मन की बात

खंड.७

MANN KI BAAT
VOL.7

Authors
Sarda Mohan and Tanushree Banerji

Illustrations and Cover Art
Dilip Kadam

Assistant Artist
Ravindra Mokate

Production
Amar Chitra Katha

Colourists
Prakash Sivan and Prajeesh V. P.

Layout Artist
Akshay Khadilkar

Published by
Amar Chitra Katha Pvt. Ltd

MARATHI

ISBN – 978-81-19596-66-9

Amar Chitra Katha Pvt. Ltd, November 2023

© Ministry of Culture, Govt of India, November 2023
All rights reserved. This book is sold subject to the condition that the publication may not be reproduced, stored in a retrieval system (including but not limited to computers, disks, external drives, electronic or digital devices, e-readers, websites), or transmitted in any form or by any means (including but not limited to cyclostyling, photocopying, docutech or other reprographic reproductions, mechanical, recording, electronic, digital versions) without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

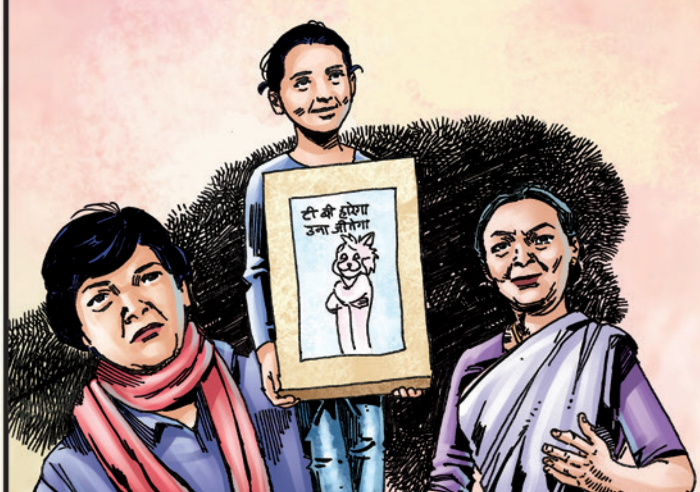
You can now get ACK stories as part of your classroom with **ACK Learn**, a unique learning platform that brings these stories to your school with a range of workshops. Find out more at **www.acklearn.com** or write to us at **acklearn@ack-media.com**.

प्रिय मुलांनो,

'आरोग्य हीच संपत्ती' ही म्हण तुम्ही सर्वांनी ऐकली असेलच. कोविड-१९ महामारीतून जग सावरत असताना हे किती खरे आहे, हे आपल्या सर्वांनाच ठाऊक आहे. पण चांगल्या आरोग्यासाठी चांगल्या प्रयत्नांची गरज असते. तो आधार आपल्या कुटुंबाकडून, शेजाऱ्यांकडून, डॉक्टरांकडून किंवा अगदी अनोळखी व्यक्तींकडून आला तर आपल्या जीवनाची गुणवत्ता बदलू शकते.

संजना गोयल आणि त्यांचे भाऊ लहान असताना मस्क्युलर डिस्ट्रॉफीने ग्रस्त होते. संजनाच्या आई-वडिलांनी आपल्या नशिबाला देण्याऐवजी मुलांना आधार दिला, त्यांच्यात सकारात्मकतेची भावना निर्माण केली. परिणामी, संजना यांनी मानव मंदिर या मस्क्युलर डिस्ट्रॉफीसाठी आशियातील सर्वात मोठे रुग्णालय स्थापन केले.

निक्षय मित्रा हे क्षयरुग्णांना आधार देणारे लोक आहेत. ८ वर्षांच्या नलिनी सिंहपासून उत्तराखंडमधील एका गावाच्या प्रधानांपर्यंत सर्वसामान्य लोक टीबी रुग्णांना आधार देत आहेत आणि त्यांचे जीवन सुधारत आहेत.



काही जण मोफत आरोग्य सेवा देत आहेत आणि आरोग्य शिबिरे आयोजित करीत आहेत.

या सर्व लोकांमध्ये एक समान धागा आहे तो म्हणजे जीवनात आलेल्या अडचणींचा तसेच त्यांना मिळालेल्या प्रतिभेचा स्वीकार करून आणि त्याच आव्हानांना सामोरे जाणाऱ्या इतरांना आधार देण्याची इच्छाशक्ती.

आयुष्यात मिळणारा आधार समाजाला परत देण्याची धडपड तुम्हीही स्वत:मध्ये शोधून काढावी, ही माझी मनापासून इच्छा आहे.

कंटेंट

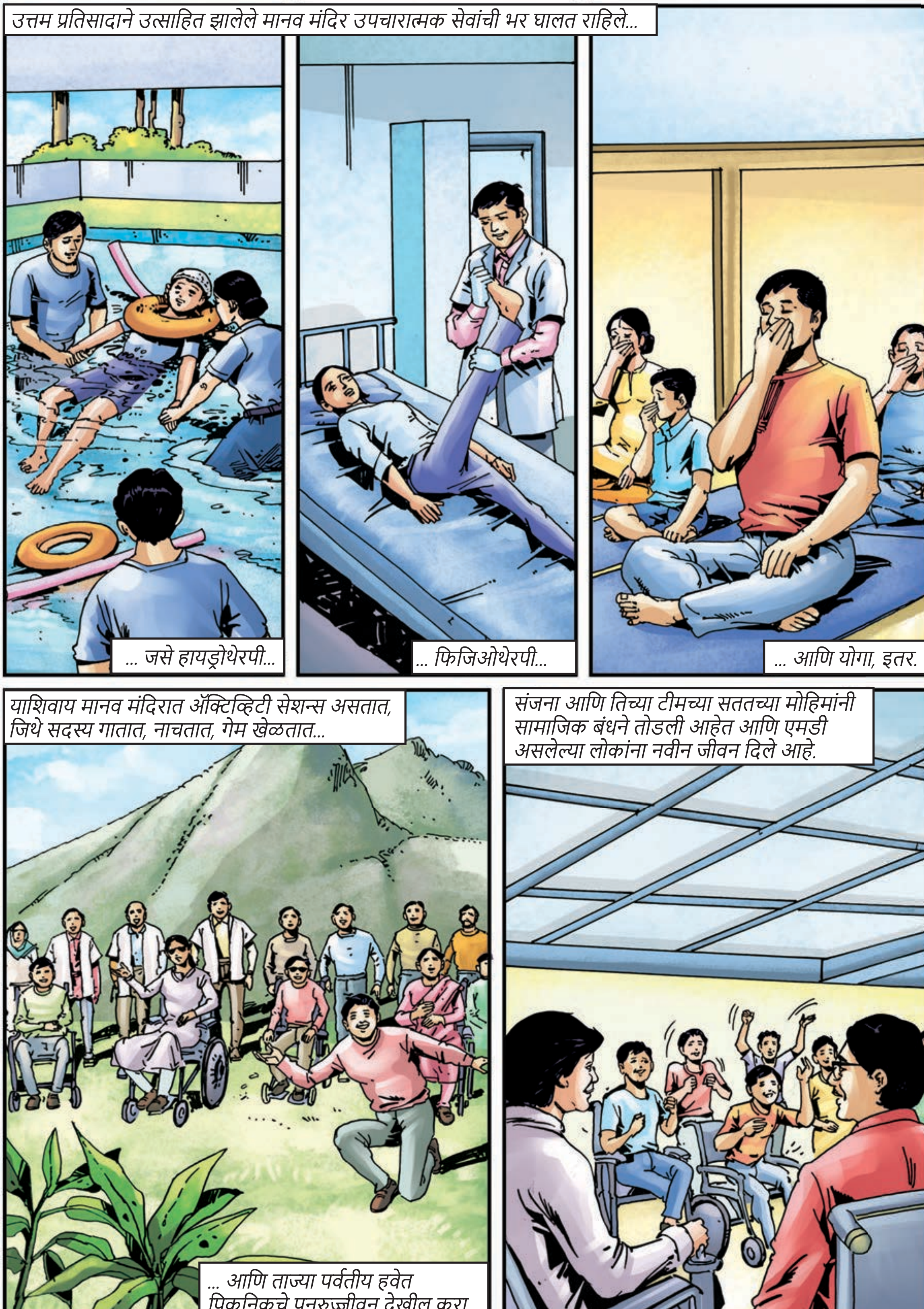
1	मानव मंदिर	3
2	दीकर सिंह मेवाड़ी	6
3	पूनम नौटियाल	9
4	संकल्प ९५	12
5	सरपंच बलबीर कौर	15
6	अजित मोहन चौधरी	18
7	बाजरी कॅफे	21
8	सैदुल लस्कर	23
9	नलिनी सिंह	26
10	लक्ष्मीकुट्टी	28
11	रामा सुब्बा रेड्डी	31

मानव मंदिर

* एक अनुवांशिक रोग ज्यामुळे पुरोगामी अशक्तपणा आणि स्नायूंचा ऱ्हास होतो

^हिमाचल प्रदेशात

उद्योजक होण्याबरोबरच एमडीबाबत अधिक जनजागृती करण्याची गरज संजनाला वाटली.
एमडीचा कोणताही इलाज नाही, परंतु आमच्या कुटुंबाकडून आम्हाला मिळालेल्या पाठिंब्यामुळे आम्हाला खूप मदत झाली आहे.
हो, विपुल. एमडी योद्धे आणि त्यांच्या कुटुंबियांसाठी आपण ह्याची पुनरावृत्ती केली पाहिजे असे मला ठामपणे वाटते.
समविचारी लोकांना सोबत घेऊन संजनाने इंडियन असोसिएशन ऑफ मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी (आयएएमडी) नावाची स्वयंसेवी संस्था स्थापन केली.
आयएएमडीच्या टीमने आधी हिमाचल प्रदेशात आणि नंतर संपूर्ण भारतात जनजागृती शिबिरे घेण्यास सुरुवात केली.
२००४ मध्ये संजना ला अपंग कल्याणाचा राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला होता.
तत्कालीन राष्ट्रपती डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम यांनी त्यांचा सत्कार करून त्यांच्या अदम्य वृत्तीचे कौतुक केले.
नंतर-
फिजिओथेरपी, हायड्रोथेरपी आणि समुपदेशन यासारख्या सेवा दिल्या तर?
यासाठी आपण जमिनीसाठी सरकारकडे दाद मागू या.
२०१० मध्ये सरकारने त्यांना पुनर्वसन युनिटसाठी जागा दिली...
... आणि त्यावर संशोधन, निदान आणि पुनर्वसनाची सुविधा असलेले ७० खाटांचे मानव मंदिर हळूहळू अस्तित्वात आले.
मी याला ज्ञान, भावनिक आधार आणि सर्व प्रकारची उपचार करणारे ठिकाण म्हणून पाहतो!
या रुग्णालयाने अनेक एमडी योद्ध्यांना रोजगारही उपलब्ध करून दिला आहे.

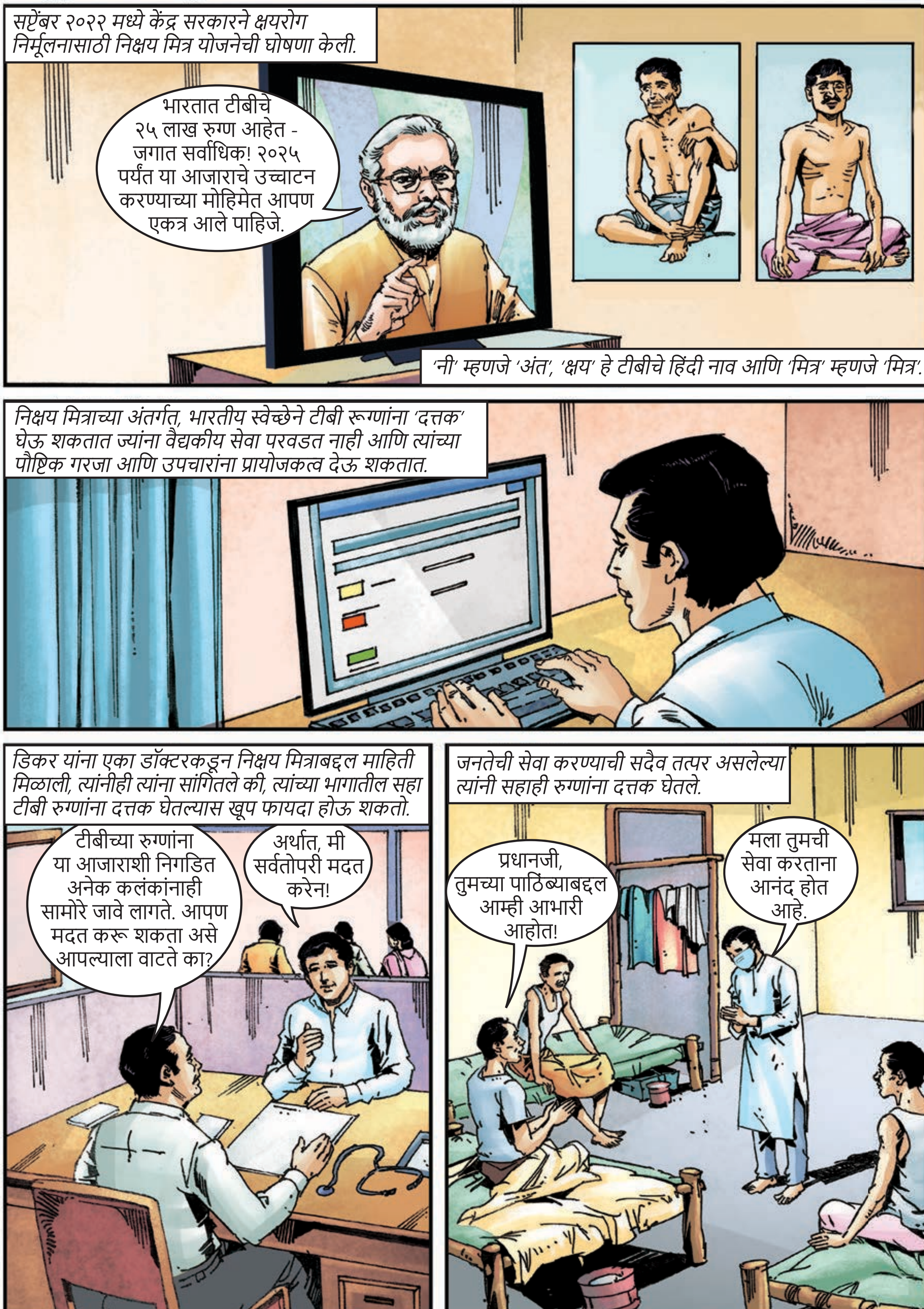


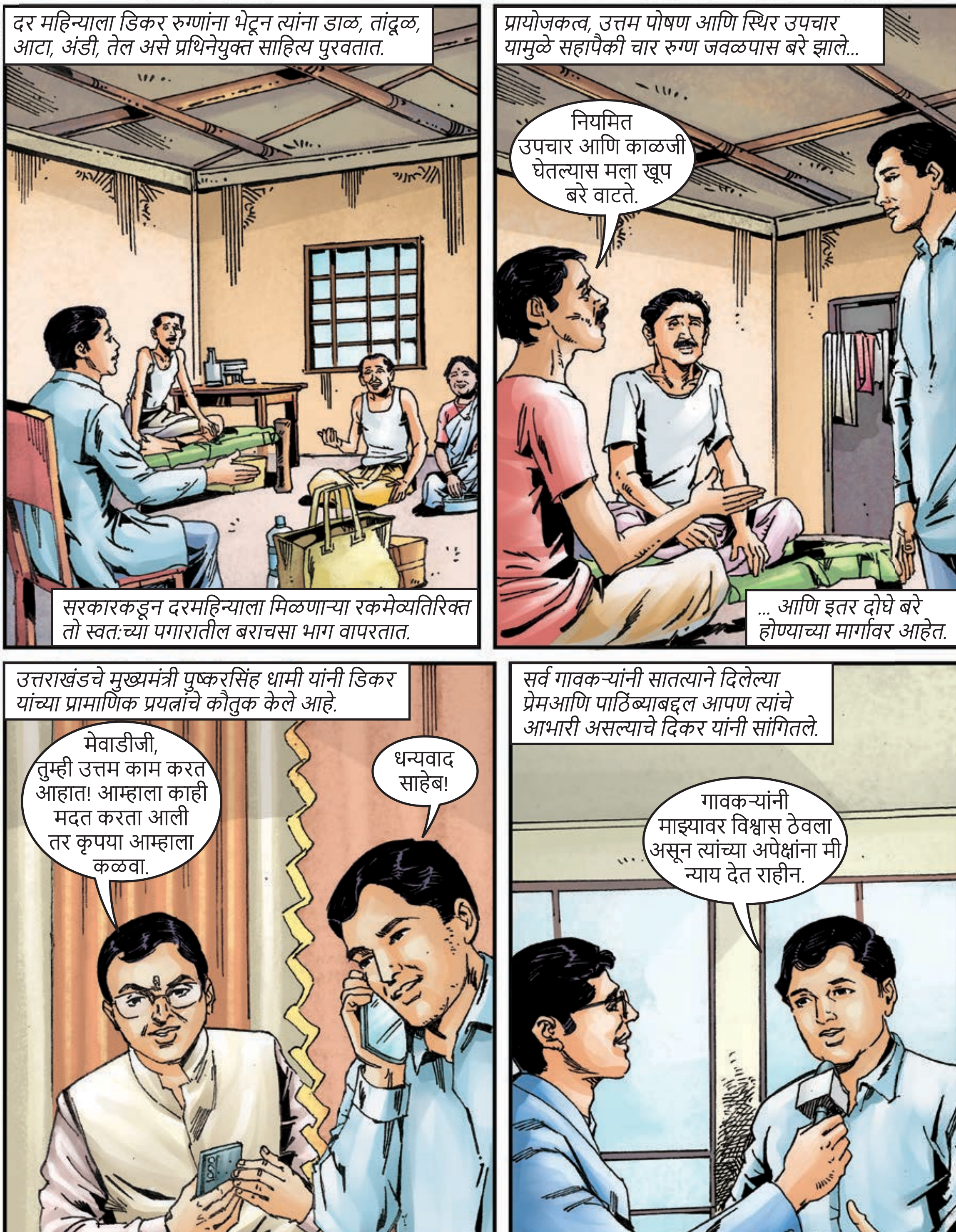
उत्तम प्रतिसादाने उत्साहित झालेले मानव मंदिर उपचारात्मक सेवांची भर घालत राहिले...
... जसे हायड्रोथेरपी...
... फिजिओथेरपी...
... आणि योगा, इतर.
याशिवाय मानव मंदिरात ॲक्टिव्हिटी सेशन्स असतात, जिथे सदस्य गातात, नाचतात, गेम खेळतात...
... आणि ताज्या पर्वतीय हवेत पिकनिकचे पुनरुज्जीवन देखील करा.
संजना आणि तिच्या टीमच्या सततच्या मोहिमांनी सामाजिक बंधने तोडली आहेत आणि एमडी असलेल्या लोकांना नवीन जीवन दिले आहे.

दीकर सिंह मेवाड़ी

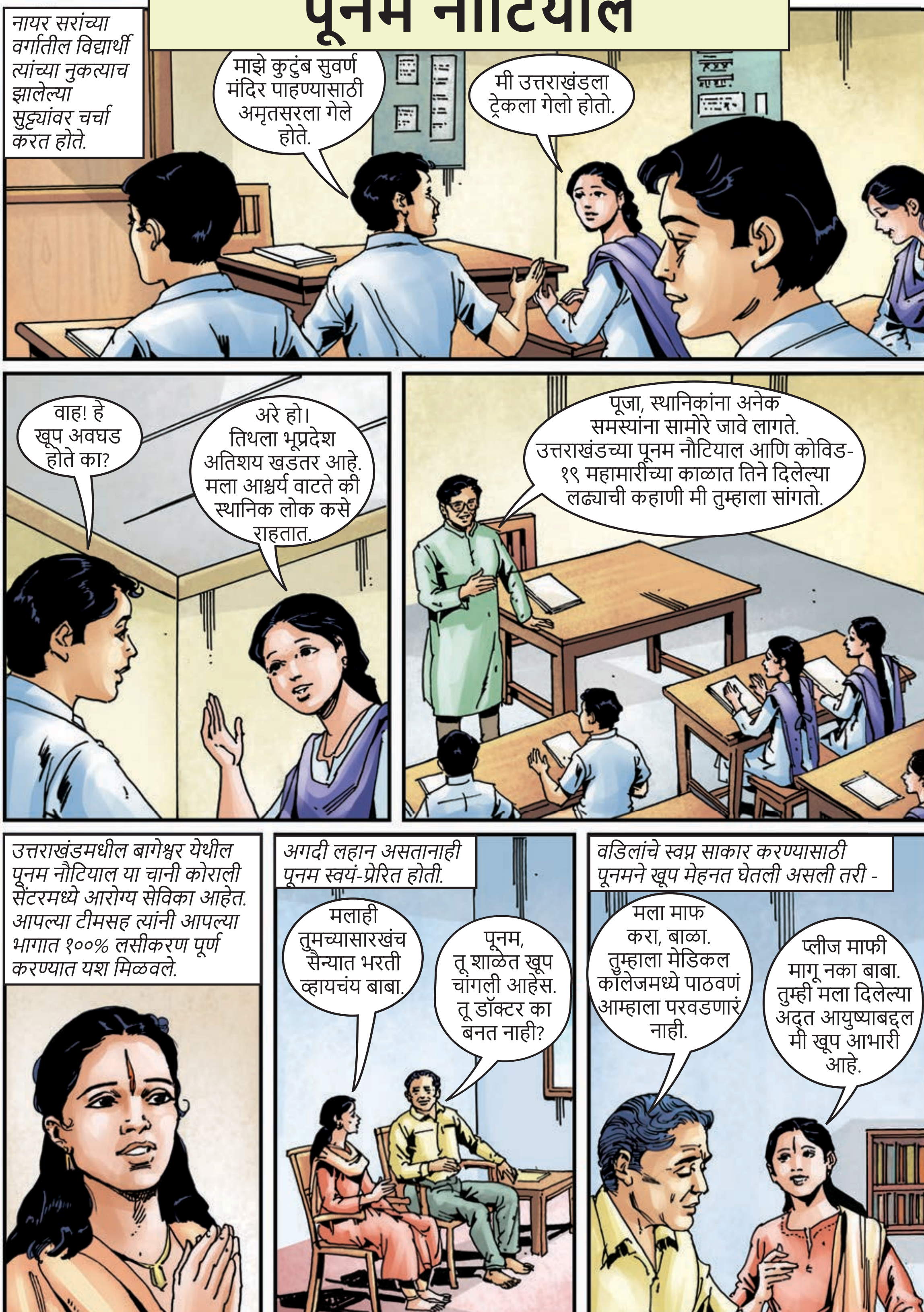
*एक संसर्गजन्य परंतु बरा होऊ शकणारा रोग
^उत्तराखंडमध्ये

**हेडमन


सप्टेंबर २०२२ मध्ये केंद्र सरकारने क्षयरोग निर्मूलनासाठी निक्षय मित्र योजनेची घोषणा केली.
भारतात टीबीचे २५ लाख रुग्ण आहेत - जगात सर्वाधिक! २०२५ पर्यंत या आजाराचे उच्चाटन करण्याच्या मोहिमेत आपण एकत्र आले पाहिजे.
'नी' म्हणजे 'अंत', 'क्षय' हे टीबीचे हिंदी नाव आणि 'मित्र' म्हणजे 'मित्र'.
निक्षय मित्राच्या अंतर्गत, भारतीय स्वेच्छेने टीबी रूग्णांना 'दत्तक' घेऊ शकतात ज्यांना वैद्यकीय सेवा परवडत नाही आणि त्यांच्या पौष्टिक गरजा आणि उपचारांना प्रायोजकत्व देऊ शकतात.
डिकर यांना एका डॉक्टरकडून निक्षय मित्राबद्दल माहिती मिळाली, त्यांनीही त्यांना सांगितले की, त्यांच्या भागातील सहा टीबी रुग्णांना दत्तक घेतल्यास खूप फायदा होऊ शकतो.
टीबीच्या रुग्णांना या आजाराशी निगडित अनेक कलंकांनाही सामोरे जावे लागते. आपण मदत करू शकता असे आपल्याला वाटते का?
अर्थात, मी सर्वतोपरी मदत करेन!
जनतेची सेवा करण्याची सदैव तत्पर असलेल्या त्यांनी सहाही रुग्णांना दत्तक घेतले.
प्रधानजी, तुमच्या पाठिंब्याबद्दल आम्ही आभारी आहोत!
मला तुमची सेवा करताना आनंद होत आहे.


दर महिन्याला डिकर रुग्णांना भेटून त्यांना डाळ, तांदूळ, आटा, अंडी, तेल असे प्रथिनेयुक्त साहित्य पुरवतात.
सरकारकडून दरमहिन्याला मिळणाऱ्या रकमेव्यतिरिक्त तो स्वतःच्या पगारातील बराचसा भाग वापरतात.
प्रायोजकत्व, उत्तम पोषण आणि स्थिर उपचार यामुळे सहापैकी चार रुग्ण जवळपास बरे झाले...
नियमित उपचार आणि काळजी घेतल्यास मला खूप बरे वाटते.
... आणि इतर दोघे बरे होण्याच्या मार्गावर आहेत.
उत्तराखंडचे मुख्यमंत्री पुष्करसिंह धामी यांनी डिकर यांच्या प्रामाणिक प्रयत्नांचे कौतुक केले आहे.
मेवाडीजी, तुम्ही उत्तम काम करत आहात! आम्हाला काही मदत करता आली तर कृपया आम्हाला कळवा.
धन्यवाद साहेब!
भारताच्या पंतप्रधानांनीही त्यांचे कौतुक केले आहे.
सर्व गावकऱ्यांनी सातत्याने दिलेल्या प्रेमआणि पाठिंब्याबद्दल आपण त्यांचे आभारी असल्याचे दिकर यांनी सांगितले.
गावकऱ्यांनी माझ्यावर विश्वास ठेवला असून त्यांच्या अपेक्षांना मी न्याय देत राहीन.
आपल्या कर्तृत्वाने डिकर यांनी केवळ निक्षय मित्र नव्हे, तर खऱ्या अर्थाने मित्र असल्याचे देशाला सिद्ध केले आहे.

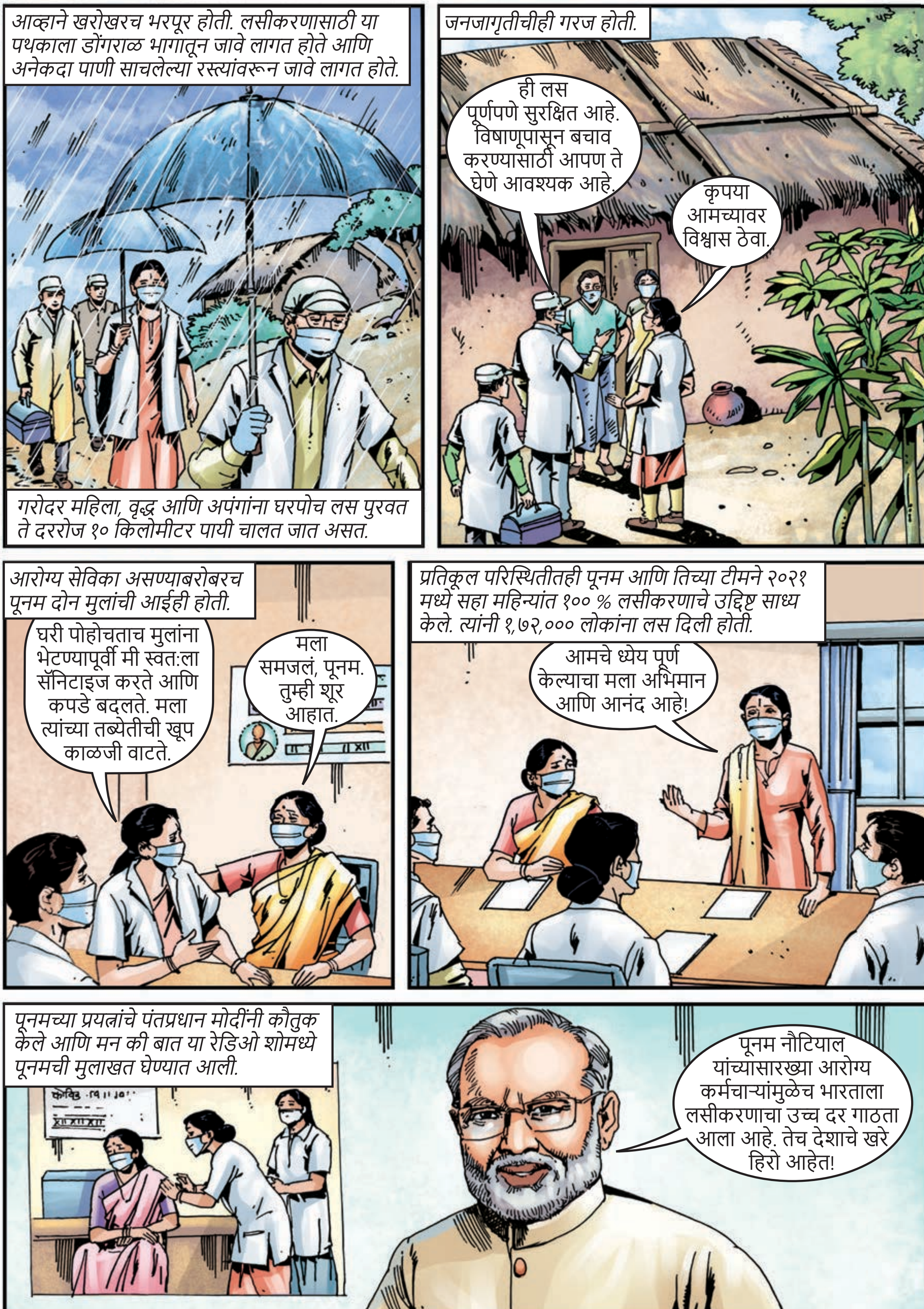
पूनम नौटियाल



नायर सरांच्या वर्गातील विद्यार्थी त्यांच्या नुकत्याच झालेल्या सुट्ट्यांवर चर्चा करत होते.
माझे कुटुंब सुवर्ण मंदिर पाहण्यासाठी अमृतसरला गेले होते.
मी उत्तराखंडला ट्रेकला गेलो होतो.
वाह! हे खूप अवघड होते का?
अरे हो। तिथला भूप्रदेश अतिशय खडतर आहे. मला आश्चर्य वाटते की स्थानिक लोक कसे राहतात.
पूजा, स्थानिकांना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. उत्तराखंडच्या पूनम नौटियाल आणि कोविड-१९ महामारीच्या काळात तिने दिलेल्या लढ्याची कहाणी मी तुम्हाला सांगतो.
उत्तराखंडमधील बागेश्वर येथील पूनम नौटियाल या चानी कोराली सेंटरमध्ये आरोग्य सेविका आहेत. आपल्या टीमसह त्यांनी आपल्या भागात १००% लसीकरण पूर्ण करण्यात यश मिळवले.
अगदी लहान असतानाही पूनम स्वयं-प्रेरित होती.
मलाही तुमच्यासारखंच सैन्यात भरती व्हायचंय बाबा.
पूनम, तू शाळेत खूप चांगली आहेस. तू डॉक्टर का बनत नाही?
वडिलांचे स्वप्न साकार करण्यासाठी पूनमने खूप मेहनत घेतली असली तरी -
मला माफ करा, बाळा. तुम्हाला मेडिकल कॉलेजमध्ये पाठवणं आम्हाला परवडणारं नाही.
प्लीज माफी मागू नका बाबा. तुम्ही मला दिलेल्या अद्भुत आयुष्याबद्दल मी खूप आभारी आहे.

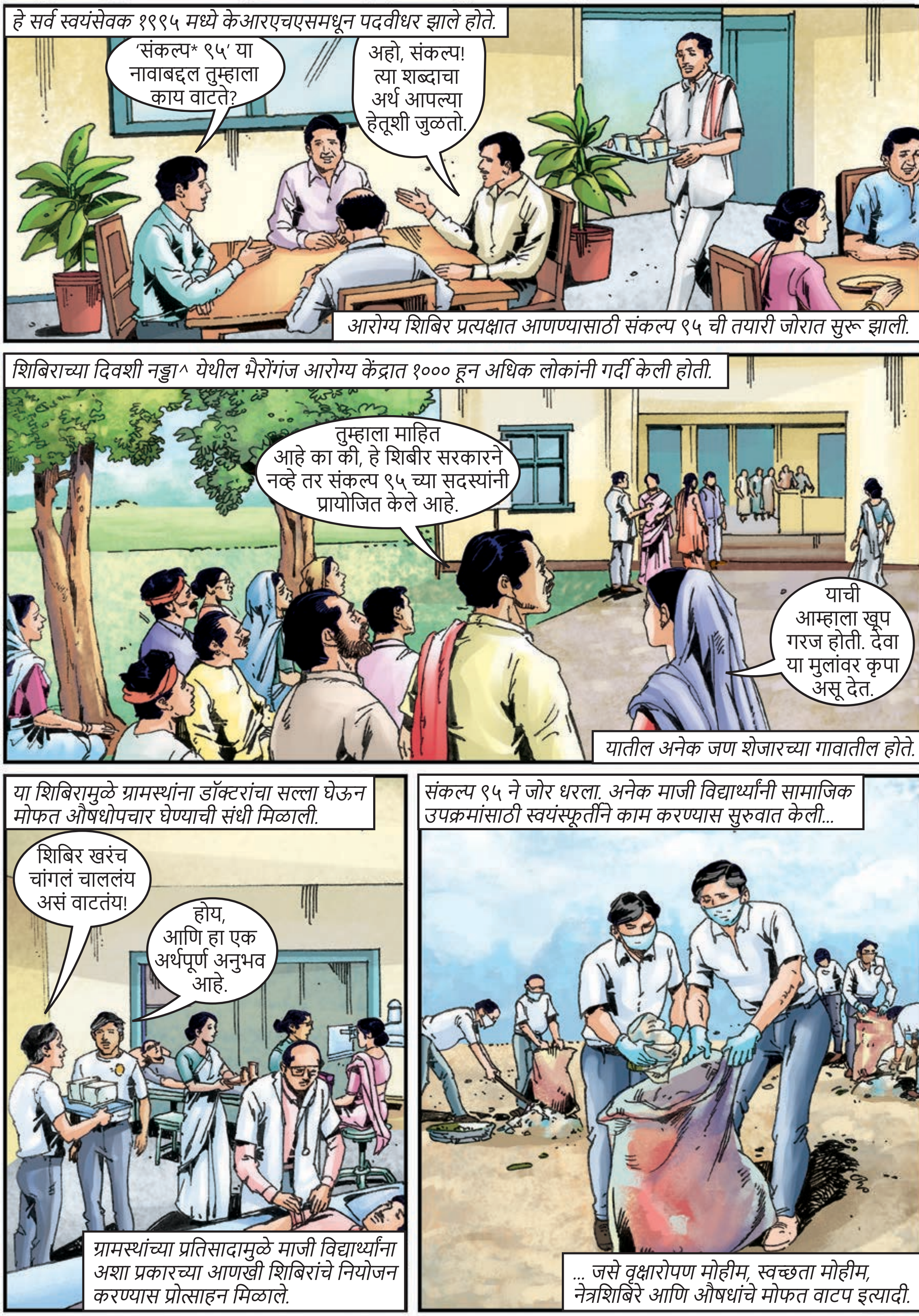
*सहायक नर्स मिडवाइफरी

^ मान्यताप्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता


आव्हाने खरोखरच भरपूर होती. लसीकरणासाठी या पथकाला डोंगराळ भागातून जावे लागत होते आणि अनेकदा पाणी साचलेल्या रस्त्यांवरून जावे लागत होते.
गरोदर महिला, वृद्ध आणि अपंगांना घरपोच लस पुरवत ते दररोज १० किलोमीटर पायी चालत जात असत.
जनजागृतीचीही गरज होती.
ही लस पूर्णपणे सुरक्षित आहे. विषाणूपासून बचाव करण्यासाठी आपण ते घेणे आवश्यक आहे.
कृपया आमच्यावर विश्वास ठेवा.
आरोग्य सेविका असण्याबरोबरच पूनम दोन मुलांची आईही होती.
घरी पोहोचताच मुलांना भेटण्यापूर्वी मी स्वत:ला सॅनिटाइज करते आणि कपडे बदलते. मला त्यांच्या तब्येतीची खूप काळजी वाटते.
मला समजलं, पूनम. तुम्ही शूर आहात.
प्रतिकूल परिस्थितीतही पूनम आणि तिच्या टीमने २०२१ मध्ये सहा महिन्यांत १०० % लसीकरणाचे उद्दिष्ट साध्य केले. त्यांनी १,७२,००० लोकांना लस दिली होती.
आमचे ध्येय पूर्ण केल्याचा मला अभिमान आणि आनंद आहे!
पूनमच्या प्रयत्नांचे पंतप्रधान मोदींनी कौतुक केले आणि मन की बात या रेडिओ शोमध्ये पूनमची मुलाखत घेण्यात आली.
पूनम नौटियाल यांच्यासारख्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांमुळेच भारताला लसीकरणाचा उच्च दर गाठता आला आहे. तेच देशाचे खरे हिरो आहेत!

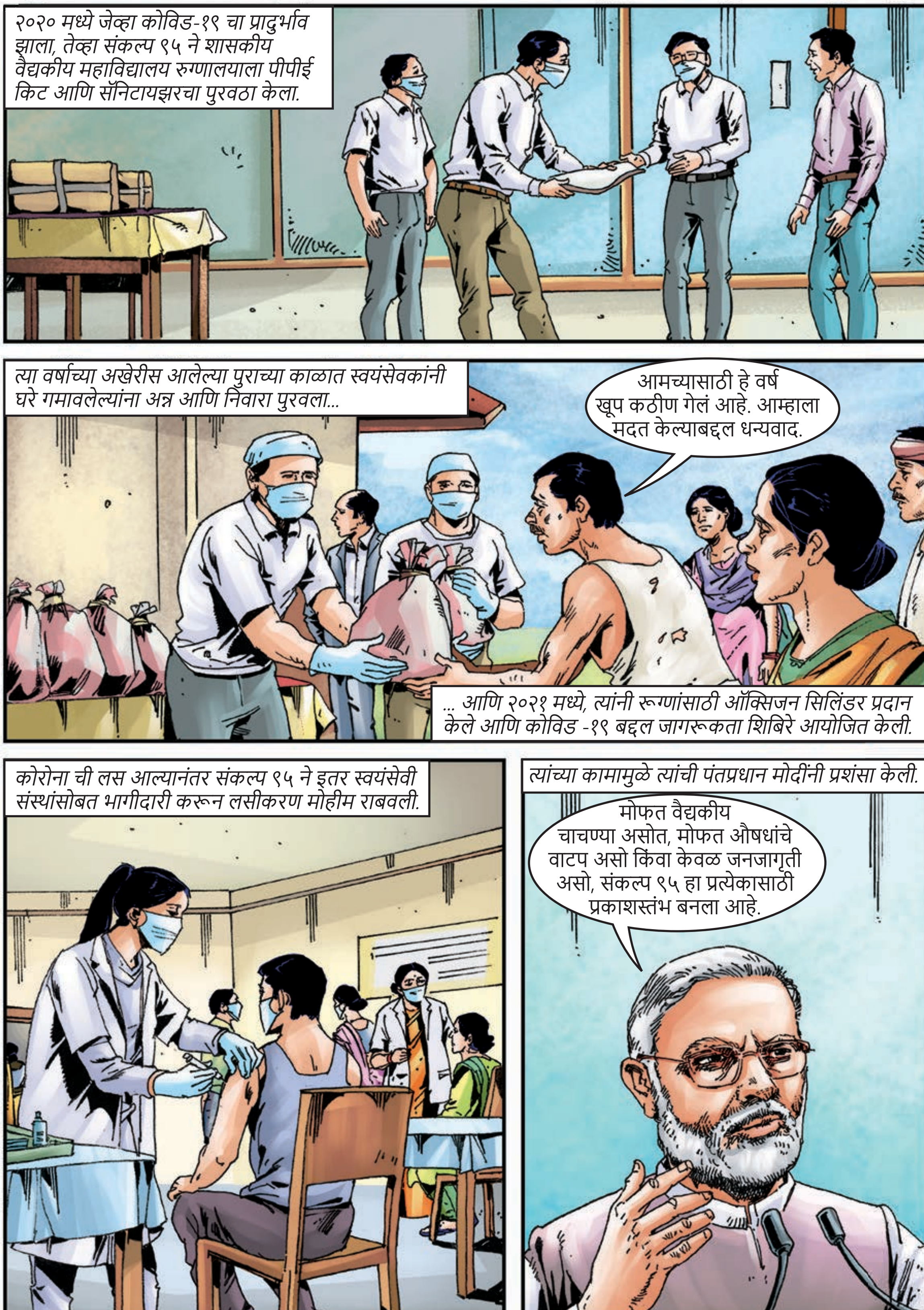
संकल्प ९५

* मोठी बहीण

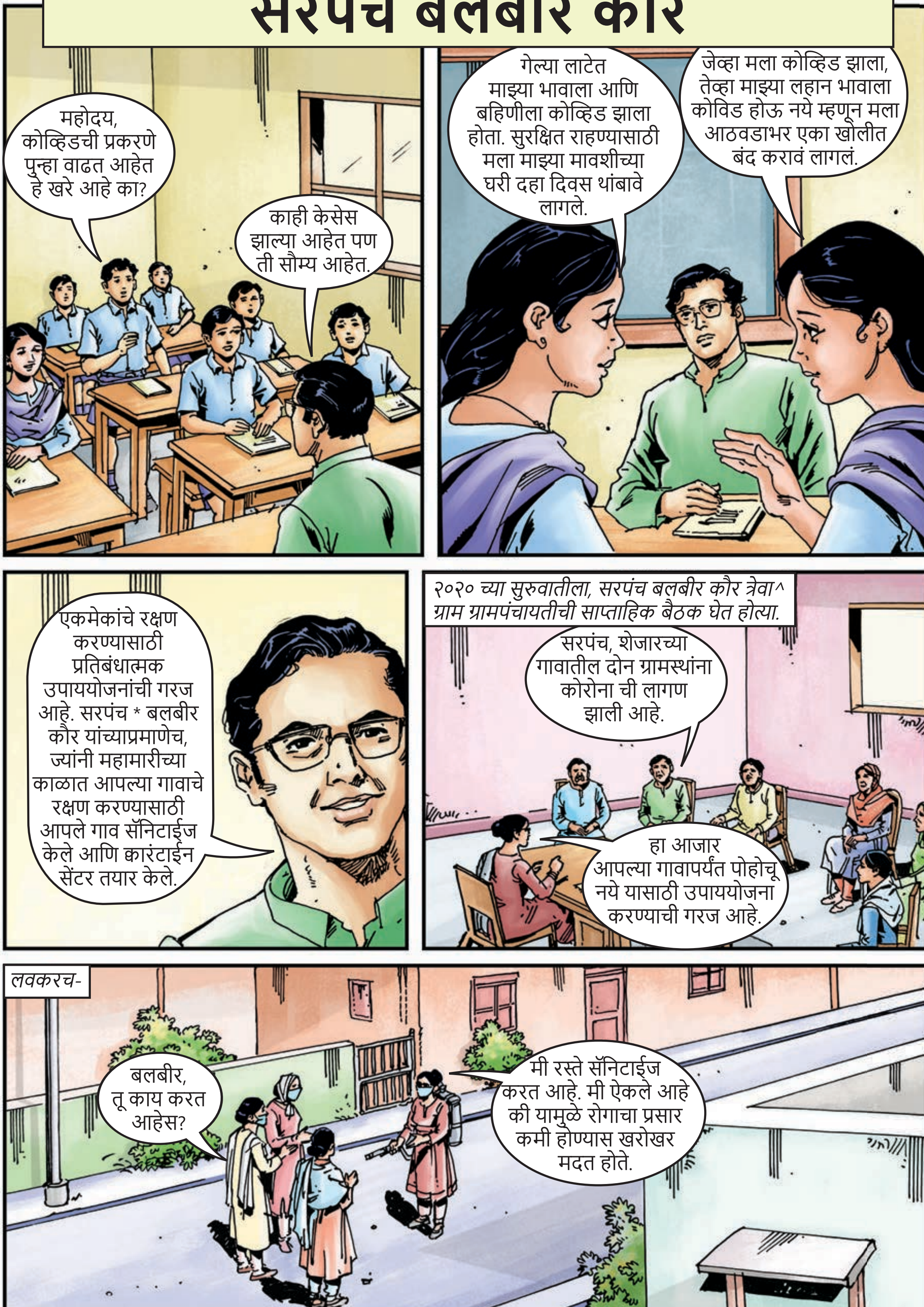


*हिंदीत 'ठाम संकल्प'

^पश्चिम चंपारण जिल्ह्यातील एक गाव, बिहार


२०२० मध्ये जेव्हा कोविड-१९ चा प्रादुर्भाव झाला, तेव्हा संकल्प ९५ ने शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय रुग्णालयाला पीपीई किट आणि सॅनिटायझरचा पुरवठा केला.
त्या वर्षाच्या अखेरीस आलेल्या पुराच्या काळात स्वयंसेवकांनी घरे गमावलेल्यांना अन्न आणि निवारा पुरवला...
आमच्यासाठी हे वर्ष खूप कठीण गेलं आहे. आम्हाला मदत केल्याबद्दल धन्यवाद.
... आणि २०२१ मध्ये, त्यांनी रूग्णांसाठी ऑक्सिजन सिलिंडर प्रदान केले आणि कोविड -१९ बद्दल जागरूकता शिबिरे आयोजित केली.
कोरोना ची लस आल्यानंतर संकल्प ९५ ने इतर स्वयंसेवी संस्थांसोबत भागीदारी करून लसीकरण मोहीम राबवली.
त्यांच्या कामामुळे त्यांची पंतप्रधान मोदींनी प्रशंसा केली.
मोफत वैद्यकीय चाचण्या असोत, मोफत औषधांचे वाटप असो किंवा केवळ जनजागृती असो, संकल्प ९५ हा प्रत्येकासाठी प्रकाशस्तंभ बनला आहे.

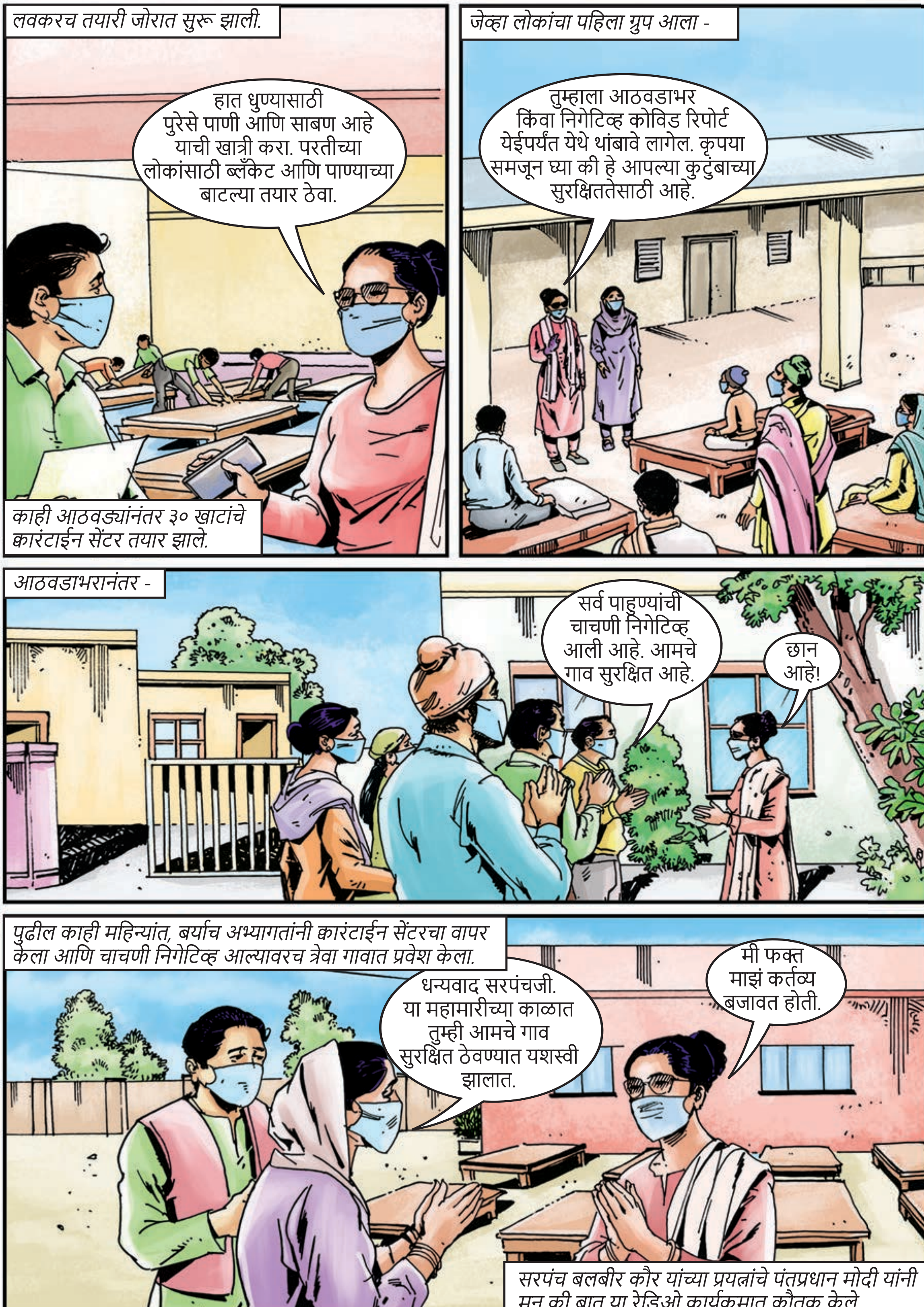
सरपंच बलबीर कौर



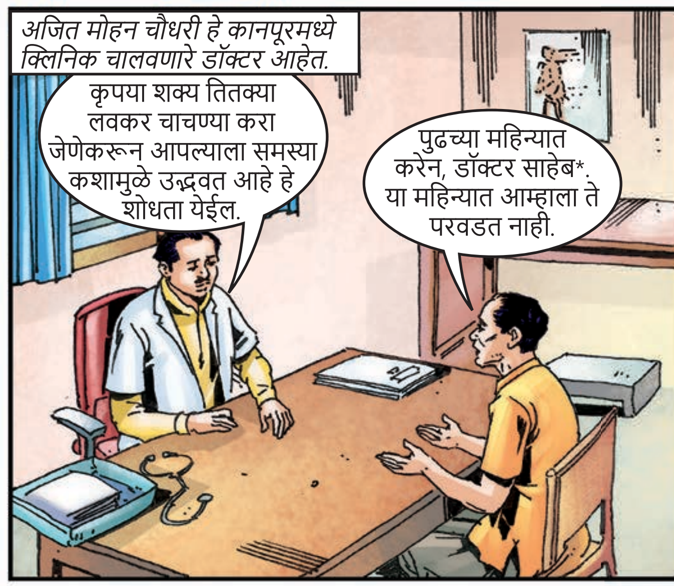
*ग्रामप्रमुख

^ जम्मूमधील एक गाव

जेव्हा गावकऱ्यांना बलबीर कौरच्या प्रयत्नांची माहिती मिळाली -
सरपंच, आम्ही तुमच्या मदतीला आलो आहोत.
धन्यवाद!
काही दिवसांनी -
आमच्या गावातील बहुतांश रस्ते आम्ही सॅनिटाईज केल्याचे दिसून येत आहे.
पुढची पायरी म्हणजे बाहेरच्या लोकांना आत येण्यापासून रोखणे आणि लोकांना संक्रमित करणे.
PANCHAYAT TREVA
बलबीर कौर यांनी लगेचच पंचायतीची बैठक बोलावली.
टाळेबंदी जाहीर होऊ शकते आणि आमचे गावकरी शहरातून घरी परततील अशी अपेक्षा आहे. त्यांना आठवडाभर विलगीकरणासाठी क्वारंटाईन सेंटर उभारावे लागणार आहे.
पण कुठे? पंचायत भवन व कम्युनिटी सेंटरचे नूतनीकरण सुरू आहे.
आमच्या गावाबाहेर अरनिया सेक्टरमध्ये एक जागा आहे, ज्याचे क्वारंटाईन सेंटरमध्ये रूपांतर केले जाऊ शकते.

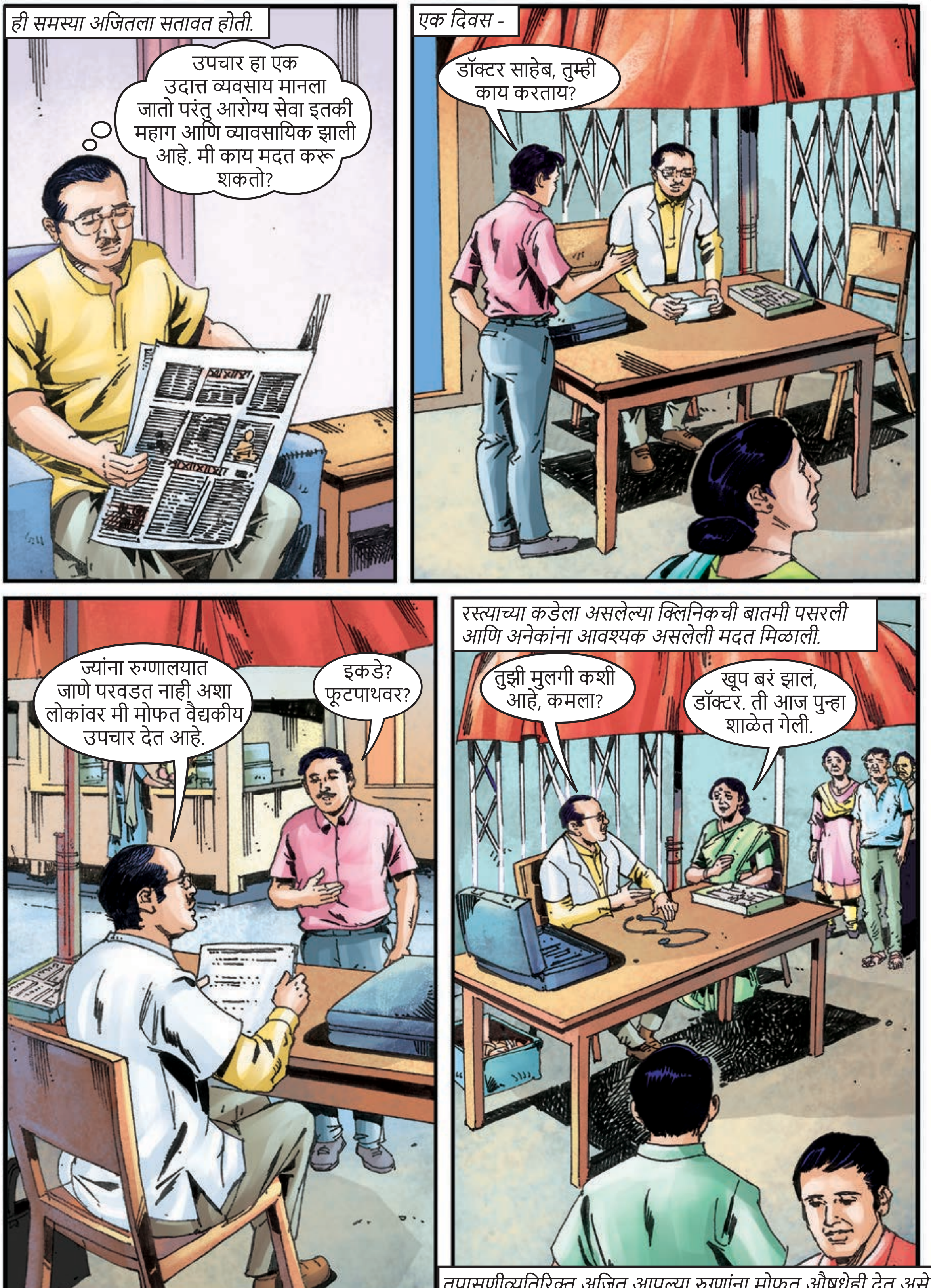

लवकरच तयारी जोरात सुरू झाली.
हात धुण्यासाठी पुरेसे पाणी आणि साबण आहे याची खात्री करा. परतीच्या लोकांसाठी ब्लँकेट आणि पाण्याच्या बाटल्या तयार ठेवा.
काही आठवड्यांनंतर ३० खाटांचे क्वारंटाईन सेंटर तयार झाले.
जेव्हा लोकांचा पहिला ग्रुप आला -
तुम्हाला आठवडाभर किंवा निगेटिव्ह कोविड रिपोर्ट येईपर्यंत येथे थांबावे लागेल. कृपया समजून घ्या की हे आपल्या कुटुंबाच्या सुरक्षिततेसाठी आहे.
आठवडाभरानंतर -
सर्व पाहुण्यांची चाचणी निगेटिव्ह आली आहे. आमचे गाव सुरक्षित आहे.
छान आहे!
पुढील काही महिन्यांत, बर्याच अभ्यागतांनी क्वारंटाईन सेंटरचा वापर केला आणि चाचणी निगेटिव्ह आल्यावरच त्रेवा गावात प्रवेश केला.
धन्यवाद सरपंचजी. या महामारीच्या काळात तुम्ही आमचे गाव सुरक्षित ठेवण्यात यशस्वी झालात.
मी फक्त माझं कर्तव्य बजावत होती.
सरपंच बलबीर कौर यांच्या प्रयत्नांचे पंतप्रधान मोदी यांनी मन की बात या रेडिओ कार्यक्रमात कौतुक केले.

अजित मोहन चौधरी



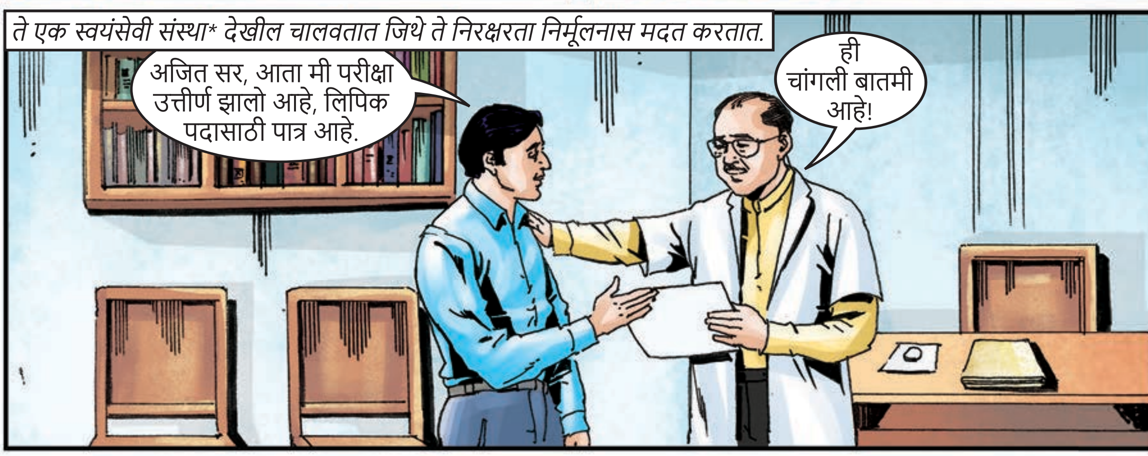
* वरिष्ठांना संबोधित करताना एक आदरणीय शब्द

^ भाऊ


ही समस्या अजितला सतावत होती.
उपचार हा एक उदात्त व्यवसाय मानला जातो परंतु आरोग्य सेवा इतकी महाग आणि व्यावसायिक झाली आहे. मी काय मदत करू शकतो?
एक दिवस -
डॉक्टर साहेब, तुम्ही काय करताय?
ज्यांना रुग्णालयात जाणे परवडत नाही अशा लोकांवर मी मोफत वैद्यकीय उपचार देत आहे.
इकडे? फूटपाथवर?
रस्त्याच्या कडेला असलेल्या क्लिनिकची बातमी पसरली आणि अनेकांना आवश्यक असलेली मदत मिळाली.
तुझी मुलगी कशी आहे, कमला?
खूप बरं झालं, डॉक्टर. ती आज पुन्हा शाळेत गेली.
तपासणीव्यतिरिक्त अजित आपल्या रुग्णांना मोफत औषधेही देत असे.

थोड्याच वेळात आणखी डॉक्टर त्यांच्या या उपक्रमात सामील झाले
मी येथे फक्त एक तास घालवतो परंतु मी बऱ्याच लोकांना मदत करण्यास सक्षम आहे!

शहीद जवानांच्या कुटुंबियांना मदत करण्यासाठी अजितने आपल्या टेबलावर दानपेटी ठेवली.
शहीद जवानों के परिवारों के लिए दान पात्र


ते एक स्वयंसेवी संस्था* देखील चालवतात जिथे ते निरक्षरता निर्मूलनास मदत करतात.
अजित सर, आता मी परीक्षा उत्तीर्ण झालो आहे, लिपिक पदासाठी पात्र आहे.
ही चांगली बातमी आहे!

कानपूरच्या जनतेकडे या महान डॉक्टरच्या स्तुतीशिवाय काहीच नाही.
मला आशा आहे की आणखी डॉक्टर डॉ. चौधरी यांच्यासारखे विचार करू लागतील.
त्यांच्या पुढाकारामुळे या शहरातील असंख्य लोकांचे जीवन साहाय्यक झाले आहे.

*स्वयंसेवी संस्था

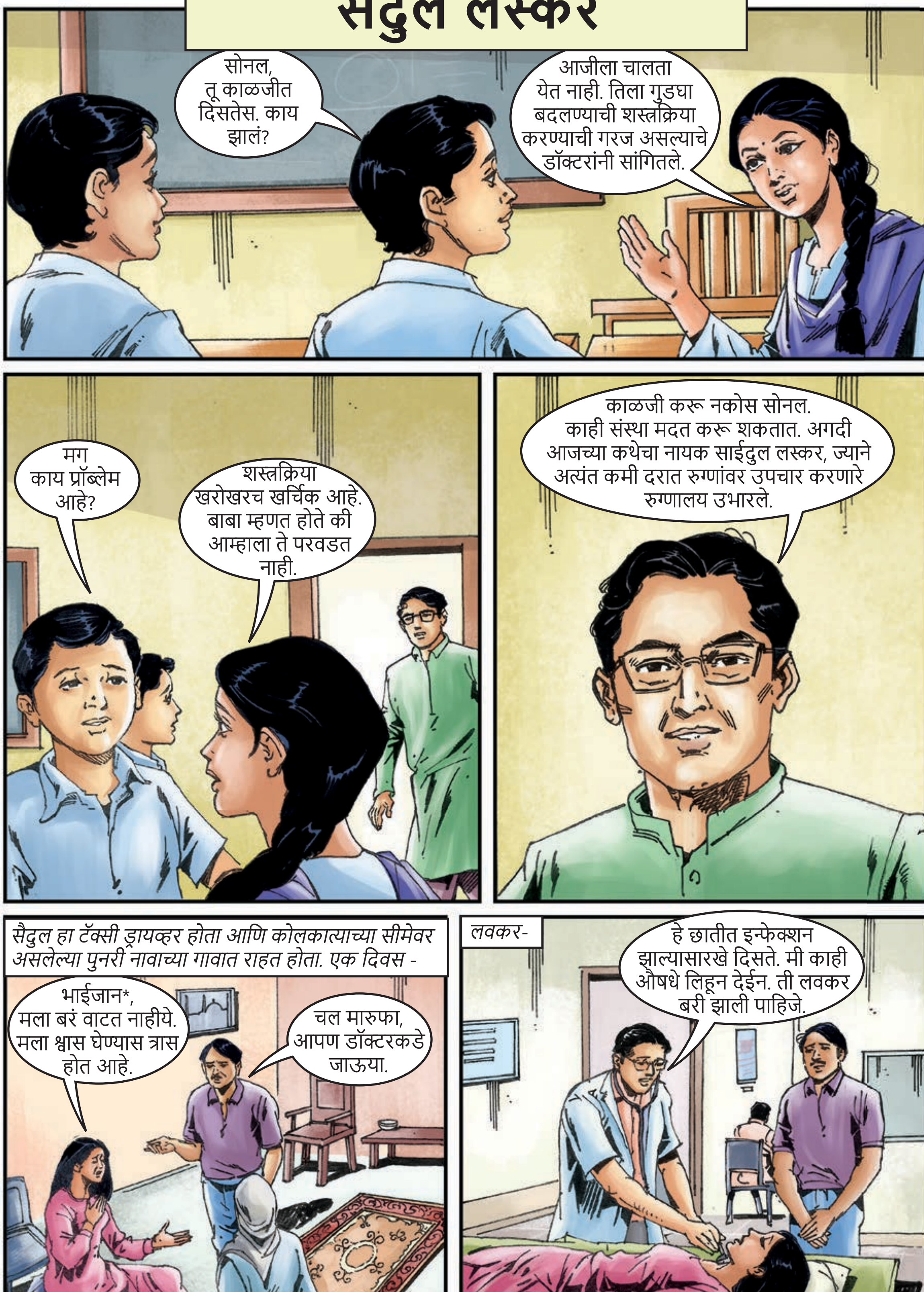
बाजरी कॅफे

*संयुक्त राष्ट्रसंघ

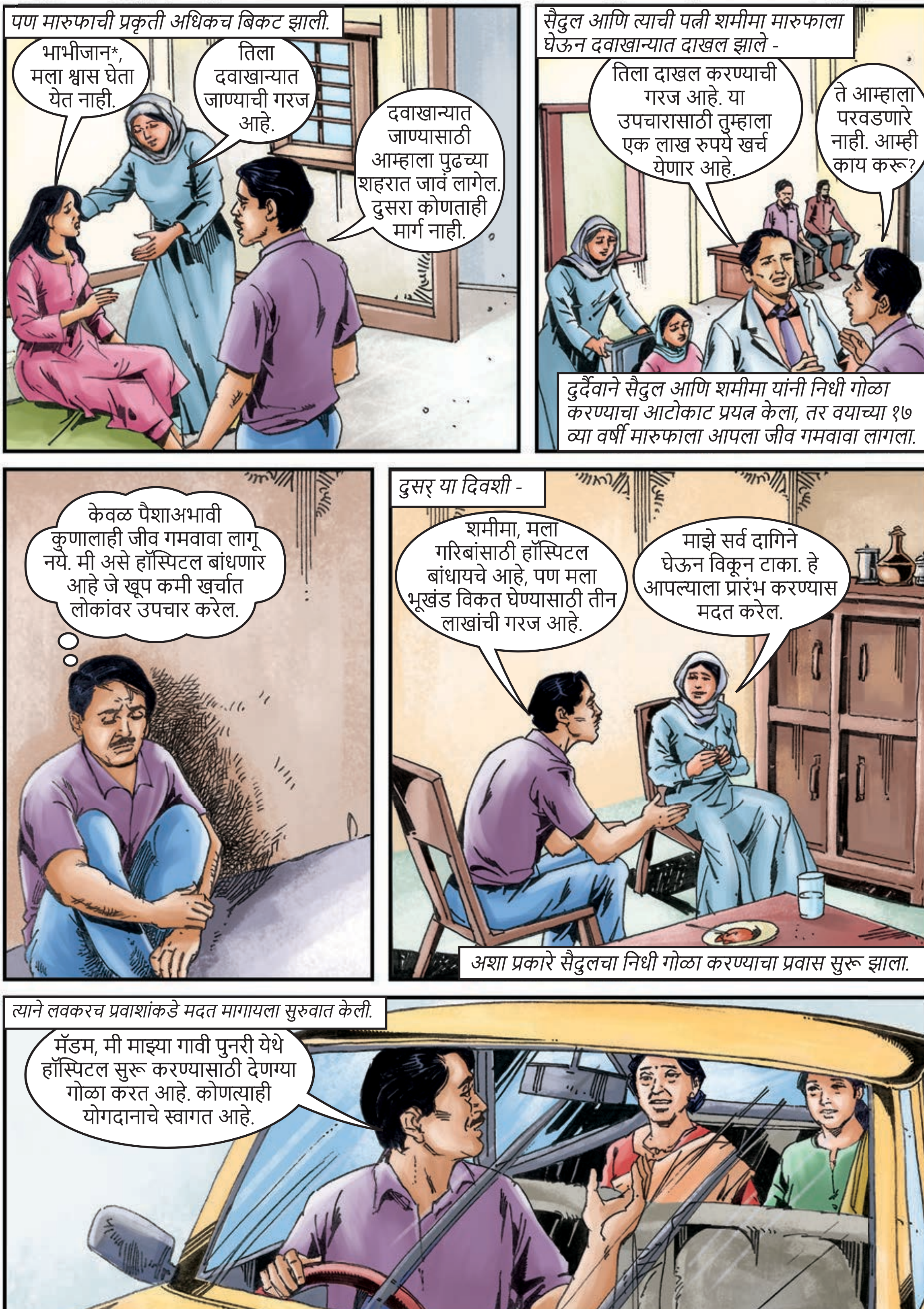
^छत्तीसगडमधील शहर

*शहरी उपजीविकेसाठी कटिबद्ध असलेला बचत गट

सैदुल लस्कर



* मोठा भाऊ


पण मारुफाची प्रकृती अधिकच बिकट झाली.
भाभीजान*, मला श्वास घेता येत नाही.
तिला दवाखान्यात जाण्याची गरज आहे.
दवाखान्यात जाण्यासाठी आम्हाला पुढच्या शहरात जावं लागेल. दुसरा कोणताही मार्ग नाही.
सैदुल आणि त्याची पत्नी शमीमा मारुफाला घेऊन दवाखान्यात दाखल झाले -
तिला दाखल करण्याची गरज आहे. या उपचारासाठी तुम्हाला एक लाख रुपये खर्च येणार आहे.
ते आम्हाला परवडणारे नाही. आम्ही काय करू?
दुर्दैवाने सैदुल आणि शमीमा यांनी निधी गोळा करण्याचा आटोकाट प्रयत्न केला, तर वयाच्या १७ व्या वर्षी मारुफाला आपला जीव गमवावा लागला.
केवळ पैशाअभावी कुणालाही जीव गमवावा लागू नये. मी असे हॉस्पिटल बांधणार आहे जे खूप कमी खर्चात लोकांवर उपचार करेल.
दुसर् या दिवशी -
शमीमा, मला गरिबांसाठी हॉस्पिटल बांधायचे आहे, पण मला भूखंड विकत घेण्यासाठी तीन लाखांची गरज आहे.
माझे सर्व दागिने घेऊन विकून टाका. हे आपल्याला प्रारंभ करण्यास मदत करेल.
अशा प्रकारे सैदुलचा निधी गोळा करण्याचा प्रवास सुरू झाला.
त्याने लवकरच प्रवाशांकडे मदत मागायला सुरुवात केली.
मॅडम, मी माझ्या गावी पुनरी येथे हॉस्पिटल सुरू करण्यासाठी देणग्या गोळा करत आहे. कोणत्याही योगदानाचे स्वागत आहे.

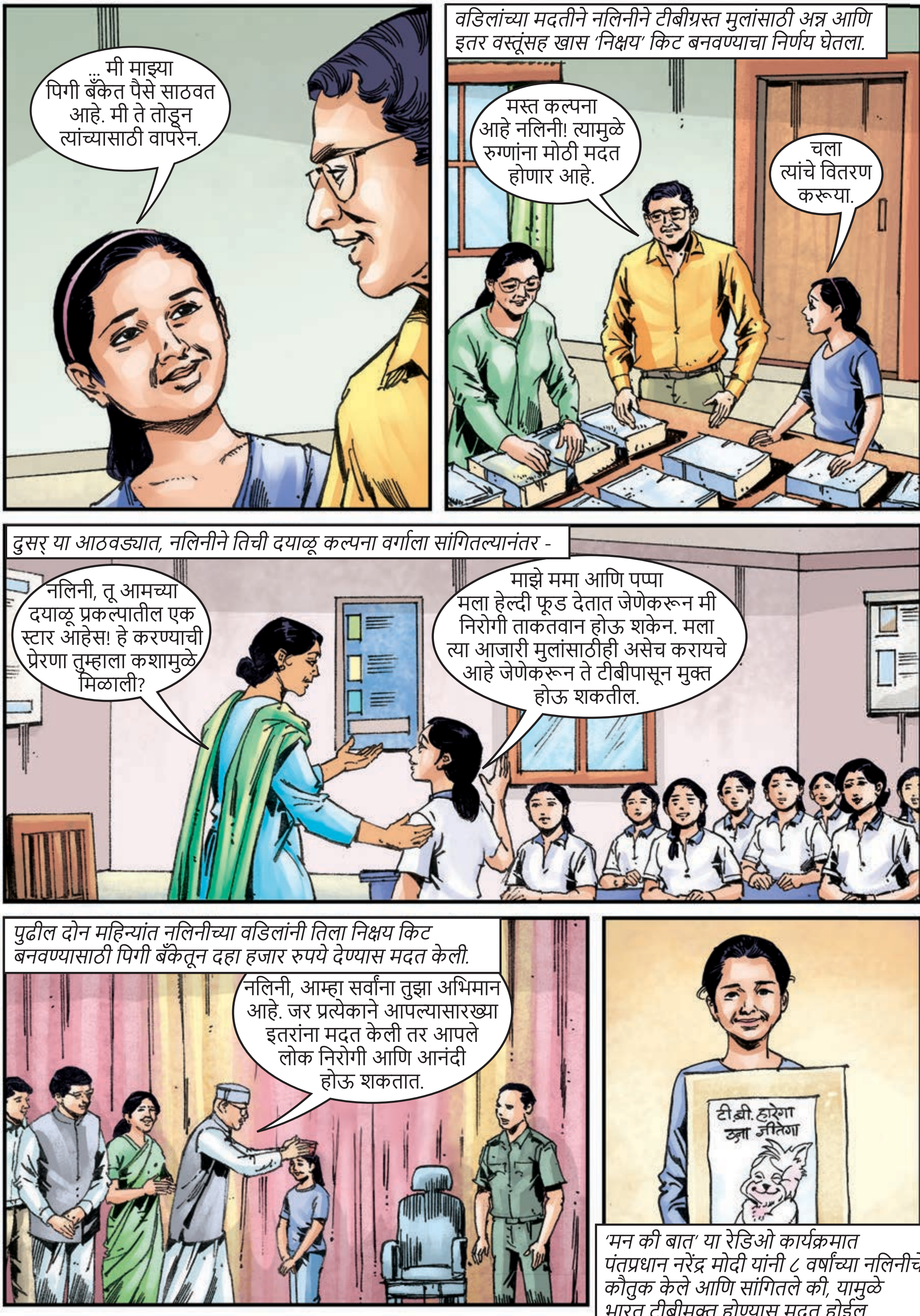
*मेहुणी

इकडे हे १०० रुपये आत्ता घ्या आणि मला तुझा नंबर दे. जेव्हा मला मिळेल तेव्हा मी तुमच्याशी संपर्क करीन. नोकरी आणि अधिक मदत करू शकता.
धन्यवाद मॅडम!
सृष्टी घोष (वय २३) असे या प्रवाशाचे नाव असून काही वर्षांनी तिने सैदुलला पहिल्या महिन्याचा पगार २५ हजार रुपये दिला.
सैदुल पुढील १२ वर्षे प्रवासी, ग्रामस्थ आणि काही स्वयंसेवी संस्थांकडून निधी गोळा करत राहिला. अखेर २०१८ मध्ये मारुफा स्मृती वेल्फेअर फाऊंडेशनचे उद्‌घाटन सृष्टीच्या हस्ते झाले.
टाळ्या टाळ्या टाळ्या
हा असा सन्मान आहे!
तू आमच्यासाठी मारुफाची जागा घेतलीआहेस.
सैदुल यांनी आतापर्यंत रुग्णालय उभारणीसाठी ३६ लाख रुपये खर्च केले आहेत.
तळमजला बाह्यरुग्णांसाठी असेल. पहिल्या मजल्यावर पॅथॉलॉजिकल लॅब असणार आहे.
आम्हाला एका कल्याणकारी संस्थेकडून एक्स-रे आणि ईईजी मशीन मिळाली आहे.
किती लोक मदतीसाठी पुढे येत आहेत, हे आश्चर्यकारक आहे.
सैदुल आपल्या हॉस्पिटलमध्ये आणखी सुविधा निर्माण करण्यासाठी निधी गोळा करत राहतो हे एकच ध्येय ठेवून -
पुनरीच्या आजूबाजूच्या १०० गावांतील लोकांना परवडणारी आरोग्य सेवा द्यायची आहे.
पंतप्रधान मोदीयांच्या ‘मन की बात’ या रेडिओ कार्यक्रमातही त्यांच्या प्रयत्नांचा उल्लेख करण्यात आला.

नलिनी सिंह

*हिमाचल प्रदेशातील जिल्हा

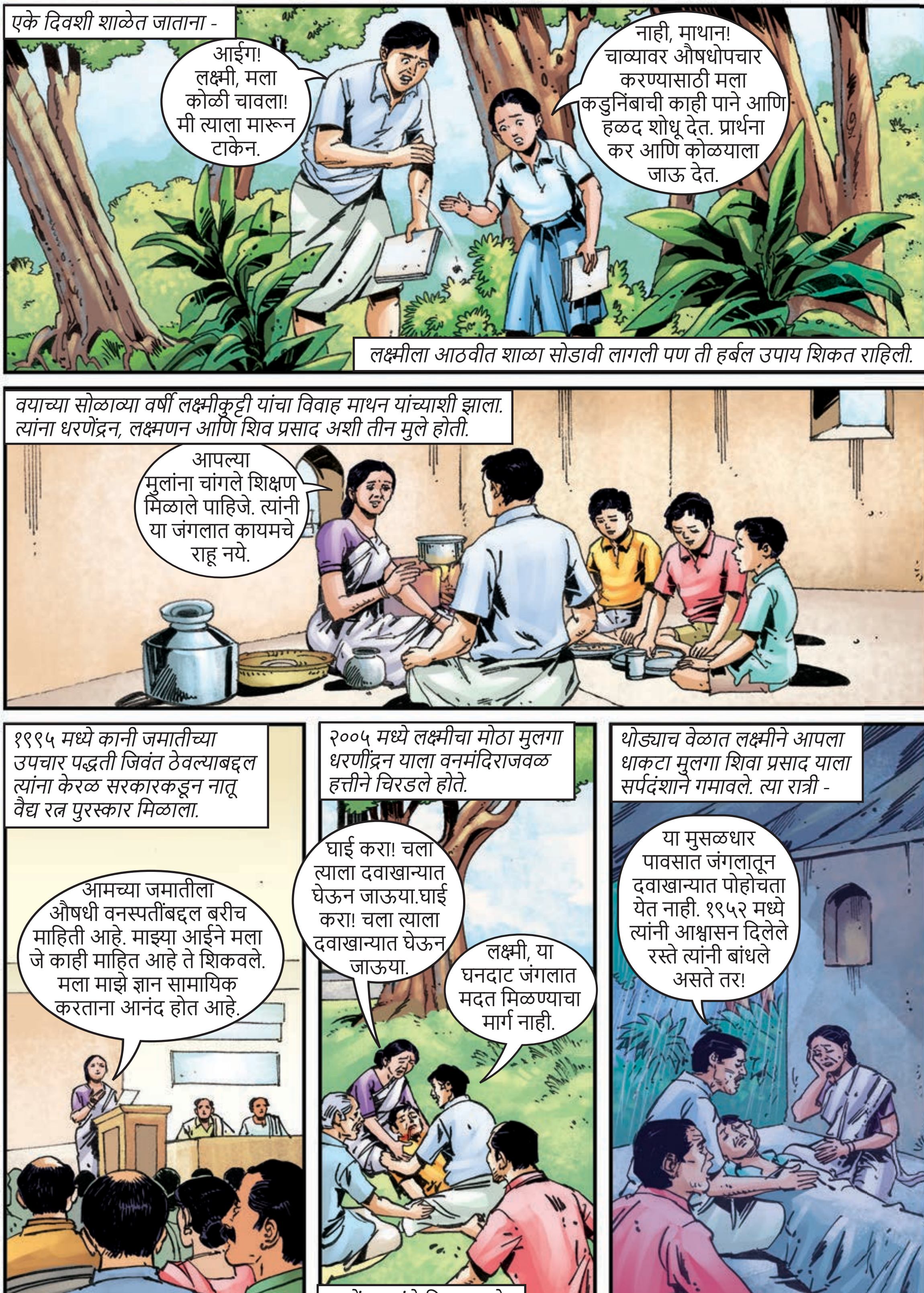
^नि - अंत, क्षय - टीबी, मित्रा - Friend


... मी माझ्या पिगी बँकेत पैसे साठवत आहे. मी ते तोडून त्यांच्यासाठी वापरेन.
वडिलांच्या मदतीने नलिनीने टीबीग्रस्त मुलांसाठी अन्न आणि इतर वस्तूंसह खास 'निक्षय' किट बनवण्याचा निर्णय घेतला.
मस्त कल्पना आहे नलिनी! त्यामुळे रुग्णांना मोठी मदत होणार आहे.
चला त्यांचे वितरण करूया.
दुसर् या आठवड्यात, नलिनीने तिची दयाळू कल्पना वर्गाला सांगितल्यानंतर -
नलिनी, तू आमच्या दयाळू प्रकल्पातील एक स्टार आहेस! हे करण्याची प्रेरणा तुम्हाला कशामुळे मिळाली?
माझे ममा आणि पप्पा मला हेल्दी फूड देतात जेणेकरून मी निरोगी ताकतवान होऊ शकेन. मला त्या आजारी मुलांसाठीही असेच करायचे आहे जेणेकरून ते टीबीपासून मुक्त होऊ शकतील.
पुढील दोन महिन्यांत नलिनीच्या वडिलांनी तिला निक्षय किट बनवण्यासाठी पिगी बँकेतून दहा हजार रुपये देण्यास मदत केली.
नलिनी, आम्हा सर्वांना तुझा अभिमान आहे. जर प्रत्येकाने आपल्यासारख्या इतरांना मदत केली तर आपले लोक निरोगी आणि आनंदी होऊ शकतात.
टी.बी. हारेगा
जीतेगा
'मन की बात' या रेडिओ कार्यक्रमात पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी ८ वर्षांच्या नलिनीचे कौतुक केले आणि सांगितले की, यामुळे भारत टीबीमुक्त होण्यास मदत होईल.

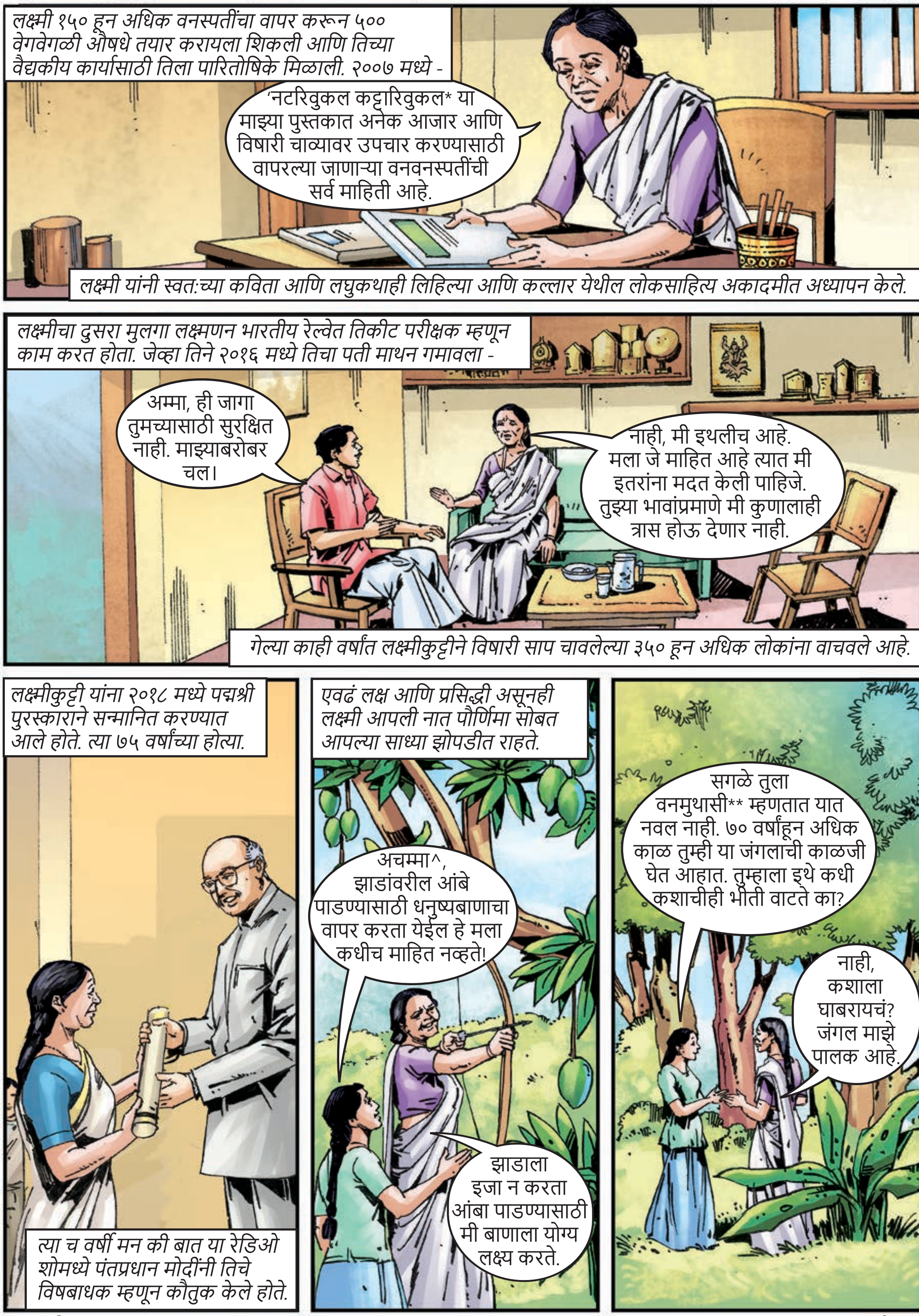
लक्ष्मीकुट्टी

*एक गाव म्हणजे गोल्डन पीक

^जिला बाळंतपणात मदत करण्यासाठी प्रशिक्षित केले जाते

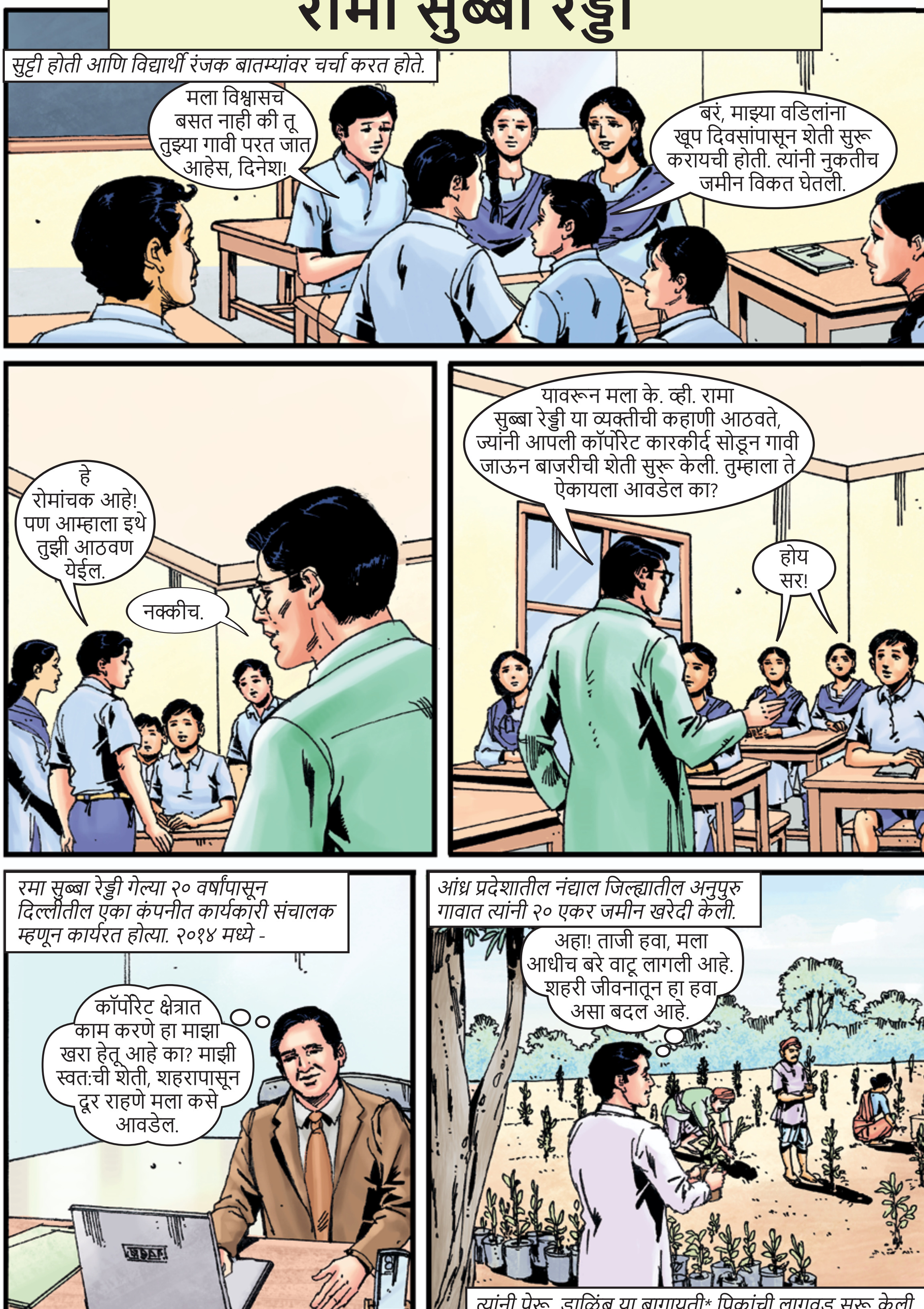


एके दिवशी शाळेत जाताना -
आईग! लक्ष्मी, मला कोळी चावला! मी त्याला मारून टाकेन.
नाही, माथान! चाव्यावर औषधोपचार करण्यासाठी मला कडुनिंबाची काही पाने आणि हळद शोधू देत. प्रार्थना कर आणि कोळयाला जाऊ देत.
लक्ष्मीला आठवीत शाळा सोडावी लागली पण ती हर्बल उपाय शिकत राहिली.
वयाच्या सोळाव्या वर्षी लक्ष्मीकुट्टी यांचा विवाह माथन यांच्याशी झाला. त्यांना धरणेंद्रन, लक्ष्मणन आणि शिव प्रसाद अशी तीन मुले होती.
आपल्या मुलांना चांगले शिक्षण मिळाले पाहिजे. त्यांनी या जंगलात कायमचे राहू नये.
१९९५ मध्ये कानी जमातीच्या उपचार पद्धती जिवंत ठेवल्याबद्दल त्यांना केरळ सरकारकडून नातू वैद्य रत्न पुरस्कार मिळाला.
आमच्या जमातीला औषधी वनस्पतींबद्दल बरीच माहिती आहे. माझ्या आईने मला जे काही माहित आहे ते शिकवले. मला माझे ज्ञान सामायिक करताना आनंद होत आहे.
२००५ मध्ये लक्ष्मीचा मोठा मुलगा धरणींद्रन याला वनमंदिराजवळ हत्तीने चिरडले होते.
घाई करा! चला त्याला दवाखान्यात घेऊन जाऊया.घाई करा! चला त्याला दवाखान्यात घेऊन जाऊया.
लक्ष्मी, या घनदाट जंगलात मदत मिळण्याचा मार्ग नाही.
धरनेंद्रन यांचे निधन झाले.
थोड्याच वेळात लक्ष्मीने आपला धाकटा मुलगा शिवा प्रसाद याला सर्पदंशाने गमावले. त्या रात्री -
या मुसळधार पावसात जंगलातून दवाखान्यात पोहोचता येत नाही. १९५२ मध्ये त्यांनी आश्वासन दिलेले रस्ते त्यांनी बांधले असते तर!

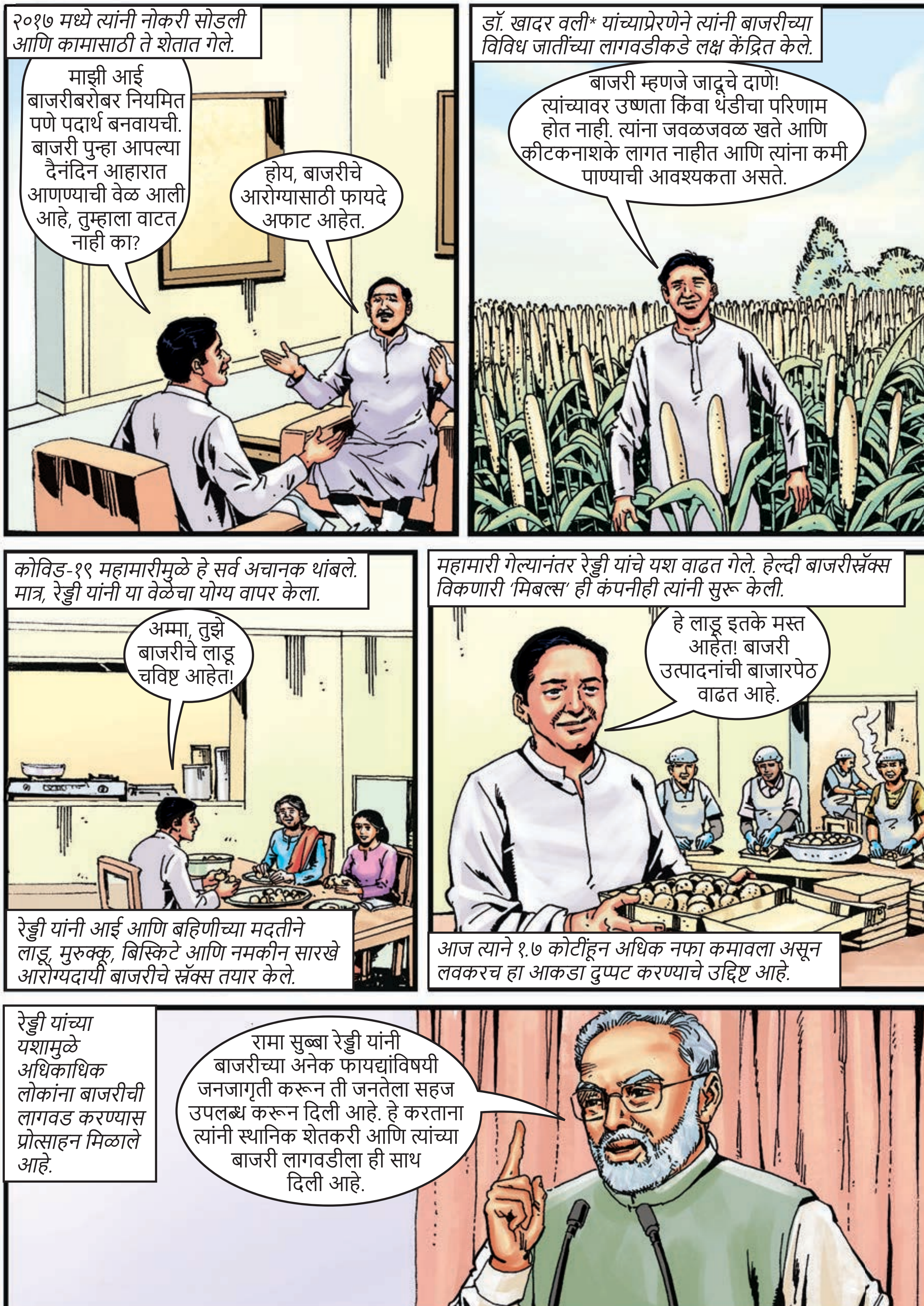


*'सांस्कृतिक ज्ञान, वनज्ञान'
^मल्याळम भाषेत आजी
** जंगलाची आजी

रामा सुब्बा रेड्डी



** प्रामुख्याने फळे व भाजीपाला हाताळणारी कृषी शाखा*



*उपचार गुणधर्म असलेल्या पाच बाजरीचे पुनरुज्जीवन करणारे अन्नशास्त्रज्ञ

मन की बात

खंड.७

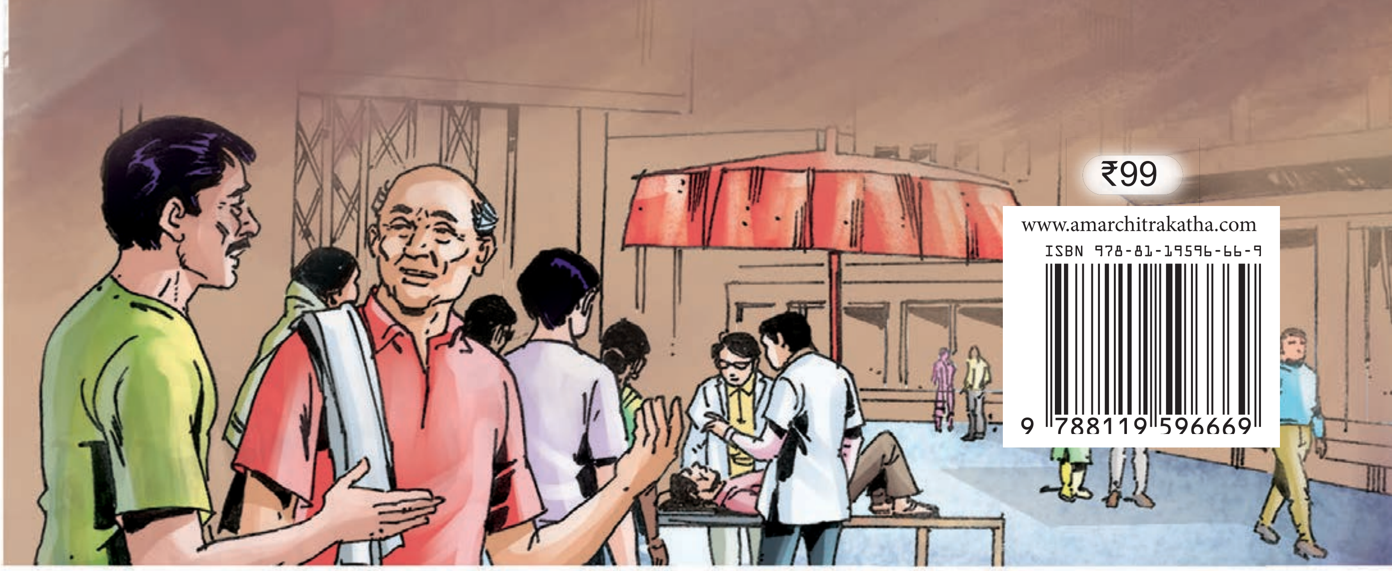
एखाद्या राष्ट्राची समृद्धी तेथील लोकांच्या आरोग्यावर अवलंबून असते. 'मन की बात'च्या सातव्या खंडात नागरिकांच्या छोट्या-छोट्या उपक्रमांमुळे आजूबाजूच्या लोकांच्या कल्याणात मोठा फरक पडला, अशा कथा आपल्यासमोर आल्या आहेत.

उत्तराखंडमधील परिचारिका पूनम नौटियाल यांनी कोविड-१९ दरम्यान लसीकरण केंद्रावर पोहोचू न शकलेल्या लोकांपर्यंत प्रवास करून आपल्या क्षेत्रासाठी १००% लसीकरण दर सुरक्षित केला.

केरळमधील कानी जमातीच्या लक्ष्मीकुट्टी यांनी पारंपारिक वैद्यकशास्त्राच्या ज्ञानाचा वापर करून सर्पदंशावर उपचार करून ३५० हून अधिक लोकांचे प्राण वाचवले आहेत.

नलिनी सिंग आणि दिकरसिंग मेवाडी क्षयरोगग्रस्त रुग्णांच्या मदतीसाठी 'निक्षय मित्र' बनले.

देशभरातील अकरा कथा आपल्याला सांगतात की एक जबाबदार पाऊल आपल्या सर्वांच्या जीवनात कसा मोठा बदल घडवून आणू शकते.



₹99

www.amarchitrakatha.com
ISBN 978-81-19596-66-9