

## गतिमान जीवनाचे विकार

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरूणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

### नाक

मागील लेखात आपण कानाची काळजी कशी घ्यावी हे बघितले. यावेळी आपण आपल्या घ्राणेंद्रियाची काळजी कशी घ्यावी हे बघणार आहोत. व्यवहारात आपण बघतो की एखाद्याचे कान तिखट असतात म्हणजे त्याला कोणी हळू जरी बोलले म्हणजे (Low Frequency) तरी ते सहजपणे ऐकावयास येते. तर काही जणांना हळू बोललेले ऐकावयास येत नाही त्याचप्रमाणे काही व्यक्तींची नासिका एवढी तीक्ष्ण असते की सूक्ष्म असा सुगंध / दुर्गंधसुद्धा त्यांना इतर व्यक्तीपेक्षा लवकर जाणवतो. आजच्या प्रदूषणाच्या जगात आपण शुद्ध हवेत मुळी जगतच नसतो. कार्बनडाय ऑक्साईड, नायट्रोजन ऑक्साईड, कार्बन मोनोक्साईड इ. वायूंच्या विषारी धुरामध्ये आपण रहात असतो. सकाळी फिरायला गेलात तर आपल्याला काय दिसते? वॉक करायवयास आलेली माणसे घरापासून त्या स्वच्छ हवेच्या ठिकाणी येण्यासाठी आपल्या दुचाकी

किंवा चारचाकी वाहनांवरून आलेली असतात. म्हणजे परत प्रदूषण व पायी चालणाऱ्यांना शुद्ध हवेत श्वसन कठीणच होते.

दुसरा एक शत्रू म्हणजे धूम्रपान. शाळा, कॉलेजात जाणारी मुले सुद्धा सहज मजा म्हणून सिगारेट ओढतात. त्याचा त्यांना दुष्परिणाम भोगावाच लागतो पण त्यांच्या आजूबाजूला वावरणाऱ्यांना (Passive Smoking) चे दुष्परिणाम भोगावे लागतात.

या सर्व गोष्टींचा परिणाम असा होतो की बऱ्याच जणांची वास घेण्याची क्षमता कमी झालेली आढळते. नाक सतत कोरडे पडते किंवा नाकातून सतत पाणी वाहते. कितीतरी लोक / पेशंट असे सांगतात की आमच्या नाकातून सर्दी कधीच वाहत नाही पण सकाळी शिंका सुरु झाल्या की सहस्रावर्तन झाल्याशिवाय आमची सुटकाच नसते. स्वतःबरोबर दुसऱ्यालाही पण त्रास. काही जणांचे नाक

( पान ८ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ४ • अंक ४ • वैशाख, शके १९२९ • २५ एप्रिल ०७

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे  
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

### संपादकीय

नुकतेच अमेरिकेतील व्हर्जिनिया विद्यापीठात घडलेल्या हिंसाचाराच्या घटनेबद्दल आपण सर्वांनी वाचलेच असेल आता पुढील काही दिवस या घटनेची चौकशी, चर्चा, कारणमीमांसा यांची गुन्हाळे चालतील. अमेरिकेतील न्यायदान पद्धत आपल्या इथल्या पद्धतीपेक्षा मुळातून वेगळी व फास्ट ट्रॅक पद्धतीची आहे. त्यामुळे या घटनेत बळी गेलेल्या दुर्दैवी व्यक्तींना कायदेशीर न्याय ही झटपट मिळेल परंतु मुळात अशा प्रकारच्या हिंसाचाराच्या घटना जगभरात वाढत आहेत हा प्रश्न मूलभूत आहे. तसेच या निमित्ताने पुन्हा एकदा दृक्श्राव्य माध्यमाचा जनमानसावर असणारा पगडा व संवेदनशील मनावरील या माध्यमाचा होणारा परिणाम पुन्हा एकदा अधोरेखित झाला आहे. टी.व्ही. सिरिअल्सपासून चित्रपटांपर्यंत सर्वच माध्यमांनी वास्तव

दर्शनाच्या नावाखाली जे हिंसेचे बीभत्स प्रदर्शन मांडले आहे त्यामुळे कोवळ्या मनांचे होणारे 'प्रदूषण' फार दूरगामी परिणाम करणारे व एकंदर स्वास्थ्यासाठी फार घातक आहे. आज खास मुलांसाठी असणारी विविध कार्टून चॅनेल्ससुद्धा कार्टून्सच्या माध्यमांतून पराकोटीचा मत्सर, द्वेष, ईर्ष्या व प्रचंड हिंसा याचाच सरसकट प्रसार करत असतात. निखळ विनोदप्रधान अशा टॉम अँड जेरी, चार्ली चॅप्लीन या व्यक्तितरेखा कधीच वळचणीला जाऊन पडल्या आहेत. मुलांनाही हल्ली बघायचे असते ते Jetix, Pokemon सारख्या कार्टून्सच्या माध्यमाद्वारे दाखवले जाणारे हाणामारीचे थैमानच व त्याचेच क्वचित विकृत स्वरूपातील अनुकरण प्रत्यक्ष जीवनात करण्याचा त्यांचा प्रयत्न प्रसंगी

( पान ७ वर )

## जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

भ्रांतिदर्शन याचा अर्थ भास किंवा मिथ्याज्ञान, साधनेच्या मार्गावर वाटचाल करताना कधी काही भास होतात. काही दृष्टान्त होतात. ही केवळ एक पायरी आहे. मन निर्मळ होऊ लागल्याचे चिन्ह आहे एवढाच याचा अर्थ. परंतु काही जण यालाच साक्षात्कार समजून साध्य सिद्ध झाले असे मानून उपासना सोडून देतात व मार्गभ्रष्ट होतात. भीतिदायक वा अशुभ भास हे मन स्थिर नसल्याचे निदर्शक आहे. शुभ भास वा देवादिकांचे दृष्टान्त हे मन निर्मळ होऊ लागल्याचे चिन्ह आहे. एक पायरी आपण गाठली एवढाच याचा अर्थ होय. आपल्या मार्गातील सहकाऱ्यांबरोबर मोकळी चर्चा केल्यास आपल्या लक्षात येते की असे अनुभव बहुतेकांना येतात. आपण कोणी वेगळे नाही. यामुळे साधनेवर लक्ष अधिक एकाग्र होण्यास मदतच होते.

पाच ज्ञानेन्द्रिये व मन या सर्वांनी भ्रांतिदर्शन होऊ शकते हे लक्षात ठेवावे.

**अलब्धभूमिकत्व :** बरेच दिवस साधना केल्यावरही जर काही प्राप्ती झाली नाही तर मनुष्य नाराज होतो व आपल्या निश्चित केलेल्या मार्गापासून दूर जातो. हा साधनेमध्ये मोठा अडथळा ठरतो. आपल्याला काही मिळाले नाही अशी समजूत होणे म्हणजेच

अलब्धभूमिकत्व. ही समजूत होण्यामागे काही गैरसमजूती कारणीभूत असतात. सर्वांत महत्त्वाची गैरसमजूत म्हणजे आपण सर्व नेटकेपणाने, मनापासून करतो व यामुळे आपण कोणीतरी श्रेष्ठ आहोत. या अहंकारामुळे आपल्या साधनेत कमतरता निर्माण होते. त्रुटी राहतात व यामुळे आपल्याला ध्येयप्राप्तीला अधिकच वेळ लागतो. तसेच आपली पूर्वकर्म चांगली, वाईट कशी आहेत आपल्याला माहित नसते. ती जर वाईट असतील तर त्याची फळे भोगल्याशिवाय आताच्या साधनेची फळे मिळणार नाहीत. पण आपल्याला काही मिळत नसल्याची गैरसमजूत होते. परंतु पूर्वकर्म भोगून संपणे हाही एक मोठा लाभ असतो हे आपल्याला कळत नाही.

**अनवस्थितत्व :** व्यवस्थित म्हणजे नीट नेटकेपणाने, काळजीपूर्वक. त्याच्या विरुद्ध अनवस्थित (अन+वि+अवस्थित) म्हणजे नीट नसलेले, म्हणजे स्थिर नसलेले म्हणजे अस्थिर.

अनवस्थितत्व म्हणजे चित्ताची अस्थिरता. चित्त स्थिर नसणे हा साधनमार्गातील मोठा अडथळा आहे. आधीचे सगळे अडथळे एका बाजूला व अनवस्थितत्व एका बाजूला एवढा

(पान ६ वर)

## प्रथमोपचार - FIRST AID

श्रीमति मीना फणसे

श्रीमति मीना फणसे या आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त असून नागरी संरक्षण दलातून वरिष्ठ अध्यापक म्हणून निवृत्त झाल्या आहेत. तसेच त्यांच्या कामाबद्दल त्यांना राष्ट्रपति पदकाने गौरविण्यात आलेले आहे.

### विषबाधा

कोणत्याही पदार्थाचे आवश्यकतेपेक्षा जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने तो शरीरात गेल्यावर अपायकारक किंवा प्राणघातक ठरतो त्यास 'विष' असे म्हणतात.

विष (Poison) शरीरात प्रवेश करण्याचे मार्ग - १) तोंडावाटे - अन्न, पाणी, खाद्यपदार्थ (गिळून). २) नाकावाटे - विषारी गॅस, विषारी वायु / धुरावाटे. ३) त्वचेवाटे - इंजेक्शनद्वारे किंवा दंशावाटे.

विषाचे प्रकार : १) भाजणारी विषे - रासायनिक पदार्थांमुळे उदा. - हायड्रोक्लोरीक ॲसिड, सल्फ्युरिक ॲसिड, कार्बॉलिक ॲसिड - अल्कली - चुना, सोडा इ. यामुळे पोट, अन्ननलिका, जठर येथे फोड येऊन आग होते. ओठही भाजतात. कोरड्या ओकाऱ्या होऊन माणूस बेशुद्ध पडतो.

२) दाहक विषे : असेनिक, मर्क्युरी (पारा), आंबलेले वा बुरशी

आलेले अन्न पोटात गेल्याने. यामुळे कोरड्या ओकाऱ्या होतात. घसा व पोटात आग होते व जुलाब होतात.

३) मादक विषे : अ) गुंगी आणणारी - अफू - मॉर्फिन याने गुंगी येते, डोळ्याच्या बाहुल्या बारीक होतात, श्वासोच्छ्वास मंद व अनियमित होतो. ब) कुचला : स्नायु आकुंचन पावून, दातखिळी बसते व आचके येऊन गुदमरतो व बेशुद्धही पडू शकतो. क) उन्मादक : ग्लानी येऊन माणूस बडबडू लागतो. नाडी जलद होऊन डोळ्याच्या बाहुल्या मोठ्या होतात. भांग, गांजा, दारु, क्लोरोफॉर्म इ. मुळे वरील परिणाम होतो.

**विषबाधेवर सर्वसाधारण उपचार / पाळावयाची पथ्ये.**

१) डॉक्टरांना लेखी निरोप पाठवावा. २) रोग्याच्या खोलीतील वस्तू हलवू नये. ३) उलटी झालेली असल्यास

(पान ७ वर)



( पान ४ वरून )

कायम बंदच असते. त्यांना तोंड उघडे ठेऊनच श्वास घ्यावा लागतो. तर काही जणांना घोरण्याची घोर समस्या असते. या अशा समस्यांची यादी वाढतच जाईल. कोणाच्याही मनात विचार येईल की आमचे आजोबा, पणजोबा शेवटपर्यंत ठणठणीत. दात, कान, नाक, डोळे सर्व काही उत्तम कार्यरत. मग आम्हीच का असे तिशी, चाळीशीत म्हातारे? आजही गतीमान जीवनाच्या स्पर्धेत टिकून रहाण्यासाठी आपल्या शरीराचे सिग्नल आपण तोडून आपली गाडी तशीच पुढे दामटवतो. पण दुष्परिणामरूपी पोलीस हातात पैशांची रिसीट घेऊन तयारच असतो. ही रिसीट फाडायची नसेल तर आपल्या नाकाची काळजी घ्यायला हवी.

प्रातःकाली उठल्यावर अनुलोम विलोम जरूर करावा. डाव्या, उजव्या नाकपुडीत कोठेही अवरोध असल्यास

आपल्याला लगेच जाणवते. सकाळी व संध्याकाळी हातावर थोडे साजूकतूप घ्यावे. करंगळीने दोन्ही नाकपुड्यांना आतून चोळावे. नाक चोंदणे कमी होते.

अणुतेल / पंचेंद्रिय तेल नाकपुडीत दोन - दोन थेंब घालावेत किंवा नाकपुडीला आतून लावावे. घराबाहेर जाताना नाकाला तेल जरूर लावावे म्हणजे दूषित वायूपासून रक्षण होते. बाहेरून आल्यावर चेहरा, हात, पाय पाण्याने स्वच्छ करावे, तसेच नाकपुड्या सुद्धा पाण्याच्या हातांनी धुवाव्यात.

तज्ज्ञ योग शिक्षकांकडून सूत्रनेती शिकून घ्यावी, ती करावी. त्यामुळे नासामार्ग मोकळा रहातो. सर्दी, दमा इ. सारख्या व्याधींपासून रक्षण मिळते. अशी आपल्या नाकाची काळजी घेतल्यास बाह्य दुष्टांपासून जास्तीतजास्त संरक्षण मिळू शकते.



पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,  
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र  
५, दीनदयाळ सोसायटी,  
गुरुकुल सोसायटीजवळ,  
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.  
दूरध्वनी : २५३३ २४२६  
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त  
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी  
'आयुर्हित' हे वार्तापत्र  
५, दीनदयाळ सोसायटी,  
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,  
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी



## फास्टफूडस् वाईटच ? पण का ?

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर

एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र)

एम्. ए. (संस्कृत)

वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर यांना बी. ए. एम्. एस्. व एम. डी. ला पुणे विद्यापीठात सुवर्ण पदक मिळाले असून त्यांचे ठाणे येथे पंचकर्म चिकित्सालय आहे व त्या स्त्रीरोग व प्रसूतितंत्राची विशेष आयुर्वेदीय चिकित्सा करतात.

### शीतपेय

फेब्रुवारी संपतानाच उन्हाळ्याची चाहूल सुरू होते. आता तर एप्रिल-मे चा उन्हाचा चटका चांगलाच बसू लागला आहे. मुंबईच्या हवामानात तर हा हवेतील उष्णतेचा बदल पटकन जाणवतो. हवामानातील उष्णता व आर्द्रता वाढते. सतत गतिमान अवस्थेत असणाऱ्या मुंबईकरांना तर हे हवामान फारच त्रस्त करून सोडते. अशावेळेस पटकन तहान भागविण्यासाठी जागोजागी लगेचच उपलब्ध असणाऱ्या शीतपेयांचा आधार घेतला जातो. रस्त्यांवर उपलब्ध असणाऱ्या सरबतांच्या स्वच्छतेविषयी शंका मनात येऊन बाटलीबंद शीतपेये प्यावीशी वाटू लागतात.

जागतिकीकरणाच्या या काळामध्ये पेप्सी, कोकाकोला सारख्या परदेशी कंपन्यांनी जगभर त्यांचे जाळे पसरविले व भारतातही त्यांचे बस्तान बसविले. टी.व्ही.वरच्या त्यांच्या जाहिरातींनी मुलांना व तरूणांना मोहात

पाडले. शीतपेयांनी स्वयंपाकघराचाही ताबा केव्हा घेतला, ते कळले नाही. छोटे घरगुती/व्यावसायिक समारंभ, लग्न, पार्टी इ. ठिकाणी शीतपेयांचा वापर हा एक अविभाज्य भाग होऊन बसला. मध्यंतरी ह्या शीतपेयांमध्ये असणाऱ्या कीटकनाशकांच्या प्रमाणीकरणाचा मुद्दा प्रसारमाध्यमांद्वारे चर्चेत आला. परंतु त्यावर पुढे काहीही तोडगा न निघता हा विषय निकालात निघाला व शीतपेयांची घोडदौड तशीच चालू राहिलेली दिसत आहे. पण ही शीतपेये म्हणजे नक्की काय असतं? त्यांचा शरीरावर काय परिणाम होतो? याचा विचार आपण या लेखात करणार आहोत.

शीतपेयांमध्ये ९०% पाणी असते व उरलेल्या १०% मध्ये कॉर्नसिरप (मक्यापासून बनविलेले), सायट्रिक ॲसिड, स्वादाचे रसायन (यात कॉफिनही असते) कार्बन डायऑक्साईड, यांचा समावेश होतो. शीतपेयांना गोडी



आणण्याचे काम कॉर्नसीरप बऱ्याचदा करते तर काहीवेळा हे काम ऊसापासून बनविलेली साखर करते. काही शीतपेयांमध्ये चव तीव्र होण्यासाठी थोड्याप्रमाणात फॉस्फरिक आम्ल घातलेलं असतं. काही Diet शीतपेयांमध्ये कृत्रिम गोडवा आणणारे Sweetner वापरलेलं असते. थोडक्यात शीतपेयांमध्ये साखर भरपूर प्रमाणात असते. त्यामुळे Diet शीतपेये सोडल्यास यांमध्ये कॅलरीज अधिक प्रमाणात असतात. यांमुळे वजन लवकर वाढते. त्यात असणाऱ्या कार्बनडाय ऑक्साईड व आम्लांच्या समावेशामुळे अॅसिडीटीही बऱ्याचदा निर्माण होते. पित्तप्रकृतीच्या माणसांना शीतपेये जिभेला व घशाला स्पर्शाने आल्हाददायक वाटत असली तरी जठर व आतड्यात क्षोभ निर्माण करणारी असतात. शीतपेयात भरपूर साखर असल्याने लहान आतड्यात ही साखर पचविण्यासाठी जास्त पाण्याची गरज लागते, व हे पाणी शरीरातूनच घेतले जाते. त्यामुळे शीतपेये प्यायल्यावर जरी तहान शमल्यासारखे वाटले तरी अर्ध्या तासात आधी लागली होती त्यापेक्षा जास्त तहान लागते.

( पान २ वरून )

मोठा हा अडथळा आहे. बाकीचे सर्व अडथळे पार करत आपण येथपर्यंत पोहोचतो व चित्ताच्या अस्थिरतेमुळे पुन्हा खाली घसरतो. पार अगदी खालच्या

शीतपेयात पोषणमूल्ये अगदीच नगण्य असल्याने शरीरास हानीकारक असतात. त्यामुळे वारंवार शीतपेयांचा वापर टाळावा. उच्च रक्तदाब, स्थूल्य, मधुमेह, अॅसिडीटी, पित्तप्रकृतीच्या व्यक्ति, लहानमुले, रक्तविकार असणारे, अस्थिक्षय असणाऱ्या व्यक्ति इ. या सर्वांनी या शीतपेयाचा वापर टाळावा. तहान शमविण्यासाठी सगळ्यात उत्तम पेय म्हणजे पाणी. त्यामुळे उन्हाळ्यात माठातील पाण्याचा वापर करणे सर्वोत्तम, त्यातही माठात वाळा, मोगऱ्याची फुले टाकल्यास अधिक उत्तम. ग्रीष्मातील कडक उन्हाळ्याला विरोध करायला अशा सुगंधांचा वापर करणे, हे शरीराला व मनाला स्फूर्तिदायक असते. ताजे ताक, मट्टा, लस्सी, कोकम सरबत, लिंबू सरबत, आवळा सरबत, कैरीचे पन्हे अशी निरनिराळ्या ताज्या फळांची सरबते, थंड दूध, थंडाई, ताज्या फळांचे रस (कलिंगड, द्राक्षे, मोसंबी इ.) अशा प्रकारच्या घरगुती शीतपेयांचा वापर करून आपण या येणाऱ्या तीव्र उन्हाळ्याचा काळ सुसह्य करूयात व आपले आरोग्यही टिकवूयात. ❀

पायरीपर्यंत घसरतो. पण तरीही नाउमेद न होता चित्त स्थिर ठेवून साधना चालू ठेवावी लागते तेव्हाच हे सर्व अंतराय दूर होऊ शकतात. ❀

( पान ३ वरून )

तिचा रंग व वास यावरून कोणत्या प्रकारची विषबाधा झाली आहे हे कळू शकते. ४) कृत्रिम श्वासोच्छ्वास द्यावा. (गरज भासल्यास व गुदमरला असल्यास). ५) अॅसिडच्या विषबाधेवर (खाण्याचा सोडा + पाणी, मिल्क ऑफ मॅनेशिया, चुन्याची निवळी + पाणी) सौम्य अल्कली अॅटिडोट म्हणून उदासिनीकरण (neutralisation) करण्यासाठी द्यावे. ६) अल्कलीच्या विषबाधेवर सौम्य अॅसिड (Diluted Acid) म्हणजेच लिंबाचा रस व पाणी, व्हिनेगार, पातळ ताक औषध म्हणून द्यावे. ७) विषबाधेवर सर्वसामान्य उपचार म्हणून भरपूर मीठ घालून पाणी प्यायला देऊन उलटी करवावी. ८) अॅसिड व अल्कलीच्या विषबाधेवर मात्र उलटीचे औषध देऊ नये. त्यामुळे जास्त त्रास होईल.

**विशेष प्रकारच्या विषबाधा व त्यावरील उपचार**

**फिनेल किंवा कारबॉलिक अॅसिड :** जिभेवर व ओठावर पांढरट

( पान १ वरून )

जीवावर बेतणारा ठरतो. हिंसा पूर्वीही होती, आमच्या लहानपणीही शोलेसारखे सिनेमा बघून त्याचे अनुकरण करण्याचे प्रसंग आजूबाजूला घडलेले स्मरणात आहेत. परंतु काळानुरूप त्याचे प्रमाण वाढत चालले आहे व 'व्हर्चुअल' व वास्तव यातील सीमारेषा पुसट होत

डाग दिसतात. उपाय म्हणून ऑलिव्ह ऑईल प्यायला द्यावे, त्यामुळे पोट साफ होईल. रुग्णास जास्त वेदना होत असल्यास ओप्सम सॉल्ट किंवा मॅनेशियम सल्फेट संपृक्त द्रावण करून द्यावे.

**आयोडिन :** या विषबाधेमुळे तोंड व ओठ भाजलेले दिसतील अशावेळी स्टार्च वॉटर, तवकीर, सपीटी पाण्यात मिसळून आयोडिनची दाहकता कमी करावी. पिवळी किंवा निळ्या रंगाची उलटी होते.

**पारा :** या विषबाधेमुळे उलटीची भावना होईल, पोटात वेदना व आग होऊन जुलाब होतील, कधी कधी रक्तही जाईल, रुग्ण बेशुद्ध पडेल. खूप तहान लागेल. ओठ, जीभ, तोंड यावर सूज व पांढरे डाग दिसतील. अंड्याचा पांढरा भाग (बलक) रुग्णास द्यावा व आरारुट पाण्यात मिसळून पिण्यास द्यावे. तसेच ताबडतोब डॉक्टरला बोलवावे.

( क्रमशः) ❀

चालली आहे. मध्यंतरी वृत्तपत्रात एका वाचकाने सुचवल्याप्रमाणे आज टीव्हीचे चोवीस तासांचे प्रसारण बंद करून पुन्हा पूर्वीसारखे चार ते आठ तासांचे प्रसारण फक्त सुरु ठेवण्याची गरज भासू लागली आहे. हा उपाय वाटतो अतिरेकी परंतु जालीम रोगासाठी उपायही जालीमच हवा नां ? ❀