वाचकांसाठी अतिशय उपयुक्त अशी माझी पुस्तके

माझ्या शिक्षणादरम्यान मी हाफकीन इन्स्टीट्यूट तसेच जी. एस. मेडिकल कॉलेज, ग्रँड मेडिकल कॉलेज, वाडीया चिल्ड्रेन हॉस्पिटल वगैरे अनेक संस्थांमधल्या नावाजलेल्या आणि प्रथितयश संशोधकांसाठी सहाय्यक म्हणून कामे केली. माझी सुरुवातीपासूनच संशोधन वृत्ती आहे. ह्याचा भरपूर उपयोग जीवनात झाला. सतत काम करण्याचा मला कधीच कंटाळा आला नाही. एकदा हाफकीन इन्स्टिट्यूट मधे एका संशोधकाला एका विशिष्ट औषधांचे उंदरांच्या वजनावर होणाऱ्या परिणामांचे संशोधन करायचे होते. त्यावेळी त्यांना मदत म्हणून सतत तीन दिवस दर तासाला ५० उंदरांचे वजन तंतोतंत मोजायचे काम मी केले होते. (दररोज २४ तास – तीन दिवस) त्या बदल्यात त्या संशोधकाकडून मला भरपूर ज्ञान मिळाले. त्याचा उपयोग आयुष्यभर माझ्या पेशंटस्साठी मला झाला.

संशोधन कार्यात मदत करणे ह्या माझ्या स्वभावामुळे मी लोकप्रिय झालो होतो. वय कमी होते आणि शारीरिक कामाची चिकाटी प्रचंड होती. त्या काळात आय.सी.एम.आर. मधे मानवी प्रजनन शास्त्रा संबंधी खूप खूप संशोधने चालायची. त्यामधे माझा सहभाग असे. त्यावेळी कॉम्प्युटर्स नव्हते. रात्र रात्र जागून मी त्यांना संदर्भ शोधून देत असे.

ह्या सर्व संशोधन कार्याचा मला माझी पुस्तके लिहिण्यात उपयोग झाला. नेमके संदर्भ कुठे शोधायचे आणि त्याचा नेमका अन्वयार्थ कसा लावायचा हे मला कळले. त्यामुळे माझी पुस्तके ही अतिशय उच्च दर्जाची तयार झाली. अनेक होमिओपॅथी आणि आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेजेसमधे मला लेक्चर्स द्यायचेही सौभाग्य लाभले.

माझी सर्व पुस्तके अतिशय जलद विकली जाणारी पुस्तके असल्याने अनेक वेळा ही पुस्तके उपलब्ध नसतात. तरी वाचकांनी थेट प्रकाशकाकडे मागणी करावी.

पुस्तकांची यादी, त्यातील महत्वाचे मुद्दे आणि प्रकाशकाची नावे खाली देत आहे.

१. मुलगा पाहिजे मुलगाच होईल

हे माझे पहिलेच पुस्तक आहे. त्याने शास्त्रीय पुस्तकांत विक्रीचा विक्रम स्थापन केला. हे पुस्तक सध्या उपलब्ध नाही. जुन्या पुस्तकाच्या झेरॉक्स कॉपीज हव्या असल्यास मिळू शकतात.

मुलगाच हवा अशी इच्छा धरून गर्भधारणेनंतर अडीच महिन्याने बेकायदेशीर रित्या गर्भातील अर्भकाची लिंग परीक्षा करून मुलीचा गर्भ असेल तर तो गर्भपाताने नष्ट करण्याचा प्रकार भारतात सगळीकडे चालू झाला आहे. हे अत्यंत चुकीचे आहे. भृणहत्या हे पाप आहे आणि कायद्याने मोठा गुन्हा आहे.

माझे ‘मुलगा पाहिजे ? मुलगाच होईल’! हे पुस्तक १९८३ साली लिहून प्रकाशित झाले. यात मुलगाच व्हावा या दृष्टीने गर्भधारणा होण्याआधीच करावयाच्या उपचारांची माहिती दिली आहे. हे उपचार नीट केल्यास मुलगाच होण्याची शक्यता ९५ ते ९७ टक्के असते.

ह्या पुस्तकासाठी मी अक्षरश: हजारो संदर्भांचा अभ्यास केला. १९३६ पासून १९८२ पर्यंतच्या जगात झालेल्या प्रत्येक संशोधनाचा अभ्यास मी केला. माझ्याकडे ह्या सर्वांच्या कॉपीज आणि नोटस् मिळून तीन गोण्या भरून मटेरियल जमले. यातील महत्वाच्या १७६ रेफरन्सेसची यादी मी ह्या पुस्तकातच दिली आहे. ही यादी डॉक्टरांसाठी आणि ह्या बाबत अधिक संशोधन करणाऱ्या संशोधकांसाठी उपयुक्त आहे.

'मुलगा पाहिजे ? मुलगाच होईल' ह्या पुस्तकाच्या १८ आवृत्त्या निघाल्या. प्रत्येक वेळी अडीच ते पाच हजार प्रति प्रमाणे लाखभर प्रती हातोहात खपल्या. प्रत्येक नव्या आवृत्तीत त्या त्या वेळचे लेटेस्ट ज्ञान ह्या पुस्तकात समाविष्ट करण्यात येत होते. त्यामुळे प्रत्येक आवृत्ती अधिकाधिक माहितीपूर्ण होई.

ह्या पुस्तकात प्रथम स्त्री–पुरुषांच्या प्रजोत्पादन संस्थेची शरीर शास्त्रानुसार माहिती आणि त्यांचे कार्य कसे होते या संबंधी माहिती दिली होती.

मुल कसे होते या संबंधी प्रकरणात शुक्रजंतुंचे प्रकार आणि संभोगात वीर्य योनीमार्गात पडल्यापासून संपूर्ण प्रक्रियेचे वर्णन होते. शुक्रजंतु कसकसे गर्भाशयात शिरतात, तेथून ते बीजांडवाहक नलिकेत कसे शिरतात, तेथील स्त्रीबीजाशी त्यांचा संयोग नेमका कसा होतो आणि हे संयुक्त बीज मग गर्भाशयात येऊन तेथील अस्तरात पेरले जाऊन त्याची वाढ कशी होते, हे बाळ नऊ महिने कसकसे बदलत जाते आणि प्रसुती कशी होते याची सविस्तर आणि नेमकी शास्त्रिय माहिती यात दिलेली आहे.

पुस्तकातील भाषा अतिशय सोपी, साधी कोणत्याही वाचकाला समजणारी आहे.

यात स्त्री शरीरातील बदल, मासिक पाळी, ओव्हुलेशन कसे होते आणि मुख्य म्हणजे शरीराच्या इतर लक्षणांवरून आपले ओव्हुलेशन नेमके कधी होते हे शोधून काढण्याच्या पद्धती यात दिल्या आहेत. यामुळे स्त्री स्वत:चे ओव्हुलेशन स्वत:च ओळखू शकते. खर्चिक अशा सोनोग्राफीची गरज नाही. काही जोडप्यांना मुलीच होतात याची कारणे यात दिली आहेत. ह्या बाबी टाळून मुलगाच होण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

मुलगाच होणे हे स्त्रीच्या संभोगातील तृप्तीवर अवलंबून असते. स्त्रीचा ऑरगॅजम म्हणजे संभोगातील तृप्तता वर ह्या पुस्तकात संपूर्ण प्रकरण आहे. यातील माहिती तुम्हाला जरुर उपयुक्त आणि आश्चर्यकारक वाटेल. प्रत्येक वेळी स्त्रीला हमखास तृप्ती मिळेल यासाठीचे उपाय यात दिले असून त्या उपायांच्या उपयोगाने मुलगा होण्याचे चान्सेस अनेक पटीने वाढतात.

मुलगाच होण्यासाठी कोणत्या दिवशी कशा रितीने, कोणत्या पोझिशनने, कधी संभोग करावा, संभोगात काय काळजी घ्यावी, संभोगानंतर काय करावे याचे संपूर्ण वर्णन ह्या पुस्तकात दिले आहे.

ह्या पुस्तकाचा उपयोग ज्यांना मुल नाही अशा जोडप्यांना मुल होण्याची नैसर्गिक प्रक्रिया समजण्यासाठी होईल आणि ज्यांना मुलगाच हवा असा अट्टाहास आहे अशा जोडप्यांनाही होईल. तसेच मुलगाच व्हावा म्हणून पेशंटना मदत करु इच्छिणाऱ्या डॉक्टरांनाही जरुर होईल

पुस्तकाचे नाव – 'मुलगा पाहिजे ? मुलगाच होईल'. लेखक डॉ. प्रकाश वेरेकर. प्रकाशक – युवराज प्रकाशन ८२९ /ब कसबा पेठ, कमला नेहरू हॉस्पिटल जवळ, पुणे ४११०११ फोन २६१२७६०१

<u>२. डॉक्टर आम्हाला बाळ हवे.</u>

हे माझे दुसरे यशस्वी पुस्तक आहे. ह्या पुस्तकाच्याही अनेक आवृत्त्या निघाल्या. हजारो प्रती विकल्या गेल्या. प्रत्येक नव्या आवृत्तीत पुस्तकात त्या त्या वेळच्या लेटेस्ट संशोधनांचा, नवनवीन उपचार पद्धतींचा समावेश केला गेला. त्यामुळे पुस्तक अत्याधुनिक आणि उपयुक्त होत गेले.

डॉक्टर आम्हाला बाळ हवे हे पुस्तक मुख्यत: ज्या जोडप्यांना मुलबाळ नाही त्यांचेसाठी तयार केले आहे.

ह्या पुस्तकात मुल न होण्याच्या सर्व शारिरीक कारणांचे सविस्तर वर्णन केले आहे. ह्या कारणांचे निराकरण करण्यासाठी उपलब्ध असलेल्या तपासण्या आणि उपचार पद्धती यांचेही त्यात वर्णन आहे.

मुख्य म्हणजे मुल होण्यासाठी घरच्या घरी काय प्रयत्न केले पाहिजेत याची सविस्तर माहिती या पुस्तकात दिली आहे.

हे पुस्तक मुलबाळ नसलेल्या जोडप्यांसाठी उपयोगी आहेच त्याचप्रमाणे समाजसेवी व्यक्तींसाठीही उपयोगी आहे कारण ह्या माहितीच्या आधारे ह्या व्यक्ती अनेकांना मार्गदर्शन करू शकतात.

मेडिलक स्टुडंटस्ना तसेच मराठीतून हा विषय समजावून घेण्यासाठी डॉक्टरांना ह्या पुस्तकाचा उपयोग होऊ शकेल.

पुस्तकाचे नाव– डॉक्टर आम्हाला बाळ हवे. लेखक डॉ. प्रकाश वेरेकर. प्रकाशक – युवराज प्रकाशन ८२९ /ब कसबा पेठ, कमला नेहरू हॉस्पिटल जवळ, पुणे ४११०११

३. गर्भावस्थेतील काळजी आणि सुलभ प्रसूती

गर्भधारणेनंतर प्रसुतीपर्यंत शरीरांतर्गत होणारे सर्व बदल आणि त्या बदलांचे महत्व याची शास्त्रीय माहिती ह्या पुस्तकात दिली आहे.

गरोदरपणी होणारे त्रास आणि त्यावरील उपाय तसेच सुलभ प्रसुती व्हावी म्हणून साधे सोपे व्यायाम प्रकार ह्या पुस्तकात दिले आहेत.

गरोदरपणातील काळजीसाठी मराठीत ह्या पुस्तकापेक्षा चांगले पुस्तक सापडणार नाही. हे ही पुस्तक प्रत्येक आवृत्तीच्या वेळी जलद संपणारे पुस्तक ठरले आहे.

पुस्तकाचे नाव– गर्भावस्थेतील काळजी आणि सुलभ प्रसूती लेखक डॉ. प्रकाश वेरेकर. प्रकाशक – युवराज प्रकाशन ८२९ /ब कसबा पेठ, कमला नेहरू हॉस्पिटल जवळ, पुणे ४११०११ फोन. २६१२७६०१