



सांगा पाहू

- पुढील चित्रे नीट पहा आणि चित्रांखालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.



या मुलाच्या हाताला प्लास्टर कशासाठी घातले असेल ?
प्लास्टर घालण्याचे काम घरी करता आले असते का ?



या मुलीला डॉक्टरांकडे कशासाठी आणले असेल ?

आजारपण

आपली प्रकृती चांगली असते तेव्हा आपल्याला वेळच्या वेळी भूक लागते. आपण रात्री व्यवस्थित झोपतो. पचनाची तक्रार नसते. मुख्य म्हणजे सकाळी उठल्यानंतर ताजेतवाने वाटते. छोटी छोटी कामे केली तरी थकवा वाटत नाही.

पण काही कारणाने आपण कधीतरी आजारी पडू शकतो.



सखूचा घसा दुखत होता. त्यात तिने थंडगार आइस्क्रीम खाल्ले. दुसऱ्या दिवशी तिला घास गिळताना त्रास होऊ लागला. आईने दोन दिवस सकाळी आणि शाळेतून आल्यावर तिला मिठाच्या गरम पाण्याने गुळण्या करायला लावल्या. तिसऱ्या दिवशी सखूचा घसा पुन्हा खडखडीत बरा झाला. सखूचा हा आजार छोटा होता. लवकर बरा झाला.

त्यानंतर पंधरा दिवसांनी सखूची ताई आजारी पडली. तिला ताप येऊ लागला. डोळे पिवळसर दिसत होते. तिला अन्न अगदी नकोसे झाले. आईने तिला लगेच दवाखान्यात नेले. डॉक्टरांनी सांगितले, की ताईला कावीळ झालेली आहे.



डॉक्टरांनी ताईला तीन आठवडे पूर्ण विश्रांती घ्यायला सांगितली. तेल, तूप, लोणी असे पदार्थ कमीत कमी खाण्याचे पथ्य सांगितले. ताईचा हा आजार झटकन बरा होणारा नव्हता.

योग्य की अयोग्य

श्रीपती आणि त्याची धाकटी बहीण तारा शेतात काम करत होते. त्या वेळी श्रीपतीला साप चावला. चावल्यानंतर साप लगेच वळवळत निघून गेला. दोघांनी साप नीट पाहिलाही नाही. पण साप चावल्यामुळे श्रीपती चांगलाच घाबरला. त्याने मोठ्याने आरडाओरडा केला. आजूबाजूचे लोक धावून आले.

तारा म्हणत होती, श्रीपतीला ताबडतोब तालुक्याच्या गावी न्यायला हवे. सापाच्या विषावर उतारा असणारे इंजेक्शन तिथल्या सरकारी इस्पितळात मिळते. ते श्रीपतीला द्यायला हवे. ताराच्या बोलण्याकडे कुणीही लक्ष दिले नाही.

लोकांनी घाईघाईने बैलगाडी जोडली. श्रीपतीला बैलगाडीत घातले. तातडीने गावातल्या देवळात आणले. गावच्या मांत्रिकाला बोलावले. मांत्रिकाने श्रीपतीला लिंबाच्या पाल्यावर झोपवले. मांत्रिक विष उतरवण्याचा मंत्र म्हणू लागला.



तुम्हांला काय वाटते ? सापाचे विष मंत्राने उतरते का ?

आजूबाजूच्या लोकांनी श्रीपतीला मांत्रिकाकडे आणले ते चूक आहे की बरोबर ?

तुम्ही श्रीपतीला मांत्रिकाकडे नेले असते की सरकारी इस्पितळात ?

श्रीपतीला नंतर बरे वाटले, पण मंत्राने विष उतरले म्हणून बरे वाटले असेल का ? का साप बिनविषारीच होता आणि श्रेय मांत्रिकाला मिळाले ?

घरगुती उपचार

चटकन बरे होणारे आजार असतील तर ते घरगुती उपचारांनी बरे होऊ शकतात. सखूच्या आईने तिला गरम पाण्याच्या गुळण्या करायला लावल्या. तिचा दुखणारा घसा दोन दिवसांत बरा केला. आहे ना तुमच्या लक्षात ?

घरामध्ये अनुभवी, वडीलधारे लोक असतात. ते कधीकधी असे घरगुती उपाय सुचवतात.

सर्दी झाली असेल, तर झोपताना गरम पाण्याचा वाफारा घेतात. छाती शेकतात.

ताप आल्यामुळे किंवा अपचन झाल्याने सतत उलट्या होत असतील, तर अशा व्यक्तीला जेवण्याचा आग्रह करू नये, फारतर लिंगाचे थंडगार सरबत द्यावे. दुसऱ्या दिवशी दहीभात खायला द्यावा.

कुणाला कापले, खरचटले किंवा छोटीशी जखम झाली, तर जखम स्वच्छ पाण्याने धुवावी. ती कोरडी करून त्यावर टिंक्चर आयोडीन लावावे. त्यावर स्वच्छ कापूस ठेवून जखम बांधून ठेवावी.

आजार छोटा वाटला तरी त्याच्याकडे दुर्लक्ष मात्र कधीही करू नये. घरगुती उपचाराला मर्यादा असतात, हे पक्के लक्षात ठेवावे. दोन दिवसांत बरे वाटले नाही आणि आजार बळावला तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा हे उत्तम.

पोटात घ्यायचे कुठलेही औषध डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय घेणे उचित नसते.



समाजाला आरोग्य सेवा पुरवणारी माणसे

समाजाच्या आरोग्याची काळजी घेणाऱ्या, आजान्यांना उपचार देणाऱ्या सेवेला आरोग्यसेवा किंवा वैद्यकीय सेवा म्हणतात.

मोठमोठ्या गावांत डॉक्टरांचे दवाखाने आणि इस्पितळे असतात, पण बहुतेक शहरांमध्ये आणि ग्रामीण भागांतही शासकीय प्राथमिक आरोग्यकेंद्रे आणि शासकीय रुग्णालये असतात. आजारी व्यक्तींना तेथे सवलतीच्या दरात उपचार मिळतात.

मोठमोठ्या शहरांत तेथील नगरपालिकाही वैद्यकीय उपचार देणारी रुग्णालये चालवतात.



आपण काय शिकलो

- काही आजार लवकर बरे होतात. काही आजार झटकन बरे न होणारे असतात.
- छोटे आजार घरगुती उपचारांनी बरे होऊ शकतात. घरातील अनुभवी, वडीलधाऱ्या व्यक्तींना असे घरगुती उपाय माहीत असतात.
- सर्दीमध्ये गरम पाण्याचा वाफारा घेतात, छाती शेकतात. उलट्या होत असतील तर लिंबाचे सरबत देतात.



हे नेहमी लक्षात ठेवा

मंत्र-तंत्र, अंगारे-धुपारे, गंडे-दोरे यांनी आजार बरे होत नसतात.



स्वाध्याय

(अ) काय करावे बरे ?

मुंबईच्या एका शाळेत हेलन चौथीत शिकते. एके दिवशी संध्याकाळी शाळेतून घरी जाताना एका वाहनाचा धक्का लागून ती पडली. तिची शुद्ध हरपली. पायाला जबरदस्त दुखापत झाली.

(आ) जरा डोके चालवा.

१. अडुळशाच्या पानांचा अर्क कशासाठी उपयोगी पडतो ?
२. सर्दीची लक्षणे कोणती ?
३. बाम कशासाठी वापरला जातो ?
४. ताप उतरल्याची खूण कोणती ?

(इ) कोष्टक पूर्ण करा.

पुढे काही आजारांची नावे दिली आहेत.

- (१) सर्दी (२) चिकुनगुनिया (३) हिवताप (४) खेळताना पडून खरचटणे (५) पोटाला तड लागणे (६) विषमज्वर (७) गरम तव्याचा बोंटांना चटका बसणे (८) पाय मुरगळणे.

यांपैकी कोणते आजार लवकर बरे होणार आहेत, कोणते लवकर बरे न होणारे आहेत, ठरवा आणि खालील कोष्टक पूर्ण करा.

लवकर बरे होणारे आजार	लवकर बरे न होणारे आजार

(ई) थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- (१) सखूचा घसा का दुखू लागला ?
- (२) कावीळ झाल्यामुळे ताईला किती काळ पूर्ण विश्रांती घ्यायला सांगितली ?
- (३) सर्दीवर घरगुती उपचार कोणता ?
- (४) डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय पोटात घ्यायची औषधे घ्यावीत का ?

(उ) गाळलेले शब्द भरा.

- (१) सखूच्या ताईचे डोळे दिसत होते.
- (२) चावल्यामुळे श्रीपती चांगलाच घाबरला.
- (३) धुतलेली जखम करून त्यावर टिंकवर आयोडीन लावावे.

००० ————— उपक्रम ————— ०००

- परिसरातील दवाखान्याला भेट द्या. डॉक्टरांची मुलाखत घ्या. प्रथमोपचारासंबंधी माहिती मिळवा.

