज्य आरोग्य नियोजन समितीचे २००१ चे सभासद.

**लिहिलेली पुस्तके :**

- १) 'भारतीय आरोग्य' १९९७ : भारतीय स्वातंत्र्याच्या सुवर्णमहोत्सवी वर्षात प्रकाशित झालेले पुस्तक .
- २) हेल्थ अँड हिलिंग : प्राथमिक आरोग्यावर सविस्तर भाष्य करणारे (इंग्लिश). काळजी व औषधोपचार यावरील पुस्तक, मद्रास - २००१ .
- ३) चीन, फिलीपाईन्स, थायलंड यांची आरोग्यव्यवस्था व भारतीय आरोग्यव्यवस्था यावरील पुस्तक.
- ४) संशोधन : ग्रामीण भागातील उच्चरक्तदाब असणाऱ्या लोकांच्या समस्या व संशोधन. (इपिडीमॉलॉजी ऑफ हायपरटेंशन इन रुरल कम्युनिटी )

सहभाग : दिंडोरी ( जिल्हा नाशिक ) येथील ग्रामीण शाळेमधून आरोग्य शिबीर.

आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या विकासासाठी सिडी तयार करणे. प्राथमिक आरोग्य संदर्भात हिंदीतून पुस्तक.

पुरस्कार : सार्वजनिक वाचनालय : नाशिक यांच्याकडून आरोग्यावरील पुस्तकांसाठी १९९३ साली गौरव व पुरस्कार.

ग्रामीण आरोग्यावरील प्रबंधाकरिता २००२ साली

कोलकाता इंडियन पब्लिक हेल्थ काँग्रेसतर्फे डॉ. पी. सी. सेन पुरस्काराने सन्मानित.



## आरोग्य ज्ञानेश्वर डॉ. सुरेश नाडकर्णींना श्रद्धांजली

दि. २८.९.२००३ ला आरोग्य ज्ञानेश्वर डॉ. सुरेश नाडकर्णी अंनंतात विलीन झाले. मराठी आरोग्य साहित्य क्षेत्र पोरके झाले व मराठी आरोग्यविषयक साहित्याची अपरिमित हानी झाली. त्यांच्या निधनाची बातमी येताच मन सुन्न झाले व गेल्या १३ वर्षांचा सोबतचा कालखंड डोळ्यासमोर आला. १३ वर्षांपूर्वी सप्टेंबरच्या एका रविवारी सकाळी ६.३० वाजता एक पांढरा पोषाख केलेले गृहस्थ आले व म्हणाले मी डॉ. सुरेश नाडकर्णी. सर्प व विंचूदंश कार्यशाळेसाठी मी आलो आहे. आजही भारतभर ग्रामीण भागामध्ये सर्प चावून लोक दगावतात. विशेषतः सह्याद्रीमध्ये, डोंगरपट्टीमध्ये, कोकणामध्ये विंचू चावल्याने खूप लोक दगावतात. परंतु शहरामध्ये ही माहिती नसते व हा विषय मेडीकल कॉलेजमध्ये नीट शिकवला जात नाही म्हणून लोकांना काही माहिती नसते, त्यासाठी डॉक्टरांना सर्व शास्त्रीय माहिती नीट देण्यासाठी आम्ही एक दिवसाची कार्यशाळा ठेवली होती व त्याच्यासाठी डॉ. सुरेश नाडकर्णी आले होते. त्यांनी त्या नंतरच्या शनिवारी लोकसत्तामध्ये वैद्यकविश्व या सदरामध्ये पाव पानभर साप, विंचू चावल्यावर काय करावे याबद्दल छान लेख लिहून पूर्ण महाराष्ट्राला त्याबद्दल माहिती दिली. त्यानंतर डॉ. सुरेश नाडकर्णींशी वारंवार भेटणे झाले. ओळख वाढतच गेली. त्यांनी पित्याप्रमाणे आम्हांवर व सर्व आरोग्य लेखकांवर प्रेम केले. असे किती डॉक्टर माहिती आहेत की ते ६० वर्षांचे झाले म्हणून त्यांच्या मित्रांनी प्रेमाखातर त्यांच्यासाठी ६० हजार रुपये जमा करून त्याची थैली त्यांना अर्पण केली. असे हे एकुलते एक डॉ. सुरेश नाडकर्णी. त्यांनी ह्या पैशात भर टाकून ते पैसे इंडियन मेडिकल असोसिएशनला दिले व डॉ. सुरेश नाडकर्णी

मित्रमंडळातर्फे आरोग्य शिक्षण क्षेत्रात भरीव, उत्तम कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तीला दरवर्षी पुरस्कार सुरू केला. हा पुरस्कार डॉ. प्रमोद जोग, डॉ. उल्हास कोल्हटकर आदी अनेक लोकांना मिळाला आहे. केरळमध्ये आरोग्य लेखक संघ आहे. असा आपल्याकडे व्हावा अशी डॉ. सुरेश नाडकर्णी यांची इच्छा होती. म्हणून आम्ही जागतिक मराठी आरोग्य लेखक संघ सुरू केला. संघाच्या सदस्याच्या लेखकांचे लेख एकत्र करून आरोग्य ज्ञानेश्वरी बनते व गेली ८ वर्षे आरोग्य ज्ञानेश्वरी अंक काढत आहोत. त्याच्या दरवर्षी १०,००० प्रती विकल्या जातात. आरोग्य ज्ञानेश्वरीतर्फे दरवर्षी आरोग्य शिक्षणक्षेत्रात भरीव, उत्तम कामगिरी करणाऱ्या दोन व्यक्तींना पुरस्कार दिला जातो. पहिल्या पुरस्काराचे मानकरी अर्थातच डॉ. सुरेश नाडकर्णी होते.

ते फक्त मराठीतच लिहायचे असे नाही तर हिन्दी, इंग्रजीमध्ये, सायन्स रिपोर्टरच्या इंग्रजी हिन्दी आवृत्तीमध्ये पण त्यांचे लेख यायचे. सर्व मराठी आरोग्य लेखकांना त्यांचे खूप पाठबळ होते. आमचे पहिले पुस्तक हसत-खेळत वजन, उंची, बुद्धी वाढवा हे पुस्तक जेव्हा ९१ मध्ये आले तेव्हा त्यांचे कौतुक करणारा लेख लोकसत्तामध्ये लिहीला व आयडियलचे कांताशेट नेरुळकर स्वतः आमच्या घरी पुस्तकाच्या प्रति घ्यायला आले. ते स्वतः आरोग्याचा चालता-बोलता एक विश्वकोशच होते. त्यांना आपण कोणत्याही विषयावर लेख मागितला तर ते त्वरित हसत-खेळत लिहू शकायचे. एका दिवसात लिहून देऊ शकायचे. ते रोज लायब्ररीत जायचे व सर्व आरोग्यावरील जागतिक मासिके वाचायचे. ब्रिटिश मेडिकल जर्नल, नेचर आदी मासिके वाचून त्यातील अद्ययावत माहिती आधुनिक माहिती ते मराठी लोकापर्यंत पोहचवून त्यांची मोठीच लोकसेवा केली आहे. मराठी ज्ञानभाषा करण्यात आरोग्य क्षेत्रामध्ये त्यांच्याएवढे काम करणारे फारच कमी लोक आहेत. एखाद्या लेखकाने वृत्तपत्रामध्ये स्तंभलेखन केले मग एखाद्या वाचकाने त्यांचे पुस्तक करून तसे केले असे आपणास किती लोक माहीत आहेत. मला

तरी डॉ. सुरेश नाडकर्णी हे एकच व्यक्ती माहित आहेत. पनवेलच्या एका वाचकाने त्याच्या लेखांचे पुस्तक केले.

डॉ. सुरेश नाडकर्णी ह्यांचा सर्वाधिक घेण्यासारखा गुण म्हणजे ते रोज सकाळी ४ वा. उठत व सकाळी एक तास रोज अभ्यास व लेखन करीत व त्यांनी हे आयुष्यभर केले. हा गुण प्रत्येकानेच घेण्यासारखा आहे. त्यामुळे ते नेहमीच जगाच्या दोन तास पुढे होते. त्यांनी कधी कोणाला दुखवले नाही. सर्वांच्या लेखनाची मुक्तपणे स्तुती केली व जमेल तेवढी त्यांनी मदत केली. आज मराठीमध्ये १८०० पुस्तक आरोग्य विषयक उपलब्ध आहेत. सर्व लेखकांना मार्गदर्शन करणे, पाठीवरून त्यांच्या हात फिरवणे व लागेल ती मदत करणे हे काम डॉ. सुरेश नाडकर्णी आनंदाने करीत.

लोकांना माहिती देणारा लोकवैद्यक हा त्यांचा जिवाळ्याचा विषय होता. राज्य मराठी विकास संस्थेमध्ये त्यांनी याविषयी लोकवैद्यक विभाग स्थापन करून त्याचे व्यवस्थापन केले व शेवटपर्यंत त्याची धुरा वाहिली. आजच्या इंटरनेटच्या जमान्यामध्ये त्यांनी ई-क्षेम पाक्षिक ही नावाचे पुस्तक काढले होते.

परवाच आम्ही एकत्र बसलो असतांना त्यांनी सांगितले की मला सहा महिन्यांपासून यकृताचा कर्करोग झाला आहे. आणि येथील सगळ्या अलोपॅथीक डॉक्टरांनी ऐकून हात टेकले. तेव्हा केरळच्या आयुर्वेदीक नंबुद्री डॉक्टरांनी औषध केले. सहा महिन्यांनी माझे यकृताचे सर्व रिपोर्ट चांगले आले. फक्त अल्ब्यूमिन वाढत नव्हते. आयुर्वेदाचा अभ्यास संशोधन व वापर वाढायला हवा यावर एकमत झाले.

ज्याला ज्याला डॉ. सुरेश नाडकर्णींचा एखादा लेख वाचून एकही फायदा झाला आहे. त्यांनी आपल्याला जे चांगले येते. आपल्या क्षेत्रातील जे चांगले ज्ञान आहे त्याबद्दल लिखाण करून मराठीला समृद्ध ज्ञानभाषा केल्यानेच डॉ. नाडकर्णींना खरी श्रद्धांजली मिळेल.

हे होवो; हीच जनता जनार्दनाला प्रार्थना.

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी  
डॉ. राजेंद्र आगरकर





# बालमजूर

◆ कल्याणी पगडी

साहित्य सहवास,  
वान्दे. टेलि. ५६५९०८६७.

(जाहिरातीचे दुष्परिणाम सांगणारी कथा)

‘रोहन’- ‘यस् मॅडम’, ‘रुचिरा’- ‘यस् मॅडम’- ‘सुनीत’  
उत्तर आलं नाही. सीमाताईनी वर पाहिलं. सुनीतची जागा रिकामी  
होती. काल, परवा, दोन दिवस सुनीत रजेवरच होता. आजही  
आला नाही. त्यांनी विचारलं,- “अरे या सुनीतच्या घराजवळ  
कोण राहतं? राजेश, तू राहतोस ना. आज संध्याकाळी जरा  
त्याच्या घरी जाऊन पाहून तरी ये. आजारी बिजारी आहे की  
घरी काही अडचण आहे!”

“मॅडम मी काल संध्याकाळीच गेलो होतो- पण त्याच्या घराला  
कुलूप होतं- राजेशनं सांगितलं.”

“काय बरं झालं असावं...” सीमाताई स्वतःशीच विचार  
करू लागल्या. गोबऱ्या गालाचा, गोरपान, हसऱ्या डोळ्यांचा  
सुनीत वर्गात दिसला नाही की त्यांना चुटपूट लागायची. सुनीतच्या  
तोंडाची खुळी नेहमी चालू असायची. सारखे काहीतरी प्रश्न  
विचारायचा. पण त्याचे प्रश्न नेहमी शहाणपणाचे असत. नवीन  
नवीन माहिती मिळवायची त्याला फार आवड होती. मधल्या  
सुट्टीत तो खूप दंगा करायचा. त्याचं नकला करणं वर्गातल्या  
मुलांना फार आवडायचं.

पण हल्ली हल्ली सुनीत बरेच वेळा गैरहजर राहायला लागला  
होता. त्याचं घर शाळेपासून जरा लांब होतं. पण तो शाळेच्या

बसनें यायचा. त्याचे वडील एका खाजगी कंपनीत नोकरीला  
होते आणि आई सरकारी नोकरीत होती एवढीच त्याच्याबद्दलची  
माहिती सीमाताईना होती. उद्या शाळेची इन्स्पेक्शन आहे; उद्या  
आला तरी बरं. कुठल्याही तासाला कुठलेही प्रश्न विचारले तरी

“जाहिरातीच्या फिल्म्समध्ये काम  
करतो मी. चॉकलेटच्या,  
आईसस्क्रीमच्या, मोटारीच्या - खूप  
जाहिरातीत काम केलंय मी मागच्या  
दोन महिन्यात. पुढच्या  
आठवड्यापासून टी.व्ही.वर  
दिसायला लागतील त्या. पण मॅडम,  
मला नाही जायचं तिथे! दोन दोन  
दिवस सकाळी नऊपासून संध्याकाळी  
सहापर्यंत तेच तेच करायला  
लावतात.”

सुनीत हमखास बरोबर उत्तर देणार. तो असला की इन्स्पेक्शनची  
काळजी नाही असा विचार करीत सीमाताई घराकडे वळल्या.

दुसऱ्या दिवशी वर्गात आल्याबरोबर त्यांनी  
सुनीतच्या बाकाकडे पाहिलं. सुनीत बाकावर  
दिसल्यावर त्यांना बरं वाटलं. पण थोड्या वेळानं  
त्यांच्या लक्षात आलं की तो आज फारच गप्प गप्प  
आहे. त्याचं तोंड उतरलेलं होतं. डोळे लाल झालेले  
होते आणि तो सारखा पेंगट होता. त्याच्याजवळ  
जाऊन सीमाताईनी मायेनं त्याच्या डोक्यावरून हात  
फिरवला आणि म्हटलं- “कां रे सुनीत, बरं नव्हतं  
कां?”

“हो मॅडम. चिठ्ठी आणलीय मी बाबांची.”

“बरं. दे नंतर. पण डॉक्टरांकडे गेला होतास  
का? काही तरी टॉनिक वगैरे देत जा आईला  
म्हणावं. नाहीतर मला भेटायला सांग. हल्ली फार



अनेक व्यवसायात बालमजुरी मोठ्या प्रमाणावर आहे



वेळा रजेवर असतोस तू” बरं नाही म्हणून सुनीतनं मान डोलावली. पंधरा दिवसांनी सुनीतचा वाढदिवस आला. वाढदिवसाच्या दिवशी शाळेत गणवेश नाही घातला तरी चालत होतं. त्या दिवशी सुनीत फारच छान दिसत होता. स्मार्ट निळ्या जीन्स, टी-शर्ट आणि नाइकेचे शूज त्यानं घातले होते. त्याच्या हातावर घड्याळही चमकत होतं. मधली सुट्टी व्हायच्या थोडं आधी शाळेच्या गड्यांनी सुनीतच्या घरून आलेल्या, मुलांना वाटण्यासाठी पाठवलेल्या भेटवस्तूंनी गच्च भरलेल्या दोन मोठ्या पेट्या आणल्या. सगळ्या सत्तर मुलांसाठी कॅडबरीची दोन दोन चॉकलेट्स आणि छोट्या बॅटरीवर चालणाऱ्या मोटारी त्यात होत्या. प्रत्येक मुलासाठी निदान ७०-८० रुपये तरी खर्च झाले असतील ! सुनीतच्या वडिलांना काय लॉटरी बिटरी लागली आहे का काय ! सीमाताई विचार करीत होत्या. पण वर्गातल्या साऱ्या मुलांचा आनंद आणि हॅपी बर्थडे टू यू च्या गजरात आपले मध्यमवर्गीय हिशोब त्यांनी मागे टाकले आणि त्याही मुलांच्या बरोबरीने टाळ्या वाजवू लागल्या.

त्या दिवशी दुपारी सुनीतला पुन्हा बरं वाटत नव्हतं. त्याचा चेहरा कोमेजलेला होता. सीमाताईंनी त्याच्या कपाळाला हात लावून पाहिला. थोडा ताप होताच त्याला. “सुनीत, ताप आहे तुला. जा, तू खाली जा. आपली विश्रांतीची खोली आहे ना तिथे जाऊन झोप. मी बाबूकडून तुला गरम चहा पाठवते तो घे. राजेश, तू घेऊन जा त्याला खाली आणि सुनीत, संध्याकाळी शेवटच्या तासालाच वर ये म्हणजे बसच्या वेळेला घोटाळा नको.” सीमाताईंनी सांगितलं.

राजेशबरोबर सुनीत खाली गेला. चहा घेतल्यावर त्याला जरा बरं वाटलं. थोडी थंडी वाजत होती. पांघरूण घेऊन तो पडून राहिला. शेवटच्या तासाला तो वर आला नाही म्हणून सीमाताईंनी राजेशला त्याला आणायला पाठवलं. राजेश खाली जाऊन वर आला आणि म्हणाला - “मॅडम, सुनीतचे डॅडी मघाशीच त्याला घेऊन गेले.”

बाबूनं सांगितलं. “त्याचं दप्तर मला आणायला सांगितलंय त्याच्या डॅडींनी.” “असं !” सीमाताई आश्चर्यानं उद्गारल्या. त्याचे डॅडी वर क्लासमध्ये सांगायला का नाही आले !

बाबू म्हणाला, “ते फार घाईत होते. टॅक्सी उभी केली होती टॅक्सीत अजून कोणीतरी होतं.” - राजेशनं सांगितलं. पुन्हा दोन दिवसांनी सुनीत शाळेत आला. आज सीमाताईंनी काहीच चौकशी केली नाही. दुपारी छोट्या सुट्टीच्या आधी सुनीत चिड्डी घेऊन सीमाताईकडे आला. “आता काय आहे ?” किंचित रागानंच सीमाताईंनी विचारलं.

“डॅडींनी चिड्डी दिलीय. मला छोट्या सुट्टीनंतर घरी

जायचंय.”

“बरं नसेल तुला. आलास कशाला मग शाळेत !”

“नाही मॅडम. बरा आहे मी.”

“तुझ्या डॅडींनी लिहिलंय- तुला बरं नाही म्हणून लवकर सोडावं आणि जाशील कसा घरी तू ?”

“डॅडी न्यायला येणार आहेत. पण मॅडम, आज तुम्ही प्लीज माझ्या डॅडींना सांगाल का की, मला पाठवता येणार नाही म्हणून.”

“का रे ? सीमाताईंनी आश्चर्यानं विचारलं.”

“मॅडम, मला जायचं नाहीये. मॅडम, तुम्हाला सांगू, मी हल्ली खूपदा शाळेतं येत नाही ना तेव्हा मी आजारी नसतो काही !”

“मग ?”

“मला शूटिंगला जायचं असतं !”

“शूटिंगला ? कसल्या ?”

“जाहिरातींच्या फिल्मसमध्ये काम करतो मी. चॉकलेटच्या, आईसस्क्रीमच्या, मोटारीच्या - खूप जाहिरातीत काम केलंय मी मागच्या दोन महिन्यात. पुढच्या आठवड्यापासून टी.व्ही.वर दिसायला लागतील त्या. पण मॅडम, मला नाही जायचं तिथे ! दोन दोन दिवस सकाळी नऊपासून संध्याकाळी सहापर्यंत तेच तेच करायला लावतात. मला खूप कंटाळा येतो आणि कॅमेऱ्यासाठी खूप मोठे दिवे लावतात त्यांनी खूप गरम होतं. मी खूप दमतो मॅडम. आजारी पडतो. घरी आल्यावर अभ्यासही होत नाही. शाळा तर बुडतेच. पाहिलंत ना, या युनिट टेस्टमध्ये माझा सत्तावीसावा नंबर आला. आणि काही करायचं चुकलं की मम्मी, डॅडी ओरडतात त्या सगळ्या लोकांपुढे. ते कॅमेराकाका चांगले असले तर म्हणतात, इटस् ऑल राइट. ही इज अ गुड बॉय. पण मला नाही जायचं तिथे मला माझ्या मित्रांत खेळायलाही घेत नाहीत आतां. सगळे म्हणतात तू आता हीरो झालास ! मॅडम, मला हीरो नाही व्हायचं. मला नुसता सुनीत राहू दे. सुनीतच्या डोळ्यांत पाणी भरून आलं होतं.”

“अरे मग तू हे सारं मम्मी डॅडींना का नाही सांगत ? सीमाताईंनी विचारलं.”

“पाहिलं मी सांगून. पण मॅडम खूप पैसे मिळतात मला. कालच डॅडी मम्मीला सांगत होते. मागच्या महिन्यात पस्तीस हजार रुपये मिळाले सुनीतचे. अशा आणखी तीन-चार असाईनमेंट्स मिळाल्या तर दिवाळीत नवी मारुती घ्यायचीच.” आतां सुनीतच्या डोक्यावरलं पाणी गालावर झरत होतं.

त्या बालमजुराच्या डोक्यावरलं ते भलं थोरलं ओझं सीमाताई हतबध्द होऊन पाहत राहिल्या.



# गुडबाय-गर्भाशय

◆ निलु 'निरंजना' गाव्हाणकर

दारावर बेल वाजली, चारच दिवसांपूर्वी मी मोठे ऑपरेशन करून घरी आले होते. उठून मी जरा आळस करूनच दरवाजा उघडला, तर एक तरुण मुलगा जशराज देसाई हातात एक मासिक आणि पत्र घेऊन उभा होता. तो म्हणाला, “मी आरोग्य ज्ञानेश्वरीकडून आलो आहे. तुम्ही आमच्या दिवाळी अंकासाठी लेख लिहावा अशी विनंती आहे”. तसं माझ्या मनात एकदम हसू आलं, कालच गोकुळाष्टमी झाली होती आणि गोकुळाष्टमी हा माझा वाढदिवस. कालच ५७ वर्षे पूर्ण झालेलं. तेव्हा मनात विचार आला, श्रीकृष्णाने भगवद्गीता सांगितली, संत ज्ञानेश्वरांचाही जन्म गोकुळाष्टमीचाच, त्यांनी ज्ञानेश्वरी लिहिली. माझ्या हातून कधी गीता आणि ज्ञानेश्वरी वाचून ती समजण्याची इतकी कुवत आहे की नाही ही मला शंकाच आणि इथे एक मुलगा सांगतो आहे की आरोग्य ज्ञानेश्वरीत तुम्ही काही तरी लिहा म्हणून. बरं बघितलं तर गेल्या दिवाळीतल्या आरोग्य ज्ञानेश्वरीमध्ये जे लेख लिहिलेले होते ते सगळे वैद्यकीय व्यवसायातल्या पारंगत डॉक्टरांनी. त्याच्यात मी काय लिहिणार? म्हणजे खरं म्हटलं तर आरोग्य ज्ञानेश्वरीपर्यंतही पोहोचण्याची तरी माझी कुवत नाहीच. मग मी विचार केला, “अरे! इथे सगळं डॉक्टरांनी लिहिलंय, परंतु रोग्याच्या दृष्टीकोनातून मी जर लिहिलं तर? मी आता या ऑपरेशनाने काशी गेले? का गेले? त्याच्या पाठीमागची भूमिका कोणती? तर एखादे वेळेस हे आरोग्य ज्ञानेश्वरीच्या वाचकांना चालेल आणि त्यासाठीच हा सर्व लेख

लिहायचा खटाटोप.

सध्या माझं वास्तव्य भारतात बरंच झालं; याला कारण मी ‘आँखो में सपने लिये’ या हिंदी चित्रपटनिर्मितीच्या उद्योगात गुंतले. नाहीतर माझं वास्तव्य गेले पस्तीस-छत्तीस वर्ष अमेरिकेतलच. पण गेले तीनचार वर्षे येऊन जाऊन सारख्या फेऱ्या असायच्याच. तसचं ह्या वर्षी मार्च २००३ ला माझी अमेरिकेला फेरी निघाली. विमानात बसले आणि सारखं काहीतरी आपल्याला बरं वाटत नाही असा भास होऊ लागला. म्हटलं, आपण या चित्रपटनिर्मितीच्या उद्योगात फार गुंतलो होतो. आपल्या कामाचा व्याप खूप वाढला होता, तर आता एकदम विमानात शांतपणे बसल्यावर तो सगळा त्रास आता निघतोय म्हणून सुद्धा असं आपल्याला वाटत असेल. आईच्या घरी पोहोचपर्यंत डाव्या हाताला खूप मुंग्या सुटल्या होत्या, मान आखडून गेली होती, डोळे दुखत होते आणि पाठीत भयंकर कळा लागल्या होत्या. म्हटलं आपलं आता वय वाढत चाललंय, आपल्याला पूर्वीसारखा विमानाचा सतत प्रवास झेपत नाही असं दिसतंय. आईच्या घरी पोहोचल्याबरोबर लगेच लक्षात आलं की, एक काळया रंगाचा चिकट असा रक्तस्त्राव सुरू झालेला आहे. म्हटलं, असं कसं होईल? वयाच्या पन्नासाव्या वर्षीच पाळी संपली. हा रक्ताचा स्त्राव आता कसा सुरू झाला असेल? कारण आता तर मी ५६ झालीच की. तर असा रक्तस्त्राव सहा-सात वर्षांनंतर असा अचानक का सुरू झाला असेल? म्हटलं एखादे वेळेस त्रासाने व

ताणतणावाने अशा गोष्टी होतात. म्हणून मी फारसं लक्ष दिलं नाही आणि माझ्या कुटुंबाचे जे काही कार्यक्रम होते, त्यामध्ये मी गुंतून गेले, समरस झाले आणि प्रकृतीकडे मी विशेष लक्ष दिले नाही. तरीही मला सारखं जाणवत राहिलं की आपल्याला विनाकारण खूप झोप येते आहे, ग्लानी आल्यासारखं वाटतं आहे, काहीतरी बरं वाटत नाही आहे. परंतु त्याचा बाऊ न करता आणि घरातल्या कोणालाही विशेष न सांगता मी म्हटलं, परत भारतात जेव्हा जाईन तेव्हा मग मी विचार करीन माझ्या तब्येतीचा.

एक महिना हा म्हणता गेला आणि मी परतीच्या मार्गाला लागले. विमानात तर विचार करायला वेळ भरपूर! मी विचारात पडले. सारखं असं डाव्या हातातून मुंग्या अशा सरासरा पळल्यासारख्या का वाटतात? आपल्याला विमानातील सीट चांगली प्रशस्त मिळाली नाही म्हणून मान अवघडली असेल का? पाठीत सारख्या कळा येत आहेत, रक्तस्त्राव फार जोरात नसला तरी चालूच आहे. हे असं आपल्याला काय होतं आहे? आणि मला एकदम आठवण झाली. १५ ऑगस्ट १९५८ साली मी असेन साधारण बारा वर्षांची. सातवीतली मुलगी. त्या वेळेला मुलीची पाळी येणं किंवा बाकीच्या इतर गोष्टींबद्दल घरातलं किंवा बाहेरचं कोण कधी बोलायचंच नाही. माझी बहीणही चार वर्षांनी माझ्यापेक्षा मोठी. तिला पाळी नक्कीच आली असेल. परंतु त्या विषयावर कधी चर्चाच मी ऐकली नव्हती. बाराव्या वर्षी जेव्हा मला पाळी आली तेव्हा माझ्या आईने मला सांगितलं की, असं सर्व मुलींना होत असतं वगैरे व काळजी कशी घ्यावयाची एवढं साधारण सांगितलं. त्याच्या आधी मी तर नुसती हुंदडणारी, खेळणारी, अवखळ मुलगी. कुठल्याही





आंब्याच्या झाडावर चढं, शेवग्याच्या झाडावर चढं, धावपळ करं, घराच्या पाठीमागे उंच अशी काँक्रीटची ६ फुटाच्या वर असलेली उंच भिंत होती. त्याच्यावरून मी सहज उडी मारून दुसऱ्या सोसायटीतून जाऊन तिथे रस्ता कापत असे. म्हणजे कुठूनही उडी मारायला कुठल्याही झाडावर चढायला, वुठेही वुठलाही खेळ खेळायला मी कधी मागेच नव्हते अशी ही अवखळ मुलगी बदलली. कारण पाळी सुरू झाल्यानंतर दर पंधरा दिवसांनी खूप जोरांनी तर रक्तस्राव व्हायचाच परंतु काळसर रक्तांचे मोठेमोठे गोळे पडायचे. मी घाबरून आईला सर्व सांगितलं. आईलाही काळजी वाटली. आईला डॉक्टर विशेषतः बायकांचे माहीतच नव्हते. तरी तिने ओळखीतली डॉक्टरीण शोधून काढली आणि तिच्या दवाखान्यात मला नेलं. आई या प्रकारणात नवीन. माझा हा आजार कुटुंबात आधी कोणाला झालेला नसेलच आणि घरातून किंवा त्या काळात अशी उघडपणे चर्चा करायची प्रथाही नव्हती. असल्या गोष्टींना सर्व मुली लाजायच्या, त्यामुळे मीही कोणाला काही बोलू शकत नव्हते. शाळेत कवायतीचा क्लास असायचा. शनिवारी सकाळी कवायतीला सगळी शाळा मैदानात जमायची. तेव्हा मला बाजूला नेऊन बसवायचे. कारण डॉक्टरांनी सांगितले होते की हिला व्यायाम करायला द्यायचा नाही. त्यामुळे माझं धावणं, खेळणं, झाडावर चढणं सगळं एकाएकी बंद झालं. बरं कोपऱ्यात बसायचं तर कोणाला सांगताही येत नव्हतं, की आपल्याला काय होत आहे? कारण अशा विषयांवर कोणी चर्चा करत नसल्यामुळे सगळी मुलं अशी कवायत करताना आपल्याला बाजूला असे नेऊन बसवतात त्याची सुद्धा एक मानसिक लाजचं वाटायची.

आई मला डॉक्टरीणकडे घेऊन गेली

आणि त्या डॉक्टरच हातात ग्लोव्हजसुद्धा न घालता सरळ हात माझ्या शरीरात घुसवला. आई बिचारी बाहेर बसली होती आणि डॉक्टरीण व मी दोघीजणी

चित्राच्या आणि  
मीनलच्या  
बोलण्यावरून मला  
माझ्या प्रकृतीमध्ये  
काहीतरी गंभीर बदल  
झालाय याची जाणीव  
झाली. कारण पाळी  
संपल्यानंतर सहा -  
सात वर्षांनंतर असा  
एकदम रक्तस्राव सुरू  
झाला, म्हणजे हे एक  
कर्करोगाचं लक्षण  
असण्याची शक्यता  
असते, हे मला माझ्या  
वाचीव माहितीत  
होतचं, त्यामुळे  
आपल्याला कर्करोग  
झाला असेल का?

आतमध्ये. मी बारा वर्षांची मुलगी. आता मी मागे वळून बघते तर ती डॉक्टरनी फार चुकीची गोष्ट केली हे आता माझ्या लक्षात येतं. कारण तसा एकदम हात आत घालून माझी काहीच तपासणी होणं शक्यच नव्हतं. तिच्याकडे काही शस्त्र आयुधं नव्हती की ज्याच्यातून ती आतमध्ये व्यवस्थित बघू शकेल. बारा वर्षांच्या लहान कुमारीकेच्या शरीरात असा हात घालण्याची चूक त्या डॉक्टरनी केली, असं मला आता नक्कीच वाटतं. बिचाऱ्या आईला तर काही माहीतच नव्हतं कारण ती बाहेर बसली होती. मग डॉक्टरीण बाहेर आली आणि म्हणाली, “अहो तुमच्या मुलीला ना कॅल्शियमची

इंजेक्शन दिली पाहिजेत.” कॅल्शियमची इंजेक्शन म्हणजे काय? तर आता जनावरांना जसं इंजेक्शन देतात. तशा पद्धतीचं मोठं. प्लॅस्टिकच्या सात आठ इंचाची नळी असल्यासारखी आणि त्याच्या पुढे जाडीजुडी सुई असायची. त्यानंतर आम्हाला ट्रेनमधून घरी यायला लागायचं. तर ट्रेन स्टेशनपर्यंत पोहोचण्यापर्यंत माझं शरीर इतकं कापायचं, इतकं कापायचं की मी जर झोपले असते तर ते थडाथडा उडलं असतं. आईला कळायच नाही की माझी मुलगी अशी हीव भरल्यासारखी थरथरते का? आईला आणि मला त्यावेळेला कळलंही नाही की ती जी मोठीमोठी इंजेक्शन मला दिली जात होती त्याची मला अॅलर्जीची रिअॅक्शन होत होती. डॉक्टर सांगतात म्हणजे ते बरोबर असं समजून आई आपली मनोभावाने दरवेळेला डॉक्टरांच्या दवाखान्यात घेऊन जायची आणि प्रत्येक वेळेला इंजेक्शन घेतलं की माझे हे असे भयानक हाल व्हायचे. असेच पाच - सहा महिने निघून गेले. आणि कसं कोण जाणे एकदम महिन्यांनंतर जी नियमीत पाळी यायची असते तशी ती सुरू झाली. म्हणजे अचानकच जो मला होणारा त्रास होता तो थांबला. माझ्या शरीराने स्वतःच स्वतःला बरं करून घेतलं की खरोखरच डॉक्टरांच्या इंजेक्शननी बरी झाले हे मला माहीत नाही, परंतु आता या विषयांवर वाचून किंवा डॉक्टरांशी बोलून जे ज्ञान मिळालं आहे त्यावरून इंजेक्शनांचा आणि माझ्या परिस्थितीचा काहीही संबंध नव्हता हे कळलं आणि तशी माझी बरोबर तपासणीही केली गेली नव्हती हेही मला आता कळतं, नंतर मला काही बरीच वर्षे काही त्रास झाला नाही.

नंतर परत एकदा एकोणीसाव्या वर्षी दर पंधरा दिवसांनी पाळी अशी सुरुवात



झाली. यावेळेला मात्र माझी आई त्या जुन्या डॉक्टरांकडे घेउन गेली नाही. आमचे जे फॅमिली डॉक्टर होते त्यांनाच तिने विचारले, “आता आमच्या निरंजनाला परत त्रास व्हायला लागलाय तर आता काय करायचं?” तर डॉक्टरांनी माझी विशेष तपासणी न करता म्हणाले, “काही हरकत नाही मी या ज्या गोळ्या देतो त्या सव्वीस दिवस चालू ठेवायच्या आणि चार दिवस घ्यायच्या नाहीत मग परत सव्वीस दिवस चालू ठेवायच्या असं तुम्ही करत जा.” त्यांनी आमच्या हातात प्लॅस्टिकची डबी दिली, प्रत्येक महिन्याचे चक्र असलेली. दोन - तीन महिन्यातच माझी पाळी नियमितपणे दर महिन्याला होऊ लागली.

त्याच्यानंतर २० व्या वर्षी मी उच्च शिक्षणासाठी अमेरिकेत गेले आणि अमेरिकेच्या वास्तव्यात का कोण जाणे कधीच कुठलाच त्रास उद्भवला नाही आणि तिथे मला कळलं या दुसऱ्या डॉक्टरांनी मला ज्या गोळ्या दिल्या होत्या, त्या गर्भनिरोधक गोळ्या होत्या. म्हटलं या डॉक्टरानी बरी हुशारी केली की मला काय होतंय याचा शोध न घेता आपलं गर्भनिरोधक गोळ्या दिल्या आणि पाळीच चक्र पूर्ववत केलं. आता मी मागे वळून बघते तर मला असं वाटतं की त्यांनी शोध घ्यायला हवा होता की या मुलीला हा असा का त्रास होतो आहे. या गर्भनिरोधक गोळ्यांचे कुमारिकेवर काय दुष्परिणाम होतील याबद्दल माहिती तरी द्यायला हवी होती असो.

विचार करता करता मुंबईला मी पोहचले कधी हे सुद्धा मला कळलं नाही. विमानतळावर मला आणायला कोणी येऊ नये, कोणाला त्रास पडू नये, अशी जरी इच्छा असली तरी अट्टाहासाने माझी पहिलीपासूनची जीवाभावाची मैत्रीण मीनल धुमे (डॉ. शीतल कुलकर्णी) मला न्यायला आलीच होती. तिने मला घरी पोहोचवलं

पण पोहोचवल्यानंतर ती म्हणाली, “फार दमल्यासारखी दिसतेस गं!” मी त्यावेळेला तिला सर्व काही सांगत बसले नाही, परंतु दुसऱ्या दिवशी उठल्याबरोबर तिला पहिला फोन लावला, “अगं तुझी कोणी चांगली ओळखीची गायनॅकॉलॉजिस्ट असेल तर तिच्याकडे मला तुला न्यायला लागेल. कारण मला एक महिना बराच त्रास होतो आहे.” मी माझ्या तब्येतीबाबतीच्या सर्व तक्रारी ऐकवल्या. तशी ती म्हणाली, “अगं बाई! ताबडतोब आपल्याला याचा शोध घेतला पाहिजे.” त्याच दिवशी अचानक साताऱ्याची सुप्रसिद्ध डॉक्टर चित्रा दाभोळकर मला भेटायला आली. ती माझ्या डॉक्टर मामेभावाची बायको आणि माझी अगदी विश्वासू आवडती बाई, त्यामुळे तिला मी मला काय बरं वाटत नाही आहे हे ताबडतोब सांगितलं आणि चित्रा मला गंभीरपणे म्हणाली, “निलू तुला ह्या बाबतीत टाळाटाळ करून चालणार नाही. तू ताबडतोब या या तपासण्या करून घे. जेव्हा तू गायनॅकॉलॉजिस्टकडे जाशील तेव्हा हे सगळे रिपोर्ट घेऊन जा”. पेल्विक सोनोग्राफी, रक्ताच्या पूर्ण चाचण्या, कोलेस्ट्रॉल रिपोर्ट मानेचा एक्स-रे कारण हाताला सारख्या मुंग्या येत होत्या म्हणून आणि ई.सी.जी.वगैरे. डॉक्टरानी पण मला सांगितलं होतं की HIV रिपोर्ट आणा. डॉ. चित्रांनी मला विचारलं होतं की तू मॅमोग्राम केला आहेस का? मी म्हटलं, “मला अमेरिकेची फार शिस्त लागली आहे गं! त्यामुळे मी दरवर्षी मॅमोग्राम आणि पॅप स्मिअर नेहमी करून घेते. तर वान्द्रयात एन.एम्. सेंटर म्हणून फारच छान जागा निघालेली आहे. त्यांच्याकडे अत्याधुनिक उपकरणं आहेत. त्यामुळे तिथे मॅमोग्राम घेणे किंवा हाडामधली ठिसूळता तपासणं वगैरे मी केव्हाच केलं आहे. परत मी जन्मल्यापासून मी तशी वजनदार व्यक्ती. लठ्ठपणा ही माझी मूलभूतच प्रकृती

असल्यामुळे मी ठरवलं की दर तीन महिन्यांनी शुगर लेव्हल आणि कोलेस्ट्रॉल तपासून घ्यायचं, आणि त्याप्रमाणे मी नेहमी करत आलेले आहे आणि सांगायला आनंद वाटतो की माझ्या सगळ्या चाचण्या होतात त्या नेहमी नॉर्मल येतात, त्यामुळे लढठपणामुळे या गोष्टींवर काही दुष्परिणाम झालेले नाहीत हे माहीत आहे तरी तू सांगतेस म्हणून मी या सगळ्या चाचण्या परत करून बघते.”

चित्राच्या आणि मीनलच्या बोलण्यावरून मला माझ्या प्रकृतीमध्ये काहीतरी गंभीर बदल झालाय याची जाणीव झाली. कारण पाळी संपल्यानंतर सहा-सात वर्षांनंतर असा एकदम रक्तस्राव सुरू झाला, म्हणजे हे एक कर्करोगाचं लक्षण असण्याची शक्यता असते, हे मला माझ्या वाचीव माहितीत होतचं, त्यामुळे आपल्याला कर्करोग झाला असेल का? हा विचार मनात आल्याबरोबर आणखीन बरेच प्रश्न डोळ्यासमोर उभे राहिले. अरे बापरे! आपण आपल्या सर्व गव्हाणकर कुटुंबीयांपासून दूर भारतात एकटे आहोत जरी मावश्या आणि काही आप्तमंडळी जवळपास असली तरी एकटेच आहोत. आता आपल्याला गर्भाशयाचा कर्करोग आहे म्हणून कळलं तर आपल्याला पुढे काय करायला पाहिजे? याचे विचार मनात घोळू लागले. दुसऱ्या दिवशी उठून जाऊन मी एन.एम्. सेंटर मध्ये सगळ्या चाचण्या वेगळ्या तर पेल्विक सोनोग्राफीमध्ये काहीच दिसलं नाही. गर्भाशय आतून पूर्णपणे चांगला आहे असं त्यांनी मला सांगितलं. म्हणजे काय कर्करोग नसणार, कोलेस्ट्रॉल नॉर्मल आला, ई.सी.जी. नॉर्मल आला. मानेचा जो एक बाक असतो तो कमी होऊन तिथे काही ऑस्टिओफाईटस्



तयार झालेले आहेत. त्यांनी मला सांगितलं त्याच्यामुळे डाव्या हातात मुंग्या येतात. स्पोर्टीलायटसची नुकतीच सुरुवात झालेली आहे. सकाळची जी साखर बघितली गेली होती त्याची पातळी २१० होती. असं काय झालं? प्रत्येक तीन महिन्याला मी चाचणी करायचे तेव्हा ती नॉर्मल असायची तर आता ती एकदम अशी कशी वर गेली? त्याला कारण काय झालं असेल? तर गेल्या पाच - सहा वर्षांतल्या घडामोडी डोळ्यासमोरून सरकल्या.

भारतातील चित्रपटनिर्मितीच्या बाबतीतली काहीच माहिती नसताना, नुसतं संगीत दिग्दर्शन करायचं या आवडीवर आणि मी आपल्या लहानपणापासून भाऊ असलेल्या आर. डी. बर्मनला हा सिनेमा आणि संगीत अर्पण करायचं या एका भावनेवर मी आले होते. काहीच माहिती नसल्यामुळे दिवसाचे अठरा अठरा तास सतत काम करत मी इतक्या खस्ता खाल्ल्या आणि बॉलिवूडची अशी काही माणसं भेटली की विचारू नका. त्यांनी छान अमेरिकेचं फळाचं झाड मिळालय ते आता मुळापासूनच उपटून खाऊया या दृष्टीकोनातून मला अशी काही वागणूक दिली की, अशी जगात कोणाला वागणूक मिळत असेल अशी मला कल्पनाही नव्हती. चित्रपटनिर्मितीमध्ये अतिशय हालअपेष्टा काढाव्या लागल्या. परंतु मी इतकी जिद्दीने बसले होते की मी हे ठरवलंय ना, मग मी चांगल्या दर्जाचा चित्रपट पूर्ण करून दाखवणारच. या जिद्दीने मी तो चित्रपट पूर्ण केला. त्यामध्ये पाच वर्षे कशी कुठे गेली हे कळलंच नाही आणि किती अपार कष्ट पडले ते ही लक्षात आलं नाही. कधीही जेवणखाण वेळेवर झालं

नाही. बरोबरच्या काम करणाऱ्या लोकांना सतत जेवणखाण घालायला लागायचं. त्यामुळे त्या लोकांच्या ज्या सवयी असायच्या त्या पद्धतीचं जेवणखाण माझं सुरू झालं. त्यामुळे दररोज तंदुरी चिकनपासून, बिर्याणीपासून असले जेवण खाद्यपदार्थ फार प्रमाणात पोटात जायला लागले. जिथे तिथे भारताच्या जेवणाची सवय नव्हती तर हळूहळू सामोसा, बटाटेवडे, पाणीपुरी, असल्या वस्तू नियमित आहारचं बनून गेल्या. कोक-पेप्सी-मॅंगोला वगैरेची अती सवय लागली. जशी दारूड्याला दारूची लागावी तशी. आणि भारतातून जेव्हा जेव्हा मी अमेरिकेत गेले तर मला वाटायचं की माझ्या अमेरिकेतील खाण्याच्या वस्तू चुकताहेत. त्यामुळे तिथला पिझ्झा, बर्गर, फ्रेंच फ्राईझ, उत्तम केक, उत्तम आईस्क्रीम अशा गोष्टी आहारात फारच यायला लागल्या. सारांश एकूण पाच-सहा वर्षात आहाराचं सगळं सूत्रच बदलून गेलं होतं. नृत्य करण्याची आवड असल्यामुळे अमेरिकेत नियमितपणे नृत्य करणारी. सिनेमाच्या कामाच्या व्यापात इतकी गुंतले की तो माझा नियमित व्यायामही निघून गेला. त्यामुळे इतके वर्षे लठ्ठपणा ही जरी माझी मूलभूत अंगकाठी असली तरी मी अतिशय सुदृढ आणि एखाद्या पोलादी खांबासारखी होती. कुठचंही काम, तेरा तेरा किलोमीटर चालणं, किती जिने चढणं, किती तास नाचणं याच्यात मुळीच दमछाक होत नसे. म्हणजे माझ्या अंगकाठीच्या दुसऱ्या व्यक्तीला ही कामं जमली सुद्धा नसती. कदाचित. तेव्हा माझ्या लक्षात आलं की आपली साखरेची पातळी वाढली याला अनियमितपणा, चुकीचा आहार, व्यायामाचा अभाव या सगळ्या गोष्टी

कारणीभूत असणार.

“तुम्ही सगळ्या डायबीटीसच्या (मधुमेह) चाचण्या करून घ्या, तुम्हाला नक्कीच डायबीटीस (मधुमेह) आहे”, असं डॉक्टरांनी सांगितलं. डायबीटीस (मधुमेह) हा शब्द ऐकल्याबरोबर माझ्या मनातला लाल बावटा एकदम वर गेला, कारण मधुमेह या रोगाबरोबर आंधळेपणा, हृद्यरोग, वगैरे बाकीचे सगळे रोग जोडीने येत असतात. ताबडतोब मी वान्द्र्यातील मधुमेहाची डॉक्टर शोधून काढली आणि तिला भेटायला गेले. डॉक्टर वैशाली नाईकने मला लगेच इन्सूलिनची इंजेक्शन घ्यायला लावली कारण मला कर्करोग आहे की नाही हे शोधून काढण्यासाठी गर्भाशयाची चाचणी आणि काही भागांची बायोप्सी करण्याची फार गरज होती आणि ती बायोप्सी करण्यासाठी साखरेची पातळी खाली येणं फार आवश्यक होतं आणि त्याला हे इन्सूलिनचं इंजेक्शन मदत करणार होतं. चार दिवसात साखरेची पातळी खाली आली आणि एक मे ला माझी हिस्ट्रोस्कोपी करण्यात आली. हिस्ट्रोस्कोपी करण्यासाठी ज्या नर्सिंग होममध्ये गेले. त्या ऑपरेशन थिएटरमध्ये माझी मैत्रीण डॉ.मीनल जातीने उभी राहिली आणि ती तिथे असणार आहे म्हटल्यावर माझा जीव भांड्यात पडला. कारण मला भारतात सगळ्या गोष्टी करणं म्हणजे परदेशातच आलो आहे असा भास होत होता. इतक्या वर्षांनंतर परत आले होते ना? आणि अमेरिकेत वैद्यकीय उपचाराची सवय झालेली. माझी एक चुलत मावस बहीण प्रतिभा ठाकूर हिनेही त्यावेळेला यायचं ठरवलं. पण मला वाटलं त्या माणसांनी कशाला यायला पाहिजे आपल्याबरोबर. आपण स्वतंत्रपणे हॉस्पिटलमध्ये जायचं आणि आपलं काही काम असेल ते करून यायचं, सगळ्या (पान नं. १६१ वर....



# नाचा व दीर्घायुषी व्हा.

डॉ. हेमंत जोशी

एम. डी., बातरोगतज्ञ.

भागवतात असं सांगितलं आहे की, देवाचं नाव एकदा कानावर पडलं तरी खूप पुण्य लागतं. शंभर वेळा देवाचं नाव ऐकून जेवढं पुण्य मिळतं तितकं पुण्य देवाचे नाव एकदा घेतल्याने मिळेल. शंभर वेळा देवाचे नाव घेतल्याने जितकं पुण्य मिळते तितकं पुण्य देवाचे नाव एकदा गायल्याने मिळते. तर शंभर वेळा गाऊन देवाचे नाव घेतल्याने जे पुण्य मिळते ते पुण्य एकदा हरीनाम घेऊन तल्लीन होऊन नाचल्याने मिळते. म्हणून हरीभक्तीमध्ये तल्लीन होऊन नाचावे, गावे व दीर्घायुषी व्हावे असा साधा व सोपा दीर्घायुषी होण्याचा सुंदर नियम आहे. सर्व कृष्णभक्तांनी रोज नाचले पाहिजे.

आपल्याला आयुष्यात सर्वाधिक सुख देणारी गोष्ट झाली, तर आपण काय करतो, आपल्याला मुलगा झाला, आपण कठीण परीक्षेत पास झालो, आपण एकदम कठीण प्रश्नाचं छान उत्तर दिलं, कठीण प्रसंगातून छान पार पडलो तर आपण काय करतो, तर आपण आनंदाने नाचायला लागतो. नाचतांना मेंदूमध्ये एन्डॉर्फिन नावाचे द्रव्य निघतं त्यामुळे आपल्या शरीरात सुख व आनंद निर्माण होतो.

आपण दीर्घायुषी होतो. आपल्या घरी दुःख झाले, मरण झाले तर कुणी नाचतं

का ? कुणी नाचत नाही. नाचल्याने काय होते तर आपल्या शरीराला व्यायाम होतो, आपले शरीर लवचिक होते, स्नायू दणकट होतात, मजबूत होतात. म्हणून प्रत्येकाने रोज नाचले पाहिजे. नाच कोण शिकवेल ?

तर त्यासाठी एकलव्य व्हा. टी.व्ही.वर रोज शंभर चॅनलवर नाच चालू असतात. कधी ऐश्वर्या शिकवेल तर कधी गोविंदा नाचायला शिकवेल. त्यांच्याकडून शिका. शंकर भगवान नाचत असताना सारे विश्वलोक शांत राहून, मग्न होऊन त्या दृश्याचा आनंद लुटत असे. गणपतीच्या नाचण्याचे वर्णनही छान केले आहे. त्यामुळे त्यांचे चित्त शांत, आनंदी व उत्साही राहत असे. म्हणून या देवतांसारखे उत्साही व आनंदी राहण्यासाठी आपणही नाचले पाहिजे.

भरतनाट्यमध्ये सर्व योगमुद्रा आहेत आणि त्या आनंदाने, उत्साहाने केल्याने चिरतारुण्य येते. नाच ही चिरतारुण्याची लस आहे. गरबा हा मला सर्वाधिक आवडतो कारण हा नाच प्रत्येकजण नाचतो व आनंद लुटतो. आज जगात प्रत्येक ४ माणसांमागे एका माणसाला मानसिक चिंता आहे त्यामुळे माणूस आजारी पडतो त्याचे मानसिक संतुलन बिघडते व माणूस अल्पायुषी होतो. नाचल्याने मानसिक चिंता दूर होते व माणूस आनंदी राहतो.

जगामध्ये सुख-दुःख सर्वांनाच आहे पण यावर मात करायची असेल तर नाचणे हा यावर चांगला उपाय आहे. आपण आनंदाने नाचायला हवे सर्वांना नाचायला शिकवावे. शाळेतील वार्षिक समारंभात ५-१० मुले रंगमंचावर नाचतात आणि १००० मुले नाच पाहतात यात काय आनंद आहे ? सर्वांनी सामूहिक नाच केला

पाहिजे. माझे असे शाळेच्या भव्य पटांगणावर सर्व मुलांनी एकत्र जमा होऊन आनंदाने नाचायला हवे.

एकदा फेमिनाच्या माजी संपादिका विमल पाटील यांना विचारले, जगातील सर्वात सर्वात सुंदर स्त्री हेमामालिनी हीच आहे. कारण तिच्या दोन मुली सिनेतारका असून सुंदर आहेत तरीही ती त्यांच्यापेक्षाही सुंदर आहे. आजच्या आपल्या जगातील हेमामालिनीच्या वयाच्या स्त्रिया तिच्याएवढ्या सुंदर का नाहीत ? ती का एवढी सुंदर दिसते ? तर याचे एकच कारण आहे तर ती रोज नाच करते. नाचल्याने तन, मन सुंदर होते. तुम्ही सुंदर व्हाल, दीर्घायुषी व्हाल. नाच ही दीर्घायुषी होण्याची लस आहे.

दररोज एकदा तरी नाचावे. देवभक्तीत नाचावे, आनंदात नाचावे, मुलाबाळांसोबत नाचावे, मित्रांसोबत नाचावे. नाच हा कवितेसारखा असतो. इट इज स्पॉन्टॅनियस ओव्हर फ्लो ऑफ पॉवरफूल इमोशन्स म्हणजे आपल्याला अतिशय आनंद झाला की, आपण नाचायला लागतो.

म्हणून रोज एकदा तरी नाचावे. हे सर्वांनी करून पाहावे व दीर्घायुषी व्हावे व सर्वांना हे सांगावे.

नटराज म्हणजे शंकर, तेव्हा सर्व शंकर भक्तांनी नाचले पाहिजे. तुझ्या भक्तांना रोज नाचायची बुद्धी दे. गणपती ही नृत्याची देवता. गणेशोत्सवात गणपतीची मूर्ती नाचणारी असावी, गणेशोत्सवात सर्व गणेशभक्तांनी नाचले पाहिजे. गणेशोत्सवात गरबा झाला पाहिजे. गणपती हा गणाचा पक्षी, या गणपतीला सर्व गणपती सशस्त्र असले पाहिजे. छात्रवृत्ती जागृत झाली पाहिजे.





## ◆ गिरिजा कीर

काही प्रफुल्लदत्तांचं घर. त्यांच्या एकसष्टीनिमित्त आम्ही काही स्नेही मंडळी, त्यांचे विद्यार्थी एकत्र जमलो आहोत. मी बेसनाच्या लाडवाचा झकासपैकी बकाणा भरण्याच्या बेतात आहे. तेवढ्यात भाऊ (प्रफुल्लदत्त) माझ्याजवळ येऊन हळूच

आणि दिलखुलास पावती येते...

“फार छान. मला फार कुतूहल होतं... कथाकथनाबद्दल आणि तुमच्याबद्दलही. गिरिजा कीर म्हणजे कुणी म्हातारी बाई असेल असंच मनात होतं.. कदाचित नावामुळं असेल. आज मोठा सुखद धक्का बसला. फार छान बोलता तुम्ही! काँग्रेच्युलेशन्स!”

गप्पांच्या ओघात दोघांची दोस्ती जमून जाते. घरी येताना हे म्हणतात, ‘डॉक्टर छान माणूस आहे.’ मी एकच वाक्य बोलते- ‘हुशार आणि धोरणी.’

हे म्हणतात, “खरं आहे. त्यांना आपला स्नेह हवा आहे. पण तो मनुष्य सभ्य असल्यामुळं माझ्याशी चटकन मैत्रीचा हात पुढे केला. तुमच्याशी गप्पा मारत बसला

# नावात ‘विठ्ठल’ असणारा प्रभू

काही सांगतायत. मी लगेचच म्हणतेय, “नको भाऊ. मला मनसोक्त खाऊ-पिऊ द्या. गप्पा मारू द्या. जाईन तिथं कथाकथन कशाला?” “भाऊंच्या वाढदिवसाला तू नक्की कथाकथन करणार म्हणून ही मंडळी वाट बघतायत. बघ बाय, तुला “नाही सांगणं पटतं काय?” मैनाताईचा प्रश्न ही आज्ञाच असते. त्यांच्या खणखणीत आवाजानं सर्वांचंच लक्ष आमच्याकडे वेधतं. मी सावरून बसते. आता सगळे डोळे माझ्यावर. कान कथा ऐकायला उत्सुक.

समोर अनेक चेहरे-

हे रामभाऊ पटवर्धन, ते यादवराव गांगुर्डे, बाजूचे चिटणीस सर पलीकडे अँड. लीलूताई आणखी...? उत्सुक नजर, शक्ती डोळ्यांत जणू एकवटलेली, सभ्य चेहरा, त्यावर सौम्यभाव. माझ्या मनात नोंद तर झालीच, पण ‘कोण?’ चं प्रश्नचिन्ह राहिलंच.

कथा सांगता सांगता मी समोरचे चेहरे वाचतेय, कथेत रंगतेय, कथेचीच होऊन जाते. समोरचा डोळेही... केव्हातरी कथा संपते. आता माझ्याभोवती गर्दी, माणसं, नजरा बोलणाऱ्या, कौतुक भरल्या. आणि तो प्रश्नचिन्हवाला चेहरा समोर येतो. प्रसन्न

बोलणं स्पष्ट, विचारपूर्वक, धाटणी थोडी कारवारी ढंगाची. हा माणूस नक्कीच कारवारी- (सारस्वत) असणार.

“आपण?” मी विचारते.

“मी विठ्ठल प्रभू?”

“डॉक्टर विठ्ठल प्रभू? भाऊंच्या तोंडून तुमचं नाव अनेकदा ऐकलंय.”

ते हसतात. सम्मतीदर्शक मान हलवत असतानाच ‘यां’चं अभिनंदन करतात- बायकोच्या कथाकथनाकरता आणि

नाही.”

त्यानंतर डॉ. प्रभू येत गेले. बोलत गेले. गप्पा रंगवत गेले. विषयातून विषय निघत गेले. खाणं-पिणं (मध्यमवर्गीय चहा- कॉफी-सरबत. अन्य काही, नव्हे) गप्पा- जाणं-येणं यातूनच डॉक्टरांची रसिकता, बहुश्रुतपणा, व्यासंगी वृत्ती, नम्रता, आणि (आजकाल दुर्मिळ होत चाललेली) सभ्यता आणि सौजन्य आम्हाला दोघांना जाणवत गेलं. त्यांच्या सुशील पत्नीमुळे हा स्नेह वेगाने दृढ झाला. डॉक्टरांचं लेखन आमच्याकडे येऊ लागलं. त्यावर चर्चा, छोटीशी दुरुस्ती, कुठं काही काट-छाट यातून सुंदर लेख आकार घेऊ लागले. मी काम करत असलेल्या अंकातून नियमितपणे प्रसिध्द होऊ लागले. वाचकांचा प्रचंड प्रतिसाद मिळू लागला. त्याचा अमाप आनंद डॉक्टरांच्या वागण्या - बोलण्यात जाणवू लागला. आम्हा दोघांचं मन सुखावलं. हा स्नेह वाढीला लागला असता एकदा डॉक्टरांनी सहज म्हणून हसत सांगितलं, “मी तुमचा फॅमिली डॉक्टर नव्हे, मित्र आहे. जरूर पडली तर माझ्यावर तुमचा पहिला हक्क आहे, पण एरव्ही सर्दी-खोकला-ताप यासाठी मी नाही.” आम्हीही ते पथ्य कसोशीनं पाळलं. डॉक्टर आणि

यानंतर डॉ. प्रभू येत गेले. बोलत गेले. गप्पा रंगवत गेले. विषयातून विषय निघत गेले. खाणं-पिणं (मध्यमवर्गीय चहा- कॉफी-सरबत. अन्य काही, नव्हे) गप्पा-जाणं-येणं यातूनच डॉक्टरांची रसिकता, बहुश्रुतपणा, व्यासंगी वृत्ती, नम्रता, आणि (आजकाल दुर्मिळ होत चाललेली) सभ्यता आणि सौजन्य आम्हाला दोघांना जाणवत गेलं.





मित्र याची गल्लत होऊ दिली नाही. डॉक्टरांना ते कळत होतं म्हणूनच वेळी-अवेळी ते येऊन उभे राहायचे-

“आता मोकळे आहात दोघं? चला, मग चटकन् तयार व्हा.”

“कुठं?”

“कुठंतरी फिरून येऊ. तुम्हा लोकांच्या सहवासात मला खूप आनंद मिळतो. काहीतरी चांगलं ऐकायला मिळतं.”

आम्ही बाहेर पडलो. डॉक्टर आम्हाला एका बड्या ठिकाणी जेवायला घेऊन गेले. माझा तर घशातच घास

अडकला. समोर येईल ते खाली मान घालून मी खात राहिले. संभाषण कुठे रंगेचना.

बाहेर येऊन गाडीत बसल्यावर डॉक्टर म्हणाले, “असं मोकळ्यावर गप्पा मारत जेवणं मला वाटलं तुम्हाला आवडेल. पण गिरिजाताईंना आवडलं नाहीसं दिसतं.”

मी चटकन बोलले, “डॉक्टर, तुम्ही असे पैसे खर्च करणं, मला बरं नाही वाटत.”

“सहजशक्य आहे म्हणून मी केले. तुम्ही मला मित्र समजता ना?”

“समजतो, नक्कीच. पण डॉक्टर, जे पैसे माझ्या नवऱ्याच्या खिशाला परवडत नाहीत अशा ठिकाणी मी जात नाही.”

“गिरिजाताई, माझ्याकडे थोडेबहुत पैसे आहेत. ते चांगल्या माणसांसाठी खर्च करण्यात मला आनंद आहे. तुमच्या-सारख्या लेखकांना हे जग पाहता आलं पाहिजे.”

“डॉक्टर, मी कनिष्ठ मध्यमवर्गीय लेखिका आहे. तुम्ही काय मला जग फिरवून आणणार आहात थोडेचं! आम्हाला आमचंच जगणं समजून घ्यायला हवं. तेच प्रामाणिकपणे लिहायला हवं. एक दिवसाचं हे उपरं जग मला कसं कळणार?

त्यावर वीणाताई माझ्या हातावर प्रेमाने हात ठेवून म्हणाल्या, “तुम्हाला काय आवडेल?”

“तुमच्या घरी जे असेल ते मी खायला येईन. हा भपका नको. अशा ठिकाणी संवाद होत नाही. व्यवहार ठरतात.” त्यावर दोघांही हसली.

पण नंतरच्या महिन्यात डॉक्टर चक्क सिनेमाची तिकिटं घेऊन आले.

“सिनेमा तर पाहता?” मी हसले.

त्यांना दुखवायचं नाही असं ‘यां’नी मला बजावलं होतं. आम्ही चौघं थिएटरमध्ये शिरलो मात्र, डॉक्टरांनी ‘यां’चा ताबा घेतला. गंमत म्हणजे, इकडे पिकचर रंगात आला होता आणि तिकडे डॉक्टर मोठमोठ्याने यांच्याशी गप्पा मारत होते. थिएटरसारख्या सार्वजनिक ठिकाणी आपण आहोत, आजूबाजूला माणसं आहेत याचा त्यांना संपूर्ण विसर पडला होता. पडद्याकडे चक्क पाठ करून आपल्या खास (सारस्वती) ढंगात आणि आवाजात डॉक्टर हसत हसत रंगून बोलत होते. मी वीणाताईंना हळूच म्हटलं, “केवढ्या मोठ्यानं बोलणं चाललंय?”

‘त्यांचं असंच’ वीणाताईही हसल्या. त्यांना हा प्रकार नेहमीचाच वाटला असावा.

बाहेर आल्यावर डॉक्टरांनी विचारलं, ‘काय गिरिजाताई, कसं वाटलं पिकचर?’

“वाः! फारच छान. तुमच्या दोघांच्या कामाला तर प्रेक्षक सतत दाद देत होते. डॉक्टर क्षणभर आश्चर्यानं थांबले आणि एकदम मोठ्यानं हसायला लागले. ‘आमचं असं आहे. ऐकणारा माणूस मिळाला की मी बोलत राहतो. तुम्ही फार सिन्सिअर आहात. जेवढ्या सिन्सिअरली मासिकाचं काम करता, तेवढ्याच सिन्सिअरली पिकचर बघता. कमालाय बुवा तुमची!’

”डॉक्टर, मी कनिष्ठ मध्यमवर्गीय लेखिका आहे. तुम्ही काय मला जग फिरवून आणणार आहात थोडेचं!

डॉक्टरांनी मला सर्टिफिकेट दिलं.

त्यानंतर पंधरा दिवसांनी आम्ही भेटणार होतो खरे, पण मधेच एक चमत्कारिक प्रसंग ओढवला.

रविवारची संध्याकाळ. गप्पा चालल्या होत्या. बोलता बोलता माझ्या लक्षात आलं, ‘हे’ गप्पच आहेत. आवाज खूप ओढल्यासारखा वाटतोय. शंका आली, म्हटलं, “तुम्हाला बरं नाही का?”

“जरा अस्वस्थ वाटतयं-”

“डॉक्टरांना बोलावू?”

“छे: छे:! मी बरा आहे. जरा कॉफी करा” मी शरदला कॉफी करायला सांगितली आणि यांच्यासमोर बसून राहिले. त्यांच्या चेहऱ्यात भराभर फरक पडत होता. श्वास जोराचा जाणवत होता. मी घाईघाईत प्रफुलला डॉक्टरांकडे फोन करायला पिटाळलं. रविवारचा दिवस. एकही डॉक्टर घरी नाही. काय करायचं?

जराशानं हे गळलेल्या आवाजात म्हणाले, “मला फार अस्वस्थ वाटतय. डॉक्टरांना बोलवा.” मला ब्रम्हांड आठवलं. मनाशी काही ठरवून फोनकडे धावले. वेळ रात्री दहाची, डॉ. प्रभूंचा फोन फिरवला. तिथून शांताराम म्हणाला, “काही महत्वाचं काम आहे?”

“होय. फार जरूरीचं. म्हणूनच त्रास देतेय.”



“डॉक्टर सिनेमाला गेलेयत-”  
 “जवळपास गेले असतील तर प्लीज बोलावून आण. मिस्टर कीर जरा अस्वस्थ आहेत. श्वास जड येतोय. छातीत काहीतरी विचित्र होतंय-”  
 बोलपटगृहात स्लाईड दाखवली गेली. डॉक्टर बाहेर आले, तसेच आमच्या घराकडे. येतांना “शुश्रूषात” सांगून आले. बरोबर जरूरीची औषधं, त्यांची बॅग- सगळं.  
 रात्री एक पर्यंत डॉक्टर यांच्या अंथरूणाशी होते. गोळ्या, इंजेक्शन, सगळं लागू पडलं होतं. एक वाजता यांचा चेहरा नॉर्मल झाला. शांतपणे ते म्हणाले, “थॅक्यू डॉक्टर. आता मी अगदी बरा आहे.”  
 डॉक्टरांनी माझ्याकडे पाहिलं. मी पदरानं घाम टिपत हळूच श्वास टाकला. डॉक्टर सौम्य हसून म्हणाले, “केवढ्या घाबरला होतात मला वाटतं, आता दोन दिवस तुम्हालाच विश्रांती लागेल.” डॉक्टर बाहेरच्या खोलीत आले. पाकिटात पैसे ठेवून डॉक्टरांपुढे करत मी म्हटलं, “डॉक्टर हे ठेवा. प्लीज-”  
 “गिरिजाताई, मी तुमचा स्नेही आहे. मला काय व्हिजिट फी देताय? शरद, दोन कप छान कॉफी कर रे! मला आणि तुझ्या आईला पण दे. आता तुम्ही जरा आनंदानं हसा बघू! केवढा शीण आलाय तुमच्या चेहऱ्यावर! कांपोज देऊ का तुम्हाला? म्हणजे झोप येईल आज.”  
 “मी शांत झोपेन डॉक्टर; तुम्ही पाठीशी आहात-” मला अधिक बोलवलंच नाही. यांच दुखणं एका रात्रीपुरतं निघालं. पण माझ्या काहीतरी तक्रारी सुरु झाल्या. एक रविवारी सकाळीच डॉक्टर घरी आले.

मला बघून म्हणाले, “तुम्ही बऱ्या नाही दिसत. काय होतयं?”  
 “काही नाही. काहीतरी थोडंसं-”  
 “मला सांगा तर. मी डॉक्टर आहे-”  
 “तुम्ही आमचे स्नेही आहात. तुमचा असा फायदा घेणं-”  
 “हे पहा गिरिजाताई, तुम्ही अशा वागलात की मला राग येईल. मी मित्र आहे ना? मग मी ठरवतो काय करायचं ते. सांगा तुम्हाला काय काय होतंय मनात काही न ठेवता बोला-”  
 मग वेगवेगळ्या डॉक्टरांच्या अपॉइंटमेंट्स, तपासण्या, रिपोर्ट्स- सत्र सुरु झालं. एके दिवशी तीन डॉक्टरांकडे जायचं होतं. डॉ. प्रभूच्या घरी मी वेळेवर पोचले. वीणाताई कुठं बाहेर जाणार होत्या. मी म्हटलं, “म्हणजे तुम्ही नाही येणार माझ्याबरोबर?”  
 “नाही. डॉक्टर इज विथ यू-”  
 “पण-” मतलब ओळखून त्या म्हणाल्या, “गिरिजाताई, तुमच्यावर माझा विश्वास आहे. तुम्ही घरच्या आहात मी कशाला बरोबर हवी?”  
 डॉक्टरांबरोबर गाडीत मी एकटी होते. वीणाताईच्या कपाळाला आठी नव्हती की डॉक्टरांच्या कपाळावर घाम डवरला नव्हता. वीणाताईच्या या स्नेहाचं विश्वासानं मला अप्रूप वाटलं. या आजारानं वीणाताईचा विशेष स्वभाव जसा मला जाणवला तसाच डॉक्टरांच्या स्वभावातलं वेगळपणही लक्षात आलं. काही जुजबी तपासण्या झाल्या मग स्त्री- रोग चिकित्सकाकडे जायचं होतं. डॉक्टरांनी विचारलं, “कीर नाही आले अजून?”  
 “ते येणार नाहीत.”  
 “का?”  
 “त्यांना सवड नसते.”  
 “सवड नसते?...अहो तुम्ही बऱ्याच

आजारी आहात. यावेळी सवड नाही काढणार तर केव्हा काढणार ते सवड?”  
 “डॉक्टर, मी तशी भित्री किंवा नर्व्हस नाही. मला सवय आहे एकटीनं सर्व गोष्टी निभावण्याची. ते फार कामात असतात-”  
 एक क्षणभर डॉक्टरांच्या चेहऱ्यावर अनेक भाव तरळून गेले. मला जाणवलं. पण..... मी खाली मान घालून गप्प उभी राहिले. डॉक्टर चटकन, नॉर्मल आवाजात म्हणाले, “चला, डॉक्टर नेरुरकर फार चांगले आहेत. अगदी मोकळेपणानं बोला त्यांच्याशी. यू आर ऑल राईट - मला खात्री आहे-” डॉ. प्रभूंनी माझा डॉक्टरीणबाईशी परिचय करून दिला. काय तपासायचं आहे तेही सांगितलं. माझ्याकडं पाहत डॉक्टर म्हणाले, “तुम्ही एकदम नर्व्हस का दिसता?”  
 मला काय उत्तर द्यावं ते कळना. मी तपासून

डॉक्टरांबरोबर गाडीत मी एकटी होते.  
 वीणाताईच्या कपाळाला आठी नव्हती की डॉक्टरांच्या कपाळावर घाम डवरला नव्हता.  
 वीणाताईच्या या स्नेहाचं विश्वासानं मला अप्रूप वाटलं.

ध्यायच्या टेबलाकडेही जाईना. ते डॉक्टरीणबाईना म्हणाले, “मी इथं थांबतो. तुमचं तपासून झालं की आपण बोलू.”  
 “आपण या ना आत. काही हरकत नाही. त्या आपल्या पेशंट आहेत.”  
 हरकत माझी होती. मी जागीच उभी होते. डॉक्टर सौम्य हसून म्हणाले, “गिरिजाताई, माझ्या थांबण्यानं तुम्हाला धीर येत असेल तर मी थांबतो.” मी धीर करून बोलले,



# ‘तुमचे आरोग्य तुमच्या हातात’

## ◆ गायत्री पगडी

दिवसभराचं काम झाल्यावर, रोज रात्री कॉम्प्युटर प्रोग्रॅमर असलेला रोहन आपली दुखरी मनगटं हळूहळू चोळत असतो. कुठेतरी एखाद्या पत्रकार स्त्रीला कपड्याची बटणं लावणं अवघड झालेलं असत; कॉम्प्युटर गेम्स खेळण्याचा नाद लागलेल्या एखाद्या किशोराला हळूहळू जाणवायला लागतं की नळ उघडणं अवघड होत चाललंय.

ही सगळी माणसं अशक्त आजारी नाहीयेत. या अगदी निरोगी स्त्री-पुरुषांनी मागच्या कित्येक वर्षांत डॉक्टरला भेटायची वेळही आलेली नव्हती; पण आता मात्र ती आली आहे. कारण त्यांच्याच सारखं काम करणाऱ्या हजारो अमेरिकन माणसांवर ती वेळ आली आहे. याला रिपिटिटिव्ह स्ट्रेन इंजुरी (RSI) म्हणतात. म्हणजेच, शरीराच्या एकाच विशिष्ट भागावर वारंवार ताण पडून होणारा अपाय.

हा साथीचा रोग ‘माहिती आणि तंत्रज्ञान युगाची’ देणगी आहे. आपल्याकडे या रोगाचा प्रभाव फार जाणवत नसला तरी तो येऊन पोहोचला आहे हे नक्की. आणि जसजसे व्यवसाय-उद्योग अधिकाधिक कॉम्प्युटरचा वापर करू



लागतील, आठवड्यांतील साठ तास कॉम्प्युटरसमोर बसून घालवतील तसतशी मोठ्या शहरांतून तरी या रोगाची साथ नक्कीच बळावेल. याच्यामागचं कारण अगदी साधं आहे. की-बोर्डवर सतत बोटं आपटणं किंवा दिवसाभरातुन शेकडो वेळा माऊस फिरवणं यामुळं स्नायूंमध्ये सूक्ष्म अश्रू येतात. त्यामुळे सूज येते आणि पेशींना जखम होते. सपाट, हलक्या स्पर्शाने वेगाने

टाईप करतां येईल असा कीबोर्ड सतत वापरल्यानेही हातांतील, मनगटांतीलच नव्हे तर खांदे आणि मान यांतील मज्जातंतूवरही अनावश्यक ताण देतो.

तेव्हा आता प्रत्येक वेळी कीबोर्ड दाबताना तुमच्या बोटांत कळ आली, हात बधीर झाले किंवा रात्री हातांतून वा मनगटांत वेदना होऊ लागल्या तर तुम्हांला ‘आरएसआय’ झाला आहे हे नक्की समजा. हा होण्यासाठी कोणतंही एक निश्चित असं कारण नसतं. तुमचं आरोग्य, तुमच्या स्नायूंची ताण सहन करण्याची क्षमता आणि काम करण्याच्या वैयक्तिक सवयी यावर हे अवलंबून आहे. डॉ. सुरेंद्र शुक्ल हे अस्थिव्यंगतज्ज्ञ म्हणतात, ‘आरएसआय’

होण्याचं सर्वात मोठं कारण म्हणजे स्नायू आणि मज्जातंतू यांना या पुनरावृत्ती कामांत पुरेसा रक्तपुरवठा होत नाही. तुम्ही एकाच स्थितीत फार काळ बसलात (जसे- एक हात एकाच बाजूस उंच धरून) तर ह्या भागाच्या रक्तप्रवाहांत अडथळा येतो. (म्हणून तुम्ही फार काळ या स्थितीत राहू शकत नाही.) डॉ. अपूर्व परेल मुंबईचे एक अस्थिरोगतज्ज्ञ म्हणतात - एकाच



स्थितीत फार काळ शरीर राहिल्यास काम करणाऱ्या पेशीपासून रक्तपुरवठा दूर जातो. त्यामुळे या पेशींची झीज भरून येत नाही; आणि म्हणून त्या रोगी होतात. पुनःपुन्हा होणाऱ्या आकुंचनामुळे हा परिणाम फक्त पुढे ढकलला जातो.

स्त्रियांसाठी तर परिस्थिति

(पान नं. ३५ वर .....