

Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHA IAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

प्रकरण : चौथे **अपघात आणि इजा प्रतिबंधक**



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
अनुवादक : डॉ. अविनाश भोसले
पुनरावलोकन : डॉ. सूचित तांबोळी
उज्ज्वल करमळकर

Convener: Bankim N Parikh

Members: Anil Sud, Harish Kumar Pemde,
Sweta Mukherjee

Cartoons: Anand Naregal

मुलांच्या वाढत्या वयात धडपडण्याचे प्रमाण भरपूर असते. मात्र जरा विचार करून आपण त्यांच्या सभोवतालचे वातावरण सुरक्षित केले तर ह्या अपघातांमुळे होणारे नुकसान निश्चितच कमी करता येऊ शकते. त्याबद्दल जाणून घेऊया.



“अपघात आणि इजा प्रतिबंधक” या बद्दल विचारले जाणारे १० प्रश्न

- प्र. १ आपल्या घरी मुलं सुरक्षित राहतील आणि शारीरिक इजा होणार नाही म्हणून काय काळजी घ्यावी ?
- प्र. २ तान्ह्या बाळाला झोपवण्याची सुरक्षित पद्धत कुठली ?
- प्र. ३ माझ्या मित्राची १८ महिन्यांची मुलगी त्यांच्या हातातून उडी मारून पडली. आता मला माझ्या बाळाला उचलण्याची भीती वाटते, आपण आपल्या बाळाला सुरक्षितपणे कसे धरावे ?
- प्र. ४ माझी १ वर्षाची मुलगी तिच्या तोंडात औषधाची गोळी टाकणार तेवढ्यात माझे लक्ष तिच्याकडे गेले, अशी अपघाताने औषध पिऊन होणारी विषबाधा टाळण्यासाठी आपण काय करू शकतो ?
- प्र. ५ मुलांसाठी सुरक्षित खेळणी कशी निवडावी ?
- प्र. ६ माझ्या शेजारच्या मुलाने बाथरूममध्ये गरम पाण्याच्या बादलीत हात घातला, त्याला खूप भाजले आणि कातडी सोलवटून निघाली. आपण मुलांमध्ये भाजणे कसे रोखू शकतो ?
- प्र. ७ माझ्या मुलाला इलेक्ट्रिक स्विच चालू आणि बंद करणे आवडते. त्याला अपघाती विद्युत शॉक लागू शकतो याची भीती वाटते. आम्ही या बद्दल काय करू शकतो ?
- प्र. ८ कृपया आमच्या लहान मुलासह कारमध्ये सुरक्षित प्रवास करण्यासाठी आम्हाला मार्गदर्शन करा.
- प्र. ९ एका जलतरण तलावात बुडलेल्या आमच्या सहकाऱ्याच्या ८ वर्षाच्या मुलाविषयी ऐकून आम्हाला आश्चर्य वाटले. अशा प्रकारच्या घटना घरी आणि बाहेर टाळण्यासाठी काय केले जाऊ शकते ?
- प्र. १० एखाद्या सुट्टीच्या दिवशी किंवा अवेळी मुलाचा अपघात झाला तर काय करायचे ?

Under Auspices of IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta
IAP President 2021

Bakul Parekh
IAP President 2020

GV Basavaraja
IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra
National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

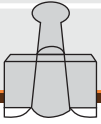
Core Group

National Co-ordinator: Deepak Ugra

Member Secretary: Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai

Members: Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman

अपघात आणि इजाप्रतिबंध



प्र. १ आपल्या घरी मुलं सुरक्षित राहतील आणि त्यांना शारिरीक इजा होणार नाही म्हणून काय काळजी घ्यावी?

घराचे काही भाग आणि वस्तूंमुळे मुलांना इजा होऊ शकते. त्यामुळे अपघात टाळण्यासाठी दक्ष रहावे.

जीना : जेव्हा तुमची मुलं रांगायला लागतात, तेव्हा पायच्या आणि बाल्कनीमध्ये प्रवेशद्वारा वर सुरक्षा कठडे उभे करा.

बाल्कनीज आणि पॅरापेट भिंती / ग्रील्स : पॅरापेटची भिंत खाली डोकावून पाहणारी मुले पडणार नाहीत एवढी उंची आणि रुंदी असावी. पॅरापेटच्या भिंतीजवळ कोणतीही वस्तू नसल्याची खात्री करा, ज्यावर एखादा मुलगा चढू शकतो. त्याचप्रमाणे पॅरापेटच्या भिंतीवर किंवा बाल्कनी ग्रीलवर चढू शकतो. ग्रील डिझाईनमुळेच चढणे सोपे होऊ नये. (ग्रीलला चढण्या योग्य आडवे बार नसावेत)

खिडक्या : जेव्हा तुमचे मुल चढायला शिकते, तेव्हा खिडक्या बंद करा. विशेषतः वरच्या मजल्यावरील खिडकी. खिडकी कमी उघडेल याची काळजी घ्या. किंवा साधारणतः चार इंची ग्रील / जाळीने खिडकी बंद करा.

फर्निचर : हे बळकट आणि स्थिर असले पाहिजे. मुलाला ते खाली खेचता किंवा पाडता येऊ नये. कोणतीही बाहेर निघणारी तीक्ष्ण टोके किंवा कोपरे घासून गुळगुळीत गोलाकार कोरलेले किंवा पॅड किंवा कोपरे संरक्षकाने झाकलेले असावेत. धावणारी मुले उघडून ठेवलेल्या ड्रॉवरला धडकून जखमी होऊ शकतात. उपलब्ध असल्यास ड्रॉवर गार्ड लावून घ्या. फ्लॉट स्क्रीन टेलिव्हीजन भिंतीवर किंवा क्लॅम्पने (चिमट्याने) घट्ट बसवलेला असावा.

काच : खिडक्या आणि दारांमध्ये सुरक्षा काच लावा किंवा खिडक्या आणि दारावर काचेचे तुकडे होण्यास प्रतिरोध करणाऱ्या फिल्म लावा.

उपकरणे आणि शस्त्रे : करवत आणि ड्रिल सारखी साधने कुलूप बंद ठेवा. लॉन वरील गवत कापणारी यंत्र, चेंन आणि इतर तीक्ष्ण साधन, तसेच बंदुक किंवा चाकू इ. वस्तू मुले आणि किशोरवयीन मुलांपासून लांब सुरक्षित जागी ठेवा.

बेबीकॉट्स : लहान मुलांसाठी कॉट्स, बेड्समध्ये आडव्या पट्ट्या किंवा पायच्या नसाव्यात. ज्याचा वापर आपल्या मुलांस वर चढण्यासाठी होऊ शकेल. बारमधील अंतर ५-९.५ सेमी असावे. (९.५ यापेक्षा जास्त अंतर असल्यास आपल्या मुलाचे डोके अडकू शकते किंवा आपले मूल बेडवरून पडू शकते.) आणि कमीत कमी ६० सेमी उंच असावे. लॉक मुलाद्वारे उघडण्या योग्य नसावा. गादी घट्ट असावी.

प्रकाश : रात्री दिवाणखाण्यातील (हॉल मधला) लाईट सुरु ठेवा किंवा सेन्सर लाईट वापरा.

फरशी : जेव्हा शक्य असेल तेव्हा, एकाच मजल्यावरील अनेक स्तर किंवा पायच्या करणे टाळा. फरशी निसरडी नसावी.

स्नानगृह आणि स्वयंपाक घर : हे घरातील सर्वात अपघातग्रस्त विभाग आहेत. जेव्हा जेव्हा वापरात नसेल तेव्हा कृपया त्यांना लॉक करा. अगदी लहान वयापासून मुलांना किचन ओट्या पासून दूर राहणे शिकवा.

कुलूप : सर्व कुलूपे ४ फूट पातळीच्या वर असली पाहिजेत जेणेकरून एखादे मुल चुकून एखाद्या बाथमरुम / किंवा खोलीत लॉक करू शकणार नाही. किंवा स्वावलंबी होण्यापूर्वी स्वतः उघडू शकेल.

प्र.२ तान्हा बाळाला झोपण्याची सुरक्षित पद्धत कुठली ?

दिवसा किंवा रात्री झोपण्याच्या वेळेसाठी आपल्या बाळाला उताणे पाठीवर झोपवावे. पाठीवर झोपणारी मुलं ही एका कुशीवर किंवा पोटावर झोपणाऱ्या मुलांपेक्षा सडन इन्फंटडेथ सिंड्रोम (एसआयडीएस) दगावण्याची शक्यता कमी असते.

झोपेचा पृष्ठभाग टणक, सपाट असावा. नेटकी चादर बसू शकणारी गादी वापरू शकता. मऊ पृष्ठभाग झोपेशी निगडीत मृत्युची शक्यता वाढवू शकतात. घट्ट/टणक झोपेच्या पृष्ठभागामुळे एस आय डी एस आणि गुदमरले जाण्याचा धोका कमी होण्यास मदत होते. मुल १ वर्षाचे होईपर्यंत त्याचा/तिचा पाळणा किंवा पलंग तुमच्या झोपण्याच्या खोलीतच असावे. त्यामुळे लक्ष ठेवणे सुलभ होते.

मुलाच्या झोपण्याच्या क्षेत्रात मऊ अंथरण, उदा. ब्लॅकॅट्स, उशा आणि मऊ खेळणी ठेवू नका. या व्यतिरिक्त आपल्या मुलाचे डोके झाकून ठेवू नका किंवा आपल्या मुलास खुप गरम होऊ देवू नका. ब्लॅकॅट आणि उशी ठेवल्याने गुदमरण्याचा धोका वाढतो.

जेव्हा काही मोठी मुले अंथरणावर झोपायला लागतात तेव्हा पलंगाशेजारी जमिनीवर मऊ गादी टाकलेली असावी. मुलाच्या खाट/पलंगाजवळ फोन चार्जिंग करायला ठेवू नका.

काही कामानिमित्त बाहेर जाताना खोलीचा मुख्य दरवाजा उघडा आणि खोलीला जोडलेले स्नानगृह कडी लावून बंद केलेले असावे.

प्र.३ माझ्या मित्राची १८ महिन्यांची मुलगी त्याच्या हातातून उडी मारून पडली. आता मला माझ्या बाळाला उचलण्याची भिती वाटते. आपण आपल्या बाळाला सुरक्षितपणे कसे धरावे?

बाळाला उचलण्यापूर्वी तुमचे हात स्वच्छ व कोरडे असल्याची खात्री करा.

नवजात मुलास धरून ठेवतांना ३ महिने वयाच्या पर्यंत डोके आणि मान यांना नेहमी हाताने आधार देणे फार महत्वाचे आहे. (जेव्हा ते सामान्यतः डोके, मान नियंत्रण करणे शिकतात) आपण नवजात बाळाला खालील स्थितीत धरू शकता :-

क्रेडलहोल्ड : क्रेडलिंग ही बाळाला धरण्याची एक नैसर्गिक आणि सोपी पद्धत आहे. बाळाचे डोके हाता-पायाच्या कोपऱ्यावर ठेवा, हाताने बाळाच्या मागील बाजूला आधार द्या आणि आपला पहिला हात धरण्यासाठी बाळाच्या भोवती आपला दुसरा हात गुंडाळा.



आकृती १ : झोपाळा पद्धतीने घेणे

खांदा पकड : आपल्या बाळाला आपल्या खांद्याच्या समोर घ्या. हाताच्या पुढच्या बाजूने बाळाच्या खालच्या भागाला आधार द्या.

बाळाच्या मान आणि डोक्याच्या मागे आपल्या दुसऱ्या हाताने पकड सुरक्षित करा.



आकृती २ : खांदापकड

पोटाने पकड : बाळ उपडे (पालथे) ठेवा. आधार घेण्यासाठी आपला हात त्याच्या छाती खाली ठेवा आणि त्याच्या खांद्या भोवती अंगठ्याने व दुसऱ्या हाताने धरून ठेवा.

डोके पाया पेक्षा किंचित उंच ठेवण्यासाठी बाळाला उचलून घ्या आणि शरीर आपल्या पोटाकडे वळवा. लहान मुलांना (विशेषतः जेव्हा पोटात कळ होत असते) ह्या स्थितीत धरलेले आवडते.

बाळ जसे जसे मोठे होते तसे तसे त्याला उचलून घेणे अस्वस्थ करू शकते.



आकृती ३ : पोटाने पकड

कंबरपकड : एक सुरक्षित मार्ग म्हणजे एक पाय पुढे आणि दुसरा कंबरेच्या मागे. बाळाला खालच्या बाजूने तुमच्या कंबरेचा आणि आधार घेतलेला असावा आणि आपले हात बाळाच्या भोवती घट्ट लपेटलेले असावे.

बाळाला धरून ठेवतांना एक घट्ट पकड असेल याची खात्री करा. कारण बाळ अंदाज नसलेल्या एखाद्या क्षणी स्वतःला एका बाजूला झोकून देऊन अचानकपणे निसटून जाऊ शकते.

आपल्या बाळाला अधिक चांगल्या प्रकारे सुरक्षित उचलून नेण्यासाठी आणि त्याचवेळी आपल्याला आपले एक किंवा दोन्ही हात वापरण्यासाठी मोकळे असावेत यासाठी बाजारात बॅग्स, आधार दोऱ्या उपलब्ध आहेत. आपल्या बाळाच्या वयाप्रमाणे योग्य ती वापरा.



आकृती ४ : कंबरपकड

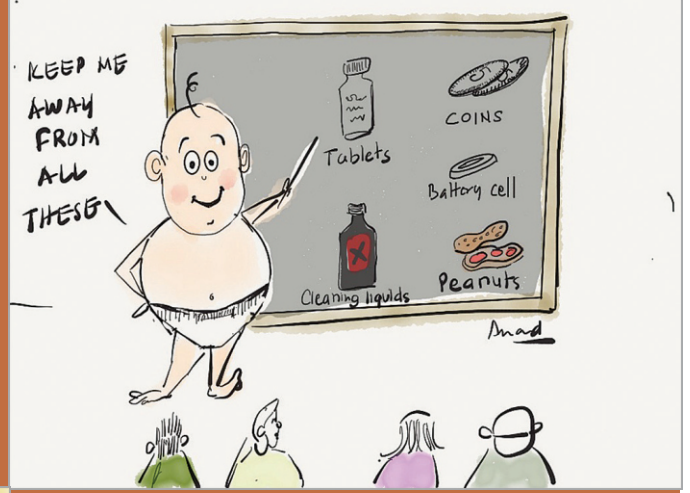
प्र. ४ माझी १ वर्षाची मुलगी तिच्या तोंडात औषधाची गोळी टाकणार तेवढ्यात माझे लक्ष तिच्याकडे गेले, अशी अपघाताने औषध पिऊन होणारी विषबाधा टाळण्यासाठी आपण काय करू शकतो?

चिमुकडे हे जिज्ञासू असतात आणि आपल्याला त्यांच्यासाठी घराचे वातावरण सुरक्षित ठेवणे आवश्यक आहे. (चित्र ५) औषधे/छोट्या वस्तू (शेंगदाणे, पॉपकॉर्न, बटण बॅटरी) /साफ करणारे एजंट / ऍसिड्स / डास पळवणारी औषधे/कीटकनाशके मुलांच्या आवाक्या बाहेर ठेवा. चॉकलेट /कॅडी म्हणून औषधांचा संदर्भ देऊ नका. आवश्यक नसलेली किंवा कालबाह्य झालेली औषधे काढून टाका.

बाल प्रतिरोधक पॅकेजिंग औषधे, इंधन, घरगुती रसायने आणि कीटक नाशकांसाठी प्रभावी सिद्ध झाली आहे.

टाकून दिलेल्या शीतपेयाच्या बाटल्यांमध्ये रॉकेल /ऍसिड्स / कॉरोसिव्ह लिक्विड पॅराफिन ठेवू नका. औषधे आणि विषारी उत्पादने उदा. साफसफाई सोल्युशन आणि डिटर्जंट्स त्यांच्यामूळ पॅकेजिंगमध्ये ठेवा. चिमुकल्यांच्या हालचाली विषयी सजग रहा.

आकृती ५ : लहानग्यांसाठी सुरक्षित वातावरण असलेले घर



आकृती ६ वयानुसार योग्य खेळणी

प्र. ५ मुलांसाठी सुरक्षित खेळणी कशी निवडावी?

नेहमी वयानुसार खेळणी निवडा (चित्र ६).

- खेळण्यात लहान सुटे करता येणासारखे भाग नाहीत याची खात्री करून घ्या. ते गिळल्याने श्वास गुदमरणे किंवा धारदार टोकामुळे मुलाला इजा होऊ शकते. गोट्या, गोळे आणि नाणी टाळा - यामुळे श्वास गुदमरू शकतो. कापूस भरलेली खेळणी धुण्यास योग्य असावीत. वापरलेले क्रेयॉन /पेंट बिनविषारी असावेत. फॅब्रिकचे बनलेले खेळणी ज्वाला प्रतिरोधक असावेत.
- वनोणत्याही खेळण्यावरचा पेंट शिसेमुक्त असावा. कलासाहित्यावर “नॉनटॉक्सिक” म्हटलेलं असावे. खेळण्यांचे आकार मोठे असणे आवश्यक आहे. ३ सेमी व्यासाचा आणि ६ सेमी लांबीचा असावा जेणेकरून ते गिळले जाणार नाहीत किंवा श्वास नलिकेत अडकणार नाही.
- बॅटरीचलित खेळण्यांच्या बॅटरी झाकलेल्या असाव्यात, म्हणजे स्कू उघडून सहजासहजी बाळाच्या हाती न लागणाऱ्या असाव्यात.
- पांगुळगाड्याचा (बेबी वॉकर्स) वापर केल्यास मुलांना गंभीर ईजा होऊ शकते, तेव्हा त्याचा वापर करू नये.

प्र. ६ माझ्या शेजारच्या मुलाने बाथरूममध्ये गरम पाण्याच्या बादलीत हात घातला. त्याला खुप भाजले आणि कातडी सोलवटून निघाली. आपण मुलांमध्ये भाजणे कसे रोखू शकतो ?

स्वयंपाक ओटा/गॅसस्टोव्ह जमिनीवर नसून स्टँडवर असले पाहिजेत. (चित्र ७) अन्न शिजवताना / पाणी, दुध उकळताना तळताना मुलांना स्वयंपाक घरापासून दूर ठेवा. स्वयंपाक घरातील भांड्यांचे हँडल आतल्या बाजूला ठेवावीत. गरम खाद्य पदार्थ / चहा / पाणी काळजीपूर्वक वाहून न्यावे. विशेषतः घराच्या आंधळ्या कोपऱ्यावर धडक टाळण्यासाठी.

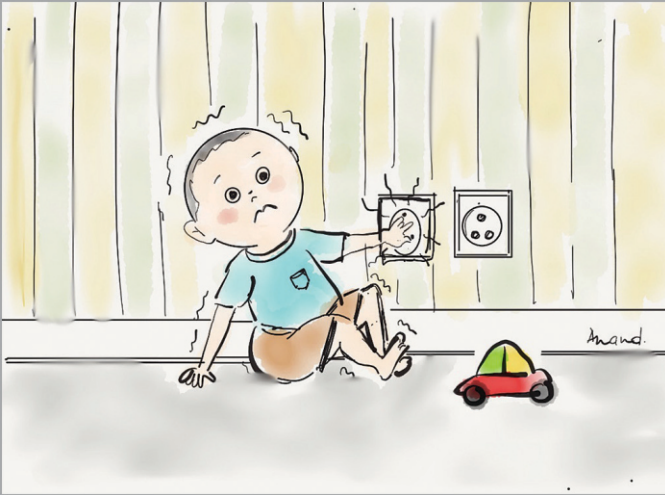
लक्षात ठेवा मायक्रोवेव्हमुळे गरम झालेले अन्न/पातळ पदार्थांचे आतील तापमान वाढलेले असते. मुलाला देण्यापूर्वी कोणतेही गरम अन्न/ द्रव तापमानाची नेहमी चाचणी घ्या, खास करून मायक्रोवेव्ह मध्ये गरम झालेल्या.

आंधोळ करताना - मुलाला आंधोळीच्या ठिकाणी आणण्यापूर्वी पाण्याचे योग्य तापमान तपासले पाहिजे.

गीझरची कोल्डवॉटरनॉब कधीही बंद करू नये आणि गरम पाण्याची नॉब कधीही उघडी सोडून ठेवू नये.

मुलाला बाथरूम मध्ये एकटे सोडू नका. काडेपेटी/कापूर/अगरबत्ती / फटाके मुलांच्या आवाक्या बाहेर ठेवावेत.

कपड्यांना इस्त्री करण्यासाठी एक ठिकाण नियुक्त करा आणि मुलांना तापलेल्या इस्त्री पासून दूर ठेवा.



आकृती ८ : आपल्या लहान मुलाला विद्युत सॉकेटपासून दूर ठेवा.

आकृती ७ : भाजण्याचा अपघात टाळण्यासाठी आपल्या मुलाला स्वयंपाक खोली पासून दूर ठेवा.



प्र. ७ माझ्या मुलाला इलेक्ट्रिक स्विच चालू आणि बंद करणे आवडते. त्याला अपघाती विद्युत शॉक लागू शकतो याची भीती वाटते. आम्ही या बदल काय करू शकतो ?

मुलांना ओपनवायर / पॉवरलाईन्स / ट्रान्सफॉर्मर बॉक्स पासून दूर ठेवले पाहिजे.

वापर नसताना विद्युत उपकरणे अन प्लग बंद करा आणि त्यांना पाण्यापासून दूर ठेवा.

मोठ्या मुलांचे हात ओले असतांना विद्युत उपकरणांच्या वापरा विरुद्ध सावधगिरी बाळगा.

विद्युत सॉकेट मुलांच्या आवाक्याबाहेर ठेवले पाहिजेत. (चित्र ८)

सुरक्षिततेची खात्री करून घेण्यासाठी या सॉकेट्स बेबी-प्रुफ केलेले असाव्यात,

(बेबी सेफ सॉकेट्स कव्हर ऑनलाईन सहज उपलब्ध असतात.)

प्र. ८

कृपया आमच्या लहान मुलासह कारमध्ये सुरक्षित प्रवास करण्यासाठी आम्हाला मार्गदर्शन करा.

लहान मुलासाठी कारचा प्रवास सुरक्षित करण्यासाठी :

लहान मुलाला नेहमी गाडीच्या मागील सीटवर बसवले पाहिजे आणि प्रवास करताना मुलाचे सीटला नेहमीच बंद ठेवले पाहिजे. कारमध्ये योग्य आकाराच्या बेबीकारसीट बसविल्या पाहिजेत.

लहान मुले सहजपणे अस्वस्थ होतात म्हणून त्यांना व्यस्त ठेवा आणि त्यांची आवडती खेळणी प्रवासात सोबत ठेवा.

सीटबेल्टचा वापर करा. सुरक्षित ड्रायव्हिंग सर्व प्रवाशांसाठी चांगले आहे.

प्र. ९

एका जलतरण तलावात बुडलेल्या आमच्या सहकाऱ्याच्या ८ वर्षांच्या मुलाविषयी ऐकून आम्हाला आश्चर्य वाटले. अशा प्रकारच्या घटना घरी आणि बाहेर टाळण्यासाठी काय केले जाऊ शकते?

आपल्याला अनेकदा तलाव, जलतरण तलाव, नद्या, समुद्र आणि गावात विहीरींमध्ये बुडण्याच्या घटना ऐकायला मिळतात. परंतु कोणाच्याही घरात बुडण्यासारखे प्रकार घडू शकतात. अशा भयानक दुर्घटना रोखण्यासाठी काही सूचना खालील प्रमाणे आहेत :-

- ◆ बाथरूममध्ये वरचीकडी लावून बंद केले पाहिजे.
- ◆ लहान मुले असलेल्या घरात बाथटब ठेवणे टाळा.
- ◆ बादलीमध्ये कधीही पाणी साठवू नका, कारण लहान मुले त्यात पडू शकतात.
- ◆ जर पाणी साठवणे आवश्यक असेल तर बादल्या झाकल्या पाहिजेत आणि बाथरूममध्ये दरवाजा कडी लावून बंद केलेला हवा.
- ◆ आपल्या मुलास शक्य तितक्या लवकर पोहायला शिकवा. सहसा ३-५ वर्षांच्या वयाच्या सर्वांना पोहण्याच्या मूलभूत गोष्टी (तरंगणे, पाण्यात चालणे) यायला हव्यात.
- ◆ सर्व प्रौढांना जीवन संजीवनी (सीपीआर) शिकणे आवश्यक आहे.
- ◆ आपल्याकडे घरात एक तलाव असल्यास सेल्फक्लोजिंग आणि सेल्फलॉचिंग गेट्स सह ते सर्व बाजूंनी कुंपण बंद असल्याची खात्री करा.
- ◆ लहान मुलांनी तलाव, नद्या किंवा समुद्राच्या आसपास लाइफ जॅकेट घालावे. पाण्यात किंवा जवळ असताना (बाथटब सह) प्रौढ व्यक्तित्ने त्यांचेवर बारकाईने निरीक्षण केले पाहिजे.

प्र. १०

एखाद्या सुट्टीच्या दिवशी किंवा अवेळी मुलाचा अपघात झाला तर काय करायचे ?

सर्व पालक आणि शिक्षकांनी मुलभूत सीपीआर (बालजीवन संजीवनी) आणि मुलभूत प्रथम उपचार शिकले पाहिजे.

एखाद्या कल्पित आपत्कालीन परिस्थितीचा आपण कसा सामना करणार याचा मानसिकरित्या सराव करणे उपयुक्त ठरेल.

आपण कोणाशी संपर्क साधला आणि आपत्कालीन परिस्थिती उद्भवल्यास आपण कुठे धाव घ्याल हे ठरवून तयार रहा.

आपत्कालीन सेवेसाठी चोवीस तास कार्यकरत असणाऱ्या तसेच आपल्या निवासस्थान जवळील रुग्णालयां बद्दलची माहिती असू द्या.

अपघात टाळण्यासाठी सदैव दक्ष रहा. अपघातांना सामोरे जाण्यासाठी सदैव तयार रहा.