

## आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

(भाग-१)

### आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

- विवाहविषयक अंधश्रद्धा
- गर्भारपण
- बाळंतपणाविषयी अंधश्रद्धा
- शैशवकालीन अंधश्रद्धा
- टाळू लागणे
- टाळू भरणे
- काजळ घालणे
- आवटळा काढणे
- दात येताना जुलाब उलटया होतात
- पोटात येणे
- लसीकरणाबाबत गैरसमज
- तापात वारा लागणे
- कावीळ
- दमा

वरील विषय व त्यातील अंधश्रद्धा  
यांचे शास्त्रीय उद्बोधक विवेचन

# आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

भाग - १



डॉ. संजयकुमार लढा



डॉ. मनिषा लढा

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

### कृतज्ञता

या पुस्तकाच्या निर्मितीस यशवंतराव चव्हाण प्रतिष्ठान, मुंबई यांनी उदारपणे आर्थिक सहाय्य केले आहे. महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती त्यांची मनःपूर्वक आभारी आहे.

## आरोग्य आणि अंधश्रद्धा भाग -१

- लेखन : डॉ. संजय लड्डा डॉ. मनिषा लड्डा  
धन्वंतरी हॉस्पिटल, शेवगाव, जि. नगर
- © : महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती
- प्रथमावृत्ती : डिसेंबर २००१
- द्वितीयावृत्ती : सप्टेंबर २००२
- तृतीयावृत्ती : जुलै २००४
- प्रकाशक : मच्छिंद्रनाथ मुंडे  
व वितरक : ओम विश्वेश्वर दर्शन अपार्टमेंट,  
ठाकूरवाडी, डोंबिवली (प.) जि. ठाणे.  
फोन-२४८६०९७
- मुद्रक : पुजा प्रिन्टर्स  
डोंबिवली (पश्चिम)
- संगणक : प्रशांत गुजर  
टाईप इनोव्हेटर्स  
१९५, सदाशिव पेठ मोती चौक, सातारा.  
फोन : २३४३७२
- मुद्रितशोधन : प्रशांत सिदवाडकर
- मुल्य : दहा रुपये

## आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

### भाग पहिला

खरं तसं पाहिलं तर वैद्यकीय शास्त्र हे पूर्णतः शास्त्रीय सिध्दांतावर उभे राहिलेले शास्त्र आहे. शोकडो तपासण्या हजारो रुग्णांवर करून त्याचा वर्षानुवर्षे अभ्यास करून निष्कर्ष काढले जातात, मग त्यावर विद्वानांच्या परिषदेमध्ये खडाजंगी चर्चा होऊन तावून-सुलाखून निष्कर्षांना अंतिम रूप दिले जाते. या उपरांत संशोधकांकडून अल्पशी जरी त्रुटी राहिली किंवा थोडीफार अशास्त्रीयता वाटली तर इतर विद्वान अक्षरशः त्याला फाडून खातात. त्यामुळे वैद्यकीय शास्त्राच्या श्रेष्ठ पुस्तकामध्ये एखादी ओळ लिहिण्यासाठी किमान दहा वर्षे खर्ची पडत असावीत, असे समजले तर अतिशयोक्ती ठरू नये, एखादा विचारपूर्वक एखादा निष्कर्ष काढला जातो. उदा. अमुक व्याधी या-या कारणाने संभवते, त्याची लक्षणे ही आहेत, त्यावर अमुक औषधे काम करतात, या प्रकारे -

या नंतरही एखादे औषध वापरण्यात येते, प्रचलित होते तेव्हा त्याच्या दूरगामी परिणामांचा वेळोवेळी अभ्यास केला जातो. लक्ष ठेवले जाते. उदा. जपानमध्ये एकेकाळी 'एन्टेरोक्वुनोल' हे औषध आपल्याकडे खपणाच्या विकसच्या गोळीप्रमाणे फेरीवाल्याकडून विकले जायचे. त्याच्या अतिवापरामुळे वापरणाऱ्यांमध्ये अंधत्व निर्माण होऊ लागताच त्यावर सरकारने बंदी आणली. जसे औषधांबाबत तसेच व्याधीच्या कारणांमध्ये बदल वाटल्यास त्याचा विचार केला जातो. यावरून लक्षात येते की, वैद्यकीय शास्त्र हे पूर्णतः शास्त्रीय निकषांच्या भट्टीतून तावून सुलाखून उजळलेले सोने आहे.

पण दैनंदिन जीवनाचा विचार केला तर असे लक्षात येईल की, विशेषतः ग्रामीण भागांमध्ये आमचे शास्त्र हे 'श्रद्धा व अंधश्रद्धा' या दोनच शब्दांमध्ये

अडकून पडले आहे. श्रद्धा आहे म्हणून एखादा डॉक्टर किंवा वैद्य खूप चालतो आणि अंधश्रद्धा तर आम्ही पदोपदी पाहतोच. रोजच्या प्रॅक्टिसमध्ये खूप नवीन-नवीन अनुभव येतात. अंधश्रद्धाळू लोक व त्यांचे गैरसमज ऐकून अचंबा वाटतो. कपाळाला असणारा अंगारा, मनगटावरील गव्हाची माळ, गळ्यात ताईत तर कधी काविळीसाठी असणारी लसणाची माळ हे पाहून खूप आश्चर्य व निराशा वाटते.

अंधश्रद्धांची पाळेमुळे एवढी खोलवर रुजलेली आहेत की, ती उखडून टाकणे अशक्य वाटावे. आम्ही जनरल प्रॅक्टिसमध्ये जे पाहतो, त्यात बऱ्याच साध्या-सुध्या निरुपद्रवी अशा अंधश्रद्धा असतात. उदा. एखाद्याचा उजवा गुडघा दुखत असल्यास सुई उजव्या खुब्यातच डॉक्टरांनी द्यावी, ही त्या रुग्णाची भांबडी इच्छा असते. बऱ्याच- वेळा तसा काही संबंध नसतो, हे सांगण्यास वेळ डॉक्टरांना नसतो आणि त्याला उजव्या खुब्यात सुई देण्यास अडचण नसते. त्यामुळे 'बरं बरं' म्हणत सुई टोचली जाते. यामुळे पेशंट मानसिकदृष्ट्या सुधारण्यास मदत होते. अशा वेळी असल्या निरुपद्रवी अंधश्रद्धा डॉक्टरांना जोपासाव्या लागतात ! तर काही अंधश्रद्धा जोपासण्यात डॉक्टरांचा हितसंबंध असतो. उदा. पेशंटने मागणी करताच इंजेक्शन, सलाईन देणे इ.

याशिवाय काही भयंकर गंभीर दुष्परिणाम असणाऱ्या अंधश्रद्धा पाहण्यात येतात. एक उदाहरण आठवते. विद्यार्थी जीवनात मी पुणे येथे प्रॅक्टिस करीत असतानाची घटना आहे. आमच्या हॉस्पिटलच्या मागे भराडी जातीच्या लोकांची वस्ती होती. त्या वस्तीमध्ये एकदा आम्हास व्हिजिटला बोलावणे आले. बोलावण्यास येणारा ओळखीचा व सुशिक्षित होता. त्याच्या शेजारचा पेशंट होता. आम्ही निवांत असल्यामुळे व्हिजिटला गेलो होतो. त्या वस्तीत एक छोटीशी झोपडी होती. झोपडीत प्रवेश करताच एक लहान मूल आपल्या आईच्या मांडीवर आचके देत असलेले दिसले. शेजारीच एक मांत्रिक काहीतरी बडबडत होता, हातात काहीतरी घेऊन त्या मुलावरून उतरवत होता. पुढे जाऊन पाहिले तर त्याच्या हातात लिंबू व कॉंबडीचे पिलू होते. त्या निष्पाप बाळाकडे पाहताच आम्हाला गांभीर्याची कल्पना आली. त्याच्या मानेला हात लावताच त्याला 'मेनिंजायटिस' (मेंदूच्या आवरणाला जंतूसंसर्गामुळे येणारी सूज) झाला असावा, असे तात्पुरते निदान झाले. नंतर त्याला हॉस्पिटलमध्ये हलवले, पाठीतील पाणी

काढून तपासले व मेनिंजायटिसचे निदान निश्चित केले व उपचार सुरू केले. अल्पावधीतच त्या बालकाची तब्येत सुधारली. अशी बरीच उदाहरणे तेथे पाहण्यात येत असत. त्या बालकाच्या बाबतीत केवळ अंधश्रद्धेमुळे जीवन-मरणाचा प्रश्न निर्माण झाला होता. त्याला योग्य वेळी उपचार मिळाले नसते तर ते निश्चितच दगावले असते. यावरून व्यक्तिशः मी या निष्कर्षाप्रत आलो की, अज्ञान, अडाणीपणा ही कारणे अंधश्रद्धेच्या मुळाशी आहेत आणि दारिद्र्य त्याची जननी आहे.

पण तोही गैरसमज लवकरच दूर झाला. त्याचे असे झाले - दुर्दैवाने काही दिवसांनी आमचे बॉस किडनीच्या दुर्धर रोगाने आजारी पडले. २-३ वर्षांनी किडनी बदलण्याची वेळ येणार. या निष्कर्षाप्रत पुण्याचे तज्ज्ञ डॉक्टर आले. बॉसची प्रॅक्टिस उत्तमच होती. सुसज्ज हॉस्पिटल होते. पत्नीही डॉक्टर होती. त्यामुळे सगळ्यांना खूप हळहळ वाटणे साहजिकच होते त्यात कुणीतरी संशय व्यक्त केला की, कुणीतरी 'बाहेरचे केले' असेल ! आणि मग आमचे बिच्कारे बॉस, त्यांच्या सुविद्य डॉक्टर पत्नी व सासरची सुशिक्षित मंडळी पौर्णिमेच्या दिवशी गुपचूप कुठेतरी खेट्या घालत ! येथे अज्ञान नव्हते, दारिद्र्यही नव्हते तरी या मंडळींना अंधश्रद्धेचा आश्रय घ्यावा लागला, येथे हतबलता प्रभावी ठरली होती. मृत्यूचे भय, आजाराचे भयाणपण पिच्छा सोडीत नव्हते. अशा मूलभूत विविध कारणांतून अंधश्रद्धेचा जन्म होतो.

सध्याच्या युगाला कलियुग म्हणण्यापेक्षा 'अर्थयुग' म्हणणे अधिक योग्य होईल. आज जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्राचा अर्थाशी अविभाज्य संबंध येत आहे. आरोग्याचा आणि अर्थाचा खूप घनिष्ट संबंध आहे.

आरोग्य अबाधित राखण्यासाठी आवश्यक असणारे अन्न, वस्त्र, निवारा, प्राथमिक शिक्षण, स्वच्छ पाणी, स्वच्छ परिसर, प्रदूषणरहित वातावरण या तरतुदी आर्थिक बाबींवर अवलंबून आहेत. अंधश्रद्धाळू वर्गांमध्ये बेकारी, शिक्षणाचा अभाव, व्यसनाधीनता व दारिद्र्य तसेच भेकड मन हे घटक प्रामुख्याने आढळतात. जगात सर्वात जास्त आर्थिक शोषण अंधश्रद्धाळू व्यक्तींचे होत असते. उदा. म्हणून एक दाखला देतो -

चाळीसगाव तालुक्यात 'कारवार' या छोट्याशा गावात दरवर्षी चंदालाल महाराजाची यात्रा कोजागिरी पौर्णिमेला भरत असते. तेथे बंजारा लोकांचे बहुसंख्य

तांडे आहेत. यात्रेसाठी देवाला बोकड, कपडेलते, दारू पूजा इत्यादींचा खर्च. प्रत्येकी १,२०० ते २,००० रुपये येतो. तेथील ५२ तांड्यांवर ४०० ते ५०० घरे आहेत. म्हणजे ५२ x ५०० x १५०० = ३,९०,००,००० रुपये एवढा सरासरी खर्च येतो. हा आकडा वाचायलाही अवघड जातो. एवढी मोठी प्रचंड आर्थिक उलाढाल या यात्रेनिमित्त होत असते. वरील सर्व प्रकारात केवळ अंधश्रद्धेमुळे हा गरीब समाज नागवला जातो. (संदर्भ - अंनिस वार्तापत्र)

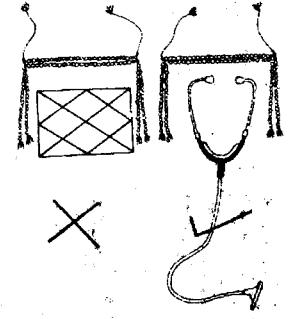
हा बंजारा समाज अतिशय कष्टाळू, गरीब, अडाणी आहे. नवसाला बोकड, त्यासाठी कर्ज व कर्जाची फेड आणि पुन्हा यात्रा या चक्रातून तो बाहेर पडूच शकत नाही. मुलाबाळांना प्रथिने, कार्बोहायड्रेट्स, जीवनसत्त्वे, खनिजे यांचे योग्य प्रमाण असलेला आहार ते देऊच शकत नाहीत. यामुळे कुपोषण होते. मुलांना हगवण, गोवर, न्यूमोनिया इ. रोगांना बळी पडावे लागते. तसेच मुलांना उन्नतीसाठी आवश्यक असणारे प्राथमिक शिक्षण मिळू शकत नाही. त्यांच्या पिढ्यानपिढ्या गरीब-दरिद्री व अंधश्रद्धाळू निर्माण होतात. यांसारख्या असंख्य अदिवासी जमाती व इतर जमातींत हे प्रकार आढळतात. दरवर्षी या बहुभाषिक बहुप्रांतिक, बहुदंगी भारतामध्ये शेकडो यात्रा होतात, लाखो लोक तेथे हजेरी लावतात. कोट्यवधी रुपयांचा चुराडा होतो व अब्जावधी श्रमांचे मनुष्यतास अक्षरशः वाया जातात. कधी आणि कोण थांबविणार हे दुष्ट चक्र ? अशा प्रकारे मानवाच्या विकासात अंधश्रद्धा हा फार मोठा अडथळा आहे. अंधश्रद्धा मानवाच्या विकासातील क्रमांक एकचा शत्रू आहे. देशाच्या अर्थसंकल्पामध्ये आपण ८ % टक्के बाह्यसंरक्षणावर खर्च करतो पण अंतर्गत शत्रूसाठी आपण काय करतो ?

आपण सैनिकांसारखे दक्ष राहून या अंधश्रद्धांचा नाश केला पाहिजे, हे आपले सर्वांचे आद्यकर्तव्य आहे.

## विवाहविषयक अंधश्रद्धा

वंशासातत्य हे प्रत्येक जीवाचे आदिम कर्तव्य होय. सर्व जीवसृष्टीमध्ये मनुष्य हा सर्वांत जास्त बुद्धिमान व उत्क्रांत आहे.

मानव जसाजसा उत्क्रांत होत गेला, तशी विवाहपद्धती अस्तित्वात आली; परंतु मनुष्याची बुद्धी भ्रष्ट होत गेली. त्यावर लोभ, माया, यामुळे हुंडा, मानपान, कुंडली, ग्रह-तारे यांचा दबदबा निर्माण झाला. या गोतावळ्यात 'आरोग्या'सारख्या मूलभूत गोष्टींकडे त्याचे अक्षम्य दुर्लक्ष झाले.



त्याऐवजी-

- १) वधु-वराची जननक्षमतेच्या दृष्टीने तपासणी.
- २) मानसिक चाचणी.
- ३) रक्तगट, अॅलर्जी, दमा, मधुमेह, गुप्तरोग, एड्स, विविध रक्तव्याधींची तपासणी.

बऱ्याच वेळा असे आढळून येते की, काही स्त्रियांमध्ये गर्भाशय अग्रगत अवस्थेत असते. अशी स्त्री ही वंध्या असते. तर काही पुरुषांच्या वीर्यामध्ये शुक्रजंतूंचा अभाव असतो, तर काही पुरुष नपुंसक असतात. अर्थात याचे खरे प्रमाण अत्यंत अल्प आहे. पुढील वैवाहिक जीवन यशस्वी होण्यासाठी त्यांची लैंगिक तपासणी आवश्यक असते.

आमच्या दैनंदिन प्रकृतिमध्ये जर एखादे जोडपे वंध्यत्वाची तक्रार घेऊन आले व डॉक्टरांनी त्या पुरुषाला आपल्या वीर्याची तपासणी करायला सांगितले तर त्याला तो तयार नसतो आणि सर्व दोष स्त्रीकडे ढकलतो. तिच्याच सर्व महागड्या तपासण्या तो करून घेतो, पण स्वतःची तपासणी करायला तो तयार नसतो आणि मग देवधर्म, बुवाबाजीच्या नादी लागून त्या स्त्रीला आपणखी हैराण केले जाते. शेवटी कशाचाच फायदा होत नाही, असे दिसताच तिला अत्यंत मानसिक त्रास देऊन तिला जीवनातून उठवण्याचा प्रयत्न केला जातो.

तसेच रक्तगटातील Rh-Factor हे एकमेकास अनुरूप असणे उत्तम. Rh+ve पिता व Rh-ve माता असल्यास व प्रथम अपत्य Rh+ve असेल तर दुसऱ्या अपत्यास रक्तनाश करणारा काविळीचा उपद्रव होऊ शकतो. अर्थात त्यावर प्रगत वैद्यकामुळे आता इंजेक्शन्स उपलब्ध आहेत.

तसेच पोट मोठे दिसणे, सुस्ती येणे, अंगजड पडणे इ. गोष्टींचा लिंगाशी संबंध लावला जातो, तो फार अशास्त्रीय आहे.

**३) ग्रहणाचा गर्भावर वाईट परिणाम होतो-** हजारो वर्षांपासून ही दृढ झालेली अंधश्रद्धा होय. कोणत्या आईला वाटते की, आपले मूल रोगट, लांगडे, ओठ फाटलेले, हात दुंडे असलेले जन्माला यावे ? ग्रहणात काम केल्याने म्हणजे भाजी चिरणे, धुणे पिळणे, पायावर पाय ठेवून बसणे, झोपणे यांमुळे बाळामध्ये व्यंग निर्माण होते. त्यामुळे कोणतीच आई मुद्दाम वरील प्रकार करण्याचे धाडस करीत नाही. विशेषतः ग्रामीण भागातील स्त्रिया या गोष्टींना फार जपतात. त्याला शास्त्रीय काहीएक आधार नाही किंवा तसा प्रत्यक्ष अनुभवही नाही. त्यामुळे मातृत्वाच्या भावनांचे अशा प्रकारे 'ब्लॉकमेलिंग' थांबविले पाहिजे.

**४) किरकोळ आजारांबाबतच्या अंधश्रद्धा-** गर्भारपणात गर्भिणी मातेच्या किरकोळ शारीरिक तक्रारी चालूच असतात. बऱ्याचवेळा गर्भधारणेमुळे शरीरात होणाऱ्या बदलांमुळे (Physiological) तर काहीवेळा मनःस्थितीनुसार किरकोळ त्रास उद्भवतात. उदा. दातखिळी बसणे-बऱ्याचवेळा घरचे घाबरे-घुबरे होऊन एकाचवेळी २-३ डॉक्टरांना बोलावयास जातात; पण ९९ % अगदी किरकोळ समस्या आढळतात. मानसिक स्थितीचा परिणाम म्हणून दातखिळी बसते. बऱ्याचवेळा भांडणानंतरच दातखिळी बसलेली आढळते आणि ती वारंवार बसत जाते. तो वैताग डॉक्टरांना होतो, कारण त्याला प्रभावी आणि सुरक्षित औषध नाही. खरं म्हणजे वारंवार दातखिळी बसणे, हा आजारच नाही. आणखी म्हणजे डॉक्टरांना खरं कारण बोलण्याची सोय नाही आणि बोलले तरी घरचे विश्वास ठेवत नाहीत.

त्यामुळे ९९ % दातखिळीच्या केसेसमध्ये देवी देवता, सकुन, बाहेरचे इ. मानले जाते.

तसेच गर्भिणीला जळकी खूप लागत असेल तर बाळाला फार जावळ आहे, अशी पण एक अंधश्रद्धा दिसून येते.

डॉक्टरांकडून वरचेवर तपासणी करून घेणे हाच या समस्येवर योग्य उपाय आहे.

**५) आहार -** याशिवाय प्रामुख्याने आढळणारी अंधश्रद्धा म्हणजे केळ, पोपई, औषधे उष्ण असतात, त्यामुळे गर्भ पडतो. खरं म्हणजे केळ, पोपई यांच्यासारखे

स्वस्त (इतर फळांसारखे) व पौष्टिक फळे कोणतीच नाहीत. ही फळे गर्भिणीसाठी खूपच पोषक असतात; पण दुदैवाने त्यांना उष्ण समजले जाते आणि आहारातून त्यांना आवर्जून बाजूला ठेवले जाते.

ग्रामीण भागातील काही स्त्रिया आपल्या गरोदर सुनांना-मुलींना इंजेक्शन, औषधे घेण्यास मज्जाव करतात. त्याबाबतीत अंधश्रद्धा ही की, शक्तीवादीच्या गोळ्या, औषधांना मूल पोसले जाते व मग ते सिझेरियन करून काढावे लागते, हा एक फार मोठा गैरसमज आजही ग्रामीण भागात आहे.

रक्तवादीच्या, कॅल्शियमच्या गोळ्या, धनुर्वाताचे इंजेक्शन हे अत्यंत आवश्यक असतात, पण गर्भिणीला त्यापासून वंचित ठेवले जाते.

गर्भारपणात किरकोळ तक्रारींसाठी औषध घेऊ नये, हे ठीकच आहे पण आवश्यक ते त्या-त्या वेळी घेतलेच पाहिजे.

## बाळंतपणाविषयी अंधश्रद्धा

माता-पिता तसेच सर्व आप्त-नातेवाईक आतुरतेने बाळाच्या आगमनाची वाट पाहत असतात. प्रत्येकाची उत्सुकता ताणली गेलेली असते. सर्व काही ठीक होईल ना ? ही काळजी प्रत्येकाला सतावत असते. मातृत्वाच्या इतिहासातील सर्वात अत्युच्च क्षण येणार असतो. अशा सुखद पण आणीबाणीच्या प्रसंगी गंभीर स्वरूपाच्या चुका अंधश्रद्धेमुळे घडतात व त्याची परिणती बाळ-बाळंतीणिवर अनिष्ट परिणाम करणारी ठरते.

१) बऱ्याच घरांमध्ये गर्भिणीला बाळंतकळा सुरू होताच ते पुरुषाला कळू नये म्हणून स्वतः स्त्री कुणालाच पोट दुखत असल्याचे सांगत नाही. बाळंतपण ही नैसर्गिक क्रिया असल्यामुळे ९५ % प्रसूती ही कुणीही विशेष त्रास न होता सुखरूप होत असते; पण ५ % प्रसूतीसाठी तज्ज्ञ डॉक्टर किंवा प्रशिक्षित व अनुभवी दाईची आवश्यकता भासू शकते.

आमच्या पाहण्यात अशा प्रकारच्या गुंतागुंतीच्या केसेस येतात की, ज्यामध्ये स्त्रीने कळा येत असल्याचे असह्य झाल्याशिवाय सांगितलेले नव्हते यामुळे

उबदार वातावरण त्याच्यासाठी उत्तम असते. त्यामुळे एकांत असावा, प्रकाश मंद असावा हे उत्तम. अशा वातावरणामुळे इतरांपासून संसर्गाचा धोकाही कमी असतो; पण त्याचा विपरित अर्थ घेऊन त्यांना अंधाच्या कोठडीत अगदी आरोग्यास हानिकारक परिस्थितीमध्ये ठेवले जाते, त्यामुळे हे आनंदाचे सुखद दिवस आईला जाचक वाटू लागतात.

- ७) टाळू लागणे- बाळाला स्तन्यपान करणाऱ्या मातांमध्ये स्तनास सूज येणे व दुधाचे स्राव आतमध्ये अडकून वेदनादायक गाठी निर्माण होतात. यास टाळू लागणे असे म्हणतात. टाळूचा आणि याचा प्रत्यक्ष काहीएक संबंध नाही. अस्वच्छतेमुळे किंवा स्तनास जखम झाल्यास जंतुंचा शिरकाव दुग्धवाहिनीमध्ये होतो व सूज येते, अशा स्त्रीला थंडी वाजून ताप येणे, छातीत दुखणे सुरू होते. तेव्हा दवाखान्याची आठवण होते व डॉक्टरांना सांगितले जाते- “काही नाही हो, दूध पाजताना टाळू लागली.” त्यावर वेळेवर औषधोपचार न घेतल्यास ऑपरेशन करावे लागते.

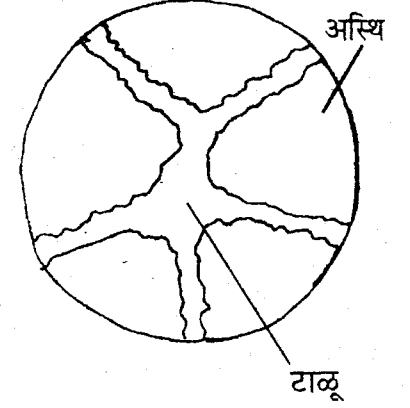
## शैशवकालीन अंधश्रद्धा

बाळाच्या आगमनानंतर माता-पित्यांनी बाळाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य अयोग्य काय असते, याचे यथार्थ ज्ञान घेणे गरजेचे असते; पण त्या क्षेत्रात घरातील आज्ञी किंवा इतर बुजुर्ग व्यक्तीशिवाय कुणाचेही काही चालत नसते. त्यामुळे या महत्त्वाच्या कालखंडामध्ये विविध अंधश्रद्धा वाढवल्या जातात.

बाळाच्या पुढील निरोगी जीवनाचे बीज याच कालावधीत पेरले जाते. त्यामुळे या कालखंडास अत्यंत महत्त्व आहे.

- १) टाळू भरणे- बाळाची टाळू लवकर भरावी, यासाठी आई, आजी व दाई यांची टीम अव्याहत प्रयत्नशील असते. टाळूला जास्तीत जास्त तेल लावणे, लोणी, साय लावणे इ. प्रकार केले जातात. त्यामुळे उद्भवलेला एक गंभीर प्रकार नुकताच ऐकण्यात आला. एका मातेने आपल्या बाळाची टाळू साय लावून भरली आणि त्यानंतर बाळ झोपी गेले. बाळ एकटे असताना एक मांजर आली व तिने

साय खाण्याच्या नादात अक्षरशः बाळाचा मेंदू ओढून काढला. केवढा भयंकर प्रसंग आहे! ऐकलं तरी अंगावर काटा येतो.



खरं म्हणजे 'टाळू' म्हणजे मेंदूच्या कवटीच्या हाडातील निसर्गतः असलेली फट होय. येथील हाडे वयाच्या अठराव्या महिन्यात जुळून येतात व टाळू भरते. टाळूच्या विशिष्ट रचनेमुळे प्रसूतीच्या वेळी बाळाचे डोके प्रसूतीमार्गातून सुलभतेने बाहेर येऊ शकते. तसेच बाळाच्या मेंदूची वाढ होत असते त्यासाठी जागा आवश्यक असते. अशा निसर्गाच्या विविध योजना असतात. त्यामुळे टाळू भरण्यासाठी दुराग्रह करू नये.

२) काजळ घालणे - अद्यापी आपल्या कुणाच्याही पाहण्यात काजळ न घातलेले लहान मूल आलेले नसेल, ही खात्री आहे. काजळामुळे डोळे चकचकीत, मोठे, निरोगी होतात, असे समजले जाते. निसर्गतः प्रत्येक अवयव निरोगी राहण्यासाठी सर्व उपाययोजना केलेल्या असतात, त्यामुळे केवळ योग्य काळजी घेणे एवढेच आपण केले तरी पुरेसे असते.

काजळ हे बहुधा अस्वच्छ बोटाने घातले जाते. तसेच त्याच्या दर्जाबद्दलही शंका असते. त्यामुळे जंतूसंसर्ग होण्याची शक्यता असते. तसेच डोळ्यांच्या नैसर्गिक रचना व तेथील कार्याचा विचार केल्यास लक्षात येईल की, डोळ्यांत सतत आर्द्रता राहावी व जंतू, केरकचरा यांच्यापासून संरक्षण व्हावे म्हणून अंश्रूची धार अश्रूग्रंथीपासून तर नाकामध्ये उघडणाऱ्या नलिकेपर्यंत अव्याहतपणे चालू असते. कधी-कधी काजळ या नलिकेच्या मार्गात अडकून पडते व तिथे अश्रू तुंबले जातात. त्यामुळे सूक्ष्मजंतूची वाढ होण्यास पोषक वातावरण निर्माण होते. त्यामुळे डोळ्यांतून सतत पाणी वाहत राहते. तसेच वारंवार सर्दी-पडसे-खोकला होऊ शकतो. म्हणून काजळ डोळ्यांत न घालणे हेच उत्तम.

३) नाक, कान, बेंबी येथे तेल सोडण्यावरील प्रत्येक ठिकाणी आवश्यक तेवढी स्निग्धता ठेवण्यासाठी तेलग्रंथींची योजना शरीरात केलेली असते. त्यामुळे वरून

होते. खरं म्हणजे ताप ही शरीराच्या संरक्षणाची एक फळी आहे. शरीरात उपद्रव करणाऱ्या रोगजंतूंना अटकाव करण्यासाठी शरीरात विविध पेशी कार्यरत होतात, त्यावेळी प्रतिक्रियात्मक या स्वरूपात ताप निर्माण होत असतो.

ताप उतरण्यासाठी रुग्णास मोकळ्या हवेत ठेवणे, ओल्या कपड्याने अंग पुसणे, मिठाच्या पाण्याने अंग पुसणे किंवा पॅरासिटॉमॉलसारखी औषधे देणे गरजेचे असते. नंतर कारणांचा विचार करून योग्य तो उपचार केला जातो. त्यामुळे ताप असल्यास हवेचा काही एक परिणाम होत नाही. उलट हवा उपयुक्त असते. त्यामुळे ताप उतरण्यास मदत होते. तसेच तापामुळे शरीरात चयापचयाच्या क्रियेमध्ये खूप वाढ होते. परिणामतः नेहमीपेक्षा जास्त पाण्याची गरज भासते.

सहा महिने ते पाच वर्षांच्या आतील लहान मुलांच्या मेंदूला ताप सहन न होऊन झटके येऊ शकतात. लहान बालकांमध्ये ताप नियंत्रणाची तसेच सहन करण्याची यंत्रणा विकसित झालेली नसते. त्यामुळे झटके येतात पण त्यात घाबरून जाण्यासारखे काही नसते. डॉक्टरांकडून वेळीच तपासणी करून धोका नसल्याची खात्री करून घेणे उत्तम.



**१) बाळाचा आहार - शेकडा ९०% आयांना बाळाच्या आहाराबाबत शंका असतात. तसेच खूपसे गैरसमज पिढ्यानपिढ्या जोपासले जातात.**

बाळाच्या सुरुवातीच्या २-३ वर्षांच्या तब्येतीवरून भावी आयुष्यातील त्याची प्रकृती, शरीरयष्टी याचा अंदाज येतो. त्यामुळे बाळाचा आहार, कर्बोदके, प्रथिने, मेद, क्षार, जीवनसत्त्वे या सर्व घटकांनी युक्त आहार समतोल असावा. बाळास खाण्यापिण्याच्या योग्य सवयी लावण्याची दक्षता पालकाने याच काळात घ्याव्यास हवी.

काही बाळांमध्ये कुपोषणामुळे मेदाचे प्रथिनाचे, जीवनसत्त्व, खनिजांचे प्रमाण खूप कमी होते. त्यामुळे बाळ खाकडू, किडकिडीत मोठे पोट-डोक्याचे, किरकिर करणारे, न खेळणारे, हाता-पायांच्या काड्या, पोटाचा नगारा दिसतो, असे बाळ प्रतिकारशक्तीच्या अभावामुळे वारंवार आजारी पडते व पुन्हा खराब होते. अशा दुष्टचक्रात सापडलेल्या बालकाला 'सोबणी' झाली, असे 'बाहेरचे' पाहणारा तज्ज्ञ सांगतो. सोबणी म्हणजे सोबत नेणारा, पर्यायाने बालकाला मारणारा. याचा वेळीच बंदोबस्त न केल्यास.....

जोपर्यंत बाळाची पोषण कमतरता दूर होत नाही, तोपर्यंत बाळ तब्येतीने सुधारू शकत नाही, हे लक्षात घेतले पाहिजे. अशा ढेरपोट्या कुपोषित बालकाला काहीजण 'लिव्हर' झालं म्हणतात, पण वास्तविक कॅल्शियम व 'ड' जीवनसत्त्वाच्या अभावाने छातीच्या बरगड्या फाकल्या जातात व त्यामुळे पोट मोठे दिसते. लिव्हरच्या आजाराचा संबंध नसतो.

प्रत्येक आईला वाटते की, आपले बाळ गुटगुटीत असावे; पण जन्मतःच गुटगुटीतपणा काही भाग्यवान बालकांनाच लाभतो. या गुटगुटीतपणाच्या मोहापायी आई बाळाला घरगुती स्वस्त-सोपा व जास्त उपयुक्त आहार देण्यापेक्षा डब्यातील आहार देणे पसंत करते. त्या डब्यातील गुटगुटीत बाळाचे चित्र पाहून किंवा त्याची जाहिरात पाहून आपण भाळतो. जाहिरातीमधील गुटगुटीत बाळ आपल्याला वाकल्या दाखवीत असते. आपण नेमके त्याला बळी पडतो व आपल्या बाळाला डबाबंद आहार देऊ लागतो. त्याने आपला बाळ गुटगुटीत होतो की नाही, हा संशोधनाचा विषय ठरेल पण कंपनीवाले मात्र गलेलड्डु होतात हे निश्चित. त्यामुळे समजूतदार आईने आपल्या बाळाला डॉक्टरच्या सल्ल्याने योग्य तो घरगुती आहार द्यावा.

तसेच बाळाच्या पोटदुखीच्या कल्पनेने बाळाला एक-दीड वर्षांपर्यंत दुग्धाहारावर ठेवले जाते. वास्तवता अशी आहे की, बाळाला पाचव्या महिन्यांपासून वरणाचे पाणी, पेज, उकडलेला बटाटा देण्यास हरकत नाही. नंतर क्रमाक्रमाने घन आहार वाढवून एक वर्षांपर्यंत सर्व प्रकारचा आहार देण्यास हरकत नसावी. बाळाला खिचडी, फळांचा रस, केळ्यासारखी फळे, शेंगदाणा चिक्की,



राजगिरी, पोहे, वरणभात, दूध, पोळी असा साधा आहार द्यावा. बाळाच्या आवडी-निवडीचा योग्य तो विचार करावा. त्यामुळे बाळं त्याच्या पसंतीने काहीना काही आहार स्वीकारील. उदा. गहू+सोयाबीन यांची बिस्कटे करावीत. बिस्कटांचे शंकरपाळे, बदक, चांदोबा असे आकर्षक आकार करून खायला द्यावे. त्यामुळे मुलं असले खाद्यपदार्थ आवडीने खातात.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे बाळासाठी सर्वात उत्तम, अमृततुल्य आहार म्हणजे मातृस्तन्य. आईच्या दुधाला पर्याय नाही. अगदी पहिल्या दिवसापासून तर दीड वर्षापर्यंत बाळाला आईचे दूध भरपूर पाजण्यास हरकत नाही. जगाच्या पाठीवर कित्येक दशकांपासून आईच्या दुधाला समान असणारा पर्याय शोधण्याचा प्रयत्न सुरू आहे; पण आईचे दूधच सर्वोत्तम कारण ते केवळ छातीतून उतरत नाही तर वात्सल्यातून येत असते !

## विविध रोग आणि अंधश्रद्धा

या भागात प्रामुख्याने काही व्याधींच्या बाबतीत तसेच, रक्तदान, कुटुंबनियोजन यांसारख्या सामाजिक बाबींचा विचार केलेला आहे. त्यासंबंधी अंधश्रद्धा अथवा गैरसमज यांचा ऊहापोह करण्यात आला आहे.

## कावीळ

भारतामध्ये सर्वात जास्त अंधश्रद्धा असणारी ही व्याधी आहे. प्रचलित अंधश्रद्धा- कावीळ पोटात उतरते डोक्यात जाते.

- १) कावीळ झालेल्या व्यक्तीने विशिष्ट औषध लावून पाण्यात हात धुतले म्हणजे पाणी पिवले होते व कावीळ उतरत जाते.
- २) काविळीसाठी भारलेले खाद्यपदार्थ उदा. खारीक देणे, प्रातःकाळी ७ दिवस याच्या सेवनाने कावीळ कमी होते.
- ३) दह्यातून कडू औषधाची पुडी रोज घेणे.
- ४) नाकामध्ये कडू दोडक्याचा दाहक रस टाकला जाणे. त्या रसाच्या दाहकतेमुळे नाकातील नाजूक अशी श्लेष्मा त्वचा उत्तेजित होते व सर्दीसारखे स्त्राव स्रवतात. काविळीमध्ये स्त्राव पिवळसर असतात. अशाप्रकारे कावीळ उतरत जाते. ही अंधश्रद्धा काही भागांमध्ये खूपच रूढ झालेली आहे. या दाहक रसामुळे काही लहान मुलांचे कानांचे पडदे खराब झालेले तर काहींच्या नाकांच्या नाजूक त्वचेला इजा झाल्याचे पाहण्यात आले आहे.
- ५) कावीळ झाल्यानंतर मध्ये यकृतास सूज आलेली असते व त्याच्या कार्यकारी पेशींचा नाश झालेला असतो. निसर्गनियमानुसार कावीळ बरी होताना त्या यकृत पेशींची अंशतः भरपाई करण्याचे शरीर प्रयत्न करते. त्यामुळे सिन्हासिस हा प्रकार निर्माण होतो. याचा परिणाम म्हणून पोटांमध्ये पाणी साचते, याला जलोदर म्हणतात, तर इतर लोक याला पोटात कावीळ उतरली म्हणतात. याशिवाय कावीळ अत्यंत घातक अवस्थेत पोहचल्यावर त्याचा परिणाम मेंदूवर होतो आणि रुग्ण वेडसरपणा करतो. शेवटी त्याचे पर्यावसान मृत्यूत होऊ शकते. या अवस्थेतच कावीळ डोक्यात गेली असे म्हणतात.
- ६) काहीजण कावीळ झाल्यावर विशिष्ट वनस्पतीच्या काड्यांची माळ मांत्रिकाकडून भारून आणतात व ती गळ्यात घातल्यावर कावीळ कमी होते, असा फार मोठा गैरसमज खेड्यात आढळून येतो. जेव्हा कावीळ वाढत जाते तेव्हा डॉक्टरकडे जातात.



वरील अंधश्रद्धांमध्ये बऱ्याच वेळा रुग्ण अशा प्रकारांवर विसंबून राहतो व काविळीच्या कारणांचे निदान होत नाही आणि व्याधी वाढत जाऊन शेवटी असाध्य अवस्थेत जाऊ शकते.

वास्तव असे आहे की....

कावीळ विषाणूसंसर्गामुळे प्रामुख्याने होते. त्या व्यतिरिक्त पित्तवाहिनीमध्ये पित्तवहनाच्या कार्यामुळे होणाऱ्या अडथळ्याचा परिणाम म्हणूनही कावीळ संभवते. नवजात बालकांमध्ये Rh Factor च्या दोषामुळे गंभीर कावीळ उद्भवते तर बऱ्याच निरोगी नवजात बालकांमध्ये यकृत अपरिपक्व असल्यामुळे तात्पुरती कावीळ होते. (Physiological Jaundice) या सर्वांमध्ये खूप जास्त प्रमाणात आढळणारी कावीळ म्हणजे विषाणू (Hepatitis A Type या जंतूसंसर्गाने होणारा प्रकार होय.

यामध्ये शेकडा ९५ % रुग्ण हे आपोआप ठरावीक कालावधीत (२-४ आठवडे) चांगला होतो. योग्य आहार, पुरेशी विश्रांती व डॉक्टरांकडून वरच्यावर तपासणी यामुळे तो विनाउपद्रव लवकर बरा होतो.

कावीळ हा रोग विषाणूमुळे होत असल्यामुळे त्याला प्रभावी औषध अद्याप नाही. तसेच आजाराची सुरुवातीची लक्षणे निर्माण होऊन पिवळेपणा येईपर्यंत निदान निश्चितीसाठी काही काळ जातो आणि जेव्हा पिवळेपणा दिसू लागतो, तेव्हा Acute Phase (व्याधीची प्रभावी अवस्था) आटोपत आलेली असते आणि नेमके याच काळात अगोदर सांगितलेले उपचार केले जातात व रुग्ण बरा होण्याच्या मार्गी लागतो आणि वरील उपायांनीच आपल्याला चांगले वाटते हा समज (?) पक्का होतो. तसेच, काविळीमध्ये पथ्यापथ्याचा खूप अतिरेक केला जातो. तेलकट, तळलेले, तूपकट, हळदयुक्त पदार्थ टाळले जातात. भाज्यांच्या फोडणीचा वास यापासून रुग्णास आवर्जून दूर ठेवतात. खरे म्हणजे ते अनावश्यक आहे. कावीळ विशेष नसली, रक्तातील बिलिरुबिनचे प्रमाण १८ मिलिग्रॅम % पेक्षा कमी असेल तर खूप कडक पथ्य पाळण्याची गरज नाही. कडक पथ्यामुळे मात्र पेशंटला खूप थकवा येतो व तब्येत ठेप्यावर येण्यास विलंब लागतो. कारण त्यामध्ये पोषणकमतरता निर्माण झालेली असते.

## दमा

ज्याने दम्याचा अॅटॅक स्वतः अनुभवला आहे, त्या बिचान्यालाच माहीत की, किती भयंकर यातना होत असतात, श्वास घेण्यासाठी किती घुसमट होते, त्याचा तोच जाणे. अशा असह्य वेदना अनुभवणारा जो कोणी असेल तर त्याला जर सांगितले की, "ही माती रोज एक चमचा खा, याने तुझा दमा बरा होईल!" तरी तो माती अमृततुल्य समजून खाईल. एवढा तो वैतागलेला असतो.

दमा बरा करतो म्हणणारे बरेच वैदू, बाबा, फॉरेन रिटर्न (?) डॉक्टर यांशिवाय बरेच उपाय प्रचलित आहेत.

### अंधश्रद्धा-

- १) कोजागिरी पौर्णिमेच्या दिवशी औषधी दूध पिणे.
  - २) मासा गिळणे.
  - ३) विडी, दारू पिणे.
  - ४) भोंदू डॉक्टरांच्या जाहिरातीला बळी पडणे.
- १) सातारा जिल्ह्यात माण तालुक्यातील गोंदवले या गावी कोजागिरी पौर्णिमेच्या दिवशी बरोबर रात्री बारा वाजता चंद्राच्या साक्षीने प्रत्येकाला थोडे-थोडे औषधी दूध दिले जाते. ते दूध प्राशन केल्यावर दम्याच्या जीवघेण्या त्रासातून मुक्तता होते, असे समजले जाते. वैयक्तिक माझा अनुभव असा आहे की, तेथून आल्यावर औषधी दूध प्यायलेली व्यक्ती ४-५ दिवसांतच धापा टाकत दवाखान्यात येते व Deriphyllin चे इंजेक्शन घेऊन जाते. गेली तीन वर्षे तिथे नित्यनियमाने भेट देणारे रुग्ण आहेत. त्यांना पण कळून चुकते की, त्या उपायाचा फारसा उपयोग होत नाही, पण तो ती वास्तवता लवकर स्वीकारित नाही. वाटता-वाटता वाटेल बरे असे म्हणून स्वतःची समजूत घालून घेतो.
  - २) हैद्राबादमध्ये एक वैदू लोकांचे घराणे आहे. ते आपल्या हाताने छोटासा मासा दमेकऱ्याच्या तोंडातून घशात सोडतात. तो मासा कुठे जातो, काय करतो, माहीत नाही. यामुळे पेशंटचा दमा चांगला होतो की नाही हा भाग वेगळा. मध्यंतरी हा प्रकार दूरदर्शनवर 'सुरभि' या लोकप्रिय मालिकेमध्ये दाखवला होता. हा प्रकार आकर्षक, विचित्र पण अशास्त्रीय आहे.

३) बऱ्याच खेड्यांमध्ये म्हाताऱ्या बायका बिडी, दारू पिताना आढळतात आणि त्याबद्दल कुणाचाच आक्षेप नसतो. आपण आश्चर्याने चौकशी केली तर कळते की, त्या म्हातारीला दमा आहे.

एरव्ही ही बिडी पिणारी दमेकरी व्यक्ती मोकळेपणाने सांगते की, बिडीमुळे बेडका मोकळा होतो व बरे वाटते.

वास्तवता ही आहे की, विडीच्या धुरामुळे श्वासनलिका उत्तेजित होते तसेच त्यामध्ये असणाऱ्या उपयुक्त पेशींच्या की, ज्यांना केसांसारखी लव असते, त्या केसांच्या हालचालीमुळे चिकट स्त्राव पुढे-पुढे ढकलले जातात व श्वासमार्ग स्वच्छ ठेवला जातो. धूम्रपानामुळे पेशींचे केस नष्ट होतात आणि बेडका वाढण्याचे प्रमाण वाढते पण पुढे ढकलणे कठीण होते. त्यामुळे जंतूसंसर्ग लवकर होतो व झाल्यावर दीर्घकाल राहतो. अशाप्रकारे धूम्रपानाने श्वासमार्गाची नासाडी होते, कार्यक्षमता कमी होते. तसेच दारूबाबत-दारूमुळे रक्तवाहिन्या, श्वासमार्ग प्रसरण पावतो. त्यामुळे घुसमट कमी होते तसेच मेंदू उत्तेजित झाल्यामुळे त्रास सहन करण्याची क्षमता वाढते त्यामुळे रुग्णास खूप छान वाटते (Euphoria) पण दारूमुळे हे चांगले वाटणे क्षणिक असते तसेच दारूचे दुष्परिणाम आपणास माहीतच आहेत. दारूचा औषध म्हणून उपयोग होण्यापेक्षा व्यसन जडत जाते.

४) भोंदू वैद्यांच्या-डॉक्टरांच्या खोट्या जाहिरातीला भुलून बरेच दमेकरी त्यांच्या आहारी जातात. आजतरी जगामध्ये दमा पूर्णतः कायमस्वरूपी बरा करणारा खात्रीशीर औषधोपचार कोणत्याच पंथीमध्ये नाही व काही प्रभावी उपचार असल्यास तो सर्वच दमेकऱ्यांना लागू पडेल असेही नाही. बऱ्याच वेळा भोंदू डॉक्टर रुग्णाला स्टिरोईडचे औषध चूर्णाच्या भुकटीत कालवून देतात. २-३ महिने तो रुग्ण औषध घेतो. त्याला खूप बरे वाटते. तसेच भूकही भरपूर लागते. वजन वाढते. तो मग भलताच खूष होतो. तो रुग्ण त्या डॉक्टरची भरपूर प्रसिध्दी करतो. त्यामुळे आणखी रुग्णांचा ओढा त्या डॉक्टरकडे वाढत जातो; पण ३-४ महिन्यांनंतर त्या रुग्णास तब्येत सुधारण्यामागचे रहस्य लक्षात येते किंवा लक्षात आणून दिल्यास तो निराश होतो. पुन्हा जैसे थे !

तसेच स्टिरोईडचे दीर्घकाल काम करणारे इंजेक्शनही दिले जाते. त्यामुळे वरील प्रमाणेच स्थिती होते. खरं म्हणजे स्टिरोईड हे दुधारी हत्यार आहे. त्याचा

उपयोग सुज्ञ डॉक्टर फार जपून करतात व पेशंटलाही गरज पडल्यास त्याचे धोके समजून सांगतात, जेणेकरून रुग्ण डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय त्या औषधाचे स्वतः परस्पर सेवन करणार नाही.

असे विविध प्रकार-अंधश्रद्धा दम्याच्या बाबतीत प्रचलित आहेत; पण वास्तवता काय आहे ? हे रुग्णाने समजून घेणे गरजेचे आहे.

दमा यामध्ये तात्पुरत्या स्वरूपाची श्वासविकृती असते. श्वास घेणे कष्टदायक असते व श्वास सोडताना घुई-घुई असा आवाज येतो. हा त्रास Bronchodilators steroids या औषध प्रकाराने बरा होऊ शकतो.

याच्या कारणांचा विचार केल्यास काही शरीरांतर्गत (Intrensic) तर काही बाह्य (Extrensic) कारणे आढळतात. बाह्यकारणांमध्ये धूळ, खाद्यपदार्थ, औषध, कीटक, विशिष्ट वस्तूची अॅलर्जी असते, त्याला प्रतिक्रिया म्हणून दमा निर्माण होतो.

हजारो वर्षांपासून ही व्याधी अस्तित्वात आहे व हजारो शास्त्रज्ञांनी आपले आयुष्य यावर संशोधन करण्यात खर्ची घातले आहे पण तरीदेखील यावर कायमस्वरूपी औषध नाही.

इतर आजाराच्या परिणामाने होणारा 'दमा' हे लक्षण त्या-त्या आजारावर उपचार केला असता कायमचा बरा होतो; पण दमा ही व्याधी निश्चितच बरी होईल, असे आढळत नाही व वरील अंधश्रद्धांच्या प्रकारामुळे तर निश्चितच बरा होत नाही.

## लक्षात ठेवावे असे काही....

- ◆ आरोग्य शिक्षण देत राहा-आरोग्य शिक्षण घेत राहा.
- ◆ डॉक्टरांना 'तपासणी फी' आपणहून द्या म्हणजे इंजेक्शन कमी मिळतील.
- ◆ अंधश्रद्धेमुळे आर्थिक शोषण मोठ्या प्रमाणात होते.
- ◆ अठरा वर्षाखालील व पस्तीस वर्षांनंतरचे गर्भारपण धोकादायक आहे.
- ◆ किल्ली, चप्पल, कांद्याच्या वासाने झटके बरे होत नाहीत.
- ◆ दोन वर्षांपेक्षा कमी अंतरावरचा पाळणा धोकादायक असतो.
- ◆ गर्भारपण व बाळंतपणाची धोक्याची लक्षणे माहिती करून घ्या.
- ◆ प्रसूत झालेल्या स्त्रीचा दूधाआधी येणारा चीक (Colostrum) उपयुक्त आहे, तो फेकू नका.
- ◆ नाळ अस्वच्छ वस्तूने कापू नका. नाळला अस्वच्छ वस्तू लावू नका.
- ◆ शरीराच्या सर्व भोकांतून तेल सोडायला बाळ म्हणजे काय मशीन आहे ?
- ◆ सरकार देत नसेल त्या लसी खाजगीतून घ्या. मूल तुमचे आहे, सरकारचे नाही.
- ◆ ताप हा मुलांचा मित्र आहे, तो आजारांशी लढाई खेळतो.
- ◆ आईच्या तोंडाला कुलूप म्हणजे बाळाच्या तोंडाला कुलूप. बाळाशी खूप बोला.
- ◆ बंदुकीचा गोळ्यांसारखीच औषधे अंदाधुंद वापरणे धोकादायक असते.
- ◆ योग्य प्रमाणाइतकेच योग्य दिवस औषधे घेणे महत्त्वाचे असते.
- ◆ धुप्रपानाने पैशांची व शरीराची लवकरच राख होते.
- ◆ डॉक्टरांच्या सुईपेक्षा डॉक्टरांच्या उपचारावर विश्वास ठेवा.
- ◆ अंगावर पाजल्याने पुढची पाळी आणि पाळणा दोन्हीही लांबतात.
- ◆ नको असलेल्या गर्भारपणापेक्षा गोळी बरी.
- ◆ रक्तदान ! श्रेष्ठदान !!
- ◆ डाग देणे ही क्रूर व हानिकारक प्रथा आहे.

## महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

माणसांना विवेकी बनविणारे महाष्ट्रातील सशक्त संघटन

- शोषण करणाऱ्या अंधश्रद्धांना विरोध
- वैज्ञानिक दृष्टिकोनाचा प्रसार
- धर्माची विधायक कृतिशील चिकित्सा
- समासुधारकांचा वारसा पुढे नेण्याचा प्रयत्न
- समाजवदलाच्या अन्य परिवर्तनवादी चळवळीबरोबर स्वतःला जोडून घेणे

### प्रकल्प

वैज्ञानिक जाणिवा प्रकल्प

आठ वर्षात १५,००० शिक्षकांचे प्रशिक्षण, तीन लाख विद्यार्थी परीक्षेला बसले.

प्रकाशन

पन्नासहून अधिक पुस्तक-पुस्तिकांचे प्रकाशन

मासिक

अंधश्रद्धा निर्मूलन वार्तापत्र या समितीच्या मासिकाचे ११,००० वगणीदार.

### मोहिमा

- शोध भूतांचा, बोध मनाचा (कोकण विभाग)
- सर्पयात्रा (गोवा, वेळगाव, कोकण विभाग)
- भानामती निर्मूलन धडक मोहिमा (मराठवाडा विभाग)
- चमत्कार सत्यशोध मोहिमा (संपूर्ण महाराष्ट्र)

### उपक्रम

- चमत्कारांचे सादरीकरण व त्यामागील विज्ञान समजावून सांगणे यांची प्रतिवर्षी सुमारे दोन हजार प्रात्यक्षिके.
- सार्वजनिक ठिकाणी देवाच्या नावाने होणारी पशूहत्या थांबविण्यात १५० ठिकाणी यश.
- निरर्थक खर्च, कर्मकांडे, पुरोहित यांना फाटा देऊन विवाह सोहळ्यातील आनंद व सामाजिक भाग कायम ठेवून म. फुले यांच्या सत्यशोधकी पध्दतीने अनेक विवाह संपन्न.
- विसर्जित गणपती दान मिळविणे :- पाण्याचे रासायनिक प्रदूषण टाळण्यासाठी गणेशमूर्ती दान घेऊन त्या योग्यप्रकारे निर्गत करणे, सुमारे २५,००० मूर्ती व शेकडो टन निर्माल्य २००१ साली दान मिळवून निर्गत करण्यात आले.
- कचऱ्याची होळी :- होळीच्या दिवशी गाव झाडून कचऱ्याची होळी करणे, होळीत टाकल्या जाणाऱ्या पुरणपोळ्या एकत्रित करून गरिबांना वाटणे

### संघर्ष

शेकडो कथित बाबा, बुवा महाराज, मांत्रिक, भगत, देवऋषी यांचा पर्दाफाश

### सत्याग्रह

स्त्रीयांना देवळाच्या चौथऱ्यावर प्रवेश नाकारणाऱ्या शनिशििंगणापूर या देवस्थानात सामाजिक न्यायासाठी महाराष्ट्रव्यापी सत्याग्रह

### पुरस्कार

अमेरिकेतील अनिवासी मराठी लोकांच्या महाराष्ट्र फाँडेशनचा पहिला समाजकार्य गौरव पुरस्कार १९९६ साली मिळाला.

संपर्क : महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती,

द्वारा परिवर्तन सहयोग हॉस्पिटल अँड क्लिनिक, सदर बडार, सातारा