



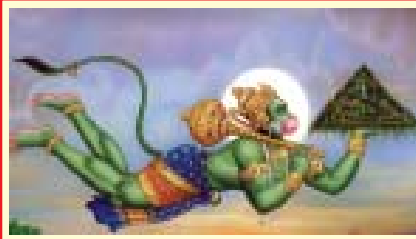
# मुले मस्त वाढवूया

डॉ. हेमंत जोशी / डॉ.सौ. अर्चना जोशी

एम डी. डी.सी.एच.

एम डी. डी.सी.एच.

बाल आरोग्यतज्ज्ञ



**डॉ. जोशी प्रकाशन**

जोशी बालरुग्णालय, स्टेशन समोर,  
विरार (प.) ४०१ ३०३





मुले मस्त वाढवूया

डॉ. जोशी प्रकाशन

प्रकाशक

जोशी बालरुग्णालय,

विरार प. ४०१ ३०३

दूरध्वनी - ०२५० - २५०२७१०

© डॉ. हेमंत जोशी / डॉ.सौ. अर्चना जोशी

अक्षरजुळणी

ॐ स्वरूप कॉम.प्रिंट , विरार.

व्यवस्थापक

शरदचंद्र भा. पंडित

मुखपृष्ठ

विशाल धाडवे

प्रथमावृत्ती

१५ ऑगस्ट २०१०

मुद्रक

मूल्य ३००/रुपये

पुस्तकासाठी संपर्क

डॉ. हेमंत जोशी

०२५०-२५०२२१० / ५०२२०९

शरदचंद्र भा. पंडित

९९७०७१३४१७

स्टेट बँक बचत खाते विरार ,

या खात्यात पैसे भरा.

आम्हाला कळवा. पुस्तक कुरिअरने पाठवू.

आभार

यातील बरेच लेख याआधी महानगर, सकाळ, आरोग्य ज्ञानेश्वरी, विवेक, लोकसत्ता, महाराष्ट्र टाइम्स इत्यादी मध्ये प्रकाशित झालेले आहेत.

आभार

श्री. मोहन कुळकर्णी, खामगाव

डॉ. शाम कुळकर्णी

डॉ. अमीत सामंत यांचे लेख आहेत.

आरोग्य ज्ञानेश्वर श्री. अभिजीत मुळे

पंकज राऊत, पालघर

श्री. शरदचंद्र भा. पंडित,

सौ. सरीता श. पंडित,

सौ. वैशाली जोशी,

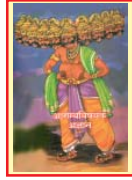
जोशी हॉस्पिटल परिवार.



# अनुक्रमणिका

## विभाग १

- ०१. सुखी होण्यासाठी आमची प्रार्थना
- ०२. विद्यार्थ्यांची शप्पथ
- ०३. मस्त जगण्याची जादू
- ०४. दासबोधातील आरोग्य संकल्पना
- ०५. समर्थ रामदास स्वामी
- ०६. योगासने
- ०७. मस्त जगण्यासाठी योग शिका, निरोगी दीर्घायुषी व्हा
- ०८. आजाराबद्दल व आरोग्याबद्दल शिकल्याने गडचिरोलीतील बालमृत्यू व बालआजार निम्म्याने कमी झाले
- ०९. सुखी मस्त आनंदी व निरोगी ११० वर्षे जगायचा मंत्र
- १०. अनारोग्याचा रावण मारा !
- ११. नाचा व दीर्घायुषी व्हा!
- १२. १०० दिवसात मुले मस्त करायची जादू



## विभाग २ आरोग्य कथा

- १२. कृष्ण कथा
- १३. खाऊताईची गोष्ट
- १४. आणि मुले जेवू लागली.
- १५. मुले मस्त वाढण्याची जादू अनुभवा

१६. चॉको नगरीचा राक्षस

९

१७. चल रे भोपळ्या टुणूक...टुणूक

१०

१८. जंगलची बाल आरोग्य स्पर्धा

१२

१९. पप्पू डान्स नही करता

१३

२०. आरोग्य सत्यकथा

१६

२१. आहार कथा

१७

२२. मुलांसाठी नाशत्याचे वेळापत्रक

१९

२३. उन्हात खेळा मस्त वाढा - संशोधन कथा!

१९

२४. अनुभव कथा- मूडदूस (रिकेटस)

## विभाग ३ - विद्यार्थ्यांचे आरोग्य

आत्महत्या मुक्त महाराष्ट्र

२३

२५. शिक्षकांचे आरोग्य

२५

२६. नर्सरी, के.जी. आरोग्यदायी व आनंदायी करूया.

२८

२७. छोटे डॉक्टर

३०

२८. छोटे डॉक्टर

३२

२९. मुलामुर्लीची शारीरिक वाढ व बौद्धिक विकास

३०. नापास रोग बरा करा, गुण वाढवा,

३३

यशस्वी व्हा !

३६

३१. आरोग्य व आजार

३७

३२. शरीराच्या महत्वाच्या अवयवांचे संरक्षण करा

३८

३३. सर्दी पडसं

३४. मुलांमधील सर्दी खोकला



३९

४०

४१

५२

५६

५८

६०

६१

६३

६५

६६

६९

७०

७२

७३

७७

७९

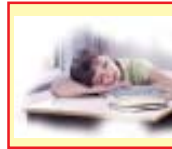
८४

८५



## मुले मस्त वाढवूया

३५. फ्लू होवू नये म्हणून काय करावे ? ८७
३६. इन्फ्ल्युएन्झाची जागतिक साथ आली आहे,  
सावध व्हा फ्ल्यू जाणा व स्वतःला वाचवा ८८
३७. आपणच आपली शाळा चांगली करूया ! ९१
३८. डबाही हवाच हवा! ९४
३९. मिठाने दात घासा,  
दात कीड व तोंडाचा खराब वास घालवा ९८
४०. नवस दातकीडमुक्त महाराष्ट्राचा ९९
४१. बोरे सफरचंदापेक्षा छान १०१
४२. लोहाने वाढते कार्यक्षमता १०२
४३. मुलांना लोह द्या.. बुद्धीमान करा १०४
४४. ऊवा मुक्त करूया विद्यार्थी व भारत १०७
४५. टेलीव्हीजनचा मुलांच्या  
जीवनशैलीवर काय परिणाम होतो? १०९
४६. शाळांमध्ये वारंवार येणाऱ्या  
आरोग्यविषयक शंकांचे समाधान १११
४७. शाळेत मधली सुट्टी केवढी असावी? ११६
४८. शालेय प्रथमोपचार ११७
४९. मुले शाळेत दांडी का मारतात? ११८
५०. शालेय मुलींनो सबला व्हा! १२०
५१. मुलांच्या सुखासाठी -  
शाळांनी काय करावे? १२१
५२. मस्त झोपा. मस्त जगा! १२२
५३. खेळा आणि मस्त हुशार व्हा! १२५
५४. मुलांच्या मागण्या १२६
५५. मुलांच्या आत्महत्या १२७



## विभाग ४- आहार विभाग

५६. केवळ... टॉनिकने  
वजन वाढत नाही. १२९
५७. आहार कसा हवा? १३१
५८. १०० दिवसात मुले जाड मोफत १३१
५९. बारीक मुले व व्यक्ती गुटगुटीत  
करणारा नवा 'संजीवनी' मंत्र १३२
६०. कुठलाही खाऊ अगदी कच्चे तांदूळ  
मुलांच्या खिशात नेहमी भरून ठेवा,  
मुलांना गुटगुटीत करा १३३
६१. कुपोषण - काही धक्कादायक सत्य १३४
६२. उपासमार हा खरा आजार १३५
६३. कुपोषण कसे ओळखावे? १३६
६४. वाढीचे आलेख = वाढीचा दाखला १४०
६५. वाढीचे आलेख - आरोग्याचे दाखले ! १४१
६६. ग्रोथ चार्ट: वजन वाढीचा आलेख १४३
६७. परसेंटाईल तक्ते १४४
६८. जीवनराखी म्हणजे करदोडा  
सर्वांना बांधा १५४
६९. आहारशास्त्रातील मूलभूत तत्त्वे १५६
७०. खाऊघर/ खाऊकोपरा १५९
७१. निरागस हास्य १६०
७२. अक्षयपात्र १६१
- ७३....आणि बारीकरावाचा  
बाळकृष्ण झाला १६२
७४. दूध सगळ्यात महाग अन्न १६३
७५. दूध चांगले का वाईट? १६४





७६. दुधाचे दुष्परिणाम

७७. दुधाचे दुष्परिणाम -दूध-रोगांचे  
आगरच असल्याचा आयुर्वेदाचा  
इशारा

७८. बाळाचे पोषण

७९. वजन वाढवायला अंगाने भरायला  
मुलांना किती तेल पचू शकते?

८०. अमायलेझ रीच फूड



## विभाग ५ - बाल संगोपन

८१. मुलांना मस्त निरोगी दीर्घायुषी करा!

८२. बाल संगोपन

८३. भारत मुडदूस (रिकेट्स)मुक्त करू या.

८४. प्रत्येकाने स्तनपान शिकावे,  
मुलांना जगवावे !८५. स्तनपान +बाळंतपणाची रजा  
६ महिन्यांची हवीच हवी

८६. अनुभव कथा

८७. स्तनपानाला पर्याय नाही...

८८. आईचे दूध कमी पडल्यावर बाळाचे  
उष्टावण करा

८९. रोज शिरा खा सशक्त दीर्घायुषी व्हा!

९०. निरोगी सशक्त व शतायुषी करणारे  
तीन संजीवनी मंत्र९१. लसीबद्दल प्रत्येकाला माहिती हवी  
ही माहिती सर्वांना द्या

९२. लसीकरणाचा लढा

९३. लसीकरण



१७०

१७१

१७३

१७८

१८०

१८१

१८३

१८४

१८६

१८९

१९०

१९१

१९५

१९६

१९७

१९९

२०१

२०२

## विभाग ६ - आजार जाणा, आजार टाळा

९४. नवीन लसी जाणा, आजार टाळा

९५. आजाराने गरिबी येते

आजार टाळा, श्रीमंत व्हा !

९६. आजार जाणा,आजार टाळा

९७. ताप उन्हाचा की आजाराचा  
कसे ओळखावे?

९८. उष्माघातावरील उपाय

९९. उन्हाळा सुखात घालवा

१००.उष्माघातात हे टाळा

१०१.गंगाजल द्या, जुलाब मृत्यू संपवा

१०२.डॉ. जोशींची जुलाब मृत्यू कमी  
करायची पद्धत वापरा

१०३. अमिबी आसिस

१०४. काविळीचे औषध चणे कुरमुरे !

१०५. टायफॉईड मुक्त महाराष्ट्र

१०६. टायफॉईडस्थान विषमज्वर ही  
आपल्या देशाची दोन नावं१०७. १९९२ मध्ये विरारचा विषमज्वर  
आम्ही गावकऱ्यांनी कसा कमी केला?

१०८. माझ्या बाळाला क्षय आहे का ?

१०९.हिवताप

११०. डेंगू

१११. दमा

११२. दमवून टाकणारा तो दमा!

११३. दमा

११४. एड्सला औषध नाही.

११५. आरोग्य सैनिक होऊ या



२०९

२१२

२१३

२१५

२१६

२१७

२१८

२२०

२२२

२२३

२२४

२२५

२२६

२३०

२३२

२३६

२४३

२४४

२४६


२४८

२५०

२५२



## मुले मस्त वाढवूया

११६. जखमांना मलम+ केळीचे पान +  
पट्टी बांधा. वेदना होत  
नाहीत, जखम लवकर भरते.  २५३
११७. मुलांचे गंभीर आजार कसे ओळखाल? २५४
११८. मुलांचे गंभीर आजार २५५
११९. मुलांचे गंभीर आजार -  
विशेषतः आरोग्यसेवकांसाठी  
ॲनॅफिलिक्सची ट्रीटमेंट २५९
१२०. काका, आम्हांला वाचवा ! २६२
१२१. नवजात बालकांचा अती दक्षता विभाग २६९

## विभाग ७ - सामाजिक

सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली

१२२. बाळंतपणातील बालमृत्यू व  
मातांचे मृत्यू कमी कसे करावे? २७७
१२३. नवजात बाळांचे मृत्यू टाळण्यासाठी  
आपण हे करावे २८०
१२४. बसून बाळंतपण करा २८२
१२५. आफ्रिका व युरोपमध्ये उभ्याने व  
बसून बाळंत होतात २८५
१२६. उपाय जन्मजात व्याधींवर २८७
१२७. बाळ मंदबुद्धी आहे का?  
स्वतःच जाणा  
हे सांगणाऱ्या धोक्याच्या लाल खुणा! २९०
१२८. कलियुगातील महत्सावित्री नवस २९१
१२९. डॉक्टरकाका, आम्हांला वाचवा ! २९२
१३०. माणूस मेलेला का बेशुद्ध कसे ओळखावे? २९३
१३१. मंदिरातील तीर्थप्रसाद व आरोग्य २९४
१३२. सरकीतील गॉसिपॉल नष्ट करून  
सरकी खाण्यायोग्य करा!  
डॉ. मागरिट चॅन थ.कज. डायरेक्टर जनरल  
यांच्या युनोला ४ मे २००९ ला दिलेल्या





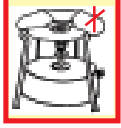
भाषणाचे अंश

१३३. फॅशन व आरोग्य  २९६
१३४. शीतपेयांचा आरोग्यावर दुष्परिणाम ३०२
१३५. रात्र भूकंपाची आहे, राजा जागा रहा  ३०४
१३६. औषधे ३०५
१३७. भारतीय संस्कृती आणि आरोग्य ३०६
१३८. औषधावर मराठीत नावे आलीत  
आता औषधे मराठीत लिहू व मागू या! ३०७
१३९. जेष्ठ नागरिकांना विनंती ३०९
१४०. विमा काढण्यापूर्वी ३१२
१४१. जोशी जीवन लॉकेट (कुपी) ३१४
१४२. यशोदा-नंद व्हा...  ३१७
१४३. बाळ द्या बाळ घ्या संघटना ३१९
१४४. दत्तक कायदा सोपा करा. ३१९
१४३. आजारी माणसाने घरी रहावे  
हीच राष्ट्रसेवा आहे ३२०
१४५. महाराष्ट्रात सुवर्ण महोत्सवी वर्षी  
सुवर्ण युग आणू या  
द्रव सोने नैसर्गिक वायू महाराष्ट्रभर नेऊ या ३२२



## विभाग ८ - अपघात

१४६. विषबाधा : मुलांमधील टाळूया  ३२४
१४७. अपघात टाळा ! मुले वाचवा! ३२५
१४८. अपघात कथा ३२८
१४९. अगगऽऽ गग विंचू चावला...  ३३०
१४९. मस्त जगण्याच्या सूचना...  
हितोपदेश मधून ३३२
१५०. रुग्णालयांना अभय द्या ३३६





## प्रतिक्रिया

डॉ. हेमंत जोशी आणि डॉ. सौ. अर्चना जोशी ही विरार परिसराला मिळालेली अमौलिक रत्ने आहेत. डॉक्टर, वकील, पोलीस, जवान आदी प्रत्येक व्यावसायिक, सामाजिक बांधिलकीची प्रतिज्ञा-शपथ घेत असतो. प्रतिज्ञा पाळणारे भीष्म महाभारतात होऊन गेले, पण प्रतिज्ञा म्हणजे काय हे ज्यांनी आपल्या कर्मनि सिद्ध केलं त्या पितामहांचं नाव भीष्म प्रतिज्ञा म्हणून जोडलं गेलं.

व्यवसायाकरिता किंवा व्यावसायिक शिक्षण घेताना घेतलेली प्रतिज्ञा सामाजिक बांधिलकीपायी भीष्म प्रतिज्ञा ठरवून कार्य करताना डॉ. हेमंत जोशी व डॉ. सौ. अर्चना जोशी पाहावयास मिळतात.

त्यांचं हसत खेळत बुद्धी, वजन, उंची वाढवायला हे पुस्तक त्याचाच पाया म्हणावा लागेल. विरार परिसराच्या पलीकडील पुऱ्या महाराष्ट्रभर त्यामुळे प्रत्येकाला त्यांच्या ज्ञानाचा फायदा घेता येईल नि भावी पिढी निश्चितच शतायुषी होऊ शकेल.

अमृत आणि संजीवनी हे पुराणात सापडणारे अमरत्वाकडे नेणारे दोन मार्ग. एक द्रवमय, दुसरा मंत्रमय. संजीवनी शुक्राचार्याकडे होती त्यामुळे जिकडे शुक्राचार्य तिकडे अमरत्व हे ठरलेलं. आजही या काळात पूर्ण अमरत्व नसलं तरीही शतायुषी होण्यासाठी पृथ्वीवर अमृत, संजीवनी आणि शुक्राचार्यही आहेत.

बारीक मुलांसाठी अमृत आहे कोणतेही रिफाईंड केलेले खाद्य तेल आणि संजीवनी मंत्र आहे अक्षयपात्र. या अक्षयपात्रात आहेत शतायुषीकडे वाटचाल करायला योग्य आहाराबरोबर मदत करणारे चणे, कुरमुरे नि शेंगदाणे.

अक्षयपात्र आणि अमृताच्या साहाय्याने सर्वसामान्य माणसाला निरोगी व शतायुषी करणारे शुक्राचार्य आहेत डॉ. जोशी.

आमची जुळी मुलं, प्रशांत व प्रीतम याच अमृताच्या व अक्षयपात्राच्या साहाय्याने निरोगीपणे शतायुषीकडे वाटचाल करत आहेत.

लोक आईचं दूध मुलाला कमी पडतं म्हणून वरच्या दुधाचा अड्डास करतात. त्यासाठी गायही घरी आणण्याची तयारी असते. पण हे माहीत आहे काय?

दारूने लिव्हर खराब होतं नि माणूस मरतो. दुधाने भूक मरते नि मूल मरणाच्या वाटेला लागतं.

आपण आपल्या मुलांना अशी वाट चालायला लावणार काय? मग मुलांना काय द्यायचं? तुमच्या आमच्यासमोर प्रश्नचिन्ह. पण त्याची उत्तरं दिली आहेत डॉ. हेमंत जोशी आणि डॉ. अर्चना जोशी यांनी 'मुले मस्त वाढवूया' या पुस्तकात. यातून साऱ्या शंका मिटतील.

शरदचंद्र भा. पंडित

महाभारतात यक्षकथा आहे. यक्षाने धर्माला विचारले, की सर्वश्रेष्ठ धन कोणते? धर्मने उत्तर दिले की, आरोग्य हेच सर्वश्रेष्ठ धन आहे. या योग्य उत्तराने यक्ष प्रसन्न झाला. प.पू. दादा ऊर्फ पांडुरंगशास्त्री आठवले म्हणतात, 'औषध विकत मिळते आरोग्य नाही. आरोग्य राखावे लागते.' आरोग्य कसे राखावे हे शिका. यातील जे आवडेल ते सर्वाना सांगा. यातील उणिवा आम्हांला कळवा.

डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी



## मनोगत

जन्मतः सर्वं मुले निरागस असतात. कुणी गुन्हेगार, कुणी आदर्श व्यक्ती होणार आपण त्यांचे संगोपन कसे करतो यावर हे ठरते. सावरकर, टिळक, आगरकरांसारखे देशासाठी जीव देतात. कुणी आत्महत्या, बलात्कार, चोरी करतात.

मुलामुलीनो, हे पुस्तक नीट वाचा. तुम्ही स्वतः छान व्हा व सर्वांना छान करा !

शिवाजी महाराजांनी १६ व्या वर्षी मराठी साम्राज्य स्थापन केले. पहिले बाजीराव पेशवे झाले तेव्हा १७ वर्षांचे होते. त्यांनी मराठी साम्राज्य भारतभर फैलावले. आपली मुले शिवाजी महाराज, बाजीराव, यासारखी व्हावी म्हणून हे पुस्तक.

आपल्या देशाच्या सीमा मराठ्यांनी म्हणजे आपल्या पूर्वजांनी आखल्या आहेत. जिथपर्यंत मराठे गेलेत तेवढाच आपला देश उरला आहे. पश्चिमेला अटकेपार गेले, त्यापलीकडे पाकिस्तान आहे. पूर्वेला गंगेपर्यंत गेले, त्यापलीकडे बांगलादेश आहे.

मराठ्यांच्या म्हणजे आपल्या पूर्वजांच्या इतिहासापासून मुलांनी हे धडे घ्यावे.

१) काही ध्येय ठरवावे त्यासाठी आयुष्यभर काम करावे.

२) कुणाशी भांडू नये. भाऊबंदकी करू नये.

३) उच्च तंत्रज्ञान वापरावे व जगावर राज्य करावे.

हे व्हावे ही श्रींची इच्छा आहे. मुले चांगली घडवायला हे पुस्तक घरोघरी हवेच.

संत रामदास स्वामी म्हणत..

जितुके काही आपुणासी ठावे।

तितुके हळूहळू शिकवावे।

शहाणे करून सोडावे। सकल जन।

स्वामींच्या आज्ञापालनाचा हा प्रपंच.

आपण ही माहिती वाचून व सर्वांना सांगून सर्व मुले चांगली घडवावी व यश पदरात घ्यावे, ही आपणास प्रार्थना.



डॉ. हेमंत जोशी / डॉ.सौ. अर्चना हेमंत जोशी





## सुखी होण्यासाठी आमची प्रार्थना

रोज सकाळी ही प्रार्थना म्हणावी.

आपल्या बुद्धिदात्या गणपतीचे / देवीचे / देवाचे डोळे मिटून स्मरण करा व  
मग ही प्रार्थना म्हणावी



देवी मी तुझाच अंश आहे. माझा आजचा दिवस सुख-शांतीचा जाऊ दे ।

त्यासाठी आमच्या पूर्वजांनी केलेले नियम पाळण्याची मला सद्बुद्धी दे ।

ते नियम असे आहेत :

मी कुणाला इजा करणार नाही

(मारून, शिव्या देऊन वा रागावून अगदी मनातल्या मनातसुद्धा

मग मलाही कोणी इजा करणार नाही. )

मी नेहमी खरे बोलून, चोरी करणार नाही.

सर्वांशी भाऊ बहिणीसारखे वागेन.

सर्व काही मला हवे असा मोह करणार नाही.

मी स्वच्छ राहीन, शरीराने व मनानेही. काही खाण्याआधी व नंतर हात धुवेन.

देवाने ठेवले आहे तसे संतोषात राहीन.

स्वतःमध्ये प्रगती होण्यासाठी रोज काही तरी काम करेन.

यालाच तप असे म्हणतात.

रोज काही तरी नवीन शिकेन. जो शिकवेल त्या गुरूचा आदर करेन.

माझ्याप्रमाणेच देव सर्वांमध्ये आहे. सर्वांचा मान ठेवेन.

याने माझा आजचा दिवस सुखात जाईल.

माझ्याप्रमाणेच : १) सर्वांना सुख लागो !

२) सर्वांचे भले होवो !

३) सर्वांचे आजार दूर होवोत !

४) कुणाला दुःख होऊ नये !

आम्ही एकत्र राहू, एकत्र खाऊ, एकत्र पिऊ, एकत्र मोठी-मोठी कामे करू, तेजस्वी होऊ !

कोणाचा राग, द्वेष करणार नाही. कोणी चुकला तर क्षमा करू. सर्व सुख-शांतीने राहू.

देवा आम्हांला अज्ञानाच्या अंधाराकडून ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे,

असत्यापासून सत्याकडे व मृत्यूपासून अमरत्वाकडे ने !

चांगले विचार, चांगले शब्द व कामे करण्याची शक्ती दे ।

आम्ही ही प्रार्थना रोज करू व सर्वांना शिकवू.

ॐ शांती ! शांती !! शांती !!!



मुले मस्त वाढवूया

## विभाग १

- प आरोग्य राखायचे धडे -
- प आपल्या पूर्वजांनी दिलेला धडा प्रत्येकाने पाळावा.
- प ११६ वर्षे छान जगावे. मस्त जगण्यासाठी आपल्या पूर्वजांची शिकवण. उपनिषदे, दासबोध, पातंजल योग, आयुर्वेद यातील आहे.

## विद्यार्थ्यांची शपथ

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 ऋतिक रोशन व ऐश्वर्या राय सारखे होऊ, राजकारणात गेलो तर वाजपेयीजी सारखे, इंदिराजी सारखे होऊ. खेळामध्ये गेलो तर सचिन सारखे व पी.टी



उषा सारखे होऊ. असे होण्यासाठी उत्तम ज्ञान व शरीरसंपदा प्राप्त करू. उत्तम ज्ञान व शरीरसंपदा मिळवण्यासाठी आम्ही रोज सकाळी ४ वाजता उठू. मग स्वच्छ होऊन योगासने करू. रोज १२ सूर्यनमस्कार घालू. दोरीवर उड्याच्या मारू. मग काही पाठांतर करू. त्याआधी आदल्या दिवशी पाठ केलेले आठवू. नंतर त्यादिवशी जे शाळेत शिकवणार आहेत ते वाचून काढू. मग नाश्ता करू. मग अशाप्रकारे आम्ही जगाच्या दोन तास पुढे राहू. शाळेत मन लावून शिकू. प्रत्येक तासाला जे समजणार नाही ते गुरुजींना विचारू. शाळेतील सर्व उपक्रमांमध्ये भाग घेऊ. आम्हांला जे चांगले येते ते इतरांना शिकवू. इतरांना जे चांगले येते ते आम्ही शिकू. शाळेतून आल्यावर संध्याकाळी आज जे शाळेत शिकलो त्याची पुन्हा उजळणी करू. एक धड्याची एका दिवसात



तीनदा उजळणी केल्यामुळे धडा पक्का होईल. परीक्षेच्या वेळेस ताण येणार नाही व आम्ही शक्तिमान व बुद्धिमान होऊ. आम्ही रोज एक तास घाम येईल एवढे खेळू. कष्टाचे काम करू. पाणी भरू, कपडे धुऊ, भांडी घासू. घरी व घराबाहेर सर्वांना मदत करू. त्याच्यामुळे आमच्या शरीराची भरपूर वाढ होईल व आम्ही शक्तिमान व बुद्धिमान होऊ. शास्त्रीय संशोधन असे दाखवते की, दिवसभरात एकदाही पातळ अन्न घेतले की मुले बारीक होतात, त्यामुळे आम्ही पाण्याशिवाय इतर कोणतेही पातळ अन्न घेणार नाही. घराबाहेरचे खाल्ल्यामुळे घराबाहेरचे आजार होतात म्हणून आम्ही घराबाहेरचे अन्न खाणार नाही. सूर्यास्ताला घरी येऊ. स्नान करून स्वच्छ होऊन देवाला व वडील मंडळींना नमस्कार करू. सूर्यास्तानंतर मी टीव्ही बघणार नाही. रेडिओ ऐकणार नाही. मुलांना रोज ८ ते ९ तास झोप गरजेची 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. आठवड्याची सुट्टी जगाच्या पुढे जाण्यासाठी असते. सुट्टीच्या दिवशी आठवडाभर जे शिकलो त्याची उजळणी करू. अशाप्रकारे आम्ही कमीतकमी त्रासात जास्त ज्ञान मिळवू.

तरीही आम्हांला इतर आनंदासाठी जास्त वेळ मिळेल.

आम्ही नेहमी खरे बोलू. कोणालाही इजा करणार नाही. मारून, शिव्या देऊन किंवा रागावून अगदी मनातल्या मनात

सुद्धा. आम्ही चोरी करणार नाही. आहे त्या परिस्थितीत आनंदात राहू. सर्व मुलामुलींसोबत भाऊ-बहिणीसारखे राहू. स्वतःमध्ये रोज काहीतरी प्रगती होण्यासाठी काहीतरी रोज नवीन शिकू.

आम्ही सर्व एकत्र राहू. एकत्र खाऊ पिऊ, एकत्र मोठमोठी कामे करू. तेजस्वी होऊ. कोणाचा राग द्वेष करणार नाही, कोणी चुकला तर क्षमा करू. सर्व सुख 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 आम्हांला व सर्वांना सुख शांती लाभेल व देशसेवाही होईल.

चांगल्या पालकांची प्रतिज्ञा

शिवाजी निर्माण व्हायला आधी जिजामाता निर्माण व्हायला लागते. आमची मुले चांगली व्हायला आम्ही चांगले पालक होऊ.

मुले अनुकरणाने शिकतात. त्याने जसे वागायला हवे तसे आम्ही वागू.

सोबतची मुलांची 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.

## आता एकच लक्ष

### सुखी निरोगी जीवनासाठी

आरोग्य शिक्षण घ्या  
आरोग्य शिक्षण द्या





मुले मस्त वाढवूया

## मस्त जगण्याची जादू !

हे सर्व आमच्या पूर्वजांचे ज्ञान आहे !

मस्त जगण्यासाठी हे रोज करा.

सुपरमॅन / सुपरवुमन जगजेते व्हा!

**मन शांत करा**

**मस्त जगण्यासाठी प्रार्थना करा.**

**मस्त जगण्यासाठी योगासने , सूर्यनमस्कार व व्यायाम करा.**



जे इतिहासापासून शिकत नाहीत ते त्याच चुका पुन्हा करतात, हे एकदम बरोबर आहे. आपण सदैव सावध राहावे. रोज सकाळी व संध्याकाळी देवासमोर ५ मिनिटे शांत बसावे व आधीचे १२ तास आपण कसे जगलो यावर विचार करावा.

ज्या चुका केल्या असतील त्या पुढे टाळाव्या. ज्या उत्तम गोष्टी केल्या असतील

त्या वाढवाव्या. भातातले खडे काढले की भात चांगला होतो, तसे चुका कमी केल्या की आपणही चांगले होतो, हा विचार करून झाल्यावर ५ मिनिटे देवासमोर शांत बसून राहावे. त्याने मनःशांती मिळते. सुख व यश वाढते. ताठ बसावे.

आधी नेहमीसारखे मांडी घालून बसावे. मग कुणाकडून तरी शिकून वज्रासन वा पद्मासनात बसावे. सहजपणे लांबलांब श्वास घ्यावा व सोडावा. हळूहळू श्वास घेणे व सोडणे यामध्ये क्षणभर थांबावे. हळूहळू हा काळही वाढवावा. लक्ष व मन देवाच्या मूर्तीवर किंवा आपल्या नाकाच्या शेंड्यावर केंद्रित करावे. जमेल तसे मनातील सर्व विचार काढून टाकावे. असे रोज ५ मिनिटे दोनदा बसावे. नंतर सोबतची प्रार्थना म्हणून उठावे.

**हा शांतिमंत्र मंत्र रोज सकाळी म्हणा !**

माझी वाणी आणि मन एकमेकात प्रतिष्ठित आहेत. हे प्रकाशरूप आत्मन माझ्यासाठी प्रगट होवो. हे वाणी आणि मन माझ्यासाठी विश्वातले सर्व ज्ञान आणण्यासाठी समर्थ व्हा. मी हे अनुसंधान दिवसरात्र ठेवेन. त्यामुळे मी जे बोलेल ते ऋत म्हणजे ईश्वर संकल्पनांना अनुसरून अनु आणि सत्यच असेल . असे ऋत आणि सत्य बोलणाऱ्या आणि ऐकणाऱ्या आमचे विश्वातील सर्व शक्ती रक्षण आणि पोषण करतील, कारण तेच त्यांचे कार्य आहे.

**ॐ शांती: शांती: शांती: ॥**

**मूळ संस्कृत मंत्र**

ॐ वाङ:मे मनसि प्रतिष्ठिता । मनो मे वाचि प्रतिष्ठितम् । आवीरावीर्म एधी । वेदस्यम आणस्थः । श्रुतंमेमा प्रहासीः । अनेनाधितेन अहोरात्रान् संदधामि । ऋतं वदिष्यामी । सत्यं वदिष्यामि । तन्मामम अवतु तद्वक्तारम् अवतु । वक्तारम् अवतु वक्तारम् ॥

**ॐ शांती: शांती: शांती: ॥**

श्री. भीष्मराज बाम

सर्व भारतीय जगजेत्या क्रिडापटूंचे गुरू



## दासबोधातील आरोग्य संकल्पना



### ॥ दासबोध ॥

**सर्पतज्ज्ञ : मोहन कुळकर्णी, खामगाव**

‘आरोग्य’ या विषयावर एखादा स्वतंत्र समास श्री समर्थ रामदास स्वामींच्या दासबोधात नाही. तो त्या ग्रंथाचा विषयही नाही. निर्गुणउपासने प्रमाणेच भक्तिचेनि योगे सुद्धा सर्व मानवांना निश्चयपूर्वक भगवंताची प्राप्ती होते, हे पटवून देण्यासाठी हा दासबोध लिहिला आहे, असे स्वतः समर्थानीच ग्रंथारंभी सांगितल्यामुळे तशी अपेक्षा करणेही योग्य नाही.

दासबोधातल्या वीस दशकातल्या दोनशे समासांपैकी एकही समास आरोग्य या विषयाला वाहिलेला नसला तरी समर्थाना या विषयाचे काहीही महत्त्व वाटत नव्हते असे मात्र म्हणता येणार नाही. विविध विषयांच्या अनुषंगाने संपूर्ण दासबोधभर आरोग्यविषयक अत्यंत महत्त्वाच्या गोष्टी समर्थ अगदी सहज सांगून जातात. कारण आरोग्यशाली, शक्तिशाली, दणकट, निर्भय समाज हेच त्यांचे स्वप्न होते. त्यामुळेच तत्कालीन नेभळट, घाबरट, समाजासमोर

**दास दक्ष स्वामिपक्ष ।**

**नीज काज सारथी ॥**

**वीर जोर शीर जोर ।**

**धक्कधिंंग मारुती ॥**

अशा महारूद्र, वज्र हनुमान बजरंग बलीचा आदर्श त्यांनी ठेवला. नुसता आदर्श ठेवूनच ते थांबले नाहीत तर, आधी केले मग सांगितले, या न्यायाने बलदंड शरीर व्हावे म्हणून रोज बारा बाराशे सूर्यनमस्कार घातले. नंतर हजारो युवकांना घालायला लावले. अध्यात्म साधनेइतकेच शक्तिसाधनेला महत्त्व आहे हे समर्थानी अचूक हेरले असल्याने भगवंताच्या उपासनेइतकीच बलोपासनेलाही त्यांनी प्रतिष्ठा प्राप्त करून दिली. ह्या धकाधकीच्या मामल्यात अशक्ताला कोण विचारतो अशी त्यांची धारणा होती. शक्तिसाधनेला ते किती महत्त्व देतात हे पुढील ओळींवरून सहजच लक्षांत येईल.

**शक्तिने पावती सुखे ।**





## मुले मस्त वाढवूया

शक्ति नसता विटंबना ॥

शक्तिने नेटका प्राणी ।

वैभव भोगिता दिसे ॥

इतकेच नाही तर ज्या राष्ट्रात राहून अध्यात्मसाधना करावयाची आहे - धर्मसाधना करावयाची आहे ते राष्ट्र सुद्धा शक्तीशिवाय मिळू शकत नाही, याची ते आपणास खणखणीत शब्दात जाणीव करून देतात -

शक्तिने मिळती राज्ये ।

युक्तिने यत्न होतसे ॥

शक्ति युक्ति जये ठायी ।

तेथे श्रीमंत नांदती ॥

अशा या जनशक्तीवर समर्थांचे अतीव प्रेम होते. संपूर्ण भारतीय समाज सामर्थ्यसंपन्न, वैभवसंपन्न व्हावा असे त्यांना मनापासून वाटे. त्यामुळेच नरदेह हा पापात्मा आहे, पाप संभवा - पापजन्मा आहे, जन्मोजन्मीच्या पापाचे फळ आहे या कल्पनेतून समाजाला बाहेर काढण्यासाठी आपले दोनही हात वर करून समर्थानी गर्जना केली.

धन्य धन्य हा नरदेहो ।

येथील अपूर्वता पाहो ।

किंवा

या नरदेहाचोनि समंधे ।

बहूत पावली उत्तम पदे ।

किंवा

नाना सुकृताचे फळ ।

तो हा नर देह केवळ ।

नरदेहाचा गौरव करणारी अशी अनेक उदाहरणे दासबोधात अगदी सहज सापडतील.

अशा या दुर्लभ नरदेहाची प्राप्ती होऊनही त्याची निगा न राखणाऱ्यांना समर्थानी मूर्ख म्हटले आहे.

दंत चक्षु आणि घ्राण ।

पाणी वसन आणि चरण ॥

सर्व काळ जयाचे मळिण ।

तो येक मूर्ख ॥

घाणेरडे दात, चिपडं असलेले डोके, सतत गळणारे नाक, मळकट हात पाय असले ध्यान समर्थानी पाहवत सुद्धा नसे. आजकाल शाळांमधून अचानक तपासणी होते - मुलांचे दात कसे आहेत, नखात मळ आहे का, कपडे स्वच्छ आहेत की मळके?

तर या समस्येचे भान त्या काळातही समर्थानी होते.

इतकेच नाही तर आपल्या भारतभ्रमणात समर्थानी असेही लोक दिसले असतील की ज्यांना आपल्या तब्येतीचा जास्तच अहंकार आहे. त्यांना ताप आला तरी त्यांचे म्हणणे असे असते की, आपण तापाला काही घाबरत नाही, खोकल्याला काही घाबरत नाही. आले तर आले थोडे दुखणे, कशाला जायचे वैद्याकडे ? कशाला घ्यायचे औषध ? असला अनाटायी अहंकार ठेवणाऱ्या लोकांनाही समर्थानी मूर्ख म्हणून संबोधले आहे.

औषध न घे असोन वेथा ।

पथ्य न करी सर्वदा ॥

न मिळे आलिया पदार्था ।

तो येक मूर्ख ॥

म्हणजे आरोग्याविषयी समर्थ किती जागरूक होते ते आपल्या लक्षात येईल.

समर्थांच्या सावधानतेचा प्रत्यय आणखी एका समासात पाहायला मिळतो. तब्येत बिघडली म्हणून वैद्य तर आणला पण तो तोतया निघाला तर ? अननुभवी निघाला तर ? तेही चालणार नाही, असे समर्थ सहज सांगतात व समाजातील एका समस्येकडे अंगुलीनिर्देश करतात.

प्रचितीवीण वैद्य म्हणवी ।

उगीच करी उठाठेवी ॥

मला वाटते आजच्या काळातही तोतया डॉक्टर्सची समस्या जाणकारांना भेडसावीत आहे - नाही का ?

आपणांस नरदेह प्राप्त झाला हे आपले भाग्य असले तरीही तो नरदेह 'अशक्त रोगी नासिका' असा असल्यास 'तो निष्कारण गेला' असे समर्थ निश्चून सांगतात. म्हणून बेसावध राहू नका. या नरदेहाचा सर्वात मोठा रोग महारोगच म्हणाना - तो जर कोणता असेल तर आळस. या आळसाचा समर्थानी अतिशय तिटकारा. 'यत्न तो देव जाणावा' असे म्हणणारे समर्थ आळस नावाच्या विकृतीचा किती तिरस्कार करत असतील याची कल्पनाच केलेली बरी. जमेल तिथे समर्थानी या आळसावर कडाडून प्रहार केले आहेत.

आळस उदास नागवण ।

आळस प्रेत बुडवणा ॥

आळसे करंटपणाच्या खुणा ।

प्रगट होती ॥

आळसाचे फळ रोकडे ।



जांभया देवून निद्रा पडे  
सुख म्हणौनी आवडे ।  
आळशी लोकां ॥

त्यामुळे या आळस रोगाला घालविल्यावर काय होईल याची  
गवाही देतांना समर्थ म्हणतात -

म्हणौनी आळस नसावा ।  
तरीच पाविजे वैभवा ॥

म्हणूनच उत्तम पुरुषाच्या लक्षणात समर्थानी त्याच्या अनेक  
लक्षणांसोबत आरोग्यविषयक लक्षणांचा आवर्जून उल्लेख केला  
आहे. उत्तम पुरुषाने 'आळसे सुख मानू नये' हे सांगून होताच  
समर्थ म्हणतात -

सुखा आंग देवू नये ।  
प्रेत पुरुषे सोडू नये ॥  
कष्ट करिता त्रासो नये ।  
निरंतर ॥

मुख्य म्हणजे

शोच्येविण असो नये ।  
मळिण वसा नेसो नये ॥

शोच्येविण म्हणजे स्वच्छतेशिवाय राहू नये, म्हणजेच शूचिर्भूत  
असावे, स्वच्छ असावे. नुसते शरीरच स्वच्छ असावे असे नाही  
तर वस्त्रही स्वच्छ असावे. आरोग्यविषयक अशाच बारीक सारीक  
सूचना देतांना ते म्हणतात -

बहूत अन्न खावू नये ।  
बहूत निद्रा करू नये ॥

तसेच

धूम्रपान घेवू नये ।  
उन्मत्त द्रव्य सेवू नये ॥

एकदा जेवायला बसले की पोटाला तडस लागेपर्यंत जेवत  
राहणे हे आजच्या डॉक्टर्सप्रमाणेच समर्थानाही मान्य नव्हते असे  
दिसते. धूम्रपानाचा निषेध आत्ताच काही वर्षांपासून शासनाने  
सार्वजनिक ठिकाणी करायला प्रारंभ केला असला तरी साडेतीनशे  
वर्षांपूर्वी धूम्रपान निषेध समर्थानी केला होता, हे पाहिले म्हणजे  
समाजाविषयीची त्यांची कळकळ आपल्या लक्षात येते.

ठीक आहे. जास्त जेवू नये हे समजले - पण एकमेकांचे ताटात  
जेवावे काय? स्पष्टच बोलायचे म्हणजे एकमेकांचे उष्टे खावे काय?  
पुष्कळ घरात अजूनही खरकट्या ताटात जेवायची पद्धत आहे.

पतीच्या ताटात पत्नीने जेवणे हा तर धर्मच आहे असे  
आजही समजतात. परंतु आरोग्याला घातक असलेले हे  
खूळ समर्थाना अजिबात मान्य नाही. ते स्पष्टच सांगतात -

आसूदे खावू नये ।

वडिलांचे ही ॥

आसूदे म्हणजे उष्टे वडिलांचे सुद्धा मुलांनी उष्टे खाऊ नये हे  
सांगितल्यावर त्यात कोणाचेच उष्टे खाऊ नये हे ओघाने आलेच.

समर्थ या आयुष्याला निरर्थक समजत नाहीत. ते म्हणतात,  
आयुष्य ही रत्नपेटी. अशी ही रत्नाची पेटी वाटेल तसे वागून व्यर्थ  
जावू नये म्हणून निरोगी जीवनाची, निरामय जीवनाची गुरुकिल्ली  
ठरेल अशी दिनचर्या ते देतात -

प्रातःकाली उठावे ।  
काही पाठांतर करावे ।  
येथानशक्ति आठवावे ।  
सर्वोत्तमासी ॥  
मग दिशेकडे जावे ।  
जे कोणासिच न ठावे ॥  
शौच्य आच्यन करावे ।  
निर्मळ जळे ॥  
मुख मार्जन प्रातःस्नान ।  
संध्या तर्पण देवातार्चन ।  
पुढे वैश्वदेव उपासन ।  
यथा सांग ॥  
काही फलाहार घ्यावा ।  
मग संसार धंदा करावा ।  
सुशब्दे राजी राखावा ।  
सकळ लोक ॥

हिंदीमध्ये एक म्हण आहे. समझनेवाले को इशारा काफी ।  
तद्वत दासबोधात समर्थानी प्रसंगोपात जे आरोग्यविषयक समस्यांचे  
दिग्दर्शन केले आहे ते, 'मुले मस्त वाढवू या' च्या वाचकांना  
बोधप्रद ठरेल असे वाटल्याने हा लेखनप्रपंच...

जय जय रघुवीर समर्थ ॥





मुले मस्त वाढवूया

## समर्थ रामदास स्वामी



समर्थ आहेत आणि संतही आहेत असे एकुलते एक संत म्हणजे समर्थ रामदास स्वामी.

समर्थांनी जाणले की बलदंड शरीरामध्येच बलदंड व्यक्तिमत्त्व वास करू शकते. त्यांनी गावोगावी मारुती मंदिरे स्थापली. स्वतः बलदंड झाले. महाराष्ट्राला बलदंड केले. या बलदंड मुलांच्या पायावर मराठी साम्राज्य उभे राहिले.

स्वर्गीय महामहोपाध्याय दत्तो वामन पोतदार सांगायचे 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 पूर्वेपलीकडे बांगलादेश आहे.

अशा प्रकारे समर्थांच्या सामर्थ्याने घडलेल्या समर्थ मराठी समाजाने आजच्या सीमा आखलेल्या आहेत. हे राष्ट्र घडवायला व सांभाळायलाही समर्थ नागरिकांची आजही तेवढीच गरज आहे. समर्थांनी तेव्हा मंदिरे स्थापून व्यायाम शाळा काढल्या. आजही प्रत्येक शाळेमध्ये एक मारुतीचे मंदिर व व्यायामशाळा हवीच हवी. जिथे व्यायामशाळा नाही तिला शाळा म्हणूच नये. कारण कमजोर शरीर व मन नीट अभ्यास करू शकत नाही. त्या समर्थ मनाबरोबर समर्थ शरीर घडवणे हे शिक्षणाचे ध्येय व्हायलाच व्हावे. राष्ट्रहिताची दूरदृष्टी नसलेल्या लोकांनी कितीही टीका केली तरी तिच्याकडे दुर्लक्ष करून शाळेत मारुतीचे मंदिर व व्यायामशाळा हवीच हवी.

टिळकांनी एक वर्ष शाळा बुडवून शरीर संपत्ती घडवली. मगच ते ब्रिटिशांशी 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.



## योगासने

महिनाभर रोज सकाळी विरारच्या संजीवनी रुग्णालयाच्या योगवर्गात योगासने केल्यावर असा अनुभव आला की योगासने केल्याने रोजचा दिवस जास्त सुखाचा, उत्साहाचा जातो. शरीराचे व मनाचे आरोग्य सुधारते. रोजचा दिवस चांगला जातो. रोज सकाळी उठून आपण देवाला हेच मागतो की आजचा दिवस छान जाऊ दे. रात्री निश्चित (चिंतेशिवाय) झोप लागू दे! हे साधारण योगासने मदत करतात. ती प्रत्येकाने करावीत.

ईश्वराने माणसाला शंभर वर्षांचे आयुष्य दिले आहे. पण आपले जीवन ५०-६० वर्षांत संपते. एखादी मारुती कार किंवा स्कूटर २० वर्षे आयुष्य असले तरी काळजीअभावी व पावसात सडून ५-६ वर्षांत खराब होते.

तसे आपण आपल्या शरीराची व मनाची काळजी घेत नाही, म्हणून ४०-५० वर्षांत संपतो व नीट देखरेख नसलेले वाहन वा यंत्र जसे खराब असते, रडत पडत चालू असते पण त्याची कार्यक्षमता कमी असते व कामाच्याच वेळी ते बंद पडलेले असते, तसे आपले आहे.

कोणत्याही घडीस प्रत्येकास काही ना काही त्रास आजार असतोच. चाळिशीनंतर डोळ्यांनी नीट दिसत नाही, सांधे आखडायला लागतात. मान आखडते, हातापायाला मुंग्या येतात, पाठ धरते, हृदयविकाराचे झटके येतात. मानसिक आजार होतात. (ते आपणास आहे याची कित्येकदा गंधवार्ताही नसते) मानसिक तणावामुळे पोटात अल्सर होतो, उच्च रक्तदाब होतो, ताणाने कामे चुकतात व हृदयविकाराच्या



## मुले मस्त वाढवूया

झटक्याने दम्याच्या तीव्र अॅटॅकने मृत्यूही येतो.

रोज योगासने केल्यास शरीराचे सर्व जोड व सभोवतीचे स्नायु व लिगॅमेंटल (जोडाभवती हाडांना धरून ठेवणाऱ्या दोऱ्या) सुस्थितीत राहतात.

दीर्घ श्वसनाने, शरीराला उत्तम प्राणवायू पुरवठा होऊन शरीराची कार्यक्षमता वाढते. पूर्वी ६ तासात थकणारा ८ तास न थकता जादा गतीने काम करू शकतो.

दीर्घश्वसनानेच, नको ते विचार मनातून काढून करीत असलेल्या कामावर संपूर्ण एकाग्रतेने काम करता येते व अर्जुनाला जसा फक्त पोपटाचा डोळाच दिसायचा आणि त्या डोळ्याचा वेध घेऊ शकायचा, तसे आपणही हातातलं काम कमीत कमी वेळात, सर्वोत्कृष्ट रीतीने करायला शिकतो.

दीर्घश्वसनाने मनावर ताबा यायला लागला की चिंता दूर व्हायला लागतात व चिंतेमुळे होणारे मानसिक रोग, हृदयविकार, अल्सर, दमा आदी कमी होतात. दारू पिणे, सिगरेट, तंबाखू आदी व्यसनेही मनाची शक्ती वाढल्याने टाळता येतात व लागलेली व्यसने सोडता येतात.

अशाप्रकारे योगासने हा प्रत्येकाचे आयुष्य वाढविणारा, त्याचे शरीर व मन चपळ व ताब्यात ठेवणारा संजीवनी मंत्र आहे. हा प्रत्येकाने कोणतेही कारण न देता आत्मसात करायला हवा.

जागतिक आरोग्य संघटनेने दम्यावरील सूचनांमध्ये योगासनाने दम्याचा विकार कमी होतो.

आपण आपले आयुष्य अनियंत्रितरित्या जगतो. एखाद्या चालकाचे गतीवर नियंत्रण सुटले, ब्रेक लागत नसेल, चालक दारू पिऊन चालवीत असेल तर तो जसा सर्वांना धक्के देत अपघात करत चालवेल व शेवटी लवकर विनाश ओढवेल त्याप्रकारेच आपण (थोड्या अधिक प्रमाणात) जगतो.

ऑलिंपिकमध्ये आपण जिमनॅस्टीस्कमध्ये १० पैकी १० गुण मिळविण्याच्या कलाकारांच्या कसरती बघतो. त्यांच्या शरीराचा तोल जात नाही. त्यांच्या मनाचाही तोल जात नाही.

योगासने प्रत्येकाला आदर्श माणूस होण्याची संधी देतात.

शहाणे प्रत्येक संधीचा लाभ घेऊन सुखी होतात. आपणही योगवर्गाचा लाभ घ्या. सुखी दीर्घायुषी व्हा व सर्वांना योगासने शिकवून त्यांनाही तेजस्वी सुखी व दीर्घायुषी करा!

- \* ज्याचा दिवस धर्म आचरण न करता उगवतो व मावळतो तो मेल्याप्रमाणेच असतो.
- \* जसा आपल्या बाजूला वैद्य आहे म्हणून कोणीही विष प्राप्त करत नाही तसेच सामर्थ्यसंपन्न माणसाने कारण नसताना दुसऱ्यांचे शत्रुत्व ओढवून घेऊ नये.
- \* काम आवाक्याबाहेर असेल तर ते सुरू करू नये पण एकदा सुरू केलेले काम पूर्ण करणे हा माणसाचा महत्त्वाचा गुण असावा.
- \* शत्रू साधा असला तरी त्याला वेळेवर ठार करावे नाहीतर पश्चात्तापाची वेळे येते.
- \* 'पतिव्रता' स्त्री ज्या पुरुषाची पत्नी बनते तोच खरा भाग्यवान ठरतो.
- \* घर हे घर नसून गृहिणी हे घर आहे. गृहिणीशिवाय अशक्य समजावे.
- \* पती-पत्नी एकमेकांमुळे संतुष्ट असतील तर देव पण त्यांच्यावर संतुष्ट असतो.
- \* पिता, भाऊ, मुलगा जे देतो त्याला मर्यादा असते. पण अमर्याद देतो तो पती सर्वात पूजनीय असतो.
- \* अतिथीचा सन्मान न केल्यास पाप मिळते व पुण्य निघून जाते.
- \* अपमानाला पूज्य मानतात, नीच लोकांना मान देतात तिथे मृत्यू, भय व दारिद्र्य वास करते.



# मस्त जगण्यासाठी योग शिका निरोगी, दीर्घायुषी, यशस्वी व्हा !

## चिरतरुण्याची लस-योग

योग म्हणजे योग्य जगण्याची पद्धत. जगात तीन प्रकारची माणसे असतात.

१) **योगी** : जे योगामुळे दीर्घायुषी व चिरतरुण राहतात.

२) **रोगी** : जे अल्पायुषी असतात.

३) **भोगी** : जे अल्पायुषी होतात.

योगी अरविंदांचे नाव माहीत नाही असा भारतीय नाही. ते एक क्रांतिकारी स्वातंत्र्यसैनिक होते. जेव्हा त्यांना इंग्रजांनी पकडून जेलमध्ये टाकले तेथे त्यांचा परिचय एका महान योगी व्यक्तीशी झाला. त्यांनी त्यांच्याकडून योगविद्या शिकून घेतली. जेलमधून बाहेर पडल्यानंतर ते संपूर्ण बदलून गेले आणि योगी अरविंद झाले.

आज पाँडेचरीला त्यांचे एक मोठा आश्रम आहे. सारे जग त्यांच्याकडून योगविद्या शिकत आहे.

**ययातीची गोष्ट** : ययातीला चिरतरुण राहायचे होते. ययाती म्हातारा झाला होता. त्याने त्याच्या मुलाचे पुढचे आयुष्य घेतले व आपले वृद्धत्व त्याला देऊन त्याचे तारुण्य स्वतः घेतले व पुरु लहानपणीच म्हातारा झाला. परंतु तुम्हाला असे काही करायची गरज नाही. तुम्ही फक्त योगासने करा आणि चिरतरुण रहा.

**सुंदर व स्मार्ट व्हा** : सर्व मुली बऱ्याच वेळा सुंदर दिसण्यासाठी ब्युटीपार्लरमध्ये जातात. तर मुले सुद्धा जातात व हजारो रुपये खर्च करतात. आमच्या एक शिक्षिका आहेत सौ. नेहा ताई. त्यांनी सांगितले की मी योगासने केल्यापासून मला तीन वर्षे कधीही ब्युटीपार्लरमध्ये जावे लागले नाही कारण त्वचा तरुण झाली. जर तुम्हाला चेहऱ्यावर सुरकुत्या नको असतील तर तुम्ही योगासनाच्या वर्गाला जा. अशाप्रकारे



योग हा चिरतरुण राहण्याचा, सुंदर दिसण्याचा, दवाखाने टाळण्याचा, ब्युटीपार्लर टाळण्याचा, खर्च कमी करायचा, ताणतणाव कमी करण्याचा, आजार कमी करण्याचा व चिरतरुण, दीर्घायुषी राहण्याचा मार्ग आहे. हे कोठे करायला मिळाले तर जो शिकवेल त्याच्याकडून शिका. श्री. अंबिका योगनिकेतन तर्फे १२ आठवड्यांचे योग परिचय वर्ग विनामूल्य आयोजित केले जातात. त्याचा लाभ घ्यावा.

सहकुटुंब, सहपरिवार, इष्टमित्रांसह आजच योगमार्गाला लागू. ११२ करोड भारतीयांना हे शिकवायचे आहे तेव्हा

प्रत्येकाने जर योगाचा ध्यास घेतला, नवस घेतला तो सर्वांना दिला व न उतता न मातता हा मार्ग न सोडता जीवन व्यतीत केले तर देश पुन्हा दीर्घायुषी होईल, सुखी होईल, समर्थ होईल. स्वतः योग करणे व सर्वांना शिकवणे हा देशसेवा करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे हीच सर्व जनता जनार्दनाला प्रार्थना.

जगातील सर्वाधिक पोट सुटलेले, डायबेटिस झालेले, ब्लडप्रेसर झालेले, हृदयाचा आजार असलेले, किडनीचा आजार असलेले लोक आपल्या देशामध्ये आहेत. यांच्यामुळेच पस्तिशीपासून लोक मरायला लागतात. या सर्वांपासून स्वतःला वाचवणारी लस आहे - योग.

भारतातील प्रत्येक चौथ्या व्यक्तीला काहीना काहीतरी मानसिक त्रास आहे. खूप लोकांना मानसिक आजार आहेत आणि ते त्यांना माहिती नाही, त्यांना माहिती नाही हे सुद्धा त्यांना माहिती नाही. यापासून वाचवायला कोणती लस आहे - योग.

योग हा केवळ संन्यासी व्यक्तींसाठी नसून तो मूलतः





## मुले मस्त वाढवूया

गृहस्थाश्रमीच्या कल्याणासाठी आहे.

अर्थात योगापेक्षा श्रेष्ठ कोणतेही पुण्य नाही, योगापेक्षा श्रेष्ठ व पवित्र आणि कल्याणकारी मार्ग नाही. योग हा अत्यंत सूक्ष्म असून आत्मकल्याणाचा सर्व श्रेष्ठ मार्ग आहे. योगासारखे दुसरे काही नाही.

### योगशिखोपनिषद

योग म्हणजे नुसती आसने नव्हेत. आठ योगातील एक प्रकार आहे योगासने. ही योगांमधील आसने आहेत म्हणून त्यांना योगासने म्हणतात. ते उचितच आहे. जगभर २००७ साली कसली क्रेझ आहे - योगाची. पोलिओची लस घेतली की पोलिओ होत नाही, धनुर्वाताची लस घेतली की धनुर्वात होत नाही, टायफॉईडच्या लसीने टायफॉईड थांबतो पण आपले वय वाढल्यानंतर जे होणारे आजार जसे ब्लडप्रेसर, हृदयरोग, मेंदूचा आजार, जोडांची सांधेदुखी, म्हातारपण यांची लस कोठे आहे? यांची एकच लस आहे त्याचे नाव योग. योग म्हणजे आदर्श जीवनपद्धत. त्याला अष्टांग योग असेही म्हणतात. कारण त्याला आठ भाग आहेत. कुठले आठ भाग आहेत? तर यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार.

गडचिरोलीचे सुप्रसिद्ध डॉ. अभय बंग यांना हृदयविकाराचा झटका आला. त्यांनी आपली जीवनशैली बदलली, योगासने केली, प्राणायाम केला व त्यांचे हृदय पूर्ववत झाले याची मूळ कथा प्रत्येकाने वाचावी. ती माझा साक्षात्कारी हृदयरोग या त्यांच्या पुस्तकात दिली आहे. हे राजहंस प्रकाशनाचे पुस्तक आहे.

मेंदूच्या भागाचा रक्तपुरवठा कमी झाला तर मेंदूचे काम खराब होते, स्मरणशक्ती कमी होते, निर्णयक्षमता कमी होते, अपंगत्व सुद्धा येते, पांगळेपणा येतो आणि जर मेंदूच्या महत्वाच्या भागाचा रक्तपुरवठा बंद पडला तर श्वास थांबून हृदय बंद पडून जीव जातो. धीरूभाई अंबानींना हाच आजार झाला होता. योग करणाऱ्या लोकांचा त्यांच्या आहारावर ताबा येतो. आहार कमी होतो. त्यांच्या हालचाली वाढल्यामुळे त्यांच्या अंगातील चरबी कमी होते व रक्तवाहिन्या मोकळ्या राहतात त्यामुळे त्यांना हृदयविकाराचा व स्ट्रोकचा त्रास कमी होतो. हृदयाला प्राणवायूचा पुरवठा चांगला राहतो त्यामुळे त्यांचे आयुष्यही वाढते.

**ताणतणाव :** ताणतणावामुळे हृदयविकाराचे झटके येतात.

योगी व्यक्ती ताणतणावरहित जगतात किंवा त्यांना कमी ताणतणाव असतो. त्यांना हृदयविकाराचे त्रास कमी असतात. योगासनाने शरीराला व्यायाम मिळाल्यामुळे वजन आवाक्याबाहेर वाढत नाही व आयुष्य वाढते व सर्व स्नायू सुस्थितीत राहतात. आयुष्य सुखकर होते. माणूस चपळ राहतो, बुद्धिमान राहतो, दीर्घायुषी होतो, वा सुखी होतो.

ईश्वराने माणसाला ११० वर्षांचे आयुष्य दिले आहे. पण, आम्ही निम्म्यामध्येच दगावतो कारण आम्ही स्वतःची काळजी घेत नाही. स्वतःची काळजी नीट घेऊन जगणे म्हणजे योग मार्गाने जगणे हे करणे प्रत्येकाचे जन्मजात कर्तव्य आहे. आपण नीट केलेच पाहिजे. रोज नीट जगले पाहिजे, जगायची किंमत द्यावी लागते. एक दिवस योगासन केले की कित्येक दिवसांनी निरोगी आयुष्य वाढते तेव्हा प्रत्येकाने रोज योगासने करावी आणि ११० वर्ष जगावे व हा संदेश सर्वांना द्यावा. रोज योगासन करणे ही दीर्घायुष्याची किल्ली आहे.

**पोट :** पोटाची आसने केली तर पोटाचे स्नायू बळकट होतात. ज्या मुली योगासने करतील त्यांची बाळंतपणे चांगली होतील. आपल्या मुलींचे स्नायू कमजोर असतात त्यामुळे त्यांना बाळंतपणाच्यावेळी ओटीपोटातले बाळ बाहेर काढता येत नाही त्या थकून जातात व पोट चिरून बाळंतपण करावे लागते. दर दहाव्या मुलीवर अशी वेळ येते. ज्या मुली योगासने करतील त्यांना पोट चिरून बाळ बाहेर काढावे लागणार नाही. काहीवेळा असे बाळंतपण जिवावरच बेतते.

१००० बाया बाळंतपणात वा गर्भपातात रोज दगावतात. ज्या योगासने करतील त्यांच्यावर अशी वेळ येणार नाही. स्नायू कमजोर असल्यामुळे चाळिशीनंतर कित्येक बायांचे गर्भाशय शरीराच्या बाहेर येते वा ते कापून काढावे लागते. योगासने करणाऱ्या बाईला हा आजार कधीही होणार नाही.

त्रासदायक, लांबणारा सर्दी व खोकला हे दमा भाऊ भाऊ आहेत. यांचे त्रास व औषधे सारखेच असतात. हे त्रास असणाऱ्यांनी योगासने व प्राणायाम नक्कीच करायला हवे.

समाजसुधारक आगरकर बत्तीसाव्या वर्षी दम्याने वारले. दमेकरी अल्पायुषी होतात. अॅलर्जीमुळे काय होते की ज्या वस्तूची अॅलर्जी आहे त्याने दमा लागतो. हिस्टॅमीन नावाचे रसायन शरीरात तयार झाल्यामुळे दमा लागतो. हिस्टॅमीनचे जर कणभर इंजेक्शन त्वचेमध्ये घेतले तर सूज येते ती मोजतात.



एखाद्या दमेकराला हिस्टॅमीनमुळे जर चार आणे सूज येते आणि त्याने जर प्राणायाम केले तर ती तीन आणे होते, ती पंचवीस टक्क्यांनी कमी होते. असे संशोधन आहे की प्राणायामामुळे दमेकऱ्यांचा दम पंचवीस टक्क्यांनी कमी होतो. १० टक्के लोकसंख्येला दम्याचा त्रास आहे, पित्ताचा त्रास आहे त्यांनी जर प्राणायाम केले तर २५ टक्क्यांनी दम्याची तीव्रता कमी होऊन जाईल. आयुष्य २५ टक्क्यांनी वाढेल ज्याला त्रास आहे त्याने योगासने, प्राणायाम केलेच पाहिजे.

१० टक्के लोकसंख्येला सायनसेचा, सर्दीचा, दम्याचा त्रास होतो. जे प्राणायाम करतात, जे कपालभाती करतात त्यांची श्वसनसंस्था चांगली व सक्षम राहते. श्वास क्षमता बळावते, छातीचे, नाकाचे, सर्दीचे विकार कमी होतात. त्यांचे आयुष्य सुखकर होते.

कपालभाती हा श्वसनाचा प्रकार आहे. कपालभाती केल्यामुळे नाकाच्या बाजूचे सायनेसेस मोकळे होतात. शुद्ध होतात. मेंदूचे संरक्षण करण्यासाठी निसर्गाने त्याला हाडाचे कवच दिले आहे. आपले डोके हाडाचे बनले आहे पण ते खूप जड झाले म्हणून त्याच्यामध्ये पोकळ्या आहेत व ह्या सर्व पोकळ्या नाकाशी जोडल्या आहेत आणि त्यात हवा आहे. परंतु, त्यातली हवा खेळती राहत नाही. त्यातली हवा जर खेळती राहिली त्यात वायू विजन झाले तर तेथले आजार कमी होतात. कपालभाती केल्यामुळे या सर्व पोकळ्यांमध्ये (सायनेसमध्ये) हवा खेळते. त्यामुळे ध्यान, धारणा, समाधी. जो योगमार्गाने जगेल तो सुखाने ११० वर्ष चांगला जगेल. मराठी माणूस साठ वर्ष जगला तर सण करतात. आणि याचा अर्थ सरासरी माणूस साठ वर्ष जगत नाही. आपल्याकडे पस्तिशीपासूनच हार्टअटॅक यायला लागतात, जोड दुखायला लागतात, पोट सुटते, डायबेटिज होतो, भ्रम होतो, बुद्धी कमी होते, मनाचे आजार होतात. हे सर्व योगाने कमी होतात.

**योगाचे फायदे**—आपली सर्व बुद्धिमत्ता कपाळाखालच्या मेंदूच्या भागात आहे. ही बुद्धिमत्तेची जागा आहे. म्हणजे कविता करणे, शोध लावणे, नवीन विचार सुचणे, नवीन कल्पना मांडणे, ही सर्व कामे या भागात होतात. कोणत्याही माणसाचे कपाळ बघा. भव्य कपाळ पाहिजे. नेहमी मोठ्या माणसांचे वर्णन असते की त्याचा भव्य भालप्रदेश होता. माझे मित्र जेव्हा इंग्लंडमध्ये संशोधन करीत होते डोक्याच्या

घेराबद्दल तेव्हा त्यांच्या असे लक्षात आले की जगात सर्वात लहान घेर भारतीय माणसाच्या डोक्याचा आहे.

प्राणायाम व योगासने केल्याने मेंदूचा रक्ताभिसरण व प्राणवायू पुरवठा वाढल्याने मेंदूचे काम जास्त चांगले झाल्याने बुद्धिमत्ता वाढते. हे मँगलोरला शास्त्रीय संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. तेव्हा योगासने व प्राणायाम जरूर करावा.

प्राणायामामुळे, योगामुळे मेंदूचे रक्ताभिसरण सुधारते त्याचा प्राणवायू पुरवठा सुधारतो त्यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता वाढते आपण जादा बुद्धिमान होतो व बुद्धिमान माणसेच जगावर राज्य करतात त्यामुळे आपले राज्य जगावर व्हायचे असेल तर पहिले आपण योगासने रोज करायला पाहिजे.

योगातील डोळ्याचे व्यायाम केले तर डोळे चांगले राहतात. डोळ्यांना नंबर लागत नाही. आपण आपल्या नाकावर जर माशी बसली तर बघू शकतो का बघा. आपल्या नाकाचा शेंडा दिसतो का बघावे. आपण बघूच शकत नाही कारण आपले डोळे कमजोर होतात. परंतु त्राटक हा योगासनाचा प्रकार आहे. जो करतो त्याच्या डोळ्याचे स्नायू चांगले राहतात. डोळ्याचे स्नायू शरीरातील सर्वात बारीक स्नायू आहेत त्यामुळे थकवा आला की पहिले डोळे थकतात म्हणून माणूस थकला की डोळे दुखतात. जो त्राटक करतो त्याच्या डोळ्याचे स्नायू सशक्त झाल्यामुळे त्यांचे डोळे दुखतच नाहीत आणि त्यांना चष्म्याचा नंबर सुद्धा लवकर लागत नाही. तेव्हा चष्मा न लागण्यासाठी त्राटक रोज करायला पाहिजे.

योगासनामध्ये शुद्धी क्रिया असतात. त्याने शरीर स्वच्छ होते. खूप लोकांना अॅसिडिटीचा त्रास होतो. शुद्धीक्रियामध्ये पोट साफ करायला शिकवतात. सकाळी उठून पोटभर पाणी प्यायचे, गळ्यापर्यंत आकंठ पाणी प्यायचे आणि मग घशात बोटोनी खाजवले की उलटी होते, ते पाणी बाहेर काढायचे म्हणजे पोटातील अॅसिडिटी बाहेर पडते, तुमचे अॅसिड कमी झाले ना, की तुम्हाला बरे वाटते. अॅसिडिटीचा त्रास कमी होतो. हे करायला सोपे आहे हे अनुभवाचे बोल आहेत. कोणी जर वीष खाल्ले तर त्याला मिठाचे पाणी पाजतात आणि घशामध्ये बोट घालून उलटी करायला लावतात. हे कोणालाही करता येईल. एकदा करून बघितल्याशिवाय कळणार नाही.

योग हे अनुभवाचे शास्त्र आहे. आपल्या भागामध्ये—मुंबई—पुण्यामध्ये समुद्र किनारी उष्याचे प्रमाण जास्त आहे, खूप उकडते खूप घाम येतो, लघवी कमी होते, मुतखड्याचे



## मुले मस्त वाढवूया

प्रमाण जास्त आहे आणि लघवीच्या आजाराचे प्रमाण जास्त आहे. इथल्या दर तिसऱ्या माणसाला लघवीचा त्रास होतो. त्याने प्रेशर वाढून तो अकाली दगावतो. जर सकाळी एक तांब्यापाणी प्यायले (त्याला उषःपान म्हणतात) तर सकाळी भरपूर लघवी होऊन पूर्ण मूत्रमार्ग स्वच्छ होऊन जाईल व लघवीचे आजारच कमी होतील. आम्ही जेव्हा डॉक्टरांची तपासणी केली तेव्हा दर तिसऱ्या डॉक्टरांना लघवीचा आजार व त्याला प्रेशर आहे असे दिसले. डॉक्टर लोक आपल्या घरात राहतात आणि दवाखान्यात बसतात. ते कोठे प्रवास करीत नाहीत, त्यांना हे आजार आहेत. तर, बाहेर फिरणाऱ्यांना किती त्रास असेल ? पूर्ण ठाणे, मुंबई जिल्हे, पूर्ण कोकण पट्ट्यात हा त्रास आहे. तर सकाळी उठल्याबरोबर पाणी प्यायले, उषःपान केले तर आयुष्य वाढेल. हे आपण जरूर करावे आणि सर्वांना सांगावे.

**पाठदुखी :** अंबिका योगाश्रमाच्या योगवर्गाला जे २०० लोक येतात त्यांच्यातील १/३ लोकांना पाठदुखीचा त्रास आहे. जे योगासने करतील त्यांची पाठदुखी गायब होते. जी इतर कशानेही गेली नाही ती पाठदुखी योगासनाने गेली. असे कित्येक लोकांनी अनुभवाचे बोल सांगितले आहेत. जर नेहमी योगासने केली तर पाठदुखी होणारच नाही.

**सांधेदुखी :** चाळिशीमध्ये प्रत्येकालाच सांधेदुखी होते. शिवाजी महाराजांना देखील गुडघादुखीचा त्रास होता. जर योगासने केली तर सांधेदुखी होणार नाही. आपण टेबलावर जेवायला बसतो याऐवजी जमिनीवर जेवायला बसा. याने पायाचे जोड लवचीक राहतील. आम्ही आमच्या घरचे जेवणाचे टेबल काढून टाकले. त्याचा आम्हाला चांगला फायदा झाला आहे.

**मानसिक त्रास :** दर चौथ्या माणसाला मानसिक त्रास आहे. तेव्हा मानसिक विकार खूपच जास्त आहेत. प्राणायाम केले, योगासन केले तर मनावर ताबा मिळविता येतो, मनाची शांती मिळते व मनाचे आजार कमी होतात.

**हृदयविकार :** हृदयविकाराचे आजार का होतात ? याचे एक कारण गरजेपेक्षा जास्त खाणे हे आहे. जेव्हा आपण गरजेपेक्षा जास्त अन्न खातो तेव्हा त्याचे चरबीत रूपांतर होते. हाताला तेल लावल्यावर जसा हात तेलकट होतो त्याचप्रमाणे जादा चरबीमुळे शरीरातील सर्व रक्तवाहिन्या तेलकट होतात त्यांना आतून तेलाचे थर लागतात व त्यामुळे

रक्तवाहिन्या कठीण व लहान होतात. त्यामुळे त्या बंद पडतात त्या बंद पडल्या की त्या ज्या भागाला रक्तपुरवठा करतात तेथील रक्तपुरवठा बंद पडतो व त्या भागाचे काम थांबले की आपले आयुष्य कमी होते. हृदयाला रक्तपुरवठा थांबला तर हृदय खराब होऊन माणूस दगावतो.

**अम्बिका योगाश्रमाच्या शाखेत जा :** श्री अम्बिका योगाश्रम, ठाणे. परम पूज्य हठयोगी निकम गुरुजी यांनी आयुष्यभर योगप्रसाराचे कार्य केले. त्यांचे हे कार्य त्यांचे शिष्य श्री. नुतन किशोर मनोहर धामोरीकर, सौ. किशोर धामोरीकर, श्री. विनायक देसाई आणि त्यांचे सहकारी यांनी चालू ठेवले आहे. यासाठी त्यांनी अम्बिका योगाश्रम ही संस्था स्थापन केली आहे. संस्थेच्या शाखा ठिकठिकाणी आहेत तेथे योग शिक्षणासाठी जा.

**आपण अवश्य जरूर योग शिका. टी.व्ही., रेडिओ, पुस्तके यांच्या साहाय्याने योग शिका. पण जरूर योग शिका.**

**बिनखर्चात निरोगी व दीर्घायुषी व्हा :** जवाहरलाल नेहरू आणि इंदिरा गांधी रोज योग करायला वेळ काढायचे तर आम्हाला योगासाठी वेळ काढणे काही अशक्य नाही. आळशी व कारणे सांगणारे लोक अल्पायुषी असतात. हे दोन दुर्गुण टाळून उद्यापासून अम्बिका योगाश्रमाच्या योग वर्गाला जा.

- ✱ बुद्धिवंताला जगात मान असतो. बुद्धी नाही त्यांना कोण विचारणार ?
- ✱ नागरिक हे गाईसारखे असतील तर राजा हा गवळ्यासारखा हवा. तरच त्याच्यात पालनपोषण न्याय रुजू शकतो.
- ✱ स्वार्थापोटी कोणाचेही समाधान होऊ शकत नाही.
- ✱ राजाने प्रजेला एखाद्या रोपाप्रमाणे जपावे तरच ते मोठे फळ देते.
- ✱ कधी कधी एखादे काम लाख घोड्यांनी किंवा हत्तींनी होत नाही तेच काम एक किल्ला करू शकतो.





## आजाराबद्दल व आरोग्याबद्दल शिकल्याने गडचिरोतील बालमृत्यू व बालआजार निम्म्याने कमी झाले



डॉ. विनायक, डॉ. अभय बंग आधुनिक गांधी, डॉ. राणी बंग, डॉ. रेणूका जोशी

डॉ. अभय बंग आधुनिक गांधी आहेत. ३ वर्षे १९९५ ते १९९८ मध्ये त्यांनी हे क्रांतिकारी काम केले. मागास, दुर्गम आदिवासी जिल्ह्यातील ३९ खेडी निवडली. त्यातील त्या गावातून थोड्या शिकलेल्या आरोग्य सेविकांना नवजात बाळांची काळजी कशी घ्यावी व त्यांचे आजार याबद्दल शिकवले. या स्त्रियांनी आपल्या आपल्या गावात खालीलप्रमाणे काम केले.

पहिल्या वर्षी गावातील प्रत्येक गर्भवती व बाळंत झालेल्या मातेकडे त्या नियमितपणे गेल्या. बाळंतपणाचा आणि आई व बाळाच्या तब्येतीचा अभ्यास केला. त्यांना बाळाची काळजी घेण्यात व बाळंतपणात काय अडचणी

येतात याचा अभ्यास केला. नोंदी ठेवल्या. दुसऱ्या वर्षी त्यांनी बाळाची काळजी घ्यायला व आजारी बाळाची सेवा करायला मातांना मदत केली. तिसऱ्या वर्षी त्यांनी बाळाची काळजी कशी घ्यावी, आजार, आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी हे आरोग्य शिक्षण सर्वांना दिले. मातांना, घरातील सर्व लोकांना. एक एकटीला व गटागटाने.

याचा काय फायदा झाला, याचा नीट शास्त्रशुद्ध अभ्यास केला. हा जगभर नावाजला गेला.

त्यांनी या आरोग्यशिक्षणामुळे मातांच्या ज्ञानात व वागणुकीत काय फरक पडला याचा २१ मुद्यांवर अभ्यास केला. १७ आजारपणांचे प्रमाण तीन वर्षात किती घटले हे



## मुले मस्त वाढवूया

बघितले.

डॉ. अभय बंग व सहकाऱ्यांना असे दिसले की-

१) या ३९ गावात पहिल्या वर्षी ७६३, दुसऱ्या वर्षी ६८५ व तिसऱ्या वर्षी ९१३ मुले जन्मली.

२) त्यांची न्युमोनिआसारखी जंतुसंसर्गाने होणारी आजारपणे ५५ % म्हणजे निम्म्याने कमी झाली.

३) बाळ गुदमरणे, बाळ गार पडणे, दूध पाजताना येणाऱ्या अडचणी आदींचे प्रमाण ४५% झाले. ( ४८.२ वरून २६.३ वर घसरले.

४) कमी वजनाची बाळे होण्याचे प्रमाण १६% ने घटले. ( ४१.२ हून ३५.२ वर आले.)

५) अपुऱ्या दिवसात होणाऱ्या बाळंतपणाचे व जन्मजात व्यंगांचे प्रमाण मात्र घटले नाही.

प्रत्येक बाळाला काही कमी जास्त तब्येतीच्या अडचणी होत्या. त्यात तीन वर्षांत ४९.६% म्हणजे निम्म्याने घट झाली. दर शंभर बाळांमध्ये पहिल्या वर्षी २२८, दुसऱ्या वर्षी १७० तर तिसऱ्या वर्षी ११५ अडचणी आढळल्या. जसे आजार व आरोग्याबद्दल शिकवणे वाढले तशा अडचणी घटल्या.

तिसऱ्या वर्षी ७८.७% मातांना स्वतःची व बाळाची काळजी कशी घ्यावी याची बरोबर माहिती होती. ६९.७% मातांच्या वागणुकीत व बाळाच्या व स्वतःच्या काळजी

घेण्याच्या पद्धतीत चांगला बदल घडला होता. पावसाळ्यासारख्या ऋतुबदलाच्या वेळी ५ आजार वाढायचे, त्यात पण घट झाली.

धडा- आजार कसे टाळावे व झाले तर काय करावे हे लोक शिकले. याने नवजात बालकांच्या मृत्यूचे प्रमाण निम्म्याने कमी झाले. बालकांचे जंतुसंसर्गाने होणारे न्युमोनिआ, बॅबी पिकणे इत्यादी आजार , बाळ गुदमरणे, गार पडणे आदी त्रास व ऋतुबदलाच्या वेळी वाढणारे आजार हे सर्व कमी झाले.

### आपल्यासाठी धडा-

गरीब अनाडी आदिवासी नवजात बाळाचे आजार कसे टाळावे हे शिकले. आजार झाले तर काय करावे हे शिकले. निरोगी कसे व्हावे हे शिकले. त्यांच्या नवजात बालकांचे आजार निम्म्याने कमी झाले, मृत्यू निम्म्याने कमी झाले.

१९४७ ते २००८ भारतात मोठ्या मुलांच्या मृत्यूत निम्म्याने घट झाली. पण नवजात बालकांच्या मृत्यूदरात घट होत नाही. ती आजार व आरोग्याबद्दल शिकल्याने गडचिरोलीतील ३९ खेड्यात क्रांती झाली. ही नवीनच क्रांतीच आहे.

आपण सर्व मुले व मोठी मंडळी हे पुस्तक वाचून शहाणे झालो. आपली आजारपणे घटली तर आपण निरोगी मस्त जगू. हे व्हावे ही विनंती.

गरीब अनाडी आदिवासी नवजात बाळाचे आजार कसे टाळावे हे शिकले. आजार झाले तर काय करावे हे शिकले. निरोगी कसे व्हावे हे शिकले. त्यांच्या नवजात बालकांचे आजार निम्म्याने कमी झाले, मृत्यू निम्म्याने कमी झाले.

१९४७ ते २००८ भारतात मोठ्या मुलांच्या मृत्यूत निम्म्याने घट झाली. पण नवजात बालकांच्या मृत्यूदरात घट होत नाही. ती आजार व आरोग्याबद्दल शिकल्याने गडचिरोलीतील ३९ खेड्यात क्रांती झाली. ही नवीनच क्रांतीच आहे.



## सुखी, मस्त, आनंदी व निरोगी ११० वर्षे जगायचा मंत्र

शिक्षक, पालक व विद्यार्थ्यांसाठी

१. नीट न झोपणारे अल्पायुषी...
२. चांगले खा...
३. सफल जगा....
४. रोज व्यायाम करा...
५. योग शिका, ध्यान करायला शिका..
६. आजार टाळा...
७. शांततेत जगा...
८. व्यसनी अल्पायुषी, निर्व्यसनी दीर्घायुषी...
९. लग्न करा व सुखी व्हा..
१०. हे सर्वांना सांगा व सुखी व्हा.

हा लेख कसा तयार झाला ?

१) ११० वर्षे जीवन असलेल्याचे अनुभवाचे बोल व जगातील वार्धक्य का व कसे येते याचा अभ्यास करणाऱ्या संस्थांनी मिळवलेले ज्ञान यावर आधारीत टाइम्स मासिकातील ११० वर्षे सुखी जगण्याचे रहस्य ही, या लेखातील माहिती. २) आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे ज्ञान. ३) आयुर्वेद व भारतीय संस्कृतीतील मोलाचा ठेवा

**१. नीट न झोपणारे अल्पायुषी :** रोज साडेचार तासांपेक्षा कमी व साडेनऊ तासांपेक्षा जास्त झोपणारे अल्पायुषी होतात. शक्यतो सूर्यास्ताला किंवा त्यानंतर लवकरात लवकर घरी यावे. जैन लोक सूर्यास्ताआधीच जेवतात ते सगळ्यात छान! तसे घरी यावे, आंघोळ करावी, सर्वांनी एकत्र येऊन देवाची प्रार्थना करावी. एकत्र वेळ घालवावा, जेवावे व जेवल्यानंतर दोन तासानंतर झोपावे. रात्री उत्तेजक टी.व्ही. पाहिल्यास झोप लागत नाही. म्हणून रात्री सूर्यास्तानंतर टी.व्ही. बघणे टाळणे हे सर्वात चांगले. घरामध्ये खूप प्रखर आवाज व उजेड असताना झोप येत नाही. म्हणून घरामध्ये मंद कमीतकमी उजेड असावा. अभ्यासासाठी, वाचनासाठी टेबल लॅम्प वापरावा. जेवताना आपला घास आपल्या नाकात जाऊ नये यासाठी आवश्यक तेवढाच उजेड ठेवावा. चहा कॉफी हे उत्तेजक द्रव्य आहे, ते दुपारनंतर घेतल्यास झोपमोड होते. दुपारनंतर चहा कॉफी घेणे शक्यतो टाळावे. रात्री मच्छरदाणी जरूर वापरावी. डास चावल्याने आपली झोपमोड होते. सुताच्या मच्छरदाणीपेक्षा

नायलॉनची मच्छरदाणी चांगली. त्याचा दोरा बारीक व त्याची भोके मोठी असतात. नाकावरून पांघरून घेऊन झोपू नये. मंद दिवा लावल्यास किंवा शून्याचा दिवा लावला तरी झोप खराब होते तेव्हा रात्री दिवे ठेवू नये. ज्यांना रात्री उठावे लागते त्यांनी सोबत विजेरी (बॅटरी) ठेवावी. जन्माआधी मुलं नऊ महिने आईच्या पोटात अंधारातच असतात. पालक मुलांना भीती वाटू नये म्हणून उजेड ठेवतात. याची गरज नाही. चांगली झोप झाल्यावर सकाळी आपोआप माणूस उठला पाहिजे. तो ब्राह्ममुहूर्तावर म्हणजे सकाळी चार वाजता उठायला पाहिजे. त्याला पक्षांच्या आवाजाने जाग आली पाहिजे. ज्याला गजर लावून उठावे लागते तो माणूस चांगला झोपत नाही. रात्री लवकर झोपले पाहिजे, ताजेतवाने उठले पाहिजे. ज्याला उठल्यावर चहा कॉफी लागते तो चांगला झोपत नाही.

शाळेतल्या मुलांना जेवल्यावर इतिहास, भूगोल, नागरिकशास्त्र, गणिताचा अभ्यास करायला सांगावा, ते लगेच झोपतील. मुलांना रोज झोपताना हितोपदेश, पंचतंत्र, गोष्ट वाचून सांगणारे, वाचणारे व ऐकणारे व्यवहारकुशल व सुखी होतील.

आपण मुलांना चहा कॉफी पाजतो त्याने मुलं बारीक व अल्पायुषी होतात, त्यांची चहा कॉफी पिण्याची सवय टाळली पाहिजे. शास्त्रीय संशोधन असे दाखवते की, दिवसभरात एकदाही पातळ अन्न दिले तर मुले खुरटतात, बारीक व बुटकी होतात. मुलांना चहा, कॉफी, दूध इत्यादी पातळ वस्तू देऊ नयेत. त्यांना तहान लागली की ते पाणी पितील. आपण काळजी करू नये. स्वानुभवावर लेख आधारीत आहे.

१. जशी चहा कॉफीची सवय लावता येते तशी ती सोडताही येते. त्याला मात्र जिद्द हवी, निश्चय हवा. आपण काही करून दाखवू शकता का ? आपला चहा सोडून दाखवा बरं. आपण किती जिद्दी आहात ते आपल्याला समजेल.

**२. चांगले खा :** ज्यांची पूर्ण वाढ झाली आहे त्यांच्यासाठी आयुर्वेद म्हणतो हितभूक मितभूक कोरुख, म्हणजे जो हितकर आहे तो खातो, जो गरजेच्या निम्मे खातो तोच सुखी होतो.

जेव्हा आपली खात्री होते की, पुन्हा आपल्याला कधीही जेवायला मिळणार नाही तेव्हाच पोटभर जेवायला पाहिजे. अन्यथा अर्धपोटीच जेवावे. जेवल्यानंतर अर्ध्यातासानंतर पाणी प्यावे.



## मुले मस्त वाढवूया

हितकर अन्न म्हणजे आपल्या घरचे अन्न. घराबाहेरचं अन्न खाऊ नये. स्वयंपाक म्हणजे स्वतः अन्न शिजवून खाणे. आपण आपले अन्न स्वतः शिजवून खायला पाहिजे किमान आपल्या घरचेच अन्न खाल्ले पाहिजे. जेव्हा गरज पडेल तेव्हा अडीअडचणीत दुसऱ्याच्या घरचे खाल्ले तरी चालेल. हॉटेलमध्ये पाच पंचवीस लोक अन्नाला हात लावतात. त्यापैकी बरेच लोक आजारी असतात व ते आजार आपल्याला होतात म्हणून घराबाहेर खाऊ नये. मुंबई, पुणे, ठाणे, अकोला, कलकत्ता येथील संशोधन असे दाखवते की, पाचवेळा घराबाहेर अन्न खाल्ले तर चारवेळा पोट बिघडते. अगदी मंदिराच्या तीर्थप्रसादानेसुद्धा पोट बिघडते. तेव्हा घराबाहेरचे अन्न खाऊ नये.

**३. साधे अन्न खा :** फळे, कोशिंबिरी, वरण, भात, भाजी, पोळी, भाकरी व मांसाहारींसाठी थोडे मटण, चिकन, मच्छी. साधे आहार खाने दीर्घायुषी होतात. जे फार तळलेले, तुपकट व वारंवार शिजवलेले डबाबंद अन्न खातात ते अल्पायुषी होतात. चीनने चीन काराकोरम रस्ता बांधला. त्या भागातले लोक ११० वर्षे जगायचे. पण मॅकडोनाल्डसारखे दुकान आल्याबरोबर त्यांच्याकडे ब्लडप्रेसर, हार्टअटॅक, डायबेटीसमुळे अल्पायुषीपण आलं. जेथे जेथे प्रगती पोहोचते तेथे आयुष्य कमी होत चालले.

**पोटसुटे अल्पायुषी :** आपण गरजेपेक्षा जास्त खाल्ले तर जादा अन्नाची चरबी बनते. ती जमा होऊन पोट पुढे येते व ते अल्पायुषी होतात. आपले पोट दिसत असेल तर भूक लागल्याशिवाय खाऊ नका. भूक लागली की पातळ अन्न घ्या व जेवण टाळा किंवा जेवण कमी करा व आपला व्यायाम वाढवा. व्यायामाने चरबी जळून आपले पोट कमी होईल.

**गाल बसे अल्पायुषी :** गाल आत बसलेले असतील तर आपण बारीक आहोत, आपल्याला पुरेसे अन्न मिळत नाही. साध्या अन्नापेक्षा तेल तुपामध्ये दुप्पट ऊर्जा असते. ज्याचे गाल आतमध्ये आहेत त्यांनी तेल तुपाचा आहार वाढवायला हवा. जे खाईल त्याच्यामध्ये वरून तेलतूप घाला. त्याने वजन लवकर वाढते व खिशांमध्ये चणे शेंगदाणे ठेवा. ते नकळत दिवसभर खाल्ले तर तब्येत सुधारेल व आयुष्यही वाढेल.

**३. सफल जगा :** फलाहार करा. उपवासाच्या दिवशी फराळ करतात. फलाहारापासूनच फराळ हा शब्द तयार झाला आहे. फराळ करा म्हणजे फलाहार करा असा हा अर्थ आहे. आयुर्वेदामध्ये असे सांगितले आहे व अमेरिकेतील संशोधन असे दाखवते की जे शंभर टक्के फलाहारावर जगतात ते शंभर वर्षे जगतात.

आपल्याकडे होणारी सर्व ताजी फळे पपई, बोर, जांभळे, द्राक्ष, पेरू, चिकू, डालिंब, अननस, कलिंगड आदी दहा रुपये किलोने मिळतात. आपल्याकडची मुबलक फळे खाल्ल्यास आपण दीर्घायुषी होऊ. याने स्वयंपाकघरातील कामे कमी होतील. फलाहारात स्त्रीमुक्ती आहे. घराबाहेर गेल्यावर हॉटेलमध्ये खाण्यापेक्षा फळ घेऊन खाल्ल्यास आयुष्य वाढते आणि पैसे वाचतात, वेळ पण वाचतो. आपण जे अन्न खातो व ते पचवताना प्राणवायूचे मुक्त कण (फ्री रॅडिकल्स) तयार होतात, हे शरीराला इजा करतात व आपण म्हातारे होतो. फळे या मुक्त कणांना नष्ट करतात, आपल्याला जीवनसत्त्वे देतात, साखर देतात, अन्न देतात आणि स्वादही देतात. ताज्या रसरशीत फळाचा स्वाद कुठल्याही शिजवलेल्या अन्नाला येऊ शकत नाही. ही माहिती मुलांसाठीपण वापरा.

**४. रोज व्यायाम करा :** रोज व्यायाम न करणारे भारतीय अल्पायुषी आहेत. आम्ही लोकांला गोळा झालो आहोत. म्हणजे आम्ही रात्री बिछान्यावर लोळतो व इतर वेळा गोळ्यासारखे बसतो. सकाळी टी.व्ही. ला, नाशत्याला, मग गाडीवर पुन्हा ऑफिसमध्ये बसतो. नंतर घरी जेवायला बसतो व रात्री झोपतो. हालचाल व अंगमेहनत कमी झाली. शरीर कमजोर झाल्यामुळे आपण अल्पायुषी होतो. रोज तासभर व्यायाम/अंगमेहनतीचे काम करा, घाम गाळा. धावा, पळा. ऑफिसला जलद चालत जा. जर तुमची कामाची जागा घरापासून तीन किलोमीटर अंतरावर असेल तर तुम्ही दररोज जलद गतीने ऑफिसला जा. पाच किलोमीटरपर्यंत असेल तर तुम्ही सायकल वापरा व त्यापेक्षा जास्त असेल तरच गाडी वापरा. मुलांनाही पायी वा सायकलने शाळेत पाठवा.

**नाच हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. तो मन व शरीराला चिरतरुण ठेवतो.** बिरजू महाराज अंदाजे ८० वर्षांचे आहे. ते ही तरुणांपेक्षा तरुण आहेत.

**५. योग शिका, ध्यान करायला शिका :** योगासने हे अष्टांग योगातील एक अंग आहे. सर्व योगपद्धतींचे मूळ योगात आहे. रोज योगासन करा. त्याने शरीर छान राहील व मनावर ताबा मिळवण्यासाठी अष्टांगयोग करा. 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, हृदयविकार हे आजार होत नाहीत.

मनावर ताबा मिळवा व नाही म्हणायला शिका. हिरवं गवत





दिसलं की गाढव चारा खायला लागतो व पालापाचोळा पाण्यात पडला की पाणी पळेल तिकडे जातो. आपण तसे नसावे. आपल्याला चांगले व वाईट ठरवता आले पाहिजे. चांगले निवडता आले पाहिजे व वाईटाला नाही म्हणता आलं 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 केंद्रित करायला शिका. जेव्हा तुम्हाला वेळ असेल तेव्हा शांत ठिकाणी सरळ ताठ बसा व आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित 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 याची जाणीव करून घ्या. याच्यावर लक्ष केंद्रित करा. आपल्या मनातील सर्व विचार काढून टाका. दिवसभरातील वाईट गोष्टींचा पहिला विचार करा, मग चांगल्या गोष्टींचा विचार करावा. नंतर मनातील सर्व विचार काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. शांत लोकच सुखी, यशस्वी, दीर्घायुषी होतात.

**६. आजार टाळा :** आजारी पडू नका, आजार टाळा. आजारी माणसं मरतात. आजारी मेल्यासारखी जगतात. आजाराने शरीर खराब झाल्यामुळे आपली कार्यक्षमता कमी होते व आयुष्यही कमी होते. आजारी माणसाच्या हातचे खाल्ले तर आजार लागतात. म्हणून कोणाच्या हाताचे खाऊ नका. आजारी माणसाच्या जवळ गेले तर आजार लागतात. प्रत्येकाला काहीना काही आजार असतात म्हणून सर्वांपासून दोन हात दूर रहा.

दातकिडे अल्पायुषी असतात. सर्वांचे दात किडलेले आहेत. एकाचे दात किडले तर परिवारातील सर्वांचे दात किडतात. म्हणून परिवारातील सर्वांनी दाताच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला पाहिजे. दात किडवणाऱ्या जंतूंना स्ट्रेप्टोकोकस असे म्हणतात. हे मिठाने मरतात. म्हणून सर्वांनी जेवल्यावर मिठाने दोन वेळा दात घासायला पाहिजे. त्याने तोंडाचा वाससुद्धा जातो.

सर्व लसी देणे हा आजार टाळण्याचा सर्वात स्वस्त मार्ग आहे. सर्व लसी मुलांना द्या. टायफॉईड खूप आहे. दोन वर्षांवरील सर्व मुलांना टायफॉईडची लस द्या. दर तीन वर्षांनी ती परत घ्यायला हवी.

**७. शांततेत जगा :** रोजच्या जगण्यामध्ये अडचणी असतातच. अडचणीचेच नाव जीवन आहे. जीवन म्हणजे

अडचण. रोज काही ना काही चांगलं होणार, काही खराब होणार. कधी चोर येणार, कधी नोकरी जाणार, कधी मृत्यू होणार, अपघात होणार तरी दिवसाच्या शेवटी सर्व घरची मंडळी एकत्र येऊन शांतपणे देवाला नमस्कार करून थोडी हसू खेळू शकली पाहिजेत. खेळली पाहिजेत, नाचली पाहिजेत, एखादा छंद पाहिजे, एखादं वाद्य वाजवता आलं पाहिजे, गाणं म्हणता आलं पाहिजे. अशा प्रकारे विरंगुळा शोधला पाहिजे आणि हे रोज करता आलं पाहिजे. हे जो करू शकेल तो सुखी व दीर्घायुषी होईल.

**८. व्यसनी अल्पायुषी निर्व्यसनी दीर्घायुषी :** सर्व व्यसनांनी आयुष्य कमी होते. विडी तंबाखू सोडा. टी.व्ही.चा एखादा कार्यक्रम बघायचा राहिला व चुकल्यासारखे वाटत असेल तर याचा अर्थ आपल्याला त्या कार्यक्रमाची सवय लागली आहे, ती सोडा.

**९. लग्न करा व सुखी व्हा :** जगातील लोकांचा अभ्यास असे दाखवतो की, लग्न केलेले लोक दीर्घायुषी आहेत, जास्त जगतात. एकटेपणा हाच आजार आहे. एकटे लोक व्यसन करतात, दारू पितात. माणूस हा सामाजिक प्राणी आहे. त्याला प्रेम करणाऱ्याची गरज असते व परिवारामध्ये प्रेम मिळते, मित्र मिळतात. लग्न केलेली व्यक्ती आजारी पडल्यास दुसरी व्यक्ती त्याची काळजी घ्यायला असते. एकट्याची काळजी घ्यायला कोणीच नसते. म्हणून लग्न केलेले लोक दीर्घायुषी होतात.

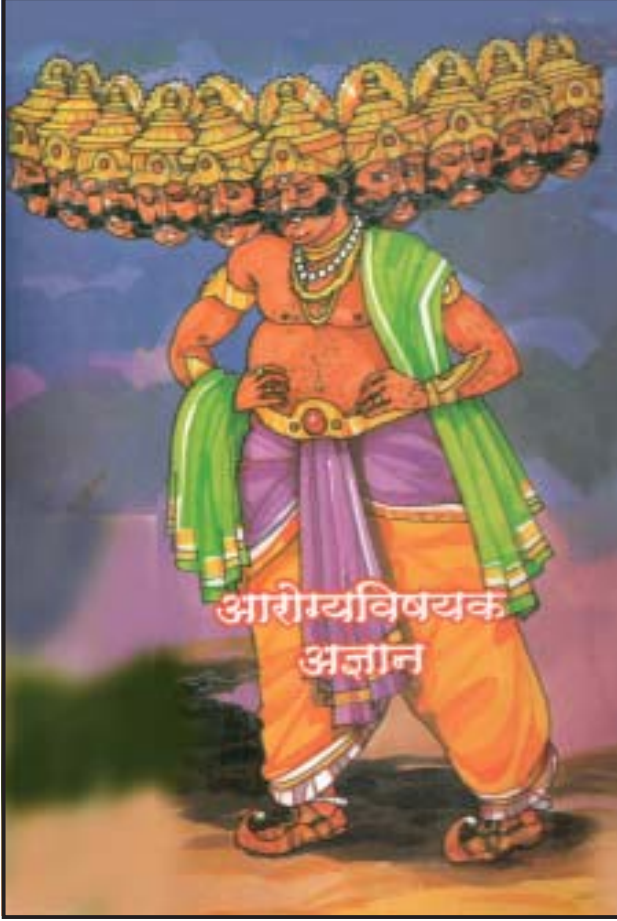
**१०. हे सर्वांना सांगा व सुखी व्हा :** आपला देश स्वतंत्र झाला तेव्हा साधा माणूस सरासरी पस्तीस वर्षे जगायचा, आज तो सरासरी सत्तर वर्षे जगतो. या स्वतंत्र देशाने प्रत्येकाचे आयुष्य दुप्पट केले आहे. आपले अर्धे आयुष्य, अर्धा श्वास, अर्धा रुपया, अर्धा पैसा या देशाने आपल्याला दिलेला आहे. या देशाचे आपल्यावर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

१०२ कोटी लोक बिना आजाराचे बिना औषधाचे जगतील. असे होण्यासाठी सर्वांना मदत करावी. सरासरी प्रत्येक घरातील २० टक्के पैसे औषधामध्ये जातात. दर महिना 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 !



## अनारोग्याचा रावण मारा !

आरोग्याबद्दलचे अज्ञान हा रावण आहे. अति लोकसंख्या, गरिबी, अपघात, व्यसनाधीनता, निरक्षरता, चुकीची जीवनशैली, उपचाराला उशीर, व्यायामाचा आळस, अस्वच्छता, नकारात्मक मानसिकता ही त्याची डोकी आहेत. या रावणाचा वध करण्याचा संकल्पच आपल्याला आरोग्यपूर्ण जीवनाकडे नेईल.



**१. अज्ञान, निरक्षरता :** आजार जाणा, आजार बरा करा व आजार टाळा. प्रत्येकाला काही ना काही आजार आहेत. कुणाला त्याची माहिती आहे कुणाला नाही. आजार नावाच्या यमदूताशी आपली लढाई आहे. आपला आजार जाणा. त्याबद्दल सर्व माहिती मिळवा. आजारापासून दोन हात दूर राहा. त्यासाठी घराबाहेर खाऊ नका. सर्व लसी घ्या. टायफॉईड, धुनुर्वात या लसी मोठ्यांनीही घ्यायला हव्यात, ही माहिती सर्वांना द्या. म्हणजे सर्वांचे आजार कमी होतील, सर्वांना शिकवू व जगू, तरच आपण जगू. जर गावच

आजारी पडेल तर आपण कसे वाचू ? जर गावालाच आजार आला नाही तर तो आपल्याला कसा होईल ? बर्ड फ्लू भारतात आला नाही म्हणून आपण वाचलो. सर्व आजार भारतात, आपल्या भागात, वॉर्डात, इमारतीत येऊ नये म्हणून आजार व आरोग्याबद्दल आपल्याला जे जे माहिती आहे ते सतत सर्वांना सांगावे. आपण जे वृत्तपत्र वाचतो, त्यात पत्र व लेख लिहून रेडिओ, टीव्हीवर ही माहिती आपण द्यावी.

**२. व्यसन :** व्यसनाने माणूस अल्पायुषी होतो, व्यसने सोडता येतात. मुलांना शिकवा की दारू, सिगरेट, तंबाखू, गुटका, अफू, गांजा, ड्रग्स एकदाही पिऊ नका. हे मुलांना लहानपणीच शिकवा. एकच प्याला नाटकात दारूचा पहिलाच प्याला हे छान सांगितले आहे. अल्कोहोलिक्स अँनॉनिमस ही संस्था दारू सोडायला मदत करते. व्यसने कशी सोडावी हे त्यांच्याकडून शिकावे. **व्यसन हा मनाचा आजार असतो. घरच्या लोकांनी सहानुभूतीने मदत केली तरच ही व्यसनं सुटतात. व्यसनाच्या वस्तू घरातच नकोत.**

**३. अपघात :** रस्त्यावर दरवर्षी भारतात एक लाख लोक मरतात. त्यांच्या दहा-वीस पट अधिक जखमी होतात. यातले निम्मे रस्त्यावर चालणारे असतात. हे टाळण्यासाठी रात्री रस्त्यावर चालताना हाताला रेडियमचा रिफ्लेक्टर पट्टा लावायला हवा. निम्मे अपघात दारू प्यायलेले चालक करतात. दारूबंदीच करावी. हायवेवर तरी दारू मिळू नये. जिने उतरताना कठडा धरावा. छोटी मुले जिन्यावरून, बिछान्यावरून, टेबलावरून पडणार नाहीत, अशी काळजी घ्यावी. दिवाळीच्या फटाक्याने खूप अपघात होतात, हे टाळावे.

**४. गरिबी :** आज दर दुसऱ्या भारतीयाला पोटभर जेवायला मिळत नाही. आपल्या कर्मचाऱ्यांना चांगला पगार देणे व सर्वांना जेवू घालणे हीच ईशसेवा व देशसेवा आहे.



निम्मे लोक जेथे अर्धपोटी आहेत तेथे लोकांना जेवू घालणे हाच सर्वश्रेष्ठ दानधर्म आहे. देवाला सोन्याचा मुकुट, सिंहासने करू नका. तो पैसा अन्नछत्रासाठी वापरा.

**५. अति लोकसंख्या :** हेच गरिबीचे मूळ आहे. एकच बाळ पुरे हे सर्वांना शिकवा. ज्या देशात दोनपेक्षा जास्त मुले असल्यास तुम्ही निवडणुकीला उभे राहू शकत नाही तेथे दोनपेक्षा जास्त मुले झाल्यास मतदान हक्क काढायला हवा.

**६. उपचाराला उशीर करणे :** आजार, आग व कर्ज लगेच मिटवावे. ते क्षणोक्षणी वाढतात. (आपण बँकेचे कर्ज घेतले असल्यास रोज शिल्लक पैसे कर्जखात्यात भरून रोज कर्ज कमी होते. व्याजाचा बोजा निम्मा होतो.) उशीर हाच

सर्वात मोठा यमदूत आहे. जंगलात एक झाड पेटले की सर्व जंगल पेटते. तसे आपला आजार परिवाराला व देशात सर्वांनाच होऊ शकतो. स्वतःला व घरच्या आजारी माणसांवर त्वरित उपचार करावा. ही देशसेवाच आहे. आपण उद्या दवाखान्यात जाऊ म्हणतो पण, रोगी रात्रीच मरतो. हे मुलांबाबत जास्त खरे आहे.

**७. सामाजिक वागणे :** १०० कोटी भारतीय १०० कोटी पोलिसांसारखे वागले तर बॉम्बस्फोट बंद होतील. घरातला कचरा बाहेर टाकल्यास गाव खराब होते. त्यातून होणाऱ्या आजारांमुळे आपल्या जिवाला धोका असतो. आपली व आपल्या गावाची काळजी घ्यावी.

## जगायचे आहे ? रक्तदान करा!

गावात रक्तपेढी नाही ? नवीन स्थापन करा !

यासाठी ही माहिती सर्वांना द्या.

अमिताभ बच्चनला खूप बाटल्या रक्त मिळाले म्हणूनच तो कुली सिनेमाच्या चित्रीकरणाच्यावेळी झालेल्या जीवघेण्या अपघातातून वाचला.

आज भारत डेंग्यूची जागतिक राजधानी आहे. डास चावून डेंग्यू आपल्याला केव्हाही होऊ शकतो. अशावेळी रक्तस्त्राव होतो, रक्तदाब घटतो. रक्त व रक्ताचे घटक लगेच गावात मिळाले तरच आपण वाचणार. नाहीतर मरण नक्की. म्हणून गावोगावी रक्तपेढ्या पाहिजेत. आज भारतात रोज अंदाजे १००० स्त्रिया बाळंतपणात मरतात. यातल्या खूप बाया बाळंतपणात रक्त वाहून मरतात. गावात लगेच रक्त मिळाले तर रोज १००० माता वाचतील. यासाठी प्रत्येक गावात रक्तपेढी हवी. रक्ताचे गट कसे माहिती करून घ्यावे, रक्तदान कसे करतात हे एम.बी.बी. एस करताना प्रत्येक डॉक्टर शिकतो. प्रत्येक रक्त तपासणारी प्रत्येक गावातली लॅबोरेटरी हे काम करू शकते.

आपल्याकडे आजच महाराष्ट्रात दरवर्षी ८० लाख बाटल्या रक्त लागते. पण ४० लाख बाटल्याच मिळते. याचा अर्थ रक्तदान दुप्पट व्हायला हवे. शिवाय बहुतेक रक्तपेढ्या मोठ्या शहरातच आहेत. जेथे एम.बी.बी.एस डॉक्टर व लॅबोरेटरी आहे तेथे रक्तदानाची सोय आपण सुरू करूया.

मोतीबिंदूचे, नसबंदीचे ऑपरेशन मुंबईला वातानुकूलित शस्त्रक्रिया गृहात होते. हेच गावोगावी कॅम्पमध्ये प्राथमिक

आरोग्य केंद्रात शाळांमध्ये होते. वातानुकूलित यंत्रणा नाहीशी होते. याप्रकारेच रक्तपेढी स्थापन करण्यासाठीचे कडक नियमातील अनावश्यक नियम बदलले पाहिजे. रक्तपेढी स्थापन करणे सुलभ केले पाहिजे. हा बदल आपण आपल्या आमदारांना विनंती करून घडवू या. आजच.

आपल्या सर्वांना आपला रक्तगट माहिती हवा. तो आपल्या ओळखपत्रावर लिहावा व ते सदैव अंगावर असावे. कधी अचानक अपघात झाला तर मदत करणाऱ्यांच्या ते उपयोगी येईल. गावात सर्वांना रक्तगट माहिती करून घ्यायला सांगा. रक्तगट जाणायचा कॅम्प घ्या. रक्तदान करा. आपल्याला कधी लागले तर मग रक्तपेढी लगेच रक्त देईल. तसा दाखला रक्तपेढी देते. आम्ही स्वतः अनेकदा रक्त दिले आहे.



**७५ हून अधिक वेळा रक्तदान करणारे कल्याणचे**

**श्री. परशुराम काळे.**

**सर्वोत्तम दान – रक्तदान**





## नाचा व दीर्घायुषी व्हा!



भागवतात असे सांगितलं आहे की, देवाचे नाव एकदा कानावर पडलं तरी खूप पुण्य लागते. शंभर वेळा देवाचे नाव ऐकून जेवढे पुण्य मिळतं तितके पुण्य देवाचे नाव एकदा घेतल्याने मिळेल. शंभर वेळा देवाचे

नाव घेतल्याने जितके पुण्य मिळते तितके पुण्य देवाचे नाव एकदा गायल्याने मिळते. तर शंभर वेळा गाऊन देवाचे नाव घेतल्याने जे पुण्य मिळते ते पुण्य एकदा हरिनाम घेऊन तल्लीन होऊन नाचल्याने मिळते. म्हणून हरिभक्तीमध्ये 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 प्रश्नांचं छान उत्तर दिलं, कठीण प्रसंगातून छान पार पडलो तर आपण काय करतो तर आपण आनंदाने नाचायला लागतो. नाचताना मेंदूमध्ये एन्डॉर्फिन नावाचे द्रव्य निघते. 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 लवचीक 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 चार 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 मत की शाळेच्या भव्य पटांगणावर सर्व मुलांनी एकत्र जमा होऊन आनंदाने नाचायला हवे.

फेमिनाच्या माजी संपादिका विमल पाटील यांना एकदा विचारले, जगातील सर्वात सुंदर स्त्री कोण? त्यावर त्या म्हणाल्या, जगातील 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. उत्कट भावनांचा उत्स्फूर्त आविष्कार 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 बद्धी दे. गणपती ही नृत्याची देवता. गणेशोत्सवात गणपतीची मूर्ती नाचणारी असावी, गणेशोत्सवात सर्व गणेशभक्तांनी नाचले पाहिजे. गणेशोत्सवात गरबा झाला पाहिजे. गणपती हा गणाचा पती, या गणपतीला सर्व गणपती सशस्त्र असले पाहिजे. छात्रवृत्ती जागृत झाली पाहिजे.

## विद्यार्थ्यांसाठी यशस्वी होण्याचा मंत्र

खेळता खेळता खावे

खाता खाता खेळावे

खिशात सतत कच्चे तांदूळ

चणे दाणे ठेवावे

शक्तिमान व्हावे!

रात्री लवकर निजावे

भल्यापहाटे उठावे

योगासने, सूर्यनमस्कार करावे

दिवसभर टवटवीत राहावे

व्यायामानंतर पाठांतर करावे

सूत्रे, सुभाषिते, पाढे पाठ करावे

आधी आदल्या दिवशीचे आठवावे

नवीन धडे वाचावे

रोज वर्गाच्या पुढे रहावे

मग, नाश्ता, ईश्वरवंदन करावे

आयुष्यभर जगापुढे रहावे

सदा सुविचारी असावे.

सुशब्द बोलावे

सुकृती करावी

सुखी व्हावे !

हे आपण करावे

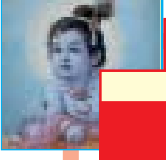
चिरतरुण रहावे

यशवंत व्हावे

भारत भाग्यविधाता व्हावे

हे सर्वांसी शिकवावे

मातृभूमीचे पांग फेडावे!



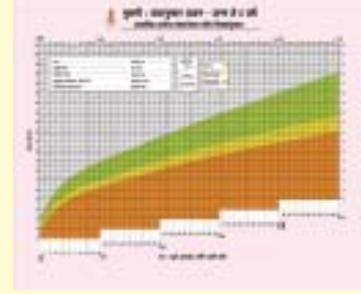
मुले मस्त वाढवूया

# १०० दिवसात मुले मस्त करायची जादू

करदोडा बांधा. तो  
घट्ट झाला म्हणजे  
मुलगा अंगाने भरला.



बारीक मुलगा



उंची वजन वाढीचे आलेख दर ३ महिन्यानी  
१८ वर्षे : जन्मतारखेला

असे अन्न द्या

२४ तास खिशात चणे, दाणे ठेवा.  
पातळ अन्न ( चहा , दूध, पेज,  
आमटी) बंद करा. ३० ग्रॅम तेल  
( १ वाटी) दररोज द्या.  
१फळ १ अंडे रोज द्या.

घरी खाऊ कोपरा करा.  
एका कोपऱ्यात मुलांसाठी  
खाली किंवा हातीशी फळे  
खाऊ पाणी रोज २४ तास १८  
वर्षे ठेवा.



फक्त चांगला आहार

याने आधी मुलगा, मुलगी चांगले  
होतील मग त्यांचे पोट सुटेल

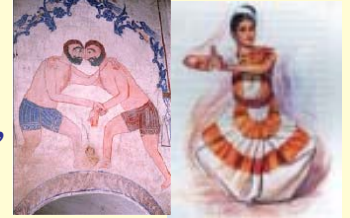


पोटसुटे व्हाल

आजारी,अल्पायुषी  
कमी काम करू शकणारे  
लवकर थकणारे  
स्वतःला पण नकोसे

रोज चांगला आहार

+ रोज चांगला व्यायाम नाचणे,  
मैदानी खेळ, धावत, चालत  
शाळेत जाणे व येणे



याने मुले शक्तिमान, हनुमान होतील  
दीर्घायुषी, मस्त, स्मार्ट भरपूर काम करू शकणारे  
लवकर न थकणारे , सर्वाना हवेहवेसे





# कृष्ण कथा

मुला -मुलींनो कृष्णकथा वाचा. कृष्णासारखे व्हा!  
आई - बाबांनो कृष्णकथा वाचा. मुला-मुलींना कृष्णासारखे करा!

लग्नात मुलीला बाळकृष्ण देतात, तिचा बाळ बाळकृष्ण व्हावा म्हणून. हे स्वप्न साकार होण्यासाठी या सूचना पाळा आणि सर्वांना सांगा. कृष्णाच्या आधीच्या सात मुली जन्मानंतर कंसाने मारल्या. आजही आजार नावाचा कंस मामा सर्वाधिक जन्माला आलेली मुले मारतो.

हे टाळण्यासाठी या सूचना पाळा.

बऱ्याच व्यक्तींना काही ना काही आजार असतात. बहुतेक सर्व आजार हे आजारी व्यक्तीच्या संपर्कात आल्याने होतात. गर्भवती स्त्रिया व ज्यांना आजारी



पडायचे नाही त्यांनी विशेषतः आजारी व्यक्तीपासून दूर राहायला हवे. आजारी व्यक्तीकडून अन्न पाणी घेऊ नये. घराबाहेरचे अन्न खाऊ नये. याने आई व बाळाचे आजार टळतील. बालमृत्यूही टळतील. बालमृत्यूमध्ये सर्वाधिक मृत्यू जन्माच्या पहिल्या महिन्यात होतात. जन्मानंतर सर्वाधिक मुलं उलटी, जुलाब, न्युमोनिआने दगावतात. हे आजार बाळाला बघण्यासाठी जे पाहुणे येतात त्यांच्यापासून कळत नकळत होतात. सोयर पाळणे म्हणजे सव्वा महिना

बाळ -बाळंतिणीला सर्व लोकांपासून दूर ठेवणे. याने आजार होणार नाहीत. ही माहिती घरोघरी द्या. ही राष्ट्रसेवा आहे. सोयर पाळावे, सुतक टाळावे. आजारी व्यक्तीला प्रवेश नाही. कमीत कमी नातेवाइकांनी भेट द्यावी. अशा सूचना सर्व प्रसूतिगृहात हव्यात. कोणत्याही बाळंतपणात बाळ बाळंतिणीच्या जिवाला धोका होऊ शकतो. म्हणून बाबा व घरातील इतर जबाबदार व्यक्ती बाळंतपणाच्या वेळी हजर हव्याच.



जगन्नाथपुरी तीर्थक्षेत्र आहे. तेथील देव श्रीकृष्ण आहे. तेथे बाळकृष्णाला रोज ६ वेळा जेवण देतात. निरनिराळे ५६ खाऊ बनवितात. असे आपण आपल्या घरी करा.



लड्डू गोपाल.

असा मुलांच्या हाती नेहमी लाडू, खाऊ हवा. ते मस्त वाढतील. करून बघा.





## मुले मस्त वाढवूया

बाळकृष्णाच्या जन्माच्या वेळी त्याचे बाबा हजर होते. त्यांनी त्याला त्वरित गोकुळात हलवले म्हणून तो वाचला. जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. हे विचार घरोघरी पोहोचले तर मुलांचे आजार व मृत्यू कमी होतील. हे



पुतना मावशीचा वध कृष्णाने केला

करायला आम्हाला मदत करा. ही राष्ट्रसेवाच आहे. पौराणिक कृष्ण कथा आपल्याला बालमृत्यू व लहान मुलांचे आजार टाळण्यास मदत करेल.

कृष्णाची आई जेलमध्ये होती.

नंदाच्या घरी हजारो गाई होत्या. पण गाईचे दूध, बाटलीने पाजले नाही. तो माता यशोदेचे दूध प्याला आणि छान वाढला. बाळाला आईचे दूध कमी पडले तर दुसऱ्या आईचे द्या. असे करा आणि नवजात बाळांना वाचवा. संभाजीराजे असेच वाढले. कृष्णाला मारायला पुतना मावशी आली होती. पण कृष्णानेच तिला मारले. दुधाची बाटली ही आधुनिक पुतना मावशी आहे. तिच्यामुळे जुलाब होतात आणि मुले मरतात. दरवर्षी दुधाच्या बाटल्या होळीत टाका. विरार आणि गांधीधामच्या डॉक्टरांनी असे केले आहे. कृष्णाचे सहाव्या महिन्यात उष्टावण झाले. त्याला शिरा भरवून घरचे सर्व अन्न द्यायला सुरुवात झाली. आजही केरळमध्ये करतात. केरळमध्ये सर्वात बालमृत्यू कमी होतात. आईचे दूध कमी पडते म्हणून दरवेळी आधी शिरा, डाळ



सत्यनारायण पूजा

-भात द्यावा आणि मगच आईने अंगावरचे पाजावे. हळूहळू शिरा वाढतो व दूध सुटते. बाळ मागून मिळत नाही. बाळरूपाने बाळकृष्ण आपल्या घरी येतो.

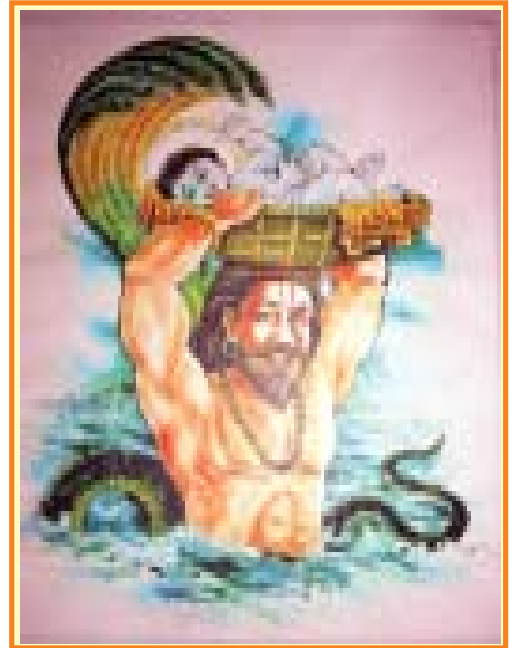
सत्यनारायणाच्या कथेत कृष्ण पूजा करतात, शिऱ्याचा प्रसाद देतात. आपल्या घरी खरा बाळकृष्ण आला. रोज शिऱ्याचा प्रसाद करा. त्याला रोज १२ वेळा १८ वर्ष द्या. तो खरा कृष्ण होईल.



यशोदा - नंदाने कृष्णजन्मानंतर सव्वा महिना सोयर पाळले.

घरोघरी कबुतरांसाठी दाणापाणी ठेवतात तसेच जमिनीवर मुलांसाठी दाणापाणी ठेवायला हवे. त्यांना अन्नपाणी मागावे लागू नये. ज्यांना मागावे लागते तो जावई /सून /मुलगा / मुलगी उपाशी राहतात. आपण सर्व पुरुष ६ १/३ फूट उंच व बाया ६ फूट उंच हवे होतो. पण १८ वर्ष पुरेशा अन्न व व्यायामाअभावी आपण खुरटलो. आपण आपल्या मुलांना या पासून वाचवूया.

कुत्रा, मांजर यांच्या पिल्लांना तहान लागली तर त्यांना पाणी मिळते. पण आमच्या मुलांना रडून मागावे लागते.



वासुदेव जन्मवेळी कृष्णाला सुरक्षित रित्या हलवतांना



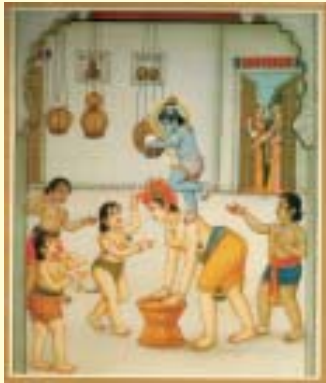


कुस्ती शिका, बंदुका शिका, सैन्यात जा. जगावर राज्य करा

जुलाब लागल्यावरही दुसऱ्याने दिल्यावरच पाणी मिळते. म्हणून जुलाबाने खूपच मृत्यू होतात. घरोघरी बाळासाठी जमिनीवर पाण्याचे भांडे हवे. त्याला तेथे जाऊन हवे तेव्हा तोंड लावून पाणी पिता आले पाहिजे.

हे का महत्त्वाचे आहे?

जुलाबात पाणी कमी पडूनच मृत्यू होतात. मुबलक पाणी हवे तेव्हा पिता आले तर जुलाबमृत्यू नक्कीच कमी होतील.



एकीचा धडा.

लोणी, तेल तूप मुलांना १८ वर्षपर्यंत जादा द्या.

जन्म ते ५ वर्षे ३० ग्रॅम, शाळेत ६० ग्रॅम, कॉलेज १०० ग्रॅम तेल पचते.

बलराम शिक्षणासाठी गुरुंकडे राहायला व शिकायला गेले होते. आजही मुलांना उत्तम शिक्षणासाठी दूर गावी जावे लागते, त्यांना हे शिकवावे. कृष्ण, बलराम रोज व्यायाम, कुस्ती करायचे. मुलांनी रोज व्यायाम, कुस्ती, योगासने करावीत.

कृष्णाने गोकुळातील मुलांना एकत्र करून त्यांचे थर रचून लोणी पळवले.

आयुष्यभर सर्वांना एकत्र करून नेतृत्व करून मोठ्या मोठ्या लढाया जिंकल्या. हे मुलांना शिकवू या.

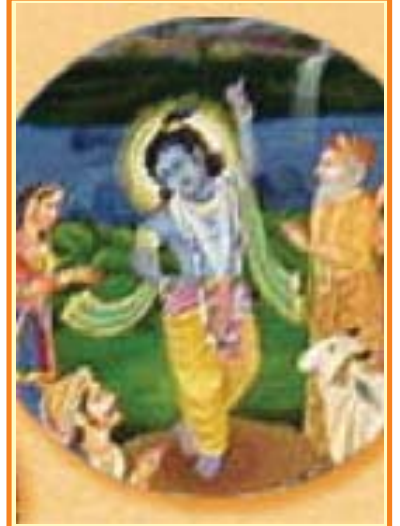
भारतातील सर्व शास्त्रीय नाच कृष्णकथांवर आधारित आहेत.

नाच हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. आपण सर्वांनी घरी टी.व्ही.

लावून टी.व्ही तील नाचणाऱ्यांसह नाचून घरच्या घरी नाच शिकावा व दीर्घायुषी, आनंदी व्हावे.

बाळ दत्तक द्यायला / घ्यायला कृष्णकथा वापरा.

कृष्णाचे आई वडील जेलमध्ये होते. तो जणू नंदाघरी दत्तकच होता. आजही दर दहाव्या घरी बाळ नाही म्हणून सुख नाही. ज्यांच्याकडे दोन वर्षात बाळ येत नाही त्यांनी एक बाळ दत्तक घ्यावे. ज्यांना बाळ नको त्यांनी बाळ दत्तक घ्यावे. बाळंतपणे करणाऱ्यांच्या मदतीने बाळ द्या, बाळ घ्या मोहीम राबवा.



श्रीकृष्णाने गोवर्धन उठवला त्याप्रमाणे सर्वांनी मिळून बाल आरोग्य सेवेचा गोवर्धन उठवू या

कृष्णाचा जन्म जेलमध्ये विपरीत परिस्थितीत झाला. त्याच्यावर आयुष्यभर अनंत संकटे आली. तो सर्वांवर विजयी झाला. पुरुषोत्तम झाला. आपल्या मुलांनी तसे व्हावे म्हणून त्यांना ही कथा सांगा. गीता वाचून त्याचा अर्थ सांगा. विनोबांनी गीतेची सुलभ मराठीत गीताई बनविली. ती वाचून समजावून सांगा. आपला बाळ बाळकृष्णासारखा करण्याचा हा नवस घ्या व सर्वांना द्या. हीच स्वतःची, मुलांची व सर्वांची व देशाची सेवा आहे.



थर्मिकोल डब्यात मुलाला हलवल्यास मूल गार पडत नाही.



## खाऊताईची गोष्ट



फार जुनी गोष्ट आहे. भारतात एक गुणी राजा राज्य करायचा. राज्यात सर्व छान होते. फक्त एकच दुःख होते. राजकुमारासह राज्यातील मुले जेवायची नाहीत. त्यामुळे बारीक होत होती. कमजोर होत होती. आजारात पटापट मरत होती.

राजाने सर्व डॉक्टर वैद्यांचे उपाय केले. सर्वांना मोफत दूध, औषधे, टॉनिक, बाजारचे डबे, परदेशी औषधे दिली. पण व्यर्थ. मग राजाने सांगितले, “जो मुलांना जेवू घालील, धष्टपुष्ट करेल त्याला अर्धे राज्य मिळेल.”

हे ऐकून एक मुलगी पुढे आली. तिच्या कपड्यांना खिसेच खिसे होते. त्यात चणे, दाणे, कच्चे तांदूळ आदी खाऊ भरले होते. ती म्हणाली, “मी १०० दिवसांत सर्व मुले छान करते.” राजाने सांगितले, “सर्वांनी खाऊताईचे ऐकावे.”

मग खाऊताई घरोघरी गेली व म्हणाली, तीन गोष्टी करा. बिनपैशाने तुमची मुले छान होतील. घराचा एक कोपरा मुलांना द्या. त्याचे नाव बाळकोपरा ठेवा. त्यात एक थाळी भांडे ठेवा. त्याचे नाव अक्षयपात्र ठेवा. त्यात घरी असलेला व मुले खातील असा खाऊ ठेवा. द्रौपदीच्या थाळीप्रमाणे त्यातील खाऊ संपू नये. त्याआधी आईबाबांनी पुन्हा खाऊ भरावा. मुले अर्धा खातील, अर्धा सांडतील तरी रागावू नये. शेजारच्यांना पण खाऊ द्यावा. पाणीही ठेवा. खाऊ नसेल तर कच्चे तांदूळ ठेवावे. आया निवडताना कच्चे तांदूळ खातात.

उंदीर, चिमण्या, कोंबड्या सर्व खातात. ते पचते. त्याने पोट दुखत नाही. असा दाखला विरारचे बालरोगतज्ज्ञ डॉ. जोशी देतात. हे खाऊन मुले १०० दिवसांत सशक्त होतील. मुलांच्या प्रत्येक कपड्याला खिसा हवा. तो नेहमी खाऊने भरलेला हवा. पातळ अन्नात पाणी जास्त व अन्न कमी असते. त्याने मुलांची उपासमार होते. ते मुलांना देऊ नका. चहा, दूध, पेज, पातळ भाजी, पातळ वरण, बारीक मुलांना देऊ नये. ते टाळा. जे पैसे वाचतील, त्यातून प्रत्येक मुलाला रोज ३० ते ६० ग्रॅम म्हणजे महिन्याला १-२ किलो स्वस्त रिफाईन्ड केलेले तेल द्या, मुले जे खातात त्यात तेल वाढा. मुले ते पितात पण छान. छोटी वाटी-चमचा ठेवा. त्याने तेल रोज ५-६ वेळा द्या. हे सर्व करा व सर्वांना सांगा. ज्यांनी हे केले त्यांची मुले छान छान झाली. गुटगुटीत झाली. त्यांची वजने वाढली. मग खाऊताईला राजाने कबूल केल्याप्रमाणे राज्य मिळाले. आपण पण १५ भाषांत ११२ कोटी भारतीयांना टी.व्ही., रेडिओ, वृत्तपत्रे, मासिके, भाषणे डचड, एरळश्र ने सांगू या व सर्व मुलांना भारत भाग्यविधाते, ६<sup>१/२</sup> फूट उंच शक्तिमान, बुद्धिमान दीर्घायुषी करू या. ही देशसेवा करूया.



**कोंबड्या दाणे खातात, जाड होतात.**

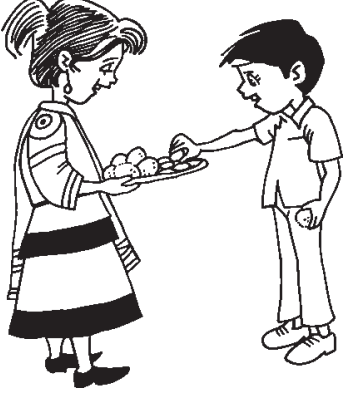
**उंदीर दाणे खातात, जाड होतात.**

**हत्ती गवत खातो, जाड होतो.**

**मुले दिवसभर दाणे खातील. जाड होतील.**



## ...आणि मुले जेवायला लागली



फार वर्षापूर्वी भारतात एक गुणी राजा राज्य करायचा. त्याला एक मुलगा व एक मुलगी होती. त्यांचे नाव बंटी व बबली होते. सर्व सुखी होते. दुःख फक्त एकच होते. बंटी व बबली जेवायचे नाहीत. ते दोघेही सुकत चालले होते. वैद्यांनी सर्व काढे त्यांना दिले. डॉक्टरांनी टॉनिक दिले, दूध प्यायला लावले. पण बंटी व बबली काही पोटभर जेवेनात, अंगात काही भरेना वा नीट झोपेना. त्यांना सू खूप व्हायची पण संडासला खडा व्हायचा. संडास व्हायचीच नाही. (अगदी आपल्या मुलीसारखं !)

दररोज औषधे, दूध पिण्याचा खूप त्रास बंटी व बबलीला झाला. एकेदिवशी बंटी व बबली घरातून पळून राजधानी बाहेरच्या जंगलात गेले. धावून धावून थकून ते एका झाडाखाली बेशुद्ध झाले. जंगलातील एका निपुत्रिक आदिवासी जोडप्याला ते सापडले. त्यांनी बंटी व बबलीला घरी नेले. त्यांना जेवण दिले. पण ती दोघेही काही जेवेना. सारखी बसून राहायचे. आजूबाजूची मुले त्यांना म्हणाली “अरे, बसेल त्याला भूक कशी लागेल ? खेळा, कामे करा, बघ भूक लागते की नाही ते.” बंटी व बबलीने त्यांचे म्हणणे ऐकले. ती दोघं जंगल बघायला बाहेर पडले. त्यांनी पाहिले की सगळे काम करीत होते. मधमाशा मध गोळा करीत होत्या, मुंग्या साखर नेत होत्या, आदिवासी फळे, लाकूडफाटे गोळा करीत होते, शिकार करीत होते. बंटी व बबली दोघे त्यांना मदत करू लागले. त्यांना छान वाटले व कडकडून भूक लागली. मग त्या दिवसापासून ते रोज मस्त खेळले,

धावले, रोज त्यांनी अंगमेहनतीची खूप कामे केली, मस्त जेवले, मस्त झोपले. दिवसभर फळे खाऊनही त्यांना मस्त जेवण जाऊ लागले. १०० दिवसांत बंटी व बबली अंगाणे भरली. काही दिवसांनी गावची जत्रा होती. बंटी व बबली सर्वासह जत्रेला गेले. तेथे स्पर्धेत भाग घेऊन पहिले आले. बक्षीस द्यायला राजा-राणी आले. बंटी व बबली इतके अंगाणे भरले होते की राजा-राणीने त्यांना ओळखलेच नाही. ते पाया पडत राजा-राणीला म्हणाले, “आम्ही तुमचे बंटी बबली.”

राजाने बंटी बबलीला घरी नेले. त्यांनी सर्वांना सांगितले की आम्हांला तुम्ही सारखे दूध, चहा, पातळ अन्न द्यायचे. त्याने भूक मरायची. त्यात पाणीच जास्त, त्याने उपासमार व्हायची. आम्ही बारीक झालो. त्यामुळे झोप पण नीट यायची नाही. असे जंगलात नव्हते. आम्ही भरपूर फळे, रानमेवा खायचो, खूप धावायचो, खूप खेळायचो, कामही करायचो. त्यामुळे आम्हांला भूकही भरपूर लागायची. छान जेवणामुळे आमची वाढ झाली.

लोकहो, मुलांना दूध, चहा, पेज, फळांचा रस, पातळ वरण, आमटी देऊ नका. जमिनीवर फळांचे तुकडे, खाऊ ठेवा. त्यांचे खिसे नेहमी खाऊने भरून ठेवा. सर्वोत्तम दान मैदान. प्रत्येक गावात वॉर्डमध्ये मुलांसाठी मैदान करा. रोज त्यांना एक तास तरी खूप घाम येईल असे मैदानी खेळ खेळू द्या. बघा सर्व मुले मस्त वाढतील. भारत भाग्यविधाते होतील. सर्व मुला-मुलींना करदोडा बांधा. ना ढिला, ना घट्ट, मुले बारीक झाली तर तो ढिला व वाढली की तो घट्ट होईल. मोठेपणी लठ्ठपणा टाळायला मदत करेल. लोकांनी ते ऐकले. त्यांची मुले छान झाली.

आपण ही बंटी बबलीची गोष्ट मैत्रिणींना सांगा. झोपतेवेळी भावंडांना सांगा. भावंडांना गप्पात मित्र व १५ भाषात ११२ कोटी भारतीयांना टी.व्ही., रेडिओ, वृत्तपत्रे, भाषणे, एस.एम.एस. इ मेलने सांगू या.

(प्रेरणा : दुर्गा झाली गौरी नाटक. प्रत्येकाने जरूर पाहावे.)



## मुले मस्त वाढण्याची जादू अनुभवा

सर्व मुले व मुली ६ख - ६ग फूट उंच, शक्तिमान, बुद्धिमान व जगज्जेते होण्यासाठी हे करा व सर्वांना शिकवा. ही देशसेवा आहे.

१. १०० दिवसात बिनपैशात मुले छान. रोज गरजेपेक्षा कमी अन्न मिळाले तरच मुले व मुली बारीक होतात. भारतात मुलांना १५% अन्न रोज कमी पडते असा अभ्यास आहे. पातळ अन्नात अन्न कमी व पाणी जास्त असते. वयाच्या १८ वर्षांपर्यंत मुलांना चहा, दूध, पातळ अन्न देऊ नका. दूध, चहाच्या वाचलेल्या पैशाने चणे दाणे आणून ते २४ तास खिशात व हाताने घेतील असे जमिनीवर ठेवा. याच वाचलेल्या पैशातून रिफाईण्ड तेल आणून मुलांना रोज ३० ते ९० ग्रॅम द्या. जन्म ते ४ वर्ष ३० ग्रॅम, ४ ते ८ वर्षांपर्यंत ६० ग्रॅम व ८ ते १८ वर्षे ९० ग्रॅम तेल रोज वरून द्या. रिफाईण्ड तेल ४-६ वेळा औषध म्हणून पाजताही येते. (जाड मुलांनी तेल तूप कमी करावे) मुलांना ९०% पर्यंत आहारात तेल रोज कमी पडते, असे राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण सांगते.

२. आजार टाळा :

१. सर्व लसी सर्व मुलांना लगेच आजच आत्ताच युद्ध पातळीवर द्या. जोशी बालरुग्णालय स्टेशनसमोर विरार येथे या लसी २४ तास मिळतात.

२. घराबाहेरचे, हॉटेलचे/हातगाडीवरचे खाऊ नका.

३. सदीं खोकला, ताप आजार असलेल्यापासून दोन हात दूर रहा. आजारी मुलाने शाळेत जाऊ नये, उंबरठा ओलांडू नये. मोठ्यांनी पण ही माहिती सर्वांना द्या. मित्रमैत्रिणींनो मी आजारी असताना शाळेत जाणार नाही अशी शपथ आता घ्या. ही शपथ सर्व मित्र मैत्रिणींना भेटले की द्या.

३. वाढीवर लक्ष ठेवा.

१. १८ वर्षांचे होईपर्यंत मुलांच्या वाढीवर लक्ष ठेवा. दर वाढदिवसाला व जन्मतारखेला दर ३ महिन्यांनी उंची वजन मोजा. त्यांचे उंची वजन वाढीचे आलेख १८ वर्षेपर्यंत नियमित भरा.

२. मुलांच्या मेंदूच्या वाढीवर लक्ष ठेवा. त्यासाठी पहिली ३ वर्षे डोक्याचा घेर दरमहा जन्मतारखेला मोजून त्याचा आलेख भरा. सोबत उंची वजनाचेही. ३. रोज मस्त जगायला पोटभर अन्न हवे. तसाच स्नायूंना एक तास घाम गाळणारा



मस्त व्यायामही हवा. मुलांनी बस, रिक्शा टाळून पायी/सायकलनेच शाळेत जावे. घरची सर्व कामे म्हणजे उत्तम व्यायाम आहे. ती रोज करावी.

४. रोज मस्त जगायला जोर व स्नायू लवचीक राहण्यासाठी रोज योगासने करावी. मुलांनी व मोठ्यांनीही सुपरमॅन, सुपरवुमन होण्यासाठी अष्टांगयोग शिकावा. सर्व योगांचे मूळ अष्टांगयोग आहे. टीव्ही, रेडिओ, पुस्तके, सीडी, वरून योग शिका व सर्वांना शिकवा. “मुला-मुलीनो ! ही मस्त बनायची जादू शिका व सर्वांना शिकवा”

उंची व वजन वाढीचे आलेख म्हणजे वाढीचे दाखले. प्रत्येक मुलाकडे हा वाढीचा दाखला १८ वर्षे हवाच. मुलांच्या डॉक्टरांकडे हे मिळतील न मिळाले तर डॉ. जोशींना सांगा.

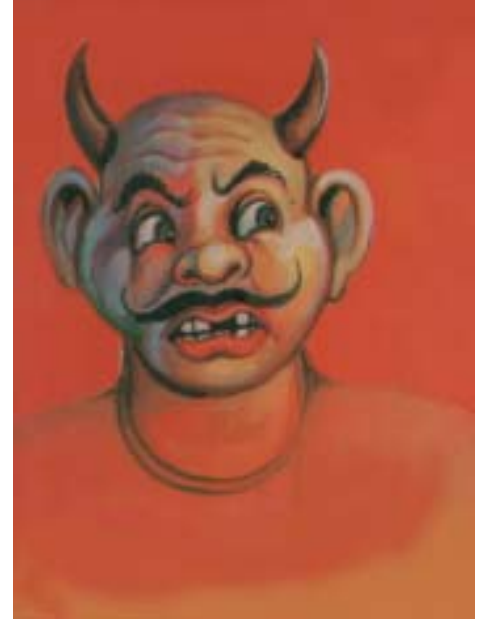
✳ **एकदा जखम झाली की पुन्हा पुन्हा जखमेवरच लागते. संकटकाळी एक संकट आले असता संकटे येत राहतात.**

✳ **नवीन नोकराचा नम्रपणा, पाहुण्यांचे गोड बोलणे, धूर्तांचे अघळपघळ बोलणे यापासून सावधान राहावे.**



## चॉको नगरीचा राक्षस

चॉको राक्षसाची ही चॉकलेट्स साऱ्यांना फारच आवडायला लागली, एवढी की, ज्या चॉकलेटने दात पडून मुलं लवकर मरतात, अल्पायुषी होतात अशी चॉकलेट्स लोक वाढदिवसाला पण देऊ लागले. म्हणजे वाढदिवसाला तोंडानी शतायुषी भव असा आशीर्वाद द्यायचा व हातांनी त्याला अल्पायुषी करणाऱ्या गोळ्या, चॉकलेट द्यायच्या, दुर्दैवाने हीच प्रथा सुरू आहे, ती आपण मोडावी.



फार फार पूर्वी भारत वर्षामध्ये एक चॉको राक्षस होऊन गेला. त्याला मुलांचे दात व मऊ हाडे फार आवडायची. पण ती काही त्याला सहज मिळायची नाही. त्याने त्यासाठी खूप प्रयत्न करून पाहिले. शेवटी त्याला उपाय सुचला. त्याप्रमाणे शंकराची उपासना करायची ठरवले. कारण शंकर म्हणजे भोळा सांब. तो मागितले की देईल म्हणून त्याने शंकराची खूप कडक तपश्चर्या केली आणि ती बघून शंकर प्रसन्न झाले. त्याने मागायच्या आत शंकरदेव म्हणाले, “तथास्तु तुला काय हवे ते दिले.”

चॉको राक्षसाला ठाऊक होते की, कोणतेही काम मनावर घेतले आणि त्यासाठी सतत प्रयत्न केले की ते सहजसाध्य होते. एक एक पायरी चढून कितीही मोठा डोंगर पार करता येतो आणि म्हणूनच त्याने शंकराची भक्ती केली. शंकरदेवाने प्रसन्न होऊन विचारले, तुला काय पाहिजे? तो म्हणाला, मला मुलांचे दात आणि मऊ मऊ हाडे पाहिजेत.

शंकरांनी मनाशी विचार करत म्हटले तू एक चॉकलेटचे दुकान आणि कारखाना काढ म्हणजे तुझ्या मनासारखे होईल. असं म्हणून शंकर अंतर्धान पावले.

मग राक्षस परत आला. त्याने चॉकलेटचे दुकान आणि पाठीमागे एक छोटासा कारखाना काढला. त्याच्या

कारखान्यातील चॉकलेट्स मुलांना फार आवडायला लागली. मग त्याची दुकाने खूप झाली. भारतभर त्याचे कारखाने झाले. चारशे कोटी रुपयाचा चॉकलेटांचा खप दरवर्षी व्हायला लागला.

मग मुलं जशी चॉकलेट खाऊ लागली तशी त्यांच्या दाताला चॉकलेट चिकटू लागली. कारण चॉकलेट दूध साखरेचे बनते. आणि दूध, साखर, गोळी, चॉकलेट यामध्ये दात किडवणारे जंतू लवकर वाढतात. ते दाताला कीड पाडून खड्डा करतात व मुलांना वारंवार आजार करतात. किडके दात लगेच पडतात, दुखतात म्हणून मूल जेवू शकत नाही आणि जसा दात पडलेला सिंह उपासमारीने कमजोर होतो आणि आजारी पडून मरतो. तशी मुलं कमजोर व्हायला लागली आणि उपासमारीने मरायला लागली. मेलेल्या मुलांची हाडे खाऊन राक्षसांची चंगळ झाली. राक्षसाची प्रजा वाढायला लागली. निरनिराळ्या गावात निरनिराळी दुकानं चॉको राक्षसाने उघडली. त्याच्या चॉकलेटची बहुराष्ट्रीय कंपनीसुद्धा झाली. पण मग मुलं मरायला लागली म्हणून लोक हवालदिल झाले. तरीसुद्धा मुलांची चॉकलेटची आवड जाईना. राक्षस सुद्धा भरपूर हुशार होता. त्याने बहुराष्ट्रीय कंपनी केली. टि.व्ही. वर जाहिराती दिल्या. चॉकलेटसोबत टी शर्ट मोफत





### मुले मस्त वाढवूया

द्यायला लागला. पाच चॉकलेटवर एक कप द्यायला लागले. अशा प्रकारे दरवर्षी चारशे कोटींच्या वर चॉकलेट विकायला लागले. त्यामुळे खूप मुलं मरायला लागली. ८५ टक्के मुले बारीक झाली. अशक्त झाली. शाळेतील ९५ टक्के मुलांचे दात किडले. याने जनता हवालदिल झाली.

मग जनतेने विष्णू देवाचा धावा केला. सगळे लोक विष्णूकडे गेले आणि म्हणाले, आमच्या देशातील ८५ टक्के मुलं बारीक झाली. ९५ टक्के मुलांचे दात किडलेले आहेत आणि जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू आणि जगातील सर्वाधिक अशक्त मुलं इथे आहेत. देवा आम्हांला वाचवा.

मग विष्णू म्हणाले, तथास्तु. ठीक आहे आणि असं म्हणून विष्णू अंतर्धान पावले. लोक समाधानी होऊन घरी आले.

आता काही तरी मार्ग निघेल. मग विष्णूने काय केले?

राक्षसाच्या मनात चॉकलेटच्या प्रमाणावर एकाला एक चॉकलेट भेट असे चालू केले.

मग चॉकलेटचे प्रमाण दुप्पट झाले. त्यामुळे काय झाले? पडलेल्या दातावर देखील चॉकलेट राहायला लागले. खूप चॉकलेट शिल्लक राहायला लागली. मग हे दात खाताना राक्षसाला व त्याच्या मुलांना चॉकलेटची चव लागली. ते पण

खूप चॉकलेट खायला लागले. मग त्यांचे दात पडले. त्यामुळे ते पण बारीक झाले आणि उपाशी राहू लागले आणि आजाराने मेले. एके काळी भारतवर्षाची या चॉकलेट राक्षसाच्या बहुराष्ट्रीय कंपनीच्या तावडीतून सुटका झाली.

दुर्दैवाने १९९६ मध्ये या देशामध्ये आजही चारशे कोटीची चॉकलेट दरवर्षी विकली जातात. आजही सर्वाधिक जास्त व कमजोर मुले या देशात आहेत आणि सर्वाधिक बालमृत्यूचे प्रमाणही या देशात आहे. आजही अशाच विष्णूंची गरज आहे जे चारशे कोटी रुपयांचा चॉकलेट राक्षसाचा नाश करून आमच्या नवीन पिढीचे संरक्षण करतील.

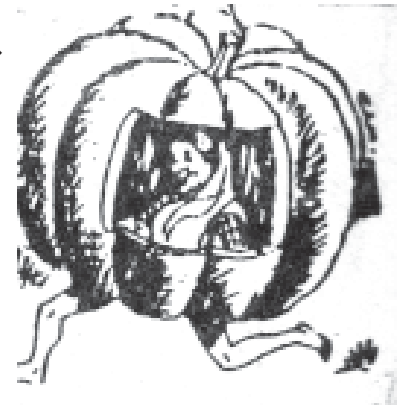
हे फार मोठे काम आहे. याला प्रत्येकाचा हातभार लागला पाहिजे. आता विष्णू निर्माण होणार नाही, प्रत्येकाला आपल्या मुलांचे, गावाचे संरक्षण करावे लागेल व जमेल तर माझ्या गावात चॉकलेट विकू देणार नाही, बनवायला देणार नाही अशी मोहीम हाती घ्यावी लागेल. जो दुसऱ्यावर विश्वासला त्याचा कार्यभाग बुडला. अशा प्रकारे आम्हांला रसातळाला जायचे नसेल तर-

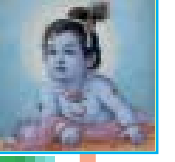
चॉकलेटसाठी गावबंदीची मोहीम आम्हांला हाती घ्यावी लागेल. ते करण्यासाठी जनता जनार्दनाला शुभेच्छा.

## चल रे भोपळ्या टुणूक...टुणूक

आजी मुलीकडे जात होते. जंगलात कोल्हा भेटला.  
तो म्हणाला, आजी मला भूक लागली आहे, मी तुला खातो.  
आजी म्हणाली, अरे मी बारीक आहे. मी लेकीकडे जाईन.  
रोज नाश्ता करेन.  
दिवसभर चणे, दाणे खाईन.  
भरपूर तेल, तूप खाईन, आणि मग जाडी होईन.  
मग तू मला खा.  
मग आजी लेकीकडे गेली.  
सांगितल्याप्रमाणे जाडी होऊन आली व,  
भोपळ्यात बसून कोल्होबाला फसवून परत गेली.

ही गोष्ट सर्व आया आपल्या मुलांना सांगतात पण तात्पर्य न समजता.





## जंगलची बाल आरोग्य स्पर्धा



जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. यातील २०% मृत्यू न्यूमोनियांने, २०% मृत्यू जुलाबाने, ५% मलेरियाने होतात. मरणारी ८९% मुलं बारीक, अशक्त, म्हणजे उपाशी असतात. ही गोष्ट सर्वाना सांगा हे आजार व मृत्यू कमी करा.

फार फार वर्षापूर्वीची गोष्ट आहे. जंगलच्या शालेमध्ये प्राण्यांच्या मुलांची आरोग्य स्पर्धा भरली. त्यात एका गरीब

घरच्या व एका श्रीमंत घरच्या कोंबडीच्या पिल्लांनी भाग घेतला. त्यांचा नंबर काही आला नाही. स्पर्धेनंतर त्या रडायला लागल्या.

त्यांना रडताना पाहून इतर प्राण्यांची मुले त्यांना समजवायला लागली. कोणी म्हणे पुढच्या वर्षी मेहनत करा.

**अपयश हीच यशाची पहिली पायरी असते**

पण लांडगा आणि कोल्ह्याच्या मुलांनी मात्र डाव मांडला.



## मुले मस्त वाढवूया

ते म्हणत ही एक कोंबडी श्रीमंत घरची आहे. तिच्याकडे पैसे असतील. शाळेबाहेर आजीचे दुकान आहे तेथे आपण त्यांना नेऊ. त्यांच्या पैशाने आइस्क्रीम खाऊ, वडा खाऊ म्हणून ते त्या मुलांकडे आले. आणि म्हणाले, “अरे तुम्ही कशाला रडता, आपल्या शाळेच्या बाहेर जाडी आजी आहे तिचे दुकान आहे. ती पहिली केवढी बारीक होती मग दुकानात खाऊन खाऊन जाड झाली. तसे तुम्ही पण व्हा आणि पुढच्या वर्षी नंबर काढा. चला, आपण दुकानात जाऊ.”

असं म्हणून लांडग्याच्या आणि कोल्ह्याच्या मुलांनी कोंबड्याच्या दोन्ही पिल्लांना जवळ घेऊन आजीच्या दुकानात नेलं. त्यांच्या मागोमाग प्राण्यांची टोळी गेली. आजी दुकानात नव्हती. पिंजऱ्यात एक पोपट होता तो दुकानावर लक्ष ठेवून



होता.

मग लांडगा म्हणाला, हे बघ ही सुंदर सुंदर चॉकलेट आहेत. टीव्हीमध्ये दाखवतात तशी. चॉकलेट खाऊन खेळतात हिरो, हिरोईन खातात तसे आपण होणार. आपण सगळे चॉकलेट खाऊ.

तेवढ्यात ससा म्हणाला, “अरे तुम्हांला ती चॉको राक्षसची गोष्ट माहीत नाही का?”

कोंबडी म्हणाली, “नाही ! काय आहे ती ?” मग ससा गोष्ट सांगायला लागला.

### चॉको राक्षसाची गोष्ट

फार फार वर्षांपूर्वी या जंगलामध्ये एक राक्षस होता. त्याला मुलांची



हाडे व दात आवडायचे पण मिळायचे नाहीत म्हणून त्याने काय केले ? त्याने चॉकलेटचे दुकान लावले. मुलं चॉकलेट खायची, चॉकलेट दाताला लागून दात किडायचे. दात पडले की मुलं उपाशी राहायची. दातपडका सिंह उपाशी मरतो तशी मुलं उपाशी राहून कमजोर व्हायची,

आजाराने दगावायची व मुलांचे दात व हाडं राक्षसाला मिळायची, ते खाऊन राक्षस वाढला. त्याची मुलं वाढली. त्यांची दुकाने वाढली. त्यांनी चारशे कोटींची बहुराष्ट्रीय कंपनी काढली.

या दरम्यान मग काय झाले. ते मुलांचे दात खाता खाता मुलांच्या दाताला लागलेली चॉकलेटची चव त्याच्या व त्याच्या मुलांच्या दाताला लागली. मग तेही चॉकलेट खाऊ लागले. मग त्यांचे पण दात पडले. मग ते उपाशी राहिले आणि उपाशी पोटी मेले.

म्हणून एके काळी या देशाची चॉकोराक्षसाच्या तावडीतून सुटका झाली.

दुर्दैवाने आजही या देशामध्ये बहुराष्ट्रीय कंपन्या व देशी कंपन्या दरवर्षी चारशे कोटी रुपयांचे चॉकलेट विकतात. ते खाऊन ९५ टक्के भारतीय मुलांचे दात किडलेले आहेत.

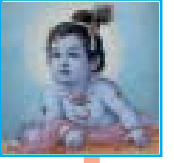
वाढदिवसाला पोराने नमस्कार केला की त्याला शतायुषी व्हा असा आशीर्वाद देतात आणि त्याला दात पाडायचे चॉकलेट देऊन अल्पायुषी करतात. असे आहेत आमचे हुशार भारतीय ! ते सुधारतील तेव्हा सुधारो, त्यांच्या शाळेमध्ये चॉकलेट देण्याचे बंद होईल तेव्हा होवो. पण आमच्या शाळेत तर बंद झालंय आणि तुम्ही ते बिलकूल घेऊ नका.

हत्ती म्हणाला,

“तेरे प्यारे प्यारे दातोंको गोली चॉकलेटकी नजर ना लगे चश्मे बददूर !”

लांडगा म्हणाला, हरकत नाही. आपण वडा खाऊया.





तुमच्याकडे वडा आहे का ? पोपट म्हणाला, आहे ना ! वडा आहे, वडा पावही आहे. तेवढ्यात घोड्याचे पिल्लू म्हणालं, अरे हा वडा हा ट्रॉयच्या घोड्यासारखा असतो. ज्याच्या पोटात जातो त्याचे पोट बिघडवतो. तुम्हांला ट्रॉयच्या घोड्याची गोष्ट माहीत नाही का ? सर्व म्हणाले नाही. मग घोडा म्हणाला ऐका !



### ट्रॉयच्या लाकडी घोड्याची गोष्ट

फार पूर्वी भूमध्य समुद्राच्या किनारी तुर्कस्थान देशात ट्रॉय नावाचे सुंदर, विशाल नगर होते. आजही त्याचे अवशेष बघायला मिळतात. ट्रॉयच्या

लोकांनी ग्रीसची सुंदर राजकन्या हेलन हिला पळविली. तिला सोडविण्यासाठी ग्रीसचे लोक बोटी घेऊन ट्रॉयला गेले. ट्रॉयला त्यांनी वेढा घातला. दहा वर्ष युद्ध चालले. पण कोणीच जिंकना. शेवटी ग्रीसच्या लोकांनी पराभव मान्य केला व ते ग्रीसला परतले. परतताना त्यांनी ट्रॉयवासियांना भेट द्यायला एक प्रचंड लाकडी घोडा ट्रॉयच्या दारात सोडला. घोड्याला चाके होती. युद्ध जिंकले म्हणून ट्रॉयमध्ये उत्सव झाला. विजयभेट म्हणून त्यांनी घोडा शहरात ओढून नेला व विजयोत्सव करून ते रात्री झोपले. रात्री घोड्याच्या पोटात लपलेले ग्रीक वीर बाहेर आले. त्यांनी सर्व ट्रॉयवासियांना मारून टाकले व हेलनला परत नेले. हीच ती सुप्रसिद्ध ट्रॉयची हेलन. याच वीर कथेवर ग्रीक महाकवी होमरने इलियट हे महाकाव्य लिहिले.

जसे त्या घोड्याच्या पोटात शत्रू लपून बसला होता. तसाच घराबाहेर खाल्ल्याने सोबत आजाराचे जंतू पोटात जातात. त्यामुळे आपल्याला कावीळ, पोटदुखी, जंत, उलट्या होतात व याने खूप लोक मरतात. जे वाचतात ते हडकुळे व अल्पायुषी होतात. ह्यावर ससा म्हणाला, “आम्हांलाही असा आजार होईल काय ?”

यावर कोकिळा म्हणाली, चला माझे गाणे ऐका  
होईल काय ? होईल काय ?

उघडे वाघडे खाल्ले तर

घराबाहेर खाल्ले तर

हॉटेलमध्ये खाल्ले तर

भेळपुरी खाल्ली तर

होईल काय ? होईल काय ?

उलटी जुलाब आणखीन काय !

उलटी होईल जुलाब होईल

कावीळ होईल, टायफॉईड होईल

कॉलरा होईल, जंत होतील

आयुष्याची दोरी लहान होईल

घरी सर्वांना लागण होईल

घरावरच आजाराची टोळधाड येईल

मी घराबाहेर खाणार नाही

कुणाला खाऊ देणार नाही

मग उलटी, जुलाब होणार नाही

जुलाब मृत्यूत भर पडणार नाही

मी हे करीन,

साऱ्यांना सांगीन

तर मग होईल काय ? होईल काय ?

हिंदुस्थान होईल

निरोगीस्थान

आणखी काय ?

हे ऐकून लांडगा मागे आला. कोल्होबा म्हणाला, “हरकत नाही. चॉकलेट नाही तर आपण थम्सअप, कोक, पेप्सी पिऊ





## मुले मस्त वाढवूया

किंवा एनर्जी पिऊ.” हरिण बाटली उचलून म्हणाले, “त्या बाटलीच्या झाकणावर वाचा की नाही,” पण ते म्हणे, “याच्यावर तर इंग्रजीत लिहिलय तर म्हणे हो.” तुम्हांला वाचता येऊ नये म्हणून त्यावर इंग्रजीत लिहिलंय की, यामध्ये फक्त रंग व पाणी आहे. दहा रुपये पाण्यात कशाला घालवायचे. एवढे काय आपण श्रीमंत आहोत ? ज्याच्या घरी पाणी आहे त्याने हे कशाला प्यावे? कोल्होबा म्हणे, “मग शहाळ्याचं पाणी पिऊ ! हे तुम्ही तरी करू नका, तुम्ही काही थम्सुअप पिऊ नका.

मग कोल्होबा म्हणे, कमीत कमी थंड मसाला दूध तरी



पिऊ. कारण टीव्हीमध्ये सगळे मोठे-मोठे खेळाडू दाखवितात ते मसाला दूध पिऊन चांगले खेळतात म्हणून त्यांनी मसाला दुधाची बाटली घेतली. ती गारगार होती. त्यात नळी टाकली आणि ती प्यायला घेतली. एका कोंबडीला ती एवढी आवडली की ती पिऊन तिने उडी मारली. ती एवढी बारीक होती की ती नळीमधून बाटलीत पडली आणि बुडायला लागली आणि ओरडायला लागली. तिचं ओरडणं ऐकून आजी आली. आजीने नळी धरून तिला बाहेर काढली. कोंबडी बाहेर आली. आजी म्हणाली, “तू काय करतेस ?” ती म्हणाली मला तुझ्यासारखे जाड व्हायचे आहे म्हणून मी दूध पिते. आजी म्हणाली, तुला कोणी सांगितलं, दूध पिऊन जाड होतात ? हा देश जगात सर्वाधिक दूध उत्पादन करतो आणि सर्वाधिक हडकुळी मुले या देशात आहेत.

घरोघरी पाचशे रुपयांचे दूध पितात मग पोरे का बरे हाडकुळी आहेत ? अन्न समजून ९० टक्के पाणी असलेले दूध पितात, अन्नाची जागा पाणी घेते म्हणून मराठी मुले

हाडकुळी आहेत आणि कमजोर आहेत. म्हणून लवकर आजारी पडतात आणि अल्पायुषी होतात. तुझा नंबर दूध पिऊन नाही लागणार.

देव बनवतो तेव्हा शंभर ग्रॅम दुधामध्ये ९० टक्के पाणी असते. गार्डचं दूध, म्हशीच्या दुधात ८५ टक्के पाणी असते. त्यात दूधवाला पाणी टाकतो. दुधातलं पाणी अजून वाढते. खरी शक्ती सायीमध्ये असते ती तूप करायला काढून घेतात आणि निव्वळ पांढरे पाणी मुलांना पाजतात. या दुधाने भूक मरते, आतड्यांत रक्त वाहते. त्यांने मुलं खराब होतात. शरीरातील लोह कमी होते. मेंदूची पण वाढ होत नाही म्हणून मुलं खराब होतात. लोहाअभावी प्रतिकारशक्ती कमी होते. भूक कमी होते, सगळ्या स्नायूंची ताकद कमी होते. आयुष्य कमी होते. नुसतं पाणी पिऊन मुलं नुसती मुततात. उपाशी पोटी रडतात, संडासला खडा होतो. हे झालं नाही असा मुलगाच भारतात नाही. यासाठी डॉक्टर केला नाही, असं भारतात घर नाही. हे सर्व पातळ अन्न पिण्याचे आजार आहेत.

पातळ अन्न पिऊ नका. नाहीतर तुम्हांलाही हा त्रास होईल.

कोकिळा म्हणाली माझे गाणे ऐका व ती गाऊ लागली.

**दूध, कणेरी, पेज, शहाळे**

**याने केले मुलांचे वाटोळे**

**यात अन्न कमी पाणी फार**

**हे करतात मुलांची उपासमार**

**भागविली एकही भूक**

**पातळ अन्नाने**

**तर होतात मुले बारीक**

**येथे तर दिवसभर**

**दूध पेजेचा भडिमार**

**मग काय होणार हिंदुस्थान,**

**हा झाला बारीकस्थान**

**ही मुले होतात बारीक,**

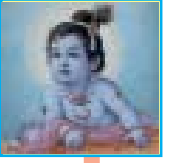
**पांढरी चिडचिडी,**

**आजारी व अल्पायुषी**

**आपण हे करू नका.**







मुलांना पातळ वस्तू देऊ नका

त्याचा बोन्साय करू नका

त्याला अल्पायुषी करू नका.

एका कोंबडीने शंका विचारली, “आजी टीव्ही वर मोठमोठे लोक म्हणतात चॉकलेट खाऊन ताकद येते, दूध पिऊन ताकद आली तर ते काय खोटे बोलतात.”

‘हो.’ आजी म्हणाली “पैशासाठी लोक काही बोलतात, काही करतात. ते पोटासाठी असतात ते विकले गेलेले असतात. आणि ती जाहिरात असते. ती विक्रीसाठी असते. खूपदा फसवी असते.”

अशा जाहिरातीपासून जेवढे जास्त लांब राहाल तेवढे तुमचे हित होईल. **विंबल्डनच्या खेळामध्ये दोन खेळाच्या फेरीमध्ये शक्तीसाठी केळी खातात.** कोणी डब्यातले किंवा बाटलीमधले दूध पीत नाहीत. पण जाहिरातीत दाखवतात. तेव्हा त्याचा एकतर धक्कार केला पाहिजे. म्हणजे तुम्ही साध्या भोळ्या भारतीय लोकांना फसवतात.

**हा अधिकार तुम्हांला कोणी दिला ? असाल तुम्ही मोठे. पण, भारतीयांना फसविण्याचा, खोटे बोलण्याचा अधिकार कुणाला आहे. हा अधिकार तुम्हांला कोणी दिला ? एवढे का तुम्हांला वाईट दिवस आले ? गरीब पोटासाठी चोरी करतो त्याला क्षमा आहे. तुम्ही कशासाठी खोटं बोलता ?**

एकदा एक माणूस पाव चोरताना पकडला गेला. त्याला राजाने माफ केले व काम दिले. दुसरे दिवशी प्रधान पैशाच्या मोहाने चुकीचे काम करताना पकडला गेला. राजाने त्याला फाशी दिली. राजा म्हणाला, “गरिबाला काम व अन्न नव्हते म्हणून त्याने चोरी केली. पण प्रधानाकडे सर्व काही असून त्याने पैशाच्या मोहाने वाईट काम केले. म्हणून त्याला फाशी दिली.”

कुणी टीव्हीत दारूची जाहिरात केली, तर आपण त्यांना पोस्टकार्ड टाकावे की करावे तसे भरावे !

दारूची जाहिरात करेल

त्याचा पोर दारू पिऊन मरेल

दारूची जाहिरात करू नका

लाजिरवाणे काम करू नका

आजीचे हे बोल ऐकून सगळे शांत झाले.

लांडगा म्हणाला, ‘हरकत नाही आपण आइस्क्रीम खाऊ.’ मग ससा म्हणाला,

“याने त्रास होईल काय ?”

कोकिळा म्हणाली, होईल काय ? माझं गाणं ऐका

होईल काय ? होईल काय ?

थंड आइस्क्रीम खाल्ले तर

थंड पेय प्यायले तर

सर्दी, तापवाल्यांशी खेळले तर

गर्दीमध्ये गेले तर

होईल काय ? होईल काय ?

सर्दी, खोकला, ताप आणखी व

सर्दी होईल,

ताप येईल,

न्यूमोनिया होईल

आणि मग होईल काय ?

जिवाला धोका आणखीन काय ?

इंजेक्शन, हॉस्पिटल आणखीन काय ?

थंड आइस्क्रीम खाणार नाही

थंड पेय पिणार नाही

सर्दीवाल्यांशी खेळणार नाही

गर्दीमध्ये जाणार नाही

मग सर्दी खोकला होणार नाही

टीबी, न्यूमोनिया होणार नाही

गोवर, गालगुंड होणार नाही

मग त्याने होईल काय ? होईल काय ?

मी निरोगी राहीन आणखी काय !





## मुले मस्त वाढवूया

मग कोल्होबा म्हणाला की “आपण असं करू की आपण विचारू की कशानं जाड होता येईल ?”

मग त्याने विचारले-कायरे कशाने जाड होता येईल. तर लांडगा म्हणाला की माझी आई म्हणते की काजू-बदाम खाल्ले की जाड होतात. मग आजीच्या पिंजऱ्यातला पोपट म्हणाला, “काजू, बदाम, शेंगदाणे, सोयाबीन, खोबरे या सगळ्या तेलबिया आहेत. याच्यातून तेल निघते आणि जो हे जास्त खातो त्याला जास्त तेल मिळते आणि ते खाणारा जाड होतो. म्हणून ज्याला जाड व्हायचे असेल त्याने तेलबिया खाल्ल्या पाहिजेत.”

मग श्रीमंताघरची कोंबडी म्हणाली, “हो आमच्या घरी काजू बदाम मी खाऊ शकते.” गरीब घरची कोंबडी रडायला लागली. “आम्ही काही काजू बदाम खाऊ शकत नाही.” पोपट म्हणाला, “हरकत नाही, तुम्ही शेंगदाणे खा नाहीतर तुमच्याकडे नारळाची झाडं असतील तर नारळ खा. नारळामध्ये ६० टक्के म्हणजे सर्वाधिक तेल आहे. म्हणून ज्याच्याकडे नारळ आहे त्याने प्रत्येक झाडावर आपल्या एक-एका मुलाचे नाव टाकावे आणि ते सर्व नारळ घरीच खायला पाहिजेत. आपण नाही का मारुतीला नारळ देतो. तसं प्रत्येकाने मारुतीला नमस्कार करून जर रोज एक नारळ खाल्ला तर तो तीन महिन्यात जाड होईल किंवा मारुतीला तेल घालतात तसं एक वाटी तेल रोज खाल्लं थोडं थोडं करून किंवा अन्नातून किंवा प्यायलो तरीही आपण जाड होऊ. काजू, बदाम जरी महाग आहेत तरी शेंगदाणे स्वस्त आहेत. खोबरे स्वस्त आहे. तीळ आहे, करडई आहे, सूर्यफूल आहे, सोयाबीन आहे, सर्व खाणे किंवा तेल प्यायलो तरी आपण जाड होणार.



ही आजी बघा ना. ही अशीच जाड झाली आहे. अशा प्रकारे कोल्होबांचा काजू बदामाचा पण बेत फसला.

मग लांडगांचे पोर म्हणाले की, बरं मग आपण सफरचंद खाऊया. सर्व श्रीमंताघरचे लोक ॲपल खातात आणि “ॲन ॲपल अ डे किप्स डॉक्टर अवे” असं लोक सांगतात तर आपण ॲपल खाऊया का ?

मग पोपट म्हणाला, “हे बरोबर आहे की ॲपल अ डे किप्स डॉक्टर अवे” ही इंग्रज लोकांची म्हण आहे. कारण त्यांच्याकडे फक्त ॲपल होतात. पण आपल्याकडे संत्र आहे, आवळा आहे, बोर आहे, चिक्कू आहे, पपई आहे या सर्व फळांमध्ये भरपूर खनिजं व जीवनसत्त्वे असतात. हे खाल्ले तरी तब्येत चांगली राहते व डॉक्टर लागत नाही.” “तेव्हा ॲपल अ डे म्हणण्याऐवजी आपण असे म्हणावे की दिवसामाजी एक



फळ खावे व सदा टुणटुणीत रहावे.” असं म्हणून सशाने टुणकन उडी मारली.

मग कोल्होबा म्हणाला, असो आपण नॉनवेज मागवू. कारण याने खाणारा लगेच जाड होतो. त्यावर हत्तीचं पोर म्हणालं, मी कुठे नॉनवेज खातो, शिवाय तुमची ती जागतिक



आरोग्य संघटना आहे ना तिचा टेक्नीकल रिपोर्ट सिरीज नंबर ७२४ आहे. त्याचा अर्थ असा आहे की, दोन वाटी भात व एक वाटी डाळ यांच्यापासून मिळणाऱ्या अन्नापेक्षा चांगली प्रथिने कशातच मिळत नाहीत. पण मग कोंबडीचं पिल्लू म्हणालं, “आम्ही डाळभात दिवसभर कसा खायचा?” आजी म्हणाली, “सोपं आहे. डाळ, तांदूळ पाण्यात शिजवले की त्यांचा डाळभात होतो. आणि तेच जर सुके भाजले तर डाळीचे चणे होतात व भाताचे कुरमुरे होतात. हे दिवसभर खाल्ले तरी पोटात तुमच्या डाळभातच जाईल आणि तुम्ही ते दिवसभर खाल्ले तर तुम्ही जाड होणार.”

कोंबडी म्हणाली, “आजी तू कशी जाड झाली.” आजी म्हणाली, “तुला माझी चल रे भोपळा टुणूक टुणूक ही गोष्ट



माहीत नाही का ?”

सर्व म्हणाले, “नाही.”

आजी म्हणाली, “ऐका मग”!

चल रे भोपळ्या टुणूक टुणूक

मी एकदा माझ्या लेकीकडे चालले होते तेव्हा मला हेच कोल्होबा, लांडगोबा भेटले होते. ते मला म्हणाले, मी तुला आता खातो. मी त्यांना म्हणाले, “मी आता लेकीकडे जाईन, तेल तूप खाईन, रोज सकाळी नाश्ता करेन, दिवसभर चणे कुरमुरे खाईन, लाडू, वडा खाईन, शिरापुरी खाईन, तेल तूप खाईन आणि मला रूप येईल.

अशा प्रकारे सर्व खाऊन मला रूप आले आणि मी जाडजूड झाले. मी इथे दिवसभर चणे, शेंगदाणे खात राहते म्हणून मी अजून जाड झाले.

कोंबडीचं पिल्लू म्हणालं, “मी असं केलं तर चालेल का?” तर आजी म्हणाली, “हो. तुम्ही रोज सकाळी नाश्ता केला पाहिजे, दिवसभर चणे, शेंगदाणे खाल्ले पाहिजेत आणि जे जे खाल ते ते तेल तूपसह खाल्लं पाहिजे, पातळ अन्नात ९५ टक्के पाणी असते. ते टाळले पाहिजे.”

भागवली भूक जर पातळ अन्नाने तर मुलं होतात बारीक आणि आपल्या देशात तर दिवसभर पातळच अन्न पाजतात मग काय होणार हा हिंदुस्थान? हा तर होणार बारीकस्थान, अशा प्रकारे तुम्हीही बारीक आहात म्हणून तुम्ही पातळ अन्न बिलकूल घ्यायला नको. पण दिवसभर डाळ भात कसा खाणार. तर तो सुका भाजून दिवसभर चणे, शेंगदाणे करून खाल्ला पाहिजे तर जाड होणार.

कोंबडीच्या पिल्लांना ती म्हणाली, “तुम्हांला कशाला एवढे सगळं करायला हवं? तुम्ही आपलं दिवसभर दाणे टिपा तर तुम्ही, जाड होणार हे ऐकून.”

तेव्हापासून कोंबडीची पिल्ले दाणे टिपतात. त्यांचे दर एक महिन्याला वजन वाढते व ती गुटगुटीत होतात.



ज्या ज्या मुलांना जाड व्हायचे असेल त्यांनी आजीच्या सांगण्याप्रमाणे रोज सकाळी नाश्ता करावा. दिवसभर चणे, शेंगदाणे खावे. शाळेत डबा न्यावा, जे जे खातील त्यात चमचाभर तेल तूप वरून जादा घ्यावे व खिशांमध्ये नेहमी चणे, शेंगदाणे, खोबरे, खाऊ ठेवावा. आपण खावा व तीन महिन्यांमध्ये गुटगुटीत व्हावे.

यांच्या मध्ये फक्त जीवनसत्त्वे कमी पडतात त्यासाठी रोज वाटीभर कोशिंबीर किंवा मोड आलेले धान्य खायला हवे. म्हणजे मग टॉनिकच्या डब्यांशिवाय व मांसाहाराशिवाय व महागड्या अन्नाशिवाय कोणीही मुलगा तीन महिन्यांमध्ये सशक्त गुटगुटीत होऊ शकेल.



## मुले मस्त वाढवूया

त्या कोंबड्यांनी आजीचे ऐकलं व त्याप्रमाणे केलं म्हणून त्यांचा पुढच्या वर्षी पहिला नंबर आला.

ही सर्व गंमत काही माणसांची मुले बघत होती. ती पण बारीकच होती. ती म्हणाली, आजी आम्हांला पण मस्त



होण्याची जादू सांग ना!

आजी म्हणाली बरे! चला मी तुम्हांला मस्त होण्याचा मंत्र देते. तो तुम्ही पाच वेळा म्हणा. म्हणताना नाचा. गाण्याच्या शब्दाप्रमाणे सुचेल तशी हालचाल करा. व हा मंत्र सर्वांना द्या. देणार का? मुले म्हणाली, 'हो नक्की देऊ' आजी म्हणाली, कोकीळे गा! मग कोकीळा गाऊ लागली.

मुले मस्त होण्याचा मंत्र

‘खेळता खेळता खावे

खाता खाता खेळावे

खिशात चणे-दाणे ठेवावे

नसेल तर कच्चे तांदूळ ठेवावे

दिवसभर खावे. मस्त व्हावे

हे पाच वेळा गावे, नाचावे

सर्वांना सांगावे! ’



मुलांनी पाच वेळा गाऊन, नाचून हे गाणे म्हटले. खिशात दाणे ठेवू म्हणताना तशी कृती केली. खाता खाता म्हणताना तशी कृती केली. त्यांना खूप मजा आली. त्यांच्यात एक शंकासूर होता. तो म्हणाला, आजी कच्चे तांदूळ पचतील

का? आजी म्हणाली, हो विरारचे डॉक्टर हेमंत जोशी तर दाखलाच देतात की, कच्चे तांदूळ मस्त पचतात. त्याने पोट दुखत नाही. कोंबडी, चिऊताई, उंदीर सगळे कच्चेच खातात व मस्त अंगात भरतात. खूप मुले व आया घरातले सर्व कच्चे खातात. निवडताना तांदूळ, भाज्या, डाळी, खातात. त्यांनी अंग भरते.

अन्न शिजवायला आपण शिकून १०,००० वर्षे अंदाजे झालीत त्याआधी करोडे वर्षे आपण कच्चे खाऊनच जगलो. आजी म्हणाली याचा अर्थ नुसते कच्चे तांदूळ खा असा



नाही. चणे -दाणे फळे खा. ते नसतील तर तांदूळ सुद्धा चालतील. मुले म्हणाली, आमचे दात किडले आहेत आम्ही कसे जेवणार नि कसे अन्न चावणार नि कसे यशस्वी होणार?

आजी म्हणाली, 'मिठाने दात घासा, दातकिडे पळवा व बरे व्हा!'

मुले म्हणाली हे कसे? आजी म्हणाली ऐका. मिठाने दातकिडे घालवा. आज ८५८६ लोकांचे दात किडलेले आहेत. खूप लोकांच्या तोंडाचा वास येतो. मुले म्हणाली याला उपाय?

आजी म्हणाली, आहे ना. आपल्या घरच्या बारीक मिठाने



रोज जेवल्यानंतर व झोपण्याआधी व सकाळी उठल्यावर दात घासावे.

मिठाने दात किडवणारे स्ट्रेप्टोकोकस जंतू मरतात. असे सूक्ष्मजीवशास्त्र (मायक्रोबायोलॉजी) सांगते. मग तोंडाचा वास पण जातो. ठाणे जिल्ह्यात एका प्राथमिक शाळेत एक पिंपळेताई शिक्षिका आहे. तिच्या सांगण्यावरून १९० मुलांनी रोज असे केले, त्यांना फायदा झाला. तुम्ही पण करून बघा. मुले म्हणाली, पण आजी हे दात किडवणारे स्ट्रेप्टोकोकस आम्हांला कसे मिळतात? आजी म्हणाली, 'रामदासस्वामींचा दासबोध वाचा. ते म्हणतात ते बरोबर आहे. ते म्हणतात कोणाचे उठे खाऊ नये, अगदी आई-बाबांचे पण नाही. ८५ टक्के लोकांचे दात किडलेले आहेत. दात किडलेल्या माणसाचे उठे आपण खाल्ले की आपले पण दात किडतात. ज्यांचे उठे खातो त्यांचे सर्व आजार आपल्याला होतात.

आपण शिजवलेले गहू-तांदूळ खातो. ते (त्यातील ग्लुटेन नावाचा पदार्थ) दाताना चिकटतात. गोळी, चॉकलेट पण दातांना चिकटतात. आपल्या सर्वांच्या तोंडात स्ट्रेप्टोकोकस नावाचे जीवाणू नेहमी राहतात. ते हे कण खाऊन भराभरा वाढतात. यापासून ते आम्ल बनवतात. या आम्लाने दातामध्ये झीज होते. खड्डा पडतो. आपण म्हणतो दात किडले. दातकिडे नीट अन्न चावू शकत नाही, जेवू शकत नाहीत. ते उपासमारीने लवकर मरतात. असे आपण ८५ टक्के म्हणजे जवळजवळ सर्व आहोत. या दातकिडीतच हृदयविकाराची, अॅसिडिटीची मुळे असतात, असे शास्त्रज्ञ सांगतात.

मुले म्हणाली बरं. आम्ही रोज जेवणानंतर व सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपण्याआधी बारीक मिठाने दात घासू. मग मुले म्हणाली, आजी तू पहिली जाड झाली होतीस आता कशी बारीक झालीस?

आजी म्हणाली, कोकिळे गाणे म्हण : कोकिळा गाऊ लागली.

**वजन घटवण्याचा मंत्र**

**पातळ अन्न जादा**

**घट्ट अन्न कमी**

**फळे - कोशिंबिरी जादा**



**तेल तूप कमी**

**नाच मस्ती हालचाल जादा**

**बसणे झोपणे कमी**

**उत्साह जादा वजन कमी**

आजी म्हणाली मी खालील गोष्टी केल्या.

१) फळे- कोशिंबिरी खाण्यात वाढवल्या. दरवेळी निम्मे तेच खावे.

२) शिजवलेले अन्न खाणे खूप कमी केले.

३) कधीही अर्ध्या पोटाच्या वर जेवत नाही. रात्री जेवत नाही.

४) कधीही बसत नाही, सारखी काम करत राहते. चालते- धावते, जिने चढते. दुसऱ्याला काम सांगत नाही. पाणी पण मागत नाही.

५) वीस वर्षांनंतर सर्वांनी असेच करावे. १०० वर्षे छान राहावे.

अरे शिजवलेले चविष्ट अन्न जास्त खाल्ले जाते. मग वजन ज्यादा वाढते. मग पोट सुटते. पोट दिसायला लागले की २० वर्षांत खूप लोकांना आजारपणाने मरण येते. असे विरारचे डॉ. विनीत दंडवते सांगतात. आधी वजन वाढते. चरबी वाढते. त्याने रक्तदाब वाढतो. मग मूत्रपिंड, हृदय, मेंदू खराब होतो. स्मरणशक्ती घटते व एकतर मरण येते किंवा आजारपणाने मेल्यासारखे जगावे लागते. हे टाळायला वरील पाच सूत्र पाळायला हवीत.

ज्यांचे पोट दिसते त्यांनी भूक लागल्याशिवाय खाऊ नये. त्यांनी ज्यादा पाणी व पेये प्यावी. खाण्याआधी पाणी, खाण्यामध्ये पाणी व खाण्यानंतर पाणी घ्यावे. पाण्याला अमृत म्हणतात. असे अमृतपान करावे. रात्रीचे जेवण बंद करावे. त्याजागी लिंबूसरबत प्यावे. कोकम सरबत प्यावे. कोणतेही सरबत, ताक प्यावे.

मोठ्यांनी कधीही अर्धी भूक भागेल एवढेच अन्न घ्यावे. जेवल्यावरही थोडी भूक शिल्लक असावी. जे खातील त्यातील अर्धी अधिक फळे व कोशिंबिरी असाव्या. या जेवणाच्या शेवटी कोशिंबिरी फळे खावी. ते झाडूसारखे दात व तोंड





## मुले मस्त वाढवूया

साफ पण करतील.

जेवणानंतर विड्याचे पान घरी बनवून खावे. हे पण हेच काम करेल. त्यातील चुना कॅल्शियम देईल. हाडं बळकट करेल - काथ्याने कॉलेस्ट्रॉल घटेल. दातकीड घटेल. बडीशोप व पानाने तृप्ती होईल. थोडे जेवूनही पोट भरल्यासारखे वाटेल व वजन घटवायला मदत होईल. कधीही बसू नये. सारखे हालचाल करीत रहावे. ऑफिस शाळा तीन किलोमीटरपर्यंत असेल तर पायी जावे. पाच कि.मी. पर्यंत असेल तर सायकलने जावे. त्यापुढेच बस, रिक्षा वाहन वापरावे. शक्यतो लिफ्ट टाळावी. जिने वापरावे. शक्य तेव्हा जलद चालावे/ धावावे. अगदी जिन्यावर पण. योगा शिकावे. ध्यान करावे. कुणी चुकले तर क्षमा करावी. नेहमी खरे बोलावे व गोडच बोलावे. कोकिळे गाणे म्हण. ती गाऊ लागली.

‘खोटे गोड बोलू नये

कडू खरे सांगू नये

उगाच वाद करू नये.

आपल्याने सुटणार नाही

अशा वादात पडू नये

आधी मनातल्या मनात प्रत्येक शब्द बोलावा

तो योग्य असेल तरच मोठ्याने बोलावा.

नाहीतर बोलू नये.’

मुले म्हणाली, आजी मग माणसांसाठी सर्वोत्तम आहार काय?

आजी म्हणाली कोकिळे गा. ती गाऊ लागली,

‘ फळे कोशिंबिरी फर्स्ट क्लास

घरचे अन्न -पाणी फस्ट्र क्लास

पण फळांचे नंबर वर

बाहेरचे अन्न सेकंड क्लास

उघडे - वाघडे बाहेरचे अन्न थर्ड क्लास!’

मुले म्हणाली, आजी आता यशस्वी कसे व्हायचे सांग ना! आजी म्हणाली सांगते! कोकिळे गा! मग कोकिळा गाऊ लागली.

यशस्वी होण्याचा मंत्र

खेळता खेळता खावे



खाता खाता खेळावे

खिशात सतत कच्चे तांदूळ

चणेदाणे ठेवावे

शक्तिमान व्हावे!

रात्री लवकर निजावे

भल्यापहाटे उठावे

योगासने, सूर्यनमस्कार करावे

दिवसभर टवटवीत रहावे.

व्यायामानंतर पाठांतर करावे.

सुत्रे, सुभाषिते, पाढे पाठ करावे,

आधी पहिल्या दिवशीचे आठवावे.

नवीन धडे वाचावे

रोज वर्गाच्या पुढे रहावे

मग नाश्ता, ईश्वरवंदन करावे.

आयुष्यभर जगापुढे रहावे

सदा सुविचारी असावे

सुशब्द बोलावे.

सुकृती करावी

सुखी व्हावे!

हे आपण करावे

चिरतरुण रहावे.

यशवंत व्हावे

भारत भाग्यविधाता व्हावे

हे सर्वांसी शिकवावे

मातृभूमीचे पांग फेडावे!

आम्ही यशस्वी होण्याचा मंत्र रोज म्हणू. मग आजी, आम्हाला आजार टाळायचा मंत्र पण सांग ना! आजी म्हणाली कोकिळे गा! मग ती गाऊ लागली.

आजार टाळण्याचा मंत्र

‘पावसात गेले की,

दरवेळी भिजाल,

आगीपाशी गेले की

दरवेळी भाजाल.

आजारी माणसाच्या जवळ गेले की



दरवेळी आजारी पडाल.  
घराबाहेर खाल्ले की,  
दरवेळी आजारी पडाल.  
म्हणून मी,  
आजाऱ्याजवळ जाणार नाही.  
मी सर्व लसी घेईन.  
हे मी करेन,  
दीर्घायुषी होईन  
सर्वांना सांगेन  
सर्वांना शतायुषी करेन!’

रात्री लवकर झोपावे, सकाळी लवकर उठावे. पण झोप पूर्ण झालेली असावी. यासाठी रात्री लवकर झोपावे. संध्याकाळी सातच्या आत घरी यावे. योगासने, सूर्यनमस्कार, व्यायाम करावा. मग तासभर सूत्र, कविता, पाठे, उपयुक्त माहिती पाठ करावी. अभ्यास करावा. आज जे शाळेत शिकवणार आहेत ते वाचून घ्यावे व या सगळ्याच्या आधी, काल पाठ केलेले आठवून बघावे. यानंतर देवाला नमस्कार करावा. फलाहारासह नाश्ता करावा. मग सूर्योदय व्हावा.

रोज सकाळी व सायंकाळी देवासमोर पाच मिनिटे शांत बसावे. आपण केलेल्या चुका कशा टाळाव्या याचा विचार करावा. चांगल्या गोष्टी कशा वाढवाव्या याचा विचार करावा व तो अंमलात आणावा. उन्हाळ्याच्या सुट्टीत पुढच्या वर्षीची सर्व पुस्तके वाचून काढावी. मुलांनी व आईबाबांनी पण. त्यातील इतिहास, भूगोलातील शक्य तेवढ्या जागा सुट्टीत सहल नेऊन बघाव्या. इतर विषयात पण अशा जागा, स्थळे, संस्था असतील तर त्या पण बघाव्या. आठवड्याची रविवारची सुट्टी, त्या आठवड्यात जे शिकले त्याची उजळणी करायला वापरावी. जगाच्या पुढे जावे.

रोज एक तास घाम येईल असे खेळावे. सातच्या आत घरी जावे. स्नान करून देवाला नमस्कार करावा व दिवसभर शाळेत जे शिकले त्याची एक उजळणी करावी. सकाळी शाळेआधी एकदा, शाळेत दुसऱ्यांदा व सायंकाळी तिसऱ्यांदा. एखादी वस्तू उजळणी केली, वाचली की ती पाठ होते. मग १०० टक्के मुले मस्त मार्क मिळवणार. यशस्वी होणार. परीक्षेत

व जीवनात.

मुले म्हणाली, आजी परीक्षेत ठीक आहे पण जीवनात यशस्वी कसे व्हायचे ? ते खूप पदव्या मिळवलेले डॉ. श्रीकांत जीचकर यांना अभ्यासाने असे दिसले की दहावी-बारावीची गुणवत्ता यादी व जीवनात यशस्वी लोकांची या अलग अलग आहेत. आजी म्हणाली, बरोबर आहे.

जीवनात यशस्वी होण्यासाठी नुसता अभ्यास पुरेसा नाही. १६ विद्या व ६४ कला लागतात. त्या शिका. खेलोंगे, कुदोंगे बनोंगे नबाब । म्हणजे खेळात जे यशस्वी होतात ते जीवनात यशस्वी होतात. म्हणून प्रत्येकाने तासभर मैदानी खेळ खेळलेच पाहिजेत. इंग्लंड दुसऱ्या महायुद्धात व इतर युद्धात जिंकले त्याचे धडे त्यांनी खेळाच्या मैदानावर घेतले होते. तेव्हा रोज एक तास घाम येईल असे खेळा व योगा शिका.

योगा कर्मसु कौशल्यः ।

म्हणजे योगी माणूस जे करेल ते सर्वोत्तम करतो, यशस्वी होतो. त्याचा स्वतःच्या मनावर ताबा येतो. टी.व्ही., इंटरनेट, पुस्तके सर्व योग शिकतात. अंबिका योगाश्रमाच्या खूप शाखा मोफत योगा शिकवतात.

सर्व प्रचलित योग पातंजली योगातून निघाले. पातंजली योग ऊर्फ भारतीय मानसशास्त्र हे कोल्हटकरांचे पुस्तक वाचावे. जे मिळेल ते योगाचे पुस्तक वाचावे. योगसाधना आपल्याला सुपरमॅन, सुपरवूमन, जगज्जेते बनविते. अति मानवी शक्ती आपल्याला येते.

मुलांनो योगी व्ही! जग जिंका!

मुलांनी ते ऐकले ते छान झाले. आपण ही माहिती २३ भाषांत ११५ कोटी भारतीयांना गप्पा, एस.एम.एस., ईमेल, फोन, रेडिओ, टि.व्ही, पेपरच्या मदतीने देऊया!

जयहिंद। जय महाराष्ट्र ।



## पप्पू डान्स नही करता

गेली २५ वर्षे निरनिराळे पालक काळजीपोटी असंख्य अडचणी घेवून येतात. त्यातील काही खालील प्रमाणे आहेत. पप्पू नाच करत नाही या गाण्यावरून आम्ही सर्व मुला-मुलींना पप्पू हे नाव दिले आहे.

**सर्वांचे म्हणणे**

**पप्पू जेवत नाही.**

**काही खात नाही.**

**ऐकत नाही.**

**अभ्यास करत नाही.**

**खेळत नाही.**

**लवकर झोपत नाही.**

**लवकर उठत नाही.**

**वर्गात झोपतो.**

**उनाडक्या करतो.**

**त्याला चांगले मार्क मिळत नाही.**

**सगळे नाही नाही नाही**

आम्ही त्यांना आमचा पप्पू छान कसा झाला त्याची गोष्ट सांगितली.

आमचा पप्पू पण असाच होता. शाळेतून आल्यावर टी.व्ही. समोर बसायचा. रात्री ९ ते १२ आमच्यासह सिनेमा बघायचा.

मग सकाळी शाळेत सुस्त आणायचा. पहिल्या सहामाहीत पप्पूचा नंबर तीन वरून ३६ वर गेला.

मग आम्ही घरची केबल काढली. सायंकाळी ७ च्या आत घरात व ७ नंतर टी.व्ही. बंद असा नियम केला. पप्पूसह ७ ला जेवून आम्ही ९ ला बिछान्यात शिरलो. त्यामुळे सकाळी तो स्वतःहून आपोआप लवकर उठतो. शाळेसाठी तयारही

होतो. आनंदाने शाळेत जातो. याचा खूपच फायदा झाला.

**पप्पू जेवू लागला.**

पप्पू खूप कमी जेवायचा. जेवतेवेळीच आमची गाठभेट व्हायची. तेव्हाच आम्ही त्याला दिवसभराचे काय केलं असे विचारायचो.

**जणू गुन्हेगाराची उलट तपासणीच. तो बिचारा जमेल ते उत्तर देऊन जेवणावरून उठायचा.**

हे आम्ही बंद केले. एकदा जेवताना त्याला आम्ही शाळेत असताना आमची झालेली फजितीची गोष्ट सांगितली. तो खूप हसला. छान जेवला. उलटतपासणीची जागा हास्य विनोदाने घेतली, रंगच बदलून गेला.

पप्पू पहिल्यांदा बसने शाळेत जायचा.

आम्ही त्याला पायी नेणे व आणणे सुरू केले. त्याने मित्रांनाही सोबत घेतले. थोडा मोठ्या झाल्यावर बसच्या वाचलेल्या पैशातून त्याला सायकल आणून दिली. त्याने त्याचा व्यायामही वाढला.

शाळेत शिक्षकांना सांगून त्याला शाळेच्या अॅथलेटीक्स मैदानी खेळामध्ये टाकले. त्याचा सर्वाधिक फायदा झाला. याने आम्हाला कळले की मैदानी खेळ रोज तासभर खेळायला न मिळणे हाच मुलांचा मोठा आजार आहे. खेळू लागल्यावर त्याचा उनाडपणा कमी झाला, आनंदीपणा वाढला.

पूर्वी पप्पू जेवायचा नाही.

त्याला मैदानी खेळात भाग घ्यायला सांगितले. आता तो रोज सायंकाळी शाळेच्या मैदानावर तासभर खेळतो.

याचा फायदा खूपच झाला. तो आता मस्त खेळून येतो. त्यामुळे तो उत्साही असतो. त्याची चिडचिड कमी झाली आहे. आल्यावर देवाला नमस्कार करतो. मनाचे श्लोक म्हणतो. जेवतो थोडा अभ्यास करतो. ९ ला झोपतो.

आमच्या येथे अंबिका योगासनाचे वर्ग चालतात. आम्ही सर्वांनी १३ रविवारी योगवर्ग केले व रोज सकाळी सर्वांनी योगामुळे सूर्यनमस्कार सुरू केले. त्यानंतर अभ्यासाला व त्यानंतर नाश्ता अशी दिनचर्या सुरू केली.



याने खूप फायदा झाला. पप्पू सकाळी योगासने व नाशत्याने सकाळी तरतरीत होतो. शाळेत जे शिकविणार आहेत ते सकाळीच वाचून जातो. त्यामुळे वर्गात शिकवलेले जास्त चांगले कळते. जे कळत नाही ते लगेच विचारतो व घरी आल्यावर पुन्हा उजळणी करतो.

एका दिवशी ३ उजळणी झाल्याने विषय चांगला होतो. अभ्यास झालेला असल्याने तो परीक्षेच्या दिवशीपण खेळायला जाईल व तरीही परीक्षेत चांगला निकाल येईल याची आम्हाला खात्री आहे.

आम्ही त्याची शाळेची सर्व पुस्तके वाचून काढली. ती सर्व माहिती त्याला गंमतजंमत गप्पामधून देऊ लागलो. त्यामुळे वर्गात काहीही शिकवण्याआधीच त्याला ते माहिती असते. त्यामुळे वर्गात त्याला ते नीट कळू लागले. घरी येऊन ते तो पुन्हा वाचतो. उजळणीमुळे सर्व नीट कळते, नीट लक्षात राहते व आता पुन्हा पप्पूचा नंबर वर गेला आहे.

त्याच्या सर्व कविता आम्ही चाली लावून त्यांची गाणी केली. ती कॅसेटवर टेप करून आम्ही लावतो. पप्पूला सर्व कविता पाठ आहे. त्यांचे अर्थ माहिती आहेत.

घरातल्या सर्व भिंती आम्ही पप्पूला फळे म्हणून वापरायला सुशोभित करायला दिल्या आहेत. पुस्तकाचे सर्व नकाशे व चित्रे पप्पू गंमत म्हणून काढून बघतो. त्याला झोपण्याआधी वाचायला आम्ही हितोपदेश, पंचतंत्र, रामायण, महाभारत, राजा शिवछत्रपती, इसापनिती, अरबी सुरस कथा, परीकथा अशी पुस्तके आणून दिली. आता रात्री ती वाचत तो झोपी जातो. त्यांनी त्याच्यावर छान संस्कार होत आहेत. त्याचे वागणेही चांगले झाले आहे. आम्ही त्याला रोज हितोपदेश, पंचतंत्र आदीतून अशा गोष्टी सांगतो.

घरचा एक कोपरा आम्ही पप्पूला दिला. तो आम्ही त्याच्यासाठी फळे, खाऊ व पाणी यांनी भरून ठेवतो.

आम्ही पप्पूचे खिसे नेहमी चणे-दाणे यांनी भरून ठेवतो.

पप्पू त्याला हवे तेव्हा ते खातो. मित्रांना देतो. आता पप्पूची तब्येतही छान झाली आहे.

पप्पूसाठी आम्ही घरी लॅपटॉप कॉम्प्युटर आणला. ब्रॉडबँड कनेक्शन घेतले. यू ट्यूबवर बालवाडी ते १५ वी ते पी.एच.डी पर्यंत सर्व विषयांवर लहान मोठे चित्रपट आहेत. त्याच्या

अभ्यासाविषयीचे चित्रपट आम्ही त्याच्यासह बघतो. त्यामुळे त्याचे खूप शिक्षण सिनेमे बघून आनंदाने होते.

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com).

विकी पिडीया ही इंटरनेटचा ज्ञानकोश. त्याला हवा तो शब्द टाकला की त्याबद्दल सर्व माहिती फोटो मिळतात. हेही त्याला वापरायला शिकवले.

[www.keepvid.com](http://www.keepvid.com).

वरून ते चित्रपट आम्ही आमच्या कॉम्प्युटरमध्ये डाऊनलोड करतो. [www.you tife.com](http://www.you tife.com).

असे सर्व शाळांनी करावे. प्रत्येक वर्गात एक डी.व्ही.डी. बनवावी. प्रत्येक वर्गात एल.सी.डी एक कॉम्प्युटर, मॉनेटर व पडदा हवा. सर्व विद्यार्थ्यांचे शिक्षण अगदी आनंदी करावे. ही विनंती ही माहिती सर्वांना सांगा. हे शासनाने करावे.

अशा प्रकारे आमच्या पप्पूच्या सर्व अडचणी सुटल्या. आपणही हे करून बघा. आपल्याही पप्पूच्या सर्व अडचणी सुटतील. हे अनुभव सर्वांना सांगा.

**पप्पूचे धडे**

अडचण

मुलांची झोप पूर्ण होत नाही म्हणून ते नीट शिकू शकत नाही.

उत्तर – उपाय मुले ७ च्या आत घरात आणि ९ च्या आत बिछान्यात हा नियम करा.

व्यायामाचा अभाव

मुलांनी शाळेत चालत किंवा सायकलने जावे. मुलांना मैदानी खेळ अनिवार्य करावे.

मेंदूला उत्तम विचार मिळत नाहीत.

प्रत्येक घरी हितोपदेश, पंचतंत्र, रामायण, महाभारत, , राजा शिवछत्रपती, इसापनिती, अरबी सुरस कथा, परीकथा, गीताई हवी. उघडा दासबोध हवा. प्रत्येकाने एक पान रोज वाचायला हवे.

विनोबांचे सर्व साहित्य, दासबोध, तुकारामांचे अभंग, नामदेवांची गाथा, ज्ञानेश्वरी प्रत्येक घरी हवीच हवी.



## पप्पूच्या रोज रात्रीच्या आवडत्या गोष्टी

१

वाल्मिकी ऋषी साधना - तपस्या करत शांत बसले होते. ते एवढे शांत होते की त्यांच्या अंगावर मुंग्यांनी वारूळ बनवले होते तरी ते हलले नाहीत. तपस्या पूर्ण झाल्यावर उठले. अशी तपश्चर्या करणारे यशस्वीच होतात. तपस्या म्हणजे घेतलेले काम यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक ते सर्व कष्ट करणे. त्यांनी रामायण लिहिले.

अशी तपश्चर्या करणारेच मोठे होतात. असे आपण होऊ या. अशी तपश्चर्या आपण केली पाहिजे. ङ्क मी असे तप करेन अशी शपथ देवासमोर सकाळ-संध्याकाळी शांत बसून घ्या.

२

सम्राट अशोकाने सर्व भारत जिंकला. आत्ताचा ओरिसा, तेव्हा त्याला कलिंग म्हणत. तोही जिंकला. तेव्हा मोठी लढाई झाली. लढाईनंतर त्याने डोंगरावरून पाहिले की सर्वत्र मेलेल्या माणसांचा खच पडला आहे. रक्ताच्या नद्या वाहताहेत. हे पाहून त्याचे मन द्रवले. त्याने हिंसा करायची नाही हे ठरवले. अहिंसेचे व्रत घेतले. असे अहिंसेचे पालन आपणही केले पाहिजे. कोणाला इजा करू नये. मारून किंवा मनातल्या मनात राग करून किंवा शिव्या देऊ नये. कोणी चुकले तर क्षमा करावी. आपण चुकलो तर क्षमा मागावी.

३

एक माणूस अन्न चोरी करताना पकडला गेला. त्याला राजाने क्षमा केली व काम दिले. नंतर सरकारी अधिकारी पैसे खाताना पकडला गेला. त्याला राजाने शिक्षा दिली. राजा म्हणाला, की उपाशी माणसाला काम देणे माझे कर्तव्य आहे. भरल्यापोटी मोहामुळे अधिकाऱ्याने पैसे खाल्ले म्हणून त्याला शिक्षा आहे. 'करावे तसे भरावे' म्हणून चोरी करू नका.

४

टॉलस्टॉय हा रशियन नोबेल पारितोषिक विजेता लेखक. त्याने लिहिलेली ही गोष्ट आहे.

एक धावपटू होता. तो धावायची शर्यत जिंकला. राजा म्हणाला, तुला जमीन देतो तू सूर्य उगवल्यापासून सूर्यास्तापर्यंत धावून गोल चक्कर कर. जेवढ्या जमिनीभोवती गोल चक्कर करशील तेवढी जमीन तुझी. तो धावून धावून पडला व मेला. त्याला ६ फुटाच्या खड्यात पुरले. राजा म्हणाला, अरे एवढा कशाला धावला? याला एवढ्याच जमिनीची जरूरी होती.

धडा- हव्यास करू नका. खूप मोह करू नका. अति कामाने मरू नका.

रोज ८-९ तास पैसे कमवायला काम करा. त्यापेक्षा जास्त नको. यात जेवढे कमवाल त्यात सुखी रहा. रोज थोडा वेळ स्वतःला द्या. परिवाराला द्या. जास्त सुखी व दीर्घायुषी व्हाल.

५

विश्वामित्र मोठे राजे होते. मोठे ऋषी होते, राजर्षी होते. त्यांनी प्रतिसृष्टी निर्माण करायला घनघोर तप सुरू केले. स्वर्गातील सुंदर अप्सरा मेनका त्यांना दिसली. ते तिच्या मोहात पडले. तप विसरले.

धडा - मुलामुलींनी आधी शिकावे. त्याआधी प्रेम, प्रेमभंग, लग्न या भानगडीत पडून शिक्षणाचे वाटोळे होऊ देऊ नये.

आगीत तेल टाका. आग वाढते. तसे ज्या गोष्टीचा विचार कराल ती वाढेल. म्हणून मुलामुलींनी लैंगिक विचारांपासून दूर राहवे. याला ब्रह्मचर्य म्हणतात.

आधी शिका, मग कमाई मग लग्न. हे रोज स्वतःला सांगावे.

६

नलदमयंतीची कथा महाभारतात आहे. नल हा खूप देखणा राजा होता. दमयंती ही विदर्भाची सुंदर राजकन्या होती. तिने नलाला वरले. कलीला दमयंतीशी लग्न करायचे होते. ते झाले नाही. त्याला नलाचा राग आला. त्याने नलाचा सूड घ्यायचा ठरवला. म्हणून कली नलाच्या राज्यात बारा वर्षे राहिला. पण त्याला एकही संधी मिळाली नाही. एकदा प्रातर्विधी केल्यावर नलाचा पायाचा थोडासा भाग अस्वच्छ राहिला. त्यातून कलीने नलाच्या शरीरात प्रवेश केला. त्याची बुद्धी भ्रष्ट केली. त्याला भावाशी जुगार खेळायला लावला.





त्यात त्याला हरवलं. नलाचे राज्य गेलं. अंगावरच्या वस्त्रासह त्याला पत्नीसह जंगलात जावे लागले.

धडा - नेहमी स्वच्छ रहा. शरीराने व मनाने. अस्वच्छ लोक आजारी होतात. आजारापासून आयुष्य खराब होते व मरणही येते. शरीराच्या स्वच्छते एवढेच मनाने शुद्ध राहवे. स्वच्छ रहाणे महत्वाचे आहे.

वाईट पुस्तके, वाईट विचार, वाईट सिनेमे, इंटरनेट यातून डोक्यात जातो. मग आपल्यावर ताबा मिळवतो. आपल्याला दारू, सिगरेट, तंबाखू, जुगार आदी चुकीच्या सवयी लागतात. वाईट विचारांचा कली आपले मन खराब करतात. सावधानपणे स्वतःला वाचवा. आपण सदैव सावधान व्हावे. असेच लग्नाला मंगलाष्टके म्हणताना शुभमंगल सावधान म्हणून सांगतात.

राम गणेश गडकरी यांच्या एकच प्याला या नाटकात नायक सुधाकर याची दारूने धुळधाण होते. तो म्हणतो - पहिला प्याला घेतला हेच चुकले. त्यानंतर आपल्या मनाचा व्यसन ताबा घेते. तेव्हा पहिली सिगरेट, पहिला प्याला हे नाही म्हणायला पहिल्यांदाच शिका.

७

हितोपदेश, पंचतंत्रात ही गोष्ट आहे.

एका गावात गुरूकडे ४ विद्यार्थ्यांचे शिक्षण पूर्ण झाले. ते पैसे मिळवण्यासाठी गावाबाहेर पडले. गुरूजींनी प्रत्येकास १ वात दिली. त्यांना सांगितले, जिथे वात पडेल तिथे खोदा. तुम्हाला काही ना काही मिळेल.

पहिल्या मुलाची वात पडली. तेथे खोदल्यावर विद्यार्थ्याला लोखंड मिळाले. तो म्हणाला ,

लोखंड विकून पैसे मिळवून आपण चौघे सुखी राहू....तो थांबला नि सुखी झाला. परंतु बाकीच्या तिघांना ते पटले नाही. ते चालू लागले. पुढे दुसऱ्या विद्यार्थ्याची वात पडली. तेथे खोदल्यावर विद्यार्थ्याला चांदी मिळाली. तोही पहिल्या विद्यार्थ्यासारखा त्या आपल्या मित्रांना म्हणाला. तो स्वतः थांबला व त्यांना आपल्या बरोबर थांबा म्हणाला. परंतु उरलेले दोघे थांबले नाहीत. आपणालाही काहीतरी वेगळं मिळेल असं त्यांना वाटलं. ते चालू लागले. पुढे तिसऱ्या विद्यार्थ्याची वात पडली. तेथे खोदल्यावर विद्यार्थ्याला सोनं मिळालं. तो खूष झाला. त्यानेही आपल्या मित्राला आपल्याबरोबर

थांबण्यास सांगितलं. परंतु तो त्याच्याबरोबर थांबला नाही. तो म्हणाला, मला अजून छान काहीतरी मिळेल.

चौथा मुलगा पुढे चालू लागला. त्याला रस्त्यामध्ये एक माणूस दुःखी विव्हाळणारा दिसला. त्याच्या डोक्यावर एक चाक फिरत होते. त्या चाकाच्या आरीमुळे त्याच्या डोक्यातून रक्त वाहत होते. त्यामुळे तो कळवळला होता.

त्याने विचारले काय झाले? त्याबरोबर त्या माणसाच्या डोक्यावरील चाक या माणसाच्या डोक्यावर पडले.

इहे अतिकामाचे चाक आहे. मी तुझ्या सारखाच आलो होतो तेव्हा हे चाक दुसऱ्याच्या डोक्यावर होते. ते माझ्या डोक्यावर आले. तेव्हा आता दुसरा कोणी येईपर्यंत तुझी सुटका नाही.इ

धडा - अति लोभाने असे झाले. माणसाने रोज ८ तास काम करून उदर निर्वाह करावा. फार लोभ करू नये. लहान मुलं मला हे हवं ते हवं असा हट्ट करतात. तसं मोठ्यांनी करू नये.

विवेक करावा, आनंदी राहवे. यासाठी रोज स्वामी विवेकानंदांचे नाव घ्यावे. त्यांचे सर्व साहित्य वाचावे व सुखी व्हावे.

या गोष्टी आपणास असे शिकवतात, की सुखी राहण्यासाठी आपण खरे बोलावे. अहिंसा पाळावी, चोरी करू नये, सर्व काही हवं असा मोह करू नये, ब्रह्मचर्य पाळावे व स्वच्छ राहावे. कुणी चुकल्यास क्षमा करावी.

पातंजलीच्या अष्टांगयोगात यम नियमनात हेच शिकवले आहे. अष्टांग योग शिका.

या गोष्टी सर्वांना सांगा व सुखी व्हा.

### घरोघरी उघडा दासबोध हवा

श्री वेणूगोपाल धूत व्हिडिओकॉन समुहाचे प्रमुख. त्यांनी शुन्यातून सुरु करून व्हिडिओकॉनला जगातली मोठी कंपनी बनवली. ते म्हणतात, मी मॅनेजमेंटची म्हणजे व्यवस्थापनाची सर्व पुस्तके वाचल्यावर मला कळले की, या सर्व पुस्तकांमध्ये जे दिले आहे ते व त्यापेक्षा जास्त उपयुक्त ज्ञान दासबोधामध्ये आहे. म्हणून घरोघरी उघडा दासबोध हवा व प्रत्येकाने किमान रोज एक पान वाचावे.



## आरोग्य सत्यकथा

च.च.ब. नावाचा सुशिक्षित आईबाबांचा शाळेत जाणारा धष्टपुष्ट मुलगा तपासायला आला. तो नऊ महिन्यांचा असताना त्याला अत्यंत गंभीर अवस्थेत, वाचतो की नाही असा आणला होता, याची आठवण झाली. त्याला घरी ग्राईप वॉटर पाजताना ते श्वास नळीत गेले. तो गुदमरला. त्याचा जणू श्वासच थांबला. त्याला जवळच राहणाऱ्या फॅमिली डॉक्टरांकडे घेऊन गेले. त्यांनी तपासले. त्यांना नाडी लागली नाही. बाळ श्वास जणू घेतच नव्हता. त्यांनी त्याला तसेच आमच्याकडे पाठवले व आम्हांला फोन करून नाडी नाही, श्वास आहे - नाही असे गंभीर बाळ पाठवत आहे असे सांगितले.

बाळ आला तेव्हा त्याला आकडी येत होती. तो कण्हत होता. त्याला प्राणवायू, शिरेतून साखर मिठाचे पाणी (यालाच आपण सलाईन म्हणतो.) आकडी थांबवायला डायझेपान नावाचे (Diazepan) इंजेक्शन दिले. घशातील पाणी शोषणाऱ्या यंत्राने काढले. पातळ औषध झोपून पाजल्याने घात झाला होता.

त्याला आडवे ठेवून पाजलेले औषध त्याच्या श्वासनळीत गेले. तिचा स्वरयंत्राचा लॅरींग्ज नावाचा भाग आकुंचन पावून बंद झाला. बाळाचा श्वास थांबला. त्याला प्राणवायूअभावी



शुशू चांगली झाली तर बाळ छान. म्हणून त्याला शुशू म्हणतात. सु- म्हणजे छान. शुभ केली तर बाळ छान. कमी केली तर बाळ आजारी आहे. त्याला डॉक्टरकडे न्या.

झटके आले. काळ आला होता पण वेळ आली नव्हती. जीवनरेषा बळकट होती म्हणून तो वाचला.

२) विरारपासून ५ किलोमीटरवरील जवळजवळ १०० टक्के साक्षरता असलेल्या प्रगत गावच्या एका घरची ही गोष्ट. आईबाबा नोकरीसाठी ऑफिसला गेले होते. अंदाजे पावणे दोन वर्षांचा त्यांचा छान मुलगा होता. आजी घरी सांभाळायची. तिने त्याला नेहमीप्रमाणे दूध पाजायला घेतले. या भागात आजी जमिनीवर पाय लांब करून बसते. दोन पायांच्या मध्ये बाळाला झोपवते. दोन्ही पायांच्या मध्ये बाळाचे डोके असते. आपल्या दोन्ही पायांनी आजी बाळाची हालचाल थांबवते व चमच्याने त्याला दूध पाजते. घरोघरी हे होते. रोज होते. यावेळी मात्र दूध पाजताना नातवाला ठसका लागला. चमच्याने घशात दूध टाकले तेव्हाच बहुतेक नातवाने श्वास घेतला. श्वासनळीत दूध गेल्याने बाळ निळा-काळा झाला. त्याला डॉक्टरांकडे नेले पण बाळ दगावला.

३) एका दीड -दोन वर्षांच्या मुलीला दम्याचा त्रास झाला. तिची आई दुसऱ्या गावी होती. तिचे दुसरे बाळंतपण होणार होते म्हणून मोठीला माहेरी आजीकडे आणली होती. हिवाळ्यात दम्याचा त्रास झाला म्हणून मध्यरात्री बालरुग्णालयात आणले होते. तिला रुग्णालयात तपासले. नेब्युलायझरने दम्याचे औषध दिले. सलाईन लावले. तेवढ्यात अजून एक गंभीर आजारी बाळ आले म्हणून या मुलीला बाजूच्या टेबलावर ठेवून सर्व लोक नवीन बाळाच्या सेवेला लागले. सर्व डॉक्टर्स, नर्स त्याच खोलीत होते. या मुलीला भूक लागली म्हणून आजीने त्या हॉस्पिटल टेबलवर झोपलेल्या मुलीच्या तोंडात दुधाची बाटली दिली. दूध पिताना तिला ठसका लागला. दूध बहुतेक हवेसह श्वासनळीत गेले होते. ती गुदमरली. अत्यवस्थ झाली. ती हॉस्पिटलमध्ये असूनही व बाजूला डॉक्टर नर्स असून व सर्व सेवा मिळूनही वाचू शकली नाही. पातळ अन्नाने तिचा घात केला.

४) आमचे मित्र पती-पत्नी दोघे डॉक्टर होते. सरकारी सेवेत होते. दोघेही काम करून त्या दिवशी उशिरा घरी आले.



दोघेही थकलेले होते. ते जेवून झोपायला गेले. झोपी जाताना नेहमीप्रमाणे पाळण्यातल्या बाळाच्या तोंडात दुधाची बाटली दिली आणि झोपायला गेले. आणि पातळ अन्नाने घात केला. बाळ गुदमरले, जवळच्या नेहमीच्या मुलांच्या डॉक्टरांकडे



धावत गेले. ते नव्हते. मग आमच्या मुलांच्या हॉस्पिटलला आणले. तेथे सर्वानी २ तास प्रयत्नांची शिकस्त करूनही बाळ दगावले.

आपण आठवून बघा. आपल्या घरीही एकदा तरी एखादे तरी बाळ पाणी, अन्न, औषध पाजताना त्याला ठसका लागला

होता. गुदमरले होते. काळे - निळे झाले होते. त्रासले होते असे आपल्याला नक्की आठवेल. प्रत्येक आई -आजीला असे झाले होते हे आठवेल. घरोघरी मुलांना पायावर झोपवून, मांडीवर झोपवून, गादीवर उताणे झोपवून औषधे , पाणी, पातळ अन्न पाजताना हे होते. हे एवढे जास्त वेळा होते की, बाळाला ठसका लागणार, ते काळे निळे होणार, गुदमरणार हे होणे हे नैसर्गिक आहे, असे गृहीतच धरले जाते.

पण हे नैसर्गिक नाही. हा अपघात आहे. कोणीही प्राणी आपल्या बाळाला उताणे पाडून पाणी पाजत नाही. पातळ अन्न देत नाही.

बाळाला अन्न पाजताना, औषध पाजताना ठसका लागला, गुदमरले, निळे - काळे बाळ झाले असे मी गेल्या २२ वर्षांत दोन लाख मुलांना उपचार करताना अनेक वेळा पाहिले आहे. पातळ अन्न देऊ नका असे सर्वाना सांगत असतो. पातळ अन्नाचे अनेक दुष्परिणाम आहेत. वाढत्या वयात पातळ अन्न दिले त्याने उपासमार झाली व आपण खुरटलो. आपली उंची, वजन, मेंदूची वाढ कमी झाली.



गंभीर बाळाला डोक्यावर टाकी ठेवून प्राणवायू देतात.

**अपघात हे जगात  
बालमृत्यूचे सहावे मोठे  
कारण आहे.**

**या पुस्तकातील  
अपघातांची सर्व  
माहिती वाचा.**

**अपघात जाणा  
अपघात टाळा.**



मुले मस्त वाढवूया

## आहार सत्य कथा

१

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

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

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

उपासमारीला उपासमार म्हटले की खिचडी आणि अन्न हे त्याचे औषध आहे. हे प्रत्येकाला कळते, पण उपासमारीला कुपोषण म्हटले तर तो डेंगू, कॅन्सर यासारखा अगम्य आजार होतो.

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

अती खाऊन कुपोषण होणे हा कुपोषणाचा एक प्रकार, अन्नाअभावी बारीक होणे हा सुद्धा कुपोषणाचा एक प्रकार. चला आजपासून उपासमारीला उपासमार म्हणूया. बारीक मुलांना व मोठ्या लोकांना, चणे शेंगदाणे देऊया. शेंगदाणे नसले तर कच्चे तांदूळ देऊया.

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

००००

२

ठाणे जिल्ह्यातील वसई तालुक्याची पूर्व पट्टी आदिवासी विभाग आहे. काही वर्षांपूर्वी तेथे अंदाजे २५ मुले कुपोषित होती. त्यांना प्रत्येकी एक किलो गोडेतेल (पामतेल) दरमहा दिले. म्हणजे रोज ३० मिली. आईने मुलांना ते रोज थोडे थोडे करून पाजले. त्यांच्या तब्येती सुधारल्या. शास्त्रीय भाषेत सांगायचे तर कुपोषित श्रेणी ३ची मुले श्रेणी २मध्ये व श्रेणी २ची मुले श्रेणी १ मध्ये गेली.

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

असेच घरोघरी व्हावे.

**टीप: तेल खा हा सल्ला बारीक लोकांसाठी आहे.**

**ज्यांना वजन कमी करायचे त्यांनी तेल कमी खावे.**

३

**रोज नाश्ता केलाच पाहिजे**

१९९२ मध्ये माझा भाऊ आशिष जोशी हा अमेरिकेतील सिरॅकुस विद्यापीठामध्ये शिकत होता. त्याने मला तेथील विद्यापीठाच्या पत्रिकेत एक लेख आला होता तो पाठवला. त्यांच्या विश्वविद्यालयाच्या बातमीपत्रामध्ये मुलांच्या आहाराबद्दल चांगला लेख आला होता म्हणून त्याने तो मला पाठवला. तो लेख असा होता की, मुलांना नाश्ता हवा की नको हे कळण्यासाठी त्यांनी एक प्रयोग केला होता. तेथील चांगल्या मुलांचे चोवीस तास रक्ताचे नमुने साखरेचे प्रमाण मोजण्यासाठी घेतले होते. त्यांचे विश्लेषण करताना त्यांच्या असे लक्षात आले की, जी दणकट मुले असतात, ती पोटभर जेवली असतील तर त्यांना ते अन्न ४ तास पुरते. ४तासानंतर



४

ती पुन्हा जेवली नाहीत तर रक्तातील साखर कमी होते व त्यानंतर चरबी व मांस जळून मुले बारीक होतात. त्यांनी निष्कर्ष असा काढला की, जी पोटभर अन्न जेवतात त्या मुलांना ४ तासांने परत अन्न दिले पाहिजे. रात्री झोपल्यानंतर सकाळी उठेपर्यंत ८ तास होतात. या ८ तासांमध्ये ते काहीच खात नाहीत. तेव्हा त्यांना भरपूर नाश्ता दिला पाहिजे. जे सकाळी नाश्ता करत नाहीत ते उपाशी असतात. ते बारीक होतात.

आपल्या देशातील मुलांना आपण सकाळी चहा नावाचे गरम पेय देतो. किंवा दूध नावाचा पांढरा पातळ पदार्थ देतो.

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

अमेरिकेतला दुसरा प्रयोग असा आहे की, तिथे सर्व मुलांचे जन्मापासून १८ वर्षांपर्यंत उंची वजनाचे आलेख काढले जातात. ते कसे वाढतात किंवा वाढत नाहीत याचा अभ्यास केला जातो. हे होणे हे प्रत्येक मुलाचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. हे आपल्या देशात झाले पाहिजे. हे आलेख झेरोक्स करून सर्व मुलांना द्या. त्यांच्यामध्ये त्यांना एका विभागातील ४०० मुलांचे वजन वाढत नव्हते. त्यांनी या ४०० मुलांच्या घरी इतरांपेक्षा काय अलग आहे याची पाहणी केली. तेव्हा असे निदर्शनास आले की, या ४०० मुलांच्या घरी पातळ अन्न द्यायचे. कोणी ज्यूस द्यायचे. कोणी दूध द्यायचे, कोणी कणारी द्यायचे. अमेरिकेतील शास्त्रज्ञांनी असा निष्कर्ष काढला की, मुलांना दिवसातून एकदा तरी पातळ पदार्थ दिला तरी ते बारीक होतात. हा निष्कर्ष आपल्या देशात लावला पाहिजे व मुलांचे पातळ पदार्थ थांबवले पाहिजे. चहा म्हणजे गरम पाणी, कॉफी म्हणजे गरम पाणी. दूध म्हणजे ९५ टक्के पाणी. फळांच्या रसामध्येही जे पाणी असते तसे सर्व पातळ अन्नामध्ये पाणीच असते. तहानलेल्या मुलांना पाणी द्यावे. भुकेल्या मुलाला अन्न द्यावे.

०००

१९८२-८४ ची गोष्ट आहे. एका उन्हाळ्यात मुंबईला काविळीचे रोगी खूप वाढले. उसाच्या दुकानात खूप माशा बसतात. त्याने कावीळ वाढत असेल म्हणून उसाच्या रसाची दुकाने बंद करण्यात आली. रसवाले कोर्टात गेले. कोर्टाने आदेश दिला की, सर्वच हॉटेलच्या अन्नपदार्थांची तपासणी करा की अन्न सुरक्षित आहे की तेही आजार पसरवते. त्या अभ्यासात कळले की, पंचतारांकित हॉटेलांसह सर्वच हॉटेलमधील अन्न आपण खाण्यास योग्य नव्हते. सर्वांमुळे आजार होण्याची शक्यता होती. ( मग उसाच्या दुकानावरील बंदी उठली.)

५

०००

ठाण्याला जिज्ञासा नावाची संस्था आहे. मुलांना जिद्द, ज्ञान व साहस शिकवते. त्यांच्या मुलांनी मासुंदा तलावावरील हातगाड्यांवरील अन्नपदार्थांचा अभ्यास केला तर सर्व पदार्थ दूषित होते असे आढळले. यामुळे तेथील गाड्या महानगरपालिकेने बंद केल्या.

६

०००

अकोल्याला निशा खान यांनी एम.एस.सी च्या अभ्यासासाठी तेथील हॉटेल / हातगाड्यांचा अभ्यास केला.

अंदाजे ८५ % पदार्थ दूषित म्हणजे खाणाऱ्याला आजार देणारे सापडले..

**धडा - घराबाहेरचे अन्नपदार्थ खाऊ नका.**





मुले मस्त वाढवूया



नाश्ता कराच सांगणारी संशोधन कथा पान ५० वर पहा

## मुलांसाठी नाशत्याचे वेळापत्रक

अक्षयपात्र ज्याचे घरी आरोग्य तेथे वास करी

वार	सकाळ	दुपार	संध्याकाळ	रात्री
सोमवार	शिरा	भात / आमटी, भाजी मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ, पापड, चपाती	पाव लोणी किंवा उकडलेले अंडे / पाव	भात / आमटी, भाजी, पालेभाजी, भाकरी, कोशिंबीर, पापड, लोणचे
मंगळवार	इडली	भात / आमटी, भाजी चपाती / भाकरी कोशिंबीर, पापड, लोणचे	ब्रेड सॅडविच	भात / आमटी भाजी / पालेभाजी चपाती / भाकरी
बुधवार	ढोकळा	भात / आमटी, भाजी मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ, चपाती / भाकरी	रवा लाडू बेसन लाडू	भात / आमटी, भाजी, पालेभाजी, भाकरी, कोशिंबीर, पापड, लोणचे यापैकी
गुरुवार	पालेभाजीयुक्त थालीपीठ	भात / आमटी, भाजी मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ, भाकरी, कोशिंबीर	पोहे	खिचडी, भाजी, पालेभाजी, चपाती, कोशिंबीर, पापड, लोणचे यापैकी
शुक्रवार	उपमा	भात / आमटी, भाजी, पालेभाजी, भाकरी, कोशिंबीर, पापड, लोणचे	डाळ / शेंगदाणे घरी केलेली चिवकी	भात / आमटी, भाजी, पालेभाजी, चपाती, कोशिंबीर, पापड, लोणचे
शनिवार	मोड आलेली उसळ (मटकी, मूग, चणा)	भात / आमटी, भाजी मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ, चपाती	चिवडा / शेव	खिचडी, भाजी, भाकरी, कोशिंबीर, पापड, लोणचे यापैकी
रविवार	साबुदाणा वडा	खिचडी, भाजी, मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ, भाकरी, कोशिंबीर, पापड यांपैकी	पुरी भाजी	भात / आमटी, भाजी, पालेभाजी, चपाती, कोशिंबीर, पापड, लोणचे यापैकी

रविवारी मुलांनी आपल्याला जो जमेल  
तो (लोणी / पाव) नाश्ता करावा आणि आईला सुटी द्यावी.

कॅल्शियम मिळावे म्हणून दूध घेतात. सूर्यप्रकाशामुळे व्हिटॅमीन 'डी' हे बनते. ते  
अन्नातील कॅल्शियम रक्तात शोषून घेते. आपल्या सर्व अन्नपदार्थात गहू, डाळी,  
तांदूळ, फळे आदी कॅल्शियम आहे. दुधासाठी कॅल्शियमचे निमित्त नको.



## उन्हात खेळा मस्त वाढा संशोधन कथा!

‘रोज त्वचेवर कमी ऊन पडला तर हाडे कमजोर होतात.’  
कमी कपडे घाला. अंगावर ऊन पडू द्या.

‘सूर्यप्रकाश चामडीवर रोज कमी पडला तर हाडे कमजोर होतात.’ हे बरोबर का चूक याचा अभ्यास, पुण्याच्या जहांगीर हॉस्पिटलचे डॉ. वामन खाडिलकर, डॉ. राज गणाचार्य व सहकारी यांनी नुकताच केला. डॉ. खाडिलकर यांचा इमेल : रज़हरवळश्रज़री डीपश्र.पशीं

त्यांनी वय २ ते ३ वर्ष असलेल्या पुण्याच्या १११ मुलांचा अभ्यास केला. यातील ५१ मुलांना भरपूर सूर्यप्रकाश

मुलांना रिकेटस (मुडदूस) चा आजार होता. कमी सूर्यप्रकाश मिळणाऱ्या मुलांमधील रक्ताच्या तपासणीत त्यांच्यामध्ये ड जीवनसत्त्वाच्या अभावाचे दर्शन ३ तपासणीत झाले.

धडा: सर्वांनी भरपूर सूर्यप्रकाश रोज अंगावर घ्यावा. याने हाडे बळकट होतील. हाडे लवकर मोडणार नाहीत.

म्हातारपणी हाडे जास्त ठिसूळ होतात. हे टाळायला सर्वांनी सभ्यपणे शक्य होईल तेवढे कमी कपडे घालावे. शक्य तेव्हा अर्ध्या बाहीचे सदरे, अर्धी चड्डी वापरावी. किमान घरी तरी स्त्रियांनीही गुडघ्यापर्यंत येणाऱ्या फ्रॉकचा विचार करावा.

तपासणी : पातळी किती हवी	भरपूर सूर्यप्रकाश मिळणाऱ्या गटात मिळालेली पातळी	कमी प्रकाश मिळालेल्या गटात पातळी	निष्कर्ष
रक्तात ड जीवनसत्त्वाची पातळी १०-५० मि.ली. कॅल्शियम	५८.८	८.६	खूपच कमी रिकेटस
कॅल्शियम १.२-१.२३ आयोनीक	०.९९	०.९	-
फॉस्फोरस ३.९-६.५	५.९	५.१	
अल्कलाईन ४५० पेक्षा	५२६	९८४	खूप जास्त रिकेटस
फॉस्फटेज कमी हवे	५६	९३.४	खूप जास्त म्हणजे रिकेटस
पॅराथायराईड ५८ पेक्षा			

मिळायचा तर ६० मुलांना रोज कमी सूर्यप्रकाश मिळायचा. या सर्व मुलांचा त्यांनी शास्त्रीय अभ्यास केला. हाडांचे आरोग्य दाखवणारे सर्व तपास केले. त्यांना खालील निष्कर्ष मिळाले.

१,३ व ४ क्रमांकाचे तपास सांगतात की ज्यांना सूर्यप्रकाश कमी मिळाला त्यांना रिकेटस (मुडदूस) होतो.

शारीरिक तपासणी करतांना हे दिसले की भरपूर सूर्यप्रकाश मिळणाऱ्या मुलांपैकी (५१) एकालाही रिकेटस (मुडदूस) नव्हते. तर कमी सूर्यप्रकाश रोज मिळणाऱ्या ६० पैकी १०

माननीय रमाबाई पंडितांनी पाचवारी साडी सर्वप्रथम नेसली. आता सर्व नेसतात. तसाच पोटच्यापर्यंत येणाऱ्या फ्रॉक गाऊनचा वापर घरी वाढवायला हवा.

ज्यांच्यासाठी आपण खूप कपडे घालतो, ते आपण आजारी पडून हात मोडून बिछान्यात पडलो तर रोज पाणी द्यायला कोणी येणार नाही. असे पडणे म्हणजे मरणच आहे.

तेव्हा कमी कपडे घाला. अंगावर भरपूर सूर्यप्रकाश रोज पडू द्या व बिनपैशात बळकट हाडे करा. हे सर्वांना सांगा.



## मुले मस्त वाढवूया

‘आजी पडली की मेली’

आजी पडली की खुब्याचे (हिप्स) हाड मोडते. मग सु,शी, अन्नपाणी अंथरुणातच. तिला जीवन असह्य होते. ६ महिन्यात ती अन्नपाणी टाकून मरते. हे टाळू या.

घरी दिगंबर

बाहेर श्वेतांबर (पांढरे कपडे कमी तापायला)

हेच बरं.

दिल्लीच्या एक अभ्यासानुसार दिल्लीला दर तिसऱ्या गर्भवतीमध्ये व तिच्या नवजात बाळामध्ये ड जीवनसत्त्व कमी होते. त्यांना ठळलज्ञशी रिकेटस मुडदूस होतो.

असेच निष्कर्ष डॉ. लीना देसाई व सहकारी यांना मुंबईला मिळाले. हे प्रसिद्ध झाले आहेत.

आमचे मित्र दिल्लीचे एक सुप्रसिद्ध बालरोगतज्ज्ञ आहेत. जागतिक आरोग्य संघटनेचे ते सल्लागार आहेत. ते गुडघेदुखीने दोन वर्षे बिछान्यात आजारी होते. ते संशोधक आहेत. त्यांनी स्वतःची ‘ड’ जीवनसत्त्व तपासणी केली. ती कमी आली. त्यांनी ‘ड’ जीवनसत्त्व घेतले. ते बरे झाले.

त्याचे पाहून मी स्वतःची ‘ड’ जीवनसत्त्वाची रक्तातली पातळी आता तपासली. ती कमी आली. ११ आली. लॅबोरेटरी सांगते की ती ११ ते १८ हवी. म्हणजे माझी ड जीवनसत्त्वाची पातळी थोडी घटली की मलाही रिकेटस होणार. या मुंबईच्या लॅबोरेटरीत रोज २० रक्ताचे नमुने ‘ड’ जीवनसत्त्व तपासणीसाठी येतात. त्यातील एका दिवशी ४ लोकांना ११ पेक्षा कमी तर ५ लोकांना ११ ते १३ अशी पातळी होती. (अंदाजे याचा अर्थ तपासणीला आलेल्या निम्म्या लोकांमध्ये ‘ड’ जीवनसत्त्व कमी होते.)

आपण ही माहिती स्वतःसाठी वापरूया. सूर्यदेवतेचे रोज दर्शन घेऊया.

**‘विड्याचे पान खा कॅल्शिम मोफत मिळवा’**

विड्याच्या पानात चुना असतो. विड्याचे पान मी दोन, तीन महिने घरी बनवून रोज दोन वेळा खाल्ले व माझी रक्ताची सिरम कॅल्शिम तपासणी केली. माझी कॅल्शिमची पातळी १२ मिलीग्रॅम आली. यावरून मला कळले की विड्याचे पान खाणे हा चुना मिळवण्याचा व ऊन अंगावर घेणे हा ड जीवनसत्त्व मिळवण्याचा सर्वात स्वस्त उपाय आहे. म्हणजे जवळजवळ मोफतच. चुना विड्याच्या पानाला लावून खाल्ला

तर २ ते १० रु. किलो पडतो. तोच मेडिकलमधून गोळीरूपाने घेतला तर ५००० रु. किलो पडतो, हे सर्वाना सांगा.

एके दिवशी पोटात कळ येऊन असह्य दुखले तेव्हा मला अनुभवाने कळले की

**‘अती चुना धोकादायक आहे.’** दोन तीन महिने पान खाल्ल्यावर मला मूत्रपिंडामध्ये कॅल्शिमचा मुतखड्याचा त्रास झाला, मग मी पान खाणे बंद केले.

सिरम कॅल्शिम मी स्वतःच स्वतःला टोचून रक्त काढून तपासले. एका हाताला वर आवळपट्टी बांधून रक्त घेतले तेव्हा १० मिलीग्रॅम पातळी आली. दुसरे वेळी आवळपट्टी न बांधता रक्त घेतले तेव्हा १२ मिलीग्रॅम पातळी आली.

आवळपट्टी बांधल्याने सिरम कॅल्शिमचे प्रमाण घटले. कॅल्शिमसाठी रक्त घेताना आवळपट्टी बांधू नये. त्या हाताला धरूही नये. हे सर्वाना सांगा. (लॅबला पण) यापैकी एकदा मी स्पिरिट लावल्याबरोबर स्वतःला सुई टोचली तेव्हा बरेच दुखले.

दुसऱ्यावेळी स्पिरिट वाळल्यावर सुई टोचली तेव्हा अजिबात दुखले नाही.

सुई टोचल्यावर स्पिरिटमुळे आग होते. सर्वाना सांगा की सुई टोचतेवेळी स्पिरिट वाळेपर्यंत थांबायला डॉक्टरांना सांगा. याने तुमच्या वेदना कमी होतील.

व्हिटॅमिन ‘डी’ चे इंजेक्शन तोंडाने पाजले.

मूल नीट चालू लागले.

दिल्लीच्या डॉ. अग्रवाल यांचा पेपर आहे. त्यांचा अभ्यास असा आहे की पहिला वाढदिवस झालेली व न चालणारी जी ४२ मुले आली त्यातील ६० टक्के मुलांना ड जीवनसत्त्वाअभावी रिकेटस होते व ड जीवनसत्त्व दिल्यावर सर्व मुले चालू लागली. हे वाचून मी अशा एका मुलाला तोंडाने ३ लाख युनिटचे इंजेक्शन ‘ड’ जीवनसत्त्वाचे पाजले व ते बाळ चालू लागले.



आजाराशी कट्टी



## अनुभव कथा मुडदूस (रिकेटस )

संशोधन कथा : १ वर्षावरील न चालणाऱ्या मुलाला ‘ड’ जीवनसत्त्व द्या व आपला अनुभव आम्हांला कळवा.

दिल्लीच्या डॉ. अगरवाल, डॉ. दिपेश गुलाठी, डॉ. सुमन रथ व डॉ. मनदीप वासियांनी हा अभ्यास केला. हा अभ्यास इंडियन जर्नस ऑफ प्रॅक्टिकल पेडियाट्रिक्सच्या मार्च २००९ च्या अंकात प्रसिद्ध झाला. (कंसात आपल्यासाठी धडे)

डॉ. अनिल अगरवाल व त्यांचे सहकारी यांनी त्यांच्याकडे तपासायला येणाऱ्या मध्यम व कनिष्ठ वर्गातील मुलांचा अभ्यास केला. सहसा मुले पहिल्या वाढदिवसाला आधारशिवाय उभी राहतात व हात धरून चालू लागतात. (हे न करणाऱ्यांना डॉक्टरांना दाखवावे.) ‘ड’ जीवनसत्त्वाचा अभाव असलेली मुले सहसा उशिरा चालतात. त्यांना उशिरा दात येतात. टाळू उशिरा भरते. त्यांची मनगटे सुजल्यासारखी दिसतात. डोके चौकोनी ठोकळ्यासारखे दिसते व थोडे मोठे वाटते.

जन्मवेळी गुदमरलेली मेंदूची व स्नायूंचे आजार असलेली मुले पण उशिरा चालतात. पहिला वाढदिवस झालेली न चालणारी ४२ मुले त्यांच्याकडे आली. त्यांचे सरासरी वय दीड वर्षे होते. त्यापैकी २५ मुलांना ‘ड’ जीवनसत्त्वाचा अभाव होता. यालाच रिकेटस / मुडदूस असे म्हणतात. म्हणजे ६० टक्के मुलांना रिकेटस, मुडदूसचा आजार होतो. (धडा - पहिल्या वाढदिवसाला चालला नाही, उभा स्वतःहून राहिला नाही. म्हणजे रिकेटस/मुडदूस असण्याची शक्यता) ६० टक्के ‘ड’ जीवनसत्त्वाचे १५ रु. चे इंजेक्शन आणून ते फोडून तोंडाने पाजा. ३ महिन्यात ९० टक्के मुले चालायला लागतील. स्वयंपूर्ण व्हा. हे औषधाच्या दुकानात मिळेल.

मुडदूस/रिकेटस झालेल्या २५ मुलांपैकी ७६ टक्के मुलांची मनगटे हाडे फाकून रुंद झालेली दिसत होती. (आपण चांगल्या मुलांच्या मनगटाशी न चालणाऱ्या मुलाची मनगटे तुलना करून बघा.) निम्म्या मुलांचे पाय वाकडे होते. ९६ टक्के चे म्हणजे सर्वांचे मनगटाचे एकसरे फोटोमध्ये हाडांमध्ये रिकेटस दिसत

होते. ५२ टक्क्यांनी म्हणजे निम्म्यांच्या रक्तात कॅल्शियम ९ पेक्षा कमी होते. ५६ टक्के मध्ये म्हणजे निम्म्यापेक्षा सीरम फॉस्फेटस कमी होते व सर्वांमध्ये अल्कलाईन फॉस्फेटेझ हा एन्झाइम खूप जादा होता. (२५२३ युनिट सरासरी नेहमी ७५० पेक्षा कमी असतो.) हा वाढला म्हणजे रिकेटस आहे.

६ लाख युनिट ‘ड’ जीवनसत्त्वाच्या इंजेक्शनला अॅराचिटॉल असे म्हणतात. त्याचे एक इंजेक्शन दिल्यावर २ महिन्यात ७५ टक्के तर ३ महिन्यात ८५ टक्के मुले चालू लागली. २ मुले (१० टक्के) आजार असल्याने चालली नाहीत. त्यांना सोबत इतर मेंदूचे आजार होते.

धडे : हा लेख आपल्या डॉक्टरांना उपयोगी आहे. त्यांना दाखवा.

१ वर्षावरील न चालणाऱ्या मुलांना ‘ड’ जीवनसत्त्व द्या. औषधी दुकानात १५ रु. ला अॅराचिटॉल नावाचे ‘ड’ जीवनसत्त्वाचे ६ लाख युनिट मात्रा असलेले इंजेक्शन मिळते. ते आणून डॉक्टरांना मुलांच्या मांडीत स्नायूत खोलवर घायाला सांगा. कमरेत ५ वर्षाखाली कुठलीच सुई घेऊ नये. कमरेत पायाची शीर असते. तिला इजा झाली तर पांगळेपणा येतो. ते टाळा.

‘ड’ जीवनसत्त्व कमी असेल तर मनगट जरा सुजलेले व पाय वाकडे निम्म्या मुलांमध्ये असतात. दोन्ही डोळ्यांच्यावरील भागात कपाळाच्यावर दोन्ही बाजूला एक - एक टेंगूळ दिसत असेल व तसाच डोक्याच्या मागे असेल व टाळू मोठी असेल या सर्वांपैकी एकही लक्षण असेल तर ‘ड’ जीवनसत्त्व कमी आहे, हे जाणा.

सूर्यप्रकाश चामडीवर / त्वचेवर पडला की त्वचेखाली असलेल्या चरबीतील कॉलेस्टेरॉल नावाच्या पदार्थापासून ‘ड’ जीवनसत्त्व बनते. हे हाडांना बळकट व लांब बनवते. याने उंची वाढते. हे कमी पडून आपण बुटके होतो. आज्या सहसा घरीच असतात. सूर्यप्रकाश फारसा अंगावर पडत नाही. त्यांची हाडे



## मुले मस्त वाढवूया

ठिसूळ होतात. त्या पडल्या मग की गुडघ्याचे, मांडीचे कमरेचे हाड मोडते. मग सु, शी, अंथरुणातच. तिला जीवन असह्य होते. ६ महिन्यात ती अन्नपाणी टाकून मरते.

‘ड’ जीवनसत्त्व सर्वांना सर्व वयाला कमी पडते. ‘ड’ जीवनसत्त्व आपले आपण स्वतः मोफत मिळवा. त्यासाठी शक्य तेव्हा कमीत कमी कपडे घाला. भारतात अर्ध्या बाहीचा सदरा व अर्धी चड्डी सर्वोत्तम. हाच आपल्याला बळकट हाडे देऊन उंची वाढवणारा मोफत व आयुष्यही वाढवणारा अमृतमय उपाय आहे. अर्ध्या बाहीचा सदरा व अर्धी चड्डी हा आमचा राष्ट्रीय वेष व्हायला हवा. कपड्याचा खर्चही घटेल.

मुलांना आहारात ९० टक्के तेल रोज कमी पडते. असा राष्ट्रीय आहार पोषण संस्थेचा अभ्यास आहे. यामुळे ते बारीक होतात. अंगात तेलच नाही मग ‘ड’ जीवनसत्त्व कसे बनणार. म्हणून बारीक मुलांना दर २ तासांनी १ चमचा तेल पाजावे. वा आहारात द्यावे. ते पचते. जास्त झाले की संडास तेलकट होईल. तसे होईपर्यंत आपण तेल वाढवू शकतो. याने मुले अंगात भरतील.



सफल जगा

व उन्हात खेळले की ‘ड’ जीवनसत्त्वही बनेल. त्याने ते जादा उंच, दणकट, दीर्घायुषी व स्मार्ट होतील.

जेवणानंतर विड्याचे पान खाल्ले की रक्तातील कॅल्शियम वाढते. हा आमचा व्यक्तिगत तपासणी केल्यानंतरचा अनुभव आहे. पानातील चुना कॅल्शियम देतो. तो २ रु. किलो मिळतो. याची गोळी औषधी दुकानात ५००० रु. किलो पडते.

**धडा – जेवल्यावर रोज घरी विड्याचे पान खावे. त्यातील पानाने दात तोंड साफ होते. चुन्याने हाडे बळकट होतात. काथाने कॉलेस्टेरॉल घटते. शोपेने पोटातील वायू (गॅस) कमी होतो. चुन्याने दातकीडही कमी होते.**

**सावधान :** तोंडात फोड येईल एवढा चुना खाऊ नये. जादा चुना तोंडात वारंवार जखम व कॅन्सर करू शकतो.

ही माहिती सर्वांना लगेच द्या. ही सर्वोत्तम देशसेवा आहे. हे करा. अनुभवा.

(पत्ता email rachnaanila@yahoo.com in.)

डॉ. अनिल अगरवाल, १३१ अंकुर अपार्टमेंट, ७, आय.पी. एक्सटेंशन, प्रतपरगंत. दिल्ली - ११००९२ फोन ०११-२२७३३२४४

माझा मुलगा ज्योतिरादित्य अंकुश कोतमिरे दोन वर्षांचा असताना त्याला ताप आला. सायंकाळी त्याचा ताप वाढतच गेला. त्याला रात्री पावणेबारा वाजता जोशी हॉस्पिटलमध्ये अँडमिट केला. डॉक्टरांनी त्याचा ताप मोजला तो १०६.६ इतका होता.

डॉक्टरांनी ताबडतोब स्पिरीट संपूर्ण शरीरावर लावले आणि त्याला सलाईन लावून ए.सी. मध्ये ठेवला. एक ते दीड तासात त्याचा ताप पूर्ण उतरला.

सौ. कोतमिरे, विरार





## शालेय आरोग्य

## शिक्षकांचे आरोग्य

१. रोज व्यायाम व योगासने न करणाऱ्या शिक्षकांची कार्यक्षमता व आयुष्य कमी असते.

२. नाश्ता करून न येणाऱ्या शिक्षकांची कार्यक्षमता कमी असते.

३. मधल्या सुट्टीत न खाणाऱ्या ( केवळ चहा पिणारे नाही.) शिक्षकांची शिक्षण क्षमता कमी असते.

तेव्हा शिक्षकांसाठी नाश्ता करणे व शाळेत डबा घेऊन जाणे अनिवार्य असायला हवे.

भारतातील १० टक्के लोकसंख्येला अॅलर्जीचा त्रास आहे. तसा तो १० % शिक्षकांनाही असणार. त्यामुळे त्यांना सर्दी - खोकल्याचा वारंवार त्रास होणार.

सहसा या लोकांना खडूची अॅलर्जी तयार होते. तेव्हा खडूने जेव्हा लिहितात तेव्हा खडूचा धुरळा हवेतून श्वासनलिकेत गेल्याने त्यांना वारंवार सर्दी- खोकल्याचा त्रास होतो.

हा त्रास होऊ नये म्हणून शिक्षकांनी काय करावे-

१. ओल्या फडक्याने फळा पुसावा. म्हणजे खडूचा त्रास होणार नाही.

२. फळ्यापासून दूर राहून हात फळ्याशी काटकोनात ठेवून लिहिण्याचा प्रयत्न करावा. जेणेकरून फळ्यापासून दूर राहून खडूच्या धुरळ्याचा त्रास कमी होईल.

३. तिसरं म्हणजे जसे डोळ्याचे दोष असलेले चष्मा लावतात तसेच खडूची अॅलर्जी असणाऱ्यांनी डॉक्टर्स जसा तोंडाला मास्क बांधतात तसा मास्क तोंडाला बांधावा. त्याने त्रास नक्कीच कमी होईल.

आजकाल खूप मोठे वर्ग असल्यामुळे त्यात खूप मुले असल्यामुळे मुलांच्या गोंगाटापेक्षा मोठ्या आवाजात बोलावे लागते. त्यामुळे घशातील स्वरयंत्राला त्रास होतो. त्यामुळे त्यांचा आवाज बसतो.

आवाजाचा असा नियम आहे की, ज्या मुलाला



आपल्याला सांगायचे आहे त्याचं आणि आपलं अंतर जर दुपटीने वाढलं तर चारपट मोठ्याने बोलावं लागतं.

जर तुम्ही वर्गाच्या मधोमध उभे राहून बोलाल तर तुम्हाला चारही बाजूला सर्व मुलांना ऐकायला जाण्यासाठी जेवढे जोराने बोलावं लागेल त्यापेक्षा चारपट मोठ्या आवाजात फळ्यापाशी उभं राहून बोलावं लागेल. तेव्हाच वर्गातील शेवटच्या मुलाला ऐकायला जाईल.

ज्या शाळेला परवडते त्यांनी प्रत्येक वर्गाला लाऊडस्पिकरची सोय करून घ्यावी. जेणेकरून मुलांना नीट ऐकायला जाईल.

चाळीस वर्षांनंतर दरवर्षी शिक्षकांची वैद्यकीय तपासणी करून घ्यायला हवी. जसे चष्म्याचे नंबर बदलतात, ब्लडप्रेसर, हृदयविकार आदी विकार होऊ शकतात. म्हणून सर्व शिक्षकांची व इतर कर्मचाऱ्यांची दरवर्षी वैद्यकीय तपासणी व्हायला हवी. हे श्रीमंत संस्था करू शकतील. पण जिथे ज्या संस्थांना जमणार नाही तेथील कर्मचाऱ्यांनी स्वतः आपली तपासणी करून घ्यायला हवी.

०००



## नर्सरी, के.जी. आरोग्यदायी व आनंदायी करूया.

### प्रास्ताविक

६ वर्षाखालील मुले पूर्व प्राथमिक गटात येतात. अंदाजे २० टक्के लोकसंख्या ही या वयोगटात आहे. म्हणजे १० कोटी महाराष्ट्राच्या लोकसंख्येत २ कोटी मुले ६ वर्षाखालील आहेत. यांच्याकडे नोट, वोट व आवाजही नाही. यातील ८५ टक्के बारीक आहेत. बहुसंख्य मुलांना लोहाअभावी पंडुरोग (अॅनिमिया) आहे.

नर्सरी, के.जी. म्हणजे पूर्व प्राथमिक विकास केंद्राच्या निमित्ताने ह्या मुलांकडे लक्ष वेधले जात आहे. ही मुले मस्त झाली, मस्त वाढली की महाराष्ट्र व भारत छान होईल. म्हणून हा प्रकल्प यशस्वी व्हायलाच हवा.

### के.जी. म्हणजे शाळा नव्हे!

के.जी. म्हणजे किंडर गार्डन. हे जर्मन शब्द आहेत. किंडर म्हणजे मुले व गार्डन म्हणजे बगीचा. किंडर गार्डन म्हणजे मुलांचा बगीचा. पहिल्या वर्गाआधीच्या मुलांचे केंद्र हे त्यांचे आनंदाचे खेळत-बागडत मस्त विकास होण्याचे केंद्र असावे. किंडर गार्डन ऊर्फ के.जी. म्हणजे शाळा नव्हे. आमच्याकडे एक शाळा आहे. खूप जुनी शाळा आहे. तिचे नाव किंडर गार्डन इंग्लिश स्कूल. यावरून हे कळते की किंडर गार्डन ही



शाळा नाही. हे कोणालाच माहिती नाही.

### १. पूर्व प्राथमिक बालविकास केंद्रे

या केंद्रांना शाळा म्हणू नये. यांना बालविकास केंद्र म्हणावे. शाळा म्हणजे लिहिणे-वाचणे, गृहपाठ, परीक्षा, हजेरी, गणवेश, शिकवणी, शिस्त व सक्ती. हे काहीही नको. म्हणून शाळा हा शब्दही नको. गुलजारचे 'मस्तीची पाठशाला' असे 'रंग दे बसंती' चित्रपटात गाणे आहे. तशी ही मस्तीची बालविकास केंद्रे आहेत.

मुलांचा सर्वांगीण विकास व्हावा तो आनंदात, हसत-खेळत, खात-पीत, नाचत-गात, गाणी म्हणत आनंदात व्हावा. यासाठी हे बालविकास केंद्र असावे. मुले रडतील असे जो करेल त्याला शिक्षा व्हावी. जो या मुलांना लिहायला-वाचायला लावेल त्याला शिक्षा. मी असे करणार नाही असे ५००० वेळा लिहायची शिक्षा. कोपऱ्यात कान धरून सव्वा वर्ष उभे रहायची शिक्षा.

### नर्सरी, के.जी., प्लेग्रुप यांना आनंद शाळा करा

रेल्वे गाडी एका रुळावरून दुसऱ्या रुळावर अलगद जाते. थोडा वेळ ती दोन्ही रुळांवर असते. मुलांचं शाळेत जाणं असंच अलगद आनंदात व्हायला पाहिजे. पहिले काही दिवस आईने आणि बाळाने एकत्र शाळेत थांबावं. हळूहळू हा कालावधी वाढवायचा. बाळ आनंदात रमला की थोडावेळ आईने वर्गाच्या बाहेर जावे. बाळ रडवेला होण्याआधी आत यावं. हळूहळू वेळ वाढवायचा असं केल्यावर बाळ शाळेत रुळते. बाळाचे शाळाप्रवेश आनंदाचे करू अशी आपण आज शपथ घेऊया. आणि ही शपथ सर्वांना देऊ या. कृपया हा लेख आपल्या भागातील नर्सरी, प्लेग्रुप, बालवाडी, के.जी. शाळांना दाखवा.

लहान मुलांचे मनाचे आजार टाळा: के. जी. मध्ये मुलांना टाकून आईबाबा निघून गेल्यामुळे मुलांना भीती वाटते व मानसिक आजार होतात.

अडीच वर्षांचा एक मुलगा अचानक तोतरा बोलायला

या केंद्रांना शाळा म्हणू नये. यांना बालविकास केंद्र म्हणावे. शाळा म्हणजे लिहिणे-वाचणे, गृहपाठ, परीक्षा, हजेरी, गणवेश, शिकवणी, शिस्त व सक्ती. हे काहीही नको. म्हणून शाळा हा शब्दही नको. मुलांचा सर्वांगीण विकास व्हावा तो आनंदात, हसत-खेळत, खात-पीत, नाचत-गात, गाणी म्हणत आनंदात व्हावा. यासाठी हे बालविकास केंद्र असावे.



लागला. दुसरा चड्डीत मुतायला लागला. तिसरा झोपून अचानक उठून रडायला लागला. ही सर्व मुले त्यांना अडीच वर्षांचे असताना बालवाडीत टाकल्याने मनाने आजारी पडली होती. त्याची ती लक्षणे होती. त्यांची शाळा बंद केली. ती बरी झाली. लहान मुलं घरी सुरक्षित असतात. त्यांना अचानक एके दिवशी शाळेत दोन तास शाळेच्या अनोळखी जगात सोडतात. त्यांना प्रचंड असुरक्षितता वाटली की ती रडतात. त्यांच्या मनावर प्रचंड आघात होतो. मग ती तोतरी बोलतात. चड्डीत मुतायला लागतात. हा मुलांच्या मनावरील बलात्कार आजच आपण थांबवूया!

जम्मूचे बालआरोग्य तज्ज्ञ पती-पत्नी डॉ. गुप्ता यांनी तर याविषयी संशोधन केले आहे. त्यांचेही निष्कर्ष असेच आहेत.

नर्सरी, प्लेग्रुप, के.जी. या आनंदाच्या जागा करा. मगच मुलं आनंदाने त्यात येतील. ताणतणावमुक्त होतील. मुलांना ताणतणावमुक्त वातावरण देणं हे आपलं कर्तव्य आहे. ते आपण पार पाडू या. नोट, वोट आणि आवाजही नसलेल्या, आपलं सर्वस्व असलेल्या मुलांचं शाळेत जाणं आपण आनंददायी करूया. ही माहिती ९ कोटी मराठी आणि ११४ कोटी भारतीय माणसांना आपण पत्र, गप्पा, भाषण, लेख, रेडिओ, टीव्ही यांच्या मदतीने देऊ.

### मुलांचे आरोग्य

५ वर्षांखालील मुले म्हणजे २० टक्के लोकसंख्या म्हणजे अंदाजे १० कोटी महाराष्ट्राच्या लोकसंख्येपैकी २ कोटी मुले आहेत. ही मुले छान झाली की भावी नागरिक छान होणार. यांपैकी बहुसंख्य ८५ टक्के सशक्त, आजारी व अर्धपोटी, उपाशी म्हणजे कुपोषित आहेत. ही आजची वस्तुस्थिती. त्या मुलांचे आरोग्य सुधारले की देशाचे आरोग्य सुधारणार म्हणून खालील गोष्टी करू या.

१. मुलांची प्रवेशाआधी तपासणी व्हावी:

१) शारीरिक व मानसिक

२) प्रत्येक मुलाला वाढीचा दाखला मिळावा. हा त्याच्या उत्तम वाढीचा व आरोग्याचा जणू पासपोर्टच. या मुलांचे प्रवेशाआधी व प्रवेशानंतर दर ३ महिन्यांनी उंची, वजन व डोक्याचा घेर मोजून त्याचा आलेख काढावा असे १८ वर्षे होवो. म्हणजे त्यांच्या वाढीवर लक्ष ठेवता येईल. ज्यांचे वजन-उंची वाढत नाही ते उपाशी किंवा आजारी किंवा दोन्ही आहेत. त्यांना डॉक्टरना दाखवावे.

केरळमध्ये इंडियन अँकडमी ऑफ पेडिअट्रिक्स या

बालआरोग्य संघटनेच्या विनंतीनुसार ५५ लाख शाळेतील मुलामुलींना असे आलेख देण्यात येत आहेत. हे महाराष्ट्रात व देशभर व्हावेत.

### प्रवेशाआधी १०० टक्के लसीकरण पूर्ण करू या

वाढीच्या दाखल्यात लसीकरण तक्ताही असेल. ज्या लसी सरकार मोफत देते त्या पूर्ण करूनच केंद्रात प्रवेश मिळावा. मुलामध्ये लस देऊन टाळता येणारा व खूप मुलांना होणारा आजार विषमज्वर (टायफॉईड) ज्यांना शक्य आहे त्यांनीही लस विकत घेऊन बाळाला द्यावी.

८५ टक्के म्हणजे जवळजवळ सर्व मुलांना आहारात लोह कमी पडते. म्हणून ते पांढरे दिसतात. वडिलांच्या चेहऱ्यापेक्षा ज्यांचा चेहरा पांढरा दिसतो त्या सर्वांना लोहाच्या गोळ्या किंवा औषध १०० दिवस (३ महिने) रोज द्यावे. हे सरकारी दवाखान्यात मोफत मिळते. न मिळाले तर शक्य असेल तेथे पालकांनी विकत घेऊन द्यावे. याने शिक्षण क्षमता वाढेल. (मातांनाही अशाच गोळ्या मिळाव्या.) आपली मुले ही १८ वर्षे सारखी, क्षणोक्षणी वाढतात. फक्त त्यांना भूक लागते. त्यांची वाढ थांबलेली असते व आजारी पडतात. तेव्हा त्याची घट होते. वजन कमी होते.

कोंबडीची पिल्ले दिवसभर दाणे टिपतात व दरमहा एक, दीड किलो वाढतात. असे अन्न आपल्या मुलांना मिळाले तर ते पण नीट वाढतील. खालील दोन उपाय करावे.

१. अ) मुलांचे खिसे नेहमी खाऊने भरलेले असावे. ब) केंद्रात एक खाऊ कोपरा असावा. तेथे मुलांसाठी चणे-दाणे आदी काही खाऊ व पाणी असावे. कोंबड्यांना असते तशी मुलांना हाताने खाऊ घेऊन खाण्याचे स्वातंत्र्य असावे. याने मुले छान वाढतील. हे अनुभवावे. घरी करून बघा.

### मुलांची शपथ-आजारी केंद्रात जाणार नाही

रामायणातील प्रसंग आहे. रावणाने मारुतीची शेंपटी पेटवली. तो लंकाभर फिरला. सर्व लंका जळली. आजारी मुले व मोठी माणसे शेंपटी पेटलेल्या हनुमानासारखी असतात. एक आजारी मुलगा शाळेत गेला की शाळेतील सर्व शिक्षक, कर्मचारी व विद्यार्थ्यांना तो आजार होऊ शकतो.

जगभरचा असा अभ्यास आहे की मुलांना पाळणाघरात, अंगणवाडीत, बालवाडीत, के.जी.मध्ये, शाळेत टाकले की त्यांचे आजारपण वाढते. एक आजारी मुलगा बरा होईपर्यंत घरी राहिला म्हणजे एका विद्यार्थ्याचे तीन दिवस वाया गेले. म्हणजे तीन विद्यार्थी दिवस वाया गेले. पण हा मुलगा शाळेत



## मुले मस्त वाढवूया

आला व त्याच्यामुळे १० मुले आजारी पडली तर त्यांचे प्रत्येकी तीन म्हणजे ३० विद्यार्थी दिवस वाया जातील. आजारी मुलगा घरीपण मित्रांसोबत खेळला तर ते पण आजारी पडतात.

आजारी मुलांनी व मोठ्यांनी घराचा उंबरठा ओलांडू नये. (डॉक्टरकडे जाण्याचा अपवाद) ही सर्वोत्तम देशसेवा आहे. आम्ही आजारी असताना शाळेत जाणार नाही अशी शाळा प्रवेशाच्यावेळी मुलांनी शपथ घ्यावी. आम्ही आजारी मुलांना शाळेत पाठवणार नाही अशी पालकांनी शपथ घ्यावी. आम्ही आजारी मुलांना शाळेत घेणार नाही अशी शाळा चालकांनी व बालविकास केंद्र चालकांनी शपथ घ्यावी.

सर्दी, खोकला, गोवर, कांजण्या, गालगुंड, गालफे, क्षयरोग, न्यूमोनिया आदी सर्व आजार असेच पसरतात. यातील बरेच आजार विषाणूमुळे (व्हायरसमुळे) होतात व हे विषाणू मारण्याचे औषधच नाही. आजारी मुले घरी राहिली व सर्व मुलांनी जास्तीत जास्त उपलब्ध लसी घेतल्या व शाळा प्रवेशाआधी दर ६ महिन्यांनी वैद्यकीय तपासणी केली तर २ कोटी मुलांचे व महाराष्ट्राचे आरोग्य सुधारेले. चला हे करूया.

### मुलांचे कपडे

१) गणवेश: 'मुले म्हणजे देवाघरची फुले' या हसण्या-बागडणाऱ्या मुलांना शक्यतो गणवेश नसावा. असेल किंवा नसेल तरी खालील मुद्द्यांचा विचार करावा. महाराष्ट्रात बारापैकी दहा महिने उष्मा असतो. ज्या कपड्यांनी उष्मा व घाम वाढतो त्यामुळे शिक्षणक्षमता कमी होते. म्हणून गणवेश हा उकाडा आणि घाम कमीत कमी होईल असा असावा.

सच्छिद्र होजिअरीच्या कपड्यातून हवा सर्वोत्तम खेळते. होजिअरीचे कापड गरम महाराष्ट्रात सर्वात सुखद म्हणून टॉप/शर्ट होजिअरीचा असावा. कपडे बनवताना होजिअरीचा वापर सर्वांनीच करावा.

२) टाय: टायने हवा खेळती राहण्यास अडथळा येतो. गरम महाराष्ट्रात टायने, उकाडा -घाम वाढतो व शिक्षणक्षमता घटते. म्हणून टाय नसावा. मुलाच्या व केंद्राच्या नावाचा बिल्ला डावीकडे वरच्या बाजूला लावावा.

३) कपड्यांना खिसे असावे: त्यात चणे-दाणे, फळे आदी खाऊ ठेवून दिवसभर हवे तेव्हा मुले खाऊ शकतील. हे सर्वात महत्त्वाचे आहे. कारण मुलं जेवताना नीट खात नाहीत, नीट जेवत नाहीत. बहुसंख्य मुले आज बारीक आहेत.

बारीक म्हणजे उपाशी. खिशातले चणे-दाणे दिवसभर कोंबड्यांसारखे टिपून ते अंगात भरतील. सशक्त होतील. (करून बघा )

### ४) कपड्यांच्या प्रत्येक थराने उष्मा व घाम वाढतो:

उदाहरणार्थ कुठे कुठे मुलींना आत पेटीकोट, मग छातीवर येणारा फ्रॉक, त्यावर शर्ट, त्यावर टाय असा गणवेश असतो. कमीत कमी कपड्यांचे थर वापरून चांगले कपडे मुलामुलींसाठी बनवावेत. फॅशन डिझायनरची मदत घ्यावी.

### 'ड' जीवनसत्त्व व कपडे

मुलांना हाडे बळकट व्हायला उंच व्हायला 'ड' जीवनसत्त्व लागते. सूर्यप्रकाश त्वचेवर पडला की त्वचेखालील कॉलेस्टेरोल या पदार्थापासून 'ड' जीवनसत्त्व बनते. सध्याचे संशोधन हे दाखवते की भारतातसुद्धा सर्व वयोगटात 'ड' जीवनसत्त्वाचा अभाव आहे. म्हणून मुलांचे कपडे फार लांब असू नयेत. त्यांच्या अंगावर ऊन पडू द्यावे.

(बारीक मुलांना आहारात १० टक्के तेल रोज कमी पडते. असा राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण संस्थेचा अहवाल आहे. तेल कमी असल्यास कॉलेस्टेरोल कमीच असणार म्हणून वाढत्या वयात बारीक मुलांना भरपूर तेल-तूप द्यायला हवे त्याने ते मस्त वाढतील. उंच, सशक्त, बुद्धिमान होतील.)

आजारी मुलांना शाळेत घेणार नाही व आम्हीपण ताप असताना, आजारी असतांना शाळेत येणार नाही अशी शपथ शिक्षक व शालेय कर्मचारी यांनी घ्यावी.

अंगणवाड्या व बालविकास केंद्र यातील कर्मचाऱ्यांची दर सहा महिन्यांनी वैद्यकीय तपासणी करावी. मुले सरकारची नाहीत, आपली आहेत. हे काम खूप मोठे आहे. कोणीही एकटा हे करू शकणार नाही. हे बालशिक्षणाचे, बालआरोग्याचे, बालविकासाचे काम आहे. हे करणे ही सर्वोत्तम देशसेवा आहे. बाल देवो भव! मुले देवाघरची फुले आहेत. बालसेवा देशसेवाच आहे. चला आपण ती करूया.

बालविकासाचा, बालआरोग्याचा हा गोवर्धन पर्वत सर्व मिळून उचलू या! हा जगन्नाथाचा रथ सर्व मिळून ओढूया व राष्ट्रातीतात रोज म्हणतो तसे भारत भाग्यविधाते होऊ या!



## छोटे डॉक्टर



बालमित्रांनो, तुम्ही स्वतः एक छोटे डॉक्टर व्हा. एकलव्यासारखं शिका. शालेय आरोग्य, बाल आरोग्य आणि इतर आवडेल ती माहिती नीट वाचा. समजून घ्या. आपल्या मित्रांना ही माहिती सांगा. आपल्या घरी ही माहिती सांगा, सर्वांचे आरोग्य सुधारा.

इंडोनेशियामध्ये हार्डी वॅटोन नावाचे डॉक्टर आहेत. त्यांच्या मुलीने त्यांना सांगितलं, बाबा मी जेव्हा डिग्री घेईन तेव्हा तुम्ही असाल, नाहीतर नसाल, नाही का?

ते म्हणाले, का गं ?

आजच आमची टिचर सांगत होती, की तिचे पती वारले, आम्ही विचारलं, का बरं ? तर ती म्हणाली, की ते खूप सिगरेट प्यायचे म्हणून ते वारले. तुम्ही पण खूप सिगरेट पिता, तर तुम्हीही मला डिग्री मिळेल तेव्हा कुठे असाल, तुम्ही पण नसाल. ही मुलगी निरागसपणे बोलून गेली. पण डॉ. हार्डी वॅटोन यांच्यावर त्याचा इतका परिणाम झाला की त्यांनी सिगरेट पिण्याची सवय लगेच सोडली.

वॅटोन म्हणतात की, ते स्वतः डॉक्टर होते. त्यांना कळायचं की सिगरेटने आयुष्य कमी होतं, आयुष्य खराब होतं. पण त्यांची सिगरेट सुटतच नव्हती. पण त्यांच्या मुलीने त्यांना असं म्हटल्यावर मात्र त्यांचे डोळे खाडकन उघडले. त्यांनी त्या दिवशीच सिगरेट सोडली. त्यादिवशी मुलं समाजामध्ये केवढी मोठी क्रांती घडवू शकतील याचा त्यांना साक्षात्कार झाला. त्यांना वाटलं इंडोनेशियातल्या चांगल्या हुशार मुलांना जर मी वैद्यकीय शिक्षण शिकवू शकलो तर ते आपल्या शाळेची काळजी घेतील, आपल्या घराची काळजी घेतील, कोणीतरी त्यांना समजेल अशा सोप्या भाषेत आरोग्य आणि आजार याबद्दल शिकवायला हवं, म्हणून त्यांनी स्वतःच्या सरकारी नोकरीचा राजीनामा दिला आणि शाळेतील, चुणचुणीत मुलांना निवडून त्यांना ते सोप्या भाषेत शिकवायला लागले.

त्यांनी त्या मुलांना छोटे डॉक्टर ( इंग्रजीत लिटील डॉक्टर) ही पदवी दिली. मग ही मुले वर्गातील आजारी मुलांना हुडकून त्यांच्यावर औषधोपचार करण्यासाठी त्यांना डॉक्टरांकडे पाठवायला लागली. आपल्या मित्रांना शिकवू लागली. शिकलेलं स्वाभाविकपणे आपल्या घरीपण सांगू लागली. अशा प्रकारे इंडोनेशियामध्ये आरोग्य सेवा आणि आरोग्य सुधारत आहे. या कार्यक्रमाला जागतिक आरोग्य संघटनेची मान्यता ही आता लाभली आहे.

तिथे गेलेले तामिळनाडूतले काही डॉक्टर हा कार्यक्रम बघून प्रभावित झाले. डॉक्टर कृष्णकुमारी आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी हा कार्यक्रम तामिळनाडूत सुरू केला. त्यांचा या विषयावर हिंदू दैनिकात लेख आला. तो वाचून आंध्रमधल्या एका आय.ए.एस.ऑफिसरने त्याच्या जिल्ह्यातही हा कार्यक्रम सुरू केला. असा कार्यक्रम महाराष्ट्रामध्ये सुरू व्हायला हवा. याचं नाव आहे ' छोटा डॉक्टर '. ' छोटा डॉक्टर ' कोण असतो, तर शाळेतील प्रत्येक १० मुलांतील एक चुणचुणीत मुलगा. जो अभ्यासही पुढे आहे आणि खेळातही पुढे आहे. जबाबदारी घ्यायला तयार आहे. त्याला छोटा डॉक्टर म्हणून निवडतात.

त्यांना छोटा डॉक्टरचा बिल्ला देतात आणि त्यांना रोज ६० मिनिटं ( ज्यामुळे त्यांच्या शिक्षणाची वेळ कमी होणार नाही.) असे १० दिवस डॉक्टर त्यांना छोट्या छोट्या आरोग्यविषयी महत्वाच्या गोष्टी शिकवतात. ही मुलं वर्गातल्या १० मुलांची आरोग्याची काळजी घेतात. त्यांना शिकवतात आणि त्यांच्या काही अडचणी असतील त्या डॉक्टरांना कळवतात. यामुळे मग मुलांच्या ज्या अडचणी असतात त्यांची दखल तातडीने घेतली जाते. त्या दुरुस्त केल्यामुळे मुलांचं आरोग्य ठीक राहतं. मुलांसोबत सर्वांचं आरोग्य ठीक राहतं.

तर बालमित्रांनो, तुम्ही स्वतः एक छोटे डॉक्टर व्हा. एकलव्यासारखं शिका. शालेय आरोग्य, बाल आरोग्य आणि इतर आवडेल ती माहिती नीट वाचा. समजून घ्या. आपल्या मित्रांना ही माहिती सांगा. आपल्या घरी ही माहिती सांगा , सर्वांचे आरोग्य सुधारा.





मुले मस्त वाढवूया

## छोटे डॉक्टर

### मुलामुलींना मस्त, निरोगी बनवण्याचा अभिनव कार्यक्रम



प्रिय मित्र मैत्रिणींनो, तुम्ही आजपासून 'छोटे डॉक्टर' झालात. यासाठी तुम्ही फक्त एवढेच करायचे. आरोग्य व आजाराबद्दल जे वाचाल, ते सर्वांना सांगायचे त्याप्रमाणे वागायचे, याने तुमची तब्येत सुधारेल व तुमच्या मित्रांचीही. तुम्हांला व त्यांना काही त्रास आहे का हे कसे ओळखावे हे तुम्हांला शिकवू. याने तुम्ही व तुमचे मित्रमैत्रिणी 'मस्त' निरोगी व आनंदी व्हाल.

१) जगाचा अनुभव असा आहे की मुलामुलींना आजार टाळायला शिकवले तर समाजाचे आजार कमी होतील. जगावे कसे ! आजार कसे टाळावे, झाले तर कसे बरे व्हावे, स्वच्छतेचे नियम, पिण्यास चांगले पाणी व पोटभर अन्न, २४ तास १८ वर्षांपर्यंत एवढे मिळाल्यास मुले मस्त होतात. चांगले अन्न म्हणजे महागडे अन्न नव्हे, सर्वोत्तम उपलब्ध असलेल्या अन्न, फळे व भाज्यांपैकी कमीत कमी पैशामध्ये मुलांना आवश्यक ते सर्व घटक देणारे अन्न कसे मिळवावे! हे मुलांना शिकवले तर सर्व गाव शिकणार. हेच उत्तम पोषण.

**ध्येय :** १) मुलांना मस्त निरोगी राहावयास शिकवणे. त्यांना सर्वांच्या आरोग्याची काळजी घेणारे नेते बनवणे.

२) आजारी मित्रांना, शेजाऱ्यांना मायेने मदत करावयास शिकवणे.

३) आरोग्य सुधारण्यासाठी जे-जे जरूरी आहे ते करणे.

४) परिसर स्वच्छ व आरोग्यदायी राखणे.

**पायऱ्या :** १) मुलांच्या मदतीने आरोग्यासाठी व आजारी व्यक्तींना मदत करणारी यंत्रणा (विश्वसनीय) निर्माण करणे.

२) मुलांना लहानपणीच आजार व आरोग्याबाबत शिकवून आरोग्य सैनिक फळी तयार करणे.

३) उत्तम गुणवत्तेचे काम करणे.

**विशेष पायऱ्या : विद्यार्थ्यांना विनंती**

**विद्यार्थ्यांसाठी :** १) आजार व आरोग्याबाबत माहिती मिळवणे.

२) आरोग्यदायी सवयी अंगात बाळगणे.

३) सर्व मित्रांना व सहकाऱ्यांना त्या सांगणे.

४) आपण छान, मस्त, निरोगी व आदर्श मुलाचे उदाहरण होणे (म्हणजे आपल्याला बघून इतर सुधारतील)

**शिक्षकांना विनंती :** १) ही माहिती वाचून व सर्वांना सांगून दाखवावी म्हणजे सर्वांना आरोग्याबाबत माहिती मिळेल.



२) शाळेतील वातावरण आरोग्यदायी होईल.

३) सर्व शिक्षक/मुले निरोगी, आनंदी व दीर्घायुषी होतील.

**पालकांना विनंती :** १) ही सर्व माहिती वाचा व सर्वांना सांगा. सर्वांची जाणीव वाढवा. २) मुलांमध्ये काही आजार व त्रास असतील तर ते बरे करून घ्या. ३) शाळेच्या आरोग्य कार्यक्रमात भाग घ्या.

### सर्वांना विनंती

१) ही माहिती सर्वांना द्या. २) या कार्यक्रमाची माहिती सर्वांना द्या. ३) समाज निरोगी करण्याच्या बाबतीत सर्वांनी सहभागी व्हा, ही विनंती.

### छोटे डॉक्टर

**प्रश्न :** 'छोटे डॉक्टर' ही काय योजना आहे ?

उत्तर : प्रिय मित्र- मैत्रिणींनो, तुम्ही आजपासून 'छोटे डॉक्टर' झालात. यासाठी तुम्ही फक्त एवढेच करायचे. आरोग्य व आजाराबद्दल जे वाचाल, ते सर्वांना सांगायचे त्याप्रमाणे वागायचे, याने तुमची तब्येत सुधारेल व तुमच्या मित्रांचीही. तुम्हांला व त्यांना काही त्रास आहे का हे कसे ओळखावे हे तुम्हांला शिकवू. याने तुम्ही व तुमचे मित्रमैत्रिणी 'मस्त' निरोगी व आनंदी व्हाल.

**प्रश्न. हे तुम्ही का करावे ?**

उत्तर : याने तुम्ही १) छोटे डॉक्टर व्हाल.

२) तुम्ही तुम्हांला स्वतःला व मित्रमंडळींना 'मस्त' बनवू शकाल.

३) तुम्ही तुमची व मित्रमंडळींची काळजी घेऊ शकाल.

४) तुम्हांला खूप मज्जा येईल, आनंद मिळेल, फायदा होईल.

**प्रश्न - हे मी कसे करावे ?**

उत्तर - आम्ही तुम्हांला आवश्यक ती माहिती देऊ. ती तुम्ही सर्व मित्रमंडळी व शेजाऱ्यांना द्या. त्याने तुम्ही सर्व मस्त व्हाल. तुम्ही खालील गोष्टी करा.

१) एक नोंद वही ठेवा. त्यात आरोग्यविषयक सवयींची माहिती लिहा.

२) शाळेच्या परिसरातील स्वच्छतेविषयीची नोंद ठेवा. यात शाळेच्या कॅटीनचा पण समावेश करा.

३) वजन व उंचीची नोंद करा.

४) डोळ्यांनी जवळचे व दूरचे नीट दिसते की नाही

याची नीट तपासणी करा.

५) दात किडके आहेत का बघा, नोंद करा.

६) आजारांच्या खुणा.

७) प्रथमोपचार, घरी व शाळेत

८) शाळेत / घरी उपयुक्त झाडांचा बगीचा

९) रोजच्या कामाची रोज दैनंदिनी लिहा.

१०) मोठ्या अडचणी शाळेच्या/गावातील डॉक्टरांना दाखवा.

'जे आपल्याला माहिती नसते ते आपल्या डोळ्यांना दिसत नाही' अशी वैद्यकीय म्हण आहे. म्हणून येथे आम्ही देऊ त्या माहितीच्या मदतीने तुम्ही आजाराच्या खुणा ओळखू शकाल.

**लक्षात ठेवा :** आपण काही आजार बरे करू शकतो. पण त्यापेक्षा खूप आजार आपण टाळू शकतो. उदाहरणार्थ - टायफॉईड, गोवरसारखे एकापासून दुसऱ्याला संसर्ग होऊन पसरणारे जीवघेणे आजार लस देऊन टाळता येतात.

१) एकापासून दुसऱ्याला होणारे आजार यांना संसर्गजन्य आजार असे म्हणतात. उदा. टायफॉईड, गोवर, गालगुंड, क्षयरोग, पोलिओ, कावीळ, घटसर्प, डांग्या खोकला, कॉलरा, कांजण्या, जुलाब, कुष्ठरोग.

२) रक्तदाब,

३) हृदयविकार,

४) कर्करोग तोंडाचा, फुफ्फुसांचा व इतर भागांचा.

५) अल्सर, आतड्यांचे रोग.

६) मूत्रपिंडांचे बरेच आजार.

७) यकृताचे (लिहर) चे बरेच आजार.

८) दमा : काही प्रकारचा.

९) हाडाचे व सांध्यांचे आजार.

१०) पाठदुखी, डोकेदुखी

ही सदैव वाढणारी यादी आहे. याचा अर्थ असा नाही की या आजाराबद्दल सर्व काही तुम्हांला आत्ताच शिकले पाहिजे. याची गरजही नाही. शाळेतल्या बहुतेक मुलांना जे त्रास होतात ते तुम्ही विशेष साधनांच्या मदतीशिवायच ओळखू शकाल. त्यांना महाग औषधांची गरज नाही. आजार व चांगल्या तब्येतीबद्दल / आरोग्याबद्दल मित्रांना योग्य ती माहिती देणे हेच सर्वात महत्त्वाचे काम आहे.



## मुलामुलींची शारीरिक वाढ व बौद्धिक विकास

मुलांची शारीरिक वाढ नीट होत आहे याचा अर्थ ते निरोगी आहेत, त्यांच्या तब्येती चांगल्या आहेत. उत्तम शारीरिक वाढ व बौद्धिक विकास हा चांगली तब्येत दाखवणारा मापदंड आहे. तुमच्या मित्रांची उंची, वजन नीट वाढते आहे का हे मोजा. त्यांचे आलेख काढा. ते नीट वाढत आहेत की नाहीत हे बघा. ते मनाने चारचौघांसारखे मोठे होत आहेत की लहानच राहिले आहेत, त्यांची भावनिक वाढ नीट होते आहे की नाही हे बघा.

**शारीरिक वाढ :** वजन व उंची वाढणे. ज्याची वजन, उंची नीट वाढते आहे तो निरोगी आहे हे समजा.

**प्रश्न- शारीरिक वाढीवर लक्ष कसे ठेवावे ?**

उत्तर : लक्षात ठेवा. ज्याची शारीरिक वाढ नीट आहे तो निरोगी आहे.

मोजा आपले व मित्रांचे वजन दरमहा, उंची दर ३ महिन्यांनी यांची नोंदवहीत नोंद ठेवा. उंची वजनाचे आलेख काढा. ते चढते हवेत. सपाट नको.

**मानसिक वाढ :** बुद्धिमत्ता / हुशारी १) अभ्यास करणे, २) हाती घेतलेले काम नीट करणे.

**भावनात्मक वाढ :** १) उत्साही उत्साहाचा कारंजा.

अ) आनंदी वर्गात, शाळेत व घरी

ब) इतर मुलांमध्ये मिसळतो.

क) खेळतो

ड) खूप मित्र आहेत.

**अयोग्य काय आहे ?**

१) आपल्या वयासाठी अपेक्षित असलेल्या वजनापेक्षा कमी वजन.

२) आपल्या वयासाठी अपेक्षित असलेल्या उंचीपेक्षा कमी उंची.

३) लठ्ठपणा.

४) सर्वांमध्ये न मिसळणारा, दुःखी, फटकून वागणारा, चिडचिडा, तोडफोड करणारा, सर्वासह न खेळणारा मुलगा

किंवा मुलगी.

५) कामात ढोबळ घोडचुका करणारा मुलगा/मुलगी

**उंची -वजन बघायला तुम्हांला काय काय लागेल ?**

१) वजन काटा

२) भिंतीवर स्केलपट्टी आखून उंची बघायची सवय करणे.

३) वय व वजन व उंची यांचे आलेख

४) तुमच्या निरीक्षणाची नोंद करणे.

\* वजन ठीक आहे

\* कुपोषण = लठ्ठपणा

= बारीकपण

(लठ्ठपणा म्हणजे खाणे जास्त पोटाला काम जास्त व व्यायामाचा अभाव म्हणजे स्नायूंची उपासमार. वजन कमी असणे म्हणजे रोज गरजेपेक्षा घन अन्न, कमी पडणे)

**अजून आपण हे करू शकाल.**

१) सर्व मित्रांना चांगले पोषक अन्न म्हणजे काय हे सांगू शकाल.

२) कुपोषणाची (म्हणजे लठ्ठपणा व बारीकपणा) लक्षणे सांगू शकाल.

३) स्वतःला व सर्व मित्रांना सर्व लसी मिळाल्या आहेत याची लसीकरण तक्ता बघून खात्री करू शकाल.

**हे द्यावे** तक्ते = पोषक आहार

= संतुलित आहार

कुपोषणाच्या खुणा





## गुण वाढवा, यशस्वी व्हा ! नापास रोग बरा करा,



महात्मा फुलेंनी सांगितले

“विद्येविना मती गेली, मतीविना गती गेली.  
गती विना राज्य गेले. हे सारे एका अविद्येने केले”.

शिक्षणाशिवाय नोकरी धंदा नाही,  
नोकरी धंद्याशिवाय पैसा नाही  
पैशाशिवाय पोटपाणी जगणे नाही

म्हणजेच जगायचे असेल  
तर नीट शिका व पास व्हा,  
दुसरा पर्याय नाही

दरवर्षी दहावीला व बारावीला निम्मी मुले नापास होतात. महाराष्ट्रात दहावीला १७ लाख मुले बसतात. त्यांपैकी ७ लाखाच्या वर मुले नापास होतात. बारावीला तर यापेक्षा खूपच जास्त मुले नापास होतात आणि सर्वात धक्कादायक म्हणजे महाराष्ट्रात बारावीला तर ९५ टक्के मार्क मिळून जी मुले इंजिनिअरिंगला जातात, त्यांपैकी ९०-९५ टक्के मुले पहिल्या वर्षी नापास होतात. (अजून धक्कादायक म्हणजे हे

ना कुणाला माहीत, नाही कुणाला याचा खेद ना खंत). दरवर्षी मेडिकल इंजिनिअरिंग कॉलेजमधील मुले अभ्यासाच्या ताणतणावामुळे व परीक्षेत नापास होण्याच्या भीतीमुळे आत्महत्या करतात. जेवढी मुले पहिलीत शाळेत जातात त्यापैकी निम्मी मुलेच पाचवीत शाळेत जातात. खूप घरची मुले एकदा नापास झाली की शाळेतला मुकतात. खूप घरी अत्यंत कठीण परिस्थिती असूनसुद्धा मुलांना शाळेत पाठवितात. परंतु मुले नापास झाली की त्यांची शाळा बंद होते. शाळा सुटली की भविष्य काळेकुट्ट.

अशा प्रकारे नापास रोग हाच आपल्या मुलांचा सर्वात मोठा रोग आहे.

आपण सर्व मिळून या देशाचा नापास रोग बरा करूया.

**आई-बाबांनी काय करावे ?**

अकोल्याचे सुप्रसिद्ध मानसोपचार करणारे डॉक्टर दीपक केळकर संमोहन शास्त्र (हिप्नॉटीझम) यात प्रवीण आहेत. ते रंगमंचावर समोरच्या माणसाला संमोहित करून त्यांच्याकडून अशक्य ती कामे करून दाखवतात. ते म्हणतात की मुले तर नेहमी संमोहित असल्यासारखी मोठ्यांकडून शिकत असतात म्हणून मोठ्यांनी चोवीस तास सावध राहून चांगले वागून, चांगले बोलून, चांगल्या सवयी जोपासून उदाहरणानेच मुलांना शिकवावे.

आई बाबांनी धीर द्यावा, प्रोत्साहन द्यावे. आपल्या मुलांनी जन्मापासून आतापर्यंत जे चांगले केले आहे, जी जी बक्षिसे मिळवली आहेत, ते ते भिंतीवर लावून ठेवावे व त्यांना रोज सांगावे की तू एवढं छान केले आहे तर यावर्षीही तू नक्की छान करशील. आपले पूर्वज सांगतात की, “वास्तू म्हणते तथास्तु” म्हणजे आपण जी इच्छा करू, जे बोलू तसेच होवो, असे आपले घर, आपली वास्तुदेवता म्हणते. म्हणून कधीही तू नापास होशील, तू गाढव आहेस असे मुलांना म्हणू नका. आई-वडिलांची भूमिका टीका करायची नसावी, ती सहकाऱ्याचीच असावी.

गोपाळकाल्याच्या दिवशी दहीहंडी फोडतात. एक हंडी



## मुले मस्त वाढवूया

फोडायला दहा थर लावायला लागतात म्हणजे वरच्या थरावर एक मुलगा, त्याच्यानंतर दोन, तीन, पाच असे दहा थर लावावे लागतात. यातल्या कुठल्याही थरातील मुलगा पडला तर वरचा मुलगा हंडी फोडू शकत नाही. दहावीची परीक्षा, बारावीची परीक्षा ही दहीहंडीसारखी असते. यश शेवटच्या दिवशी ठरत नाही.

एखाद्याला पाचवीचे गणित जमले नाही तर त्याला सहावीचेही गणित येत नाही. मग त्याला दहावीचे गणित येत नाही. त्यांना पाचवीपासून गणित शिकवा. असे बारामतीच्या डॉ. अनिल मोकाशींचे सांगणे एकदम बरोबर आहे. प्रत्येक मुलाला विचारा की कुठल्या वर्गात गणित नीट कळले व आले व तेथून पायरी पायरीने दर वर्गाचे पुढील गणित शिकवा, असेच सर्व विषयांचे करा. हे आईबाबांनाच/पालकांनाच करावे लागेल. शिक्षकांची मदत घ्यावी लागेल.

आई-बाबांनी मुलांची सर्व पुस्तके एकदा वर्षाच्या सुरुवातीलाच वाचून काढावी. मुलं आपली काय करतात, काय वाचतात, काय शिकतात हे कळेल. ते सुद्धा मुलांना गोष्टीच्या स्वरूपात नाटकाच्या स्वरूपात किंवा उदाहरणांनी शिकवू शकतील. परीक्षेच्या अभ्यासक्रमामध्ये जे जे आहे ते ते दाखवू शकतील. उदा. मुलांनी आपल्या गावात जी ग्रामपंचायत किंवा नगरपालिका आहे, महानगरपालिका आहे त्यांना एकदा भेट द्यावी. कोर्टात गेले की कोर्टाचे काम कसे आहे ते कळेल. पोलीस स्टेशनला गेले तर तिकडचे काम कसे आहे तेही कळेल. आपल्या नगरसेवकाला, आमदारांना, खासदारांना भेटले तर ही मंडळी काय करतात हे ही मुलांना कळेल. याने नागरिकशास्त्रही पक्के होऊन जाईल. हे वर्षभर किंवा मे महिन्याच्या सुट्टीमध्येही करता येईल.

आई-वडिलांनी त्यांचे स्वतःचे व मुलांचे दुसऱ्याकडे जाणे टाळले तर त्यांचेही आपल्याकडे येणे कमी होईल. **निरनिराळ्या** कार्यक्रमांमुळे अभ्यासात खंड पडतो. **कुणाकडे लमन, कुणाकडे सण** असतो त्यांचा सण होतो. परंतु मुले नापास झाल्यामुळे त्यांचे मरण होते. तेव्हा हा मोह टाळावा. सचिन व शाहरुखान आपल्या कार्यक्रमात येणार नाही. आपण नापास झालो तर रडायला येणार नाही. सचिनची मॅच आहे किंवा शाहरुखचा नाच टीव्हीवर दाखवणार आहे म्हणून मुलांनी **अभ्यास सोडू नये**. उपनिषदामध्ये छान श्लोक सांगितला आहे.

“श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेत

स्तौ संपरिक्त्य विविनक्ति धीरः !” (उपनिषद)

म्हणजे सर्वांना क्षणोक्षणी मोहमय, प्रिय (प्रेयश्च) पण अंती वाईट करणाऱ्या व उत्तम “श्रेयस्कर (श्रेयश्च) अशा दोन वस्तूंतून एक निवडावी लागते व चांगले लोक श्रेयस्कर उत्तम गोष्ट निवडतात हे त्यांना हा श्लोक रोज सकाळी पाठ करून शिकवला पाहिजे.

परीक्षेच्या आधी सिनेमा आदी मोह टाळून आधी अभ्यासच केला पाहिजे. अर्जुनाला जसा माशाचा डोळाच दिसत होता तसा मुलांनाही फक्त अभ्यासच दिसायला हवा.

आता सगळ्या पुस्तकांच्या कवितांच्या कॅसेटस मिळतात. अभ्यास करून जर कंटाळा आला असला तरी कॅसेटस लावून विरंगुळाही होईल व अभ्याससुद्धा होईल. कामामधला बदल हा विरंगुळाच असतो असे गांधीजी शिकवत. तुम्हांला गणिताचा अभ्यास करून कंटाळा आला असला तर भूगोलाचे नकाशे काढा. इतिहासाच्या तारखा पाठ करून टाका. इंजिनिअर किंवा मेडिकलच्या कॉलेजला गेले की १२-१२ तास असा वर्षभर सतत अभ्यास करावा लागतो. रोज १२-१२ तास अभ्यास करायची सवयच करा. एकाच ठिकाणी बसून अभ्यास करायचा कंटाळा आला असेल तर तुम्ही गच्चीवर जाऊन अभ्यास करा म्हणजे विरंगुळा सुद्धा होईल व अभ्यास चालू राहील. तासभर अभ्यास करून कंटाळा आला असेल तर दोरीवरच्या उड्या माराव्या. सूर्यनमस्कार करावे, दंड बैठका माराव्या, नाचावे याने तुमचा विरंगुळा होईल, व्यायामही होईल. स्टॅमिनाही वाढेल. लिहायला जेल पेन चांगले. परीक्षेला लिहायला जेल पेन वापरा. जैन लोक पर्युषमध्ये खात नाहीत. मुसलमान लोक रोजा ठेवतात. तसं आजपासून सूर्यास्तापासून टीव्ही, रेडिओ चा उपास करा. ते बंद ठेवा. मुले क्रिकेटची मॅच बघतातच तेव्हा परीक्षेच्या काळामध्ये क्रिकेटच्या मॅच ठेवणे हेच चुकीचे आहे.

आता परीक्षा तोंडावर आली आहे.

परीक्षेला जाण्याआधी शांत राहिले पाहिजे. कुठल्याही भानगडीत पडू नये. रिश्तावाल्याचे भांडण असेल, नाक्यावरचे भांडण असेल, तुम्ही त्यात पडल्याने तुमची परीक्षा बिघडू शकते.

लातूरला शाहू विद्यालयात मुलांना सकाळी सात ते संध्याकाळी सात कॉलेजमध्येच ठेवतात. “तुम्ही इथेच काय





करायचे ते करा, बारा तास अभ्यास करा, इथेच गणिते सोडवा”. तसे तुम्ही करा. तुमच्या अडचणी मित्रांकडून सोडवा, त्यांच्या अडचणी तुम्ही सोडवा, सगळे सर्व कविता, सूत्रे एकत्र म्हणा, पाठ करा, पास व्हा, चांगले गुण मिळवा.

७५ टक्के लोकांना, मुलांना रक्त कमी आहे. हिमोग्लोबीनमध्ये लोह कमी असल्यामुळे रक्त कमी असते. ओळखीच्या डॉक्टरकडून, औषधी दुकानातून फेरस सल्फेट नावाच्या १००० गोळ्या आणा. १० मित्रांनी प्रत्येकी १०० अशा गोळ्या वाटून घ्याव्या. प्रत्येकाने एक गोळी रोज जेवल्यावर घेतली की शरीरातील लोह वाढून मुलांना फायदा होईल.

**झोपून वाचल्यास एक तास जेवढे डोक्यात जाईल त्यापेक्षा जास्त, बसून वाचल्यास जाते. झोपून अभ्यास नको.**



अभ्यास करून मेंदू थकतो म्हणून अभ्यास करणाऱ्यांना झोप जास्त लागते. मुलांना झोप आली की त्यांना झोपू द्यावे. जे चांगले झोपतात त्यांचाच मेंदू ताजातवाना होतो व कमी वेळात त्यांची पूर्ण झोप होते. म्हणून मच्छरदाणी लावून झोपा. लहान दिवा असेल तरी झोप नीट पूर्ण होत नाही. सर्व दिवे मालवून झोपा. हवे तर कानात कापसाचे बोळे घाला व डोळ्यावर काळी पट्टी बांधा. मग तुम्हांला झोप चांगली लागेल. रात्री लवकर झोपून सकाळी ४ वाजता उठून अभ्यास करा. सकाळची शांत प्रसन्न वेळ अभ्यासासाठी सर्वात चांगली असते. इतिहासामधल्या रिकाम्या जागा हमखास गुण देतात. हे सर्व सकाळी उठून पाठ करा. मुलांनी भूगोलातील सर्व नकाशे काढले. सर्व विषयांच्या पुस्तकातील चित्रे काढली तर त्यांच्या डोक्यामध्ये सर्व विषय पक्के होतील व त्यांना चांगले गुण मिळतील.

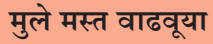
### त्याग करा

काही मिळवण्यासाठी काही त्याग करावा लागतो. परीक्षा

होईपर्यंत टीव्हीचा त्याग करा, रेडिओचा त्याग करा. मित्र, मैत्रिणींना बोलावण्याचा त्याग करा. तुम्ही न गेल्याने कोणाचे लग्न काही थांबत नाही. पण तुम्ही नापास झाल्याने तुमचे आयुष्यच खंडते. तुम्ही नापास झाल्यास तुमच्या दुःखाला कोणी साथी नसेल.

माझ्या भावाचा यशस्वी मुलगा मोटारसायकल चालवत होता. तेवढ्यात मोबाईलवर फोन आला व फोन घेतला तेव्हाच रस्त्यावर गाडी वळवली, गाडी घसरली व डोके कठड्याला लागून तो मेला. त्याने जर मन लावून गाडी चालवली असती व त्याचवेळी दुसऱ्याशी बोलत नसता तर अपघात झाला नसता. आपण स्वतः काम करताना मनात दुसरेच काहीतरी बोलत असतो. आपण एक काम करत असतो पण मनात दुसरेच विचार असतात. अशाने काम बिघडते. आपलं आपल्याशी बोलते त्याला वाणी असे म्हणतात. मन लावून अभ्यास करू तेव्हा आपली वाणीसुद्धा त्या अभ्यासावर केंद्रित असावी. तरच आपला अभ्यास सर्वोत्कृष्ट होतो. असे नसेल तरच चुका होतात. समजा लिहिताना दुसरा विचार केला तर खोडाखोड करावी लागते. सूर्याचे किरण भिंगाने एकत्र आणले तर त्या बिंदूवरील कागद, कापूस जळतो. असा एकाग्रतेचा फायदा असतो. आपले मन व वाणी आपण जे करतो त्या कामावर एकाग्र झाली पाहिजे. मुलांनी मन एकाग्र करून अभ्यास करावा. जागतिक पातळीवर खेळामध्ये भारतातील जी मुले पहिली येतात त्यांचे डॉ. भीष्मराज बाम हे गुरू आहेत. त्यांची ही शिकवण आहे.

रेडिओ, टी.व्ही. याचा त्रास अभ्यासाला होऊ नये. हा लेख वाचणाऱ्यांनी सगळ्यांना आपल्या शेजाऱ्या-पाजाऱ्यांना विनंती करावी की, आपल्या रेडिओ, टी.व्ही. चा आवाज घराबाहेर जाऊ नये. सिंगापूरला आपल्या घरातील रेडिओ, टी.व्ही. चा आवाज घराबाहेर ऐकायला आला तर शिक्षा होते. निम्मी लोकसंख्या मुलांची आहे व प्रत्येक घरी परीक्षा देणारी मुले आहेतच म्हणून प्रत्येक घरी आजपासून असा नियम केला पाहिजे की आमच्या टीव्हीचा आवाज घराबाहेर जाणार नाही. दहावी बारावीचा अभ्यास पहिलीआधीच सुरू व्हावा. एका मुलाच्या डॉक्टरांनी अभ्यास केला की शाळेतील मुलांना काय आवडते काय आवडत नाही. तेव्हा कळले की मुलांना वर्गात बसून शिकणे सोडून इतर सर्व आवडते. या ज्ञानाचा फायदा घ्यावा. इतिहास भूगोल बसून न शिकवता



Our School Student Miss Rashmi Joshi  
with India's President, Dr. A.P.J. Abdul Kalam

(राष्ट्रपती भवनचे फोन नंबर ०११ - २३०१५३२१,  
२३०१४३०५, व फॅक्स ०११ - २३०१७२९० व लोकसभेचे ०११  
- २३०३४१२२ व ०११ - २३०३४८८१ आहेत. माननीय शरद  
पवार यांच्या कार्यालयाचे नंबर - २३३८८१६५, २३३८२७५६ व  
फॅक्स - २३३८१७६७



## आरोग्य व आजार

निरोगी शरीर हीच तुमची खरी संपत्ती आहे.

पैसे गेले तर मिळवता येतात.

नाव गेले तर परत कमावता येते

पण आरोग्य गेले तर सर्वच गेले.

म्हणून आरोग्याबद्दल शिका व निरोगी राहा.

आपली तब्येत चांगली कशी राखावी ?

१) आरोग्यदायी पोषक अन्न, २) स्वच्छता,

३) लसीकरण

**पोषक : आरोग्यदायी अन्न**

१) तुम्हांला निरोगी बनविते.

२) तुमची वाढ करते, उंची, वजन वाढविते.

३) खेळायला, अभ्यासाला, उत्साही राहायला शक्ती देते.

पोटभर खा. विविध प्रकारचे पदार्थ खा.

४) तांदूळ, गहू, डाळी, बटाटे, हिरव्या पिवळ्या भाज्या

खा.

५) मोड आलेली धान्ये खा.

६) दूध, अंडी, मांस, मासे चांगली फळे खा.

**स्वच्छता दैवी आहे**

१) रोज स्नान करा.

२) रोज स्वच्छ कपडे घाला.

३) संडासानंतर हात साबण व पाण्याने स्वच्छ धुवा.

४) काहीही खाण्याआधी हात धुवा.

५) रोज दात घासा. उठल्याबरोबर व झोपण्याआधी

जेवल्यावर बारीक मिठाने दात घासा.

६) उकळलेले पाणी प्या.

७) नखे दर आठवड्याला कापा.

८) अनवाणी पायांनी फिरू नका.

९) संडास / नीट वापरायला शिका. ते स्वच्छ ठेवा.

**लसीकरण - पांगळेपणा पोलिओ नावाच्या**

आजाराने येतो. पोलिओची लस घेतल्याने पोलिओचा

आजारच होत नाही व पांगळेपणा टळतो. शेजारच्या

५ वर्षाखालील सर्व मुलांना पोलिओची लस मिळाली

आहे याची त्यांचे लसीकरणाचे तक्ते बघून खात्री

करून घ्या. पोलिओ लस सर्व मुलांना देतात तेव्हा

**शेजारच्या सर्व मुलांना लस द्यायला लसीकरण**

**केंद्रावर घेऊन जा.**

जीवघेणे आजार लस दिल्याने टळतात. सर्व मुलांनी सर्व लसी लगेच घेण्यापूर्वी ८५ टक्के मुलांना सर्व लसी मिळायच्या.

आता निम्म्या मुलांना निम्म्याही लसी मिळत नाहीत.

मतदानाला जसे सर्वांना घेऊन जातात तसे आपण सर्व मुलांना लस द्यायला नेऊ या. सरकार सहा आजारांविरुद्धच्या लसी मोफत देते. ते आहेत पोलिओ, त्रिगुणी लस (घटसर्प, डांग्या खोकला, धनुर्वात विरुद्ध) बी.सी.जी. (क्षयरोगाविरुद्ध) व गोवर मुंबई महानगरपालिका गालगुंड विरोधी एमएमआर लसही मोफत देते. हिपटायटिस 'बी' ही कावीळविरोधी लसही मोफत देते. या सर्व लसी सर्व मुलांनी लगेच घ्याव्या. त्रिगुणी व धनुर्वात लस सोडली तर इतर कोणत्याही लसीने काहीही त्रास होत नाही.

टायफॉईड हा शाळेतील मुलांना सर्वात जास्त होतो. बरे व्हायला दोन आठवडे वेळ व ५ ते ५०,००० रुपये लागतात. खूप मुले मरतात, म्हणून टायफॉईड लस प्रत्येकाने लगेच घ्यावी. शाळांनी शाळाप्रवेशाआधी प्रत्येक शाळेत सर्व लसी घेतल्याचा दाखला अनिवार्य करावा असे जगभर होते.

**कोणते अन्न आपल्याला सशक्त, मस्त निरोगी बनवते?**

गहू, तांदूळ, मका, रागी, डाळी, मूग, मसूर, मटकी, वाटाणे, शेंगदाणे, खोबरे, दूध अंडी, मटन, मासे.

**यांना नाही म्हणा. हे टाळा**

१) चहा, २) कॉफी, ३) सोडा, ४) बाटलीबंद पेये

**नैसर्गिक फळे सर्वोत्तम**

चॉकलेट आणि गोळ्यांऐवजी फळे खरेदी करा. खा, वाढदिवसाला द्या.

**आपले डोळे चमकदार राहण्यासाठी**

फळे व भाज्यांची आवड निर्माण करा. स्वतःमध्ये व मित्रांमध्येही.

**हे खा :** टोमॅटो, पपई, चिकू, आंबे, गाजर, लाल भोपळा, डाळिंब, अननस, करवंदे, रानआवळे व परिसरात होणारी स्वस्त फळे.

आ.मु.महाराष्ट्र



## मुले मस्त वाढवूया

### हे टाळा

बाटली बंद पेये

**चांगले अन्न खाल्याने आपण निरोगी राहतो.**

१) चांगले, योग्य अन्न खाण्याने आजारी रोगी लवकर बरे होतात.

२) आजारी मुलाला पोषक अन्नाची गरज असते.

**तब्येत बिघडवणाऱ्या इतर सवयी :**

विडी सिगारेट ओढणे / धूम्रपान करणे / तंबाखू / गुटका खाणे. बाबा, काका, शेजारी, शिक्षक यापैकी कोणी विडी सिगारेट ओढतात का ? त्यात तंबाखू असतो. कोणी तंबाखू गुटका खातात का ? गुटक्यात पण तंबाखू असतो.

या सर्वांना छातीचे आजार, खोकला, दम, कर्करोग (कॅन्सर) हृदयविकार, अर्धांगवायू (पॅरालिसीस) उच्च रक्तदाब होतो व मरण लवकर येते. या वाईट सवयींची किंमत ते मेल्यावर त्यांच्या अनाथ मुलाबाळांना, परिवाराला द्यावी लागते.

१) विडी सिगारेट ओढल्याने दम्याचा त्रास होतो.

२) वातावरण खराब होते. प्रदूषित होते.

३) खूप पैसे जातात.

**हेच तंबाखू, गुटक्यानेही होते.**

**विडी सिगारेट/तंबाखू गुटका खाणाऱ्यांना रोज विनंती करून त्यांना ती सवय सोडायला मदत करा.**

त्यांना सांगा की

१) आपली तब्येत सुधारेल

२) आपल्या परिवाराची तब्येत सुधारेल

३) पैसे वाचतील

४) घर सुखी होईल.

**तोंडातील कॅन्सर, अन्ननलिकेचा कॅन्सर**

**विडी/सिगारेट हे तंबाखू गुटक्याचे दुष्परिणाम**

☞ कॅन्सर

☞ पोटात अल्सर व कॅन्सर

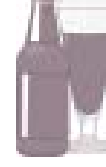
☞ हृदयविकार

☞ उच्च रक्तदाब

☞ अर्धांगवायू

☞ औषधात खूप खर्च

☞ लवकर मरण. परिवार अनाथ



## दारू / बिअर

**दारू माणसे मारते**

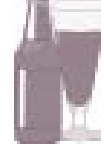
१) दारू पिणे, बिअर पिणे वाईट आहे. बिअर दारूच आहे.

२) दारू पिणाऱ्याची तब्येत बिघडते.

३) दारू पिणाऱ्याची मुले उपाशी राहतात. त्यांच्या अन्न, शिक्षणासाठी पैसेच नसतात. ते दारूत जातात.

४) दारू पिणारे मारपीट करतात. गुन्हे करतात, सर्वांना दुःखी करतात.

५) लोकशाहीत लोकांच्या मताप्रमाणे राज्य चालते. राज्यात दारूबंदी हवी हे आपले मत पोस्टकार्डावर लिहून मुख्यमंत्र्यांना कळवा. सर्वांनी विनंती केली की त्यांना दारूबंदी करावीच लागेल. ते आपल्याला उत्तर देतील कारण ते त्यांचे कर्तव्यच आहे. मेघदूत पोस्टकार्ड २५ पैशाला मिळते. ते आपल्या पोस्ट ऑफिसमध्ये मागा. त्यांचेकडे उपलब्ध नसेल तर त्यांना ते आणायची लेखी विनंती करा.



महोदय,  
कृपया दारूबंदी करावी.  
मला उत्तर द्यावे.  
आपला विनम्र  
नाव  
वय  
इयत्ता  
पत्ता

प्रती,  
मुख्यमंत्री  
महाराष्ट्र राज्य  
मंत्रालय  
मुंबई

**मेघदूत पोस्टकार्ड आपल्या पोस्टात न मिळाले तर पोस्टमास्तर जनरल, मुंबई यांना विनंती पत्र लिहा की आपल्या पोस्टात मेघदूत कार्ड उपलब्ध करून द्या. ते जरूर ऐकतील.**



# शरीराच्या महत्वाच्या अवयवांचे संरक्षण करा

आपल्या छोट्याशा डोक्यात शरीराचे सर्वात महत्वाचे भाग आहेत / अवयव आहेत. ते म्हणजे डोळे, कान, नाक, जीभ, दात आपला मेंदू डोक्याच्या हाडाच्या आवरणात आत सुरक्षित आहे.

**आपला चेहरा खूपच महत्वाचा आहे.**

**आपल्या डोक्याचे 'इजा' होण्यापासून रक्षण करा.**

१) मित्रांशी भांडताना मित्राचे डोळे भिंतीवर आपटू नका.  
२) केसांची निगा राखा. त्यात उवा, घाण जमा होऊ देऊ नका. केसांना तेल लावा.

३) चांगले अन्न खाल्ले तरच केस नीट वाढतात. अन्न रोज कमी पडले तर केससुद्धा बारीक व खराब होतात. शितावरून भाताची व केसावरून तब्येतीची / आहाराची परीक्षा करता येते.

हे करा :

१) डोक्याला जखमा होऊ देऊ नका.  
२) केस स्वच्छ आहेत का बघा.  
३) केस नीट वाढतात का बघा. लाल भुरे केस, बारीक, खराब केस, कमी केस दिसले म्हणजे उपासमार होते आहे हे जाणा.

हे करा

**डोळे नीट बघा**

१) ते चमकदार हवेत. ते चमकदार आहेत की मातीसारखे आहेत ?

२) डोळ्यांना जादा पाणी सुटते का ? काही त्रास आहे का ? खाज येते का ?

३) डोळे लाल आहेत का ?

४) डोळे दुखतात का ?

५) वर्गात फळ्यावरचे लिहिलेले दिसते का ? वाचायला त्रास होतो का ? बसची नावाची पाटी, नंबरची पाटी वाचता येते का ? की त्रास होतो. टी.व्ही. अगदी जवळून बघता का? टी.व्ही. दुरून बघायला त्रास होतो का ?

यातील काहीही त्रास असेल तर डोळे डॉक्टरांकडून तपासून घ्या. लक्षात घ्या की दर दहाव्या मुलाला डोळ्याचा त्रास असू शकतो, पण हे माहिती नसते. नीट दिसत नसल्याने मुले अभ्यासात मागे पडतात, नापास होतात. डोळे तपासून चष्मा लावला की ही मुले नीट वाचू शकतात, अभ्यास व जीवनात प्रगती करतात.

'अ' जीवनसत्त्व सरकारी दवाखान्यात मोफत मिळते. ५ वर्षाखालील सर्व मुलांना सरकारी दवाखान्यात 'अ' जीवनसत्त्व १ चमचा पाजतात. त्याने १ वर्षभर पुरेल एवढे 'अ' जीवनसत्त्व मिळते. मातकट डोळे असलेल्या सर्व मुलांनी 'अ' जीवनसत्त्व घ्यावे. सरकारी दवाखान्यात किंवा आपल्या डॉक्टरांकडून.

हिरव्या पिवळ्या लाल भाज्या व फळांमध्ये भरपूर 'अ' जीवनसत्त्व असते. उदाहरणार्थ खालील भाज्या आणि फळांमध्ये भरपूर 'अ' जीवनसत्त्व आहे. ही खाण्यात रोज हवीत / वारंवार हवीत.



कोथिंबीर



कढी पत्ता





## मुले मस्त वाढवूया

**मस्त फळे, कोशिंबिरी भाज्या खायला शिका व सर्वांना शिकवा**

**जेव्हा काही खाल तेव्हा दरवेळी त्यात एकतरी फळ, कोशिंबीर हवीच. काकडी, टोमॅटो ही फळेच आहेत.**

**कान : कानाचे काम**

१) आपण कानामुळे सुंदर दिसतो. (कानाशिवाय कसे दिसतो ? हाताने कान झाकून आरशात बघा.)

२) ऐकणे

३) चक्कर न येऊ देता आपल्याला स्थिर उभे ठेवणे. तोल न जाता बसणे, उभे राहणे. हे काम कान करतात.

एखाद्या टी.व्ही. चा कार्यक्रम त्याच्या आवाजाशिवाय बघा. बहिरे झालात तर असे जगावे लागेल. (गोंगाटाने, अती आवाजाने) कान खराब होऊन आपण सर्व हळूहळू बहिरे होत आहेत म्हणून शक्य तेव्हा आवाज / गोंगाट कमी करा. टी.व्ही., रेडिओ, मोबाईलचे आवाज कमीत कमी ठेवा.

या सर्वांनी आपण बहिरे होतो हे सर्वांना सांगा.

शहरात उंच इमारतींनी आवाज परावर्तित होऊन आवाजाची तीव्रता खूप वाढते. शहरात फटाके वाजवू नयेत.



**ढोल बॅंड**



**भोंगे लाउडस्पीकर, बहिरोबा**



**फटाके**



**वाहनाचे क्षेत्र**

शहरात उंच उंच इमारती दाटीवाटीने उभ्या असतात. आरसे उजेड परावर्तित करतात तशा भिंती आवाजाच्या लहरी परावर्तित करतात. त्यामुळे आवाजाची तीव्रता खूप पटींनी वाढते.

फटाके गच्चीत वाजवले तर आवाज मोकळ्या आकाशात जाईल, शहरातील नागरिक बहिरे होणार नाहीत. आवाजाचे फटाके टाळा. टाळता आले नाही तर गच्चीत वाजवा. पण गच्चीवरून खाली पडू नका. सावध राहा. कोणातरी वडील मंडळींना सोबत घ्या.

सर्वात चांगले म्हणजे घरच्या सोसायटीची सभा घ्यायला सांगा. त्यांना सांगा की प्रत्येक घरी निम्मी मुले आहेत. म्हणजे सोसायटीत पण निम्मी राहणारी मुलेच आहेत. त्यांना खेळायला गच्ची हवी. ती सुरक्षित करून घ्या. कठडे उंच करून घ्या. पाइप भिंतीजवळ करून गच्ची खेळायला मोकळी करून घ्या. रोज गच्चीत खेळा व दिवाळीत फटाके उडवायचे असतील तर गच्चीतच उडवा.

हे केल्याचे मला पोस्टकार्ड टाकून कळवा.

लक्षात ठेवा एकदा बहिरे म्हणजे नेहमीसाठी बहिरे. गोंगाट टाळा, बहिरेपणा टाळा. बहिरेपणावर इलाज आहे पण बहिरेपणा आणणारा गोंगाट टाळलेलाच बरा.

**कान :**

**१. कान दुखतो का ?**

कान ओढून बघा.

कानासमोरचा भाग दाबून बघा.

कानामागचे हाड दाबून बघा.

२. कानातून पाणी, रक्त, पू येतो का ?

३. कानात काही वाजते आहे असे वाटते का ?

४. ऐकायला नीट येते की कमी येते ?

कुजबुज

वर्गातले बोलणे

मोठे आवाज

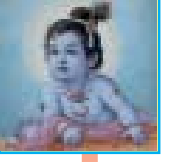
**हे नीट ऐकायला येते की काही त्रास आहे ?**

**महत्वाचे :**

१. कानाचा पडदा फुटून कानातून पाणी/रक्त/पू वाहतो का ?

२. कानाचा आजार झाला तर बाजूच्या मेंदूला आजार पसरून जिवाला धोका होऊ शकतो. बहिरेपणा येऊ शकतो.

३. आपला सारखा तोल जाऊ शकतो. चक्कर येऊ शकते.



### हे सर्वांना सांगा -

१. कानात पिन, काडी, टोकदार वस्तू टाकू नका.
२. गोंगाट, मोठे आवाज यापासून दूर रहा. गोंगाट करू नका.

### हे बघा -

१. कानातून पाणी येते का ?
२. कानात मळ आहे का ?
३. कान दुखतो का ?
४. ऐकायला त्रास आहे का ? ऐकायला कमी येते का ?

### ऐकण्याचे दोष/बहिरेपणा टाळता येतात, सुधारता येतात.

#### डॉक्टरकडे केव्हा जावे ?

१. कान दुखतो.
२. कानातून पाणी/पू /रक्त येते.
३. ऐकण्यात अडचण/कमी ऐकायला येते.
४. कानात विचित्र आवाज येतो.
५. चक्कर येते.

### आजार टाळणे हे आजारी झाल्यावर औषध करण्यापेक्षा हजार पटींनी सोपे व चांगले आहे.

**दात : दात आहे तरच जगू शकू !**

**बिनदाताचा सिंह/वाघ उपाशी मरेल.**

**बिनदाताचा माणूस पण.**

पण जवळजवळ सर्वांचे दात किडलेले आहेत. किडलेल्या दातांमध्ये आजाराचे जंतू घर करून राहतात. ते आपल्याला वारंवार आजारी करू शकतात. किडक्या दातांनी जेवताही येत नाही. दात दुखत असेल तर कशातच लक्ष लागू शकत नाही.

मिठाने दात किडवणारे जंतू मरतात. (या जंतूचे शास्त्रीय नाव स्ट्रेप्टोकोकस) म्हणून घरच्या सर्वांनी जेवल्यावर बारीक मिठाने दात घासले तर सर्वांची दाताची कीड कमी होते, दातदुखी कमी होते, तोंडाचा खराब वास जातो. असा खूप लोकांचा अनुभव आहे. तुम्ही करून बघा. रोज घरी सर्वांनी जेवल्यावर बारीक मिठाने दात घासा व आपला अनुभव मला कळवा.

दातांची नीट काळजी घेतली तरच ते १०० वर्षे छान राहतील. दात राहिले तरच तुम्ही राहाल. दात हिरड्यांमध्ये बसवलेले असतात. हिरड्या खराब झाल्या, सडल्या तर दात

पडतात.

दात गुलाबी हिरड्यांमध्ये बसवलेले असतात. खूप लोकांचे दात किडलेले व हिरड्या सुजलेल्या, आजारी असतात. हिरड्या खराब झाल्या तर चांगले दातही पडू शकतात.

#### दात व हिरड्यांचे आजार कसे टाळावे ?

१. जेवल्यावर मिठाने दात घासा.
२. सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपण्याआधी दात घासावे.
३. फळे, कोशिंबिरी, कच्चे पदार्थ हे दात व हिरड्यांचे रक्षण करणारे नैसर्गिक ब्रश पेस्ट आहेत. ते खाताना दात हिरड्या घासायचे काम होते, हिरड्या बळकट होतात. म्हणून काहीही खाण्याचा शेवट कच्च्या पदार्थांनी, कोशिंबिरी फळांनीच करा. हे सर्वांना सांगा.

#### एकदा दातांच्या डॉक्टरांना भेट द्या.

निरोगी हिरड्यांमध्ये दात मजबूत राहतात.

#### हिरड्या कशाने खराब होतात ?

आपण शिजवलेले मऊ अन्न खातो. त्याचे थर दातावर राहतात. या थरांनी हिरड्यांना इजा होते. हिरड्या लाल होतात, सुजतात, दुखतात. त्यातून कधी कधी रक्त येते. हिरड्या सडल्या की दात ढिले होऊन पडू शकतात.

या मऊ अन्नावर स्ट्रेप्टोकोकस नावाचे जंतू वाढतात. ते आम्ल (अॅसिड) तयार करतात. या आम्लाने दात झिजतात. त्यात खड्डा पडतो.



**थडा :** दरवेळी काहीही खाताना त्यात कच्ची कोथिंबीर, फळे हवीतच. खाण्याच्या शेवटी ती जरूर स्वतंत्रपणे खावीत. ही ब्रश पेस्टचे दात साफ करण्याचे काम करतात.

#### हे करा : स्वतःसाठी व मित्रांसाठी

१. सर्व दात नीट बघा.
२. दात किडले आहेत का ?
३. हिरड्यांना सूज आली आहे का ?
४. दात पुढे मागे विचित्र आहेत का ?
५. मिठाने दात घासून फायदा होतो का ?



## अन्न, पाणी, घर व परिसर

**१. अन्न :** घरचे अन्न सर्वोत्तम व सुरक्षित. बाहेरच्या उघड्या अन्नावर माशा बसतात, त्या अन्नाने आजार होऊ शकतो. रस्त्यावर शिजवलेले व विकले जाणारे अन्न कितीही चमचमीत असले तरी ते टाळा.

सर्व फळे, भाज्या, मासे, मटण शिजवण्याआधी नीट स्वच्छ करा.

बऱ्याच उपाहारगृहात (हॉटेलमध्ये) स्वच्छता नसते. अन्नपदार्थ नीट स्वच्छ न करता तसेच वापरतात. या अन्नातून आजार पसरतो. अशा ठिकाणी खाणे टाळावे.

दुकानांमध्ये मिळणारे पदार्थ प्लॅस्टिक थैलीत बंद असले तरी ते गलिच्छ झोपडपट्टीत बनले असतील तर अस्वच्छ व धोकादायक असू शकतात.

घराबाहेर खावे लागले तर फळे खावी. साली असलेली केळी, मोसंबी, डाळिंबासारखी फळे सर्वोत्तम. फळे स्वतः धुऊन खावीत. घरून डबा न्यावा, चणे-शेंगदाणे न्यावे.

**२. पाणी :** चांगले पिण्यायोग्य पाणी दुर्मीळ होत आहे. खूपदा पाण्याच्या नळाभोवती खूपच घाण असते. त्या घाणीत आजाराचे जंतू वाढतात. खूप ठिकाणी पाण्याच्या नळाजवळच कपडे, भांडी धुणे, स्नान केले जाते. हे चूक आहे. हे घाण पाणी आपल्या घरी आपण पाणी आणू त्यात मिसळले जाऊ नये. घरी सर्वांनी उकळलेलेच पाणी प्यावे.

पाण्याच्या नळाजवळ पाणी साचत असेल तर ते नाली करून थोडे दूर न्या. तेथे भाज्या लावा. (जागा असेल तर) तुम्ही मित्रांसह हे करा.

**३. घरे :** घर, घाण सर्वांनी करावे व स्वच्छ फक्त आईने करावे हे चूक आहे. आपण सर्वांनी आपले घर सारखे स्वच्छ करावे तरच ते स्वच्छ मस्त आनंदी घर होईल. घराचे स्नानगृह व शौचालय स्वच्छ हवे. ते साबण, अँटीसेप्टिक औषधे वापरून स्वच्छ ठेवावे.

केर रोज काढावा. तो घराबाहेर टाकू नये. घराच्या बाजूच्या कचऱ्यात आजार देणारे जंतू वाढून आपल्यासह गावच आजारी पडू शकते. कचरा कचराकुंडीत टाकावा जेथून महानगरपालिकेची गाडी तो नेऊ शकेल.

झुरळे व उंदीर घरात नकोत. स्वच्छ घरात ते कमी होतील.

त्यांचा नायनाट करा. ते आरोग्याचे शत्रू आहेत.

घरात, शाळेत सारखा कचरा होत असतो. तो आपण सारखा काढावा. तरच घर, परिसर, शाळा स्वच्छ राहतील.

**४. शाळा :** समजा एका शाळेत १००० मुले आहेत. १००० मुले सर्व शाळा घाण करतात व काही कर्मचारी ते रोज साफ करतात.

अशी शाळा स्वच्छ राहूच शकत नाही. पण चला आपण ठरवू या की प्रत्येक मुलगा प्रत्येक क्षणी शाळा स्वच्छ ठेवेल. जेव्हा १००० मुले शाळा स्वच्छ ठेवायला ठरवतील व तसे वागतील तर ती शाळा कधीही अस्वच्छ राहूच शकत नाही.

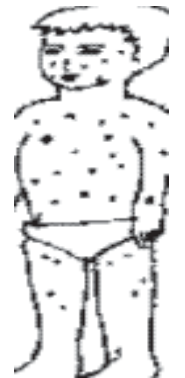
पण यासाठी शाळेच्या प्रत्येक वर्गात किंवा वर्गाच्या दाराबाहेर कचरा टाकायला डबा हवा. तो नसेल तर आपण आणून द्यायला हवा. आपण शाळेची मूत्रालये, शौचालये भरपूर पाणी वापरून स्वच्छ ठेवायलाच हवी.

**५. परिसर व वातावरण :** जाणते अजाणतेपणी आपल्या वापरामुळे परिसर व वातावरण अस्वच्छ होते, कचरा तयार होतो, पाणी हवा खराब होते. ती जादा खराब झाली तर जगणे अशक्य होते. खराब अन्न, पाणी, हवा यामुळे आपण आजारी होतो.

परिसर व वातावरण, हवा, पाणी कोणत्या वस्तू खराब करतात याचा अभ्यास करा व आपले धडे आम्हांला कळवा. महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रक मंडळ यांनाही कळवा. पुढे मागे या माहितीचा जरूर उपयोग होईल.



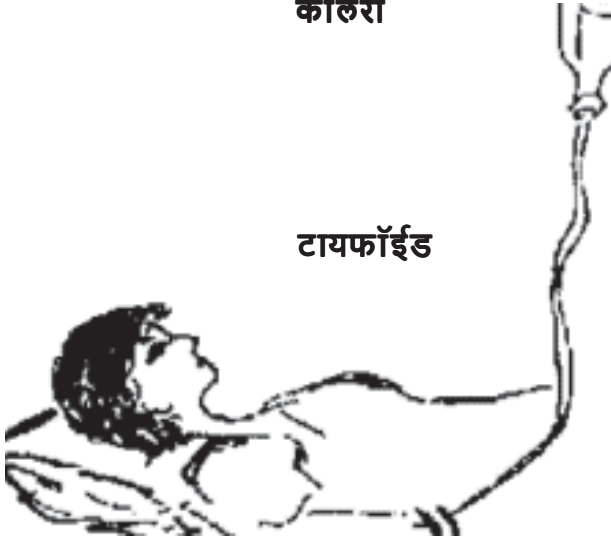
खोकला



कांजण्या



कॉलेरा



टायफॉईड

एक दुसऱ्यापासून लागण होऊन होणारे आजार : यांना संसर्गजन्य आजार असेही म्हणतात. ताप, सर्दी, खोकला, डोळे येणे, गोवर, कांजण्या, गालगुंड, क्षयरोग, टायफॉईड, उलटी, जुलाब, जंत, कावीळ हे सर्व एका आजारी माणसाला झाले की त्याला भेटणाऱ्या सर्व लोकांना होऊ शकतात.

रामायणात रावणाने मारुतीची शेपटी पेटवली. तो लंकेत फिरला, सर्व लंका पेटली अशी गोष्ट आहे.

वर दिलेले आजार असलेला एक मुलगा अगदी परीक्षा द्यायला शाळेत आला तरी सर्व शिक्षक, कर्मचारी व मुले आजारी पडू शकतात. असे करणे चूक आहे, पाप आहे.

आपण सर्व शपथ घेऊ या की आम्ही आजारी असताना शाळेत जाणार नाही व ही शपथ सर्वांना द्या.

### आजार टाळा

- १) सर्व मुलांना सर्व लसी लगेच द्या. लसी कमीत कमी पैशात जीवघेणे आजार टाळतात.
- २) आजारी माणसापासून दोन हात दूर राहा. सर्दी खोकला, गोवर, क्षयरोग, गालगुंड, आदी आजार हवेतून आजारी माणसाच्या शिंकणे, खोकणे, आदी मधून, त्यांचे जंतू आपल्याला मिळाल्याने होतात.
- ३) उलटी, जुलाब, जंत, आव, कावीळ, पोटदुखी, कॉलेरा आजारी माणसाने हाताळलेल्या अन्नातून आपल्याला मिळतात. घराबाहेरच्या अन्नाला कोणी हात लावलेला असतो ते माहिती नसते. ते आजार देऊ शकते. घराबाहेरचे अन्न टाळा. हे आजार कमी होतील.
- ४) एक आजारी मुलगा शाळेत गेला की सर्व मुले, शिक्षक व इतर कर्मचार्यांना त्याची लागण व आजार होऊ शकतो. म्हणून आजारी माणसाने उंबरठा ओलांडू नये असा फलक शाळा, सार्वजनिक जागा व घरोघरी हवा. आजारी माणसाने घरी राहणे ही देशसेवा आहे. त्याने आजाराचा प्रसार कमी होतो.
- ५) मुलांनी शपथ घ्यावी की आम्ही आजारी असताना शाळेत जाणार नाही.
- ६) ही माहिती सर्वांना द्यावी.



## सर्दी पडसं

जगात सर्वात जास्त लोकांना हैराण करणारा आजार अशी सर्दीची ख्याती आहे. १९४१ साली शास्त्रज्ञांनी सिद्ध केले की, सर्दी झालेल्या व्यक्तीच्या नाकातून वाहणारा द्रव जिवाणूविरहीत केल्यानंतर सुद्धा संसर्गजन्य आहे. १९५० ते १९६० च्या दरम्यान सर्दीला कारणीभूत अशा जवळपास १०० विषाणूंचा शोध लागला. या विषाणू समूहाला Rhinoviruses (ग्रीक भाषेत rhin म्हणजे नाक) असे संबोधतात. सर्दी इतर काही विषाणू आणि जिवाणूंमुळे सुद्धा होते. शिकताना किंवा खोकताना विषाणू नाकातोंडातून बाहेर पडतात व हवेत पसरतात. हवेतील विषाणूंचा संसर्ग होऊन सर्दी होते. नाकातून वाहणारा द्रव किंवा शेंबूड हाताला लागल्यास त्यामुळे सुद्धा



संसर्ग होऊ शकतो.

अशा प्रकारे हाताला हात लागून संसर्ग होण्याची शक्यता समोरासमोर शिंकल्यामुळे होणाऱ्या संसर्गापेक्षा जास्त असते असे एका प्रयोगात आढळलेले आहे.

लक्षणे : नाक वाहणे, नाक चोंदणे, शिंका येणे, घसा खवखवणे, क्वचित प्रसंगी डोळे लाल होणे, डोळ्यातून पाणी वाहणे, किंचित ताप, अंगदुखी ही सर्दीची सर्वपरिचित लक्षणे आहेत.

सर्दी झाल्यास काय करावे:-

सर्दीवर रामबाण अशी वल्गना करणारी शेकडो औषध बाजारात उपलब्ध आहेत. वेगवेगळ्या उपचार पद्धतीच्या तज्ज्ञांनी सुचवलेली विविध औषधे लक्षणांची तीव्रता तात्पुरती कमी करण्यापलीकडे फारसं काही करू शकत नाही, हे सर्वांना चांगले ठाऊक आहे. तरी सुद्धा जाहिरातीला बळी पडण्याचा आमचा सोस काही संपत नाही. सर्दीला औषध नाही ही वस्तुस्थिती आहे.

दोन वेळा नोबेल पारितोषिकाने सन्मानित केलेले थोर शास्त्रज्ञ लायनस पॉलिंग यांनी व्हिटामीन सी वर बरेच संशोधन केले आहे. व्हिटामीन सी मुळे सर्दीला प्रतिबंध घालता येतो किंवा लक्षणांची सुरुवात झाल्याबरोबर घेतल्यास आजाराची तीव्रता कमी होते असे ठामपणे सुचवले आहे.

सर्दी झालेल्या व्यक्तीने नेहमीच्या आहाराबरोबर भरपूर पाणी, ताजी फळे व फळांचा रस घ्यावा. व्हिटामीन सी घ्यावे. गरम पाण्याच्या गुळण्या कराव्या. भरपूर झोपावे व विश्रांती घ्यावी. केवळ लक्षणांची तीव्रता कमी करण्याकरिता औषधोपचार करायचा झाल्यास काही पारंपरिक घरगुती औषधांचा वापर उदा. आलं, गवती चहा, तुळस, हळद इत्यादींचा काढा अथवा सुंठ, वेखंड, लेप या प्रकारांना बाजारात मिळणाऱ्या औषधांमधील रसायनांपेक्षा उजवे स्थान आहे.

### प्रतिबंधक उपाय

सर्दी झालेल्या व्यक्तीने शक्यतोवर गर्दीत जाऊ नये. शिकताना, खोकताना नाकातोंडावर रुमाल धरावा. नाकातून वाहणारा द्रव वा शेंबूड हाताला लागल्यास दुसऱ्यांना संसर्ग होऊ शकतो ते टाळण्याकरिता रुमाल वापरावा. सार्वजनिक वापराच्या वस्तूंना गरज नसल्यास हाताळू नये. रुग्णांच्या संपर्कात आल्यास हात स्वच्छ धुवावे. लक्षणांची तीव्रता विशेषतः ताप वाढल्यास, कफाचा रंग पिवळा वा हिरवट झाल्यास, खोकला वाढल्यास, श्वासाची गती वाढल्यास, श्वास घेताना छातीत किंवा पाठीत दुखायला लागल्यास वैद्यकीय मदत घ्यावी.

डॉ. राजेन्द्र आगरकर

वैद्यक विभाग,

टाटा मूलभूत संशोधन संस्था,

कुलाबा, मुंबई-५





## मुलांमधील सर्दी खोकला



**सर्दी, खोकला, कांजण्या, गोवर गालगुंड आदी संसर्गजन्य आजार झालेल्यांपासून दोन हात दूर राहावे, त्यांच्याशी पाश्चिमात्य हस्तांदोलन न करता भारतीय रामराम करणे व त्यांनी हाताळलेल्या वस्तू न हाताळणे. हे केले तर त्यानंतर हात धुणे हाच या रोगांचा संसर्ग टाळण्याचा मार्ग आहे. याने १० पैकी ८ वेळा संसर्ग टळेल, असे शास्त्रीय अभ्यास सांगतो.**

जर एखादे सर्दी खोकला झालेले बाळ जलद श्वास घेताना दिसत असेल, म्हणजे तो श्वास घेतो आहे हे जर तुमच्या लक्षात आले असेल तर त्याच्या जिवाला धोका आहे. त्याला त्वरित दवाखान्यात न्यायला हवं. सर्दी खोकला बहुधा आपोआपच सप्ताहात बरा होतो. कधी तो वाढून न्यूमोनिया होतो. अशी ३-४ लाख मुले दरवर्षी भारतात दगावतात. हे टाळण्यासाठी खालील माहिती आवश्यक आहे.

पालकांना हे माहीत असावे की, सर्दी-खोकल्याचे न्यूमोनियामध्ये रूपांतर झाले हे कसे कळेल?

वैद्यकीय सेवा उपलब्ध हवी. साध्या सर्दी कफाचे न्यूमोनियामध्ये रूपांतर झाले आहे हे जर आई-बाबांना कळले व वैद्यकीय सेवा त्वरित मिळाली तर हे जीव वाचतात. पालकांना हे माहिती हवे. खालील लक्षणे दिसल्यास त्वरित दवाखान्यात जावे.

१) मुलांचा श्वास जलद म्हणजे मिनिटाला ५० पेक्षा जास्त वेळा असेल. बाळ श्वास घेतो आहे, याची आपल्याला जाणीव झाली याचा अर्थ त्याला श्वासाला खूप त्रास आहे.

२) छातीच्या खालचा व मधला भाग श्वास घेताना आत ओढला जातो.

३) बाळ दूध, पाणी पिऊ शकत नाही. जर बाळाचा श्वास नेहमीसारखा नसेल म्हणजे नेहमीसारखा दिसत नसेल, तर सर्दी खोकल्यावर काही औषधे न करता आठवड्याभरात बरे होतात. व्हिटामिन अ मुळे न्यूमोनियासारख्या रोगाशी मुकाबला करण्याची ताकद वाढते.

अ जीवनसत्त्वामुळे न्यूमोनियासारख्या रोगाशी मुकाबला करण्याची ताकद वाढते.

लसीकरण : सर्व लसी द्या. त्रिगुणी लसीमुळे डांग्या खोकला. बी. सी. जी. मुळे क्षय रोग, गोवर लसीने गोवर व हिमोफीलस इन्फ्लुएन्झा बी लसीमुळे त्या जंतूमुळे होणारा न्यूमोनिया टळतो.

**गर्दी टाळा :** गर्दीमुळे सर्दी खोकला लवकर पसरतो. मुलांना लोकलने (रेल्वे) नेल्यावर ती हमखास आजारी पडतात. हे टाळावे. मोठ्या मुलांनी एकटे झोपावे.

**आहार चालू ठेवावा.**

सर्दी खोकला झालेल्या मुलांना अन्न खाण्याला व पाणी प्यायला, भरपूर पातळ पदार्थ प्यायला मदत द्या.

स्तनपान करणाऱ्यांना आईचे दूध व इतरांना वरचे अन्न त्यांना त्यांच्या कलाने वारंवार द्या. बाळाचे चोंदलेले नाक स्वच्छ केल्यास तो नाकाने श्वास घेतो व तोंडाने दूध पितो. बाळ दूध पिऊ शकत नसेल तर आईने दूध काढून चमच्याने पाजावे. फळांचे तुकडे, चणे, कुरमुरे मुले ते दिवसभर खाऊन लवकर बरे होतात.

रडणारे मूल- सर्दी असलेल्या बाळाला आडवे ठेवले की नाक चोंदते व तो रडतो. कडेवर घेतले की सर्दीचे पाणी खाली उतरते, नाक मोकळे होऊन बाळ श्वास घेऊ लागतो व रडणे थांबवतो. हेच नाक चोंदून बाळ रडते हे सांगणारी खूण आहे.



## मुले मस्त वाढवूया

सर्दीने श्वसनमार्ग चोंदल्याने, गुदमरून प्राणवायूअभावी मुले रडतात. पण रडणाऱ्या लहान मुलांना पोट दुखते आहे, असे समजून पोटदुखीचे, गुंगीचे औषध दिले जाते. फक्त स्तनपान घेणाऱ्या मुलाचे पोट कधीच दुखत नाही. त्यांना नाक स्वच्छ करण्याची व नाक स्वच्छ ठेवण्याची गरज असते.

सर्दी खोकल्याने घशात खवखवते. मुले घसा साफ करण्यासाठी खाकरतात, तेव्हा त्यांना उलटी होते. उलटीत कफ पडल्याने, श्वासनळी मोकळी होऊन मुलांना आराम मिळतो. बहुतेक उलटी करणारी मुले सर्दी खोकल्याची असतात. उलटीच्या औषधाने त्यांची उलटी थांबत नाही. त्याला सर्दी खोकल्याच्या औषधानेच गुण येतो. लहान मुलांना सर्वाधिक वेळा सर्दी खोकल्यासाठी डॉक्टरांकडे न्यावे लागते. सर्दी खोकला असलेल्या पाहुण्यांना बाळंतिणीच्या खोलीतही नेऊ नये व कोणीही हात धुतल्याशिवाय लहान बाळांना हात लावू नये. ही विनंती डॉक्टरांच्या नावे बाळंतिणीच्या खोलीत प्रवेशद्वारावर लिहावी.

**वातावरण :** सर्दी खोकला ताप असलेल्या मुलांना उबदार पण सुखद खोलीत ठेवायला हवे. त्याच्या खोलीत धूळ न आली तर बरे. खोलीतील धुळीमुळे त्याला त्रास होतो. छोटी आजारी मुले गार पडतात. त्यांना उबदार कपड्यात ठेवावे. परंतु त्याने त्रास होऊ नये. बाळाला ताप आल्यास पॅरासिटॉमॉल नावाचे औषध देतात.

**श्वसनास मदत :** गरम पाण्याच्या भांड्यातून पाण्याची वाफ मुलास दिल्यास याने बाळाचे नाक स्वच्छ राहिल. मुलांच्या खोलीमध्ये खेळती हवा हवी. जोरदार सुक्या वाहत्या वाऱ्याने त्रास होईल.

**स्वच्छ हवा :** धुरकट हवेत राहणाऱ्या मुलांना न्यूमोनिया होण्याची शक्यता जास्त असते. सर्दी खोकल्यामुळे कान व घशाला जोडणारी नळी (युस्टेशियन नळी) चोंदल्याने कान दुखतो व कधी फुटतोही. अशा वेळी दुखण्यासाठी पॅरासिटॉमॉल देतात. कान फुटल्यास प्रतिजैविकेही (अँटि बायोटीक्स) देतात. अँलर्जीची सर्दी असणाऱ्यांना कानफुटीचा इतरांपेक्षा तिप्पट त्रास होतो.

## सर्दी खोकला टाळा

सर्दी खोकला झालेली माणसे जेव्हा शिंकतात किंवा खोकतात तेव्हा त्यांच्या तोंडातून बाहेर येणाऱ्या वाऱ्यांमध्ये सर्दी खोकल्याचे विषाणू असतात. अशा लोकांशी हस्तांदोलन केल्यास विषाणू आपल्या हाताला लागून आपल्याला सर्दी खोकला होऊ शकतो. ते आपल्या हाताला लागतात व आपल्याला सर्दी खोकला होतो. तेव्हा सर्दी खोकलावाल्यापासून दोन हात दूरच राहावे व पाश्चिमात्य शेकहॅन्ड्‌एवजी सर्वांना हात जोडून भारतीय नमस्कार करणे सर्वोत्तम.

सर्दी खोकला टाळायला सर्दी खोकल्यावाल्या मुलांशी न खेळणे हे सर्वात श्रेयस्कर. सर्दी खोकला व ताप असलेल्या मुलांना जेव्हा शाळेत पाठवतात तेव्हा त्या वर्गातील सर्व मुलांना सर्दी खोकला होतो व असे इतरांनी केल्याने वर्षभरात अनेकदा आपल्याही मुलांना आजार होतो. आजारी व्यक्तींनी ऑफिस, शाळेत न जाणेच योग्य. शास्त्रीय अभ्यास असे दाखवतो की सर्दी खोकला झालेल्या मुलांबरोबर खेळल्यावर घरी येऊन हात नीट धुतले तर सर्दी खोकला व तापाचे प्रमाण ८५ टक्क्याने कमी होते. या सोबत घरी येऊन पाण्याची वाफ घेतली तर, वाफेने नाक आतून साफ होते व आजारी पडण्याचे प्रमाण अजून कमी होते. वारंवार सर्दी होणाऱ्यांनी हे जरूर करावे.

## महत्त्वाची माहिती

१० दिवसांवर लांबणारी सर्दी अँलर्जीमुळे असते. १० दिवसांवर लांबणारा खोकला अँलर्जीमुळे होतो. तो दमवतो. यालाच जगभर दमा म्हणतात.

१० टक्के लोकांमध्ये अँलर्जीमुळे सर्दी खोकला होतो. हा ते दुसऱ्यांना देऊ शकत नाही. अँलर्जीवाल्यांना वाळीत टाकू नये. अँलर्जीवाल्यांना एकदा सर्दी खोकला झाला की तो खूप दिवस चालतो, म्हणून अँलर्जीवाल्यांनी स्वतःला सर्दी खोकला होऊ देऊ नये. त्याने ते दीर्घायुषी होतील.

(संदर्भ : फॅक्टस फॉर लाईफ)

आपण आजच पंतप्रधान कार्यालय, नवी दिल्ली

११०००१ येथे पत्र टाकून I.S.R.O लसी बनविण्यासाठी IVRO (लससंस्था) बनवा असे पत्र टाका. पण आपणच झोपून राहिलो तर हे होणार नाही. तेव्हा एक पत्र टाकायची देशसेवा जरूर करा.



## फ्ल्यू जाणा फ्ल्यू टाळा

### फ्ल्यू होऊ नये म्हणून काय करावे ?

जागतिक फ्ल्यूची साथ - ही काळजी घ्या. म्हणजे क्षयरोग, डोळे येणए, कांजण्या, सर्दी खोकला, इत्यादी हवेतून पसरणाऱ्या सर्व आजारांपासून आपले रक्षण होईल.



प्रश्न - १ फ्ल्यू होऊ नये म्हणून काय करावे ?

उत्तर : १. आजारी माणसांपासून दूर रहा. विशेषतः सर्दी - खोकला - ताप असलेल्यांपासून आणि लाल डोळे असलेल्यांपासून. यापैकी एकही त्रास ज्याला असेल त्यापासून दूर रहा.

साबण आणि पाण्याने वारंवार हात धुवा.

२. प्रतिकारशक्ती वाढवा. निरोगी रहा. हे करण्यासाठी:- झोप पूर्ण घ्या. यासाठी लवकर झोपा. अलार्मशिवाय झोप पूर्ण झाल्यानंतर जागे व्हा. आरामदायी अन्न घ्या. अन्नामध्ये कोशंबिरी, फळे जास्त घ्या. रोज व्यायाम करा. जास्त चाला, धावा, जिन्याचा वापर करा. योगासने करा.

प्रश्न - २. घरी आजारी माणसाची सेवा कशी कराल ?

उत्तर : १. आजारी माणसापासून घरातील प्रत्येक माणसाने १ मीटर दूर राहावे. म्हणजे २ हात दूर राहावे.

२. आजारी माणसाची सेवा करताना नाकाला व तोंडाला रुमाल बांधावा.

३. प्रत्येकवेळी आजारी माणसाशी संपर्कात आल्याने साबणाने व पाण्याने हात धुवा.

४. घरामध्ये हवा मोकळी असायला हवी. हवा खेळती हवी.

५. आजारी माणसाचे विषाणू उन्हामध्ये मरून जातात.

६. आजारी माणसाचे कपडे, भांडी, उन्हामध्ये सुकवून घ्या.

७. साबण, पाण्याचा व ब्लिचींग पावडरचा वापर करून घर साफ ठेवा.

८. टी.व्ही., रेडिओ व पेपरमधून मिळणारी सूचना वापरा.

९. नाका-तोंडावर बांधायला कपड्याऐवजी कागदही वापरता येईल. वापरल्यानंतर तो जाळून टाका.

प्रश्न - ३. मला फ्ल्यू झाला अशी भीती वाटली तर काय कराल ?

उत्तर : जर तुम्ही आजारी असाल उदा. सर्दी, खोकला तर खालील गोष्टी करा.

१. घरामध्येच रहा. घराबाहेर पडू नका.

२. ऑफिस, शाळा, बाजारामध्ये, मंदिरामध्ये लोकांपासून गर्दीपासून दूर रहा.

३. आराम करा. भरपूर पाणी प्या.

४. खोकताना, शिंकताना नाका - तोंडावर रुमाल, टिशू पेपर धरावा. जुने वर्तमानपत्रसुद्धा वापरू शकता. वापरलेला कागद जाळून नष्ट करा. गॅसवर किंवा आगपेट्टीने जाळून टाका.

४. हात वारंवार साबणाने व पाण्याने धुवा. विशेषतः खोकल्यावर, शिंकल्यावर.

आपल्या मित्रांना व घरातील माणसांना आपल्या आजाराची कल्पना द्या.

प्रश्न - ४. डॉक्टरांची मदत घेण्यासाठी काय कराल ?

उत्तर : १. फोनवरून आपल्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

२. त्यांना सांगा की मला फ्लू होऊ शकतो.

(जसे आपण परदेशातून आलो आणि आपण आजारी आहोत.)

३. त्यांचा सल्ला पाळा.

४. हॉस्पिटलमध्ये जाताना नाका - तोंडावर रुमाल बांधा. जुने वृत्तपत्र वापरले तरी चालेल.

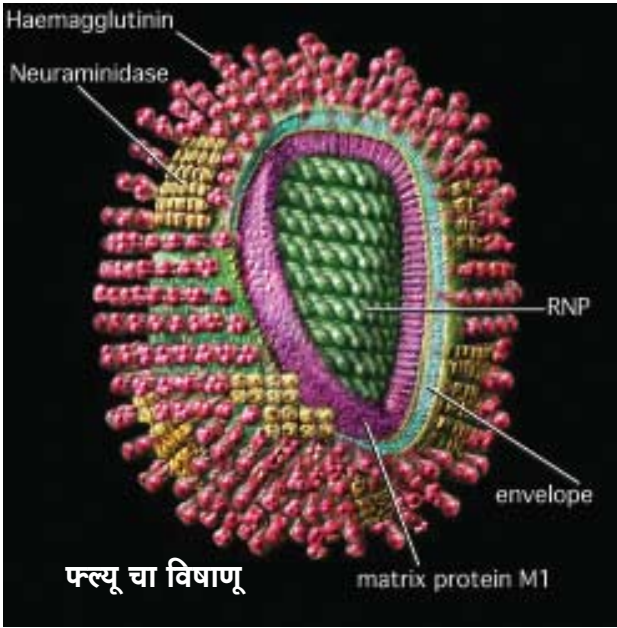


मुले मस्त वाढवूया

## इन्फ्ल्युएन्झाची जागतिक साथ आली आहे, सावध व्हा!

### फ्ल्यू जाणा व स्वतःला वाचवा

सावध व्हा! लाखो जीव घेणारी इन्फ्ल्युएन्झाची जगभर साथ आली आहे. ही पसरणार. आम्ही तिला रोखू शकत नाही असे जागतिक आरोग्य संघटनेने जाहीर केले आहे. (१-८-०९.) यापुढे सोयीसाठी इन्फ्ल्युएन्झाला फ्ल्यू म्हणूया. फ्ल्यू जाणा व स्वतःला वाचवा.



गेल्या ३०० वर्षात इन्फ्ल्युएन्झाच्या १० जागतिक साथी येऊन गेल्या. गेल्या शतकापेक्षा तिप्पट जास्त म्हणजे ६५० कोटी आता जगाची लोकसंख्या आहे. त्यामुळे पूर्वापेक्षा कमी तीव्र साथीतपण कोट्यवधी लोक मरतील. यातील सर्वाधिक भारतात व इतर गरीब देशात मरतील.

शिक्षकांनी व विद्यार्थ्यांनी व पत्रकारांनी आरोग्य सेवा देणाऱ्या डॉक्टरां, परिचारिकांनी हे नीट वाचून देशाला जागे करावे. साथीत सर्वात पहिले रोग्याची सेवा करताना सेवा करणारे आजारी पडतील, सर्वच आजाराबद्दल हे खरे आहे.

१९१८ ते १९२० ला इन्फ्ल्युएन्झाची साथ आली होती. तिला स्पॅनिश इन्फ्ल्युएन्झा म्हणतात. या साथीत भारतात ७० लाख लोक मेले. जगभर ३ ते १० कोटी म्हणजे सर्व महायुद्धापेक्षा

ही फ्ल्यूची साथ दोन तीन वर्ष चालेल. आपल्याला चिवटपणे फ्ल्यूवर विजय मिळवावाच लागेल. २- ३ वर्ष शाळा, लोकल बंद ठेवता येणार नाहीत.

जास्त. आता लोकसंख्या जास्त आहे. त्यामुळे जास्त म्हणजे १८ ते ३६ कोटी लोक मरतील असा तज्ज्ञांचा अंदाज आहे. १९५७ ते १९६८ च्या साथीची तीव्रता नैसर्गिकरित्या कमी झाली होती. तसेही होऊ शकेल. तज्ज्ञांचा अंदाज चुकला तर बरेच. पण सावरकर सांगायचे की विपरीत होईल असे गृहीत धरून तयारी करा तरच विपरीत परिस्थितीत टिकाल.

#### प्रतिसाद

अमेरिका व युरोपच्या श्रीमंत देशांनी, चीन, व्हिएतनाम, थायलंड यांनी इन्फ्ल्युएन्झा साथीला तोंड द्यायची योजना व तयारी केली आहे. ऑस्ट्रेलिया, न्युझीलंड, हाँगकाँगने महाग लस व औषधांचे साठे करून ठेवले आहेत.

#### ‘गरीब देशांकडे न योजना आहे न पैसे’

भारताची स्थिती - आज भारत या दोघांच्या मध्ये आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेची इन्फ्ल्युएन्झा “जागतिक साथीला प्रतिसाद योजना” तयार आहे. भारतात आरोग्य खात्याच्या इमर्जन्सी मेडिकल रिलीफ डिव्हिजनकडे याची जबाबदारी आहे. नॅशनल इन्स्टिट्यूट पुणे-१ व नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ कम्युनिकेबल डिजीजेस या संस्थेकडे शास्त्रीय काम आहे. ओसेल्टामीवीट हे औषध बाजारात मिळते.

सीरम इन्स्टिट्यूट पुणे ने ही लस बनवली आहे. तिचा फवारा नाकात टाकावा लागतो. सुई टोचावी लागत नाही.

‘नागरिक झोपलेले तो देश मेला संशय त्याचा धरू नका!’

आपला इतिहास काय आहे? आक्रमक आले, त्यांनी देश जिंकला, आपण गुलामगिरीत राहिलो. अफगाणचा इब्राहिम घोरी, मोहम्मद, अहमदशाह अब्दाली, मोगल,





तुर्की, ग्रीक (अलेक्झांडर), इंग्रज सगळ्यांनी आक्रमणे केली. आम्हांला लुटले. आम्ही झोपलेलोच. आपल्या पूर्वजांनी जीव दिले. आपण स्वतंत्र झालो. हे राखायला आपण प्रत्येकाने जीव द्यायला तयार राहिले पाहिजे व जागे झाले पाहिजे. इन्फ्ल्युएन्झाची साथ आली आहे. कोट्यवधी लोक मरतील. त्यात आपण पण असू. हे संकट टाळायला व स्वतःला व देशाला वाचवण्यासाठी ही माहिती वाचू. सर्वांना सांगू या. आपण आवश्यक ती कृती करू व सर्वांना करायला लावू. जागे करून त्यांना कामाला लावू ही सर्वोत्तम देशसेवा आहे.

इन्फ्ल्युएन्झाची साथ आली. जग काय करीत आहे.

“न भूतो न भविष्यति” इन्फ्ल्युएन्झा साथीशी लढत द्यावी लागेल. ‘हू’ ने म्हणजे जगातील आरोग्य संघटनेने एक जलद कृती योजना बनवलेली आहे. त्यानुसार हू + साथग्रस्त देश खालील अभ्यास व कृती करीत आहेत.

१. प्रसार थांबवण्यासाठी जेथे रुग्ण आहेत त्या भागात रोग्यांना उपचारासाठी व इतरांना लागण होऊ नये यासाठी औषधे देणे व इतर खबरदारी घेणे. यात खालील उपाय आहेत.

१. आजारी लोकांना सर्वापासून दूर ठेवणे. त्यांना कुणाला भेटू न देणे. २. त्यांना भेटलेल्यांनी स्वतःहून सर्वापासून दूर राहणे. ३. शाळा, जत्रा, सण-समारंभ, सिनेमा हॉल, देऊळ, बाजार येथे लोकांचे एकत्र येणे बंद करणे. ४. शिंकताना, खोकताना नाकासमोर रुमाल वा कागद, वृत्तपत्र धरणे. ५. कुणाशी हात न मिळविणे ६. आजारी माणसापासून दोन हात दूर राहणे. ७. नवीन कुणाला आजार होतो आहे का याकडे लक्ष ठेवणे.

### तीन प्रकारचे इन्फ्ल्युएन्झा आहेत

१. माणसांना होणारा - मोसम बदलाच्या वेळी होतो.

२. पक्षांना होणारा व क्वचित त्याची माणसांना लागण होणे.

३. जागतिक इन्फ्ल्युएन्झाची साथ!

डुकरांना, पक्षांना व माणसांना वेगवेगळे विषाणू फ्ल्यूचा आजार करतात. या तीन विषाणूंचे अंश एकत्र येऊन नवीन विषाणू तयार झाला. याचे नाव एच.वन.एन.वन. असे आहे.

ही साथ वणव्यासारखी पसरते. ती रोखायला तिच्याशी युद्धच करावे लागेल. ‘हू’ने म्हणजे जागतिक आरोग्य संघटनेने जागतिक साथ आहे असे जाहीर केले आहे. आज रोज ५० लाख लोक विमानाने जगभर प्रवास करतात. त्यामुळे आजार

करणारे विषाणू काही तासात जगभर पोचतात.

२००३ साली सार्स हा असाच आजार आला होता.

आशियाई देशांना तेव्हा ३०,००० कोटी रुपयांचा फटका बसला. तेव्हा आजारी लोकांना सर्वापासून दूर ठेवता आले.

पण इन्फ्ल्युएन्झा फारच झपाट्याने पसरतो. ही साथ १ ते ३ वर्ष चालेल. साथीच्या लाटांवर लाटा येतील. आधीच्या लाटेशी सामना करून आपण थकलेले असताना नवीन लाटा येतील त्यामुळे त्या जास्त भयानक बनतील. १९१८ मध्ये मेलेले निम्मे लोक आधी निरोगी होते व तरुण कमावणारे १८ ते ४० वयाचे होते. त्यांना न्यूमोनिआ झाला होता.

एवढ्यात पक्षाचा फ्ल्यू माणसांना झाला होता. एशिया, पॅसिफिक, आफ्रिका व युरोपमध्ये ३९१ लोकांना हा रोग झाला म्हणून रुग्णालयात ठेवावे लागले. त्यापैकी २४७ म्हणजे ६० टक्के मेले. म्हणजे दर दुसरा रोगी सर्व करूनही मेल. यातील सर्वाधिक मुले व ४० वर्षाखालील तरुण होते. मृत्यूचे प्रमाण १० ते १९ वर्षे म्हणजे ५ वी ते १२ वीच्या मुलांत सर्वाधिक होते. व्हायरसने न्यूमोनिआ होऊन हे मेले. ही रुग्णालयात दाखल झालेल्यांची माहिती. यापेक्षा कित्येकपट जादा लोकांना आजार होऊन कमी जास्त त्रास झाला असेल हे नक्की.

हे सर्व आधी चांगले लोक होते. आधीच उपासमारीने कमजोर झालेले, क्षयरोग, डायबेटीस, मलेरिया, डेंग्यू, उलटी-जुलाब आदी इतर अनंत आजार असलेले लोक आपल्याकडे आहेत. त्यांना जर आजार झाला तर त्याची तीव्रता व मरणाचे प्रमाण खूपच जास्त असेल.

आपल्यासाठी धडा- आपले इतर सर्व आजार बरे करून घ्या. म्हणजे फ्ल्यू झाला तरी बरे होण्याची शक्यता वाढेल.

नेहमी आधी व्हायरसने सर्दी-खोकला होतो. त्यानंतर प्रतिकार शक्ती कमी होऊन न्यूमोनिआ करणाऱ्या न्यूमोकोकस नावाच्या व त्यासारख्या जिवाणूंनी (बॅक्टेरियांनी) न्यूमोनिआ होतो. या न्यूमोनिआनेही मरण येते. न्यूमोकोकसने होणारा न्यूमोनिआ टाळायला लस मिळते. ती सर्वांना देता येईल. आज एका डोसची किंमत ५००० रु. आहे. भारत सरकार ५००० कोटी रुपये दरवर्षी इस्रोवर खर्च करते. इस्रो चंद्रावर विमान पाठवते. इस्रो म्हणजे इंडियन स्पेस रिसर्च ऑर्गनायझेशन. इस्रोप्रमाणे सरकारने आय.व्ही.आर. ओ. म्हणजे इंडियन व्हॅक्सीन रिसर्च ऑर्गनायझेशन स्थापन करावी व सर्व लसी सर्वांना देता येतील. फ्लूची पण लस बनवता येईल.





## मुले मस्त वाढवूया

उदा. साबीन नावाच्या शास्त्रज्ञाने इंजेक्शनने देता येणारी पोलिओ लस बनविली. ती गरिबांना मिळावी म्हणून त्याने लसीचे पेटंट घेतले नाही. ती कोणीही बनवू शकतो. आपण बनवली तर एक रुपयाला एक लस पडेल. पण आपण बनवत नाही व परदेशी कंपन्या आपल्याकडून प्रत्येक डोससाठी ३०० रुपये घेतात.

आपण १९४७ मध्ये स्वतंत्र झालो. १९४९ मध्ये चीनमध्ये कम्युनिस्ट पक्ष सत्तेवर आला. आपण बहुतेक सर्व औषधे, लसी चीनमधून आयात करतो. कांजण्यांची लस आपण बनविली तर काही रुपयांना पडेल. त्या प्रत्येक लसीच्या एका डोससाठी आपण १७०० रुपये मोजतो. हे परदेशी जातात.

आपण आजच पंतप्रधान कार्यालय, नवी दिल्ली ११०००१ येथे पत्र टाकून **I.S.R.O** लसी बनविण्यासाठी **IVRO** (लससंस्था) बनवा असे पत्र टाका. पण आपणच झोपून राहिलो तर हे होणार नाही. तेव्हा एक पत्र टाकायची देशसेवा जरूर करा. अचानक लाखो-करोडो लोक आजारी पडले तर यांना अन्न-पाणी, औषधे, सेवा कशी देणार? अगदी अमेरिका, युरोपमध्ये जेवढ्यांना श्वास देणारे यंत्र व्हेंटीलेटर लागेल तेवढ्यांना ते मिळणारच नाही. आधी डॉक्टर्स व नर्सस आजारी पडतील. त्यातले खूप मरतील. जे उरतील तेच इतरांना वाचवू शकतील. आशियात सार्सची साथ २००३ साली आली तेव्हा खूप आरोग्यसेवक कामावर आलेच नाहीत. अशावेळी प्रशिक्षण नसलेले स्वयंसेवकच असले तर मदत करतील. पण त्याने गोंधळ वाढेल.

व्हायरस विरोधी औषधे: यांची नावे ओसेल्टोमिवीर, पेशामिवीर, झॅनामिवीर अशी आहेत. यांचे साठे करणे सुरू आहे. ती महागडी आहेत. त्यांना न्यूरमिनिडेझ इनहिबीटर्स म्हणतात. ३० लाख लोकांसाठी कमीत कमी, एकावेळी औषध लागेल.

**लसीकरण** - हे श्रीमंत प्रगत देशांना जमेल. इतरांना नाही. पण भारताने ही क्षमता मिळवलीच पाहिजे. असे एक पोस्टकार्ड आपण आज पंतप्रधानांना टाकावे. सध्या कोंबडीच्या अंड्यांचा वापर करून लस बनवितात. ३० कोटी लसींचे डोस बनवायला ६ महिने वेळ व ३५ कोटी कोंबडीची अंडी लागतील. हे जलद व्हावे म्हणून सेल कल्चर तंत्रज्ञानाने हे करावे लागेल. लस बनवायला ६ महिने लागतात. आजची सर्व लसी बनवायची क्षमता वापरली तरी १४ टक्के लोकसंख्येला पुरेल एवढीच लस

बनू शकते. श्रीमंत प्रगत देश हे स्वतःसाठी आधी करणार. भारताला स्वतः लस बनविण्यास स्वयंपूर्ण व्हायलाच हवे. हे जाणा व सर्वांना सांगा. एवढी तरी देशसेवा जरूर करा.

नाहीतर ८५ टक्के जगाची लोकसंख्या लसीअभावी मरणाच्या खाईत व आपण त्यात असू.

औषधाव्यतिरिक्त उपाय: हे आधी दिले आहेत. यांनी आजाराचा प्रसार मंदावेल. साथीची तीव्रता घटेल व मरण-आजारपण घटेल.

**सर्व खात्यांमध्ये सुसंवाद हवा** - गेल्या वीस वर्षांतील सर्व साथी प्राण्यांच्या आजारांमधून आल्या. म्हणून प्राणिशास्त्रज्ञ-आरोग्य आदी विविध खात्यांमध्ये उत्तम संपर्क व सुसंवाद हवा. जपानमध्ये प्राण्यांच्या मेंदूच्या आजाराची साथ आली तेव्हा सरकारची विविध खाती एक दुसऱ्यांच्या नावे ठेवत राहिली. महत्वाचा वेळ वाया गेला. असे होऊ नये. साथीला जागतिक त्वरित प्रतिसाद हवा.

आग विझवायला आगीचे बंब नेहमी तयार हवेत. लसी, औषध तातडीने जरूर तेथे देणे हे व्हायला हवे. त्यासाठी जरूरी राजकीय करार व्हायला हवे.

### आपण काय करावे.

१. ही माहिती २३ भाषांत ११५ कोटी भारतीयांना लगेच द्यावी. गप्पा, फोन, एस.एम.एस., ई-मेल ने टी.व्ही, रेडिओ, पेपर इंटरनेटच्या मदतीने. २. पोस्टकार्ड क्रांती करा. ३. पंतप्रधानांना पत्र टाकून भारतीय लस संशोधन संस्था स्थापन करायला सांगावी. हे करेल त्यालाच मत द्यावे. राजकीय पक्षांना जाहीरनाम्यात हे हवे असे मत मागायला येईल त्याला सांगावे. ३. राजा जागा हो रात्र वैऱ्याची आहे. हे करा आपण काय केले ते सर्वांना कळवा. हीच सर्वोत्तम देशसेवा आहे.

संदर्भ : जागतिक इन्फ्लूएन्झाची साथ इंडियन पेडिआट्रीक्स फेब्रुवारी २००९ - डॉ. संजय चतुर्वेदी (पान ११५-१२१)



## आपणच आपली शाळा चांगली करूया !

इंदौरच्या डॉ.सविता इनामदार ह्यांनी राज्य महिला आयोगातर्फे मध्यप्रदेश राज्यातल्या शाळांची पाहणी केली. राज्यातल्या १५०९ शाळांपैकी ५०४ शाळांचा अभ्यास केला. त्यातील ३४० शाळा शहरी व १६४ शाळा ग्रामीण 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.

	सरकारी	सरकारी अनुदानावर	खाजगी	ट्रस्टसंचालित चालणाऱ्या
१) योग्य इमारत	५०%	६०%	७०%	८५%
२) पुरेसे खेळाचे मैदान	३०%	३०%	६०%	७५%
३) वर्गात प्रत्येक मुलास	४.४%	०.७%	८%	८%
सरासरी जागा (चौरस फुटात)				
४) खेळती हवा व पुरेसा प्रकाश	४०%	३८%	६५%	७५%
५) पिण्यास योग्य पाणी	०५%	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.	७०-१००%	६०-९०%	५०-७५%	५०%
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. या 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 उत्तम चालवणे हाही एक उत्तम मार्ग आहे. सर्व मुलांप्रमाणे शाळांनाही पालकत्व लागते, त्यामुळे जेथे शाळा नाही तेथे शाळा काढूया.



## मुले मस्त वाढवूया

### १) शारीरिक शिक्षा नको:-

मुलांना मारू नका. मुलांना मारण्याचे शारीरिक व मानसिक दुष्परिणाम सर्वांना, विशेषतः मुलांच्या डॉक्टरांना, चांगलेच ठाऊक आहेत. मुलांचे हक्क जपण्यासाठी १९८६ साली ज्युवेनाईल जस्टीस ॲक्ट हा कायदा अस्तित्वात आला. शाळेत कोणत्याही शिक्षकाने मुलांना मारू नये. याचे 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 याचा तक्ता पुढच्या पानावर दिला आहे. (खालील टेबल पहा.) या 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 पौष्टीक अन्न मिळाले पाहिजे. घरचे डबे किंवा शाळेतच बनवलेले अन्न सगळ्यात चांगले. ह्यामुळे मुले आजारी पडत नाहीत. (रस्त्यावरचे खाणे विकणाऱ्यांना शाळेत येऊ देऊ 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 तांदळांनी खिसे

**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!**

भरा. कच्चे तांदूळ 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 द्यावा. 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 मुलांच्या 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 मुताऱ्या पुरेश्या हव्यात:-

कमी व अस्वच्छ संडास व मुताऱ्यामुळे मुलांचे आरोग्य बिघडते व ते आजारी पडतात. प्रत्येक संडासासाठी, हात धुण्यासाठी पाणी, साबण व बेसीन हवे. मुलांच्या 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 रोखून ठेवण्याकडे जास्त असते. सर्वच शहरात स्त्रियांना सार्वजनिक मुताऱ्यांअभावी त्रास होतो. मुलींना शाळेत चांगल्या मुताऱ्या नसल्याने मुली लघवी रोखून ठेवतात. त्यांचे मूत्रमार्गाचे आजार वाढतात. उदा: ३०० मुलांच्या शाळेत कमीतकमी पाच मुताऱ्या व तीन संडास हवेत. दर २५ विद्यार्थ्यांसाठी एक संडास असावा ही आदर्श स्थिती आहे. शाळेतील मुलांना टायफॉईड, एम. एम. आर. व धनुर्वात या लसी मिळाल्यात. दक्षिणेतील मुलांचे डॉक्टर चिंदबरम. 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 तीन वर्षांत एकदा द्यायलाच हवी.

दिल्ली राज्य सरकार सर्व मुलांना टायफॉईड, गालगुंड टाळणारी एम.एम.आर व हिपॅटायटिस बी या 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 विद्यार्थ्याने व शिक्षकाने पत्र टाकून मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य ह्यांना विनंती करावी. परीक्षेत मुख्यमंत्र्यांना पत्र लिहा असा प्रश्न येतो,

### मुलाच्या पाठीवर दप्तराचे वजन किती असावे

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

त्याचा सरावही होईल. चौकाचौकात पुतळ्यांऐवजी मुताऱ्या, पाणपोया हव्यात व प्रत्येक विजेच्या खांबाखाली कचराकुंड्या हव्यात, असे जगभर आहे.

### १) प्रत्येक शाळेत एक व्यायामशाळा हवी:-

जेथे व्यायामशाळा 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 सुरू आहे. मुलं शाळेत चालत धावत गेली तर त्यांचा व्यायाम होतो. बसवाले बसून शाळेत जातात व व्यायामाअभावी अशक्त, कमजोर, अल्पायुषी होतात. आपल्या जवळच्या सर्व शाळा - कॉलेजमध्ये मुलांना चालत धावत अथवा सायकलने शाळा, कॉलेजमध्ये जाण्यास प्रोत्साहन द्या.

१०) लोकशाही मूल्ये रुजवण्यासाठी मुलांचे व पालकांचे मन शाळेच्या प्रत्येक बाबीत विचारावे. विद्यार्थी व पालक यांचा खर्च न वाढवणाऱ्या चांगल्या सूचना लगेच अंमलात आणाव्या.

११) पैशाअभावीच आमच्या शाळा खराब आहेत. आय.आय.टी.ला माजी विद्यार्थी करोडो रुपये देतात. गुरुपौर्णिमेला दरवर्षी संघाचे स्वयंसेवक संघाला गुरुदक्षिणा देतात. माजी विद्यार्थी संघ स्थापन करा. सर्व विद्यार्थ्यांनी दरवर्षी गुरुपौर्णिमेला 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 मुलं व देश चांगला होईल. यासाठी वाचकांनी सर्व भाषांत सर्व वृत्तपत्रे, रेडिओ, टीव्ही मधून माहिती द्यावी. हीच देशसेवा आहे.



मुले मस्त वाढवूया

शाळेत खडू-फळा हवा तसा

## डबाही हवाच हवा!



शाळेत डबा:- राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण संस्थेच्या पाहणीवरून असे कळते की सर्व मुलांचे वजन दर वर्षी २ किलोने वाढते. शाळेत जायला लागल्यावर मात्र १ किलोने वाढते व त्यांच्या अंगातील चरबी घटते. निष्कर्ष:- शाळेमुळे मुलांची उपासमार होते. त्यांच्या अभ्यासावर व शारीरिक वाढीवर देखील परिणाम होतो. याला उपाय काय? एकच. शाळेत डबा द्या. डबा नीट खाता येईल एवढी मधली सुट्टी द्या. जमल्यास त्यांना मधल्या दोन सुट्ट्या द्या व जमल्यास त्यांना खिशांमध्ये चणे, शेंगदाणे द्या.

आजवर कोणत्याही मॅट्रिकच्या परीक्षेचा निकाल चांगला लागलेला नाही. शिक्षणक्षेत्रात बराच गोंधळ आहे. शिक्षणाची पद्धती कशी आहे याबाबत तज्ज्ञांची काहीही मते असली तरी एक डॉक्टर आणि बालरोगतज्ज्ञ या नात्याने आम्ही सर्व शिक्षक, पालक आणि वाचकांना सांगू शकू की, तुमच्या पाल्याची शिकण्याची क्षमता ही त्याच्या आहारावर अवलंबून आहे.

प्रत्येक पालक-शिक्षकाने आपल्या पाल्य आणि विद्यार्थ्यांकडे लक्ष दिल्यास एक गोष्ट सर्वांच्याच लक्षात येईल, शाळेत जाणारा विद्यार्थी कधीही पूर्णपणे जेवून गेला आहे असे होत नाही. त्याच्यावर शारीरिक तसेच मानसिक दडपणही असते. त्यापोटी तो पुरेसे जेवत नाही. हीच असंख्य आयांची तक्रार असते.

आमच्याकडे शाळेत जाणारे पुष्कळ विद्यार्थी, पोटदुखी, डोकेदुखी, चक्कर, अशक्तपणा, विस्मरण इत्यादी तक्रारी घेऊन येतात. तपासणीअंती असा निष्कर्ष निघतो की, ही मुले

अर्धपोटी शाळेत जातात. सोबत डबा पण नेत नाहीतच, तशीच उपाशीपोटी दिवसभर राहतात व शेवटी कित्येक मुले मरतुकडी, निस्तेज, कमजोर होतात व डॉक्टरकडे जातात. कमजोर मुले काय ज्ञान ग्रहण करणार? त्यांना सतेज करायचे असेल तर त्यांच्या सोबत शाळेत पोटभर डबा दिला पाहिजे. इतर मुले डबा आणत नाहीत म्हणून त्यांना डबा न्यायला लाज वाटत असेल तर सर्व मुलांना डबा आणायची सक्ती केली पाहिजे. जाताना बरेच विद्यार्थी डबा घेऊन जात असले तरी एकतर तो पुरेसा नसतो आणि डबा खाण्यासाठी म्हणून मिळणारी सुट्टीही एकदाच मिळते. आजच्या दोन पाळ्यांमधून चालणाऱ्या शाळांमध्ये तर ही सुट्टी इतकी आक्रसली गेली आहे की, दिलेला थोडाबहुत डबासुद्धा कसाबसा खाऊन विद्यार्थी हात धूत नाही तोच वर्गाकडे पळतात. सकाळी सुरू होणाऱ्या शाळेत तर शिळा डबा कसा न्यायचा म्हणून बरेचदा विद्यार्थी थोडाबहुत नाशता करून डबा न घेता निघतात.

सर्वसाधारणपणे शिक्षकांचा अनुभव असा असतो की,





शेवटच्या दोन तासात विद्यार्थ्यांचे लक्ष अभ्यासाकडे कमीच असते. त्याचे कारण असे की, दिवसभर डांबून राहिल्यावर त्याचे लक्ष कमी लागणे साहजिकच आहे. पण हे खरे नाही. एक बालकांचे डॉक्टर म्हणून आम्ही सांगू शकतो की दर ३० मि. अथवा ४० मि. नंतर मिळणाऱ्या नव्या अभ्यासाच्या विषयाने त्या विद्यार्थ्यांचे लक्ष पुरेशा प्रमाणात केंद्रित करण्यास हरकत राहू नये. पण पोटात उठलेल्या भुकेच्या पोटी ते होत नाही. आज तसे न करण्याचे कारण विद्यार्थ्यांना वर्षानुवर्षे त्यावेळी भुकेले राहण्याची सवय झालेली आहे, हे आहे.

पालकांनी शाळेतून आल्यानंतर आपल्या पाल्यांकडे पाहावे ती भुकेली होऊन येतात. त्यांचे चेहरे मलूल असतात. घरी येऊन आईच्या हातचे अन्न खाळे की त्यांचे चेहरे उजळतात. हेच खाणे त्याला शाळेत मिळाले तर?

विद्यार्थी शाळेतून थकून भागून येतो हेच मुळी चुकीचे आहे. तुमचा पाल्य तसा घरी येत असल्यास चूक पालकांची आहे. तो हसतमुखाने घरी यावा यासाठी शाळेत डबा देणे आवश्यक आहे. कधी हौस म्हणून तर कधी नाइलाजाने आजकाल नोकरी करणाऱ्या मातापित्यांनी आपल्या पाल्यांची सवयही बिघडविली आहे. पूर्ण डबा भरून देण्याऐवजी थोडेबहुत पैसे देऊन बाहेरचे खायला देण्याची प्रवृत्ती वाढते आहे. एक तर बाहेरचे अन्न कधीही पोटभर होत नसल्याने मुलांच्या आकलन शक्तीवर मर्यादा पडतात.

शिवाय मुलांचे ९० टक्के आजार हे बाहेरचे दूषित अन्न खाल्ल्यामुळे होतात. हे रोग शाळेबाहेरच्या खाऊसोबत मुलांना

आईबाबांनी दिलेल्या १-२ रुपयात विकत मिळतात व मग पोटदुखी, जुलाब, कावीळ, जंत, टायफॉइड यांनी बेजार होतात. आजारी पडतात. शाळा बुडतात, लाखोची औषधे खातात व जास्त कमजोर होतात. उत्तम परिस्थितीतील पालक मुलाचे फाजील लाड करतात. त्याला डब्याऐवजी पैसे देतात, त्यामुळे ते मूल डबा आणत नाही. बाहेरचे खाते. पण यामुळे इतर मुलांना पण पैसे मागून मिळाले नाही तर चोरून आणून शाळेच्या मधल्या सुट्टीत बाहेरचे खाण्याची वाईट सवय लागते. इतकेच नव्हे तर आजकाल सर्वसाधारण विद्यार्थ्याला डबा न्यायची लाज वाटते.

मोठ्या लोकांची कोणतीही २-४ तासांची मिटिंग असली तर त्यात मिटिंग सुरू असतानाच खाण्यापिण्याची सोय असते. विद्यार्थ्यांना मात्र दिवसभर शाळेत उपाशी राहावे लागते.

म्हणून आज आवश्यक आहे की, जसे प्रत्येक शाळेत खडू-फळा असण्याची मोहीम झाली, विद्यार्थ्याला एका विशिष्ट गणवेशातच येण्याची सक्ती केली गेली त्याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांना त्याच्या शिकण्याच्या काळादरम्यान दोन खाण्याच्या सुट्ट्या मिळाल्यात आणि येणाऱ्या प्रत्येक विद्यार्थ्यास दोन्ही वेळा पुरेल एवढा जेवणाचा डबा आणणे आवश्यक केले जावे.

डब्याची सक्ती हवी

येथे प्रस्तुत लेखकाला पुरेपूर कल्पना आहे की, समाजातील आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांना आपले पाल्य शिकवायला पाठविणेही शक्य नसते. त्यांच्या बाबतीत त्या विद्यार्थ्यांची खाण्याची व्यवस्था कशी करता येईल याचा विचार झालाच पाहिजे. पण ज्यांच्याजवळ पुरेशी सुबत्ता आहे अशांची मुले ही केवळ अज्ञानापोटी उपाशी राहून स्वतःचे अहित करून घेतात. स्वतःची बौद्धिक शक्ती वापरात आणू शकत नाहीत. त्यांच्यासाठी गणवेशाप्रमाणे पुरेसा आहार शालेय शिक्षणकाळात आणण्याची अट ठेवलीच पाहिजे.

आपण एवढा एक प्रयोग कराच. आपला पाल्य/विद्यार्थी कित्येक वेळा अर्धपोटी, डबा न घेता शाळेत जात असेल, उद्या आपण पण त्याच्यासारखे राहून बघा म्हणजे तो सकाळी ७ वा. किंवा १२ वाजता न खाता-पिता शाळेत गेला असेल तर तो येईपर्यंत आपण उपाशी रहा व शेवटी आपली मनःशांती

**शाळेत डबा अनिवार्य करणे हा शाळेचा निकाल सुधारण्याचा बिनखर्चाचा उपाय आहे.**

**तामिळनाडू शासन सर्व शाळांत मोफत भोजन देते. त्यामुळे मुलांचे आरोग्य सुधारले, बालमृत्यू कमी झाले व रोज नवीन जन्माला येणाऱ्या बाळांचे प्रमाणही कमी झाले.**

**बालमृत्यू कमी झाल्याने आपोआप प्रजनन कमी झाले व लोकसंख्या नियंत्रण कार्यक्रमात तामिळनाडूने आघाडी घेतली. हे सर्वत्र व्हावे.**



## मुले मस्त वाढवूया

कशी ढळते, चलबिचल कशी होते, चिडचिड कशी येते त्याचा अनुभव घ्या. त्या बिचाऱ्या विद्यार्थ्यावर रोज हीच पाळी येते.

सैन्य पोटावर चालते. आजारी अर्धपोटी उपाशी सैन्य काय लढाई करणार? तसाच विद्यार्थीदिखील अज्ञानाशी लढतो. उपाशी मरतुकडे विद्यार्थी काय अज्ञानाशी लढणार?

इंग्रजीत क्लारशीहू चळपव ळप र क्लारशीहू लेवू अशी म्हणच आहे. सशक्त शरीरातील मेंदूच उत्तम कार्य करतो व शरीर सशक्त राहण्यासाठी पोटभर अन्न आवश्यक आहे. मेंदू हा व्हिडिओ कॅमेऱ्यासारखा आहे. त्याला जर नीट वीजपुरवठा झाला तर त्याच्या फिल्मवर चित्र नीट येते, ध्वनिमुद्रण नीट होते. पण जर वीजपुरवठा कमी दाबाचा असेल तर चित्र धूसर होते, आवाज नीट ऐकू येत नाही. मेंदूचेही तसेच आहे. जर मेंदूला रक्तातून साखरेचा पुरवठा नीट झाला नाही तर त्याची कार्यक्षमता कमी होते. मग फळ्यावर पाहिलेले व कानांनी ऐकलेले मेंदूत जात नाही, स्मरणशक्ती काम करीत नाही, ऐकायला कमी होते, अभ्यास कमी होतो, उपाशीपोटी रक्तातील साखर कमी होते व मेंदूत ज्ञानग्रहणशक्ती मंदावते. महाराष्ट्रात अंदाजे एक कोटी मुले शाळेत जातात. त्यांचे शिक्षणाचे शेवटचे दोन तास अभ्यासात नीट लक्ष लागत नाही, असे गृहीत धरल्यास रोज एक कोटी तासांचे मुलांचे व शिक्षकांचे काम वाया जाते किंवा पूर्णपणे उपयोगी ठरत नाही असे

दिसेल. वर्षात २०० दिवस शाळा असते असे गृहीत धरल्यास आपण दरवर्षी ४०० कोटी मुलांचे तास महाराष्ट्रात व ४००० कोटी तास देशभरात वाया घालवतो. आपण आधीच दरिद्री आहोत. एवढी उधळपट्टी आपल्याला परवडणार नाही.

नॅशनल न्युट्रिशन मॉनिटरिंग ब्यूरो नावाची भारत सरकारची संस्था आहे. त्यांचे असे निरीक्षण की, या देशातील बहुतेक मुले रोज अर्धपोटी असतात, अगदी चांगल्या घरची सुद्धा. त्यांच्या घरी जेवायला नसते असे नाही. पण मुलांच्या पोटात जात नाही.

जर दोन वेळा जेवूनही मुलांचे पोट भरत नसेल तर त्यांना खायला द्यायला हवे. मुले तर दिवसभर शाळेत जातात. त्यांना शाळेत डबा दिला

पाहिजे व तोही सक्तीने. जेणेकरून त्यांचे पोट भरेलच. ती सशक्त होतील व चांगले शिक्षण घेतील.

### ज्ञानग्रहण वृद्धीसाठी

एका निवृत्त मुख्याध्यापकांच्या मते मुलांची ज्ञानग्रहण शक्ती पहिल्या तीन तासांमध्ये उत्तम, त्यानंतर १० मिनिटांच्या सुटीनंतरच्या दोन तासांमध्ये मध्यम व नंतरच्या ३० मिनिटांच्या सुटीनंतर निकृष्ट असते व ही ज्ञानग्रहण शक्ती मुलांनी डबा/जेवण खाल्यास निश्चित वाढवता येईल.

या लेखात वर्णन केल्याप्रमाणे काही शिक्षकांनी आपल्या वर्गात गेले काही महिने सर्व मुलांना रोज डबा आणायला सांगितले व त्यांचा असा अनुभव आहे की, जे डबा आणायला लागले त्यांची शेवटच्या तासिकेमधील ज्ञानग्रहण शक्ती वाढली. आम्ही काही नवीन सांगतो आहोत का? नाही. जगामधील कित्येक देशांमध्ये १०० पेक्षा जास्त वर्षांपासून मुलांना शाळेत जेवायला देतात व मुलांना शाळेत दिले जाणारे जेवण हे कित्येक राष्ट्रांमध्ये शिक्षण पद्धतीचा अविभाज्य भाग आहे. १९२५ पासून मद्रासमध्ये शाळेत मोफत जेवण दिले जाते. भारत शासनाच्या स्कूल हेल्थ कमिटीने १९६० मध्ये मुलांना शाळेत सकस आहार द्यावा, ह्याबाबत सूचना दिल्या व त्याप्रमाणे १९६२/६३ पासून भारत सरकारच्या शिक्षण खात्यातर्फे काही प्राथमिक शाळांमध्ये मोफत जेवण द्यायला सुरुवात झाली.

वसईच्या वनिता विद्यालय या डी. एड कॉलेजचे प्राचार्य श्री. मणरीकर यांनी सांगितलेला अनुभव.

कोकणात सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील कणकवलीजवळच्या एका गावात श्री कमलाकर खानोलकर नावाचे ध्येयवादी शिक्षक आहेत. त्यांनी व त्यांच्या शिक्षक मित्रांनी खूप मेहनत करूनही शाळेचा निकाल मनासारखा लागत नव्हता. शाळेच्या दुपारच्या सुटीत शिक्षकांची ह्या विषयावर चर्चा चालली असता शाळेच्या शिपायाने सांगितले की दुपारी मुले भुकेलेली असतात. त्यांच्या काय डोक्यात जाणार? सुज्ञ शिक्षकांनी शिपायाचे ऐकले व इतिहास घडला. शाळेत दुपारच्या सुटीत भाताची पेज व खोबऱ्याचा तुकडा प्रत्येक मुलाला द्यायला त्यांनी सुरुवात केली. आणि अहो आश्चर्यम् शाळेचा निकाल सुधारला. सध्या भाताच्या पेजेसोबत डाळ पण देतात. सर्व शाळांमध्ये हे व्हावे.



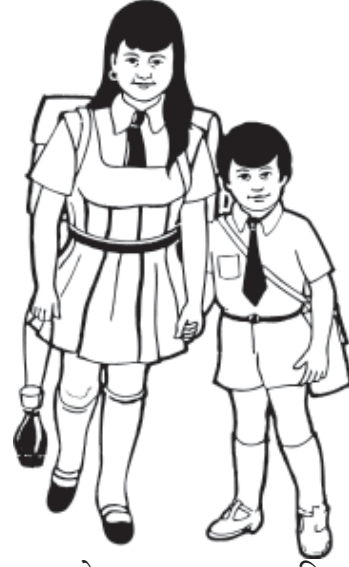
अशा योजना तामिळनाडू व आंध्रमध्ये कार्यान्वित आहेत. मुंबई महानगर पालिकेच्या प्राथमिक शाळांमध्येही मुलांना आहार मिळतो. मध्यंतरी महाराष्ट्र शासनाने पण प्राथमिक शाळेतील मुलांना मोफत आहार देण्याची योजना जाहीर केली होती.

या सर्व योजनांवरून मुलांनी शाळेत आहार घेतला पाहिजे याचे महत्त्व सिद्ध होते. शासन मुलांना आहार देईल तेव्हा देवो. पण तोपर्यंत वाट न बघता आपण आपल्या पाल्यांना डबा घ्यायलाच पाहिजे.

शाळेत आपण मुलाला पाठवताना खालीलप्रमाणे डबा दिल्यास मुलांना खायला पण आवडेल व त्यांचे पोषण होईल. चौरस आहाराचे तत्त्व ध्यानी ठेवून खालील आठवड्याची डबापत्रिका बनवली आहे.

- १) पोळी, भाकरी व भाजी
- २) पोळी, भाकरी, लाडू (गूळ तूप)
- ३) पालेभाज्यायुक्त थालीपीठ अथवा पराठे
- ४) नाचणी, तूप, शेंगदाणे ह्याची वडी.
- ५) उकडलेले अंडे व पाव
- ६) पोळी व कडधान्य याची उसळ
- ७) डाळ व शेंगदाणा चिकी

काही वेळा डबा तयार नसतो. पोळी-भाजी देऊ शकत नाही. अशा वेळी काय करावे? अशा पालकांनी चक्र चणे, शेंगदाणे मुलाला खिशात भरून दिले तरी चालेल. एक किलो चणे, शेंगदाणे आणा. घरी परत भाजून घ्या. म्हणजे त्यांच्या सोबत जर कावीळ, जुलाब करणारे जंतू आले असतील तर



ते मरतील व शाळेत जाताना मुलाला खिसा भरून द्या.

प्रत्येक शाळेला खडू, फळा व विद्यार्थ्यांना शिक्षण सामग्री सोबत (पाटी, पेन्सिल, वही, पुस्तक) डबा अनिवार्य केला पाहिजे. ह्याने एस. एस.सी. चा निकाल १, २ टक्क्याने सुधारला तरी महाराष्ट्रातील विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक भविष्य उज्ज्वल बनेल.

संत तुकाराम म्हणतात-

बोलाचाच भात बोलाचीच कढी जेवूनिया तृप्त कोण झाला?

तेव्हा हा नुसता लेख वाचून काय फायदा? आपणास हे विचार पटले असतील तर आपल्या पाल्यासोबत डबा द्या व आपल्या शिक्षक, मुख्याध्यापक, शाळांचे संचालक, आमदार, खासदार ह्यांना हा लेख दाखवून कार्यप्रत करा. शाळांच्या नोटीस बोर्डावर लावा व आम्हांलाही आपले मत कळवा.

आईबाबा मुलांना शाळेबाहेर खायला पैसे देतात. या घराबाहेरच्या अन्नासोबत आजार भेट म्हणून मिळतात.

१९४५ साली मुंबई हायकोर्टाने मुंबईतील सर्व हॉटेलांचे अन्न तपासले असता पंचतारांकित हॉटेलांसह सर्व हॉटेलांतील अन्न मानवी सेवनास अयोग्य निघाले. घराबाहेरचे सर्व अन्न धोकादायक असते. म्हणून मुलांना घरचा डबा द्या. घराबाहेरचे खाण्यासाठी पैसे देऊ नका.

शासन बालवाड्यांमधून मुले व मातांना सुखडी नावाचा मोफत आहार देते.

आज सुखडी बनवायला शासनाला कारखान्यासाठी सुखडी राज्यभर वाटायला, ती साठवायला खर्च येतो. या दरम्यान बरीच नासधूस पण होते. शासनाने मुलांना सुखडीएवजी चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे दिल्यास, दररोज वरील सर्व खर्च वाचेल व जास्त मुलांना आहार देता येईल. कित्येकांना सुखडी आवडतही नाही. चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे मात्र मुले आवडीने आनंदाने खातील.



मुले मस्त वाढवूया

## मिठाने दात घासा, दातातील कीड व तोंडाचा खराब वास घालवा

### अनुभवाचे बोल

ठाणे जिल्हा वसई तालुक्यात प्राथमिक शाळेतील शिक्षिका सौ. पिंपळे यांच्या शाळेत १९३ विद्यार्थी आहेत. पिंपळे ताईच्या सांगण्यावरून मुलांनी मिठाने दात घासण्यास सुरू केले. आणि मुलांचे दात साफ झाले व ज्या मुलांच्या तोंडाचा वास यायचा तो बंद झाला. हाच अनुभव डॉ. जोशी हॉस्पिटलच्या कर्मचाऱ्यांचा आहे.

**किडके दात हा भारतातील सर्वाधिक लोकांचा आजार आहे. यापैकी काही लोकांच्या तोंडाला एवढा खराब वास येतो की आपण त्यांच्याजवळ उभेही राहू शकत नाही. आताच आरशात आपले दात सर्व बाजूंनी नीट बघा, कीड आहे का कळेल. जवळच्या व्यक्तीला माझ्या तोंडाला खराब वास येतो का हे विचारा व खरे उत्तर मागा.**

किडक्या दातांनी अन्न नीट चावता येत नाही. त्याने अन्न अंगी लागत नाही. अनंत भारतीय त्यामुळे बारीक, अशक्त, कमी उत्पादन शक्ती असलेले, आजारी, अल्पायुषी व दुःखी आहेत.

सर्व डॉक्टरांचे अनंत प्रयत्न व करोडो रुपयाचे दाताचे ब्रश, पेस्ट, पावडरी वापरूनही करोडो भारतीयांचे दात किडलेले आहेत. याचा अर्थ असा की भारतीयांना दातकीडमुक्त करण्यासाठी नवीन काहीतरी करावे लागेल. आणि आपले दात चांगले राखायला आपल्यालाच काहीतरी करावे लागेल. यासाठी खालील माहिती वाचा.

स्ट्रेप्टोकोकस नावाच्या बॅक्टेरियांनी दात किडतात. बॅक्टेरियांना मराठीत जिवाणू म्हणतात. एका सुईच्या टोकावर खूप जिवाणू मावतात. घरी एकाचे दात किडलेले असतील

तर सर्वांचे दात किडतात.

आपल्या नातवांचे दात किडायचे नसतील तर ज्या घरी कोणाचेच दात किडलेले नाहीत अशा घरी मुलगा मुलगी दिली पाहिजे. आज हे कठीण आहे. कारण जवळ जवळ सर्वांचेच दात किडलेले आहेत. म्हणून आपल्या स्वतःसाठी व आपल्या नातवांसाठी भारत दातकिडमुक्त केला पाहिजे.

स्ट्रेप्टोकोकस जिवाणू सूक्ष्मदर्शकाखाली आपण बघू शकतो. सर्व जिवाणूचे दोन वर्ग आहेत. एक हॅलोफिलीक म्हणजे मिठाने न मरणारे व हॅलोफिलीक म्हणजे मिठाने मरणारे. आपल्याला आजारी करणारे सर्व जिवाणू हॅलोफिलीक आहेत. ते मिठाने मरतात.

दुधाचे दही हे लॅक्टोबॅसिलस नावाच्या चांगल्या जिवाणूंनी होते. दूध हे त्यात जिवाणू वाढल्यामुळेच नासते. आंबे व मासे सुद्धा जिवाणूमुळे नासतात. लोणचे करताना मीठ लावलेले लोणचे नासत नाही.

**निष्कर्ष : १. मिठाने दात किडवणारे स्ट्रेप्टोकोकस जंतू मरतात.**

**२. रोज मीठ लावलेली वस्तू खराब होत नाही.**

मिठाने दात घासले तर लाळेमधील मिठाचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे दात किडवणाऱ्या स्ट्रेप्टोकोकस जिवाणूंच्या शरीरातील पाणी कमी होते व ते मरतात दातकीडमुक्त होतात. जेवताना ताटात मीठ वाढतात. जेवल्यानंतर उरलेल्या मिठाने रोज दोन्ही वेळा आपले दात घासावे. हे बारीक मीठ असते. त्याने दातांना किंवा तोंडाला आतून इजा होणार नाही. सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपतानाही मिठाने दात घासावे.

**मीठ सगळ्यांच्या घरी असते याला नवीन खर्च करावा लागत नाही. हा सोपा साधा खर्च आहे. हे सर्वांनी केल्यास सर्वांची दातकिडी कमी होईल.** आरोग्य सुधारेल. आहार सुधारल्यामुळे तब्येती सुधारतील व आरोग्य सुधारेल. हे बिनखर्चात होईल. बिनखर्चात कुठली गोष्ट होईल याला जगप्रसिद्ध जपानी व्यवस्थापन शास्त्रात कायझन असे म्हणतात.



## नवस दातकीडमुक्त महाराष्ट्राचा



**पूर्व पीठिका -**  
जगभर सर्व  
आजारांच्या कित्येक  
पट जास्त प्रमाण  
'किडके दात' या  
आजाराचे आहे.  
भारतात व महाराष्ट्रात  
तर ८५ % पेक्षा जास्त  
लोकांचे दात किडलेले  
आहेत. म्हणजे १० पैकी

८ ते ९ लोकांचे दात किडलेले आहेत. ( अमेरिकेत ५०%)

स्ट्रेप्टोकोकस म्युरान्स नावाच्या जीवाणूंनी ( बॅक्टेरियांनी)  
दात किडतात. हे जीवाणू आपल्या तोंडात लाळेमध्ये असतात.  
आपण गहू, तांदूळ मका आदी वस्तू खातो. पीठ स्टार्चचे  
बनलेले असते. प्रत्येक स्टार्चचा कण हा कित्येक ग्लुकोज  
साखरेच्या कणांपासून बनलेला असतो. आपण साखर, गूळ  
व गहू, तांदूळ, मका यांचे पदार्थ खातो. त्यांचे कण आपल्या  
तोंडात राहतात. तोंडातील स्ट्रेप्टोकोकस म्युरान्स जीवाणूमुळे  
या कणांपासून आम्ल तयार होते. या आम्लामुळे दातांना  
खड्डे पडतात. आपल्या हाडांसारखे दात हे कॅल्शियमचे ,

आपण सर्वांनी जेवणानंतर काही खाल्यावर व  
झोपण्या आधी व उठल्यावर दरवेळी बारीक  
मिठाने बोटाने दात घासले तर आपल्या सर्वांचा  
तोंडातील स्ट्रेप्टोकोकस म्युरान्स जीवाणूंचे प्रमाण  
कमी होईल. याने नवीन दात किडणे थांबेल व  
पुढील पिढ्यांचे दातही किडणार नाहीत.

ज्यांच्या तोंडाला खराब वास येतो, तो ही याने  
जाईल. ज्यांना मीठ पावडर वापरायची नाही  
त्यांनी मिठाच्या पाण्याने गुळण्या केल्या तरी हा  
फायदा होईल. रोज मिठाने दात घासा, फायदा  
होतो का बघा.

चुन्याचे बनलेले असतात. आम्लामुळे ते विरघळतात व दातांना  
खड्डे पडतात. दात खराब होतात, किडतात. किडके दात  
दुखतात. त्यामुळे दात किडलेले लोक नीट जेवू शकत नाहीत.  
त्यांची उपासमार होते. असे लहानपणी झाले की त्याने बुटकी,  
बारीक, अल्पायुषी मुले व प्रजा होते. आपण सर्व ६<sup>१/२</sup> फूट  
उंच नसण्याचे हेही एक कारण आहे. दात किडल्याने आपण  
अन्न चावून खाऊ शकत नाही. वारंवार दातांच्या मुळाशी गळू  
होणे, ताप येणे, सुस्ती, भूक नसणे, पोटाचे विकार, नीट  
बोलता न येणे, तोंडाला खराब वास येणे, त्यामुळे समाजात  
मागे पडणे, उपासमार होणे, त्यामुळे उंची खुरटणे, वजन न  
वाढणे, अशक्तता, उपासमार हे सर्व होते. दात किडतांना आधी  
दातावर छोटा पांढुरका डाग पडतो. मग तेथे खड्डा पडतो.

संगमरवरी फरशी पण कॅल्शियमची / चुन्याची बनलेली  
असते. त्यावर आम्ल पडले तर ती झिजते. असेच दातही  
आम्लांनी झिजतात. चिंच खाल्ली की, खूप सफरचंद खाल्ले की  
त्यातील आम्लाने दात आमतात व झिजतात. हृदयविकार,  
अॅसिडीटी यांचाही दातकिडीशी संबंध असल्याचे काही  
संशोधक सूचित करतात.

निरोगी बालक स्पर्धेत भाग घेणारी ९५ टक्के मुले दात  
किडलेली असल्याने त्यांनी तोंड उघडताच बाद होतात.

आपल्या तोंडात लाळेत लॅक्टोबॅसीलस नावाचे जीवाणू  
असतात. हे लॅक्टोबॅसिलस नावाचे जीवाणूच दुधाचे दही  
बनवतात. तेव्हा आम्ल बनते. दही जेवढे जास्त जुने तेवढे  
आम्लामुळे आंबटपणाचे प्रमाण वाढते.

आपण दूध तापवले नाही तर ते नासते. हे कामही जीवाणूच  
करतात. जीवाणूच आपले दात नासवतात, दात किडवतात.

गूळ व साखर सर्वात जास्त लवकर दात किडवतात. या  
दोघांमधील साखरेचे शास्त्रीय नाव सुक्रोज असे आहे.  
जीवाणूंच्या प्रक्रियेमुळे सुक्रोजपासून ग्लुटान नावाचा कण बनतो.  
याच्या आधाराने जीवाणू दातांना घट्ट चिकटतात. या जीवाणूंनी  
बनवलेल्या आम्लाने दाताला खड्डा पडतो.

या खड्ड्यात लॅक्टोबॅसीलस आदि सर्व जीवाणू वाढतात.  
लॅक्टोबॅसीलस दुधात अधिक जलद वाढतात. आपण दुधात





## मुले मस्त वाढवूया

साखर टाकून पितो. मुलांनाही देतो. झोपेत जी मुले बाटलीने साखर घातलेले दूध पितात त्यांच्या तोंडातील जंतूंना तर ती मेजवानीच असते. त्यामुळे अशा मुलांचे दात अती जलद किडतात.

**धडा :-** मुलांचे दूधच बंद करा. शंका काढू नका. साखरेच्या गोळ्या चॉकलेट पण दातांना चिकटतात व दात जलद किडवतात. इतर अन्नातील साखरेपेक्षा हे जास्त हानिकारक आहे.

**धडा :-** मुलांना गोळी चॉकलेट देऊ नका. चणे शेंगदाणे द्या.

किडके दात असलेली १०० टक्के मुले असलेल्या आपल्या देशात गोळी चॉकलेटवर बंदी आणू या. त्याऐवजी मुलांना चणे-दाणे, फळे द्या.

चणे -शेंगदाण्यांमध्ये फळांमध्ये स्टार्च व सुक्रोज नसते.

पहिल्या वर्षी बाळाचे दात आले की ते लगेच किडायला लागतात. घरी मोठ्यांच्या लाळेमध्ये स्ट्रेप्टोकोकस म्युरान्सचे जीवाणू असतात. त्यांची लागण मुलांना होते व त्यांच्याही तोंडात ते घर करतात.

घरच्यांचे दात किडलेले असतील तर या जीवाणूंचे प्रमाण त्यांच्या लाळेत खूप जास्त असते. अशावेळी मुलांचे दात जास्त लवकर किडतात. जंतूंची लागण झाल्यापासून १२ ते १६ महिन्यांत दात किडायला लागतात.

जर घरी दात किडले नाही, तर बालवाडीत, अंगणवाडीत किडके दात असलेल्या मुलाचे उष्टे अन्न खाल्ले की दातकिडीचे जंतू भेट मिळतात. हे टाळावे.

दात किडलेल्या पाहुण्यांनी आपले उष्टे अन्न भरवले, तरी दातकिडीचे जंतू भेट मिळतात. हे टाळावे. आपल्या संस्कृतीत कुणाचे उष्टे खाऊ नये यावर खूप भर आहे. दासबोधात रामदास स्वामी सांगतात की, अगदी आई वडिलांचेही उष्टे खाऊ नये. ते किती बरोबर आहे हे आता कळते.

### प्रतिबंधक उपाय

काहीही खाल्ले तरी शेवटी फळे व कोशिंबिरी खाव्या. दरवेळी फळे व कोशिंबिरी ब्रशचे, झाडूचे काम करतात आणि साखर, भात, पोळी, रवा, शिरा यांचे कण तोंडातून त्यांचेसह पोटात जातात. शोप, विड्याचे पान हेच काम करतात.

बाजारातील फळांच्या रसातही खूप साखर असते. ते मुलांना देऊ नये. फळेच द्यावीत. बाटली दूध साखर टाळावे. बिस्कीट गोळ्या, चॉकलेट टाळावे. त्याऐवजी चणे-दाणे फळ द्या. विशेषतः वाढदिवसाला.

### प्रतिबंध

आपल्या पिण्याच्या पाण्यात १ पी.पी.एम. (पार्ट पर मिलीअन म्हणजे १० लाखात १ भाग) एवढे फ्लुराईड असेल तर दातकीड कमी होते. आपल्या नगरपालिकेत माहितीच्या अधिकाराचा वापर करून आपल्या पाण्यात किती फ्लुराईड आहे ही माहिती आजच मिळवा. कमी असेल तर नगरसेवकाला त्यात फ्लुराईड टाकायला विनंती करा. फ्लुराईडयुक्त पेस्टने दात घासले तर फायदा होतो.

आठ वर्षांपर्यंत मुले स्वतः नीट दात घासू शकत नाहीत म्हणून आठ वर्षांखालील मुलांचे दात आईबाबांनी घासून द्यावेत. मुलांसाठी वाटाण्याएवढी पेस्ट पुरे, कारण ते ती गिळतात. थुंकून टाकत नाहीत.

### सर्वात महत्त्वाचे

सूक्ष्मजंतूशास्त्र (मायक्रोबायोलॉजी) या शास्त्रात स्ट्रेप्टोकोकस जंतूला हॅलोफोबीक म्हणतात. हॅलोफोबीक म्हणजे आपल्या घरच्या स्वयंपाकघरातील मिठाने मरणारे जंतू.

आपण सर्वांनी जेवणानंतर काही खाल्यावर व झोपण्या आधी व उठल्यावर दरवेळी बारीक मिठाने बोटाने दात घासले तर आपल्या सर्वांचा तोंडातील स्ट्रेप्टोकोकस म्युरान्स जीवाणूंचे प्रमाण कमी होईल. याने नवीन दात किडणे थांबेल व पुढील पिढ्यांचे दातही किडणार नाहीत.

ज्यांच्या तोंडाला खराब वास येतो, तो ही याने जाईल. ज्यांना मीठ पावडर वापरायची नाही त्यांनी मिठाच्या पाण्याने गुळण्या केल्या तरी हा फायदा होईल. याने किडीचे जीवाणू मरतील. याने जुने दातातील खड्डे भरणार नाहीत. पण दातांमध्ये नवीन खड्डे पडणे कमी होईल. रोज मिठाने दात घासा, फायदा होतो का बघा.

**सावधान-** मिठाने दातकीड घालवायचा हा नवस घ्या.

उतू नका, मातू नका

घेतला वसा, सोडू नका

**सामाजिक प्रयोग :** रोज मिठाने दात घासा. फायदा होतो



का बघा.

हा बिनपैशाचा प्रयोग आपण करावा ही आपल्याला प्रार्थना.  
किडक्या दातांनी जीवन अळणी होते  
जगण्यात राम राहत नाही  
चला मीठाने दात घासून  
मस्त जगूया!  
जीवनात राम आणूया  
सर्वांना हे सांगून  
सर्वांचे जीवन मस्त करूया!  
दातदुखीमुळे दातकिडीमुळे  
अभ्यास, कामे बिघडतात  
शाळा, ऑफिस बुडतात  
डॉक्टर, औषधे, खर्च  
गरिबी वाढते, आयुष्य घटते,  
ही माहिती देऊन  
सर्वांना यातून वाचवू या.

गोळी चॉकलेट

साखर जादा खाणार

त्याचे दात किडणार

तो दुःखी आजारी अल्पायुषी होणार

वाढदिवशी गोळी चॉकलेट टाळा

चणे- दाणे फळे द्या.

केक ऐवजी कलिंगड, पपई, आंबे, पेरू द्या

सर्वांना दीर्घायुषी बनवा.

गांधीगिरी करा

**गांधीजींनी चिमूटभर मीठ उचलले**

**इंग्रज पळून गेले.**

**आपण रोज चिमूटभर मीठाने दात घासूया.**

**दातकीड मुक्त महाराष्ट्र व भारत घडवूया.**

गुढीपाडव्याला हा नवस घेऊया

न उतता न मातता नवस पूर्ण करूया.

## बोरे सफरचंदापेक्षा छान

बोर : बोरांमध्ये प्रथीने कॅरोटीन (म्हणजे अ जीवनसत्व आणि क जीवनसत्व) ह्याचे प्रमाण सफरचंदापेक्षा जास्त आहे. कॅल्शियम, फॉस्फरस व लोह ह्याचे प्रमाण सफरचंद व संत्र्यापेक्षा जास्त आहे. सफरचंदापेक्षा बोर हे पोषणासाठी, पोट भरण्यासाठी, आपल्या तब्येतीसाठी वैद्यकीयदृष्ट्या जास्त श्रेष्ठ फळ आहे.

बोरांमध्ये ०.८ टक्के प्रथिन, ०.३ टक्के तेल व ०.१७ टक्के कार्बोहाड्रेट व साखर असते.

बोर थंडावा देणारी वेदनाहारी व पौष्टीक असतात. सर्व फळांपेक्षा क जीवनसत्त्व खूप जास्त प्रमाणात बोरांमध्ये आहे. बोरांपेक्षा जास्त क जीवनसत्त्व असलेली दोनच फळे आहेत ते म्हणजे आवळा, व पेरू. पण आवळा दुर्मीळ आहे व पेरू महाग आहे, कोणी खात नाही. बोर स्वस्त आहेत आणि सगळीकडे बोर मिळतात.

भारतात सर्वत्र वाढणारा बोर हा कल्पवृक्ष आहे. शेताच्या कडेला लावता येतो. याचा पाला जनावरं खातात. याचे लाकूड कठीण, मजबूत, टिकाऊ असते. यापासून अवजारे - शेती, बंदुकीचे दस्ते, गाड्यांची चाके व कोळसाही बनतो. चीनमध्ये आजही हे महत्त्वाचे फळ आहे. प्रत्येकाने बोरं खावी व त्याच्या बीची सांडपाण्याठिकाणी लागवड करावी. पुढील सर्व पिढ्या बोरं खातील व धष्टपुष्ट होतील.

बोरे खा बोरे

तब्येतीला बरे,

न खाईल तो

उपाशी मरे!

संदर्भ - मराठी विश्वकोश खंड ११

पान ८९८ ते पान ९००



## लोहाने वाढते कार्यक्षमता

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अंदाजाप्रमाणे जगभर तिसऱ्या माणसाला पुरेसे लोह आहारात मिळत नसल्याने तो कमजोर आहे. डॉ. सिंग पी व डॉ. जी.एस. तनेजा यांचा अभ्यास इंडियन पेडिआट्रिक्समध्ये २००३ मध्ये प्रसिद्ध झाला. त्यांच्या अभ्यासानुसार ९ महिने ते ३ वर्षे वयोगटातील ७४% मुलांना पंडुरोग आहे.

आहारात लोह कमी मिळाल्याने पंडुरोग होतो असे वैद्यकशास्त्राच्या पुस्तकांमध्ये दिलेले आहे. हिमोग्लोबीन नावाचा लाल पदार्थ आपल्या रक्तातील लाल पेशींमध्ये असतो. तो बनवायला लोह लागते. आपल्या १०० ग्रॅम रक्तामध्ये १.५ ग्रॅम हिमोग्लोबीन हवे. गावातील कोणतीही प्रयोगशाळा आपले हिमोग्लोबीन किती, हे तपासून देईल. आजच तपासून बघा. जर एक ग्रॅम हिमोग्लोबीन कमी असेल, तर आपली कार्यक्षमता १.५ ते २ टक्क्याने कमी होते, असा लेविन या शास्त्रज्ञाचा अभ्यास प्रसिद्ध आहे. भारतीय शाळांतील मुलांचे हिमोग्लोबीन ७ ते ९ ग्रॅम असते. हे वाढवले तर त्यांची कार्यक्षमता, शिक्षणक्षमता, उत्साह, शरीराची वाढ हे सर्वच वाढतील. काही रुपयांत प्रत्येक मुलात हा बदल आपण घडवू या. हे लगेच आपण सर्वांनी करावे म्हणून हा लेख. डॉ. गोपाळदास व सहकारी यांचे याविषयीचे संशोधन १९८५ मध्ये, 'इंडियन पेडिआट्रिक्स' मध्ये प्रसिद्ध झाले. आपण जेव्हा धावून व शारीरिक श्रमाने थकतो, तेव्हा आपली हृदयगती वाढते. पुरेसा प्राणवायू न मिळाल्याने तयार झालेला लॅक्टेट नावाचा पदार्थ याचे प्रमाणही वाढते.

डॉ. गोपाळदासांनी मुलांना धावायला लावले. लक्ष ठेवता यावे म्हणून, नियंत्रित करण्यासाठी ट्रेडमिलवर धावायला लावले व त्यांची हृदयगती व रक्तातील लॅक्टेटची पातळी मोजली. रक्ताचे काम शरीराला प्राणवायू पुरविण्याचे. हे काम रक्तातील हिमोग्लोबीन करते. ज्यांचे हिमोग्लोबीन जास्त असते त्यांना व्यायाम करताना शरीरभर प्राणवायूयुक्त रक्त पुरविण्यासाठी हृदयगती कमी वाढवावी लागते व ज्यांचे हिमोग्लोबीन कमी असते, त्यांच्या हृदयाला जास्त काम करावे लागते.

ट्रेडमिलवर ज्या मुलांना लोह मिळाले होते ते उशिरा थकले व ज्या मुलांना लोह मिळाले नव्हते ते लवकर थकले.

ज्या मुलांना रोज ४० मिलिग्रॅम लोह दिले होते त्यांची हृदयगती धावल्यावर जेवढी वाढली त्यापेक्षा ज्यांना लोह मिळाले नव्हते त्यांची हृदयगती जास्त वाढली.

ज्यांना लोह दिले होते त्यांच्यात धावल्यानंतर कमी लॅक्टेट तयार झाले. ज्यांना लोह दिले नव्हते त्यांच्यात जास्त लॅक्टेट तयार झाले.

लोहाअभावी हिमोग्लोबीन कमी असणाऱ्या मुलांमध्ये तर धावायला सुरु करण्याआधीच लोह दिलेल्या मुलांपेक्षा रक्तात जास्त लॅक्टेट होते. याचा अर्थ ते थकले नसतानाही त्यांच्या शरीराला प्राणवायूवाहक हिमोग्लोबीन रक्तात कमी असल्यामुळे त्यांना प्राणवायू कमी मिळत होता व ते आधीच निस्तेज, थकलेले होते.

**निष्कर्ष :** प्रत्येक मुलाला ४० मिलिग्रॅम लोहाची गोळी जर दिली तर त्याची कार्यक्षमता वाढेल. बाजारात फेरस सल्फेटची गोळी मिळते ती ६० मिलिग्रॅम लोह देते. ही सर्वात स्वस्त उपलब्ध लोहगोळी आहे. ही प्रत्येक मुलाला रोज जेवणासोबत एक गोळी असे शंभर दिवस दिली की, सर्व मुलांचे हिमोग्लोबीन वाढेल.

### बिनखर्चात आहारात लोह कसे वाढवावे ?

१) घरी अन्न लोखंडाच्या भांड्यात शिजवावे. लोखंडाच्या भांड्यात भाजी काळी झाली म्हणजे त्यात लोह उतरले.

२) गार्ड, म्हशीचे दूध हे आतड्यांमध्ये सूक्ष्म इजा करून सूक्ष्म रक्तस्त्राव करते. ५०० मिली दूध दिले, तर ७ मिलिलीटरपर्यंत रक्त जाते, असा अभ्यास आहे. म्हणूनच जन्मवेळी लाल असलेली मुले गार्ड-म्हशीचे दूध लावल्यावर वाढदिवसाला पांढरी दिसतात. आई-वडिलांचे चेहरे लाल असतात. त्यांचे कपाळ व बाळाचे पांढरे कपाळ एका वेळी पाहिले की रंगातील फरक कळेल. आरशात आईबाबांनी मुलांसह स्वतःला बघावे. आई-बाबांचे हिमोग्लोबीन १० ते २५ ग्रॅम असेल. दुधात लोह जवळजवळ नसतेच व दूध इतर



अन्नांतील लोहही शरीरात जाऊ देत नाही.

मुले आई-बाबांएवढी लाल असतील, तर आपले अभिनंदन, पण मुले पांढरी असतील तर त्यांना लोह द्या. त्यांचे गाई-म्हशीचे दूध देणे बंद करा. दुधाच्या पैशाचे तेल व चणे-शेंगदाणे आणा. त्यांना दर वेळी जे खातील त्यात दोन-चार चमचे तेल वाढा व खिसे चणे-शेंगदाण्यांनी भरून ठेवा. एक रुपया जादा न खर्च करता शंभर दिवसात मुले लाल, सशक्त होतील. हे करा व आम्हांला पोस्टकार्डावर अनुभव कळवा व सर्वांना शिकवा.

दूध, पेज, चहा या पातळ अन्नानेच मुले व भारत खुरटला आहे. मुलांचे चहा, दूध बंद करा. त्या पैशाचे तेल, चणे, दाणे मुलांना द्या.

भारतात मुलांना रोज जेवढे तेल लागते त्यांच्या १/१० च तेल सरासरी मुलाला मिळते. असा राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण

संस्थेचा अहवाल आहे. मुलांना दरमहा २-४ किलो, तर (१८ वर्षे वयापर्यंत) सहज पचते. तेल खा हा सल्ला बारीक मुलांसाठी व बारीक व्यक्तींसाठी आहे. पोटसुट्या, जाड्या मुलांसाठी नाही.

हिमोग्लोबीनचा एक कण बनायला एक वाटा लोह व १९९ वाटे इतर अन्न लागते. जे डाळभात, चणे, दाणे व तेल यातून मिळते. लोह देण्याबरोबर खिशात चणे, दाणे २४ तास मुले १८ वर्षांची होईपर्यंत ठेवणे आवश्यक आहे. चणे, दाणे नसतील तर कच्चे तांदूळ ठेवा. कच्चे तांदूळ आपल्याला १० कोटी वर्षांपासून पचतात. आजही पचतात. उंदीर, चिमण्या, कोंबड्या व आपली मुले व आपणा सर्वांना कच्चे तांदूळ पचतात. त्याने पोट फुगत नाही, बिघडत नाही, काही त्रास नाही, असा आम्ही दाखला देतो.

## हृदयगती कशी मोजाल ?

आपला उजवा हात टेबलावर ठेवा. हातावर आपण बांगडी, घड्याळ बांधतो तेथे मनगटापासून दोन बोटे वर, हाताच्या आतल्या बाजूने डाव्या हाताची बोटे वापरून चाचपडून बघा. नाडीचे ठोके लागतील. एका मिनिटात किती नाडीचे ठोके पडतात ते बघा. ती 'हृदयगती.'

**या अभ्यासातून एकच शिका व करा.**

- १) आपल्या मुलांमध्ये लोह कमी पडल्याने पंडुरोगी (पांढरी) असलेल्यांचे प्रमाण अधिक आहे. ती अशक्त, कमजोर, निस्तेज व नापास होणारी आहेत.
- २) ओळखीचा डॉक्टर वा औषध दुकानदार १००० फेरस सल्फेटच्या गोळ्या २० ते २०० रुपयांना आणून देईल.
- ३) अशा हजार गोळ्यांचे जमेल तेवढे डबे शाळेत दान करा. प्रत्येक मुलाला शाळेत एक गोळी रोज द्यावी. असे किमान १०० किंवा जमेल तेवढे दिवस करावे. अडचणी वाटल्या, तर गावच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. ते तो आनंदाने देतील.
- ३) या गोळ्यांनी शौचाला काळे होईल हे सांगावे.
- ४) जादा गोळ्या एकदम खाऊन विषबाधा होते. गोळ्या मुलांच्या हाती देऊ नका.
- ५) गोळ्या हवाबंद ठेवाव्यात. हवेतील ओलाव्याने त्या खराब होतात.
- ६) घरी लोखंडाची भांडी वापरा.

- ७) नात्यातील सर्व मुलांना १०० गोळ्या भेट द्या.
- ८) मुलांना एकदाही पातळ अन्न (चहा, दूध) दिले, तर दिवसभराचे एकूण अन्न खाणे कमी होऊन त्यांची उपासमार होते. ती बारीक, अकार्यक्षम होतात. मुलांचे चहा, दूध, पातळ अन्न बंद करा.
- ९) सामाजिक, शास्त्रीय प्रयोग - मुलांना धावायला सांगावे. धावण्याआधी व दमल्यानंतर हृदयगती मोजून सांगावी. १०० दिवस फेरस सल्फेटच्या गोळ्या द्या व चणे, दाणे, तांदूळ खिशात २४ तास द्यावे व १०० दिवसांनी पुन्हा हीच परीक्षा करावी. लोहगोळ्या व चणे, दाणे, तांदळांने हृदयगती व एकूणच मुलांच्या कार्यक्षमतेत काय फरक पडला हे 'डॉ. हेमंत जोशी, बाल रुग्णालय, विरार' या पत्त्यावर पत्राने कळवावे व सर्वांना सांगावे. या पत्रांवरूनही देश शिकेल, तेव्हा प्रयोग करा व कळवा. ही देशसेवाच आहे.
- १०) याने मुले-मुली लोह समृद्ध, सक्षम लोह पुरुष होतील व देश चांगला होईल.

**शरीरात पुरेसे लोह असेल, तर अन्नातून लोह घेण्याची क्रिया आपोआप बंद होते. म्हणून रोज एक गोळी १०० दिवस घेऊन कुणाही मुलाला अपाय होणार नाही.**



मुले मस्त वाढवूया

## मुलांना लोह द्या.. बुद्धिमान करा



शाळेत लोहाच्या गोळ्या ज्या मुलांना दिल्या गेल्या ती मुले अधिक हुशार झाली. त्यांची शैक्षणिक कामगिरी सुधारली. असे वडोदऱ्यातील संशोधनात आढळून आले. आवश्यकता असलेल्या विद्यार्थ्यांना अशा लोहाच्या गोळ्या आपल्याकडे दिल्या जाणार आहेत का?

### मुलांनो लोह घ्या बुद्धिमान व्हा!

गुजरातमधील वडोदऱ्याच्या डॉ. अदिती सेन व डॉ. शुभदा कानानी यांच्या अभ्यासाचा हा धडा आहे. हा अभ्यास इंडियन पेडियाट्रिक्स मासिकाच्या फेब्रुवारी २००९ अंकात प्रसिद्ध झाला आहे.

सर्वाधिक भारतीयांना आहारात लोह रोज कमी मिळते. याने रक्ताची लाली कमी होते. याला आपण पंडुरोग (अनिमिया) म्हणतो. आपला मेंदू लहानपणी बनतो तेव्हा काही रसायने लागतात. त्यात लोहाचे कण असतात. लोह कमी पडले तर मेंदू वाढत नाही. नंतर ही भर भरून काढता येत नाही.

सरकारी दवाखान्यात लोहाच्या गोळ्या मोठ्यांना व मुलांना मोफत मिळतात. त्या चांगल्या असतात. आजच सरकारी दवाखान्यात मुलांना डॉक्टरांना दाखवून गोळ्या आणून सुरू करा. छोट्यांसाठी औषध मिळते.

मेंदूच्या रोजच्या कामाला जी रसायने लागतात त्यातही लोहाचे कण असतात. मुलांच्या शिकण्यामध्ये, बुद्धिविकासात लोहकण महत्वाचे काम करतात. मुलांना लोह दिले तर त्यांचा जास्त बुद्धिविकास होतो, असा धडा डॉ. सेन व डॉ. कानानी यांच्या अभ्यासात आहे. यावरून शिकून आपण लगेच भारतातील सर्व मुलांना हुशार व्हायला मदत करू.

लोह दिले की रक्तातील लाली देणारे हिमोग्लोबिन वाढते व मुलांची शारीरिक वाढही जास्त चांगली होते. लोह देऊन जादा बौद्धिक वाढही होते का, हे जाणायला हा अभ्यास झाला.

त्यांनी वडोदऱ्यातील चार सारख्या सरकारी मुलींच्या शाळांत वर्षभर हा अभ्यास केला. ५ वी, ६ वी च्या मुली होत्या. फेरस सल्फेट १०० मिली. ग्रॅम व फोलिक ०.५ मिली. ग्रॅम असलेली एक गोळी त्यांनी तीन शाळांतील मुलींना एक वर्ष दिली. एका शाळेत रोज एकदा. एका शाळेत आठवड्याला दोनदा व एका शाळेत आठवड्याला एकदा. ४ थ्या शाळेतील मुलींना गोळी दिली नाही पण अभ्यास घेतले. ज्यांना लोहाच्या गोळ्या मिळाल्या त्या मुली, ज्यांना गोळ्या मिळाल्या नाहीत त्यांच्यापेक्षा जास्त हुशार झाल्या. बुद्धिमत्तेसाठी ४ तपासण्या गोळ्या घेण्याआधी व नंतर केल्या. ज्यांनी आठवड्याला एकदा गोळी घेतली त्यांना दोन तपासण्यात जादा गुण मिळाले. आठवड्याला दोनदा गोळ्या घेणाऱ्या व रोज गोळी घेणाऱ्या मुलींना चारही तपासण्यात जादा गुण मिळाले. गोळी घेणाऱ्या सर्व मुलींच्या रक्ताची लाली वाढली. हिमोग्लोबिन वाढले. ज्यांनी रोज गोळी खाल्ली त्यांचे २ ग्रॅमनी





वाढले. ज्यांनी आठवड्यातून दोनदा गोळी घेतली त्यांचे १. ६ ग्रॅमनी वाढले. ज्यांना आधी पंडुरोग नव्हता त्यांचीही लाली व हिमोग्लोबिन लोह घेऊन वाढले व बौद्धिक क्षमताही वाढली. परदेशात बाल्टीमोर येथे असेच लोहाच्या गोळ्यांनी मुलांची हुशारी वाढली.

इंडोनेशियामध्य तीन महिने रोज लोहाच्या गोळ्या पंडुरोग असलेल्या मुलांना तीन महिने दिल्या. त्यांची हुशारी खूप वाढली. वाराणासीच्या ग्रामीण भागात सहा ते आठ वर्षांच्या मुलांना तीन महिने लोह दिले. त्यांची हुशारी खूप वाढली. त्याआधी याच डॉक्टरांनी बडोद्याच्या ९ ते १५ वर्षे वयाच्या मुलांना तीन महिने रोज ६० मिली ग्रॅमची लोहाची ०.५ मिली ग्रॅम फोलिक ॲसिडची गोळी दिली. हाच धडा आहे की, लोह दिल्याने हुशारी वाढते. चला आपण आपल्याकडची सर्व मुले चांगली करूया.

डॉ. सिंग पी. व डॉ. जी.एस. तनेजा यांचा अभ्यास इंडियन पेडियाट्रिक्समध्ये २००३ मध्ये प्रसिद्ध झाला. त्यांच्या अभ्यासानुसार ९ महिने ते ३ वर्षे वयोगटातील ४७ % मुलांना पंडुरोग आहे. ७५ % म्हणजे बहुतेक सर्वांनाच पंडुरोग आहे. १ ग्रॅम हिमोग्लोबिन कमी असेल तर आपली कार्यक्षमता १.५ ते २ टक्क्यांनी कमी होते असा लेविन या शास्त्रज्ञाचा अभ्यास प्रसिद्ध आहे. भारतीय शाळेतील मुलांचे हिमोग्लोबिन ७ ते ९ ग्रॅम असते. हे वाढवले तर त्यांची कार्यक्षमता, शिक्षण क्षमता, उत्साह, शरीराची वाढ हे सर्वच वाढेल.

**बिनखर्चात आहारात लोह कसे वाढवावे?**

१. घरी अन्न लोखंडाच्या भांड्यात शिजवावे.  
२. लोखंडाच्या भांड्यात भाजी काळी झाली म्हणजे त्यात लोखंड उतरते.

३. आरशात आई बाबांनी मुलांसह स्वतःला बघावे. आई-बाबांचे हिमोग्लोबिन १० ते १५ ग्रॅम असेल.

४. दुधात लोह जवळ जवळ नसतेच व दुधाशिवाय इतर अन्नातील लोहही तान्हुल्यांना देणे सर्वात महत्त्वाचे.

### आपल्यासाठी धडे -

लोह कमी पडून मेंदूच्या वाढीत या तान्हुल्यांना जी मर्यादा येते ती नंतर कशाने कमी होत नाही. मेंदूची सर्वाधिक वाढ आईच्या पोटात, त्यापेक्षा कमी पहिल्या वर्षी, त्यापेक्षा कमी ३ च्या वाढदिवसापर्यंत होते. गर्भवतींना सरकार लोहाची व फोलिक ॲसिडची १ गोळी रोज मोफत देते. पाळी चुकताच मातांनी सरकारी दवाखान्यात नाव नोंदवून त्या गोळ्या मिळवाव्या. सर्व मुलामुलींनी हुशार तरुण - तरुणींनी याआधीच सरकारी दवाखान्यात जाऊन तपासणी करून घ्यावी. आपल्याला पंडुरोग, रक्त कमी आहे का, रक्ताची लाली कमी आहे का, पंडुरोग आहे का विचारा. असेल तर डॉक्टरांकडे लोहाची गोळी मागावी. मुलांनी व मुलींनी सुद्धा.

सरकारी दवाखान्यात लोहाच्या गोळ्या मोठ्यांना व मुलांना मोफत मिळतात. त्या चांगल्या असतात. आजच सरकारी

**गेली २५ वर्षे कुणीही बाळ पहिल्यांदा तपासायला आले की त्यांना टोनोफेरॉन नावाचे मोठ्या माणसांचे औषध लिहून देतो. जेवढ्या किलो वजनाचे बाळ असेल तेवढे थेंब टोनोफेरॉल रोज एकदा असे १ वर्ष आईच्या दुधाआधी किंवा आहाराआधी द्यायला सांगतो. असे अंदाजे लाखभर मुलांना देऊन काही कुणालाही त्रास झाला नाही. औषधाने जीभ काळी होते. अन्न खातांना काळेपणा जातो. शी संडासही काळी होते. पण त्यांना पंडुरोग होत नाही. त्यांचा मेंदू हुशार व शरीर छान वाढते. आईलाही अर्धा चमचा औषध रोज घ्यायला सांगतो. सर्व औषधे जादा घेतली तर विषबाधा होते. टोनोफेरॉन लोह औषध चुकूनही जास्त देऊ नये.**



## मुले मस्त वाढवूया

दवाखान्यात मुलांना डॉक्टरांना दाखवून गोळ्या आणून सुरू करा. छोट्यांसाठी औषध मिळते.

**मुले सरकारची नाहीत. आपली आहेत. सरकारी** दुकानात न मिळाली तर औषध दुकानात लोहाची गोळी फेरस सल्फेट मागा. आपल्या डॉक्टरांना हा लेख दाखवून मागा. डॉक्टर औषधी दुकानदार यांच्या मदतीने १००० गोळ्यांचा डबा मागवा. उपलब्ध नसेल तर मागवून घ्यायला सांगा. पाठपुरावा करून मिळवा. या पन्नास ते शंभर रुपये हजार अशा मिळतात.

याही न मिळाल्या तर लोह असलेली औषधी दुकानातील औषधे बघा. प्रत्येक गोळीतून किती लोह मिळते ते बघा. कमीत कमी पैशात लोह देणारी गोळी, औषध निवडा. गोळी गिळू शकणाऱ्या मुलाला बाजारातील लोहाची एक गोळी रोज देता येईल. असे तीन महिने देऊन मुला मुलींना फायदा होईल. शरीरास पुरेसे लोह असेल तर लोहाचा शरीरात प्रवेश आपोआप बंद होतो. जादा लोहाने मुलांना त्रास होणार नाही.

एका वेळी खूप गोळ्या घेणे घातक आहे. म्हणून गोळ्या मुलांजवळ देऊ नये. मुंबई, कोकणात हवेतील ओलाव्याने त्या खराब होऊ नये यासाठी त्या हवाबंद डबीत ठेवाव्या. जग जिकणारी मुले घडवूया. चला, आपण प्रत्येक जण आजूबाजूच्या सर्व मुलांचे पालक होऊया.

सर्व शाळांत हा लेख दाखवून त्यांचे वाचन करून घेऊ या. गीतेत सांगितले आहे की, आपण आपली २० टक्के कमाई समाजासाठी खर्च करूया. चला, आपण मदत करूया. सरकारी दवाखान्यातून लोह व फोलीक ॲसिडच्या गोळ्या घेऊन सर्व शाळांत सर्व मुलांना देऊ या. आठवड्याला एकदा, जमेल तर दोनदा, जमेल तर रोज.

**लोह कमी पडून मेंदूच्या वाढीत या तान्हुल्यांना जी मर्यादा येते ती नंतर कशाने कमी होत नाही. मेंदूची सर्वाधिक वाढ आईच्या पोटात, त्यापेक्षा कमी पहिल्या वर्षी, त्यापेक्षा कमी ३ न्या वाढदिवसापर्यंत होते. गर्भवतींना सरकार लोहाची व फोलिक ॲसिडची १ गोळी रोज मोफत देते. पाळी चुकताच मातांनी सरकारी दवाखान्यात नाव नोंदवून त्या गोळ्या मिळवाव्या.**

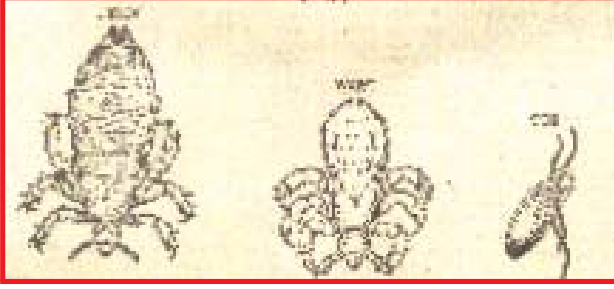
सरकारी दवाखान्यात न मिळाले तर ओळखीच्या डॉक्टर, औषध दुकानदाराला सांगून हे मागवून घेऊ या. या उन्हाळ्यानंतर शाळा उघडल्या की आपण हे करून घेऊ या. आमदार, खासदार निधी यासाठी वापरायला सांगा. जिल्हा परिषदा, नगरपालिका, महापालिका मध्ये १० टक्के पैसे मुलांसाठी व महिलांसाठी असतात. गेली सर्व वर्षे हे पैसे कधीही मुलांसाठी वापरलेले नाहीत. आपण आज पोस्टकार्ड टाकून, भेटून, लेखी विनंती करा. हे पैसे लोह गोळीसाठी वापरा. हे काम करणाऱ्यालाच निवडणुकीत निवडून देऊ असे सांगा.

टिप- लोहाने शी काळी होते. शरीरात जादा जाऊ देत नाही. मुले आई बाबांएवढी लाल असतील तर आपले अभिनंदन. पण मुले पांढरी असतील तर त्यांना लोह द्या. त्यांचे गाई म्हशीचे दूध देणे बंद करा. दुधाच्या पैशाचे तेल व चणे शेंगदाणे आणा. त्यांना दरवेळी जे खातील त्यात दोन चार चमचे तेल वाढा व खिसे चणे शेंगदाण्यांनी भरून ठेवा. १ रुपया जादा खर्च न करता १०० दिवसात मुले लाल व सशक्त होतील. दूध, पेज, चहा या पातळ अन्नानेच मुले व भारत खुरटला आहे. मुलांचे चहा, दूध बंद करा. त्या पैशाचे तेल चणे, दाणे मुलांना द्या.

हिमोग्लोबिनचा एक कण बनायला एक वाटा लोह व ९९९ वाटे इतर अन्न लागते जे डाळ भात, चणे दाणे यातून मिळते. लोह देण्याबरोबर खिशात चणे दाणे २४ तास मुले १८ वर्षांची होईपर्यंत ठेवणे आवश्यक आहे. चणे दाणे नसतील तर कच्चे तांदूळ ठेवा. कच्चे तांदूळ आपणाला १० कोटी वर्षांपासून पचतात. आजही पचतात. उंदीर, चिमण्या, कोंबड्या व आपली मुले व आपण सर्वांना कच्चे तांदूळ पचतात. त्याने पोट फुगत नाही बिघडत नाही. काही त्रास नाही. असा आम्ही दाखला देतो.



## ऊवा मुक्त करूया विद्यार्थी व भारत



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

ज्या मुलांना उवांचा त्रास असतो. त्यांच्या वर्गातील सर्व मुलांना ऊवा होण्याची शक्यता असते. तसेच ती मुले ज्यांच्याजवळ झोपतात त्यांनाही उवांचा त्रास होतो. अशा प्रकारे सर्वांनाच हा त्रास होऊ शकतो. सारखी डोक्याला खाज येते. त्यामुळे मुलांना व मोठ्यांना लाजीरवाणे वाटते. खूप पैसे याच्या उपचारासाठी जातात. आपण उवांना जाणूया, उवामुक्त होऊया व हा देश उवामुक्त करूया. ऊवा हा किडा तीळाएवढा आहे. म्हणजे २ ते ३ मिलीमीटर लांबीचा असतो. हा करड्या रंगाचा असतो. त्याचे आयुष्य ३० दिवसांचे असते. मादी जन्मापासून २० दिवसांपर्यंत ते रोज १० अंडी देते. अशी १ ऊ जन्मापासून २० दिवस २०० अंडी देते. ती जर एखाद्याच्या डोक्यामध्ये एखाद्या तारखेला

१० असेल तर २१० ऊवा होतात आणि अशा क्रमाक्रमाने वाढत जातात. म्हणून त्वरित उपाय करणे गरजेचे आहे. उवांची अंडी ही आपल्या केसाच्या रंगाची असतात. त्यामुळे ती आपल्याला सहजा दिसत नाही. उवा या आपल्या डोक्याच्या त्वचेवर चालतात. ही अंडी केसांच्या मुळापाशी चिकटलेली असतात. ती सहजा- सहजी कंगव्याने निघत नाहीत. डासाप्रमाणेच उवा आपल्याला चावतात. त्यांची लाळ ते आपल्या त्वचेतून आत सोडतात व रक्त शोषतात. या लाळेची अॅलर्जी तयार झाल्यावर आपल्याला जिथे - जिथे ऊवा चावतात तिथे - तिथे खाज येऊ लागते. डोके खाजवून -खाजवून जर चामडी फाटली व जखमा पिकल्या तर कोंड्याचाही त्रास हाऊ शकतो.

समाजातील सर्व थरांमध्ये उवांचा आजार आढळतो. ऊवा डोक्यात रांगतात. त्या उडत नाहीत. आणि उड्याही मारत नाहीत. डोक्याला डोके घासल्याने ऊवा डोक्यात पसरतात. ऊवा झालेल्या माणसाने वापरलेला कंगवा वापरल्यास ऊवा दुसऱ्या माणसाला होत नाही. कारण चांगली जिवंत ऊ डोक्याची त्वचा सोडून सहसा बाहेर येत नाही. ज्या ऊवा बाहेर येतात त्या जखमी किंवा मरणासन्न झालेल्या असतात. तरी पण ऊवा झालेल्या माणसाचा कंगवा वापरल्याने ऊवा होण्याची शक्यता फेटाळता येणार नाही. ऊवा तासाला अर्धा-एक फूट चालतात. त्यामुळे त्या डोक्यात आपल्या हातात लागणे सहज शक्य नसते. केसापाशी उवांची अंडी मात्र आपल्याला मिळू शकतात. म्हणून मुलांनी दुसऱ्याचे कंगवे, ब्रश, टोप्या वापरू नये. असा सल्ला आई- वडिलांनी द्यावा. हा सल्ला चांगला व हितावह आहे. ज्यांच्या डोक्यात ऊवा होत असतील त्यांना लगेच औषध देऊन बरे केले पाहिजे. ऊवा मारायला परमेथ्रीन १ टक्का हे औषध मिळते. हे कृत्रिम रसायन बनवलेले



## मुले मस्त वाढवूया

असते. याने उवा मरतात. प्रथम केस साबणाने किंवा शाम्पूने स्वच्छ धुवावे व पुसावे. लगेच सुकल्यावर परमेथ्रीन १ टक्का हे केसांच्या मुळाशी चोळावे. हे दहा मिनिटे असेच ठेवावे. नंतर केस धुवावे. या १० मिनिटात केसातील सर्व उवा व त्यांची ८० टक्के अंडी मरतात. डोके धुतल्यावर थोडेसे औषध डोक्यात राहते त्याने राहिलेली अंडी मरतात. व पुन्हा औषध लावावे लागत नाही. ८ - १० दिवसांनी जर केसात उवा दिसल्या तर पुन्हा एकदा हे औषध लावावे. हे सध्याचे सर्वोत्तम व सुरक्षित औषध आहे. दुसरे औषध आहे. लिंडेन १ टक्के याचा शाम्पू असतो.



## बहुभाषिक व्हा, मस्त जगा

१ भाषा शिकली की २० वर्षे आयुष्य वाढते.  
मेंदूची वाढ होते  
बुद्धिमत्ता वाढते  
मित्र वाढतात. काम वाढते, संपत्ती वाढते  
सुख वाढते, संपत्ती वाढते  
अजून आपल्याला काय हवे असते ?  
नवीन बाळ एक वर्षात आई बाबांची भाषा शिकते.  
आपणही कानावर पडणारी भाषा लगेच शिकू शकतो.  
ती कानावर पडते. पण आपण मन बंद करतो. ती ऐकत नाही. मन उघडा. नवीन भाषा कान देऊन ऐका.  
स्वतःशी बोलून बघा.

लहान मुलांशी त्यांच्या भाषेत बोला. ती आपल्याला हसत नाहीत. केल्याने येते, आधी केलेच पाहिजे. टीव्ही कार्यक्रमातून गुजराथी, हिंदी, इंग्रजी लवकर शिकायला जमते. हे करा. आपला अनुभव डॉ. जोशींना - जोशी बालरुग्णालय, स्टेशनसमोर, विरार येथे कळवा.

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



# टेलीव्हीजनचा मुलांच्या जीवनशैलीवर काय परिणाम होतो?

बाल आरोग्यतज्ज्ञ डॉ. मंजुलता शर्मा यांनी हा अभ्यास केला. टी.व्ही ने सर्वांचे जीवन व्यापले आहे. मुलांचेही. डॉ. शर्माने बिकानेरच्या ५ ते १५ वयोगटातील १०० मुलांच्या व त्यांच्या पालकांच्या मुलाखती घेतल्या त्यांचे धडे -

## प्रश्न १) टी. व्ही. का बघतात ?

- १) मनोरंजन व मजेसाठी - ९०%
- २) सगळे बघतात म्हणून - ७५%
- ३) दुसरे काही काम नाही म्हणून - ४०%

- ४) माहिती व ज्ञान मिळविण्यासाठी - १०%

## प्रश्न २) टी. व्ही. का व केव्हा बंद करतात ?

- १) आईबाबा अभ्यास कर म्हणतात तेव्हा - ६०%
- २) आईबाबा खूप टी. व्ही. बघण्यासाठी रागावले की - ५०%
- ३) वीज गेली की - ५०%
- ४) तब्येतीच्या कारणासाठी - २०%
- ५) कार्यक्रम चांगला नाही म्हणून - १०%

## प्रश्न ३) टी. व्ही. केव्हा, किती, कसा बघतात?

### अ) ९०% मुले रोज टी. व्ही. बघतात.

- ५०% रोज १ तासापेक्षा जास्त टी. व्ही. बघतात.
- २५% शाळेनंतरचा सर्व वेळ टी. व्ही. बघतात.

### ब) ७५% आईबाबांसह बघतात.



२५% एकटेच.

### क) ५०% अभ्यास करताना टी. व्ही. बघतात.

(हे चूक आहे. याने अभ्यास होत नाही.)

### ड) काय बघतात?

- १) पॉप्युलर सिरिअल ३०%
- २) गाणी २५%
- ३) रिअॅलिटी शो ४०%
- ४) स्पोर्ट्स ५%
- ५) सिनेमा ९%

- ६) कार्टून्स १५%

- ७) जाहिराती १०%

- ८) बातम्या २%

- ९) इतर २.६%

### टी.व्ही. मुळे वागणुकीतील फरक

- १) भांडखोर व मारकुटे झाले - ६०%

भाषा बिघडली. शिवीगाळ वाढली - १०%

ताणतणाव वाढला - ५%

लक्ष केंद्रित करून काम, अभ्यास करणे कमी झाले - ५%

शाळेत निकाल बिघडला - ८%

भीती घाबरटपणा वाढला - ५%

### टी.व्ही. चा जीवनशैलीवर परिणाम :

- १) मैदानी खेळ घटले - ४०%
- २) खाणे पिणे बदलले - ७०%





### मुले मस्त वाढवूया

३) झोपण्याच्या वेळा बदलल्या - ४०%

४) सिगरेट ओढणे, दारू पिण्याची इच्छा झाली -

१०%

५) वेशभूषा बदलली - १०%

लैंगिकतेची जाण लवकर आली. लैंगिक संदर्भ वाढले, टी.व्ही.तील झगमगाटाचा मुलांच्या जीवनावर परिणाम झाला.

आपल्यासाठी - आमचा स्वतःचा अनुभव. आमची मुलगी ६ वीत होती तेव्हा आम्ही केबल घेतली. रोज सर्व टी.व्ही वर रात्री ९ ते १२ चित्रपट बघायचे. मुलीचा सहामाही परीक्षेत नंबर ३ वरून ३६ वर गेला. वर्गशिक्षिका म्हणाली ती वर्गात नेहमी सुस्त असते.

आम्ही केबल काढून टाकली. मुलीची व आमची घरची गाडी रस्त्यावर आली. आता मुलगी डॉक्टर झाली आहे.

**सर्वासाठी धडा :** थोडक्यात सकाळचा शैक्षणिक टी.व्ही. छान, रात्रीचा वाईट. मुले टी. व्ही. वर जे बघतात त्या सर्व जाहिराती, भडक कार्यक्रम यांना ते खरे मानतात.

त्याप्रमाणे वागतात. टी.व्ही.तील वाईट विचार, दृश्ये यापासून त्यांना वाचवा.

मुलांनी १ तासाच्या वर टी.व्ही. बघू नये. पालकांनी मुलांसह टी.व्ही. बघावा. पाहिलेल्या कार्यक्रमावर चर्चा करावी. बरे-वाईट, खरे-खोटे चर्चा करून सांगावे. सोपे म्हणजे रात्री ८ ला टी.व्ही. बंद करून १० ला झोपावे.

जाणीवपूर्वक टी.व्ही कार्यक्रम पत्रिका बघून चांगले कार्यक्रम, शैक्षणिक कार्यक्रम जरूर दाखवावे. विवेक करावा. विवेक शिकवावा. विवेक म्हणजे वाईट सोडून चांगले तेवढे घेणे. हंस दूध व पाण्यातील दूध तेवढे घेतो, त्याप्रमाणे. हा अभ्यास दाखवतो की आज तरी ९०% टी.व्ही. मुलांवर वाईटच परिणाम करतो. सावध व्हा. नाहीतर तरुण पिढी हाताबाहेर जाईल.

(पत्ता - सर्विलन्स मेडिकल ऑफिसर, २ इ, २६५, जे एन.व्ही. कॉलनी, बिकानेर ३३४००३.

email smobikaner @ npsuindia.061)



कान टोचायच्या पिस्तुलाने क्षणात कान टोचतात.

कान टोचण्याआधी साबणाने कान धुऊन घ्यावा. स्पिरीट लावावे. स्पिरीट वाळल्यावर कान टोचावा. १ तास आधी ग्लिलॉक्स मलम लावल्यास दुखत नाही.



## शाळांमध्ये वारंवार येणाऱ्या आरोग्यविषयक शंकांचे समाधान

### अभ्यास कसा करावा?

आपण संध्याकाळी थकलेलो असतो तेव्हा थकलेला माणूस अभ्यास नीट करू शकत नाही. अशावेळी खूप वेळ जातो व अभ्यास कमी होतो. आपण थकलेलो असताना रात्री सर्वात लवकर झोपणे हे सर्वोत्तम. सकाळी लवकर चार पाच वाजता उठावे. याला ब्राह्ममुहूर्त म्हणतात. हा अभ्यासाचा मुहूर्त असतो.

दासबोधात रामदास स्वामी म्हणतात,

‘प्रातःकाली उठावे ।

काही पाठांतर करावे ।

येथानशक्ति आठवावे ।

सर्वोत्तमासी ॥

मग दिशेकडे जावे ।

जे कोणासिच न ठावे

शौच्य आच्यन करावे ।

निर्मळ जळे ॥

मुख मार्जन प्रातःस्नान ।

संध्या तर्पण देवतार्चन ।

पुढे वैश्वदेव उपासना ।

यथा सांग ॥

काही फलहार घ्यावा ।

मग संसार धंदा करावा ।

सुशब्देराजी राखावा ।

सकळ लोक ॥’

सकाळी लवकर उठून मुलांनी स्वच्छ होऊन थोडा व्यायाम करून, नाश्ता करून, अभ्यासाला बसायला पाहिजे. सकाळचं वाचलेलं, सर्वोत्तम लक्षात रहातं. सकाळची वर्दळ सुरू होण्यापूर्वी आपला अभ्यास व्हायला हवा. रोज थोडेसे पाठांतर आधी करावे. नंतर आधी पाठ केलेल्याची उजळणी करावी. नंतर इतर अभ्यास करावा.

### मुख्याध्यापकांना विनंती

सर्व मुलांना हस्ताक्षर काढायला ड्राईंग टीचरकडून शिकवा. हस्ताक्षर सुधारण्याचा एक विशेष वर्ग व्हायला हवा. बालवाडीपासून अगदी दहाव्या वर्गापर्यंत व्हायला हवा. जसे व्याकरणाचे क्लासेस घेतात तसा हस्ताक्षर सुधारण्याचा क्लास घ्यायला हवा. याने महाराष्ट्र सुंदर होईल.

अभ्यास करायला लागतो म्हणजे काय करावं लागतं?

आपल्याला पुस्तकातील जे शिकवतात ते समजायला हवं. मग ते डोक्यामध्ये राहायला हवं. मगच आपण ते परीक्षेत नीट लिहू शकू व मार्क चांगले मिळतील.

पण आपल्या नीट स्मरणात राहण्यासाठी ते आपल्याला कमीत कमी तीन वेळा वाचायला लागते. आज तुम्ही वर्गामध्ये जे शिकलात, ते संध्याकाळपर्यंत ५० टक्के विसरता. आठवड्याच्या शेवटी ७५ टक्के विसरता, तर महिन्याच्या शेवटी जवळ - जवळ सगळंच विसरलं जातं. त्यामुळे परीक्षेच्या वेळेला तुम्हांला पुन्हा नव्याने वाचावे लागते, तीन वेळा वाचले तर तुमचा कमी वेळात जास्त अभ्यास होईल व जास्त वेळ खेळायला मिळेल. यासाठी काय करावे? आज जे वर्गात शिकवणार आहेत ते तुम्ही सकाळी वाचायला हवं. शिकवण्याआधी, म्हणजे तुम्हांला तो विषय काय आहे ते कळेल. त्यातल्या तुमच्या अडचणी असतील त्या वर्गात जेव्हा शिक्षक शिकवतील तेव्हा तुम्हांला नीट कळेल. म्हणजे तुमच्या अडचणी सुटतील. त्यातूनही न सुटल्यास तुम्ही त्या वर्गानंतर विचारू शकाल.

शिक्षक नेहमी विचारतात सर्वाना कळलं का? कोणाला नाही कळलं? पण अर्ध्या मुलांना कळलं नसलं तरी ते कधी शिक्षकांना विचारत नाहीत. पालकांनी मुलांना शिकवावं की



मुले मस्त वाढवूया

**सत्य परिस्थिती अशी आहे की दारिद्र्य ,  
मुलांची लोकसंख्या व आरोग्याविषयी विद्यार्थ्यांचे,  
पालकांचे व शिक्षकांचे अज्ञान या तीन गोष्टी  
शालेय अनारोग्याला कारणीभूत आहेत.**

त्यांनी आपल्या अडचणी रोज विचाराव्यात. रोज शंकांचं निरसन झालं पाहिजे व नंतर तुम्ही घरी आल्यावर आज आपण काय शिकलो हे पुन्हा वाचून काढलं तर ते जलद वेळात वाचून होईल. अशा प्रकारे तीन वेळा एकाच दिवशी गिरवल्यानंतर ते चांगलं लक्षात राहतं.

आठवड्याच्या शेवटी या आठवड्यामध्ये काय झालं त्याची उजळणी जर केली तर ती जलद होते, असे जे करतात त्यांना परीक्षेच्या वेळी रात्रभर जागावं लागत नाही. परीक्षेला पटकन त्यांचा अभ्यास होतो. परीक्षेच्या दिवशीही ते आनंदी राहू शकतात. टी.व्ही. पाहू शकतात. मॅच बघू शकतात आणि नीट झोपून चांगला पेपर सोडवू शकतात.

परीक्षेच्या दिवशी नेहमीसारखं राहायचं असेल तर नेहमीचे दिवस परीक्षेसारखे केले पाहिजेत. म्हणजे अभ्यासाची उधारी ठेवू नका. आजचा अभ्यास आज, हा नियम पाळला तर तुम्हांला कमी वेळात अभ्यास करता येईल.

काही गोष्टी पाठच कराव्या लागतात. जसं इतिहासातल्या सनावळ्या, त्या तुम्ही कशा लक्षात ठेवणार. गणितातील सूत्रे, पाढे हे तुम्ही कसे लक्षात ठेवणार. तेव्हा रोज सकाळी उठून तुम्ही काहीतरी पाठांतर करावे. रोज सकाळी काहीतरी पाठ करावे. दुपारी- संध्याकाळी त्याची उजळणी करावी. ते मित्रांना म्हणून दाखवावे. म्हणजे मित्रांचं पण पाठ होईल. त्यांनी म्हटलं की आपल्यालाही पाठ होईल. गुरुजींना विचारून ठेवावं की, पाठांतरासाठी काय आवश्यक आहे? पाठांतर ही अमोल देणगी आहे जी आम्ही घालवलेली आहे. पूर्वजांना रामायण, महाभारत पाठ होते. तर आम्हांला शास्त्रीय सूत्रे, सुभाषिते, पाठ करायला काय हरकत आहे.

नुसती घोकंपट्टी करू नका, नीट समजून घ्या.

अभ्यासाचा कंटाळा आला तरीही अभ्यास करायचा असेल तर विषय बदला. विषयातला बदल हा विरंगुळा असतो. जर तुम्हांला गणिताचा कंटाळा आला तर तुम्ही

भूगोलातले नकाशे काढा. पुस्तकातली सर्व ड्रॉइंग तुम्ही फावल्या वेळात काढून बघा. अशी चित्रे काढल्याने विषयाचे तुम्हाला आकलन होईल व परीक्षेत देखील चांगली चित्रे काढू शकाल.

आधुनिक साधनांचा वापर करा.

जे पाठ करायचं आहे ते टेपरेकॉर्डमध्ये टेप करून घ्या. इतरवेळी अभ्यासाचा कंटाळा आला की टेप लावा. ही टेप तुम्ही बसमध्ये लावू शकता. तुमच्या सर्व कविता तुम्ही टेप करा व बसमध्ये फालतू गाणी ऐकण्यापेक्षा शाळेच्या कवितांची कॅसेट लावा. शाळेच्या सुरुवातीला पंधरा मिनिटे व शाळा सुटल्यानंतर पंधरा मिनिटे जर अशा कॅसेट लावल्या तर शाळेतील सर्व मुलांच्या सर्व कविता पाठ होतील. त्या समजतील, आवडतील यातून शैक्षणिक प्रगती होईल. सुदैवाने अशा कॅसेट विकत सुद्धा मिळतात. आणि आता तर व्हिडीओ - सी.डी. देखील मिळतात. तेव्हा नवनवीन साधनांचा जरूर वापर करा आणि स्वतःची प्रगती करून घ्या.

**या देशातल्या प्रत्येक मुलाला, शिक्षकाला व कर्मचाऱ्याला काही ना काही आजार आहे. कोणाला माहीत आहे. कोणाला माहीत नाही. आजार, आग व शत्रू लगेच मिटवावे. हे रोज वाढतात. हे संस्कृत सुवचन आहे. म्हणून प्रत्येकाने आपली तपासणी करून घ्यावी. स्वतःच विचार करावा. आपलीच तपासणी करावी. आपलाच आजार काढावा, निरोगी व्हावे व आपल्याला जे चांगले माहिती आहे ते सर्वांना सांगावे.**

**म्हणजे सर्वच जर विद्यार्थी निरोगी झाले तर महाराष्ट्राचा शालेय स्तर सुधारेल. या मुलांनी आपल्या आई वडिलांना हीच माहिती दिली तर घरोघरी आरोग्य सुधारेल. शालेय मित्रांना माझी विनंती आहे की ज्या मुलांना हे वाचायला मिळत नाही त्या सर्व मित्रांना व त्यांच्या घरी हे सांगा. अशा प्रकारे आपण सर्व गाव सुधारूया. महाराष्ट्रातील ७० हजार गावे सुधारली तर महाराष्ट्र जगात सर्वोत्तम होईल, हे व्हावं ही जनता जनार्दनाला विनंती.**



### एकलव्यासारखं शिका

एकलव्याला कोणी शिकवलं नाही, तो स्वतःच शिकला. साधनं जमा करून शिकला. तसं तुम्हीही साधने जमा करून शिका. ज्ञान देऊन वाढतं. तेव्हा तुम्ही जे जे नवीन शिकाल ते सर्वांना शिकवा. तेव्हा तेही तुम्हाला सांगतील व तुमच्या ध्यानात राहिल.

### अक्षर खराब का येते?

ज्याचं अक्षर सुंदर असतं त्याला मार्क मिळतात.

अक्षर खराब येते, कारण निष्काळजीपणे लिहिले जाते. तेव्हा काळजीपूर्वक लिहावे. म्हणजे आपला जीव पेनाच्या टोकावर ठेवून हळुवार, न खोडता एकदाच लिहावे. सुंदर लिहावे, छान लिहावे, नीट लिहावे.

लिहिणं ही बोट्यांच्या स्नायूंची क्रिया आहे. फक्त बोट्यांची हालचाल करून लिहिण्यासाठी मुलं सहाव्या वर्षी सक्षम होतात. सहा वर्षांपूर्वी स्नायू व त्याची बौद्धिक क्षमता लिहिण्याची नसते. ज्यांना सहा वर्षांच्या आत लिहिण्याची सक्ती केली जाते त्यांच्या लिहिण्यामध्ये खराबी येते.

लिहिताना फक्त बोट्यांच्या स्नायूंची हालचाल करून लिहिले गेले पाहिजे. सहा वर्ष आधी ज्यांना लिहायला लागते ते बहुतेक खांद्याचा वापर करून लिहितात. खांद्याच्या स्नायूंचा किंवा कोपराच्या स्नायूंचा वापर करून लिहितात. त्यामुळे त्यांचं अक्षर मोठं, वेडवाकडं व बेढब असते. तुम्ही मनगट टेबलावर ठेवून फक्त बोट्यांच्या व मनगटाच्या स्नायूंच्या हालचालीने व बोट्यांच्या हालचालीने लिहा. हळू लिहा, सर्व अक्षरे सारखी काढा व आपल्या ड्रॉईंग टिचरकडून लिहायला शिका.

मुलं बारीक का असतात ? त्यांना जाड कसे करावे ?

बारीक म्हणजे उपाशी. याचा अर्थ याला दिवसभरात अन्न कमी पडतं. याचे कारण मुलांना किती अन्न लागते याच्याबद्दल सर्वांमध्ये अज्ञान आहे.

बाप होईपर्यंत किंवा आई होईपर्यंत दर दोन- चार तासांनी खायला हवे. अशाप्रकारे त्यांना दिवसातून बऱ्याच वेळा खायला हवे. एखाद्या व्यक्तीला वर्षाला १२ पगार मिळतात. त्यातला एक पगार जर मिळाला नाही तर त्याचे वर्षाचे अर्थकारण बिघडते.

मुलांना जर दर चार तासांनी खायला मिळाले नाही तर

त्यांना दिवसभराचा आहार कमी पडतो व कमी आहाराअभावी ते उपाशी असतात. उपाशी मुलं बारीक असतात. बारीक मुलांची शिक्षणक्षमता कमी असते. ती अल्पायुषी पण असतात.

यांना सशक्त कसं करावं ? पहिलं हेच समजायला हवं की त्यांना दर दोन- चार तासांनी जेवण लागतं व हे त्यांना मिळावं म्हणून सोबतच्या तक्त्याप्रमाणे त्यांना जेवू- खाऊ घालावे.

मुलं खात नाहीत म्हणून काय करावे?

मुलांच्या आवडीचा नाश्ता करावा. त्यांना रोज रात्री विचारावं की उद्या तुला काय हवंय? त्यांनी जर तुम्हांला वडा सांगितला आणि तुम्ही हो म्हटलं तर त्यांना स्वप्नात देखील वडा दिसेल. ते तुम्हांला उठवतील. सकाळी वडा मागतील व करून दिला की नीट खातील. विचारून दिल्यास शिळा भात जावयाला गोड लागतो. अन्यथा चांगली कोंबडी वातड लागते. त्यामुळे हा विचारण्याचा प्रश्न आहे.

मुलांचं डोकं का दुखतं ?

१) एकतर उपाशीपोटी दुखतं. दर दोन तासांनी खात नाही तो उपाशी. डोकेदुखी टाळण्याचा सर्वात चांगला मार्ग म्हणजे त्यांना रोज सकाळी नाश्ता द्या, शाळेत डबा द्या आणि खिशांमध्ये सुद्धा खाऊ द्या. जमलं तर दोन जेवणासाठी - खाण्यासाठी सुट्ट्या द्या. (शाळेमध्ये)

२) डोकेदुखीचं दुसरं कारण म्हणजे दृष्टिदोष. जेव्हा तो वारंवार डोकेदुखीचं कारण सांगतो तेव्हा पुस्तक नीट वाचतो का बघा, फळ्यावरचं नीट दिसतं का बघा, त्याला जर दिसण्यामध्ये त्रास असेल तर त्याची वैद्यकीय तपासणी करून घ्या.

तज्ज्ञांचा अंदाज असा आहे की दर पाचव्या मुलाला दृष्टिदोष असतो. म्हणजे ५० मुले जर वर्गात असतील तर त्या मुलांमध्ये किमान ३-५ मुलांना चष्मा असायला पाहिजे. जर तो नसेल तर याचा अर्थ आपण त्यांचे दृष्टिदोष काढायला कमी पडतो असा आहे.

कित्येकदा डोकं ताप- सर्दी खोकला व आजारपण यांनी दुखतं. नेहमी सर्दी ज्यांना असते त्यांना डोकेदुखीचा त्रास जास्त असतो. आपल्या डोक्यातील हाडं हलकी व्हावीत म्हणून त्यात निसर्गाने पोक्क्या केल्या आहेत. त्यांना



## मुले मस्त वाढवूया

सायनसेस असे म्हणतात. ही सर्व नाकाला जोडलेली आहेत. वारंवार सर्दी ज्यांना होते त्यांना सर्दीमुळे सायनसच्या मध्ये सूज येते. त्यामुळे वारंवार त्यांना डोकेदुखीचा त्रास होतो. यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा. सर्दीशिवाय वारंवार ज्यांचे डोके दुखते त्यांना मायग्रेन असेही म्हणतात. ज्यांचे डोकेदुखीचे कारण सर्दीमध्ये नाही, डोक्यामध्ये त्यांना सहसा मायग्रेन नावाचा आजार असतो. त्यांनी डॉक्टरांना सल्ला घ्यावा.

शालेय मुलांना काही मानसिक आजार होतात का?

होय. एका शाळेमध्ये एक शिक्षक मुलांना खूप मारायचे. एका मुलीने त्यांचा एवढा धसका घेतला की शाळेमध्ये तिला चक्र आली. तिने डोळे फिरवले. ती बेशुद्ध झाली. मग तिला अर्ध्यारात्री अँडमीट करावे लागले. दवाखान्यात ठेवावे लागले. अशाप्रकारे मानसिक विकार हे ताणतणावामुळे होतातच होतात. मनाने धीट करायला पाहिजे. त्यासाठी मुलांना योगासने शिकवायला पाहिजेत. त्याने हे टाळता येईल.

एका विद्यार्थ्याने शिकवणीच्या शिक्षिकेचे ऐकले नाही. तेव्हा आईने सांगितले की, त्याने जर ऐकले नाही तर त्याला तुम्ही हाणा. त्या मुलाला तिने एवढे हाणले की त्याच्या हातापायाला प्लास्टर बाँडेज करून त्याला हॉस्पिटलमध्ये ठेवावे लागले. व्यक्ती तितक्या प्रकृती हे जरी खरे असले तरी असे होऊ नये.

प्रेमाने बहुतेक मुले ऐकतात. प्रेमाने जर त्यांनी ऐकले नाही तर त्यांना एखाद्या चुकीसाठी वर्गाबाहेर, शाळेतून काढून देणे, एखादा दिवस गैरहजर राहिला म्हणून त्याला दोन दिवस अजून येऊ नको अशी शिक्षा देणे म्हणजे त्याला त्याच्या शिक्षणापासून वंचित ठेवणे असे होते. त्याने जे चुकून केले त्यात आपण नकळत भर टाकत असतो, तर असे होऊ नये.

जर मुलांच्या काही चुका त्यांच्या पालकांना कळवल्या तर बहुतेक त्यानंतर तसे करणार नाहीत. काही हुशार मुलं पालकांची सही स्वतःच करतात अशी शंका आली तर मुलांशी बोलताना, त्या पालकाशी पोस्टाने संपर्क करता येईल.

१० वी च्या परीक्षेनंतर नेहमी आत्महत्येच्या बातम्या

येतात. कॉलेज परीक्षेमध्येही येतात. नंतर वैद्यकीय महाविद्यालयात तर दरवर्षी मुले हमखास आत्महत्या करतात. ह्याचे कारण अभ्यासाचा ताणतणाव त्यांना झेपत नाही हेच असतं. हा ताणतणाव येतो. कारण वर्षभर- एका वर्षात ३६५ दिवस असतात. जर आपल्या अभ्यासाचे ३६५ छोटे छोटे भाग केले व रोज एक भाग पूर्ण केला तर अभ्यास आनंदात होईल. रोज एक धडा केला व त्या धड्यावरचे प्रश्न रात्री

आपण लिहून काढले. (स्मरणाने लिहून काढले.) नंतर पाहिले आपल्याला किती आठवते, तर असं लक्षात येईल की निम्मेच आठवते. मग पुन्हा वाचून तो विषय नीट तयार होईल. या पद्धतीत लिहिण्याचा सराव होईल, अभ्यास चांगला होईल व परीक्षेत यश चांगले मिळेल.

आपण काय करतो. सरासरी मुले ३६५ दिवसांपैकी ३३० दिवस झोपतात

व शेवटचे थोडे दिवस दिवसाची रात्र करून तब्येत बिघडवून अभ्यास करतात. परीक्षेत शेवटी यश मिळत नाही. त्याने आत्महत्या करतात. तर हे होऊ नये म्हणून रोज अभ्यास होणे हे अत्यावश्यक आहे.

प्र. वाढदिवसाला चॉकलेट द्यावे की देऊ नये ?

उ. देऊ नये. दूध, चॉकलेट, गोळी, साखर यांनी दात किडतात.

शाळेत मुलांना वाढदिवसाला चॉकलेटस मिळतात. हे चॉकलेट दातांना चिकटते, त्याने दात किडतात. किडक्या दातांची मुले नीट जेवू शकत नाहीत. ती अशक्त होतात. बारीक होतात. अशक्त / बारीक मुलांची प्रतिकारशक्ती कमी असते. ती लवकर आजारी पडतात. अल्पायुषी होतात. म्हणून वाढदिवसाला नमस्कार करणाऱ्या मुलांना चॉकलेट देणे म्हणजे शतायुषी भव म्हणून अल्पायुषी करण्यासारखं आहे. म्हणून बोलणे व कृती याच्यामध्ये असे अंतर नको.

प्र. मग वाढदिवसाला काय द्यावे?

उ. वाढदिवसाला चणे, शेंगदाणे द्या. फळे द्या. चणे शेंगदाणे सर्वात चांगले. त्याने मुलांचे पोट भरते. ते स्वस्त पडतात. सर्व मुले ते देऊ शकतात.

**काही गोष्टी पाठवू  
कराव्या लागतात. जशी  
सूत्रे आहेत, पाठ  
आहेत. इतिहासातले  
सन आहेत, हे पाठ  
करा.**





प्र. शिक्षकांची व पालकांची तक्रार असते की मुले वर्गात झोपतात, सुस्त असतात. यासाठी काय करावे?

उ. आजकाल सर्व घरी रोडिओ, टी.व्ही.चा आवाज. ट्यूब लाईट रात्रभर चालू असते. मुलांची रात्रभर झोप होत नाही. त्यामुळे मुले शाळेमध्ये सुस्त असतात. सूर्यास्त जरी सहा वाजता होतो तरी घरात सर्वत्र उजेड असल्यामुळे रात्र अकरा बारा वाजता होते. मुलांना ८ ते १० तास झोप लागते. ती रात्री १२ ला झोपली तर सकाळी १० वाजता उठतात. त्यांना तसेच उठवून शाळेत पाठवले जाते. त्यामुळे मुले सुस्त असतात. त्यांची शिक्षण क्षमता कमी असते. ते चिडचिड करतात व झोपी जातात.

प्र. हे होऊ नये म्हणून काय करावे ?

उ. मुलांना सकाळी जबरदस्तीने उठवू नये. सकाळी ५ वाजता त्यांची झोप पूर्ण झालेली असावी. मुलांना सकाळी ५ ला उठायला हवे असेल तर त्याच्या आधी ९ तास झोपायला हवे. म्हणजे रात्री ८-९ ला झोपायला हवे. त्यासाठी तुमच्या घरी २ तासाची रात्र व्हायला हवी. म्हणजे ज्या घरी विद्यार्थी आहे त्याच्या घरी संध्याकाळी ७ नंतर रेडीओ, टी.व्ही. ट्यूबलाईट बंद करावी. घरी अंधार असावा. वाचायला जेवढा उजेड लागतो, तेवढा उजेड घरची कामे करायला लागत नाही. जेवायला लागत नाही. तेव्हा घरी मंद उजेड असावा व संध्याकाळी देवाला नमस्कार करून जेवून अभ्यास करून मुले आईवडिलांसोबत झोपी जायला हवी. मुले झोपत नसतील तर आई वडिलांनी चांगले संस्कार होतील अशा गोष्टी सांगितल्या, वाचून दाखवल्यावर ती लवकर झोपी जातील.

मुले अनुकरणाने शिकतात. त्यामुळे प्रथम आई-बाबांना स्वतः करावे लागेल. ज्या घरी उशिरापर्यंत टी.व्ही. चालू त्या घरी मुलाचे भविष्य उज्ज्वल नाही हे सांगायला कोणत्याही ज्योतिषाची गरज नाही. अशी मुले जर रात्री नऊला झोपली तर ती सकाळी नक्कीच पाच सहा वाजता नीट उठतील. मग त्यानंतर काही पाठांतर करतील. काही आदल्या दिवशी पाठ केलेल्यांची उजळणी करतील. मग नवीन अभ्यास करतील. नाशता करतील व नंतर दिवसाला सुरवात करतील. हीच पद्धत मुलांसाठी आदर्श आहे.

प्र. मुलांच्या पाठी का दुखतात?

उ. शाळेच्या बॅगमध्ये अतिवजनाची पुस्तके असतात, वह्या असतात. वर्कबुक्स असतात. पाण्याची बाटली, डबा

असतो. रेनकोट असतो. प्राथमिक शाळेच्या मुलांच्या बॅगचे वजन पाच किलो होऊन जाते. तर माध्यमिक शाळेच्या मुलांच्या बॅगचे वजन ८-१० किलो होते. ह्याला एक उपाय असा आहे, पुस्तके ही पहिल्या टर्मची व दुसऱ्या टर्मची वेगवेगळी हवीत. म्हणजे एका टर्मचे ओझे दुसऱ्या टर्ममध्ये बाळगायला नको. तसेच १०० पानांपेक्षा वही करू नये. किंवा सर्व वह्या ४० पानांच्या कराव्यात. एकच बॉक्स फाईल करावी. त्यात सर्व ४० - ४० पानांच्या वह्या लावता येतील. म्हणजे १० तासीका असतील. तर १०० गुणिले ४० - ४०० एवढीच पाने न्यावी लागतील. किंवा २० पानांचे तुकडे नेता येतील. म्हणजे पंच करून ठेवावे व प्रत्येक विषयाचे कागद घरी आणून अलग लावून ठेवले की तुमची अलग वही घरी तयार होईल. याने मुले फाईलींग सुद्धा शिकतील. ४० पानांच्या वहीचे वजन वीस ग्रॅम असते. अशा १० वह्या नेल्या तरी त्याचे वजन २०० ग्रॅमच होईल. व मुलांच्या शाळेच्या दप्तराचे वजन कमी होईल. मुलांच्या पाठी कमी दुखतील. हे आपल्या शाळेत करून घ्यावे. आपल्याकडे सांगितले जाते की सरस्वती व लक्ष्मी एकत्र नांदत नाही. पण हे चूक आहे. कारण सरस्वती शिवाय लक्ष्मी येत नाही. तुम्हाला लाख रुपये दिले पण तुम्हाला राखायची अक्कल नसेल तर लक्ष्मी चंचल असते. ती चालली जाते. पैसे चोर चोरून नेतात. त्यामुळे अज्ञानी माणूस कधीच श्रीमंत राहू शकत नाही. संस्कृतात सुंदर श्लोक आहे. त्यात वर्णन केले आहे की, लक्ष्मी कोणाकडे प्रसन्न होते व कोणाच्या घरी जाते. तुम्ही जर हा श्लोक आजपासून पाळला तर तुम्ही चांगले नागरिक व्हाल. तुम्ही श्रीमंत व्हाल. दीर्घायुषी व्हाल. तुम्ही श्रीमंत झाल्यावर आपला देश श्रीमंत होईल. श्लोक असा आहे-

‘उत्साह संपन्नं अदीर्घसुत्रम्  
क्रिया विधीज्ञम् व्यसनेषु असक्तम्  
शूरम् कृतज्ञम् दृढ सहृदयं  
लक्ष्मी स्वयं याते निवास होतो: ’

लक्ष्मी कोणास प्रसन्न होते? हे आपल्याकडे पाच हजार वर्षांपासून सांगून ठेवले आहे. ती उत्साही माणसाला प्रसन्न होते. जो सदोदित कामाला तयार असतो. कुठल्याही कामाला नाही म्हणत नाही. कुठलेही काम करायला तयार असतो असा. जसे डॉक्टरकडे रात्री बारा वाजता पेशंट आला व



## मुले मस्त वाढवूया

त्याला डॉक्टरनी बरा केला तर डॉक्टरला पैसे मिळणार. जर त्याने म्हटले रात्रीचा मी येणार नाही. दुसरीकडे जा. तर तो दुसरीकडे जाईल. पण मग डॉक्टरकडून लक्ष्मी निघून जाईल. गिऱ्हाईकाबरोबर लक्ष्मी रूसून जाते.

अदीर्घसूत्री म्हणजे कधीही विलंब न करणारा. जो आजचे काम उद्या करतो, उद्याचे काम परवा करतो त्याचे कामच होत नाही. त्यामुळे त्याला लक्ष्मी प्राप्त होत नाही. त्यातून त्याला पैसे मिळत नाहीत. तेच काम विलंब न करता त्वरीत करणाऱ्याला कामाचे पैसे मिळतात.

क्रिया विधीज्ञम् म्हणजे आपले काम नीट करतो. म्हणजे ड्रॉइंग परीक्षेला १००० रुपयांचे बक्षीस मिळणार. जो नीट नाही काढणार त्याला बक्षीस नाही मिळणार. म्हणून काम नीट जाणणारा व करणारा याला कोठले व्यसन नाही, दारूचे व्यसन नाही, सिगरेटचे व्यसन नाही. एखाद्या माणसाला दारूचे व्यसन असेल तो रात्रभर दारू पित बसेल. तर तो सकाळी उशिरा उठेल. किंवा रोज रात्री ज्याला सिनेमा बघायचे व्यसन आहे त्याला दिवसा झोप येणार. शाळेत झोपणार. मग तो परीक्षेत नापास होणार. जर तो काम करणारा असेल तर दिवसा त्याचे काम खराब होणार. मग त्याला नोकरीतून काढतील किंवा त्याचा धंदा नीट होणार नाही. मग शेवटी त्याला लक्ष्मी मिळणार नाही.

शूरम् म्हणजे एखादे काम रात्री तीन तीस च्या गाडीने जाऊन करायचे असेल पण त्याला भीती वाटत असेल तर तो काम करणार नाही. व त्यातून त्याला पैसे मिळणार नाही.

कृतज्ञम्. प्रत्येक माणसाला सगळ्यांची मदत लागते. जो मदतीबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो त्याची परतफेड करतो, ज्यांनी मदत केली त्याचे आभार मानतो, त्याला नमस्कार करतो त्यालाच सर्व लोक मदत करायला तयार असतात. परंतु आपल्या कामाच्या वेळी हात जोडणारा व दुसऱ्याला काम पडले की नाही म्हणणाऱ्याला पुन्हा कोणी मदत करीत नाही. ज्याला मदत मिळत नाही त्याची कामे होत नाहीत. त्याच्याकडे लक्ष्मी येत नाही. त्याच्याकडे पैसा येत नाही. कठीण समयी कोण कामास येतो? कठीण समयी मित्रच कामास येतात असे ज्यांना चांगले मित्र असतात त्यांच्यावरची सर्व संकटे टळतात. त्यांची कामे अडत नाहीत. त्यांच्या घरी लक्ष्मी स्वतः रहायला येते, असे आपल्या पूर्वजांनी वर्णन करून ठेवले आहे.

## शाळेत मधली सुट्टी केवढी असावी?

ही मुलं स्वभावतः अस्थिर प्रवृत्तीची असतात. एका ठिकाणी नीट बसू शकत नाहीत. त्यांना नैसर्गिक विधींसाठी वेळ द्यायला हवा. म्हणजे फक्त लघवी, संडासच नव्हे तर खाणे, पिणे, मस्ती, खेळणे, बागडणे. याने ते ताजेतवाने होतील.

दर दोन तासांनी डबा खायला हवा. कोणाला लघवी लागते. कुणाला काही त्रास होतो. बसून कंटाळतात. त्यानंतर त्यांचे अभ्यासात लक्ष लागत नाही. पण जर दोन तासांपेक्षा शाळा जास्त असेल तर दोन सुट्ट्या हव्या. समजा एखाद्या शाळेत ३००० मुलं असतील आणि जर त्यांच्याकडे दहाच संडास असतील तर एकावेळी दहाच मुलांना लघवी - संडासची सोय शाळेने केलेली असते. एवढ्या मुलांना रांगेत उभं राहून, लघवी करून नंतर रांगेत उभं राहून, पाणी पिऊन, मग डबा खाऊन, खेळून मगच अभ्यासाला जाता येईल एवढी मोठी सुट्टी हवी. पुण्यात खूप शाळांना अर्ध्या तासाची व दुसरी छोटी सुट्टी दहा मिनिटांची असते. सुट्टीचा जेवढा वेळ वाढला त्यापैकी निम्मा वेळ आधी शाळा सुरू करून निम्मा वेळ उशिरा शाळा सोडता येईल. हे सर्व त्या ३००० मुलांसाठी करायला हवे ज्यांच्यासाठी शाळा चालविली जाते.

एखाद्या ३००० मुलांच्या शाळेमध्ये ३००० मुलं व त्यांचे शिक्षक व दहा वीस इतर कर्मचारी असतात. तेव्हा शाळेची सोय म्हणजे ३००० मुलांची सोय हे आधी लक्षात घ्यायला पाहिजे.

## शैक्षणिक सहली

दरवर्षी शैक्षणिक सहली जातात, ह्या सहली जर अजून उपयुक्त करायच्या असतील तर शैक्षणिक अभ्यासक्रमातील बघण्यासारख्या स्थळांची सूची तयार करायला हवी. हे अगदी सोपे आहे. सर्व शिक्षक व पालकांनी आपापल्या मुलांची सर्व पुस्तके वाचावी व त्यांच्या बघण्यासारख्या स्थळांची, वास्तूंची एक सूची तयार करावी. अशी स्थळं आधी, मग ह्या स्थळाचे महत्त्व व ते कोणत्या वर्गात कोणत्या धड्यात दिले आहे अशी एक सूची तयार झाली, तर समजा कोणी



मुंबईला गेले, तर सर्व वास्तू आपल्या मुलांना दाखवू शकेल. ह्यातले काही पहिल्या वर्गातले असेल, काही तिसऱ्या वर्गातले असेल, काही दहाव्या वर्गातले असेल, परंतु त्याने मुंबईची भेट, दिल्लीची भेट, बंगालची भेट ही जास्त लाभदायक होईल. आमचे सर्व पालकांना, विद्यार्थ्यांना व शिक्षकांना आवाहन आहे की आपले सर्व पाठ्यपुस्तक वाचा व त्यातील बघण्यासारख्या स्थळांची एक सूची करून घ्या. त्यामध्ये स्थळाचे नाव हवे. मग ती जागा कोठे आहे, ते दुसऱ्या कॉलमध्ये, ते कोणत्या पाठ्यपुस्तकात आहे व त्याचे महत्त्व काय आहे. अशी माहिती जर आपण साठविली तर त्याची एकत्र सूची तयार करून ती सर्वांसाठी वापरता येईल. हे खरं तर सर्व शाळेमध्ये स्वतंत्रपणे होऊ शकेल. दिवाळी सुट्टीत हे होवो.

हे जर महाराष्ट्राच्या सर्व घरी गेले तर मुलांचा अभ्यास हसत-खेळत आनंदात होईल.

## शालेय प्रथमोपचार

### त्रास

### उपाय

१) काही जखम झाली तर	Neomycin मलम निओमायसिन लावा किंवा हळद लावा
२) डोके दुखी/ताप अंग दुखी	पायरीजेसीक किंवा मेटासिन/क्रोसीन १ गोळी ३ वेळा
३) सर्दी खोकला, ताप	फेब्रेक्स प्लस १ गोळी ३ वेळा
४) उलटी	डोमस्टाल गोळी १ गोळी ३ वेळा
५) पोटदुखी	लोपामाईड किंवा Ridol किंवा Cyclopam २ गोळी पोट दुखले तर
६) बस लागणे	Avomine १ गोळी प्रवासा आधी घेणे

## शाळांचे अजिंठा वेरूळ करा.

Writing on the wall.

दी रायटींग ऑन द वॉल

भिंतीवर लिहिलेले वारंवार दिसते व मनावर कोरले जाते. प्रत्येक शाळेत हजारो चौरस वारांची भिंत असते. जर प्रत्येक मुलाला त्याच्या आवडीच्या विषयावरचे एक भिंती चित्र बनवायला लावले व सर्व भिंती या भिंती चित्रांनी भरल्या तर मुलांचा बराचसा अभ्यास त्यांच्या नकळत हसत-खेळत होऊन जाईल. हे करून बघा व आपला अनुभव आम्हाला कळवा.

## मोठ्याला एक गोळी असेल तर मुलांसाठी किती प्रमाण

१ वर्षाखाली १/८ गोळी  
१ ते ४ वर्षे १/४ गोळी  
४ ते ८ वर्षे १/२ गोळी  
८ ते १४ ३/४ गोळी  
१४ वर्षावर १ गोळी

या शालेय आरोग्य विभागातील जी माहिती आवडेल ती सर्व शाळांनी आपल्या शाळेच्या मासिकात पुन्हा प्रसिद्ध करावी. मग ते मासिक घरोघरी जाईल व आरोग्य सुधारल्याने दरवर्षी शाळेचा निकाल १०-१५ टक्क्याने बिनखर्चाने जास्त चांगला लागेल.

आपला अनुभव आम्हाला कळला.



## मुले शाळेत दांडी का मारतात?



आमचे एक जगप्रसिद्ध डॉक्टर मित्र आहेत. जग त्यांच्याकडून शस्त्रक्रिया शिकते. ते आठवीत असताना शाळेत जाण्याऐवजी राणीच्या बागेत जाऊन बसायचे. कारण? गणिताचा त्रास! ही त्यांनीच सांगितलेली कथा आहे. उत्तम मार्गदर्शनाने ते बदलले, सर्वोत्तम गणित करू लागले आणि आता ते जगाला शिकवतात.

का बरे मुलांना शाळा एवढी नकोशी वाटते? याचा शास्त्रीय अभ्यास केला नुकताच दिल्लीच्या बालआरोग्यतज्ज्ञ डॉ. प्रीना उप्पल, डॉ. प्रेमिला पॉल व डॉ. व्ही.श्रनिवास यांनी. दिल्लीच्या सरकारी शाळांतील ७०४ विद्यार्थ्यांचा त्यांनी अभ्यास केला. मुले १० ते १५ वयोगटातील होती.

यापैकी ६१ मुले (८.१ टक्के) अशी निघाली, की जी घाबरून शाळेत जाण्यासाठी निघायची. पण शाळेत न जाता दुसरीकडेच जायची. घरी हे लपवायची. (हे फारच गंभीर प्रकरण आहे.) वर्षभरात इतर मुले सरासरी १३ दिवस गैरहजर होती. तर ही इतरत्र जाणारी मुले सरासरी २६ दिवस गैरहजर होती. अभ्यासात ती इतर मुलांच्या मागे होती.

शाळेत न जाता ही मुले सिनेमाला किंवा मित्रांकडे किंवा बाजारात फिरायला जायची. या अभ्यासात शाळेत न जाण्याची

कारणे खालीलप्रमाणे मिळाली.

१) शाळेत मित्र नसणे.

२) शाळेतील मुलांनी त्रास देणे, मारणे, दादागिरी करणे, भांडणे.

३) शिक्षकांशी व वर्गमित्रांशी न पटणे.

आपल्यासाठी धडा

दर शंभरातील आठ मुले शाळेत जातो सांगून इतरत्र जातात. घरच्यांपासून ते लपवतात, हे फारच गंभीर आहे. पालकांसाठी धडा आहे, की त्यांनी मुलांकडे जास्त लक्ष द्यायला हवे. त्यांच्याशी मित्रत्वाने वागून रोज काय झाले, याची ममतेने विचारपूस करावी. काही चुकले तरी ते मला आई- बाबांना सांगता येते व शिक्षेची भीती न बाळगता सांगता येते, एवढा विश्वास आपल्या मुलांना आपल्याबद्दल हवा. मुलाचे मित्र आपले मित्र व्हावेत. शालेय शिक्षकांशी आपला स्नेहमय संपर्क हवा. मुलाशी, मुलीशी, त्यांच्या मित्रांशी, मैत्रिणींशी, शिक्षकांशी व शाळेशी पालकांनी मैत्री करायला हवी, म्हणजे काही गडबड झाली तर लगेच कळेल, मदत लागली तर मिळेल.

मित्र कसे मिळवावे व टिकवावे, व्यवहार कसे करावे,



यशस्वी सुखी कसे व्हावे, हे गोष्टींच्या साह्याने हितोपदेश, पंचतंत्र यात छान दिले आहे. या गोष्टी मुलांना रोज रात्री सांगितल्या तर मुले चांगली वाढतील व आई- बाबांची मित्रही होतील, रामदासस्वामींनी 'मनाचे श्लोका'त मनावर ताबा कसा ठेवावा, हे छान सांगितले आहे. मनाचे श्लोक व दासबोध मुलांना वाचून दाखवला तर मुले सन्मार्गाला लागतील व उत्तम नागरिक होतील.

शिक्षकांसाठी धडे

'गुरुः देवोभव' मुलांना सांभाळून शिकविण्याचे महान काम शिक्षक करतात. त्यांनी अजून थोड्या मायेने सर्व मुलांना वागवले तर बरेच काही होईल. आई कमजोर मुलावर जास्त 'माया' करते, हेच शाळांमध्ये व्हावे, ही विनंती.

या ७०४ पैकी आणखी १२ मुले (१.७टक्के) शाळेत गैरहजर राहायची. एक तर ती शाळेत जायची नाहीत किंवा शाळेत गेली तर निरनिराळ्या कारणांनी लवकर परत यायची. त्यांचे गैरहजेरीचे प्रमाण इतरांच्या दुप्पट, म्हणजे महिन्याला २५ दिवस होते. (इतर मुले सरासरी १२ दिवस गैरहजर होती.) अभ्यासात व परीक्षेच्या निकालातही ही मुले इतर मुलांच्या मागे होती.

गैरहजेरीची कारणे

१) आई - बाबांचे आजारपण व दारू पिणे.  
२) आई- वडिलांचे वाद, भांडणे, एकटे एकटे, हरवल्यासारखे वाटणे.

३) मित्र नसणे.

४) शाळेतील इतर मुलांची दादागिरी.

५) शिक्षकांशी व इतर मुलांशी न जुळणे.

यावर उपाय म्हणजे आपण चांगले पालक व्हायला शिकले पाहिजे. या विषयावरील पुस्तके, लेख, कार्यक्रम बघावे. डॉ. श्रीकांत परोळकर यांनी या विषयावर छान पुस्तके लिहिली आहेत. ती वाचावीत. (स्वतःला घडविताना, शाळेतील मुलांसाठी, अडगुळंमडगुळं, तान्हुल्यांच्या आई-बाबांसाठी व त्यांच्या पालकांसाठी इ.) पालकनीती मासिक घ्यावे. वाचावे. ही माहिती सर्वांना गप्पा, फोन, ईमेल, एसएमएस, लेखांनी द्यावी. टीव्ही., रेडिओ, इंटरनेट, वृत्तपत्रे यांच्या मदतीने सर्व भाषांतून द्यावी व देश चांगला करावा. सर्व शाळांतील सर्व पालकांनी ही माहिती सर्वांना द्यावी. तिचे जाहीर वाचन सर्व शाळांत, अंगणवाड्यांत, महिला

## बालमानसशास्त्राचे धडे



काही मुले हट्ट म्हणून जिद्द करून शाळेत जात नाहीत. काही मुले शाळेत जायला घाबरतात. शाळेतील वातावरण त्यांना त्रासदायक वाटते. निराश करते. शाळेत जायचे म्हटले की त्यांना हृदयात धडधड होते. हे सर्व दुखणे खरे असते. मोठ्यांना ताणतणावापायी हृदयविकाराचा झटका येतो, पोटात आम्लता, ॲसिडिटी वाढते. तसेच हे आहे. मुले शाळेत जायला तयार नसतील तर पालकांनी शिक्षकांशी, मुलांच्या वर्गातील, शाळेतील इतर मुलांशी, इतर पालकांशी सुसंवाद साधावा. यातून उपयुक्त माहिती मिळेल. अडचण सुटू शकेल. पालकांनी चिडचिड न करता आपल्या मुलाचे सर्व शांतपणे, ममतेने ऐकावे. शांतपणे त्याला शाळेत पाठवावे. शाळेत जाऊन आल्याबद्दल त्याचा लाड करून व बक्षीस देऊन गौरव करावा. त्याला जीवन सार्थ झाले, आनंदी जगण्यासारखे आहे वाटेल, असे करावे.

'या मुलाकडे जास्त ममतेने लक्ष द्या.' अशी विनंती शाळेला व शिक्षकांना करावी.

आई-वडिलांच्या भांडणाचा, घरातील मारहाणीचा, दारू पिण्याचा मुलांवर सर्वात वाईट परिणाम होतो. लग्न करताना, सप्तपदीच्या वेळी, काही झाले तरी भांडणार नाही, मारहाण करणार नाही, दारू पिणार नाही, अशी शपथ सर्वांनी घ्यायला हवी.





मुले मस्त वाढवूया

## शालेय मुलींनो सबला व्हा!

मुलींनो तुम्ही ह्या मुलीसारखे शिकले पाहिजे, सबला व्हायला पाहिजे. हे खरंच आहे की, मुलींना दुय्यम वागणूक दिली जाते. मुलांना मेडिकल, इंजिनिअरींगला पाठवतात तर मुलींना बी.ए. करायला पाठवतात. काहींना तर शिकवत नाही. त्यामुळे त्यांची कमाई कमी होते. त्यांना औषधालासुद्धा पैसे नसतात. म्हणून तुम्ही जेव्हा कुणा आई- वडिलांना नमस्कार करता, तेव्हा ते म्हणतात मुली शतायुषी हो. सुखी रहा. तेव्हा त्यांना म्हणायचे, बोले तैसा चाले त्यांची वंदावी पाऊले. तुम्ही बोलता तसे करा व तुम्ही मला मुलीसारखे वागवू नका.



दरवर्षी दोन- चार शालेय मुलींना कोणी जाळलं, कोणी खून केला अशा बातम्या वृत्तपत्रामध्ये येतात.

सुपातल्या दाण्यांनाही माहीत नसते की ते कधी जात्यात जातील व भरडले जातील. पण ते जिवंतही नसतात. आपला नंबर कधी लागेल हे कोणालाच माहीत नसते. पण जे दुबळे असतात तेच बळी जातात. संस्कृतात सुभाषित आहे की यज्ञात बळी कुणाचा द्यायचा? घोड्याला द्यायचा का? नको, नको तो लाथा मारेल. हत्तीला द्यायचा का? नको, नको तो पायाखाली तुडवेल. वाघाला नकोच नको. तो तर जिवंत खाईल. मग आपली बकरी बरी आहे. कारण तिला लाथ मारता येत नाही. ती पायाखाली तुडवत नाही आणि खातसुद्धा नाही. अशाप्रकारे देवदेखील दुर्बलांचा घात करतो, हेच खरं आहे.

तेव्हा मुलींनो, तुम्ही अबला राहू नका, सबला व्हा. इतिहासापासून शिका. सीतेच्यासुद्धा कामी काही राम आला नाही. सीता स्वयंपूर्ण असती, तिला कराटे आले असते तर तिने रावणाचे केस धरून त्याला बांधून ठेवले असते व मंदोदरीला पदर पसरून नवऱ्याला सोडव म्हणून भीक मागावी

लागली असती. द्रौपदी सबला असती तर तिनेच दुःशासनास पाणी पाजले असते.

जे इतिहासापासून शिकत नाहीत त्यांच्याकडे इतिहासाची पुनरावृत्ती होते. तुमचे जर असे होऊ द्यायचे नसेल तर तुम्ही नेहमीच संरक्षणासाठी तयार असावयास हवे. तुम्ही बकऱ्या बनू नका. तुम्ही मांजर बनू नका, तुम्ही वाघिणी बना. तुमच्याजवळ नेहमी एक चाकू ठेवा. चाकू ठेवण्यासाठी एक खिसा असू द्या. आठ इंचावर चाकू बाळगण्यास कायद्याने परवानगी नाही. पण ७ १/२ इंचाचा चाकू बाळगण्यास काहीच हरकत नाही.

जसे भारताने संरक्षणासाठी अणुबाँब बनवला. तसा तुम्ही संरक्षणासाठी तुमच्याजवळ २४ तास चाकू बाळगायला हवा. कारण सर्वाधिक छळ पुरुषांकडून होतो, हे जगातील सत्य आहे. तेव्हा तुम्ही सबला व्हा. पहिल्यावेळी बंदूक हाती घेऊन चालविता येत नाही. तेव्हा तुम्ही चाकू घ्या व घरी एखाद्या बाहुलीवर त्याचे वार करून चालवायला शिका.

राष्ट्रसेविका समितीमध्ये जा, तेथे व्यायाम शिकवतात. तिथे चाकू चालवायला शिकवतात व संरक्षण सेवा करतात.



असं घडलं तर तुम्ही घरच्यांचे सुद्धा संरक्षण करू शकाल.

मला एक गोष्ट आठवते. आमच्या प्रतिमा ताईला इंटरव्ह्यूचा कॉल आला. तिने छान नवीन साडी नेसली, सुंदर वेणी घातली. पण त्यात उशीर झाला. मग धावत धावत स्टेशनवर गेली. धावता धावता चप्पल तुटली. गर्दीमध्ये तिकीट काढलं. एका हातात पर्स, एका हातात रुमाल, एका हातात पदर त्यामुळे लोकलचा दांडा कसा पकडणार! तरीपण ती कशीबशी आत शिरली. पण त्या गडबडीत कोणीतरी पर्समधले पैसे, तिकीट काढून घेतले. अशी ती मुलगी इंटरव्ह्यूला गेली, तेव्हा स्वाभाविकच मुलाखत नीट झाली नाही. तिचा चान्स गेला. पण अनुभवाने ती शहाणी झाली. लिहून काढले, माझे काय काय चुकलं? मी लांब केसाची वेणी घालण्यामध्ये उशीर केला म्हणून बॉबकट केला. साडी सांभाळता सांभाळता दिवस खराब झाला. तिने सलवार, खमीस घातले. तिने तिकीट ठेवायला खिसा शिवला व खिशात रुमाल, पर्स व चाकू ठेवला. चप्पलच्या ऐवजी तिने बूट घातले. पुढे इंटरव्ह्यूच्या कॉलला ती एक लोकल आधी गेली. आधीच तिकीट काढले. गाडीत छान बसली होती. या वेळेस तिकीट, पर्स तिच्या खिशात असल्यामुळे तिला कुणी काही करू शकले नाही. बुटाचा पट्टा तुटला नाही. तिच्या पायावर कुणी पाय दिला नाही. ती चेंगरली नाही. तिकीट हरवले नाही. स्वस्थ मनाने मुलाखत झाली आणि नोकरी मिळाली.

मुलींनो तुम्ही या मुलीसारखे शिकले पाहिजे, सबला व्हायला पाहिजे. हे खरंच आहे की, मुलींना दुय्यम वागणूक दिली जाते. मुलांना मेडिकल, इंजिनिअरींगला पाठवतात तर मुलींना बी.ए. करायला पाठवतात. काहींना तर शिकवतही नाही. त्यामुळे त्यांची कमाई कमी होते. त्यांना औषधालासुद्धा पैसे नसतात. म्हणून तुम्ही जेव्हा कुणा आई- वडिलांना नमस्कार करतात तेव्हा ते म्हणतात मुली शतायुषी हो. सुखी रहा. तेव्हा त्यांना म्हणायचे, बोले तैसा चाले त्यांची वंदावी पाऊले. तुम्ही बोलता तसे करा व तुम्ही मला मुलीसारखे वागवू नका. मुलांना मेडिकल, इंजिनिअरींगला पाठवता तर मला ही इंजिनियरींगला पाठवा. मुलांना जेवढी संधी दिली जाते तेवढी तुम्हाला दिली तरच तुम्ही दीर्घायुषी व्हाल. तेव्हा एवढी मागणी जरूर करा. भावाने राखी बांधल्यावर किंवा भाऊबीजेला ओवाळणी काय पाहिजे विचारल्यावर त्याच्याकडे साडीऐवजी चाकूची मागणी करा.

## मुलाच्या सुखासाठी - शाळांनी काय करावे ?

शिक्षक, कर्मचारी, विद्यार्थ्यांना लोकशिक्षण अनिवार्य करावे. त्याने सर्व सुखी होतील

१. सर्व शिक्षकांनी व कर्मचाऱ्यांनी प्रेमळ व्हावे.

२. स्वतःच्या मुलाला वागवतो तसे सर्व मुलांना वागवू अशी रोज सकाळी शपथ घ्यावी, प्रार्थनेत रोज सकाळी काम सुरू करण्याआधी तसे म्हणावे.

३. आधी हसून मगच बोलावे.

४. मुलांना टाईम आऊट, म्हणजे चूक केली की पाच मिनिटे - थोडा वेळ वर्गाच्या कोपऱ्यात किंवा दाराबाहेर टाईम आऊट करावे. राग जाईपर्यंत बोलू नये. क्षणभरात राग जातो. मगच बोलावे. जे बोलायचे त्याची आधी मनात उजळणी केली तर राग - चुका कमी होतात.

५. पाहुण्यांच्या स्वागताला लग्नात - समारंभात दाराशी सस्मित उभी राहतात. तसे एका जबाबदार शाळेच्या व्यक्तीने दाराशी उभे राहावे.

६. मानसशास्त्रात पदवीप्राप्त पालकाला - मुलांकडे लक्ष द्यायला मदत घ्यावी. अर्धवेळ - पूर्णवेळ - ऑनररी काम द्यावे.

७. शिक्षकांना बालमानसशास्त्र वाचन करायला सांगावे. शाळेत मुलांना आवडते काय व नावडते काय एकदा जरूर ममतेने विचारावे. असा अभ्यासच कुणीतरी करावा.

८. गृहपाठ मुलांच्या क्षमतेनुसार द्यावा.

९. आई कमजोर मुलाकडे जादा लक्ष देते. तसे शाळेत व्हावे.

१०. मुलांमधील दादागिरीने कमजोर मुलांना त्रास होणार नाही असे लक्ष ठेवावे.

११. क्लोज सर्कीट कॅमेरे लावता आले तर सर्वोत्तम!



# सावध व्हा! अपुन्या झोपेने मुलांचे वाटोळे होते! मस्त झोपा. मस्त जगा!



ही आमच्या मुलीची गोष्ट. ती सहावीत होती. नेहमी पहिल्या पाचात येणाऱ्या आमच्या मुलीचा सहामाही परिक्षेत ३६ वा नंबर आला. असे का असावे? या काळजीने आम्ही शाळेला भेट दिली. तिच्या वर्गशिक्षिकेने सांगितले, 'तुमची मुलगी ना? नेहमी सुस्त, दोन्ही हातावर डोके ठेवून बसलेली असते.'

मला कळले काय झाले ते. आम्ही नुकतीच टी.व्ही. केबल घेतली होती. रोज रात्री ९ ते १२सर्व सिनेमा बघायचो. त्यानंतर झोपायचो. मुलांची सकाळी ७ ची शाळा. त्यांची झोप व्हायची नाही. मग शाळेत व दिवसभर सुस्ती. अभ्यास - निकाल खराब. दुसरे काय होणार?

आम्ही घरी येऊन केबल काढली. आणि मुलीची गाडी रस्त्यावर आली. पुढे हीच मुलगी उत्तम गुणांनी डॉक्टर झाली. हा झाला स्वतःचा अनुभव. पण दिल्लीच्या डॉ. रवी गुप्ता व सहकारी यांचा अभ्यास हे दाखवतो की अपुन्या झोपेमुळे सर्वच मुलांचे वाटोळे होत आहे.

डॉ. रवी गुप्ता व सहकारी (email manbhatia1@redffmail.com.) पत्ता सायकिआट्री विभाग गडचड व ऋद्ध रुग्णालय दिल्ली ९५ यांनी ९ वी ते १२ वीच्या मुलांच्या झोपेचा अभ्यास केला. दिल्लीच्या ३ शाळांतील घरी कुणालाही झोपेचे आजार नसलेले निरोगी १९२० विद्यार्थी यात सहभागी

झाले. इंडियन पेडिआट्रीक्स मार्च २००८ मध्ये हा लेख प्रसिद्ध झाला.

मुलांना पुरेशी झोप मिळाली नाही तर त्यांचे आयुष्य कमी होते. आयुष्य खराब होते. त्यांची शारीरिक वाढ खुंटते. त्यांची शिक्षणक्षमता, वागणूक, बौद्धिक विकास बिघडतात. आपली मुले कशी झोपतात याचा असला हा भारतातला पहिलाच अभ्यास. आपल्यासाठी धडे कंसात देत आहोत. (माहिती मोठ्यांनाही उपयोगी.) मागील ६ महिने रोज ही मुले कशी झोपली व त्यांच्या अडचणी यांची माहिती प्रश्नावली भरून मुलांनी दिली.

निरीक्षण :- मुलांचे सरासरी वय १५ वर्षे होते. ते सरासरी ७-८ तास रोज झोपतात. बहुतेक मुले रात्री अकराला झोपतात. बिछान्यात पडल्यावर झोप लागायला २४ मिनिटे लागतात. सकाळी ५ ते ६ च्या दरम्यान उठतात. दर ५ पैकी २ मुले रात्री एकदातरी पाणी प्यायला किंवा लघवी करायला उठतात. पुन्हा झोप लागायला सरासरी १७ मिनिटे लागतात. (जे पाणी पिण्यासाठी उठतात त्यांनी पाणी पिऊन झोपावे. जे लघवी करायला उठतात त्यांनी झोपण्याआधी लघवीला जावे.) ९ वी पेक्षा १० वी १२ वीतील मुले कमी झोपतात. लवकर उठतात. अभ्यासाची, भविष्याची काळजी व त्याचा ताण यामुळे हे होते.

मुलांना रोज ८ ते ९ तास झोप आवश्यक असते. त्याने ते दिवसभर सर्वोत्तम उत्साही व जागे असतात. झोप कमी झाली तर मुले दिवसा पेंगुळतात, निरुत्साही, सुस्त असतात. त्यांना सारखी झोप येते. पाय दुखतात. लक्ष कमी पडते. शिक्षणक्षमता कमी होते.

गरजेपेक्षा एक तास एखाद्या दिवशी झोप कमी झाली तर आपल्यावर १ तास झोपेचे कर्ज राहते. दुपारी झोपून ते फेडावे



लागते. असे रोज झोपेचे कर्ज राहिले व हे कर्ज वाढत गेले तर तब्येत बिघडते. शिक्षणक्षमताही बिघडते. शिकलेले कळत नाही. कळले तरी आठवत नाही. (म्हणून रोज, विशेषतः परीक्षाकाळात झोप पूर्ण होणे अत्यावश्यक आहे. याने 'परिक्षेत आठवले नाही. गणितात अजाणतेपणी छोट्या छोट्या चुका केल्या' आदी प्रकार घटतील.)

**झोपेचं कर्ज :-** मुलांना ८-९ तास झोप रोज लागते. पण प्रत्यक्षात ७-८ तासच मिळते. याचा अर्थ त्यांचेवर रोज १ तास झोपेचे कर्ज राहते. याने त्यांचा रोजचा दिवस खराब होतो.

या अभ्यासात असे दिसले की निम्म्याहून जादा मुलांना रोज दिवसा सुस्त वाटायचे. झोप यायची व निम्मी मुले रोज दिवसा झोपायची पण.

झोपून उठल्यावर मस्त ताजेतवाने वाटणे ही चांगली झोप मिळाल्याची पावती. पण निम्म्यापेक्षा जास्त मुले सकाळी उठल्यावर ताजी नसतात. याचा अर्थ निम्म्यापेक्षा जास्त मुलांना नीट व पुरेशी झोप मिळत नाही. दर दहाव्या मुलाला डास, लाईट सुरू असणे, बिछाना लहान असणे आदी कारणांनी झोपमोड झाली. हे टाळा.

चहा-कॉफीमध्ये कॅफेन नावाचे उत्तेजक द्रव्य असते. त्याने निद्रानाश होतो, लवकर झोप येत नाही. हे टाळलेले बरे. मुलांनी टाळावे यासाठी मोठ्यांनी पण सोडावे. रात्रीच्या टी.व्ही.ने झोपायला उशीर होतो. पाहिलेले प्रसंग डोक्यात राहून झोप खराब होते. सूर्यास्तानंतर टी.व्ही. न लावलेलाच बरा. 'टी.व्ही., कॉम्प्युटर, इंटरनेट झोपायच्या खोलीत अजिबात ठेवू नये.'

अगदी मंद उजेडात ही झोप खराब होते. सर्व दिवे रात्री मालवा. हवे तर जवळ टॉर्च ठेवा. खूपदा शेजाऱ्यांच्या टी.व्ही., रेडिओचा पण त्रास होतो. सिंगापूरमध्ये घराबाहेर टी.व्ही., रेडिओ, फोनचा आवाज आला तर शिक्षा होते. आपल्या टी.व्ही., रेडिओ, घराची व फोनची बेल व सर्व उपकरणांचे आवाज कमीत कमी ठेवा.

प्रत्येक गृहनिर्माण सोसायटीत राहणाऱ्यांपैकी निम्मी मुलेच आहेत. आज सोसायटीची सभा बोलवा. हा लेख सगळे वाचा व सोसायटीच्या नियमावलीत टी.व्ही., रेडिओचा, फोनचा आवाज कमी ठेवायचा नियम करा. हा कायदा करेल

त्यालाच येत्या निवडणुकीत मत द्या. परीक्षेच्या दिवसात मुले जास्त अभ्यास करतात. त्यामुळे त्यांचा मेंदू जास्त थकतो. त्याला जास्त विश्रांती लागते. त्यामुळे मुलांचा झोपायचा वेळ वाढतो. परीक्षेच्या दिवसात मुले जास्त झोपतात. पालकांनी त्याबद्दल आनंदी, समाधानी असावे. रागावू नये. चांगली झोपून ताजी झालेली मुले चुका कमी करतात व जास्त गुण मिळवतात.

अभ्यासाचे धडे

वरच्या वर्गातील जवळजवळ सर्व मुलांना रोज एक तास कमी झोप मिळते. हे झोपेचे कर्ज रोज त्यांच्यावर राहते. त्यांची रात्री झोपमोड होते. त्यामुळे दिवसा पाय दुखतात व ते दिवसा सुस्त राहतात. आपल्या ओळखीच्या सर्वांना हा लेख दाखवून बिनपैशात मुलांचे आरोग्य सुधारा. ही सर्वोत्तम देशसेवा आहे.

हा लेख वाचून आपण आपल्या मुलासाठी घरात व आपल्या वागण्यात काय काय बदल करायचे याची यादी करा व लगेच हे बदल करा. आपल्याला काय फायदा झाला हे सर्वांना व डॉ. जोशींना, विरारला कळवा. फॅमिली डॉक्टरमधील लेखाने झालेला बदल मोजण्यासाठी आपण जरूर पत्र पाठवा.

रात्री उजेड कमी करा

दिवा लावला देवापाशी, उजेड पडला तुळशीपाशी असे आपण म्हणतो. घरात खूप उजेड असतो. त्याने झोप बिघडते. जेवताना घास नाकात जाणार नाही हे दिसेल एवढाच उजेड ठेवा. प्रखर ट्युबलाईट काढा. ज्याला वाचायचे त्याने टेबललॅंप लावावा. हे करूनही उजेडाचा त्रास असेल तर डोळ्यावर काळी पट्टी लावून झोपा.

महाराष्ट्रात वर्षाचे १० महिने उकाडा असतो. प्रत्येक कपड्याने उकाडा वाढतो. निद्रानाश होतो. झोपताना ढिले व कमीत कमी कपडे घाला.

**रोज खूप कमी व खूप जास्त झोपणारे अल्पायुषी असतात. हे टाळा. रात्री लवकर झोपावे. झोप येत नसल्यास झोप आणणाऱ्या नावडत्या विषयांचा अभ्यास करावा. (सामाजिक शास्त्र, गणित आदी) लगेच झोप लागेल. शवासन करावे. रात्री लवकर झोपावे. संपूर्ण झोप झाल्यावर आपोआप जाग यावी.**



## मुले मस्त वाढवूया

### हे सर्वोत्तम.

जो रात्री नीट झोपत नाही त्याला दिवसा झोप येते. अभ्यास, काम बिघडते. तेव्हा आजपासून मस्त झोपा, मस्त जगा. राष्ट्रगीतात म्हणता तसे भारतभाग्यविधाते व्हा!

नीट झोप न लागणे हा जगात सर्वात जास्त लोकांचा आजार आहे. याचा एक उपाय व्यायाम आहे.

व्यायाम करा :-

व्यायाम न करणाऱ्यांना, पुरेसे शारीरिक श्रम न करणाऱ्यांना झोप नीट लागत नाही. रोज १ तास घाम येईल असा व्यायाम प्रत्येकाने करावा. शाळा, ऑफिस ३ किलोमीटरपर्यंत घरापासून दूर असेल तर पायीच जावे. गांधीगिरी करावी. गांधीजी कित्येक कि.मी. रोज चालायचे. ५ कि.मी. अंतरासाठी सायकल वापरा. त्यापेक्षा लांब शाळा, ऑफिस असेल तरच स्कुटर, रिक्शा, बस वापरा. इतर सर्व ट्युशन, वर्ग लावता तशी व्यायामशाळा मुलांना लावा. सुट्टीत तर लावाच लावा. त्यांना मस्त मजा येईल. प्रत्येक शाळेत व्यायामशाळा हवीच हवी. जेथे व्यायामशाळा नाही ती शाळा शाळाच नाही. घरी जेवायची, झोपायची, बसायची खोली असते तशी व्यायामाची खोली, आजच करा.

पूर्वी मुलगा ८ वर्षाचा झाला की त्याचा व्रतबंध संस्कार व्हायचा. त्याला चांगल्या जगण्याचे धडे द्यायचे. कुणाचे उष्टे खाणार नाही, दिवसा झोपणार नाही, खोटे बोलणार नाही, गुरूंचे ऐकेन. हे त्यातले चांगले धडे होते. आपल्या मुलांकडून देवाला नमस्कार करून ही प्रतिज्ञा घ्या. आज व रोज मुले भांडली की झोपेतही तोच विचार करतात. त्यांची झोप खराब होते. त्यांना कुणी चुकले तर क्षमा करायला व ते चुकले तर माफी मागून भांडण मिटवायला शिकवा. सर्वात छान म्हणजे रोज सकाळी व सायंकाळी मुलांनी पालकांसह देवासमोर ५ मिनिटे शांत बसावे. प्रार्थना करावी व नंतर गेल्या प्रार्थनेपासून या प्रार्थनेपर्यंत आपण कसे जगलो हे आठवावे. केलेल्या चुका कशा टाळाव्या व केलेली चांगली कामे कशी अजून चांगली करायची याचा विचार करावा व तसे नंतर वागावे. याने आपले, मुलांचे व देशाचे, जगाचे कल्याण होईल. निद्रानाशाचा आजारही घटेल.

### प्रश्न - आजारानंतर मुलाला शाळेत केव्हा पाठवावे?

हे खालील मुद्यावर आधारित असते.

१. मुलाची सर्वसाधारण प्रकृती कशी आहे?

२. आजार छोटासा आहे की लांबलेला?

सर्दीतापासारख्या आजारात ताप गेल्यावर एक दिवस जादा घरी ठेवून मग शाळेत पाठवावे.

विषमज्वरासारख्या लांबलेल्या आजारानंतर २ दिवस ठणठणीत राहून दिवसभर खेळून रात्री बाळाला थकवा न आला की मग तिसऱ्या दिवशी पाठवावे.

३. संसर्गजन्य आजार

हे आजार इतरांना होऊन खूप मुले आजारी पडू शकतात म्हणून संसर्गजन्य रोगांमध्ये त्या आजाराची लागण होण्याचा काळ संपल्यावर त्याला शाळेत पाठवावे.

उदाहरणार्थ कांजण्यांमध्ये- सर्व कांजण्यांच्या खपल्या सुकल्यावर मुलाला शाळेत पाठवावे.

१. सर्दी खोकला ताप - तापानंतर १ दिवस घरी ठेवून पत्र पाठवावे,

२. गालगुंड - सूज उतरेपर्यंत

३. गोवर - पुरळीचे ३ दिवस

४. कांजण्या - १ आठवडा सर्व कांजण्या खपल्या धरेपर्यंत

५. कावीळ - ३ आठवडे

### परीक्षेच्या वेळी

संसर्गजन्य आजार असलेल्यांची एकतर नंतर बरे झाल्यावर परीक्षा घ्यावी किंवा त्यांची बसण्याची स्वतंत्र व्यवस्था करावी. त्या मुलांना इतरांच्या १२ तास आधी वा नंतर येण्यास सांगावे म्हणजे त्यांचा इतरांशी संसर्ग येणार नाही.

### शाळांमधून पसरणारे आजार

शाळा उघडली की मुलांना भेटतात

नवे मित्र, नव्या कल्पना

नवे अनुभव, नवे आजार

मग या आजारी मुलांनी दवाखाने भरतात. असे संसर्गजन्य आजार शाळांमधून पसरतात. ज्याप्रमाणे एक किडका आंबा बाहेर ठेवल्यावर सर्व आंबे टिकतात त्याप्रमाणे आजारी मुलांना शाळेत येण्यास प्रतिबंध केल्यास इतर सर्व मुलांचे आरोग्य टिकेल. हे शाळांनी करावे.





## खेळा आणि मस्त हुशार व्हा!



‘खेळणे’ हे मुलांच्या आयुष्यातील महत्वाचे काम आहे. असे जीन पिआगेट हे महान शिक्षणतज्ज्ञ म्हणतात. मुलांची हुशारी कशी वाढते? बुद्धिमत्ता कशी वाढते? यावरील त्यांची मते जगात सर्वांना मान्य आहेत.

‘चल ना रे भाऊ’  
मी नाही येत.  
का नाही येत?  
मला आहे काम  
कसले रे काम?  
खेळायचे काम बाई  
खेळायचे काम

असे छान गाणे लहानपणी सर्व आम्ही म्हणायचो हे सर्वात अर्थपूर्ण गाणे आहे असे मला आता पटले आहे.

‘खेळणे’ हे मुलांच्या आयुष्यातील महत्वाचे काम आहे. असे जीन पिआगेट हे महान शिक्षणतज्ज्ञ म्हणतात.

मुलांची हुशारी कशी वाढते? बुद्धिमत्ता कशी वाढते?  
यावरील त्यांची मते जगात सर्वांना मान्य आहेत.

न्युयॉर्कच्या बॅरॉस व सहकाऱ्यांनी ८ ते ९ वर्षांच्या म्हणजे प्राथमिक शाळेतील १०००० हून जास्त मुलांचा अभ्यास केला. बाल आरोग्याचे शास्त्रीय मासिक पेडिआट्रीक्समध्ये तो प्रसिद्ध झाला. मुलांच्या शिक्षणामध्ये सामाजिक संबंधांच्या वाढीत व आरोग्य सुधारण्यामध्ये खेळण्याचा मोठा वाटा आहे. असे ह्यात म्हटले आहे.

मित्र-मैत्रिणींमध्ये मस्त खेळणे व स्पर्धेसाठी धावणे, जिंकण्यासाठी खेळणे या अलग गोष्टी आहेत.

मित्र-मैत्रिणींसह खेळताना मुले आनंदी असतात. चिंतामुक्त असतात. कुठलेही ध्येय, ईर्ष्या ताण-तणाव, हार-जीत त्यात नसते. हे खेळणे ऐच्छिक व आनंदमय ‘मस्त’ असते.

जिंकण्यासाठी खेळले जाणारे स्पर्धात्मक खेळ अलग असतात. त्यात नियम पाळावे लागतात. नाविन्याला, प्रयोगशीलतेला जागा नसते. मनाला हवे तसे करता येत नाही. मित्र-मैत्रिणींशी मोकळे खेळताना मुले सहजीवन शिकतात.

दुसऱ्याला सांभाळून घ्यायला शिकतात. एक दुसऱ्यांपासून नवीन गुण, नवीन क्रिया शिकतात. देवघेव, सुसंवाद शिकतात. याने मानसिक ताणतणाव, मानसिक आजार घटतात. नवनिर्माणाला चालना मिळते. उंदरावर प्रयोग केले त्यातून

कळले की मोकळे खेळल्यामुळे मेंदूच्या विविध भागांचा उत्तम विकास होतो. साइंटिफिक अमेरिकन मासिकाच्या

२००९ जानेवारीच्या अंकात लिओ एफ वुस्काग्लीअंचे अमर वचन दिले आहे. ते म्हणतात ‘खूप शिक्षणतज्ज्ञ व पालक’ मुलांच्या खेळायच्या व शिकायच्या वेळा अलग करतात. हा मोठाच विरोधाभास आहे. त्यातील महत्वाचा संबंध त्यांच्या लक्षातच येत नाही.

इंग्लंडच्या सेनानींनी मोठ्या मोठ्या लढाया जिंकल्या त्यांचे डावपेच ते खेळाच्या मैदानात शिकले. असे एक प्रसिद्ध वचन आहे. मॅनेजमेंट शिकवताना गेम थेअरी शिकवतात. एखाद्या खेळात प्रतिस्पर्ध्यावर मात करावी तशीच व्यवहारात करावी लागते. असे यात शिकवतात. स्वर्गीय डॉ. श्रीकांत जिचकर यांनी अभ्यास केला तेव्हा त्यांना असे दिसले की दहावी – बारावीची गुणवत्ता यादी व आयुष्यात सफल होणाऱ्यांची यादी या अलग – अलग आहेत. जे खेळात यशस्वी होतात ते आयुष्यात यशस्वी होतात.

म्हणून मुलांनी रोज मित्र – मैत्रिणींसह खेळून छान मोठे व्हावे व मोठेपणी स्पर्धात्मक खेळ खेळून जीवनात यशस्वी व्हावे.

खेलोंगे कुदोंगे बनोंगे नबाब

हे खरेच आहे. तेव्हा

मुला-मुलींनो सुट्टीत व

आयुष्यभर खेळा. खेळताना शिका

खेळण्याचा अभाव हा आपल्या

मुलांचा मोठा आजार आहे. हे सर्वांना सांगा.

संदर्भ :- इंडियन पेडिआट्रिक्स मार्च २००९

आपली मुले पुरेशी खेळतात का?



## मुलांच्या मागण्या

- \* एखाद्या 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 . लोकशाहीमध्ये तरी शाळेच्या कामासाठी काहीही करताना मुलांनो तुम्हांला काय हवे? हे एकदा तरी विचारायलाच पाहिजे. शिक्षक दिन जसा साजरा होतो तसा विद्यार्थी दिन सुद्धा साजरा केला गेला पाहिजे. व प्रत्येक शाळेत मुलांनो तुम्हांला काय पाहिजे? हे विचारणारी एक सूचना पेटी लावली पाहिजे.
- \* या देशात निम्मी लोकसंख्या बालग्राहकांची आहे. सर्व साधनांच्या निम्मी साधने मुलांसाठी वापरली गेली पाहिजेत. मुलांना निम्म्या मताचा अधिकार मिळाला पाहिजे.
- \* निम्मे खासदार, आमदार मुलांचे पाहिजेत.
- \* टी. व्ही. रेडिओ, वृत्तपत्रातील निम्मी जागा मुलांसाठी पाहिजे. कोणत्याही विषयाचा विचार करताना यात मुलांसाठी काय? हा विचार करायला पाहिजे.
- \* आईचे दूध मिळणे हा बालग्राहकांचा जन्म सिद्ध हक्क आहे. आईने ६ महिने तरी बाळंतपणानंतर घरी राहिले पाहिजे.
- \* मुलांना त्यांच्या आवाक्यात दाणा-पाणी मिळायला हवे. त्यासाठी ते जमिनीवर ठेवायला हवे.
- \* घोरोघरी एक पाणवठा जमिनीवर हवा. त्यात बाळाला तोंड लावून पाणी पिता आले पाहिजे. किंवा त्यातील पाणी बाळ स्वतः घेऊ शकेल, अशी व्यवस्था हवी.
- \* मुलांच्या प्रत्येक ड्रेसला खिसा हवा. तो नेहमी खाऊने भरलेला हवा.



- \* घोरोघरी उष्टावण सोहळा व्हायला हवा.
- \* शासनाने सर्व लसी बनवाव्यात. त्या लसी मुलांना मोफत द्याव्या.
- \* चुकून रॉकेल पिवून विषबाधेने खूप मुले मरतात. हे टाळावे.
- \* शाळामध्ये विद्यार्थ्यांचे मत प्रत्येक विषयात घ्यावे.
- \* एक विद्यार्थी दिन हवा.
- \* सुती गणवेश हवा. तो ढिला हवा, सच्छिद्र असावा. होजीअरी कपड्यांचा असावा. टाय नको. शाळेत डब्बा खायला दोन सुट्या हव्यात.
- \* वासराला व मुलांना सतत बसवून ठेवणे शिक्षा आहे. तेव्हा दोन तासांच्या मध्ये पाच मिनिटे तरी खेळायला द्यायला पाहिजे.
- \* सहा वर्षाखालील मुलांना लिहिता येत नाही, असे तज्ज्ञांचे मत आहे. तेव्हा सहा वर्षाखालील मुलांना लिहिण्याची जबरदस्ती करू नये. बलाने केलेल्या कार्याला बलात्कार म्हणातात. सहा वर्षाखालील मुलाला बळजबरी लिहायला लावणे हा बलात्कार होय.



## विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या



रोज विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्येच्या बातम्या वृत्तपत्रात येत आहेत. त्यामुळे सर्व काळजीत पडले आहेत. त्याला उत्तर शोधू या ! व ते लागू करूया.

आत्महत्या म्हणजे जीवनाशी कट्टी ! नेहमीसाठी कट्टी ! ही अचानक होत नाही. आपले लक्ष नसते म्हणून आपल्याला आधी कळत नाही. चला सावध होऊ या.

मुंबईत १०९८ हा फोन नंबर चाईल्ड हेल्थ लाइनचा आहे. चाईल्ड हेल्थ लाईन म्हणजे मुलामुलींच्या दोस्ताचा फोन नंबर. हा फोन मोफत आहे. हा फिरवून मुलामुलींनी आपली अडचण सांगितली की त्यांना फोनवरून दोस्त मंडळी बोलून मदत मार्गदर्शन करते. आपण सर्व या फोनवर फोन करून मुलांच्या अडचणी सांगितल्या तर आपल्यालाही मदत, मार्गदर्शन , सल्ला मिळतो. हा नंबर महाराष्ट्रातून भारतातून

लावता आला पाहिजे.

जगभर अशी फोनची सुविधा आहे व त्यांनी खूप आत्महत्या कमी झाल्यात असा अभ्यासही आहे. आत्महत्या सर्वाधिक वसतीगृहातील मुले करतात. त्यांना कुटूंबाचे प्रेमाचे पाठबळ कमी पडते. म्हणून ज्यांची मुले वसतीगृहात राहतात त्या आईबाबांनी रोज त्यांच्याशी फोनवर बोलावे. शक्य असेल तर फोनवर आपल्याला मुलं व मुलाला आईबाबा दिसतील अशी सुविधा असलेले फोन वापरावे. हे इंटरनेटच्या मदतीने होते .

अमेरिकेतील अभ्यास असा आहे, की मुलांना होतो त्यापेक्षा जास्त फायदा या फोनचा आईबाबांना होतो. मुले शिकायला गेल्यावर घर रिकामे होऊन आईबाबा उदास होतात. त्यांना मुले दिसली, बोलली की सुख लागते. आईबाबांनी शक्य असल्यास वसतीगृहातील मुलामुलींना वारंवार भेटावे. जमले तर दरमहा. कधी मुलांनी घरी जावे, कधी पालकांनी मुलांकडे यावे. संस्कृत सुभाषित सांगते, की मुलेमुली १६ वर्षांची झाली की त्यांना मित्रासारखे वागवा. त्यांचे चांगले मित्र व्हा. त्यांना ते आहे तसे स्वीकारा. पदरी पडले पवित्र झाले असे म्हणा. त्यांच्या चुका माफ करा. आपण त्यांचे मित्र झालो तर ते आपल्याशी सर्व बोलतील. कट्टी करणार नाहीत .आयुष्याशी कट्टी नक्की करणार नाहीत.

मुलांचे चुकले तर त्यांच्या पाठीवर आपण धीराचा हात ठेवतो, की पाठीत धपाटा घालतो. पाठीवर मायेचा हात ठेवा. पुन्हा लढ म्हणा. पुढच्यावेळी मुलगा यशस्वी होईल व आत्महत्येची वेळच येणार नाही.

आपण अचानक आईबाबा होतो, चांगले पालक होण्यासाठी शिकावे लागते. पालकनिती नावाचे चांगले मासिक पुण्याहून निघते. या विषयावर मराठीत खूप पुस्तकेही आहेत. टी.व्ही. रेडीओ वरूनही मार्गदर्शन व्हायला हवे. मुले नापास झाली तर आत्महत्या करणार. मुलांना मस्त घडवणारी भीष्मराज बाम यांची मराठी इंग्रजी पुस्तके आहेत. डॉ. हतवळणेंचे यशवंत व्हा ! प्रत्येकाने वाचावे.



## मुले मस्त वाढवूया

मनावरचा ताबा सुटला , मानसिक त्रास असह्य झाला तरच आत्महत्या होते. मनावर ताबा मिळवायला योग शिकवतो म्हणून योग शिकावा. मूळ योग पातंजली ऋषींनी मांडला. म्हणून त्याला पातंजली योग म्हणतात . त्यात ८ विषय आहेत . ८ भाग आहेत त्यांना ८ अंग म्हणतात. म्हणून त्याला अष्टांग योगही म्हणतात. यापैकी एक अंग म्हणजे आसने. योगातील आसने म्हणजे योगासने. योगासने म्हणजे १/८ योग. यम , नियम , आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान , धारणा, समाधी. ही ती आठ अंग. सर्व प्रचलीत योगांचे मूळ पातंजली योग उर्फ अष्टांग योग. ज्ञानेश्वर , विवेकानंद , अरविंद व जैन धर्मातील मोठे गुरू हे सर्व योगी होते.

अंबिका योगाश्रमाच्या अनंत शाखा मोफत योग शिकवतात. योगसाधना करणारे चिरतरुण राहतात. सर्व कामात यशस्वी होतात. सुखी होतात. योगसाधनेने आत्महत्या घटतील.

कोल्हटकरांचे पतंजली योगाचे पुस्तक आहे. त्याचे नाव पातंजली योग उर्फ भारतीय मानसशास्त्र असे आहे. हे मानसशास्त्र प्रत्येक डॉक्टराने , मातापित्याने, शिक्षकाने शिकावे. सर्वांना शिकवावे. देश आत्महत्यामुक्त होईल.

३ इडीयट चित्रपट बघा. त्यावर मुलांशी चर्चा करा . मुलांनी रोज टी.व्ही. वर काय पाहिले ते त्यांच्याकडून जाणा. त्यावर चर्चा करा . त्यातील खोटे काय यावर त्यांच्याशी चर्चा करा. मुलांना टी.व्ही.तील सर्व खरेच वाटते व मग चुका होतात हे टाळू या.

सुसंस्कार हेच मुलांचे सर्वात मोठे धन. सुसंस्कारीत मुले

### विद्यार्थ्यांचा निर्णय

आम्ही आजारी असतांना शाळेत आलो  
तर आमचा आजार आमच्या मित्रांना  
लागतो व ते आजारी पडतात.  
हे होऊ नये म्हणून आम्ही आजारी  
असताना शाळेत जाणार नाही व इतरही  
मित्रांमध्ये मिसळणार नाही. आम्ही  
सर्वांना ही माहिती देऊ.

आत्महत्या करणार नाहीत. कुठेही नापास होणार नाहीत. हितोपदेश, पंचतंत्र ही गोष्टीची पुस्तके गोष्टीतून छान संस्कार करतात. रामायण, महाभारत व विनोबांची सर्व पुस्तके छान संस्कार करतात. ते रोज रात्रीच्या जेवणानंतर झोपण्याआधी मुलांना वाचायला सांगा किंवा वाचून दाखवा.

नाचणारी, खेळणारी, आनंदी मुले आत्महत्या करणार नाहीत. रोज मुलांनी व आपण सर्वांनी रोज १५ मिनिटे सकाळी नाचावे. टी.व्ही. लावावा. एखादा नाच लावावा व नाचावे. नाचानंतर १५ मिनिटे शांत रहावे. दिवसभर जेव्हा कामाचा, अभ्यासाचा कंटाळा येईल तेव्हा हे करावे. बघा किती छान वाटते. मुलांची प्रावीण्याची बक्षिसे, सर्टीफिकेट घरी भिंतीवर लावून ठेवा. त्यांचे ध्येयही त्यांना भिंतीवर लिहायला सांगा. ते ध्येय कसे साध्य करणार त्याच्या पायऱ्याही लिहायला सांगा. भिंतीवरचे मनात, हृदयात कोरले जाते. मग मुले यशस्वी होतात. ताणतणावाचा त्रास सर्वांना होतो. भारतातल्या दर चौथ्या माणसाला मानसिक ताणतणावाचा त्रास आहे. ही माहिती १२० कोटी भारतीयांना सर्व भाषांतून टी.व्ही., रेडीओ, इंटरनेट, पेपर, फोन यांच्या मदतीने देवू या आणि देश आत्महत्यामुक्त करूया. संक्रातीला आपण तीळगूळ देतो . गोडगोड बोला असे म्हणतो. मुलांना आपण तीळगूळ द्यावा. ते बोलतील ते सर्व ऐकावे व गोड करून घ्यावे.

तीळगूळ घ्या. ऐका व ऐकलेले गोड करून घ्या असे सर्व पालकांना सांगावे.

### शिक्षक कशा तऱ्हेने मदत करू शकतात?

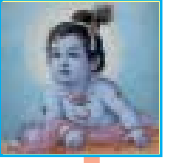
आरोग्यदायी सवयी लावणे. जसे- नखे कापणे, रोज आंघोळ करणे, शौचालयात जाऊन आल्यावर व खाण्याआधी हात स्वच्छ धुणे. समतोल आहार व व्यायाम घेण्याचे महत्त्व खेळाच्या तासाला सांगणे.

प्रथमोपचाराची सेवा शाळेत देणे.

अंमली पदार्थांच्या सेवनापासून मुलांचा बचाव करणे गरजेचे आहे.

मुलांनी शाळेबाहेरील पदार्थ खाल्याने काय अपाय होतो हे समजावून सांगणे व खाण्यास प्रतिबंध करणे.

शिक्षक, विद्यार्थी यांमध्ये विश्वासाचे , आपुलकीचे, आदराचे नाते असावे.



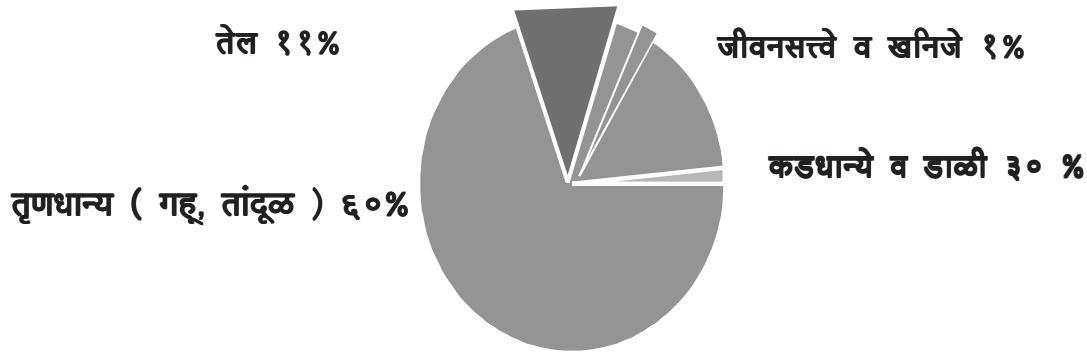
## आहार

## केवळ...

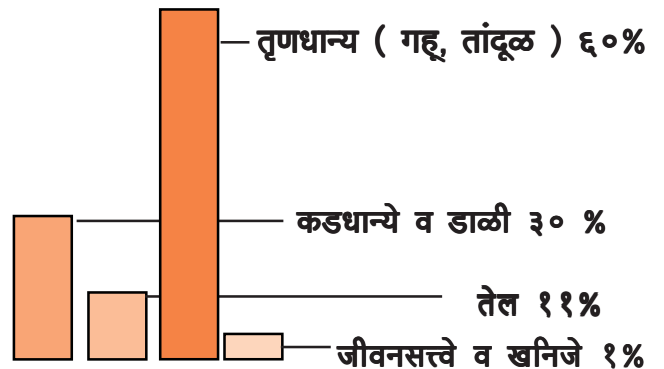
## टॉनिकने वजन वाढत नाही.

शरीराच्या उत्तम पोषणासाठी आपण जो उत्तम आहार घेतो त्यात ८९% डाळ, भात, (तांदूळ) व १०% तेल व एक टक्का जीवनसत्त्वे, खनिजे हवीत.

९९% एवढे लागणाऱ्या डाळ, तांदूळ, गहू, तेल किंवा तेलबिया यांच्या अभावाने अशक्तपणा येतो. तो एक टक्के लागणाऱ्या जीवनसत्त्वे व खनिजांच्या भडिमाराने जात नाही. बाजारात हीच जीवनसत्त्वे व खनिजे टॉनिक म्हणून अशक्तता घालवण्यासाठी विकली जातात. अज्ञानी भारतीय वर्षाला अंदाजे १००० कोटी रुपयांची टॉनिके विकत घेऊन पैसे अक्षरशः पाण्यात घालवतात, व पैशाअभावी पुरेसे अन्न विकत घेऊ शकत नाहीत. या १००० कोटी रुपयात १० लाख टन गहू, तांदूळ येतो. त्याने अनंत लोकांची अशक्तता कमी करता येईल.



जीवनसत्त्वे व खनिज यांच्या भडिमाराने  
डाळ, तांदूळ, गहू, तेलबियांची घट कशी भरेल?



टॉनिक म्हणजे टाय.

डाळ, भात, तेल म्हणजे चड्डी सदरा.

नंग्या माणसाने १०० टाय लावले तरी  
चड्डी सदऱ्याचे काम होत नाही. तसे पोटभर  
अन्नाचे काम बाजारचे टॉनिक करीत नाही.

कमीतकमी खर्चात योग्य आहाराने  
सशक्त, सुखी, दीर्घायुषी व्हा!





मुले मस्त वाढवूया



पुरेसे उष्मांक देणारे अन्न प्रोटीन्सची गरज भागवतेच भागवते.  
प्रोटीन्सचे डबे आणण्यात पैसे घालवू नका.

सर्वाधिक मुले बाजारच्या प्रसिद्ध बेबी ऑईलने अंगावर  
पुरळ आल्याने माझ्याकडे आली.  
बाजारचे मेंथॉल ऑईल खनिज तेलापासून बनलेले असते.  
त्याचा शरीराला काहीही उपयोग नाही. बाळाला घरच्या  
खोबऱ्याचे तेल, पामतेल, शेंगतेल, राईतेल इत्यादी  
कोणत्याही तेलाने मालीश करा.



- १) पोटभर हवा.
- २) भूक लागल्याबरोबर घेता येईल असा आवाक्यात हवा.
- ३) स्वस्त हवा. सर्वांना परवडेल असा हवा.
- ४) अन्नाचे सर्व घटक देणारा. चौरस हवा. कोणत्याही व्हिटॅमीन, टॉनिकची गरज भासू न देणारा असावा.
- ५) स्वच्छ हवा. कोणताही आजार न देणारा हवा.
- ६) सोपा हवा. कोणीही, केव्हाही, कोठेही, कसाही घेऊन खाऊ शकेल असा हवा.



असा आहार असू शकेल का?  
हो आहे ना!

त्याचे नाव, अक्षयपात्र

- ★ घरी आणून परत भाजून अक्षयपात्रात/खिशात ठेवलेले चणे, शेंगदाणे ह्यांचे मिश्रण. ह्यातून फक्त सर्व जीवनसत्त्वे आपल्या गरजेएवढी मिळणार नाहीत.
- ★ रोज त्यासाठी एक वाटीभर कोशिंबीर वा कच्ची पालेभाजी वा स्वस्त फळे खावी लागतील.
- ★ दुसरे कोणतेही अन्नपदार्थ वरील सर्व कसोट्यांना उतरणार नाहीत.
- ★ न जेवणाऱ्या मुलांचे खिसे चणे, शेंगदाण्यांनी भरून ठेवा आणि दोन जेवणांमध्ये नकळत सतत जेवणाची त्यांना संधी द्या.



## १०० दिवसांत मुले जाड मोफत

- १) मुलांचे गाई-म्हशीचे दूध बंद करा. वाचलेल्या पैशांचे चणे-शेंगदाणे, खोबरे व तेल आणा.
- २) चणे-दाणे, खोबरे खिशात २४ तास ठेवा. मुलांना दिवसभर खाऊ द्या.

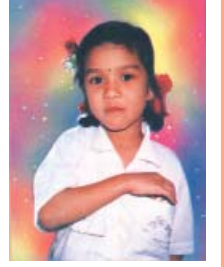
आजी म्हणते,  
लेकीकडे जाईन,  
तेल - तूप खाईन,  
भोपळ्याएवढी जाड होईन,  
चल रे भोपळ्या टुणूक, टुणूक.

- ३) जे खाईल त्यात वरून तेल वाढा, तळण करा. तेल पाजा. मुले रिफाईंड तेल छान पितात. १-२ चमचे तेल चमच्याने पाजा. असे दिवसातून ५-६ वेळा पाजा. रोज २ वेळा तेलाने मॉलिश करा. मुले चांगली होईपर्यंत तेल-तूप द्या. दरमहा २ किलो तेल-तूप सहज पचते. याने रोज व दरमहा वजन वाढेल. हे करा, अनुभवा आणि आम्हाला वा सर्वांना सांगा. मुलांचे वजन वाढले म्हणजे आम्ही जिंकलो. वजन वाढले नाही तर आम्हाला कळवा.



## बारीक मुले व व्यक्ती गुटगुटीत करणारा नवा 'संजीवनी' मंत्र

१) 'खेळता खेळता खावे, खाता खाता खेळावे खिशात सतत चणे-दाणे ठेवावे. शक्तिमान व्हावे.' मुलांच्या प्रत्येक ड्रेसला खिसा हवा. खिसा २४ तास चणे शेंगदाण्याने भरून ठेवा. दोन जेवणांमध्ये 'नकळत' 'सतत' जेवणाची त्यांना संधी द्या. खाऊने २४ तास भरलेला खिसा ही अशक्तता टाळणारी लस आहे. तत्त्व : वाढत्या वयात सारखे खायला लागते.



२) आई व वडिलांनी मुलांसोबत सकाळी व जमल्यास दुपारी मुलांच्या आवडीचा नाश्ता करावा.

३) डबा द्या. पैसे नकोत.



४) घराबाहेरचे अन्न खाऊ नका.

५) खाईन तर तुपाशी नाहीतर उपाशी - दिवसभरात १० चमचे तेल, तूप नाश्ता जेवणातून द्या. आजी म्हणते लेकीकडे जाईन तेल, तूप खाईन. भोपळ्यासारखी जाड होईन.  
(गुटगुटीत होईपर्यंत तेल, तूप वाढवा.)



६) बारीक व्यक्ती दिवसभराच्या आहाराने अंगाने भरतात. केवळ टॉनिकने नव्हे.

७) वाटीभर पालेभाजी / फळे रोज द्या.



८) भागविली एकही भूक पातळ अन्नाने, तर होतात मुले

बारीक, मुलांना पातळ वस्तू / अन्न, चहा, दूध, पेज, फळांचा रस अन्न म्हणून देऊ नका.

९) मुलांना गाई, म्हशीचे दूध देण्यास अमेरिकेत बंदी आहे. आपणही देऊ नये.

१०) सर्व रोगप्रतिबंधक लसी द्या.

११) योगासने करा. चिरतरुण राहा. →

ही माहिती सर्वांना द्या.





## कुठलाही खाऊ अगदी कच्चे तांदूळ मुलांच्या खिशात नेहमी भरून ठेवा, मुलांना गुटगुटीत करा



**अनुभवाचे बोल :**

माझे नाव सौ. अनिता अनिल कडव. मी भारोळ, केळीचापाडा येथे अंगणवाडी चालविते. डॉक्टरांनी कच्चे तांदूळ सर्व मुलांना देण्यास सांगितले व मी ते भाजून गुळासह दिले. त्याने मुले चांगली झाली. (भाताणे प्राथमिक आरोग्य केंद्र, जि. ठाणे)

१) सुशिला परशा कवळी - कुपोषण श्रेणी ३ मधून कुपोषण श्रेणी २ मध्ये गेली

२) महेश यशवंत रावते - कुपोषण श्रेणी ३ मधून कुपोषण श्रेणी २ मध्ये गेला.

हे दोन महिन्यात झालं. सगळी मुलं कच्चे तांदूळ खातात पण आई खाऊ देत नाही. सर्व लोकांनी नवीन विचारांचा स्वीकार करावा व कृती करावी.

आमचा असा अनुभव आहे की, बारीक मुलांचे खिसे कुठल्याही खाऊने, अगदी कच्च्या तांदळांने भरून ठेवले तरी हळूहळू ती मुले अंगाने भरतात. आपणही करून बघा. हे कसे होते ?

जेव्हा मुलांना गरजेपेक्षा कमी अन्न दिवसभरात मिळते तेव्हा ते बारीक होतात. आजारपणानेही मुले बारीक होतात. लहान मुलांचे पोटही लहानच असते. मुले एका वेळी कधीही एक दोन घासांच्या वर खात नाहीत. पण खिशातच अन्न असेल तर ती दिवसभर खेळता खेळता न कळत दोन दोन दाणे खात राहतात. त्याने आहार वाढतो व मुले अंगाने भरतात.

खिशात काहीही अन्न ठेवले तरी चालते. बाबांना सांगितले की तुम्ही चणे दाणे आणा तर बाबा कधी कधी ते आणणार व ते लगेच संपणार. चणे दाण्यांना अलग पैसेही लागणार.

कच्चे तांदूळ घरोघरी आहेत. ते आणायला अलग पैसेही नकोत. आईला भात शिजवून दे सांगितले तर ती दोन वेळा, चार वेळा देणार, मुलांना ते घरात बसून खावे लागणार, चंचल मुले बसतच नाहीत. त्यांना खायला वेळच नाही हा आपला सर्वांचा अनुभव. खिसा कच्च्या तांदळांने भरला की

बसून खायचे काम नाही.

एका तांब्यात एक लीटर पाणी अथवा हवा मावते असे समजा. एका दहा किलो वजनाच्या मुलाला दिवसभरात रोज अंदाजे ४००० लीटर (तांबे) हवा, १ लीटर (एक तांब्या) पाणी व अर्धा-एक लीटर अन्न लागते.

मुलगा त्याला हवी तेवढी (म्हणजे एका वेळी ७० मिली) अशी हवा एका दर श्वासाला घेतो. २४ तास घेतो ती त्याला आईबाबांकडे मागावी लागत नाही, मुबलक उपलब्ध आहे म्हणून घेतो. हवेची कमी भासत नाही.

अन्न अर्धा-एक किलोच लागते पण ते सतत मिळत नाही. ओट्यावर असते. आईबाबांनी दिले तरच मिळते म्हणून अन्न कमी पडते व मुले बारीक होतात. खिशात तांदूळ भरून ठेवले की, मुलांना जादा अन्न सतत उपलब्ध होते व दोन दोन दाणे खाऊन मुले अंगाने भरतात.

दहा किलो वजनाच्या मुलाला रोज १००० कॅलरी अन्नापासून मिळणारी ऊर्जा व २० ग्रॅम प्रथिने लागतात. रोज अंदाजे १५ टक्के अन्न कमी पडल्याने ते बारीक होतात. १५ टक्के म्हणजे १५० कॅलरी ऊर्जा व ३ ग्रॅम प्रथिने, ५० ग्रॅम



## मुले मस्त वाढवूया

कच्चे तांदूळ मुलांना अंदाजे १७५ कॅलरी ऊर्जा (शक्ती) व ३.५ ग्रॅम प्रथिने देतात. १० किलोच्या मुलांनी २४ तासात ५० ग्रॅम कच्चे तांदूळ खाल्ले की त्यांची अन्नाची घट भरून निघते ते बारीक होणे थांबते. यापेक्षा जास्त खाल्ले की ते अंगाने भरायला लागतात.

पुरेशा अन्नाअभावी ८५ % म्हणजे भारतातील जवळजवळ सर्वच मुले बारीक आहेत. त्यांची शिकायची, काम करायची, खेळायची क्षमता कमी आहे, आजाराला प्रतिकार करायची, जखमा भरायची क्षमता कमी आहे. खिसे भरून मुले अंगाने भरली की ती जास्त तेजाची, बुद्धिमान, उंच, सशक्त, जादा कार्यक्षम व हुशार होतील. भारतात रोज अंदाजे २०,००० मुले न्यूमोनिया, जुलाब, मलेरिया, विषमज्वर आदी आजारांनी दगावतात. यातील १८,००० (९०%) पुरेसे अन्न न मिळाल्याने कमजोर अशक्त आहेत म्हणून मरतात. तांदळाचे खिसे भरून मुले सशक्त झाली की मुलांचे रोजचे मरण कमी होईल. अशा प्रकारे खिशातील तांदूळ हे मुलांना अमर करणारे बिनाखर्चाचे औषधच आहे. चला आपण हे करून बघू, सर्वांना सांगू व आपला अनुभव नक्की डॉ.जोशींना विचारला कळवू या. आपल्या पत्रांच्या संग्रहानेच हा अनुभव जगाला कळवू मग जगाचा त्यावर विश्वास बसेल.

## जोशी बालरुग्णालय

विरार पश्चिम

डॉ. हेमंत जोशी

एम. डी. बाल आरोग्यतज्ज्ञ  
र. नं. ४०८२९

डॉ. अर्चना जोशी

एम. डी. बाल आरोग्यतज्ज्ञ  
र. नं. ४०८२२

### वैद्यकीय दाखला

आम्ही दाखला देतो की, कच्चे तांदूळ सर्वांना छान पचतात त्याने पोटदुखी होत नाही. त्याने अँनिमिया होत नाही. उलट बारीक मुले जादा अन्न मिळाल्याने अंगाने भरतात. खूप माता व भगिनी निवडताना कच्चे तांदूळ खातात. सर्व पक्षी, कोंबड्या, उंदीर सर्व कच्चे तांदूळ खातात. माणसाने अन्न शिजवायला अंदाजे (१०,०००) दहा हजार वर्षेच झालीत. त्या आधी कोट्यवधी वर्षे माणसे कच्चे अन्नच खात होती.

आपले शरीर कोट्यवधी वर्षांपासून कच्चे अन्न पचवू शकेल असेच बनलेले आहे.

दि. १.११.२००७

डॉ. हेमंत जोशी

डॉ. अर्चना जोशी

## कुपोषण - काही धक्कादायक सत्य

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

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

२- आपणापैकी बहुतेक सर्वजण कुपोषित आहेत. बारीक म्हणजे कुपोषित, जाड पोटसुटे म्हणजेही कुपोषित.

३- आपणापैकी बहुतेक सर्वजण कुपोषणामुळे खुरटलेले आहेत.

४- आपला देश कुपोषण स्थान आहे.

५- बहुतेक कुपोषण मानवनिर्मित आहे.

६- सवार्धिक कुपोषण हे घरात अजाणतेपणी अन्न,

पाणी मुलांच्या अवाक्याबाहेर म्हणजे टेबलावर ठेवल्यामुळे होते.

भूक लागलेल्या मुलांना अजाणतेपणी घन अन्नाऐवजी पातळ अन्न दिल्यामुळे होते. पातळ अन्नात ९० टक्के पाणीच असते. हे सर्वाधिक वयाच्या पहिल्या वर्षी होते.

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

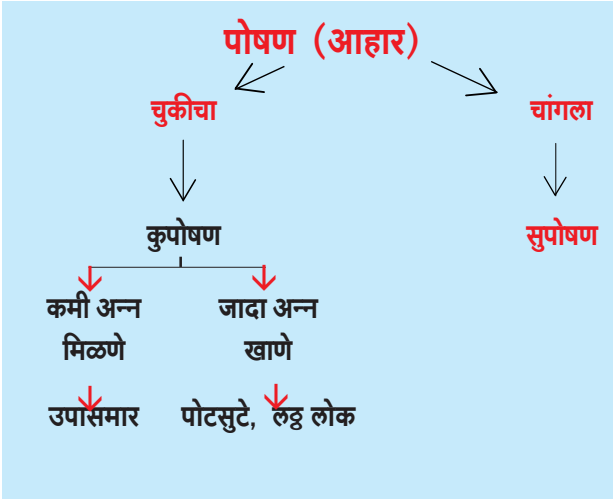
८- जेथे जेथे अन्न कालवायला पाणी दूध वापरतात, तेथे त्याच्याऐवजी तेल, तूप वापरले तर कुपोषण होत नाही.





## उपासमार हा खरा आजार उपासमारीला उपासमार म्हणा, कुपोषण म्हणणे चूक आहे.

पोषण म्हणजे आहार अन्न घेणे. सुपोषण म्हणजे चांगले अन्न / योग्य आहार. कुपोषण म्हणजे चुकीचे पोषण, कुपोषण म्हणजे अयोग्य आहाराने होणारे आजार. गरजेपेक्षा जास्त खाऊन लठ्ठ होणे, पोट सुटणे हे कुपोषण, गरजेपेक्षा कमी अन्न मिळून उपासमार होऊन बारीक, गालबसे होणे हेही कुपोषण.



सर्दी व एड्स दोन्ही वायरसने होतात. वायरसचे आजार हा त्यांचा गट. पण आजारांचे नाव सर्दी व एड्स. पिवळे फोड, टायफॉईड व कॉलरा हे बॅक्टेरिआने होणारे आजार. बॅक्टेरिआचे आजार हा त्यांचा गट. पण आजाराचे नाव पिवळे फोड वा टायफॉईड व कॉलरा. तसेच उपासमार व पोटसुटे, लठ्ठपणा हे पोषणाचे आजार. कुपोषण हे या आजाराच्या गटाचे नाव. उपासमार हा खरा आजार.

उपासमारीला कुपोषण नावाचा आजार म्हटले की ती आरोग्यखात्याची जबाबदारी होते. उपासमारीला उपासमार म्हटले की ती सर्वांची जबाबदारी होते. पोटभर खिचडी हे त्याचे औषध होते.

पोटभर खिचडी एकदा देऊन भागत नाही. ती दर दोन तासांनी मिळायला हवी.

खिशातील चणे दाणे, तांदूळ हेच उपासमारीचे (कुपोषणाचे) खरे औषध.

बारीक माणसाच्या, मुलाच्या खिशात चणे दाणे किंवा कच्चे वा भाजलेले तांदूळ ठेवा. ते दिवसभर खाऊन ही माणसे व मुले १०० दिवसात अंगात भरतात. हा आमचा २५ वर्षांचा हजारो वेळचा अनुभव आहे. १०० ग्रॅम दूध ६७ कॅलरी शक्ती देते. १०० ग्रॅम तांदूळ, गहू, डाळी ४०० कॅलरी शक्ती देतात. १०० ग्रॅम तेल, तूप ९०० कॅलरी शक्ती देतात. दूध २५ रु. लीटर, तेल सरकारला २५ रु. लीटर व तांदूळ ७ रु. किलो पडले. गरीब देशाने, कॅलरी कमी पडून उपासमार होते, ती बरी करायला दूध देणे चूक आहे. शाळेतील ८० % मुले बारीक आहेत. त्यांना दुधाऐवजी चणे दाणे, तेल द्या.

थेंब थेंब पावसाने तळे भरते. खिशातले दाणे सतत खाऊन बारीक मुले व माणसे अंगात भरतात. करून बघा.

सर्वांना करदोडा बांधा. मुले अंगात भरली की करदोडा घट्ट होईल. हे सर्वांना कळते. निरक्षर आजीला पण. शिवाय याला वजन काटा, आलेख, डॉक्टर कोणीही लागत नाही.

सावधान : पोटसुटे अल्पायुषी

पोटसुटे अल्पायुषी, जादा चरबीने रक्तवाहिन्या लहान होऊन हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, पॅरालिसीस, डायबेटीसने लवकर मरण नक्की. कमरेला करदोडा बांधावा, पोट दिसू नये. पोट दिसत असेल तर ते दिसेनासे होईपर्यंत भुकेले राहा. कमी खा. जास्त पातळ अन्न घ्या, नेहमीच्या १/४ च दरवेळी जेवा व रोज व्यायाम, धावणे, नाचणे, पोहणे, चालणे वाढवा. कमी वेळा खा, कमी खा.

प्रत्येकाने करदोडा आयुष्यभर बांधावा. पोट वाढले तर तो घट्ट होईल; पोट कमी झाले की ढिला होईल. सर्वांना करदोडा बांधा. करदोडा आयुष्य वाढवतो. हे सर्वांना सांगा.



## कुपोषण कसे ओळखावे?

कोणाला असे वाटते का, की आपण अशक्त राहावे? कोणालाच नाही. प्रत्येकाला वाटतं मी सशक्त असावं आणि आनंदाने जगावं. अशक्त माणूस कमजोर असतो. जास्त वेळा आजारी पडतो. काम करताना, खेळताना, शिकताना लवकर थकतो. एकंदरीत त्याला कमी सुख मिळते व तो शंभर वर्षे जगू शकत नाही.

हेच सशक्त माणूस कोणतेही काम मन लावून करू शकेल. खेळ, अभ्यास जास्त वेळ करू शकेल. खेळ, आणि सर्वत्र यश मिळवून सुखी होईल. सशक्त असल्यामुळे कमी वेळा आजारी पडेल. आजारी झाला तरी लवकर बरा होईल आणि शंभर वर्षे जगेल.

एखादा गंभीर रुग्ण डॉक्टरांकडे जातो तेव्हा डॉक्टर विचार करतात हा अशक्त आहे का? हा जगेल की मरेल? हा बरा होईल की नाही. अशक्त व्यक्ती दगावण्याची किंवा जास्त दिवस आजारी राहण्याची दाट शक्यता असते.

### कोण कुपोषित आहे?

**भारतातील ८५% म्हणजे ७७ कोटी लोक अशक्त आहेत. कमजोर अशक्त लोक लवकर आजारी पडतात. आजाराशी लढू शकत नाहीत व ते दगावतात म्हणून भारतात सर्वाधिक बालमृत्यू आणि सर्वाधिक कमजोर, अशक्त मुले व व्यक्ती आहेत.** कुपोषण, अति लोकसंख्या, गरिबी, आरोग्याविषयी अज्ञान हे चार भारताचे प्रमुख शत्रू आहेत. आहाराच्या अज्ञानामुळे आम्ही कुपोषित आहोत. ही माहिती जर नीट समजली व मित्रांना सांगितली तर आम्ही व आमचे सर्व सगे-सोयरे सशक्त व दीर्घायुषी होऊ. असा हा आरोग्य वाढविणारा, आजार टाळणारा संजीवनी मंत्र आहे, हा सर्वाना सांगा.

पोषण म्हणजे अन्न खाऊन शरीराचे संवर्धन करणे. योग्य अन्न घेतले तर योग्य पोषण होणार व अयोग्य अन्न घेतले तर कुपोषण होणार. अन्न कमी पडले की माणूस बारीक होऊ लागतो. त्याला कुपोषित झाला असे म्हणतात. जो बारीक

आहे तो उपाशी आहे.

### कुपोषण कसे ओळखावे ?

१. (१) प्रत्येकाने आरशासमोर उभं राहावं. सर्व कपड्यांसह किंवा अंतःकपड्यांसह स्वतःकडे बघावे, ज्याला वाटेल जो बारीक आहे तो कुपोषित आहे. उपाशी आहे.

(२) हाच प्रयोग घरच्या सर्वासह करावा. ८५% लोक अशाप्रकारे कुपोषित आहेत आणि ५% लोक अति खाल्ल्यामुळे जाड झाले आहेत. ते पण कुपोषणच आहे. योग्य वजनाची, उंचीची, बांध्याची व्यक्ती दीर्घायुषी होते. त्या वजनापेक्षा २०% कमी किंवा २०% जास्त वजन असेल तर ती अल्पायुषी होतात म्हणून कुपोषित आहे. त्याने योग्य आहार घेऊन योग्य वजन उंची गाठून सशक्त आणि दीर्घायुषी व्हायला हवे. आपण कुपोषित आहात का? कसे ओळखाल? आरशासमोर उभं राहावं किंवा घरच्या सर्व सदस्यांनी एकत्र उभं राहावं व आपल्यापैकी कोण सशक्त आहे त्यांना बाजूला काढावं. बाकी सर्व कुपोषित आहेत.

(३) डोळ्यांभोवती, गालावर खड्डे आहेत तो कुपोषित आहे.

२. (१) अंगावर सूज असलेली व्यक्ती कुपोषित असते. तिच्या जिवाला सर्वाधिक धोका असतो. बारीक आजारामुळेही कमजोर, अशक्त मुले दगावतात.

### (२) अंगावर सूज आली कसे ओळखावे?

आरशासमोर उभं राहून आपला एक डोळा मिटावा. डोळा हा हाडाच्या खोबणीत बसविलेला असतो. जर तो त्या खोबणीच्या बाहेर असेल, सुजलेला दिसत असेल म्हणजे डोळ्याला सूज आहे.

### (३) पायांवर सूज आहे कसे ओळखावे?



घोट्याच्यावर आतल्या बाजूला हाडावर अंगठ्याने एक मिनिट घट्ट दाबून ठेवावे. अंगठा उचलल्यावर



तिथे जर खड्डा पडला तर याचा अर्थ पायावर सूज आहे. अंगठा दाबून ठेवल्यामुळे तिथले पाणी बाजूला सरकते व अंगठा उचलल्यावर तो खड्डा आपल्याला दिसतो.

(४) सुजेमुळे पोट मोठे दिसते. पोट मोठे असेल तर पायावर सूज आहे का बघा. हाडकुळेपणामुळे ज्याची छाती आत जाते त्यांचीही पोटं मोठी दिसतात.

पोटावर, पायावर, डोळ्यावर सूज आहे म्हणजे त्याला नखशिखान्त सूज आहे. त्यामुळे याचे आयुष्य कमी होते.

म्हातारपणी ही सूज आली तर आजारात हे लोक दगावतात. ही सूज आजार लांबला की, तिसऱ्या पाचव्या दिवशी बाळ खात नसेल तर अंगावर दिसू लागते व त्यानंतर तो दगावण्याची भीती वाढते.

सूज आलेल्या माणसाला आजार झाला की आजार लांबतो आणि तो उशिरा बरा होतो. बाळंतिणीने पुरेसा आहार घेतला नाही, गर्भवतीची उपासमार झाली तर तिच्या बाळाला जन्मताच सूज येते. भारतामध्ये दर तिसरे मूल असे जन्मते म्हणून भारतात बालमृत्यूचे प्रमाण जास्त आहे.

बाळंतिणीचे आणि गर्भवतीचे पोषण नीट व्हायला हवे. बाळंतीण दर दोन तासाने अंगावर पाजते. अर्धा लीटर दूध रोज देते. तिला तिच्या पुरते दोनदा जेवण मिळते. तिने पाजतेवेळी खाळे नाही तर तिची झीज होऊ लागते व ३-४ महिन्यातच तिचे दूध कमी होऊ लागते. भारतातील बहुतेक आईचे दूध तीन महिन्यांनी कमी होते. जिचे दूध कमी तिचे कुपोषण होते असे समजावे. सहा महिन्यांआधी जिचे दूध कमी पडते, जिचे वजन घटत आहे तिचे कुपोषण होते असे समजावे.

पाजतेवेळी जी आई खाते ती रोज अर्धा लीटर दूध देऊन तिचे वजन कमी होत नाही. तिला दोन वर्षे भरपूर दूध येते. दर दोन तासाने मूठभर चणे, शेंगदाणे किंवा अन्न खाते ती गर्भवती १०-१२ किलो ९ महिन्यांत वाढते आणि तिचेच बाळ चांगले जन्माला येते. जी गर्भवती कमजोर तिचे बाळ अकाली म्हणजे ९ महिने पूर्ण होण्याआधीच ते बाळ जन्माला येते आणि दगावते.

कमी वयाच्या, बारीक मुलीने लग्न केले तरी ती बारीकच राहणार म्हणून लग्न ठरवताना किंवा लग्न करताना एक आरोग्य सेवक व एक नर्स किंवा डॉक्टर हजर पाहिजे. त्यांनी सून किंवा जावई पास केल्यावरच लग्न लावायला हवे.

ही सर्व कमजोरी अन्नाची आहे. ही कशी दूर करावी? तर अन्नाची उपलब्धता वाढली पाहिजे. प्रयोगाने असे दाखविले आहे की, वाढत्या मुलांना पोटभर जेवलेले दोन ते चार तासात संपते. त्यांना परत चार तासाने अन्न मिळायला हवे. ज्यांना शाळेमुळे किंवा घरी मिळत नाही ते कमजोर अशक्त होतात.

### कुपोषण केव्हा होते?

जेव्हा अन्नाची जागा पाणी घेते तेव्हा कुपोषण होते. मोठ्यांना दोनदा जेवून चालेल पण वाढत्या वयामध्ये मुलांना, अशक्त व्यक्तींना, गर्भवतींना व बाळंतिणींना दर दोन तासांनी अन्न मिळायला हवे. हे ज्यांना मिळत नाही ते अशक्त होतात. हे ८५% मुलांना मिळत नाही. म्हणून मुले अशक्त आहेत. पैशाअभावी किंवा कमी पैशात सर्वोत्तम अन्न कसे मिळवावे हे कळत नाही म्हणून कुपोषण होते. कधीकधी अज्ञानापोटी अन्नाच्या जागी पाणी दिले जाते. नाश्ता म्हणून चहा दिला जातो. त्यात पाणीच असते. काही लोक महागडे फळांचे ज्यूस देतात की ज्यात ९०% पाणी असते. गाईच्या व आईच्या दुधात ९०% पाणी असते. ९०% पाणी असलेल्या दुधावर ती चार महिने वाढविते. नंतर घट्ट अन्नाची गरज असते. म्हणून भारतात उष्टावण्याचा संस्कार आहे. चार महिने वयाच्या बाळाला देखील दरवेळी अंगावर पाजण्याआधी शिरा किंवा डाळभात भरवायला हवा. रोज एकदाही पातळ पेज, दूध आदी अन्न दिले तर बाळ बारीक होते. म्हणून सहा महिन्याचा बाळकृष्ण एक वर्षाचा होता होता बारीकराव होतो आणि तो आयुष्यभर बारीकरावच राहतो. त्याची उंची, वजन, वाढ कमी होते म्हणून सर्वसाधारण माणसांची उंची खुरटलेली आहे. शारीरिक, बौद्धिक व मानसिक उंची कमी राहते. बुटक्या म्हणणाऱ्या सर्व जपानी माणसांची उंची साडेपाच फूट आहे. कारण त्यांनी ज्ञान व माहिती मिळवली व आपले भले करून घेतले हे आपण आपल्याकडे करायला हवे, यातच आपले व देशाचे हित आहे.

३) डाव्या दंडाचा घेर मोजून कुपोषण बघता येते.

आपल्या बाळाच्या डाव्या दंडाचा घेर दंडाच्या मधोमध मोजा. एक ते पाच वर्षांपर्यंत हा घेर १२.५ सें.मी. च्या पेक्षा पेक्षा कमी असेल तर ते बाळ अशक्त आहे. पुढच्या वयासाठी सोबतचा तक्ता पहा.



## मुले मस्त वाढवूया

डाव्या दंडाचा घेर (मधोमध)  
(सें.मी. मध्ये) कमीत कमी किती असावा.

अपेक्षित दंड घेराच्या ८०%

वय महिना	पु.	स्त्री.
पहिला महिना	०९.२	०८.९
दुसरा महिना	१०.०	०९.६
तिसरा महिना	१०.२	१०.६
चौथा महिना	११.६	१०.८
पाचवा महिना	११.७	११.१
सहावा महिना	११.९	११.५
सातवा महिना	१२.०	११.७
आठवा महिने	१२.४	१२.०
नववा महिना	१२.६	१२.२
दहावा महिना	१२.६	१२.३
अकरावा महिना	१२.७	१२.४
बारावा महिना	१२.८	१२.५
दोन वर्षे	१३.०	१२.८
पाच वर्षे	१३.६	१३.५
सहा वर्षे	१३.८	१३.८
सात वर्षे	१४.२	१४.२
वय महिना	पु.	स्त्री.
आठ वर्षे	१४.७	१४.७
नऊ वर्षे	१५.२	१५.३
दहा वर्षे	१५.८	१५.९
अकरा वर्षे	१६.३	१६.३
बारा वर्षे	१६.९	१७.२
तेरा वर्षे	१७.७	१७.९
चौदा वर्षे	१८.६	१८.५
पंधरा वर्षे	२०.०	१९.५
सोळा वर्षे	२०.८	१९.७
सतरा वर्षे	२१.४	१९.९
अठरा वर्षे व पुढे	२३.४	२२.०

(संदर्भ : जागतिक आरोग्य संघटना)

लोह कमी पडल्याने लोक पांढरे दिसतात. त्यांना पंडुरोग (अॅनिमिया) होतो. हेही कुपोषणच असते.

७५% भारतीयांना पंडुरोग आहे. पंडुरोगी अल्पायुषी असतात. पांढऱ्या हातापायाच्या लेकी सुना नकोत ही शतकानुशतकांची समाजभावना योग्यच आहे.

### पंडुरोग आहे हे कसे ओळखावे?

घरच्या सर्व सदस्यांनी, मित्रमंडळींनी आरशासमोर उभे राहावे. आरशात जे सर्वाधिक लाल दिसतात, त्यांना चांगले समजून त्यांच्यापेक्षा ज्यांचे चेहरे पांढरे दिसतात त्यांना पंडुरोग झाला आहे असे समजावे.

**उपाय-** फेरस सल्फेट नावाच्या गोळ्या खूप स्वस्त मिळतात. एक गोळी जेवणानंतर रोज घेतली तर तीन महिन्यात पांढरे लोक गुलाबी होतील व In pink of Health राहतील. औषध दुकानदाराला विनंती केली की तो गोळ्या आणून देईल. गोळ्या सुट्या न मिळाल्यास १००० गोळ्यांचा डबा मागवावा. लहान मुलांना टोनोफेरॉन नावाचे औषध जेवणाआधी व अन्नाआधी द्यावे. एक वर्षाच्या मुलाला १० थेंब रोज द्या.

त्यावरील वयाच्या प्रत्येक वर्षासाठी १ थेंब जादा द्यावा.

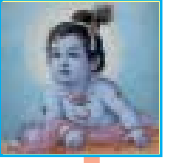
२) ओठाच्या कडा वारंवार फाटणे व जीभ व तोंड येणे हे जीवनसत्त्वाच्या अभावाने तर दाताच्या नखामागील त्वचा काळी पडणे फोलिक अॅसिडच्या अभावाने होते. मूठभर पालेभाजी, कोशिंबिरी, फळे रोज खाण्याने हे बरे होते.

### मी सशक्त आहे की नाही हे कसे कळेल?

आपल्या बाळाच्या डाव्या दंडाचा घेर दंडाच्या मधोमध मोजा. एक ते पाच वर्षांपर्यंत हा घेर १२.५ सें.मी. च्या कमी असेल तर ते बाळ अशक्त आहे. पुढच्या वयासाठी तक्ता बघा.

आपण जर अशक्त असाल तर याचा अर्थ आपणास जेवढं अन्न लागतं तेवढं मिळत नाही. तेव्हा आपण जर आपला आहार वाढवला, काही आजार असेल तर डॉक्टरकडून दूर करून घेतला तर आपण नक्कीच सशक्त होऊ शकाल व शंभर वर्षे सुखाने जगाल.

आपली उंची आपल्या वयासाठी योग्य व आपले वजन त्या उंचीसाठी योग्य असेल तर आपण सशक्त आहात.



प्रश्न - आपल्या मुलाचे उंची, वजन योग्य आहे की नाही ते कसे कळेल ?

उत्तर - यासाठी प्रथम आपल्या मुलाची उंची व वजन मोजा. विनंती केल्यास आपले डॉक्टर हे आनंदाने करून देतील. हे स्वतःला पण करता येईल.

उंची मोजण्यासाठी मुलाला भिंतीला पाठ टेकवून उभे करा. त्याला दोन्ही टाचा व गुडघे एकमेकांना व भिंतीला टेकवायला सांगा. आता टाचा जमिनीवरून न उचलता त्याला शक्य तेवढे उंच व्हायला सांगा. चौकोनी ठोकळ्यांच्या साह्याने भिंतीवर डोक्याच्या पातळीवर खूण करा. ही खूण जमिनीपासून किती उंच आहे ते मोजा. हीच आपल्या मुलाची उंची.

**वजन -** मोजण्यासाठी स्प्रिंगचे व लिव्हरचे असे दोन (तराजू) काटे असतात. स्प्रिंगचे काटे लवकर खराब होतात. लिव्हरचे काटे रेल्वे स्टेशनवर सामानाचे वजन करण्यासाठी ठेवलेले असतात. त्यावर पण वजन करता येईल. सर्व वयांना उंची, वजन किती हवे ते परसेंटाईल तक्त्यात बघा.



अपुन्या दिवसाचे बाळ

सुदैवाने मुलांना श्वास घ्यायला मोठ्यांची परवानगी लागत नाही. मुले जन्मतःच स्वतंत्र असतात. घराचे



राजे असतात, पण त्यांना खाण्या-पिण्याचे स्वातंत्र्य नाही. मुंबई समुद्रकिनारी आहे. जेथे दमट हवेमुळे खूप घाम येतो. त्यामुळे खूप तहान लागते. ज्याला तहान लागते तो बाळ रडतो. पाणी कमी पडते. कारण गरमीने

चामडी तापते. ताप येतो व अंगात पाणी नसेल तर घाम कसा येणार? अशा मुलांना ताप येतो. ह्यांना उन्हाळ्यात दवाखान्यात दाखल करावे लागते. पाणी सांडून घर खराब होऊ नये म्हणून पाणी मुलांच्या आवाक्याबाहेर ठेवतात त्यामुळे मुले पाण्याला पण मोताद आहेत... हे अतिरेकी वाटणारे वाक्य दुदैवाने सत्य स्थिती दाखवते. दर उन्हाळ्यात आमच्या हॉस्पिटलमध्ये प्यायला पाणी कमी पडून ताप आल्याने ५०-१०० मुले दाखल होतात. स्वामी साऱ्या घराचा पाण्याविना उपाशी, अशी दुर्दैवी स्थिती मुलांची आहे; हे बदलायला हवे.





## उंची, वजन, मेंदू वाढीचे प्रगती पुस्तक वाढीचा दाखला

हा लेख वाचून सर्वांना सांगा की

१. आपण आपली सर्व मुली-मुले  $6\frac{1}{8}$  फूट उंच व बळकट व बुद्धिमान करू शकतो.
२. त्यासाठी त्यांच्या वाढीकडे आरोग्य दाखल्यातील वाढीचे आलेख नियमितपणे भरून लक्ष द्यावे.
३. हे वाढीचे आलेख असलेला आरोग्य दाखला, जन्मवेळेपासून जन्माच्या दाखल्यासारखा हवाच हवा.
४. हा दाखला असणे, तो भरून मिळणे व नीट वाढणे याचा प्रत्येक मुलाला जन्मसिद्ध हक्क आहे व तो भरून मुले नीट वाढवणे आपले कर्तव्य आहे.
५. भारताने १२१ देशांसह मुलांच्या हक्काच्या सनदेवर सही केली आहे . त्यांना नीट पोषण व वाढीचा हक्क दिला आहे.
६. मोठ्यांकडे मतदार ओळखपत्र व मुलांकडे वाढीचा आरोग्य दाखला हवाच हवा.
७. आरोग्य दाखला सर्व मुलांना देण्यासाठी महिला बाल कल्याण निधीतून जिल्हापरिषदा, नगरपालिका, ग्रामपंचायती, राज्य व केंद्र शासनानेही खर्च करावा.
८. निम्मी लोकसंख्या मुलांची आहे - शासनाचा व सर्वांचाच निम्मा खर्च मुलांवर व्हावा. ६० वर्षांचा अनुशेष भरावा. वाढीचे दाखले ४० कोटी मुलांना लगेच मिळावे. आमदार, खासदार, लोकांचे प्रतिनिधित्व करतात, त्यात निम्मी मुले आहेत. नोट, व्होट, आवाज नसलेली आपली मुले आहेत. त्यांना आपण मुलांना वाढीचे दाखले मिळवून देण्याची विनंती करूया. ते आनंदाने करतील व लोकशाहीत लोकांच्या विनंतीने लोकांचे आरोग्य सुधारेल.
९. मुलेच देशाचे भविष्य आहेत. ते उंच, सशक्त, बुद्धिमान व जगात सर्वोत्तम व्हावे यासाठी आपण त्यांचे पालक व्हा.



## वाढीचे आलेख - आरोग्याचे दाखले !

**बालरोगतज्ज्ञांच्या संघटनेने तयार केलेले मुलांच्या निकोप वाढीचे आलेख जन्माच्या दाखल्यासारखे प्रत्येकाला उपलब्ध व्हायला हवेत. असे झाले तर मुलांची वाढ निकोप आहे की नाही हे पालकांना घरच्या घरी पाहता येईल आणि त्यावर वेळीच उपचार करता येतील...**

आपले शरीर पेशींचे बनलेले असते. त्यांची संख्या आणि आकार वाढत जातो तसतसे आपण मोठे होतो. मुलांची वाढ, उंची, वजन आणि डोक्याचा घेर यावरून मोजतात. मुलांचे जन्माच्या वेळचे सरासरी वजन तीन ते साडेतीन किलो एवढे हवे. आपल्याकडे मात्र तिनांपैकी एका मुलाचे वजन जन्माच्या वेळी अडीच किलोपेक्षा कमी असते. अशाच प्रकारे जन्माच्या वेळी मुलाची उंची ५० सेंटीमीटर आणि डोक्याचा घेर ३४-३५ सेंटीमीटर असायला हवा. कुपोषण, आईचे वय १८ पेक्षा कमी असणे, आईला पुरेसा पोषक आहार न मिळणे, ती अशक्त-पंडुरोगी असणे यासारख्या समस्यांमुळे हे सारेच घटक अनेक वेळा कमी भरतात. मुलांची वाढ निकोप असेल तर, त्यांचे वजन, उंची आणि डोक्याचा घेर कशा पद्धतीने वाढत जाईल याचे आलेख बालरोगतज्ज्ञांच्या अखिल भारतीय संघटनेने तयार केले आहेत. त्यापैकी मुले आणि मुलींच्या १ ते ३ वर्षांदरम्यानच्या वाढीचे प्रमाण दर्शविणारे तक्ते सोबत दिलेले आहेत.

### तक्ते वाचायचे कसे ?

या तक्त्यांमध्ये 'क्ष' अक्षावर (आडवे) जन्मानंतरचा कालावधी महिन्यांत आणि 'य' अक्षावर (उभे) किलोग्रॅममध्ये वजन आणि सेंटीमीटरमध्ये डोक्याचा घेर व उंची दिलेली आहे. विविध निकषांन्वये निकोप वाढ असलेल्या १०० मुलांचे वजन, डोक्याचा घेर आणि उंची मोजून त्यावरून हे

आलेख तयार केले जातात. त्यामुळे एखाद्या बाळाचे वजन अथवा उंची मोजताना आदर्श वाढीच्या तक्त्यात ते शंभरात कितव्या स्थानावर आहे हे पाहता येते. या स्थानाला 'परसेंटाइल' म्हणतात. सोबत दिलेल्या तक्त्यांत खालून वरच्या दिशेने ३, २५, ५०, ७५ आणि ९७ परसेंटाइलच्या रेषा क्रमाने कमी गडद होत जाणाऱ्या छटांमध्ये दिलेल्या आहेत. निळ्या रंगात बाळाची उंची, हिरव्या रंगात बाळाचे वजन आणि लाल रंगात बाळाच्या डोक्याचा घेर यांचे प्रमाण दिलेले आहे. आपल्या बाळाचे वजन, उंची आणि डोक्याचा घेर मोजून तो या तक्त्यांशी ताडून पाहावा. त्यांचे प्रमाण ५ ते ९५ परसेंटाइलच्या दरम्यान असल्यास बाळाची वाढ निकोप आहे, असे समजता येईल. बाळाची वाढ पाच परसेंटाइलपेक्षा कमी असल्यास ती उपासमार अथवा आजारांनी त्रस्त आहेत काय हे पाहिले जाते. तसेच बाळाची वाढ ९५ परसेंटाइलपेक्षा अधिक असेल, तर अती खाल्ल्याने त्यांचे कुपोषण होत आहे की अन्य काही आजार आहे हे पाहिले जाते.

वजन मोजण्यासाठी इलेक्ट्रॉनिक वजनकाटे चांगले. ते उपलब्ध नसल्यास तरफेचे म्हणजे लिव्हरचे काटे उपयुक्त गणले जातात. दोन वर्षांखालील मुलांची उंची त्यांना झोपवून मोजतात. दोन वर्षांवरील मुलांची उंची त्यांना भिंतीला टेकून ताठ उभे करून मोजतात. बाळाच्या मेंदूची वाढ मोजण्याकरिता त्याच्या डोक्याच्या घेराचे मापन करणे आवश्यक ठरते. त्यासाठी शिलाईच्या टेपने दोन्ही भुवयांवरून कानाच्या वरून मागे नेऊन डोक्याचा जास्तीत जास्त घेर असेल तो मोजतात. जन्मवेळी असा घेर मोजून नंतर पहिली तीन वर्षे दरमहा जन्मतारखेला तो मोजावा आणि सोबतच्या तक्त्यात ताडून पाहावा. त्याने बाळाच्या मेंदूची वाढ निकोप आहे की नाही हे लक्षात येते. मेंदूची ७० टक्के वाढ आईच्या पोटात आणि उरलेल्या वाढीपैकी ९० टक्के वाढ पहिल्या वाढदिवसांपर्यंत होते. आईच्या पोटात झपाट्याने वाढणाऱ्या बाळाच्या मेंदूला पुरेसे फोलिक अॅसिड मिळाले नाही, तर बाळात जन्मतःच



## मुले मस्त वाढवूया

मेंदूची वैगुण्ये राहण्याचा धोका असतो. म्हणून गर्भवतींना लोह आणि फोलिक ॲसिडच्या गोळ्या मोफत देण्याची सरकारी योजना आहे. फळांमध्ये, मोड आलेल्या कडधान्यांमध्ये, कोशिंबिरीमध्ये फोलिक ॲसिड असते. त्यामुळे गर्भवती स्त्रियांच्या आहारात त्यांचा समावेश आवर्जून असावा.

आपल्याकडे आहार कमी पडतो, पातळ अन्न दिले जाते आणि आहारात तेल कमी असते त्यामुळे मुलांचे वजन दरवर्षी एक ते दीड किलोने आणि उंची चारच सेंटिमीटरने वाढते. आहारातील चुकांमुळे मुलांची वाढ खुरटलेली राहते. आहारातील दोष दूर केले तर, मुलांची वाढ उत्तम होऊ शकेल.

सर्व आजारांनी भूक मंदावते, वजन घटते आणि वाढीचा

दर कमी होतो. उंची मुलांच्या वयाच्या अठराव्या वर्षापर्यंत म्हणजे ६५७० दिवस वाढत असते. त्यामुळे या सर्व काळात मुलांची वाढ निकोप असेल तर, मुले अठराव्या वर्षी सहा फूट उंच होऊ शकतील. पण आजारपणामुळे वाढीचे दिवस वाया जातात. ज्या दिवशी अन्न कमी पडेल त्या दिवशी वाढीचा दर त्या प्रमाणात कमी होतो. व्यायामाने वाढीसाठी आवश्यक असलेली संप्रेरके (ग्रोथ हॉर्मोन्स) भरपूर प्रमाणात स्रवतात. त्यामुळे चांगला आहार आणि चांगला व्यायाम असणाऱ्या मुलांची उंची, वजन चांगले वाढते; त्यांच्या मेंदूची वाढही चांगली होते. रात्रीची झोपही वाढीच्या हॉर्मोन्सना मदत करते. रात्रीच्या पहिल्या चरणात ग्रोथ हॉर्मोन्स अधिक स्रवतात म्हणून लहान मुलांना जागरणे करू देऊ नये. जागरणांमुळे त्यांच्या वाढीच्या गतीवर विपरीत परिणाम होतो.

(सौजन्य : फॅमिली डॉक्टर, सकाळ)



जीवनसेतूवर सेतूच्या मध्यभागी चालावे. सेतूच्या दोन्ही बाजूने मृत्यूच्या दरीत पडण्याची भीती असते. वजन मध्यम असावे. जाड व बारीक माणसे अल्पायुषी असतात. आपल्या वयाला व उंचीला किती वजन हवे ते तक्त्यात बघा. त्यापेक्षा ५ किलो कमी वा जास्त वजनाच्या मर्यादित राहावे. दरमहा आपल्या जन्मतारखेला वजन करून वजन मर्यादित ठेवावे. वजन वाढायला येथील सूचना पाळा. वजन कमी करायला येथे सांगितले आहे त्याच्या उलट करावे.



## ग्रोथ चार्ट: वजन वाढीचा आलेख

वाढीचे प्रगती पुस्तक प्रत्येक मुलाकडे हवेच हवे. याने मुले सर्वात कमी खर्चात जास्त उंच, सशक्त, बुद्धिमान, दीर्घायुषी होतील.



मुलांमध्ये व मोठ्यांमध्ये असलेला प्रमुख फरक म्हणजे मुलांची सतत वाढ होते. उंचीत, वजनात व सर्वच बाबतीत; तर आजारी मुलांची वाढ खुंटते. आजारात वजन घटते देखील. वजन नीट वाढते की नाही? की घटते आहे? याचे निरीक्षण केल्यास मुलांची वाढ नीट होते आहे की नाही हे कळते.

वजन वाढीचे सर्वोत्तम निरीक्षण वजन वाढीचा आलेख काढून करता येते. यासाठी जो आलेख तक्ता वापरतात त्याला ग्रोथ चार्ट किंवा वाढीचा तक्ता असे म्हणतात. तक्ता आलेख बघा. ग्रोथ चार्टवर पहिली उभी रेषा एक एक महिन्याची असते.

मुलांचे वजन केल्यावर त्याचा आलेख या वाढीच्या तक्त्यावर काढतात. वाढीचा हा आलेख चांगली वाढ दर्शवितो की नाही हे बघण्यासाठी तक्त्यावर चार संदर्भ आलेख असतात. त्यातील सर्वात वरचा आलेख (अ-अ) जागतिक आरोग्य संघटनेच्या वजनाच्या ५० व्या परसेंटाईल्सचा असतो व खालचा ब-ब त्याच्या ८० टक्के वजनाचा यामधील भागाला आरोग्य मार्ग असे म्हणतात. चांगली वाढ असलेल्या मुलांच्या वजनाचा आलेख आरोग्य मार्गावर वा त्याला समांतर चालतो.

चांगली वाढ होत असलेल्या निरोगी मुलाचा आलेख सतत वर जातो. ज्यांचे वजन वाढत नाही त्याचा आलेख सपाट राहतो. त्याला डॉक्टरांना दाखवायला हवे. ज्याचे वजन घटते तो आजारी आहे. त्यावर त्वरित उपाययोजना व्हायलाच हवी. वजनाचा आलेख.



**वाढता:** उत्तम तब्येत.

**सपाट:** काळजी घ्या. एकदा डॉक्टरांना दाखवा.

**घसरता:** त्वरित डॉक्टरांना दाखवा.

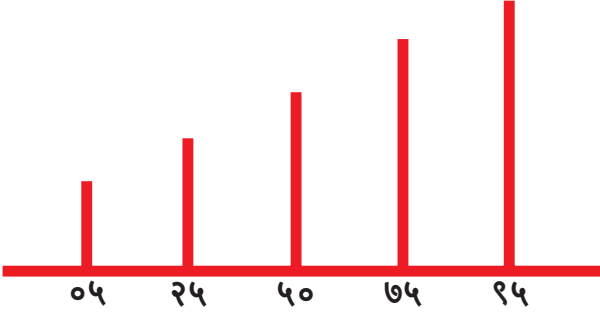
हा आलेख प्रत्येक मुलासाठी प्रत्येक देशात वापरतात. आपल्या मुलासाठी तो वापरलाच पाहिजे. आपल्या डॉक्टरांना विनंती करून त्यांना त्यांच्याकडे येणाऱ्या प्रत्येक मुलाचे दरवेळी वजन करून त्याच्यासाठी स्वतंत्र वाढीचा तक्ता वापरायची विनंती करा. पानावरील तक्ता झेरोक्स ऑफसेट वा ऑफसेट तंत्राने वा ब्लॉक बनवून ते प्रती करू शकतील. या तक्त्याने जगभर मुलांच्या निकोप वाढीला मोठाच हातभर लावला आहे. आपल्याकडेही प्रत्येक मुलासाठी हा वापरला जावा यासाठी आपली मदत हवी आहे. जगभर जाड पुढ्यावर ग्रोथ चार्ट छापून प्लॅस्टिक थैलीत टाकून पालकांकडे देतात. पालक दरवेळी मुलाला डॉक्टरांकडे नेताना हा चार्ट सोबत नेतात व आठवणीने भरून घेतात. तक्त्यावरील तुटक आलेख क-क व ह-ड हे अ-अ आलेखाच्या अनुक्रमे ७०% व ६०% पातळी दर्शवितात. बाळाचा वजनाचा आलेख जर ब-ब आलेखाच्या खाली असेल तर ते बाळ अशक्त आहे. १, २, ३ हे आकडे इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडीआट्रीक्स या संस्थेच्या वर्गीकरणानुसार अशक्ततेचे प्रमाण दर्शवितात. मुलांची काळजी करणाऱ्या प्रत्येक डॉक्टरने ग्रोथ चार्ट (वाढीचा तक्ता) वापरलाच पाहिजे. वजनाचा तक्ता प्रथम तीन वर्षे दरमहा व नंतर १८ वर्षांपर्यंत दर तीन महिन्याने जगभर भरतात. आपणही हे करावे.



## मुले मस्त वाढवूया

### परसेंटाईल तक्ते

सेंट म्हणजे शंभर : एखाद्या मुलाच्या एखाद्या गुणाबद्दल त्याच वयाच्या चांगल्या शंभर मुलांशी तुलना केल्यास त्याचा गुणानुक्रमे जो अनुक्रम येईल त्यास परसेंटाईल (शंभरात कितवा क्रमांक) असे म्हणतात.



तुमचा मुलगा शंभरात एक आहे हे म्हणणे या प्रकारातलेच. उदा: ५ वर्षांच्या सशक्त १०० मुलांची उंची अलग अलग असेल. त्यात सर्वात कमी उंचीचा मुलगा डावीकडे व सर्वात जास्त उंची असलेला मुलगा उजवीकडे असे वाढत्या उंचीप्रमाणे उभे करा.

यातील सर्वात कमी उंची असलेल्या १ व सर्वात जास्त उंची असलेल्याला १०० असे चढत्या श्रेणीत क्रमांक द्या.

आता १,५,२५,५०,७५,९५,१०० क्रमांकाच्या मुलांची उंची ही त्या क्रमांकाच्या परसेंटाईलची उंची समजली जाते.

एखाद्या मुलाची उंची ५ ते ९५ परसेंटाईलमध्ये असेल तर ती योग्य. त्या पलीकडे असेल तर तो मुलगा इतर काही कारणांमुळे जास्त उंच किंवा ठेंगू आहे का? हा तपास करायला हवा.

अशी सर्व वयांसाठी उंचीची माहिती मिळवून तक्ता बनवतात. असेच तक्ते वजन, दंडाचा घेर इत्यादींसाठी करतात. उंची, वजन, दंडाचा घेर याचे तक्ते पुढे दिले आहेत.

प्रश्न - हे तक्ते ५ वर्षांच्या मुलासाठी कसे वापरावे?

उत्तर - ५ वर्षांच्या मुलाची अपेक्षित उंची ९२ ते ११२.९ सेंटीमीटर आहे. (५ ते ९५ परसेंटाईल) आपल्या मुलाची उंची या दरम्यान असेल तर ती सर्वसाधारण आहे.

ज्या परसेंटाईलशी त्याची उंची मिळते त्या परसेंटाईल एवढे किंवा दहा टक्के कमी जास्त वजन असेल तर त्याचे वजन उत्तम. परंतु १० टक्क्यापेक्षा कमी असेल तर तो अशक्त आहे. त्याचे कुपोषण होते किंवा त्याचा आहार त्याच्या गरजेपेक्षा कमी आहे असा निष्कर्ष निघतो.

उदा. जर मुलाची उंची १०२.२ सेंटीमीटर (५० परसेंटाईल) असेल तर त्याचे वजन १५.२ किलो हवे. याच्या १० टक्क्यापेक्षा वजन कमी असेल तर त्याला पोटभर अन्न मिळत नाही, तो अशक्त आहे.

मुलाची उंची ११२.९ सेंटीमीटर (९५ वा परसेंटाईल) असेल तर त्याचे वजन २० किलो हवे. ते १० टक्क्याने कमी म्हणजे १८.५ पेक्षा कमी असेल तर तो अशक्त आहे.

अमेरिकन माणसांचा आहार आपल्यापेक्षा चांगला असतो. अमेरिकन माणूस ७७ वर्षे जगतो. आम्ही ५५ वर्षे.

**आपण एक आपला आवडता समज केलेला असतो की टॉनिक, व्हिटॅमिन, प्रोटीन्स ही आरोग्यवर्धक फक्त औषधाच्या दुकानातच विकत मिळतात. तो गैरसमज संपूर्णपणे काढला पाहिजे. आपल्या स्वयंपाकघरातच सर्व उपलब्ध आहे.**

काखेत कळसा नि गावाला वळसा तशातला प्रकार आहे. आपला नित्याचा आहार समजून - उमजून केला तर त्यातूनच सर्व काही मिळेल.

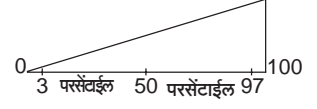
- \* शंभराचा स्वामी असलेला हजाराची इच्छा धरतो, हजारांचा धनी लाखाची इच्छा धरतो. लक्षाधीशाला राज्य हवेहवेसे वाटते. आणि राज्य असलेल्यांना स्वर्गाची आठवण होते. म्हातारा झाल्यावर केस पिकतात, दात कमकूवत होतात, डोळे, कान क्षीण होतात पण इच्छा व मोह मात्र कायम असतात.
- \* कृतीला प्रतिकृतीने, हिंसेला प्रतिहिंसेने आणि दुष्टपणाला दुष्टपणाने उत्तर द्यावे यात काहीही वावगे नाही.





## १८ वर्षापर्यंतच्या भारतीय मुलांसाठी योग्य उंची (सेमी) आणि वजन (किलोग्राम) यांचा तक्ता

		लहान बांधा	मध्यम बांधा	मोठा बांधा
		३ रे परसेंटाईल	५० वे परसेंटाईल	९७ वे परसेंटाईल
वय	३ महिने	उंची	५६.३	५९.४
		वजन	४.८	५.७
६ महिने	उंची	६२.५	६५.९	७०.८
	वजन	६.२	७.४	८.६
९ महिने	उंची	६६.८	७०.६	७५.४
	वजन	७.२	८.५	१०.१
१ वर्ष	उंची	७०.१	७४.३	७८.८
	वजन	७.८	९.३	११.२
२ वर्ष	उंची	८०.१	८६.०	९०.५
	वजन	९.८	११.९	१४.७
३ वर्ष	उंची	८७.३	९४.४	१००.८
	वजन	११.३	१३.८	१७.२
४ वर्ष	उंची	९२.८	१००.८	१०९.३
	वजन	१२.५	१५.४	१९.३
५ वर्ष	उंची	९७.९	१०६.७	११६.४
	वजन	१३.८	१७.१	२१.५
६ वर्ष	उंची	१०३.७	११४.२	१२५.९
	वजन	१५.२	१९.०	२५.४
७ वर्ष	उंची	१०८.५	११९.७	१३०.८
	वजन	१६.२	२१.०	२९.७
८ वर्ष	उंची	११३.३	१२३.६	१३५.५
	वजन	१७.५	२२.६	३३.५
९ वर्ष	उंची	११८.०	१२८.२	१४१.४
	वजन	१९.२	२४.४	३७.७
१० वर्ष	उंची	१२२.७	१३३.६	१४७.७
	वजन	२०.९	२७.०	४२.७
११ वर्ष	उंची	१२७.५	१३९.६	१५४.३
	वजन	२२.९	३०.६	४८.२
१२ वर्ष	उंची	१३२.४	१४५.८	१६०.८
	वजन	२५.३	३४.८	५४.१
१३ वर्ष	उंची	१३७.४	१५२.०	१६६.९
	वजन	२८.१	३९.४	६०.०
१४ वर्ष	उंची	१४२.६	१५७.६	१७२.३
	वजन	३१.२	४४.१	६५.९
१५ वर्ष	उंची	१४८.०	१६२.५	१७६.८
	वजन	३४.६	४८.५	७१.४
१६ वर्ष	उंची	१५३.६	१६६.३	१७९.८
	वजन	३८.५	५२.४	७६.३
१७ वर्ष	उंची	१५९.६	१६८.७	१८१.२
	वजन	४२.८	५५.५	८०.५
१८ वर्ष	उंची	१६१.०	१६९.८	१८१.६
	वजन	४७.६	५८.६	८३.६



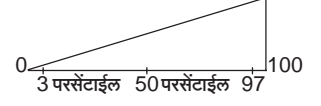
आमची सर्व मुले मोठ्या बांधाचीच हवीत

परसेंटाईल म्हणजे काय ?

आपला मुलगा चांगल्या शंभर मुलात खालून कितवा हे सांगणाऱ्या आकड्याला परसेंटाईल म्हणतात. मुलगा शंभरातून खालून तिसरा तर तो तिसऱ्या परसेंटाईलमध्ये व खालून ९७ वा म्हणजे ९७ परसेंटाईल.

१७ वर्षापर्यंतच्या भारतीय मुलींसाठी योग्य उंची (सेमी) आणि वजन (किलोग्राम) यांचा तक्ता

			लहान बांधा	मध्यम बांधा	मोठा बांधा
			३ रे परसेंटाईल	५० वे परसेंटाईल	९७ वे परसेंटाईल
वय	३ महिने	उंची	५५.८	५९.१	६२.९
		वजन	४.५	५.४	६.६
	६ महिने	उंची	६१.६	६५.५	६९.७
		वजन	५.९	७.०	८.४
	९ महिने	उंची	६५.६	७०.०	७४.५
		वजन	६.८	८.१	९.६
	१ वर्ष	उंची	६८.६	७३.५	७८.०
		वजन	७.५	९.०	१०.५
	२ वर्ष	उंची	७८.२	८५	९०.२
		वजन	९.४	११.६	१३.७
	३ वर्ष	उंची	८५.३	९३.३	९९.९
		वजन	१०.८	१३.५	१६.७
	४ वर्ष	उंची	९१.२	९९.८	१०७.६
		वजन	११.९	१५.१	१९.४
	५ वर्ष	उंची	९७.२	१०६.०	११३.८
		वजन	१३.६	१६.८	२१.१
	६ वर्ष	उंची	१०२.१	११२.५	१२३.३
		वजन	१४.१	१७.८	२३.७
	७ वर्ष	उंची	१०७.१	११७.४	१२९.३
		वजन	१४.८	१९.०	२७.५
	८ वर्ष	उंची	११२.३	१२३.२	१३६.४
		वजन	१५.९	२०.८	३२.३
	९ वर्ष	उंची	११७.८	१२९.२	१४३.१
		वजन	१७.१	२३.५	३७.७
	१० वर्ष	उंची	१२३.४	१३५.२	१४९.०
		वजन	१९.५	२६.९	४३.४
	११ वर्ष	उंची	१२८.८	१४०.९	१५४.२
		वजन	२२.३	३०.९	४९.३
	१२ वर्ष	उंची	१३३.९	१४६.०	१५८.५
		वजन	२५.१	३५.०	५५.१
	१३ वर्ष	उंची	१३८.५	१५०.४	१६२.१
		वजन	२७.९	३९.१	६०.७
	१४ वर्ष	उंची	१४२.४	१५३.८	१६४.७
		वजन	३०.७	४२.७	६५.७
	१५ वर्ष	उंची	१४५.५	१५६.०	१६६.५
		वजन	३३.४	४७.७	७०.०
	१६ वर्ष	उंची	१४७.५	१५६.८	१६७.४
		वजन	३५.७	४७.७	७३.३
	१७ वर्ष	उंची	१४८.३	१५७.०	१६८.०
		वजन	३७.६	४८.४	७५.६

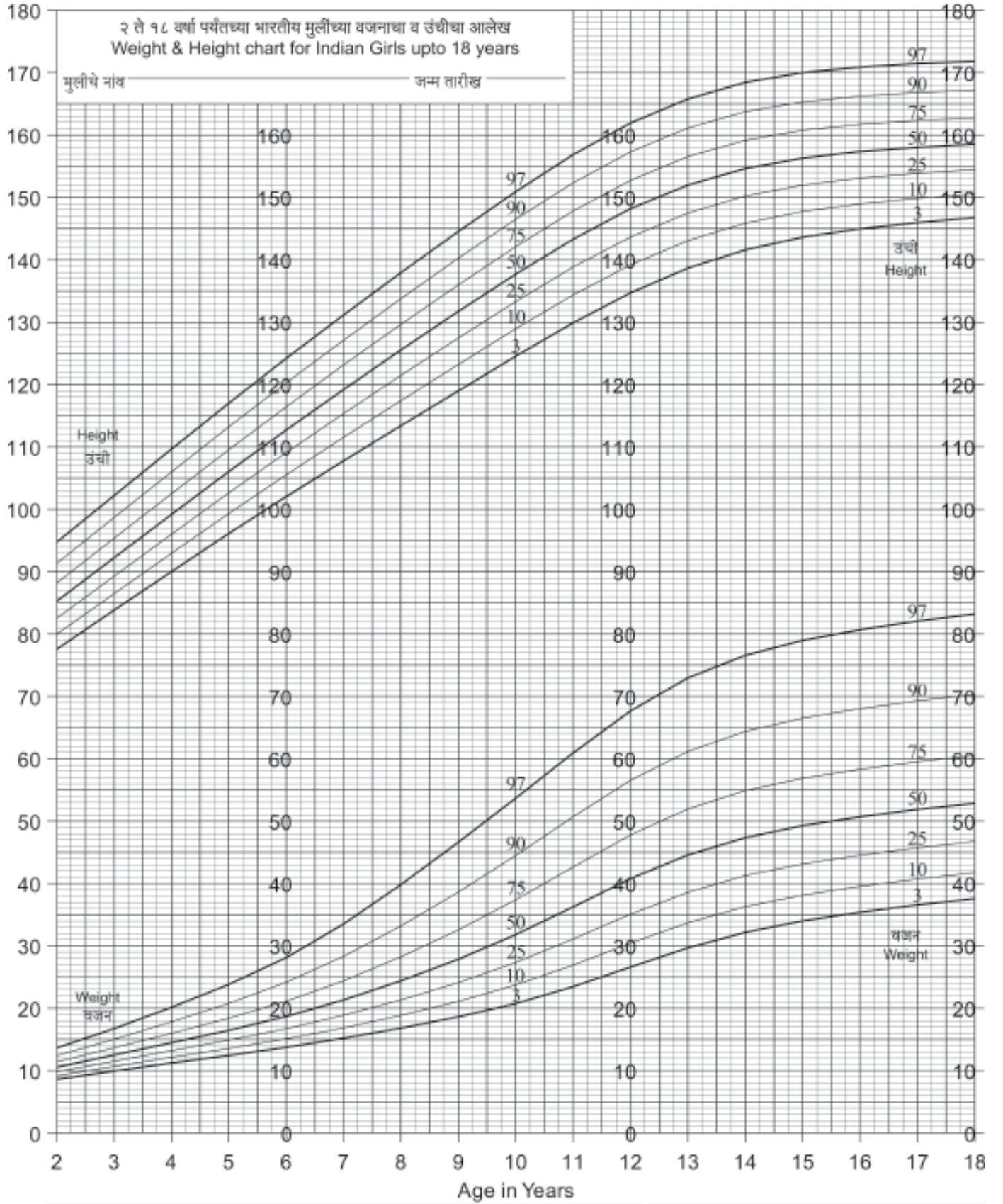


आमच्या सर्व मुली मोठ्या बांधाच्याच हव्यात.

परसेंटाईल म्हणजे काय ?

आपली मुलगी चांगल्या शंभर मुलीत खालून कितवी हे सांगणाऱ्या आकड्याला परसेंटाईल म्हणतात. मुलगी शंभरातून खालून तिसरी तर ती तिसऱ्या परसेंटाईलमध्ये व खालून ९७ वी म्हणजे ९७ परसेंटाईल.

## GROWTH CHART



भारतीय मुलामुलींच्या उंची व वजन यादीचा आदर्श आलेख २०१० साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविलेला आहे. आपल्या मुलामुलींच्या उंची व वजनाचा आलेख या प्रमाणे नक्केल तर डॉक्टरांना भेटा.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadilkar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

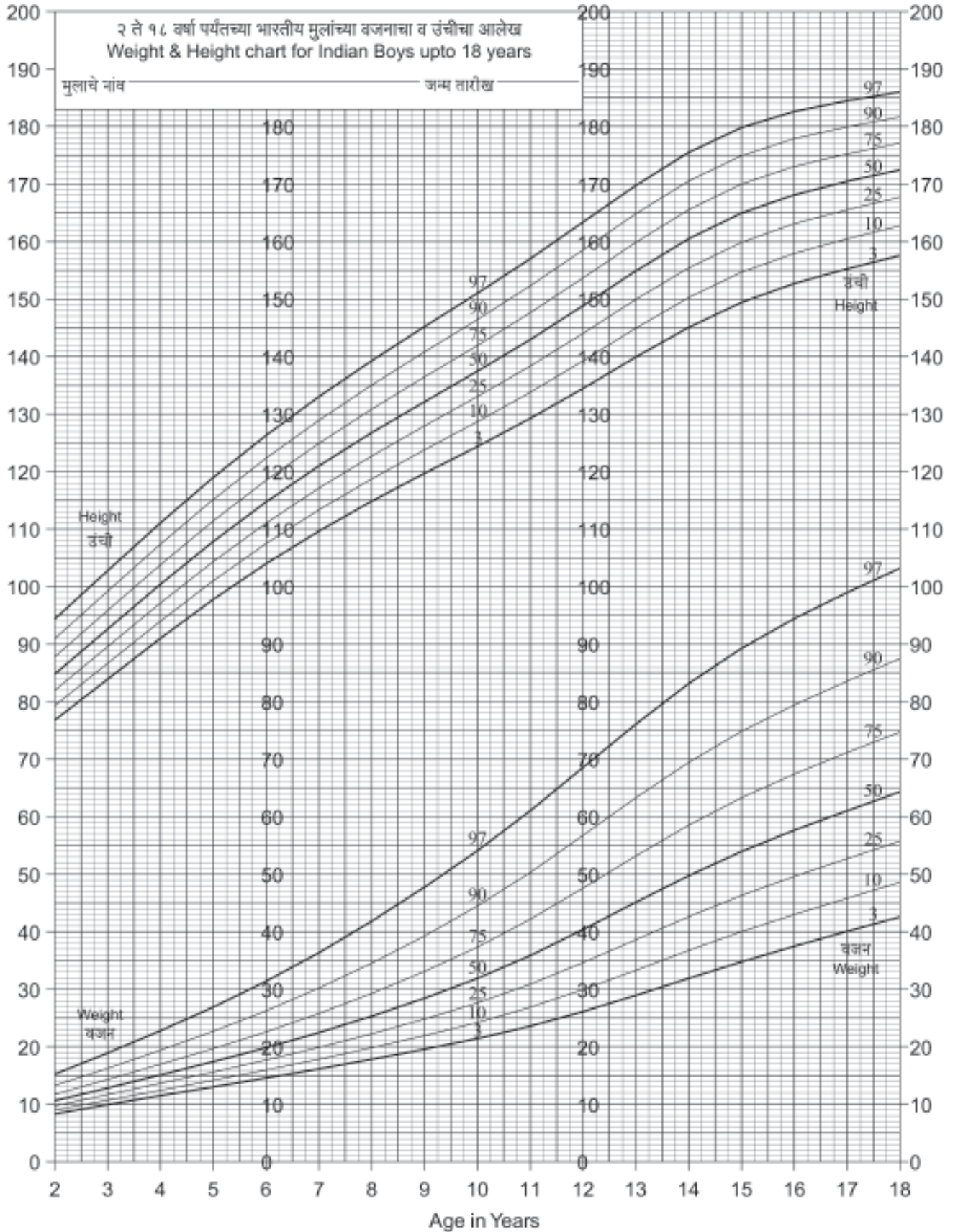
भारतीय बच्चा की लंबाई व वजन बढने का चार्ट साल २०१० में पुणे के डॉ. खाडीकर ने बनाया है। यदि आपके बच्चे का विकास इस चार्ट के मुताबिक नहीं हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलामुलींचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साल में दो बार इस चार्ट को भरवा के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।

## GROWTH CHART



भारतीय मुलामुलींच्या उंची व वजन यादीचा आदर्श आलेख २०१० साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविलेला आहे. आपल्या मुलामुलींच्या उंची व वजनाचा आलेख या प्रमाणे नसेल तर डॉक्टरांचा भेटा.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

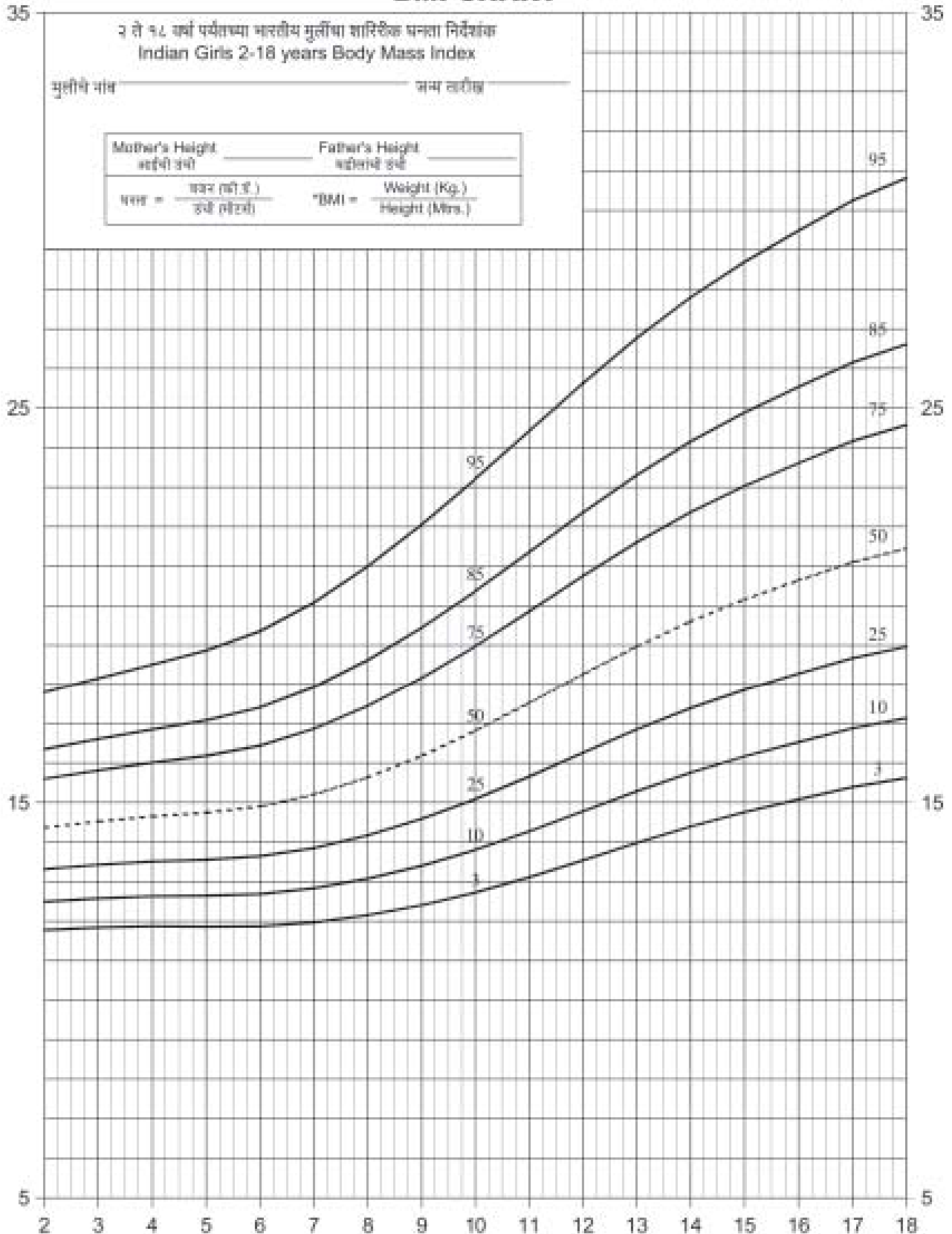
भारतीय बऱ्यांची लंबाई व वजन वाढणे हा चार्ट साल २०१० मं पुणे के डॉ. खाडीकर ने बनवाया हे । यदि आपक के बच्चे का विकास इसा चार्ट के मुताबिक नहीं हो रहा है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर ।

वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलामुलींचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साल मं दो बार इस चार्ट को भरवा के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है ।

## BMI CHART



भारतीय मुलमुलींचा उंची व वजन वाढीचा आदर्श आलेख 2010 साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविला आहे. आपल्या मुलमुलींचा उंची व वजन वाढीचा आलेख आपले नवेम तार डायरीत घेऊन घेता.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

भारतीय मुलींची उंची व वजन वाढीचा आदर्श आलेख 2010 मी पुणे येथे डॉ. खाडीकर यांनी बनविला आहे. आपले मुलींचा उंची व वजन वाढीचा आलेख आपले नवेम तार डायरीत घेऊन घेता.

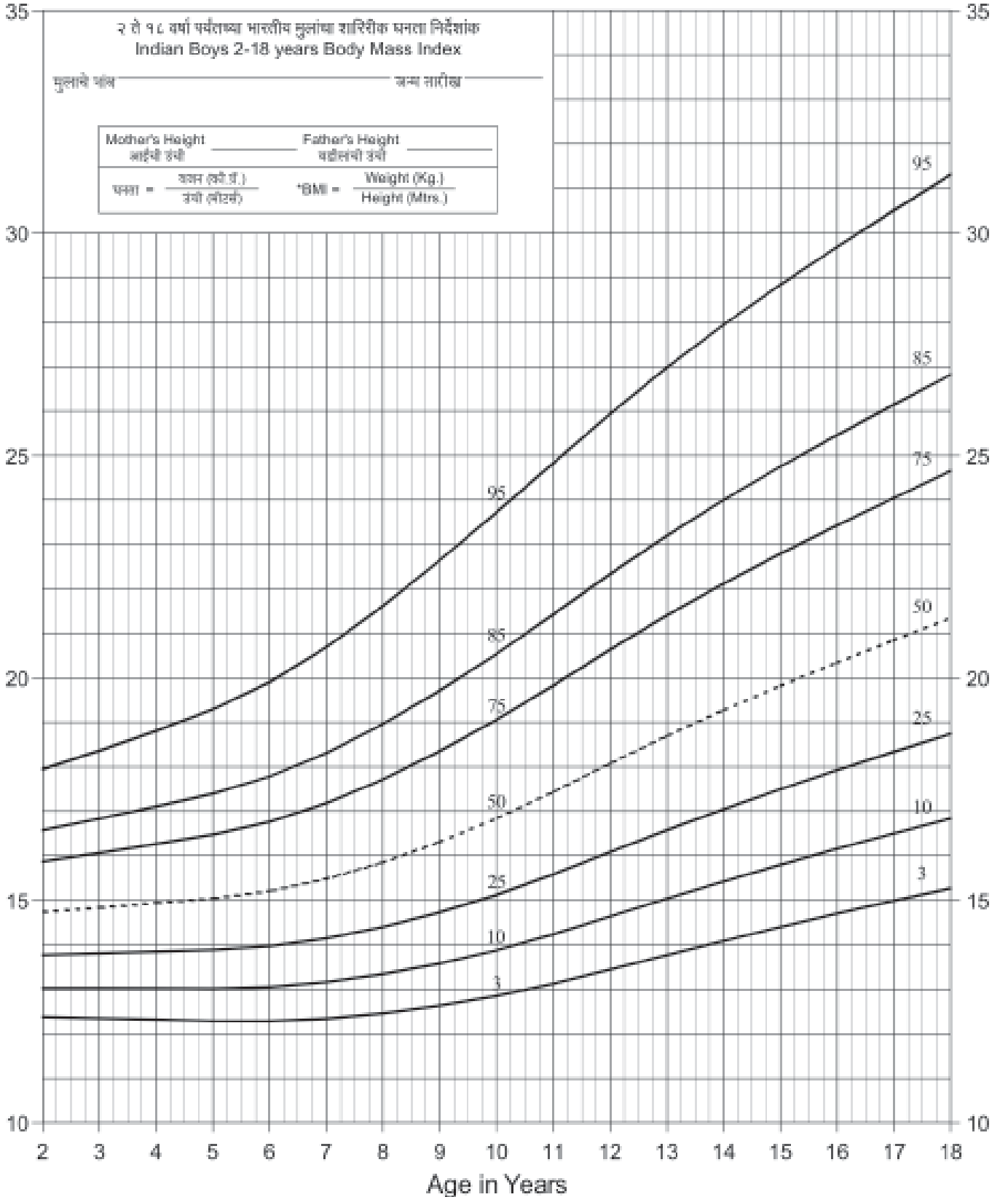
वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरण घेणे हा सर्व मुलमुलींचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साल मी दोन वेळा हा आदर्श आलेख भरण घेणे हा सर्व मुलींचा जन्मसिद्ध अधिकार आहे.



## BMI CHART



भारतीय मुलामुलींच्या उंची व वजना यादीचा आवडी आहेत 2010 साली डॉ. खाडीकर, पुणे यांनी बनविलेली आहे. आपल्या मुलामुलींच्या उंची व वजनाचा आलेख या आलेखाने तसेच दर दोन वर्षांना भेटा.

Indian standard Height & Weight growth graph chart prepared in 2010 by Dr. Khadlikar, Pune. Your child's Height & Weight should grow according to this graph. If this is not, meet Doctor.

भारतीय बाल्यां व बालांच्या उंची व वजनाचा आलेख या आलेखाने तसेच दर दोन वर्षांना भेटा. खाडीकर यांनी बनविलेली आहे. आपल्या मुलामुलींच्या उंची व वजनाचा आलेख या आलेखाने तसेच दर दोन वर्षांना भेटा.

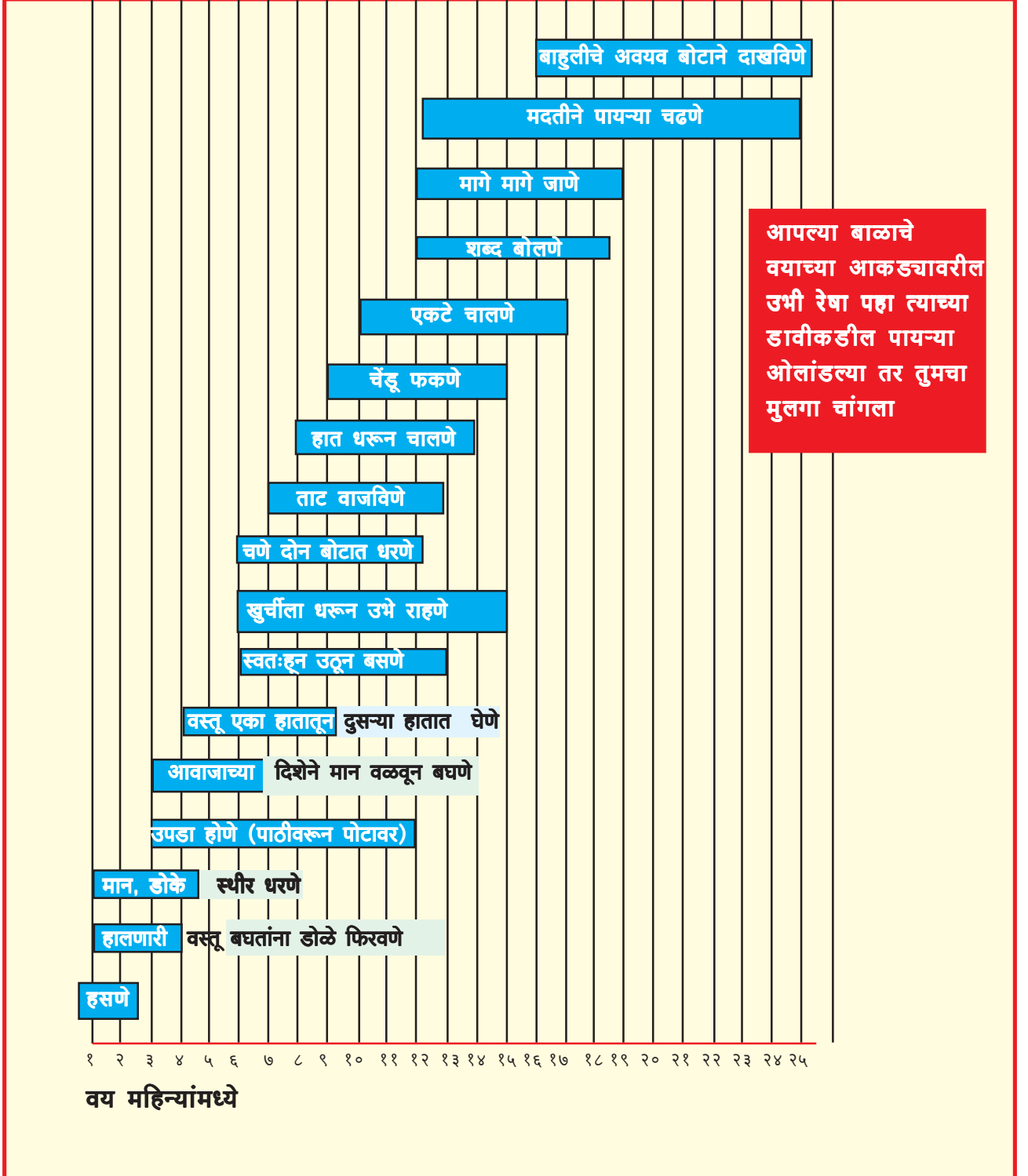
वर्षातून दोन वेळा हा आलेख भरून घेणे हा सर्व मुलामुलींचा जन्मसिद्ध हक्क आहे.

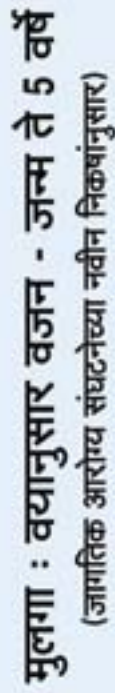
Filling this chart twice in every year is birth right of each child.

साला में दो बार इस चार्ट को भरना के लेना हर बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है।

## बौद्धिक वाढीच्या पायऱ्या

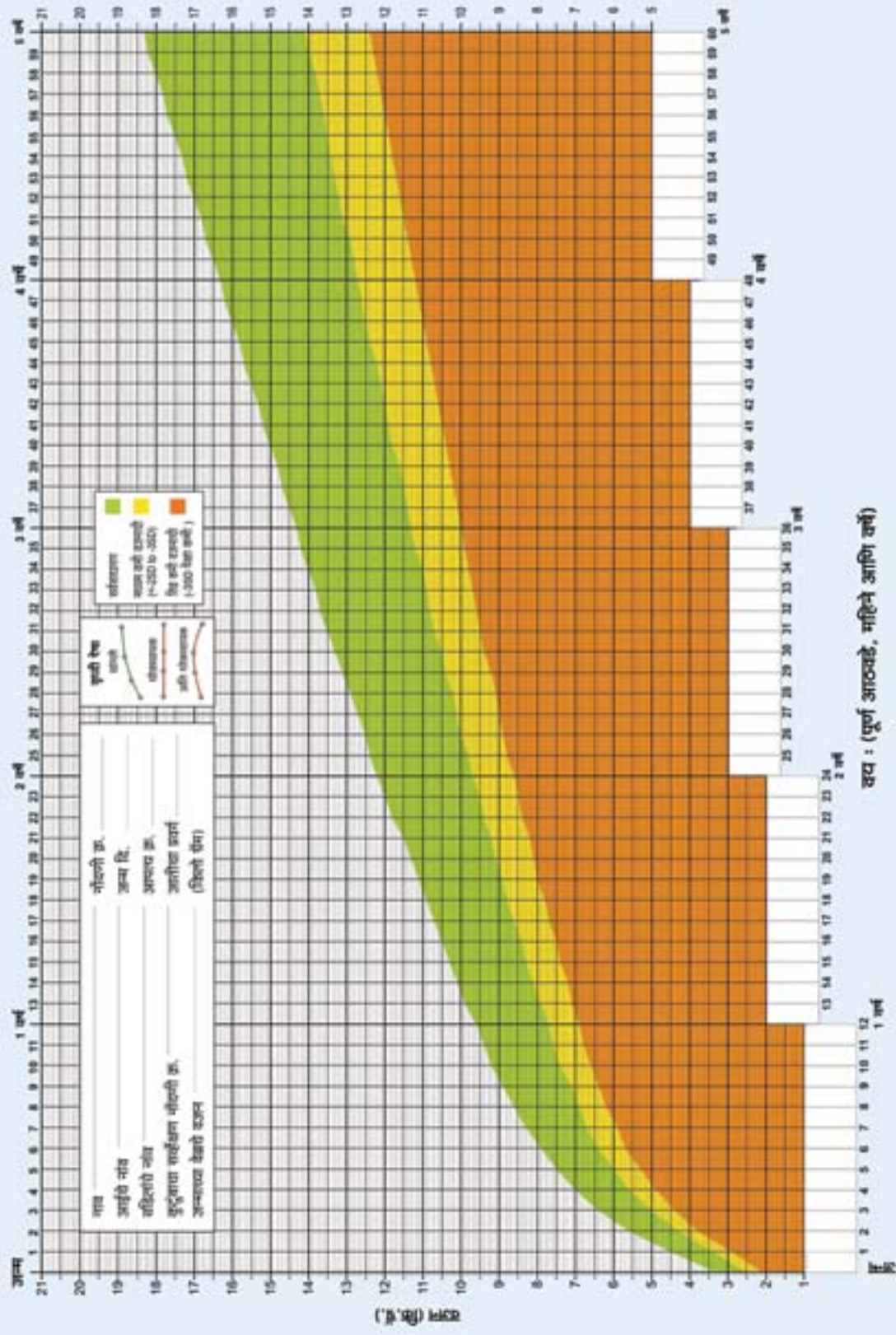
१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५

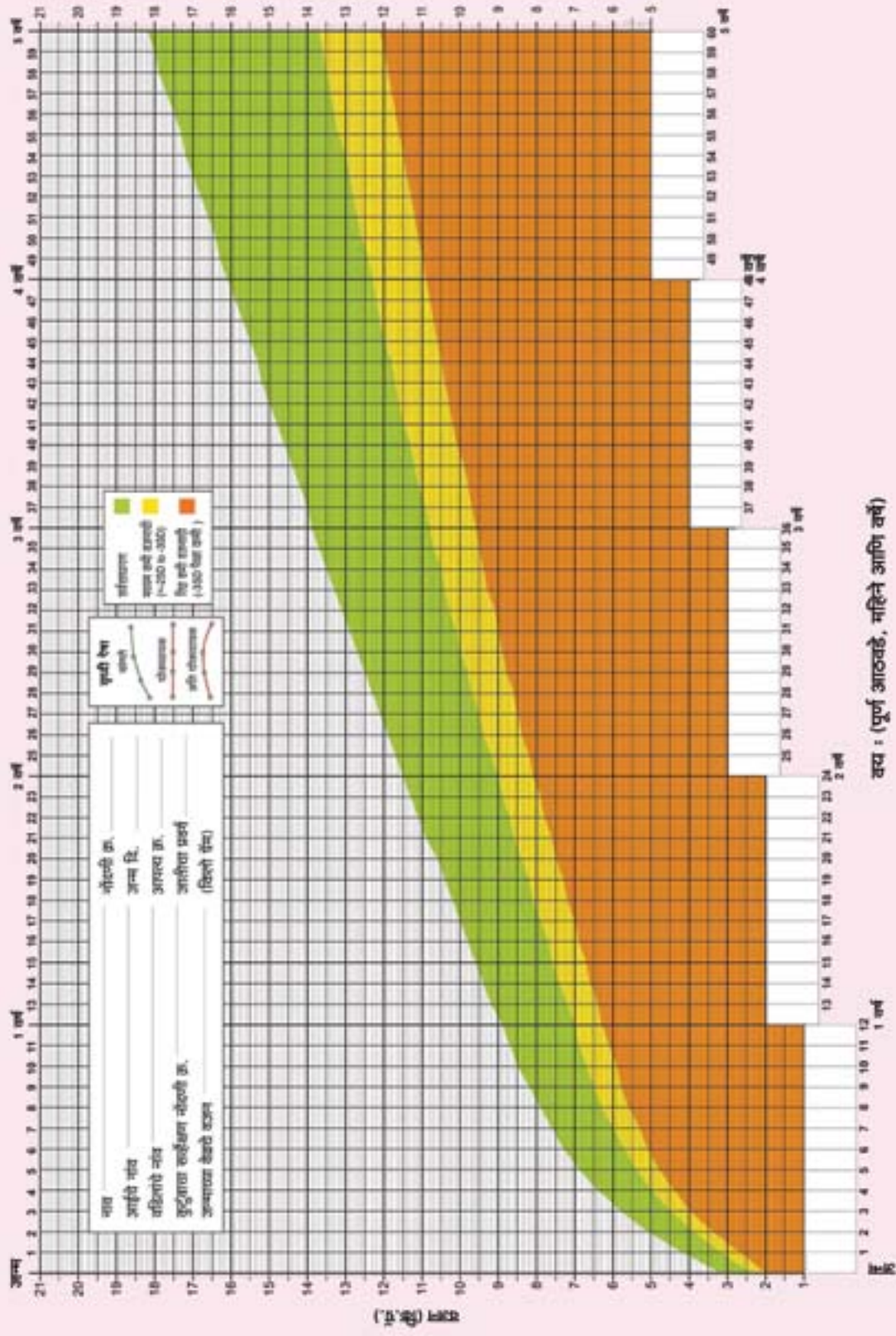
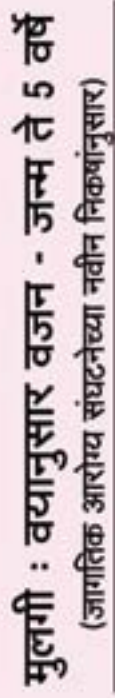




**मुलगा : वयानुसार वजन - जन्म ते 5 वर्षे**

(जागतिक आरोग्य संघटनेच्या नवीन निकषांनुसार)









मुले मस्त वाढवूया

## जीवनराखी म्हणजे करदोडा सर्वांना बांधा



सर्वांना जीवनराखी म्हणजे करदोडा बांधा व सर्वांना दीर्घायुषी करा. कसे? पुढे वाचा.

दोन प्रकारचे लोक अल्पायुषी आहेत. बारीक व जाड. जे मध्यम आहेत ते तुलनेने दीर्घायुषी आहेत. पोटदिसे म्हणजे जाड,

गालबसे म्हणजे बारीक, मध्यम म्हणजे मध्यम.

**पोटदिसे अल्पायुषी :** ज्यांचे पोट दिसते ते अल्पायुषी आहेत. ज्यांचे पोट दिसते त्यांच्या शरीरात चरबी धोकादायक पातळीपर्यंत जास्त वाढली आहे. या लोकांना जगभर सिंड्रोम एक्स झाला आहे असे म्हणतात. यांना उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार, अर्धांगवायूचे आजार होऊन हे अल्पायुषी होतात. या आजारांचे जगातील सर्वाधिक रोगी भारतात आहेत. हे लाखो रुपये लागणारे व बरे न होणारे रोग आहेत. चला करदोड्याच्या मदतीने हे टाळू या.

ही माहिती देऊन सर्वांचे आरोग्यरक्षण करू या. ही मोठीच देशसेवा आहे.

आपण स्वतःला व सर्वांना करदोडा बांधू या. करदोडा म्हणजे कंबरेभोवती बांधलेला दोरा. हा घट्ट नको. मग आपण स्वतः बारीक, मध्यम की जाड हे स्वतःला सांगा. हा दोरा बांधल्यावर आपण जाड झालो तर दोरा घट्ट होईल, बारीक झालो तर दोरा ढिला होईल. मुख्य म्हणजे झालेला बदल आपल्याला कळेल. एखाद्याला क्षयरोग, मधुमेह, कर्करोग, चिंतेचा मानसिक रोग झाला तरी तो बारीक होईल व दोरा ढिला झाल्यामुळे आपण बारीक होतो हे त्याला कळेल व तो डॉक्टरकडे जाऊ शकेल. दोरा घट्ट वाढ मापक निर्देशक आहे, सेन्सेक्स / लिटमस पेपर आहे. करदोडा वजन काट्याचे काम करतो. वजनकाटा सर्वांकडे नसतो. तर करदोडा प्रत्येक जणाने घालावा. करदोडा प्रत्येकाच्या कंबरेभोवती हवाच हवा. बारीक लोकांना जाड व जाड लोकांना बारीक करून सर्वांना मध्यम व दीर्घायुषी करायला करदोडा मदत

करतो.

खालील माहिती वाचून व पाळून आपण स्वतःचे वजन वाढवू / कमी करू शकू.

आपण जे अन्न घेतो ते शरीरात जाळले जाते. त्यापासून तयार होणाऱ्या ऊर्जेवर आपण जगतो. गरजेपेक्षा जादा अन्न घेतले तर त्यापासून शरीराची वाढ होते, चरबी बनते. अन्न कमी पडले तर चरबी व स्नायू जाळून ऊर्जा (शक्ती) तयार होते व आपण बारीक होतो.

**धडा -** बारीक म्हणजे उपाशी, गरजेपेक्षा अन्न कमी मिळणारे.

जाड - गरजेपेक्षा जादा अन्न घेणारे व कमी हालचाल, व्यायाम होत नसल्याने कमी ऊर्जा लागणारे. अन्नापासून ऊर्जा बनते ती कॅलरीमध्ये मोजतात. सहज समजावे म्हणून १ कॅलरी देणाऱ्या अन्नाला १ रुपयाची नोट म्हणू या. कोथिंबिरी, पालेभाज्या म्हणजे १ ते ५ रु. ची नोट. पातळ अन्न म्हणजे ५ रु. ची नोट. शिजलेले अन्न म्हणजे १०० रु. ची नोट. तेलतूप म्हणजे १००० रु. ची नोट. जाड लोकांनी तेल तूप, दुधाचे पदार्थ, मिठाई टाकाव्या तर बारीक लोकांनी या जास्त खाव्या. बारीक लोकांनी चहा, दूध, पेज पातळ अन्न टाळावे, बारीक लोकांनी तेलतूप दरवेळी आहारात घ्यावे. रिफाईन्ड तेल तर पाण्यासारखे छोटी वाटी औषध म्हणून पिताही येते. रोज १०० ग्रॅम बारीक लोकांनी खाव्हे तरी, प्यायले तरी चालेल.

जेव्हा आपण जेवतो तेव्हा शरीरातील स्वादूपिंडा (पॅनक्रिया) मध्ये इन्सूलिन नावाचा हॉर्मोन (अंतःस्राव बनतो) व जादा अन्नापासून चरबी बनवून वजन वाढवतो.

जेव्हा आपल्या शरीरातील अन्न व साखर कमी होते तेव्हा आपल्याला भूक लागते. यावेळी अन्न न मिळाले तर चरबी जाळली जाते, वजन घटते. यावेळी शरीरात इन्सूलिन नसते. यावेळी खाल्ले की इन्सूलिन बनते व वजन घटत नाही. ज्यांना वजन घटवायचे आहे त्यांच्या शरीरात इन्सूलिन बनू नये. म्हणून त्यांनी - १. कमी वेळा खावे. २. दरवेळी कमीत कमी खावे (म्हणजे पाव भुके एवढे किंवा मूठभर खावे व जादा पातळ पदार्थ घ्यावे. शक्य तेवढ्या वेळा थोडेसे भुकेले राहावे. भूक भागवायला पातळ अन्न व कोथिंबिरी, कच्चे





अन्न जास्त वापरावे. थेंबे थेंबे तळे साचे, थोडे थोडे दिवसभर खाणाऱ्यांचे वजन वाढते. बारीकांनी हे करावे. स्थूल लोकांनी टाळावे. बारीक लोकांनी खिशात नेहमी चणे, दाणे आदी खाऊ ठेवून दिवसभर खात राहावे. वजन वाढेल व लवकरच करदोडा घट्ट होईल. तो बदलावा लागेल. बारीक लोकांनी मध्यम होईपर्यंत असे करावे. चणे, दाणे नसतील तर कच्चे तांदूळ खाल्ले तरी चालेल. उंदीर, कोंबडी, चिमणी सर्व कच्चे दाणे खातात, छान राहतात. आपण अन्न शिजवायला शिकून काही हजार वर्षेच झालीत. त्याआधी करोडो वर्षे आपण कच्चे खाऊनच जगलो. आपल्याला सर्व कच्चे अन्न छान पचते. खूप घरी माता, भगिनी तांदूळ निवडतांना कच्चे तांदूळ खातातच. ही माहिती उंची वजनाची पूर्ण वाढ झालेल्या १८ वर्षे वयावरील लोकांसाठी आहे. जाड मुलांसाठी - जाड मुलांनी तेल तूप कमी करावे व आहार थोडा कमी करावा व व्यायाम वाढवावा. इतर मुलांनी बारीक व्यक्तींसारखे करावे. मध्यम लोकांनी आयुर्वेदात सांगितल्याप्रमाणे अर्ध्या भुकेपेक्षा जास्त कधीही एकावेळी खाऊ नये. आपण दरवेळी सहसा असे जेवतो की ते जेवण आपले शेवटचेच जेवण आहे पुन्हा कधी जेवायला मिळणार नाही.

### व्यायामाचे महत्त्व

जलद चालल्याने, जिने जलद चढल्या उतरल्याने, धावण्याने व्यायाम केल्याने खालील फायदे होतात.

१. दिवस मस्त जातो व उत्साही वाटते.
२. स्नायू बळकट होतात. शरीर लवचीक राहते.
३. मुलांची वाढ चांगली होते.
४. मेंदूची कार्यक्षमता वाढते.
५. शरीर १०-१२ पट जास्त वेगाने ऊर्जा वापरते.
६. भूक लागते.

भूक वाढल्यावर जाड लोकांनी पाणी, पातळ अन्न, लिंबू सरबत घेतले तर त्यांचे वजन घटते. भूक वाढल्यावर जाड लोकांनी जादा खाल्ले तर वजन वाढू शकते.

७. बारीक लोकांनी व्यायाम करून भूक वाढली की जादा खाल्ले की त्यांचे वजन निश्चित वाढते.

८. आत्मविश्वास बळावतो, माणूस सुखी होतो. रोज सुखी जगण्यासाठी स्नायूंना पोटभर व्यायाम मिळायला पाहिजे.

९. कपडे धुणे, लादी पुसणे, बागकाम करणे, शेतीकाम करणे, ५ किलोमीटरच्या शाळा ऑफीसला पायी जाणे हे सर्व उत्तम व्यायाम आहेत.

### ३ महिन्यात १० किलो वजन कमी झाले

माझे मी हे केले. तुम्ही करा ना !

मेट्रन सौ. सीमा प्रभू  
जोशी बालरुग्णालय,  
स्टेशनसमोर, विरार (प.)

- १) रोज सकाळी १ तास चालणे (जोरात)
- २) रोज एक वेळा १ तास व्यायाम करणे.  
(अॅरोबिक्स, योगासन) प्राणायाम
- ३) कमी खाणे पण ४ वेळा खाणे
- ४) जेवणात साखर, तेल, तूप, भात (तांदूळ), तांदळाचे प्रकार, उदा. डोसा, इडली, पोहे, दूध- दही, फास्ट फूड, कोल्ड्रीक्स, सरबत, लोणची, पापड घ्यायचे नाही.
- ५) तेल रिफाईण्ड शेंगदाण्याचे वापरावे. कमी प्रमाणात.
- ६) फळ संध्याकाळनंतर खाऊ नये.
- ७) दूध, दही, स्कीम मिल्क, दही वापरावे.
- ८) साखरेच्या ऐवजी शुगर फ्री वापरणे जर गोड खावेसे वाटले तर, नाहीतर साखर खाऊच नये.
- ९) जेवणामध्ये खोबरं वापरू नये. मिठाचे प्रमाण बेताचे ठेवावे.  
सकाळी ८ वा. १ चपाती, १ वाटी भाजी ४ अंडी  
दुपारी १२ वा. १ चपाती ४ अंडी, १/२ लेग पीस चीकन  
दुपारी ४ वा. १ वाटी मोड आलेले कडधान्य ४ अंडी  
रात्री ८ वा. १ वाटी पालेभाजी, १ वाटी हिरवी कोशिंबीर, २ लहान माशाचे तुकडे (तळलेले चालणार नाही.)

अळशी - १ चमचा सकाळी, १ चमचा संध्याकाळी भाजून जेवणानंतर घ्यावी. रोज ३ लिटर पाणी प्यावे.

Tab evion १ गोळी दिवसातून २ वेळा जेवल्यानंतर

Tab. Bonium १ गोळी सकाळी नाश्ट्यानंतर

Supplimenty



## आहारशास्त्रातील मूलभूत तत्त्वे

### १) मांसाहार बरा की शाकाहार?

जागतिक आरोग्य संघटनेचा १९८५ चा टेक्नीकल रिपोर्ट सिरीज नं. ७२४ हे सांगतो की, दोन वाटी भात आणि एक वाटी डाळ यांच्या मिश्रणापेक्षा श्रेष्ठ अन्न या भूतलावर नाही. मांसाहाराइतकीच श्रेष्ठ प्रथिने यातून मिळतात.

निष्कर्ष : मांसाहार व शाकाहार सारखेच. असलाच तर शाकाहारच कांकणभर अधिक सरस आहे.

मांसाहारापेक्षा फारच कमी किमतीमध्ये शाकाहार खूपच जास्त शक्ती, प्रथिने भरपूर प्रमाणात व अनंत चवीमध्ये देतो. तसेच शाकाहारामध्ये भरपूर विविधता असते. निरनिराळ्या चवी पण असतात. रोज निरनिराळे पदार्थ खातो म्हटलं तरी आयुष्य कमी पडेल एवढ्या प्रकारचे शाकाहारी पदार्थ जगात आहेत. मांसाहारी व्यक्तींना (१) हृदयाचे जास्त विकार होतात, (२) बद्धकोष्ठतेचा जास्त त्रास होतो व आतड्याच्या कर्करोगाचे प्रमाण जास्त असते.

शरीरातील पेशी बनवायला प्रथिने लागतात. प्रथिने अॅमिनो अॅसिडपासून बनतात. १३ जीवनावश्यक अॅमिनो अॅसिड्स आहेत. त्यांपैकी गहू, तांदळात (गहू, तांदूळ, ज्वारी यांना सिरियल्स म्हणतात.) लायसीन व डाळीमध्ये मिथिओनीन नावाचे अॅमिनो अॅसिड कमी असते. यामुळे केवळ गहू, तांदूळ किंवा डाळी खाण्याने त्यांपैकी ५०% प्रथिने अंगी लागतात. (त्याला शास्त्रीय परिभाषेत नेट प्रोटीन युटीलायझेशन ५०% असे म्हणतात.)

पण गहू किंवा तांदूळ व डाळी यांचे प्रमाण जर २:१ अथवा १:१ असेल तर सर्व अॅमिनो अॅसिड्स आपणास हवी तशी मिळतात व प्रथिने जवळ जवळ १००% अंगी लागतात. नेट प्रोटीन युटीलायझेशन आदर्श होते.

सर्वसाधारणपणे डाळीमध्ये २२ ते २६% प्रथिने असतात तर सोयाबीनमध्ये ४३%. म्हणून गहू व सोयाबीन ४:१ प्रमाणात वापरले तर सर्वोत्तम प्रथिने मिळतील. सोयाबीनमध्ये २०% तेल पण मिळते. तेल व प्रथिने कमी पडल्याने आपण अशक्त होतो. शेंगदाणे, खोबरे, सोयाबीनचा वापर

वाढवल्यास त्यांची गरज भरून निघाल्याने वजने वाढतील. प्रत्येक घरात कमीत कमी दोन किलो सोयाबीन प्रत्येक व्यक्तीमागे वापरले तर सर्वांची वजने वाढायला लागतील. हे घरोघरी व्हायलाच हवे.

विरारच्या मध्यमवर्गीय कुटुंबाच्या तीन ते पाच सदस्य असलेल्या आहाराची पाहणी केली असता दरमहा सरासरी अन्नधान्य किती लागते त्याची खालीलप्रमाणे माहिती मिळाली.

१) तृणधान्य (गहू+तांदूळ) १५ ते २० किलो.

२) कडधान्ये (डाळी) १-२ किलो.

३) तेलबिया (शेंगदाणे+खोबरे) २ किलो.

४) स्निग्ध पदार्थ (तेल+तूप) २ किलो.

१) माणशी दीड किलो तेल दरमहा कमीत कमी लागायला हवे. तेलाचा वापर कमी होतो. शिवाय जे तेल वापरले जाते ते लोणची भाज्यातून, जी मुले कमी खातात. म्हणून मुलांच्या आहारात तेल फारच कमी पडते. मुलांच्या अशक्ततेचे हे एक कारण आहे.

२) शरीराची वाढ व्हायला आदर्श प्रथिने मिळण्यासाठी तृणधान्ये व डाळींचे प्रमाण १:१ किंवा २:१ असे होते. यासाठी तृणधान्ये १४ किलो व डाळी ७ किलो असा बदल करायला हवा. याने आजच्या बाजारभावाने दरमहा २०० रु. खर्च वाढेल. पण मुले अंगाने भरतील. दुधावरचा खर्च कमी करून तेवढी बचत करता येईल.

३) शेंगदाणे, डाळी जेवणात वाढवता येतील. शिवाय भाजलेले शेंगदाणे व चणे यांनी २४ तास मुलांचे खिसे भरून ठेवले की त्यांचा वापर विनासायास वाढेल व मुले अंगाने भरायला लागतील.

### सोयाबीन पोळी, बेसन ब्रेड वापरा

२०% सोयाबीन, २०% गव्हाचे पीठ व ६०% मैदा वापरून बनविलेला ब्रेड, बन केक, टोस्ट, बिस्कटे खूप छान लागतात. विरारच्या सर्व डॉक्टरांना पण आवडली. भारतीय बालआरोग्यतज्ज्ञांना राष्ट्रीय कार्यकारिणीतील



सभासदांना व आमच्या येथील एका शाळेतील सर्व मुलांना पण खूप आवडली. यात गहू व सोयाबीनचे प्रमाण ४:१ आहे. यामुळे ह्यातील प्रथिने आदर्श प्रथिने होत. हे अंडे, कोंबडी, मटण, दूध याची बरोबरी करतात व ब्रेडच्या भावाने मिळतात. हा ४०० ग्रॅमचा ब्रेड ७ रु. ला पडतो. (मटणापेक्षा पाच पट, दूध व बाजारातील डब्यापेक्षा १० पट स्वस्त.) या १०० ग्रॅम ब्रेडमधून कमीत कमी ४४४ कॅलरीज १६.५ ग्रॅम सर्वोत्कृष्ट प्रथिने मिळतात. हा ब्रेड, टोस्ट, बन दिसायला सर्वसाधारण ब्रेड, टोस्ट, बनसारखे दिसतात व चवीला जास्त चांगले लागतात. हा ब्रेड कुसकरून आजारी बाळाला भरविता येतो किंवा छोटे तुकडे बाळासमोर टाकल्यास तो चांगला खातो.

आईचे दूध नसेल त्याला जन्मापासून १०० वर्षांपर्यंत हा ब्रेड आहारासाठी आदर्श आहे. असा ब्रेड घरी पण करता येईल. हा ब्रेड आणूनच खाल्ला पाहिजे असे नाही.

**घरच्या ७ किलो गव्हात १ किलो भाजलेले सोयाबीन टाकून दळून हे पीठ पोळीसाठी वापरावे व सोयाबीनचे पीठ जेथे जेथे चणा पीठ (बेसन), शेंगदाणे, खोबरे टाकतात तेथे तेथे वापरावे.**

गेली दहा वर्षे याप्रकारे आम्ही घरी सोयाबीन वापरत आहोत. मुंबईत ग्राहक पंचायतीच्या २०,००० सदस्यांपैकी बरेच सदस्य या प्रकारे सोयाबीन गेली दहा वर्षे वापरतात. आपणही करून पाहा व सर्वांना सांगा.

२) जे अन्न पुरेशी शक्ती, ऊर्जा, उष्मांक देते ते प्रथिनांची गरज पुरवितेच. दीड वर्षांच्या दहा किलो वजनाच्या मुलाला सरासरी १००० कॅलरी देणारे अन्न रोज लागते. आता या कॅलरी औषधांच्या दुकानातून आणलेल्या डब्यातून

**आपले निम्मे शरीर पाण्यापासून बनते. उरलेल्या शरीराचा सर्वात मोठा हिस्सा तेलापासून बनतो. त्यापेक्षा लहान हिस्सा प्रथिनांपासून बनतो व सर्वात लहान हिस्सा कर्बोदकांपासून बनतो. शरीराची प्रत्येक पेशरूपी वीट बनायला तेल लागते. हे कमी पडून आम्ही अशक्त होतो. अशक्त लोकांनी सशक्त होईपर्यंत भरपूर तेल, तूप वा तेलबिया खाव्यात.**

मिळवण्यापेक्षा स्वयंपाकघराच्या डब्यातून मिळतात का ते पाहूया. ३०० ग्रॅम तांदूळ किंवा गहू किंवा डाळ अथवा निम्मे डाळ व तांदूळ यांच्या मिश्रणातून १००० कॅलरी मिळू शकतात. हे अन्न अनुक्रमे २१, ३३, ६६, ४४ ग्रॅम प्रथिने बाळाला देते. आणि गंमत म्हणजे बाळाची गरज तर केवळ २० ग्रॅम प्रथिनांची आहे! अशा प्रकारे गहू, तांदूळ, यांच्या पदार्थांचे मिश्रण बाळाने खाल्ले तर त्याची प्रथिनांची गरज भागतेच भागते! अगदी आवश्यकतेपेक्षा जास्तच प्रमाणात. त्यामुळे आपण अजूनही प्रोटीन्सचा एकही डबा विकत आणला नाही, आता बाळाला प्रथिने कमी पडली तर कसे होईल, असा विचारही मनात येता उपयोग नाही.

२० ग्रॅम प्रथिने विकतच्या डब्यातून मिळवायला निम्मा डबा रोज संपवायला लागेल. डब्यातील प्रथिने म्हणजे १० रु. किलो मिळणाऱ्या सोयाबीनमधून तेल काढल्यावर उरणारा चोथाच असतो.

३) आधीच या देशामध्ये अन्नाची कमतरता आहे. आणि जिथे अन्नाची कमतरता नाही तेथे नियोजनाची आहे. काही ठिकाणी अन्न बाजारात आहे तर आई-वडील ते आणू शकत नाहीत; म्हणून बाळाला मिळत नाही. तर काही ठिकाणी आई-वडील बाजारातून अन्न आणू शकतात तरीही ते स्वयंपाकघरात कडी-कुलुपात बंद असते. मुलांचा हात पोहोचू नये इतक्या सुरक्षित अंतरावर ते ठेवलेले असते. एकूण काय दोन्हीकडे मुले अर्धपोटीच!

मुले बाहेर खेळत असतात. भूक लागली की ती घरात येतात तर त्यांचा हात डब्यापर्यंत पोहोचू शकत नाही आणि मुलांचा हात पोहोचलाच तर परवानगीशिवाय त्याला ते खाता येत नाही. अशा प्रकारे बाळाच्या ओठामध्ये व अन्नामध्ये खूपच अंतर आहे. कोल्ह्याला द्राक्षे आंबट व मुलांना स्वयंपाकघरातील अन्न.

४) ऊर्जा कमी पडली तर बाळ अशक्त होईल. कारण शरीराला ऊर्जा आवश्यक असल्याने अन्नाद्वारे जर शरीराला ती कमी मिळाली तर शरीरातील चरबी व मांसपेशीपासून शरीर स्वतःला आवश्यक तेवढी ऊर्जा मिळवून घेते. त्यामुळे शरीर अशक्त होते. तेव्हा अशी ऊर्जा झिजवून परस्पर मिळवण्यापेक्षा बाळाला अन्नाद्वारे ऊर्जा मिळायला हवी. परंतु आपल्याकडे पाहावे तर उलटच दिसते. अन्न आणि बाळाचे



## मुले मस्त वाढवूया

तोंड यामध्ये खूप अंतर असते.

जर हे अंतर आपण नष्ट करू शकलो तरच आपली बाळे सुदृढ होतील.

प्रत्येक बाळाला जन्मापासून देवाने पोट भरण्याएवढे अन्न मिळवून खाण्याची स्वयंपूर्णता दिली आहे. अगदी उंदराच्या, कुत्रा-मांजरीच्या पिलांनाही देखील. आपल्या बाळांना तर आहेच आहे. फक्त अन्न त्यांना त्यांच्या आवाक्यात वाटेल तेव्हा मिळाले पाहिजे. मग ते डाळ-भात असू दे. खोबरे असू दे अथवा चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे काहीही असू दे.

**काय? चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे सुद्धा?**

**होय! चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे सुद्धा.**

५) डाळ व तांदूळ पाण्यात टाकून ते शिजवले की डाळ (वरण) व भात होतो आणि डाळ व तांदूळ पाण्याशिवाय भाजले तर चणे व कुरमुरे होतात. आई-वडील म्हणतात की, आमच्या बाळाने दोनवेळा डाळ भात खाल्ला की आम्हांला बरे वाटते. त्यांची तक्रार असते की मुलगा जेवायला बसला की काही खात नाही, पण चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे खातो. म्हणून पालकांनी सुद्धा आता समजून घ्यावे.

नाही ना खात वरणभात, डाळभात तर त्याला चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे भरपूर-पोटभर खाऊ दे. कारण डाळभात खाणे किंवा चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे खाणे काम दोन्हीही सारखेच करते. शेवटी तो काय खातोय? डाळ, तांदूळच ना? कधी शिजवून, कधी तळून तर कधी भाजून. याउलट लाही, कुरमुरे करताना तांदळातील पिष्टमय पदार्थ बाळाला पचण्याएवढे हलके होतात म्हणून त्यांचे खिसे वरील पदार्थांनी सतत भरलेले राहू द्यावे.

६) वाढत्या वयात मुलांना दर दोन ते चार तासांनी जेवण लागते. दिवस-भरात दोनदाच जेवायला मिळणारी मुले १६ तास उपाशीच असतात. कित्येकदा रक्त तपासायला मुलांना उद्या उपाशीपोटी आणा म्हणून सांगतात. त्यांना सांगायला हवे की, मुले केव्हाही उपाशीच असतात.

**उपाशी मुले अशक्तच राहणार.**

७) ग्लासगो (स्कॉटलंड) येथे दिसून आले की, भावनिक असुरक्षिततेची भावना असलेली मुले जास्त आहार घेऊनही

अंगाने भरत नाहीत. याचा अर्थ जास्त खाऊनही त्यांच्या अंगी लागत नाही.

शेळीसमोर वाघ बसलेला असेल तर ती गवत खाणार नाही. खाल्ले तर पचणार नाही, पचले तर अंगी लागणार नाही. तसेच मुलांचे आहे. जबरदस्ती, रागावून, मारून त्यांना खायला दिले तर ते खाणार नाहीत, खाल्ले तर सर्व पचणार नाही व जे पचेल ते सर्व अंगी लागणार नाही.

**८) सफरचंद, द्राक्षे, बदाम, काजू हे गहू, डाळ-भातापेक्षा कोणत्याही प्रकारे तिळमात्रही श्रेष्ठ नाहीत.**

९) मोड आलेले धान्य किंवा हिरव्या कच्च्या पालेभाज्या आहारात असतील तर टॉनिकची गरज नाही. इंग्रजीत म्हणतात- इट ग्रीन्स अँड लिव्ह इन टिन्स. हिरवे अन्न खा, आणि टवटवीत राहा. भाज्या शिजवल्या की त्यातील जीवनसत्त्वे नष्ट होतात. भाज्या खाण्याचा ससेमिरा मुलांच्या मागे लावू नका त्यापेक्षा त्यांना गाजर, काकडी, मुळा, कोशिंबिरी खाऊ द्या. भाज्या खाण्यापेक्षा कोशिंबिरी खाणे शतपटीने चांगले. फक्त कोशिंबिरी करण्यापूर्वी पालेभाज्या स्वच्छ धुवाव्या. घरी कुंड्यांमधून व अंगणात शोभेची झाडे लावतात तशा कोथिंबीर, पालक, चवळी इत्यादी पालेभाज्या लावा.

१०) तेलबिया सोडून इतर सर्व अन्नापासून जवळ जवळ सारखीच शक्ती मिळते. उदा. १०० ग्रॅम तांदळापासून ३५० कॅलरीज व ७ ग्रॅम प्रथिने मिळतात. पाणी टाकून शिजवल्यानंतर (तांदळापासून) भातापासून १०० कॅलरीज व २ ग्रॅम प्रथिने व शिजवलेल्या १०० ग्रॅम बटाट्यापासून १०० कॅलरीज व २ ग्रॅम प्रथिने मिळतात. हे गहू, तांदूळ, डाळी, यांच्या बाबतीत खरं आहे.

**९ रुपयाचे शंभर ग्रॅम सुके खोबरे खाल्ल्यास ६२ ग्रॅम तेल व ६६० कॅलरीज शक्ती शरीराला मिळते. ३ रु. चे १०० ग्रॅम शेंगदाणे, ४० ग्रॅम तेल व ५७० कॅलरीज देतात. दीड रुपयाचे १०० ग्रॅम सोयाबीन ४३२ कॅलरीज व एकूण १९.५ ग्रॅम तेल देते. या तेलबियांचा वापर वाढवल्याने वजन लवकर वाढेल.**



निष्कर्ष : सारख्या वजनाचा भात, बटाटे, पोळी, डाळ यांचे पोषणमूल्य एकच.

मधुमेह पीडितांसाठी पण ही माहिती महत्वाची आहे. या माहितीअभावी मधुमेही व वजन कमी करू इच्छिणारे, इहे टाळा.इ असे म्हणून स्वतःचे व घरच्या मंडळींचेही हाल करतात.

११) भूक लागते म्हणजे काय होते?

जेवून खेळायला गेलेला मुलगा घरात येतो व आरोळी ठोकतो की, आई मला भूक लागली. यावर कधी कधी आईची प्रतिक्रिया काय असते? अरे आत्ताच खाऊन गेलास ना? तरीही मग आई काहीतरी खायला देते.

सतत भूक लागणे हे मुलांच्या चांगल्या आरोग्याचे लक्षण आहे.

त्याला भूक लागताच तो खाऊ शकेल. कोंबडीच्या पिल्लासारखा तो सतत एकेक दाणा टिपत राहील अशी त्याच्या खिशातच व्यवस्था का करीत नाही?

आपण खाल्लेल्या सर्व अन्नापासून ग्लुकोज नावाची साखर बनते. ती रक्तातून सर्व पेशींना मिळते. या साखरेपासून मिळणाऱ्या शक्तीवर शरीराचे कार्य चालते. जेवल्यावर जादा ग्लुकोजन नावाची साखर बनून ती यकृतामध्ये जमा केली जाते. जेवल्यानंतर ही साखर चार तास सशक्त मुलांना पुरते. अशक्त मुलांमध्ये ती चार तासांपेक्षा कमी वेळेत संपते. चार तासानंतर जर अन्न मिळाले नाही तर शरीरातील साखर कमी होते तेव्हा बाळाला भूक लागते. अशा वेळी त्याच्या आवाक्यामध्ये अन्न असेल तर ते तो खाईल. यापासून शक्ती मिळेल व बाळाची दिनचर्या चालेल. त्याच्या चरबी व मांसपेशी नष्ट होणार नाहीत. तो अशक्त होणार नाही. उलट मिळालेल्या अन्नापासून नवीन पेशी व चरबीने तो आणखीन अंगाने भरेल. बाळाची वाढ जर नीट व्हायची असेल तर २४ तास मुबलक अन्न त्याच्या आवाक्यामध्ये पाहिजेच; याचा अर्थ त्याचा खिसा, डबा २४ तास अन्नाने/खाऊने भरलेला हवा.

या जाणिवेतूनच अक्षयपात्राचा जन्म झाला.

## खाऊघर/ खाऊकोपरा



हे खाऊ का ते खाऊ

सर्व खाऊ, एकदम खाऊ

फळ गोड ही चाखू का

चणे कुरमुरे खाऊ का!

मस्त हनुमान होऊ का!

आई बाबा म्हणतात मुले खात नाहीत

मुले म्हणतात आईबाबा खाऊ देत नाहीत

मुलांना खाऊ द्या ते दिवसभर खातील

जमिनीवर खाऊ टाकून मुंग्या लागतील

फळ, खाऊ, पाणी ठेवा

त्याला मुले नावाच्या दोन पायाच्या मुंग्या लागतील

दिवसभर खाऊन आनंदी राहतील

१०० दिवसात मस्त अंगाने भरतील

बाळकृष्ण होतील

त्याला बघून सर्वाना सुख लागेल.

हे करा

सर्वाना सांगा,

आपला अनुभव डॉ. जोशींना कळवा.





मुले मस्त वाढवूया

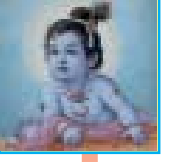


## निरागस हास्य

-शरदचंद्र भा. पंडित.

मी पहात होतो  
ते मूल  
श्रीमंतांचं  
सहा महिन्याचं  
सोन्याच्या पिंजऱ्यात  
बंदिस्त झालेलं.  
अशक्त, चिरचिरं...  
भरल्या घरात  
उपासमारीनं मलूल पडलेलं  
शेप बदलेलच्या नावाखाली  
स्तनपानास दुरावलेलं  
बाटलीच्या, डब्यांच्या गराड्यात  
सापडलेलं...  
ब्लॅकॅटच्या उबेवर जगलेलं  
टॉनिकांकडे आशाळभूतपणे  
पाहणारं..  
मी पहात होतो  
हे मूल  
गरिबाचं  
सहा महिन्याचं  
सशक्त... हसरं नि खट्याळ  
हातापोटावर असलेल्या घरात  
असूनही आनंदी असलेलं  
मुक्तपणे स्तनपान करणारं  
मायेच्या उबेवर जगलेलं  
तृप्तीनं मायेच्या कुशीत  
दडणारं .

ते मूल...  
असं घडवायचं तर  
पिंजऱ्याचं दार उघडायला हवं  
निरागस हास्य फुलवायचं तर  
आहारस्वातंत्र्य द्यायला हवं  
मी पहात होतो  
नव्या पिढीच्या चेहऱ्यावरती  
भडकलेली आग  
नव्या विचारांची  
त्याचबरोबर  
जठराग्रीतील वणव्याची  
आग विझवायला हवी  
पोटाची खळगी भरायला हवी  
अंशदीप नि वंशदीपची  
सुदृढतेने घडण व्हायला हवी  
त्यासाठी फार काही करू नका  
एक चिराग मनात उजळा  
डॉ. हेमंत जोशींचा संजीवनी मंत्र  
चणे, कुरमुरे अन्  
शेंगदाणे हे त्याचेच तंत्र  
उक्तीला कृतीची जोड द्या  
आपला दीप  
शतायुषीच घडवा



## अक्षयपात्र



नेहमी खाऊने भरलेल्या ७ सें.मी. लांबी रुंदीच्या व ८ सें.मी. उंचीच्या पारदर्शक प्लॅस्टिकच्या डबीला आम्ही अक्षयपात्र म्हणतो. त्याच्यामध्ये १०० ग्रॅम भाजलेले शेंगदाणे राहतात. यातूनच बाळाला ५७० कॅलरीज शक्ती व २६.५ ग्रॅम प्रथिने मिळतात. १५० ग्रॅम चणे कुरमुऱ्याच्या मिश्रणातूनही एवढ्याच

कॅलरीज मिळतात.

अक्षयपात्र पारदर्शक असल्यामुळे त्यात भरून ठेवलेले चणे, कुरमुऱे, शेंगदाणे सगळ्यांना दिसतील. ज्याला पाहिजे तो खाईल. फक्त हे रिकामे व्हायच्या आत पुन्हा भरले गेले पाहिजे.

सर्वसाधारण भारतीय माणसाला १५ टक्के अन्न कमी पडते, असे भारतातील राष्ट्रीय आहार पाहणीत आढळलेले आहे. अक्षयपात्रातील अन्नामुळे ही घट भरून निघते.

गर्भवती व स्तनपान करणाऱ्या आयांना जेवढे जास्त अन्न लागते तेवढे एका अक्षयपात्रामध्ये असते. गर्भवतींना नेहमीच्या आहारापेक्षा ३०० कॅलरी व ६ ग्रॅम प्रथिने जास्त लागतात. स्तनपान देणाऱ्या आयांना ६०० ग्रॅम कॅलरी व १२-१५ ग्रॅम प्रथिने जास्त लागतात. अक्षयपात्र ५७० कॅलरीज व २२ ग्रॅम प्रथिने देते. कोणीही व्यक्ती नकळत दिवसभरात थोडं थोडं करून एका अक्षयपात्राएवढे चणे, कुरमुऱे व डाळे सहज खातो. त्याला दिवसभरात ५७० कॅलरीज व २२ ग्रॅम

अक्षयपात्र पारदर्शक असल्यामुळे त्यात भरून ठेवलेले चणे, कुरमुऱे, शेंगदाणे सगळ्यांना दिसतील. ज्याला पाहिजे तो खाईल. फक्त हे रिकामे व्हायच्या आत पुन्हा भरले गेले पाहिजे.

आजारी माणूस इतर काहीही न खावो पण चणे, कुरमुऱे, भाजलेले दाणे जरूर खातो हा आमचा अनुभव आहे.

प्रथिने सहज मिळतात. त्याचे वजन १ ते ३ महिन्यात वाढते.

आजारी बाळाला खायची इच्छाच नसते. तो चिडचिड करतो, त्याला ताप येतो त्यामुळे त्याला जास्त ऊर्जा लागते.

तो खात नसल्यामुळे शरीरातील पेशी नष्ट होऊन ही ऊर्जा बनते व तो अशक्त होत जातो.

आजारी माणूस इतर काहीही न खावो पण चणे, कुरमुऱे, भाजलेले दाणे जरूर खातो हा आमचा अनुभव आहे.

अशा प्रकारे त्याचे पोट भरते. त्या आजाराशी तो जास्त चांगला लढा देऊ शकतो. त्याला अशक्तपणा कमी येतो व तो लवकर बरा होतो. अगदी काविळीचा रोगी पण. सर्दी खोकल्यामुळे बाळ जेव्हा खारेदाणे, कुरमुऱे खातो ते सारखे खाल्ल्याने त्याच्या तोंडाला पाणी सुटते. घशाची खवखव कमी होते व बाळाला आराम पडतो. घशाला व कानाला जोडणारी युस्टेशियन नळी असते. सर्दी झाली असताना ती बंद पडून कान फुटतो. कान वाहतो. चणे, कुरमुऱे खाताना ही



नळी वारंवार उघडते त्यामुळे कानाला त्रास होण्याचा संभवही कमी होतो. वाहणारा कान लवकर बरा होतो.

उलटी, जुलाबाच्या रोग्यासाठी - मीठ साखर-पाणी हेच खरे औषध असते. खारेदाणे, कुरमुऱे यातून अन्न व मीठ मिळते. तहान पण लागते.

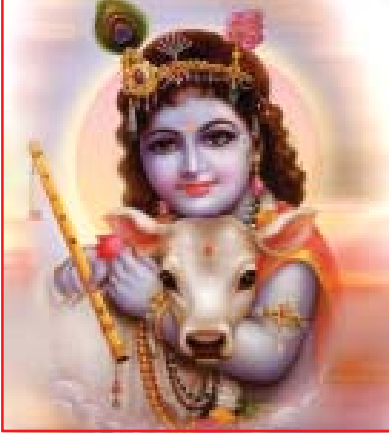
पाणी प्यावेसे वाटते. या सोबत पाणी भरपूर प्यायल्यास जुलाबाचा रोगी लवकर बरा होतो. अक्षयपात्र भरून ठेवलेले असल्यास शेजाऱ्या-पाजाऱ्यांची मुले खाणार; ते तुमचे अतिथीच. अतिथी देवो भव असे आपल्या संस्कृतीत सांगतात. अक्षयपात्रातील चणे, कुरमुऱे देऊन त्यांचा चांगला सत्कार केला पाहिजे. मग शेजारीही तुमच्या मुलाचे लाड होतील.

बहुधा डॉक्टर लोकांनाच जास्त भीती वाटते की, चणे, शेंगदाणे श्वासनलिकेत जातील. रस्त्याने चालताना कधी कधी अपघात होतो त्यामुळे आपण काय चालायचे सोडून देतो? तो अपघात असतो. आपण काळजी घेतो, नीट चालतो. त्याप्रमाणे फार तर लहान मुलांना आधी कुरमुऱे, मोठे झाल्यावर डाळ्या नि मग शेंगदाणे दिले तरी चालेल.



मुले मस्त वाढवूया

## ...आणि बारीकरावाचा बाळकृष्ण झाला



.... आणि बारीक रावाचा बाळकृष्ण झाला

४ महिन्याचा बाळकृष्ण

१२ महिन्याचा होता होता

बारीकराव झाला.

१२-१२ नवस केले

१२-१२ डॉक्टर केले

१२-१२ टॉनिक दिले

१२-१२ डबे दिले

गाई बकरीचे दूध दिले

म्हशीचे दूध दिले

डाळ भाताचे पाणी दिले

कणहेरी, कॉंबडीचे सूप दिले

पण बारीकराव काही जेवेना

बाळसे काही धरेना।

अन् मग झाला साक्षात्कार

अरे याची होते आहे उपासमार

दूध पेज कणहेरी शहाळे

यांनी केले मुलांचे वाटोळे

यात अन्न कमी अन् पाणी फार

करतात मुलांची उपासमार

भागवली एकही भूक पातळ अन्नाने

तर होतात मुले बारीक

येथे तर दिवसभर दूध पेजेचा भडिमार

मग होणार काय हा हिंदुस्थान

हा तर झाला बारीकस्थान।

हे सर्व टाळावे

पाचव्या महिन्यात बाळाचे उष्टावण करावे.

आजीच्या मांडीवर शिरा चाटवावा

मामीच्या मांडीवर तेल - खिचडी भरवावी

आत्याच्या मांडीवर तूप - डाळ भात भरवावा

मगच दरवेळी आईने बाळाला छातीला लावावा.

हळूहळू बाळआहाराची गाडी

स्तनपानाहून घरच्या जेवणावर जाईल

व बाळाचा बाळकृष्ण होईल.

वाढदिवसानंतर मुलांचे खिसे खाऊने भरावे

गळ्यात खारीक खोबऱ्याची माळ घालावी

बाळकृष्णाला बघून सर्वांना तृप्ती लाभावी.



### अक्षयपात्र सर्वांची गरज भागवते

ऊर्जा (एनर्जी) प्रथिने

एका

अक्षयपात्रातील

कुरमुरे/शेंगदाणे देतात

सर्वसाधारण भारतीयांच्या आहारात

असलेली १५ टक्के तूट

सर्वसाधारण अशक्त मुलांच्या

आहारातील तूट

जादा गरज

गर्भवतींची

दूध पाजणाऱ्या मातांची

(कॅलरीज)

ग्रॅममध्ये

५७०

४५०

३००

६००

(प्रोटीन्स)

ग्रॅममध्ये

२२

१६

०६

१२-१



## दूध सगळ्यात महाग अन्न

अड्यापेक्षा ३-५ पट महाग

विरारचे जगप्रसिद्ध स्त्री रोग तज्ज्ञ डॉ. दीपक देसाई यांचा अनुभव बोलका आहे. त्यांच्याकडे मस्त कुत्रा आहे. त्याला ते दूध द्यायचे. तो खराब व्हायला लागला. त्यांनी दूध बंद करून अंडी द्यायला सुरू केले आणि तो मस्त झाला.

यावेळी त्यांच्याशी चर्चा करताना खालील सत्य ध्यानात आले.

एका मुलाने रोज दोन अंडी खाल्ली तर त्याला ४-५ रुपये खर्च येईल. त्याने त्याच्या पोटात १००ग्रॅम अन्न जाईल. १०० ग्रॅम अन्न पोटात जाण्यासाठी त्याला १ लीटर दूध प्यावे लागेल. दिवसभरात दोन अंडी खाणे शक्य आहे पण १ लीटर दूध पिणे शक्यच नाही. शिवाय १ लीटर दुधासाठी त्याला २४ रुपये मोजावे लागतील.

आज विरारला गाईचे पिशवीचे दूध २४ रुपये मिळते. या प्रत्येक १००ग्रॅम दुधात ९० % पाणी असते १०% अन्न असते. १ लीटर दुधात १० टक्के म्हणजे १०० मिली किंवा १०० ग्रॅम अन्नासाठी आपण २४ रुपये देतो.

म्हणजे १००० ग्रॅम म्हणजे १ किलो साठी २४० रुपये. दूध जर ३२ रुपये असेल तर ३२० रुपये होतील. यात २५ टक्के पाणी टाकलेले असेल तर ते ४०० रुपये लीटर होईल.

अर्थ - १. दुधाने उपासमार होते.

२. दुधाने गरिबी येते.

दूध सर्वात महागडे अन्न आहे. अंडी जर २ रुपये नग असतील व एका अड्याचे वजन ५० ग्रॅम असेल तर १ किलो मध्ये २० अंडी येतील. किलोला ४० रुपये लागतील. अंडे ३ रुपये नगाला असतील आणि किलो मध्ये ३० अंडी आली तरी ९० रुपये किलो होईल.

अर्थ-१. अंडी दुधापेक्षा तीन - पाच पट स्वस्त आहेत. त्यात भेसळ करता येत नाही.

२. ज्यांना अंडी चालतात त्यांनी दुधाऐवजी अंडी खावी.

३. ज्यांना अंडी चालत नाही त्यांनी दुधाच्या पैशात दुधाऐवजी चणे, शेंगदाणे, तेल खाळे तरी ते अंगाने भरतील.



**यशस्वी व्यक्तिमत्त्व**

डॉ. दीपक देसाई, डॉ. उषा देसाई,  
मोठी मुलगी तेजश्री, छोटी मुलगी मधुरासह



लॅन्सेट व ब्रिटीश मेडिकल जनरलच्या शास्त्रीय  
लेखांच्या तपासणीचा मान मिळालेले बालरोगतज्ज्ञ  
डॉ. संजय गोखले व डॉ. समृद्धी गोखले



मुले मस्त वाढवूया

## दूध चांगले की वाईट ?

आपणच वाचा, विचार करा व ठरवा.

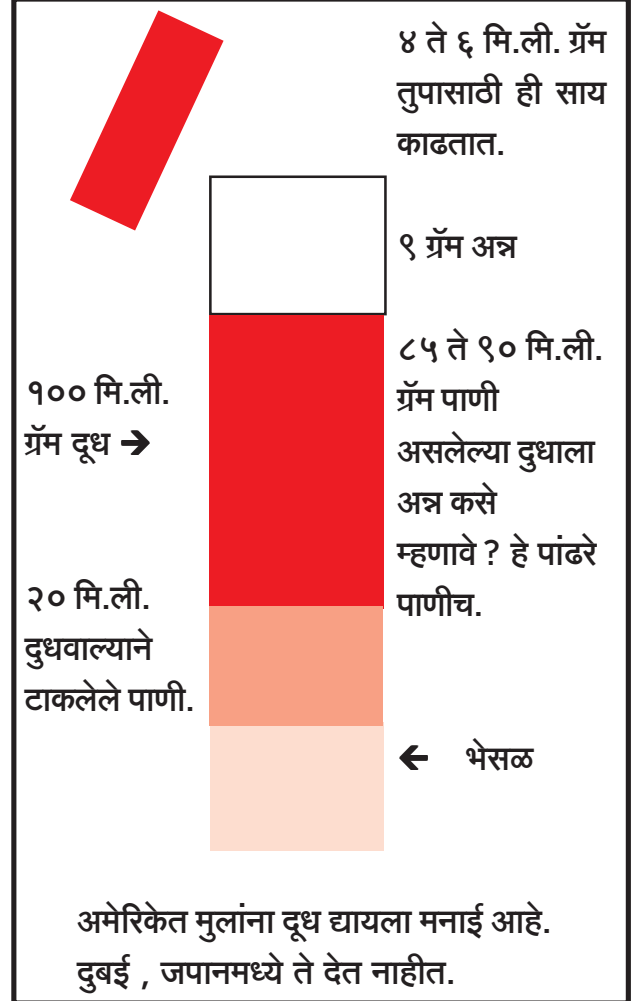
विनंती:- मनाची पाटी कोरी करा आणि मगच हा लेख वाचा...

ह्या लेखातील माहिती सप्टेंबर १९९१ मध्ये How to make children eat and grow या पुस्तकात प्रसिद्ध झाली. जून ९२ मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या या पुस्तकाच्या प्रथम आवृत्तीत ही माहिती आहे. १ वर्षाखालील मुलाला गाई म्हशीचे दूध देऊ नये असे १९९२ मध्ये अमेरिकन ॲकडेमी ऑफ पेडियाट्रिक्सने सांगितले.

**निष्कर्ष :**

**जागतिक मत आमच्या मताशी सहमत आहे.**

आमची सर्व वैद्यकीय माहिती ही सहसा ऐकीव व वाचीव माहितीवर आधारित असते. अशा ऐकीव व वाचीव माहितीच्या आधारे मीही दुधाला पूर्णान्न समजत होतो व दूध पिऊनच मीही मोठा होऊन डॉक्टर झालो. परंतु स्वतःचा व्यवसाय सुरू केल्यानंतर काही अनुभव आले. की, जन्मापासून सहा महिन्यांपर्यंत सर्व मुले चांगली व गुटगुटीत असतात. सहा महिन्यानंतर सर्व चांगल्या घरचीही गुटगुटीत मुले पहिल्या वाढदिवसापर्यंत बारीक होतात. ही आधी गुलाबी असलेली मुले पांढरी फट्ट पडतात. त्यांना खूप लघवी होते. ती चूप चिडचिड करतात. रात्रभर आई बाबांना जागवतात. त्यांना भरपूर लघवी होते आणि संडासला खडा होतो. हे असं का होतं? ही सर्व मुले आधी आईचे दूध प्यायची व नंतर आपल्या प्रथेप्रमाणे मुलांना गाईचे किंवा म्हशीचे दूध सर्व घरी पाजायचे. तेव्हा याचा आहाराशी काही संबंध असेल काय? त्याच्यावर विचार व अनुभव यावर चिंतन करताना असे लक्षात आले की, सर्वांचे एकच मूळ कारण आहे. ते म्हणजे त्यांचा दूध नावाचा पातळ आहार. हा आहार असताना वरील सर्व मुले खात नाही म्हणून सर्व आई बाबांची तक्रार



असायची व अनेक मुलांचे दूध बंद करून त्यांना घन आहार सुरू केल्याबरोबर जी मुले आधी जेवायची नाही ते बकासुरासारखे खायला लागले, असं त्यांच्या आईबाबांनी सांगितले. त्यांचे वजने वाढायला लागले. त्यांचे लघवीचे प्रमाण कमी झाले व त्यांना जो संडासला खडा व्हायचा तोही कमी झाला. त्यांची चिडचिड, रडही कमी झाली व पुन्हा ते चांगले अंगाने भरायला लागले. दूध बिलकूल देऊ नका हा





सल्ला ज्या आई बाबांनी मानला त्यांना कधीही त्रास झाला नाही. त्यांची मुले इतर मुलांप्रमाणे पांढरी फट्ट झाली नाहीत. अशाप्रकारे पातळ अन्नामुळे झालेले दुष्परिणाम आम्ही आधी पाहिले, आणि दुधाने होणारे दुष्परिणाम, दूध बंद केल्यावरचे दिसणारे परिणाम आम्ही पाहिले. ज्या मुलांना दूध सुरूच केले नव्हते त्यांना हा परिणाम झालाच नाही.

यावरून आम्ही निष्कर्षास आलो की, वर सांगितलेले सर्व आजार म्हणजे गुटगुटीत मुले बारीक होणे, ती पांढरी होणे, त्यांना खूप लघवी होणे व त्यांनी उपाशीपोटी चिडचिड करणे म्हणजे अन्न समजून त्यांना ९५ टक्के पाणी असलेले दूध दिल्यामुळे त्यांची उपासमार व्हायची व त्याने ते चीडचीड, रडारड करायचे. हे सर्व पाणी लघवीत जायचे व त्यांना संडासला खडा व्हायचा. हा खडा बाहेर पडताना चिरा पडून त्यांना रक्तस्राव व्हायचा व भयंकर पोटात दुखून ते संडासही करायचे नाही.

दुखणी केवळ त्यांना दूध दिल्यामुळे होती. यामुळे आम्ही निष्कर्षास आलो की, दूध हे अन्न नसून मुलांसाठी विषच आहे व यावर उपलब्ध ज्ञान व आयुर्वेदिक ज्ञान पाहिले गेले असता आम्हांला खालील माहिती मिळाली. ती आपण वाचावी व आपण आपले स्वतःचे मत तयार करावे आणि आपला अनुभव सर्वांना सांगावा व आम्हांलाही कळवावा.

१) दुधाला पूर्णान्न म्हणतात ते बरोबर आहे. कारण त्यात सर्व तऱ्हेचे कण कण घटक आहेत. म्हणजे महालक्ष्मीच्या वेळेला जेव्हा १६ भाज्या असतात. पण एकही भाजी पोटभर नसते. त्यात कण कण सर्व काही आहे. पण महालक्ष्मीच्या

जेवणामध्ये तरी पोटभर अन्न असते.

२) तर दुधामध्ये ८५% पाणी देव बनवतो तेव्हा त्यामध्ये असते. म्हशीच्या दुधात ८५% गाईच्या दुधात ९०% व आईच्या दुधातही ९०% असते.

दुधामध्ये पाणी न मिसळता विकणारा या देशात जन्माला यायचा आहे. वर्ध्याच्या महाराष्ट्राच्या एका माजी मंत्राला त्याची सोसायटी दुधात पाणी मिसळते म्हणून ६ महिने कैद झाल्याची माहिती सर्वांनाच असेल, इतर पकडले जात नाहीत. एवढेच. अशा प्रकारे त्यात १०० ग्रॅम मध्ये ९० ग्रॅम ते ८५ ग्रॅम पाणी असते.

दूधवाला पाणी टाकतो, घट वाटते म्हणून घरची मंडळी त्यात २० ग्रॅम पाणी टाकतात व त्यातील ५ ग्रॅम साय ज्याच्यात खरे अन्न असते ती लोणी करायला, तूप करायला काढली जाते. अशा प्रकारे १००+ २०+ २०= १४० जी जमा होते त्यातील

५ ग्रॅम काढल्यावर १३५ ग्रॅम मध्ये फक्त १० ग्रॅम अन्न असते व १२५ ग्रॅम पाणी असते. जर १३५ किलो तांदूळ घेतला त्यात १२५ किलो माती निघाली तर त्याला कोण तांदूळ म्हणणार? त्याला मातीच म्हणणार. म्हणून मुलांना जे आपण दूध पाजतो त्यात ९५% पाणीच असते. त्या दुधालाही पाणीच म्हणायला हवे. त्यामुळे त्यांची उपासमार होते व ते कमजोर होतात. कमजोर मुले लवकर आजारी होतात. आजारामुळे अधिक कमजोर होतात व ते मृत्युमुखी पडतात. अशा प्रकारे भारतात जगातील सर्वांमध्ये बालआजारात बालमृत्यूचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. त्यात दुधाचा मोठा वाटा आहे. आजारी व्यक्तीला भूक नसते. त्याला परत वरून दूध पाजतात व

**चांगल्या प्रथांना उत्तेजन द्या.  
वाईट प्रथा मोडून काढा.  
इतर प्रथांकडे दुर्लक्ष करा.**

**४ महिन्यांनंतर आईच्या दुधामध्ये ९०% पाणी असते. तर ४ महिन्यांनंतर अशा ९०% पाणी असलेल्या अन्नावर मुलाची वाढ होत नाही व ती खुरडतात. म्हणून दर वेळेला उद्यावण करून दुधाच्या आधी शिरा, तूप, खिचडी, तेलतूपाने कालवून (पाण्याने नव्हे) त्यांना ते चाटवायला, भरवायला हवे. दरवेळा भरवायला हवे व नंतर पाणी म्हणून आईने अंगावर पाजायला हवे. हळूहळू बालआहाराची गाडी स्तनपानावरून घरच्या आहारावर वर्षभरात जाते.**



## मुले मस्त वाढवूया

त्याची भूक अजूनच मारली जाते. त्याला अन्न म्हणून पाणीच पाजले जाते. तेव्हा आजारी व्यक्तीला तर बिलकूल दूध पाजायला नको.

३) शास्त्रीय संशोधनामध्ये असे दिसते की, अमेरिकेच्या एकंदर ४०० मुलांची वजने वाढत नव्हती. तर त्यांच्या आहाराबद्दल संशोधन केल्यावर असे लक्षात आले की, यांच्या घरात एका भुकेला सफरचंदाचा रस द्यायचे. मुलांना दर २-३ तासांने भूक लागते. संशोधक अशा निष्कर्षाला आले की दिवसातील एकही भूक जर पातळ अन्नाने भागवली तर मुले बारीक होतात. हाडकुळी होतात. अशक्त होतात व आमच्याकडे तर सर्वच भुकांना (प्रत्येक वेळी) पातळ अन्न देतात. कधी चहा देतात. कधी कण्हेरी, पेज देतात. म्हणून आमची मुले हाडकुळी होतात. तेव्हा नुसते दूध नव्हे, तर सर्व पातळ अन्नामध्ये ९५% पाणी असते. मग ते महागड्या फळात असो किंवा घरची पेज असो याने मुलांचे वजन कमी होते. वजनाच्या सापशिडीमध्ये वजन उतरवायचे साप म्हणजे पातळ अन्न आहे किंवा वजनाच्या घसरगुंडीमध्ये ज्यांना वजन उतरवायचे आहे, अशा जाड लोकांनी, पोट सुटलेल्या लोकांनी अन्न म्हणून पेज प्यावी. वाढत्या वयाच्या मुलांना बिलकूल देऊ नये.

चहा कॉफी ही उत्तेजक पेये कोणाला हवीत?

जे सतत काम करीत आहेत त्यांचा थकवा जाण्यासाठी. रात्रभर शांत झोप झाल्यावर ताजेतवाने होऊन उठल्यावर चहा कॉफीची गरजच काय? कळते पण वळत नाही व सवयी सहज बदलत नाहीत. हे खरेच पण ज्यांना स्वतःला व मुलांना

### आमचे चुकते कुठे?

आम्हा वडील मंडळींना उठल्याबरोबर व सायंकाळी चहा कॉफी लागते. मुलांना उठल्याबरोबर काहीतरी द्यावे असे प्रत्येकाला वाटते. त्यांना चहा देऊ नये म्हणून त्यांना दूध देतात. ह्याऐवजी मोठ्यांनीच सकाळी नाश्ता करायला हवा. त्यांचे अनुकरण मुले करतील.

घडवायचे आहे त्यांनी प्रयत्न करायलाच हवेत. चहा, कॉफी, दूध पाणी म्हणून द्यावे. नाश्ता केल्यावर पाण्याच्या जागेवर ते द्यायला हवे.

दूधरूपी पाण्याने पोट भरून जाते व भूक नष्ट होते. त्याने जठराग्नी मंदावतो व जठराग्नीत अन्न नष्ट होते. जठरातील आम्लाच्या उपस्थितीतच जठरातील पाचक रस अन्न पचवू शकतात. अन्न नष्ट झाल्यामुळे जठरातील अन्न पचवण्याची क्षमता नष्ट होते. अन्न जेव्हा जठरामध्ये येते त्यातील आम्लामुळे अन्नासोबत आलेले आवेचे, विषमज्वराचे, जुलाबाचे जंतू मरतात. परंतु दुधाने हे आम्ल जर नष्ट केले, तर चोराच्या हाती किल्ल्या दिल्यासारखे होते व आजार शरीरात प्रवेश करतात. आमचे पोटाचेच आजार सर्वाधिक आहेत, म्हणून कधीही अन्नासोबत दूध बिलकूल द्यायला नको. त्याने अन्न तर पचत नाही, पण अन्न जर दूषित असेल तर अन्नासोबत आलेल्या आजाराच्या जंतूंना शरीरात मुक्त प्रवेश मिळतो.

४) दुधामध्ये लोहाचे प्रमाण कमी असते. सर्वसाधारण भारतीय अन्नामध्ये लोहाचे प्रमाण कमी असते. पण दुधामध्ये तर अगदीच कमी असते. तेव्हा लोहाअभावी पंडुरोग होतो. त्याने आपण अल्पायुषी होतो. पंडुरोगाचे अनेक दुष्परिणाम आहेत. त्यामुळे मुलाची वाढ नीट होत नाही व दूध इतर अन्नातील लोह खेचून घेते. त्यामुळे शरीराला लोह मिळत नाही. या वाढत्या वयामध्ये लोह मिळाले नाही तर मेंदूची वाढ होत नाही व झालेली इजा व बुद्धी पण जाते व नंतर कशानेही ती भरून निघत नाही. आम्हाला नोबेल प्राइज मिळत नाही, यात काय आश्चर्य आहे? लोह कमी असेल तर आमची ताकद कमी होते. प्रतिकार शक्तीमुळे स्नायूंची शक्ती कमी होते. भूक कमी होते. लोह कमी असल्यामुळे सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे पंडुरोग होतो.

पंडुरोग झाल्यामुळे रक्तातील लाल हिमोग्लोबीनचे, प्राणवायूचे प्रमाण कमी करते त्यावर आपण जगतो. पंडुरोगात हिमोग्लोबीन कमी बनते. त्यामुळे प्राणवायूच कमी नेला जातो. त्यामुळे सर्व अवयवांची कार्यक्षमता दर क्षणाला कमी होते. त्यामुळे आयुष्य कमी होते. प्रतिकारशक्ती कमी होते. कार्यक्षमता कमी होते. स्त्रियांना पंडुरोग असल्यास त्यांना गर्भ राहत नाही. राहिला तर गर्भपात होतो. अपुऱ्या दिवसाचे



अशक्त, कमजोर, लवकर आजारी पडणारे, अल्पजीवी बाळ जन्माला येते. त्यामुळे पंडुरोग बिलकूल होऊ देऊ नये.

५) दुधातील प्रथिने हे परक्या प्राण्यातील प्रथिने असतात. त्यामुळे आतड्याला बारीक इजा होतात. दूध मूल प्यायले की जरासा रक्तस्राव होतो. जसे अर्धा लीटर दूध प्यायले की १ ते ७ मिली लीटर रक्तस्राव होतो व अशा प्रकारे तीन महिन्यात मुलाच्या शरीरातील बरेच रक्त १०० दिवसात कमी होते. त्याने मुले पांढरी फटक पडतात. कोणीही आपल्या मुलाला कडेवर घ्यावे वा कोठल्याही माणसाने आपल्या मुलाला कडेवर घ्यावे, आरशामध्ये बघावे. ज्या मुलाचा गाल बाबांच्या गालापेक्षा कमी लाल आहे, त्याला पंडुरोग आहे. हे तुम्ही आपल्या घरात करून बघा. याला इलाज म्हणजे असा आहे की, जो मुलगा गोळी खाऊ शकतो त्याला फेरस सल्फेट याच नावाच्या १००० गोळ्यांचा डबा आणावा. १ गोळी रोज ३ महिने खाल्ली की त्या मुलाचा पंडुरोग जाईल. दुकानात सुट्या १०० गोळ्या न दिल्यास १००० गोळ्या घेतल्या तरी त्या इतर कंपन्यांच्या १०० गोळ्यांपेक्षा स्वस्त पडतील व इतर १०० गोळ्या नातेवाइकांना, मित्रांना भेट म्हणून द्याव्या. छोट्या मुलांसाठी टोनोफेरॉन नावाचे पातळ औषध सर्वात कमी खर्चामध्ये सर्वाधिक लोह पुरवते. जेवढे किलो मूल असेल तेवढे थेंब एकवेळा रोज जेवणाआधी

**पश्चिम आफ्रिकेच्या नायजेरियातील एका गावात ६०० मुला माणसांची तपासणी केल्यावर ४ वर्षे वयाच्या एकाच मुलांच्या दोनच दातांना लहान फटी पडलेल्या आढळल्या. या लोकांच्या आहाराचा विचार करता ते पशुदुग्धावर मुळीच पोसले जात नव्हते असे आढळले.**

(आधार : Absence of Dental Caris in Nigerian Bush Village, By Tabrah Frank L, Science, October ५, १९६२)

**ठाणे जिल्ह्यात देखील दूध न मिळणाऱ्या आदिवासीचे दात चांगले असतात तर चांगल्या दाताचा शहरवासी लहान वा मोठा क्वचितच आढळतो.**

द्यायला हवे. त्याने जीभ काळी होते. संडासही काळी होते. परंतु लोह शरीरात वाढत जाऊन तीन महिन्यांमध्ये रंग लाल होतो. सर्वांनी बाबांसोबत आरशासमोर उभे राहावे. घरातील वडील व्यक्तीपेक्षा कमी लाल असेल त्या सर्व लोकांनी हा इलाज जरूर करावा. कारण आपल्याकडे म्हणच आहे की, पांढऱ्या हाता पायाच्या लेकी, सुना, जावई अल्पायुषी असतात. आणि ते वैद्यकीय सत्य आहे.

६) १०% लोकांना आनुवंशिक अॅलर्जी असते. भारतातही हेच प्रमाण असावे. या लोकांच्या आतड्यातून पहिले ६ महिन्यात गाई, म्हशीच्या दुधातील प्रथिने शोषले गेल्यास त्यांची अॅलर्जी बळावते. ज्यांना अॅलर्जीचा त्रास जास्त होतो ज्यांच्याकडे अॅलर्जीचा त्रास जास्त आहे त्यांना ६ महिने वरचं, गाई, म्हशीचे दूध जरा सुद्धा देऊ नये.

७) दुधामध्ये सर्व पाणी असते. त्याने मुले खूप मुततात. परंतु त्यांना संडासला होत नाही. मळाचा किंवा विष्ठेचा खडा होतो. हा खडा बाहेर येताना संडासच्या जागेला चिरा पडतात व रक्तस्रावही होतो, हे दुखेल म्हणून मुले संडास करत नाहीत. हा राष्ट्रीय आजार आहे. हा मुलांना झाला नाही असं दूधपितं घरच नसावं. प्रत्येकाने आपली आठवण करून पाहावे. अशा चिरा पडल्या तर तिथे आत मध्ये झॉयलोकेन नावाचे मलम लावावे लागते. तेल, तूप, चणे, कुरमुरे, फळे किंवा घरचा घन आहार दिला की त्याने रूपही येते, मऊ संडासला होते. मुलांना चांगली संडासला होते. मुलांना चांगली संडासला होऊन हा आजार नाहीसा होतो.

८) **आर्थिक कॅन्सर : ९५% भारतीय अशक्त आहेत,** कारण त्यांना पुरेसे अन्न मिळत नाही. अर्धी लोकसंख्या दारिद्र्य रेषेखाली राहते. म्हणजे त्यांना पोटभर अन्न विकत घेण्याएवढे पैसे ते कमवत नाहीत, असेही लोक पोट मारून मुलांसाठी ५ रुपयांचं १० रुपयांचं दूध विकत आणतात आणि यामुळे अशा प्रकारे सर्व भारतीयांची करोडोची आर्थिक लूट दरवर्षी भारतात होते. घरटी ५०० रु. धरले आणि महाराष्ट्राच्या ८ कोटी लोकसंख्येमध्ये १ कोटी गुणिले ५००=५०० कोटी किंवा यांच्या १०% जरी धरले, तरी १० लाख गुणिले ५००= ५ कोटी. म्हणजेच घरटी ५०० रु. पाण्यात जातात.

दूध हे सफेद झूट आहे. दुधाला अन्न मानणे सफेद झूट



## मुले मस्त वाढवूया

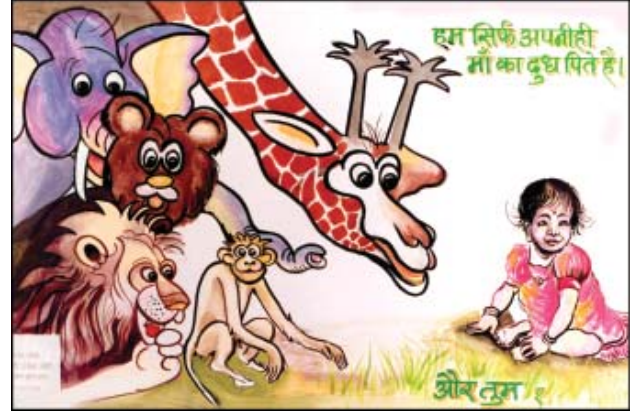
आहे. शासन २०० कोटी रु. केंद्रसरकार दरवर्षी म्हशी, घ्यायला सबसीडी देते. नंतर म्हशीच्या देखभालीकरिता वीज, पाणी त्यालाही सबसीडी मिळते. म्हणजे दूध योजनेवरही सरकार खर्च करते. दूध तोट्यांत घेऊन तोट्यात विकते आणि हा सर्व खर्च नागरिकांच्या पैशातून केला जातो. सरकारला पैसे पुरत नाहीत म्हणून दर वर्षी कर वाढवले जातात. तेव्हा पैशाचा अपव्यय टाळलाच पाहिजे. जेवढे पैसे दुधाला जातात, तेवढ्या पैशाचे डाळ-भात घेतल्यास, त्याचे चणे, शेंगदाणे करून शाळांमध्ये वाटल्यास शाळांमधील मुले दणकट होतील व भारताचे भविष्य चांगले घडेल. बालमृत्यूचे प्रमाण कमी होऊन जाईल व आजारीही कमी होतील.

सरकार दूध हे पूर्ण अन्न आहे ह्या ऐकीव व वाचीव परंतु चुकीच्या माहितीच्या पोटी करते. तेव्हा सर्वांना विनंती-त्यांनी आपल्या ओळखीच्या निर्णयकर्त्या आमदारांना, खासदारांना, पत्रकारांना ही माहिती द्यावी.

१) दूध व साखरेचे थर दातावर बसतात. हे थर जंतू वाढविण्यासाठी सर्वोत्कृष्ट माध्यम आहे. त्यात जंतू वाढून दात किडतात. दात पडलेली मुले नीट जेवू शकत नाहीत व ते कमजोर होतात. कमजोर मुले जास्त आजारी पडतात व ती दगावतात.

दूध व साखर मुलांना अशक्त आजारी व अल्पायुषी करतात. दूध व साखर मुलांचे नंबर एकचे शत्रू आहेत. दूध व साखरेपासून बनवलेल्या गोळ्या चॉकलेट्स देणे ब्रिटिश डेंटल असोसिएशनने बंद केले आहे. ७५ ते ८५% मुलांचे दात किडलेले आहेत. ठाणे जिल्ह्यातील आदिवासी जे गरीब आहेत. त्यांची मुले हाडकुळी असतात. पण त्यांचे दात स्वच्छ असतात आणि करोडो रुपयांच्या जाहिराती करून आलेल्या पेस्ट वापरूनही भारतातल्या शाळेतल्या मुलांचे दात किडलेले आहेत. दात पेस्टने नव्हे तर टणक वस्तूने, चणे, शेंगदाणे, फळे खाल्ल्यास ही खाण्यासारखी पेस्ट आहे. याने दात साफ होतात. हे खाण्यायोग्य ब्रश+ पेस्ट आहेत.

१०) हे लोक बाटलीने दूध पाजतात. बाटलीने जुलाब होऊन मुले मरतात. म्हणून आम्ही बाटलीला पूतना मावशी म्हणतो.



इंडियन मेडिकल असोसिएशन ही डॉक्टरांची संघटना आहे. तिच्या विरार व गांधीधाम, कच्छ शाखांनी दुधाच्या बाटल्यांची जाहीर होळी केली. हे सर्व ठिकाणी व्हायला हवे.

११) मुले दूध नुसते पीत नाहीत म्हणून यामध्ये टाकायला महागडे अनावश्यक पदार्थ घरी आणले जातात. ह्यामुळे घरचे आर्थिक बजेट अजून बिघडते. याची मुळीच गरज नाही. एवढ्याच पैशात फळे, हिरव्या भाज्या खाल्ल्या तर मुले दणकट होतील.

१२) सहा महिन्याच्या मुलाला दूध दोन मांड्यांच्या मध्ये धरून जबरदस्तीने पाजतात. अशा वेळी ही मुले मस्ती करतात. कधी कधी श्वासनलिकेत जाऊन ती गुदमरतात. विशेषतः आजारी सर्दी खोकला झालेल्या मुलांना दूध पाजले जाते तेव्हा ती नक्कीच गुदमरतात. कधी कधी दगावतातही. हे अनुभवाचे बोल आहेत.

१३) बऱ्याच मुलांना जबरदस्तीने दूध दिले जाते. शास्त्रीय संशोधन असे सांगते की जबरदस्तीने दिलेले अन्न पहिले ओठातून गेले तरी घशात जात नाही, पचले तर अंगी लागत नाही. जबरदस्ती केल्यामुळे मुलांचा दिवसच खराब जातो.

ऐकीव व वाचीव माहिती ज्यांना आहे ते अजाणतेपणी

**बाळाला असुरक्षिततेची भावना असल्यास  
अन्न अंगी लागत नाही.**





दुधाला पूर्णान्न मानतात. आपण शास्त्रीय दृष्टिकोनाने हा सूर्य हा जयद्रथ असे करून बघा. अनुभव घ्या. यातील एकही चूक दाखवली तर ती आम्ही दुरुस्त करू.

अमेरिकन अॅकॅडमी पेडिअॅट्रीक्सच्या न्यूट्रीशियनच्या कमिटीने १९९२ मध्ये असा अहवाल दिला की, मुलांना गाईचे दूध पाजू नये. दुबई, जपान, इस्राईलमध्ये गाई-म्हशीचे दूध पाजत नाहीत.

कुठल्याही अमेरिकन, जपानी मुलांपेक्षा आपल्या देशातील मुले कमजोर, अशक्त आहेत व अल्पायुषी आहेत. हे बदलूया. भारताच्या स्वातंत्र्याच्या ५० व्या वर्षी ही क्रांती घडवूया.

कोपरनिकसने सांगितले होते की सूर्याभोवती पृथ्वी फिरते, तेव्हा त्याचा वध केला. गॅलिलीओने तो बरोबर आहे सांगितले म्हणून त्याला जेलमध्ये टाकले परंतु अंतिम विजय सत्याचाच झाला. सर्वज्ञानी होऊन सर्वांचे डोळे उघडून अन्नाला अन्न व ९५% पाणी असलेल्या दुधाला पाणी म्हणावे व स्वहित करून घ्यावे. ही जनताजनार्दनाला प्रार्थना.

**कासवासारखे सतत खाणारे  
बाळ निरोगी व गुटगुटीत होते**



## कुपोषण निवारक गुढी उभारा



गुढी पाडवा हा नवीन वर्षाचा पहिला दिवस. या दिवशी आपण कुपोषण मुक्तीचा नवस घेऊ या. गुढी पाडव्याला मुलांच्या गळ्यात बत्ताशांच्या माळा घालतात. होळीला, रंगपंचमीला, शीतल शिमगा करून मुलांच्या गळ्यात खाऊ, फळे, बत्ताश्यांच्या, द्राक्षांच्या माळा घालतात. , हातात त्यांच्या बांगड्या करून मुलांना घालतात. मुले ते आनंदाने खातात.

हे आपण वर्षभर करावे.





## दुधाचे दुष्परिणाम

अमेरिकेत मुलांना गाई म्हशीचे दूध पाजायला बंदी आली आहे. (पुरावा जोडत आहे.)

गाई म्हशीचे दूध हानिकारक आहे. कारण-



- १) दूध प्यायल्यावर दरवेळी पोटात थोडासा रक्तस्राव होतो.
- २) दुधाने भूक मरते.
- ३) दुधाने बद्धकोष्ठता होते.
- ४) दूध निसर्ग बनवतो तेव्हा ९० टक्के पाणी असते. त्यात पाणी मिसळून ते विकले जाते. शुद्ध दूध मिळत नाही. ९६ टक्के पाणी असलेले दूध म्हणजे निव्वळ पाणीच, त्याला अन्न कसे म्हणावे?
- ५) दूध तेवढेच पोषणमूल्य असलेल्या इतर अन्नापेक्षा १०-२० पट महाग आहे.



## दुधाची गरज आयुष्यभर आहे का?

मुळीच नाही. निसर्गाला जर वाटलं असतं बाळाने आयुष्यभर दूध प्यायला पाहिजे तर त्याच्या आईला आयुष्यभर दूध आलं असतं. हत्ती, गेंडा व इतर कोणीही प्राणी आयुष्यभर दूध पीत नाही. हत्ती चारा खाऊन अंगाने भरतो. बाळाला दात येईपर्यंत घन आहार घेता येत नाही म्हणून निसर्गाने दूध या पातळ आहाराची सोय केली आहे. जसे आम्ही बाळाला पाय फुटेपर्यंत कडेवर घेतो, पण आयुष्यभर बाळाला कडेवर घेतला तर तो पांगळा होईल. त्याचप्रमाणे दात आल्यावर घन आहार घ्यायला लागल्यावर आईचे दूध आपोआप कमी होते.



## दुधाचे दुष्परिणाम

दूध-रोगांचे आगरच असल्याचा आयुर्वेदाचा इशारा

(डॉ. ग. स. देशमुख यांच्या दुग्धहाराचे दुष्परिणाम या पुस्तकातून ही माहिती घेतली आहे.)

सुमारे तीन चार हजार वर्षांपूर्वी होऊन गेलेल्या शास्त्रज्ञांनी दुग्धाहार हा रोगांचे आगरच असल्याचा सक्त इशारा दिलेला आहे. तापाच्या प्रथमावस्थेत तर ते, प्रसंगी विषासारखे प्राणघातक ठरते, असाही गंभीर इशारा निर्भीडपणे नमूद केल्याचे आढळते. उदाहरणार्थ-

बालवत्सा विवस्सानाम् गवांक्षीरं त्रिदोषकृत् ।

नवज्वरेच मंदाग्रौ आमदोषेषु कुष्ठिनाम् ।

शूलिनां कफदोषेषु कासिनाम् अतिसारिणाम् ।

पयः पानं न कुर्वीत विशेषात् कृमिदोषदम् ।

तत् एव पीतं तरुणज्वरेच निहन्ति हालाहलवत् मनुष्यवान् ।

यावरून जिथे वासरू तान्हे आहे अथवा जिचे वासरू गेलेले आहे अशा गाईचे दूध त्रिदोषकारक म्हणून त्याज्य समजावे. सर्दी, ताप, अपचन, अग्नीमांद्य, आव, आमवात, खरूज, खवडा, वेदना, शूल, कफ, खोकला, श्वास, कास, जुलाब, वांती इत्यादी विकारांत सूर्यप्रकाशात व रानावनात चरलेल्या निरोगी गाईचे दूध देखील मारक ठरते. दूध तापाच्या प्रथमावस्थेत दिल्यास ते विषाप्रमाणे घातक ठरते. दुधामुळे जुलाब होतात.

पेंड, सरकी, धान्य इत्यादी फाजील खुराकावर पोसलेल्या व गोठ्यात पाळलेल्या गाईचे दूध, स्वाभाविकच याहूनही अधिक सुस्ती, शैत्य, कफ, कृमी, मेद, अग्नीमांद्य, मधुमेह, इत्यादी दोष वाढविणारे असल्याबद्दलचे इशारे आयुर्वेद ग्रंथात आढळतात.

म्हशीचे दूध तर गाईच्या दुधापेक्षा अधिकच घातक असल्याचे म्हटलेले आहे. ते वन्हिनाशनम् म्हणून प्रथम क्षुधाच

नष्ट करते व शैत्य, मंदपणा, सुस्ती, मेदोवृद्धी आणि कफ विकार वाढविते.

महिषीणां गुरतरं गव्यात् शीततरं पयः ।

महाभिष्यन्दिं मधुरं महिषं वन्हिनाशनम् ।

निद्राकरं शीततरं गव्यात् स्निग्धतरं गुरु ।

उदा. रक्तवाहिशिरास्थाना रक्तजा जंतवः अणवः ।

अपादा वृतताभ्राश्च सौक्ष्मात् केचिददर्शनाः ।

लहान मुले स्वभावतःच कफ प्रकृतीची असतात. असा स्पष्ट इशारा आयुर्वेदामध्ये दिलेला असताना, कफजन्य दुग्धाहार बालकांस देणे उचित ठरेल का?

दुधाबाबत दुसरा गंभीर इशारा असा की, गूळ, फळफळावळ, भाजीपाला, मासे, मांस, इत्यादी पदार्थांचा दुग्धाहाराशी संयोग झाल्यास प्रसंगी मृत्यू येतो. किंवा आजार उद्भवतात.

विरूद्धंमम्लं पयसा सह सर्व फलं तथा ।

भक्षायित्वा हरितकं मूलकादिपयः त्यजेत् ।

चरकासारख्या आहारशास्त्रज्ञांनीही दूध व फळे एकत्र करून घेणे मारक असल्यास कडक इशारा दिला आहे.

तसेच मांस अथवा मासे दुधाबरोबर घेऊ नये असे त्यांनी बजावले आहे. ज्या दिवशी मांसाहार असेल त्यादिवशी तर दुधाचा एक थेंब देखील पोटात जाणार नाही याची कटाक्षाने दक्षता घेणारी कित्येक कुटुंबे भारतात आहेत. विशेषतः ज्यू लोकांत त्या दिवशी दुग्धमिश्रित चहाही घेत नाहीत.



## दूध, दही, ताक यांच्यासंबंधीचे आयुर्वेदातील धोक्याचे इशारे

दुधाबाबत इशारे	अॅलोपथी, प्रगत औषध
१) शीततरम् (चरक) अत्यंत शैत्यकारक	सहमत
२) निद्राकरम् (चरक) सुस्तीकारक	सहमत (अॅलर्जीद्वारा)
३) महाभिषन्दि (सुश्रुत)	
कान, नाक, डोळे फुप्फुस इ.. इंद्रियात ते	
सूज व साव उत्पन्न करते.	सहमत
दुग्धं विरेचनाननि (वाग्भट)	
दुधामुळे ढाळ होतात.	सहमत

### सुश्रुताचे दद्याबाबतचे इशारे

शरद, ग्रीष्म वसंतेषु प्रायशो दधि वधितम्	प्रामुख्याने शरद, ग्रीष्म व वसंत या उष्ण ऋतूत दही अधिकच मारक असते.
महाविषन्दि मधुरम् दधि	गोड दही (नाक, नेत्रादी इंद्रियात) सर्दी उत्पन्न करते.
कफ, मेदो विविर्धनम्	कफ व मेद वाढविते.

### एक किमतीच्या निरनिराळ्या अन्नप्रकारांपासून किती ऊर्जा व प्रथिने मिळतील?

अन्न प्रकार	किती मिळेल ऊर्जा	कॅलरी	प्रथिने
१) सोयाबीन	१०० ग्रॅम	४२०	४२
२) शेंगदाणे	५० ग्रॅम	२६०	११
३) डाळ्या	६७ ग्रॅम	२५०	१५
४) तांदूळ	१५० ग्रॅम	४५०	१०
५) दूध शुध्द	१०० मि.ली.	०६७	०४
६) निम्मे पाणी	१०० मि.ली.	०३५	०२
७) साय काढल्यावर	१०० मि.ली.	०२०	०२

दूध डाळभातापेक्षा १०-२० पट महाग आहे.

दुधावर पैसे वाया घालवू नका.



## बाळाचे पोषण

बाळाच्या पोषणाची सुरुवात आईच्या पोटातच होते. सशक्त स्त्रीच्या दंडाचा घेर २२.५ सेंमी हवा व बाळंतपणाच्या वेळी कमीत कमी २४.५ सें.मी. असावा यापेक्षा जर तो कमी असेल तर ती स्त्री अशक्त आहे. अक्षयपात्रातील चणे, कुरमुरे, शेंगदाणे तिने रोज खाल्ल्यास तिचे वजन व दंडाचा घेर वाढेल. ती सशक्त होईल. ६ महिन्याच्या गर्भाचे वजन अर्धा किलो तर बाळंतपणाच्या वेळेस तीन ते साडेतीन किलो असते. अशा प्रकारे शेवटच्या ३ महिन्यात गर्भाचे वजन ५ पटीने वाढते. ही आयुष्यातील सर्वाधिक वेगाने होणारी वाढ होय.

आई अशक्त असल्यामुळे या गर्भाची वाढ झाली नाही तर ही घट आयुष्यभर भरून काढता येत नाही.

जर होणारे बाळ पुढे चांगले पाहिजे असेल तर त्याच्या आईचा आहार चांगला हवा. गर्भारपणाच्या शेवटच्या तीन महिन्यांत विशेष काळजी व जादा आहार, संपूर्ण विश्रांती व नोकरीतून रजा घ्यावी.

स्तनपान देणाऱ्या आयांची जादा गरज शक्ती व प्रथिनांची गरज अक्षयपात्राने पुरविली जाते. आम्ही प्रत्येक स्तनपान देणाऱ्या आईला बाळाला पाजतेवेळी अक्षयपात्रामधील शेंगदाणे, चणे, कुरमुरे खायला सांगतो. रोज एक अक्षयपात्र शेंगदाणे, चणे, कुरमुरे खाल्ले पाहिजेत. दर महिन्याला आयांचे वजनही आम्ही करतो व त्यांना आवश्यक तो सल्ला देतो. अशा दोन हजार मातांपैकी कुणाचेही दूध सुकले नाही व वजनही कमी झाले नाही. मातांची वजने वाढली की त्यांच्या बाळांचीही वाढ चांगली होते.

बाळाला दूध कोण पाजते?

प्रत्येक आई म्हणते मी माझ्या बाळाला दूध पाजते. पण सत्य हे आहे की, बाळ स्वतः दूध पिते. निसर्गाने त्याला

उपजतच ही देणगी दिली आहे. तो स्वतः स्वतःचे पोट भरायला समर्थ आहे. बाळाची जर इच्छा नसली तर कोणी आई त्याला दूध पाजू शकत नाही. आई हे निसर्गाचे दूध बनवण्याचे साधन आहे. निसर्ग आईच्या माध्यमातून दूध बनवून देतो आणि बाळाला उपजतच ते कसे प्यायचे हे माहीत असते. बाळ आईचे दूध पितो त्यामुळे आईला दूध येते. बाळाने स्तन चोखले नाही तर आईला दूध येत नाही. बाळाचे दूध केव्हा बंद करायचे असे आया विचारतात.

आई दूध बनवू शकत नाही तिला दूध थांबवण्याचा काहीही हक्क नाही. नवीन जन्माला आलेला बालक बोलू शकला असता तर तो म्हणाला असता-

आईचे दूध पिणे हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे व यासाठी माझ्या आईला सहा महिने स्तनपानाची रजा मिळालीच पाहिजे. यासाठी सर्वांनीच प्रयत्न केला पाहिजे.

प्रश्न : बाळाला पुरेसे दूध मिळते हे आईला कसे कळेल?

उत्तर : बाळ दूध प्यायल्यावर दोन-तीन तास झोपतो. वरचे पाणी न पिताही दररोज २०-२५ ग्रॅम वजन वाढते. भरपूर लघवी होते.

बाळाला स्तनपान किती दिवस द्यावे?



बाळाला हवे असेल तितके दिवस. पहिल्या वर्षी पाजावेच. चार महिन्यांनंतर घन आहार सुरू करावा. दुसऱ्या वर्षी बाळाला पाजल्यास प्रथिने, चरबी, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम



## मुले मस्त वाढवूया

व रोगांविरुद्ध संरक्षण करणारी प्रतिकार शक्ती आईच्या दुधातून बाळाला मिळते. जी इतर कोणीही बाळाला देऊ शकत नाही. बाळाला आईचे दूध सहा महिने पुरेसे होते. त्यानंतर आम्ही त्याला भरवतो आणि त्यात आम्ही कमी पडलो तर बाळाच्या वाढीत त्रुटी येतात. बाळाची वाढ नीट होत नाही.

४ते ६ महिन्यांनी आपण जेवतो ते सर्व अन्न गिळता येईल एवढेच पातळ करून बाळाला भरवायला हवे. आमच्याकडे घन आहाराएवजी गार्ड, म्हशीचे, बकरीचे दूध बाळाला भरवले जाते; यासाठी बऱ्याचदा बाटलीचा पण वापर केला जातो. या बाटलीमुळे जुलाब होऊन होऊन लाखो मुले दरवर्षी मरतात. म्हणून आम्ही बाटलीला पुतनामावशी म्हणतो.

आईचे काम फक्त स्वतःचे दूध उपलब्ध करून देण्याचे असते. आईने ते बाळाला हवे तेवढा वेळ आणि हव्या त्या वयापर्यंत घेऊ द्यायला हवे. आईच्या दुधाव्यतिरिक्त कोणतं दूध द्यायचं? बाळाला कोणत्याही इतर दुधाची गरज नाही. प्रत्येक प्राण्याचे दूध वेगळे असते. जसं उंदराच्या दुधामध्ये १४ टक्के प्रथिने असतात व मानवी दुधामध्ये मात्र एक टक्का प्रथिनं व चार टक्के स्निग्धांश असतो. कारण आपल्या बाळाची ती गरज आहे. लॅक्टोज साखर आपल्या दुधामध्ये सर्वात जास्त असते व मेंदूची वाढ व्हायला त्याची जास्त गरज असते.

चार महिन्यां नंतर फक्त आईचे दूध पिऊन बाळाचं पोट भरत नाही. त्यावेळेस निसर्ग बाळाला शिकवतो की, तुला त्याच्या पुढे दूध कमी पडेल. तेव्हा आता खायला शीक; म्हणून हे बाळ प्रथम हात तोंडात घालते. मूठ चोखायला लागते. मग त्या हाताने जे जे त्याला धरून तोंडात घालता येईल ते ते तोंडात घालून हे अन्न आहे का? हे मला खाता येईल का? अशी चाचपणी तो करू लागतो. आईबाबा भरवत असताना बाळाचे तोंड एकवेळ उघडणार नाही, पण त्याचा हात काही वस्तू घेऊन आला की बरोबर तोंड उघडते. ही



**रोज एकदा जरी बाटलीने दूध पाजले  
वा एकदाही चोखणी दिली तरी  
आईचे दूध कमी होते.**

निसर्गाची योजना आहे. उताणा पडून पाठीवर झोपून कसं कोणाला खाता-पिता येईल; म्हणून देव त्याला पालथं पण पडायला शिकवितो. बाळ पालथं होतं.

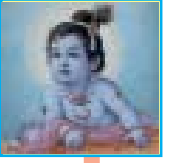
अन्न लांब असेल तर बाळ रांगत जातो. खाता खाता काही खाली सांडतं. काही पोटात जातं. परंतु हेच जर आजीने बाळाला दोन पायांच्या मध्ये झोपवून दूध पाजलं तर त्यातलं कधी कधी काही दूध श्वासनळीत जाऊन बाळाला ठसका लागतो. बाळ काळं - निळं पडतं. खोकला येतो. एखाद्या वेळी बाळाच्या जिवाला धोकाही पोहोचू शकतो. प्रत्येकाने एकदा पाठीवर झोपून एक वाटी पाणी पिऊन बघावं. मग त्या बाळाला काय यमयातना होत असतील ते कळेल.

बाळाला जर पातळ अन्नपदार्थ पाजायचे असले तर त्याला मांडीवर किंवा कुशीत बसवून चमच्याने पाजायला हवं. अगदी कमी सातव्या आठव्या महिन्यात जन्माला आलेले, कमी दिवस भरलेले अर्भक देखील तोंडाला बोंडलं किंवा वाटी लावली की, चुटूचुटू दूध पिते. आईचं दूध कमी पडल्यावर बाळानं काय खावं?

गाईच्या वासराचे आपण दूध काढतो त्याला दूध कमी पडल्यावर तो चारा खातो आणि जाडा होतो, हत्तीचं बाळ सुके गवत खाऊन जाड होतो. कोंबडीचं पिल्लू कचऱ्यामधून अन्न शोधून जाड होतं. आमचं बाळ मात्र कोंबडी खाऊन देखील बारीक राहतं. याचं कारण असं की, आमच्या मुलांना आहारस्वातंत्र्य नाही. सर्व प्राण्यांच्या बाळाला (पिल्लांना) आहारस्वातंत्र्य आहे. त्यांच्या मजीने दिवसभरात त्यांना ते हवं तेव्हा खातात. आमचं बाळ मात्र आजीला, आईला वाटेल तेव्हा, त्या देतील तसं खातात. साहजिकच त्यांना हवे तेव्हा मिळत नाही. पण त्यांना देतात तेव्हा खायला लागतं. पुन्हा त्यांना दुसऱ्या प्राण्यांचे दूध प्यावे लागते.

**भारतात सशक्त व भरपूर आहार असलेल्या  
आयांना बाळ ६-७ महिन्यांचा होईपर्यंत पोटभर  
होईल एवढे भरपूर दूध येते तर अशक्त, आहार कमी  
पडलेल्या, पंडुरोग असलेल्या आयांचे दूध बाळांना  
३ महिन्यांच्यावर पुरत नाही.**





प्रश्न : अशावेळी काय करावे?

उत्तर: कोंबडीच्या, गाईच्या, हत्तीच्या बाळाला सुके गवत पचते, परंतु आमचं बाळ या सर्वांपेक्षा हुशार! आमच्या बाळाला देवाने कच्चे देखील पचायची क्षमता दिली आहे. म्हणून कच्चे दिले पाहिजे असे नाही. एक वाटी डाळ व एक दोन वाटी तांदूळ यांचे मिश्रण करा. ते भाजा, दळा आणि डब्यात भरून ठेवा आणि पाण्यामध्ये किंवा दुधामध्ये कालवून त्यात थोडे तेल, तूप, चवीसाठी मीठ, साखर टाकून गिळता



येईल एवढं पातळ करून बाळाला कुशीमध्ये घेऊन अंगावर दूध पाजण्याआधी भरवा.

बाळ स्वतःच्या तोंडात भाताची शिते घालून खायला शिकेल तेव्हा त्याला दिवसभर अन्न उपलब्ध राहू द्या.

आमच्याकडे कपाटं भरलेली असतात. पण

मुलं मात्र उपाशी असतात. छोट्या बाळाला दोन-दोन तासांनी भूक लागते, ते भुकेचं रडणं आईला लगेच कळतं. ती त्याला पाजते, हे जोपर्यंत चालू असते तोपर्यंत म्हणजे चार पाच महिने बाळ चांगले वाढते. त्यानंतर मात्र रडलं तर त्याला चिऊ, काऊ दाखवतात. प्लॅस्टिकची खेळणी किंवा तुकडे चोखायला देतात. याने मन रमतं, पण पोट भरत नाही. तो चिडचिडा होतो आणि उपाशी राहतो व बारीक होतो.

**त्यांना काय दिले तर पचेल?** आपल्या घरामध्ये जे काही अन्न असेल ते सर्व दिलं तरी चालेल. त्यांना कच्चे पचते, तेव्हा शिजवलेले तर पचनारच, तेव्हा हे मनातलं काढून टाका. तुमच्या मुलांना ते वडील होईपर्यंत दर दोन अडीच तासांनी भरपूर अन्नाची गरज असते. पण खेळण्यापायी किंवा शाळेत गेल्यामुळे बाळ मागू शकत नाही. त्याला दर दोन तासांनी म्हणजे दिवसाला दहा-बारा वेळा अन्नाची गरज आहे हे आई-वडिलांच्या ध्यानी न आल्यामुळे त्याला ते दिवसाला दोन वेळाच जेवू घालतात त्यामुळे दिवसभर मुले

उपाशी राहतात.

बाळ हा घरचा राजा असतो. तो जर जेवला नाही तर घरी कोणाला जेवण जात नाही. तो आजारी असेल तर कोणाला झोप लागत नाही. पण त्याला आहाराचे स्वातंत्र्य आहे का?

नक्कीच नाही. मुलाला तहान लागली तर त्याला पाणी देखील मिळत नाही. कारण तो सांडेल म्हणून ते त्याच्या आवाक्याबाहेर ठेवलेले असते. त्याला तहान लागून तो तळमळतो व रडतो. त्याला तहान लागली आहे हे कोणाला तरी कळेपर्यंत त्याला तहानलेलेच राहावे लागते.

सर्वसाधारणपणे आमच्या घरी मुलांना तेच खावे लागते; जे आई वडील देतील; त्यांना ते आवडो किंवा न आवडो. त्यांना तेव्हाच मिळेल जेव्हा आई-वडील देतील; त्यांना भूक असो किंवा नसो ते त्यांनी भराभरा खाल्लेच पाहिजे. ते चावो अथवा न चावो.

या सर्वांमध्ये मुलांना आई-वडिलांचे ऐकावेच लागते. यासाठी आई-वडील मुलांना मारतात, रागवतात, भीती दाखवतात, निरनिराळे औषधोपचार करतात.

उपचार कसले? औषध अत्याचारच ते ! या सर्व प्रकारे मुलांची भूक मरून जाते. त्यांचे पचन मंदावते व खाल्लेले अन्न त्यांच्या अंगी लागत नाही.

बाळाचा आहार कसा असावा?

बाळाचे अन्न ताजे, शिजवलेले, स्वच्छ निरनिराळ्या प्रकारचे हवे. जेवणाची वेळ आनंदाची हवी. जबरदस्ती, रागावणे टाळा. घरचेच अन्न द्या. बाळासाठी खास काही बनवायला नको. बाळाला सहज खाता येईल तेवढे घट्ट अन्न भरवा. त्यापेक्षा पातळ अन्नाने बाळाची भूक भागत नाही.

बाळाने दिवसातून दोन वेळा जेवणे म्हणजे मोठ्या माणसाने आठवड्यातून दोनदाच जेवल्यासारखे आहे; त्यामुळेच या देशातील जवळपास ९० टक्के मुलं कोणत्याही वेळी अर्धपोटी किंवा



उपाशी, कमजोर, अशक्त असतात. आपले स्वयंपाकघर मुलांच्या कामाचे नाही, मुलं खेळ सोडून स्वयंपाकघरात



## मुले मस्त वाढवूया

येणार नाहीत. मुलांचे स्वयंपाकघर त्यांच्या खिशात हवे. बाळाने डाळ, भात खावा असा आपला हट्ट असतो. तेव्हा आपला हट्ट सोडून त्याचे खिसे चण्या-कुरमुऱ्यांनी भरून ठेवल्यास तो त्याच्या मर्जीने दिवसभर खाऊ शकेल.

आपण कोंबडीला चणे खायला लावू शकत नाही म्हणून खुराड्यात कोंबडीचे अन्न टाकून ठेवलेले असते. घोड्याला पाणी पाजू शकत नाही. त्याच्या तोंडाशी तोबरा बांधतात. बाळाच्या तोंडाला थैली नको, त्याचा खिसा २४ तास भरून ठेवायला हवा. त्याने त्याला त्याच्या मर्जीने खाण्याचे स्वातंत्र्य मिळते. चणे, कुरमुरे, डाळे असले काहीही अन्न ठेवले तरी चालेल. ५ वर्षांपुढे त्यात शेंगदाणे, खोबरे टाकता येईल. बाळाला ते खाली सांडू द्या. तर त्याचे पोट नक्कीच भरेल.

बाळाला आईने अन्न भरवावेच. त्याला खिशातील आहाराची जोड द्यावी.

मुलांना स्वतः हाताने खायची इच्छा असते. तुम्ही ते त्याला दिले पाहिजे. आपण घोड्याला पाण्यापाशी नेऊ शकतो. आपण बाळाला अन्न उपलब्ध करून देऊ शकतो. त्याला जबरदस्ती करायची गरज नाही. बाळ आई वडिलांना खाताना बघतो, त्यांचे अनुकरण करतो. असे करायला त्यांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. विंचवाचे घर पाठीवर तसे मुलांचे स्वयंपाकघर खिशात हवे. मुलांना सतत आहार हा त्यांच्या



**ज्यांना काही खायला मिळत नाही ते अंगठे चोखतात.**

**कुमार शिवाजी गोरीराम घोले, शुक्रवारपेठ, जुन्नर. हा माती खायचा. त्याचा खिसा चणे शेंगदाण्यांनी दिवसभर भरून ठेवल्याने त्याची माती खाणे सुटले. वारंवार जुलाब लागणे बंद झाले. तब्येतही सुधारली.**

खिशातून सहज मिळू शकतो.

त्यांची सर्वांगीण प्रगती होण्यासाठी त्यांना अन्नाचा अनिर्बंध पुरवठा केला पाहिजे. मुलांचा खिसा १००-१५० ग्रॅम शेंगदाण्यांनी दिवसभर भरून ठेवला तर तीन महिन्यांच्या आत त्यांचे वजन निश्चितच वाढेल. कमीत कमी पैशामध्ये जास्तीत जास्त उष्मांक कोणत्या अन्नामध्ये मिळतील? सोयाबीन १५ रुपये किलो पडते. १०० ग्रॅम सोयाबीन खाऊन ४२० कॅलरीज व २२ ग्रॅम प्रथिने मिळतात, तर एक रुपयाचे १०० ग्रॅम म्हशीचे दूध केवळ ६७ उष्मांक शक्ती व ४ ग्रॅम प्रथिने देते. जे अन्न आपणास पुरेसे उष्मांक देते ते आपल्याला प्रथिनांचा पुरेसा पुरवठा करते. तेव्हा आपण प्रथिने कमी पडण्याचा विचार करायला नको. फक्त उष्मांकाचा विचार करायला हवा. आपल्या दंडाचा घेर आवश्यकतेपेक्षा कमी असेल तर त्याचा अर्थ आपणास उष्मांक कमी पडतात.

सोयाबीन इतर डाळीप्रमाणे पचायला जड आहे. म्हणून ते भाजून वापरावेत. आपल्या पोटांमध्ये जंत, आव असतील तर आपण खाल्लेलं अन्न जंत खाणार. आपले यकृत हे बाइल हा पचनास मदत करणारा रस बनविते, तसेच अन्नापासून तयार होणाऱ्या साखरेचा साठा करते. यकृत खराब झाले असेल तर ते नीट काम करणार नाही. बाहेरचे उघडे अन्न खाल्ले तर त्यावर बसणाऱ्या माशा, धुळीकण तसेच अस्वच्छ विक्रेत्याच्या हातातून आपल्याला बाधा होऊ शकते. आपल्याला जंत व आव होते. यकृत (लिव्हर) खराब होते. त्यामुळे बाहेरचे अन्न खाणे कटाक्षाने टाळावे.

सकाळी नाश्ता हवा

मुलांना दर चार तासांनी भूक लागते. सकाळी बाळ उठतो तेव्हा जवळ जवळ १०-१२ तास त्याने काही खाल्लेले नसते.



**बाळकृष्णाची आई कैदेत होती. तो आई यशोदेच्या दुधावर वाढला. गार्हस्थ्यीच्या दुधावर नव्हे. कृष्णाने लोणी, तूप खाल्ले पण दूध प्यायलाचा उल्लेख नाही. आपल्या मुलाला तेल, तूप, लोणी देऊन कृष्ण करा.**



हा उपवास सकाळी नाश्ता करून सोडायचा. त्याला इंग्रजीत ब्रेक-फास्ट हा योग्य शब्द आहे. हा मुलांच्या आवडीचा हवा. जे मूल सकाळी नाश्ता करत नाही त्याचे अभ्यासात वा कोणत्याही कामात नीट लक्ष लागत नाही. जे आईवडील नाश्ता करतात त्यांचेही दिवसभराचे काम चांगले होते. म्हणून आई बाबांनी रोज सकाळी मुलांसोबत नाश्ता करावा. मुले अनुकरणाने शिकतील. (हा सल्ला जाड आईबाबांसाठी नाही.)

शाळेत डबा

राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण संस्थेच्या पाहणीवरून असे कळते की सर्व मुलांचे वजन दर वर्षी दोन किलोने वाढते. शाळेत जायला लागल्यावर मात्र एक किलोने वाढते व त्याच्या अंगातील चरबी घटते.

निष्कर्ष : शाळेमुळे मुलांची उपासमार होते, त्यांचा अभ्यासावर व शारीरिक वाढीवर देखील परिणाम होतो. याला उपाय काय?

एकच. शाळेत डबा द्या. नीट खाता येईल एवढी मधली सुट्टी द्या. जमल्यास त्यांना मधल्या दोन सुट्ट्या द्या व जमल्यास त्यांना खिशांमध्ये चणे, शेंगदाणे द्या.

मुलांना चॉकलेट किंवा तत्सम पदार्थ कमी द्यावेत. गोड चॉकलेट गोळ्या दाताला चिकटतात. साखर टाकून दूध प्यायल्यावर त्याचा थर दातावर राहतो त्यात जंतू वाढतात व दात किडतात. हे दूध जर आपण बाळाला पाजत असू तर

दात येता येताच किडायला लागतात. म्हणून मुलांना दूध साखर देणे बंद करा. दुधातील कॅल्शियमने दात चांगले येण्यास मदत होईल म्हणून दूध दिले जाते, पण दुधाने दात किडून पडतात. उपायाऐवजी अपायच होतो. दात पडलेल्या सिंहाची उपासमार होणार तसेच दात किडलेल्या मुलांची उपासमार होते. म्हणून इंग्लंडमध्ये जेवणाव्यतिरिक्त



**दूध आणि चॉकलेटने दात किडतात, पाहुण्यांनी पण ते आणू नये. किडलेल्या दातात जंतू राहतात. ते वारंवार आजार करतात.**

गोळ्या, चॉकलेट खाण्यास बंदी आहे व जेवताना गोळ्या चॉकलेट खाल्ले तर दात घासणे आवश्यक आहे.

मुले नेहमी पेस्ट खातात. अशी आयांची तक्रार असते. खाता येईल असे दंतमंजन काही आहे का?

हो, आहे. आवळा, बोरें, चिंचा व इतर सर्व फळे गाजर टोमॅटो हे सगळे मुलांनी जेवणानंतर दिवसभर खाल्ले तर दात साफ पण होतात व त्यांचे पोट भरते. व्हिटॅमिन पण मिळते. यामुळे मुलांचे आरोग्य नीट राहील व कुटुंबातही आनंद फुलेल. अमेरिकेत तर दिवसात पाच वेळा फळे खावीत असा तज्ज्ञ सल्ला देतात.

आव व जंत

खूप भारतीयांना आव व जंताचा त्रास आहे. आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आवेसाठी टीनीडांझॉल व जंतासाठी अलबैडाझॉल हे औषध घ्या. शिवाय घराबाहेर कोणाच्याही हातचे खाऊ नका, त्याची आव व जंत तुम्हाला लागण्याचा धोका आहे. पंडुरोग रक्त कमी असल्यामुळे होतो. अंदाजे ७५ टक्के भारतीयांना पंडुरोग आहे. यामुळे लवकर थकवा येतो, भूक कमी होते. स्मरणशक्ती कमी होते. कामात लक्ष लागत नाही. आजारपण लवकर येते. यावर उपाय म्हणजे औषधाच्या दुकानात फेरस सल्फेट नावाची गोळी मिळते. ती सरकारी दवाखान्यातून मोफत मिळते. १२ वर्षांखालील व्यक्तींना दोन गोळ्या, सहा वर्षांवरील सर्व व्यक्तींना एक गोळी सहावर्षांखालील मुलांनी १/२ गोळी रोज जेवणासोबत तीन महिने घेतल्यास पंडुरोग बरा होईल. याने संडास काळी होते.

**आहार कमी पडल्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो. बद्धकोष्ठता असेल तर त्याला घन आहार जास्त द्या. बाळाला संडास होत नसेल तर झायलोकेन मलम संडासाच्या आधी लावा. चांगल्या बाळाला जादा कॅल्शियमची गरज नाही. जादा कॅल्शियम दिल्यास रक्तातील कॅल्शियम वाढून मुखडे होऊ शकतात.**



मुले मस्त वाढवूया

## वजन वाढवायला अंगाने भरायला मुलांना किती तेल पचू शकते?

(हे जाड मुलांनी करू नये.)

### तेल

शरीरातील चरबी ही तेलापासून बनते. ज्यांना चरबी कमी असते ते अशक्त, कमजोर व ज्यांना प्रमाणात चरबी आहे ते सशक्त. ज्यांना जादा चरबी आहे ते लठ्ठ.

चरबी वाढवण्यासाठी सर्वोत्तम तेलाचा वापर करणे.

आईच्या दुधातून बाळाला स्निग्ध पदार्थ रोज मिळतात.

आईच्या दुधामध्ये एसॅशियल फॅटी ॲसिड पी. यु. फ. ए. (पॉली अनसॅफरेड फॅटी ॲसिड) नावाचे स्निग्ध पदार्थ असतात. हे गायी-म्हशींच्या दुधामध्ये कमी असतात. पण वनस्पतीमधून काढलेल्या तेलापासून मिळतात. ज्या मुलांना आईचे दूध मिळत नसेल त्यांना १० मिलिलीटर शेंगदाण्याचे, खोबऱ्याचे तेल रोज मिळायलाच हवे.

जर एका कुटुंबात ६० किलो वजनाचे बाबा, ५० किलो वजनाची आई, २५ किलो वजनाचा एक मुलगा, २ वर्षांची १० किलो वजनाची मुलगी तर यांना रोज प्रत्येकी १ मि.ली. म्हणजे १४५ ग्रॅम रोज म्हणजे महिन्याभरात ४ किलो व प्रत्येक जादा व्यक्तीमागे महिन्याला १.५०० किलो यापेक्षा कमी तेल-तूप खाल्ल्यास कुटुंबाच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होईल. १०० ग्रॅम तेलबिया खाल्ल्यास २० ग्रॅम तेल मिळते. कुटुंब महिन्याला शेंगदाणे/खोबरे २ किलो खात असेल तर २ किलो मागे ४०० ग्रॅम तेल मिळेल. घरातील तेल हे भाज्या,

चटण्या, फोडणी यात जास्त जाते व याचा उपयोग मोठी माणसेच जास्त करतात आणि मुलांच्या वाट्याला त्यामुळे हे तेल कमी येते. जर अपेक्षेपेक्षा प्रत्येकाच्या डाव्या दंडाचा घेर कमी असेल व त्यांना आपले वजन वाढवायलाचे असेल तर तिप्पट तेल खायला हवे. अपेक्षित वजन झाल्यावर पुन्हा तेल कमी केल्यास चालेल.

### मुलांना किती तेल पचू शकते?

बाळाच्या वजनाच्या प्रत्येक किलोसाठी ३ मिलिलीटर तेल अगदी कमी दिवसात जन्माला आलेल्या मुलांना देखील पचू शकते. मोठ्या मुलांना १ किलोमागे ५ मिलिलीटर पचू शकते. हे तेल डाळ-भातात वाटून द्यायचे किंवा तळलेले पदार्थ जादा करायचे. तेलबियांचा आहारात समावेश करावा. उदा. शेंगदाणे, तीळ, सोयाबीन यांचा आहारात उपयोग वाढवावा. यांपैकी सोयाबीन १५ रुपये किलो, हे सर्वात स्वस्त आहे. सोयाबीनमध्ये प्रथिने पण ४२ टक्के असतात. चीन व अमेरिकेमध्ये सर्व लोक सोयाबीन भरपूर वापरतात. तेथे सोयाबीन तेलच वापरतात. रिफाइंड केलेल्या तेलाला रंग, वास, चव काहीही नसते. मुले ते सहजपणे पितात.

तेल पिण्याच्या कल्पनेने कुणाला मळमळेल. एरंडेल तेलदेखील औषध म्हणून पितात. त्यापेक्षा रिफाइंड तेल

पुण्याला सेंटर फॉर सोशल सायन्सेस नावाची संस्था आहे. या संस्थेचे संचालक डॉ. प्र पी. कुळकर्णी यांच्या मार्गदर्शनाखाली डॉ. मीरा बापट यांनी पुण्याच्या सर्व प्रकारच्या हॉटेलांमधून व रस्त्यावरील भेळ पुरी इत्यादींच्या गाड्यांवरून अन्नपदार्थांचे २५२ नमुने तपासले. त्यातील ८१ टक्के अन्नपदार्थ मानवी सेवनास अपात्र निघाले. हीच परिस्थिती देशभर सर्वत्र आहे. आपल्या गावातील नगरपालिकेस असे तपास करून घ्यायला सांगावे. एखाद्या अन्नपदार्थात मानवी विष्ठेचा अंश मिसळला असेल तर तो पदार्थ खाण्यास अपात्र समजला जातो.

निष्कर्ष:- आपण ५ वेळा घराबाहेर खाल्ले तर त्यापैकी ४ वेळा (म्हणजे जवळ जवळ दर वेळी)

आपणाला त्यापासून आजार मिळेल.



रिफाईन्ड तेलाला रंग, वास, चव काहीही नसते.

सर्वच व्यक्ती रिफाईन्ड तेल सहज पितात.

तेलानंतर थोडे चणे, कुरमुरे खाल्ल्यास जराही मळमळत नाही. १० मिलिलीटर तेल रोज तीन वेळा प्यायल्यास ३०० कॅलरी जास्त ऊर्जा मिळते.

५ वर्षांखालील मुलाला सहसा एवढीच ऊर्जा कमी पडते. पाच वर्षांखालील मुलाने १० मिली. तेल तीन वेळा रोज प्याल्यास महिन्याभरात एक किलो वजन वाढते. सोबत २४ तास खिसा भरलेला हवाच. पाच वर्षांवरील मुलांना रोज २० मिलिलीटर तेल लागेल.

प्रत्येक माणसाला व मुलाला रोज ५० ग्रॅम म्हणजे महिना १.५ किलो तेल खायला हवे. चार माणसांच्या कुटुंबात महिना सहा किलो तेल वापरावे. वजन वाढवायला यापेक्षा जास्त व वजन कमी करायला ह्यापेक्षा कमी तेल वापरायला हवे.

१०० ग्रॅम शेंगदाणे खाल्ले की २० ग्रॅम तेल पोट्यात जाते.

पुष्कळ चांगले लागते. तेल प्यायल्यानंतर लगेच थोडेसे चणे कुरमुरे खाल्ले तर मळमळत नाही. १० मिलिलीटर तेल रोज तीन वेळा घेतले तर ३०० कॅलरीज शक्ती मिळते. ते नुसते घेता येते किंवा कोणत्याही पदार्थांमध्ये टाकून घेता येते. पाच वर्षांखालील मुलांना १० मिलिलीटर तेल रोज तीन वेळा घेतल्यास व त्याचा खिसा २४ तास भरून ठेवल्यास त्याचे वजन एक किलो एक महिन्यात वाढते.

विशेषतः गर्भावस्थेत मातांनी रोज २० मिलिलीटर तेल तीन वेळा घेतल्यास आहाराशिवाय किंवा आहारात घेतल्यास त्यांना ६०० कॅलरीज शक्ती जास्त मिळते. सर्वसाधारण माणसाला एका वेळी ३० मिलिलीटर तेल सहज पचते. शेंगदाणा तेल आणि खोबरेल तेलात आपल्याला उपयुक्त असे ट्रॉयग्लिसराईड नावाचे स्निग्ध पदार्थ भरपूर असतात.

तेल सातव्या महिन्यात जन्मलेल्या प्रीमॅच्युर बाळाला देखील सहज पचते. भूक वाढवायला वापरले जाणारे टॉनिक १२५ रु. लीटर पडते व अन्नासाठी इतर खर्च करावाच लागतो. तर शेंगदाणा तेल ५० रु. किलो व बाजारच्या डबाबंद अन्नापेक्षा या तेलामधून दुप्पट शक्ती मिळते. तेलाने अन्नाची चव वाढते. अंदाजे ५००० मुले आमच्याकडे अशा प्रकारचा आहार घेतात. ज्यांचे वजन कमी होते अशांची वजने पण वाढली. ज्यांची वजने चांगली होती ते प्रगतीपथावर आहेत.

अंदाजे ५००० मुलांना या आहार पद्धतीने (१ ते ३ महिने कालावधीत) झालेले फायदे

आधी	नंतर
वजन कमी	वजन १ किलो वाढले.
अशक्त	सशक्त
कशातच मन लागत नाही.	उत्साही
सदैव थकलेले	शक्तीचे धबधबे
सायंकाळी पाय दुखत	आता नाही
दुर्मुखलेले, अंतर्मुख	रसरशीत, आनंदी, भरपूर
खेळायला नको,	खेळतात
कोणात मिसळत नाही.	सर्वात मिसळतात.
सुरकतलेली त्वचा	स्निग्ध, जिवंत तरुण त्वचा
अकाली वृद्धत्व.	चिरतरुण

ह्याप्रमाणे वागूनही वजन वाढत का नाही?

१) ८५ टक्के लोक सूचना नीट पाळत नाहीत.

२) सूचना पाळायला सुरू केल्या तरीही लवकरच त्यात पुन्हा खंड पडतो व गाडी मूळपदावर येते.

३) इतर काही आजार असतो. या सल्ल्याप्रमाणे वागूनही वजन न वाढल्यास डॉक्टरांकडून तपासणी करून आपणास जंत (Amoebiasis, Worms), पंडुरोग (Anaemia), क्षयरोग वा इतर काही आजार नाही याची खात्री करून घ्या.





मुले मस्त वाढवूया

## अमायलेझ रीच फूड (ए.आर.एफ)

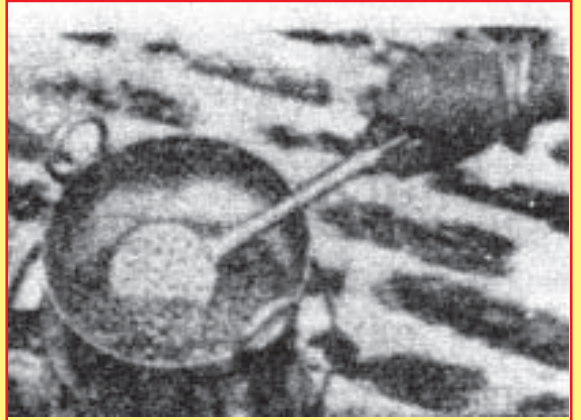
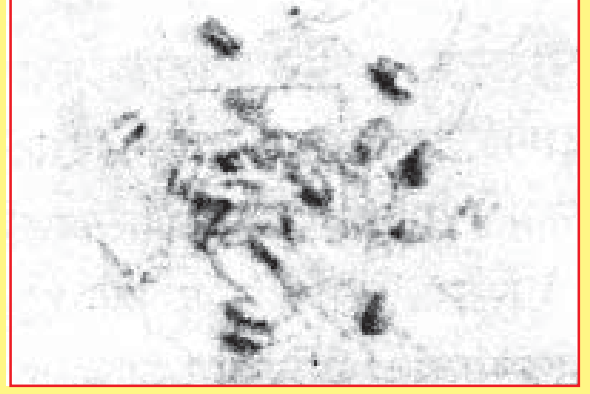
इडली, डोसा, ढोकळा, हे पदार्थ बनवण्यासाठी पीठ आंबवतात. पीठ आंबवण्याच्या प्रक्रियेमुळे पचायला हलके होते, शिवाय त्यातील जीवनसत्त्वांचे प्रमाण पण वाढते. म्हणून बाळापासून आजोबांपर्यंत सर्वांसाठी इडली, डोसा, ढोकळा हे पचायला हलके असलेले पदार्थ वारंवार बनवावेत.

मोड आलेल्या धान्यात अमायलेझ नावाचा पाचक रस बनतो. एक चमचा मोड आलेल्या धान्यातील पाचकरस अर्ध्या तासात वाटीभर अन्न पचवतो. म्हणून प्रत्येकाच्या पानात कोशिंबिरीमध्ये मोड आलेले धान्य हवेच. या मोड आलेल्या धान्यातून जीवनसत्त्वे पण मिळतात.

हे मोड आलेले धान्य दात नसलेल्या मुलांसाठी कसे वापरावे? एकदा मोड आणून महिनाभर कसे वापरावे?

२५० ग्रॅम गहू मोड आणून उन्हात चांगले सुकवा किंवा तव्यावर कोरडे करा व दळून हवाबंद डब्यात ठेवा. बाळासाठी बनवलेला वाटीभर शिरा, कणहेरी, खिचडी, पेज गरम असताना त्यात ही पावडर अर्धा चमचा टाका. यातील पाचक रस बाळाची १ वाटी पेज अर्ध्या तासात पचवतो. यामुळे त्यात नेहमी जेवढा रवा, डाळभाताचे पीठ आपण बाळाचे वाटीभर अन्न बनवायला वापरतो, त्याच्या दुप्पट पीठ घेता येते. ही पेज बाळाला पटकन पचते. ही २५० ग्रॅम पावडर एका बाळाला एक महिना पुरते त्यात जीवनसत्त्वे पण असतात. आधी घट्ट असलेली पेज अर्ध्या तासात पातळ होते. त्यामुळे पूर्वीपेक्षा दुप्पट रवा घेऊन पेज बनवणे व त्यात पाचक रस पावडर टाकली ती घट्ट न राहता पातळ होते व बाळ ती खाऊ शकते. याप्रकारे एकच वाटी पेज खाऊनही बाळाच्या पोटात अन्न मात्र दुप्पट जाते. या पेजेत १ चमचा तेल दर वेळी टाकले की पेजेची चव पोषण मूल्य वाढते.

इडली, डोसा, ढोकळा, हे पदार्थ बनवण्यासाठी आंबवतात. पीठ आंबवण्याच्या प्रक्रियेमुळे पचायला हलके होते, शिवाय त्यातील जीवनसत्त्वांचे प्रमाण पण वाढते. म्हणून बाळापासून आजोबांपर्यंत सर्वांसाठी इडली, डोसा, ढोकळा हे पचायला हलके असलेले पदार्थ वारंवार बनवावेत.





## मुलांना मस्त निरोगी दीर्घायुषी करा!



खालील सूचना दरमहा नीट वाचून पाळल्यास आपलेही बाळ निरोगी व दणकट होऊन शंभर वर्षे जगेल.

अमेरिकेत जन्मलेल्या दर १०० मुलांपैकी ९५ मुले ७७ वर्षे जगतात. भारतात जन्मलेल्या दर १०० मुलांपैकी १२ मुले पहिल्या वर्षी व एकूण २० मुले पाचव्या वर्षापर्यंत मरतात. कधीही दर शंभरातील १०-२० आजारी असतात व बहुतेक मुले अशक्त असतात. त्यांची मुख्य कारणे १) सर्व रोग प्रतिबंधक लसी न देणे. २) आजाराकडे दुर्लक्ष करून इलाज उशिरा करणे. ३) पोटभर अन्न मुलांच्या पोटात न जाणे. ४) अस्वच्छ अन्न व पाणी वापरणे. (९० टक्के मुले त्यामुळे दगावतात.) ५) खूप मुले असणे व ६) आरोग्याबद्दल अज्ञान असणे.

१) रोज २०,००० मुले आपल्या देशात रोगांनी मरतात. १) गोवर २) पोलिओ ३) गालफे ४) धनुर्वात ५) डांग्या खोकला ६) घटसर्प ७) टायफॉईड ८) टी.बी. हे रोग-प्रतिबंधक लस दिल्यास बाळाला होत नाहीत. आजच डॉक्टरांना भेटा व त्यातील एखादी लस आपल्या मुलांना द्यायची राहिली असेल

तर लगेच द्या.

२) आजाराने मुले अशक्त होतात. या अशक्त मुलांना आजार जास्त होतात म्हणून आजारावर लवकर उपचार करा. त्याने तो रोगी लवकर बरा होईलच, शिवाय इतरांमध्ये तो रोग पसरणार नाही. (अ डीव्हीलह षप िळाश िरीश पळपश) सर्वसाधारणपणे मुलांचे एक किलो वजन वाढायला सहा महिने लागतात पण सहा दिवसाच्या आजारात एक किलो वजन घटते. म्हणून आजार टाळावे व आजार झाल्यास लगेच उपचार करून बरे करावे.

३) बाळाला जन्मवेळेपासून दीड, दोन वर्षे आईचे दूध द्यावे. ते सर्व रोगांपासून बाळाचे रक्षण करते. पहिले चार महिने केवळ आईचे दूध पुरे. बाळाला पाजताना दरवेळी आईने वाटीभर आहार घ्यावा. चणे, दाणे खाल्ले तरी चालेल. पाजल्यावर बाळाला खांद्यावर घेऊन ढेकर काढावी.

४) पाचव्या महिन्यापासून फक्त दुधाने पोट भरत नाही. म्हणून घरातील सर्व पदार्थ पातळ करून बाळाला भरवता येतात. बाळाला घरचे सर्व अन्न अगदी जन्मदिवसापासून पचते. त्रास घेऊन मुद्दाम काहीही करायची गरज नाही. आईबाबांच्या ताटातील सर्व पदार्थ गिळता येतील एवढे पातळ करून बाळाला द्यावेत, त्यात तिखट मसाले कमी हवेत. त्यासाठी आंबवून तयार केलेले पदार्थ पचायला हलके म्हणून सर्वोत्कृष्ट. उदा. इडली-डोसा, ढोकळा, ताक इत्यादी. हे पदार्थ किंवा खिचडी, डाळ-भात, शिरा, फळे, बिस्कटे गिळता येईल एवढेच (जादा नव्हे), पाण्याने पातळ करून भरवता येईल. हे केल्यास बाजाराच्या फॅरेक्स/सॅरेलॅक सारख्या डब्यांची गरज नाही. हळूहळू आहार वाढवा. दरवेळी स्तनपानाआधी भरवा.

५) कण्हेरी अशी बनवता येते.

एक वाटी तांदूळ व अर्धी वाटी मिश्र डाळी तुपात/तेलात भाजा. दळून हवाबंद डब्यात ठेवा. हे पीठ थोड्या पाण्यात लगेच शिजते व त्यात साखर टाकून बाळाला भरवा.



## मुले मस्त वाढवूया

६) बाळाला हातात अन्नपदार्थ धरून खायला उत्तेजन द्या.

७) बाटली म्हणजे जुलाबाला, मृत्यूला निमंत्रण. बाटली नको. दूध द्यायचेच असेल तर नेहमी वाटी चमच्याने पाजा.

८) कोंबडीच्या पिल्लांसारखे मुलांना दिवसभर खाऊ द्या. प्रत्येक ड्रेसला खिसा व त्यात घरी केलेला खाऊ (चणे, दाणे, खोबरे, चिवडा इत्यादी) नेहमी हवा. भूक नसो पण शिंदोरी असो. वर्षभर तीळगूळ, गुळदाणे, लाडू, चुरा खायला द्या.

९) शक्यतो सर्वांनीच रोज (१) एक पालेभाजी २) एक स्वस्त फळ (चिकू, पेरू, केळं, जांब) ३) नारळ, गाजर, टोमॅटो, काकडी, हिरवा वाटाणा, मोड आलेले मूग, मटकी यांपैकी एखादे खायला हवे. मोड आलेल्या धान्यातील पाचकरस अन्नपचनास मदत करतो. म्हणून २/३ चमचे तरी मोड आलेलं धान्य कोशिंबिरीतून रोज जेवणात हवे.

१०) सशक्त बाळ जन्माला यायला गर्भारपणात आईचे १२ किलो वजन वाढायला हवे. बाळ जन्मतः कमजोरी असेल तर कधी कधी खूप प्रयत्न करूनही ती कमजोरी संपूर्णपणे दूर करता येत नाही. म्हणून ती मुळातच टाळावी. यासाठी आईचा वरीलप्रमाणे आहार हवा.



निरोगी बाळाचे वजन नीट वाढते ते पहिल्या वाढदिवसाला जन्मवजनाच्या तिप्पट होते व नंतर दर ३ महिन्याला १/२ किलो वाढते. बाळाची निकोप

वाढ होत आहे की नाही हे बघायला पहिल्या वाढदिवसापर्यंत दरमहा व नंतर दर ३ महिन्यांनी बाळाचे वजन करा. ९० टक्के आजार अस्वच्छ अन्न व पाण्याच्या सेवनाने होतात म्हणून मुलांना बाजारचा खाऊ देऊ नका.

११) उलटी जुलाबाने आपल्या देशात अडीच लाख मुले दरवर्षी मरतात.

उलटी जुलाब होता बाळराजा, मीठ, साखर, पाणी पाजा.

(१ चिमूट मीठ) + (१ पेला पाणी व असल्यास चवीला लिंबू) प्रत्येक जुलाबासाठी १ वाटी पाणी, वरील सरबत,

नारळपाणी किंवा तांदळाची पेज पाजा. वरणाचे पाणी व भाताचे पाणी सर्वोत्तम.

१२) औषधे नेहमी १) बाटली हलवून २) वेळच्या वेळी ३) योग्य तितके दिवस द्या. ४) मुलांपासून दूर ठेवा. ५) डॉक्टरांकडून समजून घ्या. मराठीत नावे लिहून घ्या. औषधाबरोबरच्या चमच्यानेच घ्या. १ चमचा ५ मि.ली., १ मि.ली. १६ थेंब. घरचा चमचा वापरू नका.

१३) दर रविवारी नखे काढा. काहीही खाण्यापूर्वी व संडासानंतर साबणाने हात धुवा.

१४) वीज, भाजणे, रस्त्यावरची वाहने, चुकून रॉकेल व औषध पिणे, पलंगावरून पडणे यापासून बाळाचे रक्षण करा.

१५) मुले अनुकरणाने शिकतात. त्यांनी जे करायला हवे ते त्यांना कृतीने शिकवा. जे त्यांनी करू नये ते आपण करू नका.

१६) बेबी पावडर, बेबी सोप, बेबी ऑइलवर पैसे घालवू नका. शास्त्रीयदृष्ट्या सर्व तेलं, साबण, पावडरी सारख्याच.

१७) तज्ज्ञांच्या मते एका बाळाची कमावता होईपर्यंत नीट काळजी करायला २ लाख रु. लागतात. त्याची योजना झाल्यावरच दुसऱ्या बाळाचा विचार करा.

१८) लेकुरे उदंड जाहली। तो ते लक्ष्मी निघोन गेली।। बापुडी भिकेस लागली। खावया अन्न मिळेना।।

(रामदास स्वामी)

म्हणून शक्यतो एकच बाळ पुरे. दोन बाळात तीन ते पाच वर्षे अंतर ठेवा. त्यासाठी सर्वोत्तम तांबी.

१९) घरात चपला जोडे आणू नका. जमीन स्वच्छ ठेवा. कारण रांगता बाळ जमिनीवरील वस्तू तोंडात घालतो.

**कोंबडीच्या  
पिल्लांसारखे  
मुलांना  
दिवसभर  
खाऊ द्या.**





## बालसंगोपन



बाळांना भरवायच्या अत्रामध्ये मोड आलेल्या धान्याचा वापर करा. त्यातील अमायलेझ या पाचक रसामुळे बाळाचे अन्न पचायला हलके होते.

### बालसंगोपन

### आवश्यक

### अनावश्यक व खर्चिक

आंघोळ घालणे

घरचे कोणतेही (खोबरेल, तिळाचे इत्यादी कोणतेही) व चण्याचे पीठ, पावडर

३०० रु. लीटर बेबी ऑईल, २० रु. चा बेबी सोप. ५० रु. ची बेबी

५-६ महिन्यापासून आहार

खिचडी, पेज, २४ तास बाळाला चावायला व खायला कुरमुरे, पोळी ब्रेडचा, बिस्किटाचा तुकडा. (ज्यांना हे अन्न मिळत नाही ते उपाशीपोटी माती, बूट खातात, बोटे चोखतात.)

महागडे डबे, प्लॅस्टिकच्या, रबराच्या चोखण्या

खेळायला मुलांना खाऊ व खेळ

साध्या बाहुल्या. चणे, शेंगदाणे, स्वस्त फळे, (ह्यांनी दात स्वच्छ व शरीर दणकट राहते.)

रु. ३००० चा बाहुली सेट  
चॉकलेट, गोळ्या, ह्याने दात किडतात व अन्न नीट चावता न आल्याने उपासमार व कमजोरी येते म्हणून दोन जेवणांसोबत सोडल्यास इतर वेळी खाण्यास इंग्लंडमध्ये बंदी.  
बाजारी वस्तू ९० टक्के पाणी असलेले (फुटी, ट्री टॉप, मँगोला वगैरे)

खेळून दमल्यास खाणे.

स्वस्त फळे, (विंबल्डनमध्ये लगेच शक्ती मिळवण्यास केळी खातात.)



मुलांच्या आवाक्यात अन्न ठेवा

बाजारातील बेबीऑईल हे मिनरल ऑईल पासून बनवतात. मिनरल ऑईल म्हणजे मातीचे तेल रॉकेल सारखे. हे शरीरात शोषले जात नाही. खायचे तेल मालीशला वापरा. हे त्वचेतून शरीरात जाते व बाळाचे वजन वाढते.



मुले मस्त वाढवूया

## मुडदूस ऊर्फ रिकेट्स आपल्या मुलांना आहे का ? भारत मुडदूस (रिकेट्स) मुक्त करूया.



नेहमी कमीत कमी कपडे घाला. अंगावर ऊन पडू द्या. त्याने हाडे बळकट होतात. त्वचेखाली ड जीवनसत्त्व बनते व हाडे बळकट होतात.

आमच्या मुलांना हाडे बळकट होण्यासाठी 'ड' जीवनसत्त्व लागते. ड जीवनसत्त्व कमी पडल्याने मुडदूस (रिकेट्स) होतो. हाडे कमजोर होतात. आपण बुटके होतो. नवजात शिशूंच्या मातांमध्येच 'ड' जीवनसत्त्व कमी असेल तर त्यांच्या नवजात शिशूंना लहानपणीच मुडदूस ऊर्फ रिकेट्स होईल.

मातांमध्ये व नवजात शिशूंमध्ये रक्तामध्ये 'ड' जीवनसत्त्वाची पातळी किती असते व सहा महिन्याच्या किती बाळांना मुडदूस होतो. याचा अभ्यास डॉ.नुपूर अग्रवाल यांनी बालरोग विभाग जी.टी.बी. हॉस्पिटल, निशाद गार्डन दिल्ली ११००९५ येथे केला.

त्यांनी १७९ मातांच्या रक्तात 'ड' जीवनसत्त्व किती आहे हे मोजले. त्यांच्या बाळांच्या रक्तातही ते मोजले. एकदा बाळ २१ महिन्याचे असताना व एकदा बाळ सहा महिन्याचे असताना या अभ्यासाचे धडे :

१) २१ व सहा महिने वयाच्या बाळांमध्ये 'ड' जीवनसत्त्वाची पातळी कमी होती.

२) एकूण ३२ टक्के म्हणजे दर तिसऱ्या मुलाला मुडदूस / रिकेट्स होता.

३) १७ टक्के मुलांची हाडे मुडदूस होऊन खराब झाल्याचे त्यांच्या क्ष-किरण फोटोत दिसत होते. रक्तात 'ड' जीवनसत्त्व खूपच कमी होते.

४) ज्या मातांच्या रक्तात 'ड' जीवनसत्त्व कमी होते. त्यांच्याच मुलांना मुडदूस झाला.

५) मुलांना सूर्यप्रकाश जादा मिळाला तर मुलांच्या रक्तातील 'ड' जीवनसत्त्वाची पातळी वाढते.

६) मातांचा योग्य आहार व मुलांना रोज सूर्यदर्शन दिले (म्हणजे त्यांच्या चामडीवर सूर्यप्रकाश रोज पडला) तर मुडदूस कमी होईल. असाच अभ्यास व धडे मुंबईच्या डॉ. मीना देसाई व सहकारी यांचा आहे. आमचेही असेच निरीक्षण आहे.

### आपल्यासाठी धडे :

कोलेस्टेरॉल नावाचा एक तेलकट पदार्थ आहे. तो आपल्या शरीरामध्ये असतो. त्वचेखाली असतो. त्वचेवर सूर्यकिरण पडले की, कोलेस्टेरॉलपासून 'ड' जीवनसत्त्व तयार होते. हे 'ड' जीवनसत्त्व हाडांना कॅल्शियम भरून बळकट करते. झाडाच्या हिरव्या पानावर सूर्यकिरण पडले की त्यातील शक्ती वापरून पानातील क्लोरोफिल द्रव्य अन्न तयार करते. त्यासारखेच हे आहे. आपल्या लोकांच्या अडचणी आहेत.

१) कोलेस्टेरॉलचा अभाव व ते कसे वाढवणे. २) पुरेसा सूर्यकिरण चामडीवर न पडणे. ३) कॅल्शियम कमी मिळते.

### कॅल्शियमसाठी विड्याचे पान खा ।

हाडे बळकट होण्यासाठी कॅल्शियम लागते. आपण औषध





म्हणून कॉल्शियम घेतो ते अंदाजे ५००० रु. किलो पडते. विड्याचे पान चुना लावून खातात त्यातूनही कॉल्शियम मिळते. पण २ रु. किलो म्हणून ज्यांना हाडे बळकट व्हायला कॉल्शियम हवे त्यांनी जरूर रोज विडा खावा. विडा खाल्ल्याने रक्तातील कॉल्शियम वाढते. हे आम्हांला पान रोज खाऊन रक्तातील कॉल्शियम तपासले तेव्हा स्वतःला कळले. मुलांना, गर्भवतींना, दूध पाजणाऱ्या मातांना व चाळीशीवरील सर्व स्त्री-पुरुषांना कॉल्शियम लागते. रोज घरी जेवणावर पान खावे. मोठ्यांसह मुले खातील.

#### टीप :

१) पानपट्टीवर पान खाऊ नये. त्याने पोटचे आजार मागे लागतील.

२) याविषयी माहिती नसणाऱ्यांना माहिती द्यावी. त्याचे मत विचारू नये.

३) विड्याचे पान आयुर्वेदिक औषध आहे. त्यातील

१) चुन्याने हाडे बळकट होतात.

२) पान-जीरा शोपेने पोट साफ होते.

व्यायामाने कॉल्शियम हाडात जाते. व्यायामाचा अभाव हेच हाडे ठिसूळ असण्याचे प्रमुख कारण आहे. प्रत्येकाने तासभर घाम येईल असा व्यायाम करायलाच हवा. दोन किलोमीटरच्या आतील शाळा/कॉलेज ऑफिसला पायीच

जावे. नाच सर्वोत्तम व्यायाम आहे. लादी पुसणे, कपडे धुणे, अंगमेहनतीची कामे उत्तम व्यायाम आहे. श्रमदान करा. हाडे बळकट करून उंच, निरोगी, दीर्घायुषी व्हा !

राष्ट्रीय आहार सर्वेक्षण संस्थेचा असा अभ्यास आहे की बारीक मुलांना रोज गरजेपेक्षा ९० टक्के तेल कमी पडते. कॉलस्टेरॉल तेलापासून बनते. तेल तुपात असते.

रोज गरजेपेक्षा कमी अन्न मिळाले म्हणजे उपासमार झाली तर शरीरातील चरबी, कोलेस्टेरॉल व स्नायू जाळून जी शक्ती मिळेल त्यावर आपण जगतो. त्यामुळे बारीक मातांमध्ये व पुरुषांमध्येही कोलेस्टेरॉल कमी असते. कॉलेस्टेरॉलपासून बनणारे 'ड' जीवनसत्त्व व इतर जीवनावश्यक पदार्थही कमी पडतात मातांना व मुलांनाही.

गरजेपेक्षा जास्त अन्न खाल्ले की, जादा अन्नापासून शरीरात चरबी व कॉलेस्टेरॉल बनते. बारीक मातांनी, स्त्री-पुरुषांनी, मुलांनी घरी उपलब्ध असलेले कुठलेही अन्न थोडे थोडे दिवसभर खाल्ले तर ते रोज अंगाने भरतील व त्यांचे कॉलेस्टेरॉलही वाढेल.

आहारामध्ये तेल वाढले की कॉलेस्टेरॉल वाढेल. बारीक स्त्री-पुरुषाने दरवेळी काहीही खाताना प्रत्येक पदार्थात आवडेल तेवढे तेल घालून खावे. तर पदार्थ जास्त स्वादिष्ट होतील. शरीरातील कॉलेस्टेरॉलही वाढेल. रिफाईन्ड तेलाला चव नसते ते पिताही येते.

मुलांना दरवेळी अंगावर पाजताना अंगाला तेल लावले तर ते जिरते. मुलांना रोज सूर्यदर्शन द्यावे. सुखद उन्हात शक्य तेवढा वेळ ठेवावे. त्याने मुडदूस होणे कमी होईल. हे सर्वांनी जरूर करावे व सर्वांना सांगावे.

**सर्वासाठी धडे :** रामासारखे सूर्यवंशी व्हा. मुलांना रोज कोवळे ऊन दाखवा. बारीक मुलांना २-६ वेळा तेल मालीश करता येते. मुलांना मालीश करताना अंगाला लावलेले तेल अंगात जिरते. मुलांना दर दोन तासांनी मालीश करता येते असा अभ्यास आहे. हनुमान करा. मारुतीला तेल घालतात. मुलांनाही व बारीक आई-बाबांनाही भरपूर तेल-तूप दरवेळी आहारात रोज द्या. (जाड्यांना तेल-तूप नको.) ज्यांचे पोट दिसते त्यांना तेल नको.

#### बारके अंगात भरेपर्यंत किती तेल सुरक्षितपणे खाऊ-पिऊ शकतात.

वय	तेलाचे प्रमाण	दररोज	दरमहा
१) पूर्व प्राथमिक मुले	३० ग्रॅम/मिली	१ किलो	
२) प्राथमिक शाळेतील मुले	६० ग्रॅम/मिली	२ किलो	
३) माध्यमिक शाळेतील मुले व मोठे लोक	९० ग्रॅम/मिली	३ किलो	

**पोट दिसणार .. तेल-तूप घटवावे. पातळ आहार वाढवावा.**

**१ तास चालले तर २० ग्रॅम चरबी घटते.**

**पोट दिसणाऱ्यांनी भरपूर चालावे, पळावे.**



मुले मस्त वाढवूया

## प्रत्येकाने स्तनपान शिकावे, मुलांना जगवावे !

आईचे दूध = अमृत



स्तनपान शिकणे कसे जगावे याचे शिक्षण आहे.

“कोवळी पानगळ” हा आधुनिक गांधी डॉ. अभय बंग व डॉ. राणी बंग यांच्या महाराष्ट्रातील बालमृत्यूवरील अहवाल जगप्रसिद्ध आहे. या अभ्यासानुसार महाराष्ट्रात दरवर्षी २ लाख बालके पहिला वाढदिवस होण्याआधी मरतात. स्तनपान सर्वांनी नीट शिकले व सर्वांना शिकवले तर यातील खूप मुले रोज वाचतील. कारण स्तनपान सुरू करणे, चालू ठेवणे व स्तनपान घरचा तेल तूपयुक्त घन आहार देऊन सोडवणे यात होणाऱ्या चुकांमुळे मुले अर्धपोटी, उपाशी, कमजोर राहून आजारांनी दगावतात. उत्तम स्तनपानाने मुले सशक्त, दणकट, बुद्धिमान, दीर्घायुषी होतात.

शास्त्रशुद्ध स्तनपान शिकणे महत्त्वाचे आहे

शास्त्रशुद्ध पद्धती वापरल्यामुळे दरवर्षी इस्राईलमध्ये २-४ इंच पाऊस पडूनही जगात सर्वात जास्त प्रती एकर शेती उत्पादन होते. आपल्या १०-२० पट जास्त. आपणही शास्त्रशुद्ध स्तनपान शिक्षण या माहितीद्वारे देऊया. न उतता, न मातता ही माहिती सर्वांना देण्याचा नवस घेऊ या व आपणच आपला समाज चांगला करू या.

महाराष्ट्र सरकारला धन्यवाद !

दि. ३-८-०९ ला मा. मुख्यमंत्री श्री अशोक चव्हाण यांनी महाराष्ट्र सरकारच्या कर्मचाऱ्यांना ६ महिन्याची स्तनपान बाळंतपण रजा मंजूर केल्याचे जाहीर केले. ( लोकसत्ता दि.४-८-०९ . पहावे पहिले पान - पहिल्या प्रमुख बातमीतील चौकट.)

देश स्वतंत्र झाल्याने स्वातंत्र्यानंतर आज आपले आयुष्य दुप्पट झाले आहे. १९४७ मध्ये साधा माणूस ३७ वर्षे जगायचा आता ६७ वर्षे जगतो. चला आपला रोजचा पाव दिवस, पाव श्वास, आपले पाव उत्पन्न देशासाठी, समाजासाठी खर्च करू या. स्तनपानाचा प्रचार करणे हे यातील सर्वोत्तम काम आहे.

आज व १५ ऑगस्टला झेंड्यासमोर मी शपथ घेतो/घेते :- स्तनपान शिक्षण हे जीवन शिक्षण आहे. मी हे शिकेन व ११० कोटी भारतीयांना व ९ कोटी मराठी भाऊ बहिणींना शिकवेन. भाषण, लेख, टीव्ही, रेडिओ, वृत्तपत्रातून व चर्चेतून ही माहिती १५ भाषांतून सर्वांना देऊन यापुढील सर्व बालकांना सशक्त दीर्घायुषी ‘बाळकृष्ण’ बनवेन. मी ही शपथ व ही माहिती सर्वांना देईन.

आपले पूर्वज सांगायचे की गुरूला दोन गुरूदक्षिणा द्याव्यात. पहिली पैसे, दुसरी “मला दिलेले ज्ञान मी मरेपर्यंत सर्वांना देईन ही शपथ !” आम्ही ही गुरूदक्षिणा देऊ. आयुष्यभर आम्ही उत्तम स्तनपान सर्वांना शिकवू.

मुलामुलींना, तरुण तरुणींना विनंती. आवाहन व आव्हान छोटे डॉक्टर व्हा !

प्रिय मित्र मैत्रिणींनो, तुम्ही भावी आई बाबा आहात. तुमच्यात उदंड/खूप उत्साह व शक्ती आहे, ती वापरा. ही स्तनपानाची माहिती ओळखीच्या प्रत्येक मित्र मैत्रीण व बाई माणसाला द्या. त्याने उत्तम स्तनपानाने आज जी छोटी बाळे आहेत ती उत्तम शक्तिमान होतील. हे करताना तुमचाही विकास होईल. तुम्ही बोलायला शिकाल. आपला मुद्दा



समोरच्या व्यक्तीला समजावून सांगायला शिकाल. उद्याचे नेते व्हाल. .

प्राण्यांचे स्तनपान पाहून खालील माहिती मिळते.

१. मुलांना आईजवळच ठेवा. पाळण्यात, दूर ठेवू नका. ससे, मांजर, कुत्री, डुक्कर यांना खूप पिल्ले एकावेळी होतात त्यांचे डोळेही उघडत नाहीत. ते आईपाशी दुधाला लागूनच पडलेले असतात. दूध प्यायचे, झोपायचे, झोपेत वाढायचे. भूक लागली की उठून दूध प्यायचे एवढेच काम, ते आठवड्यात दुप्पट होतात.

आमच्या घरोघरी हेच व्हावे. ही कल्पना विरारचे सुप्रसिद्ध स्त्रीरोगतज्ज्ञ डॉक्टर दीपक देसाई यांची. याचे तीन फायदे आहेत.

१. लहान मुले लवकर थंड पडतात व थंडीत नीट वाढत नाहीत. ती आईपाशीच असली तर आईच्या उबेत ती भराभर वाढतात. हे खूप महत्वाचे आहे. कारण खूप मुले गार पडूनच



**मुलांना आईजवळच ठेवा.  
पाळण्यात, झुल्यात दूर ठेवू नका. वाघिणीची  
पिल्ले तिच्या आईजवळच असतात.**

मरतात. जी जगतात त्यांची वाढ खुरटलेली असते.

२. मुले आईजवळच असल्याने जादा स्तनपान करून भराभरा व छान वाढतात.

३. आईजवळची मुले कमी आजारी पडतात. ती दुर्लक्ष होऊन खराब होण्याची, मरायची शक्यता कमी होते.

जेव्हा जेव्हा जमेल तेव्हा नवजात बालके कांगारू

प्राण्यांसारखी आईने व बाबांनीही आपल्या पोशाखाच्या आत छातीशी ठेवावी. त्याने बालमृत्यू घटतात व मुले जास्त चांगली वाढतात. याला कांगारू मदर केअर असे म्हणतात. हे जगभर करतात. हे घरोघरी व्हावे.

**बाळाच्या दुधाच्या गाठींना हात लावू नये हे सर्वांना सांगू.**

भारतातील दोनशे वैद्यकीय महाविद्यालयात शेकडो विषयांवर दरवर्षी संशोधन सुरू असते. त्यांचे निष्कर्ष फाईल होतात. ते लोकांपर्यंत प्रसारमाध्यमांमधून पोचून लोकांचे आरोग्य सुधारायला हवे. अशा अभ्यासांतून हे कळले की, मायलेकांना स्तनपानाला खालील अडचणी येतात. दर पंधराव्या म्हणजे १०० पैकी ७ मातांना चांगले निपल नसते. कधी ते सपाट असते, कधी ते खराब झालेले असते. हा त्रास फक्त माणसांमध्येच आहे की, इतर प्राण्यांमध्येही असतो? गेली १० वर्षे याचा आम्ही अभ्यास केला. डुक्कर पैदास केंद्रात जाऊन डुक्करांची पिल्ले व त्यांच्या आया पाहिल्या, शेळ्या, मांजरी, कुत्री, गाई, म्हैशी यांचा अभ्यास केला. तेव्हा असे शिकलो की, या सर्व प्राण्यांना खूप पिल्ले होतात. प्रत्येक प्राण्याच्या मादीला खूप स्तन व निपल होते. पण, एकही खराब निपल असलेला एकही प्राणी दिसला नाही. हे प्राणी पाळणाऱ्यांनीही याला दुजोरा दिला. प्राण्यांच्या ३-४ डॉक्टरांशी बोललो, त्यांना २०-२० वर्षांचा अनुभव आहे. त्यांनीही खराब निपल वा सपाट निपलचे प्राणीच पाहिले नाहीत. कृषी विद्यापीठाच्या प्राणी विभागातही हेच कळले.

तेव्हा आम्ही या निष्कर्षाला आलो की, निपल खराब असणे हे फक्त माणसांमध्येच होते. हे का होते याचा खूप वर्षे शोध घेतल्यावर हे कळले की, बाळांची उपासमार करणारा व आईला अत्यंत त्रासदायक अशा स्तनातील दुधाच्या गाठी देणारा खराब निपलचा त्रास हा मानवनिर्मित आहे. चला आपण हा आजार नष्ट करू या. व खूप मायलेकांना सुख देऊ या.

आईच्या अंगातील दूध आणणाऱ्या हार्मोन्सने (अंतःस्राव) सर्व बाळांना जन्मवेळी स्तनात दूध बनते व स्तनाच्या गाठी होतात. नैसर्गिकपणे त्या गाठी पिळल्या जातात. दूध काढले जाते. जर अशावेळी बाळ नशीबवान असेल तर फारशा इजा होत नाहीत. पण जर इजा झाल्या तर खालील परिणाम होतात.



**नवीन बाळाचं दूध पिळल्याने गळू झालं.  
नवीन बाळाच्या दुधाला हात लावू नका.**

**१. स्तनाच्या गाठी पिकणे :** बाळाच्या या गाठी पिकल्या तर तेथे गळू होते. आजार वाढून बाळ मरू शकते. लगेच डॉक्टरकडून प्रतिजैविके (अँटिबायोटिक्स) द्या. मुलगी असेल तर ते स्तन / निपल नष्ट होऊ शकते. पुढे तिचे बाळ दुधाअभावी मरू शकते. (आपणच आपला निर्वंश करतो)

२. जरी जखमा पिकल्या नाही तरी त्या जखमा भरताना निपल नष्ट होते. वाचले, तर खराब होते व त्यातील दूध आणणाऱ्या नलिका कमी जास्त प्रमाणात, किंवा पूर्णपणे बंद होतात. अशी बालिका पुढे आई झाली की तिला खालील अडचणी येतात.

१. एका किंवा दोन्ही बाजूला दूध येत नाही किंवा कमी येते. २. दूध नलिकांतून जरी दूध बाहेर आले नाही तरी, ते स्तनात बनतेच. त्याच्या गाठी होतात. त्यांनी आईला असह्य वेदना होतात. दुधात आजार व गळू पिकवणारे जंतू भराभरा वाढतात. आईची स्तनाची गाठ पिकते. तिला ताप येतो. कधी प्रतिजैविके घेऊन भागते, कधी चिरा द्यावा लागतो. आजार, त्रास, पैशाचा खर्च वाढतो. आजार वाढला तर आई मरू शकते.

हे झाले आईचे. कमी दूध मिळणारे बाळ उपाशी राहते. मरते. वाचले तर बारीक, किडकिडे, अल्पायुषी होते. त्याला आईचे दूध कमी पडते. म्हणून दिलेले वरचे पाणी टाकलेले पातळ दूध त्याची उपासमार करते. बाटली लावली तर आईचे

उरले-सुरलेले दूधही जाते. वारंवार जुलाब होतात व बाळ अल्पायुषी होते.

आईच्या दुधातूनच बाळाला अन्न व पाणी मिळते. ज्यांना पाणी कमी पडते, त्यांची कावीळ बळावते. जन्मानंतर ३-५ दिवस सर्वच बाळांना कावीळ होते, पण आईला निपल नसल्याने कमी दूध व कमी पाणी मिळणाऱ्यांमध्ये कावीळीचे प्रमाण जास्त होते व त्यानेही बाळाला धोका होतो. कावीळीसाठी त्वरित उपचार करावा लागतो. बाळाला भरपूर स्तनपान व पाणी द्यावे, कोवळ्या उन्हात ठेवावे. डॉक्टर/परिचारिकांना लगेच दाखवावे.

काही बाळांना आईला निपल नाही म्हणून किंवा इतर कारणाने दूध कमी पडते. त्यांच्या रक्तातील साखर कमी होते. त्यातील काही मरतात. उरलेल्यांपैकी काहींना मेंदूला इजा होऊन पुढे डोळे खराब होतात. चष्मे लागतात व आकडीचा त्रास होतो. बुद्धिमत्ता कमी राहते. चला हे टाळू या.

हे त्रास मुलींना व त्या मुलींच्या मुलांना होतात. मुलांना पुढे दूध पाजायचे नसते. त्यामुळे मुलांना मोठेपणी काही त्रास होणार नाही.

पण ज्यांच्याघरी मुले जन्माला येणार त्यांनी जास्त सावध व्हावे. कारण त्यांची सून कुठे तरी जन्माला येणार. तिच्या दुधाच्या गाठी पिळून तिच्या घरच्या लोकांनी तिचे निपल खराब केले तर, तुमचा नातू उपाशी मरणार. हे टाळायला सर्वांना ही माहिती १५ भाषांत भारतभर द्या. कुणी सांगावे तुमची सून इतरभाषी, किंवा इतर परदेशी जन्मलेली असू शकेल. परदेशीही असू शकेल. म्हणून जगभरच हे सर्वांना शिकवावे.

**धडे :** हे अभ्यास हे शिकवतात की, नवजात बाळाच्या दुधाच्या गाठीला हात लावणे म्हणजे आपल्या हाताने आपला नातू खराब करणे/मारणे, आपला निर्वंश करणे आहे. हे टाळा. हे सर्वांना शिकवा.

स्तनपान ५ वर्षे द्या. ते थोडे दूध रूपी अमृत मुलांना आजारांपासून वाचवते.



# स्तनपान + बाळंतपणाची रजा ६ महिन्यांची हवीच हवी

महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, पंजाब, हरियाणा आदी राज्ये, केंद्र सरकार, भारतीय आयुर्विमा निगम, सरकारी बँका यांच्या कर्मचाऱ्यांना आता ६ महिने स्तनपान व मातृत्वाची भरपगारी रजा मिळते. हे आमच्या प्रयत्नाने झाले. असे सर्वत्र व्हावे.

इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडिआट्रीक्स या बाल आरोग्य तज्ज्ञांच्या राष्ट्रीय संस्थेने दि. ९.१.९२ रोजी एकमताने ठराव मंजूर केला की, स्तनपानासाठी आईला बाळाच्या जन्मापासून सहा महिने रजा मिळायला हवी. डॉ. हेमंत जोशी व डॉ. सौ. अर्चना जोशी यांनी हा ठराव मांडला होता.

UNICEF (युनीसेफ) युनायटेड नेशन्स चिल्ड्रेन्स इमर्जन्सी फंड ह्या संस्थेचा

अहवाल असा आहे की, बाळाला सहा महिने आईचे दूध पूर्ण वेळ मिळालेच पाहिजे. त्याने बालकांच्या आजारामध्ये व बालमृत्यूंच्या प्रमाणामध्ये प्रचंड घट होते.

नोकरी करणाऱ्या मातांना बाळंतपणाची रजा ३ महिनेच मिळते. अधिकाधिक स्त्रिया नोकरी करायला लागल्याने अधिकाधिक मुले स्तनपानाला मुकणार. कधीकधी आईला बाळंतपणाच्या पुष्कळ आधी संपूर्ण विश्रांतीसाठी रजा घ्यावी लागते तर बाळंतपणानंतर लवकरच कामाला जावे लागते. त्यांच्या मुलांना सर्वाधिक त्रास होतो.

बाळ बोलले असते तर ते म्हणाले असते की-

स्तनपान हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे. आईचे दूध मला १-२ वर्षे मिळालेच पाहिजे. आईला स्तनपानासाठी ६ महिने रजा मिळालीच पाहिजे.



प्रसूतीनंतर त्वरित बाळाला अंगावर पाजायला घ्या. जगभर असेच यशस्वीपणे सर्वजण करतात. ऑपरेशनने बाळ झाले असेल तरीही.

पूर्वी बरीच बाळंतपणे व दरवेळी तीन महिन्यांची रजा मिळायची.

आता एक किंवा दोन बाळंतपणाला ६ महिन्यांची रजा मिळायलाच हवी.

आज कमावत्या आईला या ना त्या खऱ्या खोट्या कारणाने रजा वाढवावी लागते. बाळ सहा महिन्यांचे होण्याआधी आई कामावर गेली तर बाळांचे आजार वाढतात, ते अशक्त होतात.

वरच्या दुधासाठी बाटली लावल्यास अस्वच्छ बाटलीने जुलाब वाढतात, तर पाणी टाकलेल्या, साय काढलेल्या दुधाने बाळाचे पोट न भरल्याने बाळ अशक्त होते, हे जगभर दिसते.

बाळाच्या आजारपणामुळे आईचे लक्ष कामात लागत नाही. तिला वारंवार रजा घ्यावी लागते. ऑफिसचे काम पण बिघडवते.

बाळ, घर, ऑफिस अशी धावाधाव व काळजी ह्याने आईची पण तब्येत खराब होते. अशा प्रकारे बाळ, बाळाची आई व ऑफिस तिघांचाही तोटा होतो.

आई बाळंतपणानंतर सहा महिने घरी राहिल्यास ऑफिस पर्यायी व्यक्ती नेमू शकते. बाळ पण सहा महिन्यात छान वाढते, डाळभात खायला शिकते व आई समाधानाने कामावर





## मुले मस्त वाढवूया

जाऊ शकते. याप्रकारे बाळ, आई व ऑफीस तिघांचाही फायदा आहे.

म्हणून प्रत्येक आईला सहा महिने स्तनपानासाठी रजा मिळालीच पाहिजे.

इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडिआट्रीक्सच्या सदस्यांना हे पटले. त्यांनी आधी एक तज्ज्ञ समिती नेमून सांगोपांग विचार वर्षभर करून मातांना स्तनपानासाठी सहा महिने रजा मिळावी हा ठराव एकमताने मंजूर केला आहे.

आपणास हे पटत असेल तर हा लेख सर्व जबाबदार व मान्यवर व्यक्तींना उदा. ऑफिसचे अधिकारी, आमदार, खासदार, कामगार संघटनांचे पदाधिकारी, पत्रकार, वकील इत्यादींना दाखवा व आम्हांलाही आपले मत कळवा.

ताजा कलम

१) केंद्र शासनाच्या सेवेतील सर्व स्त्रिया बाळंतपणाच्या तारखेपासून एक वर्षे सलग रजा घेऊ शकतील, अगदी बाळ दत्तक घेतले तरीही. यासाठी त्यांना तीन महिन्यांच्या बाळंतपणाच्या रजेला भरपगारी, अर्धपगारी इत्यादी कोणताही वैद्यकीय दाखला द्यावा लागणार नाही. या रजेनंतर त्यांच्या इतर रजा जोडता येतील. सर्व राज्य सरकारे व इतरांनी पण केंद्र सरकारचे अनुकरण करायला हवे.

२) चीनच्या काही प्रांतांमध्ये पण बाळंतपणानंतर आता ६ महिने रजा मिळते.

## अनुभव कथा

परवाच मानसला घेऊन आम्ही डॉ. हेमंत जोशी यांच्याकडे गेलो होतो. त्याला उलट्या व जुलाब होत होते. डॉक्टरांच्या समोर जाताच त्यांनी त्याचे कौतुक केले. त्याच्या वजन व उंचीचा तक्ता पाहून ते खूष झाले.

मानस जन्माला आला त्याच्या दुसऱ्याच दिवशी त्याचे रक्त तपासणीसाठी दिले. त्यात कावीळ आढळून आली. ३ दिवस त्याला उघड्या ट्युबलाईटच्या प्रकाशात ठेवावे लागले. त्यामुळे तसा तो अशक्तच राहिला.

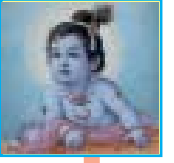
तो दोन महिन्यांचा असताना आम्ही विरारमध्ये राहावयास आलो. १५ दिवसांतच त्याला न्यूमोनिया झाला. आणि आम्ही डॉ. हेमंत जोशींच्या दवाखान्यात त्याला दाखल केले. ६-८ दिवसांत तो बरा झाला. परंतु आमच्या मनावर कायम दडपण होते. त्याला परत काही होणार नाही ना? त्याला आईचे दूध नव्हते. पण त्याचवेळी डॉक्टरांनी त्याला रोज शिरा भरवायला सांगितला. त्याप्रमाणे अधूनमधून कधी खीर, कधी शिरा, कधी पेज अशी त्याची खाद्यजत्रा सुरू झाली. आता मानस छान आहे. आता सुद्धा सकाळी उठून सर्व आवरून झाल्यावर शाळेचा अभ्यास पूर्ण करतो. दुपारची शाळा

झाल्यानंतर संध्याकाळी २ तास त्याला मैदानात पाठवितो. त्यामुळे त्याचा व्यायाम होतो व भूक पण चांगली लागते. खेळण्यामुळे (मैदानी) त्याचा उत्साह कायम टिकून असतो. हे सर्व त्याच्याकडून करून घेण्यासाठी त्याच्या आईला खूप मेहनत घ्यावी लागते.

- एक पालक



तू माझी माऊली  
मी तुझा तान्हा  
नको पाजू पान्हा  
गाई वासरांचा



## स्तनपानाला पर्याय नाही...

सहाव्या वेतन आयोगाच्या सुचनेनुसार केंद्र सरकारच्या कर्मचाऱ्यांना आता सहा महिने स्तनपान व मातृत्वाची भरपगारी रजा मिळते.

सर्वच आया बाळाला पाजतात आणि सर्वच मुले आईचे दूध पितात व स्तनपानावर विशेष लेख लिहिण्याची किंवा स्तनपानासाठी मुळी मागण्याची काय गरज आहे? तर नॅशनल फॅमिली हेल्थ सर्वे असे दाखवतो की, खूप आया बाळांना दुधाआधी येणारा चीक पाजत नाहीत. पहिले दोन-तीन दिवस आईला पिवळ्या रंगाचे घट्ट दूध येते. त्याला चीक म्हणतात. तर कुणी त्याला दूषित दूध समजतात व ते दूध टाकून देतात आणि बाळाची उपासमार होते. त्याऐवजी बाळाला वरचे दूध आणि पाणी पाजतात. त्यामुळे बाळाला जुलाब लागतात व बाळाला आजार लागू शकतो. तर असे होऊ नये.

पहिले दोन-तीन दिवस बाळाला काहीच देत नाही. दुसरे काय की बाळाला वरचं अन्न उशिरा देतात. वर्ष वर्ष फक्त अंगावरच पाजतात. खूप ठिकाणी तर ९० टक्के पाणी असलेल्या आईचे दूध देतात. या अन्नावर चारच महिने वाढ होते. सहा महिन्यांनंतर हे अन्न कमी पडते. म्हणून त्याला वरचे अन्न उष्टावण करून दर आईच्या दुधाआधी त्याला वरचे अन्न चाटवायला हवे. पण हे भारतभर होत नाही. हे सर्वांना शिकवण्याची गरज आहे.

भारतभर असे दिसते की फक्त दूध पाजणे कमी होते. म्हणजे खरं तर चांगल्या मातेने अशी शप्पथ घेतली पाहिजे की बाळाला फक्त माझेच दूध पाजीन, माझ्या दुधाशिवाय काही पाजणार नाही. परंतु असं न करता भारतभर वरचा आहार बालकांना ६ महिने आधीच दिला जातो. यातून मुले आजारी पडतात व बालमृत्यूचे प्रमाण वाढते.

शहरात व सर्व ग्रामीणभागामध्ये बाटलीने दूध पाजण्याचे प्रमाण वाढत आहे. यामुळे राष्ट्रीय अशा बाल आरोग्याला

धोका होत आहे. हे सर्व टाळण्यासाठी सर्वांना स्तनपानाचे शिक्षण द्यायला पाहिजे. स्तनपानाचे शिक्षण देणे हे अत्यंत गरजेचे आहे. हेच जीवन शिक्षण आहे.

लोकसंख्या नियंत्रण हा सर्वात तातडीचा भारताचा अग्रक्रमाचा कार्यक्रम आहे. तर ज्या आया स्तनपान देतात व ज्यांना पाळी येत नाही. अशा १०० पैकी ९८ आयांना पहिले ६ महिने दिवस राहत नाही अशा प्रकारे स्तनपान हे फॅमिली प्लॅनिंगचे कार्य करते. हे फॅमिली प्लॅनिंगचे एक प्रभावी साधन आहे. ९८ टक्के हा सक्सेस रेट, हा निरोध व इतर साधनांचे सक्सेस रेट ९८ टक्केच आहे. म्हणजे निरोध आदी साधनांएवढेच प्रभावी गर्भनिरोधक स्तनपान आहे. म्हणून ही माहिती सर्वांपर्यंत पोचविण्यासाठी स्तनपानाच्या मोहिमेची अत्यंत आवश्यकता आहे. जर स्तनपानाऐवजी सर्व भारतीय स्त्रियांनी बाटलीने दूध पाजणे सुरू केले तर होणाऱ्या जुलाबाच्या औषधाला शासनाचे वार्षिक बजेटही पुरणार नाही. हे होऊ नये म्हणून स्तनपानाची मोहीम अत्यावश्यक आहे.

स्तनपानाविषयी ६ महत्वाचे मुद्दे

१) स्तनपान हेच बाळासाठी सर्वोत्तम अन्न व पाणी आहे. सहा महिने केवळ हेच द्यावे. दुसरे कुठलेही अन्न त्याची बरोबरी करीत नाही. पेज, कण्हेरी हे सर्व दुधापेक्षा दुय्यम आहे. अगदी गरम दमट ठिकाणी मुंबईसारख्या दमट समुद्रासारख्या ठिकाणीही जास्त पाण्याची गरज नाही. कारण पाण्यासह रोगजंतू गेल्यास मुलाला जुलाब लागून धोका होऊ शकतो.

२) बाळाचे दर महिन्याच्या जन्माच्या तारखेला वजन करावे. जर बाळाचे वजन नीट वाढत नाही असे लक्षात आले तरच त्याला ६ महिने आधी वरील अन्न सुरू करावे. जर तो नीट वाढत असेल तर ६ महिन्यांपर्यंत बाळाला वरच्या अन्नाची गरज नाही. ६ महिने सर्वसाधारण मुलांना वरच्या



## मुले मस्त वाढवूया

अन्नाची मुळीच गरज नाही.

३) आपल्या बाळाचे दर महिन्याला जन्मतारखेला वजन करावे व जर त्याची वाढ खुंटली असे लक्षात आले तर वरचे अन्न सुरू करावे. ६ महिन्याला उष्टावण करून आई-आजीच्या मांडीवर बसवून घरचे अन्न चाटवावे. शिरा, तेल, खिचडी, डाळ, भात चाटवावा. बाळ हळूहळू अन्न आवडीने खायला लागेल. अन्नाचे प्रमाण वाढून दुधाचे प्रमाण हळूहळू कमी होईल. अन्नाची गोडी लागेल व वर्ष दोन वर्षांमध्ये त्याची गाडी स्तनपानावरून घरच्या अन्नावर येईल.

४) जन्मल्याबरोबर शक्य तेवढ्या लवकर बाळाला स्तनपान सुरू करावे. आणि प्रत्येक आई हे करू शकते. बाळाला आईजवळ देऊन सतत २४ तास स्तनपानाची संधी द्यायला हवी.

५) बाळ व आईला अलग खोलीत ठेवू नये. बाळाला कुठलेही दुसरे पाणी व अन्न देऊ नये. बाळाला मध, पाणी व कणहेरी देऊ नये. जन्मल्यानंतर एक तासाच्या आतच बाळाला स्तनाला लावायला हवे. बाळाने स्तनाग्र चोखल्यानंतरच आईच्या शरीरामध्ये दूध बनवण्याची क्रिया सुरू होते. पहिल्या दिवशी येणाऱ्या पिवळ्या दुधाला चीक म्हणतात. हा बाळासाठी उत्तम असतो, चांगला असतो. त्यात प्रतिकारशक्ती असते. त्याने बाळाचे आजार टळतात. इतर कुठल्याही अन्नाची बाळाला गरज नाही.

६) पहिलटकरणीला स्तनपानाला अडचणी येऊ शकतात. त्यांना इतरांनी मदत करावी. स्तनपान करताना बाळाला छातीशी नीट लावावे नाहीतर स्तनाग्र (निप्पल) बाळ चावतो व त्याला दूध न मिळाल्यामुळे तो रडतो व नंतर त्याला दूध नीट मिळत नाही.

बाळाला नीट धरले आहे हे समजण्याच्या खुणा-

१) बाळाचे संपूर्ण शरीर आईकडे वळलेले असते. बाळ चांगले दूध पिताना दिसतो. बाळ आरामशीर स्तनपानाच्या आनंदात मग्न असतो. बाळ आनंदी व सुखी असतो व आईला स्तनाग्रामध्ये दुखत नाही. सर्व आयांना छान दूध येते.

बाळाला नीट छातीशी लावले तर बाळाला हवे तेवढे हवे तेव्हा स्तनपान द्यावे.

२) बाळ रडले म्हणजे त्याला भूक लागली, दूध हवे असे नाही तर बाळ रडले म्हणजे आईने त्याच्याकडे लक्ष द्यावे एवढाच होतो. कधी कधी कपडे ओले असतील, थंडी वाजत असेल, कधी त्याला लाड करून घ्यायचे असतील. जर बाळाला भूक लागली असेल तर त्याने जास्त चोखल्यामुळे जास्त दूध बनेल व त्याला मिळेल. काळजी घेण्याचे कारण नाही.

जर बाळाला काही कारणाने वरचे दूध दिले तर बाळ स्तनाला कमी ओढेल व कमी दूध येईल व हळूहळू आईचे दूध कमी होते म्हणून हे आईला सांगायला हवे. गाढव, कुत्रा, मांजर, उंदीर कोणीही बाळाला वरचे काहीही देत नाही. जसे त्यांच्या आयांना भरपूर दूध येते तसे तिलाही भरपूर दूध येणार आहे, तिला चिंता नसावी.

काम करणाऱ्या आयांना ६ महिन्यांची मातृत्वाची रजा मिळायला हवी. कामाच्या जागेवर पाळणाघर असावे. जेथे बाळाला नीट ठेवता येईल. हे होण्यासाठी कामगार संघटनांनी व मालकांनी मदत करायला हवी. पतीने, सासूने, आईने व घरच्या इतर मंडळींनी आईला पाजतेवेळी खाण्याला व खातेवेळी पाजायला मदत करावी व तिला विश्रांती मिळू द्यावी. तिची कामे इतरांनी करावी.

३) बाळाला दूध पाजल्याने आईचे दूध वाढते. जेव्हा जेव्हा रडून आईकडे बाळ दूध मागते तेव्हा तिने बाळाला दूध पाजायला हवे. आईचं दूध पिणे हा प्रत्येक बाळाचा जन्मसिद्ध हक्क आहे आणि बाळाला दूध पाजणे हे प्रत्येक आईचे निसर्गदत्त कर्तव्य आहे. वारंवार पाजल्याने दूध पुरवठा वाढतो. जसे मागेल त्याला काम, कसेल त्याची जमीन असे सूत्र आहे. तसेच मागेल तेवढे दूध व मागेल तेव्हा दूध असे स्तनपानाचे सूत्र आहे. एकदाही चोखणी किंवा निप्पल किंवा बाटली बाळाला दिली तरीही आईचे दूध कमी होते असा शास्त्रीय संशोधकांचा निकष आहे.

स्तनपानामुळे बाळाचे गंभीर आजारपासून व मृत्यूपासून संरक्षण होते. बाटलीने पाजल्यामुळे गंभीर आजार व मृत्यूचे प्रमाण वाढते. आईचे दूध हीच बाळाची पहिली लस



आहे. ही बाळाची जुलाब, सर्दी, खोकला व इतर आजारांचे संरक्षण करते. वरच्या आहारातून प्रतिकारशक्ती मिळत नाही. बाटलीने जुलाब लागतात. न उकळलेल्या पाण्यापासून व दूध भरून न उकळलेल्या बाटलीमुळे मुलाला जुलाब लागतात. बाळाची अत्यंत काळजी घेणाऱ्या आईच्या बाळालाही जुलाब लागतात. वारंवार आजारामुळे बाळ अशक्त होतो व दरवेळी तो बरा होत नाही व एखाद्या वेळी दगावतो.

आयांना आलेल्या अडचणी सोडवायला सर्वांनी मदत करावी. ती जर दूध पाजू शकली नाही तर इतर आहार तिला शिकवायला हवे. जर बाळ आईचे दूध ओढू शकले नाही तर आईच्या स्तनातले दूध वाटीत काढून त्याला पाजायला हवे. जर वरचे अन्न काही द्यायला लागलेच तर ते चमचा वाटीने द्यायला हवे, बाटलीने नव्हे. कौरव-पांडवाचे गुरू द्रोणाचार्यांचा मुलगा अश्वत्थाम्याला आईचे दूध मिळाले नाही, तो कदाचित पेज, कण्हेरी पिऊनच अमर झाला.

आईचे दूध न मिळणाऱ्या मुलाला योग्य आहार मिळाला तर तेही चांगले वाढते. वरचे दूध काही तासातच खराब होते, तर आईचे दूध ८ तास बाहेर वाटीमध्ये नीट राहते. आजच्या घडीस एका मुलाला बाटलीने दूध पाजण्याचा खर्च १००० रुपयांवर आहे. डबे वापरले तर १००० रु. खर्च पडतो व बाहेरचे दूध पाजले तर ५०० रु. होतो. आणि याने बाळ आजारी पडते ते वेगळेच. आईच्या दुधाने हे पैसे वाचतात.

५) सहा महिन्यांपासून घरचे सर्व अन्न बाळाला भरवावे व त्यानंतर अंगावर पाजावे असे दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत करावे. ६ महिने ते २ वर्षे या काळात आईचे दूध जे बाळाला मिळते त्यातून त्याला जादा प्रथिने अ जीवनसत्त्व शक्ती मिळते व प्रतिकारशक्तीही मिळते. बाळाने काय, केव्हा, किती खावे बाळाची मर्जी आहे व त्याप्रमाणे आईने त्याला द्यायला हवे.

६ महिन्यांनंतर आईने बाळाचे दूध कसे सोडावे हा बाळाचा व आईचा खाजगी प्रश्न आहे. यात ढवळाढवळ करू नये.

आजारी मूल दुसरे काही खात नाही, आईचे दूध पिते व त्यावर जगते. म्हणून हा झरा अखंड ठेवावा. दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत ते कोणत्याच कारणाने तोडू नये. बऱ्याचदा सखळ्या आईचे दूध तोडतात. सावत्र गार्ड-म्हशीचे दूध चालू

करतात. हे चुकीचे आहे. शिवाय १ ते २ वर्षांच्या मुलाला रात्रभर स्तनपान मिळते तेवढा त्याला बोनस आहे आणि घाबरलेल्या, जखमी झालेल्या, रागवलेल्या, रडणाऱ्या व आजारी मुलाला स्तनपान हे वरदानच असते. त्याने त्याला आईचे सुख मिळते. यामुळे त्याला आईचा लोभ मिळतो व सुख मिळते.

६) दिवसभर स्तनपान देणाऱ्या आयांना पहिले ६ महिने दिवस राहत नाहीत. हा स्तनपानाचा लोकसंख्या नियंत्रणासाठी सर्वात मोठा फायदा आहे. स्तनपानाने पाळी लांबते व पुन्हा दिवस जात नाही. पाळी आल्यानंतर दिवस राहू शकतात. म्हणून बाळ ६ महिन्यांचे झाल्यास व पाळी आधी झाली किंवा बाळाला वरचा आहार सुरू केला तर कुटुंबनियोजनाच्या इतर साधनांचा वापर करावा व हे काहीही नसले तरी प्रत्येक बाळाच्या जन्मानंतर प्रत्येक आईला कुटुंबनियोजनाच्या सर्व साधनांबद्दल माहिती द्यावी व बाबांनाही सांगावे. पाळणा लांबवण्याच्या गोळ्यांनी स्तनपानावर काहीही परिणाम होत नाही.

स्तनपानाने नवीन पिढी सशक्त, हुशार व समृद्ध होईल. कारण हे राष्ट्रीय कार्य आहे. हे सर्वांनी करावे. सर्वांना सांगावे.

अशक्त आई, आजारी आई, अपसेट आई, अपघात झालेली आई या चार आयांना दुधाचा प्रॉब्लेम येतो, तो कसा सोडवायचा?

अशक्त आई कोण? जी लग्नाच्या वेळी ४५ किलो नाही व जिच्या डाव्या दंडाचा घेर २३ सें.मी. नाही, ती अशक्त. बाळंतपणात जिचे वजन ५५ किलो नाही किंवा जिच्या डाव्या दंडाचा घेर २४ सें.मी. नाही ती अशक्त आई. अशा आयांचे दूध तिसऱ्या-चौथ्या महिन्यात कमी पडायला लागते. रोज बाळाला अर्धा ते पाऊण लीटर दूध मिळते व तेवढी आईची झीज होते व या आयांचे दूध तीन-चार महिन्यांत जाऊन त्यानंतर बाळ-बाळंतीण दोघेही खराब होतात.

दर महिन्याला आयांचे एक-दोन किलो वजन घटते. हे टाळण्यासाठी खातेवेळी पाजावे व पाजतेवेळी खावे हा सोपा मंत्र आहे. त्यासाठी आपल्या घरचे डिंकाचे लाडू खाणे सर्वात चांगले. त्यात सर्व तेलबिया असतात. ज्याला परवडतात त्याने लाडू खावे. ज्याला परवडत



## मुले मस्त वाढवूया

नाही त्याने नारळ-खोबरे खावे. एक नारळ खाल्ला तरी चालेल व दर महिन्याला बाळाआधी आईचे वजन करावे. ज्या आईचे वजन घटत नाही तिला भरपूर २ वर्षे दूध येते असा हजारो आयांचा अनुभव आहे.

कामाला जाणाऱ्या आईला वाटते की मी नंतर कामावर जाईन. म्हणून आताच वरचे दूध लावते. म्हणजे मे मध्ये पाऊस पडेल, म्हणून डिसेंबरपासूनच पाणी कमी प्यायल्यासारखे करू नये आणि जेव्हा एकदाही बाटली किंवा चोखणी लावली तर दूध कमी होऊन शेवटी दूध नष्ट होते. म्हणून हे बिलकूल करू नये. आई खरोखरच जेव्हा कामावर जाईल तेव्हा तेथे चांगल्या पाळणाघराची व्यवस्था असावी. त्यामुळे तिला मधल्यावेळेस स्तनपान देण्याची संधी मिळेल. ६ महिन्याची पगारी किंवा बिनपगारी रजा घ्यावी. कोणी दुसऱ्याने भर पगारी दिली तर भरपगारी. कारण पोर आपलं मरणार असते, आजारी पडणारे असते. सरकारचे काही पोर मरत नाही. बाहेर जायचे असेल तेव्हा वाटीमध्ये दूध काढून ठेवता येईल. आईच्या पोटात जेव्हा बाळ असते तेव्हा आईच्या पोटातील हार्मोन्सचा परिणाम होऊन प्रत्येक बाळाला स्तनाच्या गाठी होतात. आज्या किंवा सुइणी पिळून त्यातून दूध काढतात हे करताना स्तनाग्राच्या अंकुरालाही इजा होऊन तो लहान होतो किंवा नष्ट होतो. स्तनाग्र म्हणजे

निप्पल नसेल तर दूध पाजता येत नाही. अशा प्रकारे आईची आई आपल्या नातवाचे अहित करते. हे होऊ नये म्हणून स्तनाग्राला कोणी हात लावू नये. त्या गाठी आपोआप जिरतात. याने पुढच्या पिढीचे तरी कल्याण होईल.

सर्दी, खोकला आदी आजार हवेतून येतात. घरात अन्य कोणाला वा आईला झाला तरी ते हवेतून येऊन बाळाला मिळतात. पण आईच्या अंगातल्या प्रतिकारशक्तीमुळे आईची सर्दी जाते व ही प्रतिकारशक्ती आईच्या दुधातून बाळाला मिळते व बाळाची सर्दी लवकर कमी होते. त्यामुळे आईला सर्दी झाली तरी बाळाची सर्दी कमी होण्यासाठी तरी आईला सर्दी व्हायला हवी. पण बाबांना सर्दी झाली तर बाळाला प्रतिकारशक्ती देऊ शकत नाही. बाळंतपणात किंवा इतर सर्व आजारामध्ये आईला जर स्तनपानामुळे त्रास होत असेल तरच आईने स्तनपान देऊ नये.

### शंकाग्रस्त आई

शरीराची सर्व कार्ये मनाच्या आदेशाने चालतात. लालबहादूर शास्त्री यांना तणाव आला आणि त्यांना हृदयविकाराचा अॅटॅक आला व त्यात ते दगावले. आपणही घाबरलो की आपल्या हातातील भांडी पडतात व घाम येतो. तसेच दूध सोडायचे किंवा बंद करायचे आदेश मेंदूतून सुटतात.

मूल रडायला लागले की असे वाटते त्याला दूध अपुरे पडत असावे. शंकेपायी दूध जाते. त्यामुळे या शंकेचे भूत मनात घेऊ नका. कारण शंकेला औषध नसते.

दर प्रहरी एकदा मुतणाऱ्या मुलाला भरपूर दूध आहे असे समजावे. दर प्रहरी एक मोठी लघवी होणे हेच भरपूर स्तनपानाचे लक्षण आहे. छान खेळून छान झोपणे हे चांगल्या स्तनपानाचे लक्षण आहे.

ही माहिती भारतातल्या १०० कोटी लोकांच्या २० कोटी घरामध्ये ७ लाख गावांमध्ये गेली तरच या देशाचे कल्याण होईल.



### मुलांसाठी दुधाची किंमत

पहिल्या तीन महिन्यापर्यंत बाळाला पाऊण लिटरपेक्षा जादा (८५० मि. ग्रॅ.) दुधाची गरज असते.

आईचे दूध १ लीटरची किंमत ० रु.	गाय, म्हैस, आदी पशूंचे दूध १ लीटरची किंमत ३० रु.	डब्याचे दूध १ लीटरची किंमत १०० रु.
१ दिवसाचा खर्च ०. रु.	१ दिवसाचा खर्च २२.५० रु.	१ दिवसाचा खर्च ७५ रु.
१ महिन्याचा खर्च ० रु.	१ महिन्याचा खर्च ६७५ रु.	१ महिन्याचा खर्च २२५० रु.
अमूल्य किमतीचा नैसर्गिक सर्वोत्तम आहार	जादा किंमत, जादा आजार	





## आईचे दूध कमी पडल्यावर बाळाचे उष्टावण करा

५००० हजार वर्षांपासून आपल्या पूर्वजांनी लोकांना छान, सुखी, दीर्घायुषी, चांगले जगता यावे म्हणून १६ संस्काराची निर्मिती केली. त्यातला एक संस्कार लग्न. जो आपण सर्व करतो. त्यानंतर मुले होतात. त्यानंतरचा संस्कार आहे मुलाचे उष्टावण. हा आजही भारतात होतो, पण बरेच लोक तो करत नाहीत. म्हणून आपल्या देशामध्ये मुले बारीक होतात व सर्व व्यक्ती अल्पायुषी आहेत. हे मला कसे कळले, गेली ३ दशके मुलांचा डॉक्टर म्हणून काम करत असताना असे

लक्षात आले की, जगातील सर्वात जास्त बालमृत्यू या देशात होतात. जी मुले दगावतात त्यातली ९० टक्के मुले ही उपाशी, बारीक, अशक्त असतात.

आजाराचा ताण सहन करू शकत नाहीत व दगावतात. ही सर्व मुले बारीक, अशक्त केव्हा होतात. ती पहिल्या वर्षी होतात. भारतातील सर्व पुरुष साडेसहा फूट उंच व मुली सहा फूट उंच पाहिजे होते. पण आम्ही खुरटले आहोत. आपली सरासरी उंची, वजन कमी आहे. भारतीय

माणसाचा मेंदू हा जगातील सर्वात लहान मेंदू आहे. मेंदूची वाढ जन्मानंतर पहिल्या वर्षीच होते. जर अन्न कमी पडले तर माणूस खुरटतो, त्याची उंची कमी होते, त्याचं वजन कमी होते, त्याच्या मेंदूची वाढ होत नाही. त्यामुळे त्याच्या डोक्याचा घेर कमी होतो व मेंदू लहान होतो. हे सर्व कशामुळे झालं. तर पहिल्या वर्षी अन्न नीट मिळत नाही. अन्न नीट का मिळत नाही? कारण, आम्ही मुलाचं उष्टावण करणे विसरलो आणि मुलाला घन अन्नाऐवजी त्याला पातळ अन्न द्यायला लागलो. आपण भाताचं पाणी, डाळीचं पाणी, फळांचा रस देतो, या सर्वांमध्ये पाणीच जास्त असते. आईच्या दुधामध्ये, गार्डच्या दुधामध्ये ९० टक्के पाणी असते, म्हशीच्या दुधामध्ये ८५ टक्के पाणी असते. त्यात दूधवाला पाणी टाकतो, आपण दुधावरची साय काढून घेतो व जे उरते त्यातही ते घट्ट वाटते म्हणून घरची मंडळी पाणी टाकून मुलांना प्यायला देतात. ४/६ महिन्यांनंतर जेव्हा बाळाला आईचे दूध कमी पडते तेव्हा त्याला घरचा घन आहार द्यायला पाहिजे. त्याऐवजी आम्ही त्याला दूध, पेज, कणहेरी, फळाचा रस, शहाळ नावाचं पातळ पाणी पाजतो. यांनी पहिल्या वर्षी मुले खुरटतात. त्यांची उंची, वजन, मेंदूची वाढ कमी होते व आयुष्य भर ही घट भरून काढता येत नाही आणि अशीच मुले दगावतात. हीच कमी उंची, कमी वजन, मेंदूची वाढ न झालेली मुले राष्ट्राला खुजे करतात. हे बदलून राष्ट्र प्रबळ करायचे असेल तर आम्हांला पुन्हा उष्टावण हा संस्कार सुरू करायला पाहिजे. उष्टावण म्हणजे जेव्हा आईचे सशक्त दूध कमी पडते, तेव्हा त्याला वरचे अन्न भरवायला सुरुवात करतात. जसे सगळे लोक केस कापतात पण पहिले केस काढणे त्याला जावळं काढणे असे म्हणतात. याचा संस्कार केलाय, याला मामा येतो, आत्या येते. त्याचा सण केला. सुखी लोकं आनंद करतात. आमची संस्कृती सुखी लोकांची संस्कृती होती. जावळं काढायचा देखील आपल्याकडे कार्यक्रम असतो. तसं मुलांनी पहिलं अन्न खाणे म्हणजे केवढा आनंद! मुलीची पहिली पाळी येणं केवढा आनंद! असे आपले सण आहेत. जेव्हा आईचे दूध कमी पडते म्हणजे ४/६ महिन्याचे बाळ झाल्यावर त्याचे उष्टावण करतात. मग त्याला घरचे घन अन्न भरवायला लागतात. ही प्रथा पुन्हा भारतभर रुजावी म्हणून



या बाळाची आई जन्मवेळी कावीळ झाल्याने मेली. त्याला मावशीने वाढवले. ती त्याला दूध द्यायची. दीड महिन्याचा असतांना त्याचे वजन ५ किलो होण्याऐवजी १.५ झाले. त्याचे दूध बंद केले, शिरा देऊन उष्टावण केले. त्या दिवसापासून त्याला मावशीने शिरा व डाळ, तेल भात भरवला. तो मारुतीसारखा रोज वाढला. आता तो मावशीला पेलवत नाही.

धडा- आईचे दूध नसेल तर जन्मापासून शिरा, डाळभात पचतो.



मुले मस्त वाढवूया

## रोज शिरा खा, सशक्त दीर्घायुषी व्हा!

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

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

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

आम्ही हा सार्वजनिक उष्टावणाचा कार्यक्रम हाती घेतला आहे. यामध्ये मुलांना बाबांच्या हातांनी, आईच्या हातांनी, आजीच्या हातांनी, आजोबांच्या हातांनी कणकण शिरा आम्ही भरवू, नंतर आम्ही त्यांना सांगू की दरवेळी आईने दूध पाजण्याच्या आधी घरचा शिरा, तुपाने कालवलेला डाळ - भात आणि नंतर आईचे दूध पाजा. हळूहळू घन आहार वाढेल आणि आनंदाने आईचे दूध सुटेल. आणि ही मुले सशक्त, बलवान व शक्तिमान होतील. पहिल्या वर्षी त्यांचे वजन ९ - १० किलो भरेल. त्यांची उंची ७५ सेंटीमीटर होईल. आज यापेक्षा तो फारच कमी असतो. आपली इंजीनिअर मुले जेव्हा परदेशात जातात तेव्हा त्यांना तेथील ६वी / ७वी च्या मुलांची सदरे येतात. ही आमची परिस्थिती आहे. परदेशी स्त्रियादेखील

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

आपण हा शक्तिमान होण्याचा नवस करावा व आपला अनुभव सर्वांना सांगावा व विचारला डॉ. जोशींना कळवा.

### शिरा कोणी खावा?

१) दात नसलेल्या मुलांनी व वृद्धांनी.

२) सर्व मुला - मुलींनी ऋतीक रोशन -

ऐश्वर्या राय सारखे होईपर्यंत.

३) गर्भवतींनी.

४) सर्व बाळाला पाजणाऱ्या आयांनी.

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

### शिरा कोणी खाऊ नये?

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

भारतीय पुरुषांपेक्षा उंच आहेत. ज्यांना आपण खुजे, बुटके म्हणतो ते जपानी, चिनी सुद्धा आपल्यापेक्षा उंच, धष्टपुष्ट, बुद्धिमान आहेत. हा देश शक्तिमान व्हावा, बुद्धिमान व्हावा, दीर्घायुषी व्हावा, प्रबळ व्हावा, निरोगी व्हावा म्हणून आम्ही हा उष्टावण संस्कार पुन्हा सुरू करित आहोत. ज्यांना ज्यांना आम्ही हा संस्कार देवू. त्यांना आम्ही हा नवस देऊ की, ज्या ज्या व्यक्तीला तुम्ही भेटाल त्या सर्वांना तुम्ही हा संस्कार सांगाल, शिकवाल. जिथे जिथे तुम्ही बाळं, आया बघाल त्यांना तुम्ही हा संस्कार द्या. हा संस्कार पुन्हा भारतभर सुरू होऊन भारत पुन्हा बुद्धिमान, शक्तिमान, उंच, प्रबळ नागरिकांचे एक समर्थ राष्ट्र होईल. हे करण्यासाठी आम्हाला सर्व भारतीयांच्या सहकार्याची गरज आहे.



## निरोगी सशक्त व शतायुषी करणारे तीन संजीवनी मंत्र

पाजते वेळी खावे  
खातेवेळी पाजावे  
बाळ / बाळंतिणीने गुटगुटीत  
राहावे  
याने २ वर्षे भरपूर दूध येईल.  
बाळ बाळंतीण  
शतायुषी होईल.

घरोघरी हे होत नाही  
म्हणून  
आधी आया बारीक होतात.  
मग बाळ उपाशी राहते,  
बारीक होते,  
आजारी पडते  
कधी कधी दगावतेही.  
अशाप्रकारे जगातील सर्वाधिक  
बालमृत्यू  
रोज भारतात होतात.

माझ्याघरी हे होणार नाही.  
कारण मी खातेवेळी पाजेन,  
पाजतेवेळी खाईन व बाळ  
बाळंतीण शतायुषी होतील.

४ महिन्यानंतर बाळाची गरज  
वाढते  
आईचे दूध कमी पडते  
म्हणून,  
दर दुधाआधी शिरा चाटवावा,  
तूप खिचडी चाटवावी,  
तेल, डाळभात चाटवावा.  
मगच तान्हुल्याला छातीला

लावावा.

पाजतेवेळी वाटीभर शिरा आईने  
खावा.  
भात, चणे-शेंगदाणे खावे,  
बाळ बाळंतिणीने १०० वर्षे छान  
राहावे.

घरोघरी हे होत नाही.  
मुलांना दूध, कणेरी पेज पाजतात.  
डाळभाताचे पाणी देतात,  
फळांचा रस देतात.  
यात अन्न कमी पाणी फार,  
हे करतात मुलाची उपासमार,  
ही मुले मुततात खूप  
पण संडासला होतो खडा  
आणि होते बद्धकोष्ठता.

भागवील एकही भूक  
पातळ अन्नाने  
तर होतात मुले बारीक.  
येथे तर दिवसभर  
दूध पेजेचा भडिमार.  
मग काय होणार हिंदुस्थान,  
हा झाला बारीकस्थान.

ही मुले होतात बारीक,  
पांढरी चिडचिडी,  
आजारी व अल्पायुषी.  
आपण हे करू नका.  
मुलाला पातळ वस्तू देऊ नका.

त्याचा बोन्साय करू नका.  
त्याला अल्पायुषी करू नका.

हे सर्व टाळावे  
पाचव्या महिन्यात बाळाचे उष्टावण  
करावे.  
आजीच्या मांडीवर शिरा  
चाटवावा.  
मामीच्या मांडीवर तेल-खिचडी  
भरवावी.  
आत्याच्या मांडीवर तूप-डाळभात  
भरवावा.  
मगच दरवेळी आईने बाळाला  
छातीला लावावा.

हळहळू बाळ आहाराची गाडी  
स्तनपानावरून घरच्या जेवणावर  
जाईल  
व बाळाचा बाळकृष्ण होईल  
वाढदिवसानंतर मुलांचे खिसे  
खाऊने भरावे.  
गळ्यात खारीक खोबऱ्याची माळ  
घालावी.  
बाळकृष्णाला बघून सर्वांना तृप्ती  
लाभावी.

हे मी करेन  
माझा बाळ बाळकृष्ण होईल,  
सर्वांना सांगेन  
सर्व बाळ बाळंतिणी शतायुषी होतील  
व हिंदुस्थान निरोगीस्थान होईल !



मंत्र क्र. २ : होईल काय ? होईल काय ?

थंड आइस्क्रीम खाल्ले तर  
थंड पेय प्यायले तर  
सर्दी, ताप वाल्यांशी खेळले तर  
गर्दीमध्ये गेले तर  
होईल काय ? होईल काय ?  
सर्दी, खोकला, ताप आणखी काय?

सर्दी होईल,  
ताप येईल,  
न्यूमोनिया होईल  
आणि मग होईल काय ?  
जिवाला धोका आणखीन काय ?  
इंजेक्शन हॉस्पिटल आणखीन काय?  
थंड आइस्क्रीम खाणार नाही

थंड पेय पिणार नाही  
सर्दीवाल्यांशी खेळणार नाही  
गर्दीमध्ये जाणार नाही  
मग सर्दी खोकला होणार नाही  
टीबी, न्यूमोनिया होणार नाही  
गोवर, गालगुंड होणार नाही  
मग त्याने होईल काय ? होईल काय?  
मी निरोगी राहीन आणखी काय ?

उघडे वाघडे खाल्ले तर  
घराबाहेर खाल्ले तर  
हॉटेलमध्ये खाल्ले तर  
भेळपुरी खाल्ली तर  
होईल काय ? होईल काय ?  
उलटी जुलाब आणखीन काय ?

उलटी होईल जुलाब होईल  
कावीळ होईल, टायफॉईड होईल  
कॉलरा होईल, जंत होतील  
आयुष्याची दोरी लहान होईल  
घरी सर्वांना लागण होईल  
घरावरच आजाराची टोळधाड येईल.

मी घराबाहेर खाणार नाही  
कुणाला खाऊ देणार नाही  
मग उलटी, जुलाब होणार नाही  
जुलाब मृत्यूत भर पडणार नाही

मी हे करीन  
सान्यांना सांगीन  
तर मग होईल काय ? होईल काय ?  
हिंदुस्थान होईल निरोगीस्थान  
आणखीन काय ?

मंत्र क्र. ३ : 'जुलाबाचे' व 'उष्माघाताचे' मृत्यू टाळण्याचा 'संजीवनी मंत्र'

खायला सतत फळे द्या.  
चणे कुरमुरे-दाणे द्या.

जुलाब मृत्यू टाळण्याचा हा संजीवनी मंत्र आहे.

उष्माघाताचा त्रास व मृत्यू टाळायचाही हाच मंत्र आहे.

जो करेल त्याचे प्राण वाचतील.

गावभर सांगेल, तर गावकरी वाचतील.

आपला गाव "जुलाब-मृत्यू" मुक्त करू या.  
आपले राष्ट्र "जुलाब-मृत्यू" मुक्त करू या.  
आपले राष्ट्र उष्माघात-मृत्यू मुक्त करू या.

आपला अनुभव सर्वांना सांगा  
डॉ. जोशींना विचारला कळवू या.



## लसींबद्दल प्रत्येकाला माहिती हवे ही माहिती सर्वांना द्या

**१०० टक्के सर्व मुलांना ( १००% मुलांना )  
सर्व लसी ( १०० % लस )लगेच युद्धपातळीवर  
देण्याची शपथ घेऊ या.**

**मतदानाला नेतात तसे सर्व मुलांना लस  
द्यायला न्या. प्रत्येक मुलाची काही ना काही  
लस राहिलेलीच आहे. लस देण्याचे कर्ज फेडा.**

लसी आधुनिक कवचकुंडले आहेत. सर्व मुलांना सर्व लसी आताच द्या. त्याने सर्व मुलांचे खूप आजार, औषधे, खर्च, जागरण, मरण टळेल. रुग्णालयातील आरोग्य सेवेवरील कामाचा बोजा कमी होईल. देशाचे आरोग्य सुधारेल.

सर्व मुलांना या देशाच्या सर्व नागरिकांना जगण्याचा हक्क आहे. तो घटनेने त्यांना दिला आहे. मुलांच्या हक्काच्या सनदेवर भारताने सही करून मुलांना चांगले जगण्याचा हक्क इतर १२१ देशांसह दिला आहे. जगण्यासाठी सर्व लसी मिळण्याचा मुलांना हक्क आहे. त्या देणे आपले कर्तव्य आहे. इतर लसींसह.

दिल्ली राज्य सरकार व गोवा राज्य सरकार सर्व मुलांना आपल्या खर्चाने मोफत ३ जादा लसी देतात. त्या आहेत टायफॉईड, हिपॅटायटीस बी व गालगुंड, गोवर विरोधी एम एम



**मुलांना सुई मांडीतच लावावी. स्पिरीट वाळल्यावर  
लावावे. दर वेळी नवीन सुई वापरावी अशी विनंती  
करा. तो तुमचा हक्क आहे.**

आर लस.

मुंबई महानगरपालिकाही एम एम आर व हिपॅटायटीस बी लस देते. तिला विनंती करूया की टायफॉईड लसही द्यावी.

इंडियन अँकेडेमी ऑफ पेडिआट्रिक्स ही मुलांच्या डॉक्टरांची संघटना आहे. तिने सांगितले आहे की टायफॉईड लस सर्व मुलांना द्यावी. सरकारने लसीकरण कार्यक्रमातून ती सर्वांना द्यावी हेही आपण मुंबई महानगरपालिकेला व इतर सर्वांना सांगू या.

महिला व बालकल्याणासाठी १० टक्के पैसे असतात. नगरपालिका, जिल्हापरिषद, सर्वांकडे असतात. ते फक्त हळदीकुंकूसाठी वापरतात, असे एका मोठ्या सरकारी अधिकाऱ्याने म्हटले आहे. हे मुलांच्या लसीकरणासाठी वापरायला सांगा.

लसींनी सर्वात कमी पैशात सर्वाधिक आरोग्यरक्षण होते. आज हिंदुस्थान आजारस्थान झाला आहे. त्याला लसीकरण स्थान बनवू या.

लसी न दिल्याने होणाऱ्या आजाराने मुले मरतात. त्यांना वाचवायला रुग्णालये २४ तास काम करतात. लसी २४ तास दिल्या तर गंभीर आजार, मरण व रुग्णालयांची गरजच कमी होईल. जेव्हा आरोग्यकेंद्र उघडे असते तेव्हा लसी द्याव्या. २४ तास द्याव्या.

### न दुखणारे इंजेक्शन

नवीन सुया अगदी बारीक व तीक्ष्ण असतात. डास चावला तर जेवढे दुखेल तेवढेच त्याने दुखते. सुई देण्याआधी स्पिरीट लावतात. त्याने चामडी ओली असेल तरच सुई दुखते. स्पिरीट वाळल्यावर सुई दिली तर दुखत नाही हे सर्वांना सांगा.

आईच्या मांडीवर बाळ असताना सुई द्या. आईच्या मांडीवर बाळ असताना सुई दिली तर त्याला कमी त्रास होतो. भरल्यापोटी सुई घेतली तर कमी दुखते. म्हणून नेहमी अबाधित बाळाला अंगावर पाजा किंवा साखर /खाऊ/चणे खायला द्या व नंतर ५ मिनिटांनी सुई द्या. ५ वर्षांखाली मांडीतच सुई द्यायला सांगा. कमरेत पायाची नस असते. सुई देताना मुले हलतात. नर्सला सुईचा त्रास झाला तर पाय नेहमीसाठी वाकडा पडतो. हे टाळावे.





## मुले मस्त वाढवूया

सध्या दर दहाव्या मराठी माणसाचा पाय वाकडा पडतो. त्याची चप्पल बाहेरच्या बाजूने जास्त झिजते असा आमचा अभ्यास आहे. झोपलेल्या बाळाला लस देणे सर्वात चांगले. त्याची झोप चाळवते, पण तो लगेच झोपतो.

दरमहा जन्मतारखेला लसी द्या व बाळाचे वजन, उंची व मेंदूची वाढ मोजायला डोक्याचा घेर मोजून त्यांचे आलेख भरायला जन्मतारीख सर्वोत्तम. आईबाबाही तो दिवस कधीही विसरत नाहीत. पहिल्यावर्षी दरमहा व नंतर १८ वर्षे दर ३ महिन्यांनी बाळाच्या वाढीकडे लक्ष ठेवायला डॉक्टरकडे जाऊन हे आलेख भरा. वाढीचे आलेख हे बाळाचे वाढीचे दाखले व उत्तम वाढायची लसच आहेत.

**लसी भेट द्या :** लसी कवचकुंडले आहेत. हेच दागिने मुलांची सर्वोत्तम भेट वस्तू आहे. हे दागिने मुलांचे जीव वाचवतात, आयुष्य वाढवतात. वाढदिवसांची, दिवाळी, दसऱ्याची ही सर्वोत्तम भेट वस्तू आहे, हे सर्वांना सांगा.

### शाळेत घालण्याआधी टायफॉईड (विषमज्वर) लस द्या.

चिदंबरम गावचे डॉ. शिवप्रकाशम यांचा अभ्यास दाखवतो, की सर्वाधिक मुले नापास होणे, मागे पडणे याचे कारण टायफॉईड झाल्यामुळे खूप दिवस गैरहजर राहणे हे आहे. हे होऊ नये म्हणून आपल्या सर्व शाळांमध्ये शाळाप्रवेशाआधी टायफॉईड लस देणे अत्यावश्यक करा. ही लस दर तीन वर्षांनी परत द्यावी लागते.

गेल्या २५ वर्षांत आम्ही जेवढी मुले गंभीर आजारी झालेली पाहिली, जेवढी दगावली, त्यातील बहुतेक टायफॉईडची होती. त्यात डॉक्टरांची मुले होती. मोठ्या मोठ्यांची मुले होती. ज्याला मुले आवडतात त्याने सर्व मुलांचे आईबाबा होऊन सर्व मुलांना टायफॉईड लस द्यावी.

**सर्वोत्तम टायफॉईड लस हाफकिन गेली १० वर्षे बनवीत आहे.** आपल्या आमदारांना सांगून किंवा माहितीच्या अधिकारात माहिती मागून, विनंती करून हाफकिनची लस आपण उपलब्ध करून घेतली पाहिजे.

भारतात ८५ टक्के मुले व मोठ्या व्यक्ती बारीक आहेत. रोज पुरेसे अन्न न मिळाल्याने मुलं व मोठे बारीक होतात. खिशात चणे, शेंगदाणे किंवा काहीही अन्न ठेवून दिवसभर खाल्ले तरी बारीक मुलं व व्यक्ती अंगात भरतील. १०० दिवसात सशक्त होतील. अगदी कच्चे तांदूळ ठेवले तरी चालेल. (निवडताना बाया कच्चे तांदूळ खातात. त्यांचे पोट दुखत नाही) खाऊने, चणे, दाणे, तांदळाचे सतत भरलेला खिसा ही अशक्तपणा टाळायची लस

आहे. खाऊने भरलेला खिसा हेच अशक्तपणाचे १०० टक्के गुणकारी रामबाण औषधही आहे.

### आजार व आरोग्याबद्दल शिका म्हणजे आजार टळतील.

झालेच तर लवकर बरे व्हाल व निरोगी राहायला शिकाल. यालाच आरोग्य शिक्षण म्हणतात. आरोग्य व आजारांबद्दल शिका, सर्वांना शिकवा ही सर्वाधिक आजार टाळणारी आरोग्यशिक्षण नावाची लस सर्वांना द्या.

अशोक बुद्धांच्या काळी युरोप जंगली होता. आमच्याकडे सुवर्णयुग होते. युरोपात सर्वांनी सर्वांना शिकवून शहाणे केले. आमच्या पुढे ते गेले. आमच्यावर त्यांनी राज्य केले. चला आपण नवीन रोज शिकू, सर्वांना शिकवू, जगावर राज्य करूया.

लोकशाहीत लोकांच्या मताने राज्य चालते. आपण आपले मत मांडण्यासाठी योग्य माणसाला निवडणुकीत निवडून देतो. त्यांना लोकप्रतिनिधी म्हणतात. 'सर्व मुलांना सर्व लसी सरकारने लगेच द्याव्यात. टायफॉईड, एम एम आर ने सुरुवात करावी हे माझे मत आहे. हे आपण मांडावे अशी लेखी विनंती करा. भेटून ५० पैशाच्या पोस्टकार्डाने, एसएमएस, ई-मेल ने अथवा फोनने. आपले लोकप्रतिनिधी हुशार आहेत. ते आपली विनंती आनंदाने मानतील.

२००१ च्या जनगणनेनुसार भारताची ४९ टक्के लोकसंख्या मुलांची आहे. लोकशाहीत ४९ टक्के लोकसंख्या असलेल्या मुलांसाठी सरकारचे निम्मे पैसे खर्च व्हायला हवेत. निम्मे आमदार, पत्रकार, मुलांसाठी काम करणारे हवेत. किमान मुलांना सर्व लसी तरी मिळाव्यात. आवाज, नोट व व्होट नसणाऱ्या ४९ कोटी मुलांचे पालक बनूया. त्यांना सर्व लसी मिळवून देऊ या.

मुले आपली आहेत. सरकारची नाहीत. सरकार देईल तेव्हा देवो. आजच आपण आपल्या मुलांना सर्व लसी देऊ या व ही माहिती तळागाळातल्या लोकांना, आपल्या मोलकरणीला, पेपरवाल्यांना, दूधवाला, भाजीवाला, पोस्टमन आदी सर्वांना देऊ या.

१५ भाषांतून भाषणे, लेख, एसएमएस, ई-मेल, टी.व्ही., रेडिओ, पेपरच्या मदतीने ११३ कोटी भारतीयांना देऊया. हीच ईश्वरसेवा आहे. ही करूया.



## लसीकरणाचा लढा

आजाराची आग लागल्यावर सर्व विझवतातच. पण जीवनाच्या धकाधकीत आजाराची आग लागू नये म्हणून लसी व आरोग्यशिक्षण घ्यायला वेळ मिळत नाही. डॉक्टरांना विनंती की, त्यांनी छोट्या त्रासासाठी आलेल्यांना लसी द्याव्या व आरोग्यशिक्षणाच्या पुस्तिका दवाखान्यात वाचायला/विकायला ठेवाव्या, कारण प्रत्येकाशी भरपूर बोलायला वेळ कमी पडतो. मोठा आजार असेल तर तो बरा झाल्यावर तपासायला रोगी आला की त्याला त्यांनी आधी न घेतलेल्या लसी द्याव्या. याने लोकांचे भविष्यातील आजार/औषधे टळतील, पैसेही वाचतील.



पोलिओ लस पाजतांना

डांग्या खोकला, क्षय, धनुर्वात, घटसर्प,  
गोवर, विषमज्वर, कावीळ,  
रेबीज ( कुत्रा चावला तर देतात.) लसी देतात.

कांजण्यांची लस आज भारतात उपलब्ध नाही. पण स्तनपान करणाऱ्या एक वर्षाखालील मुलांना कांजण्या आल्या तरी फारसा त्रास होत नाही. कांजण्या आयुष्यात एकदाच निघतात. कांजण्यांचा त्रास टाळायला एक वर्षाखालील सर्व स्तनपान करणाऱ्या मुलांना कांजण्या आलेल्या मुलांबरोबर खेळू द्यावे. त्याने त्यांना त्रासरहित कांजण्या येऊन त्यांच्यातील कांजण्यांची ब्याद कायमची टळेल.



मुले मस्त वाढवूया

## लसीकरण

### लस केव्हा द्यावी?

आजार होण्यापूर्वी लस द्यायला पाहिजे. जसे धनुर्वात जन्मतःच होतो. तेव्हा ती लस आईला देतात.

सर्व लसी एकमेकांच्या कामात अडथळा आणत नाही तेव्हा सर्व एकाच वेळी घेता येतात. फक्त एकदा लस दिल्यावर दुसरी लस साधारण एक महिन्यानंतर द्यावी. यास्तव आपल्या मुलाची जन्मतारीख हा दिवस जर लसीकरणासाठी दर महिन्यात ठरवला तर आपले काम सोपे होते. दोन लसींमध्ये कमीतकमी महिन्याभराचे अंतर असावे. जर २ ते ३ महिन्यांचे अंतर असेल तर जास्त फायदा होतो.

DPT आदि मृत लसीमधले दुसऱ्या व तिसऱ्या डोसमध्ये अंतर एक वर्षापेक्षा जास्त असू नये. दुसऱ्या व तिसऱ्या डोसमध्ये कमीत कमी १ महिना, उत्तम अंतर २-३ महिने असावे व जास्तीत जास्त अंतर ५ वर्ष.

कर्णाला जन्मतः कवचकुंडले मिळाली होती. त्यामुळे त्याला कुठल्याही शस्त्राने मरण येत नव्हते.

लसी आधुनिक कवचकुंडले आहेत. उदा. गोवराची लस घेतली की गोवर होत नाही. विषमज्वराची लस घेतली की विषमज्वर होत नाही. लसीमुळे आजारपेक्षा खूपच कमी त्रास व कमी खर्च होतो. या लसीमुळे करोडो जीव वाचले आहेत. त्यासाठी सर्वांनी त्या घेतल्या पाहिजेत. हेच सर्वांना सांगावे. ज्यांची गरज, सुरक्षितता, उपयुक्तता आहे अशाच लसी वापरात आहेत.

लसी दोन प्रकारच्या आहेत.

१) प्रतिकारशक्तीची लस - उदा. साप चावल्यानंतर सर्प विषाविरुद्ध प्रतिकारशक्ती असणारी लस दिली जाते. अशा शक्तीला पॅसिव्ह इम्युनिटी म्हणतात.

२) आजार करू न शकणारे मेलेले जंतू वा जिवंत जंतू इंजेक्शनच्या स्वरूपात दिले जातात त्याला ॲक्टिव्ह इम्युनिटी म्हणतात.

इंजेक्शननंतर शरीरात १ ते ४ आठवड्यांत प्रतिकारशक्ती वाढते. व या नंतर एक/दोन महिन्याने दुसरा व ३-६ महिन्यांनी तिसरा व ५ वर्षांनी अजून एक डोस दिला तर ही प्रतिकारशक्ती अधिकाधिक वाढते. या प्रतिकारशक्ती वाढवणाऱ्या डोसला बुस्टर असे म्हणतात. पहिल्या ३

इंजेक्शनला प्राथमिक कोर्स असे म्हणतात.

तोंडाने द्यायच्या पोलिओ डोसमध्ये, विषमज्वर लसीमध्ये व गोवरचे आजार करण्याची शक्ती नष्ट केलेले जिवंत जंतू असतात. त्रिगुणी लसीमध्ये, रेबीज व लसीचे इंजेक्शन यांच्यामध्ये आजाराचे जंतू मारून त्यापासून लस तयार केलेली असते. घटसर्प व डांग्याखोकला याचे जंतू विष तयार करतात व या विषाला टॉक्सीन असे म्हणतात. या टॉक्सीनविरुद्ध लस तयार केलेली असते व ती वापरली जाते. टायफॉइड या जंतूवरचे जे ॲन्टीजेन असतात व हीपॅटायटीस ॲन्टीजेन असतात व हीपॅटायटीस बी व्हायरसच्या वरच्या आवरणातील ॲन्टीजेन असतात. त्यापासून लस बनविली जाते.

शरीरातील प्रतिकारशक्ती दोन प्रकारची असते. १) लिंफोसाईट नावाच्या पांढऱ्या पेशी प्रतिकारशक्ती देतात. याला सी. एम. आय. (सेल मेडीअटेड इम्युनिटी) म्हणतात.

२) दुसरीला ह्यूमरल प्रतिकारशक्ती असे म्हणतात. ही ग्लोब्यूलिन नावाच्या प्रथिनांमध्ये रक्तात असते.

बी. सी. जी. ने सेल मेडीअटेड इम्युनिटी वाढते. यात लिंफोसाईट या पांढऱ्या पेशी वाढतात. आईकडूनही बाळाला प्रतिकारशक्ती मिळू शकत नाही. म्हणून त्याला बी. सी. जी. जन्मतःच द्यायला पाहिजे. पोलिओचे थेंब तोंडाने देतात व हे



आतड्यामध्ये प्रतिकारशक्ती तयार करतात. हेही जन्मवेळी देता येते.

गोवराची लस मात्र आईच्या पोटात बाळ असताना त्याला मिळालेल्या प्रतिकारशक्तीमुळे नष्ट होते. ही प्रतिकारशक्ती जन्मापासून कमी कमी होऊन ९ महिन्यापर्यंत खूप कमी होते. म्हणून गोवरची लस ९ महिन्याला देतात. गावात जर साथ असेल तर ६ महिन्यांनंतर लस द्यायला पाहिजे व ३ महिन्यांनंतर दुसरा डोस द्यायला पाहिजे.

ही क्षयरोगाविरुद्ध प्रतिकारशक्ती देते. यामध्ये आजार नष्ट करणारे क्षयरोगांचे जंतू असतात. याची गार पावडर असते (बर्फात ठेवलेली) ही पाण्यात टाकून पातळ करून ४ ते ६ तासांत वापरावी. ह्या लसीचे डाव्या दंडावर त्वचेमध्ये इंजेक्शन दिले जाते. तेथे दोन आठवडे काही दिसत नाही. नंतर गाठ येते, ती फुटते, जखम होते, खड्डा पडतो व ब्रण होतो.

हा ब्रण आयुष्यभर राहतो. जर गाठ झाली नाही तर बीसीजी लस घेतल्यामुळे जीवघेणा मेंदूचा क्षयरोग होत नाही. शरीरावर पसरणारा जीवघेणा क्षय रोग होत नाही. १०० जणांनी लस घेतल्यावर ७० ते ८० टक्के लोकांना एवढा फायदा मिळतो, म्हणून बीसीजीची मेंदूचा व जीवघेणा क्षयरोग टाळण्याची संरक्षक क्षमता आहे असे म्हणतात. बीसीजी जन्मतःच किंवा लवकरात लवकर घ्यायला हवे.

यामध्ये पोलिओ व्हायरसचे १, २, ३, टाईपचे विषाणू असतात. हे थेंब बर्फात ठेवलेले असतात. बर्फाबाहेर हे लवकरच नष्ट होतात. तीन वेळा लस दिली की, पोलिओपासून रक्षण होते. असे ९० टक्के लोकांनी पोलिओ लस घेतली तरी देशातील पोलिओ नष्ट होत नाही पण जर एकाच वेळी सर्वांनी घेतली तर समाज पोलिओमुक्त होऊ शकतो. म्हणून पल्स पोलिओ राबविण्यात येते. या कल्पनेचे जनक डॉ. जेकॉब जॉन हे भारतीय शास्त्रज्ञ आहेत. हेच आय. ए. पी. च्या लसीकरण समितीचे प्रमुख आहेत. हे प्रमुख असलेल्या

लसीकरण समितीच्या पुस्तकावरूनच ही माहिती घेतली आहे. ही कल्पना जग राबवत आहे. सर्वांनी ५ वर्षांच्या खालील मुलांना पल्स पोलिओ दिले पाहिजे. जागतिक आरोग्य संघटना व त्याच्या सदस्य संघटनांनी असे ठरविले होते की, २ हजार सालापर्यंत संपूर्ण जग पोलिओमुक्त करायचे. जर आपणास कोणीही पांगळा मुलगा दिसला तर नजीकच्या आरोग्य केंद्रात दाखवा.

ही लस घटसर्प, डांग्या खोकला व धनुर्वात या तीन आजारांपासून संरक्षण देते. मेंदूचा तीव्र लुळा-पांगळा करणारा व जीव घेणारा आजार सोडला तर इतर सर्व मुलांना ही लस चालते. ही लस स्नायूमध्ये टोचून देतात व मांडीच्या मध्यभागी व बाहेरच्या बाजूने घ्यायला हवी.

या लसीची संरक्षणक्षमता ७० ते ८० टक्के आहे. इंजेक्शनच्या जागेवर रुपयाएवढी गाठ येते. ती तीन दिवसांनंतर हळूहळू कमी होते व तापही येतो. यासाठी पॅरासिटॉमॉल नावाचे औषध १० किलो वजनाच्या बाळाला पाच मिली. तीन वेळा असे दोन दिवस द्यावे किंवा त्याखालील मुलाला २.५ मिली. द्यावे. क्वचित एखादे बाळ खूप रडते. त्याला पॅरासिटॉमॉल द्यावे. किंवा डॉक्टरांकडे घेऊन जावे. क्वचित आकडी पण येते. तेव्हा डॉक्टरकडे न्यायला पाहिजे.

इंग्लंडमध्ये डांग्याखोकल्याचे प्रमाण कमी झाले म्हणून त्यांनी ही लस काढून टाकलेली होती. पुन्हा त्याचे प्रमाण वाढले त्यामुळे त्यांनी ही लस पुन्हा चालू केली आहे. ही प्रत्येकाने घ्यायलाच हवी.

ही लस जर कमरेत दिली तर कमरेतील पायाच्या शिरेला इजा होऊन पाय अधू होऊ शकतो. भारतातील सर्वाधिक मुले वाकडी चालतात, कारण कमरेत सुई दिल्यामुळे. ही लस दोन वर्षांखालील मुलांना चुकूनही डॉक्टरांना व सिस्टरला कमरेवर घ्यायला देऊ नका. बाळ चंचल असते. बाळाने जर पाय हलवला

### कोणती लस केव्हा घ्यावी?

ज्या दिवशी लस घेण्याचा विचार सुचेल, त्याच दिवशी, कोण जाणे उशीर केला तर आजार व जीवाला धोका होऊ शकतो.

स्तनपान हीच बाळाला मिळणारी पहिली नैसर्गिक लस आहे. याने आजार करणारे अनेक जीवजंतू मरतात व अनेकांविरुद्ध यात प्रतिकारशक्ती असते. आईच्या संरक्षक पांढऱ्या पेशीही यात असतात.



## मुले मस्त वाढवूया

तर पांगळेपणा त्याच्या नशिबी येईल.

जी जी मुले उशिरा चालतात, वाकडी चालतात ते बहुधा कमरेत दिलेल्या सुईमुळे, इजा झाल्यामुळेच चालतात. दर १० वा २० वा मुलगा असा चालताना दिसेल. ट्रीपलचे पहिल्या वर्षी तीन डोस घ्यायला हवे. १.२ वर्षांला एक बुस्टर घ्यायला हवा. शासनाच्या कार्यक्रमाप्रमाणे ५ वर्षांला ट्रिगुणी लस देतात. यात डांग्या खोकल्याची लस नाही. परंतु डांग्याखोकल्याचे प्रमाण मोठ्यातही आढळले त्यामुळे ५ वर्षांला ट्रिगुणी लस द्यावी असे आय. ए. पी. च्या तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. नंतर १० व १५ वर्षांला व त्यानंतर दर १० वर्षांनी धनुर्वाताचे इंजेक्शन घेतले तर धनुर्वात होणार नाही, म्हणून माणसाने आपल्या दर १० व्या वाढदिवसाला २५, ३५, ४५, ५५ अशी धनुर्वाताची लस घ्यावी, म्हणजे कोणी कितीही वेळा पडला तरी त्याला इंजेक्शन घ्यायची जरूर नाही. त्यामुळे शेकडो इंजेक्शन वाचतील. ही माहिती सर्वांना द्या.

गोवर हा सर्वाधिक बालमृत्यू घडवून आणायचा. परंतु लसीकरणाने गोवरचे प्रमाण कमी झाले आहे व अनंत बालमृत्यू या देशात कमी झाले. गोवरच्या लसीमध्ये आजार न करणारे गोवरचे जिवंत विषाणू असतात. हे त्वचेखाली इंजेक्शन देतात. सुई लावल्यावर ५ दिवसानंतर प्रतिकारशक्ती बनते, नंतर गोवर होत नाही. ही लस ९ महिने पूर्ण झालेल्या मुलांना देतात व जर साथ असेल तर ६ महिन्यात देतात. अशावेळी दुसरा डोस घ्यायला हवा. हा दुसरा डोस एम. एम. आर. लसीचा दिला तर तो गोवर, गालगुंड व जर्मन गोवर या तिन्ही रोगापासून बाळाचे संरक्षण करतो. गोवर लस दिल्यावर एखाद्या बाळाला आठवडाभराने दोन दिवस बारीक ताप येतो व त्यासाठी पॅरोसिटॉमॉलचे औषध दिले तर चालते. क्वचित एखाद्याला बारीक पुरळ येते. परंतु भारतीय वर्णामध्ये पुरळ दिसत नाही. आधी गोवर आले असेल तरीही लस द्यावी कारण खूप

आजारामध्ये गोवरासारखे पुरळ येतात.

आधी पोलिओ, ट्रिपल घेतलेल्यांनी १० व १६ वर्षांला धनुर्वाताची लस घ्यायला हवी. आधी लस घेतलीच नसेल तर त्यांनी २ डोस. १ ते ३ महिन्यांच्या अंतराने घ्यावे. आधी लस न घेतलेल्या गर्भवतींनीही २ डोस ४ आठवड्यांच्या अंतराने घ्यावे. यातील दुसरा डोस बाळंतपणाच्या कमीत कमी १५ दिवस आधी घ्यावा. कारण त्याचा फायदा मुलाला होईल. ट्रिगुणी लसीची ३ इंजेक्शन पहिल्या वर्षी, १.२ वर्षांला दुसरे इंजेक्शन व ४.२ वर्षांला ५ वे इंजेक्शन घेतले असेल व १० व १६ वर्षांला धनुर्वाताचे इंजेक्शन घेतले असेल असे ७ इंजेक्शन जर एखाद्या मुलीने घेतले असेल तर गर्भावस्थेत जास्त इंजेक्शन घ्यायची जरूर नाही. कमीत कमी १० वर्षांपर्यंत तरी म्हणजे २६ वर्षांपर्यंत धनुर्वाताच्या इंजेक्शनची जरूरी नाही व २६ वर्षांनंतर १ इंजेक्शन तर अजून १० वर्ष इंजेक्शनची जरूर नाही.

भारतातील ३ ते ६ टक्के लोकांना काविळीचा ब विषाणूमुळे यकृताचा लांबलेला आजार आहे. त्यांच्या रक्तात हिपॅटायटिस बी सरफेस अँटीजेन नावाचे कण मिळतात. हा तपास सर्वत्र होतो. आईपासून बाळाला किंवा लैंगिक संबंदातून होतो. हा रोग झालेल्या व्यक्तीचे रक्त दिल्यामुळे किंवा अशा रोग्याला इंजेक्शन दिल्यावर सुया शुद्ध न करता वापरल्यामुळे होतो. अशा रोग्याची सुई चुकून डॉक्टरांना किंवा नर्सला लागल्यामुळे किंवा अशा रोगाचे ऑपरेशन करताना डॉक्टर किंवा नर्सच्या आधीच्या जखमेवर रक्त लागल्यामुळे रोग्यापासून डॉक्टरला होऊ शकतो. हा रोग होण्याची शक्यता वैद्यकीय

**ज्या आजाराने खूपच जास्त मृत्यू होतात, त्यांच्याच लसी बनतात. लसीचे दुष्परिणाम आजारापेक्षा हजारो पटींनी कमी असतात.**

### दरवेळी लस घेताना ही माहिती डॉक्टरांना विचारा

- १) लसीचे नाव
- २) प्रकार
- ३) किती डोस
- ४) कोणता आजार टळतो
- ५) लसीचा त्रास काय?
- ६) तो झाला तर औषध
- ७) पुढील लस केव्हा घ्यायची?





व्यावसायिकांना असते. त्यामुळे त्यांनी ही लस जरूर घ्यावी.

या दोन प्रकारच्या लसी मिळतात. प्लाझमापासून तयार केलेली लस स्वस्त पडते व जेनेटीक इंजिनिअरिंगने तयार केलेली लस दुप्पट महाग आहे. दोघांची कार्यक्षमता सारखीच आहे. दोन्हीसाठी देशाला डॉलरमध्ये पैसे मोजावे लागतात व आपल्या खिशातले पैसे जातात. ज्या लसीला कमी पैसे पडतात ती लस द्यावी. ही लस बर्फाच्या खणात ठेवल्यास खराब होते. त्यामुळे फ्रिजमध्ये खाली ठेवावी. एखाद्या आईला हीपॅटायटीस बी आहे असे कळले तर तिला झालेल्या बाळाला १२ तासांच्या आत हीपॅटायटीस बी ची लस तिच्या बाळाच्या शरीरात प्रतिकारशक्ती तयार करण्यासाठी द्यावी. आईकडून जे विषाणू मिळालेले असतात ते नष्ट करायला हीपॅटायटीस बी इम्युनोग्लोब्यूलिन नावाचे इंजेक्शन १२ तासांच्या आत बाळाला द्यावे. हे जर इंजेक्शन उपलब्ध नसेल तर नुसत्या लसीकरणानेही ९५% आजारी बाळांना संरक्षण मिळते.

सर्व आयांची हीपॅटायटीस बी ची तपासणी करण्याची आवश्यकता नाही.

खअझ समितीचे असे सांगणे आहे की हीपॅटायटीस बी जन्मतःच द्यावे. तर त्याचा सर्वोत्तम फायदा बाळाला मिळतो. या लसीचे ३ डोस असतात. जन्मतःच पहिला डोस, दुसरा १-१.२ महिने व तिसरा ६ ते ९ महिने वयाला देतात. जन्मतःच जर दिला नसेल तर १.२ २.२ व त्यानंतर ६ ते ९ महिने नंतर ३ रा डोस. इतरांसाठी पहिला डोस एक दिवस, त्यानंतर एक महिन्यानंतर एक डोस व ६ महिन्यानंतर दुसरा डोस व १० वर्षांनंतर Booster डोस दिला जातो. Booster ची गरज आहे की नाही या बद्दल भारतात पुरेशी माहिती उपलब्ध नाही. परंतु तरुणांना लैंगिक संबंधातून हा रोग होतो, त्यामुळे १० वर्षांतून एक डोस देण्याची सूचना करण्यात

**सशाच्या शिकारीला गेले तरी वाघाला तोंड द्यायची तयारी हवी. लसीच्या दुष्परिणामांना तोंड द्यायला सर्व साधने हवी. उदा. अँडरीनॅलीन इ; प्राणवायू, सलाईन इत्यादी.**

आली आहे.

एम. एम. आर. (गोवर, रूबेला व गालगुंडाची एकत्र लस) Rubella आईला जर रूबेला (म्हणजे जर्मन गोवर) झाला तर तिच्या मुलाला व्यंग असू शकतात. म्हणून सर्व मुलींनी रूबेलाची लस घ्यावी.

गालगुंडाचा आजार आठवडाभर राहतो. ताप येतो. गालफुगी होते. चिडचिडेपणा येतो. परंतु हे विषाणू अंगभर त्रास करतात. त्यांपैकी काहींना मेंदूला सूज येते. उलटी होते, डोके दुखते, पॅन्क्रीआला सूज येते. अंडकोशाला सूज येऊ शकते. मेंदूचा एनकेफेलाटीस नावाचा जो आजार आहे तो सर्वाधिक गालगुंडाच्या विषाणुमुळेच होतो. गालगुंड, त्याचा खर्च व त्याचा त्रास यापेक्षा लस स्वस्त पडते. परदेशातील कित्येक देशात एम. एम. आर. घेतल्याची नोंद दाखविल्याशिवाय शाळेत प्रवेश मिळत नाही. हे भारतातही व्हायला हवे. एम. एम. आर. ही १५ महिन्याला देतात.

भारतात खूपच टायफॉइड आहे. लस घेणे व घराबाहेर न खाणे यानेच विषमज्वर टळेल. पूर्वी TAB नावाचे टायफॉइड, Paratyphoid नावाची एकत्र लस मिळायची. त्यामुळे जास्त इंजेक्शनचा त्रास व्हायचा व आता शुद्ध टायफॉइडची लस असते. त्यामुळे त्रास कमी होतो. ही अत्यंत सुरक्षित लस आहे. ही चांगले काम करते. टायफॉइडच्या तीनही लसींची संरक्षणक्षमता जवळजवळ सारखीच आहे. यांपैकी ३ लसींपैकी VI Antigen नावाची लस आहे. ही २ वर्षांखालील मुलाला देता येत नाही व ती ३०० रु. ना पडते. टायफॉइडची कॅप्सुल आहे. त्याचा १ डोस १६० रु. चा पडतो व तो ६ वर्षांखाली देता येत नाही. फक्त हाफकीनची लस मात्र ६ महिन्यांपासून देता येते. त्याचा फायदा खूप मुलांना झालेला आहे. सोबत पॅरॉसिटॉमॉलचे औषध दिले की या लसीचा काहीही त्रास होत नाही. ज्यांनी ती वापरलीच नाही त्यांचेकडून टायफॉइड लसीचा बाऊ केला जातो. पण त्रिगुणी लसीच्या १/४ इतकाही त्रास टायफॉइड लसीचा होत नाही. २ डोस नंतर १ बुस्टर देतात व त्यानंतर ३ वर्षांनी बुस्टर. त्यामुळे तयार झालेली प्रतिकारशक्ती १० वर्षे टायफॉइडविरुद्ध संरक्षण



## मुले मस्त वाढवूया

देते. हे संरक्षण रोज हळूहळू कमी होते व त्यामुळे दर ३ च्या वर्षी टायफॉइड डोस द्यावा. तोंडाने घ्यायच्या ढध २१ अ ही कॅप्सुल तोंडाने घ्यावी लागते. ही कॅप्सुल मुले गिळू शकत नाही म्हणून ६ वर्षांखाली घेऊ नये म्हणून सांगितले जाते. जी मुले गिळू शकतात त्यांना घ्यायला हरकत नाही. एक दिवसाआड अशा ३ कॅप्सूल घ्या. त्या फ्रिजमध्ये ठेवाव्या व या दरम्यान विषमज्वर वा जुलाबासाठी औषध घेतल्यास टायफॉइडची लस नष्ट होते. लस पुन्हा घ्यावी लागते. दर ५ वर्षांनी परत घ्यावी.

त्यांपैकी ज्याला जी परवडते त्याने ही लस जरूर घ्यावी. हाफकीनच्या स्वदेशी लसीला एका रुणामागे १० रु. खर्च येतो तर परदेशी लस या १५० व ३०० रु. च्या आहेत आणि हे पैसे डॉलरमध्ये बाहेर जातात.

१) ह्या लसीचा उपयोग नाही अशा ऐकीव व वाचीव माहितीवर विसंबून हाफकीनच्या या लसीचे शासनाने उत्पादन थांबविले आहे.

संबंधितांनी शासनाच्या मागे लागून ही लस पुन्हा चालू करायला हवी.

लसी उष्णतेने नष्ट होतात त्यामुळे त्यांची ने-आण एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी बर्फातूनच करतात व फ्रीजमध्ये ठेवतात. यांपैकी लसीचा बर्फ झाल्यास काही लसी खराब होतात. ज्या नावात ढ आहेत त्या बर्फाच्या खणात ठेवायला नकोत. उदा. डीपीटी; टीटी, टॉयफाइड, व हिपॅटायटीस बी, या लसी फ्रिजच्या खालच्या खणात ठेवाव्यात व जिवंत लसी पोलिओ, मिझल्स, बीसीजी; लसी थंडगार ठेवाव्यात. एम. एम. आर. या बर्फाच्या खणात ठेवतात.

सर्व लसी विनंती केल्यावर शासनाकडून डॉक्टरांना मोफत

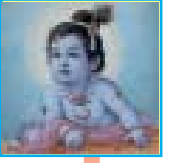
**आजाराचे औषध करण्यापेक्षा तो टाळणे बरे. कारण कधी कधी औषध नसतेही! जसे रेबीज (श्वानदंश), पोलिओ, कावीळ, गालगुंड, कांजण्या, सर्दी, खोकला, एडस् व संसर्गाने होणारे जुलाब व विषाणूंच्या आजारात विषाणू मारणारे औषध नाही.**

मिळतात. डॉक्टर आपले लस देण्याचे पैसे घेऊ शकतात. फक्त त्यांनी लस दिल्याची मुलांची यादी शासनाला द्यायला हवी व आपल्याला जर पोलिओ लसीबद्दल शंका असेल व तिची गुणवत्ता तपासण्यासाठी ती आपल्या गावातील शासकीय आरोग्य खात्याकडे ही पोलिओ लस देऊ शकता. आपल्या सोयीसाठी सर्वजण लसीकरण आठवड्यातून किंवा महिन्यातून एकदा करतात. रोज पट्टी, इंजेक्शन सेवा पुरवणाऱ्यांनी रोज लस देण्यास काहीच हरकत नाही. कारण इतर सेवांचे जसे पैसे घेतात तसेच लस देण्याचेही पैसे घेतात. आजाराचे औषध दिल्यास परंतु लस दिल्यास तो आजार परत कधीच होत नाही त्यामुळे लसीकरण हे राष्ट्रीय काम सर्व डॉक्टरांनी रोज करावे.

लवकरच नवीन नवीन जादा लसी येऊ लागतील तेव्हा राष्ट्रीय कार्यक्रमात सर्वत्र एच.बी; एम.एम.आर. येऊ शकतील. हिमोफिलस इन्फ्लुएन्झा बी ही लस आपल्याकडे १६०० रुपयाला मिळते. परवडेल त्याने घ्यावी. ही मुलांमध्ये त्या जंतूमुळे मेनीजायटीस न्यूमोनिया होऊ देत नाही.

कांजण्याची लस, कावीळ लस या लसी लवकरच आपल्याकडे उपलब्ध होऊ शकतील. नवीन लसींवर काम चालू आहे. त्या नजीकच्या काळामध्ये मिळू लागतील. यांची नावं आहेत जुलाब करणारे व सर्दी खोकला निर्माण करणारे विषाणू, कॉलरा, शिगेला इ. कोलाय व न्युमोकोके या सर्व लसी आपल्याला मिळाल्यावर आपले निरोगी व सुखी आयुष्य वाढेल.

**डॉक्टरांना विनंती की त्यांनी रोज लसी द्याव्या. याने लसीकरणाच्या दिवशी गर्दी होते ती आठवडाभर, महिन्याभरच्या दिवसामध्ये विभागली जाईल. याने सर्वांचा फायदा होईल.**



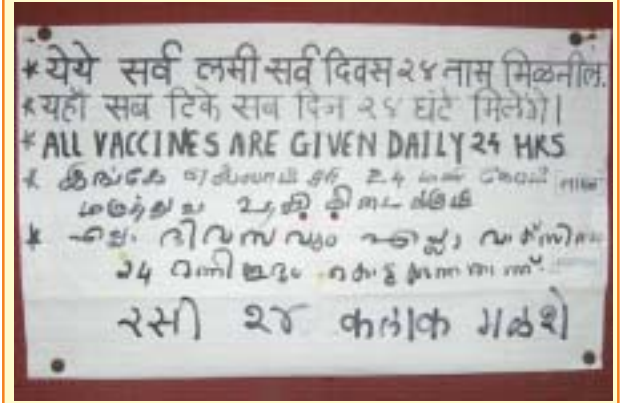
## २४ तास सर्व लसी देणारे केंद्र



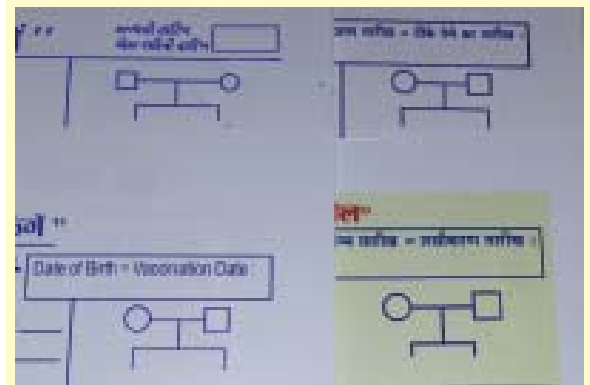
जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतात होतात. रोज दहा हजारावर बालमृत्यू रोज भारतात होतात. यातील बरेचसे

आजार व मृत्यू लसी दिल्याने टळतात. म्हणून सर्व मुलांना सर्व लसी तात्काळ युद्ध पातळीवर द्यायला हव्यात. लसी न दिल्यामुळे गंभीर आजार झालेली मुले वाचवायला भारतभर जेथे जेथे सर्व रुग्णालये व आरोग्यसेवा २४ तास काम करतात तेथे २४ तास हे आजार टाळणाऱ्या 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 हिपॅटायटस बी या तीन लसी देते. हे आपल्या राज्यातही व्हायला हवे. ही विनंती करणारे पोस्टकार्ड आपण सर्वांनी मुख्यमंत्री (पत्ता :- मंत्रालय मुंबई) यांना पाठवावे व हे सर्वांना सांगावे.



सर्व लसी २४ तास मिळाव्यात.  
सर्व सूचना सर्व भाषेत असाव्यात.



जन्मतारखेला लस द्या.

- \* जेथे वायू, सूर्य किंवा सूर्यकिरणे जाऊ शकत नाहीत तेथे हुशार माणसे केव्हाही पोचू शकतात.
- \* खोकला झालेला व झोपाळू माणसाने कधीही चोरी करू नये.
- \* जिथे वाईट स्त्री बालक व जुगारी यांच्या मतानुसार घर चालते तिथे नाशच होतो.
- \* घराचा नाश भांडणांनी होतो. मैत्रीचा शेवट कटू शब्दांनी होतो. राष्ट्राचा नाश वाईट राजामुळे होतो. तर माणसाचा सर्वनाश वाईट कृत्यामुळे होतो.



मुले मस्त वाढवूया

## लसीचा तक्ता - पहिल्या वर्षीच्या लसी

लस

जन्म १ म. २म. ३म. ४म. ५म. ६म. ७म. ९म. १ वर्ष

बीसीजी क्षयरोग टाळायला

० जन्मानंतर एकदा १ ला

पोलीओ तोंडाने पहिल्यावर्षी ३-५ वेळा

--	--	--	--	--

पोलीओ इंजेक्शन

पहिल्या वर्षी ३ वेळा

--	--	--

ट्रिपल पहिल्या वर्षी ३ वेळा

त्रिगुणी लस मग १<sup>१/२</sup>, ४<sup>१/२</sup> वर्षाला

--	--	--

हिब पहिल्या वर्षी ३ वेळा (हिमोफिलस

इन्फ्लूएन्झी बी) मग १<sup>१/२</sup> वर्षाला

--	--	--

हिपॅटायटीस बी पहिल्या

वर्षी ३ वेळा

--	--	--

न्युमोकोकल लस पहिल्या वर्षी ३ वेळा

मग १<sup>१/२</sup> वर्षाला

--	--	--

गोवर लस

९ महिने वयाला

रोटाव्हायरस जुलाब लस २ वेळा

१<sup>१/२</sup> महिने ते ६ महिने

पेडाटाईफ २ महिने वयानंतर २ वेळा

(टायफॉईड लस)

--	--

## पहिल्या वाढदिवसानंतरच्या लसी म्हणजे दुसरे वर्ष सुरू झाल्यावर देण्याच्या लसी

एम.एम.आर १ ला डोस

(गोवर गालगुंड, रुबेला लस)

१५ महिन्यानी

दुसरा डोस काही महिन्यांनंतर

कांजण्या (चिकनपॉक्स)

(१३ वर्षानंतर दिली तर दोनदा)

१ डोस

कावीळ हिपॅटायटीस ए

१ किंवा

२ डोस ६ महिने अंतराने

ट्रिपल त्रिगुणी (पोलीओ) लस

१<sup>१/२</sup> वर्षाला

४<sup>१/२</sup> वर्षाला

धनुर्वात घटसर्प (डीटी)

दर १० वर्षानी

हिब (हिमोफिलस

इन्फ्लूएन्झी बी)

१<sup>१/२</sup> वर्षाला

न्युमोकोकल लस

१<sup>१/२</sup> वर्षाला

टायफॉईड लस

पहिला डोस २ वर्षे पूर्ण झाल्यावर दर तीन वर्षानी एकदा

--	--	--	--	--	--



## आजारा जाणा, आजारा टाळा

वि  
भा  
ग  
७

## नवीन लसी

## नवीन लसी जाणा, आजारा टाळा

डॉ.अमित सामंत

एम.डी.;डी.एन.बी.; डी.सी.एच.

ह्यूमन पॅपिलोमा व्हायरस व्हॅक्सिन

English - Human Papilloma Virus Vaccine

\*एचपीव्ही

तोंड ओळख :- गर्भाशयाच्या कर्करोगाचे सगळ्यात मुख्य कारण वृद्धत विषाणूंचे संसर्ग हे होय. भारतात गर्भाशयाच्या कर्करोगाच्या रुग्णांपैकी ७७ % रुग्ण HPV टाईप १६ व १८ मुळे रोगी होतात. जगभरात महिलांमध्ये होणाऱ्या कर्करोगांमध्ये गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा दुसरा क्रमांक लागतो. गर्भाशयाच्या कर्करोगाचे सुमारे ५ लाख रुग्ण जगभरात दरवर्षी आढळतात व दरवर्षी ह्या कर्करोगांमुळे जवळपास ३.५ लाख महिला मृत्युमुखी पडतात. ह्यातील जवळपास ७५ हजार महिला भारतातील आहेत. IAP ही संस्था HPV ही लस ज्यांना परवडेल अशा सर्व महिलांना द्यायची शिफारस करते.

ही लस लग्नाआधी व शक्य असेल तर पहिल्या संभोगाआधी दिल्यास अधिक परिणामकारक ठरते. ह्या लसीमुळे संभोगाद्वारे पसरणारे रोग उदा. एड्स, सिफीलीस हे टाळता येत नाहीत ह्याची नोंद घ्यावी.

प्रश्न : जर ही लस दिली तर गर्भाशयाचा कर्करोग होणारच नाही का ?

उत्तर : ही लस दिली तर गर्भाशयाचा कर्करोग व्हायची शक्यता जवळपास ६०-७० % कमी होते.

प्रश्न : ही लस कोणास द्यावी ?

उत्तर : ही लस फक्त १० वर्षांवरील मुलींसाठी आहे.

प्रश्न : ही लस कशी देतात ?

उत्तर : इंजेक्शनवाटे.

प्रश्न : कधी देतात ?

१०ते २६ वर्षे वयापर्यंतच्या मुलींमध्ये कधीही ही लस देऊ शकतो. लवकर दिल्यास जास्त परिणामकारक ठरते.

पहिल्या डोसनंतर २ महिन्यांनी दुसरा डोस व आणखी ४ महिन्यांनी तिसरा डोस देणे.

प्रश्न : ही लस दिल्यावर माझ्या मुलीला काही त्रास होऊ शकतो का ?

उत्तर : काही मुलींना चक्कर येते. त्यासाठी ही लस झोपून किंवा बसूनच देणे. उभ्या उभ्या देऊ नये. तसेच लस दिल्यावर १५ मिनिटांनी क्लिनिक सोडणे.

टीप : ही लस महाग आहे.

\* टीडीएपी

तोंड ओळख : असे आढळून आले आहे की ट्रीपलच्या दुसऱ्या बूस्टरनंतर देखील प्रतिकारशक्ती पुढील १०-१२ वर्षात कमी व्हायला लागते. जगभरात विशेषतः अमेरिकेत डांग्या खोकल्याचे तरुण रुग्ण आढळायला सुरुवात झाली आहे. भारतात हे चित्र लवकरच दिसायला लागेल. म्हणूनच सर्व प्रगत देशांत वयाच्या १० व्या वर्षी टी.टी. (धनुर्वात) च्या इंजेक्शनबरोबर घटसर्प व डांग्या खोकल्याची लस एकत्र करून दिली जाते. तिचे नाव TDAP

प्रश्न : TDAP कशी देतात ?

उत्तर : इंजेक्शनवाटे.

प्रश्न : TDAP कधी देतात ?

उत्तर : वयाच्या १०-१२ वर्षी TDAP लस देतात.

प्रश्न : TDAP लस दिल्यावर (T.T.) ची लस देणे गरजेचे आहे का ?

उत्तर : नाही TDAP मध्ये (T.T.) ची लस सामाविष्ट असते.

प्रश्न : माझे मूल १० वर्षांपेक्षा मोठे आहे त्याला १० व्या वर्षी (T.T.) ची लस दिली आहे आता त्याला TDAP देऊ शकतो का ?

उत्तर : होय. वयाच्या १८ वर्षा पर्यंत T.T. च्या लसीनंतर ५ वर्षांनी आपण TDAP ची लस देऊ शकतो.

प्रश्न : माझ्या मुलाला दुखापत झाली आहे. त्याला TDAP ची लस दिली होती. आता त्याला टी.टी. ची लस देणे गरजेचे आहे का ?

उत्तर : TDAP ची लस दिल्यानंतर मामुली जखमांसाठी १० वर्षांपर्यंत टीटॅनसची लस घेणे जरूरी नाही. गंभीर दुखापतीसाठी ५ वर्षांपर्यंत टीटॅनसची लस घेणे जरूरी नाही.

प्रश्न : माझे मूल ७ वर्षांपेक्षा मोठे आहे. त्याला ट्रीपलचे दुसरे बूस्टर द्यायला आम्ही विसरलो. आता त्याला TDAP देणे गरजेचे आहे का ?

उत्तर : होय. आता त्याला ट्रीपल देऊ शकत नसल्यामुळे TDAP देणे गरजेचे आहे.

टीप : ही लस महाग आहे.





## मुले मस्त वाढवूया

### \* रोट्टा व्हायरस व्हॅक्सिन

English : Rotavirus Vaccine

तोंड ओळख :- जगभरात जुलाबाचे सगळ्यात मोठे कारण रोट्टाव्हायरस नावाचे विषाणू हे आहे. जगभरात दरवर्षी जवळपास ६ लाख मुले रोट्टाव्हायरसमुळे मृत्युमुखी पडतात. ह्यातील जवळपास १ लाख मुले फक्त भारतातील आहेत. भारतातील जुलाबासाठी अॅडमिट केलेल्या मुलांपैकी जवळपास २०-३०% मुले रोट्टाव्हायरसमुळे संसर्गित असतात.

प्रश्न : ही लस दिल्यानंतर माझ्या मुलाला जुलाब होणार नाहीत का?

उत्तर : ही लस फक्त रोट्टाव्हायरस ह्या विषाणूंच्या विरुद्ध प्रतिकारशक्ती देते. त्यामुळे जुलाब व्हायची शक्यता जवळपास ४०-५०% कमी आहे.

प्रश्न : ही लस कशी द्यायची ?

उत्तर : लस तोंडी द्यायची आहे.

प्रश्न : कधी द्यायची ?

उत्तर : पहिला डोस १ ग महिने वयात द्यावा व जास्तीत जास्त ३ महिने वयापर्यंत देऊ शकतो. दोन डोसमध्ये कमीत कमी १ महिना अंतर असावे. दुसरा डोस ४ महिने वयाच्या आत व जास्तीत जास्त ५ ग महिने वयापर्यंत देणे.

प्रश्न : जर माझ्या मुलाने लस थुंकून किंवा उलटी करून बाहेर काढली तर काय करावे ?

उत्तर : पूर्ण डोस पुन्हा द्यावा लागेल.

प्रश्न : माझे मूल मोठे आहे. त्याला लस देऊ शकतो का?

उत्तर : नाही. पहिला डोस जास्तीत जास्त ३ महिने वयापर्यंत देऊ शकतो.

**महत्त्वाचे : ही लस खूप महाग आहे.**

### पोलियो इंजेक्शन

English: Inactivated Poliovirus Vaccine

#### \* आयपीव्ही

तोंड ओळख :- पोलियोचे तोंडी द्यायचे थेंब (OPV) उपलब्ध आहेत. ह्या सोबत आता पोलियोसाठी इंजेक्शन्स उपलब्ध झाली आहेत.

पोलियो इंजेक्शन्स ही पोलियोच्या तोंडी थेंबांपेक्षा खूप अधिक परिणामकारक व सुरक्षित आहेत. पोलियो निर्मूलन झालेल्या सर्व प्रगत देशांमध्ये पोलियोच्या तोंडी थेंबा ऐवजी पोलियो इंजेक्शन वापरली जातात.

प्रश्न : पोलियो इंजेक्शन्स दिल्यानंतर तोंडी थेंबाची गरज आहे का ?

उत्तर : होय. आपल्या देशात अजून पोलियो निर्मूलन न झाल्यामुळे पोलियो इंजेक्शन व तोंडी थेंब दोन्ही देणे गरजेचे आहे.

प्रश्न : कसे द्यायचे ?

उत्तर : मांडीवर इंजेक्शनवाटे.

प्रश्न : कधी द्यायचे?

उत्तर : जन्मतः पोलियोचे थेंब देणे, १ ग, २ ग व ३ ग महिने वयात पोलियो थेंब व इंजेक्शन दोन्ही देणे. दीड वर्षे वयात पोलियो थेंब व पोलियो इंजेक्शन दोन्ही देणे. ५ वर्षे वयात पोलियो थेंब देणे. पल्स पोलियोच्या सर्व दिवशी पोलियोचे थेंब देणे ते चुकवू नये.

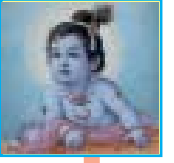
प्रश्न : माझे मूल आता मोठे आहे त्याला पोलियो इंजेक्शन कसे द्यावे ?

उत्तर : ५ वर्षांखालील मुलांना पोलियो इंजेक्शन दिले जाऊ शकते. पहिला डोस दिल्यानंतर २ महिन्यांनी दुसरा डोस देणे व ६ महिन्यांनी तिसरा डोस देणे.

प्रश्न : माझ्या मुलाला रक्ताचा कॅन्सर (ल्यूकेमिया) आहे. त्याला पोलियोचे थेंब द्यायला डॉक्टरांनी मनाई केली आहे. त्याला इंजेक्शन देऊ शकतो का ?

उत्तर : हो. पोलियोचे इंजेक्शन्स सुरक्षित असल्यामुळे देऊ शकतो. तसेच पाच वर्षे वयाला ज्यादा बूस्टर डोस देणे.

**महत्त्वाचे : ही लस अंदाजे ३०० रु.ची आहे.**



## न्यूमोकोकल कॉन्जुगेट व्हॅक्सिन (PCV7)

English : Pneumococcal conjugate 7 Vaccine

तोंड ओळख :-

न्यूमोकोकाय हे जीवाणू साधारणपणे २०-२५ %न्यूमोनिया ३०-५० % ओटायटीस मिडीया (कानाचे इन्फेक्शन- कानातून पू येणे) व बराचशा मेंदू ज्वराच्या रुग्णांमध्ये कारणीभूत ठरतात. ५ वर्षांखालील व विशेषतः २ वर्षांखालील मुलांना न्यूमोकोकायच्या इन्फेक्शनचा सर्वात जास्त धोका असतो.

न्यूमोकोकल इन्फेक्शनचे सगळ्यात जास्त प्रमाण मध्यम व गरीब वर्गात आढळत असल्यामुळे खरे तर ही लस सर्व मुलांना सरकारकडून मोफत द्यायला हवी परंतु खूप जास्त महाग असल्यामुळे त्यात अडचण निर्माण होत आहेत.

**GAVI** नावाची संस्था भारत सरकारला ही लस २०१५ पर्यंत माफक दरात पुरवायला तयार असून देखिल लालफितीत अडकल्यामुळे भारत सरकारने अजूनही **GAVI** कडे अर्ज पाठवला नाही.

प्रश्न : ही लस दिल्यावर माझ्या मुलाला न्यूमोनिया, कानातून पू येणे, मेंदूज्वर इत्यादी आजार होणारच नाहीत

का ?

उत्तर : ही लस फक्त न्यूमोकोकाय ह्या जीवाणू विरुद्ध प्रतिकारशक्ती देते. त्यामुळे न्यूमोनिया व्हायचे प्रमाण जवळपास ४०-५५ टक्के कमी होते.

प्रश्न : लस कशी देतात ?

उत्तर : मांडीवर इंजेक्शन वाटे.

प्रश्न : लस कधी द्यावी ?

उत्तर : १ १, २ १ व ३ १ महिने वयात ३ डोसेस व दीड वर्षाला १ बूस्टर डोस.

प्रश्न : माझे मूल मोठे आहे. त्याला लस कधी द्यावी ?

उत्तर : \*६ महिने ते १२ महिने वयोगट

२ डोस १ किंवा २ महिन्यांच्या अंतराने व दीड वर्षाला १ बूस्टर एकूण ३ डोस

\* १ वर्ष ते २ वर्ष वयोगट (१२-२३ महिने)

२ डोसेस २ महिन्यांच्या अंतराने. बूस्टरची गरज नाही. एकूण २ डोस

\*२ वर्ष ते ५ वर्ष वयोगट

महत्त्वाचे : ही लस खूपच महाग आहे.



बेबीला जर कोंब राहिला तर मीठ टाका.  
वारंवार मीठ टाका. कोंब गळून जातो.



घरची जमीन म्हणजे तुमच्या  
मुलाचे ताट. जेवणाच्या  
ताटाइतकेच ते स्वच्छ ठेवा.



## आजाराने गरिबी येते आजार टाळा, श्रीमंत व्हा !

- ❖ गंभीर आजार झाला तर जीव वाचवायला रुग्णालयात जावे लागते.
- ❖ उपचाराला खूप पैसे लागतात. त्यामुळे परिवार गरीब होतो. हे पुस्तक वाचून आजार टाळा, श्रीमंत व्हा !
- ❖ एक कपडा कमी घ्यावा पण प्रत्येकाने वैद्यकीय विमा जरूर घ्यावा. सरकारने जनता आरोग्य विमा योजना काढली आहे. त्यात खूप कमी खर्च आहे. १९००० रुपयांपर्यंतचा रुग्णालयाचा खर्च विमा कंपनी करते.
- ❖ अपघात हे मुलांच्या मृत्यूचे सहावे मोठे कारण आहे.
- ❖ बालमृत्यूची कारणे
  १. उपासमार ( कुपोषण) मरणारी मुले ८९% कुपोषित असतात. हे कसे टाळावे व सुधारावे या पुस्तकात वाचा.
  २. न्यूमोनिया २०%
  ३. जुलाब, उलटी २०%
  ४. गोवर
  ५. जन्मल्यानंतर पहिल्या महिन्यातील मृत्यू २०%
  ६. अपघात
  ७. इतर कारणे.



## आजार जाणा, आजार टाळा

**प्रश्न- आजार कसे टाळावेत?**

उत्तर: उलटी जुलाब, पोटदुखी, जंत, आव, विषमज्वर, कावीळ हे आमचे ९० टक्के आजार आहेत. हे का वाढतात? हे कसे टाळावे?

पाश्चिमात्य देशात आहेत तेवढेच डॉक्टर व औषधे आपल्याकडे आहेत. मोठे वैद्यकीय शोध गेल्या ४०-५० वर्षांत लागले. पण पाश्चिमात्य देशात त्यापूर्वीच साक्षरता, आरोग्य शिक्षण, पिण्यास स्वच्छ पाणी, उत्तम सार्वजनिक संडास, गटारे त्यांनी आजारांचे व मृत्यूचे प्रमाणे घटून ते शतायुषी झालेत. शतायुषी भव असा आशीर्वाद सर्वांना देणाऱ्यांच्या आमच्या देशात मात्र सरासरी आयुष्य ५७ वर्षांचे आहे. खालील मुख्य गोष्टीमुळे विषमज्वर व त्यासारख्या दूषित अन्न-पाण्याने फैलावणाऱ्या रोगांचे प्रमाण वाढत आहे.

१) भरमसाठ वेगाने वाढणारी शहरे व त्यातील झोपडपट्ट्या.

२) सर्वांना पिण्यायोग्य पाणी न मिळणे. ३) शहरामध्ये, गावामध्ये सांडपाण्याचा निचरा होण्यास गटारयोजनांचा अभाव आणि ४) आरोग्याबद्दल जनतेमधील अज्ञान व अनास्था.

उघड्यावरचे अन्न खाऊ नका. विषमज्वर, कावीळ, जुलाब, पोटातील जंत हे सर्व आजार दूषित अन्न व पाणी यामुळे फैलावतात. म्हणून केवळ पिण्यायोग्य म्हणजेच क्लोरीनयुक्त व उकळलेले पाणी प्या. चौकाचौकांत पिण्यायोग्य पाणी नळाने पुरवणाऱ्या सार्वजनिक पाणपोया हव्यात. गरज असेल तेव्हा डबा न्या. बाहेर खावेच लागले तर पाकीटबंद

**भगवान धन्वंतरींनी एकदा विचारले कोऽरूख कोऽरूख कोऽरूख म्हणजेच कोण निरोगी आहे? कोण निरोगी आहे? कोण निरोगी आहे?**

**कोणीही वैद्य उत्तर देवू शकले नाहीत. शेवटी वाग्भट उतरले-**

**हित भुक् । मित भुक् । सो रूख**

**जो हितकार असेल तेच खातो. संयमितपणे खातो तोच निरोगी होतो. या उत्तराने धन्वंतरी प्रसन्न झाले.**

**पोटापेक्षा जिभेवर जादा प्रेम करणारे, रूचकर लागते म्हणून कोठेही, केव्हाही, खाणारे, पिणारे निरोगी रहाणे अशक्य.**

बिस्कटे, (एनर्जी) निर्जंतुकीकरण केलेले दूध, केळी यावर भागवा. सालीमुळे केळ्यावर जंतू पडत नाहीत.

टायफॉईडच्या रोगाच्या विष्ठेवर माशी बसली तर तिच्या अंगाला टायफॉईडचे जंतू लागतात. हे माशीच्या अंगावर १ महिना जिवंत राहू शकतात. या दरम्यान ही माशी ज्या ज्या अन्नावर बसेल त्यात टायफॉईडचे जंतू पडणार व हे अन्न खाणाऱ्या व्यक्तींना टायफॉईड होऊ शकतात. म्हणूनच बाहेरचे उघडे अन्न खाऊ नका. अगदी प्रसन्न पंचतारांकित हॉटेलमधील देखील.

जगप्रसिद्ध टायफॉईड मेरी ही वेट्रेस (वाढपी) होती. तिला टायफॉईडच्या जंतूंची लागण झाली होती. पण आजार नव्हता. तिच्यामुळे १३०० लोकांना टायफॉईड झाला, अशी नोंद आहे.

जर प्रत्येकाने संडास वापरले, संडासानंतर साबणाने हात धुतले, शुद्ध केलेले पाणी वापरले, घराबाहेर खाल्ले नाही, भाजी व फळे नीट धुऊन घेतली तर विषमज्वर, कावीळ, पोटातील जंत, पोटदुखी यांचे प्रमाण ५० टक्क्याहून कमी होईल. आठवण्याचा प्रयत्न केल्यास आपल्या असे लक्षात येईल की, घरातील ९० टक्के आजार हेच आहेत. तेव्हा निश्चय करून वरील सूचनांचे पालन करा व आपल्या नगरपरिषद, ग्रामपंचायतीला मुबलक सार्वजनिक शौचालये, मुताऱ्या बांधायला सांगा. असे एक आदर्श शौचालय दादरला प्लाझा सिनेमासमोर बांधले आहे.

विषमज्वर एवढा वाढला आहे की, आपणास विषमज्वर किंवा विषमज्वर प्रतिबंधक लस या दोहोंपैकी एकच पर्याय उपलब्ध आहे.

भारतीय सेनेतील प्रत्येक सैनिकाला दरवर्षी विषमज्वर प्रतिबंधक लस देतात. कारण सैनिक विषमज्वराने आजारी पडणे आपल्याला परवडणार नाही. त्याप्रमाणे आपण किंवा आपली मुले महिनाभर आजारी होणे आपणासही परवडेल काय? तेव्हा आपण प्रत्येकाने विषमज्वर लस घ्यायलाच हवी.

डॉक्टरांसह कित्येक लोक हॉटेलमध्ये जेवतात व दूषित पाण्याने आजार होऊ नये म्हणून बाटलीबंद पेये अथवा मिनरलवॉटर पितात. आजाराचा जेवढा धोका दूषित पाण्यामुळे



## मुले मस्त वाढवूया

आहे यापेक्षा शतपटीने धोका दूषित अन्नामुळे आहे हे त्यांच्या गावीही नसते.

या देशात एवढे अज्ञान व अस्वच्छता आहे की, लोक रस्त्यावर कुठेही संडास करतात व त्याच हातानी खाण्या-पिण्याच्या वस्तू विकतात. त्या खाल्ल्याने आपल्याला हे आजार होतात. पाण्याद्वारे हे आजार होतात, तेव्हा शरीरात जाणाऱ्या जंतूंची संख्या कमी असते. झालेला आजार कमी गंभीर असतो परंतु अन्नासोबत जेव्हा जंतू अंगात जातात तेव्हा प्रचंड स्वरूपाचा आजार होतो; त्यामुळे सर्वांनी घराबाहेर जाणे टाळावे. हॉटेलात किंवा उघडे अन्न खावे व बाटली बंद पाणी प्यावे हे चुकीचे आहे.

आपल्या पुरुषप्रधान संस्कृतीत स्त्रियांपेक्षा पुरुष जास्त घराबाहेर पडतात, बाहेरचे खातात, पितात व लवकर मरतात. म्हणून घरोघरी आजी असते, आजोबा क्वचितच दिसतात.

काही वर्षांपूर्वी मुंबई हायकोर्टाने मुंबईच्या पंचतारांकित हॉटेलांची तपासणी केली. त्यात आढळलं की सर्व अन्नपदार्थ दूषित होते व ते सर्वांना कावीळ, विषमज्वर, जंत, जुलाब इत्यादी आजार देऊ शकतात. कारण अन्न हाताळणाऱ्यांचे स्वच्छतेबाबतचे अज्ञान, मग इतर हॉटेल, वडापाव, पान यांच्याबद्दल न लिहिलेलेच बरे. म्हणून बाहेरचे खाणेपिणे टाळा.

पुण्याला सेंटर फॉर सोशल सायन्सेस नावाची संस्थेचे संचालक डॉ. प्र. पी. कुळकर्णी यांच्या मार्गदर्शनाखाली डॉ. मीरा बापट यांनी १९९२ मध्ये पुण्याच्या सर्व प्रकारच्या हॉटेलांमधून व रस्त्यावरील भेळ पुरी इत्यादींच्या गाड्यांवरून अन्नपदार्थांचे २५२ नमुने तपासले. त्यातील ८१ टक्के अन्नपदार्थ मानवी सेवनास अपात्र निघाले.

हीच परिस्थिती देशभर सर्वत्र आहे. आपल्या गावातील नगरपालिकेत अशी तपासणी करून घ्यायला सांगावे.

एखाद्या अन्नपदार्थात मानवी विष्ठेचा अंश मिसळला असेल तर तो पदार्थ खाण्यास अपात्र समजला जातो.

निष्कर्ष : आपण ५ वेळा घराबाहेर खाल्ले तर त्यांपैकी ४ वेळा (म्हणजे जवळ जवळ दर वेळी) आपणाला त्यापासून आजार मिळेल.

कलकत्त्याला १९९२ मध्ये केलेल्या तपासात सर्व मंदिरातील तीर्थ देखील दूषित म्हणजे मानवी सेवनास अयोग्य आहे असे आढळले.

लोकस्वास्थ्यासाठी सर्व शहरांमध्ये पुतळ्यांपेक्षा

सार्वजनिक शौचालयांची, स्वच्छतागृहांची जास्त आवश्यकता आहे व हे मोहंजोदारो व हडप्पाच्या लोकांना देखील जास्त चांगले अवगत होते. आपल्या घरात किंवा शेजारी कुणाला विषमज्वर झाल्यास आपणासही संसर्ग होऊन विषमज्वर होण्याची शक्यता जास्त आहे. म्हणून सर्वांनाच सूचना पाळायला सांगा. सर्वांच्या सांघिक प्रयत्नांनी देवीचे जगातून निर्मूलन झाले. आपल्या प्रयत्नांनी केवळ विषमज्वरच नव्हे, तर उलटी, जुलाब, कावीळ, पोटदुखी, जंत आदी आपली ९० टक्के दुखणी कमी होतील. सविस्तर लेख पुढे आहेत.

नाइलाजाने बाहेर खावे लागले तर काय करावे?

१) डबा न्या.

२) फळे स्वतः धुऊन खा.

३) शक्यतो खात्रीच्या ठिकाणी खा.

४) शिजवलेले पदार्थ गरम असतील तरच खा.

५) थंड पदार्थ टाळा.

६) न शिजवलेले पदार्थ, कोशिंबिरी टाळा.

७) पाणी स्वतः नळाचे प्या. पेल्यात बोटे बुडवलेले पाणी घेऊ नका. शक्यतो गरम पेये किंवा बाटलीबंद पेये घ्या.

आपल्या कामाच्या जागेतील कॅटीनच्या कामगारांची दर सहा महिन्यांनी आरोग्य तपासणी अनिवार्य करा. त्यांना नखे कापणे व शौचानंतर साबण वापरणे अनिवार्य करा.

विमानामध्ये हवाई सेविकांसाठी बाथरूम टॉयलेटच्या वापरानंतर साबणाने हात धुऊन मगच अन्नपदार्थ हाताळावे अशी सूचना असते. अशी सूचना प्रत्येक हॉटेल कॅटीन व रेल्वेचे पॅट्रीमध्ये ठळक अक्षरात लिहायला सांगा.

यावर्षी बेंगॉल कॉलरा नावाची कॉलराची नवीन भयंकर साथ आली आहे. ती देशभर फैलावेल व अस्वच्छ म्हणजे घराबाहेरचे अन्न खाणाऱ्याला हा आजार होण्याची शक्यता जास्त आहे असे तज्ज्ञांचे सांगणे आहे. घराबाहेरचे अन्न न खाणे हाच एकमेव प्रतिबंधक उपाय आहे.

आमची एक वहिनी चौपाटीवर भेळ खाऊन अत्यवस्थ झाली. तिला मुंबईच्या के. इ. एम. मध्ये अत्यावस्थ रुग्णविभागात ठेवावे लागले. आयुष्यरेषा बळकट होती म्हणून ती वाचली.





## ताप उन्हाचा की आजाराचा कसे ओळखावे?

- \* चामडीचा ताप काखेत मोजा.
- \* शरीराचा आतला ताप तोंडात/शीच्या जागी मोजा.



### उन्हाचा ताप

- १) ऊन लागले तर चामडीचा ताप जास्त असतो किंवा चामडीचा व तोंडातला ताप सारखा असतो.
- २) उन्हाचा ताप असल्यास
  - १) आंघोळ घाला.
  - २) १२ वेळा मुतेल एवढे पाणी/पातळ अन्न/पेज/सरबत/चहा पाजा.
  - ३) ओल्या फडक्याने अंग डोके पुसा.



### आजाराचा ताप

- १) आजारात तोंडाच्या आतला ताप जास्त असतो.
- २) आजाराचा ताप असल्यास त्वरीत डॉक्टरला दाखवा



\* घाम न येणे, लघवी कमी होणे हे ऊन लागण्याची लक्षणे आहेत.



मुले मस्त वाढवूया

## उष्माघातावरील उपाय



प्रत्येकाला केव्हा न केव्हा ऊन लागून त्रास होतोच. उष्माघाताचे दरवर्षी भारतात लोक दगावल्याच्या बातम्या वृत्तपत्रात येतात. खूपदा हे लोक उष्माघाताने दगावले की काही साथीच्या आजाराने? असे प्रश्नचिन्ह डॉक्टरांसमोर उभे राहते. एखाद्या व्यक्तीला आलेला ताप उन्हामुळे आला की इतर आजारामुळे हे प्रत्येकाला समजण्याची सोपी युक्ती आहे. ताप आलेल्या व्यक्तीचा ताप तापमापकाने काखेत व तोंडात जिभेखाली तापमापकाच्या पाऱ्यावर फुगा ठेवून प्रत्येकी १-२ मिनिटांसाठी मोजा. दोघांची तुलना करा. उन्हामुळे ताप आला असेल तर त्वचेचे तापमान हे तोंडातील तापमानापेक्षा जास्त असते, किंवा तोंडातील तापमाना एवढेच असते. निरोगी व्यक्तीत व फ्ल्यू, विषमज्वर इत्यादी आजारांमध्ये तोंडातील

तापमान हे काखेतील तापमानापेक्षा एक अंशाने जास्त असते. तोंडातील ताप मोजतांना मोजताना चुकून थर्मामीटर फुटले तरी त्यातील शुद्ध पाऱ्याने त्या व्यक्तीला अपाय होत नाही. लहान मुलांचे तोंडाऐवजी गुदद्वारातील तापमान पाहिले तरी चालते. आजारी माणसाला औषधाची, तर ऊन लागलेल्या माणसाला भरपूर पाणी, सरबते व आंघोळीची किंवा ओल्या फडक्याने सर्वांग पुसण्याची गरज असते. ऊन लागून कुणालाही ताप येऊ शकतो. म्हणून ही माहिती प्रत्येकाला सांगावी. हे सर्व तापलेले रोगी आरोग्य सेवकांकडे व डॉक्टरांकडे जातात.

त्वचेचा ताप

उन्हाळ्यात उन्हामुळे व गरम वाऱ्यामुळे त्वचा तापते तेव्हा घाम येतो. घाम सुकताना त्वचा थंड होते. घाम खूप आला की, शरीरातील पाणी कमी होते व तहान लागते. तहान लागल्यावर हाताशी पाणी असेल तर भरपूर पाणी प्याल्यावर पुन्हा शरीर घाम बनवू शकते. घराबाहेर जाताना सोबत पाणी नेले नाही व बाहेर पाणी पिता आले नाही, तर घाम येऊन शरीरातील पाणी कमी झाल्यानंतर, पाण्याअभावी घाम येत नाही उन्हाने त्वचा तापते व ताप येतो.

आजारांमध्ये शरीराची पाण्याची गरज वाढते व आजारामुळे तहान-भूक मंदावते. आजारी व्यक्तींनी पाणी कमी प्याले तर त्यांना गरम वाऱ्याचा त्रास जास्त लवकर होतो, त्यांना ताप लवकर येतो, जास्त चढतो व उशिरा उतरतो.

निरोगी माणसाला ऊन लागून ताप आला असेल, तर तो भरपूर पाणी, सरबते प्याल्यानंतर ओल्या फडक्याने अंग पुसून, आंघोळ करून ४ ते २४ तासात व खूपच जादा त्रास असेल तर ४ तासांत उतरेल. तरीही ताप उतरला नाही तर पुन्हा दोन्ही ठिकाणी ताप मोजावा व त्वचेपेक्षा तोंडात ताप जास्त आला तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

पाण्याचा अभाव

झाडे पाण्याअभावी सुकतात, तशी तहान लागल्यावर पाणी न मिळणारी माणसे सुकतात. पाण्याअभावी माणसे



गळून जातात. त्यांची कार्यक्षमता कमी होते. ताप येतो. ताप वाढल्यास ती भ्रमिष्ठ होतात व दगावतात.

लघवी कमी झाल्याने उन्हाळी लागते. वारंवार उन्हाळी लागणाऱ्या माणसांना मूत्रसंस्थेचे विकार, मुतखडे, उच्चरक्तदाब होतात, त्यांनी आयुष्य कमी होते. भारतभर हे फक्त उन्हाळ्यात होते, तर जिल्हा ठाणे, मुंबई, कोकणात व राजस्थानात हे वर्षभर होते.

तहान लागल्याबरोबर भरपूर पाणी पिण्यासाठी घराबाहेर पडताना बाटली नेणे, हाच उष्माघात टाळण्याचा उत्तम उपाय आहे. ठाणे मुंबईकरांनी रोज केलाच पाहिजे.

### मुलांना धोका जास्त

मुले पाणी सांडतील म्हणून घरोघरी त्यांच्या आवाक्याबाहेर पाणी ठेवतात. त्यांना पाणी मागून घ्यावे लागते. बोलता न येणाऱ्या मुलांमध्ये पाण्याअभावी येणाऱ्या तापाचे प्रमाण जास्त असते. गेल्या आठवड्यात तापमान ३५ अंश सेल्सिअस झाले तेव्हा १४ मुले उन्हाच्या तापामुळे आली. दरवर्षी अशी अति तापलेली १०० मुले दवाखान्यात दाखल करावी लागतात. आपल्या घरी हे होऊ नये म्हणून पाणी मुलांच्या आवाक्यात ठेवा घर किंवा मूल यांपैकी एकच चांगले राहू शकते. हवे तर शाळेसारखी त्यांना घरीही पाण्याची बाटली द्या. खिशात त्यांना चणे, कुरमुरे द्या. एक आठवड्यापेक्षा कमी वय असलेल्या बाळांना उन्हाचा सर्वाधिक त्रास होतो. ती सर्वस्वी परावलंबी असतात. उन्हाळ्यात त्यांना बांधून ठेवले तर अजून घाम येऊन त्यांचे पाणी कमी होते, त्यांना घामोळे येतं व ताप येतो. हे टाळावे.

सर्वच नवजात बालकांना थोडी कावीळ होते. अंगातील पाणी कमी झाले तर ती वाढते, तापही येतो. समुद्रकिनारी उन्हाळ्यात अशा बालकांना थोडे पाणी द्यायला हवे. कावीळ उतरवायला त्यांना फोटोथेरेपी देतात, म्हणजे ४-६ ट्यूबलाइटखाली ठेवतात. पण ट्यूबलाइटच्या उष्णतेमुळे अंगातील पाणी आणखी कमी होऊन, कावीळ वाढते. वाढलेली कावीळ व कमी झालेले पाणी मेंदूला इजा करू शकतात. अशा मुलांना भरपूर पाणी तोंडावाटे किंवा शिरेतून सलाईनच्या रूपाने द्यायला हवे.

### उन्हाळा सुखात घालवा

आपल्याकडे आठ - दहा महिने उन्हाळाच असतो. ७५ ते ८५ अंश फॅरेनहीट तापमानात म्हणजे २५ ते ३० अंश सेल्सिअस तापमानात आपण सुखात राहतो. ३० अंशाच्यावर तापमान वाढले की आपल्याला त्रास होऊ लागतो. आपल्याकडे १० महिने दिवसभर ३० अंश तापमान असते. हे १० महिने खालील सूचना पाळून सुखात रहा.

- १) उन्हापेक्षा सावलीत कमी त्रास होतो. बाहेर जाताना अंगावर सावली करा. म्हणजे डोक्यावर टोपी व अंगात लांब हाताचे सदरे व पाय झाकणारे धोतर, पायजमा, पॅट हवे.
- २) पंखा लावून बरे वाटते, कारण वारा वाहता असेल तर गर्मीचा त्रास कमी होतो. घट्ट कपडे, टाय यांनी हवा वाहणे थांबते. गरमी वाढते म्हणून दिले कपडे वापरा, टाय नको. ढिली पॅट, पायजमा, शर्ट वापरा.
- ३) बनियनचा कपडा जाळीदार असतो. त्यात हवा खेळते. गरमी कमी होते. याला होजिअरी कपडा म्हणतात. शक्य तेवढे जास्त कपडे होजिअरीचे वापरा.
- ४) काळा कपडा सर्वात जास्त, रंगीत मध्यम व पांढरा सर्वात कमी तापतो. पांढरे कपडे वापरा.
- ५) बिन कपड्याची १ गर्मी होते, एका कपड्याने दहा पट जास्त, २ कपड्यांनी १०० पट जास्त गरमी होते. म्हणून बनियन किंवा शर्ट एकच वापरा. घरी कमीत कमी कपडे घाला तर घराबाहेर उन्हात पूर्ण अंग झाकणारे कपडे घाला. गांधीगिरी करा. गांधीजी फक्त एक पंचा गुंडाळायचे.
- ६) उन्हाचे घाम येतो. अंगातले पाणी आटते, तहान लागते व शरीराला त्रास होऊ लागतो. तहान लागणार नाही एवढे घोट घोट पाणी पीत रहा. घराबाहेर जाताना पाणी आठवणीने पोटभर पिऊन जा. सोबत पाणी न्या. आपल्याकडे १० महिने उन्हाळा असतो. १० महिने असे वागा. हे सर्वांना शिकवा. म्हणजे उन्हाचा त्रास कमी होईल. उन्हाळ्यात आजार व मरण वाढतात. ते कमी होतील.
- ७) ही माहिती शाळेतील मुलांसाठी वापरा. शाळेतील मुलांचे टाय काढा व शाळेच्या नावाचा बिल्ला शर्टच्या खिशात लावा.

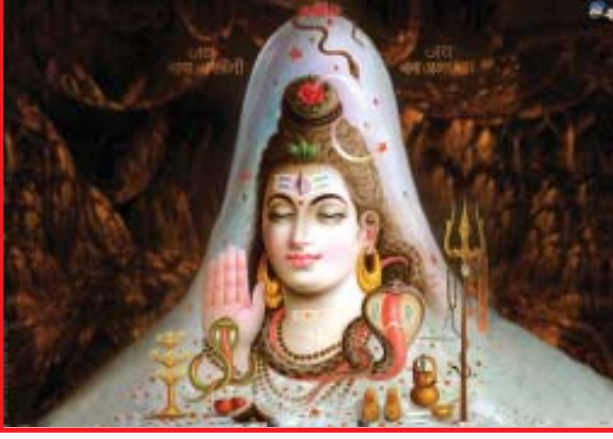
हे करा व आपला अनुभव डॉ. हेमंत जोशींना कळवा.



मुले मस्त वाढवूया

## उष्माघातात हे टाळा

तापलेला माणूस 'शंकर देव' :- गंगाजलाने बरा होतो.

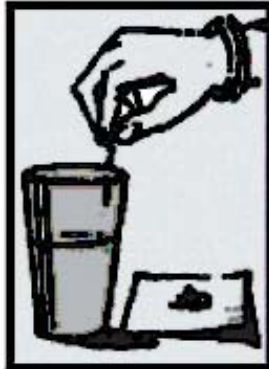


तापलेला माणूस म्हणजे जणू कैलास पर्वतावर उन्हात बसून तापलेला शंकर देव. त्याच्या डोक्यावर गंगा घाला. म्हणजे त्याला डोक्यावरून भरपूर आंघोळ घाला. गंगा त्याच्या पोटात घाला म्हणजे भरपूर पाणी त्याला पाजा. ते पाणी अंगात गरम होईल. तो गरम मूतेल. गरमी कमी झाली की गार मुतेल तेव्हा ताप जाईल. याला २-३ दिवस लागू शकतात. त्याच्या अंगात भरपूर पाणी झालं की घामाची गंगा चामडीवर वाहू लागेल. हा घाम वाळेल तेव्हा ताप जाईल.

गंगाजल

नुसते पाणी पचत नाही. त्यात थोडे अन्न व मीठ पाहिजे. अन्न व मीठयुक्त पाण्याला आम्ही गंगाजल म्हणतो. २०० मिली म्हणजे एक मोठा पेला घरचे पातळ अन्न (पेज, सरबत) काहीही घ्या. त्यात मस्त म्हणजे दोन बोटांच्या चिमटीत येईल एवढे मीठ टाका. की गंगाजल तयार झाले.

पातळ अन्न नसेल तर १ पेला पाण्यात १ चमचा साखर



टाका. हेच बाजारात ओ.आर.एस म्हणून मिळते. ओ.आर.एस. काही जणांना कळते. गंगाजल सर्वांना. लगेच गंगाजल शिकवून महाराष्ट्र व भारत उष्माघात मृत्यू मुक्त, जुलाब मृत्यू मुक्त करा हे सर्वांना तातडीने युद्धपातळीवर सर्व कामे सोडून लगेच सांगा.

‘नवजात बाळांना उन्हाचा सर्वाधिक धोका’

नवजात बाळाला गर्मीने सर्वाधिक अपाय, आजार मरण यांचा त्रास होतो. नवजात बाळांना घाम येत नाही. म्हणून ती लवकर तापतात. आपण त्यांना गुंडाळून ठेवतो. पंखा लावत नाही. धुरी देतो, शेक देतो. गरम पाण्याने आंघोळ घालतो. १ मार्च ते १५ जुलै (पावसाने गारवा येईपर्यंत) सर्व वयाच्या मुलांना उघडेच ठेवणे सर्वोत्तम. त्यांना कपडे, धुरी, शेक, स्नानाला गरम पाणी हे सर्व टाळा. सुखद पाण्याने स्नान घाला.

ते रोज सहा वेळा मुतलेच पाहिजे. लघवी कमी झाली तर आईने त्यांना जादा पाजावे. ते तहानलेले असतात ज्यादा पितील. त्यांना पाणी कमी पडले की लघवी कमी होते, चिडचिड आधी वाढते. मग सुस्ती येते. मग ताप - शेवटी मरण.

उन्हाळ्यात नवजात बाळांना कावीळ जास्त होते. कावीळ नेहमी सर्व नवजात बाळांना होते. पण उन्हाळ्यात अंगातले पाणी कमी होवून कावीळ जास्त होते. ही अती वाढली तर मेंदूला इजा होवून बाळ मरते. वाचले तरी मेंदू खराब होतो. आकडी येणे हे होवू शकते. हे टाळायला नवीन बाळांच्या लघवीकडे लक्ष ठेवा. बाळे उघडी, हवेशीर ठेवा, कावीळ दिसली तर डॉक्टरांना लगेच भेटा. डॉक्टर त्याला सलाईन व फोटोथेरपी देतात. आजाराचे औषध देतात.

पाजणारी आई - दूधपित्या बाळाची सर्वोत्तम तापमापक उर्फ थर्मामिटर, हा आम्हाला लागलेला शोध आहे. आई बाळाला पाजते तेव्हा तिला बाळाच्या त्वचेचे तपमान बाळ उचलताना कळते. व तोंडातले आतले तपमान बाळाला



पाजताना कळते. ती सर्वोत्तम तापमापक आहे हे सर्व डॉक्टर, परिचारिकांना, नातेवाईकांना आजच सांगा. ही नवीन उपयुक्त जीवनरक्षक माहिती आहे.

नवजात बाळाला फोटोथेरेपी देतात. म्हणजे तीव्र उजेड त्याच्या त्वचेवर टाकतात. तेव्हा उष्णता वाढते, बाळाची पाण्याची गरज वाढते. त्याला पाणी / सलाईन द्यायला हवे. त्याने कावीळ लवकर उतरते व ताप जातो. सलाईन न दिले तर ताप उतरायला जादा वेळ लागतो.

मुलांना मागून पाणी प्यावे लागते म्हणून ते पाणी कमी पितात.

जमिनीवर एक कोपरा मुलांना द्या. त्यात खाऊ, पाणी, तहान लाडू, भूकलाडू ठेवा. मुले तोंड लावून किंवा हाताने पाणी पितील. मग उन लागणे टळेल. मुले हाताने घेऊन खातील मग उपासमार, कुपोषण टळेल.

उन्हाळ्यात बाळकृष्णासारखे दुपारी मुलांना दोरीने बांधून घरी ठेवा



दिवसभर खूप पाणी प्या. उन्हाळी मुक्त जगा.

सकाळी दहा ते दुपारी चार उन सर्वाधिक लागते. बाळकृष्णाला आईने बांधून ठेवले होते तसे आपण करावे.

उन्हाळी लागणे

उन्हाळ्यात घाम जास्त येतो. त्याने अंगातले पाणी कमी होते. त्याने लघवी कमी होते. या लघवीत क्षारांचे प्रमाण जास्त असते.

लघवी समुद्राच्या पाण्यासारखी असते. दोघांमध्ये क्षार असतात. उन्हात समुद्राचे पाणी सुकवले की त्यातील पाणी आटते व क्षार बाहेर येतात. हेच मीठ. उन्हाळ्यात शरीरातील पाणी घाम वाळून कमी होते. तेव्हा लघवीतले क्षार वाढतात. लघवीची विशिष्ट घनता ( स्पेसिफिक ग्रॅव्हिटी ) वाढते. क्षाराचे मिठाच्या बारीक कणात रुपांतर होतं. लघवी करतांना हे कण लघवीच्या मार्गाला इजा करतात. त्याने लघवी करतांना आग होते. याला आपण उन्हाळी लागली म्हणतो.

खूप पाणी पिले की, लघवीतील पाणी वाढते. क्षार विरघळतात. झालेल्या जखमा भरल्या की आग कमी होते. यूरिस्पास नावाची १ गोळी ३ वेळा २ दिवस घ्यावी. याने लघवीची आग घटते. हेच काम पायरिडिअम च्या २ गोळ्या ३ वेळा घेतल्या की होते. पायरिडिअमने हळदीकुंकूसारखी लालपिवळी लघवी होते. घाबरू नये. रोज सकाळी तांब्याभर पाणी प्या. दिवसभर खूप पाणी प्या. उन्हाळी मुक्त जगा. ही माहिती सर्वांना द्या. महाराष्ट्र उन्हाळीमुक्त करा.

एखाद्याला उन लागले कसे कळेल ?

समजा आपल्या बाळाला ताप आला आहे. आता आपल्या हाताच्या बोटांची नखाकडील ( मागची ) बाजू आपल्या गळ्याला लावा. आपल्या गळ्याची चामडी गार व घामाने ओली आहे हे अनुभवा.

मग हाच हात तसाच बाळाच्या अंगाला लावा. हाताच्या बोटांच्या बाहेरच्या नखाखालील भागाने बाळाला स्पर्श करा. तुलना करून जाणा. बाळाला जर उन लागले असेल तर त्याची त्वचा कोरडी असेल.

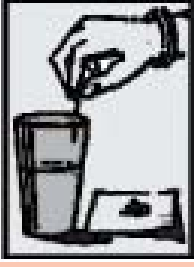
उन लागून आलेला ताप पाण्याशिवाय इतर कशानेही जात नाही. त्याला पाणी / सलाईनच हवे. सर्वच आजार उन्हाने बळावतात. म्हणून आजारी माणसाला भरपूर लघवी होईल एवढे पाणी जरूर द्यावेच द्यावे.





मुले मस्त वाढवूया

## गंगाजल द्या, जुलाब मृत्यू संपवा



गंगाजल बनवायला जर पातळ अन्न नसेल

तर चिमूटभर मीठ टाकून  
गंगाजल बनवावे.

मीठ साखरेच्या मिश्रणाचे  
तयार पाकीट बाजारात मिळते.  
त्याला ओ.आर.एस. असे  
म्हणतात.

नाईलाज झाला तर सलाईन लावावे लागते.

गंगाजल हा इलाज तर सलाईन हा नाईलाज -

जेवढे पाणी जुलाबात जाते तेवढे पाणी जेव्हा मुले किंवा मोठे रोगी पिऊ शकत नाही, तेव्हा पाण्याअभावी ते मरू शकतात. तेव्हा सलाईन लावून ( शिरेतून पाणी लावून) त्यांना वाचवावे लागते. जुलाबात गंगाजल हा इलाज आहे. तो चालला नाही व नाईलाज झाला तरच सलाईन लावावे लागते.

जुलाब दोन प्रकारचे असतात. एक पाण्यासारखे. हे विषाणूमुळे होतात. जेवढे पाणी संडासात जाईल त्यापेक्षा जास्त गंगाजल, पाणी दिले तर जीव वाचतो. इतर फार औषध लागत नाही. याला इंग्रजीत डायरिया असे म्हणतात. रिया म्हणजे गळ. सर्दीमध्ये नाकाला गळ लागते. जुलाबात पोटाला गळ लागते.

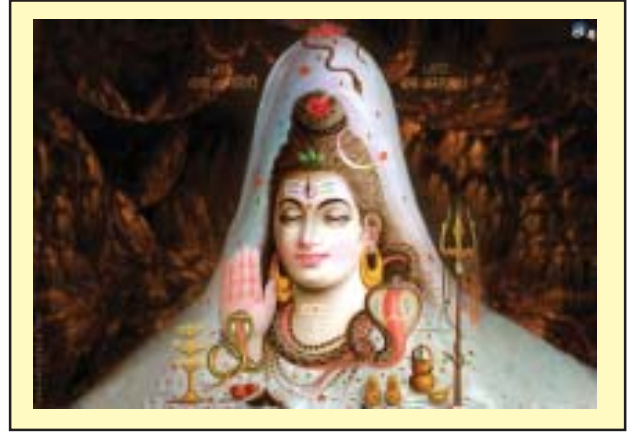
रक्तीआव - जुलाबाच्या या प्रकारात संडासातून आव, रक्त पडते. पोट दुखते. हे अमिबा, जीआर्डीआ असेल तर मेट्रोजील, टिनीडाझॉलसारखी औषधे द्यावी लागतात.

घरोघरी खाऊ पाण्याचा बाळकोपरा हवा- आंबेडकर म्हणायचे एक गाव एक पाणवठा. म्हणजे एका गावात एक तरी तलाव विहीर पाहिजे. जेथून सर्वजण पाणी घेऊ शकतील.

आम्हाला घरोघरी बाळकोपरा हवा. त्यात खाऊ, पाणी हवे. ते मुले तोंड लावून व हाताने खाऊ शकतील. याने

जुलाब मृत्यू व कुपोषणामुळे होणारे मृत्यू घटतील. जवळ जवळ ८० टक्के मृत्यू घटतील हे सर्वाना सांगा.

मलेरिआ, टायफॉईड इत्यादी आजारात आतड्यांना त्रास झाला तर जुलाब लागू शकतात. औषधांनी मूळ आजार बरा झाला की ते बरे होतात.



गोवरसारख्या आजारातही जुलाब लागतात. गोवर लस द्या मग गोवर होणार नाही. जुलाब पण लागणार नाहीत.

मुलांना जुलाब कसे होतात?

मुलांना ज्या विषाणूंनी ( वायरसनी) सर्दी, खोकला होतो त्यांनी मुलांना जुलाब लागतात. सर्दी खोकला झालेले मुलांजवळ येतात तेव्हा त्यांच्या श्वासातून हवेत आजाराचे विषाणू येतात. बाळाच्या श्वासासह ते बाळाच्या शरीरात जातात व बाळ आजारी पडते.

आजारी माणसांनी अन्न पाण्याला हात लावला की आजाराचे जंतू त्या अन्नपाण्यात मिसळतात. हे अन्न पाणी आपण घेतले की आपण आजारी पडतो.

म्हणून शक्यतो आपल्या घरचे अन्नपाणी घ्यावे. बाहेरचे गाडीवरचे अन्न खूप लोकांनी हाताळलेले असते. म्हणून बाहेर खाल्ले की पोट बिघडते. ते टाळावे. बाहेर खावे लागले तर ताजी असलेली फळे सोलून खावी. पॅकबंद बिस्किटे, चणेदाणे बरे. पाणी स्वतः जवळचेच प्यावे.



गाई म्हशीच्या दुधाने जुलाब - जुलाब ३-४ दिवसांचे वर असले तर आपली दूध पचवायची शक्ती घटते. अशा वेळी दूध पिले तर जुलाब लागू शकतात. दुधा ऐवजी दही , ताक द्यावे.

दही ताकाने फायदा- दही ताकात लॅक्टोबॅसीलस नावाचे उपयुक्त जिवाणू बॅक्टेरिआ असतात. दही ताकाने जुलाबाच्या रोग्यास फायदा होतो.

झिंकने पण फायदा- जखमा झाल्या की ऑक्साइड मलमाने लवकर भरतात. झिंक सिरपने जुलाब लवकर बरे होतात. व पुन्हा आजारपण लवकर येत नाही. म्हणून जुलाबाच्या बाळाला २० मिलीग्रॅम झिंक रोज १४ दिवस देतात. छोट्या बाळाल १० मिलीग्रॅम देतात.

रोटा वायरस जुलाबाची लस- दर पाचव्या बाळाला रोटा वायरसने जुलाब लागतात. लस दिल्याने हे टळतात. लस दीड ते सहा महिने वयात ३ वेळा देतात.

जुलाबात उपाशी ठेवू नका- थोडे थोडे खात रहाणारे लवकर बरे होतात. फळे, आवडीच्या वस्तू सर्वोत्तम.



गोवर झालेले बाळ.

गोवरातून बरे झालेले बाळ

**गोवरसारख्या आजारातही जुलाब लागतात.**

**गोवर लस द्या मग गोवर होणार नाही.**

**जुलाब पण लागणार नाहीत.**

### उन्हाच्या तापाला ७ / १२ चा उतारा

रोज ७ वेळा आंघोळ करा. १२ वेळा सू सू होईल एवढे पाणी प्या. ऊन लागणारच नाही. ( आमचे पूर्वज हुषार होते. ५ वेळा आंघोळ करायचे.) उन्हातून आल्यावर डोक्यावरून पाणी घेऊन स्नान करावे. बायांनीपण. अनुभवा.

### रंगपंचमीचा धडा

रंगपंचमी हे शिकवते की आता उन्हाळ्यात रोज अंगावर पाणी घेत रहा. ओले रहा, मग उन्हाळा लागणार नाही.

२ माठ घरात ठेवा. एकात पाणी भरा. दुसरा रिकामा ठेवा. दिवसभर त्यांना वारंवार हात लावून बघा. आपणास कळेल की, पाणी भरलेला माठ गार रहातो. तर रिकामा माठ गरम होतो.

आपण पाणी भरलेले माठ आहोत.

उन्हाळ्यात घाम येऊन पाणी कमी झालं की घाम येणं बंद होतं. आपण तापतो. जसे ट्रकचे इंजिन गरम झालं की बंद पडते. ते गार व्हावे म्हणून त्याला त्याभोवती पाणी फिरवतात. ते पाणी रेडीअेटर थंड करतो. व पाणी इंजिन थंड करते. हे पाणी संपले तर ट्रक गरम होतो बंद पडतो. आपण असेच आहोत.

### सू सू

सू सू म्हणजे छान. त्याला ऊन लागले नाही. लागणार नाही. घामात पाणी गेलं की पहिल्यांदा तहान लागते. मग सू सू कमी होते.

तहान लागणार नाही व सू सू दर तीन तासाला चांगली होईलच एवढे पाणी पिणाऱ्याला ऊन लागणार नाही.

ऊन लागते तेव्हा लघवीतील पाणी घटते. लघवीला रंग येतो. लघवीला रंग आला म्हणजे सावध व्हा, ज्यादा पाणी प्या.

नवजात बाळांची विशेष काळजी घ्या. त्यांना घाम येत नाही म्हणजे घाम वाळून ते गार होत नाहीत त्यांना ताप येतो. त्यांना उघडे ठेवा. कपड्यात गुंडाळू नका.

बाळाला पाजताना आईला सगळ्यात आधी कळते 'बाळाला ताप आला' अशा वेळी चामडीचा ताप नेहमीपेक्षा जास्त असेल पण तोंडाचे तापमान वाढले नसेल म्हणजे उन्हाचा ताप आहे हे जाणा.



## अमिबीआसिस

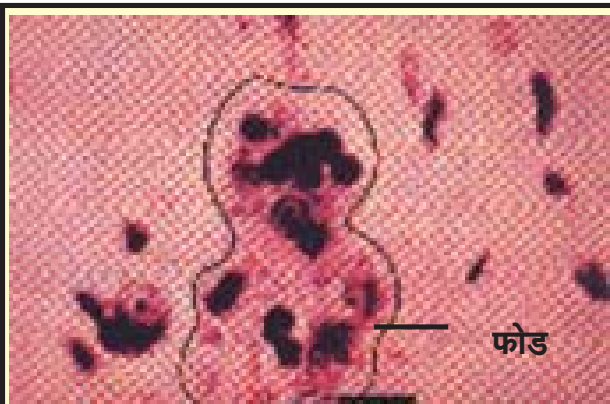
भारतातील ८५ टक्के लोकांना हा आजार आहे. अमिबा हा सुईच्या टोकावर मावणारा व मायक्रोस्कोप (सुक्ष्मदर्शक) नेच दिसणारा एक पेशीय प्राणी.



आंतड्यात प्रवेश करणारा अमिबा

अमिबा हा दूषित अन्नाच्या सेवनाने पोटात जातो. त्याने पोटदुखी, रक्त व आव मिश्रित जुलाब लागतात. हे आतड्यात फोड करतात व रक्तप्रवाहात मिसळून यकृतात पोचतात तेथेही सूज येते व गळू होते.

शरीरात यकृत बरगड्यांखाली उजव्या भागात असते. आपल्या उजव्या हाताची मूठ जोरात उजवीकडील खालच्या बरगड्यांवर जोराने मारा.



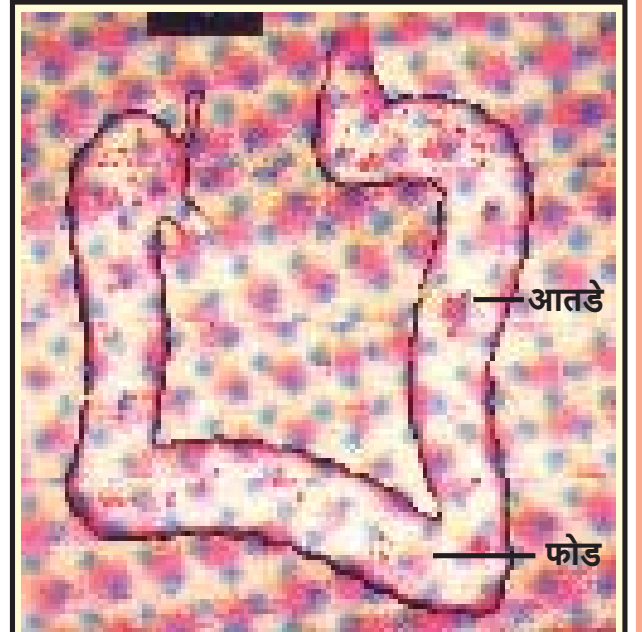
आंतड्याला अमिबामुळे होणारा फोड

यकृत चांगले असेल तर दुखणार नाही. पण यकृताला सूज असेल तर दुखेल. दुखल्यास आपल्या डॉक्टरांना भेटून टीनी (५००) गोळ्या २ सकाळी व २ रात्री अशा ५ दिवस घ्यायच्या.

वारंवार सूज येवून शेवटी यकृत निकामी होते. यकृत ही आमच्या शरीरातील एकमेव अशी जागा आहे जेथे सर्व खराब वस्तू नष्ट केल्या जातात व खाल्लेल्या अन्नापासून शरीराला आवश्यक ते पदार्थ (प्रथिने, इत्यादी) तयार केले जातात. यकृत खराब झाले की रक्तातील प्रथिने कमी होतात.

अंगावर सूज येते व अशी व्यक्ती लवकरच दगावते. भारतात सर्वाधिक व्यक्ती यकृत खराब झाल्याने मरतात. दारूमुळे यकृतच खराब होते; म्हणून दारू पिणे व घराबाहेरचे अन्न खाणे टाळावे.

घराबाहेरचे अन्न खाण्याचा मोह टाळू न शकणारे, तो मोह पुरवणारे जादा वर्षे टिकत नाहीत.



मोठे आतडे - अमिबा अनेक फोडांसह



## काविळीचे औषध चणे कुरमुरे !

कावीळ यकृतातील पेशींना सूज आल्याने होते. त्या पेशी साखरेने भरलेल्या असतील तर रोगी लवकर बरा होतो. पथ्य करून उपाशी ठेवलेल्या रोग्याचा आजार लांबतो. अन्नापासून साखर बनते व यकृतात साठवली जाते.

खावेसे वाटले की अक्षयपात्रातून चणे, कुरमुरे दिवसभर खाणारा काविळीचा रोगी लवकरात लवकर बरा होईल. त्याचे वजन पण कमी होणार नाही.

**कावीळ झाल्यावर प्रत्येक रोग्याचे वजन काही किलोने कमी होते. आमचा अनुभव असा आहे की काविळीचा रोगी दिवसभर चणे, कुरमुरे, फळे, थोडे थोडे (त्याला खावे वाटतील एवढेच) खात राहिल्यास तो लवकर बरा होतो व त्याचे वजन कमी होण्याऐवजी वाढतेच. अक्षयपात्रातील चणे कुरमुरे हेच त्याचे औषध.**



यावर्षी ज्या कावीळ झालेल्या २५ मुलांनी याप्रमाणे आहार घेतल्यावर खालील परिणाम १ ते ३ आठवड्यात दिसले.

- १) एक दिवसात मळमळ अशी थांबली.
- २) एका आठवड्यात भूक वाढली. १ ते ३ आठवड्यात अर्ध्या किलोने वजन वाढले.
- ३) रक्तातील सिरम बिलीरूबीन व एस. जी. पी. टी. एन्झाइम एका आठवड्यात कमी व्हायला लागले.

विषमज्वर, आव आदी रोगांचे जंतू व जंतांची अंडी, आजारी माणसाच्या विष्टेत असतात. संडासनंतर साबणाने स्वच्छ हात न धुता त्या व्यक्तीने फळे, भाजीपाला वा अन्न हाताळले व ते आपण खाल्ले की आपणास जुलाब, विषमज्वर, आमांश, जंतांचा विकार होतो. हे कसे टाळावे?

१) घरी आणलेली भाजी, फळे, स्वच्छ मिठाच्या पाण्यात ठेवा. भाजी, फळे, बुडतील एवढे पाणी घ्या. प्रत्येक एक लीटर पाण्यात सहा चमचे या प्रमाणात मीठ टाका. आमच्या प्रयोगावरून असे सिद्ध झाले आहे की या मिठाच्या पाण्यात भाजी, फळे ठेवली की त्यासोबत असलेले अमिबा, वगैरे जंतू त्वरित मरतात.

नंतर भरपूर पाण्यात ही भाजी, फळे धुतली की जंतांची अंडी व इतर घाण, मीठ पण निघून जाईल.

२) घराबाहेरचे अन्न खाऊ नका.

३) बाहेर पाणी प्यावेच लागले तर नळाचे प्या.



मुले मस्त वाढवूया

## टायफॉईड मुक्त महाराष्ट्र

शिवाजी महाराज व थोरले बाजीराव पेशवे यांची शपथ घेऊन २०१० च्या सुवर्णमहोत्सवी वर्षापर्यंत महाराष्ट्र टायफॉईड मुक्त शपथ घेऊन करू या !



आपण महाराष्ट्र टायफॉईड मुक्त करण्याची शपथ घेऊ या.



### चांगली बातमी

नालासोपारा नगरपालिका व बारामती नगरपालिका प्रत्येकी २०, २५ हजार मुलांना टायफॉईड लस देत आहेत. अशी चांगली बातमी आहे. असे सर्व नगरपालिकांनी, जिल्हापरिषदांनी करावे, महाराष्ट्र व भारत सरकारनेही करावे.

महाराष्ट्राची दोन दैवते टायफॉईडने दगावली. सुप्रसिद्ध इतिहासकार सेतू माधवराव पगडी यांचे छत्रपती शिवाजी महाराजांवरील पुस्तक आहे. त्यात शेवटच्या पानावर शेवटच्या परिच्छेदात त्यांनी मांडले आहे की शिवाजी महाराजांचा मृत्यू बहुधा टायफॉईडने झाला. शिवाजी महाराजांचे मराठी राज्य पहिल्या बाजीरावाने भारतभर फैलावले. ते ३२ लढाया लढले. कधीही हरले नाहीत. सुप्रसिद्ध इंग्रज इतिहासकार ग्रॅंड डफच्या मते ते नेपोलियन व अलेक्झांडर पेक्षाही श्रेष्ठ सेनानी होते. ते टायफॉईडने इंदोरजवळच्या रावेरजवळ नर्मदाकिनारी दगावले. २८ एप्रिलला लोक त्यांच्या समाधीला भेट देतात आपणही द्यावी.

सावरकरांचा एकुलता एक मुलगाही विषमज्वराने गेला. विनोबाजींना विषमज्वर झाला होता.

आजही टायफॉईडने लोक मरतात. तो गंभीर आजार आहे. गंभीर राष्ट्रीय प्रश्न आहे. स्वस्त, न दुखणारी, ताप न देणारी लस आता मिळते. ती सर्वांना विशेषतः मुलांना लगेच युद्ध पातळीवर देऊन आपण मुंबई, महाराष्ट्र, भारत टायफॉईडमुक्त करू या !

दिल्ली व गोवा राज्यसरकार आपल्या खचनि मुलांना

टायफॉईड लस मोफत देतात. असेच महाराष्ट्रात व्हावे. नालासोपारा व बारामती नगरपालिका आपल्या खचनि मुलांना टायफॉईड लस देत आहेत. आपल्या गावातील नगरपालिका व जिल्हापरिषदेला विनंती करून टायफॉईड लस द्यायला सांगा.

**टायफॉईड लस न घेणार**

**त्याला टायफॉईड होणार**

**बोला आपल्या मुलांना काय देणार ?**

**टायफॉईड लस की टायफॉईड आजार ? वा मरण ?**





## टायफॉईडस्थान विषमज्वरस्थान ही आपल्या देशाची अजून दोन नावे !

प्रत्येकाला एकदा तरी टायफॉईड होतोच. जो नशीबवान व पैसेवाला असतो तो वाचतो. रोज टायफॉईडने लोक मरतात. विशेषतः मुले १९८२ ते २००८ या २७ वर्षांत टायफॉईडवरच सर्वाधिक संशोधन पेपर्स इंडियन पेडिआट्रिक्स या भारतीय बालआरोग्यतज्ज्ञांच्या शास्त्रीय मासिकात प्रसिद्ध झाले व या तज्ज्ञांच्या दरवर्षीच्या वार्षिक परिषदेत गेली २८ वर्षे वाचले गेलेत. गेली २४ वर्षे जेवढे गंभीर रोगी दाखल झालेले, दगावलेले मी पाहिले, त्यातील खूप टायफॉईडचे होते.

२ ते १८ वर्षे या वयोगटातील सर्व मुलांना न दुखणारी, काहीही त्रास न देणारी स्वस्त टायफॉईड लस देऊन आपण देश मोठ्या प्रमाणात टायफॉईडमुक्त करू शकतो. ते करूया. यासाठी खालील माहिती वाचा.

१. जागतिक आरोग्य संघटनेची शिफारस
२. इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडियाट्रीक्सचा सल्ला
३. आमचा अनुभव : विरारला टायफॉईड लस देऊन टायफॉईड निम्मा केला

४. आपणासाठी धडे

**१. टायफॉईड लस - लसीकरण कार्यक्रमातून सरकारने द्यावी : जागतिक आरोग्य संघटनेची शिफारस**

जागतिक आरोग्य संघटना दर आठवड्याला जगाच्या आरोग्याबद्दल माहिती प्रसिद्ध करते. त्याला विकली इपिडेमिऑलॉजीकल रेकॉर्ड असे म्हणतात. ही माहिती जाळाच्या (इंटरनेटच्या) [www.who.int/wer](http://www.who.int/wer) या संकेतस्थळावर बघावे व दि. ८.२.२००८ च्या अंकामध्ये जागतिक आरोग्य संघटनेची टायफॉईड लसीबद्दलची आजची भूमिका दिली आहे तिचा सारांश व निष्कर्ष असे आहेत. (भारताची स्थिती व आमचे मत कंसात दिले आहे.)

टायफॉईड हा गंभीर आजार आहे. तो करणाऱ्या जिवाणूला (बॅक्टेरियाला) सालमोनेला टायफी असे म्हणतात. टायफॉईड (भारतासारख्या) विकसनशील देशात आरोग्याचा

गंभीर आजार आहे. मुख्यत्वे करून ५ ते १५ वयोगटातील शाळेतील मुलांचा प्रश्न आहे. काही भागात शाळेतील मुलांपेक्षा ५ वर्षाखालील मुलांमध्ये जास्त विषमज्वराचे रोगी आढळले.

दरवर्षी जगभर कमीतकमी २.१ कोटी लोकांना टायफॉईड होतो. यापैकी ९०% आशिया खंडात (यापैकी आशियातील सर्वात मोठा देश असलेल्या भारतात सर्वाधिक होणे स्वाभाविक आहे.) यापैकी १ ते ४ टक्के सर्व उपचार करूनही मरतात. २ ते ६ लाख दरवर्षी मरतात. (यातील सर्वाधिक भारतात.)

आता टायफॉईडचे जंतू उपलब्ध असलेल्या बहुतेक औषधांनी मरत नाहीत. त्यामुळे रोगी बरे करणे कठीण व महाग झाले आहे. रोगी गंभीर होणे व मरणे यांचे प्रमाण वाढले आहे. टायफॉईड पासून रक्षण करणाऱ्या २ नवीन लसी आल्या आहेत. दोन्ही फक्त २ वर्षांपेक्षा वयाने मोठे असलेल्यांमध्येच वापरता येतात. या घेणाऱ्यांपैकी ७०% लोकांना ३ वर्षे भारतात टायफॉईड होत नाही. ३ वर्षांनी पुन्हा लस घ्यावी लागते.

एकीला व्ही. आय. लस म्हणतात. तिचे इंजेक्शन घ्यावे लागते. ही भारतात मिळते. दुसरीला टी. वाय. २१ अे म्हणतात. तिचे कॅप्सुल औषधही मिळते. भारतात ही लस मिळत नाही. दोन्ही लसींनी ताप येत नाही. काही त्रास होत नाही. व्ही. आय. आशियातील मोठ्या शहरातील झोपड्यांमधील मुलांना लस दिल्याने त्यात राहणाऱ्या गरिबांचे आजारावर खर्च होणारे खूपच पैसे वाचले.

**विकसनशील देशात (म्हणजे भारतातही) टायफॉईड हा आरोग्याचा गंभीर प्रश्न आहे. टायफॉईडचे जंतू खूप औषधांना दादही देत नाहीत. व काहीही त्रास न देणाऱ्या लसी कमी किंमतीत उपलब्ध आहेत. म्हणून विकसनशील देशांनी टायफॉईड लस देण्याचे कार्यक्रम करावे. ज्यांना टायफॉईड होण्याची जास्त शक्यता आहे. त्यांना लस द्यावी. (म्हणजे १२ वी पर्यंतच्या सर्व मुलांना) जेथे टायफॉईडची साथ चालू असेल तेथेही ही लस द्यावी. आपण हे करायलाच हवे.**



## मुले मस्त वाढवूया

या देशात येणाऱ्या प्रवाशांनाही ही लस द्यावी. यासही आरोग्य कसे राखावे, आजार कसे टाळावे, स्वच्छता कशी राखावी हे ही सर्वांना शिकवावे. **ही माहिती जागतिक आरोग्य संघटनेने लक्ष वेधण्यासाठी ठळकपणे दिली आहे.**

**पूर्वपीठिका : टायफॉईड फक्त माणसांनाच होतो. असे रोग आपण पूर्ण नष्ट करू शकतो. उदा. देवी**

मुलांना टायफॉईडचा खूपच जास्त त्रास होतो. व्हीएतनामचा अभ्यास असा आहे की, शहरी झोपडपट्ट्यांतील शाळकरी मुलांमध्ये (वय ५ ते ११ वर्षे) दर १ लाख मुलांपैकी १८० ते ४९४ मुलांना टायफॉईड होतो. काही भागात ५ वर्षांखालील मुलांमध्ये टायफॉईडचे प्रमाण यापेक्षाही जास्त होते.

टायफॉईडच्या १० टक्के रोग्यांना जीवघेणे गंभीर त्रास होतात. विशेषतः ताप २ आठवड्यांवर लांबला तर व महागडी लागू पडणारी औषधे न मिळाली तर ४ वर्षांखालील दर १०० टायफॉईड झालेल्या मुलांपैकी १ ते ४ मुले मरतात. मोठ्या मुलांपेक्षा हे प्रमाण १० पट जास्त आहे. योग्य औषध न मिळाले तर दर दहा रोग्यांपैकी १-२ मरतात.

**धडा : आपली मुले जगवायला आजच टायफॉईड लस लावून घ्या.**

विशेषतः २ वर्षांखालील मुलांमध्ये टायफॉईडने मरण्याचे प्रमाण जास्त असते. (आपल्यासाठी धडा : ६ महिने ते २ वर्षे वयाच्या सर्व मुलांना हाफकिनची टायफॉईड लस देऊन त्यांचा टायफॉईडपासून बचाव करता येतो. पण केंद्रसरकारने चुकीच्या धोरणाने ही लस बनवणे आदेश देऊन बंद केले. आपल्या खासदारांना सांगा की, ही लस बनविण्याचे आजच सरकारला आदेश द्या.)

काही रोग्यांमध्ये औषधांना दाद न देणारे आजचे टायफॉईडचे जंतू रोगी बरे झाल्यावरही त्यांच्या शरीरात राहतात. ही माणसे त्या जंतूचे वाहक बनतात. असे होण्याचे प्रमाण आता १० पट जास्त झाले आहे. याने टायफॉईड पसरतो.

जागतिक आरोग्य संघटना भारतातील अभ्यासाचे उदाहरण देऊन सांगते की भारतात जर टायफॉईडचा रोगी रुग्णालयात दाखल झाला तर त्याच्यावर कलकत्त्याला ६५०० रु. व दिल्लीला ४१,००० रु. सरासरी खर्च करावे लागतात.

(महाराष्ट्रात कमी जास्त पण एवढेच पैसे लागतात. लस देऊन हे टाळा.)

टायफॉईड झालेल्या माणसाच्या हातचे आपण अन्न खाल्ले किंवा त्याने हाताळलेले अन्न आपण खाल्ले की टायफॉईडचे जंतू त्या अन्नासह आपल्या शरीरात शिरतात. घराबाहेरचे, हॉटेलचे, हातगाडीवरील अन्न खूप लोकांनी हाताळलेले असते. त्यापैकी एखाद्याच्या हातून आपल्याला टायफॉईडचे जंतू वा इतर आजाराचे जंतू मिळू शकतात. म्हणून शक्यतो बाहेर खाणे टाळावे. ५ ते २१ दिवसानंतर आपल्याला थकवा, डोकेदुखी, पोटदुखी होते, ताप येतो. मोठ्यांना शी कमी होते. मुलांना जुलाब लागू शकतात. आजार गंभीर झाला की, सुस्ती, तापात बडबड, हातपाय गार पडणे, रक्त वाहणे, आतडे फुटणे व मरणही होऊ शकते. १ ते ४ टक्के रोग्यांच्या शरीरात बरे झाल्यावरही वर्षानुवर्षे टायफॉईडचे जंतू राहतात व त्याने आजार पसरतो.

**चीनमधील व्ही. आय. लसीचा अनुभव :**

चीनमध्ये गुआंगझी राज्यात गुईलीन शहर आहे. तेथील सर्व शाळकरी मुलांना, अन्न हाताळणारे लोक (हॉटेलमध्ये काम करणारे इत्यादी) व जेथे टायफॉईडचे रोगी आढळतील त्या भागातले सर्व लोक यांना १९९५ ते २००६ दर तीन वर्षांनी व्ही. आय. लस दिली. सरासरी ६०% मुलांना लस मिळाली.

लस देण्याआधी सरासरी १० लाख लोकांमध्ये ४७० लोकांना टायफॉईड झाला. मुलांमध्ये १० लाख मुलांमध्ये ६१० मुलांना टायफॉईड झाला. लस दिल्यानंतरच्या वर्षी २००६ मध्ये हे प्रमाण १० लाखांपैकी २ ते ४५ एवढे कमी झाले. म्हणजे २०० पटीने कमी झाले (अंदाजे). टायफॉईड सारख्या ज्या “पॅराटायफॉईड अे” ची लस दिली नाही त्या आजाराचे प्रमाण मात्र वाढले.

आपणही लस देऊन महाराष्ट्र टायफॉईड मुक्त करू या. चीनपेक्षा खूपच जास्त किमान १० पट जास्त टायफॉईड आपल्याकडे आहे.

**टी. वाय. २१ ए लस :**

ही भारतात उपलब्ध नाही. एक दिवसाआड ३ वेळा दर तीन वर्षांनी परत देतात.

युरोप, ऑस्ट्रेलियात जेथे टायफॉईडचे रोगी आढळतात,



तेथे दर तीन वर्षांनी परत देतात. (भारतात व भारतासारख्या देशात जाणाऱ्या प्रवाशांना ही लस देतात.)

युरोप, ऑस्ट्रेलियात जेथे टायफॉईडचे रोगी आढळतात, तेथे दर तीन वर्षांनी ही लस देतात. जेथे टायफॉईडचे रोगी आढळत नाहीत अशा अमेरिका व कॅनडात ही लस प्रत्येकाला देतात. अमेरिकेत दर पाच वर्षांनी व कॅनडात दर सात वर्षांनी ही लस पुन्हा देतात.

**(आपल्यासाठी धडा : त्यांच्यापेक्षा खूपच जास्त टायफॉईड आपल्याकडे आहे. आपण तर टायफॉईडची लस सर्वांना द्यायलाच हवी. विशेषतः मुलांना)**

११० वर्षे जुनी होल किल्ड लस हाफकिन ही संस्था बनवीत असे. हिने टिटॅनस लसीसारखा एक दिवस ताप येतो. नवीन लसीला ताप येत नाही. म्हणून नवीन लसी वापरल्या तर जास्त चांगले. ताप येऊ नये म्हणून पॅरासिटामॉल औषध तीन वेळा दिले की त्रास होत नाही ही टीटॅनससारखी लस आहे. ज्याने ज्याने टिटॅनसचे / धर्नुवाताचे इंजेक्शन घेतले आहे त्याने टायफॉईडच्या या लसीला घाबरू नये.

**जागतिक आरोग्य संघटनेची टायफॉईड लसीबद्दलची भूमिका :**

नवीन लसी चांगल्या सुरक्षित आहेत. जेथे टायफॉईड गंभीर प्रश्न आहे अशा देशांनी लसीकरण कार्यक्रमात टायफॉईड लसीचा अंतर्भाव करण्याचा विचार करावा. ज्यांना टायफॉईड होण्याची जास्त शक्यता आहे. (म्हणजे २ ते १५ वर्षांपर्यंतची सर्व मुले व अन्न हाताळणारे सर्व.) त्यांना प्राधान्य द्यावे. शक्यतो राष्ट्रीय लसीकरण कार्यक्रमातील इतर लसींसह टायफॉईड लस द्यावी.

जेथे टायफॉईड आरोग्याचा गंभीर प्रश्न आहे. (म्हणजे भारतात) व जेथे टायफॉईडचे जंतू खूप औषधांना दाद देत नाहीत (म्हणजे भारतात) तेथे शाळकरी व त्यापेक्षा लहान मुलांना टायफॉईड लस द्यावी. अशी जागतिक आरोग्य संघटनेची शिफारस आहे. चीनमधील अनुभव हे शिकवतो की ४-५ वर्षात टायफॉईड नियंत्रणात येतो. त्याचे प्रमाण खूपच कमी होते. साथ सुद्धा आटोक्यात आणता येते. राष्ट्रीय लसीकरण कार्यक्रमात लसीचा अंतर्भाव करताना लस द्यायला येणारा खर्च व होणारा फायदा याचा विचार करतात. आशिया खंडातील मोठ्या शहरातील झोपडपट्ट्यातील मुलांना लस

देणे आर्थिकदृष्ट्या खूपच फायदेशीर ठरले. लस दिल्याने रोगी कमी झाल्याने प्रत्येकी ८८५० ने ३३७०० रुपये वाचले.

लस देण्यासोबत आजार टाळणे व आरोग्य राखणे शिकवावे. पिण्यालायक पाणी सर्वांना उपलब्ध करावे. स्वच्छता वाढवावी. टायफॉईडचे निदान करण्याची सुविधा सर्वत्र उपलब्ध करावी. या देशात येणाऱ्यांनाही टायफॉईडची लस द्यावी. हगणदारीमुक्त शहरी झोपड्या व गावे करा.

**जागतिक आरोग्य संघटनेचे टायफॉईड लसीबद्दलच्या भूमिकेचे आपल्यासाठी थोडक्यात असे सांगणे आहे की आपण आज २ ते १५ वर्षांवरील सर्व मुलांना उपलब्ध असलेली व्ही. आय.ही लस द्यावी व दर तीन वर्षांनी परत द्यावी. अन्न हाताळणारे (म्हणजे हॉटेलमध्ये काम करणारे, मटण, भाज्या, फळे विकणारे) यांनाही द्यावी. जेथे टायफॉईडचे रुग्ण असतील तेथे सर्वांना द्यावी. याने महाराष्ट्रातले (व भारताने केले तर भारतातले) टायफॉईडचे रोगी व त्याचे मृत्यू ५ वर्षात १००-२०० पटीने घटतील. टायफॉईडवरील प्रचंड खर्च वाचेल.**

**इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडिआट्रीक्सचा सल्ला : लसीकरण कार्यक्रमातून सर्व मुलांना टायफॉईड लस द्या.**

इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडिआट्रीक्सच्या मुलांमधील टायफॉईडची एवढी चिंता आहे की त्यांनी डॉ. विजय येवले, डॉ. कुंडू, डॉ. नितीन शहा आदी ८ तज्ज्ञांच्या समितीकडून एक विशेष मार्गदर्शक पुस्तक लिहून घेतले. हे २००६ मध्ये झाले. इतर कुठल्याही एका आजारासाठी असे गेल्या दशकात झालेले नाही. या पुस्तकांचा मुक्त सारांश असा आहे.

“जागतिक आरोग्य संघटना सांगते की दरवर्षी १ लाख लोकांपैकी १०० लोकांना जर टायफॉईड झाला तर, टायफॉईडचे प्रमाण खूप जास्त आहे. त्यांच्या आकडेवारीप्रमाणे भारत व शेजारी देशात दर १ लाख लोकांपैकी ६२२ लोकांना दरवर्षी टायफॉईड होतो. डॉ. ए. सिन्हा व सहकार्यांनी दिल्लीमध्ये एक अभ्यास करून तो लॅन्सेटमध्ये प्रसिद्ध केला. लॅन्सेट जगप्रसिद्ध वैद्यकीय मासिक आहे. त्यांना दर १ लाख लोकसंख्येपैकी ९८० लोकांना टायफॉईड दिल्लीत होतो असे आढळले.



## मुले मस्त वाढवूया

**धडा : भारतात टायफाइडचे प्रमाण खूप जास्त आहे. जगात सर्वाधिक.**

**टायफाइडचे रुग्ण वर्षभर आढळतात जुलै ते सप्टेंबर जास्त मिळतात. लग्नसमारंभ, सण यात घराबाहेर खाणे वाढते. याने हे होते.**

**धडा : सण समारंभातही घराबाहेर खाणे टाळावे. त्यांचा सण, आपले पोटाचे आजार व मरण होते.**

एखाद्याला चार दिवसावर ताप असेल तर तो टायफाइड असू शकतो. त्याचे ब्लडकल्चर घ्या. टायफाइडचे जंतू सर्व अंगाला त्रास देतात. त्यामुळे निरनिराळी लक्षणे व खुणा दिसू शकतात. गंभीर तापाचे रोगी असतील तर टायफाइड असू शकतो. १०० पैकी १ ते ४ रोगी मरतात. पण नीट उपचार केले तर ९९ टक्के मुले बरी होतात. ब्लडकल्चरपेक्षा बोनमॅरो कल्चर तपासणी खूप जास्त पटीने टायफाइडचे जंतू तपासात मिळवून देते. ही कठीण तपासणी आहे. विडाल तपासणीने टायफाइडविरुद्ध प्रतिकारशक्ती मोजतात. ती १:१६० असेल तर टायफाइडची शक्यता बळावते.

ब्लडकल्चरमध्ये टायफाइड जंतू मिळाले तर त्यांना कुठले औषध लवकर लागू पडेल हे ही कळते. जर नॅलीडिक्सीक अॅसिडला जंतू दाद देत नसतील तर ते सिप्रोफ्लॉक्सीन गटाच्या औषधांना दाद देत नाहीत. टायफाइडसाठी सेफीझाइम नावाचे औषध द्यावे. रोग्याच्या प्रती किलोग्रॅम वजनासाठी १५ ते २० मिलिग्रॅम रोज निम्मे सकाळी व निम्मे रात्री असे १४ दिवस द्यावे. याने गुण न आला तर अँझिथ्रोमायसीन औषध २० मिलिग्रॅम प्रती किलो वजनासाठी असे १४ दिवस द्यावे.

**टायफाइडचे अचूक निदान करायला ब्लड कलचरच्या नावाची तपासणी करावी लागते. ही जवळजवळ होतच नाही. आपल्या गावच्या लॅबोरेटरीतील कोणी शिकायला तयार असेल तर आम्ही शिकवू.**

**संपर्क करा - वैशाली (९९२३४८३३५०)**

**प्रिया (९९६०३६६६७९)**

**द्वारा जोशी बालरुग्णालय स्टेशनसमोर विरार (प)**

**फोन : ०२५० - २५०२७०९ / २७१० ,**

जर रोगी गंभीर असेल तर रुग्णालयात ठेवून सेफट्रायझोन रोज एकदा अथवा सेफॉर्टॅक्झीम दोन भागात विभागून दोनदा

५० ते ७५ मिलिग्रॅम रोज असे १४ दिवस द्यावे. गुण न आला तर अँझिथ्रोमायसीन द्यावे. गंभीर रुग्णाला सलाईन देतात. कधीकधी रक्तही देतात.

**मरणाची भीती कोणाला?**

१) अशक्त मुलाला २) आजार लांबलेल्या मुलाला मरणाची भीती जास्त असते.

**धोकादायक ४ 'प'**

**१) पोटदुखी २) कमी रक्तदाब (ब्लडप्रेसर) ३) रक्तात कमी प्रोटीन्स ४) रक्तात प्लेटलेट्स कमी (१ लाखाखाली) असतील तर रोगी मरायची शक्यता जास्त असते. म्हणून डॉक्टरने सावध रहावे.**

रक्त दिले तर हे तिन्ही सुधारतात. प्लेटलेटसाठी ताजे रक्त किंवा अलग प्लेटलेट्स द्यावेत. टायफाइडचे जंतू सर्व अंगातील सर्व अवयवांना आजार करतात. यकृताला त्रास झाला की कावीळ होते. मेंदूला त्रास झाला तर सुस्ती भ्रमिष्टपणा येतो. आतड्यातील जखमातून रक्त वाहू लागते. आतडे फुटू शकते. सर्वत्र रक्तस्राव झाला तर मरण येते. आतडे फुटले तर ते शिवावे लागते.

**गाव तेथे रक्तपेढी हवीच हवी. यासाठी अनावश्यक कडक नियम शिथिल करायला आज आमदार, खासदारांना सांगा.**

**टायफाइड कसा टाळावा :**

१) सर्व गावे हगणदारीमुक्त करावी, शहरातील झोपडपट्ट्यापण हागणदारीमुक्त करावी. २) रेल्वेतील संडासातून गावभर विष्टा पडते तोपर्यंत हागणदारीमुक्त देश कसा होईल ? हे आज रेल्वेमंत्र्यांना पत्र टाकून बंद करायला सांगा. ३) घराबाहेर खाऊ नका. ४) सर्वांना पिण्यायोग्य पाणी मिळावे.

**५) हे होईल तेव्हा होवो पण आज तर सर्व मुलांना टायफाइड लस देऊनच भारतातील टायफाइड कमी करावा.**

**विनंती**

या लेखात जागतिक आरोग्य संघटना व भारतीय बाल आरोग्य तज्ज्ञांची संघटना यांच्या टायफाइडचा औषधोपचार व लसीकरण व प्रतिबंध यावरील ताज्या २००८ च्या महत्वाच्या शिफारसी आहेत. या प्रत्येक डॉक्टर व परिचारिकांना विनम्रपणे दाखवा.

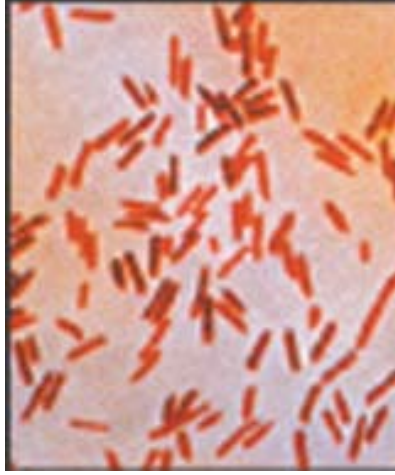




## १९९२ मध्ये विरारचा विषमज्वर आम्ही गावकऱ्यांनी कसा कमी केला?

विरारला सप्टेंबर १९९२ मध्ये येथे खूप विषमज्वर वाढला म्हणून आम्ही विषमज्वराविरुद्ध लसीकरणाची मोहीम हाफकिनच्या लसीने राबविली. तेव्हाची लोकसंख्या (अंदाजे) पन्नास हजार होती.

गावातल्या सर्व शाळांमधील ९७४५ विद्यार्थ्यांना व ६५०० गावकऱ्यांना असे एकूण १६,२४५ लोकांना ही लस दिली. त्याचा परिणाम असा झाला. लस देण्याच्या पूर्वीच्या वर्षामध्ये २३०० लोकांना खूप ताप आला म्हणून विषमज्वराचा संशय घेऊन



त्यांची विडाल नावाची रक्ताची टेस्ट करून घेतली. त्यापैकी ५२५ लोकांची ही टेस्ट पॉझिटिव्ह आली. त्यावरून त्यांना विषमज्वर झाल्याचे रोगनिदान करण्यात आले. नंतरच्या १२ महिन्यांमध्ये १२७० लोकांना ताप आला. त्यापैकी २१७ लोकांचा तपास पॉझिटिव्ह आला. म्हणजे विषमज्वर निम्म्याने कमी झाला. तेही १/३ लोकांनीच लस घेतल्यावर. जर सर्वांनीच घेतली असती तर अजून कमी झाला असता.

या लसीने विषमज्वराविरुद्ध प्रतिकार शक्ती निर्माण झाली की नाही हे कसे कळले ?

आम्ही २२० मुलांचे लस देण्याआधी व दिल्यानंतरची प्रतिकार शक्तीची टेस्ट विडाल टेस्टने घेतली. त्यापैकी ८८ टक्के मुलांमध्ये प्रतिकार शक्ती निर्माण झाली होती. “१०० लोकांनी लस घेतल्यास त्यातील ८८ टक्के लोकांना फायदा होतो, हे यातून कळले.

**सुरक्षितता : ताप व दुखणे टाळायला :** सोळा हजार लोकांना लसीसह आम्ही पॅरासिटामॉल नावाच्या गोळ्या रोज ३ वेळा दोन दिवस दिल्या त्यामुळे यापैकी कोणाला शाळा व काम बुडवावे लागले नाही व ताप आला नाही.

**टिटॅनस (धनुर्वात) :** काही लागले की सर्वजण

धनुर्वाताचे इंजेक्शन घेतात त्यानेही ताप येतो व दुखते तेवढाही त्रास टायफॉइडच्या लसीने होत नाही.

**गरज :** घटसर्प, डांग्याखोकला व धनुर्वाताचे आपण किती कमी रोगी बघतो व विषमज्वराचे आपण किती जास्त रोगी बघतो तरीही आपण सर्व मुलांना **धनुर्वाताची व ट्रिपलची लस देतो. ते चांगलेच आहे. वरील सर्व लसी घेणाऱ्यांनी व देणाऱ्यांनी विषमज्वराची लस द्यायला**

**पाठिंबा दिला पाहिजे.**

**आम्ही कसे केले ?**

हे आम्ही सर्वांच्या सहकार्याने केले. नगरपालिकेने ही लस आणून दिली.

**आमदार श्री. हितेंद्र ठाकूर यांनी मार्गदर्शन व मदत केली व पहिली लस स्वतः घेतली.**

इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या डॉक्टरांनी आर्थिक हातभार लावला व सर्व काम केले.

**वैद्यकीय शास्त्रीय देखरेख :**

मुंबईच्या जे.जे. हॉस्पिटलच्या सामाजिक व वैद्यकशास्त्राचे प्रमुख डॉ. शाम कुलकर्णी यांनी स्वतः जातीने या प्रकल्पावर देखरेख केली. त्यांचे लेक्चर डॉ. भीमराव जाधव यांनी जातीने काम करून या प्रकल्पावर त्याचा प्रबंध लिहिला व त्यांच्या नेतृत्वाखाली जे.जे. हॉस्पिटलच्या वीस इंटर्न डॉक्टरांनी सहभाग घेतला. हा प्रबंध जे.जे. हॉस्पिटलच्या ग्रंथालयात सर्वांना बघण्यास उपलब्ध आहे.

**लसीकरणाचा किती फायदा होतो ?**

लस देणे म्हणजे एक चौकीदार नेमण्यासारखा आहे. चौकीदार घराचे रक्षण करतो. पण ५० दरोडेखोरांना रोखू





## मुले मस्त वाढवूया

शकत नाही. सहसा पाण्याद्वारे जेव्हा विषमज्वराचे जंतू पोटात जातात तेव्हा ते कमी प्रमाणात असतात. लसीकरणामुळे मिळालेली प्रतिकार शक्ती त्याविरुद्ध संरक्षण करते.

घराबाहेरचे दूषित अन्न खाल्ल्याने प्रत्येक घासाबरोबर अनंत जंतू पोटात जातात. अशावेळी लस घेतल्यावरही विषमज्वर होऊ शकतो. परंतु त्याची तीव्रता कमी असते व रोगी लवकर बरा होऊ शकतो. तेव्हा आपणच ठरवा आपल्याला काय हवे ? विषमज्वर की विषमज्वरची लस ?

### हाफकिन व नवीन लसींची तुलना

हाफकिन लस म्हणजे सायकल. तर नवीन लस म्हणजे स्कूटर. स्कूटर महाग. १८ वर्षावर लायसन काढून चालवा. सध्या या लसी महाग व २ वर्षावरच देता येतात. तर

हाफकिनची लस स्वस्त व ६ महिने वयावरील सर्वांना चालते. भारताला सायकल व स्कूटर दोन्ही हव्या. तशा सर्व उपलब्ध लसी हव्या. आपल्या आमदार खासदारांना सांगून हे करून घ्या. अमेरिकेत स्कूटर आहे म्हणून भारतात सायकलबंदी

केंद्रसरकार गेली कित्येक वर्ष पोलिओ लसीवर ५०० कोटी रु. खर्च करते. एवढ्या पैशात भारतातील निम्म्या मुलांना टायफॉइड लस दिली जाईल. आज भारतातील सर्व मोफत मिळणाऱ्या लसी अंदाजे निम्म्याच मुलांना मिळतात. पोलिओप्रमाणे टायफॉइड लस राष्ट्रीय कार्यक्रमातून घ्या, अशी विनंती आपण आपल्या खासदारांना करा. राजाची विनंती ही आज्ञा असते व लोकशाहीत जनता राजा आहे हे ते जाणतात.

## लसींची तुलना

११० वर्षे जुनी हाफकिनची	व्ही. आय	टी. वाय २१	
	सायकलसारखी	स्कूटरसारखी	
१) BMJ ब्रिटीश मेडिकल जर्नलच्या मते	स्वस्त सर्वोत्कृष्ट	-	-
२) फायदा किती वर्ष चालतो ?	३ ते ५	३	३
३) पुन्हा दिल्याने जुना गुण खूप परींनी वाढतो का ?	हो	नाही	नाही
४) किंमत	५० पैसे	प्रचंड महाग (सरकारला २० रु.)	
५) उपलब्ध आहे का ?	केंद्राने बंद केली	हो	नाही
६) ताप येतो का ?	हो ! धनुर्वात टीटॅनस इंजेक्शन सारखा तापाची गोळी घेतली तर टळतो.	नाही	नाही
७) कोणाला देता येते ?	६ महिने वयापासून	२ वर्षांपुढे	२ वर्षांपुढे
८) भारतात वापरली आहे का ?	हो	हो	हो

**आपण काय करावे - आम्हांला सायकल व स्कूटर दोन्ही हव्या. आमदार खासदारांना आज विनंती करायची सेवा देशसेवा करा. त्यांना आज सांगून हाफकिनची लस उपलब्ध करून घ्या.**



## माझ्या बाळाला क्षय आहे का ?



भारतात मृत्यूचे सर्वात मोठे कारण क्षय रोग नंबर एकचे कारण आहे. क्षयरोग टाळण्यासाठी हे करा.

गर्दी पासून दूर रहाणे. गर्दी टाळा. प्रत्येकापासून दोन हात दूर रहा. विशेषतः आजारी माणसापासून व खोकणाऱ्यापासून.

३. कुणाशीही हात मिळवू नका, आलिंगन देऊ नका. दूरून हात जोडून रामराम बरा.

४. प्रतिकार शक्ती वाढवा. यासाठी कोशिंगरी, फलाहार वाढवा. व्यायाम करा.

५. आजारी पडले तर लगेच उपचार करा.

६. लांबणारा आजार, लांबणारा खोकला, वजन घटणे, अशक्त होणे, भूक जाणे यातील काही झाले तर लगेच डॉक्टरांना भेटा.

क्षयरोग नाही याची खात्री करा.

भारतात क्षय रोगाचे प्रमाण एवढे वाढले आहे, की याला हिंदुस्थान न म्हणता क्षयस्थानच म्हटले पाहिजे. माधवराव पेशवे क्षयाने अकाली दगावले, नाही तर भारताचा इतिहास बदलला असता. पाकिस्तानचे निर्माते जीनाही क्षयाने दगावले. सध्या क्षयाचे प्रमाण एवढे वाढलेले आहे, की कुणालाही क्षय होऊ शकतो. तो घरात असायची गरज नाही. एखादे वाळवी लागलेले झाड जसे सुकत जाते, तसे क्षय रोग झालेला मुलगा किंवा व्यक्ती सुकत जाते, जातो. त्याचा क्षय होतो म्हणून या रोगाला क्षय हे नाव दिलेले आहे. आमच्या संस्कृती मध्ये अत्यंत योग्य नाव देतात याच हे उत्तम उदाहरण.

एखाद्याला बघून जर वाटेल, की हा किती खराब झाला आहे, तर त्याला क्षयरोगासाठी तपासायला हवे. भारतात क्षय रोगाचे प्रमाण १००० मध्ये पाच एवढे आहे. लोकलच्या डब्यात २०० माणसे असतील तर त्या पैकी एकाला क्षय असू शकतो. त्याच्या थुंकीमधून जंतू बाहेर पडले की, ते हवेत पसरतात व आपल्या शरीरामध्ये जातात. आपण जर दणकट असलो तर आपली प्रतिकार शक्ती क्षयरोगाच्या जंतूना नष्ट करते व आपण जगतो. आपण जर कमजोर असलो तर प्रतिकार शक्ती कमी पडते, अशावेळी क्षयरोगाचे जंतू मरत नाहीत. ते छातीत घर करतात, अही-मही सारखे वाढतात, व माणूस खंगत जातो व शेवटी ती व्यक्ती दगावते.

मुलांना गोवर आल्यावर प्रतिकार शक्ती कमी होते. आजारातून उठल्यावर मुले

### अशक्त मुलगा

#### क्षयामुळे की अत्राअभावी?

खाऊने (खोबरे, शेंगदाणे, चणे, कुरमुरे इत्यादी)



सतत २४ तास खिसा भरून ठेवा



दरमहा (जन्मतारखेला) वजन करा



वजन वाढले  
(क्षय नाही)



वजन तेवढेच  
(क्षय आहे का?)



डॉक्टरांना भेटा.





### लांबणारा खोकला क्षयामुळे?

कोणताही १५ दिवसांच्या वर लांबणारा खोकला दम्याचा असेल किंवा क्षयाचा आजार असेल. दमा आहे का हे स्वतःला समजायला सोपा उपाय म्हणजे ब्रिक्कीनीलची २.५ मि.ली. ग्रॅमची अर्धी गोळी तोंडामध्ये ठेवली व खोकल्याला त्वरित आराम पडला, तर हा दम्याचा खोकला आहे. अन्यथा क्षय आहे का, हे डॉक्टरांकडून तपासावे.

काही लोकांना क्षयरोगाच्या जंतूची अॅलर्जी होते. ते जंतू शरीरात असल्यामुळे दम्याचा त्रास होतो व क्षयरोगाचे औषध केल्याने त्यांचा दमाही बरा होतो. दमा असलेल्या माणसालाही टी. बी. चा आजार होऊ शकतो. हा फरक मात्र डॉक्टरच करू शकतात.

मानेतील गाठी क्षयाच्या असू शकतात.

गळ्यामध्ये मानेला जर छोट्या छोट्या गाठी असतील व या प्रतिजैविकाच्या (अँटीबायोटिक) औषधाने आठवड्यात गेल्या नाहीत, तर क्षय रोगाची शंका यायला पाहिजे. मानेच्या गाठीचा क्षयरोग झाला आहे की नाही हा तपास कसा करतात? रिकामी सुई गाठीत टोचतात व बाहेर काढतात. त्या सुईच्या पोकळीमध्ये गाठीचा बारीक तुकडा येतो. हा तुकडा तपासल्यावर क्षय आहे की नाही हे कळते. मानेतल्या गाठीसाठी ही सगळ्यात चांगली तपासणी आहे. त्याला **N. A. C. F.** म्हणतात. ती जरूर करून घ्यायला हवी. कमजोर माणसाला चरबी कमी असल्यामुळेही त्वचेखाली

गाठी लागतात. एकाच आकाराच्या गाठी असतील म्हणजे चण्याच्या डाळीएवढ्या गाठी असतील, तर काळजी करण्याचे कारण नाही. जर त्या शेंगदाण्यापेक्षा मोठ्या झाल्या, तर काळजी घ्यायला पाहिजे. भरपूर तेल, तूप अशक्त व्यक्तींनी (दरमहा दोन-तीन किलो) खाल्ले व खोबरे, चणे, शेंगदाणे खाल्ले म्हणजे कमजोर व्यक्ती सशक्त होईल. चरबी वाढेल व गाठी दिसणार नाहीत.

लांबलेला आजार/त्रास

कुठलाही लांबलेला आजार असेल तर क्षय रोगाची शंका आली पाहिजे. खूपदा मुले पोटदुखीने आजारी पडतात. कशानेही बरी न होणारी पोटदुखी कित्येक महिने असते, ती क्षयाच्या औषधाने बरी होते.

उपचार

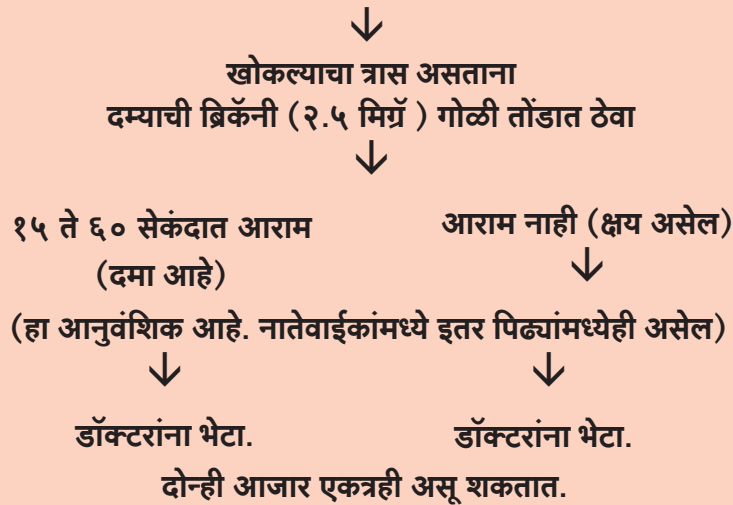
बी. सी. जी. दिलेल्या व्यक्तींमध्ये क्षयाचे इतर लक्षण दिसत नाही. फक्त मुलाचे वजन वाढत नाही. बारीक ताप येतो. एकच लक्षण असू शकते. चिडचिड करणे. अशा वेळी डॉक्टरांवर विश्वास ठेवून मुलाच्या हितासाठी ते घेतले पाहिजे. कोर्स पूर्ण केला पाहिजे. बी.सी.जी. दिल्यानंतर प्रतिकारशक्तीमुळे रोग पसरत नाही. गळ्यात, छातीत छोट्या गाठी येतात, त्या क्षकिरण चित्रात दिसत नाहीत. फोटो चांगला आहे असा रिपोर्ट येतो. पण डॉक्टर म्हणतात क्षय रोग आहे तेव्हा डॉक्टरांवर विश्वास ठेवायला हवा. चार आचारी लावले तर भाजी बिघडते.

**क्षय रोगाचा आजार बरा करायला चार डॉक्टर बदलू नये. आधी डॉक्टर निवडा. डॉक्टरने क्षय रोगाचे औषध सुरू केले, की काही दिवसात रोगाच्या खुणा नष्ट होतात, परंतु औषध सहा महिने घ्यावे लागते. एका डॉक्टरने सुरू केलेले औषध दुसऱ्या डॉक्टरच्या सल्ल्याने बंद केले, तर मुलाचा घात होऊ शकतो. ही चूक करू नये.**

#### क्षयप्रतिबंधक उपाय:

क्षय रोग कमजोर व्यक्तीला होतो. मुलांना क्षय रोग न होण्याचा खरा प्रतिबंधक उपाय म्हणजे त्यांना सशक्त करणे व सशक्त ठेवणे. पुरेशा अन्नाअभावी मुले अशक्त होऊ नयेत म्हणून त्यांचा खिसा २४ तास खोबरे, चणे, शेंगदाणे यांनी भरून ठेवणे हाच उपाय होय.

### हा दिवसांवर लांबणारा खोकला दम्याचा की क्षयाचा?





## मुले मस्त वाढवूया

दुसरा उपाय बी. सी. जी. लस देऊन प्रतिकारशक्ती निर्माण करणे. हे दोन्हीही उपाय केलेच पाहिजेत.

### मांटू टेस्ट

क्षयाच्या जंतूमधील फक्त प्रथिने अलग काढून त्वचेत टोचतात. प्रतिकारशक्तीमुळे दोन ते तीन दिवसांत तेथे सुजून गाठ येते. गाठीचा व्यास मोजतात. बी. सी. जी. मुळे प्रतिकारशक्ती तयार होऊन पाच मिलिमीटर व्यासाची गाठ बनते.

हवेतून श्वासासह क्षयाचे जंतू छातीत जातात. त्याने मोठी गाठ येते. क्षयाचे जंतू जेवढे जास्त तेवढी सूज जास्त येते. या गाठीचा व्यास १० मिलिमीटर वा त्यापेक्षा जास्त असेल तर ही तपासणी पॉझिटिव्ह आली तर मुलांच्या इतर तक्रारींचा विचार करून क्षयाचे औषध देतात. अपवादात्मक परिस्थितीत काही क्षयरोगांतही हा तपास निगेटिव्ह येतो.

बी. सी. जी. लस दिल्याने शरीरामध्ये प्रतिकारशक्ती निर्माण होते. क्षयरोगाचे जंतू हवेतून श्वासाबरोबर अंगात

गेल्यावर शरीर त्याचा चांगला मुकाबला करू शकते व सहसा क्षयरोगाने जिवाला धोका होत नाही.

मुंबईच्या मुलांमध्ये खरोखर क्षय रोग किती आहे याचा भाभा अँटोमिक रिसर्च सेंटरचे डॉक्टर कस्तुरी व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी १९९१ ते १९९५ मध्ये अभ्यास केला. आरोग्यसेवेमध्ये कर्मचाऱ्यांची ७३ हजार नावे आहेत. त्यांपैकी १५ हजार म्हणजे २० टक्के मुले आहेत. यांपैकी जी मुले आजारी पडली त्यातील एक टक्के मुलांना क्षयरोग निघाला. म्हणजे शंभरातील कमीत कमी एका आजारी मुलाला पुराव्यानिशी सिद्ध झालेला क्षय रोग मध्यमवर्गीयांमध्ये मुंबईत आज आहे. अशा या ३१६ क्षय झालेल्या मुलांपैकी निम्मे पाच वर्षांखालील होते. एक तृतीयांश लोकांच्या घरी दुसऱ्या व्यक्तीला क्षय रोग होता. म्हणून घरात कोणाला मोठ्यांना क्षय रोग असला, तर मुलांची तपासणी जरूर करावी. ९० टक्के लोकांची एम. टी. ची तपासणी पॉझिटिव्ह आली. ही सर्व मुले १) वारंवार सर्दी, खोकला होतो. २) बारीक ताप नेहमी येतो. ३) वजन वाढत नाही. ४) घरात वा शेजारी कोणाला क्षय रोग झाला आहे, या पैकी एक वा जादा तक्रारींसाठी आले होते.

नव्वद टक्के मुलांच्या छातीच्या फोटोमध्ये काहीही दोष आढळलेला नाही. याचा अर्थ छातीचा फोटो जरी मुलांमध्ये चांगला आला, तरी क्षय असू शकतो.

(इंडियन अँकॅडमी ऑफ पेडिअट्रिक्स १९९७ च्या राष्ट्रीय कॉन्फरन्सच्या अँबस्ट्रॅक्ट पुस्तकातील डॉ. कस्तुरे यांच्या लेखातून ही माहिती घेतली आहे.)



क्षय रोग झालेल्या मुलाचे पाठीतील पाणी काढतांना

**\*जगाला आपले मानावे हा माझा तो परका मानू नये.**

**\*उत्सवात, संकटात, दुष्काळात, स्मशानात जोआपल्या मागे उभा राहतो तोच खरा मित्र.**

**\*एखादी वस्तू पूर्णपणे घालवण्याऐवजी अर्ध्यावर काम होत असेल तर अर्ध्याचा त्याग करा व अर्धी वस्तू वाचवा.**

**\*ज्याचा वेगाने विस्तार होतो तो लवकर नाश पावतो (उदाहरण एन्ऱॉन कंपनी)**





# हिवताप



शंभर वर्षांपूर्वी दि. २० ऑगस्ट १८९७ रोजी डासांमुळेच हिवतापाचा प्रसार होतो हा शोध भारतात जन्मलेल्या सर रोनाल्ड रॉस यांना सिकंदराबादला काम करतांना लागला व या भारतातील कामाला वैद्यकीय क्षेत्रातील एकुलते एक नोबेल पारितोषिक मिळवून दिले. त्यापूर्वी आशिया, युरोप व आफ्रिकेत डासांचा व हिवतापाचा संबंध असल्याचे लोककथांमध्ये उल्लेख असायचे. डॉ. रॉसनी ते शास्त्रीय प्रयोगांनी सिद्ध केले. मलेरिया झालेल्या रोग्याला चावलेल्या डासांच्या पोटात त्यांनी मलेरियाचे जंतू दाखविले.

चरक संहितेमध्ये हिवतापाच्या रुग्णाचे उत्कृष्ट वर्णन आहे. हिवताप आपल्या संस्कृती इतकाच जुना आहे व आजही प्रत्येक भारतीयाला हिवताप होण्याची व प्रसंगी जिवावर बेतण्याची भीती आहे असे जागतिक आरोग्य संघटना सांगते. मोठे उद्योगपती श्री. आदित्य बिर्ला हिवतापाने दगावल्याचे वृत्त सर्वांनीच वाचले असेल.

१९३६ मधील अंदाजानुसार त्यावर्षी हिवतापामुळे भारताची १००० कोटी रु. ची आर्थिक हानी, आजारी व्यक्ती काम करू न शकल्याने झाली. १९९७ साली ही हानी कितीतरी जास्तच असेल.

केंद्र शासन दरवर्षी मलेरिया निर्मूलन कार्यक्रमासाठी २०० कोटी रुपये खर्च करते. शासकीय व खाजगी रुग्णालये व

**हिवताप (मलेरिया) डेंग्यु, फायलेरिआ (हत्ती रोग) आदी भयंकर रोगापासून वाचण्याचा सर्वोत्तम उपाय म्हणजे डासांपासून स्वतःचे संरक्षण करावे.**

रोगीही बराच पैसा मलेरिया उपचारार्थ खर्च करतात. तरीही गेली दोन दशके मलेरिया दरवर्षी चक्रवाढ गतीने वाढतच आहे. एकट्या १९९१-९२ मध्ये महाराष्ट्रात मलेरियाचे रोगी ५० टक्क्यांनी वाढले.

१९९५-९६ मध्ये महाराष्ट्रात ३.८० लाख लोकांना हिवताप होऊन त्यातील २३४ रुग्ण दगावल्याची नोंद आहे. म्हणून हिवतापाबद्दल माहिती मिळवून स्वतःला होऊ देऊ नका व झालाच तर प्रायमाकिन सह क्लोरोकिन किंवा मेफ्लोक्वीनचा संपूर्ण कोर्स घेऊन रोगमुक्त होण्यास विसरू नका. क्लोरोकिन प्राथमिक आरोग्य केंद्रात व हिवताप निर्मूलन योजनेच्या कर्मचाऱ्यांकडे मोफत मिळते.

## हिवतापाचे रोगजंतू

हिवताप हा अमिबासारख्या अतिसूक्ष्म अशा एकपेशीय परोपजीवी (पॅरासाईट) जंतूमुळे होतो. त्यांचे नाव प्लाझमोडिअम. त्यांच्या व्हायव्हॅक्स व फॅल्सीपेरम अशा दोन उपजाती भारतात आढळतात. फॅल्सीपेरम जंतूनी तीव्र जीवघेणा हिवताप होऊ शकतो व योग्य तातडीच्या उपचारा अभावी रुग्ण दगावू शकतो !

प्लाझमोडिअम फॅल्सीपेरमचे प्रमाण एकूण रुग्णांच्या ३० टक्क्याहून जादा असल्यास तो विभाग अति संवेदनशील म्हणून ओळखला जातो. अशा प्रकारे महाराष्ट्रात १. मुंबई, २. ठाणे, ३. नाशिक, ४. अलिबाग, ५. धुळे, ६. पुणे, ७. अहमदनगर, ८. गडचिरोली ९. चंद्रपूर आदी १० जिल्हे अतिसंवेदनशील म्हणून जाहीर केलेले आहेत. (उरलेली टक्केवारी ७० टक्के अर्थातच व्हायची आहे.)

## हिवतापाचा प्रसार

अॅनाफिलीस डासाची मादी हिवताप पसरविते. ती



## मुले मस्त वाढवूया

हिवतापाच्या रोग्याला चावते, तेव्हा तिच्या शरीरात रोग्याच्या रक्ताबरोबर हिवतापाचे जंतू प्रवेश करतात. तेथे ते २ आठवड्यात कैक पर्तीनी वाढतात. यानंतर ही मादी जिवंत असेपर्यंत ज्याला चावेल, त्याच्या शरीरात हिवतापाचे जंतू मादीच्या लाळेसोबत प्रवेश करतात.

हे जंतू रक्तासोबत रोग्याच्या यकृतात जातात. तेथे १-२ आठवड्यात प्रत्येक रोगजंतू पासून २००० ते ४०,००० जंतू बनतात. या जंतूमुळे यकृताच्या पेशी फुटतात व हे जंतू पुन्हा रक्तात येतात. रक्तातील लाल पेशींमध्ये प्रवेश करून ते पुन्हा अनंत पर्तीनी वाढतात. यामुळे लाल पेशी आणि फुगतात, मग फुटतात. यावेळी रोग्याला १-२ तास खूप थंडी वाजते, त्यानंतर २-४ तास खूप ताप येतो व नंतर २ तास सपाटून घाम येतो.

रुग्णाची आधी खूप थंडी वाढते तेव्हा खूप शक्ती नष्ट होते. खूप घाम येतो तेव्हा शरीरातील खूप पाणी व क्षार शरीराबाहेर पडल्याने रोगी गलीतगात्र होतो, लाल पेशी फुटून बाहेर पडलेले जंतू नवीन लाल पेशींमध्ये शिरतात व त्यांत वाढायला लागतात. या लाल पेशी ४८ तासांनी फुटतात व असे दर ४८ तासांनी पुन्हा रोग्याला थंडी, ताप व घाम या चक्रातून जावे लागते.

लाल पेशी प्राणवायू वाहून नेतात. त्या नष्ट झाल्याने प्राणवायू अभावी रोगी दगावू शकतो. थंडी भरून अति तापानेही मेंदूवर परिणाम होऊ शकतो.

आतील जंतूमुळे लाल पेशी फुगतात. या फुगलेल्या लालपेशी एकमेकींना व केसाएवढ्या बारीक असलेल्या रक्तवाहिन्यांना चिकटतात, त्यामुळे त्यांच्या पलीकडील रक्तप्रवाह खुंटतो व ज्या अवयवांना हे होते त्या अवयवाला इजा होते.

हे मेंदूत झाले तर त्याला सेरेब्रल मलेरिया म्हणतात. जर मेंदूच्या श्वसन व हृदयगती नियंत्रण करणाऱ्या भागालाच रक्तपुरवठा खंडीत झाला तर रोगी त्वरित दगावू शकतो. अन्यथा तो बेशुद्ध होणे, खूप डोके दुखणे आदी मेंदूचे सर्व विकार त्याला होऊ शकतात.

हेच फुफ्फुसात झाले तर रोग्याला कफ, खोकला व न्युमोनिया होतो, आतड्याला झाले तर उलटी जुलाब होतात.

खूप लाल पेशी फुटल्या तर बाहेर आलेले हिमोग्लोबीन लघवीतून बाहेर पडते तेव्हा काळी लघवी होते. याला ब्लॅक

वॉटर फिक्हर असे म्हणतात. यात मूत्रपिंडे निकामी होऊन रोगी दगावू शकतो. लाल पेशी फुटल्यानंतर त्यातील लाल हिम पासूनच बिलीरूबीन नावाचा पिवळा पदार्थ बनतो. जो डोळ्यांना पिवळा रंग देतो. यालाच आपण कावीळ झाली असे म्हणतो.

## हिवतापाचे रोग निदान :

वारंवार ड्रास चावून हिवताप झाल्यावर शरीरात हिवतापाविरुद्ध थोडी प्रतिकार शक्ती निर्माण होते. अशा लोकांमध्ये नियमाप्रमाणे एक दिवसा आड थंडी ताप येत नाही तर तो कमी जास्त प्रमाणात येतो म्हणून प्रत्येक ताप हा प्रथमदर्शनी हिवतापच समजावा असे राष्ट्रीय हिवताप निर्मूलन संस्थेचे आदेश आहेत.

रोग्याच्या रक्ताचा एक थेंब काचेच्या पट्टीवर ठेवून तो सूक्ष्मदर्शका खाली बघतात. तेव्हा लालपेशींमध्ये हिवतापाचे जंतू दिसतात. पण प्रत्येक रोग्याच्या प्रत्येक थेंबातील लाल पेशीत ते असतीलच असे नाही. म्हणून जंतू दिसले म्हणजे हिवताप आहे. हे बरोबर पण जंतू दिसले नाही म्हणजे हिवताप नाही असे मानले जात नाही. शक्य तेव्हा जादा वेळा पुन्हा पुन्हा रक्त तपासणी करतात. विशेषतः रोगी गंभीर असला तर पुन्हा रक्त तपासणी करतात.

## व्हायव्हॅक्स व फॅल्सीपेरम मधील फरक

फॅल्सीपेरम मध्ये अति तीव्र आजार होतो. वर वर्णलेले सर्व त्रास स्वतंत्रपणे वा एकत्र दोन्ही प्रकारच्या हिवतापात होतात. पण ते फॅल्सीपेरममध्ये आजाराने जास्त असते. यकृतातून फॅल्सीपेरमचे सर्व जंतू एकावेळी एकदाच बाहेर पडतात. तर व्हायव्हॅक्सचे तुकड्या तुकड्यांनी निरनिराळ्या वेळी बाहेर पडतात. काही जंतू तर २-३ वर्षे यकृत पेशींत सुप्तावस्थेत राहून नंतर बाहेर पडून पुन्हा आजार आणतात व रोग्याला वारंवार ताप येतो व प्रकृती ढासळत जाते. यकृतात प्रवेश करून त्यातील जंतू नष्ट करणारे प्रायमाक्रिन हे औषध या रोग्यांना न मिळाल्यास त्यांचा आजार समूळ नष्ट होत नाही.

रक्तातील काही जंतूचे नर व मादी जंतूत रूपांतर होते. हे नर व मादी नष्ट करायलाही प्रायमाक्रिन द्यावेच लागते. ते इतर औषधांनी नष्ट होत नाहीत.

## औषधोपचार : राष्ट्रीय हिवताप निर्मूलन संस्थेच्या



तज्ज्ञांनी राष्ट्रीय तर्कशुद्ध उपचार पद्धती बनविली आहे. त्यांचे कर्मचारी ती पाळतात सर्व डॉक्टरांनी ती पाळावी. ती खालील प्रमाणे आहे.

१) रोग्याला औषध देण्याआधी त्याला व्हायव्हॅक्समुळे, हिवताप आहे, की फॅल्सीपेरमुळे हे रक्त तपासणी करून ठरवावे. रक्ततपासणी खाजगी रित्या करता येते. ती सरकारी दवाखान्यातून मोफत होते.

२) जिल्हा हिवताप अधिकारी जिल्ह्याच्या ठिकाणी असतात. ते आपल्या जिल्ह्यात व्हायव्हॅक्स जास्त आहे की फॅल्सीपेरम हे सांगतील त्यावरून अंदाज करता येईल. दोन्हीपैकी कोणताही हिवताप असेल तरी रोग्याला रक्तातील जंतू नष्ट करायला क्लोरोक्वीनच्या ६ गोळ्या उपचाराच्या पहिल्या दिवशी (४ एकदा व २ त्यानंतर ६ तासांनी) व २ गोळ्या प्रत्येकी दुसऱ्या व तिसऱ्या दिवशी द्याव्यात.

व्हायव्हॅक्स मलेरिया असेल तर यकृतातील जंतू नष्ट करायला प्रायमाक्वीन रोज १५ मिलिग्रॅम याप्रमाणे ५ दिवस द्यावे. (जरी पाश्चात्य पुस्तके १४ दिवस द्या सांगतात. तरी राष्ट्रीय) हिवताप निर्मूलन संस्थेच्या तज्ज्ञांचे अनुभवाचे आदेश असे आहेत की भारतात ५ दिवस प्रायमाक्वीन दिल्याने काम होते. फॅल्सीपेरम मात्र फक्त एकदाच पहिल्या दिवशी ४५ मिलिग्रॅम प्रायमाक्वीन द्यावे लागते.

जर एखाद्या रुग्णाला व्हायव्हॅक्स व फॅल्सीपेरम या दोघांचीही लागण असेल (किंवा कशाची लागण आहे कळत नसेल तर प्रायमाक्वीन पहिल्या दिवशी ४५ मिलिग्रॅम व इतर ४ दिवशी रोज १५ मिलिग्रॅम द्यावे.)

फक्त गर्भवतींना व १ वर्षाखालील मुलांना प्रायमाक्वीन देऊ नये. काही सिंधी लोहाणा लोक (ज्यांना जी. ई. पी. डी. डिफीशिअन्सी असते.) शेकडा ९९ टक्के भारतीयांना प्रायमाक्वीन चालते.

काही ठिकाणी हिवतापाचे जंतू क्लोरोक्वीनला दाद देत नाही. अशावेळी क्लिनीनच्या ३०० मिलिग्रॅमच्या २ गोळ्या सकाळी व संध्याकाळी आठवडाभर घ्याव्या लागतात. पूर्वी किनीन देशभर (पोस्ट ऑफिसात मोफत मिळायचे.) पुन्हा तसे ते देशभर उपलब्ध करायची वेळ आली आहे. ते किमान सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रात तरी मुबलक उपलब्ध तातडीने व्हायला हवे.

किनीन ऐवजी आर्टीमिसीन व ल्युमीफॅन्ट्रीन ही दोन औषधे एकत्र देतात.

क्लोरोक्वीन औषधी : सल्फा+पायरिमिथामिन यांची ३ एकत्र गोळी वापरतात ती व्हायव्हॅक्स साठी वापरू नये. क्लोरोक्वीनला दाद न देणारे फॅल्सीपेरम या औषधालाही दाद देत नाही.

**औषधाचे प्रमाण :** येथे मोठ्या माणसांचे औषधाचे प्रमाण सांगितले आहे. मुलांसाठी या प्रमाणाच्या पाऊणपट औषध, १२ वर्षाखाली याच्या निम्मे औषध, ८ वर्षाखाली याच्या पावपट औषध ४ वर्षाखाली व १/८ औषध १ वर्षाखाली वापरावे. हाच ढोबळ नियम सर्व औषधांना लागू होतो.

**दक्षता-औषधे उपाशीपोटी घेऊ नयेत.**

एखादा तापाचा रोगी अत्यावस्थ वाटला तर त्याला सेरेब्रल मलेरिया (मेंदूचा हिवताप) तर झाला नाही ना या शंकेसह रुग्णालयात त्वरित हलवावे !

५) तापाने तापलेल्याचे अंग ओल्या फडक्याने पुसून ताप उतरवा, पण तिला गार पाडू नका. ताप उतरवायला पॅरासिटामॉल नावाची गोळी द्या. अंग पुसायला खूप गार पाणी वापरू नका.

खूप जास्त चादरी ब्लँकेटे रुग्णाच्या अंगावर टाकू नका.

६) हिवतापाच्या रोग्याला जादा पाणी व अन्न लागते. रोग्याला कापरे भरून ताप येतो तेव्हा खूप उष्णता व शक्ती नष्ट होते व घाम येतो तेव्हा खूप पाणी जाते याची भरपाई करायला रोग्याला थोड्या थोड्या वेळाने भरपूर पाणी व रोग्याला खावे वाटेल असे अन्न उपलब्ध करून द्यावे. आजारी माणसे जेवत नाहीत पण फळे व चणे, शेंगदाणे खातात असा आमचा अनुभव आहे.

**हिवताप व गर्भवती**

गर्भवतीला हिवताप झाल्याने सर्वाधिक गर्भपात होतात, अपुऱ्या दिवसाची अशक्त अल्पायुषी बाळे जन्माला येतात. जेथे हिवताप जास्त आहे तेथे गरोदरपणाचे तीन महिने पूर्ण झाल्यापासून प्रसूतीनंतर दीड महिन्यापर्यंत दर आठवड्याला दोन गोळ्या क्लोरोक्वीन घ्याव्या म्हणजे हिवताप होत नाही. गर्भपात टळतात व चांगल्या प्रकृतीची पूर्ण दिवसांची सशक्त बाळ जन्माला येतात.



## मुले मस्त वाढवूया

ठाणे मुंबईसह महाराष्ट्रातील १० अतीसंवेदनाशील जिल्ह्यात प्रत्येक गर्भवतीला हे क्लोरोक्वीन द्यायलाच हवे असे रा. म. मि. यो चे आदेश आहेत. सर्व खाजगी डॉक्टरांना ही माहिती उपयुक्त ठरेल.

### हिवताप टाळा

शक्य तेवढे डास नष्ट केले व डासांना आपल्याला चावू न दिले तर हिवताप होणार नाही. डास सायंकाळी घराबाहेर मुलांना खेळताना व इतरांना कामे करतांना चावतात. हे टाळायला ...

१) सूर्यास्तापासून सूर्योदयापर्यंत लांब हाताचा सदरा व पायजमा सर्वांनी घालावा. डासाला नखसुद्धा दिसू देऊ नये, अगदी नातवापासून आजीपर्यंत सर्वांनी.

२) रात्री शक्यतो नायलॉनच्या डेल्टामेथ्रीन औषध लावलेल्या मच्छरदाणीत झोपावे. (नायलॉन मच्छरदाणीत हवा चांगली खेळते.) हाच डासांचे चावे व त्यामुळे होणारे हिवताप, हत्तीरोग हे रोग टाळण्याचा सर्वोत्तम उपाय आहे.

३) डास पळवणारी औषधे अगरबत्ती वापरावी.

४) घराच्या खिडकी दारांना जाळी लावा.

५) घरातील डास मारा.

बाजारात डेल्टामेथ्रीन (केओथ्रीन) नावाचे कीटकनाशक मिळते. याच्या संपर्काने डास, मुंग्या, झुरळे, पिसवा, माश्या मरतात. पण ते लावलेली मच्छरदाणी आपण हाताळली किंवा एखादेवेळी मुलांनी तोंडात घातली तरी अपाय होत नाही. एकदा औषध मच्छरदाणीला लावले की त्यांचा प्रभाव ६ महिने राहतो. औषधाचा वास येत नाही.

एक मच्छरदाणीस अंदाजे १५ रु. चे औषध लागते. १० चौरस मीटर क्षेत्रफळाच्या सिंगल मच्छरदाणीत १० ग्रॅम तर १५ चौरस मीटर क्षेत्रफळाच्या डबलबेड मच्छरदाणीला १५ ग्रॅम औषध लागते. हे औषध नायलॉनच्या सिंगल मच्छरदाणीसाठी पाऊण लीटर पाण्यात भिजवतात. सुती मच्छरदाणीला अनुक्रमे २ व ३ लीटर पाणी सिंगल व डबल साईजसाठी घेतात.

एका प्लॅस्टिक टबात वरील प्रमाणात पाण्यात औषध टाकून मच्छरदाणी भिजवावी. रबरी हातमोजे वापरावे. डोळे नाक तोंडाला ते हात लावू नये.

औषध मच्छरदाणीला नीट लागल्यावर ती टांगू नका. एखाद्या पाणी न शोषणाऱ्या रबरासारख्या पृष्ठभागावर पसरवून ठेवा व अर्धवट वाळवल्यावर दोरीवर टाका. ही सर्व कामे सावलीतच करा.

अशी ही मच्छरदाणी वापरून पाहिल्याशिवाय तिची उपयुक्तता कळणार नाही. तिने रोजचा औषधाचा, अगरबत्तीचा खर्चही वाचतो.

२) डासांची उत्पत्तीस्थाने व डासांच्या अळ्या नष्ट कराव्या. स्थिरावलेल्या पाण्यात डास अंडी देतात त्याच्या अळ्या होऊन अळ्यांपासून डास बनतात.

घराभोवती पाणी साचू देऊ नका. जेथे पाणी काढणे शक्य नसेल तेथे थोडे रॉकेल टाकावे. ओव्हरहेड टँक झाकून घ्या. घराभोवतीचा परिसर दर आठवड्याला स्वच्छ करा. फुलदाणीतील पाणी दर आठवड्याला बदला.

### भारत हिवतापमुक्त होण्यासाठी पल्स प्रायमाक्विन हवे!

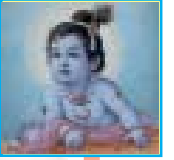
फक्त माणसांनाच होणाऱ्या रोगाचा आपण देवी सारखा नायनाट करू शकतो. हिवताप फक्त माणसांनाच होतो. इतर कोणत्याही प्राण्याला तो होत नाही.

हिवतापाच्या जंतूची अंडी, अळ्या नष्ट केल्या किंवा तो पसरविणारे डास नष्ट केले की हिवताप पसरविणारे नष्ट होतील. पण हे आपल्याला गेली ५० वर्षे जमलेले नाही. हिवतापाचे जंतू माणसाच्या यकृतात राहतात. तेथे फक्त प्रायमाक्विन पोचते. हिवताप पसरविणारे हिवतापाचे नर मादी ही प्रायमाक्विनने निकामी होतात.

पल्सपोलिओ सारखे सर्वांनी एकदम प्रायमाक्विन घेतले, तर हिवताप एकदम कमी होईल. त्यानंतर ज्याला नवीन डास चावून हिवताप होईल त्याला परत औषध देता येईल. सध्या पोलिओ निर्मूलनासाठी पल्स पोलिओ लस आहे.

**१००० लोकांना पोलिओ लस दिली तर ३ लोकांचा पोलिओ टळतो. पोलिओपेक्षा हिवतापाचे प्रमाण खूपच जास्त आहे. तो आरोग्याचा ज्वलंत राष्ट्रीय प्रश्न आहे. हिवताप निर्मूलन झाल्याने जी आर्थिक बचत होईल ती प्रायमाक्विनच्या खर्चाच्या पेक्षा खूपच पटीने जादा असेल. याचा विचार व्हावा!**





## जीव घेण्या डेंगू ची लक्षणे



रक्त डोळ्यात



चामडी खाली



गंभीर आजार



एडोस इजिप्ती डाम डेंगू पसरतो



जेंव ते घाल आली



खरे घालन्यावर मोली





मुले मस्त वाढवूया

## जीवधेण्या आजाराच्या खुणा

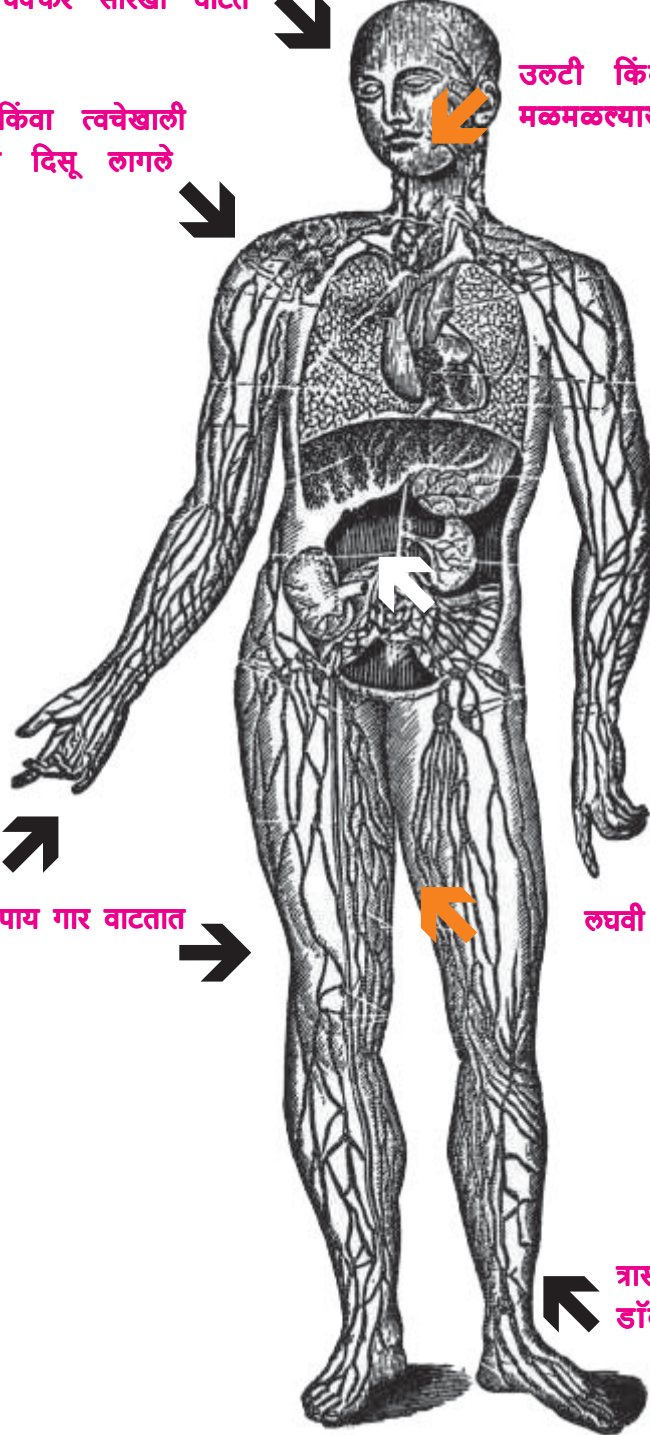
मुलगा खराब वाटतो

जीवधेण्या आजाराच्या खुणा  
उदा. डेंगू

चक्कर सारखी वाटते

उलटीमध्ये किंवा त्वचेखाली  
रक्ताचे डाग दिसू लागले

उलटी किंवा जीव  
मळमळल्यासारखे वाटते



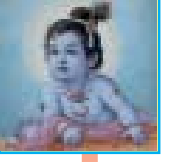
पोटदुखी सारखे वाटते  
पेटदर्द

हात पाय गार वाटतात

लघवी कमी होते

त्रास होत असेल तर  
डॉक्टरकडे लगेचच जा.

वरचे एकही लक्षण दिसू लागल्यास त्वरित तज्ज्ञ डॉक्टरी सल्ला घ्यावा.



## डेंगू



आजच्या घडीस सर्वात जास्त मृत्यू या देशामध्ये होतात. सर्वात जास्त अशक्त कमजोर व्यक्ती या देशात आहेत. हे कमी आहे का? म्हणून डेंगू नावाचा यमदूत या देशात आलेला आहे. भारत डेंगू जगातील रोगाची राजधानी २००० सालापर्यंत होईल असा जागतिक संघटनेचा अंदाज आहे व हे १९९६ सालीच खरे होईल असे वृत्तपत्रातील बातम्या सांगतात. हा आजार आधी नव्हता. हल्ली आला. हा का आला? हा वायरस नावाच्या विषाणूमुळे होतो. याचे प्रकार आहेत. हा व्हायरस आणणारा डास चावला की सर्दी पडशाचा आजार होतो. त्यावेळी माणूस चांगला होतो. पण परत जर



डेंगूने रक्त तोंडात वाहत आहे.

का व्हायरस आणणारा डास आपणास चावला आणि आजार झाला तर पेशंटला रिअॅक्शन येते, त्याला अंगभर रक्तस्राव होतो याला डेंगू हिमरेजीक फीवर असे म्हणतात. रक्तदाब कमी होतो याला डेंगू शॉक सिंड्रोम असे नाव आहे. या सोबत अंगभर सूजही येते.

२-३ दिवस रक्तदाब कमी होतो व रोगी दगावतो. विशेषतः मुले जास्त दगावतात. सध्या देशभर याची साथ आहे. या रोग्यांना रुग्णालयात ठेवून रक्तदाब वाढायची औषधे देतात. चौथ्या दिवसानंतर रक्तदाब पूर्व स्थितीत येतो. सध्या दिल्लीमध्ये चिक्कार लोकं मेलीत. हा आजार सर्वत्र आहे पण याचे रोगनिदान होत नाही. जर आपल्याला रोग निदान माहीत असेल तरच हा रोग बरा होतो. यामध्ये

- १) ब्लडप्रेसर कमी होते.
- २) हातापायाला सूज येते.
- ३) ताप येतो.

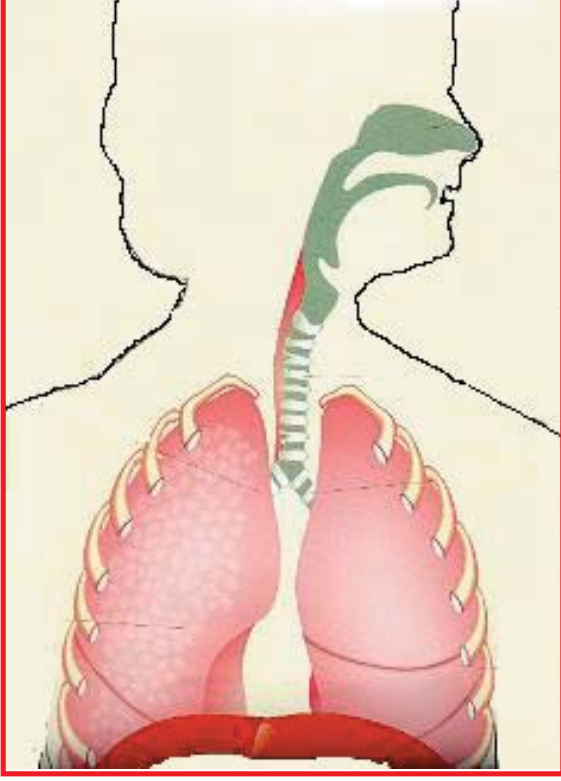
सुरतला डॉ. कापसेनी डेंगूवर खूप काम केले आहे. ज्याला हा रोग माहिती आहे तोच त्याचे निदान करू शकतो.



एखाद्या व्यक्तीला ताप आहे आणि चक्कर येऊन पडला तर त्याला लगेच डॉक्टरकडे हलवणे आवश्यक आहे. ज्याप्रमाणे बाळंतपण करणारे डॉक्टर बाळंतिणीचं मूल अडकले तर पोट चिरून मूल बाहेर काढण्यास तयार असतात तसं प्रत्येक डॉक्टर जवळ डेंगू तापात ब्लडप्रेसर वाढविण्याच्या गोळ्या इंजेक्शन उपलब्ध पाहिजेत. उदा. डोपामीन, सर्वात मोठे औषध सलाईन हे होय.



मुले मस्त वाढवूया



### दमा या रोगासंबंधी सर्वसाधारण माहिती

१. मला दमा असल्यास माझ्या मुलांनाही तो होईल का?

दमा आनुवंशिक असतो. परंतु त्याचा अर्थ असा नव्हे की कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीस दमा असल्यास तो इतरांनाही होईल.

२. माझ्या मुलाचा दमा बरा होईल ना?

किशोरवयातच/तारुण्यात प्रवेश करेपर्यंतच्या काळात अर्ध्याअधिक मुलांचा दमा बरा होतो. अधिक त्रासदायक अशा अवस्थेतील दमा ज्यांना असतो अशा दुर्दैवी मुलांची प्रौढावस्थेतही दम्यापासून सुटका होत नाही. परंतु आता काळजी करण्याचे काही कारण नाही. दम्यावर आता सहजतेने नियंत्रण ठेवता येते. तज्ज्ञ व अनुभवी डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली योग्य ती औषधे अचूक प्रमाणात घेतल्यास, तुमचे मूलही संपूर्णतः नॉर्मल आयुष्य जगू शकते.

३) दमा पूर्णपणे बरा होऊ शकतो का?

नाही. दुर्दैवाने दमा पूर्णतः बरा होईल असा कोणताही

# दमा

दमेकरी रुग्णांनी औषधाचा काळजीपूर्वक वापर करणे फार महत्वाचे आहे. त्यांनी अँस्पिरिन सारखी औषधे वापरल्यामुळे दम्याचा त्रास वाढू शकतो. ती त्वरित बंद केली पाहिजे. आपले सुखी जीवन जगण्यासाठी आपल्या डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधांचा नीट वापर करून आपण दमा नियंत्रणामध्ये ठेवला पाहिजे.

उपचार उपलब्ध नाही. तथापि, सध्या उपलब्ध असलेल्या उपचारांच्या साहाय्याने दम्यावर पूर्णतः नियंत्रण ठेवता येते आणि त्यामुळे दम्याचा रोगीही इतरांसारखेच सर्वसाधारण आयुष्य जगू शकतो.

४) दमा संसर्गजन्य आहे का?

नाही. दमा म्हणजे काही सर्दी/खोकला नव्हे, ज्याचा एकाकडून दुसऱ्यास संसर्ग व्हावा. एकाचा दमा दुसऱ्यास होत नाही. कधीकधी एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीकडे दमा जाऊ शकतो. यामुळे लोक याला संसर्गजन्य रोग समजतात.

५) मानसिक ताणतणावांमुळे दमा होऊ शकतो का?

म्हणजेच दुसऱ्या शब्दात असं की दमा हा मानसिक रोग आहे का? तर, अजिबात नाही. काही विशिष्ट प्रसंगी, मानसिक ताणतणावांमुळे ज्यांना दमा आहे अशा व्यक्तींमध्ये दम्याचा जोर वाढू शकतो. मात्र घरात कोणाला दम्याचा त्रास असला की त्या व्यक्तीवर अन्य कुटुंबीयांवर मानसिक परिणाम तर होतोच.

६) दम्याचा रोगी व्यायाम करू शकतो का?

आपल्या वैयक्तिक क्षमतेनुसार दम्याच्या रोग्यांनी व्यायाम जरूर करावा. योग्य ते वजन राखणे आणि तब्येत उत्तम ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. एक लक्षात ठेवा की, व्यायाम करते वेळी अथवा शारीरिक श्रमांमुळे तुम्हाला श्वासोच्छ्वासास



त्रास होणार नाही व श्वास घेणे सुलभ होईल अशी औषधे आता उपलब्ध आहेत. दम्याच्या बहुतांश रोग्यांना कोणतेही काम निश्चितपणे करता येईल. आपला रोग विसरून त्यांना सगळीकडे वावरता येईल.

### ७) दम्याच्या रोग्याचा आहार काही खास इतरांकडून वेगळा असावा का?

या प्रश्नांचे उत्तर देणे कठीणच आहे. कारण आहाराचा दम्यावर कसा व कितपत परिणाम होतो ते अजून पूर्णपणे समजलेले नाही. काही विशिष्ट आहारामुळे काही व्यक्तींच्याच दम्याचा जोर वाढलेला आढळून येतो. तर तो आहार टाळावा.

### ८) धूम्रपान हानिकारक आहे का?

निश्चितच. कुठल्याही प्रकारच्या रोगात-विशेषतः दम्याच्या रोग्यासाठी तंबाखू अतिशय हानिकारक आहे. त्यामुळे शरीराचा दाह तर होतोच शिवाय तब्येतीवर गंभीर दुष्परिणाम दिसून येतात. दम्याच्या रोग्यांनी तर धूम्रपान करणाऱ्यांच्या बाजूलाही बसू नये.

### ९) इन्हेलरमुळे दम्याचा रोग प्रभावीपणे आटोक्यात येऊ शकतो का?

होय. कमीत कमी औषधे घेऊन इन्हेलरच्या साहाय्याने रोगावर नियंत्रण. थोडासा डोसही इन्हेलरमुळे थेट फुफ्फुसापर्यंत जाऊन पोचतो, जिथे तो पोचणं आवश्यक असतं. अशा तऱ्हेने औषधाचा परिणामही लवकर होतो व दुसरे काही

दुष्परिणाम होत नाहीत.

### १०) इन्हेलरची सवय लागते का?

अजिबात नाही. दम्याचा रोग काबूत ठेवण्यासाठी तुम्ही जर वरचेवर इन्हेलरचा वापर केलात तरी तुम्हाला त्याची सवय कधीच लागत नाही. इन्हेलर ही एक औषध घेण्याची पद्धत आहे. तुमची प्रतिबंधक तसेच दम्यापासून आराम देणारी औषधे नियमितपणे योग्य त्या प्रमाणात, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घेतल्यास दमा पूर्ण नियंत्रणाखाली राहील. इन्हेलरमुळे तुमची तब्येत सुधारेल.

दम्याचा जोर वाढण्याची लक्षणे

श्वास घेण्यास वरचेवर त्रास होणे अथवा घशातून सतत घरघर आवाज येत रहाणे.

श्वासोच्छ्वासास होणाऱ्या त्रासामुळे व खोकल्यामुळे रात्री होणारी झोपमोड.

चालण्यामुळे खूप दम लागून, श्वासोच्छ्वासास खूप त्रास होणे.

औषधांमुळे पूर्णपणे आराम न मिळणे किंवा वरचेवर त्या औषधांची गरज भासणे.

पी इ एफ आर चे (पीक एक्सपीरेटरी फ्लो रेट) प्रमाण कमी होणे व सकाळच्या व संध्याकाळच्या नोंदीमध्ये बराच फरक पडणे.



### घोरणे व दातखाणे सर्दीमुळे...

वारंवार सर्दीमुळे नाकास सूज येवून श्वासमार्ग लहान झाल्यामुळे त्यांना श्वास नीट घेता येत नाही. त्यामुळे ते घोरतात. घोरण्याचा दुसऱ्यालाही त्रास होतो. घोरणाऱ्या व्यक्तीला प्राणवायूचा पुरवठा कमी होतो. कार्बन डाय ऑक्साईड कर्बद्वि प्राणिल (सी ओ २) वायू बाहेर न पडल्यामुळे त्याला थकवा वाटतो. रात्री झोपूनही ते दिवसा सुस्त असतात. त्यामुळे ते दिवसा झोपतात आणि सुस्तीमध्ये काम खराब करतात. त्यामुळे त्यांची कार्यक्षमता बिघडते. म्हणून घोरणे साधे न समजता त्यावर इलाज करायला हवा.

रात्री सर्दी झाल्याने नाक चोंदते. हे लोक घसा साफ करण्यासाठी आवंढा गिळतात. असे वारंवार करताना दात करकर वाजतात. हे लोक दात खातात म्हणून त्यांना जंत झाले असे सर्वांना वाटते. त्या लोकांच्या सर्दीचा व अॅलर्जी चा उपाय व्हायला हवा.





मुले मस्त वाढवूया

## दमवून टाकणारा तो दमा!

**दम्याच्या आजारात श्वास नळी लहान होते. त्यामुळे ते श्वास घेतात व सोडतात तेव्हा कमी हवा आत जाते बाहेर येते. यामुळे त्यांना प्राणवायू कमी पडला तर ते लवकर थकतात, दमतात. म्हणून दमा हे अत्यंत योग्य नाव या रोगाला आपल्या पूर्वजांनी दिले आहे.**

दमा म्हणजे काय आणि तो कसा होतो. तसं पाहिल्यास फार शुल्लक वाटणारी सर्दी किंवा पडसं कधी कधी फार उग्र रूप धारण करते ते दम्याच्या रूपाने. अस्थमा किंवा वरचेवर होणारे श्वासाचे आजारांचे प्रमाण फार वाढत आहे. कमीत कमी १० टक्के माणसांमध्ये दमा होण्याची शक्यता असते. दम्याच्या रुग्णाने जर नियमित औषधोपचार आणि नीट काळजी घेतली तर तो सुद्धा आपलं दैनंदिन जीवन इतर सुदृढ माणसांप्रमाणे जगू शकतो.

जेव्हा आपण नाकाने श्वास घेतो तेव्हा बाहेरील प्राणवायुयुक्त हवा श्वसनमार्गाने फुफ्फुसापर्यंत पोहोचवितो. शेवटी श्वसनमार्गाच्या अतिसूक्ष्म नलिका हवेतील ऑक्सिजन शोषून घेऊन ते रक्तप्रवाहात मिसळतात.

हवेतील धुळीकण, धूर, परागकण यांसारख्या अतिसूक्ष्म गोष्टीमुळे फुफ्फुसातील या श्वसननलिकांचे स्नायू एकदम आकुंचन पावतात. त्यामधून वाहणारी ऑक्सिजनयुक्त हवा फुफ्फुसापर्यंत पोहोचत नाही. परिणामी रुग्णाला दम लागतो त्वरित योग्य त्या उपचाराने या श्वसननलिकांचे प्रसरण करून त्यांना पूर्वस्थितीत आणता येते. पुन्हा जर त्या त्रासदायक गोष्टींच्या संपर्कात आल्यास पुन्हा दम्याचा अॅटॅक येण्याची शक्यता असते. अशा प्रकारे दम्याचे अॅटॅक पुन्हा पुन्हा येत राहतात. अशा या पुन्हा पुन्हा येणाऱ्या अतित्रासदायक अॅटॅक पासून सुटका करणे हे फार सोपे नाही पण शक्य आहे. त्यासाठी आपणास हवे आहेत नियमित उपचार, नियमित श्वासनलिकेचे व्यायाम आणि आपल्या अॅलर्जीवर संपूर्ण ताबा.

### दम्याचा अॅटॅक कशामुळे येतो?

दम्याचे पहिलं आणि महत्वाचं कारण म्हणजे अॅलर्जी करणाऱ्या वातावरणातील धूळ, बुरशी, फुलांचे परागकण किंवा आपल्या रोजच्या जेवणात येणाऱ्या काही खाद्य पदार्थापासून आपणास अॅलर्जी होऊन दम्याचा त्रास वाढू शकतो.

फर्निचरवरील धूळ अथवा कागदांवरील धूळ दम्याच्या रुग्णांसाठी फार त्रासदायक असते. या धुळीमध्ये डस्ट माइट सारखे अतिसूक्ष्म जीव वाढतात आणि त्यामुळे अॅलर्जी वाढते आणि रात्री हवेतील कमी तापमानामुळे आणि आर्द्रतेमुळे त्यांची जनन क्षमता वाढून दमेकऱ्यांना त्रास होण्याची शक्यता जास्त असते.

धुळीप्रमाणेच बुरशी आणि फुलांमधील परागकण हवेतून आपल्या श्वासात येऊन त्यामुळे दम्याचा अॅटॅक येण्याची शक्यता असते.

याप्रमाणेच आपल्या रोजच्या जेवणात येणाऱ्या खाद्यपदार्थापासून देखील (उदा. तेल, तूप, केळं, काकडी, आंबट पदार्थ) दम्याचा त्रास वाढू शकतो.

**आजार :** सर्दी खोकला किंवा ताप येवून कफाचे प्रमाण वाढतं. अशा प्रकारच्या आजारांमुळे सूक्ष्म दम्याचा त्रास होतो. वातावरणातील प्रदूषण (धूर, कार्बन मोनॉक्साईड) मुळे सुद्धा दम्याचा त्रास होतो.

दमा हा आनुवंशिक आहे हे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे.

### दम्याचा त्रास कसा टाळावा?

अॅलर्जीवर नियंत्रण:- घरातील धूळ दमेकऱ्यांना फार त्रासदायक ठरू शकते. या धुळीमुळे रुग्णांना वरचेवर दम्याचे अॅटॅक येत असतात. म्हणून घरातील धुळीचे प्रमाण शक्य तेवढे कमी करावे.

घरातील गालीचे, वॉल पेपर्स किंवा भिंतीवर लटकविणाऱ्या फोटोफ्रेम या सारख्या गोष्टी घरात टाळाव्यात.

जुनी वर्तमानपत्रे किंवा मासिके बंद कपाटात ठेवावी, ज्यावर धूळ भरपूर जमून राहते, घरांत ठेवू नयेत.

झोपण्याची गादी स्वच्छ असावी. धुळीचा संपर्क टाळावा म्हणून त्यावर प्लॅस्टिकचे आवरण घालावे.

तीव्र वास किंवा धूम्रपान या गोष्टीमुळे श्वसनमार्गाला त्रास होतो या गोष्टी दमेकऱ्यांनी टाळल्या पाहिजे. तसेच घरामध्ये





रंगकाम किंवा जंतुनाशक याचा वापर होत असल्यास दमेकऱ्यांनी तिथे न थांबलेले बरे.

पाळीव कुत्री, मांजर दमेकऱ्यांनी पाळू नयेत. त्याच्या शरीरावरील अतिसूक्ष्म केसांमुळे त्रास होतो. श्वसनसंस्थेचे स्नायू बळकट करण्यासाठी व्यायामाची नितांत जरूरी आहे. पोहणे, चालणे याचबरोबर योगशास्त्रातील प्राणायाम किंवा सूर्यनमस्काराच्या सरावामुळे रुग्णांना निश्चित फायदा मिळतो. इतर श्वसनाचे व्यायाम नियमित फुगा फुगवणे, पाण्यात बुडबुडे काढणे, बासरी वाजवणे, गाण्याचा छंद या सर्वप्रकारे श्वसन क्षमता सुधारून दम्याचा त्रास कमी करता येईल.

#### दमा आणि आपला आहार

काही वेळा बरेच रुग्ण आमच्याकडे एक नेहमीची तक्रार घेऊन येतात ती म्हणजे विशिष्ट पदार्थ खाल्ल्यानंतर दम्याचा त्रास वाढतो म्हणूनच ज्या पदार्थाची तुम्हाला अॅलर्जी आहे ते पदार्थ टाळावेत. दमेकरी रुग्णांनी रोजच्या जेवणात हिरव्या पालेभाज्या निश्चित खाव्यात त्यामुळे आपल्याला योग्य विटामिन्स मिनरल्स शरीराला मिळतात. त्याचप्रमाणे ताजी फळे आणि कोशिंबीर जरूर खावी. भरपूर पाणी प्यावे, श्वसनमार्गातील कफ पातळ व्हावा यासाठी सकाळी एक ग्लासभर कोमट पाणी पिण्याची सवय दमेकऱ्यांनी जरूर लावावी.

#### उज्वला महाडिक



पाण्याच्या बाटलीला मागे भोक पाडून स्पेंसर करावा ज्याने दम्याच्या औषधांचा वाफारा असा देता येईल.

दमा हा जन्मापासून मरणापर्यंत साथ देणारा आजार आहे. तो पहिल्या वाढदिवसा आधी सर्वाधिक त्रास देतो. पहिल्या वाढदिवसापर्यंत श्वासमार्गाच्या नळ्या अगदी लहान असतात. या दम्याचा त्रास झाला की ह्या सर्दीच्या पाण्याने भरतात त्यामुळेही मुले गुदमरतात व खूप रडतात. पाण्याबाहेरच्या मासळीसारखी तडफडतात. पाण्यामध्ये माणूस पडल्यावर नाकातोंडात पाणी जावून गुदमरतो व श्वासासाठी तडफडतो. ही मुले स्वतःच्याच सर्दीच्या पाण्याने श्वासमार्ग भरल्याने गुदमरतात. त्यांना प्राणवायू मिळत नाही. म्हणून तडफडतात. यांना काय औषध आहे? तर प्राणवायू देणे हाच त्याचा उपाय आहे. एक वर्षाखालील सर्व (अपवाद सोडून) खूप रडणारी मुले ही सर्दीने नाक व त्यापुढील श्वासमार्ग चोंदल्याने, गुदमरल्याने रडतात. त्यांना प्राणवायू द्यायला हवा.

सहसा ही मुले पोट दुखून रडतात असे समजून त्यांना पोटदुखीचे औषध दिले जाते.

आईचे दूध पिणाऱ्या मुलाचे पोट सहसा कधी बिघडत नाही. व रडणारी ९९ टक्के मुले ही श्वासमार्गाच्या त्रासानेच रडतात. हा आमचा अनुभव आहे. प्रत्येक पाच किलो वजनामागे इंप्रायव्हेंट, ब्रिक्कील, डेक्सामिथाझोन या औषधांचा एक थेंब नेप्युलायझरने वाफ करून ती वाफ रडणाऱ्या बाळाला दिली तर तो शांत होऊन सहसा झोपी जातो असा आमचा हजारो वेळा गेल्या दहा वर्षांतील अनुभव आहे.



# दमा

॥ दुर्जनं प्रथमं वंदे ॥

दमा हा दम्याचा त्रास असणाऱ्याला नेहमी त्रास देणारा दुर्जन शत्रू आहे.  
या शत्रूविषयी संपूर्ण माहिती असणाराच दीर्घायुषी होतो.

दमा काय आहे- दमा हा एक जन्मापासून मरणापर्यंत साथ देणारा आनुवंशिक रोग आहे. नाकातून लांबणारी सर्दी ही एक अलग गुणसूत्रांनी आई किंवा वडिलांकडून मुलांना मिळते. श्वासाच्या नलिकेचा दमा हा अलग गुणसूत्रांनी मुलांना आई-वडिलांकडून मिळतो. कुणाला लांबणारी सर्दी तर कुणाला लांबणारा दम असतो. कुणाला दोन्ही असतात... असे होऊ शकते. एखाद्या घरी मुलांना त्रास आहे व काही मुलांना नाही. एका पिढीला त्रास झाला नाही पण दुसऱ्या पिढीला त्रास झाला असंही होवू शकते. आपल्याला वाटतं घरात नाही पण तो असतो. आजी, आजोबा, काका, मामा, ह्यांना असतो-कुणाकडे जन्माच्या वेळी होतो, कुणाला तिसऱ्या तर कुणाला सहाव्या वर्षी होतो. खूप लोकांना पहिल्या पाच वर्षी असतो. मग काही कारणाने पाच ते पंचवीस वर्ष होत नाही. पण ज्याला लहानपणी दम असतो त्यापैकी काहींना ३० व्या वर्षानंतर परत दमा लागतो. काही लोकांमध्ये नवीन पण येतो.

## दमा काय आहे?

ज्याला दम लागतो त्याला दमा आहे. श्वास घेताना व सोडताना ज्याला त्रास होतो त्याला दमा आहे. आठवड्यापलीकडे लांबणाऱ्या सर्दी खोकल्याला दमा म्हणतात. वारंवार होणाऱ्या सर्दी खोकल्याला दमा आहे असं म्हटलं पाहिजे. धूळ किंवा हवा नवीन वस्तूच्या सान्निध्यात आल्यामुळे होणारा सर्दी खोकला म्हणजे दमा. ब्रिक्नील नावाची गोळी तोंडात ठेवून जातो तो ही दमाच. आइस्क्रीम उन्हामध्ये विरघळते. चंदन आग लागून पेटते. चंदन आगीपासून लांब ठेवले तर राहते. शहाण्या माणसाने चंदनाला आगीत टाकू नये. आइस्क्रीमला फ्रिजच्या बाहेर ठेवू नये. अॅलर्जीच्या माणसाने ज्या वस्तूची अॅलर्जी असेल त्यापासून दूर रहावे. अॅलर्जी कमी करणारे ब्युडीकॉट सारखे औषध किंवा सोडिअम क्रोमोग्लायकेट नावाचा स्प्रे वापरला तर जसं चंदनावर पाणी टाकले तर ओलं चंदन पेटणार नाही तसंच स्प्रे सारखं औषध घेतील त्यांना अॅलर्जी कमी होऊन त्यांचा त्रास कमी होईल. पण

जर मोठी आग लागली तर सुक्या बरोबर ओलं ही जळतं तसं अॅलर्जी करणाऱ्या वस्तूच्या जास्त सान्निध्यात आले तर पुन्हा दम्याचा त्रास होऊ शकतो. **दमा हा अॅलर्जीमुळे होतो.**

या देशामध्ये पूर्ण दोनच माणसे जन्माला आली त्यांचे नाव राम आणि कृष्ण. प्रत्येकाला काही ना काही दोष आहे. कुणाला सहा बोटं आहेत. कुणाला चष्मा, कुणाची बुद्धी मंद, कुणाच्या हृदयाला छिद्र आहे. तसंच या देशातल्या २५ टक्के लोकांना दम्याचा त्रास आहे, फक्त कुणाला माहीत आहे कुणाला माहीत नाही. ज्यांना माहीत आहे की, आपल्या हातात आइस्क्रीम आहे ते आइस्क्रीम फ्रिजमध्ये ठेवतील. ज्यांना हे कळत नाही त्यांचे आइस्क्रीम विरघळेल व कळायलाही वेळ मिळणार नाही. तेव्हा आपल्या संस्कृतीत सांगितलं आहे की, पहिली स्वतःची ओळख करून घ्या. गुणदोष माहीत करून घ्या. स्वतःची कमजोरी माहीत करून घ्या व स्वतःला सांभाळून घ्या.

## दम्याची लक्षणे कोणती?

दमा ही अॅलर्जीची प्रवृत्ती आहे. म्हणजे काय की, कुणालाही डास चावला की, थोडसं दुखतं पण काही माणसांना डास चावला की, हात कापल्या एवढं दुखतं. तो तापट प्रवृत्तीचा आहे. तर हे अॅलर्जीचे लोक एक प्रकारे तापट प्रवृत्तीचे असतात. त्यांची त्वचा पण नाजूक व तापट असते. आंतरत्वचा आणि बाह्यत्वचा दोन्ही म्हणजे नुसता डास चावला तर कुणाला सुईच्या टोकाएवढी गाठ येईल, पण दम्याच्या माणसाला चार बोट एवढं सुजून येईल. त्यांची आतील आणि बाह्य त्वचा नाजूक असते. जन्माच्या वेळी बाळाच्या अंगावर पुरळ असेल तर तो दमा प्रवृत्तीचा असतो. हे त्यांच्या आईवडिलांना विचारले तर नक्की कळते. जन्माच्या वेळी ज्या मुलांच्या डोळ्यातून पहिले पाणी गळते, अंगाला पुरळ येते. पुरळ म्हणजे त्वचेमध्ये पाण्याची सूज आलेली असते. त्वचा जाड असते म्हणून ते पाणी बाहेर गळत नाही पण खाजवले तर बाहेर गळायला लागते. डोळ्यामध्ये एवढे पाणी जमते की, ते



गळायला लागते. डोळ्यामधून नाकात येते. असा रस्ता बनलाय पण दम्याच्या माणसाच्या डोळ्यात एवढं पाणी येतं की, वरून पूर वाहतो. त्यासाठी नाना औषध उपचार केले जातात. त्यामुळे असं लक्षात घ्याल की ज्यांच्या डोळ्यात पाणी येते त्यांच्या घरी अॅलर्जी आहे का? विचारा, त्याला औषध उपचार करू नको. तो हळूहळू बरा होईल. ह्यामुलांना पहिली दोन वर्ष जुलाबाचा त्रास होतो.

### अॅलर्जी म्हणजे काय?

स्वतःलाच त्रासदायक ठरणारी अनावश्यक तीव्र प्रतिक्रिया. म्हणजे समोरच्या माणसाने जर एक थप्पड मारली तर तुम्ही त्याला दोन मारण्याऐवजी दोन हजार थप्पड माराल. समजा त्या मुलाच्या आतड्याला पसंद नाही अशी वस्तू की ज्याने अॅलर्जी होते अशी त्या मुलाने खाल्ली तर त्याला जुलाब होतात. आईने जर खाल्ले तरीही दूध पिणाऱ्या बाळाला जुलाब लागू शकतात. माझ्या मित्राच्या बाळाचे जे जुलाब मी ६ महिने बरे करू शकलो नाही, त्याची आई म्हणाली, मला दुपारी वडापाव खायची फार सवय होती व माझ्या मुलाचे जुलाब थांबत नव्हते. एक दिवस वाटले की, अरे या वड्यामुळे तर बाळाला होत नाही ना? मग मी वडा खायचे बंद केल्यावर दुसऱ्या दिवशी माझ्या मुलाचे जुलाब थांबले.

या घरी अॅलर्जी आहे. त्याने तीव्र स्वरूपाचे जुलाब लागतात म्हणजे जुलाब होऊन अंगातले पाणी जाते व बाळ मरूही शकते. जर कोणाचे जुलाब लांबले तर डॉक्टरांनी विचार करायला पाहिजे व पालकांनी विचार करायला पाहिजे की आपल्याकडे अॅलर्जी आहे का? आणि ज्या वस्तूपासून जास्त अॅलर्जी होते ती वस्तू मुलांपासून दूर करणे. प्रत्येकाच्या घरी वाटते की आईला दूध कमी आहे, म्हणून मुलगा रडतो. त्याला गार्ड-म्हशीचे दूध पाजले जाते. गार्ड म्हशीच्या दुधाने अॅलर्जीचा त्रास जास्त होतो. मग भयंकर जुलाबाचा त्रास होतो म्हणून ज्याच्या घरी अॅलर्जीचा त्रास आहे त्यांनी ६ महिने तरी बाळाला जपले पाहिजे. ६ महिने पर्यंत बाळ नाजूक असते. दम्याचे लोक स्वभावाने चिडचिडे असतात. दम्याच्या औषधानेही चिडचिड वाढते... आजारपणातही वाढते. त्यामुळे ते खूप मित्र गमावतात. ह्या लोकांनी योगासने करून लांब श्वास घेऊन राग आल्यावर मौन पाळून थंड झाल्यावर बोलायला पाहिजे. सर्दीने नाक चोंदून खूप सर्दी होते. त्यामुळे नाकाने श्वास घेता

येत नाही. त्यामुळे बऱ्याच मुलांना त्रास होतो. रात्री रडणारी बरीचशी मुलं तुम्ही त्यांना पालथं केलं वा खांद्यावर घेतले की त्याचं चोंदलेलं नाक मोकळं होतं. त्यामुळे ती लांब श्वास घ्यायला लागतात. वारंवार सर्दीमुळे कान वाहतो व बहिरेपणा येतो. त्याला त्यामुळे त्रास होऊ शकतो. कानाच्या चारीही बाजूच्या हाडांमध्ये खड्डे असतात. त्याला सायनस असे म्हणतात. ते सर्दी झाली की सुजतात. त्याला सायनुसायटीस म्हणतात. (या नाकाभोवती हाडातले जे खड्डे असतात) सायनुसायटीसमध्ये सर्दीमुळे ते खड्डे भरतात. त्याने त्या व्यक्तीचा आवाज बदलतो, डोकेही दुखते. कधी कधी एवढे दुखते की वाटते मेंदूचा कॅन्सर झाला आहे, की डोक्यामध्ये गाठ झालीय असं वाटतं. हा आजारच झाला नाही पाहिजे. आपली श्वासनळी नाजूक आहे. तिला ज्या वस्तूपासून आजार आहे त्यापासून दूर रहा. कुणाला तेलाच्या वासाने त्रास होतो. त्यापासून दूर रहा. धुळीत काम करू नका. धूळ काढायचा व्हॅक्यूमक्लीनर १६०० रु. ला मिळतो. हे जी बाई घेईल तिचं लाख मोलाचं आयुष्य सुखी होईल.

प्रत्येकाचं आयुष्य हे मेणबत्ती सारखं आहे. प्रत्येकाला १०० वर्षे आयुष्याची मेणबत्ती दिली. कोणी निष्काळजीपणे वापरून नष्ट करतं. साधारण मराठी माणूस ५० वर्षे जगतो. दम्याचा माणूस किंवा कुठचाही लांबणारा आजार-डायबिटीस, दमा, ब्लडप्रेसर चा आजार ह्या आजाराच्या माणसाच्या मेणबत्तीला ४ जादा वाती असतात. त्याप्रमाणे तो जगतो. किती वाती तुमच्या नशिबात आहेत? काळजी जास्त घ्याल तेवढ्या वाती कमी. देवाने एकच आयुष्य दिलं त्याचं सोनं करा.

दमा असलेल्या माणसाच्या श्वासनळीला सूज आल्यामुळे त्याला हवा मिळत नाही. मोटार सायकलच्या इंजिनामध्ये हवेतल्या प्राणवायूवर पेट्रोल जळते. त्याची शक्ती तयार होते. माणसाच्या शरीरामध्ये हवेतला प्राणवायू श्वास नळीने घेऊन जेवलेल्या अन्नाचं पचन होऊन माणसाची शक्ती निर्माण होते व त्यावर आपण जगतो.

जर मोटार सायकलच्या इंजिनाला हवा पुरवठा कमी झाला तर त्याचा काय परिणाम होतो? ती मोटार-सायकल दोन माणसाऐवजी एकालाच नेऊ शकते व नंतर तिचं आयुष्य १० वर्षांपेवजी ५ वर्षे होतं. असे दमेकऱ्यांचे होते.



आरोग्य शिक्षण हीच सर्व  
आजारांविरुद्धची एकमेव लस आहे.  
आरोग्य शिक्षण हेच या पुस्तकाचे  
कार्य आहे.  
आरोग्य शिक्षण घ्या.  
आरोग्य शिक्षण द्या.

एड्सला औषध नाही.

एड्स झाल्यावर सर्वसाधारणपणे ५-७ वर्षांमध्ये भारतीय माणूस दगावतो. हा विषाणूमुळे होतो. आज मुंबई एड्सची देशाची राजधानी होईल, तर भारत जगाची एड्सची लवकर राजधानी होईल अशी तज्ज्ञांना भीती वाटते.

एड्स ग्रस्त म्हणजे एड्स झालेल्या व्यक्तीशी शारीरिक सोबत, शारीरिक संभोग झाल्यास त्यातून हा रोग दुसऱ्या व्यक्तीला होतो. आईला एड्स असेल तर तिच्या मुलाला होऊ शकतो व एड्सच्या विषाणूने दूषित रक्त आपल्या शरीरात दूषित सुयांवाटे दिले गेले तर एड्स होऊ शकतो. एड्स ह्यूमन इम्प्युनो डीफीशीअन्सी व्हायरस **H.I.V** च्या विषाणूमुळे होऊ शकतो. हे विषाणू आपली प्रतिकार शक्ती नष्ट करतात. त्यामुळे शरीर साध्यासुध्या आजारालाही तोंड देऊ शकत नाही व त्याने रोग्याचा मृत्यू होतो. जसे एखाद्या गुंडाने एखाद्या धष्ट पुष्ट व्यक्तीला धरून ठेवले व इतरांनी त्याच्यावर प्रहार करून त्याला लोळवले, तसे एड्समुळे माणसाच्या प्रतिकार शक्तीचे हात बांधले जातात व तो साध्या रोगापासून मार खातो. **H.I.V** च्या विषाणूने संसर्ग झाल्यास काही वर्षे त्या व्यक्तीला काहीही लक्षणे दिसत नाही. ते इतरांसारखे असतात. परंतु त्यांच्यामुळे इतरांना संसर्ग होऊ शकतो. जगभर **H.I.V** च्या विषाणूंचा संसर्ग झाल्यास नंतर एड्सचा आजार व्हायला ७ ते १० वर्षे लागतात. परंतु भारतामध्ये ५ ते ६ वर्षे लागतील

असा शास्त्रज्ञांचा कयास आहे. एड्स रोगमुक्त होता येत नाही. एड्सच्या मदतीला काही औषधे तयार होत आहेत. परंतु ही औषधे एवढी महागडी आहेत की ती सर्वसाधारण

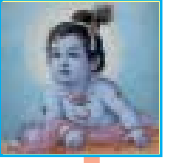
भारतीय घेऊ शकत नाहीत.

मला एड्स आहे का? अशी शंका येणाऱ्याने त्वरित आपले रक्त तपासून घ्यावे. जेणे करून ते विषाणू इतरांना पसरणार नाही. एका व्यक्ती पासून दुसऱ्या व्यक्तीला विषाणूचा संसर्ग फक्त खालील प्रकारेच होतो.

१) शारीरिक संबंधाद्वारे

वीर्यामध्ये व योनीतील स्रावामध्ये विषाणूचे जंतू असतात व ते आजारी व्यक्ती पासून निरोगी व्यक्तीला मिळतात. आजारी व्यक्तीला मिळतात. आजारी व्यक्तीला दिलेल्या इंजेक्शनला वापरलेल्या सुईचे शुद्धीकरण न करता, ती न उकळवता दुसऱ्या निरोगी व्यक्तीसाठी वापरली, तर त्या सुईच्या टोकावरील विषाणू तिच्या शरीरामध्ये जातात. एड्स झालेल्या व्यक्तीने अजाणतेपणे रक्तदान केले व ते रक्त निरोगी माणसाला दिले गेल्यास त्याला एड्स होतो, म्हणून कोणाला रक्त लागले तर मित्राने वा नातेवाईकांनीच रक्त द्यावे. विकतच्या रक्ताने एड्स होण्याची शक्यता जास्त असते.

२) गर्भवतीला एड्स झाल्यास तो तिच्या गर्भाला होऊ शकतो. आईला जर एड्स असेल तर तो स्तनपानातूनही मुलाला होण्याची थोडी शक्यता असते. परंतु स्तनपानाशिवाय होणाऱ्या कुपोषणामुळे कमजोरी व इतर होणाऱ्या आजारांमुळे ते बाळ दगावण्याची फार जास्त शक्यता असते. म्हणून भारतासारख्या विकसनशील देशांमध्ये एड्स झालेल्या



मातेनेही आपले स्तनपान मुलास देत राहावे अशा जागतिक आरोग्य संघटनेच्या सूचना आहेत. परंतु हा व्यक्तिगत निर्णय प्रत्येकाने आपआपला करायला हवा.

#### खालील प्रकारे एड्स पसरत नाही.

१) हस्तांदोलनाने, मिठी मारल्याने, खोकल्यामुळे, नाक शिंकरल्याने, चुंबन घेतल्याने एकच बाथरूम, संडास, टेलिफोन, ताटे, वाट्या, भांडे, जलतरण तलाव रोगी व निरोगी व्यक्तीने वापरल्यामुळे रोग पसरत नाही व अशा प्रकारे एड्सग्रस्त माणसांपासून समाजाला या प्रकारे धोका नाही. (इतर संसर्ग रोग झालेल्या व्यक्तीबरोबर आपण राहिल्यास ते रोग आपल्याला होतात. संसर्गजन्य आजार झालेल्या व्यक्तीबरोबर वर उल्लेखलेले प्रकार करू नये. उदा. सर्दी, खोकला, विषमज्वर, कावीळ, टॉयफाइड, आव, जंत हे संसर्गजन्य रोग आहेत.)

**घराबाहेर पोटाची भूक भागवल्यास पोट बिघडते. शरीराची भूक बाहेर भागवल्यास एड्स होतो.** शारीरिक संबंध येणाऱ्या दोघाही व्यक्तीला खात्री आहे की दोघानाही एड्स नाही. त्यांना काहीही भीती नाही. ज्यांना भीती वाटते की दोघापैकी एकाला एड्स असू शकेल त्यांनी शारीरिक संबंधाच्या वेळी सुरक्षिततेची काळजी घ्यावी. म्हणजे निरोध वापरावा.

#### राम सीतेसारखे राहावे.

एक पत्नी व्रत करावे. परव्यक्ती बरोबर शारीरिक संबंध येऊ देऊ नये. मग एड्स होणार नाही. जननेंद्रियावर फोड वा आजार असणाऱ्यांना एड्स होण्याची शक्यता असते. म्हणून अशा आजारांचे औषध त्वरित घ्यावे. अनेकांबरोबर

शरीर संबंध नसणे सर्वोत्तम. इतरांनी सुरक्षित संबंध राहतील याची काळजी घ्यावी. म्हणजे निरोध वापरावा व नॉन सेक्स साधावा. अगदी निरोध वापरला तरीही गुदद्वारात मैथुन करू नये, ते जास्त धोकादायक आहे.

#### इंजेक्शन टाळा

शुद्ध न केलेल्या सुईने इंजेक्शन घेणे धोकादायक आहे. सिरीजवरील दूषित रक्ताच्या थेंबानेही एड्स संभवतो. अशी दूषित सुई एखाद्याच्या शरीरात गेल्यास त्याला एड्स होईल. लोक जेव्हा मादक द्रव्य घेतात तेव्हा त्यांपैकी एकालाही एड्स असल्यास सर्वांना होतो. अशा प्रकारे मणिपूरमध्ये खूप एड्स पसरला आहे. तरुणांनी विशेषतः ह्या सर्वांपासून स्वतःला आवरावे. जसे मादक द्रव्य घेणे हेच धोकादायक आहे. परंतु एड्सची जादा भीती असल्यामुळे किमान स्वतःची सुई व सिरीज स्वतंत्र ठेवावे. किमान स्वतःची सुई व सिरीजची अदलाबदल करू नये. लसीकरण केलेल्या व डॉक्टरांकडील सुया सुरक्षित असतात. वैद्यकीय व्यवसायातील लोकांनाच

**ज्याला इंग्रजीत AIDS असे म्हणतो त्याला मराठीत प्रतिशब्द नाही. हाच त्याच्या परदेशस्थाचा पुरावा होय. आपण त्यातले नसालही. परंतु आपणास याची माहिती हवीच. कारण एड्स मृत्यूचा विळखा कधी आपल्या भोवती पडेल याचा नेम नाही. आणि स्वतःच्या सावधपणा व्यतिरिक्त त्याला थोपवण्याचं सामर्थ्यही आजमितीस कुणाकडे नाही.**





## मुले मस्त वाढवूया

रोग्याच्या रक्ताने दूषित झालेली सुई चुकून लागली तर एड्स होऊ शकतो. त्यांना स्वतःला इतरांपासून एड्स होण्याची शक्यता जास्त असते, त्यामुळे ते स्वतःच भरपूर काळजी घेतात व त्यांनी ती घ्यायला हवी.

लसीकरणाव्यतिरिक्त प्राणघातक स्थितीमध्ये इंजेक्शनची गरज असते आणि बाकी स्थितीमध्ये इंजेक्शन टाळण्याजोगी असतात. जेव्हा गोळी घेता येते तेव्हा पातळ औषध घेऊ नये व जेव्हा पातळ औषध घेता येते तेव्हा इंजेक्शन घेऊ नये. सहसा जो गोळी घेऊ शकत नाही, त्याला पातळ औषध देता येत नाही त्याला इंजेक्शन द्यावे लागते. सर्वसाधारणपणे अशी वेळ साध्या आजारामध्ये येत नाही. डॉक्टरांना तशी विनंती करा. शक्य तेव्हा इंजेक्शन द्या.

कान टोचणे, दात स्वच्छ करणे, हातावर-चेहऱ्यावर गोंदवणे, ॲक्युपंचर या सुयांच्या टोकानेही एकाचे विषाणू दुसऱ्याच्या शरीरामध्ये जाऊ शकतात. जे जे अनावश्यक आहे ते टाळावे व सुया शुद्धीकरण करावे.

न्हाव्याने प्रत्येक व्यक्तीसाठी नवीन ब्लेड वापरावे, आणि आपणही याची खात्री करून घ्यावी. एड्स झालेल्या स्त्रियांनी गर्भवती होण्यापूर्वी सल्ला घ्यावा. अशा स्त्रीला झालेल्या दर तिसऱ्या बाळाला जन्मताच एड्स होतो व अशी बाळे तीन वर्षांची होण्यापूर्वीच दगावतात.

### मुलांना शिकवा.

सर्व माता पित्यांनी आपल्या मुलांना एड्स कसा पसरतो हे सांगायला हवे. एड्स बदल माहिती देऊन आपण व आपल्या मुलांनाही वाचवायला हवे, आणि तो कसा पसरत नाही हे सांगायला हवे. त्यांच्या नेहमीच्या सामाजिक मित्र मंडळीमधून एड्स पसरत नाही. त्यांना एड्स झालेल्या व्यक्तीविषयी त्यांच्या मनात माया उत्पन्न होईल असेच आपले विचार व वागणूक हवी. एड्स झपाट्याने पसरत आहे. तरुण पिढीला एड्स पासून वाचवणे हे आपले सर्वांचे कर्तव्य आहे व त्यांना एड्स बदल माहिती देऊन हे सर्वोत्तम रीतीने पार पाडले पाहिजे.

(फॅक्ट्स फॉर लाईफ या युनिसेफचे ११० देशात १७० भाषात उपलब्ध असलेले जीवनावश्यक पुस्तकातून साभार.)

## आरोग्य सैनिक होऊ या

दूध नासते

तुळस सुकते

दिवा विझतो

लक्ष नाही दिले तर

आजार होतो

मरण येते

आरोग्य राखायला

शिकले नाही तर

आजार टाळायला शिकू या

आजार झालाच तर

लवकर बरे व्हायला शिकू या

गाव पेटले तर माझे घरही पेटेल

शेजारी आजारी पडले तर

मीही आजारी पडेन

शेजाऱ्यांनाही निरोगी राहायला शिकवू या.

आरोग्य शिक्षण ते हेच !

आरोग्य शिक्षण घेऊ या

आरोग्य शिक्षण सर्वांना देऊ या

आजाराविरुद्ध रोज लढू या

लढणारे आरोग्य सैनिक होऊ या !

हिंदुस्थान निरोगी स्थान करू या !





## मुलांचे गंभीर आजार

**उशीर हा सर्वात मोठा यमदूत  
आहे हे सर्वांना शिकवा**

**Too, Little Too Late  
kills babies**

**Too much too early  
saves babies.**

**Act Fast Right now  
& Save Lives**

रडणारी मुले म्हणजे यमराजाचा भोंगा असतो. त्याच्याकडे दुर्लक्ष करू नका. एखादा रडणारा बाळ शांत झाला तर सावध व्हा. एक तर ते बरे होत आहे किंवा ते एवढे खराब झाले आहे की त्याला रडायलाही जोर नाही अशी मुले दगावतात. नेहमी सावध रहा. प्रत्येक मुलाला सावधपणे बघा कारण मुलं केव्हाही गंभीर होतात व दगावतात.

**पोटदुखी व रडणारी मुलं :-** मुंबईचे डॉ. हाथी रडणाऱ्या मुलांची एक गोष्ट सांगतात. सहा रडणारी मुलं एका पाठोपाठ आली. पोटदुखीसाठी आली. रात्री ती मुले खराब झाली व त्यांना रुग्णालयात दाखल करावे लागले. त्याचे रोगनिदान बघू आपण काय होते १) एकाचे नाक चोंदले त्याला सर्दी झाली होती. फुग्याने त्याचे नाक साफ केल्यावर व त्याला सर्दीचं औषध दिल्यानंतर तो बरा झाला. १० टक्के लोकसंख्येला अॅलर्जीमुळे सर्दी होते, या लोकांना खूप तीव्र सर्दी होते, त्याचे नाक बंद होते, ज्याच्या कानाच्या नळ्या बंद होतात त्यांना श्वास घ्यायला त्रास होतो व ते रडतात. त्यांची श्वास घ्यायची सोय केल्यावर ते बरे होतात. मग हे कधी नाकात थेंब टाकल्यावर बरे होईल किंवा त्याचे फुग्याने नाक साफ केल्यावर बरं होईल कधी त्यांना नेब्युलायझरने दम्याचे औषध घ्यायला

लागेल, कधी ऑक्सीजन घ्यायला लागेल. कधी स्टिरॉईड पण लागेल.

२) दुसऱ्या मुलाला निमोनिया होता त्याला ब्रॉन्कीओलायटीस होता ब्रॉन्की ओलायटीसमध्ये श्वासनलिकेला सर्दीमुळे सूज येऊन त्या लहान होतात व श्वास घेता येत नाही व कार्बनडायऑक्साईड सोडता येत नाही. तर श्वासाअभावी म्हणजे प्राणवायुच्या अभावाने ते रडतात, त्यांना प्राणवायू हेच एक औषध आहे. श्वासाला खूप त्रास झाल्यामुळे त्यांना पाणी प्यायला ही वेळ नसतो जेवायलाही वेळ नसतो म्हणून ते रडतात. उपाशी असतात. पाणी कमी असते त्यांना प्राणवायू घ्यायला लागतो त्यांना नेब्युलायझरने ब्रिकॅनील, अस्थालीन, ब्युडीकोर्ट इप्रॉव्हेंट औषध देऊन श्वासनलिका उघडायला लागतात. मग त्यांना सलाईनद्वारे पाणी व अन्न द्यावे लागते.

३) तिसऱ्या मुलाला कानदुखी होती. तो सारखा कानाला हात लावायचा. पण डॉक्टरांना बघायला वेळच नव्हता. आधी आई बाबांना विचारा की तो कानाला हात लावतो का? कारण आधी सर्दी होते व मगच कान दुखतो. कधी कधी सर्दी तर दिसत नाही पण कानदुखी असते कारण कानाची नळी आतून लहान असते व ती बंद होऊन जाते. कानाचा पडदा बघा यासाठी कान मागे व वर खेचला तर कानाचा बाहेरचा वाकडा मार्ग सरळ होतो व कानाचा पडदा दिसतो. सर्दी मुळे आतून कान जेव्हा खराब होतो, तेव्हा पडदा लाल होतो. तो दुखतो व सुजतो. अशा मुलांना अँटिबायोटिक मॉक्स एका किलोला १०० मिलीग्रॅम एका दिवसाला याप्रमाणे सात दिवस द्या. सर्दी खोकल्याचे औषध चेस्टॉन वगैरे द्या. कानदुखीसाठी पॅरासिटमॉल द्यावं. त्यानी बरं नाही झालं तर स्टिरॉईडस पण देता येईल.

४) चौथ्या मुलाला डिहायड्रेशन होतं. उन्हाळ्याच्या दिवसात त्या बाळाने पाणीच पिले नव्हते, त्यामुळे त्याला पाण्याची तहान लागत होती त्याला पाणीच मिळत नव्हतं.



## मुले मस्त वाढवूया

आपल्याकडे पोरं जमिनीवर, पाणी ओट्यावर, आईने दिले तर पाणी प्यायचं नाहीतर मरण. त्याला पाणी पाजल्यावर तो बरा झाला.

५) पाचव्या मुलाला मेनिजायटिसचा आजार होता. त्याची टाळू फुगलेली होती.

६) सहाव्या मुलाला कॉलिमॅक्स देऊन पोट फुगून अस्वस्थ होऊन तो रडत होता. तो आधी रडत होता म्हणून एका डॉक्टरानी आधी कॉलिमॅक्स दिलं होतं. मग या डॉक्टरांकडे आले, त्यांनी पुन्हा कॉलिमॅक्स दिलं त्याने पोट फुगलं, त्याला फक्त अँडमीट केला, सलाईन लावली तो बरा झाला. म्हणजे सगळे रडणे म्हणजे पोटदुखी नसते हे सांगण्यासाठी डॉक्टर हाथी ही गोष्टी सांगतात. पण सर्वाधिक मुलं ही श्वास घेता येत नाही म्हणून रडतात. कोणाचे कान दुखतात, कोणाचे नाक दुखते, कोणाला सर्दी झालेली असते कोणाला श्वास घेता येत नाही, कोणाला न्युमोनिया झालेला असतो, रडणाऱ्या सर्वच मुलांना श्वासाचा त्रास असतो यापैकी सर्वाधिक मुलं ही दमा परिवारातील व अँलर्जी परिवारातील असतात. रडणाऱ्या मुलांच्या घरी त्रासदायक सर्दी खोकला आई- बाबा आजी- आजोबा, काका, मामा, मावशीला आहे का विचारा. दमा आहे का विचारू नका. कारण ९० टक्के दमेकऱ्यांना त्यांना दमा आहे हे माहिती नसते.

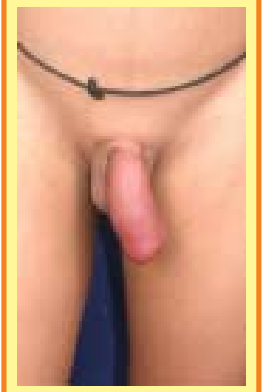
खूप लोकांना पोटदुखी म्हणून औषध दिले जाते. परंतु पहिले त्यांना सर्दी खोकला, कानदुखी किंवा घशामध्ये काही त्रास आहे का ते बघायला पाहिजे. घसा बघायला खिडकीतून येणारा सूर्यप्रकाश वापरा. ट्युबलाईटचा पांढरा प्रकाश चांगला. घसा बघण्यासाठी डोक्याला लावणारा टॉर्च पण चांगला असा अंजली किंवा प्रकाशाचा टॉर्च १०० रुपयाला मिळतो. कानाचे डॉक्टर एक लावतात तोच उजेड घसा बघण्यासाठी सर्वात चांगला. खूप मुलांना असा ही खोकला असतो की तो बरा होत नाही.

**दमा :-** चार चौघापेक्षा जास्त खोकला असणारी मुले हे दमेकरी असतात. १० टक्के लोकसंख्या अशी आहे त्यांना दम्याच्याच औषधाने गुण येतो. खूप खोकला आहे व तो बरा होत नाही तर तुम्ही त्याच्या तोंडामध्ये ब्रिक्निल नावाची अर्धी गोळी २.५ मिलीग्रॅमची गोळी ठेवा. त्याला जर दम्याची प्रवृत्ती

असेल तर त्याला एक मिनीटात बरं वाटेल. मुलगा बरा होईल. ह्यानंतर दरवेळी त्याला जर खोकला आला तर त्याला दम्याचे औषध द्या. दम्याची प्रवृत्ती असेल तर जो खोकला येतो तो साध्या औषधाने म्हणजे ब्रिक्निल, अँस्थालीननेच जातो.

**पित्त :** पित्त म्हणजे

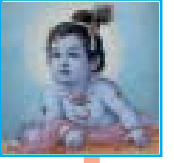
अँजीओन्युराँटीक इडीमा. अँजीओन्युराँटीक इडीमा का होतो? एँलर्जी ज्या वस्तूने होते त्यानी रॅपीलरी गळायला लागतात. नेफीडेपीन दिल्यामुळे सूज कमी होऊन जाते. एक तासामध्ये गुण दिसतो. जेव्हा पित्त आहे का किंवा लघवीच्या आजारामुळे डोळ्याला सूज आली आहे का अशी शंका येईल तेव्हा तोंडामध्ये नेफीडेपीन किंवा डेपीनची अर्धी गोळी ठेवा



**नेफीडेपीन ने एका तासात सूज कमी**

किंवा कॅप्सूल तोंडात पिळा व एका तासाने बघा, एका तासाने सूज कमी झालेली तुम्हाला दिसेल. इंडियन पेडिआट्रिक्स मध्ये हे आमचे संशोधन १९९२ मध्ये प्रसिद्ध झाले आहे.

**बद्धकोष्ठता** -मुलांमध्ये उपासमार हे बद्धकोष्ठतेचं सर्वाधिक वेळा कारण आहे. आमची सर्व मुलं लग्नाला साडे सहा फूट व मुली सहा सव्वा सहा फूट पाहिजेत, ते नाहीत. त्याचं कारण ते अठरा वर्षे वाढले तेव्हा नकळत झालेली उपासमार हे आहे. दिवसातून एकदाही पातळ अन्न दिलं तर उपासमार होते. उपाशी माणसाला संडासच होत नाही. तुम्ही काही न खाता उपवास करा. दुसऱ्या दिवशी तुम्हाला संडास होणार नाही असं आठवडाभर झालं तर जी संडास तयार होते त्याचा खडा होतो हा बाहेर येताना जखम होते, चीर पडते. ती दुखते म्हणून संडास होत नाही. दूध पिल्याने संडास अधिक घट्ट होते, कारण त्यातील कॅल्शियममुळे धारदार खडा होतो. त्याला धार असतात. त्याने संडासाच्या जागी चीर पडते. म्हणून ते संडास नाही करत. त्या चिरेला तिथे झायलोकेन दुःखनिवारक मलम आतमध्ये लावायला पाहिजे. मलमाच्या ट्युबला अँप्लीकेटर लावा. मलम बाहेर सांडा व अँप्लीकेटर गुदद्वारातून आतमध्ये टाका व बाळ जेव्हा संडाससाठी जोर



करेल तेव्हा गुदद्वाराच्या आत मलम लावा. ह्याने लगेच दुखणे जाईल. दुखणं गेल्यानंतर तो संडास करेल. ते दुखण्यामुळे तेथे कुलूप लागलेले असते. दुःखनिवारक मलम लावल्याने ते निघून जाते व बाळ संडास करतो. हे संडास पातळ होण्यासाठी तुम्ही सॉफ्टी, पॅरफीन फ्लाक्शी, क्रिमफीन यापैकी एखादे औषध द्या आणि आहारात बदल करा आणि त्याचे खिसे भरून ठेवा. २४ तास चणे खाईल. चण्याने गॅस होईल व मोकळी संडास होईल. तेल तूप वाढवा. तेल- तुपाने जे पचेल त्याने रूप येईल. जे पचणार नाही जी उरेल त्याने मोकळी संडास होईल.

आई - बाबांना सांगा की आता प्रदूषणामुळे दर दहाव्या घरी पोर नसेल, पोर मागून मिळत नाही. आपल्या घरी बाळकृष्ण येतो, देव येतो आपल्याकडे पूजेमध्ये कृष्णाची पूजा करतात. रोज शिरा करतात व पाच फळे ठेवतात, तुमच्या घरी बाळकृष्ण आलाय तुम्ही रोज शिरा करा व दिवसातून १२ वेळा भरवा. पाच फळे रोज जमिनीवर ठेवा व त्याची ओटी भरा. कच्चा तांदळाने किंवा भाजलेल्या तांदळाने म्हणजे घरी भाजलेल्या तांदळाने किंवा कुरमुन्याने आणि ते खाली ठेवून द्या त्याच्या खिशात ठेवून द्या. दिवसभर खाईल, नकळत खाईल. जो खाईल तोच संडास करेल आणि हळूहळू त्याचा त्रास निघून जाईल.

आम्ही शर्यत लावून सांगतो तुम्ही दूध पिणे बंद करा जे पैसे वाचतील त्याचे चणे शेंगदाणे घ्या. त्यांनी खिसे भरून ठेवा, मुले १०० दिवसात अंगात भरतील.

माझा मुलगा खात नाही. हा राष्ट्रीय आजार आहे बरोबर पण खरा आजार मुलांना खायला मिळत नाही असे आहे. घरोघरी उंदीर जाड पोरं बारीक. उंदीर दिवसभर खातात, पोर खात नाहीत. उंदीर कच्चे खातात हो पोराना शिजवून दिले तरी खात नाही, मारले तरी खात नाही पण खरं हे की मुलांना मिळत नाही. मुलांना खायला लागते. खिसे भरून ठेवा, अन्न जमिनीवर ठेवा, पाणी जमिनीवर ठेवा त्यांना मागायला लागू नये. मुले फुलपाखरासारखी आहेत. प्रत्येक वेळा नवीन फुलावर बसणार आणि एका फुलातून एकच कण मध घेणार त्यांना नवीन वस्तू पाहिजे. त्यांना लॉर्जिंग, बोर्डिंग नको घरात दोनदा जेवण देणारे. त्यांना कॅटिंग पाहिजे घरात. घरात रोज नवीन वस्तू झाल्या पाहिजेत. रोज नवीन

नाश्ता घरात झाला पाहिजे. असे झाले तर घरात मुले नक्कीच खायला लागतील. त्यांना विचारा तुम्हाला काय पाहिजे. तो नाश्ता करा, जेवण करा म्हणजे तुमची मुले खायला लागतील. आजपासून हा प्रयोग करा.

रोज नवीन नाश्ता सकाळ संध्याकाळ करा. त्यांच्या आवडीचा करा. त्याच्या आवडीची भाजी करा आणि त्याच्या आवडीची वस्तू करा. घरी चायनीज करा, फ्राईड राईस करा, वाटेल ते करा नक्की खातील आणि शंभर दिवसात ते जाड होतील. आणि हेच तुम्ही तुमच्या पेशंटकडे करून बघा.

**प्रश्न - मुलाच्या पॅटच्या झिप चेनमध्ये सुसूची (पेनिस) चामडी फसली तर काय कराल?**



एका मुलाला वाढदिवसाला नवीन पॅन्ट आणली आणि पॅन्टची चेन लावताना सुसूची चामडीच मध्ये अडकली आणि रंगाचा बेरंग झाला. अशा वेळेला काय करावं. सुसूच्या खालच्या भागातली बंद चेन कैचीने कापा. आता चेनचे कापलेले दोन टोक दोन हाताने

धरा ते सहज अलग होतात व बाळाची सुटका होते.

**उलटी -** उलटीच्या औषधाने कधीकधी उलटी थांबत नाही. कारण बहुतेक मुलांना सर्दी खोकल्यानी घशाला खवखव झाल्यामुळे उलटी येते. ही खवखव काही उलटीच्या औषधाने थांबत नाही. त्याला जर तुम्ही सर्दी खोकल्याचे चेस्टॉन सारखे औषध दिले तरच ते थांबते आणि खवखव थांबली तर उलटी थांबते. म्हणून उलटीच्या मुलाला आधी सर्दी खोकला आहे का विचारा. त्याला सर्दी खोकल्याचे औषध द्या तरच उलटी थांबेल. तरी जर उलटी असेल तरच त्याला रेगलान, पेरीनॅम हे औषध द्या.



गंभीर आजाराचा बाळ कसा ओळखावा? (आठवणीसाठी कळीचा शब्द - झोपरे)				
आठवणीसाठी कळीचा शब्द	बाळ	चांगला	आजारी	गंभीर आजार
र	१) रडतो कसा?	छान रडत नाही	नीट रडत नाही	क्षीण आवाज कर्कश
र	२) आई बाबांनी धरले उचलून घेतले. पाठीवर थोपटले तर रडण्यात बदल होतो ?	थोडे रडून रडणे थांबते. शांत होतो	मधून मधून रडतो.	सतत रडतो शांत होतच नाही
झो	३) झोपेतून उठणे व झोपी जाणे.	जागा असेल तर जागा राहतो. झोपेतून उठवले तर लगेच उठतो.	थोडा झोपतो. पुन्हा जागा होतो. किंवा लवकर उठत नाही.	झोपेतून जागा होत नाही अथवा झोपतच नाही.
र	४) रंग	गुलाबी	पांढरे हात, पायपांढरे निळसर	फट्ट किंवा निळे हातपाय किंवा निळसर जाळी त्वचेवर
प	५) शरीरातील पाणी डोळे, तोंड, त्वचेचा ओलावा	ओले डोळे तोंड व त्वचा	थोडे थोडे कोरडे डोळे - त्वचा ओलसर	त्वचा कोरडी, डोळे आत गेलेले, सुकलेले डोळे व तोंड
प्र	६) प्रतिसाद जवळ घेतले पापी घेतली स्पर्श केले बोलले लाड केले	हसतो - किंवा (२ महिन्याखाली) (२ महिन्याखाली) सावध, शांत बघतो	क्षीण हसतो क्षणभर बघतो	हसत नाही तणावग्रस्त सुस्त २ महिन्याखाली सावधपणे बघत नाही.





## मुलांचे गंभीर आजार – विशेषतः आरोग्यसेवकांसाठी अॅनॅफिलिक्सची ट्रिटमेंट

सर्वात मोठी समस्या अशी आहे की ते इंजेक्शन किंवा औषध दिल्यानंतर पेशंट चक्कर येऊन पडणे. आजारी रुग्ण उपाशी असतात. त्यांना त्या सुईने चक्कर येते. तेव्हा सुई लावण्याआधी तुम्ही प्रत्येक पेशंटला शिरा, चणे, कुरमुरे काहीतरी खायला द्या. त्याच्या रक्तातील साखर वाढल्यामुळे त्याला चक्कर येण्याचे प्रमाण कमी होते. सर्व शाळांमध्ये रोज एक मुलगा उन्हामध्ये ग्राऊंडवर पडतो कारण तो जेवलेला नसतो. नाश्ता केलेला नसतो. त्याला व्हॅसोव्हेगल अँटक म्हणतात. काही लोक अशा प्रवृत्तीची असतात. परंतु उपाशी पोटी हे जास्त येतात. तर तेव्हा तुमच्याकडे आलेल्या पेशंटला शिरा दिला, चणे दिले, कुरमुरे दिले तर तो तुमचा दोस्त होईल आणि त्याला चक्कर कधी येणार नाही. दोन प्रकारचे लोक पडतात एक म्हणजे व्हॅसोव्हेगल अँटक येऊन खाली पडल्यावर त्यांना घाम येतो व ते बरे होतात. दुसरे जे असतात ते औषधांच्या रिअॅक्शनने पडतात. मी सतः अॅनॅफिलेक्सचे पेशंट पाहिलेत. २० वर्षात अॅनॅफिलेक्सचे औषध अँडरीनॅलीन आहे आणि ते एकानाही दिले नाही. सर्वत्र हुशार अनुभवी पोस्ट ग्रॅज्युएट डॉक्टर, एम.डी., स्वतःचे हॉस्पिटल असलेले डॉक्टर ट्रिटमेंट देत होते. पण ज्यांना कोणालाही अँडरीनॅलीन आठवले नाही. तुमच्या दवाखान्यामध्ये देव आहे की नाही ते बघावं. देव असावा कारण की आधी लोक देवाला नमस्कार करतात मग तुम्हाला नमस्कार करतात आणि ते देवाच्या भरोश्यावर त्याच्याकडे येतात आणि देवासमोर अँडरीनॅलीन इंजेक्शन एक सिरीन्ज, एक स्पिरीटची बाटली आणि इंजेक्शन कापायची फाईल असं ठेवलेलं असावं हे तुमच्या व्हिजिट बॅगमध्ये नेहमी असावं कारण कोणाला कोणत्याही औषधाची रिअॅक्शन होऊ शकते आणि कुठेही येऊ शकते. तुम्हाला अॅनॅफिलिक्सची ए.बी.सी माहीत असेल आणि तुम्ही सराव केला असेल तरच तुम्ही हा पेशंट वाचवू शकतात. ट्रिटमेंटची ए,बी,सी आहे ए म्हणजे अँडरीनॅलीन त्याला पहिले अँडरीनॅलीन द्या आणि एअर वे म्हणजे घसा मोकळा हवा. त्याला हवा घेता येईल असा.

मान सरळ करा, घसा मोकळा करा. सक्शन करा.

ए म्हणजे एव्हील त्याला एव्हील इंजेक्शन द्या. बी म्हणजे ब्लड प्रेशर घ्यायला लागेल. बी म्हणजे ब्रेथ. त्याच्या श्वासाला त्रास होतो. प्राणवायु द्या मिनिटाला पाच ते पंधरा लीटर. सी म्हणजे सरक्युलेशन म्हणजे त्याची नाडी बघा. नाडी वाढली असेल तर त्याला मोठमोठ्या दोन सलाईन लावा आणि नॉर्मल सलाईन लावा. किंवा रिंगल लॅक्टेड लावा किंवा आयलोलाईट इ लावा पण लवकर लावा आणि बी.पी. बघा आणि सलाईन देऊन बी.पी. वाढले नाही तर ते वाढायचं डोपामीन औषध द्या. यानंतर स्टीरॉईड द्या. ह्याने रोगी वाचेल. दहा मिनिटात फरक पडला नाहीतर अँडरीनॅलीन इंजेक्शन परत द्या. आपण जे स्टीरॉईज (डेस्काना, बेटनेसॉल, एफकॉरलीन आदी) ते सहा तासांनी काम करते. अॅनॅफिलिक्सची ट्रिटमेंटचा सराव करा.

### नाकातील कानातील चणा दाणा काढणे

हा काढताना मुलं डोके, मान, खांदा हलवतात. त्यांनी त्रास होतो. त्याला सिरप पेडीक्लोरीन औषध द्या. एक किलोच्या बाळाला ०.३ मिली १० किलोच्या बाळाला ३ मिली द्या. नाकामध्ये पहिले ४ टक्के झालोकीन टाका ते टाकले तर आतलं दुखणार नाही आणि मुलगा सुखदपणे काढून देईल. त्याला हलणार नाही, असा आईबाबांच्या मांडीवर बसवा



यु पीन / पेपर क्लिप ने नाकातील चणा दाणा काढतांना. असा कानातीलही काढता येतो.



## मुले मस्त वाढवूया

आणि पोटाला पोराची पाठ लागेल असं त्याला बसवा. बाबांच्या दोन पायांमध्ये पोराचे पाय धरायचे उजव्या हाताने पोराचे दोन्ही हात व छाती धरायची व डाव्या हाताने डोके, कपाळ व कानाच्या वरचा भाग घट्ट धरावा त्यांनी तो हलणार नाही. नंतर तुम्ही स्वतःच्या डोक्याला डोक्याचा टॉर्च लावा. तुम्ही खालच्या पातळीला बसा आणि नाकामध्ये तुम्ही चमच्यासारखे अवजार घाला आणि नाकाचा जो मधला पडदा असतो त्याच्या बाजूने ते टाका आणि चण्याच्या मागे जा आणि ते खाली ढकला. तो वजनाने पण खाली येतो यामुळे पोर रडतात म्हणून नाकामध्ये जर फोरेन बॉडी गेली तर यु पिननेही काढता येते. कानामधील फॉरेन बॉडीसुद्धा अशीच यु पिनने काढता येते.

**इंजेक्शन देणे मुलांच्या दवाखान्यातील सर्वात मोठी इमर्जन्सी म्हणजे इंजेक्शन देणे हे आहे. मुले इंजेक्शन देऊच देत नाहीत. इंजेक्शन देताना चुका होतात. दर दहावा मराठी माणूस वाकडा चालतो. कारण लहानपणी डॉक्टरांनी कमरेत दिलेल्या सुईंनी त्याला पायाच्या शिरेला जखम झाल्याने त्याचा पाय वाकडा पडतो. इथेही आपापला पाय बघा, ज्याचा बूट बाहेरून घासला असेल, त्याला डॉक्टराने चुकीची सुई दिली आहे किंवा आपल्या मुलांचे बूट बघा. हे होऊ नये म्हणून काय करावं.**

**पाच वर्षांखालील मुलांना मांडीतच इंजेक्शन द्यावं, मांडीच्या मधोमध द्या. समोरच्या भागात द्या. तिथे चरबी आहे, मांस आहे. दोन बोटांनी मांडी धरा आणि खाली दाबा. जेव्हा बोट खाली दाबतात तेव्हा चरबी सपाट होते. आणि उभी सुई टोचा. अर्धी सुई टाकली तर ती स्नायुच्या**



**आईच्या मांडीवर सुई घेण्यासाठी सर्वोत्तम जागा**

मध्यामध्ये जाते. पूर्ण सुई टाकली तर ती आपल्या हाडाला टोचते व मुले खूप रडतात आणि कमी सुई टाकली तर ती चरबीमध्ये जाते म्हणून दोन बोटं लावा, दोन बोटांनी चामडी खाली दाबा. चरबी सपाट होईल व मांस धरा आणि उभी सुई टाका. प्रिलॉक्स नावाचे मलम लावा. व अर्ध्या तासाने इंजेक्शन द्या. म्हणजे दुखणारच नाही व (आपला दवाखाना पण भरलेला दिसेल.)

दुसरं उपाशी पोटी इंजेक्शन जास्त दुखते म्हणून पहिले त्याला शिरा खाऊ द्या, चणे खाऊ घाला. कुरमुरे खाऊ घाला. बसू द्या. (आईच्या मांडीवर बसून कमीत - कमी त्रास होतो.) आईच्या मांडीवर सुरक्षा असते. आईच्या मांडीवर इंजेक्शन द्यायला शिका. झोपलेल्या बाळाला दिले तर फारच छान.



**झोपलेल्या बाळाला इंजेक्शन दिल्यास बाळाला कमीत कमी त्रास होतो.**

शिरेत इंजेक्शन देणे सलाईन लावणे किंवा रक्ताचे सॅम्पल घेणे हे सगळ्यात मोठं कठीण काम आहे. त्याच्यावर आमचा संशोधन पेपर इंडियन पेडिआट्रिक्स प्रसिद्ध झाला आहे.

कुठली शीर वापरावी? हात पायाच्या सर्व शिरा बघा. मोठ्यात मोठी शीर निवडा हात लावून बघा. जी शीर जास्त असते ती मिळण्याची शक्यता जास्त असते. कधी कधी काही शिरा दिसतात. त्या हाताला लागत नाही कारण त्या रक्ताने भरलेल्या नसतात तर काही शिरा हाताला लागतात पण डोळ्याला दिसत नाही. थंडीत हात - पाय गार असतात तेव्हा शिरा दिसत नाही. त्यामुळे बाळाला गुंडाळून ठेवा, म्हणजे शीर लवकर सापडेल. या जागेवर आधी प्रिलॉक्स लावा म्हणजे दुखणार नाही.



### शिरेत सुई कशी लावावी ?

तुम्ही बाळाला खांद्यावर ठेवा, तो आईच्या जवळ असतो म्हणजे शांत राहतो. तरी पेडिक्लोरील द्या म्हणजे शांत होईल बाळ जेव्हा खाली हात टाकतो तेव्हा त्याच्या शिरा रक्ताने भरतात व ती नस मोठी दिसते व तिथे आवळपट्टी (टुर्निकेट) बांधा आणि सुई लावली की रक्त मिळते आणि आयव्ही कॅनुला लावायला असेल तर आयव्ही कॅनुला लावा. इंजेक्शन द्यायचे असेल तर ते द्या. बाळाला झोपवून जेव्हा आयव्ही कॅनुला लावतात तेव्हा तो झोपल्याबरोबर त्याच्या नसा सपाट होतात, व नस मिळत नाही हे करून बघा. तुम्हाला फार सुख लागेल. हे सगळ्यांना शिकवा.

एखादं बालं फार रडतंय, फार किरकिर करतंय. तुम्हाला त्याला झोपवायचं आहे तर झोपवायची जी औषध असतात त्यांनी कधी कधी जीव जातो. कधीकधी लाईटीक कॉक्टेल म्हणून देतात त्यांनी खूप लोक दगावतात. फोर्टद्वीननी दगावतात. तुम्ही पेडीक्लोरील द्या. पेडीक्लोरील वापरा. **पेडीक्लोरील हे जगातील सर्वात सुरक्षित झोपायचं औषध आहे. एखाद्या बाळाला जर पेडिक्लोरील दिले तर तो १५ मिनीटात झोपतो आणि अर्धा तास ते २ तास झोपतो आणि मग बरा होतो.**

### आकडीचं बाळ

#### आकडीचं बाळ जर आलं तर काय कराल ?

त्याच्या तोंडात चमचा द्यायच्या भानगडीत पडू नका. पहिले शांत रहा, कुठल्याही आणीबाणीमध्ये शांत रहा. हीच अडचण असते. त्याला तुम्ही फुलसेड नावाचं इंजेक्शन शिरेतून देऊ शकतात. फुलसेड १० किलोला १ सीसी देतात. बाळाला खांद्यावर टाका किंवा टेबलावर ठेवा. फुलसेड नसेल तर कामपोज द्या. शीर मिळत नसेल तर संडासाच्या वाटे द्या. १० किलोच्या मुलाला १ सीसी कामपोज देता येईल. किंवा अर्धे सीसी कामपोज देता येईल. लारपोझ नावाची गोळी असते. (१ मि.ग्रॅ ची गोळी असते) ती अर्धी गोळी जर तोंडात ठेवली तर त्यांची आकडी थांबते. आकडी बरी झाल्यावर तुम्ही त्याला तापाने जर आकडी आली असेल तर त्याला तापचं औषध द्या. त्याला सर्दी खोकला तापाचं जे औषध आहे ते द्या.

अँटीबायोटिक द्या. तो बाळ बरा होऊन जाईल. तापात येणारी आकडी- काही मुलांना ६ महिने ते ६ वर्षे वयात तापात आकडी येते. यापैकी बऱ्याच मुलांना ती परत कधीही येत नाही. फ्रिजियम नावाची गोळी मिळते, ही गोळी जर रोज अर्धी गोळी एकदा पाच दिवस दिली तर त्याला पुन्हा त्या तापात आकडी येणार नाही. बहुतेक मुलांना परत आकडी येत नाही.

#### कोणाला आकडी परत येते ?

१) ज्याच्याकडे अनुवंशिक आकडी येते त्यांना आकडी येते.

२) जन्मवेळी मेंदुला इजा झाली आहे.

३) मेंदुमध्ये काही दोष आहे. अशा मुलांना आकडी आली तर तुम्ही फ्रिजियम पाच दिवस देऊ शकता. बरे नसले की फ्रिजियम सुरू करा. बरं वाटल्यानंतर फ्रिजियम बंद करा.



**न रडवता मुलांचे रक्त तपासायचे आहे ? असे करा. मुलाला खांद्यावर ठेवा. त्याने शिरा मोठ्या होतात.. स्पिरीट लावा. ते वाळल्यावर सुई टोचा. मग दुखत नाही. रक्त बाटलीत घ्या.**

**आईच्या खांद्यावर मुले कधी रडतात. सिरीजपेक्षा सुक्ष्म सुयातून रक्त जास्त चांगले येते.**



## काका मला वाचवा



सर्व काही करूनही आजही या देशात दर मिनिटाला पाच मुले आजारांनी मरतात. ही माहिती प्रत्येकाला द्या. हे मृत्यू घटवा व मुलांना सशक्त शक्तिमान हनुमान करा.

### मुलांच्या आरोग्याची आजची स्थिती

स्वातंत्र्यानंतर सर्वांचेच आरोग्य सुधारले आहे. १९८० मध्ये जन्मलेल्या १००० मुलांपैकी पहिल्या वाढदिवसाआधी ११४ मुले मरायची. २००४ मध्ये ५४ च मुले मरतात पण आपल्याला हा आकडा ३० वर आणायचा आहे. त्यातही जन्मानंतर पहिल्या महिन्यात बाळाच्या मृत्यूदरात फारसा फरक नाही. हा फरक नवजात बालकांचा मृत्यूदर घटावा म्हणून विशेष प्रयत्न करायला हवेत.

पोटभर अन्न न मिळाल्याने उपासमार होते. मुले अशक्त, कमजोर होतात. अशी मुले आजारी पडली की मरतात. तुम्ही मला जन्मवेळचे वजन सांगा. मी तुम्हाला मुलाचे भविष्य सांगतो. बाळाचे जन्मवेळी ३.५, ४ किलो वजन हवे. जन्मवेळी कमी वजन असेल तर आयुष्य कमी.

मरणारी निम्मी मुले ही अन्न कमी पडून उपासमारीने अशक्त झालेली (यांना कुपोषित म्हणतात) व जन्मवेळी कमी वजन असलेली असतात. (आई-बाबा अन्न कमी पडून बारीक बुटके असले की मुले कमी वजनाची होणार. बारीक मुले व माणसे यांनी खिशात दररोज चणे-दाणे किंवा हे नसतील तर घरचे तांदूळ कच्चे वा भाजलेले) दिवसभर थोडे-

थोडे करून खाल्ले तर ते रोज अंगाने भरतील व ही समस्या कमी होईल. जादा माहिती बाल आहार विभागात बघा. एखाद्या घरी बाळ झाल्यावर बाळंतिणीकडे जाऊन ती व तिचे बाळ कसे आहे याची चौकशी केली व काही आजार अडचण असेल तर मदत केली, डॉक्टर, आरोग्य सेविकेला सांगितले तर खूप मृत्यू कमी होतात असा अनुभव आहे. जवळपास शेजारी बाळ झाले की त्यांच्याकडे बाळबाळंतिणीच्या तब्येतीची चौकशी करावी. बाळाच्या जन्माची बातमी मिळेल तेव्हा व नंतर पहिल्या आठवड्यात दोनदा व नंतर महिनाभर दर आठवड्याला हे जरूर करा. कारण दुसरा राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य अभ्यास हे दाखवतो की घरी बाळंत झालेल्या दर १०० बाळंतिणींपैकी ६ बाळबाळंतिणींनाच आरोग्य सेवेतील ताई भेट देऊ शकल्या. म्हणजे उरलेल्या ९४% लोकांकडे जायला हवे. भारतात नेहमी जुलाबाने सर्वाधिक मुले मरायची. मुले जुलाबाने मरत नाहीत, जुलाबात अंगातले पाणी जाते व बाळाला तहान लागते. तहान लागणार नाही एवढे पाणी ज्या बाळाला मिळते ते बाळ व रोगी मरत नाही. पाणी पिल्यावर ते पचायला त्यात थोडे मीठ-साखर हवे. एक लीटर पाण्यात टाकण्यासाठी मीठ साखरेचे एक पाकीट मिळते. त्याच्या वापराने मृत्यू कमी झालेत. १९८५ पूर्वी अंदाजे १०-१५ लाख मुले जुलाबाने दरवर्षी भारतात मरायचे. ते प्रमाण १९९६ मध्ये ६-७ लाखावर आले, निम्मे झाले.

पण आपण सोबतच्या दोन चौकटी अ, ब सर्वांना सांगितल्या तर जुलाब मृत्यू खूपच कमी होतील. तहान लागणार नाही असे पाणी जुलाब-उलटीच्या मुलांना दिले, जसे श्वास घेतात तसे घोटघोट पाणी पाजले तर ही जुलाब उलटीची जवळजवळ सर्व मुले वाचतील. मुलांच्या तोंडात पाणी ओतायची गरज नाही. ते तहानलेलेच असतात. पाण्याची वाटी बाळाच्या ओठाला लावली की बाळ तहानलेले असेल तर पाणी पिते. हा वीस वर्षांचा अनुभव आहे. उलटी होत असली तरी थोडे-थोडे पाणी देत रहावे.

आज ४४% मुलांनाच सर्व लसी लोक देतात. म्हणजे सर्व मुलांना सर्व लसी लगेच द्या. म्हणजे जे आजार लस दिल्याने





टळतात, लसींनी टाळू शकतील अशा आजारांनी आजही खूप मुले भारतात मरतात. सर्व लसी द्या व मगच मुले मोजा. लस दिल्याने सर्वात कमी पैशात सर्वाधिक मुले वाचतात म्हणून सरकार सहा आजार टाळणाऱ्या लसी आपल्या पैशाने सर्व मुलांना मोफत देते. त्या अशा आहेत.

१. बी.सी.जी.(क्षयरोग होऊ देत नाही.)

२. पोलिओ

३. त्रिगुणी

४. घटसर्प, डांग्या खोकला

५. धनुवात प्रतिबंधक

६. गोवर

एकेकाळी ९०% मुलांना या लसींचे सर्व डोस दिले जायचे पण आता लसीकरणाचे प्रमाण कमी होत आहे. आज ४४% मुलांनाच सर्व लसी लोक देतात. आज निम्म्याही मुलांना लोक सर्व लसी देत नाही.

दिल्ली व गोवा राज्य सरकार सर्व मुलांना टायफॉइड, हिपॅटायटीस बी व एम.एम.आर.(गालगुंड प्रतिबंधक) या लसीही आपल्या खर्चाने सर्व मुलांना मोफत देतात. हे आपल्याकडे करा असे आपणास मत मागणाऱ्यांना सांगा. मतदानाला सर्वांना घरोघरी जाऊन कार्यकर्ते पाठवतात. तसे आपण आपल्या परिसरातील सर्व मुलांना सरकारी केंद्रात पाठवून सर्व लसी लावून घ्या. सरकारी केंद्र नसेल तर खाजगी डॉक्टरकडून, परिचारिकेकडून लावून घ्या.

जागतिक आरोग्य संघटना, भारतातील मुलांच्या डॉक्टरांची संघटना इंडियन अँकेडमी ऑफ पेडिआट्रीक्स यांची शिफारस आहे की सरकारने टायफॉइड लस सर्व मुलांना मोफत द्यावी. बारामती व नालासोपारा नगरपालिकाही एवढ्यात देत आहेत. सर्व नगरपालिका, जिल्हापरिषद आदी सर्व संस्थात १०% पैसे महिला व बालकल्याण निधीसाठी असतात. त्यातून ही लस सर्वांनी मुलांना द्यावी. आपल्या गावात सर्वांना सांगून हे करून घ्या.

निमोनियाने आजही सर्वाधिक मुले मरतात. आपण सर्व श्वास घेतो पण आपण श्वास घेताना दिसत नाही. जो श्वास घेताना दिसतो त्याला निमोनिया झाला आहे असे समजावे. १. जो जलद श्वास घेतो २. जो श्वास घेताना दिसतो. ३.

ज्याच्या छातीत बरगड्यांच्या मध्ये वा छातीत, पोटात, गळ्यात श्वास घेताना खड्डा पडतो त्याला निमोनिया झाला आहे. त्याला लगेच डॉक्टरकडे, परिचारिकेकडे न्या तो मरू शकतो. ज्या मातांना जननेंद्रियाचे आजार असतात त्यांच्या मुलांच्या जिवाला धोका होऊ शकतो. म्हणून अशा मातांना डॉक्टरांना दाखवावे. भारतात दरवर्षी पाच वर्ष वयाखालील २४ लाख मुले मरतात. (जगभर १ कोटी त्यातील दर चौथा मुलगा भारतात मरतो) जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू भारतात होतात. दरवर्षी २.५ कोटी मुले भारतात जन्मतात. यापैकी १२ लाख पहिल्या महिन्यात मरतात व एकूण १७ लाख पहिल्या वर्षी मरतात.

**ताजी आकडेवारी - बालमृत्यूंची**

१. जन्मानंतर पहिल्या आठवड्यातील बालमृत्यू - दर हजार मुलात ३९
२. वयाच्या पहिल्या वर्षी होणारे बालमृत्यू - दर हजार मुलात ५८

**दरवर्षीचे बालमृत्यू व जन्म अंदाजे**

१. जन्मणारी मुले - २.६ कोटी
२. जन्मापासून ५ वर्षाखालील मुलांचे मृत्यू २२ लाख
३. १ वर्षाखालील मुलांचे मृत्यू - १५ लाख
४. जन्मापासून पहिल्या आठवड्यातील मृत्यू - १० लाख

**ताजी आकडेवारी मुलांच्या उपासमारीची, कुपोषणाची**

१. जन्मवेळीच कमी वजन असलेली मुले ३०% (म्हणजे दर तिसरा)
२. उपासमारीमुळे वजन कमी असलेले (बारीक) ४८% (एन.एफ.एच.एस. २)
३. तीव्र उपासमारीमुळे वजन व उंची दोन्ही कमी असलेले (खुरटलेले) ३८% (एन.एफ.एच.एस. ३)
४. एकूण उपासमारीमुळे कमजोर झालेली मुले ८६%
५. चांगली मुले (१०० - ८६ = १४%) (एन.एफ.एच.एस. ३ - राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य





## मुले मस्त वाढवूया

(अभ्यास)

यातील १. गरजेपेक्षा जास्त रोज खाल्ल्यामुळे व २. रोज व्यायाम, खेळ खेळत नसल्याने व शाळेत धावत पळत चालत वा सायकलने न जाता बस, कारने जात असल्यामुळे जाड झालेले पोटसुटे मुलेमुली काही टक्के आहेत. हे ही कुपोषित व अल्पायूषीच. यांचे व्यायाम खेळणे वाढवा. यांना शाळेत पायी, सायकलने पाठवा.

### थडा :

१. देशात दर १०० तील ८६% (म्हणजे जवळजवळ सर्व मुले) पुरेसे अन्न आपण देत नाही म्हणून कमजोर, अशक्त आहेत.

२. जन्मवेळी ३०% मुले खराब असतात तर ३ वर्षाची होईपर्यंत ८६% मुले खराब असतात. ही आपली सर्वांची मुले यात आहेत. आपण सर्वांनी मुलांना अन्न देणे पुन्हा शिकलेच पाहिजे ते येथे शिकवा व सर्वांना शिकवा.

(६ महिने ते ३ वर्ष आपण पातळ अन्न दिल्याने हे खराब होतात. त्यांना घट्ट अन्न द्या.)

### पाच वर्षाखालील बालमृत्यूदर

जन्मलेल्या दर १००० मुलांपैकी किती मुले पहिल्या वर्षी मरतात व किती मुले पहिल्या पाच वर्षात मरतात हा देशाचे आरोग्य मोजण्याचा मानदंड आहे. देशाची परिस्थिती चांगली असेल तर कमी मुले मरतात. देशाची परिस्थिती खराब असेल तर जादा मुले मरतात. आपल्याला आपले हे मानदंड सुधारायला देशाची परिस्थिती सुधारायला हवी. हा आपला देश आहे हे इंग्रज येऊन करणार नाही. हे आपल्यालाच करायला हवे व आपण शपथ घेऊन हे करू.

१९७० मध्ये जन्मलेल्या १००० मुलांपैकी २०२ मुले पहिल्या ५ वर्षात मरायची. २००२ मध्ये हे प्रमाण ९० झाले. पण आपल्याला ते ४१ करायचे आहे.

### पहिल्या वर्षातील बालमृत्यू :

भारतात अंदाजे १७ लाख मुले पहिल्या वाढदिवसाआधी मरतात. १९७० मध्ये दर हजार जन्मलेल्या बाळांपैकी १२९ मुले मरायची. तर २००० मध्ये ६८ व आता ४७ पण आपल्याला ३० पर्यंत हा मृत्यूदर कमी करायचा आहे.

बांगलादेश, श्रीलंका, चीन, थायलंड, इंडोनेशिया पेक्षा आपली परिस्थिती वाईट आहे. त्यांच्यापेक्षा जास्त बालमृत्यू आपल्याकडे दर मिनिटाला होतात. राज्या राज्यातही बालमृत्यूदरात फरक आहे. केरळमध्ये तो १४% तर ओरिसामध्ये ९६%. उत्तर भारतात म्हणजे राजस्थान, मध्यप्रदेश, छत्तीसगड, उत्तरप्रदेश, बिहार, आसाम, बंगालमध्ये हे खूप जास्त आहे.

राष्ट्रीय लोकसंख्या योजना, पहिल्या वाढदिवसाआधीचे मृत्यूचे प्रमाण ३० वर आणायची आहे. (आजचे प्रमाण ६४)

### ५ राज्यांतील बालमृत्यू

#### एक वर्षाखालील बालमृत्यू

दर हजारी एकूण	देशातील मृत्यूपैकी टक्केवारी
राष्ट्रीय ९५	६० १६ लाख १००%
उत्तर प्रदेश १२२	७६ ४.२ लाख २६%
बिहार १०५	६० १.५८ लाख १०%
मध्य प्रदेश १३८	८२ १.५६ लाख १०%
राजस्थान ११५	७५ १.३४ लाख ८.४ %
ओरिसा १०४	८३ ७२ हजार ४.५%
ही ५ राज्ये मिळून	९.४ ५९%

महाराष्ट्रातील मागासलेल्या तालुक्यांमध्ये व शहरातील झोपडपट्ट्यांमध्ये हीच परिस्थिती आहे.

### मुले का व केव्हा मरतात?

पहिल्यावर्षी मुले निमोनिआ, जुलाब, गोवर यांनी व जन्मवेळीच्या आजार व्याधींनी मुले सर्वाधिक मरतात. (आय.सी.एम.आर. २००३) गोवर होऊ नये म्हणून सरकार मोफत लस देते. ही निम्म्या मुलांना मिळत नाही. हे आपल्यासाठी लाजिरवाणे आहे. आपण युद्धपातळीवर आजूबाजूच्या सर्व मुलांना गोवर लस देऊन घेऊ या.

### वय पाच वर्षाखालील एकूण किती मुले मरतात.

१ दिवस	२०%
३ दिवस	२५%
७ दिवस	३७%
२८ दिवस	५०%
१ वर्ष	७५%



५ वर्ष १००%

दर हजार बालजन्मातील बालमृत्यूतील बदल पहिल्या आठवड्यातील मृत्यूदराच्या वर्षभराच्या बालमृत्यूतील वाटा

### वर्ष एक वर्षातील पहिल्या आठवड्यातील

#### मृत्यूदर

#### मृत्यूदर

१९७२ १३९ ७२ ५१%

२००४ ५८ ३९ ६७%

पहिल्या महिन्यात ११ लाख मुले मरतात.

जगात सर्वाधिक या गटातील जगातला दर तिसरा बालमृत्यू भारतात होतो. पहिल्या महिन्यातही सर्वाधिक मृत्यू पहिल्या आठवड्यात होतात. पहिल्या महिन्यातील ११ लाख बालमृत्यूंपैकी ७५% बालमृत्यू पहिल्या आठवड्यात होतात. यातील बॅक्टेरियांनी होणाऱ्या आजारांनी ५२%, जन्मवेळी गुदमरून २०%, अपुऱ्या दिवसाचे जन्मल्याने १५% व इतर कारणांनी १३% मरतात. जन्मवेळी धर्नुवात होऊन आजही अंदाजे ४८,००० मुले मरतात. आजच प्रत्येक मुलीने धर्नुवाताच्या लसी टोचून घ्याव्यात. लस घेणारी मुलगी आई होईल तेव्हा तिच्या बाळाला धर्नुवात होणार नाही.

जन्मानंतर पहिल्या आठवड्यात मरणारी ७५% मुले ही जन्मवेळी कमी वजन असलेली असतात. भारतात जन्मणारा दर तिसरा मुलगा असा कमी वजनाचा असतो. यातही जगात आपला पहिला नंबर आहे. (सर्व मुलामुलींचे खिसे २४ तास खाऊने, खाऊ नसेल तर तांदळाने भाजलेल्या वा कच्च्या भरून ठेवा, खा मग अंगात भरतील. त्यांना चांगली मुले होतील. जुलाब हे ५ वर्षांखालील मुलांच्या मरणाचे प्रमुख कारण आहे. ५८% बाळांना उपचार झाला पण २९% नाच मीठ, साखर, पाणीची पाकिटे मिळाली. (१००% ना मिळाले असते तर मृत्यू घटले असते.)

५ वर्षांखालील ३०% मुले निमोनिआने मेली. (सर्दी, खोकला, तापवाल्यांपासून बाळे दूर ठेवली तर हे आजारच कमी होतील. परिशिष्ट बघा) मुलांना जर फक्त आईचे दूध ६ महिने दिले तर बालमृत्यू घटतात. पण भारतात ४ महिन्यांपर्यंत फक्त २०% व ६ महिन्यांपर्यंत फक्त १३% मुलांना फक्त आईचे दूध देतात.

आईचे दूध कमी पडले की घरचे सर्व घन अन्न द्यायला हवे. पण राष्ट्रीय परिवार आरोग्य सर्वेक्षण तीन हे दाखवते की, फक्त ४६% मुलांना ९ महिन्याचे असताना घन आहार मिळतो व ५४% ना मिळत नाही. त्यांना पातळ अन्न देतात. पातळ अन्नात अन्न कमी व पाणी जास्त असते. त्याने उपासमार होऊन ती बारीक कमजोर होतात. अशी ३ वर्षांची ४६% मुले उपासमारीने अशक्त व ३८% जास्त अशक्त, खुरटलेली व बुटकी आढळली.

अशाप्रकारे जन्मवेळी ३०% मुले कमी वजनाची असतात. तर वाढदिवसाला ८४% मुले कमी वजनाची, बारीक, अशक्त असतात. (धडा : पातळ अन्न टाळा. घट्ट अन्न भरवा. ६ महिने ते १८ वर्षे शिरा तेलासह डाळ भात खिचडी इत्यादी द्या.) (चहा, दूध, पेज, पातळ वरण, फळांचा रस हे पातळ अन्न टाळा)

कमजोर मुले आजारात जेवत नाहीत. या कमजोर मुलांना प्रतिकार शक्ती कमी पडते. ते जुलाब, निमोनिआ अशा मोठ्या आजारात टिकत नाहीत. टिकले तर आजाराने अजून बारीक, अशक्त होतात. कमजोर मुले जास्त आजारी पडतात. आजाराने अजून कमजोर होतात. हे दृष्टचक्र चालूच राहते. मुले मरत राहतात. हे आपण थांबवू या. सर्व लसी देऊन आजार टाळू या. आजार व आरोग्याबद्दल सारखे शिकूया. सर्वांना शिकवूया व पातळ अन्न बंद करूया. मुलांचे खिसे २४ तास खाऊने, चणे दाण्याने, तांदळाने भरून ठेवूया.



### बालमृत्यूचे दृष्टचक्र उपाय

उपासमार १. खिसे भरून ठेवा. (चणे दाणे तांदूळ)

कमजोरी २. पातळ अन्न टाळा

एकमेकांना वाढवतात

३. सर्व लसी सर्व मुलांना लगेच द्या

४. आजार टाळा. आजारी लोकांनी मुलापासून दूर राहावे.



## मुले मस्त वाढवूया

आजार

मरण

बाळ वाचलं तर

कमजोरी

पहिल्या वर्षी बालमृत्यू हे निमोनिआ, जुलाब, गोवर, जन्मवेळी कमी दिवसांचे व कमी वजनाची असलेली कमजोर बालके व इतर आजार हेच आहेत.

पहिल्या आठवड्यातील मृत्यूचे प्रमाण हे पहिल्या वर्षाच्या मृत्यूतील ६६% आहे. लसीकरण व जुलाब लागले तर तहान लागणार नाही एवढे सारखे मीठ साखर पाणी देणे, निमोनिआला औषध देणे. याने मोठ्या मुलांचे मृत्यू घटले.

आता लग्नाआधीच सर्व मुलामुलींची, लग्नानंतर नववधूची व गर्भवतींची जास्त काळजी घेणे. सुरक्षित बाळंतपण करणे व बाळाला जपणे. हे नीट केले तरच पहिल्या आठवड्यातील मरण घटेल.

### मुली जास्त मरतात

जगभर मृत्यूचे प्रमाण मुलीपेक्षा मुलांमध्ये जास्त असते. भारतात ५ वर्षाखालील मुलांपेक्षा मुली जास्त मरतात. काही मारल्या जातात. काही जाणीवपूर्वक व काही हेळसांड करून. हे लोकशिक्षण करून आपण बदलू या.

### शहरांपेक्षा गावात मृत्यू जास्त:

शहरांपेक्षा गावात बालमृत्यूचे प्रमाण जास्त आहे. गावात लसीकरणही कमी होते. गावातून विस्थापित झालेले लोक शहरातील झोपडपट्ट्यात हलाखीचे जीवन जगतात. शहरातील झोपडपट्ट्यातील मुलांची अवस्था गावातील मुलांपेक्षा खराब आहे. आपण काय करू शकतो ?

१. ज्या घरी गर्भवती आहे तिची चौकशी करा. तिला रोज सहा वेळा पोटभर खायला सांगा. आहारात उपलब्ध असलेली ओंजळीभर फळे रोज खायला सांगा. सर्वात महत्वाचे म्हणजे तिला एकदा डॉक्टरकडे घेऊन जा. सरकारी दवाखान्यातून मोफत लोह + फोलिक ॲसिडच्या १०० गोळ्या मिळतात त्या घेऊन द्या. ती बाळंत झाल्यावर पहिल्या आठवड्यात २-३ वेळा व नंतर महिनाभर दर आठवड्यात एकदा तिच्या समाचाराला जा. काही मदत लागली तर करा.

२. लसीकरण : सर्व मुला मुलींनी धनुवाताच्या लसी घ्याव्या. लहानपणी त्रिगुणी लस घेतली असली तरी १ डोस व नसेल घेतली तर १-२ महिन्यांच्या अंतराने दोन डोस. म्हणजे काही जखम झाली तरी धनुवाताने ते मरणार नाहीत. प्रत्येक बाळाला सरकार मोफत देते त्या सर्व लसी देऊन घ्याव्या. त्या आहेत बी.सी.जी., पोलिओ, त्रिगुणी, गोवर याप्रमाणे एम.एम.आर. हिपॅटायटीस बी व टायफॉइड या लसीही मिळाव्या अशी विनंती आपण निवडणुकीच्या वेळी जो आपल्याला मत देतो त्याला आजच करा. आपल्या आजूबाजूच्या सर्व मुलांना सर्व लसी आजच लावून घ्या.

### नवजात बालमृत्यू कमी करू या.

#### आपण हे करावे.

१. प्रशिक्षित दाईला, सुईणीला बाळंतपणाला बोलवावे.
२. लसीकरण : सर्व लसी घ्याव्या.
३. आहाराबद्दल बाळंतिणीला व तिच्या सासू- आईला मार्गदर्शन करावे.
४. बाळाला ६ महिने फक्त आईचेच दूध देणे.
५. आईचे दूध कमी पडले की तेल, तुपासह घरचे अन्न चाटवणे, भरवणे. (शिरा, डाळभात, तेल-तूप) आईचे दुधात कालवून चाटवावे.
६. बाळाचे उंची, वजन, मेंदूची वाढ यांची दरमहा मोजमाप करावी व नोंद करून आलेख काढावे. वाढ नसेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
७. 'अ' जीवनसत्व सरकारी दवाखान्यात मोफत मिळते. प्रत्येक मुलाला द्यावे.
८. लोहाचे औषध बाळाला व आईला देणे.
९. आजारी बाळ डॉक्टर किंवा परिचारिकेला दाखवणे.
१०. जुलाब झाले तर तहान लागणार नाही एवढे जादा सारखे पाणी देणे. ओ.आर.एस. देणे. डॉक्टर परिचारिकेला बाळ दाखवणे.
११. बाळ धापायला लागला, श्वास घेताना दिसायला लागला म्हणजे त्याला निमोनिआ झाला हे समजून डॉक्टर परिचारिकांना दाखवावे. बरे होईपर्यंत नीट औषध देणे. बाळ खराब वाटला तर डॉक्टरांकडे बाळ नेणे. आपल्या गावातील



सरकारी दवाखान्यात अँटीबायोटीक्स औषधे, प्राणवायू शिरेतून घायला सलाईन नेहमी उपलब्ध हवे. ते आहे याची वारंवार खात्री करा. ते नसेल तर गावातील मोठ्या मंडळींना सांगा. मुख्यमंत्र्यांना पत्र लिहा. आपण त्यांना यासाठीच मुख्यमंत्री केले आहे.

गावात बाळबाळंतीण अडली तर गावातील सर्व वाहने बाळबाळंतीणीला मोठ्या दवाखान्यात हलवायला मिळतील अशी सोय करून ठेवा. लक्षात घ्या की, बाळकृष्णाला जन्मवेळीच मरणाचा धोका होता. त्याला वासुदेव बाबांना



अध्यारात्री पाऊस वादळातून गोकुळात हलवला. म्हणूनच तो वाचला. तसे डॉक्टरांनी बाळबाळंतीणीला मोठ्या दवाखान्यात हलवा म्हटले तर लगेच हलवले पाहिजे. त्याआधी मोठ्या रुग्णालयात फोन करून त्यांना तयार

राहायला सांगावे.

(रुग्णालयांना अभय द्या. एखादा रोगी मेला तर नातेवाईक रुग्णालयाची मोडतोड करतात. नर्स, डॉक्टरांना मारतात. हे टाळा. डॉक्टर मंडळी रोगी थोडाही गंभीर असेल तर त्याला दुसरीकडे हलवताना रस्त्यातच खूप लोक मरतात. हे टाळायला आपण रुग्णालयांना व डॉक्टर सिस्टरांना अभय द्यायला हवे. रुग्णालये व डॉक्टर सिस्टरांवरील हल्ल्याने अंती समाजालाच तोटा होतो, हे सर्वांना सांगा.) राजा अलेक्झांडर आजारी होता. मरायला टेकला. तो मेला तर आपल्याला मारतील म्हणून कोणी उपाय करत नव्हता. अलेक्झांडरने लेखी अभय दिले. त्याने लिहून दिले की तुम्ही शांतपणे इलाज करा. मी मेलो तर तुम्हाला कोणी दोष देणार नाही. मग डॉक्टरांनी इलाज केले व तो बराही झाला. (हेच आपल्याकडे सर्वत्र व्हावे.)

## कुपोषण :

आहारात रोज अन्न कमी पडून होणाऱ्या उपासमारीला कुपोषण म्हणतात. अन्न कमी पडले त्याला आपण उपासमार म्हणतो. त्यांनी मुले खराब होतात. सर्व बारीक मुले व मोठी माणसे यांनी खिशात दाणे, चणे, तांदूळ (भाजलेले वा कच्चे) असे दिवसभर खात राहिले तर उपासमार कमी होईल.

अन्न हेच उपासमारीचे, कुपोषणाचे औषध आहे. घरच्या खाऊने भरलेला खिसा ही उपासमारीची कुपोषणाची लस आहे व औषध आहे. खूप मुले होणे गरिबी व आजार व आरोग्याबद्दल काही माहिती नसणे हेच आजच्या सर्व मरणांचे प्रमुख कारण आहे. ही माहिती सर्वांना देऊन आपण मरण कमी करू या.

भारतभर अंगणवाड्यात मुलांना, बाळतिणींना व गर्भवतींना अन्न दिले जाते. पण जेथे अंगणवाड्या आहेत तेथेही सर्वात गरीब लोक जातच नाहीत. त्यांना आपण अंगणवाडीत पाठवू या.

आपण ज्यांना लिहिता वाचता येत नाही त्यांना लिहायला वाचायला शिकवले की बालमृत्यू कमी होतील. हे आपण करूया. प्रत्येकाची मजुरी वाढली तरी बालमृत्यू व मोठ्यांचेही मृत्यू कमी होतील. हे आपण सर्वांना सांगून करून घेवू या.

सध्या आहार पोषणाचे कार्यक्रम, आरोग्य खाते व बाल व शिक्षणखाते अलग-अलग चालवतात. त्यात सुसूत्रता यावी हे आपण प्रधानमंत्र्यांना पत्र टाकून कळवू या. मराठीत पत्र लिहा वा हिंदीत पत्र लिहा. त्यांच्याकडे पत्र वाचणारे सर्व भाषातले लोक आहेत. (पत्ता:- प्रधानमंत्री कार्यालय, नवी दिल्ली. पिन. ११०००१)

आज अजूनही मिनिटाला पाच मुले मरतात. म्हणून अजून खूप काम बाकी आहे. तेव्हा प्रत्येक वाचकाने आरोग्य सैनिक व्हावे. ही माहिती जाणावी व सर्वांना सांगावी.

आपण ११५ कोटी भारतीय आपली पाच मुले दर मिनिटाला मरतात. बाकीची खराब होतात. आपण काही करत नाही. मुले आपली. काही हजार सरकारी नोकर त्यांना कसे वाचवणार ?

विनोबाजी म्हणायचे, असर म्हणजे परिणाम. असर करणारे



## मुले मस्त वाढवूया

म्हणजे परिणामकारक स्व.विनोबाजी दोन अर्थाने म्हणायचे की, काम असरकारी हवे. म्हणजे परिणामकारक हवे व ते आपणच केले पाहिजे. तर चला आपण ही सर्व माहिती ११५ कोटी भारतीयांना देऊन बालमृत्यू कमी करू या व मुलांना छान जगण्याची, छान वाढायची संधी देऊ या.

धर्नुवाताची लस हिला टिटॅनस टॉक्साइड असेही नाव आहे. ही लहानपणी वयाच्या पहिल्यावर्षी तीन वेळा, दुसऱ्या व पाचव्या वर्षी एकदा व नंतर दहा वर्षांनी एकदा सर्वांनी घ्यावी. यातली आपली जी राहिली असेल तर आपल्या डॉक्टरांकडून घ्यावी. म्हणजे काही लागले की धर्नुवाताची लस घ्यावी लागणार नाही. परिसरातील सर्व मुलामुलींनी जाऊन घ्यावी. सरकारी दवाखान्यातही मोफत मिळते. जर एकदाही आधी घेतली नसेल तर तीन वेळा लस घ्यावी. दोन लसींमध्ये किमान एक महिन्याचे अंतर असावे. सर्व गर्भवतींना ही माहिती जरूर द्यावी.

### प्रत्येक भारतीयाची शपथ

भारत माझा देश आहे.

सर्व भारतीय माझे भाऊ-बहीण आहेत.

सर्व मुले माझीच मुले आहेत.

भारतात दर मिनिटाला ५ म्हणजे रोज २०,००० मुले आजारांनी व पोटभर अन्न न मिळून झालेल्या उपासमारीने मरतात. ही माहिती सर्वांना देऊन हे मुलांचे मरण मी कमी करेन.

आपली मुलेच आपले व देशाचे भविष्य आहे. १९४७ पेक्षा आज स्वातंत्र्याच्या ६१ वर्षांनंतर आपल्या सर्वांचे व मुलांचे आरोग्य पुष्कळ सुधारले आहे. पण अजून खूप काम बाकी आहे. सर्व करूनही आजही रोज २०,००० हजार मुले मरतात. दर मिनिटाला पाच मुले मरतात. जुलाब, निमोनिया, मलेरिआ, गोवर, टायफॉइड, इत्यादी आजारांनी मरतात. पोटभर अन्न रोज मिळत नाही व उपाशी आहेत म्हणून मरतात. रक्त कमी आहे म्हणून मरतात.

एकदा गणपतीच्या मूर्तीने दूध पिले, सगळ्यांना लगेच कळले, टी.व्ही रेडिओने सांगितले. विमान पडले की सगळ्यांना कळते. चला सगळ्यांना सांगूया की, अरे दर

मिनिटाला पाच मुले मरतात. चला त्यांना वाचवू या. यासाठी ही माहिती गप्पा, भाषणे, एस.एम.एस, ई-मेल यांनी टी.व्ही., रेडिओ, पेपरच्या मदतीने १५ भाषांतून सर्वांना देऊ या. ही माहिती देऊन नवीन आरोग्यक्रांती करूया. लगेचच. कारण एक मिनीट उशीर केला की अजून पाच मुले मरणार. या लेखात मुलांची आजची आरोग्याची स्थिती दिली आहे. कंसामध्ये उपाय दिले आहेत.(जाड अक्षरात) ही माहिती व उपाय प्रत्येकाला शिकवा. कारण प्रत्येकाच्या मदतीनेच हे मृत्यू घटतील. कारण प्रत्येकजण मुलगा, मुलगी आहे किंवा प्रत्येकाच्या घरी मुलगा आहे.

### विद्यार्थी-विद्यार्थिनींना व मुलामुलींना विशेष विनंती

आजार व उपासमार नावाचे दोन यमदूत आपली ५ मुले दर मिनिटाला मरतात. चला प्रत्येकाला मुले कशी वाचवायची हे शिकवू या. तुम्हीच या लढाईचे नवीन सैनिक.

याला पैसे नको. शत्रूशी लढताना जीव जातो. अशी तुम्हाला काही भीती नाही. भगतसिंग फाशीवर गेले. सावरकर ५० वर्षांसाठी काळ्या पाण्याच्या शिक्षेला अंदमान जेलमध्ये गेले. तुम्हाला असा काही त्रास नाही. सर्वांना शिकवताना तुम्ही स्वतः शिकणार. दीर्घायुषी होणार. स्मार्ट, शक्तिमान, उंच सशक्त होणार. तेव्हा शपथ घ्या की आम्ही देशाचे आरोग्यसैनिक. आम्ही ही माहिती सर्वांना देऊन देशातील मुलांचे मरण कमी करणार व ही शपथ सर्व मुला-मुलींना देणार.

### सावध व्हा

भारतात दर मिनिटाला पाच मुले आजारांनी मरतात. जुलाब, निमोनिया, गोवर, मलेरिया, टायफॉइड इत्यादींनी.

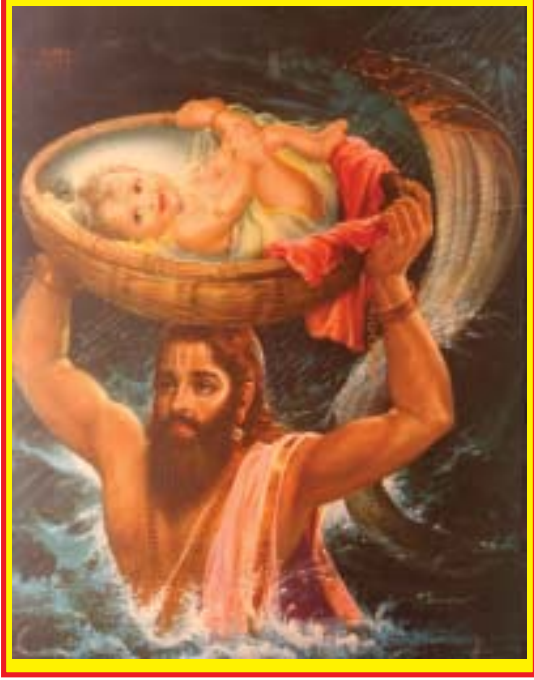
आजारच यमदूत आहेत. आजार टाळायला सर्व मुलांना सर्व लसी लगेच द्या. घराबाहेर खाऊ नका. डास टाळा. आजार झालाच तर लगेच उपचार करा. एकवेळ मुलाचे ऐकू नका पण डॉक्टरांचे ऐका. मरण टाळा.

**साभार :** डॉक्टर हरीष कुमार यांच्या द चाईल्ड इन इंडिया या लेखाचे स्वैर रूपांतर. हा लेख अँकडेमी टुडे जाने.-एप्रिल २००८ मध्ये आला. रूपांतरकार डॉ. हेमंत जोशी





## नवजात बालकांचा अती दक्षता विभाग



शंका समाधान

प्रिम्च्युअर बेबी युनिट व निकू (Neonatal Intensive Care Unit) बदल सर्वांच्या मनात ज्या शंका येतात त्यांची उत्तरे येथे दिलेली आहेत.

(NICU) म्हणजे काय? (Neonatal Intensive Care Unit) जिवाला धोका असलेल्या बाल रुग्णालयाचे अतिदक्षता विभाग आहे. येथे जिवाला धोका असलेल्या नवजात बालकांना ( मुलांना ) ठेवतात. प्रिम्च्युअर म्हणजे कमी वजनाचे किंवा कमी दिवसांचे जन्माला आलेले बाळ.

प्र. असे दोष काय असतात?

उत्तर- जन्मवेळी काही बालके गुदमरतात, कोणाला आकडी येते, कोणाचे वजन खूप जास्त असते, कोणाच्या आईला मधुमेह असतो. कोणाच्या आईला ब्लडप्रेसर असतो. आईच्या आजाराचा परिणाम बाळावर होतो. कोणाच्या आईला कावीळ असते, कोणाच्या आईला जुलाब लागलेला असतो. अशी मुले असतात त्यांची डोळ्यांत तेल घालून काळजी घ्यावी लागते. कारण ह्या मुलांच्या जिवाला धोका असतो

आणि असे केल्याने खूप मुले वाचतात. अशा जागेला कमजोर मुलांचे अतिदक्षता बालरुग्णालय म्हणजे प्रिम्च्युअर बेबी युनिट व (Neonatal Intensive Care Unit ) जिवाला धोका असलेल्या नवजात मुलांचे रुग्णालय असे म्हणतात.

प्र. याची भारतामध्ये किती गरज आहे?

उत्तर- भारतातील ३०% मुलेही जन्मवेळी कमजोर असतात. कोणी सातव्या/ आठव्या महिन्यात जन्मलेली असतात. तर बऱ्याच मुलांचे वजन २.५ किलोपेक्षा कमी असते. ज्याचे वजन जन्मवेळी कमी असते त्याच्या जिवाला धोका जास्त असतो. तर अशा मुलांना अशा युनिटमध्ये ठेवायला पाहिजे.

प्र. ह्या मुलांना तेथे हलवायला पाहिजे?

उत्तर- जिवाला धोका असलेल्या बाळाला जन्मल्या बरोबर तातडीने /लगेच हलवायला पाहिजे. शक्यतो ६ तासांच्या आत. उशीर झाला तर बाळाला त्रास होतो.

प्र. उशीर झाला तर काय त्रास होतो?

उत्तर- अपुऱ्या दिवसाचे कमजोर बाळ गार पडते. त्याने तो दगावुसुद्धा शकतो. त्याच्या रक्तातील साखर कमी होते. त्याने दगावू शकतो. आणि बाहेरचे संसर्गजन्य आजार त्याला लागू शकतात. हे सर्व होण्याच्या आत आई बाळंत झाल्यावर तातडीने ज्याला कोणाला हलवायची गरज असेल त्याला अशा युनिटमध्ये हलवायला पाहिजे. जसे की कृष्णाला हलवले होते. अशी युनिट कमी आहेत. जेथे युनिट कमी आहेत तेथे उशिरा हलवण्यात येते. हे भारतातील बाल मृत्यूचे जास्त कारण आहे.

प्र. उशीर का होतो?

उत्तर- बाळ हलवायला उशीर होतो कारण-

१. बाळाला हलवायला लागेलसे आधी माहीत नसते. बाळंत होणार असे माहीत असते. पण त्यात अडचण येवू शकते याची माहिती नसते व तयारी नसते. पुष्कळदा वडिलधारी मंडळी नसतात. म्हणजे वडील किंवा सासरे हजर नसतात. मग माहेरच्या मंडळींना वाटते की सासुरची मंडळी



## मुले मस्त वाढवूया

काय म्हणतील? यात अमूल्य वेळ जातो व नंतर बाळ जाते.

२. खूप लांब केंद्र असते. म्हणजे १०० / २०० कि.मी. लांब असते. म्हणून प्रत्येक तालुका पातळीवर ग्रामीण रुग्णालये आहेत तेथे ही सोय व्हायला पाहिजे. कारण ७०% बाळंतपणे ही ग्रामीण भागात होतात.

३. पैशाच्या दृष्टीने ही केंद्रे खूप महाग पडतात. पण जास्त केंद्रे झाली आणि शासकीय मदतीने झाली किंवा धर्मार्थ संस्थेने ही युनिट काढली तर खर्च कमी आणि जादा युनिट निघाली तर साधनसामुग्रीचा दर पण कमी होईल. महत्वाचा मुद्दा असा की बाळंतपणाला बाळाचे बाबा आणि सासरे नेहमी हजर पाहिजेत. निर्णय घेणारी सक्षम व्यक्ती हजर पाहिजे. कारण बाळंतपणात आईला धोका होऊ शकतो. भारतात रोज हजार स्त्रिया बाळंतपणात मरतात. कारण त्यांना वेळेवर रक्त लागते किंवा जी मदत लागते ती वेळेवर मिळत नाही. मग ही धावपळ कोण करणार? मुलाचे बाबा बाळंत होत नाहीत. पाजत नाहीत. तर किमान हजर तरी राहिले पाहिजे.

लग्नानंतर बाळ होते. म्हणजे लग्नानंतर कधी कधी गर्भपात (Abortion) होते. कधी रक्तस्राव होतो, कधी सिझेरियन करावे लागते. कधी बाळाला धोका असतो आणि या सर्वांला खूप पैसा लागतो. ह्यासाठी जेव्हा लग्न होते तेव्हा लग्नान्त उधळपट्टी न करता मुलीच्या नावे २५ / ५० हजार रुपये ठेवायला पाहिजेत. आणि मगच लग्न करायला पाहिजे. हे जो मुलगा करू शकेल त्यानेच लग्न करायला पाहिजे.

प्रत्येक अॅम्बुलन्समध्ये ट्रान्सपोर्ट इन्क्युबेटर आणि प्राणवायू हवाच हवा.



बाळ हलवतांना गार पडून दगावतात. भारतातील निम्मी लोकसंख्या मुलांची आहे. सर्व मुले ग्रामीण भागात जन्मला येतात. ७० % बाळंतपणे ग्रामीण भागात होतात त्यामुळे



## टाकीतून हिरव्या नळीतून प्राणवायू दिला जातो.

सगळ्या अॅम्बुलेन्सेस मध्ये हिटर पाहिजे. म्हणून मुले गार पडत नाहीत. किंवा एक इन्क्युबेटर अथवा वॉर्मर ब्लॅकेट पाहिजे. अॅम्बुलेन्सच्या मोटारीला जोडून इलेक्ट्रिक ब्लॅकेट पाहिजे. मोटरच्या बॅटरीवर चालेल आणि त्या ब्लॅकेटमध्ये बाळ ठेवता येईल. किंवा इन्क्युबेटर आणि प्राणवायू हवाच हवा. भारतातील सर्व अॅम्बुलन्समध्ये प्राणवायू नसतो. आणि सलाईन लावायची सोय पण नसते. हे बदलायला पाहिजे. बाळ हलवतांना गार पडू नये म्हणून मुंबईच्या कामा रुग्णालयातील आंतराष्ट्रीय ख्यातीचे बालआरोग्य तज्ज्ञ डॉ. एस.आर.डागा यांनी थर्माकॉलच्या पेट्या वापरल्या. त्या सर्व भारतभर वापरल्या जाव्यात. आपल्या आईस्क्रीम विकायच्या १३ ते १५ लिटरचा डब्बा वापरतात. तो १५० ते २०० रुपयांना मिळतो. त्यात बाळाला श्वास मिळावा म्हणून आपला अंगठा जाईल या साईजची दोन भोकं तळाची व दोन भोकं वरच्या भागात अशी चारही बाजूला करतात. यातून बाळाला प्राणवायू मिळतो. ह्या अशा डब्यामध्ये बाळ ठेवून दिले की बाळ गार पडत नाही. आणि सोबत गरम पाण्याची पिशवी ठेवता येते. गरम पाण्याच्या पिशवीने बाळ भाजू नये म्हणून वर ट्रे ठेवतात किंवा मुलांच्या परीक्षेचा कार्डबोर्ड ठेवायला पाहिजे. त्यावर बाळ ठेवायला पाहिजे. ही पद्धत गेली १६ वर्षे आम्ही वापरतो. आणि नुसत्या ग्रामीण भागातच मुले दगावतात असे नाही तर मुंबईच्या एका



पंचतारांकित हॉस्पिटलमधून दुसऱ्या पंचतारांकित रुग्णालयामध्ये नेतांना माझ्या परदेशी कंपनीत काम करणाऱ्या इंजिनिअर मित्राचे बाळ दगावले गार पडून. ते प्रिमेंच्युअर



बाळ होतं. हे मुंबईमध्ये सुद्धा सर्व वापरायला हवे. आणि मोठ्या हॉस्पिटलमध्ये तर मुलांचा भाग एका बाजूला आणि एक्सरे विभाग किंवा तपासणी

विभाग एका बाजूला असतात. नुसत्या एक्सरे विभागात बाळ नेऊन आणायचे, तेवढ्यामध्ये पण बाळ गार पडतं. मोठ्या हॉस्पिटलमध्ये अशा एका भागातून दुसऱ्या भागात बाळ पाठवायचे असेल तर असा उबपेटीचा उपयोग केला पाहिजे. थर्मिकॉलचा डबा त्याला वापरायला पाहिजे.

**प्र. कोणत्या मुलांना (P.B.U) मध्ये ठेवावे लागते?**

उत्तर - नवजात कक्षात भरती करण्याची गरज असणारे रुग्ण खालीलप्रमाणे आहेत.

१. कमी दिवसाचे बाळ ३५ आठवडे (Preterm)
  २. कमी वजनाचे बाळ २०००ग्रॅम (Low Birth Weight)
  ३. श्वसनास अडथळा (Resp. Distress)
  ४. तीव्र श्वासावरोध (Birth Asphyxia)
  ५. अति रक्तस्त्राव
  ६. प्रसूती होतांना मार लागणे (Birth Trauma)
  ७. मधुमेह असणाऱ्या आईचे बाळ.
  ८. गर्भावस्थेतील वयापेक्षा लहान बाळ (SGA)
  ९. गर्भावस्थेतील वयापेक्षा मोठे बाळ. (LGA)
  १०. तीव्र संक्रमण (Frank Sepsis)
  १२. मोठ्या जन्मजात विकृती (Major Malformation)
  १३. आई व बाळाचे रक्तगट वेगळे असल्यास (Rh. Isoimmunization)
- खालील लक्षणे असणारे बाळ

१. फोटोथेरेपी चालू असतांनाही काविळात वाढ दाखवणारे बाळ.

२. निळेपणा (Cynosis)
३. अस्वस्थता (Irritability)
४. सुस्तपणा (Lethargy)
५. उलटी (Vomiting)
६. विकृत रडणे (Abnormal Cry)
७. थंड पडणे (Hypothermia)



८. ताप (Fever)

९. पोट फुगणे (Abdominal distension)

१०. झटके (Convulsions)

११. विशेष दक्षताकक्षाच्या परिचारीकांना बरे न दिसणारे बाळ

१२. सामाजिक कारण - आजारी आई, आई नसलेलं बाळ.

१३. दुसऱ्या दवाखान्यातून पाठवलेलं बाळ.

प्र. या प्रिमेंच्युअर बेबी युनिटमध्ये काय असते?

उत्तर - बाळाला उब मिळावी म्हणून एक विजेवर चालणारे वॉर्मर असते. त्याला रेडिअन्ट वॉर्मर म्हणतात. त्याच्यामध्ये बाळाच्या डोक्यावर एक विजेवर चालणारा हिटर लावलेला असतो. आणि त्याची उष्णता सूर्याची उष्णता जशी आपल्याला मिळतो तशी बाळाला मिळते. बाळ गार पडत नाही. कधी कधी ह्या मुलांना काचेच्या पेटीत ठेवतात. या पेटीच्या इनक्यूबेटर उर्फ उबपेटी म्हणतात. ही मुले लवकर आजारी पडून दगावतात. यांना लवकर जंतूसंसर्ग होतो. त्यांना



## मुले मस्त वाढवूया

हे होऊ नये म्हणून सर्वांच्या वर्दळीपासून दूर ठेवतात. डॉक्टर मंडळी सुद्धा स्वतः हात धुवून आणि वाफेने शुद्ध केलेले कपडे घालूनच त्या खोलीमध्ये प्रवेश करतात. आणि ह्यांना कमीत कमी हाताळतात. आणि त्यांना जी जी आवश्यक आहे ती सेवा देतात. त्यांना जगण्यासाठी जी आवश्यक आहे ती सेवा पुरवतात. प्राणवायू लागला तर प्राणवायू पुरवतात. त्यांची हृदयगती कमी असेल तर हृदयगती वाढवायचे औषध देतात. श्वास कमी होत असेल तर श्वास वाढवायचे औषध देतात. कावीळ झाली असेल तर कावीळ उतरवतात. जे दूध पिऊ शकत नसतील त्यांना शिरेद्वारे सर्व अन्नघटक पुरवतात. त्यांना नाकातून पोटात नळी टाकतात. पहिले पाणी मग आईचे दूध पुरवतात. आणि त्यांनी मुले वाढली, अंगाने भरली, दणकट झाली की आईजवळ देतात. चांगल्या बाळाचे रोज वजन वाढते. व जन्मवजनापेक्षा जास्त वजन झाले की बाळाला घरी पाठवतात. या कामाला काही दिवस २-४ आठवडे वेळ लागू शकतो.

त्याला जर जंतूसंसर्ग झाला तर त्याचे औषध करतात. त्याचे रक्तातील कॅल्शियम कमी होऊन जर आकडी येत असेल तर त्यांना कॅल्शियम देतात. खूपदा कावीळ वाढते. कावीळ वाढली तर जिवाला धोका होऊ शकतो. म्हणून कावीळ उतरण्यासाठी त्यांना ट्यूबलाईटच्या उजेडाने सुद्धा कावीळ कमी होते तशी लाईट देतात. ( सूर्याच्या उष्णतेने जसा कपड्यांचा रंग उडतो या सिद्धांतानुसार बाळाला लाईट देतात.) आणि तरीही जास्त कावीळ असेल तर जिवाला धोका होऊ शकतो. म्हणून अशा वेळी कावीळ रक्तात असते. म्हणून रक्त तपासतात. पहिले खराब झालेले रक्त काढून त्या जागी त्यांना दुसरे रक्त भरून त्यांचा जीव वाचवतात. आणि बाळ चांगले झाले की त्यांना घरी पाठवतात.

हे लिहायला आणि वाचायला खूपच सोपे आहे. पण प्रत्यक्षात करायला खूपच कठीण आहे. यासाठी एका मुलामागे एक सिस्टर अशा बाळाची काळजी घेतात. सर्वत्र एका वॉर्डाला २० - २५ पेशंट असतात. तर या वॉर्डाला ३. बाळासाठी एक सिस्टर डोळ्यांत तेल घालून दिवसरात्र न झोपता त्यांची सेवा करते. सिस्टर व मावश्या त्यांच्या बाळाला जीव लावतात. आपला जीव त्यांच्यात टाकतात मग ही मुले वाचतात.

प्र. या युनिटमध्ये सर्वाधिक काम कोण करतात?

उत्तर - सर्वाधिक काम ह्या स्वच्छता सांभाळणाऱ्या

मावश्या व सिस्टर लोकच करतात.

प्र. येथे अजून काय काय उपकरणे वापरतात?

उत्तर - येथे पल्स ऑक्सोमिटर (Pulse



Oximeter) नावाचे एक उपकरण असते. ह्यावर नाडीची गती सतत दिसते व शरीरातील प्राणवायूचे प्रमाण. मुलाला प्राणवायू किती प्रमाणात मिळतो हे कळते. जर प्राणवायू कमी झाला तर हे उपकरण शिड्डी वाजवते किंवा नाडी कमी झाली तरी हे उपकरण शिड्डी वाजवते.

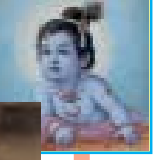
२. काही उपकरणे असतात ती श्वास मोजतात व त्यावर लक्ष ठेवतात. श्वास कमी जास्त झाला तर शिड्डी वाजवतात. डॉक्टर किंवा सिस्टरसंचे लक्ष आपल्याकडे वेधून घेतात. मग योग्य उपाय केले जातात.

३. एक तपमान सेंसर असतो. तपमान मोजायचे उपकरण असते. जे बाळाचे तपमान कमी झाले की हिटर आपोआप चालू करते. वॉर्मरमध्येच एक सेंसर असतो. तो तपमान बघतो. जर आपण वॉर्मर ३५°C वर ठेवला व तापमान (Temp) काही कारणाने कमी झाले (जसे रात्रीच्या गारव्याने) तर तो वॉर्मर चालू करतो व पुन्हा इच्छित तपमान (Temp) आल्यावर बंद होतो.

४. एक (Infusion Pump) नावाचे उपकरण असते. ते आवश्यकतेप्रमाणे (I/V) मुलांना देते. म्हणजे त्यात चुका होत नाहीत. मुले दोन







प्रकाराने दगावू शकतात. सलाईन कमी पडून किंवा जास्त होऊन. ही मुले खूपच नाजूक असतात. त्यांना (I/V fluides) कमी जास्त झाले तरी दगावतात. तेव्हा हे (fluids) प्रमाणशीर देण्यासाठी (Infusion Pump) हे उपकरण वापरतात.

५. व्हेंटिलेटर(Ventilator) कृत्रीम श्वसन यंत्र - हे असे उपकरण आहे की ज्या मुलांना श्वास घेता येत नाही त्यांना कृत्रिमरीत्या श्वास देते व मुलांची फुफ्फुसे चांगली होईपर्यंत मशीन काम करते. बाळाची फुफ्फुसे काम करायला लागली की मशीन काढून टाकता येते.

६. (Phototherapy) युनिट काय असते?

उत्तर - (Phototherapy Unit) हे Photo म्हणजे प्रकाश (therapy) म्हणजे उपकरण त्याच्यामध्ये ट्यूबलाईट लावलेल्या असतात. त्याच्यामागे आरसा असतो. त्याने उजेड वाढतो. हा उजेड त्वचेवर पडला की मुलांची कावीळ कमी होऊ लागते.

प्र. या मुलांना काय काय अडचणी येतात?

उत्तर - एक तर ही कमजोर मुले नीट दूध पिऊ शकत नाहीत. त्यांचा अन्नाचा साठा तर फार कमी असतो. त्यामुळे कधी कधी त्यांच्या रक्तातील साखर कमी होऊन आकडी येते. ह्यांचे सर्व साठे कमी असतात. त्यांचे कॅल्शियम कमी असते म्हणून कधी आकडी येते. म्हणून यांना सलाईन मधून कॅल्शियम द्यावे लागते.

मुलांना जन्मवेळी कमी जास्त प्रमाणात रक्तस्त्राव होतो. अगदी थोडासा रक्तस्त्राव झाला तर बिघडत नाही. कमी दिवसाच्या मुलांना रक्तस्त्राव होण्याची शक्यता जास्त असते. मेंदूमध्ये जरा जास्त रक्तस्त्राव झाला तर मुले खूप रडतात. अजून जास्त रक्तस्त्राव झाला तर त्यांना आकडी येऊ लागते. आणि खूपच जास्त रक्तस्त्राव झाला तर त्यांचा श्वास कमी होतो. ती सुस्त पडून रहातात व ती दगावू शकतात. ते मेंदूच्या सोनोग्राफीने किती रक्तस्त्राव झाला ते कळू शकते आणि त्यामुळे आपल्याला हा मुलगा वाचणार की नाही ते कळू शकते.

इ.इ.जी. E.E.G नावाचा तपास असतो. हा म्हणजे मेंदूचा विद्युतआलेख. आकडी आली तर इ.इ.जी. करतात.

कमी दिवसाच्या मुलांना आईचे दूध वाटीत काढून पाजतात. खूप वेळा आई दुसऱ्या हॉस्पिटलमध्ये असेल तर



आपण धुतलेल्या, उकळवलेल्या स्वच्छ डब्यामध्ये आईचे दूध काढायचे आणि प्रसूतिगृहाच्या फ्रिजमध्ये ठेवून द्यायचे. आणि जेव्हा बाळाला भेटायला कुणी येईल तेव्हा घेऊन यायचे. हे दूध जर बाहेर ठेवले तर ४/ ६ तास चांगले रहाते. फ्रिजमध्ये २४ तास राहते. व बर्फाच्या खणात ठेवले तर ३ महिने राहते. आपण दोन पायाच्या बाळांना चार पायाच्या गाईचे दूध देतो त्यापेक्षा मावशीने दूध दिले तर शतपटीने चांगले.

कृष्णाची आई देवकी जेलमध्ये होती. कृष्ण यशोदेचे दूध पिऊन वाढला. संभाजीराजांच्या आईला दूध कमी होते तर तो दुसऱ्या आईचे दूध पिऊन वाढला. तसं, प्रिमेंच्युअर बाळाला बाहेरचं दूध देण्याऐवजी दुसऱ्या आईचं दूध देणं सर्वात चांगलं. खूप ठिकाणी तर सर्व चांगल्या मातांचे जादा दूध काढून वाटीत फ्रिजमध्ये ठेवून देतात व याला आईच्या दुधाची बँक असे म्हणतात. मुंबईच्या सायन हॉस्पिटलमध्ये अशी बँक आहे. परंतु सर्वत्र अशा बँक व्हायला हव्यात. युनिटमध्ये जर चार बाळे असतील आणि दोनच आया असतील तर त्यांचे दूध चारही बाळांना पुरते. ते द्यायला पण हवं. आपण म्हणतोच की, 'माय मरो आणि मावशी जगो.' त्या सगळ्या बाळांच्या मावश्याच असतात. ज्या बाळांना आई नसते त्यांना दुसऱ्या आईने दूध दिले पाहिजे. या दुधानी त्यांची वाढ लवकर होते आणि आजारपण कमी होतात. आईच्या दुधातून आजारप्रतिबंधक गोष्टी बाळाला मिळतात.

पुणे आणि इतर ठिकाणच्या मेडिकल कॉलेजमध्ये व आमच्या कडील अनुभव असा आहे की, जर आपण सर्व वयाच्या बारीक मुलांना तेल तूप दिलं तर त्यांना रूप येतं. ते अंगाने भरतात. आणि प्रिमेंच्युअर मुलांना कमी दिवसाच्या /कमी वजनाच्या मुलांना जर तेल दिलं, कोणतंही रिफाइन





## मुले मस्त वाढवूया

तेल दिलं तर हे तेल त्यांना पचून त्यांची बुद्धी, वजन, उंची वाढते. त्यांची वजनं लवकर वाढतात. व ही मुले सशक्त व बुद्धिमान होतात. पुणे सायन हॉस्पिटलचा सुद्धा असा अनुभव आहे की, मुलांना अंगाला जर तेल लावलं तर मुलं गार पडत नाहीत. म्हणून तेलाने रोज दोन वेळा मालीश केलं पाहिजे. त्यांची वजनं पण लवकर वाढतात. मेंदूची वाढ ही डोक्याच्या घेरानं मोजतात. तेव्हा असं लक्षात आलं की, ज्या मुलांना तेल पाजलं, त्यांच्या मेंदूचा घेर डोक्याचा घेर जास्त होता, ती जास्त बुद्धिमान झाली. तेव्हा आमचं आग्रहाचं सांगणं असं आहे की, जी मुले बारीक आहेत, ज्या मुलांचं वजन कमी आहे त्यांना तेल पाजा.

प्र. तेल किती पाजावे?

उत्तर - ३ कि.ग्रॅम बाळाला ३ थेंब दर दुधाआधी पाजावे. १२ वेळा पाजा. रोज पाजा. बाळ सशक्त होईपर्यंत पाजा. आपल्याकडे आजीची गोष्ट आहेच आहे. आजी म्हणते लेकीकडे जाईन, तेल तूप पिईन, जाडजूड होईन. भोपळ्या एवढा होऊ देऊ नका. पण सशक्त / गुटगुटीत होईपर्यंत पाजा.

आपल्याकडे शेकडो आयांनी 'माझ्या मुलाला तेल पाजल्याने खूप फायदा झाला असे सांगितले आहे.'

निरनिराळे आजार

खूप मुले जन्मवेळी गुदमरतात. गुदमरल्यामुळे त्यांच्या जीवाला धोका असतो. म्हणून (P.B.U) मध्ये हलवली जातात. तर त्यांना जन्मवेळी आईच्या पोटात गुदमरले तर तो आईच्या पोटातच शी करतो आणि शी मिश्रीत पाणी जेव्हा तो श्वास घेतो तेव्हा त्याच्या श्वासनलिकेत जाते. आणि तो गुदमरतो. त्याच्या फुफ्फुसाला इजा होते. फुफ्फुसे काम करीत नाहीत. दोन्ही फुफ्फुसे काम करीत असतील तर बाळ मिनिटाला ४० / ५० वेळा श्वास घेतो. एक फुफ्फुस खराब झाले तर दुसऱ्या फुफ्फुसाला जास्त श्वास घ्यायला लागतो. आणि प्राणवायूअभावी हा मुलगा खराब होतो. जन्मवेळी हा जेव्हा गुदमरतो तेव्हा त्याच्या पूर्ण शरीरालाच प्राणवायू मिळत नाही. यामुळे त्याच्या मेंदूला इजा होते. मूत्रपिंडाना इजा होते. शरीराच्या प्रत्येक भागाला इजा होते. आतड्याला इजा होते. म्हणून नंतरच्या दिवसामध्ये त्याला अन्न पचत नाही. त्याला लघवी बनविता येत नाही. मेंदूला त्रास झाल्याने

आकडी येऊ शकते व जीवाला धोका होऊ शकतो. त्याला इंग्रजीमध्ये मल्टी ऑर्गन फेल्युअर **Multi Organ failure** असे म्हणतात. व याची फुफ्फुसे काम करीत नाही म्हणून प्राणवायू नीट मिळत नाही. म्हणून ते खूप श्वास



घेतात. त्यांना प्राणवायू द्यावा लागतो. कोणाला ३ / ४ दिवसात बरे वाटते. कोणाला आठवडा सुद्धा लागतो. कोणी कोणी श्वास घेऊन थकून जातात व श्वास थांबतात. दगावतात. अशावेळी यांना जर **Ventilator** नावाचे मशीन लावले, हे मशीन कृत्रिमरित्या श्वास द्यायचे काम करते तर ह्यातील निम्मी बाळे तरी वाचतात. **Ventilator** ची निम्मी मुले दगावतात. परंतु जर ते लावले नाही तर १०० % दगावतात. त्यामुळे **Ventilator** ची निम्मी मुले दगावतात हे सांगणे चुकीचे आहे. निम्मी मुले वाचतात असे सांगायला पाहिजे. व्हॅंटीलेटर **Ventilator** ची अडचण अशी आहे की **Ventilator** हा ८ लाख रुपयाला पडतो. त्याला रोज चार टाक्या ऑक्सिजन लागतो आणि एक टाकी ८०० रुपयाची पडते. आणि एका बाळामागे रोज तीन डॉक्टर आणि चार नर्स रोज लागतात. एवढी साधनसामुग्री असेल तेथेच **Ventilator** घेता येतो. आणि या सर्वांचे खर्च खूपच वाढत जातात. त्यांना सारखे रक्तातील प्राणवायू आदी तपासावे लागते. त्यांचाही खर्च खूप असतो. महाग औषधेही लागतात. त्यामुळे **Ventilator** वरच्या बाळाचा खर्च दिवसाला ६००० ते १०,००० रु. येतो.

प्र. मुलांना आकडी कशामुळे येते ?

उत्तर- मेंदूला कोणताही त्रास झाल्यामुळे आकडी येते. मुलांचा मेंदू खूपच नाजूक असतो. सर्वाधिक मुलांना रक्तातील



साखर कमी झाल्यामुळे आकडीचा त्रास होतो. मूल कमजोर असेल, त्याने आईचे दूध नीट प्यायले नसेल तर रक्तातील साखर कमी होऊन आकडी येते. जन्मवेळी रक्तस्त्राव मेंदूत झाला तरी त्याला आकडी येते. आईच्या आहारातून कॅल्शियम, मॅग्नेशियम कमी पडले तरी त्याला आकडी येते. मेंदूला काविळीचा त्रास झाला तरी आकडी येते. दूध पितांना



नाडी व प्राणवायू (पल्स ऑक्सीमीटर)मापक यंत्र याद्वारे बाळाची नाडी व शरीरातील प्राणवायूचे प्रमाण समजते.

श्वासनळीत दूध गेले आणि श्वास कमी झाल्याने प्राणवायू कमी होऊन मेंदूला इजा होऊनही मुलांना आकडी येते. एक दुर्मिळ आजार असा आहे की, पायरी डॉक्सिन (Pyridoxin) नावाचे जीवनसत्व आहे. त्याचा अभाव असला तरी त्याला आकडी येते. कधी कधी नात्यामध्ये लग्न करतात. आत्याघरी सून देतात. तर अशा वेळी अनुवंशिक आजार झाले तर मेंदूला आजार असेल तर आकडी येते.

आकडी मध्ये मुलांना वाल्पारिन (Valparin) औषध दिले की आकडी कमी होऊन जाते. आकडी आल्याबरोबर थांबविण्यासाठी फेनीटॉईन ही औषधे वापरतात.

वाल्पारिन, फीनीबर्बीटोन व डायलॅटीन, डायझीपाम

कधी कधी जन्मवेळी गुदमरलेल्या बाळांना आकडी येते. जिवाला धोका होऊ शकतो. श्वास कमी होतो. नाडी कमी होते, अशा वेळी मॅनीटॉल Mannitol नावाचे इंजेक्शन देतात आणि डेक्सा मिथासोन Dexamethasone नावाचे इंजेक्शन देतात. याने मेंदूची सूज उतरते. आणि मुले वाचतात.

प्र. नवजात बालकांना कावीळ का होते?

उत्तर- आपलं रक्त लाल असते. दर १२० दिवसामध्ये आपलं रक्त सगळं बदलतं. रक्ताचा १२० वा भाग रोज फाटतो. त्यातला जो लाल भाग असतो तो पिवळा होतो. तो यकृताच्या पेशी रक्तातून काढून एका नळीवाटे आतड्यात सोडतात त्याला बिलिरुबीन (Bilirubin) असे म्हणतात व ही शी मधून बाहेर पडते. म्हणून आपली शी पिवळी असते. मुलांमध्ये रक्त खूप जास्त असते.

यकृतातील पेशी हे काम करायला तयार नसल्यामुळे कावीळ वाढते. आणि तिसऱ्या, चवथ्या, पाचव्या दिवशी सर्व मुले पिवळी दिसतात. आणि त्यानंतरही चांगली होतात. काही मुलांमध्ये काविळीचे प्रमाण जास्त प्रमाणात असते. विशेषतः आईचा रक्तगट O असेल व मुलाचा A असेल तर त्यापैकी काहींमध्ये जास्त कावीळ होते. O आई Rh Negative असेल आणि बाळ Rh Positive असेल तर तिच्या दुसऱ्या, तिसऱ्या बाळाला कावीळ होण्याची शक्यता वाढते. सकाळी किंवा समुद्रकिनारी उन्हाळ्यामध्ये खूप उष्णता असते व हवेमध्ये आर्तताही खूप असते. मग हे रक्तातील बिलिरुबीन जर वाढले तर ते मेंदूला इजा करू शकते. बाळ अपुऱ्या दिवसांचं असेल तर त्याला कमी बिलिरुबीन असतांनाही इजा होऊ शकते.

प्र. मग हे बिलिरुबीन कमी कसं करायचं?

उत्तर - प्रकाशोपचार उर्फ Phototherapy दिली, ट्यूबलाईटचा उजेड जर बाळावर टाकला तर कावीळ कमी होते. त्याला शिरेवाटे सलाईन दिली तर त्यांचे पाणी कमी झाल्यामुळे कावीळ वाढलेली असते ती कमी होते. पाणी कमी झाल्यामुळे शरीरातील सगळ्या यंत्रणांची कार्यक्षमता कमी होऊन जाते. शिरेतून ग्लूकोज Glucose भरले की या यंत्रणा पुन्हा चांगल्या प्रकारे काम करतात. त्याच्यामध्ये बी कॉम्प्लेक्स जीवनसत्व B Complex Vitamin दिले तर त्याने कावीळ कमी होण्याची जी गती असते ती दुप्पट होते आणि बाळाच्या सर्व बाजूने ट्यूबलाईट लावल्या तर कावीळ जलद कमी होते. कावीळ खूप जास्त झाली तर मेंदूला इजा होते. त्यामुळे कावीळ वाढली तर मुलांना अतिदक्षता



तापमापक यंत्र



## मुले मस्त वाढवूया

विभागात हलवून त्यांचे रक्त बदलायला पाहिजे. ह्या कामाला उशीर झाल्यामुळे मेंदू खराब होतो. त्याचा उपचार कावीळ वाढते कळल्याबरोबर तातडीने सुरू व्हायला पाहिजे.

प्र. ह्यातील किती टक्के मुले वाचतात?

उत्तर - साधारणतः ८५ टक्के मुले वाचतात. ते पण जर युनिट नसेल तर जास्त मुले दगावतात. आम्ही हे युनिट विरारला काढले कारण पूर्वी येथून मुले मुंबईला न्यायची. यातील निम्मी मुले प्रवासात गार पडून दगावायची. काही त्यानंतर दगावायची. पण आता जवळची मुलं आमच्याकडे येतात. त्यामुळे ८५ टक्के मुले वाचतात. पण १ किलो ग्रॅम खालच्या मुलांना ३० आठवड्यापेक्षा कमी असलेली ७ व्या महिन्याची मुले वाचणे खूप कठीण असते. ६ व्या महिन्यापेक्षा कमी १ १/२ कि.ग्रॅम खालच्या मुलांना धोका जास्त असतो. ६ व्या महिन्यापेक्षा कमी महिन्याच्या बाळालाही खूप धोका असतो.

प्र. मुली ७ व्या ८ व्या महिन्यात बाळंत होऊ नये म्हणून काय करावे?

उत्तर - जर मुलीने योगासने केली, जीवदानीच्या डोंगरावर दर आठवड्याला एकदा गेल्या, मुली दणकट राहिल्या ( बारीक मुलीने दर दोन तीन तासांनी खाल्ले तर ह्या मुली सशक्त होतील.) तर मग त्यांना कमी दिवसाची , अपुऱ्या महिन्याची मुले होणार नाहीत. ज्या मुली कामावर जातात त्यांनी पाळी चुकल्यापासून ते मुलाच्या वाढदिवसापर्यंत बिन



**तातडीच्या वेळी सर्व औषधे एकाच वेळी मिळतात.**

पगारी, अर्धपगारी, फूलपगारी किंवा जशी मिळेल तशी रजा घेतली तर आपल्याकडील ही अपुऱ्या दिवसाची मुलं होणेच कमी होईल. हे आवश्यक आहे. कारण अपुऱ्या दिवसाची मुले होतात त्यापैकी १० टक्के मुलांना काही ना काही व्यंग असते. कोणाला कमी ऐकायला येते, कमी दिसते, कोणाची बुद्धिमत्ता कमी असते. तर हे होऊ नये म्हणून लग्न झाल्यावरती किंवा पाळी चुकल्यानंतर घराबाहेर

बिलकूल खाऊ नये. कारण गर्भवती आजारी पडली , तिला उलटी जुलाब झाले, लघवीचे आजार झाले, ती कमी दिवसातच बाळंत होऊन जाते. आणि कमी दिवसाचे बाळ वाचले तर ते कमजोर राहते.

प्र. जुळ्या - तिळ्यांच्या काय अडचणी असतात?

उत्तर - आईच्या गर्भाशयात एका बाळाची वाढ छान होते. दोन -तीन बाळांची दाटी होते. त्यामुळे या आया लवकर बाळंत होतात व मुलेही लहान , कमी वजनाची होतात.

एकत्र कुटूंब असेल , घरी बघायला खूप लोक असतील व सधन कुटूंब असेल तर मुले छान वाढतात. वज्रेश्वरी देवीच्या पायऱ्या सुरू होताना श्री. कोंडलेकर यांचे पूजा साहित्याचे दुकान आहे. त्यांना ईश्वर कृपेने तिळे - ३ मुले झालीत. हे अभिमानाने सांगायला हवे की, त्या आईने तिघांनाही आपल्याच दुधावर वाढवले. तीनही मुले छान वाढली आहेत. आता ८ वीत आहेत. अशी एकूण ३ तिळी २५ तरी आमच्याकडून सुखरूप घरी गेली आहेत. सध्याच्या दिवसात एका बाळाला वाढवायचा त्रास होतो, जुळ्यांच्या पालकांना खूपच होतो. छोट्या कुटूंबात जुळे वाढवणे अवघड काम असते. मुलांचीही आबाळ होते. त्यामुळे जुळे आहेत असे पाळी

चु क ल य ा व र पहिल्या ३-४ महिन्यात गर्भपात करून घेणारी सुज्ञ जोडपी आमच्या परिचयाची आहेत. छोट्या कुटूंबात कमावती स्त्री अ स ल े ल य ा



**नेबुलायीझ मशीन या मशीनने बाळाला वाफ देवून कफ कमी**

मध्यमवर्गीय कुटूंबातील मुलांचे व त्यांच्या आई बाबांचे हाल पाहून असे वाटते की, ज्यांच्याकडे एक बाळ आहे त्यांनी दुसऱ्यावेळी जुळी आहेत असे पहिल्या ५ महिन्यात कळले तर गर्भपात करून घ्यावा हा विचारही दुःखद व नकोसा वाटतो पण तोच श्रेयस्कर आहे.



## बाळंतपणातील

## बालमृत्यू व मातांचे मृत्यू कमी कसे करावे?

बाळंतपणातील बालमृत्यू व मातांचे मृत्यू कमी कसे करावे?

भारतात सर्वात जास्त आया बाळंतपणात मरतात. म्हणजे दर १००० बाळंतपणामागे ४ आया आणि सर्वाधिक बाळ जन्मल्याबरोबर मरतात. हे का मरतात? काय-काय अडचणी आहेत? ह्याच्यावर काय इलाज शोधता येईल? हे कमी कसे करता येईल?

पहिली अडचण १) म्हणजे अशक्त आईच्या पोटी अशक्त बाळ जन्माला येते. हे बाळ जगू शकत नाही. हे दगावते. कोणत्या आईला अशक्त म्हणता येईल? जिच्या डाव्या दंडाचा घेर २२.५ सेंटीमीटरपेक्षा कमी आहे.

ती अशक्त आई आहे. तिच्या पोटी कमी दिवसाचे बाळ येण्याचा व बाळ कमजोर असण्याचा संभव जास्त असतो. असे बाळ दगावण्याची शक्यता मोठ्या प्रमाणात असते. म्हणून आता कायदा हवा की लग्नाच्या वेळी मुलीचे वय कमीत कमी १८ वर्षे व डाव्या दंडाचा घेर कमीत कमी २२.५ सेंटीमीटर हवा आणि मुलाच्या डाव्या दंडाचा घेर २३ सेंटीमीटर हवा.

नंतर पाळी चुकल्यापासून ते बाळंत होईपर्यंत ह्या स्त्रीने दर-दोन-दोन तासांनी वाटीभर चणे शेंगदाणे खाऊन तिच्या बाळासाठी स्वतःचे वजन वाढवले पाहिजे. डाव्या दंडाचा घेर २२.५ सें.मी. पासून २४.५ सें.मी. हवा. मग तिला चांगले बाळ होईल व भरपूर दूध येईल.

एखाद्या मुलीचा डाव्या दंडाचा घेर २२.५ सें.मी. पेक्षा कमी असेल तर तिने लग्न करू नये असे नाही. तर तिने पोषण नीट करून वजन वाढवले पाहिजे. तिला काय करायला लागेल? रोज १०० ग्रॅम चणे-शेंगदाणे, खोबरे खाल्ले तर तिचे



वजन लवकर वाढेल. डाव्या दंडाचा घेर वाढेल व तिला छान बाळ होईल.

बाळ झाल्यानंतर दूध पाजणाऱ्या आईने पाजताना वाटीभर चणे-दाणे खाल्ले किंवा घरातील काही अन्न खाल्ल्यास तिचे वजन वाढेल. तिच्या बाळासाठी २ वर्षे भरपूर दूध येईल. आमचा १० हजारांवर आयांचा असा अनुभव आहे की बाळाला पाजतेवेळी जी आई मूठभर चणे-दाणे खाते तिचे वजन घटत नाही. दूध पण वाढते. आमच्याकडे बाळ आल्यावर बाळाआधी आईचे वजन केले जाते. बाळाच्या वाढदिवसापर्यंत सहसा आईचे वजन कमी होत नाही. जसे सकस मातीत रुजलेल्या बी चं छान रोप होतं तसे बाळ पण छान वाढतं.

२) बाळंतपण लांबले तर बाळ व बाळंतीण या दोघांच्याही जिवास धोका असतो.-हे कसे टाळता येईल? तर बसून बाळंतपण करून. अशी बाळंतपणे खेड्यामध्ये





## मुले मस्त वाढवूया

किंवा जंगलामध्ये होतात. सोमनाथ ते ओरिसामधील जगन्नाथपुरीपर्यंत, काश्मीरपासून कन्याकुमारी पर्यंत सर्वत्र घरी जी बाळंतपणे होतात ती बसून होतात. बहुतेक रामकृष्णाचा जन्म पण बसून झाला असावा. गर्भाशय ही आजीच्या बटव्यासारखी एक मांसपेशीची पिशवी असते. तिचे तोंड जमिनीकडे असते. दिवस भरले की बाळंतपणाच्या कळा पोटात येतात. त्या कळांनी गर्भाशयाचे तोंड उघडते व ती बाई बसलेली असेल तर बाळ आपल्या वजनाने हळूहळू अलगद बाहेर येते.

एखाद्या बाईचे गर्भाशयाच्या पिशवीचे तोंड उघडून पाणी जाऊ लागले तर तो बाळ बाहेर येऊ नये म्हणून त्या बाईला आडवे झोपवतात व त्या कॉटची पायाकडील बाजू विटांच्या साहाय्याने वर उचलतात की, जेणेकरून बाळाच्या वजनाने गुरुत्वाकर्षणाने बाळ खाली ओढले जाऊन अपुऱ्या दिवसाचे बाळ जन्माला येऊ नये. मग जर एखादे बाळ लवकर यायचे असेल तर काय करायला हवे? आडव्या झोपलेल्या बाईला उशिरा बाळ होत असेल तर तिच्या कॉटच्या पायाखाली डोक्या-कडील विटा ठेवा किंवा

तिला बसवा म्हणजे बाळ गर्भाशयाच्या पिशवीचे तोंड उघडल्यामुळे घसरगुंडीवरून खाली येते त्याप्रमाणे अलगद आपल्या वजनाने खाली येईल. तिला काही थकवा लागणार नाही. कळांचा त्रास होणार नाही. बाई बाळंतीण लवकर होईल. बाळ गुदमरून मरण्याचे प्रमाण कमी होईल. आज-काल पश्चिमेत बरीच बाळंतपणे बसून होतात. मुंबईतील काही मोठ-मोठे प्रयोगशील तज्ज्ञ लोक आता आयात केलेल्या फायबर ग्लासच्या खुर्चीत बसवून बाळंतपण करतात.

३) अजून कशामुळे मुलं दगावतात? मुलं गार पाडतात आणि दगावतात. १ मिलिलीटर पाण्याचे तापमान १ डिग्री मधून वाढायला १ कॅलरी शक्ती लागते. १ ग्रॅम पाण्याची वाफ होताना ४२० कॅलरीज उष्णता नष्ट होते. बाळ जेव्हा

जन्माला येते तेव्हा बाळ ओले असते, त्याचे केस ओले असतात. हे पाणी जेव्हा सुकून वाळतं तेव्हा बाळ गार पडतं. (जसे डायबेटीसच्या माणसाला साखर जास्त असल्यामुळे बारीक फोडाचे निमित्त होऊन माणूस दगावतो, ब्लडप्रेसरच्या माणसाच्या मरणामध्ये मोठा हात असतो, तसा हा बाळ गार पडून मरतो.) ह्यासाठी बाळ जन्माला येते तेव्हा त्याला वॉर्म वेल्कम द्यायला पाहिजे. परंतु आम्ही त्याचे थंड स्वागत करतो.

४) बाळ नर्सिंगहोममध्ये जन्माला आला तरीही गार पडतो. विशेषतः मोठ्या ऑपरेशन थेटरमध्ये एअरकंडिशनर लावलेला असतो त्यामुळे बाळ गार पडतो. मुंबईच्या वाडिया हॉस्पिटलमध्ये ऑपरेशन थेटरमधून एअरकंडिशनर काढून

टाकला आहे. मुलं गार पडून दगावतात. जन्माला आल्याबरोबर बाळाला एका टॉवेलने कोरडा करून दुसऱ्या कोरड्या टॉवेलमध्ये गुंडाळले पाहिजे. नाळ तोडायची घाई करू नये. (आई जेवू घालत नाही बाप भीक मागू देत नाही.) तो उपाशी मरतो. तसं बाळाने नाकाने श्वास घेईपर्यंत त्याला त्याच्या नाळेमधून

रक्तपुरवठा होतो व त्याला प्राणवायू मिळतो. रडायच्या आधी जर नाळ कापली तर त्याचा प्राणवायू मिळणारा दुसरा रस्ता बंद होतो. बाळ रडल्यानंतर नाळ कापवी.

बाळाचे एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी स्थलांतर करताना ते गार पडून दगावतात. साधारण १५ मिनिटांच्या प्रवासामध्येही बाळ गार पडतो. सर्वसाधारण तापमान माणसाच्या अंगात ९८ डिग्री असते. ९५ डिग्रीखाली बाळाला धोका असतो. ९३ डिग्रीच्या खाली गेल्यास कितीही मेहनत केली तरी बाळ जगत नाही. इथे कृष्णाची आठवण येते. कृष्णाला पावसाळी अमावास्येच्या मध्यरात्री यमुनेपार वासुदेवाने नेले आणि तो जगला. त्याच्या बाबांनी जशी सोय केली तशी प्रत्येकाने करायला पाहिजे. एक ऊब -पेटी जी

**मेलेल्या बाळाला नवीन कपड्यात गुंडाळतात आणि जन्माला आलेल्या बाळाला घाणेरड्या कपड्यात गुंडाळतात हा कुठला न्याय? बाळाच्या आजारपणाची सुरुवात इथून होते.**  
**सर्व आरोग्यसेवक परिचारिकांसाठी हे पुस्तक उत्तम मार्गदर्शक आहे!**





प्रवासात ऊब देईल अशी ॲम्बुलन्समध्ये हवीच हवी. बाळाला जन्मतःच ऊब देण्यासाठी प्रत्येक बाळंतगृहामध्ये वॉर्मर हवा. ५०० रु. चा विजेचा वॉर्मर कुठल्याही कंपनीत मिळतो. बाळ एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी उबदार गेला पाहिजे. एक रेडीयेंट वॉर्मर प्रत्येक दवाखान्यात असायला हवा. एखादा गार बाळ आला तर त्याला ऊब देण्यासाठी असायला हवा, ब्लँकेट हवे जे कारच्या बॅटरीवर चालते. असे ब्लँकेट सर्वोत्तम इंडस्ट्रीज २ माऊंट रोड, जे. पी. रोड, वर्सोवा, अंधेरी (प.) - (०२२ ६२६ २६४८५) यांचेकडे मिळते. अजून कशाने बाळ मरते? तर बेंबी पिकल्यामुळे. बेंबीतील नाळ ही नवीन ब्लेड उकळवून त्यांनी कापली तर बेंबी पिकणार नाही. उकळलेल्या दोऱ्यांनीही नाळ कापली तरीही ती पिकणार नाही. ही नाळ दोन दिवसांत सुकून जाते. जसं माशाला मीठ लावलं, आंब्याला मीठ लावलं तर वर्षानुवर्षे राहतं तसं बेंबीत मीठ टाकले तर मिठाने नाळ सुकून जाते. बॅक्टेरीयलॉजीच्या पुस्तकात असे लिहिले आहे की, जास्त मिठाने आजार करणारे कोणतेही जंतू जगू शकत नाही. विरारला १००० मुलांना आम्ही नाळेत मीठ टाकले तेव्हा त्या नाळ पिकल्या नाहीत. अहमदाबाद मेडिकल कॉलेजमध्येही हा प्रयोग करून पाहण्यात आला, तेव्हा असं लक्षात आलं की, नाळेला लोणच्याला लावतो तसे जर मीठ लावले तर ती सुकून जाते व सुकलेली नाळ पिकत नाही. कोरडी नाळ असल्यास ती पिकत नाही. जिथे भीती वाटते तिथे भरपूर मीठ टाकावे. मिठासोबत स्टॅफेलोकॉकस या नावाचे जंतू असतात परंतु जास्त मीठ टाकल्याने ते बेंबीला सूज आणू शकत नाहीत.

(महाराष्ट्रात म्हशीची निम्मी पाडसे नाळ पिकून मरतात. म्हशीच्या नाळेला जर मीठ लावले तर ती पिकणार नाही व महाराष्ट्रातील निम्मे पाडसे दरवर्षी वाचतील. ही माहिती तुमच्या भागात सांगा...)

६) अजून कशाने मुले मरतात? उपाशीपोटी. म्हणजे बाळाला आईच्या दुधापासून दूर ठेवतात व वरचे काय-काय पाजतात. बाळाला जन्मतःच आईचे दूध द्यावे. पोट फाडून बाळ झाले तरीही अंगावर पाजावे. बाळाला अंगावर पाजताना स्तनाग्राचा भाग बाळाच्या तोंडात जास्त ठेवावा. स्तनाग्र चावले तर फोड येतात व दूध पाजता येत नाही.

स्तनाग्राला जखम होते याचा अर्थ आई बाळाच्या तोंडात स्तन पुरेसा देत नाही. त्यामुळे हा त्रास होतो. आरोग्यशिक्षणानेच भारतातील बालमृत्यू व माता मृत्यू कमी होतील. म्हणून हे जे विचार आहेत ते प्रत्येकाने वाचून दुसऱ्याला सांगायला पाहिजे.

७) बाळ अपुऱ्या दिवसाचे कोणाचे जन्माला येते? तर कमजोर आईचे, आजारी आई. घराबाहेर खाणाऱ्या आईचे. दूषित अन्नाबरोबर आजाराचे जंतू पोटात जाऊन तिला कावीळ, जुलाब लागतात. अपुऱ्या दिवसामध्ये बाळंतपण होण्याची दाट शक्यता असते. म्हणून गर्भवतीने घराबाहेरचे, हॉटेलचे अन्न खाऊ नये. लघवीचे आजार झाले तरीही अपुऱ्या दिवसात बाळंतपण होते म्हणून गरोदरपणी भरपूर पाणी प्यायला पाहिजे. ज्यांना आरोग्याविषयी ज्ञान आहे ते जगतात, ज्यांना नाही ते मरतात. प्रत्येकाने आरोग्याविषयी शक्य तेवढी माहिती घ्यायला पाहिजे. पाश्चिमात्य देशामध्ये शास्त्रीय प्रगती होण्याआधी लोकांना आरोग्यविषयी जास्त माहिती असल्यामुळे तेथील बालमृत्यूचे प्रमाण कमी झाले. माता मृत्यूचे प्रमाण कमी झाले. लोकांची सरासरी आयुष्य मर्यादा वाढली, हे भारतामध्ये झाले पाहिजे.

- \* जी बायको नेहमीच भांडणारी असते ती बायको नसून पनवती असते.
- \* कुलवान माणूस सिंहाप्रमाणे मांस सोडून गवत खात नाही म्हणजेच संकटात सापडले तरी मार्ग सोडत नाही.
- \* पराक्रम न करता वैभवाचा उपभोग घेण्यात गोडी नसते. कारण म्हातारा बैलसुद्धा पुण्यात येणारे गवत खाऊन दिवस ढकलतो.
- \* शील, नम्रता, क्षमा, शुद्धता, स्वभावातील गोडी या सर्व गोष्टी पुरुषामध्ये असाव्यात.
- \* मुलगा कितीही वाईट असला तरीही लोकांना आपल्याला तो चांगलाच वाटतो.
- \* पैसे नसताना नातेवाईकात राहू नका. अशावेळी त्यांचेपासून दूर एकटे राहणेच सुखकारक होते.



मुले मस्त वाढवूया



## नवजात बाळांचे मृत्यू टाळण्यासाठी आपण हे करावे

स्वातंत्र्याच्या ५३ व्या वर्षी जगातील सर्वाधिक बालमृत्यू रोज भारतामध्ये होतात. सुदैवाने ५२ वर्षांपूर्वी जेवढे बालमृत्यू रोज व्हायचे त्यापेक्षा निम्मेच बालमृत्यू आज होतात. १ महिन्यावरील वयाच्या मुलांच्या मृत्यूमध्ये खूप फरक पडला आहे, पण १ महिना वयाच्या खालील बालकांच्या मृत्यूमध्ये बिलकूल फरक पडला नाही.

खालील माहिती घरोघरी गेल्यास हे बालमृत्यू कमी होतील.  
'सोयर पाळा सुतक टाळा'

सोयर पाळा, नाहीतर सुतक पाळावे लागेल. सोयर पाळणे म्हणजे बाळ- बाळंतिणीपासून सर्वांना दोन हात दूर ठेवणे.

आपल्या देशात प्रत्येकाला काही ना काही आजार आहे, जो बाळाला होतो. त्याचा आजार बाळाला लागतो व बाळ आजारी पडून दगावत.

आमच्या धर्मात सोयर पाळावे असे सांगतात. आम्ही फक्त आमचा धर्म नीट पाळायला सर्वांना शिकविले तर आमचे बालमृत्यू कमी होतील.

आपण सोयर पाळावे. दीड महिना बाळ- बाळंतिणीपासून सर्वांनी दूर राहावे.

पाहुणे आल्यावर त्यांना सर्दी -खोकला आहे का, याचा अंदाज घ्यावा. त्यांना सर्दी- खोकला असल्यास बाळ- बाळंतिणीच्या खोलीत प्रवेश देऊ नये. बाळ लांबून दाखवावे.

इतर अगदी जवळच्या नातेवाईकांस बाळाला हात लावायचा असल्यास त्यांनी कोपरापर्यंत हात साबणाने स्वच्छ धुतल्यानंतरच बाळाला हात लावावा. 'आई-बाबांनीही.'

बाबा - आजोबांनीही हा नियम पाळावा. हा नियम जो पाळत नाहीत त्यांची मुलं आजारी पडतात. जे सोयर पाळत नाहीत त्यांना सुतक पाळावे लागते.

आपला धर्म चांगले कसे जगावे हे शिकवतो व लोकांना सोयर - सुतक कळते. त्याचा उपयोग करून बालमृत्यू कमी करण्यासाठी ही माहिती सर्वांना द्या.

मुलांना गार पडू देऊ नका....

खूप नवजात मुले गार पडून दगावतात. हे होऊ नये म्हणून बाळाची खालील प्रकारे काळजी घ्यावी.

बाळंतपणाची खोली जर गार असेल, विशेषतः हिवाळ्यात, तर ती खोली शोगडी लावून उबदार करावी. शोगडी शक्यतो विजेची असावी. बाळंतिणीच्या खोलीत एअर कंडिशनर लावू नये. बाळ जन्मतःच ओला असतो. अंगावरील पाणी सुकताना बाळ गार पडतो व अति गारव्याने बाळ दगावतो. म्हणून जन्मानंतर बाळाला लगेचच एका कोरड्या कापडाने पुसून काढून दुसऱ्या कोरड्या कापडात गुंडाळावे व उबदार जागी ठेवावे. आईच्या कुशीत ठेवणे सर्वात उत्तम.

वृत्तपत्रे रक्त व पाणी छान शोषून घेतात. ओले बाळ कोरडे करायला व बाळंतपणाच्या वेळी सर्वत्र लागलेले रक्त पुसायला वृत्तपत्र सर्वोत्तम.

मुलांचे डोके खूप मोठे असते. ओले असते. ते नीट कोरडे करायला हवे.

जन्मानंतरही बाळ गार पडतात. बाळ जेवढे अशक्त, बारीक व अपुऱ्या दिवसांनी जन्मले असेल तेवढे ते थंडीने दगावण्याची



आईच्या पोटाशी असलेले बाळ. याने बाळ गार पडत नाही. त्याला सतत उब मिळते.



शक्यता जास्त असते.

या बाळांना सतत आईची ऊब मिळावी म्हणून एक छान पद्धती वापरतात. याला कांगारू पद्धत म्हणतात. कांगारू प्राणी आपल्या बाळाला आपल्या पोटाच्या पिशवीत ठेवतो. तसेच आईने करावे.

बायका जसं पैशाचं पाकीट ब्लाऊजमध्ये ठेवतात तसं आईनं आराम करते वेळी बाळ आपल्या छातीजवळ ठेवावे अशी कल्पना आहे. ही जगभर वापरतात.

**आईने लांब पदर घ्यावा. तो घट्ट खोचावा व ब्लाऊज सैल करून पदराआड बाळाला छातीशी घट्ट ठेवावे. याने बाळाला आईची ऊब मिळते. तो गार पडत नाही. दगावत नाही. सुखी राहतो. त्याचे आयुष्य वाढते. ही माहिती नवीन आहे, हे सर्वांना सांगावे.**

**नॅशनल निओनेटॉलॉजी फोरमचा**

**छरींळेपरश्र छशेपरींरश्र त्रॅंी**

नवजात बालके वाचविण्याचा १० सूत्री संजीवनी मंत्र

१) पहिले बाळ आई २१ वर्षांची झाल्यानंतर व दुसरे बाळ पहिले बाळ शाळेत पहिलीत गेल्यावर.

२) गर्भवतीची बाळंतपणाआधी १-१ महिन्यावर तीनदा वैद्यकीय तपासणी झालीच पाहिजे.

३) बाळंतपण कुठे करावे हे आधी पक्के ठरवावे. बाळंतपण हे प्रशिक्षित व्यक्तीकडेच करावे व पाळी चुकताच लवकरात लवकर आपले नाव त्या व्यक्तीकडे नोंदवावे.

४) नवीन बाळ हा भारताचा नवीन नागरिक असतो. त्याची नवीन रुग्ण म्हणून रुग्णालयात नोंद व्हावी व त्या बाळासाठी बजेटमध्ये पैशाची स्वतंत्र तरदूत व्हावी.

५) बाळंतपणाच्या खोलीत बाळासाठी काही जागा राखून ठेवावी व बाळाचा जीव वाचवण्यासाठी लागणारी सर्व उपकरणे तेथे असावी.

६) जीवाला धोका असलेल्या बाळाला कसे वाचवावे? याचे प्रशिक्षण बाळंतपण करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला देण्यात यावे व बाळंतपणाच्या वेळी अशी व्यक्तीच तेथे हजर असणे आवश्यक आहे.

७) मरणाऱ्या बाळाला कसे वाचवावे? बाळ गार पडू नये म्हणून काय करावे? बाळाला आजारपण येऊ नये म्हणून हात स्वच्छ धुवावे. हे सर्व बाळाची काळजी घेणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला शिकवावे.

८) जीवाला धोका असलेल्या बाळाला मोठ्या रुग्णालयात हलवावे. बाळकृष्णाच्या जीवाला धोका होता. वासुदेवाने त्याला गोकुळात सुरक्षित ठिकाणी नेले म्हणून तो वाचला. हे सगळ्यांनी करावे.

९) बाळाच्या जन्माची व मृत्यूची नोंदणी सरकारी कार्यालयात करावी व नवीन बाळाची वारंवार प्रशिक्षित व्यक्तीकडून तपासणी करावी.

१०) ही माहिती सर्वांना द्यावी.

‘उपासमार’ हाच सगळ्यात मोठा ‘यमदूत’

नवजात बालकांसह सर्व वयोगटांमध्ये उपासमार हाच सर्वात मोठा यमदूत भारतात आहे. ज्याला पोटभर अन्न मिळत नाही त्याची उपासमार होते. ज्यांची नेहमी उपासमार होते, त्यांची वाढही खुरडते, उंची कमी होते, ते बारीक होतात, त्यांची प्रतिकारशक्ती कमी होते. हे आजारात भारतातील ९० टक्के मृत्यूंना उपासमारच कारणीभूत असते.

पोटभर अन्न हेच उपासमारीचे औषध आहे. जसे झाडाला खतपाणी घातले की ते आपोआप वाढते, खुराड्यातल्या कोंबड्यांना व गोठ्यातील गायी -म्हशींना भरपूर दाणा-पाणी मिळाले तर त्या जोमाने वाढतात. बारीक, उपाशी, अनाथ मुले हॉटेलात कामाला लागल्यावर तेथील उष्टे, शिळे, निकृष्ट पण हाताशी असलेले मुबलक अन्न खाऊन १०० दिवसांत सशक्त होतात. त्याप्रमाणे सर्वांना जर मुबलक अन्न मिळाले तर सर्वच भारतीय सशक्त - दीर्घायुषी होतील. त्यांची कार्यक्षमताही वाढेल.

**आज ९० टक्के भारतीय उपाशी आहेत. त्यांच्याकडे धान्य खरेदी करायला पुरेसे पैसे नाहीत व सरकारी गोदामे धान्यांनी भरून आहेत व अंदाजे साडेचार हजार करोड रुपयांचे धान्य दरवर्षी नासत आहे. म्हणून सरकार हे धान्य सवलतीच्या दराने निर्यात करणार आहे. हे धान्य गरीब जनतेला मिळाल्यास बालकांच्या सर्व वयोगटांतील मृत्यूचे प्रमाण कमी होईल व सर्व भारतीय दीर्घायुषी होतील.**

‘जादा धान्य सवलतीच्या दराने आपल्याला निवडून देणाऱ्या लोकांना द्यावे’ असे पोस्टकार्ड प्रत्येक वाचकाने पंतप्रधानांना आज टाकावे. त्यांना दखल घ्यावीच लागेल. सतिसावित्रीने आपल्या नवऱ्याचे प्राण वाचविले होते, आपण हे पत्र टाकून अनंत भारतीयांचे प्राण वाचवावेत.



## बसून बाळंतपण करा

बालमृत्यू आणि अर्भक मृत्यूचे प्रमाण सर्वाधिक आपल्या देशात आहे.

दीर्घ प्रसूतिकाळामुळे उद्भवणाऱ्या समस्यांचे प्रमाण तर जगभर चिंताजनक आहे. (यात अर्भकाच्या तसेच मातेच्या जिवास धोका निर्माण करणारे प्रसंग अनेक आहेत.) अनेकवेळा अर्भकाबरोबर मातेच्या जिवासही धोका निर्माण होतो.

ज्याचे सर्वाधिक प्रमाणही आपल्याच देशात आहे. इतके की १४-१५ या वयोगटातील स्त्रियांचे मृत्यू इतर कोणत्याही आजारापेक्षा प्रसूतीमुळे होतात. अशी गंभीर परिस्थिती असता, स्त्रीरोगतज्ज्ञ आणि बालरोगतज्ज्ञांनी स्वस्थ बसून उपयोग नाही.

डॉक्टरांच्या मदतीने घडणाऱ्या बहुतेक प्रसूती ह्या माता ओणवी पडून होतात. मात्र घरी होणाऱ्या प्रसूती झोपून न होता, उकिडवं बसून होतात ! यांपैकी कोणती पद्धत चांगली ह्याचा अभ्यास करायला हवा.

अनेक डॉक्टरांनी आणि जागतिक आरोग्य संघटनेनेसुद्धा उकिडव्या प्रसूती आसनाचा पुरस्कार केला आहे. या आसनाचे फायदे अनेक.

१. यामुळे बाळंतपण कमी वेळात होते.
  २. वेदना कमी होतात.
  ३. मातेच्या कटीहाडास दुखापत कमी होते.
  ४. बाळ गुदमरण्याचा धोका कमी होतो.
  ५. सिझेरियन (शस्त्रक्रिया करून) प्रसूती घडवण्याचे दिव्य करण्याची गरजही यात कमी होते.
  ६. मातेला सर्वात कमी कष्ट बसून बाळंत होताना होतात.
  ७. अर्भकास योनिमार्गातून बाहेर खेचण्यासाठी चिमटा, पंप इत्यादी साहित्यांची गरज कमी वेळा लागते.
  ८. जे नैसर्गिक आहे, ते व्हावं त्याची दक्षता निसर्गाने घेतलेलीच असते. तेव्हा त्याचा पुरस्कार करावा.
- भगवान कृष्णाचा जन्म कारागृहात कुणाच्याही मदतीविना झाला.
- पुण्याच्या बी.जे. मेडिकल कॉलेजच्या झडच

(झीर्शीशिर्पीळींश रपव डेलळरश्च चशवळलळपश) या विभागाचे निवृत्त अध्यापक डॉ. आर जुन्नरकरांनी या विषयावर अभ्यास केला. त्यांनी व त्यांचे शिर्डी येथील विद्यार्थी डॉ. प्रमोद जोशी यांनी २००० मातांच्या बसून बाळंत झालेल्या अनुभवाचे एक पुस्तक प्रकाशित केले. त्यांनी हा अनुभव चेन्नईच्या प्रसूती तज्ज्ञांच्या राष्ट्रीय परिषदेत (ऋजडत्रख) मांडला. त्या संदर्भातील प्रात्यक्षिक पुण्याच्या बी.जे. मेडिकल कॉलेजमध्ये सादर केली.

त्यांच्या अनुभवातून त्यांनी सांगितले की, उकिडव्या आसनातील प्रसूतीमुळे मातेच्या कटीहाडास दुखापत कमी होते. व बाळाचा बाहेर येण्याचा मार्ग कटीहाड व सांधे खेचल्याने रुंदावतो. प्रसूती कळने गर्भाशयाचे दार उघडते व गुरुत्वाकर्षणाने बाळ बाहेर येते. यामुळे जन्मतःच बाळाला होणाऱ्या श्वासरोध (इळींंह आीह्ळिर), आईला होणारा त्रास व थकवा या साऱ्यातून मुक्ती मिळते. त्यामुळे शस्त्रक्रिया करण्याची गरजही उरत नाही.

आमच्या एका पाहणीत असं लक्षात आलं की, ज्या स्त्रिया घरी आणि रुग्णालयात, दोन्ही ठिकाणी प्रसूत झाल्या आहेत, त्यांना घरी उकिडव्या आसनातील प्रसूती रुग्णालयातल्या झोपून झालेल्या प्रसूतीपेक्षा अधिक सुखावह वाटल्या. एका स्त्रीस तिच्या सातव्या प्रसूतीसाठी रुग्णालयात नेलं गेलं परंतु ती झोपून प्रसूत होऊ शकली नाही. ती उकिडवी बसली-आणि प्रसूत झाली नि तेही विनाविलंब. झोपून की उकिडवं बसून यावर अनेकदा माता आणि डॉक्टर यांच्यात झटापट होते आणि डॉक्टर विजयी ठरतात. ती होऊ नये अशी प्रार्थना. पश्चिम महाराष्ट्रातील एक पद्धत लक्षात घेण्याजोगी आहे. ती अशी की, प्रसूतीच्या वेळेस, खोलीच्या छताला बांधलेल्या दोरीला धरून, प्रसूत होत असलेली स्त्री उकिडव्या आसनात जोर काढून सहजी प्रसूत होते. थोडा विचार करता असं लक्षात येईल की, आपण मलमूत्र विसर्जन झोपून करीत नाही. नेहमी उभं राहून किंवा बसून करतो, कारण झोपून करणं अतिशय त्रासदायक असतं! असं असता



शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या सर्वात जाड वस्तू बाहेर पडताना सर्वात कष्टदायी आसन का बरं निवडावे? बसून झालेल्या मलमूत्र विसर्जनाप्रमाणेच प्रसूतीदेखील अधिक सुखकर होते.

जे नैसर्गिक आहे आणि स्वाभाविक आहे ते उगीचच गुंतागुंतीचं आणि क्लेशदायक का करावं? अशा प्रसूतीमध्ये योनीमार्गावर ताणही कमी पडतो. या सर्व प्रक्रियांमध्ये गुरुत्वाकर्षणाचा लाभ उठवता येतो, तो उकिडवं बसून. अन्यथा, म्हणजे झोपून झालेल्या प्रसूतीमध्ये, गुरुत्वाकर्षणाचा फायदा होण्याऐवजी त्रासच होतो. मातेला विनाकारण अधिक कष्ट पडतात; परिणती मूल, माता किंवा दोघेही दगावण्यात होऊ शकते.

अजूनही वेळी गेलेली नाही. ह्या पूर्वापार चालत आलेल्या, निसर्गाला मानवणाऱ्या पद्धतीचे पुनरुज्जीवन आणि तिची भरभराट व्हावी म्हणून आपण प्रयत्न करू शकतो. अनुभवी माता, दाई, आणि डॉक्टरांच्या सहकार्यातून हे सहज शक्य आहे. प्रत्येक प्रसूतीसाठी ही पद्धत अवलंबावी असा आग्रह नाही-विशेषतः ज्या प्रसूती गुंतागुंतीच्या असतील त्या टाळाव्यात मात्र जेव्हा सुदृढ बाळंतपण असेल, तेव्हा जरूर ही पद्धत अवलंबावी.

४ माणसे खडी पावड्याने ओढून दिवसभरात रिकामी करतात. यांत्रिक फळीने उभा होणारा ट्रक काही मिनिटातच रिकामा होतो, कारण या गुरुत्वाकर्षणाची शक्ती खडीला बाहेर काढते. असेच बाळंतपणाचे आहे. झोपून बाळंतपण व्हायला लागणाऱ्या वेळेपेक्षा बसून बाळंतपण लवकर होते. आकाशाकडे तोंड करून झोपलेल्या माणसाचे नाक चोंदले तर तो शिंकण्यासाठी उठून बसतो.

गुरुत्वाकर्षणाच्या मदतीशिवाय थेंबभर शेंबूडही आपण सहजासहजी बाहेर काढू शकत नाही.

३-३.५ किलोचे बाळ बाई ओटीपोटातून गुरुत्वाकर्षणाच्या मदतीशिवाय कसे काढत असेल? तिची दमछाक होते व बाळ गुदमरते, पोट फाडून बाळ काढावे लागते.

प्रसंगी बाळ वा आई व काही वेळा दोघेही दगावतात. भारतात रोज ७४०० मुले व १००० आया यामुळे रोज दगावतात.

### श्रीमती विजी शेषाद्री यांचा अनुभव

सुसज्ज हॉस्पिटलमध्ये बाळंत होऊन श्रीमती विजी शेषाद्री घरी आल्या. त्या अगदी गलितगात्र झाल्या होत्या. आयुष्यभर विसरणार नाही एवढा थकवा त्यांना बाळंतपणात आला होता. त्यांनी पुन्हा बाळ होऊ द्यायचे नाही असा निश्चय केला.

त्यांच्या कामवालीची ४ मुले पाहून त्यांनी तिला विचारले की, बाळंतपणात तुला किती त्रास झाला! ती म्हणाली मुळीच नाही. कारण आम्ही तुमच्यासारख्या दवाखान्यात जात नाही. घरीच चादर पसरतो आणि संडासला बसतो तसं उकिडवे बसतो व लघवी संडास करावे त्याप्रमाणे सहजपणे बाळंत होतो.

तुम्हीही तसं केलं तर तुम्हांलाही थकवा येणार नाही. या विषयावर श्रीमती विजी शेषाद्रीनी बराच अभ्यास केला व दिवस गेले तेव्हा प्रशिक्षित सुइणीला घरी आणून त्या उकिडवे बसून बाळंत झाल्या. त्यांचे मला पत्र आले.

-हेमंत, मागे मी झोपून बाळंत झाले तेव्हा नरकयातना भोगल्या. यावेळी मी बसून झाले तेव्हा मी बाळंतपणाचे स्वर्गीय सुख उपभोगले, यासाठी सर्वांना प्रार्थना आहे की, सर्व स्त्रियांची नरकयातनांतून सुटका करून त्यांना स्वर्गीय सुखाचा आनंद मिळावा यासाठी मदत करावी. हा लेख सर्व बाळंतपण करणाऱ्या डॉक्टरांना दाखवावा.

नरक यातनांशिवायही मातृत्व उपभोगता येते हे श्रीमती विजी शेषाद्रीनी अनुभवले व सांगितले.

आजकाल मुंबईत बरेच डॉक्टर्स आईला खुर्चीत

बसून बाळंतपण करतात. अशाच बसून प्रसूत

झालेल्या डॉ. सौ. मिश्रांचा अनुभव वाचा.

वैद्यकीय महाविद्यालयात शिकताना मी खूप बाळंतिणींच्या अतिशय वेदना पाहिल्या होत्या.

त्यामुळे बाळंतपणाची भीती मनात होती.

पण माझे सुसज्ज हॉस्पिटलमध्ये बसून बाळंतपण झाले. पहिल्या वेळी वेळ खूप लागतो व त्रासही जास्त होतो, पण माझी सुटका लवकर झाली व मी बाळंतपणाचे सुख अनुभवले. बसूनच बाळंत व्हावे व करावे, असे माझे अनुभवाचे बोल आहेत.





मुले मस्त वाढवूया

### बसून केलेल्या बाळंतपणाचे बाळंतिणीला फायदे.

- १) सुटका लवकर होते.
- २) थकवा कमी येतो.

बाळंतपणाच्या कळांनी गर्भाशयाचे दार उघडले की बाळ गुरुत्वाकर्षणाने घसरगुंडीवरून घसरून बाहेर यावे तसे बाहेर येते.

### बसून बाळंतपण केल्याने बाळाला होणारे फायदे.

१) बसून बाळंतपण केल्यास लवकर सुटका होते व मूल गुदमरून मरण्याची वा जन्मभर पंगू राहण्याची शक्यता कमी होते असे शास्त्रीय अभ्यासकांनी दाखविले आहे.

२) उकिडवे बसण्याने कमरेची हाडे एकमेकांपासून विलग होतात व प्रसूतिमार्ग मोठा होतो. बाळ प्रसूतिमार्गात अडकून गुदमरण्याची शक्यता कमी होते.



बसून ६ वेळा बाळंत झालेली आई सातव्या वेळी सर्वांचे आवरून सरकारी दवाखान्यात गेली. तिला जमिनीवर बसून देईनात, टेबलावर जबरदस्तीने झोपवत व ती सारखी टेबलावर उठून बसायची. शेवटी ती डॉक्टरची नजर चुकवून खाली बसली व बाळंत झाली.

भारतातील ७० टक्के बाळंतपणे घरीच होतात. त्यातील बरीचशी बसून होतात. तर पश्चिमात्य पद्धतीच्या रुग्णालयातून स्त्रीला बाळंतपणासाठी झोपायला लावतात. यातील कोणती पद्धत जास्त सुरक्षित हे स्त्रीरोगतज्ज्ञ नक्कीच अभ्यासू शकतील.

जन्मवेळी ९० ग्रॅम वजन असलेले अंबात बाळ व त्याची दीड महिना सेवा करणारे जोशी प्रिमेंच्युअर बेबी युनिटचे कर्मचारी





# आफ्रिका व युरोपमध्ये उभ्याने व बसून बाळंत होतात

आम्ही टी.व्ही. वर एक माहितीपट पाहिला. आफ्रिकेतील जंगलात एक आफ्रिकेतील टोळीचे चित्रण होते. त्यातील एक गर्भवतीला बाळंतपणाच्या कळा येऊ लागल्या. ती एका झाडाच्या फांदीला धरून उभी राहिली व उभ्या उभ्या आनंदाने बाळंत झाली. आपल्या हातानेच तिने बाळ धरले. खांद्यावर ठेवले. त्याचे लाड केले व पुन्हा सर्वांमध्ये मिसळली. बाळंतपणाचे श्रम, थकवा काहीही दिसले नाही. कोणी मदतनीसही नव्हती.

**धडा :** बाया उभ्याने आनंदाने बाळंत होतात. सहजपणे बाळंत होतात.

भारतात जर्मनीतून करिना शुटर्ट व तान्या लॅमरिंग नावाच्या दोन मुली आल्या. त्या जर्मनीत नर्सिंग शिकत आहेत. २५ नोव्हेंबरला सायंकाळी ८ वाजता त्यांनी ५० स्त्री रोगतज्ज्ञ व बालरोगतज्ज्ञ यांच्या सभेत भाषण दिले. संमेलन बाळंतपणातील अडचणी व उपाय यावर केटी पार्क विरार येथे झाले. त्यांनी जर्मनीत बाळंतपणे २००७ मध्ये कशी होतात हे सांगितले. इंटरनेटवरून घेतलेली चित्रेही त्यांनी पडद्यावर दाखवली. हीच सोबत दिली आहेत त्या म्हणाल्या.

‘जर्मनीमध्ये गर्भवतीला विचारतात की तुला कसे बाळंत व्हायचे आहे ? पाच पर्याय आहेत. ती निवडेल त्या पद्धतीने तिला बाळंत व्हायला मदत करतो. बाई बाळंत होत असताना तिचा नवरा धीर द्यायला बाजूला उभा असतो. जर्मनीत सर्व बाया उभ्या राहून अथवा बसून बाळंत होतात. त्यांना खालील पर्यायांपैकी एक निवडता येतो.

**उभ्याने बाळंत होणे :** अंदाजे दर दहातील एक स्त्री हा पर्याय निवडते. छतापासून एक दोर बाई सहज धरेल असा बांधलेला असतो. (असेच पश्चिम महाराष्ट्रात व भारतात इतरत्र घरोघरी करतात) त्याला धरून गर्भवती बाई उभी राहते व दाई बाळाचा जन्म झाला की त्याला दोन्ही हातात घेऊन मग आईजवळ देते. या दोराला धरणे सोपे व्हावे म्हणून मध्ये मध्ये गाठी मारलेल्या असतात. गर्भवती थकली तर तिला आराम करता यावा म्हणून दोराच्या खालच्या टोकाला दोरीचाच एक

झोला? केला असतो. त्यात ती आपला छातीचा भाग टाकून आरामशीर बाळंत होऊ शकते.

## बसून बाळंत होणे

**१) खुर्ची/ स्टूलवर :** चंद्रकोरीसारख्या खुर्चीवर किंवा स्टूलवर गर्भवती बसून बाळंत होते. तिच्या समोर उभी राहून दाई बाळाचा जन्म झाला की त्याला हातात घेते. बाबा धीर द्यायला बाजूला असतातच. हवे तर धरायला वरून दोरी व पाठीला आधारसाठी खुर्चीला मऊ पाठ असते. दर दहावी जर्मन स्त्री या खुर्चीचा बाळंतपणासाठी वापर करते.

**२) रबरी बॉलवर बसून :** गर्भवती बाई ज्यावर बसू शकेल असा एक रबरी बॉल असतो. त्यावर बसले की तो सर्व बाजूंनी बसणाऱ्याला आधार देतो. खूपच आरामदायी असतो. यावर गर्भवती बसते. शेजारी नवरा धीर द्यायला असतो. दाई पुढ्यात बसून बाळाचे स्वागत करते. दर दहावी स्त्री ही पद्धत वापरते.

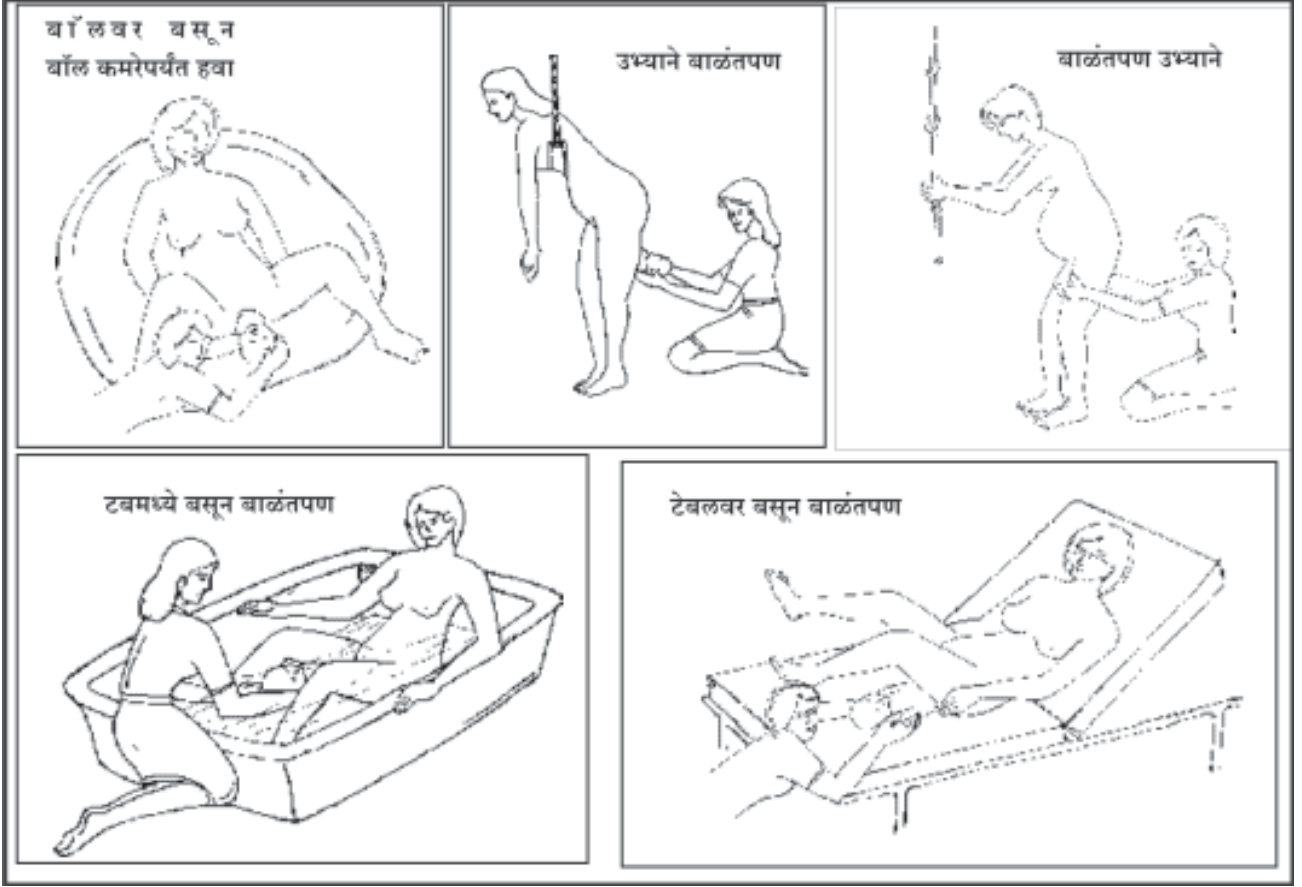
**३) बाळंतपणासाठीच्या टेबलावर बसून बाळंत होणे :** डॉक्टर रोगी तपासायला वापरतात तसे टेबल असतो. त्यावर बाळंतीण बसते. टेबलाचा एकीकडचा १/३ भाग तिरपा वर करून त्याचा पाठीला आधार तयार करतात. त्याला टेकून बाळंतीण बसून बाळंत होते. अंदाजे निम्म्या स्त्रिया अशा बाळंत होतात.

**४) उबदार पाण्यात टबात बसून बाळंत होणे :** सुखद (३७° सेंटीग्रेड) तापमानाच्या पाण्यात टबात गर्भवती बसते. पाणी तिच्या बेंबीपर्यंत असते. ती टबाला टेकून बसते. आईच्या पोटात बाळ गर्भाशयात पाण्यातच तरंगत असते. त्यातून जन्मवेळी ते टबातल्या पाण्यात येते. मग आई/दाई बाळ उचलून आईच्या हातात देते. मग आई त्याला छातीशी धरते. दर दहावी आई बाळाला असा जन्म देते. (अंदाजे)

आजकाल पश्चिमेत फायबर ग्लासच्या खुर्चीत बाळंतिणींना बसवितात व त्याने बाळंतपण सुलभ होते.



## मुले मस्त वाढवूया



प्रसूतिगृहात बाळंतपणाच्या टेबलावर छतातून जाड दोर जोडून त्याला धरून स्त्रीला बसू द्यावे व टेबलाच्या दोन्ही बाजूंना अपघातासाठी कठडा-दोरी बांधता येईल. ज्या मातांना बसून बाळंत होण्याचा पूर्वानुभव आहे त्यांना तरी सुसज्ज प्रसूतिगृहात बसून बाळंत होऊ द्यावे.

गर्भवती बसून किंवा उभ्याने बाळंत होते तेव्हा बाळ आपल्या वजनानेच हळूहळू गर्भाशयातून बाहेर येतो. आईला बाळंतपणाच्या कळा येतात तेव्हा गर्भाशयाचे तोंड उघडते व गर्भाशयाचे स्नायू आकुंचन पावतात व बाळाला बाहेर ढकलतात. गुरुत्वाकर्षण गर्भाशयाच्या स्नायूंची ताकद यांनी बाळंतिणीची लवकर कमी वेळात, कमी श्रमात सुटका होते. त्यामुळे आईचा थकवा, श्रम, बाळंतपणाची वेळ सर्व कमी लागतात. भारतात व जगभर रोज खूप मुले बाळंतपण लांबल्याने गुदमरून जन्मवेळीच मरतात.

बसून बाळंतपण केल्यास हे कमी होईल. रोज भारतात खूप मुले जन्मवेळी गुदमरून मरतात, त्यातून जी वाचतात त्यापैकी

काही अपंग होतात. बसून बाळंतपण केल्यास याचे प्रमाण कमी होईल.

बसून बाळंतपण करून बिनाखर्चात बाळंतपण सुखद, कमी त्रासाचे, कमी वेळात होणे याने सिझेरियनचे प्रमाण कमी होते असे अनुभवाचे डॉ. जोशी यांचे बोल आहेत. सर्वांनी हे वाचून आपल्या गावातील सर्व डॉक्टरांना व आरोग्य सेवकांना दाखवून पडताळून बघावे ही विनंती.

**सर्वांना विनंती : 'कायझन म्हणजे बिनाखर्चात सुधारणा करणे' असे जपानी व्यवस्थापनशास्त्रात म्हणतात.**

**उकिडव्या आसनातील प्रसूती म्हणजेच कायझन प्रयत्न करा.**

**संपर्कासाठी-**

१. डॉ. मनोहर भामरे- मोबा. ०९८९०८१६२२९

२. डॉ. जोशी हॉस्पिटल, साई मंदिराच्या पुढे, शिर्डी, जिल्हा अहमदनगर, महाराष्ट्र



## उपाय जन्मजात व्याधींवर

SPINA BIFIDA CYSTICA



असू शकतात तशाच त्या जन्माच्या वेळच्या परिस्थितीमुळेही उदभवलेल्या असू शकतात. गर्भाच्या वाढीच्या प्रक्रियेतील चुका किंवा गोंधळ हे ही अनेकदा जन्मजात व्याधींचं कारण असतं. अनेक वेळा असे कोणतेही कारण दिसत नसतानाही जन्मजात व्याधी असू शकतात. अशा वेळी गर्भवतीच्या आरोग्याची सर्वार्थाने काळजी घेणं हाच त्यावरचा अत्यंत महत्त्वाचा प्रतिबंधात्मक उपाय ठरतो.

वैद्यकीय हस्तक्षेपाची आवश्यकता असलेली व्यंग अथवा रोगाची कोणतीही अवस्था जन्मतःच असणं म्हणजे जन्मजात व्याधी असणं. आधुनिक वैद्यकशास्त्राच्या प्रगतीमुळे आता जन्मापूर्वीच अशा व्याधी ओळखता येणं शक्य झालं आहे. मात्र, अनेकदा जन्मानंतर लगेच किंवा काही वर्षांनीही अशा व्याधी लक्षात येऊ शकतात. अनेकदा त्या व्यक्तीच्या संपूर्ण आयुष्यात अशा व्याधी उघडकीला येतही नाहीत. जन्मजात व्याधी म्हणजे अनुवंशिक आजार नव्हेत. पण अशा व्याधींमागे जनुकीय कारणं असू शकतात. जन्मजात व्याधी जनुकीय दोषांमुळे निर्माण झालेल्या असू शकतात तशाच त्या जन्माच्या वेळच्या परिस्थितीमुळे उदभवलेल्या असू शकतात. गर्भाच्या वाढीच्या प्रक्रियेतील चुका किंवा गोंधळ हे ही अनेकदा



जन्मजात व्याधींचे कारण असते. अनेक वेळा असं कोणतंही कारण दिसत नसतानाही जन्मजात व्याधी असू शकतात.

जन्मजात व्याधी अनेक प्रकारच्या असू शकतात. त्यात शारीरिक व्यंग, रंग, शारीरिक अवयवांच्या अथवा जनुकीय पातळीवरील असाधारणता, अनियमितता असे अनेक प्रकार असू शकतात. एखाद्या शारीरिक अवस्थेला व्यंग म्हणायचं की नाही याबाबत वाद असू शकतात. पण ढोबळमानाने सर्वसाधारण नसलेल्या शारीरिक स्थितीला व्यंग म्हटलं जातं. जन्मजात व्याधी जिवाला कमी -अधिक अपायकारक असू शकतात. अँनन्सेफॅली या नावाने ओळखले जाणाऱ्या एका जन्मजात व्याधीत नवजात बालकांच्या मेंदूचा बराचसा भाग विकसित झालेलाच नसतो. अशा स्थितीत बाळ जगणं शक्यच नसतं. काही वेळा शरीरावर किंवा शरीरात गाठी अथवा ट्यूमर्स आढळून येतात. त्याचं स्थान, आकार यावर ते किती धोकादायक हे ठरतं. जन्मजात व्याधींमुळे प्रसुतीसाठी विशेष तंत्राचा अवलंब करण्यापासून अगदी नवजात बालकांवर शस्त्रक्रिया करण्यापर्यंत अनेक उपचार करावे लागतात. अर्भक

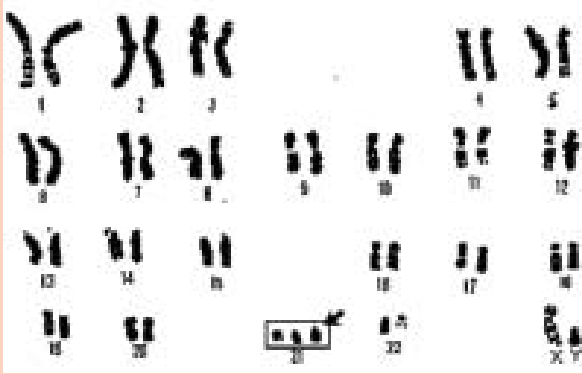


## मुले मस्त वाढवूया

मृत्यूच्या प्रमाणामध्ये जन्मजात दोष असल्याने जगू न शकलेल्या बालकांचं प्रमाण अधिक असतं.

### जनुकीय दोष

आई - वडिलांपैकी एकाला मधुमेह असेल तर मुलांना मधुमेह होण्याची शक्यता सुमारे २५ टक्के असते. दोघांनाही मधुमेह असेल तर ही शक्यता दुपटीने वाढते. ज्यांच्या घराण्यात दमा, अॅलर्जीची सर्दी, नेहमी त्रास देणारा सर्दी-खोकला, सांध्यांचे आजार, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब,



मुलांचे गुण आई बाबांसारखे असतात.

माणसाची गुणसूत्रे अशी दिसतात.

गुणसूत्रांद्वारे आई बाबांचे गुण मुलांना मिळतात. प्रत्येक आई बाबा प्रत्येकी २३ गुणसूत्रे मुलांना देतात.

सर्वात मोठ्या गुणसूत्राला १ नंबर दिला आहे. अशा २३ जोड्या असतात. ( १ गुण सूत्र बाबांकडून व एक आई कडून मिळते. दोघांची एक जोडी होते.

अशा प्रकारे आपल्यामध्ये २३ गुणसूत्रांच्या जोड्या असतात.

२१ नंबरचे गुणसूत्र चुकून दोना ऐवजी तीन झाले म्हणजे आई बाबांकडून एका ऐवजी दोन गुण सूत्र मिळाले तर मुलामध्ये दोष उत्पन्न होतात. याला मंगोलिझम किंवा तिळे म्हणूया.

अर्धांगवायू, मनोविकार, आकडी, काही कर्करोग आदी आजार असतील तर इतरांपेक्षा अशा घरांतील व्यक्तींना हे आजार होण्याची शक्यता जास्त असते. अशा व्याधी गुणसूत्रांमुळे जन्माआधी मुलांमध्ये येतात. आई अथवा वडिलांकडून २१ क्रमांकाची एका ऐवजी दोन गुणसूत्र मिळाली तर बाळाच्या पेशीत दोनऐवजी तीन गुणसूत्र दिसतात. अशा मुलांना ट्रायसोमी २१ असं म्हणतात. संपूर्ण गुणसूत्र जादा आले तर दोष तीव्र असतो. थोडा भागच जादा आला तर दोषांची तीव्रता कमी असते. ही मुलं कमी अधिक प्रमाणात मंदबुद्धी असतात. त्यांच्या स्नायूंमध्ये ताकद कमी असते. आपले डोळे मिटले तर एक सरळ रेषा तयार होते, ही मुलं रडली तर एम सारखा आकार दिसतो. कारण त्यांचे डोळे थोडे वाकडे असतात. ही मुलं नेहमी हसतमुख, आनंदी असतात. त्यांना प्रतिकारशक्ती कमी असते. हर्निया, हृदयाचे विकार असू शकतात. यांना संतती होत नाही.

आईकडे दोन एक्स गुणसूत्र असतात. त्यातील एक प्रत्येक बाळाला मिळतं. वडिलांकडे एक एक्स आणि एक वाय गुणसूत्र असतं. बाळाला आईकडील एक्स आणि बाबांकडील वाय गुणसूत्र मिळून मुलगा जन्माला येतो. तर दोघांकडून एक्स गुणसूत्र मिळालं तर मुलगी जन्माला येते. एखाद्या बाळाला फक्त एकच एक्स गुणसूत्र मिळालं तर टर्नर सिंड्रोम झाला असे म्हणतात. या मुलींना मानेला दोन्ही बाजूला त्वेचेच्या घड्या (पडदा किंवा पंख किंवा नावेच्या छोट्या शिडासारख्या) असतात. गर्भधारणा होत नाही. या बुटक्या असतात. मान रुंद असते. एकापेक्षा अधिक वाय गुणसूत्र आली तर संतती गुन्हेगार प्रवृत्तीची होते. कारागृहातील कैद्यांमध्ये जादा वाय गुणसूत्र असणाऱ्यांचं प्रमाण अधिक असतं.

### आजारी आया

आजारी आयांना व्यंग असलेली बाळं होऊ शकतात. म्हणून स्त्रियांच्या आरोग्याची काळजी नीट घेतली जायला हवी. वडिलांना एड्स सारखे काही आजार असतील तर आईचं आरोग्य नीट राहत नाही. परिणाम जन्मजात व्यंग





असलेलं बाळ जन्मण्याचा धोका वाढतो. गर्भावस्थेतील आजारी लोकांच्या संपर्काने आजारी व्यक्तींनी हाताळलेले अन्न, पाणी घेतल्याने गर्भवतीची प्रकृती बिघडू शकते. म्हणून गर्भवतीने गर्दी टाळावी, बाहेरचं अन्न खाऊ नये, डास चावल्याने हिवताप होणे हे खुरटलेली बाळे, गर्भपात आदींचे प्रमुख कारण आहे. म्हणून गर्भवतीचा डासांपासून बचाव करावा. मच्छरदाणीत झोपावं, मच्छर पळवणारी औषधं वापरावीत. आहारात लोह कमी असल्याने पंडुरोग होणं हा स्त्रियांचा मोठा आजार आहे. तो टाळण्यासाठी आहार योग्य असावा. म्हणजे व्यंगमुक्त बाळ जन्मण्याची शक्यता वाढते. आईला हर्पीस (नागीण), रुबेला, टॉक्सोप्लस्मोसिस, असे आजार असले तर बाळांना जन्मजात व्यंग असण्याची शक्यता वाढते. टॉर्च या आद्याक्षरांनी टॉक्सोप्लस्मोसिस, रुबेला, सीएमव्ही, हर्पीस हे आणि इतर काही आजार ओळखले जातात. हे झाले तर गर्भपात होतात. बाळ झालं तर व्यंग असतात. मेंदू आणि डोक्याचा आकार लहान, डोळ्यात फूल, अंगावर पुरळ, हृदयात दोष असलेली बालकं जन्माला येऊ शकतात. म्हणून आईची आणि बाळाची रक्ततपासणी करून टॉर्च पैकी एखादा रोग नाही ना याची खात्री करून घ्यावी. रुबेला आजार टाळायची लस प्रत्येक मुलीने घ्यावी ती एमएसआर लसीमध्येही असते. राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य सर्वेक्षणाचे निष्कर्ष आता उपलब्ध होत आहेत. सुमारे सव्वा लाख कुटुंबांचा अभ्यास केल्यावर हे कळलं की आजही भारतात दर दुसऱ्या मुलीचं लग्न ती १७ वर्षांची होण्याआधीच होतं. स्वतः ची वाढ पूर्ण होण्याआधी जी मुलगी आई होते, तिच्या पोटी व्यंग असलेलंच बाळ जन्माला येणार. (व्यंग म्हणजे कमी वजनाचं, ९ महिने भरण्याआधी झालेलं, अपुरं वाढलेलं अविकसित बाळ)

कमावत्या मुलींमध्ये गर्भपाताचं प्रमाण आणि व्यंग असलेली मुलं जन्मण्याचं प्रमाण अधिक असतं, असं ब्रिटनमधील एका पाहणीत दिसून आलं. जगभराचा असा अनुभव आहे की कमावत्या मुलींना दगदग होते. त्यामुळे त्यांचे खूप गर्भपात होतात, गर्भपात झाला नाही तरी त्यांना

कमी वजनाची बाळे, सातव्या - आठव्या महिन्यातच होतात. यातील दर दहाव्या बाळात व्यंग असते. कुणी मंदबुद्धी, कुणाला आकडी (फिट) येते. मग बाळाचा सांभाळ करायला आयुष्यभर रजा घेतात. यावर उपाय म्हणजे दिवस गेल्यापासून बाळाचा पहिला वाढदिवस होईपर्यंत रजा घ्यावी. हे शक्य नसेल तर पाळी चुकल्यापासून बाळ नऊ महिन्यांचा होईपर्यंत रजा घ्यावी. हे व्हावं म्हणून आम्ही इंडियन ॲकेडमी ऑफ पेडीआट्रिक्समध्ये एकमताने ठराव केला की बाळंतपण आणि स्तनपानासाठी सहा महिने रजा मिळावी.

- \* शत्रू आणि अग्नी यापासून सावध राहावे. निर्माण होते क्षणी त्याचा नायनाट करावा नाहीतर कधीही त्रास होऊ शकतो.
- \* आपल्या व शत्रूच्या ताकदीचा अंदाज न घेता शत्रूवर आक्रमण करणारा. आगीवरील पतंगाप्रमाणे जळून राख होतो.
- \* प्रसंगी आपल्या मित्रांना हिताचा उपदेश द्यावा. मग त्याला तो योग्य वाटत नसला तरी त्याच्या हिताचे त्याला सांगावे.
- \* प्रिय व्यक्ती व आपल्या शरीरावर माणूस सदैव प्रेम करतो. शरीराला अनेक व्याधी असल्या तरी तो शरीर त्याग करीत नाही.
- \* उपकार करणाऱ्यांशी चांगले सर्वच वागतात. पण आपल्याला अपाय करणाऱ्या माणसाशी जो चांगला वागतो. तोच खरा सज्जन ठरतो.
- \* राजा असो वा प्रजा असो सर्वांना कशाची ना कशाची आशा असते. म्हणूनच जग पुढे चालते.
- \* पाणी कितीही तापवले तरी कालांतराने थंड होते. त्याचप्रमाणे कितीही उपदेश दिले तरी एखाद्याचा स्वभाव बदलत नाही.



## मुलांचे गंभीर आजार कसे ओळखाल?



रक्त वाहणे म्हणजे जिवाला धोका दाखवतात.

डॉक्टरकडे केव्हा जावे हे ज्याला समजेल, उमजेल व जो सगळ्यांना सांगेल त्याच्या गावातील खूप मुले वाचतील.

१) जो मिनिटाला ५० वेळा श्वास घेतो त्याला निमोनिया झाला आहे. असे समजावे. सगळेच श्वास घेतात पण श्वास घेताना कुणीही दिसत नाही. जो मुलगा श्वास घेताना दिसतो त्याला निमोनिया झाला, छातीत कफ झाला आहे असे समजावे. जो श्वास घेताना कण्हतो, ज्याचा दम ऐकायला येतो त्याला लगेच डॉक्टरकडे न्यायला पाहिजे. त्याच्या जिवाला धोका आहे. सर्वाधिक मुले निमोनिया ने मरतात.

२) एवढीच जास्त मुले जुलाबाने मरतात. ज्याला दिवसाला तीन पेक्षा जास्त जुलाब होतात, पातळ संडास होतात, ज्या संडासाला वास येतो त्याला लगेच डॉक्टरांकडे न्यायला पाहिजे.

३) नेहमी पेक्षा अलग, विचित्र रडणारा, तासाभरापेक्षा जास्त रडणाऱ्या मुलाला डॉक्टरकडे न्यायला पाहिजे. एक तर त्याला सर्दी किंवा मेंदूला त्रास होत असल्याने तो असा रडतो.

४) सुस्त झालेल्या, झोपेतून उठणाऱ्या व दूध न पिणाऱ्या मुलाला लगेच डॉक्टरकडे नेले पाहिजे.

५) आकडी आलेल्या मुलांना लगेच डॉक्टरांकडे न्यायला पाहिजे.

६) थंडगार किंवा तापाने खूप गरम असलेल्या मुलांना लगेच डॉक्टरांकडे नेले पाहिजे.

७) काळे निळे पडलेल्या बाळाला लगेच डॉक्टरांकडे न्या.

८) खूप रडणाऱ्या, सारखे अस्वस्थ पण हालचाल करणाऱ्या

व कानाला हात लावणाऱ्या किंवा कान वाहणाऱ्या मुलाचा कान दुखत असतो. कान फुटलेला असतो. त्याला डॉक्टरकडे लगेच न्यायला पाहिजे.

९) अपघाताच्या मुलाला डॉक्टरकडे न्या. सर्वाधिक अपघात रॉकेल प्याल्याने होतात म्हणून रॉकेल कधीही पेल्यात, वाटीत मूल उचलून पिईल अशा ठिकाणी ठेवू नका.

खूप अपघात औषधाचे प्रमाण जास्त झाल्याने होतात. औषधे ही विष असतात. कमी दिल्यास गुण येत नाही व जास्त दिले तर धोका होतो. सर्दी खोकल्याच्या औषधाने मुले सुस्त होतात. सर्दी खोकल्याचे औषध नेहमी मोजून मापून सोबतच्या मिली. च्या मापाच्या खुणा असलेल्या मापाने मोजून द्या. पातळ औषध देताना किती मिली औषध द्यावे हे आठवणीने डॉक्टरांना विचारा.

जर तुमचा मुलगा आजारी असेल, दात आल्यामुळे आजारी पडला असं म्हणून स्वस्थ राहू नका.

जर तुम्हाला नेहमीच्या डॉक्टरकडे घेऊन जायला वेळ नसेल, तो दूर असेल, तर त्याला जवळच्या दवाखान्यात न्या. आजारी बाळाला डॉक्टरकडे नेल्यानंतर हा आजार किती दिवसांनी बरा होईल हे डॉक्टरांना जरूर विचारा. सहसा आजार आठवड्यात बरा होतो. सर्दी खोकल्याचा आजार अर्ध्या आठवड्यातच किंवा आठवड्यात बरा होतो. तेवढ्या दिवसात बरा न झाल्यास पुन्हा डॉक्टरांकडे न्या.



## बाळ मंदबुद्धी आहे का? स्वतःच जाणा हे सांगणाऱ्या धोक्याच्या लाल खुणा!

एखाद्या ऐकू न येणाऱ्या बाळाला लवकर उपचार केले तर त्याला ऐकू येते. मग आपले बोलणे कानावर पडले की तो भाषा शिकून बोलू शकतो.

न ऐकणारा आधी बहिरा व नंतर मुका होतो. कारण त्याला बोलता पण येत नाही. एखाद्या बाळात एखादा दोष आहे का? हे प्रत्येकाला खालील माहिती वापरून स्वतःला बघता येईल. अडचण असेल तर डॉक्टरांना विचारता येईल. इलाज करता येईल. हा सर्व डॉक्टरांना, परिचारिकांना, अंगणवाडी सेविकांना, शिक्षकांना, पत्रकारांना व सर्व आजी आजोबा, आई बाबा व मुलामुलींना दाखवा. सर्वांनी आपल्या परिसरातील सर्व मुलांसाठी ही माहिती वापरून ज्याला मदत लागेल त्याला मदतीचा हात देवू या.

सोबत मुलांच्या बौद्धिक वाढीचा तक्ता आहे. जन्मापासून दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत मुले प्रगतीच्या पायऱ्या कशा ओलांडतात ते यात दिले आहे. उदा. आईला बघून हसणे, साधारणपणे मुले १ ते ३ महिने या काळात आईला बघून हसू लागतात. हे जर एखाद्या मुलाने केले नाही तर तो मंदबुद्धी तर नाही ना हे बघायला डॉक्टरांना भेटावे. या तक्त्यात खाली १ ते २४ वयाचे आकडे आहेत व त्या आकड्यांवर उभ्या रेषा आहेत. आपल्या मुलाचे वय समजा ९ महिने असेल तर ९ आकड्यांवरील रेषेवर एक पेन ठेवा. या पेनच्या डावीकडील सर्व पायऱ्या त्याने ओलांडलेल्या असाव्या. म्हणजे या आधी दिलेल्या ९ क्रिया बाळाला करता येत असाव्या. यातील एक पायरी स्वतःहून उठून बसणे ही आहे. मुले ५<sup>१/२</sup> महिन्याची असताना स्वतःहून उठून बसणे ही आहे. काही मुले ५<sup>१/२</sup> महिन्याची असताना स्वतःहून उठून बसतात. तर बहुतेक सर्व मुले ९ महिन्याची होईपर्यंत हे करतात. म्हणून ही पायरी ५<sup>१/२</sup> ते ९ महिने एवढी मोठी दाखवली आहे. हा तक्ता प्रत्येक बाळाकडे हवा. ज्या महिन्याला बाळ एखादी

पायरी ओलांडेल त्या महिन्याच्या उभ्या ओळीच्या पातळीत त्या पायरीवर एक खूण करावी. असे दोन वर्ष करावे. खालीलपैकी एकही अडचण आली तर डॉक्टरांना लगेच भेटा.

- १) शरीर कडक ठेवतो.
- २) ढिला ढाला बाळ
- ३) उशिरा चालणे
- ४) पाय पूर्ण जमिनीवर न ठेवता पायाच्या बोट्यावर चालणे
- ५) वाकडे पाय
- ६) हालचालीत सफाई नसणे
- ७) सारखा चुळबूळ / हालचाली करणारा.
- ८) हातपाय शरीराच्या अनियंत्रित हालचाली होणारा,
- ९) आकडी येणारा
- १०) तोंड उघडे ठेवणारा
- ११) तोंडातून लाळ गाळणारा
- १२) अन्न - पाणी लाळ मिळायला त्रास होणारा
- १३) पाय बेडकासारखे ठेवणारा
- १४) उशिरा बोलायला लागलेला
- १५) आपल्या नजरेशी नजर न मिळवणारा
- १६) आपली दखल न घेणारा
- १७) स्वतः मधेच रमणारा
- १८) ६ महिने वयानंतर चेहऱ्यावर आनंद नसणारा
- १९) ९ महिने वयानंतरपण आपण बोलल्यावर हुंकार, प्रतिसाद न देणारा, न हसणारा, चेहरा मख्ख ठेवणारा.

यातील एखादी अडचण आली तर खूप घाबरून जावू नका. शांतपणे डॉक्टरांना भेटून आपला बाळ ठीक आहे



### मुले मस्त वाढवूया

याची खात्री करा. अडचण असेल तर ती सोडवा.

मानसिक वाढ कमी असल्याच्या खुणा

- १) पहिल्या वाढदिवसाला एकदाही बडबड न करणे.
- २) हे न करणे - एखाद्या वस्तूकडे बोट दाखवणे.
- ३) ती घ्यायला जाणे, टाटा करणे.
- ४) १६ महिने वयाला एकही शब्द न बोलणे.
- ५) कोणत्याही वयाला आधी बोलत असलेले न बोलणे, आधी करत असलेले न करणे.
- ६) ५) बोलण्यात अडखळणे.
- ६) २ १/२ वर्षांला घरच्यांना सोडून इतरांचे बोलणे न कळणे.

७) खूप लाळ गळणे, अती दात चावणे, सारखे चावल्यासारखे करणे.

८) नजरेला नजर न मिळवणे.

९) बोलायला त्रास वाटणे.

१०) आधीची बडबड बंद होणे, साद दिली तर प्रतिसाद न देणे.

११) वारंवार डोळे मिचकावणे, वारंवार डोळे वाकवणे, वळवणे.

१२) खेळणी डोळ्यांजवळ धरणे, नेहमी वस्तूंना अडखळणे, पडणे. हालचालीत सफाई नसणे.

## कलियुगातील महत्सावित्री नवस

प्रत्येकाने करावा असा कलियुगातील महत्सावित्री नवस.

या देशातील जवळ जवळ प्रत्येक व्यक्तीला काही ना काही आजार आहे. कोणाला ते माहिती आहे, तर कुणाला माहिती नाही. आजारी माणसाला जर आव, जंत, कावीळ टायफॉइडसारखा संसर्गजन्य आजार असेल तर त्या रोगाचे जंतू किंवा जंतांची अंडी त्या माणसाच्या विष्टेमध्ये असतात. ज्या माणसाने नखे नीट काढली असतील व त्याने संडासनंतर साबणाने हात नीट धुतले असतील तर ठीक, अन्यथा अशा माणसाने हाताळलेले अन्न त्याच्या विष्टेच्या कणांनी दूषित होते. त्याने हाताळलेले किंवा त्यांनी वाढलेले अन्न आपण खाल्ले की त्याच्या आजाराचे जंतू अन्नासोबत आपल्या पोटात जाऊन आपल्याला त्याचा आजार होतो. जेवढे जास्त जंतू गेले असतील तेवढी आजाराची तीव्रता जास्त असते. पानवाले, हॉटेलमध्ये किंवा रस्त्यावर अन्नपदार्थ बनवणारे/वाढणाऱ्यांपैकी किती लोक संडासानंतर हात धुतात? वारंवार नखे काढतात? सुशिक्षितांनाच बरीच माहिती नसते. या मंडळींना ती कोठून येणार? म्हणून जो घराबाहेर खाणार त्याला वारंवार

टायफॉइड, कावीळ, आव, जंत, पोटदुखी हे त्रास होणार. हे सर्व रोग लागट आहेत. ते घरच्यांनाही होणार. वारंवार आजारी पडून सर्वांचेच आयुष्य कमी होणार. या सर्व आजारांनी अशक्तता येते. आतडे, यकृत खराब होतात व १०० वर्षे आयुष्य लाभलेला माणूस ४०-५० वर्षांत मरतो. हे सर्व आजार म्हणजे निरनिराळे यमदूतच होत. ते ३०-४० वर्षांत यशस्वी होतात. सती सावित्रीने साधना करून यमराजाकडून आपल्या पतीचे प्राण परत आणले होते. आजच्या कलियुगात प्रत्येक स्त्रीला एक महत्सावित्री नवस करावा लागेल व घरच्या प्रत्येक व्यक्तीस रोज सांगून घराबाहेरचे अन्न खाऊ नये व घरची प्रत्येक व्यक्ती अनंत यमदूतांपासून रोज वाचावी म्हणून रोज प्रार्थना/विनंती/आज्ञा करावी लागेल की घराबाहेरचे अन्न खाऊ नका.

स्वयंपाकघरात खालीलप्रमाणे एक आजच पाटी लावावी. त्यावर मोठ्या अक्षरात लिहावे. या स्वयंपाकघरातील अन्न खाणाऱ्यांनी इतर कुठलेही अन्न खाण्यास मनाई आहे.



# डॉक्टरकाका, आम्हांला वाचवा !

जागतिक आदेश असा आहे की, दोन वर्षाखालील मुलांना कमरेवर इंजेक्शन देऊ नये. पण लक्षात कोण घेतो? आम्हा मुक्या जिवाला कोण विचारतो? भारतात पोलिओपासून येणारा पांगळेपणा कमी आहे. परंतु सिआटीक नसला इजा होऊन लंगडेपणा येण्याचे प्रमाण जास्त आहे.



फोटोतील उजवा पाय असाच खराब झाला आहे.

डॉक्टर काका मला वाचवा. मला लंगडे होण्यापासून वाचवा. मला पांगळे होण्यापासून वाचवा. मला कमरेत देण्यात येणाऱ्या सुईपासून माझ्या कमरेतील शिरेला- सिआटीक नसला होणाऱ्या इंजेक्शन लंगडे होण्यापासून मला वाचवा. करायला गेलो एक व झाले भलतेच.

उदा. जन्मतः मला जास्त रक्तस्राव होऊ नये म्हणून व्हिटॅमीन के. नावाचे इंजेक्शन देतात. इतरही सुया देतात. बाळ हलले तर बाळाच्या शिरेला सिआटीक नसला इजा झाल्यामुळे बाळाला लंगडेपणा येण्याची शक्यता असते.

पांगळे होण्यावाचून वाचवण्यासाठी मला पोलिओ लस देतात. सोबत त्रिगुणी लसचे इंजेक्शन दिले जाते. त्या सुईनेच पांगळेपणा येतो.

जागतिक आदेश असा आहे की, दोन वर्षाखालील मुलांना कमरेवर इंजेक्शन देऊ नये. पण लक्षात कोण घेतो? आम्हा मुक्या जिवाला कोण विचारतो? भारतात पोलिओपासून येणारा पांगळेपणा कमी आहे. परंतु सिआटीक नसला इजा होऊन लंगडेपणा येण्याचे प्रमाण

जास्त आहे.

(आम्ही उशिरा रांगतो, उशिरा बसतो, चालतो. चालताना वारंवार पडतो.)

आमच्या सिआटीक नसला इजा होऊन आम्ही रांगायला उशिरा लागतो. रांगताना पाय ओढतो. जर हे उजव्या पायाचे झाले तर उजवा पाय मागे राहतो व रांगताना ओढला जातो. उजवा पाय मध्यरेषेपासून वाकडा पडतो.

**आपल्या पुढील पिढीचा पाय लहानपणापासूनच वाकडा पडू नये म्हणून मुलांना कमरेवर सुई टोचू नका.**

सहसा हे आईवडिलांच्या, आजी आजोबांच्या लवकर लक्षात येते. हे आपल्याला कसे कळेल?

दवाखान्यात येणाऱ्या मुलांचे पाय व चाल बघा. मोठेपणी अशा लोकांच्या चपला बाहेरून झिजतात.

हे कुणाला होते?

कुणालाही होते. अगदी डॉक्टरच्या मुलांनाही होते. अशा मुलांचे पाय बघा. जिन्यावरून उतरणाऱ्या तसेच चढणाऱ्या मुलांचे पाय बघा. लक्ष्मणाने सीतेचे पाय पाहिले कुठे होते? हे प्रसूतिगृहात तसेच अर्धवट ज्ञान असणाऱ्या लोकांनी दिलेल्या इंजेक्शनने होऊ शकते. घेणाऱ्या व्यक्तीकडून सुद्धा होऊ शकते. एवढेच नव्हे तर अति सुसज्ज मुलांच्या दवाखान्यात सुद्धा इंजेक्शन दिल्यामुळे ही होऊ शकते. भारतातील दर दहापैकी एकाला ही अडचण आहे म्हणून आम्हांला इंजेक्शन दिले तर मांडीवर दिले जावे.

त्यासाठी काका, हे तुम्ही सर्वांना, डॉक्टरांना तसेच सर्व सिस्टरांना सांगा. जर हे चुकून इंजेक्शन कमरेवर देतील त्यांना शिक्षा म्हणून कमरेवर १०० इंजेक्शन घ्यावी लागतील.

आपली,

अजाणतेपणी कमरेवर इंजेक्शन टोचून घ्यावे लागल्यामुळे

सिआटीक नसला इजा झालेली मैत्रीण.





## जखमांना मलम + केळीचे पान + पट्टी बांधा. वेदना होत नाहीत, जखम लवकर भरते.

मुंबईला मुलांच्या त्वचारोगांवर परिषद झाली. तेथे कोईबतूरच्या डॉक्टरांनी हे संशोधन सांगितले.

जखम झाली किंवा भाजून मोठे फोड आले की त्यांना आपण मलम लावतो. त्यावर कापूस किंवा गॉज (जाळीचा कापडाचा तुकडा) ठेवतो व पट्टी बांधतो.

दुसऱ्यावेळी जखम साफ करायला आपण पट्टी सोडतो. तेव्हा असे दिसते की, पट्टी जखमेला चिकटली आहे. ती काढताना जखम पुन्हा चिघळते. मोठी होते. खूप दुखते. जखम भरायला



जास्त दिवस जातात. जखम झाल्यावर किंवा चामडी भाजल्यावर ती जखम धुऊन त्यावर निओमायसिन हे मलम लावावे. त्यावर केळीच्या पानाचा तुकडा ठेवावा व मग पट्टी बांधावी. केळीचे पान जखमेला चिकटत नाही. पुढे पट्टी सोडली की कपड्याची पट्टी व पान अलग होते.

त्याचे फायदे :- १. केळीचे पान जखमेला चिकटत नाही. पट्टी काढताना म्हणून दुखत नाही. (चिकटलेली पट्टी काढताना दुखते.)

२. जखम लवकर भरते. कपड्याची चिकटपट्टी काढताना जखम वाढते. त्यामुळे जखम भरायला जास्त वेळ लागतो. केळीच्या पानावर एक तेलासारखा पदार्थ असतो. त्यामुळे ते पान जखमेला चिकटत नाही.

केळीच्या पानाचे तुकडे करावे. ते वाफवून घ्यावे. कोईबतूरच्या प्रयोगाने हे सिद्ध झाले आहे की केळीचे पान वाफवून घेतले की ते जास्त मजबूत होते व सहजासहजी ते फाटत नाही. जखमेला थोडी हवा मिळावी यासाठी या पानांना

वाफवण्याआधी थोड्या थोड्या अंतरावर सुईने भोके पाडतात. कुकरमध्ये ती चांगली वाफवून घ्यावी. एक शिष्टी पुरे.

के.ई.एम. सारख्या मोठ्या रुग्णालयात पण भाजलेल्या रुग्णांसाठी केळीची पाने वापरतात. असे डॉक्टर सांगतात.

भाजलेल्या रुग्णांना मोठ्या जखमा असतील तर आम्ही बिछान्यावर केळीची पाने टाकून त्यावर बाळाला ठेवतो.

केळीचे पाने जेथे मिळणे कठीण आहे तेथे त्यासारखी दुसरी पाने वापरून बघता येतील.

केळीच्या पानाचे चौकोनी

किंवा हवे तसे तुकडे करावे. त्यांना सुईने छिद्रे करावी. एका स्टीलच्या डब्यात ती ठेवावी. या डब्याचे झाकण व हा उघडा डबा कुकरमध्ये ठेऊन ते वाफवून घ्याव्ये. वरून बांधायच्या पट्ट्या किंवा घरच्या धुतलेल्या कापडाच्या केलेल्या पट्ट्याही यासह अशाच वाफवून घ्याव्या. नंतर डबा बाहेर काढून झाकण लावून ठेवावे. यासह पोळ्या उचलायचा चिमटा ठेवावा. त्यानेच पाने काढावी. त्यांना हात लावू नये.

जखम झाली तर पहिली भरपूर पाण्याने ती नीट धुऊन घ्यावी. त्यावर हळद लावून केळीचे पान लावून पट्टी बांधली तरी ती लवकर भरेल. हळदीमध्ये जखम पिकविणाऱ्या जंतूंना विरोध करण्याची शक्ती आहे. जंतुनाशक मलम लावायचे असेल तर कुठलेही उपलब्ध मलम लावावे. निओमायसिन सर्वात स्वस्त व उत्तम, हे घरी ठेवावे.



# मलेरिया मुक्तीचा मंत्र



पप्पूला वारंवार ताप यायचा  
थंडी लागून ताप यायचा  
डॉक्टर क्लोरोक्वीन द्यायचे  
पप्पू बरा व्हायचा  
पुन्हा आजारी पडायचा.

मग डॉक्टरांनी पप्पूचे रक्त तपासले  
त्यात व्हायव्हॅक्स मलेरियाचे  
जंतू मिळाले.

मग त्याला क्लोरोक्वीन दिले  
त्याने रक्तातील जंतू मेले.

पण रक्तातील मलेरियाचे  
नरमादी जंतू व लिव्हरमधील जंतू नाही मेले.

त्यासाठी प्रायमाक्वीन दिले  
१४ दिवस दिले  
मग पप्पू बरा झाला.

मलेरियाला दोन राण्या हव्या  
क्लोरोक्वीन व प्रायमाक्वीन  
दोन्ही दिल्या तरच आपण बरे होतो  
नाहीतर आपला पप्पू होतो.

पप्पू परत एकदा आजारी पडला  
रक्त तपास केला  
फॅल्सीपेरम मलेरियाचा जंतू मिळाला.

हा क्लोरोक्वीनला जुमानत नाही  
त्याला नऊ क्वीन लागतात  
त्याला क्वीनाईन देतात.

नाहीतर आर्टेमिसीन व ल्यूमीफॅन्ट्रीन देतात  
सोबत एक दिवस प्रायमाक्वीन देतात.

हे घेऊन पप्पू बरा झाला  
जय हो पप्पू जय हो.

आता पप्पू मच्छरदाणीत झोपतो  
दिवसापण डासांना टाळतो.

आपणही असे करू या  
नाहीतर आपला पप्पू होईल  
आपल्याला डेंगू, मलेरिया, फायलेरिया होईल  
मरायची वेळ येईल.

हे टाळूया आणि सर्वांना शिकवू या  
जय हो पप्पू जय हो.



## जुलाब मृत्यू कमी करायची नवी पद्धत

आमच्या रुग्णालयात विरारला जुलाबाने गंभीर आजारी बाळ आले. (त्याला कॉलरा होता हे निदान नंतर झाले) त्याला संडासच्या वाटेने तेल लावलेली प्लॅस्टिक नळी / रबरी नळी १ इंच आत टाकली. करदोऱ्याला ती दोऱ्यांनी बांधली. चिकट पट्टीने चामडीला चिकटवली.

तिला वापरलेल्या सलाईनची नळी जोडली. रिकाम्या जमिनीवर ठेवलेल्या सलाईनच्या बाटलीला त्या नळीचे दुसरे टोक जोडले. आता दर तासाला मिनिटाला जुलाबात जेवढे पाणी गेले तेवढे जादा सलाईन एका शिरेतून नेहमीसारखे दिले. बाळ बरे होईपर्यंत दिले. दुसऱ्या हाताला शिरेतून सलाईन देऊन आधी, जुनी पाण्याची घट होती ती भरून काढली व नंतर रोज २४ तासात जे सलाईन लागते ते दिले.

२४ तासानी बाळाला बरे वाटल्यावर संडासच्या वाटेतील नळी काढली. याने खालील फायदे झाले.

१. बाळाचा जीव वाचला. जगभर सर्व वयाचे सर्वात जास्त लोक जुलाबाने मरतात. जुलाबात अंगातले पाणी जाते, पाण्याअभावी जीव जातो. पाणी किती गेले मोजायचे साधन नव्हते त्यामुळे अंदाजे सलाईन द्यावे लागायचे. हे कमी किंवा जास्त झाल्याने रोगी मरतात. या पद्धतीत दर मिनिटाला किती पाणी जुलाबात जाते आहे हे बरोबर कळते व मरण टळते.
२. या जिवाला धोका असणाऱ्या माणसाची सेवा करणाऱ्या डॉक्टर, परिचारिका ताण तणावाने मरतात, कारण सर्व करूनही रुग्ण मरायची भीती असते. या नळीने किती



पाणी द्यायचे या अडचणीचा ताण संपतो.

३. संडास बरे होतात. सर्व पाणी नळीतून बाटलीत जाते, रोगी नातेवाईक सर्वांना सुख लागते.

४. जुलाबाचा प्रत्येक आजार पसरतो. हे पाणी बाटलीत जाते, आजार प्रसार कमी होतो.

५. तीव्र जुलाबात/ कॉलरात रोगी जुलाबाच्या पाण्यातच पडून असतो, गार पडतो, हे या पद्धतीत टळते.

६. तीव्र जुलाब/कॉलरामध्ये रोज १०० वर जादा चादरी भिजतात. हे या पद्धतीत टळते. कपडे, गाद्या हॉस्पिटल खराब होणे कमी होते.

७. जुलाब/कॉलराच्या जुलाबाचा खूप घाण वास असेल तर सर्वांना त्रास होतो. जुलाबाचे पाणी या पद्धतीत बाटलीत जमा होते. खराब वास येत नाही वातावरण प्रसन्न राहते.

८. जुलाबातील पाण्यामुळे रोग्याची कातडी खराब होते. गुदद्वार सोलून लाल होते. हा त्रास टळतो.
९. अशाप्रकारे गुदद्वारातून नळी टाकून जुलाब बाटलीत जमा केल्याने, रोगी, नातेवाईक परिचारिका, डॉक्टर व देश असा सर्वांनाच फायदा होतो. रोज देशातील ४ लाख खेडी व हजारो गावातील १११ कोटी भारतीयांपैकी अनेकांना हा त्रास होतो, रोज खूप लोक मरतात. सर्वांना ही माहिती देऊन मरण कमी करू या.



## माणूस मेलेला का बेशुद्ध कसे ओळखाल?

मरण कोणाला टळलंय केव्हा ना केव्हा प्रत्येकाच्या घरी, सभोवती, अपघातात, नैसर्गिक कोणी मरणार. मग त्यानंतर हलकल्लोळ उडतो. गोंधळ होतो. डॉक्टरांना बोलवायला जाणार, तोपर्यंत सर्व लोक श्वास धरून बसणार दोन-चार तास माणूस मरण पावला की जिवंत आहे हे सर्वसामान्य माणसांना कळत नाही. त्यामुळे बराच ताण. अपघात झाला, आपण जवळ असलो, तर अपघातात सापडलेली व्यक्ती जर जिवंत असेल, तर तातडीने मदत करायला हवी. पण तो माणूस आधीच मेलेला असेल, तर उगाच धावपळ करून काय फायदा? एखाद्या अपघातात पुष्कळ लोक सापडले असतील, तर काही दगावतात, काही वाचतात तर ते जिवंत आहेत त्यांना आधी मदत करायला पाहिजे. जे मेलेले आहेत त्यांच्यासाठी मेहनत केली, तर उरलेले लोक मदतीअभावी दगावतील. अपघात कोठेही होतो. भारतात तर खूपच होतात, जगातील सर्वाधिक रस्त्यावरचे अपघातात भारतात होतात. म्हणून प्रत्येकाला माहिती पाहिजे की, माणूस जिवंत आहे की दगावला आहे. हे खालील प्रकारे ओळखता येते.

१) श्वास घेतो का बघा. म्हणजे पोट हलते का? छाती हलते का? बघा.

२) रुमालाचा किंवा पदराचं एक सूत - दोरा बाहेर काढा. तो नाकासमोर धरा, जिवंत माणूस श्वास घेतो तेव्हा दोरा हलतो.

३) पोटावर हात ठेवा. तो श्वास घेत असेल तर तुमचा हात हलेल. छातीवर हात ठेवा. तो श्वास घेत असेल तर तुमचा हात हलेल. हात हलला तर तो जिवंत आहे.

४) त्याच्या छातीवर मध्यभागी डावीकडे हात ठेवा. त्याचं जर हृदय चालू असेल तर तुमच्या हाताला त्याचे ठोके जाणवतील.

५) अंगाला हात लावून बघा. जिवंत माणूस गरम असतो. मेलेला माणूस गार पडतो.

६) डोळे आपल्याला खूप सांगतात. जिवंत माणसाचे डोळे सुकले असतील तर तो माणूस मेलेला आहे.

७) एक सूत घ्या, ते पापण्याच्या केसाला लावा. तो माणूस जिवंत असेल तर त्याचे डोळे मिटतील. त्याने डोळे जर हलवले नाहीत, तर त्याच्या डोळ्यातील बुबुळाला (पांढऱ्या व काळ्या भागाला) तुम्ही सूत लावा किंवा रुमालाची कड लावा किंवा

पेपर लावा. जिवंत माणूस डोळे मिटेल, जर त्याने डोळे मिटले नाहीत तर तो मेलेला आहे, किंवा मरणार आहे.

८) जर टॉर्च असेल, तर डोळ्यांचे बुबुळ बघा. डोळ्यांच्या काळ्या भागामध्ये एक छोटासा आतला गोल असतो. त्याला बुबूळ म्हणतात. जिवंत माणसांचे बुबूळ सारखे लहान - मोठे होते. उजेडात ते लहान होते. अंधारात मोठे होते. विजेरी जर असेल तर विजेरीचा प्रकाश डोळ्यांवर टाका.

मेलेल्या माणसाचे बुबूळ मोठे असते. जवळ जवळ डोळ्यांच्या काळ्या भागाच्या पाऊण पट एवढे मोठे होते. आणि जिवंत माणसाचे दिवसाच्या उजेडामध्ये बुबूळ लहान असते म्हणजे काळा हिस्सा जो असतो त्याच्या पाऊणपटापेक्षा लहान असते. विजेरीचा उजेड डोळ्यावर टाकल्यावर जर मोठं झालेलं बुबूळ लहान झालं तर तो मनुष्य जिवंत आहे. जर ते बुबूळ हललं नाही तर तो माणूस मेलेला आहे. हे आठ मुद्दे सांगितले. यातील बहुतेक ठिकाणी जर तुम्हाला नकार आला तर तो माणूस मेलेला आहे. यातील एक जरी होकारात्मक आले तर तो माणूस जिवंत आहे. मग तुम्ही त्याला वाचवायला धावपळ करावी.

### इच्छामरणी भीष्म व्हा !

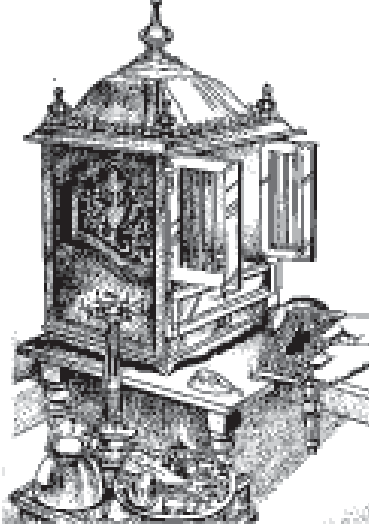
माणसाने कुठे मरावं हे त्याला ठरवता आले पाहिजे. ८० वर्षांच्या माणसांना आजार झाल्यावर अगदी शेवटच्या वेळी त्याला धावपळ करून, पावसामध्ये खडखडत्या अँब्युलन्समध्ये न्यायचं. हॉस्पिटलमध्ये न्यायचं. १०० इंजेक्शन द्यायची आणि त्यांचे हाल करायचे हे बरोबर आहे का?

आपण तुमचे स्वतःचे हाल केले तर चालेल का? स्वतःला आपण जे करू तेच घरच्या नातेवाईकांना करावे. त्यांना मरण टळलेले नसते ते प्रत्येकाला येणार आहे. तेव्हा सर्व मुलांच्या, नातवंडांच्या सोबत स्वतःच्या घरी भीष्मासारखे त्यांना मरू द्यावे. भीष्माने काय केले? मी उत्तरायणात मरेन हे सांगितले, आपणाला ते पटले. आपली इच्छा पत्रे लिहून ठेवली पाहिजेत की मला घरी मरायला आवडेल, शांतपणे.



मुले मस्त वाढवूया

## मंदिरातील तीर्थप्रसाद व आरोग्य



### ही नासाडी थांबवा

सध्या रोज हजारो मंदिरात हजारो नारळांचे पाणी वाया जाते. मंदिरामध्ये देवासमोर नारळ फोडण्यात नारळातील पाणी वाया जाते. अशा ओल्या नारळातून ५० ते २५० मिलिलीटर पौष्टिक पाणी मिळते. हे पाणी बाजारात ६-७ रुपयाला मिळणाऱ्या कोणत्याही पेयापेक्षा शतपट पौष्टिक असते. नारळ एका हातात धरून दुसऱ्या हाताने त्यावर आघात करून फोडावे व खाली स्वच्छ भांड्यात पाणी जमा करून ते भक्तांनी व पुजाऱ्यांनी प्यावे. ८५ टक्के लोक अर्धपोटी असलेल्या देशात हे पाणी वाया जाऊ नये. आजच विनम्रपणे ही माहिती आपल्या गावातील देवळातील पुजाऱ्यांना व विश्वस्तांना सांगा.

कलकत्त्याला समाजाच्या आरोग्यासाठी कार्य करणारी ऑल इंडिया इन्स्टिट्यूट ऑफ हायजीन अँड पब्लिक हेल्थ आहे. तेथील प्रोफेसर के. जे. नाथ यांनी कलकत्त्याच्या कालीमाता इत्यादी २४ प्रसिद्ध देवळांतील तीर्थ तपासले. २४ पैकी १७ तीर्थांमध्ये मानवी विष्ठेत सापडणारे इ. कोलाय नावाचे जिवाणू (बॅक्टेरिया) मानवी सेवनास खूपच घातक ठरतील एवढ्या प्रमाणात (दर १०० मि.ली. मध्ये १८०) मिळाले. (इंडिया टुडेच्या २८-२-९३ च्या अंकात ही माहिती प्रसिद्ध झाली आहे.) देशभर हीच स्थिती असावी. हे बदलायला आपण काय करू शकतो?

देऊळ धुण्यास भरपूर ब्लिचिंग पावडर, फिनाईल वापरावे. देवळात हातपाय धुण्यासाठी साबण असावे. प्रत्येक देवस्थानी भक्तांसाठी स्वच्छ संडास, मुतारी व पिण्याच्या पाण्यासाठी नळ असलेली टाकी हवी. ती टाकी पण दर ६ महिन्यांनी तरी आतून स्वच्छ करावी. पिण्याच्या पाण्यात पण ब्लिचिंग पावडर टाकावी.

देवांना ज्या पाण्याने स्नान घालतात त्यात पण ब्लिचिंग पावडर हवी. ती नगरपालिका, ग्रामपंचायत शासकीय

प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून मोफत मिळेल. ही ब्लिचिंग पावडर हवाबंद डब्यात ठेवावी लागते. उघडी राहिल्यास त्यातील क्लोरीनचे प्रमाण कमी होऊन ब्लिचिंग पावडरची परिणामकारकता कमी होते. १००० लीटर पाण्यात २.३ ग्रॅम ब्लिचिंग पावडर टाकावी.

देवळातील पुजाऱ्यांचे दर ६ महिन्यांनी वैद्यकीय तपास व उपचार देवळाच्या खर्चाने करून घ्यावेत. देवळात दक्षिणा न टाकता, औषधोपचारांना खर्च द्यावा. देवळातील पुजाऱ्यांना दरवर्षी विषमज्वर लस द्यायलाच हवी. म्हणजे त्यांना विषमज्वर होणार नाही व त्यांच्यापासून इतरांनाही.

जमल्यास या पुस्तकाची एक प्रत देवळाला भेट द्या व तेथे पुजारी व भक्त वाचतील, पण कोणी फाडणार नाही, चोरणार नाही अशा ठिकाणी दोरीने देवासमोरच्या सभागृहाच्या खांबाला बांधून ठेवा. सार्वजनिक सुलभ शौचालये बनवून घ्या. देवळात पैसे टाकण्याऐवजी अशा उपक्रमांना मदत करा.

आपल्या गावात नवीन पुतळे, मंदिरे, बगीचे करण्याआधी आहे ती मंदिरे सुधारायला हवीत. सार्वजनिक पाणपोया,





संडास बाथरूम बांधून त्याची निगा राखायला हवी. आपल्या देशात आजही घराबाहेर पडल्यावर स्त्रियांना लघवीला जाण्याची देखील सोय नसते?

देशभर हा तपास व्हायलाच हवा. आजारी माणूस वाचावा म्हणून प्रार्थना करायला आलेली व्यक्ती देवळातून आजार घेऊन जायला नको. देशभर हे तपास होतील तेव्हा होवो, तोपर्यंत प्रत्येकाने आपल्या गावातील मंदिरात खालील उपाय योजावेत.

बहुतेक मंदिरांचा गाभारा अंधारलेला, ओलसर, काळपट व लहान असतो. त्यात हवा खेळत नाही. खिडक्या नसतात. शिवाय दिवे, आरत्या व अगरबत्त्यांचा धूर व माणसांची गर्दी त्यामुळे आत गुदमरायला होते.

परिणामतः भक्तांना देवाचे दर्शन नीट होत नाही. केव्हा बाहेर पडू असे होते. जे पुजारी तासन् तास त्याच वातावरणात असतात त्यांची प्रकृती बिघडते. धुराने फुफ्फुसे, श्वासनलिका खराब होतात. प्राणवायूचा पुरवठा कमी झाल्याने मेंदू व शरीरातील सर्वच भागांची कार्यक्षमता कमी होते. आजारपणही वाढतात. सुख व आयुष्य कमी होते.

उपाय

१) मंदिराच्या विश्वस्त समितीवर सामाजिक बांधिलकी मानणारा एक डॉक्टर व सिव्हिल इंजिनिअर घ्या.

२) गाभारे मोठे करा.

३) त्यात मोठ्या खिडक्या करा.

४) अगरबत्ती, दिवे गाभाऱ्याबाहेरच्या मोठ्या, मोकळ्या भागात लावा.

५) मूर्तीजवळ तेलाचा एक दिवा पुरे. बाकी विजेचे दिवे लावा.

६) तज्ज्ञ सिव्हिल इंजिनिअरच्या सल्ल्याने वायुवीजनाची सोय करा.

देवळातील स्वच्छता

देवळातील पुजारी स्नानानंतरच देवळात जातात. तरीही त्यांनी देवळाच्या गाभाऱ्यात जाण्याआधी साबणाने हात धुवावेत. कारण त्यांच्या हातचे तीर्थ सर्व लोक घेतात. एकेकाळी मंदिरेही समाजाची सांस्कृतिक केंद्रे होती. तेथे बेघराला घर व प्रवाशाला मुक्कामाची सोय व अर्धपोटी माणसाला पोटभर प्रसाद, मुलांना शिक्षण व समाजाला प्रगतीसाठी दिशादर्शन व्हायचे. दक्षिणेतील प्रचंड मंदिरे याची साक्षी आहेत.

मंदिरात जावे की नाही हा प्रत्येकाचा व्यक्तिगत प्रश्न आहे. जे जातात त्यांना मंदिरापासून अपाय होऊ नये, आमची देवळे स्वच्छ आरोग्यदायक ठेवणे हे आमचे आद्य कर्तव्य आहे. म्हणून हा लेख.

या लेखातील सूचना पाळणाऱ्या सर्व देवळातील पुजारी व भक्त दीर्घायुषी व सुखी होतील. प्रत्येक देवळात देवाच्या दिव्यासोबत नखे काढायला चांगले नेलकटर पण साखळीने बांधून ठेवायला हवे. म्हणजे पुजारी व इतर भक्त देवळात नखे काढतील व नखे काढायला शिकतील. आपल्या देवळात पैशाऐवजी नेलकटर भेट द्या. प्रत्येक देवळात ग्रंथालय हवे. देवळात ज्ञानदीप लावणे जास्त महत्वाचे आहे.

१९६५ साली खाडी गावातील (ता. वसई, जिल्हा ठाणे) ज्या ज्या लोकांनी पंढरपूरहून आणलेले चंद्रभागेचे पाणी तीर्थ म्हणून प्याले त्यांना कॉलरा झाला व १३ व्यक्ती दगावल्या.

दरवर्षी पंढरपूर जत्रेनंतर महाराष्ट्रात कॉलराची साथ फैलते. कुंभमेळ्यानंतरही देशभर कॉलरा, हगवण, विषमज्वराच्या साथी फैलतात. हे सर्वज्ञात आहे. घराबाहेरचे अन्न खाऊ नका. अगदी देवळातील तीर्थप्रसाददेखील. (आधी देवळांचे व पुजाऱ्यांचे आरोग्य सुधारा.)

कराडला बस स्थानकासमोरच्या शनीमंदिराने लोकांसाठी नाममात्र शुल्क आकारून संडासची सोय केली आहे. पाणी तर मोफत देतात. शिवाय पाच खोल्यांची धर्मशाळा पण आहे. अशी सोय प्रत्येक मंदिरात झाल्यास आर्थिक दृष्ट्या मंदिरे स्वयंपूर्ण होतीलच. स्वच्छता वाढल्याने पुजारी व भक्त पण सुखी व दीर्घायुषी होतील.



मुले मस्त वाढवूया

## सरकीतील गॉसिपॉल नष्ट करून सरकी खाण्यायोग्य करा!

### सर्वांना आवाहन व आव्हान

हे देशोन्नतीचे काम आहे. देशोन्नतीच्या सर्व आवृत्त्यात ठळक द्यावे ही विनंती. विदर्भातील शेतकरी आत्महत्या करतात. त्यांची बायकामुले उपाशी मरतात. सरकी खाण्यायोग्य करता आली तर सर्वांना घरीच अन्न उपलब्ध होईल. उपासमार व मरण घटेल.

सरकीमध्ये १५ टक्के तेल आहे. त्यातील तेल काढून रिफाईन करतात. मग ते आपण खातो. १५ टक्के पैकी ७.५ टक्के तेल निघते. बाकीचे सरकीच्या पेंढेमध्ये असते. ही पेंढ खाल्ली की गाई म्हशींचे दूध वाढते. दुधाचा कस वाढतो. साय वाढते, हे सर्व जाणतात. आपल्या खूप मातांना दूध कमी येते. त्यामुळे त्यांची मुले बारीक, अशक्त, खराब होतात. त्यांना ही सरकीची पेंड किंवा सरकी खाण्यायोग्य करून दिली तर गाई - म्हशींप्रमाणे त्यांचेही दूध वाढेल.

सरकीमध्ये गॉसीपॉल नावाचा पदार्थ आहे. रसायनशास्त्रातील अल्डीहाईड गटात तो मोडतो. इंटरनेटवर गुगलमध्ये गॉसीपॉलवर शोध घेतला असता ११००० नोंदी मिळतात. गॉसिपॉल आपल्याला अपायकारक आहे.

सर्व वनस्पतीशास्त्र, रसायनशास्त्र, शेतकी शास्त्र शिकलेल्यांनी अभ्यास संशोधन करावे. पंजाबराव कृषीमहाविद्यालयानेही करावे, घरी सरकी भाजून जर गॉसिपॉल नष्ट करता आले तर फारच छान. कारण कापूस पिकवणाऱ्याच्या घरीच सरकी असते. सध्या सरकी ७ रु. किलो मिळते. त्यात १५ टक्के तेल आहे. ही सर्वात स्वस्त

तेलबी आहे. गहू - तांदळापेक्षाही स्वस्त. शेतकऱ्याला मोफत. हे संशोधन इंग्रज करणार नाही. हे भूमीपुत्रांनी करावे.

७ रु. किलोच्या १ किलो पेंढेमध्ये २० रु. ची १ किलो गूळ / साखर टाकून व ३ रु. इतर खर्च धरून ३० रुपयात २ किलो मिठाई तयार होऊ शकेल. व्यापारी कारखानदार याने श्रीमंत होऊ शकतील.

घरात प्रत्येक पदार्थात सरकीचे पीठ/पेंड टाकता येईल.

याने विदर्भातील मरण घटेल, मुले सशक्त, उंच, बुद्धिमान होतील. 'कुणी निंदा कुणी वंदा, आमचा मुले चांगली करण्याचा धंदा' असा विचार करून ज्याला जमेल त्याने हे संशोधन करावे. ही विनंती.

- ★ जगात दुष्ट माणसांचे काहीही चालत नाही म्हणूनच हे जग सुरक्षित चालले आहे.
- ★ मुलगी जन्मणे ही चिंतेची गोष्ट आहे. मोठी झाल्यावर तिचे लग्नकार्य जमणे. जमले तर ती सुखी आहे हे बघणे यातच पित्याचे जीवन जाते.
- ★ ज्या माणसाची बायको दुसऱ्याच्या नादी लागते ज्याच्या घरी सापाचे वास्तव्य आहे आणि जो नदीकिनारी राहतो त्याला जीवनात निश्चित फळ कधीच मिळणार नाही.
- ★ युक्तीने शत्रूवर विजय मिळवता येतो. प्रसंगी शस्त्र जे काम करू शकत नाही. ते युक्ती करते.



## फॅशन व आरोग्य

क्षणोक्षणी आपल्यापुढे दोन प्रकारच्या वस्तू येतात. श्रेयश्च म्हणजे श्रेयस्कर. पण कधीकधी अप्रिय वाटणाऱ्या, परंतु अंती हितकारक असणाऱ्या, दुसरे म्हणजे प्रिय आवडणाऱ्या पण अंती अहितकारक असणाऱ्या. चांगले लोक नेहमी श्रेयस्कर वस्तूचाच स्वीकार करतात व यशस्वी होतात. आपल्यापुढे येणारी फॅशन ही श्रेयस्कर आहे, योग्य आहे की मोहमय, आवडणारी आहे परंतु अंती अयोग्य आहे हा विचार विवेक करूनच ही फॅशन स्वीकारावी की नाही हा निर्णय घ्यायला हवा.

आपल्या आरोग्यावर प्रत्येक फॅशनचा चांगला किंवा वाईट परिणाम होतो. त्यातील चांगला परिणाम करणाऱ्या काही फॅशन्सचा इथे ऊहापोह करू या.

डोळ्यांना उन्हाळ्यात गॉगल्स लावणे

ही चांगली फॅशन आहे. यामुळे तीव्र उन्हाच्या त्रासापासून डोळ्यांचे व दृष्टीचे संरक्षण होते.



डोक्यावर टोपी घालणे ही चांगली फॅशन आहे. पूर्वी उन्हाचा त्रास होऊ नये म्हणून टोपी घालत, पण आता फॅशन म्हणून मुले - मुली ती घालतात. ही फॅशन चांगली आहे.

बूट घालणे ही चांगली फॅशन आहे. जगभरात फक्त भारतात चप्पल घालतात. बूट घातल्यामुळे पायांना होणारी इजा, आजार, साप व विंचू चावण्याचे प्रमाण कमी होते.

हिरो - हिरोईनचे अनुकरण करून त्यांच्यासारखं स्मार्ट होण्यासाठी मुलं व्यायामशाळेत जातात. मुलीसुद्धा व्यायामशाळेत जाऊ लागल्या आहेत. कराटेसुद्धा शिकतात. हे घरोघरी व्हायला हवे.

जगभर चाललेली सर्वात चांगली फॅशन म्हणजे स्तनपान ही आहे. आपल्या मुलाला आपलं दूध वर्ष, दोन वर्ष पाजायचे, ही चांगली फॅशन जगभर पसरत आहे. हे जगभर पसरविण्याचे काम ले लेशे ली बांबा (रुलर) इ. संस्था करतात. जागतिक स्तनपान प्रचारक मंडळी यांची भारतातही एक

शाखा आहे. स्तनपानाची फॅशन एवढी वाढली आहे की इंग्लंड, चीनचे काही प्रांत, पंजाब, हरियाणामध्ये रिझर्व बँक व इतर राष्ट्रीयकृत बँकांमध्ये आता सहा महिन्यांची स्तनपानाची रजा मिळते. महाराष्ट्र शासनाने ६ महिन्याची

स्तनपानाची रजा मंजूर केली आहे. जेथे २० महिला काम करतात तिथे स्तनपान करणारे बाळ ठेवण्यासाठी पाळणाघर काढावे असेही नियम आहेत. (स्तनपानाची रजा ६ महिने हवी ही मूळ कल्पना प्रस्तुत लेखकाचीच आहे.) ही एक चांगली फॅशन आहे. स्तनपान



देणारी आई दीर्घायुषी होते व बाळसुद्धा!

स्तनपान न मिळणारे बाळ व आई दोघेही अल्पायुषी होतात. दवाखान्यामध्ये जेव्हा सुडौल आई एक सुदृढ बाळ घेऊन येते, तेव्हा आम्हाला भीती वाटत नाही. कारण त्या बाळाचा जो काही आजार असेल त्यातून तो बरा होण्याची बरीच शक्यता असते. त्या बाळाची स्वतःची प्रतिकार शक्ती चांगली असते. दवाखान्यात बेढब आई एखादे मरतुकडे, आजारी बाळ घेऊन येते तेव्हा भीती वाटते. या बाळाची प्रतिकारशक्ती कमी असल्यामुळे तो आजारात दगावण्याची



## मुले मस्त वाढवूया

बरीच शक्यता असते.

निसर्ग गर्भारपणामध्ये आईच्या अंगामध्ये चरबी जमा करतो. कारण तिला बाळाचे पोषण करायचे असते. जेव्हा आई बाळाला पाजते तेव्हा वर्षभरात सर्व चरबी व तिचे ५ ते १० किलो वजन कमी होऊन ती पुन्हा सुडौल होते. दीर्घायुषी होते. पण आईने जर बाळाला अंगावर पाजले नाही तर चरबी तशीच राहते. तिचे वजन वाढत राहते. निरनिराळे आजार होऊन ती अल्पायुषी होते. बिना आईच्या दुधाचे बाळ अल्पायुषी होते. बाळबाळंतीण दीर्घायुषी होण्यासाठी चांगली फॅशन स्तनपान ही आहे. ही फॅशन जोमाने पसरायला हवी.

सध्या बऱ्याच ठिकाणी बाटलीने दूध पाजायची जीवघेणी फॅशन आहे. बाटली ही आधुनिक पुतनामावशी आहे. त्याने



जुलाब होऊन मुले मरतात. सर्व आयांनी बाटलीने दूध पाजले तर मुलांना जे जुलाब होतील ते थांबविण्यासाठी लागणाऱ्या औषधांचा खर्च भागविण्यासाठी भारत सरकारचे बजेट कमी पडेल व मुले मरतील. आपल्या इथे बाळांना ६ महिन्यांनंतर वरचे अन्न देण्याची फॅशन आहे. त्यात पातळ पदार्थ दिले जातात. बाहेरचे दूध (गाय, म्हैशीचे, पावडरचे इ.) कण्हेरी, डाळीवरचे पाणी, पेज, फळांचा रस वगैरे हे दिल्याने बाळ खुरटतो. अशक्त, अल्पायुषी होते. हे होऊ नये म्हणून डाळ-भातामध्ये पळीभर तूप, तेल व आईचे दूध कालवून बाळाला भरवावे म्हणजे बाळ सशक्त व दीर्घायुषी होईल.

आजकाल कडेवर घेण्याऐवजी बाळाला कांगारू बॅगमध्ये बसवून बाहेर नेण्याची एक चांगली फॅशन आहे. स्कूलबॅग ही पाठीवर लावतात आणि कांगारू बॅग ही समोर असते. त्यात बसलेले बाळ आपल्या आईबाबांना बघू शकते. बाळ कांगारू बॅगमध्ये ठेवल्यामुळे आईबाबांचे हात मोकळे राहतात. ते सामान धरू शकतात. लोकलचा दांडा धरू शकतात आणि

पाकीट मारणाऱ्याचा कानही धरू शकतात.

सध्या बलदंड होण्याची चांगली फॅशन आली आहे, परंतु नुसता व्यायाम करून बलदंड होता येत नाही. व्यायाम केल्यामुळे शरीरामध्ये ग्रोथ हार्मोन नावाचा अंतःस्राव सुटतो व पोटभर आहार मिळाला तरच शरीर वाढते. इमारत बांधायला जसे विटा, सिमेंट तसे शरीर वाढायला शेंगदाणे, चणे, कुरमुरेंच्या विटा लागतात. जे बारीक आहेत ते उपाशी आहेत. ते अन्नाअभावी बारीक आहेत. त्यांना डाळभाताच्या तेल-तुपाच्या विटा कमी पडल्या म्हणून ते लहान आहेत. जसं झाडांना आळं करून पाणी घालतो तसं या बारीक मुलामुलींचे खिसे २४ तास चणे, कुरमुऱ्याने भरून ठेवले आणि अन्नाचा अनिर्बंध पुरवठा झाल्यावर व्यायाम केला तर त्यांचे वजन शंभर दिवसात वाढेल.

सध्या मुलींमध्ये आलेली चांगली फॅशन सलवार कमीजला खिसे शिवण्याची आहे. या खिशांमध्ये ते त्यांचे पेन, पेन्सिल, रुमाल, पैसे ठेवून हात मोकळे ठेवू शकतात. म्हणजे कोणी चिमटा काढला तर त्याचे गाल शेकवू शकतात. आपल्या सलवार कमीजच्या खिशात एक चाकूही ठेवावा, कारण इ.स.२००० सालचा अभ्यास हे दाखवतो की, जगभर दर दुसऱ्या मुलीचा लैंगिक छळ होतो. कुठे चिमटे काढतात, कुठे काय बोलतात. जो डोळे, कान उघडे ठेवून चालतो त्यांना हे रोज दिसते. कित्येक अमृता देशपांडे जाळल्या गेल्या आहेत. सीतेला पळविले तेव्हा रामसुद्धा नव्हता, द्रौपदीच्या कामी ५ नवरे आले नाहीत. तेव्हा कोण कोणाच्या कामी येत नाही हेच खरे. मुलींनी सुदृढ, सबल व सशस्त्र व्हावे. खिशात चाकू ठेवावा कारण बकरीच बळी जाते, वाघिणीला कोणी हात लावत नाही.



कित्येक मुलींना असे वाटते की, आपले स्तन लहान आहेत. त्यामुळे त्यांना ब्रेस्ट इम्प्लांट (छोट्या सिलीकॉनच्या पिशव्या) स्तनांच्या खाली लावून त्यांना स्तन मोठे करायचे असतात. स्तन मोठे करायचा सर्वोत्तम उपाय म्हणजे सूर्यनमस्कार घालणे, व्यायाम करणे. व्यायामाने व सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे स्तनांच्या खाली जे स्नायू असतात



ते फुगीर होतात व स्तन वर येतात. एवढेच होत नाही, तर मनसुद्धा बळकट व आनंदी होते. त्यामुळेच तुम्ही जास्त स्मार्ट, फॅशनेबल दिसता. कृश व्यक्तींनी कितीही सिलीकॉनच्या पिशव्या लावल्या तरीही त्या स्मार्ट होणार नाहीत. कारण स्मार्टनेस हा नुसत्या स्तनांवर किंवा अवयवावर नसतो, तो संपूर्ण शरीरयष्टीवरच असतो.

आजी म्हणते लेकीकडे जाईन, तेल तूप खाईन, भोपळ्याएवढी जाडजूड होईन या गोष्टीमधून आपण पाच हजार वर्षांपासून आपल्या मुलांना सांगतो की, तेल तुपाने रूप येते. पण या गोष्टीतील अर्थ डोक्यात कधीच जात नाही. आपल्या देशातील ८५ टक्के लोक बारीक आहेत. बारीक असण्याचे कारण उपाशी आहेत हे शास्त्रीय सत्य आहे. सशक्त आहेत, त्यांना जाड म्हणून हिणवलं जातं. ते बारीक होण्याचा प्रयत्न करतात हे चूक आहे. प्रत्येकाने आपली उंची किती, त्यासाठी वजन किती असायला हवे हे आपल्या डॉक्टरांना विचारून घ्यावे. त्या आधी बारीक होण्याच्या भानगडीत पडू नये.

सर्वात सुंदर स्त्री कोण असे विचारले असता सुप्रसिद्ध संपादिका श्रीमती विमला पाटील म्हणाल्या की, दोन तरुणींची आई हेमामालिनी ही सर्वात सुंदर भारतीय स्त्री आहे. तिच्या सौंदर्याचे गुपित ती रोज नृत्य करते हेच आहे. नृत्यामुळे शरीर बळकट, सतेज, सुडौल बनते. आपण आनंदी व दीर्घायुषी होतो. सर्व मुलामुलींनी नृत्याचे धडे घ्यावेत. नृत्य कोण शिकवेल ? टेलीव्हिजनसमोर दगडासारखे बसून नाच बघण्यापेक्षा टी.व्ही सोबत नाच करा. तालामध्ये नाच करा व दीर्घायुषी व्हा. जमेल तर शास्त्रीय शिक्षण घ्या. भरतनाट्यममध्ये सर्व योगासनांच्या मुद्रा आहेत. आनंदाने खेळत, नाचत योगासने करणे म्हणजे भरतनाट्यम करणे आहे.

इतर फॅशनचा आपण वयोगटानुसार ऊहापोह करू या.

गर्भारपणातले मृत्यू का घडतात यापासून करू या. कमावत्या स्त्रियांमध्ये उशिरात उशिरा रजेवर जाण्याची फॅशन आहे. पण यामध्ये आईला व बाळाला धोका आहे. आयांना संपूर्ण मातृत्वाची रजा बाळंतपणानंतर घेता येते. बाळाच्या

काळजीसाठी वापरता येते. हे वरवर योग्य वाटते, पण याचा दुष्परिणाम असा आहे की, जगात सर्वाधिक गर्भपात व कमी दिवसाच्या मुलांचे जन्म हे कमावत्या स्त्रियांमध्ये होतात. याचे कारण नोकरी व सासर -माहेरच्या दगदगीमुळे स्वतःकडे दुर्लक्ष होते. गर्भाला अपाय हातो. गर्भपात किंवा अपूर्ण बाळाचा जन्म होतो. कधी मतिमंद व अपंग बाळ जन्माला येते. मग अशा बाळाच्या सेवेसाठी नोकरी करणाऱ्या बायका नोकरी सोडतात. म्हणून आमचे सांगणे आहे की, वि.वा.ह. रजा घ्यावी. वि. म्हणजे विवाहापासून. वा. म्हणजे पहिल्या मुलाच्या वाढदिवसापर्यंत. ह. म्हणजे हक्काची रजा ही घ्यायला हवी. ही नवीन फॅशन हवी.

समजात डोहाळेजेवण करायची फॅशन आहे. पण यामध्ये गर्भवती एवढी थकते की बऱ्याच वेळा त्या कार्यक्रमानंतर प्रसववेदना सुरू होऊन अपूर्ण दिवसाचं अल्पायुषी बाळ जन्माला येतं. म्हणून एक तर डोहाळेजेवण करूच नये, किंवा केले गेले तर गर्भवतीला थकवा येणार नाही याकडे कटाक्षाने लक्ष ठेवूनच कार्यक्रम लहान करावा.

बाळंतपणानंतर सर्व ज्ञात- अज्ञात नातेवाईक बघायला येतात, बाळाला घेऊन त्याचे लाड करण्याची फॅशन आहे. प्रत्येक भारतीय व्यक्तीला काही ना काही आजार असतो. त्याने हाताळल्यामुळे बाळाला त्याचा आजार लागू शकतो. बाळाचा मृत्यूही होतो. हे टाळायला सर्वांनी दोन हाताचे अंतर ठेवून बाळ बघावे. आई व आजीशिवाय बाळाला कोणीही हाताळू नये. हे बारशाला व वाढदिवसाला होते. त्यानंतर बाळ आजारी पडते. हे टाळायला हवे.

मुलांच्या वाढदिवसाला चॉकलेट वाटतात. या चॉकलेटमुळे मुलांचे दात किडतात. भारतात शाळेतल्या ९५ टक्के मुलांचे दात किडलेले असतात. विरारच्या एका शाळेत वाढदिवसाला चॉकलेट वाटण्याचे बंद केल्यावर तेथील मुलांचे दात किडण्याचे प्रमाण ४ वर्षात ९५ टक्के वरून २५ टक्क्यावर आले. हे सर्वत्र व्हायला हवे. चॉकलेटच्या ऐवजी फळे, चणे, शेंगदाणे वाटायला हवेत.

लहान मुलांना अनेक क्लासेसमध्ये घालायची व होमवर्क देण्याची फॅशन आहे. बाबांनी ऑफिसमध्ये आठ तास काम





## मुले मस्त वाढवूया

केल्यावर ऑफिसचे काम घरी आणले तर घरात भांडणे होतात. मुलांनी मात्र दिवसभर शाळा करायची, शिवाय घरी होमवर्क, ट्यूशन व क्लासेस असा ससेमिरा



मुलांच्या मागे लावायचा. जणू काही जे आईबाबांना जमले नाही ते करण्यासाठी देवाने त्यांच्याकडे बिनपगारी हक्काचे वेठबिगारी पाठविले आहेत. यात आपण मुलांचा जगण्यातला आनंद बालपणात हिरावून घेतो. एवढा अतिरेक होऊ नये.

मुले शाळेमध्ये सहा वर्षे पूर्ण झाल्यावर घालायला हवीत व त्याच्या आधी बालवाडीत. बालवाडी म्हणजे के.जी. के.जी म्हणजे मुलांचे बगीचे. येथे फक्त खेळायला, मस्ती करायला व अजाणतेपणाने आनंदी वृत्तीने शिकण्यासाठी. कविता म्हणण्यासाठी मुलं जातात तर त्यांच्याकडून पहिल्या वर्षाचा अभ्यास करून घेण्याची फॅशन आहे. या मुलांचे स्नायू पेन धरण्यास सक्षम नसतात. म्हणून सहा वर्षांपूर्वी त्यांना लिहायला लावणे चूक आहे. या गुन्हासाठी शिक्षा व्हायला हवी. किमान महाराष्ट्रात तरी हे होऊ नये. दिल्ली आणि केरळमध्ये पहिल्या वर्गाआधी लिहायला शिकवत नाहीत, तर महाराष्ट्रात शिकवायचे काही कारण नाही. जी मुले बालवाडीत स्नायू सक्षम नसल्यामुळे लिहू शकत नाहीत ती सहाव्या वर्षी सहज व जलदगतीने लिहू शकतात. तेव्हा पहिलीचा अभ्यास बालवाडीमध्ये करून घेण्याची फॅशन ही बालविरोधी आहे.

हा गुन्हा आहे. ही फॅशन बंद व्हायला हवी. मुलांना सुट्टीमध्ये निरनिराळ्या क्लासेसमध्ये, कॅम्पमध्ये एवढे अडकवून टाकतात की, मुलांना यापेक्षा शाळा बरी असे वाटते. तेव्हा हेही फॅड आवरतेच घ्यायला हवे.



तरुण मुली हाय हिल्स घालतात. त्यांना पाठीच्या कण्यास त्रास होतो किंवा पाठदुखीसारखे त्रास होतात. हाय हिल्स न घालता शूज सपाटच हवेत. तरुण मुलंमुली फार घट्ट कपडे घालतात, म्हणून त्यांच्या शरीराच्या हालचाली नीट होत नाहीत. हे फॅशनेबल कपडे कशाचे बनले आहेत ते त्यांना माहीत नसते. बहुतेक वेळा हे कपडे टेरलीन, टेरीकॉट, व्हिस्कॉसचे असतात. ते सच्छिद्र नसतात. त्यातून हवा खेळत नाही. त्यामुळे घाम खूप येतो. मुले लवकर थकतात. कार्यक्षमता कमी होते. त्वचेचे आजार बळावतात. मुंबईसारख्या समुद्रकाठच्या गावामध्ये दर तिसऱ्या माणसाला त्वचेचा आजार होतो व कपड्यांनी बळावतो. ज्या कपड्यांनी घाम येतो ते कपडे शरीराला हानिकारक आहेत. सुती कपडे सर्वोत्तम. आपल्या पोशाखात किमान ५० टक्के तरी कॉटन आहे याची खात्री करून घ्या. शाळांमध्ये टाय लावायची फॅशन आहे. टायने गरम होते, घाम वाढतो, शिक्षणक्षमता कमी होते. टाय लावणे शिक्षणविरोधी आहे. रोममध्ये रोमनांसारखा टाय लावावा. भारतामध्ये रोमन लोक अर्धी चड्डी घालून फिरतात. आम्ही अंधानुकरण करतो व टाय लावतो. शिक्षणाच्या क्षेत्रात तरी अंधानुकरण नको. मुलांनी टाय घालू नये. शाळांचे कपडे ढिले व हवेशीर हवेत. शाळांमध्ये एकेका वर्गात ६० ते १०० मुलं असतात. दाटीवाटीने बसतात. एकच पंखा असतो, तोही फळ्याच्या डोक्यावर असतो. मुलांच्या डोक्यावर चारपाच पंखे प्रत्येक वर्गात हवेत. प्रत्येक वर्गात ४ पंखे लावण्याची फॅशन आपण केली पाहिजे. हे होईल तेव्हा होवो, पण टाय मात्र लगेच निघायला पाहिजे.



जर सर्वांचे डोळे तपासले तर दर तिसऱ्या - चौथ्या मुलाला डोक्याचा दोष निघून नंबरचा चप्पा लावावा लागेल. फळ्यावरचे शब्द दिसत नाही म्हणून चप्पे लागतात. परंतु ते फॅशनेबल नाही, म्हणून मुलं ते लावायचे टाळतात. त्याने त्यांची शिक्षणक्षमता कमी होते. हे होऊ नये.

फॅशन म्हणून युवक सिगारेट, दारू पितात, गुटखा-खातात. वेश्यागमन करतात. विशीच्या आधी या सवयी लागतात. त्या आजन्म पुरतात. त्यामुळेच ती मुले व्यसनी,



अल्पायुषी होतात. मुलींनी व्यसनी मुलांबरोबर लग्न करण्यापेक्षा कुमारिका राहणे चांगले असते. कारण विधवा होण्यापेक्षा कुमारिका राहणे चांगले असते. तरुणांमध्ये गाडी जलद चालविणे, रेडिओ, टेपरेकॉर्ड मोठ्याने लावणे ही फॅशन असते. याने ध्वनिप्रदूषण होते, तसेच जलद गाडी चालवून अपघात होऊन अंधत्व येते, मृत्यूही होतात म्हणून हे टाळायला हवे.

घराबाहेर खाण्याची फॅशन याच वयात रूढ होते. जर घराबाहेर शरीराची भूक भागवली तर एड्स होतो. तसेच घराबाहेर पोटाची भूक भागवली तर पोटदुखी, कावीळ, जंत, आव इत्यादी आजार होऊन आपण अल्पायुषी होतो. हे दोन्ही टाळायला हवे.

आजकाल सर्वत्र न्यूक्लीअर (विभक्त) फॅमिलीची फॅशन आहे. म्हणजे एकत्र कुटुंबपद्धती नाही, विभक्त कुटुंबपद्धती आहे. परंतु याची सर्वाधिक किंमत आपली मुलं देतात. जसं तुम्ही गणपती करायला घेतला तर पहिला गणपती हा मारुतीच होतो. तसा तुमचा पहिला मुलगा फक्त तुमच्या संस्कारांनी सर्वोत्तम होऊ शकत नाही. मुलांना अनुभवी आजी - आजोबाच लागतात. नवरा - बायको कामाला जातात तेव्हा एखाद्या अडाणी आदिवासी मुलीकडे किंवा अशिक्षित कामवालीकडे आपले बाळ ठेवून जातात तेव्हा त्या मुलाची बौद्धिक वाढ ही त्या कामवालीएवढीच होते. जे नशीबवान आहेत त्यांना आजी आजोबा आहेत. मुलांना कळलं असतं व आपल्याला ते सांगू शकले असते तर त्यांनी आपल्याला म्हटले असते की, आजी आजोबा असणे हा जन्मसिद्ध हक्क आहे. आम्हाला तो मिळालाच पाहिजे.

आता खूप प्रखर उजेड असलेले दिवे घोघरी असतात. मोठमोठे व जास्तीतजास्त शक्तिशाली स्पीकर असलेल्या टी.व्ही. रेडिओची फॅशन आहे. रोज रात्री उशिरापर्यंत टी.व्ही, रेडिओ, व्हीसीआर चालू असतो. सोबत प्रखर दिव्यांचा उजेड यामुळे रात्री झोपायला उशीर होतो. झोप कमी होत असल्यामुळे दिवसाची शिक्षणक्षमता व कार्यक्षमता कमी होते. आपण चिडचिडे व दुःखी आयुष्य जगतो. हे बदलायलाच हवे. आपल्या घरी शिकणारी मुलं आहेत. त्या घरी टी.व्ही, रेडिओ सायंकाळी ७ ला बंद व्हायलाच हवा. मुलांनी, घरातल्यांनी टी.व्ही., रेडिओ व लाईट यांचे प्रमाण कमी करावे. घरातला आवाज घराबाहेर गेला की सिंगापूरला शिक्षा होते. ते

आपल्याकडेही व्हावे. संध्याकाळी ७ वाजता लाईट कमी करून मुलांनी देवाला प्रार्थना म्हणून जेवून, अभ्यास करून झोपी जायला हवे. सकाळच्या ब्रह्म मुहूर्तावर लवकर उठून अभ्यास करायला हवा. कारण त्या वेळी पाठांतर - स्मरण चांगले होते. बौद्धिक कार्ये सर्वोत्तम होतात. हे ज्या घरी होईल त्या घराच्या मुलांना भविष्य हे सुवर्णमय राहील. ही फॅशन घोघरी व्हावी.

क्षणोक्षणी अनंत फॅशनस आपल्याभोवती घोंगावत असतात. कोणत्या कराव्या व कोणत्या करू नये याचे मार्गदर्शन खालील श्लोक करेल.

**श्रेयश्च प्रियश्च मनुष्यमेत**

**स्तौ संपरिक्त्य विविनक्ति धीरः ।**

याचा अर्थ असा की क्षणोक्षणी आपल्यापुढे दोन प्रकारच्या वस्तू येतात. श्रेयश्च म्हणजे श्रेयस्कर. पण कधीकधी अप्रिय वाटणाऱ्या, परंतु अंती हितकारक असणाऱ्या, दुसरे म्हणजे प्रिय आवडणाऱ्या पण अंती अहितकारक असणाऱ्या. चांगले लोक नेहमी श्रेयस्कर वस्तूचाच स्वीकार करतात व यशस्वी होतात. आपल्यापुढे येणारी फॅशन ही श्रेयस्कर आहे, योग्य आहे की मोहमय, आवडणारी आहे परंतु अंती अयोग्य आहे हा विचार विवेक करूनच ही फॅशन स्वीकारावी की नाही हा निर्णय घ्यायला हवा. हे सर्वांनी करावे, सर्वांना सांगावे.

### व्यसन टाळा , निरोगी जगा

मुला मुलींनो, माझे एक काका होते. कॉलेजचे प्राचार्य होते. तरुणपणी माझ्या मांडीवर वारले. कारण? ते तंबाखू खायचे. माझी आल्या, तिचे पती, माझा मावसभाऊ, त्याची पत्नी, माझे मामा, मामी, एक आजी सर्व लवकर वारले.

माझ्या जीवलग मित्राला कर्करोग झाला. कारण तंबाखू खाणे, सिगरेट ओढणे. तुम्ही हे करू नका. कुणाला करू देऊ नका. सर्व व्यसनांनी आयुष्य कमी होते.

प्रत्येक आजारानेही आयुष्य कमी होते. दीर्घ आजाराने ते जास्त कमी होते. म्हणून आजार टाळा. झालाच तर औषध घेऊन लवकर बरे व्हा. पहिल्या सिगरेटला नाही म्हणायला शिका. दारूच्या पहिल्या पेल्याला नाही म्हणायला शिका. एकच प्याला नाटकात हे छान सांगितले आहे. (ते एकदा वाचा. पहा.) म्हणून हे करा. सर्वांना सांगा.



मुले मस्त वाढवूया

## शीतपेयांचा आरोग्यावर दुष्परिणाम



**मुद्दा :- आजार उपासमार गरिबी, .**

काळ्या शीतपेयांनी या देशाला काळ्या पाण्याची शिक्षा दिली आहे. हे जणू दुसरे पारतंत्र्यच आहे. या काळ्या पारतंत्र्यातून स्वतंत्र केले पाहिजे. जो येईल त्याच्यासह, जो येणार नाही त्याच्याशिवाय व जो मध्ये येईल त्याला बाजूला सारून आम्ही सावरकरांसारखे 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, शीतपेयांची सवय लागते. कॅफेनचे दुष्परिणाम काय आहेत, आपण कर्ज काढतो तेव्हा उद्याची कमाई आज काढतो. तसे चहा, कॉफी, शीतपेयांमध्ये कॅफेनमुळे तरतरी येते म्हणजे काय होते की तरतरीसाठी मेंदूमध्ये आवश्यक असणारे पदार्थ हवे असतात, नंतर जे वापरायचे असतात ते

शीतपेयाने गरिबी येते. २००६ साली निम्म्या भारतीयांचे उत्पन्न १ डॉलर रोज म्हणजे ५० रुपये आहे. याच्यामध्ये पोटभर दिवसभर जेवणही येत नाही तेव्हा यातली पाव कमाई म्हणजे एका बाटलीला १२ रुपये पाण्यामध्ये घालणे त्याची जाहिरात करून त्यांना सांगणे राष्ट्रीय गुन्हा आहे, हे पाप आहे.

लगेच वापरले जातात. त्यामुळे कॅफेनमुळे आपल्याला काही तास तरतरी वाटते पण त्यानंतर आपल्याला सुस्ती येते. कॅफेन घेणे म्हणजे उत्साहाचे कर्ज काढण्यासाठी आहे म्हणून कॅफेन हे वाईटच, म्हणून कॅफेन घेऊ नये. शीतपेयांनी आजार होतात. शीतपेये थंड असतात. शीतपेये प्यायले, थंडपेय प्यायले तर घसा गार होतो. घशाचा रक्तपुरवठा 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. कर्णाची कवचकुंडले काढून घेतली होती म्हणून तो मारला गेला. थंड पेय प्यायल्यामुळे घशाची कवचकुंडले निघतात व आजार लवकर पकडतो. तेव्हा हे पाप आपण करू नये. सार्वजनिक ठिकाणी नक्कीच थंड पेय पिऊ नये. लग्न व सार्वजनिक समारंभामध्ये शीतपेय दिली जातात. त्याने सर्वांचे घसे कमजोर होतात. काही पाहुण्यांपैकी काहींना सर्दी खोकला असे आजार असतात तर यामुळे हे आजार पसरतात व सर्वांचाच हा अनुभव आहे की पिकनिकला गेलं, पार्टीला गेले की त्यानंतर आजारपण येते. हे टाळायचे असेल तर शीतपेयांवर बंदी आली पाहिजे. शाळेठिकाणी, कॉलेजठिकाणी, सार्वजनिक ठिकाणी पाणी



गार करायचं मशीन असतात ते काढून टाकायला हवे व साधेच पाणी प्यायला पाहिजे. आपल्या पूर्वजांनी ५००० वर्षे गारं पाणी प्यायले 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 साडेसहा फूट पाहिजेत. सर्व मुली सव्वा सहा फूट पाहिजेत. हे उंची वजन १८ वर्षे वाढतात. १८ वर्षे रोज जर चांगले अन्न मिळाले तरच ही वाढ होते. एक दिवशी जरी अन्न कमी पडले तर आपली उंचीची वाढ कमी होते व आपण खुरटतो. आपण सर्व खुरटलेले लोक आहोत आणि याचे मूळ 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. त्याने त्याची उपासमार होते व त्याने तब्येत खराब होते. हे मुलांना बिलकूल देऊच नये. अमेरिकेत पेडिआट्रीक्स नावाचे मासिक आहे, ९० 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, त्यांचे वजन कमी होते. त्यांची वजनाची वाढ नीट होत नाही. देशातील ८५ टक्के मुले बारीक व खुरटलेली आहेत. शीतपेये ही अजिबात नकोत याने 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 जातात अशी असतात. त्यांच्याकडे पाहिले की लाज वाटते. दणकट मुलगा कोण, जो ६ मिनिटामध्ये एककिलोमीटर धावेला. १५ पूलअप्स करू शकेल हे जो करू शकणार नाही त्यांनी शीतपेये पिऊ नये. प्रत्येक मुलाने आज व घरी ज्याला १० पूलअप्स काढता येत नाही त्यांनी शीतपेयाच्या व कुठल्याही पेयाच्या पाठीमागे जाऊ नये. घरामध्ये व्यायाम करावा व खिशात चणे शेंगदाणे व कच्चे तांदूळ ठेवावे. ते खावे त्यानेही दणकट बलदंड होता येईल. सर्व पेये बंद करून टाकावी. शीतपेयाने गरिबी येते. २००६ साली निम्म्या भारतीयांचे उत्पन्न १ डॉलर रोज म्हणजे ५० रुपये आहे. याच्यामध्ये पोटभर दिवसभर जेवणही येत

नाही तेव्हा यातली पाव कमाई म्हणजे एका बाटलीला १२ रुपये पाण्यामध्ये घालणे त्याची जाहिरात करून त्यांना सांगणे राष्ट्रीय गुन्हा आहे, हे पाप आहे. हे करणाऱ्यांना आपण पत्र टाकून त्यांना सांगितले पाहिजे की, आम्हाला तुमची लाज वाटते. शीतपेय प्यायला सांगणे हा राष्ट्रद्रोहच आहे. शीतपेय पिणे, याची जाहिरात करणे हा राष्ट्रद्रोहच आहे.

**आपण सर्वांनी वृत्तपत्रांमध्ये वाचलेच असेल की, काळ्या कोला शीतपेयांमध्ये एवढे जास्त अॅसीड असते की, आपल्या संडासच्या भांड्यात रात्री टाकावे. सकाळी भांडे साफ.**

**आपण सर्वांनी वृत्तपत्रांमध्ये वाचलेच असेल की आंध्रमधील शेतकरी कीटकनाशके फवारण्यासाठी कोला शीतपेयाचा वापर करतो. त्याच्यामते तो त्याचा सर्वोत्तम वापर आहे.**

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

**संकल्प :-**

- १) मी घरी शीतपेयाच्या 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 रुग्णवाहिका गावोगावी सुरू केल्या तशा पाणपोयाही करायला पाहिजे. अशी एक चांगली पाणपोई विरारला शिवसेनेने सुरू केली आहे.

(पूर्वप्रसिद्धी- सा. विवेक)



## रात्र भूकंपाची आहे, राजा जागा रहा

नुकत्याच सुरू झालेल्या भूकंप मालिकेने महाराष्ट्रात पूर्वी झालेल्या भूकंपांची व त्याने झालेल्या जीवित व वित्त हानीची आठवण झाली. लातूरच्या व कोयनेच्या भूकंपाची, बीडला बसलेल्या भूकंपाच्या धक्क्याची व मुंबईला पाणी पुरविणारे सर्व जलाशय असलेल्या ठाणे जिल्ह्याच्या शहापूर तालुक्याला, त्यातील खाडी गावाला नेहमी भूकंपाचे धक्के लागतात याची आठवण जागी झाली.

उद्या महाराष्ट्रात भूकंप झाला तर आम्ही या संकटाचा सामना करायला तयार आहोत का ? या संकटासाठी नेहमीच तयार राहायला हवे. कारण भूकंपाची पूर्वसूचना मिळत नाही व जगभर भूकंपाचे प्रमाण सारखे वाढतच आहे.

### जगभर दर १० वर्षांत किती भूकंप होतात ?

१९६० च्या दशकात १३९, तर १९९० च्या दशकात ३९२ भूकंप झाले. भूकंप वाढत आहेत. आपल्याकडेही होतील हे ध्यानात घ्यायला हवे. तज्ज्ञांचे मत असे आहे की, जीवितहानी व वित्तहानीचा सर्वाधिक फटका शहरातील झोपडपट्टीमध्ये व कच्च्या घरांमध्ये राहणाऱ्या, जुन्या मोडकळीस आलेल्या घरांमध्ये राहणाऱ्यांना होतो. भूकंपात मेलेल्यांपैकी ८० टक्के लोक अशा घरांच्या ढिगाऱ्याखाली गुदमरून मरतात.

भारतात सर्वाधिक वेगाने नागरीकरण महाराष्ट्रात सुरू आहे. राज्याची सुमारे ५० टक्के लोकसंख्या नगरांमध्ये राहते. प्रत्येक नगरातील १/३ लोकसंख्या ही झोपड्यांमध्ये राहते व ही संख्या वाढतेच आहे. या लोकांचीच सर्वाधिक जीवित व वित्तहानी होते. भूकंपातील जीवित व वित्त हानी ही एक मोठ्या शोकांतिकेची फक्त सुरुवात असते. जे मरतात ते सुटतात, उरलेल्यांपैकी खूप लोक जिवंतपणी मरण भोगतात. हजारो जखमी होतात, जन्माचे अपंग होतात. शरीराने व मनानेही. शरीरापेक्षाही मनाच्या जखमा भरायला कित्येक महिने व वर्षे जावी लागतात.

अशा प्रचंड संकटांशी लढायला तयार असलेल्या

समाजातच जीवितहानी कमी करता येते. १९९५ च्या कोबे (जपान) येथील भूकंपाच्या वेळी ६५ टक्के भूकंपग्रस्तांना २४ तासांच्या आत तर १९८८ च्या आर्मेनियातील भूकंपाच्या वेळी ६५ टक्के भूकंपग्रस्तांना १८ तासांच्या आत मदत मिळाली. असेच महाराष्ट्रात, भारतात व्हायला हवे.

गेल्या २५ वर्षांतील भूकंपातून हा धडा मिळाला आहे की, भूकंपग्रस्त भागाजवळचेच लोक त्वरित व योग्य मदत देऊ शकतात. म्हणूनच भूकंपासारख्या दुर्घटना घडल्यास त्वरित मदतीला धावून जाण्यासाठी सर्व ग्रामपंचायती, जिल्हापरिषद, नगरपालिका, जिल्हा प्रशासन, राज्यप्रशासन व राष्ट्रीय प्रशासन नेहमीच तयार पाहिजे.

सैन्य जसे कवायत करते, सरावासाठी लुटपुटूची लढाई करते तशी या सर्व यंत्रणांनी कवायत व स्वपरीक्षाही केली पाहिजे.

**माझ्या गावात भूकंप झाला आणि मी वाचलो तर मी काय करेन व शेजारच्या गावात भूकंप झाला तर मी काय मदत करू शकेन, असा विचार प्रत्येक व्यक्तीने व सामाजिक कार्यकर्त्याने, पुढाऱ्याने व शासकीय सेवकाने आजच करायला हवा.**

भूकंप झाला तर काय मदत पाठवायला हवी? आर्मेनियामध्ये १९८८ साली ५००० टन औषधे जगाने पाठवली. त्यातील २५०० टन आर्मेनियात पोहोचली. त्यातील फक्त ८०० टन (फक्त १६ टक्के) त्वरित उपयोगी पडली व ४२०० टन किंवा ८४ टक्के वैद्यकीय मदत निरुपयोगी ठरली. त्यातील २० टक्के औषधे भूकंपग्रस्तांसाठी निरुपयोगी व २५ टक्के त्वरित नष्ट करण्याच्या लायकीची होती. तेव्हा मदत करतानाही 'विवेक' करायला हवा.

आम्ही काय करायला हवे? लोकशिक्षण करायला हवे. भूकंप झाला तरी पडणार नाही अशी घरे, झोपड्या बांधायला सर्वांना शिकवायला हवे. भूकंपाची शक्यता असेल तर तसे सर्वांना कळविण्याची यंत्रणा उभारायला हवी. सार्वजनिक





आरोग्यसेवा भूकंपासारख्या दुर्घटनांना तोंड द्यायला सज्ज हवी व या कामातही खासगी वैद्यकीय व्यावसायिकांचीही मदत व्हावी. प्रथमोपचार सर्वांना शिकवायला हवा. दुर्घटनेनंतर कॉलरासारख्या साथी पसरू नयेत म्हणून दक्षता काय घ्यावी, समाजाच्या जीवनरेखा गॅस, वीज, पाणी, कॉम्प्युटरयुक्त प्रशासन, पूर्वस्थितीत डेटा बँक इत्यादी त्वरित कसे आणावे, ढिगारे उपसणे व त्याखालील गाडले गेलेल्यांना बाहेर काढणे या अशा अनंत कामांना सैन्याच्या शिस्तीने कसे लागावे हे सर्वांना शिकविणे व त्याची रंगीत तालीम करून घेणे हे आज महाराष्ट्रासाठी व भारतासाठी अत्यंत अनिवार्य आहे.

भोपाळ दुर्घटनेच्या खूप आधी एका पत्रकाराने आपल्या लेखात त्या दुर्घटनेची शक्यता वर्तवून 'सावध व्हा' असा इशारा दिला होता. तो दुर्लक्षिणे खूपच महाग पडले. असे पुन्हा होऊ नये. जेथे इतिहासापासून कोणी काही शिकत नाही तेथे इतिहासाची पुनरावृत्ती होते.

(संदर्भ : इंडियन पेडीआट्रीक्स - मे १९९७)

- \* चांगला सेवक हा धन्याच्या आज्ञेत असावा. ज्याने आज्ञेनुसार प्रसंगी सर्पाच्या जबड्यातसुद्धा जायला घाबरता कामा नये.
- \* काही गोष्टी अशा असतात की ज्या फक्त बुद्धीच्या सामर्थ्यावर प्राप्त करू शकतो. शस्त्रे, हत्ती, घोडे यांचा वापर करून नाही.
- \* गरजेपेक्षा जास्त विश्वास कोणावरही करू नये. प्रसंगी छोट्या माणसाकडून घात होण्याची शक्यता असते.
- \* संकट आले असता प्रत्येकाच्या बुद्धीची जीवघेण्या आजारात वैद्यांच्या बुद्धीची परीक्षा होते. खरी बुद्धिमत्ता संकटात दिसते.
- \* फळे नसलेले झाड पक्षी सोडतात व पगार न देणाऱ्याला सेवक सोडतात. (म्हणून कामाचे पैसे लगेच द्या.)
- \* जे सरकार नोकरांना वेळेवर पगार देतात ते नोकर सरकारचा सदैव्य मान राखतात.

## औषधे

शरीराला रोगांचे माहेरघर म्हटले आहे. एका संस्कृत सुभाषिताचा अर्थ असा आहे की, आजार, कर्ज व शत्रू त्वरित नष्ट करावे. आजार नष्ट करायला नियमित औषध घेणे आलेच. पण बरेच लोक नेमाने औषध घ्यायला विसरतात. हे होऊ नये म्हणून खालीलप्रमाणे औषध आहाराशी जुळवून घ्या.

रोज एकदाच घ्यायचे औषध सकाळी नाश्ट्यानंतर, दोनदा घ्यावयाचे औषध सकाळी नाश्टा व रात्री जेवणानंतर, तीनदा घ्यावयाचे औषध सकाळी नाश्टा, दुपारचा चहा, नाश्टा व रात्रीचे जेवण यानंतर चार वेळा घ्यावयाचे औषध सकाळ-संध्याकाळ नाश्टा व जेवण यानंतर घ्यावे. भिंतीवरील कॅलेंडरला पेन बांधून औषध घेतल्याची खूण तारखेसमोर करावी म्हणजे औषधोपचारातील नियमितता वाढते.

आमच्या प्रयत्नांमुळे आता कित्येक दर्जेदार औषधांवर मराठीत नावे छापलेली असतात. डॉक्टरांनाही शक्यतो मराठीतच नावे असणाऱ्या उत्तम कंपनीचीच औषधे देण्याची विनंती करा. आपल्या औषधांवर औषधाचे नाव, ते कसे घ्यावे याची सूचना मराठीतून लिहून घ्या.

सर्व पातळ औषधे बाटली हलवून वापरा. त्यासोबत प्लॅस्टिकची मापाची वाटी येते. त्या वाटीवर २.५, ५, १० मिलिलीटरच्या खुणा असतात. त्या मापाने मोजून योग्य, प्रमाणबद्ध औषध बाळाला द्यावे. कोणताही लहानमोठा चमचा वापरू नये. माप देणाऱ्या चांगल्या कंपनीचे औषध लिहून द्या, अशी विनंती डॉक्टरांना नेहमी करा.

औषधे मुलांच्या हाती पडणार नाहीत अशा जागी ठेवा.

आईच्या दुधात मिसळून दिलेली औषधे व अन्न मुले जास्त चांगली घेतात असा जागतिक अभ्यास आहे.



मुले मस्त वाढवूया

## भारतीय संस्कृती आणि आरोग्य



कृष्ण हा भारतीय संस्कृतीला आदर्श आहे. याच्या आधी देवकीच्या सात मुली मेल्या होत्या. हा तुरंगात जन्मला, जिथे त्याच्या जिवाला धोका होता. त्याच्या वडिलांनी त्याला त्वरित हलवले म्हणून तो वाचला. एखादे बाळ जन्मतः जास्त आजारी असेल तर त्याला मदत

मिळेल अशा ठिकाणी त्वरित न्यायला पाहिजे. बाळ वाचवायचे असेल तर बाळंतिणीच्या बाळ पोटात ठेवूनच हलवायला पाहिजे. कृष्ण नंदाघरी गेला तेथे हजार गाई होत्या. तो गाईच्या दुधावर जगला नाही. तो दुसऱ्या आईचे दूध प्यायला. अशा प्रकारे सर्व हॉस्पिटलमध्ये एखाद्या बाळाच्या आईला दूध नसेल तर त्याला आईचे दूध द्यायला हवे. चार पायाच्या गाईपेक्षा दोन पायाच्या मावशीचे दूध हे ह्या बाळासाठी जास्त चांगले असते. नंदाकडे हजार गाई होत्या पण कृष्ण दूध प्याल्याचा उल्लेख नाही. लोणी खाल्ल्याचा मात्र उल्लेख आहे. सगळ्या मुलांनी लोणी खाल्ले तर ते पण चांगले होतील. लोणी घेऊ नये म्हणून ते वर टांगून ठेवतात व मुलांना चोरून खायला लागते, त्या देशामध्ये कमजोर, अशक्त मुले आहेत व बालमृत्यूचे प्रमाण सर्वाधिक जास्त आहे ह्यात आश्चर्य ते कोणते! दहीहंडीचा फक्त उत्सव करतात. आमच्या मुलांना चोरून खायला लागायचेच. यासाठी अन्न पाणी मुलांच्या आवाक्यात ठेवायला हवे.

कृष्णाला मारायला पुतना मावशी आली होती. त्याने तिचा वध केला. नवीन युगातील पुतना मावशी म्हणजे दुधाची बाटली आहे. ज्या घरी बाटलीने दूध पाजतात त्या घरी जरूर मूल जुलाबाने दगावण्याचा संभव असतो. म्हणून १९९२ साली विरारमध्ये आम्ही दुधाच्या बाटल्यांची होळी केली. ही बातमी सर्व प्रमुख वृत्तपत्रांनीही ठळकपणे छापली होती.

कृष्णाचा मित्र सुदामा त्याच्यासाठी पोहे घेऊन गेला होता.

आजही मुलांना चणे-शेंगदाणे हा खाऊ हवा. ज्यांना मागून खावे लागते ते अल्पायुषी होतात. दुर्दैवाने या देशातील ८५ टक्के लोक अशक्त, कमजोर व अल्पायुषी आहेत. त्यांची चणे-शेंगदाण्याने ओटी भरा.



टी. बी. असलेला माणूस खोकला तर त्यातील जंतू त्या रूममधील सर्व माणसांच्या श्वासातून शरीरात जातील परंतु जे अशक्त व कमजोर असतात त्यांनाच आजार होतो. भारतातील सर्व लोक सशक्त झाले तर क्षयाचे प्रमाण कमी होईल. **खाऊने भरलेला खिसा ही आजारपण येऊ नये ह्याची लस आहे.** खाऊने भरलेला खिसा हा द्रौपदीच्या थाळीप्रमाणे अक्षय नेहमीप्रमाणे भरलेला हवा. तर ह्या देशातील सर्व माणसे सशक्त होतील.

हनुमान हा आमचा आदर्श दैवत आहे. अत्यंत बुद्धिमान व बलवान, मनाचा वेग असलेला. आमची सर्व तरुण मुले व मुलीही अशी झाली पाहिजेत. हनुमानाला नारळ व तेल घालतात. जर एक वाटी तेल/चणे-शेंगदाणे, खोबरे प्रत्येक अशक्त व्यक्तीने रोज खाल्ले तर त्यांचे वजन वाढेल. विदर्भामध्ये व मराठवाड्यात जेवणात १ वाटी तेल खातात. हे महाराष्ट्रभर व्हायला पाहिजे.



अशक्त लोक अल्पायुषी होतात. माणसाने नेहमी सशक्त व्हायला पाहिजे. खाईन तर तुपाशी नाही तर उपाशी हेच खरे. ६० टक्के तेल देणाऱ्या नारळाचा पाडाव त्यातील पाण्यासाठी होतो या पेक्षा ह्या देशात वाईट काही असू शकत नाही. कोंबडी मारून तिची पिसे खाणे आणि शहाळी पाडून पाणी पिणे हे एकच. १०,००० कोटी रु. चे गोडेतेल आम्ही मलेशियातून आणतो आणि ६० टक्के तेल देणारा नारळ आम्ही शहाळ्यासाठी पाडतो व २० टक्के तेल देणारा भुईमूग आम्ही ओल्या शेंगा म्हणून खातो. हे बदलायला हवे.



# औषधांवर मराठीत नावे आलीत आता औषधे मराठीत लिहू व मागूया!

शासनास विनंती

महाराष्ट्र शासन राज्यातले औषधाचे सर्वात मोठे ग्राहक आहे. शासनाने विनंती केल्यास सर्व कंपन्या एका रात्रीत नावे टाकतील. ( किमती वाढल्यावर नवीन किमती लगेच टाकतात त्याप्रमाणे.)

पेशवाईत ध चा मा झाला आणि म्हणून नारायणराव पेशवे मारले गेले. हे सारं मराठीत झालं. हे जर इंग्रजीत लिहिलं असतं तर कोण जाणे गारद्यांनी राघोबांनाच मारलं असतं. एका अक्षराच्या चुकीमुळे पेशव्यांचा जीव गेला. औषधावर इंग्रजीत नाव असल्यामुळे अनेक घरातील पेशन्ट मरतात. हे जर टाळायचं असेल तर पूर्ण व्यवहार मराठीत व्हायला हवा.

१९८५ मध्ये अमृता नावाची मुलगी माझ्याकडे तपासायला आली. तिच्या घशामध्ये पिवळे फोड होते. मी तिला फोडाचे जंतू मारणारे पेनिसिलीनचे औषध दिलं आणि सांगितलं, ताप आला तर पॅरासिटॉमॉल नावाचं औषध घ्यायला दे. तिसरे दिवशी ती मुलीला न्यूमोनिया झाला म्हणून गंभीर अवस्थेत घेऊन आली. ती बरी झाली. नंतर मी आईला विचारलं, असं कसं झालं? मी तर मुलीला बघितलं होतं. औषध लावायला दिलं होतं. पण जे औषध तिने चार वेळा दिलं होतं ते पॅरासिटॉमॉल होते. त्यामुळे तिला तापच आला नाही आणि पेनिसिलीन तिने घेतलंच नाही. कारण तिला ते तापाचे वाटले. अशा प्रकारे या मुलीचा आजार वाढून जिवावर बेतला होता. पण सुदैवाने ती वेळीच घेऊन आली म्हणून आम्ही तिला बरे करू शकलो. तेव्हा मी समजलो की, सर्वसाधारण आई १० वी पास असेल तरीही इंग्रजी वाचून मुलांना औषध देऊ शकत नाही. म्हणून ही माझी चूक होती की मी इंग्रजीत लिहिलं होतं. तेव्हा मी धडा घेतला औषधाची

नावं मराठीत लिहून द्यायची. अशी चूक रोज भारताच्या ७ लाख गावात होत असते.

तेव्हा हे कसं बदलायचं. तर औषधावर देवनागरीत (मराठीत) नावं आली पाहिजेत, यासाठी आपण प्रयत्न केले पाहिजेत म्हणून मी प्रत्येक वैद्यकीय प्रतिनिधींना सांगू लागलो. कंपनीचे अधिकारी निर्णय घेतात म्हणून भारतातल्या कंपन्यांतील पहिल्या १२१ प्रधान कंपन्यांच्या अधिकाऱ्यांना पत्र टाकलं की, कृपया देवनागरीमध्ये नाव लिहा. १ महिना वाट बघितली पण बदल काही झाला नाही. म्हणून परत १२१ जणांना पत्र पाठविली.

२० वर्षं ही मोहीम चालूच आहे. तेव्हा कुणाकुणाला पटू लागलं व आजच्या घडीस जवळ जवळ सर्व कंपन्या औषधावर मराठीत नावं टाकतात. आमची सगळी औषधं मराठीत लिहिलेली असतात. मराठी माणसाला मराठी, हिंदी माणसाला हिंदी, इंग्रजी माणसाला इंग्रजीत. याचा केंद्र शासनानेही विचार केला आहे. १९७७ साली हाथी कमिशन नावाची कमिटी नेमली होती. त्यांनी औषधावर प्रत्येक भाषेमध्ये नाव पाहिजे, सूचनाही प्रत्येक भाषेत हव्या, असे सुचवले आहे. कारण भारतामध्ये खरजेचं जे अंगाला लावायचं औषध आहे ते प्यायल्यामुळे सर्वाधिक विषबाधा होते. मराठीत लिहिल्यामुळे ५० टक्के लोक तरी वाचतील, कारण ४ टक्के लोकांनाच इंग्रजी येते. ८६ मध्ये माझ्या असं लक्षात आलं की, १०-१२ कंपन्या आधीच नाव टाकत होत्या. त्यातल्या दक्षिणेकडील कंपन्या आघाडीवर होत्या. टी. टी. के. ही मद्रासी कंपनी हिंदीत नाव टाकत होती. आय. डी. पी. एल. हिंदुस्थान अँटिबायोटिक्स कॅंडील इत्यादी कंपनी नाव टाकायची. आता मात्र ग्लॅक्सो, रोश, इ. मर्क, टॉरन्ट इत्यादी

**माहिती मिळणे हा प्रत्येक ग्राहकाचा हक्क आहे आणि ती ग्राहकाला समजणाऱ्या भाषेत देणे हे डॉक्टरांचे व औषध कंपन्यांचे कर्तव्य आहे.**



## मुले मस्त वाढवूया

कंपन्या देवनागरीत नाव लिहितात. रोश ही व्हिटॅमीन ए हे नाव तर सर्व भारतीय भाषेमध्ये टाकते. आता हे सहज शक्य आहे की नाव, सूचना मराठीत लिहा.

राजस्थानमध्ये झालेलं संशोधन असं दाखवते की केवळ २० टक्के औषध रोग्याच्या पोटांमध्ये बरोबर जातं व ८० टक्के जात नाही. याचं कारण असं, डॉक्टर घाईघाईने लिहून देतात. ते रोग्याला कळत नाही, बऱ्याचदा दुकानदार औषध बदलून देतो, चुकीचे देतो. पण नावच वाचता न आल्यामुळे ग्राहकाची फसवणूक होते व औषधही चुकते. कळलं तर केमिस्टकडे नसते. यातूनही औषध आणले तर

ध्यायला आळशीपणा करतात, विसरतात. दरवर्षी दहा हजार कोटी रुपयांचे औषध भारतामध्ये खपते. याचा अर्थ ८ हजार कोटी रुपयांचं औषध फुकट जातं, असा निष्कर्ष आहे. मृत्यूचे सर्वात जास्त प्रमाण या देशात आहे आणि म्हणून ही उधळपट्टी आपल्याला परवडणारी नाही. ते आपण कसं दुरुस्त केलं पाहिजे?

सध्याचा वैद्यकीय व्यवहार हा निम्मा मराठीत आहे. रोगी काय सांगतो ते डॉक्टर मराठीत ऐकतो पण लिहितो इंग्रजीत. त्यामुळे हे आवश्यक आहे की महाराष्ट्रात मराठीत आणि उत्तरप्रदेशात हिंदीमध्ये वैद्यकीय व्यवहार व्हायला हवेत.

खूपदा रेल्वेस्टेशनवर असं दिसतं की, इंग्रजीत लिहिलेल्या फलकाच्या खाली उभे राहून विचारतात-गाडी केव्हाची?

वैद्यकीय व्यवहारामध्ये जराशा चुकीने जीव जातो त्यासाठी जीवरक्षक व्यवहार हा रोग्याच्या भाषेमध्ये न बोलल्यामुळे आपण काय सांगतो हे त्यांना कळत नाही. आणि त्यामुळे चुकीचे औषध दिले जाते आणि रोगी दगावतो.

**सरकारचे, कोर्टाचे , व वैद्यकीय व्यवहारही मराठीतच व्हायला हवेत. महाराष्ट्रात आम्हाला आमच्या सर्व खरेदीच्या पावत्या मराठीतच मिळाल्या पाहिजेतच. हा आमचा माहितीचा हक्क आहे.**

अशांमुळे डॉक्टरांवर केस केली जाते. हे सर्व टाळण्यासाठी रोग्याच्या भाषेशी सुसंवाद होणे आवश्यक आहे. तर प्रत्येक वाचकाला विनंती आहे की त्यांनी सर्व वैद्यकीय व्यवहार देवनागरी मराठी भाषेतच करावा अशी डॉक्टरांना विनंती करावी. सुदैवाने कॉम्प्युटरही सर्व मराठीत लिहितात. मराठीत औषध कसं लिहिता येतं याचा नमुना देत आहोत.

नाव अमर हिंदुस्थानी वय: १ वर्ष २०/१०/९६										
रोगनिदान न्यूमोनिया										
ही औषधे द्या :										
क्र.	किती	बाटल्या	औषधाचे नाव	प्रमाण मिली.	सकाळी	दुपारी	सायं	रात्री	किती दिवस	शेवटची तारीख
१	२		फ्लेमीपेन औषध		✓	✓	✓	✓	१०	५-८-९७
२	१०		मिनीमॉल गोळी	१	दरवेळी ताप आला तरच देणे					
परत दाखवायला ५ दिवसांनी यावे. शनिवार सायंकाळी ७ वाजता यावे.										



## ज्येष्ठ नागरिकांना विनंती...

### सुखी जगण्यासाठी हे वाचा



**मातृ देवो भव! पितृ देवो भव!  
आजी देवो भव! आजोबा देवो भव!  
सर्व आजी-आजोबांना नमस्कार!  
खालील मुद्यातील जे आवडेल ते घ्या  
व सर्वांना सांगा.**

१) हा देश स्वतंत्र झाला, तेव्हा सरासरी आयुष्य ३७ वर्षे होते, आज ते ६७ वर्षे झालेले आहे. या देशाने आपले प्रत्येकाचे आयुष्य दुप्पट केले आहे. हे ऋण कसे फेडणार. आपल्या परीने जेवढे होईल, तेवढे देशहिताचे काम करून हे ऋण फेडता येईल.

२) या वयांमध्ये इच्छा वाढतात, पण शरीर साथ देत नाही. धडपडू नका, पडू नका, पडल्यास हाड मोडून ३-६ महिने बिछान्यात पडून राहावे लागेल व सू, शी साठी उठता येणार नाही व विकलांगता येईल. या वयात हाडे लवकर

मोडतात वर्ष वर्ष जुळत नाहीत. त्यामुळे स्वतःला जपा, नेहमी काठी घेऊन चाला. घराबाहेर जाताना काठी घेऊन जा. ही वेळप्रसंगी दोन व चार पायाच्या कुत्र्यांपासून सुद्धा रक्षण करते. एकटे घरी असताना अपरिचित माणसाला घरात घेऊ नका, मग तो प्लंबर, टेलिफोनवाला असला तरी. सर्व वृद्धांचे खून हे अशाच लोकांनी केले आहेत. माझ्या मित्राच्या आजीचा खून असाच झालेला आहे.

३) गोड पदार्थांनी आपले उरलेले दात किडतील. जर दूध, साखर, गोळी, चॉकलेट यांचा थर दातांवर बसू देऊ नका. याने दात किडतात. पालेभाज्या, कोशिंबिर याने दात चांगले घासले जातात. हे खाण्यासारखे पेस्ट व ब्रश आहे. ह्यांचा भरपूर वापर करा. निम्मे जेवण घ्यावे. किंबहुना ४० नंतर फळांवरच राहावे. पूर्वी फळे महाग असायची परंतु आता फळे मुबलक आणि स्वस्त मिळतात. चिकू, पपई, केळी, ताडगोळी, जांभळ, बोरे, नारळ अशी आपल्या गावात मिळणारी फळे खावीत.

४) चाळीशीनंतर दोन प्रकारचे लोक अल्पायुषी होतात. गाल बसलेले व पोट सुटलेले, ज्यांचे गाल खाली गेलेले आहेत ते कमजोर आहेत. एखादा मोठा आजार झाला असेल तर त्यातून बाहेर येणार नाही. ज्यांची पोटं सुटलेली आहेत त्यांच्या अंगात चरबी जास्त आहे. त्या चरबीच्या थरांनी रक्तवाहिन्या बंद पडून हृदयविकार, अर्धांगवायू, विस्मरण होते व आयुष्य कमी होते, तसेच आजारपण लवकर येते.

५) ज्याच्याकडे चार सदरे आहेत त्यांनी एका चष्म्यावर भागवू नये. साधा चष्मा तीस चाळीस रुपयाला मिळू शकतो. आपल्या नंबरचे दोन-तीन चष्मे घ्या. चष्म्याला दोरी लावा. आणि २४ तास चष्मा अंगावर घाला. डोळ्यावर ठेवायचा नसेल तेव्हा गळ्यात अडकवा. गळ्यात मंगळसूत्र नसेल तर चालेल पण चष्मासूत्र हवे. जसे कमी दिसायला लागल्यावर चष्मा घालतात तसे कमी ऐकायला येत असेल तर कानात जरूर ऐकण्याचे यंत्र लावावे. जसे वय वाढते तसे डोळ्यांची बघण्याची क्षमता कमी होते. तेव्हा उजेड जास्त लागतो.





## मुले मस्त वाढवूया

म्हणून दिवे जास्त लावा. नाहीतर पडाल. ऐकायला कमी येते म्हणून टी.व्ही चा आवाज जास्त ठेवायला लागतो. परंतु इतरांना त्याचा त्रास होतो. आजच्या आधुनिक युगात अशी यंत्रे मिळतात की ती टी.व्ही ला लावल्याने टीव्हीचा आवाज फक्त कानाला लावलेल्या श्रवणयंत्रालाच ऐकायला येतो. इतरांना त्याचा आवाज येत नाही. अशी यंत्रे जरूर वापरा.

६)रोज तीन-पाच किलोमीटर फिरायला हवे. गप्पा-टप्पा मारत चहा पिऊन, कारमध्ये बसून फिरायला जाणे म्हणजे फिरायला जाणे नव्हे. जलद चालून आपल्या नाडीचे ठोके वाढायला हवेत. नाडीचे ठोके मोजता आले पाहिजेत. आपल्या डॉक्टरांकडून आपली नाडी तपासायला शिका. आपल्या नाडीचे ठोके शांतपणे एका मिनिटाला किती पडतात ते बघा. हे ठोके १४० पर्यंत पडले पाहिजेत. जलद चालताना १४० पातळीवर २० मिनिटांपर्यंत राहिले पाहिजेत. जलद चालताना समोर वाकून नव्हे तर मान ताठ ठेवून व हात कोपरामध्ये मोडून जलद चालायला पाहिजे. असे ४० मिनिटे चालायला पाहिजे. ह्या सूचना पाळा व सर्वांना सांगा. व आपल्या १०० व्या वाढदिवसाला आम्हांला बोलवा.

७)आपण एकटेच घरात राहणार असाल तर घरच्या किल्लीमध्ये एक शिट्टी पोलीसाजवळ जशी असते(पाच रुपयाला मिळते) व चाकू त्याच्यात लावून ठेवावा. किंवा आपण घरात एकटे असाल तर अनोळखी माणूस दारात असेल तर आपल्या हातात घरातील चाकू ठेवा. हे कलियुग आहे. ह्या कलियुगामध्ये या सुचनेला हसणारे एखादे दिवशी नसतील, जे पाळतील ते दीर्घायुषी होतील. हल्ली बेकारी प्रचंड वाढल्यामुळे चोऱ्या वाढत आहेत. बंगाल, उत्तर प्रदेश, बिहारमधून प्रचंड प्रमाणात बेकार लोक आपल्याकडे आलेले आहेत. हे पोटासाठी चोऱ्या करणारच. शासन व पोलीस अस्तित्वातच नाहीत. कठीण समयी कोणीच कामाशी येत नाही. तेव्हा स्वरक्षणासाठी आपल्या शरीरावर नेहमी एक पोलिसाची शिट्टी व एक फोल्डींग चाकू नेहमी आपल्या अंगावर ठेवावा. घरात व घराबाहेर पडते वेळी आपल्या कपड्यांना नेहमी खिसे असू द्या. त्यामध्ये एक छोटीशी टिपण वही व पेन ठेवा. अंधाराच्या वेळी एक छोटीशी एक पेन टॉर्च, एक शिट्टी, एक चाकू, ओळखपत्र, व रुमाल सदैव

खिशात ठेवा. विस्मरणामुळे खूप तोटे होतात. जी माहिती आवश्यक आहे ती लगेच टिपून ठेवा.

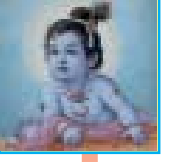
८)म्हातारपणी कधीही आधी जेवले नसाल तर चक्कर येते म्हणून एक छोटीशी ग्लुकोजची पुडी आपल्या पाकीटात ठेवा. एक लॉकेट सदैव आपल्या गळ्यात ठेवा. त्या लॉकेटमध्ये सॉर्बिट्रेटची गोळी ठेवा. जर आपल्या आजूबाजूला कोणीही छातीत दुखून चक्कर येऊन पडला किंवा कोणाला छातीत अस्वस्थ वाटत असेल तर त्याच्या तोंडात गोळी ठेवा. प्रत्येकाला काही ना काही आजार आहेत. त्याला औषध लागते. औषध घ्यायला सर्व विसरतात. आपल्या एका दिवसाच्या गोळ्या आपल्या लॉकेटमध्ये ठेवा. ५०-१०० रु. चांदीचे लॉकेट सोनाराकडे मिळते. हे लॉकेट नेहमी गळ्यात ठेवा.

९)स ॐफलं जगा! म्हणजे फळे भरपूर खा. फळामध्ये अँटीऑक्साईडस् असतात. ते आपल्याला दीर्घायुषी करतात. फळात जीवनसत्त्व, खनिजे असतात. त्याने स्वयंपाक घरापासून सुटका होते. थोड्याशा फळापासून पोट भरते. अपचन होत नाही. विशेषतः घराबाहेर काही खावे लागले तर साली असलेली फळेच खावीत.(केळी, डाळींब, संत्री सर्वोत्तम.)

१०)मंगल जगा. मंगल म्हणजे चांगला, सु म्हणजे चांगला, सुविचार करा, सुशब्द बोला, सुकृती करा. बाहेर जाताना नेहमी मंगल काठी सोबत ठेवा. डोळ्यावर मंगळ चष्मा, खिशात मंगळ पाकीट, त्यात ओळखपत्र, पेन, ग्लुकोजची छोटी पुडी, पाण्याची बाटली जरूर ठेवा. घराबाहेर पडण्याआधी खाऊन पिऊन निघा.

११)इच्छापत्र (मृत्युपत्र) करा. म्हणजे आपल्या पश्चात आपली संपत्ती, मालमत्तेचे वाटप आपल्या इच्छेप्रमाणे होईल. त्याचा फायदा आपल्या वंशजांनाच मिळेल. नाहीतर बँकेतील पैसे बँकेत. एलआयसी पैसे एलआयसीत व संस्थानमध्ये पडून वाया जातात. आपली सर्व मालमत्ता व संपत्ती जॉईंट नावावर ठेवावी.

१२)घरी बनविलेले विड्याचे पान खा. घराबाहेरचे विड्याचे पान खाल्ल्यास आजारी पडून अल्पायुषी व्हाल. विड्याचे पान खाल्ल्याने खूप फायदे होतात. विड्याच्या हिरव्या पानामधून जीवनसत्त्वे मिळतात, बद्धकोष्ठता कमी



होते. चुन्यामुळे हाडे बळकट होतात, काथ्यामुळे हृदयविकाराचे प्रमाण कमी होते, कर्करोगाशी भांडण्याची प्रतिकारशक्तीही वाढते. बडीशोप ब्रशचे काम करते. पानाच्या सुगंधामुळे मुखदुर्गंधी कमी होते. विडा हे आयुर्वेदिक औषध आहे हे पाश्चिमात्यांना माहीत नाही म्हणून ते विडा खाण्यास मनाई करतात. तंबाखूने कर्करोग होतो म्हणून विड्यामध्ये तंबाखू टाळलेला चांगला. ही माहिती सर्वांना द्या.

१३) ज्येष्ठ नागरिकांची वास्तू:- ज्येष्ठ नागरिकांची वास्तू करायला घेतल्याबद्दल हार्दिक अभिनंदन. तेथे टॉयलेट, बाथरूम हवेत. काही ज्येष्ठ नागरिकांना गुडघ्याच्या त्रासामुळे भारतीय संडास वापरायला त्रास होतो. त्यांच्यासाठी पाश्चात्य शैलीचे टॉयलेट हवे. ज्येष्ठ नागरिकांची वास्तू हे २४ तास उघडे असलेले मदत केंद्र व्हायला हवे. तेथे एक फोन हवा म्हणजे ज्येष्ठ नागरिकांना काही अडचण असल्यास फोन केल्यावर त्यांना मदत मिळाली पाहिजे.

१४) सर्व ज्येष्ठ नागरिकांनी रोज व्यायाम करायला हवा, योगासने करायला हवीत. ज्यांना घरी करता येत नाहीत ते या वास्तूत येऊन करू शकतील.

१५) नाच हा सर्वोत्कृष्ट व्यायाम आहे. सर्वांनी रोज गरबा खेळायला पाहिजे.

१६) अगदी मोठी आपत्ती आली तरच लेकी-सुनांच्या संसारात ढवळाढवळ करा. अन्यथा त्यांना त्यांचं जीवन जगू द्या. लेकी-सुनांच्या पहिल्या मुलाच्यावेळी ते मुलं वाढवायला शिकतात. त्यांना शी सुद्धा काढता येत नाही. त्यामुळे त्यांना वाढवायची जबाबदारी खरी आजी-आजोबांचीच आहे. मुलाला जर बोलता आले असते, तर ते म्हणाले असते की, आजी-आजोबा असणे हा आमचा जन्मसिद्ध हक्क आहे व ते आम्हांला मिळाले पाहिजेत. लेकी-सुनेशी जरी पटत नसले तरी आपली पुढची पिढी (नातवंड) जे आपलेच वंशज आहेत त्यांच्यासाठी तरी एकत्र कुटुंब पद्धती असायला पाहिजे. जेथे आजी-आजोबा व मुले नसतात तेथे नवरा-बायकोचे भांडण अधिक असते व घटस्फोटाचे प्रमाण फार असते. मुले व आजी-आजोबा हे इन्सूलेटरचे कामे करतात व शांततेचे काम करतात. ते तापलेल्या नवरा-बायकांना शांत करतात.

१७) आजी-आजोबा विकत मिळत नाहीत. आपण दुसरी आई आणू शकतो, पण दुसरी आजी आणू शकत नाही;

दुसरे बाबा पण आणू शकतो. जशी मुलं दत्तक घेतात तसे आजी-आजोबा दत्तक घेण्याची सोय करायला पाहिजे. निवृत्त मित्र संघ हॉल बांधणार आहे. तेथे संस्कार केंद्र सुरू करायला पाहिजे. ते २४ तास चालले पाहिजे, त्यासाठी ज्यांना वेळ असेल त्यांनी द्यावा. त्याचे पैसे घ्या. ज्यांना आई -वडील नाही त्यांना अनाथ म्हणतात. ज्यांना आजी - आजोबा नाहीत, त्यांना सुद्धा अनाथ म्हटले पाहिजे. आजी - आजोबा नसलेल्या अनाथ झालेल्या मुलांवर संस्कार करण्यासाठी संस्कार केंद्र स्थापन करायला पाहिजे.

१८) शाळेमध्ये सर्व संस्कार होत नाहीत, व्यवहारज्ञान शिकवत नाहीत. आपल्या नातवाला उपदेश आवडत नाही परंतु गोष्टी आवडतात. तेव्हा आपल्या नातवांना हितोपदेश, पंचतंत्रातील गोष्टी वाचून दाखवा. मनोरमा प्रकाशनाचे शांताराम कर्णिक यांचे हितोपदेश व पंचतंत्राचे पुस्तक सुंदर आहे. ते ४०-५० रुपयाला मिळते. सर्वांनी एकत्रितपणे घेतल्यास २५ टक्के सवलत मिळेल. त्यांचा पत्ता मनोरमा प्रकाशन, १०२/सी, माधववाडी, खोली नं. ११, मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालय मार्ग, दादर (मध्यरेल्वे) स्टेशनजवळ, दादर.

१९) टीव्ही सिरीअलमधील दूरदर्शनच्या मालिके मधील क्रौर्य, हिंसाचार, भांडणे बघणाऱ्याच्या मनावर परिणाम होऊन मानसिक संतुलन बिघडते, असा जागितक अनुभव आहे. तेव्हा रिकाम्या वेळात फालतू सिरीअल बघून स्वतःचे व कुटुंबीयांचे सुख घालवू नका. अशा रिकाम्या वेळाचा सदुपयोग करून घ्या. तर अशा वेळी पुढील गोष्टी करा. योगासन ही चिरतारुण्याची लस आहे. त्याने आजार कमी होतात, विस्मरण कमी होते, पाठदुखी, सांधेदुखीचा त्रास कमी होतो. हृदयविकार टळतो, मुखड्याचे आजार कमी होतात, डोळ्याचे आजार टळतात, पोट सुटत नाही, आणि त्यामुळे पोटाचे आजार कमी होतात. आजच योगासने शिका, व सर्वांना शिकवा.

अंबिका योगाश्रमाचा वर्ग नालासोपारा (प.), साईराम अपार्टमेंट येथे शनिवारी, रविवारी होतो. शनिवारी संध्याकाळी ५ वाजता स्त्रियांसाठी व रविवार सकाळी ९ वाजता पुरुषांसाठी होतो. इच्छुकांनी श्री. व सौ. बैसाणे यांच्याशी या नंबरवर ०२५०-२३३१३९७ संपर्क करा. योग म्हणजे योग्य प्रकारे जगण्याचा मार्ग. हा स्वीकारा व सर्वांना या मार्गाला लावा.



## विमा काढण्यापूर्वी



विमा घ्यायला कोण सांगतात :-  
विमा विकणारे विमा काढण्यापूर्वी  
एकदा विमा गिऱ्हाईकाचे विचार  
वाचा. मराठी माणूस हा अर्धा अनाडी  
आहे म्हणून गरीब आहे. तो आजार  
व आरोग्याबद्दल फारसे जाणत नाही.  
हे ही जाणत नाही म्हणून आजारी व  
अल्पायुषी आहे. आयुष्याचा विमा  
काढणाऱ्यांपैकी ७० टक्के लोक  
चुकीच्या पॉलिसी घेतात असे  
एलआयसीच्या निवृत्त  
उच्चाधिकाऱ्याने इकॉनॉमिक्स  
टाइम्सच्या २००० सालच्या विशेष

पुस्तकातील विम्यावरील लेखात लिहिले आहे. लोकांना  
विम्याचे फारसे कळत नाही. विम्याचे सर्व व्यवहार क्लिष्ट  
इंग्रजीत असतात व एजंट त्यांना भरपूर प्राप्ती देणाऱ्या योजनांचा  
लोकांना विकतात. सर्वाधिक पॉलिसी ह्या पेन्शन पॉलिसीज  
व वैद्यकीय पॉलिसीज असायला हव्यात पण त्यांचा खप  
अगदी कमी व भरमसाट हप्त्याच्या एन्डोवमेंट पॉलिसीज,  
ज्यांची गरज कमी असते त्यांचा खप सर्वाधिक असे होते.  
कारण ज्यादा हप्त्यावाल्या पॉलिसीमधून एजंटाना जादा प्राप्ती  
होते. तेव्हा हा लेख वाचून मगच विमा काढा व ही माहिती  
सर्वांना भेट द्या.

१) विमा घेताना ग्राहक का चुकतो ?

उत्तर : शाळेत इंग्रजी माध्यम घेऊन बारावी पास झालेल्या  
मुलाला कळेल एवढ्या किचकट भाषेत विमा पॉलिसी  
लिहिलेली असते. त्यामुळे ग्राहकांना ती नीट कळत नाही.  
आज विमा विकणारे इंग्रज नाहीत की घेणारेही इंग्रज नाहीत.  
प्रत्येक ग्राहकाला संपूर्ण माहिती मिळण्याचा हक्क आहे. विमा  
घेण्याआधी विम्याची सर्व कागदपत्रे मराठी करा. (फॉर्म व  
पॉलिसी) शिवाजीराजांनी सांगितले असते की सर्व फॉर्म व

पॉलिसी मराठीत केल्याशिवाय आम्हांला तोंड दाखवू नका.  
फोन, टी.व्ही, आदी उपकरणे घेतानाही मराठी माहिती  
पत्रकाचा आग्रह धरा. फोन उपकरणावर मराठी नंबर हवेत.  
आपण मागितले की कंपनी करतील कारण ग्राहकांचा संतोष  
हे त्यांचे ध्येय आहे. ग्राहकांनी जागे होऊन हे आज करावे.

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

उत्तर : काढू नये.

३) प्रश्न : विमा ही गुंतवणूक आहे का खर्च ?

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

४) प्रश्न : विमा ही चांगली गुंतवणूक आहे का ?

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

५) प्रश्न : विमा कोणी काढू नये ?

उत्तर : १) जे कमवत नाही.

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

७) प्रश्न : विमा प्रत्येकाने घेतलाच पाहिजे का ?

उत्तर : मुळीच नाही

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

उत्तर : नाही. विमा ही खर्चाची बाब आहे. विम्यापेक्षा  
जादा व्याज नॅशनल सेव्हिंग्स सर्टिफिकेट, पीपीएफ देतात.  
विम्याएवढीच टॅक्स बचतही त्याने होते.

९) प्रश्न : विमा अवश्य कोणी काढावा ?

उत्तर : ज्याच्या कमाईवर इतरांचे जगणे अवलंबून आहे  
त्यांनी.



१०) प्रश्न : अपघात विमा म्हणजे काय ?

उत्तर : विमाधारकाला अपघाती मृत्यू आला व आपण एक लाखाचा विमा काढला असेल तर आपल्या पश्चात आपल्या कुटुंबाला एक लाख रुपये मिळतात. किंवा जर अपघातात अपंगत्व आले तर आलेल्या खर्चाच्या प्रमाणात एक लाखाला जो हिस्सा येईल तेवढे पैसे मिळतात. आपण मेलो नाही तरी आपण भरलेले पैसे वाया जात नाहीत. अपघातात जो दगावतो त्याच्या कुटुंबाला पैसे मिळतात.

११) प्रश्न : कर्ज विमा म्हणजे काय ?

उत्तर : आपण कर्ज काढून घर बांधले, वाहन घेतले तर त्याच्या किमतीएवढा कर्ज विमा घ्यावा. जसे कर्ज फेडू तसे दरमहा कर्ज कमी होते आणि विम्याचे हप्ते कमी कमी होत जातात.



चारचाकी वाहन म्हणजे यमदुत, दुचाकी वाहन म्हणजे जलद यमदूत, वाहन घेताना अपघात विमा घेणे अनिवार्य केलेच पाहिजे.

**प्र. विमा एजंट कसा निवडावा?**

आपण मेल्यावर आपण नसताना आपल्या कुटुंबाला प्रेमाखातर जो मदत करेल अशा जवळच्या ओळखीच्या एजंटकडूनच विमा घ्यावा. तो शक्यतो आपल्या गावात रहाणारा असावा. ज्या विमा कंपनीचे आपल्या गावात कार्यालय असेल तिचा विमा घ्यावा. कारण पैशासाठी नंतर आपल्या लोकांना फेऱ्या माराव्या लागतात.

आपल्यापेक्षा तरुण एजंट बरा. एजंट निरोगी हवा.

पोटसुटे एजंट व व्यक्ती २० वर्षात मरतात किंवा हृदयविकार, उच्च रक्तदाबाबाने त्रस्त होऊन निकामी होतात. ते काय तुम्हाला मदत देणार? विमा घेण्याआधी आपल्या विमा एजंटचे मेडिकल सर्टीफिकेट बघा.

**विमा हा खरेदी करावा लागतो.**

**विमा ही गुंतवणूक नाही.**

**निव्वळ विमा घ्या. छोट्या मुदतीचा विमा घ्या.**

**कंपनीच्या भुलभुलैय्याला भुलू नका.**

**तुमचे पैसे तुम्ही अलग गुंतवा.**

**कंपन्या सेवा म्हणून खूप पैसे घेतात.**

**निवृत्तीनंतर विम्याची गरज नाही.**

**मुले झाली! विमा काढावा.**

**लग्न झाले! आर्युविमा घ्या. वार्षिक कमाईच्या ५ पट रकमेचा**

**कमाई वाढली, विमा वाढवा. कमाई घटली विमा घटवा.**

**कमावते झाले! अपघात विमा घ्या.**

**जन्म ते बिनकमाई विम्याची गरज नाही.**



मुले मस्त वाढवूया

## जोशी जीवन लॉकेट (कुपी)



✳ हे लॉकेट वापरणाऱ्या बहुतेकांना किमान एक तरी जीवदान मिळेल.

✳ प्रत्येकाने ३० व्या वाढदिवसाला स्वतःला (व सर्व प्रिय व्यक्तींना) हे लॉकेट भेट द्यायला हवे.

स्व. सौ. माईसाहेब ठाकरेंना छातीत दुखले पण त्यावेळी वेळेवर औषध मिळाले नाही व आम्ही त्यांना पारखे झालो. त्यांच्याचप्रमाणे शफी इनामदार, मुंबईचे सुप्रसिद्ध प्लॅस्टिक सर्जन डॉ. करमरकर आणि आमच्या एक काकू हृदयाचा झटका येऊन स्वर्गवासी झाल्या. आपल्या अवतीभवती रोज लोक हृदयविकाराने/आजाराने दगावतात. त्यांना कसे वाचविता येईल?

तीस वर्षांनंतर भारतात कोणालाही हृदयविकाराचा झटका येऊन तो/ती दगावू शकतो. ज्यांना हृदयविकाराचा झटका येतो त्यांपैकी निम्म्या लोकांना आधी काहीही त्रास नसतो व त्यांना हृदयविकाराचे नावही माहीत नसते. अशा वेळी छातीत डाव्या बाजूला तीव्र वेदना होतात, घाम येतो. माणूस कोसळतो व मरू शकतो. ह्या माणसाच्या तोंडात सॉर्बिट्रेट नावाची १.५ गोळी ठेवल्यास हृदयाला रक्तपुरवठा वाढून बहुतेक वेळा तो माणूस वाचतो व तो डॉक्टरकडे जाऊ शकतो व अशा प्रकारे काळ आला तरी वेळ टळू शकते.

ही गोळी दोऱ्यात ओवून किंवा लॉकेटमध्ये, गळ्यात, मंगळसूत्रात, बांधून ठेवावी. याला आम्ही जोशी जीवन

लॉकेट म्हणतो.

विनंती- हा एक नव संजीवनी मंत्र आहे. ही माहिती जो वाचेल, सांगेल, याप्रमाणे करेल त्याचे आयुष्य वाढेल. या मुलीला आकडीचा आजार आहे. आकडीच्या सुरुवातीला तिच्या एका हाताला शिरशिरी येते व तो हात उडायला लागतो. बोरीवली लोकलमध्ये असा त्रास होताच तिने गळ्यातल्या लॉकेटमधील लारपोझ गोळी तोंडात ठेवली. यामुळे तिला आकडी आली नाही व तिची आकडी थांबली.

वसई तालुक्यातील श्री. काळेंना दम्याचा तीव्र त्रास आहे व डॉक्टरांना नेहमी घरी बोलवावे लागते. एकदा त्यांचा मुलगा डॉक्टरांना घरी न्यायला आला. श्री. काळेंना दम्याचा खूप त्रास होत होता. डॉक्टरांनी लॉकेटमधील ब्रिक्कीनीलची गोळी श्री. काळेंच्या तोंडात ठेवायला सांगितली व थोड्या वेळाने येतो म्हणून सांगितलं. डॉक्टरांची व्हिझिट व व्हिझिट फी बुडली कारण श्री. काळे पंधरा मिनिटांनी दवाखान्यात चालत आले.

श्री. प्रभावतीबेन शाह यांना हृदयविकाराचा झटका आला. लॉकेटमधील सॉर्बिट्रेटने त्यांचा जीव वाचला. काळ आला होता पण वेळ टळली.

**कोणत्या जीवघेण्या आजारात कोणती गोळी वापरावी हे पुढील तक्त्यात बघा- ही औषधे एखादवेळी चुकून घेतल्याने अपाय नाही.**

**गोळी दर वाढदिवसाला बदला.  
हा सल्ला आणीबाणीसाठी आहे.  
लगेच डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.  
शंका डॉक्टरांना विचारा.**





आजार	कोणती गोळी तोंडात ठेवावी	परिणाम
१. दमा	ब्रिकॅनील Bricanyl २.५ मिली ग्रॅम गोळी	अर्धी गोळी तोंडात ठेवताच दम्याच्या अॅटकपासून त्वरीत आराम
२. ३० वर्षावरील प्रत्येक व्यक्तीस (हृदयविकाराच्या झटक्यात वाचविण्यासाठी )	सॉबिट्रेटची गोळी Sorbitrate १० मिली ग्रॅम या गोळीने छातीतील दुखणे गेले तर समजा की आपल्या हृदयाला त्रास आहे.	छातीत दुखले तर अर्धी गोळी तोंडात (जीभेखाली) ठेवावी. हृदयविकाराच्या झटक्याने छातीत दुखले असेल तर त्वरीत आराम व जीवनदान
३. उच्च रक्तदाब	निफेडीपीन Nifedipine ५ मि.ग्रॅ. कॅप्सूल	(जीभेखाली) तोंडात ठेवताच रक्तदाब कमी होतो व आराम पडतो. मुलांना अर्धी कॅप्सूल तोंडात ठेवताच आराम.
४. पित्त (त्वचेवर, खाजेसह लाल पुरळ)	निफेडीपीन Nifedipine ५ मि.ग्रॅ. कॅप्सूल	तासाभरात पुरळ कमी होते. मुलांना अर्धी
५. आकडी (फिट)	लारपोज Larpose १ व २ मि.ग्रॅ. गोळी मिळते.	तोंडात ठेवल्यावर फिट थांबते. मोठ्यांना २ व १ मि.ग्रॅ. व १ वर्षाखाली अर्ध्या मि.ग्रॅ.



मुले मस्त वाढवूया

## PATENT PENDING जोशी जीवन लॉकेट (कुपी)

आजार	कोणती गोळी तोंडात ठेवावी	परिणाम
६. नेहमी डोके दुखणे	मायग्रेनील Migrainil १ मि.ली. ग्रॅम गोळी	तोंडात ठेवल्यावर आराम
७. डायबेटीस (मधुमेह) घाम, अस्वस्थ वाटणे, चक्कर, बेशुद्ध होणे, निम्यावेळी हा त्रास रक्तातील साखर कमी झाल्याने होतो.	ग्लुकोजची पुडी १० ग्रॅम	साखर तोंडात टाकताच आराम व जीवनदान (साखर कमी झाल्याने चक्कर, घाम आला असेल तरच.)
८. कोणीही आजारी व्यक्ती	त्या आजाराचे औषध	आठवण आली की लगेचच घेता येते. ८०% लोक ८०% वेळा औषध घ्यायला विसरता.

जोशी हॉस्पिटल विरार येथे दहा रुपयांची मनीऑर्डर केल्यास लॉकेट आपल्याला  
घरपोच मिळेल.

१० लॉकेटसाठी ६० रुपये

५० लॉकेटसाठी २५० रुपये

हे लॉकेट एल.आय.सी.ने प्रत्येक पॉलिसी धारकास दिल्यास प्रत्येक पॉलिसीधारक  
दीर्घायुषी होईल व एल.आय.सी. चे खूप पैसे वाचतील.



## यशोदा-नंद व्हा...

बाळ दत्तक कोणी केव्हा, का घ्यावे हे सांगणारी कविता.



ऐका हो ऐका  
या सत्य कथा ऐका  
काही सवाल ऐका  
काही जबाब ऐका  
मग थोडा विचार करा  
जमले तर कृती करा

का झाले खून मुलांचे मानवतेला?  
का दिले बळी मुलांचे मानवतेला?  
होईल अपत्यप्राप्ती त्याने तरी  
याच वेड्या आशेने!  
याच वेड्या आशेने!

का जाळले सासरी सौ. आनंदीला?  
का केली आत्महत्या श्री. शतायुषीनी?  
का केले दुसरे लग्न श्री. एकपत्नीनी?  
का राहिले दुःखी सुखात्मे पती पत्नी?  
का नव्हते त्यास निमंत्रण  
बारशाचे वा लग्नाचे?

कारण, नव्हते घरात बालक  
नव्हते घरास घरपण  
नव्हता घरात आनंद!!

नव्हते तयास ज्ञात  
दुःखावर निसर्गनिर्मित  
करावी मात तात्काळ  
घेऊनी एक दत्तक बाळ!!  
आपण असे करू नका  
जितेपणी मरण भोगू नका  
घरात आनंद आणा ना  
एक दत्तक बाळ घ्या ना!!

बाळ काय आहे?  
बाळ घराचा आनंद आहे  
बाळ घराचा जीव आहे  
आईबाबांच्या जगण्याचे निमित्त आहे  
मध्येच भांडणाऱ्या पती-पत्नीमधील  
शांतता रक्षक आहे  
आई-बाबा या विजेच्या तारांमधील  
शॉर्टसर्किट टाळणारा इन्सुलेटर आहे

म्हणून बाळ असेल तर घर घर असते  
बाळाशिवाय घर घर नसते!!

बाळ दत्तक कोणी घ्यावे?  
बाळ दत्तक कोणीही घ्यावे

ज्याला मूल नाही त्याने घ्यावे  
ज्याला मूल आहे त्यानेही घ्यावे!!

एका मुलाचे लाड करून  
पालकत्वाची हौस पुरत नाही  
म्हणून एक बाळ असेल त्यांनी घ्यावे!  
मुले परगावी वा परदेशी  
असणाऱ्यांनीही घ्यावे



## मुले मस्त वाढवूया

पर्मानंट घ्यावे किंवा टेंपररीही घ्यावे!  
पण एक बाळ जरूर दत्तक घ्यावे!!

बालकांसारखी वृद्धांनाही  
पालकत्वाची गरज आहे!  
जमेल त्याने एक बाळ दत्तक घ्यावे  
जमेल त्याने आजी-आजोबा दत्तक घ्यावे  
जमेल त्याने चाणक्य होऊन  
हे राष्ट्रच दत्तक घ्यावे

आम्ही गरीब असू  
किंवा कमजोर असू,  
म्हणून काय दत्तक घेऊच नये?  
राजहंस छान चालतो, म्हणून काय  
इतरांनी चालू नये?

कोणत्याही सबबीने कोणीही  
दत्तकाआड येऊ नये,  
याचकांनी दात्यासारख्या  
अटी घालू नये  
झारीतील शुक्राचार्य बनू नये!!

गुलाबाचा डोळा आणि हापूसचे कलम  
कोवळेच लागते;  
कर्ण व कृष्ण जन्मतःच नवीन घरी  
पोचले, म्हणून वाचले

दत्तक बाळ नवीन घरी  
जन्मतःच जायला हवे!!  
कायद्यासह मधील सर्व अडथळ्यांना  
दूर करायला हवे!!  
होईल हा दत्त पुत्र, राजाकृष्णासारखा  
वा पंतप्रधान व्ही. पी. सिंगासारखा,  
अंकुराचा वटवृक्ष होऊ द्या!!

अरे वेड्यांनो बाळ नाही म्हणून  
दुःखी होऊ नका  
यशोदा नंद व्हा  
अन् एक बाळकृष्ण घरी आणा  
घराचे आनंद भुवन करा!!

लग्नाच्या तिसऱ्या वाढदिवसाला  
याचा विचार करा  
चौथ्यापर्यंत कार्यवाही करा!!

हवे तर नंतरही दशरथ होऊन  
पुत्रयज्ञ करा  
व देव पावला तर,  
राम कृष्ण एकाच घरी वाढू द्या!!

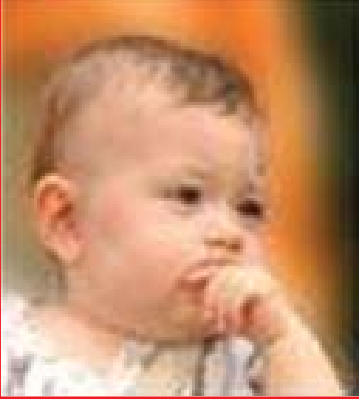
घरोघरी हा संदेश द्या,  
अनंत दुःखी जोडपी व अनाथ  
यांस जगण्याचे निमित्त मिळवून द्या

हे लोकप्रतिनिधीनो, पत्रकारांनो,  
समाजसेवकांनो,  
या नोट व वोट नसलेल्या अनाथांचे  
नाथ व्हा,  
लोक जागृती करा,  
कायद्यात योग्य तो बदल करा,  
व भारताचे नंदनवन करा!





## बाळ द्या बाळ घ्या संघटना



दर दहाव्या घरी बाळ नाही. खूप घरी नको असताना बाळ होते. देणाऱ्याने बाळ द्यावे व घेणाऱ्याने बाळ घ्यावे, सर्वांनी सुखात रहावे. आम्हाला बाळाच्या लग्नाला बोलवावे. ज्यांना बाळ हवे त्यांची व ज्यांना

बाळ घ्यायचे आहे त्यांची गाठ घालून द्या किंवा त्या व त्यांची नावे पत्ता आम्हाला कळवा. आपल्या गावात आपण पुढाकार घ्यावा व ही सुखाची चळवळ वाढवावी. एकीकडे जन्मतः नको असलेली मुले अनाथाश्रमात जातात. ३ महिन्याची होण्याआधी निम्मी मुले दगावतात. उरलेली कशीबशी वाढतात. दुसरीकडे ज्या घरी बाळ नाही तेथे सुखच नसते. मानवतला बाळ व्हावे म्हणून मुलांचे बळी दिले गेले. बाळ नाही म्हणून आमच्या एका मित्राने आत्महत्या केली.

गुलाबाचा डोळा व हापूसचे कलम कोवळेच लावावे लागते. तसे बाळ जन्मतःच दत्तक घ्यायला हवे. कृष्णाचा जन्म जेलमध्ये झाला. त्याला जन्मवेळीच नंदाघरी हलवले म्हणून तो वाचला. शक्यतो जन्मवेळीच बाळ दत्तक घ्यायला हवे. देणाऱ्या घेणाऱ्याची संमती असेल तर कायद्याची काही अडचण येणार नाही. (मिया बीवी राजी तो क्या करेगा काजी तसे) ही माहिती सर्वांना द्या व बाळ नाही म्हणून दुःखी असलेल्यांना सुखी करा, बाळांनाही चांगले जगण्याची संधी द्या. ही देशसेवाच आहे. बाळ काय आहे, बाळ घराचा जीव आहे, बाळ घराचा देव आहे. जेथे बाळ नसते ते घर घर नसते. बाळ घराचा आनंद आहे.

**बाळ दत्तक घेण्याआधी ६ महीने फक्त लाड , काळजी करायला आणा. नंतरच दत्तक घ्या. कधी कधी काही बाळांमध्ये काही दोष निघाला, मंदबुद्धी असेल तर आईवडिलांना धक्का बसतो. ६ महिन्यात हे कळते.**

## दत्तक कायदा सोपा करा.

कित्येक मुलांना आई-बाप नसतात. ते अनाथ अनाथाश्रमात असतात. अनाथ अनाथाश्रमातील निम्मी मुले पहिल्या तीन महिन्यात दगावतात. त्याआधीच ती दत्तक जायला हवीत. अनाथाश्रमात 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 -वडील मूल दत्तक घ्यायला तयार आहेत त्यांचे त्यासाठी समाजाने व शासनाने ऋणी व्हायला हवे. कारण त्यांनी आपल्या अनाथाश्रमावरील बोजा कमी होतो. परंतु ते एवढ्या अटी घालतात की बाळ दत्तक घेणे नको वाटते. कायदा एवढा किचकट आहे जसे ते बाळ देऊन उपकारच करतात. खरं तर शासनाची व अनाथाश्रमाची भूमिका याचिकाची. आपण या व बाळ दत्तक घ्या म्हणून. इथे याचकच अटी घालतो की आम्हांला असे पालक हवे. तसे पालक नकोत त्यामुळे दत्तक घ्यायला ६ -९ महिने किंवा वर्ष वेळ लागतो. तेव्हा दत्तक कायदा सुलभ व्हायला हवा. कारण अगदी गरीब पालकही त्या अनाथाश्रमापेक्षा खूप चांगले असतात. ते प्रेम देतात.

कायदा जरूर हवा. बाळ दत्तक घेणाऱ्या पालकाची जरूर चौकशी व्हावी परंतु आडकाठेपणा करून जो त्रास होतो तो कायदा सुलभ व्हायला पाहिजे.

मुलांना जर बोलता आले असते तर ते म्हणाले असते आमचे आजी आजोबा असणे हा आमचा जन्मसिद्ध हक्क आहे व तो आम्हांला मिळालाच पाहिजे. बाळ दत्तक घेणे ही सुविधा आहे. तसे आजी आजोबाही दत्तक मिळाले तर मुलांना किती सुख लागेल. आमची प्रार्थना आहे की ही आमची याचिका ऐकावी व गेले ५२ वर्षांत ज्यांनी मुलांसाठी काहीही केलेले नाही त्यांनी आपला बँकलॉग भरून काढावा व तातडीने बालग्राहकांच्या सेवेसाठी शक्य ती पावले उचलावीत.





मुले मस्त वाढवूया



आजकाल लग्न व इतर समारंभात थंडगार पाणी , पेये व आइस्क्रीम देतात. याने घशाचे तापमान कमी होते व तेथील रक्ताभिसरण कमी होते व घशाची प्रतिकारशक्ती कमी होते. या समारंभाला आलेल्या काही पाहुण्यांना सर्दी, खोकला, ताप असतोच. ते जेव्हा शिंकतात तेव्हा त्यांना ज्या विषाणूंनी सर्दी ताप झालेला असतो ते दोन हात दूरपर्यंत फवारले जातात. ही विषाणूयुक्त हवा जे खाण्याने आत घेतात ते या विषाणूंनी आजारी पडू शकतात. आइस्क्रीम व थंड पेयांनी जर त्वचा, घसा कमजोर झाला असेल तर आजारी पडायची शक्यता अजून वाढते .

## आजारी मुलाने व व्यक्तीने घरी राहावे हीच राष्ट्रसेवा आहे

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

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

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

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

ही आजारी माणसे घरीच राहिली तर सर्वांची आजारपणे कमी होतील.

एक आंबा नासला तर सर्व आंबे नासतात. म्हणून सर्व आंब्यातून नासलेले आंबे बाजूला काढून ठेवतात. तसे आजारी माणसांनी बरे होईपर्यंत स्वतःहूनच घरी राहायला हवे, हीच राष्ट्रसेवा आहे.

शाळा उघडल्या की दवाखाने भरतात. शाळांना सुट्या लागल्या की दवाखान्यामधील गर्दी कमी होते. मुलांना बरे नसले तरी शाळा बुडू नये म्हणून आईबाप मुलांना शाळेत पाठवितात. त्या मुलाच्या आजाराची लागण होऊन सर्व शाळाच आजारी पडते व आजारात बुडते.

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

जे शाळांमध्ये होते तेच देवळांमध्ये, बाजारांमध्ये,



लोकलमध्ये, सिनेमाघरामध्ये, ऑफीसमध्ये आजारी माणसे भेटल्याने होते.

मेरी नावाची वाढपी वेट्रेस न्यूयॉर्कच्या जनरल हॉस्पिटलमध्ये कामाला होती. तिला विषमज्वराची लागण झाली होती. ज्याने ज्याने तिच्या हातचे अन्न खाल्ले त्या १३००लोकांना टायफॉईडची लागण झाली. म्हणून आजारी व्यक्तीने कुणाला अन्नपाणी देऊ नये व ज्याला आजारी पडायचे नसेल त्याने घराबाहेर खाऊ नये. कारण घराबाहेरच्या अन्नाला २५ लोकांचे हात लागलेले असतात. व प्रत्येकाला काही ना काही आजार असतोच. भारतातील मुंबई, ठाणे, अकोला, कलकत्ता येथील अभ्यास हे दाखवतो की ५ वेळा घराबाहेर खाल्ले की ४वेळा पोट बिघडते. पोटाचे आजार होतात.

महाराष्ट्रात दरवर्षी २लाख मुले पहिल्या वाढदिवसाआधी दगावतात. यातील सर्वाधिक मुले न्यूमोनिया व जुलाबाने दगावतात. हे दोन्ही आजार या आजाराने पीडित व्यक्तीपासून मुलांना होतात. पूर्वी सोयर पाळायची चांगली पद्धत होती म्हणजे बाळबाळंतिणींना सर्वापासून दोन हात दूर ठेवायचे, हे आजही पाळायलाच हवे, म्हणजे बिनस्पर्शाने हे मृत्यु कमी होतील. हे १०५कोटी भारतीयांना १५ भाषांत सर्व माध्यमांच्या पद्धतीने लगेच कळविणे, ही राष्ट्रसेवाच आहे. कारण याने रोजचे आजार, दुःख, मरण कमी होईल. प्रत्येक आजारपण आपल्याला गरीब करते. मुंबई ग्राहक पंचायतीने काही वर्षांपूर्वी अभ्यास केला होता. तो असे दाखवतो की, घरटी २० टक्के उत्पन्न हे औषधोपचारावर खर्च होते.

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

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

आजार टाळणे आपले व सर्वांचे व आजारात घरी राहणे ही मोठीच स्वसेवा व राष्ट्रसेवा आहे. ही माहिती त्वरित सर्वांना देणे ही राष्ट्रसेवाच आहे.

आपल्या आजूबाजूची घरे जळली तर आपले घर कसे वाचेल. आपले गावच आजारी पडले तर आपण कसे सुटू ? ही माहिती सर्वांना देऊन गावातले आजारपण कमी केले तर आपले आजार कमी होतील.

पोलिओ निर्मूलन मोहीम सुरू आहे. त्याने फक्त पोलिओ कमी होईल. ही माहिती घरोघरी गेली तर सर्व आजार कमी होतील व हिंदुस्थान निरोगीस्थान होईल. हे होणे ही सर्वांना प्रार्थना!

**धडा :** आजारी व्यक्तींनी समारंभाला जाऊ नये.

मांजर उंदराला खाते म्हणून उंदीर मांजरापासून लांब राहतो. आजारानेच आपण मरतो. आजारी माणसाच्या संगतीने आपल्याला आजार लागतो. म्हणून आपण आजारी माणसापासून दोन हात दूर राहिले पाहिजे.

१. जन्माला आलेला मुलगा बुद्धिहीन असण्यापेक्षा जन्माला येऊन लगेचच मरणे कधीही चांगले.
२. जी गाय वासराला जन्म देत नाही व दूधही देत नाही तिचा काहीही उपयोग उपयोग नसतो. तसाच विद्वान व शक्तिमान नसलेला मुलगा जन्माला येऊन काय फायदा.
३. आयुष्यात अभ्यासाला अंत नाही. संकटे भरपूर येतात पण चांगले ते घेऊन व वाईट ते फेकून देणे केव्हाही चांगले होय.
४. पैशाने साध्य होत नाही असे काहीच नाही म्हणून हुशार माणसाने पैशाच्या मागे लागावे.
५. पैशाच्या मागे सर्वच धावतात. नातेवाईक, मित्र सुद्धा पैशाच्या मागे धावतात. आणि पैसा असेल तोच व्यक्ती विद्वान व जगात सर्वश्रेष्ठ मानतात.
६. जगात श्रीमंतांना आपलेसे व गरिबांना परके मानतात मग ते नातेवाईक असले तरीही.
७. धन असलेला माणूस तरुण असतो तर धन नसलेला तरुणसुद्धा वृद्ध असतो.
८. देव ज्यांचे रक्षण करतो त्याला कोणीही मारू शकत नाही.
९. आपल्या जगण्याने जगाला जगवतो तोच खरा ज्ञानी असतो.
१०. मनुष्य हा विद्याहीन, अकुलीन किंवा असंस्कृत असला तरी तो आपल्या सर्वात जवळचा आहे म्हणून राजा स्त्रिया व वेली त्यांचा आधार घेतात.
११. प्रसंग कोणताही असो जो विचाराने वागतो उतावीळपणा करत नाही. त्याला कधीही पश्चात्ताप करावा लागत नाही.



मुले मस्त वाढवूया

## महाराष्ट्रात सुवर्ण युग आणू या द्रव सोने नैसर्गिक वायू महाराष्ट्रभर नेऊ या

गांधीजींचा आदर्श ठेवून गांधी पुण्यतिथीला दि. ३०.१.०८ ला डॉ. हेमंत जोशी व डॉ. अर्चना जोशी, डॉ. कु. रेणुका जोशी व त्यांचे सहकारी यांनी वसई तालुका, जिल्हा ठाणे व महाराष्ट्र राज्य यांना वसई समुद्रातील मिळणारा नैसर्गिक वायू नळाने मिळावा यासाठी सर्वांनी जागे होऊन मागणी व कृती करावी म्हणून एक दिवसाचे लाक्षणिक उपोषण केले. तालुक्यातील चारही नगरपालिका, जिल्हापरिषद यांचे सदस्य सर्व सामाजिक व राजकीय कार्यकर्ते सर्व ५५० लोक यात सहभागी झाले. १५०० लोकांनी सोनिया गांधींना पोस्टकार्ड टाकून वसई, तालुका, ठाणे महाराष्ट्र राज्य याला वसई समुद्रातील नैसर्गिक वायू मिळावा अशी विनंती केली. खासदार श्री.

हितेंद्र ठाकूर यांनी भेट देऊन पाठिंबा व्यक्त केला. श्री. आमदार, श्री. संजय केळकर यांनी ही भेट व पाठिंबा दिला वसई तालुका जिल्हा ठाणे महाराष्ट्र राज्य यात नळाने सोन्याची गंगा म्हणजे नैसर्गिक वायू नळाने मिळावा अशी मागणी देणारे निवेदन मुख्यमंत्र्यांना देण्यासाठी तहसीलदार श्री. राणे यांना देण्यात आले आहे. (३०-१-०८ ला मिळाले. निवेदनाला उत्तर एक दिवस येईल अशी आशा आहे.)



सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली

### नैसर्गिक वायूसाठी डॉ. जोशी व सहकारी यांचे उपोषण



उपोषणाला पाठिंबा देताना वसईचे आमदार श्री. हितेंद्र ठाकूर त्यांच्या बाजूला बसलेले डॉ. हेमंत जोशी, श्री. गंगाराम पाटील, श्री. एम. जोशीजी, डॉ. कु. रेणुका जोशी, डॉ. सौ. अर्चना जोशी, श्रीमती मानसी नाईक व सौ. कविता यंदे

महाराष्ट्राच्या ठाणे जिल्ह्याच्या वसई तालुक्याच्या समुद्र किनारी देशातील सर्वात मोठा नैसर्गिक वायू व तेलाचा साठा आहे. गेली २५-३० वर्षे रोज ११५ कोटी रु. ची संपत्ती येथे उत्पन्न होते. ही आपल्याकडे आली असती तर आपली भूमी सुवर्णभूमी झाली असती. पण आपल्याला यातील काही मिळत नाही.

आपण सर्वांनी जागे व्हावे. वसई तालुक्यात, ठाणे जिल्ह्यात, संपूर्ण महाराष्ट्रात नळाने हा वायू मिळावा. ही मागणी करावी. विधानसभा, विधानपरिषदेने



एकमुखी, एकमताने ठराव करून मागणी करावी. लढून संयुक्त महाराष्ट्र मिळविला तसा वायूही मिळवावा.



१ मे २०१० ला महाराष्ट्र स्थापनेला ५० वर्षे पूर्ण होतात. हे महाराष्ट्राचे सुवर्ण महोत्सवी वर्ष आहे. नैसर्गिक वायू द्रवरूप सोने आहे. हे २०१० मध्ये फिरवून महाराष्ट्राला आपण सुवर्णभूमी बनवू या. संयुक्त महाराष्ट्र आंदोलन करूनच मिळाला. लोकांनी जागे व्हावे यासाठी गॅस संघर्ष समिती स्थापन करून आम्ही सर्वांनी गांधीजींच्या पुण्यतिथीला उपोषण केले. सर्वांना ही माहिती द्यावी. आपल्या नेत्यांना सांगून आपल्या गावासाठी गॅस मिळवावा.

सुप्रसिद्ध इतिहासकार दत्ता वामन पोतदार म्हणायचे, “या स्वतंत्र भारताच्या सीमा आपल्या पूर्वजांनी म्हणजे

मराठ्यांनी आखल्या आहेत. जेथपर्यंत मराठे गेले तेवढाच भारत आहे. उत्तरेला अटकेपर्यंत गेले

त्यापलीकडे पाकिस्तान आहे. पूर्वेला गंगेपर्यंत गेले. त्यापलीकडे बांगलादेश आहे. आपल्याला आपल्या पूर्वजांचा सार्थ अभिमान असला पाहिजे.”

सुप्रसिद्ध इतिहासकार सर जदुनाथ सरकार यांनी मराठ्यांच्या कर्तृत्वाचे मूल्यमापन मराठी विश्वकोश खंड क्र. १२ मध्ये पृष्ठ क्र. ११९५ वर खालीलप्रमाणे केले आहे: “मराठ्यांना हिंदुस्थानमध्ये अद्वितीय ऐतिहासिक महत्त्व प्राप्त

झाले. त्यांच्या अगदी अलीकडच्या पूर्वजांनीसुद्धा शेकडो लढाया करून आपले देह धारातीर्थी ठेवले आहेत. व्यवस्थित रीतीने मोठ-मोठ्या फौजांच्या हालचाली केल्या आहेत. विलक्षण राजकारणे लढविली आहेत. साम्राज्यातील राजकीय प्रश्न उलगडून दाखविले आहेत. सारांश त्यांनी आपल्या कृतीने अगदी अलीकडचा इतिहास घडविला आहे. बुद्धीची तीक्ष्णता, दीर्घोद्योग, साधी राहणी, उच्च विचारसरणी, कोणताही विचार आचरणात आणण्याची धमक, चारित्र्य इ. सर्व गुणांचा मिलाफ मराठ्यांच्या ठिकाणी झालेला असल्यामुळे आज तरी हिंदुस्थानात त्यांच्यापेक्षा वरचढ कोणी असेल, अशी कल्पनासुद्धा करण्याचे कारण नाही. वरील सद्गुणसमुच्चयात जर मराठ्यांमध्ये संघटनाचातुर्य, सहकारिता, आधुनिक यांत्रिक कलेचे ज्ञान, आणि त्याहून अधिक दूरदृष्टी इतक्या गुणांची भर पडेल तर पृथ्वीच्या पाठीवर त्यांची बरोबरी कोणीही करू शकणार नाही.” (खोबरेकर, वि. गो.)

असावी घरोघरी  
आरोग्य ज्ञानेश्वरी  
दिवाळी अंक २०१० अवश्य वाचा





## विषबाधा : मुलांमधील टाळूया

### अपघात

वि  
भा  
ग  
८

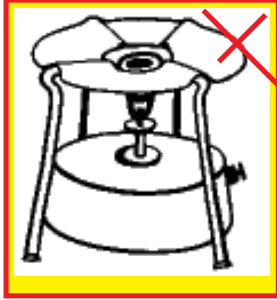
मुलांमधील विषबाधेचा अभ्यास बालरोगतज्ज्ञ डॉ. करुण भापट व सहकारी यांना केला. त्यांचे धडे :

- १) सर्वाधिक मुलांना केरोसीन पिऊन विषबाधा झाली.
- २) त्यानंतर घरातील वेदनाशामक औषधे व झोपेची औषधे खाल्ल्याने झाली.
- ३) मुलांना १ ते ७ दिवस रुग्णालयात राहावे लागले.
- ४) ४५० पैकी एक दगावला.

**आपल्यासाठी धडे :** १) औषधे मुलांच्या हाती पडणार नाही अशी ठेवा. २) केरोसीनपासून मुलांना व स्त्रियांना वाचवा. दरवर्षी सर्वाधिक विषबाधा केरोसीननेच होते. दिव्यात टाकायला वाटी, पेल्याने, छोट्या बाटलीत ठेवलेले केरोसीन पाणी म्हणून पितात. गंभीर आजारी होतात. मरतातसुद्धा. मुलांच्या हाती लागेल असे केरोसीन ठेवू नका. पाणी म्हणून पितील अशा भांड्यात, बाटलीत ठेवू नका.

दरवर्षी अंदाजे १ लाख स्त्रिया व मुले केरोसीन व स्टोव्हमुळे भाजून मरतात. हे टाळायला प्रत्येकाला खालील माहिती द्या.

- १) प्रेशर स्टोव्हवर बंदी आणा. त्यांच्यातून केरोसीनचा भडका उडाल्याने खूप स्त्रिया भाजतात. वातीचा नूतन स्टोव्ह सर्वोत्तम.
- २) केरोसीन स्टोव्ह ओट्यावर हवा. जमिनीवरच्या स्टोव्हने खूप अपघात होतात. रांगणारी मुले, धावणारी मुले त्यावर धडपडतात.
- ३) ढिले कपडे, पदर, दुपट्टे पेटून खूप स्त्रिया भाजतात. ते टाळा.
- ४) नायलॉन कपडे पेटले की अंगाला चिकटतात. सुती कपडेच स्वयंपाकघरात बरे.
- ५) अंगावरच्या कपड्याने, पदराने, दुपट्ट्याने स्टोव्हवरील भांडी उचलू नका.
- ६) कधीही अंगावर रॉकेल ओतून ठेवू नका. अगदी खोटी धमकी द्यायला पण.



- ७) लग्नात नवरा-मुलगा कमरेला चाकू/खंजीर बांधतो. खरे तर सर्व मुलींनी वयात आल्यापासून अंगावर स्वसंरक्षणासाठी २४ तास एक पोलिस शिटी (५० रु.ची) व एक घडी होणारा १५ रु.चा चाकू अंगावर ठेवायला द्यावा कारण जगभर ८०% मुलींना सासरी त्रास होतो.
- ८) बिनपैशात १ लाख मृत्यू वाचविणारी ही माहिती ११३ कोटी भारतीयांना १५ भाषेत लगेच एसएमएस, ई-मेल, पत्र, लेख, टीव्ही व रेडीओची भाषणे यांनी द्या.
- ९) **गॅस विकताना गॅस कसे वापरावे हे शिकवतात. गॅसने वर्षभरात किती लोक मरतात? तेल मंत्रालयाने केरोसीन सुरक्षित वापर शिकवलाच पाहिजे. प्रेशर स्टोव्हवर बंदी घालावी.** हे आजच ५० पैशाच्या पोस्टकार्डवर लिहून तेलमंत्री, तेल मंत्रालय, शास्त्रीभवन, नवी दिल्ली ११०००१ यांना कळवा.

पत्रांच्या पावसाने त्यांच्या कार्यालयात मुंगीला जागा नाही असे झाले पाहिजे. करोडो रुपयांचा नफा मिळवणाऱ्या नवरत्न तेल कंपन्या सामाजिक सेवेचा टेंभा मिरवणाऱ्या तेलकंपन्यांना सुरक्षित रॉकेल वापर शिकविण्याच्या पहिल्या कर्तव्याची जाण द्या. त्यांच्या फलकांची गावोगावी सार्वजनिक होळी करा. मग तरी ते जागे होतील.

(शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय अमृतसर kthapur 2000@yahoo.com मध्ये)



भाजलेल्या बाळाला केळीच्या पानावर ठेवा.  
केळीच्या पानाला चिकटत नाही.





## अपघात टाळा ! मुले वाचवा !

बालमृत्यूचे जगात ६ नंबरचे कारण आहे अपघात. ते टाळा !

दिल्लीच्या ऑल इंडिया इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेसमधील डॉ. सुमित वर्मा व सहकारी यांनी अपघातात जखमी होऊन आलेल्या मुलांचा अभ्यास केला. हा अहवाल इंडियन पेडिआट्रीक्स मासिकाच्या फेब्रुवारी २००९ च्या अंकात प्रसिद्ध झाला.

डॉ. सुमित अपघात विभागात कामाला असताना मार्च २००६ ते फेब्रुवारी २००७ या १ वर्षात २२५ मुले अपघात झाला म्हणून आणली गेली. मुलांचे प्रमाण २.३५ पट मुलींपेक्षा जादा होते. मुलांचे सरासरी वय ६ वर्षे होते. (२ महिने ते १२ वर्ष वयोगट) सर्वाधिक म्हणजे निम्मी मुले शाळकरी (५० टक्के) (६ ते १२ वर्ष वयोगट) होती. दर चौथा मुलगा ३ ते ५ वर्ष वयोगटातला २७ टक्के, २ वर्षाखालील १८ टक्के व १ वर्षाखालील ४ टक्के मुले होती.

६० टक्के अपघात घरी झालेत. ( घर मुलांसाठी सुरक्षित करून हे टाळू या.) १७ टक्के रस्त्यावर. १६ टक्के खेळताना ( मैदानात, बगीच्यात) ८ टक्के शाळेत झाले. ८४ टक्के मुलांना लागलेल्या भागात खूप दुखत होते. ३८ टक्के मुलांना रक्त वाहत होते. २६ टक्के मुलांची दुखण्यामुळे हालचाल कमी झाली. दर दहावा मुलगा १० टक्के बेशुद्ध झाला होता. ७ टक्के मुलांना अंगाला सूज होती. आकडी, अति रडणे, ३० टक्के मुलांचे सुरु होते. ४० टक्के मुलांना हाडाच्या डॉक्टरांना दाखवावे लागले. ३० टक्के मेंदूच्या शस्त्रक्रिया करणाऱ्यांना, २५ टक्के मुलांच्या शस्त्रक्रिया करणाऱ्यांना व ३ टक्के प्रत्येकी कानाच्या व दातांच्या डॉक्टरांना दाखवावे लागले. ५० टक्के मुलांची क्ष किरण ( एक्स -रे) २० टक्के मुलांचे सी.टी.स्कॅन, २ टक्के पोटाची सोनोग्राफी करावी लागली. अपघातानंतर सरासरी ३ तासांनी मुलांना रुग्णालयात आणले गेले. ( १० मिनिटे ते २८ तास रेंज) ५० टक्के मुलांना रुग्णालयात आणले गेले. (१० मिनिटे ते २८ तास रेंज) ५० टक्के मुलांना बाबांनी,

२० टक्के मुलांना आईबाबांनी, १७ टक्के ना आईचे, ४ टक्के ना पोलिसांनी तर १० टक्केना इतरांनी रुग्णालयात आणले. ३० टक्के मुलांना रुग्णालयात ठेवावे लागले. एक बाळ रुग्णालयात पोचण्याआधीच दगावले होते.

धडे - १. डॉ. वर्मांचा अभ्यास हे दाखवतो, की रस्त्यावरील अपघात व आईवडिलांनी मुलांना मारण्याचे प्रमाण भारतात वाढत आहे.

२. घरांच्या गच्चीवरून, छतावरून मुले पडणार नाहीत असे प्रतिबंधक उपाय आपण लगेच करावे.

३. मुलांना कारमध्ये मागच्या सीटवरच बसवावे. म्हणजे अपघात झाला तरी त्यांना इजा कमी होते, असे या अभ्यासातून कळते.

४. मुले देशभर आहेत. अपघातही सर्वत्र होतात. लोकांच्या पैशाने दिल्लीच्या ऑल इंडिया इन्स्टिट्यूटमध्ये घेतले आहे तशी साधने ५०-५० खासदारांनी आपल्या मतदारसंघात तयार करून घेतलीच पाहिजे, असा हट्ट आपण या निवडणुकीत करूया.

ही माहिती फोन, s.m.s., e-mail ने व रेडिओ, टी.व्ही., इंटरनेटने व वृत्तपत्रांच्या मदतीने सर्वांना देऊया व आपला अनुभव डॉ. हेमंत जोशींना कळवू या. ही सर्वोत्तम देशसेवा व जनसेवा आहे. ही माहिती शाळेच्या पुस्तकात यावी. सर्व शाळांत याचे जाहीर वाचन व चर्चा व्हावी ही विनंती.

काका मला अपघातापासून वाचवा - मुलांचा आक्रोश अपघातामुळे जगभर किती मुले मरतात?

दरवर्षी ५० लाख, दर तासाला १०० असा जागतिक आरोग्य संघटनेचा अहवाल आहे. ( पेडेन एम.व सहकारी यांनी लिहिलेल्या मुलांच्या अपघाती जखमांचा अहवाल २००८ जिन्हेवा.)

जगाची लोकसंख्या ६०० कोटी म्हणजे १/६ मुलांचे



## मुले मस्त वाढवूया

अपघात प्रगत देशात कमी व भारतासारख्या देशात जास्त होतात. याचा अर्थ जगातील १-५ अपघात भारतात होतात म्हणजेच दरवर्षी १० लाख व दर तासाला २० मुले भारतात अपघातांनी मरतात.

भारतात रोज लाखात ४० मुलांचे अपघात होतात असा जागतिक आरोग्य संघटनेचा अहवाल सांगतो. हे अपघात व त्यातून मुलांचे होणारे अपंगत्व / मरण. आपण ही माहिती सर्वांना देऊन कमी करूया. हे आपण केले तर भारतात २०० व जगभर १००० मुलांचे जीव व त्यापेक्षा कैकपट जादा मुलांचे अपंगत्व व दुखणे आपण टाळू शकू.

अपघात हे ९ वर्षावरील मुलांचे, तरुणांचे मरायचे प्रमुख कारण आहे. आमचे जेवढे तरुण डॉक्टर्स मृत्यू पावले आहेत, त्यापैकी सर्वाधिक अपघातामध्येच दगावले आहेत. रस्त्यावरील वाहनांचे अपघात व पाण्यात बुडणे हे निम्मे अपघात होत.

### रस्त्यावरील वाहनांचे अपघात-

भारतात दरवर्षी १ लाखाहून जादा लोक रस्त्यावरील वाहनांच्या अपघातात दगावतात. मरणारे सर्वाधिक लोक वाहन चालवणारे नसतात, तर रस्त्यावरील पादचारी असतात. मुलांना खेळायला मैदाने नाहीत. ते रस्त्यावर खेळतात. धावतात. निम्मी लोकसंख्या मुलांची आहे. प्रत्येक सोसायटीने, गावाने मुलांसाठी खेळायला मैदाने केलीच पाहिजे. हे करेल त्यालाच मत देऊ, असे निवडणुकीत सांगावे.

पादचाऱ्यांनी रस्त्याच्या उजव्या बाजूने चालावे म्हणजे समोरून येणारी वाहने दिसतील व टाळता येतील. देशात वाहनशाही झाली आहे. पुन्हा लोकशाही व्हावी. प्रत्येक रस्त्याला पादचाऱ्यासाठी पथ हवाच हवा. हा करणाऱ्यालाच मत देऊ, असे आपण निवडणुकीत सांगू या. अगदी ४-६ पदरी महामार्गांलाही पादचारी पथ हवाच हवा.

५ कारणांनी सर्वाधिक अपघात होतात. १. अति गती

२. दुसऱ्या वाहनाच्या पुढे जाताना अपघात होतात.

३. रात्री उशिरा वाहन चालवणे

४. दारू पिऊन गाडी चालवणे

या चुका मी करणार नाही अशी वाहन चालवणाऱ्याने

रोज गाडीवर बसतांना शपथ घ्यावी. हे सांगणारे स्टीकर प्रत्येक वाहनात ड्रायव्हरच्या, चालकाच्या बाजूला लावावे. पादचाऱ्यांनीही सावध राहावे. मुलांना रस्त्याच्या कडेला हात धरून चालवावे.

### पाण्यात बुडून मरणे -

आयआयटीत पहिले परदेशी नोकरी करणारा आमच्या मित्राचा मुलगा सर्फिंग करतांना बुडून मेल्या. दरवर्षी असे जगभर १,७५,००० म्हणजे भारतात ६०,००० मुले मरतात. ३० लाख बुडून वाचतात पण अपंग होतात. बुडून वाचल्यावर सी.टी. स्कॅनमध्ये मेंदूला इजा दिसली तर अपंगत्वाचा धोका जास्त असतो. नवीन ठिकाणी पाण्यात मुलाना उतरवू देऊ नये. मुले साहसी, धाडसी असतात त्यांना आवरावे. तरण तलावावर सुरक्षारक्षक सदैव तयार हवा. वेळेवर तो गैरहजर असला तर काही करू शकत नाही.

छोटी बाळे तरण तलावात १ फूट पाण्यात घसरून पडून मरतात. बादलीच्या पाण्यात बुडून मरतात. स्नानगृहाच्या दाराशी बाळ जाऊ नये म्हणून प्रतिबंधक फळी हवी. बाळाच्या हातातली वस्तू बादलीत पडते, ती काढताना बाळ बादलीत खाली डोके वर पाय असा पडतो. गुदमरून मरतो, हे टाळावे.

### भाजणे-

अंदाजे लाख मुले बाजून जगभर दरवर्षी मरतात.

प्रगत देशापेक्षा भारतासारख्या देशात ११पट जादा. भारतात रॉकेलच्या स्टोव्हमुळे सर्वाधिक स्त्रिया व मुले भाजतात.

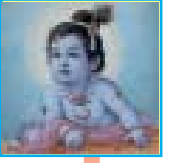
१. स्टोव्ह ओट्यावर ठेवावा. म्हणजे मुले धावत येऊन धडपडली व अपघात झाला, असे होणार नाही.

२. पंपाच्या प्रेशरस्टोव्हवर बंदी घालावी. पंप प्रेस केल्यावर रॉकेलचा भडका उडून खूप आया - मुले भाजतात.

३. मातांनी सुती कपडे वापरावे. नायलॉन पेटले की अंगाला चिकटते.

४. ढिले कपडे टाळावे. अंगावरच्या कपड्याने स्टोव्हवरील भांडी उचलू नयेत.

५. शेवटी स्त्रियांसाठी कधी अंगावर रॉकेल टाकू नका. कुणाला टाकू देऊ नका.



ही सर्व माहिती सर्वांना सांगा. कारण भारतात दरवर्षी अंदाजे १ लाख स्त्रिया भाजून मरतात. त्यापैकी ८९ % रॉकेलमुळे. जेवढी मुले विषबाधेने रुग्णालयात दाखल होतात, त्यापैकी सर्वाधिक रॉकेल पिऊन होतात म्हणून रॉकेल कधीही मुलांच्या हाती लागू देऊ नका. ते पाणी समजून पितात. मुले पाणी समजून पितील अशा छोट्या बाटलीत, पेल्यात, वाटीत, भांड्यात कधीही रॉकेल काढू नका. गॅस सुरक्षित वापरा. रॉकेल सुरक्षित वापरा हे शिकवणे हे रॉकेल विकणाऱ्यांची व तेल मंत्रालयाची जबाबदारी आहे. १ लाख वार्षिक बालमृत्यू व्हायला तेही थोडेफार जबाबदार आहेतच. लोकांना सुरक्षित रॉकेल वापर शिकवा. असे पोस्टकार्ड केंद्रीय तेलमंत्री ( पेट्रोलियम मंत्री ) तेलभवन, नवी दिल्ली यांना जरूर टाका व ही माहिती सर्वांना द्या.

जगभर अंदाजे ४७००० म्हणजे भारतात १०,००० मुले

पडून मरतात. यापेक्षा खूप जादा जखमी होतात म्हणून छोट्या बाळांना खाटेवर ठेवण्याऐवजी खालीच ठेवावे. खाटेला बाजूने व पडू नये म्हणून जाळी , फळी असावी.

पूर्वी घरांना सिमेंटच्या लाद्या नसायच्या. मातीत बाळ पडले तर मातीतच खड्डा पडायचा. आता बाळ पडले तर डोके फुटते. आता घराभोवती माती नसते. टाईल्स असतात. हे टाळता येईल का?

### विषबाधा-

जगभर ४५००० हजाराहून जादा ( म्हणजे भारतात १०००० हून जादा ) मुले विषबाधेने मरतात. यात सर्वाधिक विषबाधा रॉकेलने होते. औषधे व घातक वस्तू मुलांच्या हाती पडणार नाहीत अशा ठेवाव्यात. अपघात कमी व्हावेत, बालमृत्यू व अपंगत्व घटावे यासाठी ही माहिती सर्वांना द्या.

कापणे	धारदार सुरी, चाकू, विळी, रेझर ब्लेड हाताळणे वा तोंडात घालणे. खेळता खेळता गंभीर इजा होण्यास कारण होतात.	- अशी वस्तू सुरक्षित जागी ठेवणे. जखम झाल्यास प्रथम जखम घट्ट दाबावी, त्यावर बर्फ लावावा म्हणजे रक्तस्राव थांबण्यास मदत होते. धनुर्वात न होण्याची लस डॉक्टरांकडून घेणे तितकेच आवश्यक आहे.
विजेचा धक्का ( शॉक ) लागणे	विजेची बटणे, पंखे ह्यांच्याशी खेळतांना मुलांना शॉक बसू शकतो.	अशी उपकरणे मुलांच्या हातास लागणार नाहीत ह्याची खबरदारी घ्यावी. विजेचा शॉक लागल्यास प्रथम मेन स्वीच बंद करणे, व लाकडाचा , रबराचा आधार घेऊन व्यक्तीस बाजूला करावे.
बुडणे	नदी, विहीर, तलाव, या ठिकाणी मुलांना संरक्षण नसेल तर अथवा अगदी लहान मुले बादलीत किंवा पाण्याने भरलेल्या बादलीतसुद्धा बुडू शकतात.	मोठ्या पाण्याच्या साठ्यांजवळ सुरक्षाव्यवस्था असावी. न्हाणीघरात मुले रांगत जाणार नाहीत यांची काळजी घ्यावी.
गुदमरणे	- नाका तोंडात पैशाचे नाणे, बाण, मणी, दाणे इत्यादी घातल्याने, प्लॅस्टिकची पिशवी डोक्यावर तोंडापर्यंत घातल्याने गुदमरून श्वास बंद पडून मृत्यू ओढवू शकतो.	- प्रसंगावधान राखून हलकेच अडकलेल्या वस्तू बाहेर काढणे महत्वाचे. प्लॅस्टिकच्या पिशवीशी मुलांना खेळू देऊ नये. डॉक्टरांचा सल्ला व मदत



## अपघात कथा

तीन वर्षांच्या बाळाने काकांच्या लोहाच्या गोळ्या खाल्ल्या. त्याला रक्ताची उलटी झाली. त्याला दवाखान्यात ठेवावे लागले. असे आपल्याकडे व्हायचे नसेल तर औषधे मुलांपासून दूर ठेवा.

१. प्रत्येक औषध एक प्रकारचे विष असते. ते प्रमाणात खाल्ले तर गुण देतात. सांगितल्यापेक्षा कमी प्रमाणात खाल्ल्यास गुण येत नाही व अतिरेक झाल्यास त्याचे दुष्परिणाम होतात.

२. सर्वात जास्त मुले चुकून रॉकेल प्यायल्यामुळे दवाखान्यात दाखल करावी लागतात. त्यात कित्येक गंभीर होतात. बरीच दगावतातही. हे टाळायचे असेल तर बाळ रॉकेल पाणी म्हणून पिईल अशा कोणत्याही भांड्यात काढून ठेवू नका व मुलांपासून दूर ठेवा.

३. इस्त्रीची वायर खराब झाली म्हणून बाबांनी कात्रीने ती वायर कापली व ते ऑफिसला निघून गेले. त्यांच्या उत्साही मुलाने एका हातात वायर धरली, दुसऱ्या हाताने पीन विजेच्या भिंतीवरील बोर्डात टाकली व काय होते हे बघण्यासाठी बटण चालू केले. काय झाले? त्याला शॉक लागून तो उडालाच.

हे आपल्याकडे होऊ देऊ नका. विजेची उपकरणे जपून ठेवा. मुलांच्या हाती ती लागू देऊ नका. वापरात नसलेले स्वीच टेप लावून ठेवा. पीन जेथे लावतात त्या प्लगमध्ये, प्लग बंद करण्यासाठी प्लास्टीकची स्वतंत्र बटणे मिळतात. ती जरूर आणून आपले सर्व स्वीच सुरक्षित ठेवा. अर्थलीकड, सर्कीट ब्रेकर्स, सर्कीट ब्रेकर बटण मिळतात ती कुठेही वीज प्रवाह ब्रेक झाला लीक झाला व कोणाला शॉक लागला तर इजा होण्यापूर्वीच ते वीजप्रवाह खंडीत करतात. हे आपल्या घरी जरूर लावून घ्या. दुय्यम विजेच्या उपकरणांमुळे खूप अपघात घडतात. तेव्हा आय.एस.आय. हे चिन्ह असलेलेच उपकरण घ्या. ज्याच्याकडे विजेची उपकरणे नीट करण्याचे रजिस्ट्रेशन नंबर, सर्टिफिकेट आहे अशा माणसाकडूनच काम करून घ्या.

दहा पंधरा वर्षांमध्ये विजेच्या तारा बिघडतात का ?

खराब होतात का ? ही चौकशी करा व आपल्या घरातील वाहिनी सदोष आहे की नाही हे विचारून घ्या.

रांगती मुलं व नुकतीच चालू लागलेली छोटी - छोटी मुलं बादलीजवळ जातात. त्यांच्या हातातील एखादी वस्तू बादलीतील पाण्यामध्ये जाते. ती घेण्यासाठी ते ओणवे होऊन, बादलीत बुडतात व बादलीतील काही लीटर पाण्यामध्ये बुडून ती दगावतात.

समुद्राच्या किंवा नदीच्या किनारी एक फूट पाण्यामध्येही पाय घसरून पडते व फक्त नाक बुडायला जेवढ्या पाण्याची आवश्यकता आहे तेवढ्या पाण्यामध्ये बुडून मूल दगावू शकते. तेव्हा पाण्यापासून बाळाला जपून ठेवा.

एक बाळ दगावला, कारण तो आईचा डोळा लागला असताना धावत गेला. समोरच्या विहिरीला कठडा बांधलेला नव्हता, फक्त विहिरीचा खड्डा होता. तो त्या खड्ड्यात पडला व दगावला. असे दोन जीव गेलेले आम्ही पाहिलेले आहे. म्हणून सर्व विहिरींना सुरक्षित कठडा हवाच हवा.

एका अडीच वर्षांच्या बाळाला आजीने दोन पायाखाली धरलं व रोजच्याप्रमाणे त्याला तिने चमचा वाटीने दूध पाजत असता, ते दूध श्वासनलिकेत जाऊन गुदमरून ते बाळ दगावलं.

झोपून आणून दोन घोट पाणी पिऊ शकत नाही. मग घरोघरी मुलांना मात्र वाटी - वाटी दूध दर दोन तीन तासांनी झोपून पाजतात. यामध्येही काही मुलं गुदमरतात, काही निळी होतात व कधी कधी जीवाला धोकाही होतो. कृपया असे करू नका.

एका मुलाने हाताने नाणे उडविले. ते त्याच्या तोंडात पडले व ते काढण्याच्या भरामध्ये गिळले गेले. ते पोटात गेले. नंतर बाहेर पडले. अशा वेळेस ते श्वासनलिकेत गेल्यास गुदमरून जीव जाऊ शकतो. तेव्हा मुलांना हे शिकवायलाच हवे की तोंडामध्ये नाणी किंवा तत्सम वस्तू घालू नका.

सर्वाधिक मुलं नाकामध्ये पेन्सिली, खडू, रबर, चिंचोके घालून हॉस्पिटलमध्ये येतात. तेव्हा ज्या मुलाला कळते त्याला सांगायला हवे की हे नाकामध्ये घालू नको.



ओटीवरून, कॉटवरून, झुल्यावरून पडला नाही (लहानपणी) असा एकही माणूस या देशात नसेल किंवा अशा पडलेल्या मुलाला घेऊन रात्री डॉक्टरकडे धावले नाहीत असे आई -वडील नसतील. कृपया आपल्या घरी हे होऊ देऊ नका. बिछान्यावरून मुलं जशी दिवसा पडतात तशी रात्रीही पडतात. तेव्हा कॉटला बाजूने कठडा करून घ्या. मुलं जिन्यावरून पडतात. तेव्हा आपल्या फ्लॅटच्या बाहेर मुलं जाणार नाहीत अशी फळी लावून घ्या. जिन्याला फळी लावून घ्या. बिछाना भिंतीजवळ लावल्यास एकीकडून सोय होईल पण दुसरीकडे फळी मात्र लावायला हवी.

मुलं खेळणी तोंडात घालतात, त्यांच्या रंगाने त्यांना विषबाधा होऊ शकते. खेळण्याचे तुकडे गिळू शकतात. तेव्हा खेळण्याचे तुकडे मुलांना इजा करतील, असे तुकडे घशात जाऊ शकतील. त्यांचे रंग खराब असतील अशी खेळणी बिलकूल आणू नका.

#### अपघात कथा

सर्दी - खोकल्यांच्या सर्व औषधाने झोप येते. तर काही औषधाचे रंग लघवीत व संडासात आलेले बघून आपल्याला काळजी वाटू लागते. तेव्हा औषध घेताना त्याचे काही दुष्परिणाम आहेत का? हे डॉक्टरांना जरूर विचारा व डॉक्टरांनी सांगितलेल्या प्रमाणातच औषधे घ्या.

अपघाताचा प्रकार	कारण	उपाय
भाजणे	-उकळते दूध, पाणी इत्यादी अंगावर पडणे. -मुले रांगत जाऊन गरम पदार्थांना /वस्तूला हात लावतात.	-स्वयंपाक ओट्यावर करणे, -गरम पदार्थ ओट्यावर ठेवणे. प्रथमोपचार - भाजलेल्या जागेवर ताबडतोब थंड पाणी ओतणे व जास्त भाजले असेल तर वैद्यकीय सल्ला घेणे
उंचावरून पलंगावरून खाली पडणे	- आई कामात असते. पलंगावर ठेवलेले मूल पालथे पडून पुढे सरकायच्या प्रयत्नात पलंगावरून, पाळण्यातून खाली पडते. मेंदूला गंभीर इजा होऊन मूल दगावू शकते.	- काम करताना मुलांना सुरक्षित जागी ठेवावे. ती पडू नयेत म्हणून चारही बाजूने आधार - चौकटी लावाव्या.
विषबाधा	- शिळे , खराब झालेले अन्न खाणे. - अजाणतेपणे काही औषधे रसायने, केरोसीन यांचे सेवन	- ताजे स्वच्छ अन्न द्यावे. - औषधे , रसायने, केरोसीन मुलांचा हात पोहोचणार नाही अशा ठिकाणी ठेवावे.
दीर्घकालीन विषबाधा	खेळण्याचा रंग पोटात, डोळ्यात जाणे	बुद्धीच्या विकासावर दुष्परिणाम होतो. मुलांना खेळणी देताना काळजी घेणे जरूरीचे आहे.





## अगगऽऽ गग विंचू चावला...



साप चावलेला परवडतो पण विंचू नको. कारण सापाच्या विषावर प्रतिविष आहे, उतारा आहे. पण विंचवाच्या विषावर नाही. आजपर्यंत विशेषतः कोकणामध्ये दहा लोकांना विंचू

चावला की सात लोक मरायचे. विशेषतः लहान मुलांना चावला व म्हाताऱ्यांना चावला की मृत्यूचे प्रमाण जास्त होते. असं का होतं? का मरतात? तर विंचू चावल्यावर काय होते. जिथे चावला तिथे दुखते. थोडी सूज येते. नंतर विंचवाचं विष पंधरा मिनिटात अंगात भिनते. अर्ध्या तासामध्ये त्या माणसाला दरदरून घाम सुटतो. त्याचा रक्तदाब वाढतो. हृदयावर ताण पडतो व हृदय जर फेल गेलं तर हृदय हा एक रक्त टाकणारा पंप असतो. त्याला अति त्रास झाल्यामुळे जर निकामी झाला तर हृदयफेल झाल्यामुळे फुफ्फुसात पाणी भरून तोंडाला फेस येऊन ह्या व्यक्ती दगावतात. विंचू दंश झालेल्यांना कसं वाचवता येईल? विंचू चावल्याबरोबर त्वरित डॉक्टरकडे घेऊन जाणे. गावठी किंवा भगताचे उपाय करायला नको. डॉक्टरकडे गेल्यावर डॉक्टरने जिथे विंचू चावला तिथे झायलोकेन नावाचे इंजेक्शन दिले की तिथले दुखणे जाते. त्यावेळी त्यांच्या नाडीचे ठोके वाढलेले असतात. रक्तदाब वाढला आहे का? ते बघावं. वाढला असल्यास निफेडेपीन नावाची कॅप्सूल तोंडात ठेवतात. कॅप्सूल ५ मिली ग्रॅमची असते. मोठ्याला एक कॅप्सूल तर लहान मुलांना अर्धी कॅप्सूल तोंडामध्ये ठेवतात. याने १५ मिनिटामध्ये रक्तदाब पूर्वस्थितीत येतो. अजून त्रास असेल तर त्याला प्राझोसीन (पाझोप्रेस) नावाची गोळी देतात. मोठ्यांना १ मिली ग्रॅमची एक गोळी देतात. या दोन गोळ्यांनी रक्तदाब नॉर्मल स्थितीत येतो. एवढं करून कुणाचं १०० पैकी एकाचं हृदय फेल गेलं तर डिगॉक्सीन इंजेक्शन/गोळी देतात. किंवा सोडिअम नायट्रोफोसाईड नावाचे इंजेक्शन दिल्याने व प्राणवायू दिल्याने साधारणपणे रुग्णांना बरे वाटते. असं चोवीस तासामध्ये बरे वाटते. पूर्वी हे काहीच

नव्हतं.

कोकणात एके दिवशी पावसामुळे छतातील विंचू खाली पडला आणि डॉक्टरच्या मुलाला चावला आणि तो दगावला. दोघेही मित्र डॉक्टर असूनसुद्धा काही करू शकले नाहीत. आपल्या मित्राच्या मुलाचा मृत्यू पाहून त्यांनी जिद्द केली ही ह्याच्यावर उतारा शोधूनच काढेन. ही मुलं कशी वाचवावी ह्यावर त्यांनी अभ्यास करून वरील सांगितलेली औषधे, उपचार शोधून काढला. **पूर्वी कोकणात विंचूदंशाची दहापैकी तीन मुलं मरायची. आता कोकणात एकही मूल मरत नाही. हे काम करणाऱ्या डॉक्टरांचे नाव आहे डॉ. बावस्कर. हे महाडला असतात. त्यांना आमचे लाख लाख सलाम ! हे जर त्यांनी अमेरिकेत केले असते तर त्यांना नोबेल पारितोषिक मिळाले असते.**

**जगभर विंचूदंशावरचा कोणताही लेख डॉ. बावस्करांचे नाव घेतल्याशिवाय पूर्णच होऊ शकत नाही. या देशाला अशा हजारो बावस्करांची गरज आहे.**

- \* कुल, शील, वडिलधान्याचा आधार, विद्या, धन, निकोप, शरीर्यष्टी व वय या सात गोष्टी विचारात घेऊन सुद्धा माणसांनी मुलगी द्यावी.
- \* ज्या राजाचे मंत्री दूरदर्शी नसतात त्या राजाचा नाश लवकर होतो.
- \* शूद्र लोक अडचण येईल म्हणून कामाला सुरुवात करत नाहीत. मध्यम दर्जाचे सुरुवात करतात पण मध्येच अडचण आल्यावर हतबल होतात तर उत्तम दर्जाचे लोक संकटे आली तरीही हाती घेतलेले काम सोडत नाही.
- \* अतिथीचे स्वागत करावे नाहीतर देवही रागावून बसतात.



### *A Nagpur doctor starts a movement for a healthier India*

**H**IS pocket is full of white heart-shaped lockets. Snap one open, and there, resting like a pearl in an oyster, is a white Sorbitrate tablet. Dr Shrikant Jichkar takes great pleasure in distributing these lockets by the fistful while travelling in trains, buses or planes. People thought it a zany idea but accepted one with an indulgent smile. Until one day a recipient, who thought he had no use for it, saw a crowd gathered by a roadside in Hyderabad. Discovering them to have collected round a patient suffering a cardiac arrest, he broke open his white locket and saved the life of a complete stranger.

By **SUJATA ANANDAN**

The idea caught on, and Dr Jichkar received a request for one lakh lockets from a do-gooder in Hyderabad. "Find a craftsman in your town and have the lockets cast yourself," the person was told. "It's the idea that's important. I have no patent on these lockets. I was told about this means of saving lives by my friend Dr Hemant Joshi of Mumbai. I just happened to be in a better position to execute the idea," said Dr Jichkar. This idea of his is galloping across the country, ensuring that India lives longer than it seems to have condemned itself to.



## मस्त जगण्याच्या सूचना हितोपदेशमधून

संकलन : शैलेश मराठे, डॉ. हेमंत जोशी

- १) विद्या पैसे मिळविणे व कामे करणे लगेच करावे. विद्या व धन मिळविताना आपल्याला म्हातारपण व मृत्यू येणार नाही असे माणसांनी समजावे. काम करताना असा विचार करून लगेच काम करावे. (आपण आज मेलो तर ?)
- २) माहिती/ज्ञान ही माणसाचे सर्व प्रश्न सोडवते. सामान्य माणसाला शास्त्राचे ज्ञान असावे नाहीतर तो आंधळा समजला जातो.
- ३) तरुण, श्रीमंती, अधिकार व अविचार या चारपैकी एकही गोष्टी एकत्र आल्या तर अनर्थ होऊ शकतो.
- ४) पौर्णिमेचा एकटा चंद्र उजेड पाडतो. अमावस्येला खूप तारका असूनही अंधारच असतो. १०० मुले असण्यापेक्षा एक गुणवान मुलगा बरा.
- ५) सिंहाच्या तोंडात हरीण जात नाही. सिंहाला पण मेहनत केली तरच अन्न मिळते.
- ६) बुद्धिमान माणसात आणि मूर्खात फरक आहे. बुद्धिमान माणसे काव्य व शास्त्र यात वेळ घालवतात तर मूर्ख माणसे व्यसने, झोप व भांडण यांच्यात वेळ घालवतात.
- ७) दुसऱ्याच्या बायकोकडे व धनाकडे वाईट नजरेने बघत नाही आणि प्राणिमात्रांवर प्रेम करतो तोच खरा ज्ञानी होय.
- ८) वृद्धाचा उपदेश पाळावा पण फक्त संकटकाळी असतानाच. नेहमी पाळल्यास माणसाला जेवणही मिळणे कठीण होईल.
- ९) संकटकाळी भल्या भल्यांना हाव सुटते म्हणूनच श्रीरामाला सुवर्णमृगाचा मोह आवरता आला नाही.
- १०) समूहाचे नेतृत्व करावे पण यश मिळण्याचा विश्वास असेल तर नाहीतर संकटाला सामोरे जायला तयार रहावे.
- ११) आपले व जगाचे कल्याण झाले पाहिजे तर झोप, ऐदिपणा, नादिष्टपणा, भय, आळस आणि दिरंगाई यापासून दूर राहावे.
- १२) माणसाने आपले धन व जीवन चांगल्या गोष्टींसाठी सार्थकी लावावे. कारण ते नश्वर आहे.
- १३) येणाऱ्या कठीण वेळेला घाबरावे पण वेळ आल्यावर योग्य मार्ग शोधावा.
- १४) अतिथी परमेश्वराचे दुसरे रूप आहे. त्याला निराश करू नका नाहीतर त्याचे पाप तुमच्या माथी पडेल आणि तुमचे पुण्य तो नेईल.
- १५) कठीण समयी विद्वानाचे काम सामान्य बुद्धिमान माणूसही करू शकतो. म्हणूनच वाळवंटात एरंडालाही वृक्ष म्हणतात.
- १६) आपला परका अशी संकुचित वृत्ती सोडा, थोर मनाने जगाला आपले कुटुंब माना.
- १७) मित्र आणि शत्रू हितसंबंधातून निर्माण होतात हे लक्षात ठेवावे. (कोणीही नेहमीसाठी मित्र वा शत्रू नसतो.)
- १८) मित्रांची परीक्षा अडचणीच्या वेळी, शत्रूची परीक्षा युद्धाच्या वेळी, प्रामाणिक माणसांची परीक्षा कर्जात बुडला असताना, पत्नीची परीक्षा आर्थिक चणचणीच्या वेळी व नातेवाइकाची परीक्षा संकटात असताना होते.
- १९) आनंदाच्या व संकटाच्या वेळी शेवटपर्यंत साथ देतो तो खरा नातेवाईक व मित्र होय.
- २०) कोळसा आणि दुष्ट यात फरक नाही. कोळसा जळत असताना दुसऱ्याला जाळतो व थंड झाल्यावर हात लावणाऱ्याचा हात काळा करतो.
- २१) वाईट माणसाच्या बोलण्यावर विश्वास ठेवू नये त्याचे मधाळ बोलणे असले तरी हृदयात मात्र विष असते.
- २२) चांगल्या माणसाचे मन चिडवले तरी बदलत नाही जसे जळत्या काडीमुळे सागराचे पाणी तापत नाही.
- २३) नीच माणसावर विश्वास ठेवू नये नाहीतर तो मांजर, रेडा, मेंढा, कावळा याप्रमाणे भारी होतो.
- २४) बैलगाडी पाण्यावर चालू शकत नाही कारण अशक्य गोष्ट शक्य होत नाही.
- २५) चांगले मित्र नारळाप्रमाणे बाहेरून खडबडीत व कठीण व आतून छान असतात. पण बाहेरून गुळगुळीत असलेले मित्र आतून स्वार्थी असतात.



- २६) शुद्ध मन, त्यागी वृत्ती, शौर्य, सुख व दुःख यावेळी सारखेच वागणे, त्याचबरोबर नम्रता, प्रेम, सच्चेपणा हे खऱ्या मित्राचे गुण आहेत.
- २७) गुपित सांगणारा, द्यूत खेळणारा, चंचल, रागीट, निष्ठुर, खोटारड्या मित्रापासून दोन हात दूर रहा.
- २८) मनात एक, बोलण्यात दुसरे आणि कृतीत तिसरीच असे वागणे वाईट वृत्तीच्या लोकांचे असते. त्याच्यापासून दूर राहा.
- २९) सुज्ञ माणूस तोच असतो जो पुढचे पाऊल विचारपूर्वक टाकतो.
- ३०) उपदेश देणारे भरपूर भेटतात पण कर्तव्य पार पाडणारा एखादा महात्माच असतो.
- ३१) जेथे मान नाही, पोट भरत नाही, शिक्षणाची सोय नाही, नातेवाईक नाहीत अशा प्रदेशाचा त्याग करणे कधीही उत्तमच.
- ३२) ज्या ठिकाणी पोट भरण्याचे साधन राज्यकर्त्यांचा वचक, वाइटाबद्दल राग, नम्रता व त्यागी वृत्ती उरल्या आहेत तेथे वास्तव्य करणे योग्य होय.
- ३३) जेथे अडचणीच्यावेळी मदत करणारा, वैद्य, वेदपारंगत विद्वान व सदैव पाणी असलेली नदी या चार गोष्टी नाहीत तेथे वास्तव्य करू नये.
- ३४) पैसा/धनामुळेच माणसाला मित्र, नातेवाईक मिळतात तसेच तोच माणूस विद्वान व जगात सर्वश्रेष्ठ ठरतो.
- ३५) मुलं नसलेल्या घरात आनंद नसतो, चांगला मित्र आवश्यक असतो.
- ३६) आपल्या संपत्तीची हानी, मनःस्ताप, घरातले गैरप्रकार स्वतःशी झालेली फसवणूक, आपला अपमान दुसऱ्याला सांगू नये.
- ३७) स्वाभिमानी माणूस अग्रीप्रमाणे असतो. तो विझेल पण लाचारी पत्करत नाही.
- ३८) लोभ हा बुद्धी विचलित करतो, हाव निर्माण करून मनुष्याच्या वाट्याला दुख देतो.
- ३९) अतृप्त माणूस झपाटलेला असतो, तर तृप्त माणूस समाधानी असतो.
- ४०) जगातील खरा धर्म प्राणिमात्रांवर दया करणे, खरे सुख प्रेम करणे यात असते तर चांगल्या भावनेला प्रेम व अचूक निर्णय घेण्याला शहाणपण म्हणतात.
- ४१) या जगात दोनच गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. एक

कवितांचा आस्वाद व दुसरा सज्जनाचा सहवास होय.

- ४२) स्वतःसाठी व दानधर्मासाठी वापरलेली संपत्ती हीच खरी संपत्ती आहे. बाकी सर्व नश्वर आहे.
- ४३) बुद्धिमान माणसे संकटकाळी घाबरत नाहीत. नष्ट झालेल्या वस्तूचे दुख मानत नाहीत.
- ४४) ज्ञानाचा उपयोग आचरणात आणणारा खरा विद्वान होय.
- ४५) कामात नियमितपणा, उत्साह, ज्ञानाचा प्रत्यक्ष वापर, निर्व्यसनी, धाडसी, कृतज्ञ व मैत्री टिकविणाऱ्या माणसाकडेच लक्ष्मी राहायला येते.
- ४६) सुख व दुःख हे जीवनचक्र आहे. त्याला यशस्वीरित्या सामोरे जावे तरच माणूस यशस्वी होतो.
- ४७) थोर व्यक्तीच थोरांना संकटातून मुक्त करू शकतात.
- ४८) चारित्र्य शुद्ध, शूर, धार्मिक व राजनीतिप्रवीण व्यक्ती पृथ्वीवर राजा होऊ शकतो.
- ४९) सरकार असेल तर सुरक्षा असते व सुरक्षा असेल तरच बायको व धन/पैसा टिकेल.
- ५०) पावसापेक्षा राजा महत्त्वाचा असतो. कारण राजाशिवाय प्रजा टिकाव धरू शकत नाही.
- ५१) चांगल्या राजामुळे प्रजा कर्तव्याचे पालन करते. कुलवान स्त्री सुद्धा अशक्त, विकलांग नवऱ्याला धरून राहते.
- ५२) चांगल्या माणसाच्या सहवासात प्रगती होते तर वाइटाच्या सहवासात अधोगती होते.
- ५३) मानवी देह, संपत्ती संकटाचे घर आहे. क्षणभंगूर गोष्टीपासून सावध राहा.
- ५४) हातातले सोडून दूरच्या गोष्टीच्या मागे लागणाऱ्या माणसाना अखेर दोन्ही गोष्टी मिळत नाहीत.
- ५५) आळशी, परावलंबी माणसापासून तरुण स्त्री व पैसा पण दूर राहतो.
- ५६) आळस, बायकोची गुलामी, रोगग्रस्तता, जन्मभूमीबद्दल अती ओढ, अल्पसंतुष्टता व भित्रेपणा या गोष्टी प्रगतीतील प्रमुख अडथळे आहेत.
- ५७) धनाचा वापर उपभोग व दानासाठी करावा.
- ५८) बलवंताला कोणतीही गोष्ट जड नसते, व्यापाऱ्याला कुठचेच ठिकाण दूर नसते तसेच विद्या शिकणारा आणि गोड बोलणाऱ्याला माणूस परका नसतो.





## मुले मस्त वाढवूया

- ५९) शेकडो गोळ्या लागल्या तरी माणूस मरू शकत नाही जोपर्यंत त्याचा काळ येत नाही पण काळ आल्यावर एक गोळी सुद्धा मृत्यूला कारणीभूत ठरते.
- ६०) पराक्रमाच्या बळावर सिंह राजा बनतो तसे तुम्हीही पराक्रमी बना.
- ६१) सेवार्थ हा अतिशय कठीण धर्म आहे तो सांभाळून करणे.
- ६२) आपल्या घराचे व नातेवाइकांचे रक्षण तसेच शत्रूपासून संरक्षणासाठी माणूस राजाकडे नोकरी करतो.
- ६३) कावळ्याप्रमाणे पोट भरू नका. स्वतः/ कष्टाने पोट भरा.
- ६४) आपल्या मुलांवर, गुरूंवर सेवकांवर, गरिबांवर व नातेवाइकांवर प्रेम करावे.
- ६५) जगात बरावाईट कोण नसतो. माणसाचे काम त्याला थोर किंवा वाईट ठरवते.
- ६६) अजीर्ण होईल म्हणून जेवायचे सोडत नाही तसेच कामात दोष काढला जाईल म्हणून काम सोडू नये.
- ६७) निसर्गात सुंदर किंवा कुरूप अशी गोष्ट नसते ज्याला जी आवडेल त्याला ती सुंदर असते.
- ६८) आपल्याला आधार जवळच्याचाच असतो. मग तो अशिक्षित, हलक्या कुळाचा असला तरी.
- ६९) लहानाने दिलेला उपदेश वाया जात नाही कारण सूर्य नसताना इवल्याशा दिव्याचा प्रकाश महत्त्वाचा असतो.
- ७०) उधळपट्टीने कुबेरसुद्धा दरिद्री बनतो.
- ७१) नियम सर्वांना समान असावेत. चूक झाल्यास राजालासुद्धा शिक्षा होणे आवश्यक असते.
- ७२) हेकेखोर माणसाच्या वागण्यात ताळमेळ नसतो. यश धनाचा उन्मत्त असलेल्याचा नाश निश्चित असतो.
- ७३) चोरापासून, अधिकाऱ्यापासून, शत्रूपासून, स्वतःच्या लालसेपासून जो राजा प्रजेचे रक्षण करतो तोच न्यायी ठरतो.
- ७४) कलाकारामध्ये फरक नसतो. चित्र रंगविणारा एकाच कागदावर उंच सखल भाग दाखवू शकतो. तसेच चतुर माणूस खोट्या गोष्टीसुद्धा खऱ्या म्हणून दाखवू शकतो.
- ७५) दुष्ट बायको, लबाड मित्र, उलट बोलणारा नोकर कधीही धोकादायक असतो.
- ७६) बुद्धीनेच माणूस बलवान ठरतो.
- ७७) कठीण समयी मित्रांना योग्य सल्ला देणे हे आपले कर्तव्य आहे.
- ७८) विष कालवलेले अन्न, सैल झालेला दात व दृष्ट मंत्री यांचा नाश मुळापासून करावा तरच सुख प्राप्त होते.
- ७९) श्रोत्याला ऐकायला कटू पण हितकारक व सुखकारक असते असे सांगितले व ऐकले जाते, अशाच ठिकाणी वैभव आनंदाने नाचते.
- ८०) कुत्राचे शेपूट वाकडे ते वाकडेच असते त्याप्रमाणे आपला स्वभाव बदलत नाही.
- ८१) दुसऱ्याच्या पराभवासाठी कोणती गोष्ट योग्य अयोग्य आहे हे ज्याला समजते तो संकटकाळी यशस्वीरित्या मार्ग काढतो.
- ८२) शत्रू असो वा मित्र अपराध्याला सारखीच शिक्षा देणे हे राजाचे/शासनाचे कर्तव्य आहे.
- ८३) नको तेथे दया दाखवणारा माणूस, वाटेल ते खाणारा, ताब्यात न राहणारी बायको, वाईट विचाराचा मित्र सेवक व अधिकारी याचा जाणून बुजून त्याग करावा.
- ८४) नावेला जशी नाविकाची गरज असते तसेच प्रजेला योग्य शासनाची गरज असते.
- ८५) लोकांचे रक्षण हे शासनाचे कर्तव्य आहे.
- ८६) सर्पाला दूध पाजणे जेवढे घातक आहे तेवढेच घातक मूर्खाला उपदेश करण्यात आहे.
- ८७) नीच लोकांची सेवा करू नये, थोराची सेवा करावी कारण दारू विकणाऱ्या बाईच्या हातून पाणी प्याले तरी दारूच पितो असे मानले जाते.
- ८८) सर्पाने हत्ती मरू शकतो, राजा हसत हसत दंड देऊ शकतो तर दुर्जन मान देत घात करू शकतो.
- ८९) जसे रावणाने सीतेला पळवून नेले त्यामुळे समुद्र सेतूच्या बंधनात अडकला तसेच दुष्ट पाप करतो पण फळ मात्र सज्जनाला भोगावे लागते.
- ९०) हेर हा राज्याचा तिसरा डोळा असतो. राज्यावर येणारे संकट तोच परतवू शकतो.
- ९१) किल्ल्यांचे योगदान मोठे आहे कारण किल्ल्यांच्या आश्रयाने अनेक शत्रू धनुर्धारीशी लढू शकतो.
- ९२) कुत्र्याला राजा बनवले तरी तो चप्पल हुंगल्याशिवाय राहत नाही. तसेच लबाड माणसाचा मूळ स्वभाव सहजा-सहजी जात नाही.





- ९३) अनुभवी वृद्धाशिवाय सभा नसते. धर्म तिथे सत्य आणि लबाडी तेथे असत्याचे वास्तव्य असते.
- ९४) असंतुष्ट राहिल्यास ब्राह्मणाचा नाश होतो, संतुष्ट राहिल्यास राजा नष्ट होतो. लज्जा बाळगल्यास वेश्या नष्ट होते तसेच लाज सोडल्यास कुलीन स्त्री बरबाद होते.
- ९५) हित करणारा आपला व अहित करणारा परका असतो कारण शरीराला निर्माण झालेल्या जखमेपेक्षा वनऔषधी महत्वाच्या असतात.
- ९६) वैद्य, आध्यात्मिक गुरू व मंत्री जर गोडबोले असतील तर राजाचा नाश नक्की असतो.
- ९७) चांगल्या माणसाने दुसऱ्यासाठी फक्त धनाचा नव्हे तर प्राणाचाही त्याग करायला घाबरता कामा नये. कारण देह नश्वर आहे.
- ९८) बुद्धी नसलेल्या प्राण्याला शास्त्राचा उपयोग नाही तसेच आंधळ्याला आरशाचा उपयोग नाही.
- ९९) देवता, गुरू, गाई, राजे, ब्राह्मण, मुले, वृद्ध आणि आजारी माणसावर जास्त रागवू नये.
- १००) क्षुद्र मनाच्या माणसात आणि खंबीर माणसात फरक आहे. क्षुद्र लहान काम करतानासुद्धा गोंधळतात तर खंबीर माणसे मोठी कामे अढळ मनाने करतात.
- १०१) राजा, यज्ञसमय, विवाह, संकट, शत्रूचा नाश, यश मिळवून देणारी कार्ये, मित्र जोडणे, प्रिय अशा स्त्रिया आणि गरीब नातेवाईक या आठ गोष्टींसाठी कितीही खर्च केला तरी तो योग्य ठरतो.
- १०२) मनुष्य अज्ञानी असल्यामुळे वाईट स्थितीत तो देवाला दोष देतो. स्वतःच्या चुका मान्य करत नाही.
- १०३) चांगले काम करणाऱ्या नोकराकडे दुर्लक्ष न करता त्याला बक्षिस देऊन त्याचे गुणगान करावे.
- १०४) अपकार करणाऱ्या मित्राशी सलोखा न करता उपकार करणाऱ्या शत्रूशी करावा.
- १०५) भयाचा प्रसंग येत नाही तोपर्यंत घाबरावे पण एकदा प्रसंग आला की भयाशी दोन हात करावे.
- १०६) प्रत्येक क्षणी आपले कर्तव्य समजून पार पाडावे. कारण कर्तव्यपरायण माणूस अडचणीचा सामना करू शकतो.
- १०७) सत्यवादी माणूस नेहमी सत्याला धरूनच वागतो.
- १०८) ज्याचे धन समाजात समप्रमाणात विभागले जाते

- ज्याचे हेर अत्यंत गुप्तपणे वावरतात, ज्याची सल्लामसलत गुप्त असते जो लोकांना अपशब्द वापरत नाही तो पृथ्वीवर राज्य करण्यास योग्य राजा आहे.
- १०९) भुकेने व्याकूळ झालेले कोणतेही पाप करण्यास तयार असतात कारण ते क्षीण बनून निर्दयी बनतात.
- ११०) भूदान, सूर्यदान, गोदान, अन्नदान, या सर्व दानांपेक्षा अभयदान सर्वश्रेष्ठ दान आहे.
- १११) शरीराला अपाय कधी होईल हे सांगता येत नाही. धन आपत्तीचे मूळ कारण आहे.
- ११२) तारुण्य, सौंदर्य, आयुष्य, द्रव्यसंचय आणि प्रियजनांचा सहवास ह्या गोष्टी नश्वर आहेत. ज्ञानी माणसाने त्यात अडकू नये.
- ११३) जगात माणसांचे मिलन महासागरातील दोन लाकडाच्या तुकड्याप्रमाणे असते. लाकडे लाटेमुळे दूर होतात.
- ११४) प्राणिमात्रांचा सहवास वाटसरूसारखा असतो.
- ११५) जीवन हे नदीच्या प्रवाहासारखे असते. प्रवाह मागे परतत नाही.
- ११६) पावसाळ्यातील मेघाप्रमाणे माणसांनी गर्जना करू नये. चांगला कोण, वाईट कोण हे समाजाला पहिलेच माहीत असते.
- ११७) प्रत्येक काम वेळेवर करावे नाहीतर त्याचे मूल्य कमी होते.
- ११८) काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर मत्सर या गोष्टींपासून सावधान राहणारा माणूस यशस्वी होतो.
- ११९) घाईघाईने काम करू नये. अविचार हे आपत्तीचे मूळ कारण आहे. विचारी माणसांच्या गळ्यात लक्ष्मी हार घालते.
- १२०) अडाणी व ज्ञानी माणसाची समजूत सहज घालू शकतो पण जराशा ज्ञानाने गर्विष्ठ बनलेल्या पुरुषाचे समाधान ब्रह्मदेवही करू शकत नाही.
- १२१) अनुभवामुळेच माणूस ताक पण फुंकर मारून पितो. विनंती - प्रत्येकाने शांताराम कर्णिकांनी लिहिलेले व मनोरमा प्रकाशनचे पंचतंत्र व हितोपदेश ही दोन पुस्तके जरूर वाचावी. ती खूप वेळा वाचून हितोपदेश व पंचतंत्रातील संस्कृत श्लोकांचा भावार्थ येथे दिला आहे. आम्ही श्री. शांताराम कर्णिक व मनोरमा प्रकाशकांचे आभारी आहोत.



मुले मस्त वाढवूया

## रुग्णालयांना अभय द्या

ग्रीसचा राजा अलेक्झांडर याला जीवघेणा आजार झाला होता. तो मेला तर आपल्याला मारतील या भीतीने त्यावर कोणी उपचार करेना. “कृपया माझ्यावर उपचार करा. तुम्हांला यश मिळाले नाही व मी मेलो तरी तुम्हांला कोणी हात लावणार नाही, दोष देणार नाही.” असे अलेक्झांडरने लिहून दिले. मगच डॉक्टरांनी त्यावर उपचार केले व तो बरा झाला.

आपल्याकडील कोणी कधी आजारी न पडो पण आजारी पडला व त्याला रुग्णालयात न्यावे लागले तर आपण हवी ती माहिती काढून विश्वास ठेवाल त्या डॉक्टरकडे जा. पण त्यांच्यावर विश्वास ठेवा व अलेक्झांडरसारखे लिहून द्या. की, “कृपया आमच्या रोग्यावर आवश्यक ते उपचार करून त्याला वाचवा. दुर्दैवाने जर यश आले नाही तरी आपणास कोणी दोष देणार नाही.”

घराला आग लागली की आपण पाणी टाकून आग विझवतो. घर किती उरते हे आपल्याला माहिती नसते. आजार म्हणजे शरीराच्या घराला लागलेली आग. ती आपण विझवायची. डॉक्टरांची रुग्णालयांची मदत घ्यायची. आग विझल्यावर काय उरेल की नाही, किती उरेल हे न आपल्या हातात, न डॉक्टरांच्या. तेव्हा आजार होऊ न देणे ते सर्वोत्तम व झालाच तर डॉक्टरांना,

नर्सेसना संपूर्ण सहकार्य करून एकजुटीने आजार बरा करणे हे आपले कर्तव्य ! हे जाणा व सर्वांना सांगा.



हाडामध्ये सुई टाकून त्यातून सलाईन लावून मुले वाचतात.

रोगी दगावला तर लोक डॉक्टर, नर्सेसना मारपीट करतात, रुग्णालये जाळतात, बील भरत नाहीत. यामुळे कोणी गंभीर आजारी रुग्णाला हात लावत नाहीत, पुढे पाठवतात. मोठ्या रुग्णालयात पाठवतात. पण प्रवासातच खूप रोगी दगावतात. खूप रोगी प्रवासात उपचाराला उशीर झाल्याने मोठ्या रुग्णालयात पोचून दगावतात. हे टाळायला रुग्णालयांना अभय द्यायला हवे.