



- हृदयाठक -

मा.ना.श्री. देवेंद्रजी फडणवीस

मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य

पहिले
आरोग्य साहित्य संमेलन, पुणे

- २०२४ - तिमिल्त

स्वास्थ्य संदेश सम्पर्णिका

मुख्य संपादक

डॉ. अविनाश भोंडवे

डॉ. संजय ओक

अध्यक्ष, पहिले आरोग्य

साहित्य संमेलन, पुणे.

कार्यकारी संपादक

प्रा. डॉ. मिलिंद भोई

मा. प्रविण पाटील (I.P.S.)

डॉ. क्रतुपर्ण शिंदे (हृदयरोग तज्ज्ञ)

प्रा.डॉ. दिपक पोमण (भूततज्ज्ञ)



स्वागताध्यक्ष - उमेश चव्हाण

संस्थापक अध्यक्ष, रुग्ण हक्क परिषद, महाराष्ट्र प्रदेश





आरोग्य साहित्य संमेलन, पुणे २०२४ निमित्त



स्वास्थ्य संदेश स्पर्शिका

* अनुक्रमणिका *

* मुख्य संपादक
डॉ. अविनाश भोंडवे

* कार्यकारी संपादक
प्रा.डॉ. मिलिंद भोई

* संयोजन समिती मंडळ
श्री. रामेश्वर नाईक
श्री. चंद्रशेखर दैठणकर
श्री. भानुप्रताप बर्गे
श्री. मेघराजराजे भोसले
श्री. मिलिंद गायकवाड
श्री. सुनिता राजे पवार
श्री. भारत देसडला
श्री. पराग ठाकूर
श्री. राजेंद्र कदम
श्री. अमर पुणेकर
श्री. विनय खटावकर
डॉ. अमोल देवलेकर
श्री. सागर ढोले पाटील
सौ. संगिता पाटील
सौ. अपर्णा मारणे-साठ्ये
श्री. आशिष गांधी
डॉ. सागर रोकडे
श्री. जान महंमद पठाण
श्री. इकबाल शेख
प्राचार्य डॉ. भीम गायकवाड
श्री. शांताराम खलसे

प्रकाशक : रुणजन हक्क परिषद
मुद्रक : यशोदीप पल्लिकेशन्स

स्वागत मुल्य : १०० रु.

खाजगी वितरणासाठी

मुख्यपृष्ठ : सिद्धराज भांगे

१	शुभ्रेत्ता संदेश - मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस	०२
२	संपादकीय - डॉ. अविनाश भोंडवे	०३
३	अध्यक्षीय भाषण - डॉ. संजय ओक, संमेलनाध्यक्ष	०५
४	रुणजन हक्क परिषद कृत्यांच्या सशक्तीकरणासाठी एक सामाजिक क्रांती - उमेश चव्हाण, स्वागताध्यक्ष	०८
५	आरोग्याचा सरवा रामेश्वर नाईक शाहेब - डॉ. केयुर चौधरी	११
६	वजन कमी नाही, आरोग्य वाढवणे महत्वाचे - डॉ. ऋतुर्पण शिंदे	१५
७	शस्त्रक्रियेतील आधारस्तंभ भूल-समज, गैरसमज - डॉ. दीपक पोमण	१९
८	शाकांमध्ये अंमली पदार्थाचा प्रवेश : धोक्याची घंटा - डॉ. नितिन बोना	२३
९	अमली पदार्थाचा शिरकाव शालेय जीवनात धोकादायक - प्रविण पाटील (आय.पी.एस.)	२४
१०	सद्दर्शी विकार व त्यावर होमिओपैथिक उपचार - डॉ. इंद्र्यानील बावडेकर	२६
११	उपचारापेक्षा सावधानी बाकगा - डॉ. श्रीधर चिपकुणकर	३०
१२	उतम आरोग्याची गुरुकिळी - वैद्य आनंद बर्वे व वैद्या ऋद्या बर्वे	३२
१३	आयुर्वेदिक सौंदर्यप्रसाधने - डॉ. अश्विनी गुलाबराव बोदडे	३४
१४	आरोग्याचा दिवा : किंत्रियांची जागरूकता - डॉ. राहुल गान्डकर	३६
१५	लहान मुलांवर होणारे लैंगिक अत्याचार - प्रा.डॉ. मिलिंद भोई	३८
१६	गुड्याची प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया टाकण्यासाठी काय करावे ? - डॉ. केदार भोई	४१
१७	काव्य विभाग	४३
१८	अवयवदान पवित्रदान - कविवर्य देवेंद्र औटी	४४
१९	डॉ. वैदेही भंडारे	४५
२०	डॉ. अमोल देवकेकर (एम.डी)	४७
२१	अंगणातील तुक्रस - लक्ष्मण शिंदे	४८
२२	देहदान - किशोर मोगल	४९
२३	आरोग्यम् धनसंपदा - बाकृष्ण बाचल	५०
२४	पाऊले चालती हॉटेलची वाट	५१

या मासिकात प्रसिद्ध झालेल्या मताशी / मजकुराशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

या मासिका संबंधीत वाद-विवाद पुणे सत्र न्यायालयाच्या कक्षेत राहतील.

स्परणिकेतील लेखन साहित्य दर्जेंदार करण्याचा प्रयत्न केला आहे तरि काही चुका असल्या सुचना करावी, भविष्यात अधिक उत्तम साहित्यकृती आपल्या हाती सोपवण्याचा प्रत्यत्न करा.



मंत्रालय, मुंबई ४०० ०३२



देवेंद्र फडणवीस

मुख्यमंत्री
महाराष्ट्र

जाक्र/मु.मं.स/ज.क./११३३/२०२५
दि. १४ ऑक्टोबर, २०२५

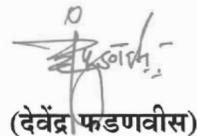
शुभेच्छा

पुणे येथे 'पहिले आरोग्य साहित्य संमेलन' होत आहे, याचा मला विशेष आनंद आहे. यानिमित्ताने संमेलनात सहभागी होत असलेले सर्व मान्यवर, साहित्यप्रेमी तसेच आयोजक रुग्ण हक्क परिषद, मुख्यमंत्री सहायता निधी व धर्मादाय रुग्णालय मदत कक्ष तसेच अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळाचे हार्दिक अभिनंदन!

आरोग्य हीच खरी संपत्ती आणि निरोगी नागरिक सशक्त समाजाचे आधारस्तंभ आहेत. आधुनिक युगात वाढत्या ताणतणाव, व्यसनाधीनता आणि अनियमित जीवनशैलीमुळे शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्याचे प्रश्न अधिक गंभीर होत चालले आहेत. अशा पाश्वर्भूमीवर 'पहिले आरोग्य साहित्य संमेलन' आरोग्य, साहित्य आणि सामाजिक जागरूकतेचा सुंदर संगम घडविणारा उपक्रम अत्यंत प्रशंसनीय आहे. हा आरोग्य महोत्सव आरोग्य तपासणी, वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून देण्यासोबतच नागरिकांना 'स्वास्थ्य' जीवनमूल्यांचा पाया आहे, ही जाणीव करून देणारी चळवळ ठरेल.

या संमेलनाच्या निमित्ताने प्रकाशित होणारी 'स्वास्थ्य संदेश २०२५' स्मरणिका आरोग्यविषयक माहिती, साहित्य आणि प्रेरक विचारांचे एक मौल्यवान संकलन असल्याने सर्वांसाठी उपयुक्त ठरेल, अशी खात्री आहे.

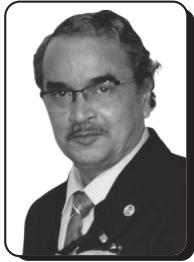
या अभिनव उपक्रमास आणि 'स्वास्थ्य संदेश' स्मरणिकेच्या प्रकाशनास मनःपूर्वक शुभेच्छा!



(देवेंद्र फडणवीस)

दूरध्वनी: ०२२-२२०२ ५१५१/२२०२ ५२२२, ई-मेल: cm@maharashtra.gov.in
वेब साइट: www.maharashtra.gov.in

संपादकीय



डॉ. अविनाश भोंडवे
संपादक

नमस्कार,

साहित्य म्हणजे समाजाचं आरसा असतो आणि आरोग्य हे त्या समाजाच्या जीवनशक्तीचं प्रतिबिंब असते. या दोन्ही घटकांचा संगम घडवणारे 'आरोग्य साहित्य संमेलन' हा उपक्रम म्हणजे केवळ एक कार्यक्रम नव्हे, तर समाजप्रबोधनाचा एक सशक्त प्रयत्न आहे.

आजवर जी वैद्यकीय साहित्य संमेलने झाली, ती डॉक्टरांनी, डॉक्टरांसाठी आयोजित केलेली डॉक्टरांची संमेलने होती. मात्र १९ ऑक्टोबर २०२५ रोजी, पुण्याच्या बालगंधर्व रंगमंदिरात साजऱ्या होणार्या या आरोग्य साहित्य संमेलनात, सर्व सामान्य जनतेला, रुणांना, त्यांच्या आरोग्य विषयक गरजांना, उपचारात येणाऱ्या अडचणींना सामोरे ठेवून, जनसामान्यांच्या समस्यांची उकल करणारा एक बहुदेशी व्यापक प्रयत्न आहे.

रुण हक्क परिषद, महाराष्ट्र प्रदेश यांच्या पुढाकाराने, मुख्यमंत्री सहायता निधी व धर्मादाय रुणालय मदत कक्ष, अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळ, अखिल भारतीय मराठी नाट्य परिषद, बाल गंधर्व परिवार ट्रस्ट, पुणे महानगरपालिका, महाराष्ट्र साहित्य परिषद, ग्रॅन्ड पृथ्वी मेडिकल फाउंडेशन अशा विविध सामाजिक आणि सांस्कृतिक संस्थांच्या सहकार्याने आयोजित केलेल्या या संमेलनाने आरोग्य आणि साहित्य यांच्यातील नात्याला एक नवी दिशा दिली आहे.

संमेलनाचे उद्घाटन महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री मा. देवेंद्र जी फडणवीस यांच्या शुभ हस्ते होत आहे, ही एक भूषणाची बाब आहे. या संमेलनाचे अध्यक्ष नामवंत बाल शस्त्रक्रियातज्ज्ञ आणि लेखक, डॉ. संजय ओक करणार आहेत, हा दुग्धशर्करा योग आहे. त्यांचा वैद्यकीय क्षेत्रातील अनुभव, वैद्यकीय महाविद्यालयांचे डीन म्हणून केलेल्या नवनवीन प्रयोगांच्या प्रचितीची मेजवानी, सर्व उपस्थितांना या संमेलनात मिळणार हे नक्कीच.

या संमेलनात आरोग्यविषयक जनजागृती आणि साहित्यिक अभिव्यक्ती यांचा सुरेख मिलाफ अनुभवायला मिळणार आहे. हे.आरोग्य तपासणी शिबिर, रक्तदान, व्याख्यान, चर्चासत्र आणि सांस्कृतिक कार्यक्रम यांचा समावेश असलेल्या या महोत्सवाने विविध वयोगटातील आणि पार्श्वभूमीतील लोकांना एकत्र आणले आहे.

विविध वैद्यकीय चाचण्या करणाऱ्या आरोग्य शिबिरासारख्या उपक्रमांचा या उपक्रमात समावेश आहे, त्याच सोबत. अत्याधुनिक तपासण्या, विविध विशेषज्ञांच्या सेवा, आणि गरजू रुणांसाठी मोफत शस्त्रक्रिया यामुळे आरोग्यसेवेचा खरा उद्देश साध्य होणार आहे. अशा उपक्रमांमधून समाजातील दुर्लक्षित घटकांना आधार मिळतो आणि आरोग्य ही केवळ वैद्यकीय सेवा न राहता एक सामाजिक बांधिलकी बनते.

सकाळी ९ वाजल्यापासून मध्यरात्र उलटेपर्यंत चालणाऱ्या या कार्यक्रमात, साहित्यिकांचे आरोग्यविषयक अनुभव, कथा, कविता आणि लेखांच्या माध्यमातृन मनोविकार, मानसिक आरोग्य, जीवनशैली आणि सामाजिक आरोग्य यावर प्रकाश टाकला जाणार आहे. या अभिव्यक्तींमधून आरोग्यविषयक संवेदनशीलता वाढवण्याचा प्रयत्न होतो आहे. साहित्य संमेलन हे केवळ मनोरंजन नव्हे, तर उपचाराचं एक माध्यम ठरते आहे, ही बाब अधोरेखित झाली आहे.

कार्यक्रमाचे स्वागताध्यक्ष श्री उमेश चव्हाण आणि सर्व संयोजक मंडळाने या संमेलनाला एक व्यापक सामाजिक दृष्टिकोन दिला आहे. त्यांच्या नेतृत्वाखाली आरोग्य आणि साहित्य यांचे एकत्रीकरण हे केवळ संकल्पना नव्हे, तर कृतीत उतरलेले स्वप्न ठरले आहे..

या स्मरणिकेच्या माध्यमातृन आम्ही या संमेलनातील प्रत्येक क्षण, प्रत्येक विचार, आणि प्रत्येक प्रयत्न जतन करू इच्छितो. कारण आरोग्य आणि साहित्य यांचा हा संगम म्हणजे समाजाच्या उज्ज्वल भविष्याची पायाभरणी ठरणार आहे. हे संमेलन म्हणजे एक सुरुवात आहे, जिथे शब्दांनी आरोग्य साकारले जातेय आणि आरोग्याने साहित्याला अर्थ दिला जातोय.

सर्व साहित्य रसिकांना दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

संपादक

डॉ. अविनाश भोंडवे

माजी अध्यक्ष आय एम ए महाराष्ट्र

अध्यक्षीय मनोगत



डॉ. संजय ओके
अध्यक्ष,
पहिले आरोग्य साहित्य संमेलन,
पुणे.

महाराष्ट्र राज्याचे लोकाभिमुख मुख्यमंत्री; श्री. देवेंद्रजी फडणवीस; व्यासपीठावर आणि सभागृहात उपस्थित असलेले सर्व मान्यवर लोकप्रतिनिधी; वृत्त आणि दृकश्राव माध्यमकर्मी; सह व्यावसायिक डॉक्टर; मुख्यमंत्री सहाय्यता निधीत गेली अनेक वर्षे तळमळीने काम करणारे सहकारी; रुग्ण हक्क परिषद आणि धर्मार्थ रुग्णालयांचे सूसुत्रीकरण करणारे सहसंवेदक पहिल्या मराठी आरोग्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदाचा सन्मान आपण मला दिलात याबद्दल मी आपला शतशःऋणी आहे.

पहिल्या वहिल्या आयोजनाची महती काही औरच असते. उत्कंठा; जिज्ञासा; सर्वसमावेशकतेचा आग्रह आणि कधी काही टीका आणि टोचरे प्रश्न या साच्यांना आपल्याला सामोरे जावे लागते. गेल्या ४२ वर्षांच्या माझ्या सर्जिकल कारकीर्दीत मी अनेक परिषदा आणि संमेलनाचा आयोजक राहिलेलो आहे आणि प्रत्येक वेळी मला नसलेल्या मुलीच्या वधूपित्याची भूमिका मी निभावली आहे. मुळात मराठी शारदेचा दरवर्षी दिमाखात साजरा होणारा साहित्य संमेलनाचा उत्सव असताना; वैद्यकविश्वाने आरोग्य साहित्य संमेलनाची वेगळी चूल का पेटवावी? असाही सूर कानावर आला. माझ्या मते speciality आणि super speciality यातलं जे नातं आहे तेच इथेही अंतर्भूत आहे. नव्या फांद्या आल्यावर वृक्ष बळकट होतो हे विसरता येणार नाही. त्यातच आजचा दिवस केवळ विचारांचा नसून प्रत्यक्ष रुग्णसेवेच्या आचारांचाही आहे हे या संमेलनाचे विशेष आहे.

संमेलनानिमित्त पुण्याला येणे होते आहे हे माझ्यासाठी अगदी मर्मबंधातली ठेव आहे. शिशुविहार ते मॉर्डन हायस्कूल आणि तद्वारा आवासाहेब गरवारे महाविद्यालय असा तब्बल सतरा वर्षांचा पूर्व वैद्यकीय प्रवास मी पुण्यात केला आहे. सर्व बोळ आणि पेठांमधून पु.लं.च्या भाषेत सायकल हाणत गेलो आहे. या शहराने माझ्यावर शालेय आणि महाविद्यालयीन संस्कार केले; रानडे आणि पुरुषोत्तमचे वकृत्व आणि अभिनयाचे बाळकडू पाजले आणि वैद्यकीय शिक्षणासाठी मिरजेच्या वैद्यक पंढरोचा रस्ता दाखविला. मिरजेचे सुप्रसिद्ध कवी राम गोसावी यांच्या "अंधार" हा विषय धरून रचलेल्या कवितांचे रसग्रहण करणारा लेख हा माझा मराठी छापील वाङ्ग्यातले पहिले पाऊल होता. पुढची अनेक वर्षे surgery एके surgery हाच श्वास राहिल्यामुळे लिखाण झाले नाही पण २००३ साली लोकसत्तामध्ये वैद्यक विषयाला अनुसरुन लेखमाला लिहा असा आदेश संपादक कुमार केतकरांनी दिला आणि मी लिहिता झालो. त्यानंतर वैद्यकाचे अंतरंग उलगडून दाखविणारे "तन-मन"; इतिहासाचा धांडोळा घेणारे "अवनत होई माथा"; आधुनिक वैद्यकाची नाळ सुश्रुत आणि चरक संहितेशी जोडणारे "वैद्यकश्रुती" असा सुरु झालेला प्रवास आता "बात निकलेगी तो" ह्या चौतिसाव्या मराठी पुस्तकाप्रत येऊन पोहचला आहे.

आरोग्य मराठी साहित्याचे मी चार प्रकारांत वर्गीकरण करू इच्छितो. पाच हजार वर्षांपूर्वी जन्माला आलेल्या सुश्रूत आणि चरक ऋषींच्या संहिता लिखित स्वरूपात आणण्याचे महत्कार्य त्यांच्या उत्तराधिकाऱ्यांनी आणि विद्यार्थ्यांनी केले आणि देववाणीत आरोग्य साहित्याची पहिली निर्मिती झाले. ग्रीक; रोमन; इजिशियन आणि अरेबिक-मुस्लिम समाज व्यवस्थेतही अशा स्वरूपाचे तत्कालीन संदर्भ हाती लागतात. या सर्वांचा शोध घेऊन परस्परसंबंध लावून "from papyrus to paperless" अर्थात झाडाच्या सालीवरच्या लेखनापासून; पृष्ठविरहिताकडे आज" असा एक शोधनिंबंध मी आंतरराष्ट्रीय जर्नलमध्ये प्रसूत केला होता तेव्हा वेगवेगळे आजार; उपचार आणि औषधे याविषयी मराठीत झालेले लिखाण हे माझ्या दूषीने वैद्यकातील महत्वाचे साहित्य आहे. माहितीचा प्रसार सोष्या भाषेत, सर्वसामान्यांना समजेल असा करण्याचे या साहित्याचे उद्देश त्याला अग्र मानांकित स्थान देतात. मधुमेहाचा आजार; उपचार; स्थूलत्व; मानसिक विकार; ताणतणाव; हृदविकार आणि रक्तदाब; वाढत्या वयातील प्रश्नांची उकल आणि सहजीवनापासून कामजीवनापर्यंत विविध विषयांनी वाहिलेल्या पुस्तकांचा समावेश ह्या वर्गवारीत मी प्रथम क्रमांकात करेन.

दुसऱ्या प्रकाराच्या साहित्यात अनेक डॉक्टर सहकाऱ्यांनी आपला वैद्यकीय प्रवास वर्णिला आहे. शाळेपासून, महाविद्यालयापर्यंतच्या खालेल्या खस्ता आहेत; व्यावसायिक टक्के टोणपे आहेत; मासलेवाईक फसवणूक आणि मामलेदार रुणांच्या सुरस कथा आहेत आणि जीवन-मृत्यु या दोन टिंबांना जोडणाऱ्या एका नागमोङ्या सरळ रेषेचा आलेख आहे. हे साहित्य रंजक आहे; उद्घोषक आहे, स्फूर्तीदायक आहे; पुढच्या पिढीला प्रेरणा देणार आहे; कधी डोळ्यात अंजन घालणारे आहे तर कधी दिव्यत्वाचा साक्षात्कार घडविणारे आहे.

ऑगस्ट १९७८ मध्ये डॉ. अरुण लिमयेंचे "क्लोरोफॉर्म" प्रसिद्ध झाले तेव्हा मी First M.B.B.S चा विद्यार्थी होतो. आपण कोणत्या विश्वात प्रवेश करतो आहोत याचे भान देणारे असे ते लेखन होते; पुढच्या काळात अनेक नामांकित कर्मयोगी डॉक्टरांचे साहित्य वाचण्याचे भाग्य मला लाभले. Robin Cook या लेखकाच्या जशा नवनव्या वैद्यकीय विषयांना वाहिलेल्या काढबन्या वाचताना झपाटून टाकायच्या तशाच मराठी डॉक्टरांचे लेखन मला उल्हसित करावयाचे. अनिल अवचटांचे आत्मानुभाव आणि मुक्तांगणाचा प्रवास; आणि दोन हात" हे श्रीखंडे सरांचे वृत्तांकन; "वॉर्ड नंबर पाच" आणि "पोस्टमार्टम" हे रवि बापट सरांचे कथन; "तर मग मी का नाही?" हे डॉ. बिंदुमाधव पुजारीचे आत्मकथन, "श्वास विश्वास" हे अविनाश सुपैचे मंथन; त्यांनीच व्यक्त केलेले "सर्जनशीलत्व," डॉ. अभय बंगाचा "साक्षात्कारी हृदयरोग"..... अशा अनेक पुस्तकांनी मराठी साहित्य समृद्ध केले आहे.

तिसरा प्रकार कोरोनाच्या काळात उदयास आला. कोरोना विषाणुने आम्हाला श्वसनसंस्थेचा आजार आणि आमच्यातील लेखक साहित्यिकांना लेखनाच्या विविध विषयांचा नवा श्वास दिला. एवढ्याशा विषाणुवर खूप लिहिले गेले आणि कपाटाचा एक रँकच नक्हे तर अख्खे कपाट भरेल एव्हढी साहित्यनिर्मिती झाली. डॉ. अविनाश भोंडवेंनी "कोरोनाच्या चक्रवृहाचा भेद" घेण्याचा प्रयत्न केला तर कौस्तुभकुलकर्णीनी "कोरोना आणि मी" मधून आत्मानुभूति मांडली. अनिल गांधी "करोना नकोना" म्हणाले. डॉ. मृदुला बेळे यांचे "कोरोनाच्या कृष्णाघायेत" या पुस्तकाचाही मला विशेषत्वाने उल्लेख करावासा वाटतो. कोरोना ऐन भरात असताना मी लोकसत्तेचे सदर लिहित होतो पण Task Force चे राज्यस्तरीय नेतृत्व करताना Corona बद्दल काहीही घाईघाईत लिहिण्याचा मोह मी टाळला आणि सार काही आवरल्यावरच २०२३ साली "आणि मोकळा श्वास" ची निर्मिती केली.

आरोग्य मराठी साहित्याचा जो चौथा वर्ग आहे तो दृक्-श्राव्य माध्यमातून आणि ई-Books च्या सदरात मोडणारा आहे. एकंदरच वाचक वर्ग आणि वाचनाची सवय कमी झाली आहे हे कटु सत्य आहे. पदरमोड करून महिन्याकाठी काही पुस्तके विकत घेणे इतके सोपे उरले नाही. प्रकाशकांना ५०० चा print-run घेणे; वितरित करणे आणि संपर्विणे हे

जिकीरीचे काम झाले आहे. पुस्तक पाने उलटवून वाचण्यापेक्षा; प्रवासात ऐकणे आणि computer screen वर पाहणे ही आजची संस्कृती बनू पाहत आहे. कपाटे पुस्तकांनी भरली आहेत पण रांगेची शिस्त मोडून वाचकांच्या हातात पडण्याचे भाग्य हल्ली त्यांच्या ललाटी नाही.

मला इथे हटकून गुलजार आठवितात -

किताबें झांकती है बंद अलमारी के शीशों से, बड़ी हसरत से तकती है

महीनों अब मुलाकाते नहीं होती, जो शामें उनकी सोहबत में

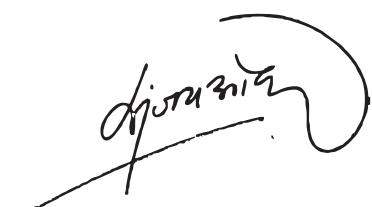
कटा करती थी, अब, अक्सर गुजर जाती है, कम्युटर के पर्दों पर बड़ी बेचैन रहती है किताबें

झोपताना पोटाच्या देवदत्त तक्त्यावर ठेवलेले पुस्तक; नवे घेतल्यावर उघडून त्यांच्या पानांमध्ये खुपसून नाकाने घेतलेला एक दीर्घ श्वास; कोणीतरी दिलेल्या फुलाच्या सुकलेल्या पाकळीच्या मागे उरलेल्या बुकमार्क आणि त्यासहित घरंगळणाऱ्या अनेक अस्फुट आठवणी ह्या साच्या साच्या गोष्टी मराठी साहित्य श्रीमंत करतात.

आरोग्य या विषयाचे माझ्या दूषीने महत्व काय? मी जरी नावाने संजय असलो आणि विविध विषयांवर वृत्तनिवेदन आणि विश्लेषण करण्याचा माझा जन्मदत्त अधिकार मला माझ्या आई-वडिलांनी दिला असला तरी मी कर्माने आणि कणाकणाने अर्जुनाच्या रुपातला Surgeon आहे. त्याच्या हाती गांडीव होते तर माझ्या हाती Scalpel आणि Laparoscope आहे. Pen is mightier than surgical scalpel यावर माझा विश्वास आहे. गेल्या चार दशकांत आणि विशेष करून २०१२ सालापासून आजपर्यंत महाराष्ट्राच्या कानाकोपच्यात; गावोगावी जाऊन शल्यक्रियेची शिबीरे घडवून आणताना मला रुण आणि रुणसंवेदना मिळाल्या आहेत. त्या कथांनी माझ्यातल्या लेखकाला लिहिते केले आहे तर त्या व्यथांनी माझ्यातल्या आरोग्य सेवकाला दिझूढ केले आहे. १९४७ पासून आजपर्यंत आपली आरोग्य व्यवस्था नुसती प्रगतच नाही तर

अतिप्रगत झाली फक्त ती गोर-गरीबांच्या दारापर्यंत पोहचली नाही. तंत्रज्ञानाचा अतिरेक प्रगतीला आवश्यक परंतु जनसामान्यांच्या आवाक्याबाहेरच्या शुश्रूषांना जन्म देतो आणि समाजाच्या आरोग्य व्यवस्थेत विषमता निर्माण करतो हे वास्तव आहे. मी महानगरपालिकेत आणि पर्यायाने महाराष्ट्र शासनात चोवीस वर्षे नोकरी केली आहे आणि शासकीय उपक्रम आणि योजनांचा मला सार्थ अभिमान आहे. आगामी काळात आपण सर्व डॉक्टरांनी public आणि private sectors या दच्या बुजविण्याची गरज आहे. २०२०-२२ या काळात महाराष्ट्राने हे करून दाखविले म्हणूनच कोरोनाचा मुकाबला शक्य झाला. वैद्यकसेवा हे आपले आद्य कर्तव्य आहे. अनुभवलेखन; माहिती-ज्ञान प्रसारण हे Byproduct अर्थात सहउत्पादन आहे.

जीवनातले अतिशय उत्कट असे अनुभव कधी प्रत्यक्ष तर कधी परकाया प्रवेश रूपाने देण्याचे-घेण्याचे भाग्य आपल्याला डॉक्टर म्हणून लाभते. ती मग आपल्या साहित्यनिर्मितीची बीजे ठरतात. आज संमेलनाच्या रूपाने वृक्ष संवर्धनासाठी एकत्र येताना आपण आपल्या बिया नीट रुजतील अशा खोलवर-दूरवर पेरण्याचा संकल्प करूया.



डॉ. संजय ओळे

अध्यक्ष, पहिले आरोग्य मराठी संमेलन

रुग्ण हक्क परिषद

रुग्णांच्या सशक्तीकरणासाठी एक सामाजिक क्रांती



श्री. उमेश चव्हाण

स्वागताध्यक्ष, पहिले आरोग्य साहित्य संमेलन, पुणे
संस्थापक अध्यक्ष, रुग्ण हक्क परिषद, महाराष्ट्र राज्य

पुणे आरोग्य महोत्सव आणि पहिल्या आरोग्य साहित्य संमेलनाच्या निमित्ताने, **स्वास्थ्य संदेश** या स्मरणिकेमार्फत आपणा सर्वांचे हार्दिक स्वागत! रुग्ण हक्क परिषद, महाराष्ट्र राज्य, मुख्यमंत्री सहायता निधी व धर्मदाय रुग्णालय मदत कक्ष, मंत्रालय, मुंबई आणि अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित हा महोत्सव १९ ऑक्टोबर २०२५ रोजी बालगंधर्व रंगमंदिर, पुणे येथे साजरा होत आहे. स्वागताध्यक्ष आणि मुख्य संयोजक म्हणून, मला या ऐतिहासिक उपक्रमाचा संयोजक असण्याचा अभिमान वाटतो.

पुणे, हे सांस्कृतिक आणि शैक्षणिक राजधानी म्हणून ओळखले जाणारे शहर, आज आरोग्य आणि साहित्य यांच्या संगमाचे साक्षीदार होत आहे. पुणेकरांमध्ये आरोग्य जागरूकता वाढवणे, आधुनिक उपचार पद्धती सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचवणे आणि २५,००० ते ४०,००० नागरिकांना मोफत आरोग्य तपासणी व मार्गदर्शनाचा लाभ मिळवून देणे, हे प्रथम वर्षांचे आव्हान आम्ही पेलले आहे. या स्मरणिकेतून, मी रुग्ण हक्क परिषदेच्या कार्याचा आढावा मांडत आहे, जी रुग्णांच्या हक्कांसाठी आणि सामाजिक न्यायासाठी लढणारी एक व्यापक चळवळ आहे.

रुग्ण हक्क परिषद, महाराष्ट्र राज्य संघटनेची स्थापना २०१२ मध्ये करण्यात आली. जेव्हा मी स्वतः संघटना स्थापित करण्यासाठी एका रुग्णाच्या "अन्यायग्रस्त" अनुभवातून प्रेरित झालो. त्या काळात आणि आजही खासगी रुग्णालयांमधील अनावश्यक शस्त्रक्रिया, बिलांच्या आकड्यांचा फुगवटा आणि चुकीच्या उपचारांमुळे रुग्णांचे हाल होणे ही समस्या आजही कायम आहे. विशेषत: ग्रामीण आणि आदिवासी भागात, वैद्यकीय सुविधांचा अभाव आणि अज्ञान यामुळे रुग्णांचे शोषण, या मुह्यावर आजही आपल्याला मोठे काम उभे करणे गरजेचे आहे. याच अन्यायाविरुद्ध लढण्यासाठी, राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (NHRC) आणि इंडियन मेडिकल काऊन्सिल (IMC) यांच्या मार्गदर्शक तत्वांच्यानुसार आम्ही रुग्ण हक्क परिषदेची स्थापना केली.

आज, परिषद महाराष्ट्रातील ३५ जिल्ह्यांमध्ये कार्यरत आहे, आणि १० लाखांहन अधिक रुग्णांना थेट किंवा अप्रत्यक्षपणे आम्ही मदत केली आहे. प्रत्येक रुग्णाला त्याचे कायदेशीर हक्क माहित असावेत आणि ते मागण्याची हिंमत असावी. भारताच्या घटनेच्या कलम २१ नुसार, जीवन जगण्याचा हक्क हा मूलभूत आहे, आणि त्यात दर्जेदार वैद्यकीय सेवा भारतीय संविधानात समाविष्ट आहे. परिषदेचे कार्य केवळ तक्रारींचे निराकरण करणे नाही, तर एक जबाबदार आणि पारदर्शी वैद्यकीय व्यवस्था निर्माण करणे आहे, यासाठी आम्ही प्रयत्नांची पराकार्षा करीत आहोत.

मी लोकांचे चटकन लक्ष वेधून घेईल, असे "हॉस्पिटलचे बिल माफ कसे करावे?" हे पुस्तक लिहिले. ते बेस्ट सेलर पुस्तक ठरले.

२. जागरूकता आणि शिक्षण: आम्ही शहरी आणि ग्रामीण भागात 'रुग्ण हक्क जागरूकता सप्ताह' आयोजित करतो, ज्यात रुग्णांना त्यांचे हक्क जसे की, गोपनीयता व माहितीचा अधिकार, आणि आपत्कालीन उपचार समजावले ज्ञातात.

२०२४ मध्ये, आम्ही ५०० हून अधिक आरोग्य शिबिरांद्वारे २ लाख नागरिकांपर्यंत पोहोचलो.

२. रुग्णांना कायदेशीर मदतीचा कक्ष कार्यरत आहे, जिथे रुग्ण तक्रारी नोंदवतात. आमच्या वकील आणि वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या टीमने २०२०-२०२५ दरम्यान ८००० केसेस हाताळत्या, ज्यात ६०% केसेसमध्ये रुग्णांना नुकसानभरपाई देखील मिळाली आहे.

३. धोरणात्मक बदल : रुग्ण हक्क परिषद शासनाशी समन्वय साधून धोरणांची अंमलबजावणी करण्यासाठी पुढाकार घेत आहे. उदा., रुग्णाला त्याच्या आजाराची संपूर्ण माहिती मिळण्याचा हक्क. रुग्णावर काय उपचार सुरु आहेत हे त्याच्या नातेवाईकांना बच्याचदा माहीत नसते, ही बाब संवेदनशील आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे.

४. संस्थात्मक सहभाग : आम्ही वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये 'रुग्ण हक्क' हा अभ्यासक्रम समाविष्ट करण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत. तसेच, आम्ही WHO आणि कॉमनवेल्थ ह्युमन राइट्स इनिशिएटिव्ह सारख्या आंतरराष्ट्रीय संस्थांसोबत पत्रव्यवहार करण्याचे काम करत आहोत.

मला आठवते सन २०१६ साली एका खासगी रुग्णालयात चुकीच्या उपचारांमुळे एका तेरा वर्षीय रुग्णाचा मृत्यू झाला. परिषदेच्या हस्तक्षेपाने, रुग्णालयावर दंड ठोठावला गेला आणि कुटुंबाला १२ लाख रुपये भरपाई मिळाली. या केसेसची मोठी माऊथ पब्लिसिटी पुण्यातील झाली. रुग्ण हक्क परिषदेचे कार्य लोकांनीच जनमानसात रुजवल्याचा मला आनंद आहे.

कोविड-१९ महामारी (२०२०-२२) : परिषदेने १ लाख मास्क, ५०,००० औषध किट्स आणि १०,००० ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर्सचे कोविड रुग्णांना वितरण केले. तसेच, बेड अलॉटमेंटसाठी हेल्पलाइन चालवली, ज्यामुळे २५,००० रुग्णांना बेड मिळाले. माझ्या पत्नीचे दागिने विकून मी पुण्यातील धानोरी या ठिकाणी छत्रपती शिवाजी महाराज कोविड - १९ हॉस्पिटलची निर्मिती केली. पुणेकर नागरिकांना ५३ ऑक्सीजन युक्त बेडचे हॉस्पिटल मी माझ्या सहकाऱ्यांच्या साथीने उभे केले. त्यामध्ये रुग्णांना निशुल्क सेवा दिली आणि मोफत उपचार करता येतात, हे उदाहरण स्पष्ट करून दाखवले.

ग्रामीण उपक्रम : कोकणात आणि मराठवाड्यातील आदिवासी भागात, आमच्या 'मोबाईल हेल्थ युनिट्स'ने १५,००० रुग्णांना मोफत तपासणी आणि मोफत उपचारांसंबंधी कायद्याचे मार्गदर्शन दिले, याचे मला समाधान वाटते.

रुग्ण हक्क परिषदेच्या माध्यमातृन रुग्णांच्या हितासाठी अनेकदा रस्त्यावर उतरून आम्ही जोरदार निर्दर्शने करीत आंदोलने केली. पुण्यातील खाजगी आणि धर्मादाय रुग्णालयांवर रुग्णांचे हक्क अधिकार प्रस्थापित करण्यासाठीची सकारात्मक पावले आम्ही उचलली आहेत. परिषदेच्या माध्यमातृन रुग्णांच्या केसेसचे विश्लेषण आणि कायद्याच्या सुधारणांवर आम्ही अनेक ज्येष्ठ आणि प्रसिद्ध डॉक्टरांशी चर्चा करतो. यातृन पत्रव्यवहार करीत शासनाला शिफारशी केल्या. उदा., प्रत्येक रुग्णालयात 'पेशंट राइट्स डेस्क' बंधनकारक करणे. कोविड टेस्ट ची रक्कम रुपये होती, ती आठशे रुपयांपेक्षा जास्त फी आकारण्यात येऊ नये यासाठीचा लढा यशस्वी ठरला आणि तत्कालीन सरकारने यासंबंधी अध्यादेश व परिपत्रक काढले.

पुणे आरोग्य महोत्सव आणि पहिल्या आरोग्य साहित्य संमेलनात, मुख्यमंत्री सहायता निधी व धर्मदाय रुग्णालय मदत कक्षाचे प्रमुख श्री. रामेश्वरभाऊ नाईक यांच्यापुढे संकल्पना मांडली. त्यांनीही मुख्यमंत्री सहायता निधी कक्ष आपल्यासाठी संयोजनात प्रमुख संयोजक म्हणून सहभागी असेल असे सांगितले. त्यातृनच संमेलन अध्यक्षपदी सुप्रसिद्ध बालरोग तज्ज्ञ आणि ५७ हून अधिक पुस्तकांचे लेखन करणारे डॉ. संजय ओक यांची निवड करण्यात आली. त्यांनीही संमेलना अध्यक्ष पद भूषणविण्यासाठी होकार दिला. प्रथमच वैद्यकीय क्षेत्रात उल्लेखनीय काम करणाऱ्यांना व्यक्तीस पहिला महाराष्ट्र आरोग्य भूषण पुरस्कार - २०२५ आपण मेळघाट, अमरावती या ठिकाणी आपली सेवा समर्पित करणारे डॉ. स्मिता आणि डॉ. रवींद्र कोल्हे यांना मानपत्र व एक लाख रुपये रोख स्वरूपात प्रदान करीत आहोत याचा मला

मनस्वी आनंद आहे. रुग्ण हक्क परिषद, अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळ या साहित्य संमेलन व महोत्सवाचे मुख्य आयोजक आहे. हा महोत्सव कला, आरोग्य आणि साहित्य यांचा अनोखा संगम आहे. यात तब्बल पंचवीस हजार ते चाळीस हजार कलाकार व पुणेकर नागरिकांची मोफत आरोग्य तपासणी भव्य महाआरोग्य शिबिराद्वारे करीत आहोत. त्याच सोबत चर्चासत्र, कवी संमेलन, संगीत रजनी, पुस्तक प्रकाशन, पूरग्रस्तांना मदत, मुख्यमंत्री मोबाईल विलनिक व्हॅनचे उद्घाटन, व्याख्याने यांचा समावेश आहे. विशेष उल्लेखनीय बाब म्हणजे, मेळघाट, अमरावती येथील पद्मश्री डॉ. स्मिता आणि डॉ. रवींद्र कोल्हे यांना 'महाराष्ट्र आरोग्य भूषण पुरस्कार २०२५' प्रदान केला जाणार आहे. त्यांनी मेळघाटात ३५ वर्षांहून अधिक काळ आदिवासी समाजासाठी केलेले कार्य समाजासाठी प्रचंड प्रेरणादायी आहे. त्यांनी बालमृत्यूदर कमी करणे, शेतकरी आत्महत्या थांबवणे आणि अंधश्रद्धा नष्ट करणे. हे कार्य खच्या अर्थाने प्रेरणादायी आहे. हा पुरस्कार प्रदान करून त्यांच्या त्याग आणि समर्पणाला मी सलाम करतो.

या महोत्सवाचे उद्घाटन मा. मुख्यमंत्री श्री. देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या शुभहस्ते होत आहे, तर अध्यक्षपदी वैद्यकीय साहित्यिक डॉ. संजय ओक आहेत. आमचे मार्गदर्शक मित्र प्रसिद्ध उद्योगपती भारतजी देसडला, माजी सहा. पोलीस आयुक्त भानुप्रताप बर्ग यांनी तन-मन-धनाने केलेली मदत यासाठी मी नेहमीच त्यांचा ऋणी आहे. रुबी हॉल विलनिक, सह्याद्री हॉस्पिटल्स, डी. वाय. पाटील वैद्यकीय महाविद्यालय, विस्डम हॉस्पिटल, बाणेर तसेच ढोले पाटील एज्युकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष श्री. सागर दादा ढोले पाटील यांचे प्रायोजकत्व, उद्योजक शांताराम खलसे, माजी सहा. पोलीस आयुक्त मिलिंद गायकवाड यांनी घेतलेली मेहनत यामुळे हे पहिले आरोग्य साहित्य संमेलन यशस्वी होत आहे. महत्त्वाची बाब म्हणजे माजी आय.पी.एस. अधिकारी तथा राज्याचे विशेष पोलीस महानिरीक्षक म्हणून अत्यंत उल्लेखनीय कार्य करणारे श्री. चंद्रशेखर दैठणकर साहेब यांनी वडीलकीच्या नात्याने दररोज या संमेलनाच्या बैठका घेऊन बारकाईने मार्गदर्शन केले, या सर्वांचे मी पुनश्च ऋण व्यक्त करतो. तसेच अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळाचे अध्यक्ष मेघराज राजेभोसले, गायक अमर पुणेकर, माझ्या सहकारी अपर्णा मारणे साठ्ये, पन्नी विद्या यांनी संमेलन सर्वव्यापी केले. विशेषतः अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळाचे सांस्कृतिक सहकार्यामुळे हे संमेलन व भव्य महाआरोग्य शिबिर अधिक व्यापक व दर्जेदार होत आहे.

रुग्ण हक्क परिषदेला अनेक आव्हाने पेलावी लागत आहेत. खासगी रुग्णालयांची लांबी, ग्रामीण भागातील जागरूकतेचा अभाव आणि कायद्याची कमकूवत अंमलबजावणी हे आरोग्य चळवळी पुढील प्रमुख अडथळे आहेत. कोविडनंतर, शारीरिक व मानसिक आरोग्य हक्कांची समस्या प्रचंड वाढली आहे, कोविडमुळे, महापुरामुळे लोकांचे आर्थिक दृष्ट झालेले नुकसान मानसिक आरोग्य बाधित करीत आहे. त्या रुग्णांना योग्य उपचार मिळत नाहीत, यातून आपल्याला मार्ग काढावे लागणार आहेत. संवादी स्वभावाने पुढे जावे लागणार आहे.

लोकांच्या आरोग्यविषयक या प्रमुख आव्हानांना तोंड देण्यासाठी, रुग्ण हक्क परिषद डिजिटल क्रांतीकडे वाटचाल करत आहे. २०२६ मध्ये, आम्ही 'रुग्ण हक्क अॅप' लाँच करणार आहोत, ज्यामुळे तक्रारी नोंदवणे आणि न्याय व मदत मिळवून देणे सोपे होईल. तसेच, शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये 'हेल्थ राइट्स एज्युकेशन' कार्यक्रम सुरू करणार आहोत. आमचे घेय आहे. २०३० पर्यंत प्रत्येक महाराष्ट्रीयन रुग्णाला त्याचे हक्क माहित असलेच पाहिजेत, यासाठी आम्ही कार्यरत राहणार आहोत. मुख्यमंत्री सहाय्यता निधी कक्षाची याकरिता आम्हाला मदत होत आहेच, यासाठी मी कक्षाचे प्रमुख श्री. रामेश्वरभाऊ नाईक यांना धन्यवाद देतो.

'महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना' यासारख्या शासकीय योजना, आयुष्मान भारत योजना यांच्या माध्यमातून आपण एकत्रितपणे गरीब रुग्णांना अधिक सुविधा देऊ शकतो. महाराष्ट्र शासनाच्या मदतीने आंतरराष्ट्रीय

स्तरावर, आपण रुग्ण हक्क चळवळ जनमानसात रुजवू. महाराष्ट्र राज्यातील आरोग्य विषयक ज्ञान आणि जागृतीच्या बाबतीत आपण अब्बल ठरू.

पहिल्या आरोग्य साहित्य संमेलनाचा स्वागत अध्यक्ष या नात्याने मी सांगतो की, रुग्ण हक्क परिषद ही केवळ एक संस्था नाही, तर लाखो रुग्णांचा आवाज ठरलेली आहे. या पुण्याईचा पराक्रम रचनाच्या चळवळीत सामील व्हा, असे आवाहन मी आपणास करतो. रुग्ण, डॉक्टर, रुग्णालये आणि शासन या सर्वांनी एकत्र येऊन एक पारदर्शी, समाजसेवी, जबाबदार वैद्यकीय व्यवस्था निर्माण करण्यासाठी हे पहिले आरोग्य साहित्य संमेलन एक मोठी जागरूकता निर्माण करेल असा मला विश्वास वाटतो. ‘आरोग्यं धनसंपदा’ ही उक्ती सार्थ करत, पुणे आरोग्य महोत्सव आणि पहिल्या आरोग्य साहित्य संमेलनातून आपण एका निरोगी महाराष्ट्राच्या दिशेने पाऊल टाकूया, यासाठी तुमची सर्वांची मला साथ हवी आहे. संमेलनात सहभागी झालेल्या प्रत्येकाचे स्वागत करतो आणि आपले आभार मानतो!

धन्यवाद!

श्री. उमेश चक्काण

स्वागताध्यक्ष, पहिले आरोग्य साहित्य संमेलन, पुणे
संस्थापक अध्यक्ष, रुग्ण हक्क परिषद, महाराष्ट्र राज्य

आरोग्याचा सखा रामेश्वर नाईक साहेब

- डॉ. केयुर धनंजयराव चौधरी

जामनेर तालुक्यातील गोद्री हे एक साधे गाव. मातीचा सुगंध, हिरव्यागार शेते, आणि साधेपणात गुंतलेले लोक. या गावातच जन्म झाला रामेश्वर नाईक यांचा. लहानपणापासूनच त्यांनी पाहिले की गावातील गरीब लोकांना योग्य आरोग्यसेवा मिळणे किती कठीण असते. तरुणपणातच रामेश्वर नाईक समाजसेवेत सामील झाले. त्यांनी मा. मंत्री नामदार गिरीशभाऊ महाजन यांच्या मार्गदर्शनाखाली काम सुरु केले. जामनेर मतदारसंघातून सलग सहा वेळा विधानसभेवर निवडून आलेले हे लोकप्रतिनिधी. पण त्यांची ओळख केवळ एका मंत्री म्हणून नाही, तर एका आरोग्यसेवेच्या अखंड साधकाच्या रूपात आहे. सुरुवातीला ते लहान-मोठे काम करत होते. रक्तदान शिबिरं आयोजित करणे, आरोग्य तपासणी मोहिमा चालवणे, गरजूना प्राथमिक मदत पोहोचवणे. पण त्यांना लवकरच जाणवलं की फक्त औषध देऊन किंवा तात्पुरती मदत करून काम चालणार नाही. प्रणालीमध्ये बदल घडवणे गरजेचे आहे. यासाठी त्यांनी शासकीय यंत्रणेचा सखोल अभ्यास केला. २०१४ साली ते वैद्यकीय शिक्षण आणि जलसंपदा विभागात सल्लागार म्हणून नियुक्त झाले होते. यानंतरच्या काळात त्यांनी काही धर्मादायी संस्थांमध्ये सल्लागार आणि विश्वस्त म्हणून काम पाहिले. जुलै २०२१ मध्ये रामेश्वर नाईक वैद्यकीय समितीच्या सल्लागारपदी नियुक्ती करण्यात आली. तर ऑक्टोबर २०२३ मध्ये राज्यातील धर्मादायी संस्थांकडून चालवण्यात येणाऱ्या रुग्णालयांचे नियम करणाऱ्या हेल्प डेस्कचे प्रमुख म्हणून त्यांच्यावर जबाबदारी सोपवण्यात आली होती.

हळूहळू गांवागावातील रुग्ण मुंबईला सोबत घेवून जाऊन त्यांना मदत करू लागले. रुग्णाला दवाखान्यात दाखल करण्यापासून ते त्याला जेवणाची सोय, सोबत व्यक्तीला राहण्याची सोय व सर्व उपचार होईपर्यंत मदत करणे, आणि उपचार झाल्यावर रुग्ण व त्याच्या नातेवाईकांना रेल्वेत बसवून देण्यापर्यंत, काहींना तर रेल्वेचे तिकिट काढून देऊन आपल्या घरी पोहोचण्याचे काम केले. लोक त्यांच्यावर विश्वास ठेवू लागले. नाईक साहेबांकडे जा, ते मदत करतील असं म्हणणं रुढ होऊ लागलं. त्यांच्या कार्याची दखल राज्यस्तरावर घेतली गेली. आणि एके दिवशी त्यांना एक मोठी जबाबदारी मिळाली मुख्यमंत्री सहाय्यता कक्ष, मुंबई येथे कक्षप्रमुख म्हणून नियुक्ती. मुंबईचे मंत्रालय, विशाल इमारत, शेकडे कर्मचारी, हजारो फायली. पण रामेश्वर नाईक यांनी आपली साधी राहणी, आपला विनयशीलपणा, आणि सर्वात महत्वाचं म्हणजे आपला माणुसकीचा स्पर्श कधीच सोडला नाही.

मा. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या विचारानुसार मुख्यमंत्री सहायता निधीचा मुख्य उद्देश घेवटच्या, दुर्लक्षित आणि गरजू रुग्णाला वैद्यकीय मदत मिळावी. यातून अनेक रुग्णांना: मोफत शस्त्रक्रिया, - कॅन्सर व हृदयरोग उपचार, बालकांसाठी यकृत व मेंदूच्या आजारावर उपचार, तातडीच्या केसेससाठी त्वरित निधी. त्यांचं कार्यालय म्हणजे गरजून्साठी एक मंदिर बनलं. दररोज शेकडो लोक तिथे येतात: कोणी कर्करोगग्रस्त बालकासाठी, कोणी किडनी ट्रान्सप्लांटसाठी, कोणी हृदयविकाराच्या शस्त्रक्रियेसाठी, कोणी अपघातात जखमी झालेल्या नातेवाईकासाठी. नाईक साहेब प्रत्येक फाईल स्वतः पाहतात. त्यांच्यासाठी ती फाईल नसून ती असते एका कुटुंबाची शेवटची आशा.

वर्षानुवर्षे महाराष्ट्रातील धर्मादाय रुग्णालयांमध्ये गरीबांसाठी राखीव खाटा होत्या. हा नियम कागदावर होता, पण प्रत्यक्षात तो काम करत नव्हता. रामेश्वर नाईक यांनी हा प्रश्न मा. मंत्री नामदार गिरीशभाऊ महाजन यांना सांगितला त्यांनी मुख्यमंत्री साहेबांना सांगुन राज्यस्तरीय विशेष मदत कक्ष स्थापन केला. धर्मादाय रुग्णालयांचे नियमित निरीक्षण आणि फॉलोअप सुरु केले. प्रत्येक रुग्णालयाला जबाबदारी दिली की राखीव खाटा योग्य रुग्णांना मिळायला हव्यात. स्वतः:

अनेकदा रुग्णालयांना भेटी देऊन प्रत्यक्ष स्थिती तपासली. यामुळे हजारो गरीब रुग्णांना मोफत बेड, औषधे आणि शस्त्रक्रिया मिळू लागल्या. आता मुख्यमंत्री सहाय्यता कक्षाला धर्मादाय कक्षही जोडण्यात आला आहे.

कोल्हापूर येथील जरगननगर मध्ये शिशू आधार केंद्र नावाची संस्था आहे, तेथील एक महिन्याचे अनाथ बालक जन्मजात डॉउन सिन्ड्रोम या गंभीर आजाराने ग्रस्त आहे. ते बालक एका गंभीर आजाराने साई स्पर्श या बाल रुग्णालयात श्वाशोक्षास कोंडल्याने व्हेंटीलेटरवर ॲडमिट करण्यात आले होते, सदर बालकाच्या उपचार करण्यासाठी तातडीची अर्थसाहय्याची गरज होती. शिशू आधार केंद्राने कोल्हापूर येथील मुख्यमंत्री सहाय्यता निधी कक्षामध्ये मदत मागितली. परंतु त्या बालकाचे आधार कार्ड व रहिवाशी पुरावा नव्हता ही बातमी जेव्हा नाईक साहेबांना कळाली तेव्हा त्यांनी स्वतः त्या प्रकरणामध्ये लक्ष देवून त्या बालकाला शिशू आधार केंद्रांच्या आधार कार्ड वर त्या मुलाला मुख्यमंत्री सहाय्यता निधी ची रक्कम प्राप्त करून दिली. तसेच तेथील सहा बालकांच्या दुधाकरीता तेथील स्थानिक लोकप्रतिधीच्या सहाय्याने आर्थिक सहाय्य मिळवून दिले. असे दिवसातले १०-१५ प्रकार ते स्वतः हाताळतात.

आजपर्यंत श्री. रामेश्वर नाईक यांच्या मार्गदर्शनाखाली: ५० लाखांहून अधिक रुग्णांना मदत पोहोचवली गेली. ग्रामीण, आदिवासी आणि दुर्लक्षित भागात मोफत उपचार सेवा. हजारो गरीब रुग्णांना मोफत बेड, औषधे, शस्त्रक्रिया यांचा लाभ मिळाला. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून पारदर्शक प्रक्रिया सुरु केली. रामेश्वर नाईक यांनी विविध पदांवर काम करताना राज्यात अनेक ठिकाणी वैद्यकीय शिबिरे घेतली आहेत. या अभियाना अंतर्गत आयोजित शिबिरांत संपुर्ण महाराष्ट्रातून रुग्ण सहभागी झाले. या अभियाना महाराष्ट्रातील सर्व जिल्हामधून रुग्णालय सहभागी झाले होते. या शिबिरांच्या माध्यमातून ब्रेस्ट कॅन्सर, लेप्रोसी, डायबोटिसच्या हजारो रुग्णांवर उपचार करण्यात आले. याशिवाय, कुपोषण निर्मुलन, अवयवदानासाठीही रामेश्वर नाईक यांच्या माध्यमातून शिबिरं घेण्यात आली. याशिवाय, मोतीबिंदू मुक्त महाराष्ट्र अभियान अंतर्गत ३२,९११ मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया पार पडल्या, तसेच ४,६५२ इतर नेत्रविषयक शस्त्रक्रिया पार पडल्या. नमो नेत्र संजीवनी हे अभियान पंतपथान नरेद्र मोदी यांच्या वाढदिवसानित संपुर्ण महाराष्ट्रात मा. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या संकल्पनेतूनच राबविण्यात आले. श्री गणेशा आरोग्याचा अभियान गणेश उत्सोवानिमित्त संपुर्ण महाराष्ट्रात राबविण्यात आले, यामध्ये सार्वजनिक गणपती मंडळामार्फत हे आरोग्य अभियानचालविण्यात आले. रुग्णांना मोफत वैद्यकी तपासणी व औषधी वाटत करण्यात आली. तसेच रक्तदान शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले. मा. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या संकल्पनेतून मुख्यमंत्री सामुदायिक आरोग्य शिबीर राबवण्याचे काम नाईक साहेबांनी केले.

रामेश्वर नाईक यांच्या पदाची भव्यता त्यांच्या वागण्यात दिसत नाही. प्रत्येक निर्णय नियमानुसार. कोणताही पक्षपात नाही. गरीब असो वा श्रीमंत सगळ्यांना सारखं न्याय, प्रत्येक अर्जदाराचं दुःख ते स्वतःचं मानतात. माणुसकीचा स्पर्श त्यांच्या प्रत्येक कामात दिसतो. ते एका विचाराचं, एका मिशनचं, एका सेवाभावाचं जिवंत रूप आहे. त्यांनी दाखवून दिलं की: पद माणसाला मोठं करत नाही, कर्तृत्व करतं. शासन माणसापासून दूर नसतं, ते माणसांच्या सेवेत असतं. एका माणसाच्या इच्छाशक्तीने हजारो जीव वाचवता येतात

मा. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या दूरदृष्टीमुळे आणि जनहितैषी धोरणामुळे मुख्यमंत्री सहाय्यता निधी कक्षाचा कारभार प्रभावी बनवला गेला. त्यांच्या नेतृत्वामुळेच ही योजना शासनाच्या कागदावर न राहता, जनतेच्या जीवनात उतरली. माणूस केंद्रित शासन याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे हे कक्ष आहे. एकही व्यक्ती आरोग्यची सुविधा मिळण्यापासून वंचित राहणार नाही यासाठी राज्याचे मा. मंत्री नामदार गिरीशभाऊ महाजन यांनी गेल्या पस्तीस वर्षापासून आरोग्य सेवा व्रत घेतले आहे. त्यांच्या या आरोग्य सेवेचे बाळकडू घेत, आरोग्य सेवेचा एक छोटा पाईक होऊन समाजासाठी काम करण्यासाठी रामेश्वर नाईक यांनी स्वतःला झोकून दिले आहे. मुख्यमंत्री सहाय्यता व धर्मादाय रुग्णालय मदत कक्षाचे प्रमुख म्हणून त्यांनी आरोग्य सेवेचे कार्य मा. मंत्री नामदार गिरीशभाऊ महाजन यांच्या मार्गदर्शनाखाली मुंबईत प्रभावीपणे पार पाडले.

जेव्हा एखाद्या गरजू व्यक्तीस उपचारासाठी लाखो रुपयांची मदत दिली जाते, आणि तो रुग्ण हात जोडून डोळ्यात अशू घेऊन आभार मानतो, तेव्हा ती भावना शब्दांत मांडता येत नाही. अशा हजारो रुग्णांचे तुम्ही आमच्यासाठी देवदूत आहात असे शब्द सर्वात मोठा पुरस्कार ठरतो. या कक्षात काम करताना, केवळ सेवा नव्हे तर प्रभावी आरोग्य व्यवस्थापन कसे करावे, हे शिकलो. पंढरपूर वारी दरम्यान केलेली चरणसेवा ही माझ्यासाठी अत्यंत समाधानी आणि अध्यात्मिक अनुभव ठरली. लाखो वारकच्यांसाठी: वैद्यकीय तपासणी, प्राथमिक औषधोपचार, अँम्ब्युलन्स व्यवस्था, उष्माघात, जखमा, थकवा यासाठी तत्काळ मदत यांची प्रभावी व्यवस्था करण्यात आली. सेवा म्हणजेच खरा भक्तीमार्ग हे येथे अनुभवलं.

श्री. रामेश्वर नाईक हे या कक्षाचे हृदय आहेत. प्रशासकीय शिस्त, मानवी संवेदना आणि टीमचे योग्य नेतृत्व हे त्यांच्या कार्यशैलीचे वैशिष्ट्य आहे. त्यांच्या मार्गदर्शनामुळे आम्हाला जलद निर्णयक्षमता, स्पष्ट प्रक्रिया आणि रुग्ण-केंद्रित सेवा देणे शक्य झाले. गोट्री गावातून मुंबई मंत्रालयापर्यंतचा हा प्रवास हा आशा, विश्वास आणि समर्पणाचा प्रवास आहे. आणि हा प्रवास अजूनही सुरुच आहे. दररोज नव्या आशा, नव्या जीवन, नवी स्वप्नं रचत...

त्यांचे विचार – एक फाईल म्हणजे फक्त कागद नसतो ती असते एका कुटुंबाची शेवटची आशा. जर तुम्हाला सेवा करायची असेल, तर प्रथम लोकांच्या मनातला विश्वास जिंका.

कोल्हापूर येथील जरगननगर मध्ये शिशू आधार केंद्र नावाची संस्था आहे, तेथील एक महिन्याचे अनाथ बालक जन्मजात डॉउन सिन्ड्रोम या गंभीर आजाराने ग्रस्त आहे. ते बालक एका गंभीर आजाराने साई स्पर्श या बाल रुग्णालयात श्वाशोक्षास कोँडल्याने छेंटीलेटरवर अँडमिट करण्यात आले होते, सदर बालकाच्या उपचार करण्यासाठी तातडीची अर्थसाहय्याची गरज होती. शिशू आधार केंद्राने कोल्हापूर येथील मुख्यमंत्री सहायता निधी कक्षामध्ये मदत मागितली. परंतु त्या बालकाचे आधार कार्ड व रहिवाशी पुरावा नव्हता ही बातमी जेव्हा नाईक साहेबांना कळाली तेव्हा त्यांनी स्वतः त्या प्रकरणामध्ये लक्ष देवून त्या बालकाला शिशू आधार केंद्रांच्या आधार कार्ड वर त्या मुलाला मुख्यमंत्री सहायता निधी ची रक्कम प्राप्त करून दिली. तसेच तेथील सहा बालकांच्या दुधाकरीता तेथील स्थानिक लोकप्रतिधीच्या सहाय्याने आर्थिक सहाय्य मिळवून दिले. असे दिवसातले १०–१५ प्रकार ते स्वतः हाताळतात.

आजपर्यंत श्री. रामेश्वर नाईक यांच्या मार्गदर्शनाखाली: ५० लाखांहून अधिक रुग्णांना मदत पोहोचवली गेली. ग्रामीण, आदिवासी आणि दुर्लक्षित भागात मोफत उपचार सेवा. हजारो गरीब रुग्णांना मोफत बेड, औषधे, शस्त्रक्रिया यांचा लाभ मिळाला. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून पारदर्शक प्रक्रिया सुरु केली. रामेश्वर नाईक यांनी विविध पदांवर काम करताना राज्यात अनेक ठिकाणी वैद्यकीय शिबिरे घेतली आहेत. या अभियाना अंतर्गत

आयोजित शिबिरांत संपुर्ण महाराष्ट्रातून रुग्ण सहभागी झाले. या अभियाना महाराष्ट्रातील सर्व जिल्हामधून रुग्णालय सहभागी झाले होते. या शिबिरांच्या माध्यमातून ब्रेस्ट कॅन्सर, लेप्रोसी, डायबेटिसच्या हजारो रुग्णांवर उपचार करण्यात आले. याशिवाय, कुपोषण निर्मुलन, अवयवदानासाठीही रामेश्वर नाईक यांच्या माध्यमातून शिबिरं घेण्यात आली. याशिवाय, मोतीबिंदू मुक्त महाराष्ट्र अभियान अंतर्गत ३२,९९९ मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया पार पडल्या, तसेच ४,६५२ इतर नेत्रविषयक शस्त्रक्रिया पार पडल्या. नमो नेत्र संजीवनी हे अभियान पंतपधान नरेद्र मोदी यांच्या वाढदिवसानित संपुर्ण महाराष्ट्रात मा. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या संकल्पनेतूनच राबविण्यात आले. श्री गणेशा आरोग्याचा अभियान गणेश उत्सोवानिमित्त संपुर्ण महाराष्ट्रात राबविण्यात आले, यामध्ये सार्वजनिक गणपती मंडळामार्फत हे आरोग्य अभियानचालविण्यात आले. रुग्णांना मोफत वैद्यकी तपासणी व औषधी वाटत करण्यात आली. तसेच रक्तदान शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले. मा. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या संकल्पनेतून मुख्यमंत्री सामुदायिक आरोग्य शिबीर राबविण्याचे काम नाईक साहेबांनी केले.

रामेश्वर नाईक यांच्या पदाची भव्यता त्यांच्या वागण्यात दिसत नाही. प्रत्येक निर्णय नियमानुसार. कोणताही पक्षपात नाही. गरीब असो वा श्रीमंत सगळ्यांना सारखं न्याय, प्रत्येक अर्जदाराचं दुःख ते स्वतःचं मानतात. माणुसकीचा

स्पर्श त्यांच्या प्रत्येक कामात दिसतो. ते एका विचाराचं, एका मिशनचं, एका सेवाभावाचं जिवंत रूप आहे. त्यांनी दाखवून दिलं की: पद माणसाला मोठं करत नाही, कर्तृत्व करतं. शासन माणसापासून दूर नसतं, ते माणसांच्या सेवेत असतं. एका माणसाच्या इच्छाशक्तीने हजारो जीव वाचवता येतात

मा. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या दूरदृष्टीमुळे आणि जनहितैषी धोरणामुळे मुख्यमंत्री सहायता निधी कक्षाचा कारभार प्रभावी बनवला गेला. त्यांच्या नेतृत्वामुळेच ही योजना शासनाच्या कागदावर न राहता, जनतेच्या जीवनात उतरली. माणूस केंद्रित शासन याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे हे कक्ष आहे. एकही व्यक्ती आरोग्यची सुविधा मिळण्यापासून वंचित राहणार नाही यासाठी राज्याचे मा. मंत्री नामदार गिरीशभाऊ महाजन यांनी गेल्या पस्तीस वर्षांपासून आरोग्य सेवा व्रत घेतले आहे. त्यांच्या या आरोग्य सेवेचे बाळकडू घेत, आरोग्य सेवेचा एक छोटा पाईक होउन समाजासाठी काम करण्यासाठी रामेश्वर नाईक यांनी स्वतःला झोकून दिले आहे. मुख्यमंत्री सहायता व धर्मादाय रुग्णालय मदत कक्षाचे प्रमुख म्हणून त्यांनी आरोग्य सेवेचे कार्य मा. मंत्री नामदार गिरीशभाऊ महाजन यांच्या मार्गदर्शनाखाली मुंबईत प्रभावीपणे पार पाडले.

- डॉ. केयुर धनंजयराव चौधरी

वजन कमी नाही, आरोग्य वाढवणे महत्त्वाचे!



डॉ. क्रुतुपर्ण शिंदे
हृदय रोग तज्ज्ञ
९८२३३१५०९८

स्थूलता कमी केल्याने होणारे उघड आणि लपलेले फायदे
अनिताचा आरोग्याकडे प्रवास

अनिता, वय ३९, बँकेत काम करणारी. कॉलेजपासूनच तिचं वजन जास्त होतं. उंची ५'३'' आणि वजन ९२ किलो. लोकांकडून नेहमी ऐकायला मिळे – थोडं कमी खा, जिमला जा. तिने अनेक डाएट केले, कधी भात सोडला, कधी रात्रीचं जेवण बंद केलं, पण काही दिवसांनी सगळं परत बिघडायचं. हळूहळू आरोग्याचे प्रश्न वाढू लागले. रक्तदाब वाढला, साखर प्रि-डायबिटीस झोनमध्ये गेली, गुडध्यांना दुखू लागलं. अगदी एक मजला चढला तरी दम लागायचा. शेवटी तिने स्ट्रक्चर्ड ऑबेसिटी मॅनेजमेंट प्रोग्रेस जॉइन केला – संतुलित आहार, हलक्या व्यायामाने सुरुवात, डॉक्टरांचे मार्गदर्शन आणि नियमित तपासणी.

एका वर्षात तिचं १८ किलो वजन कमी झालं.

पण खरा फायदा कोणता झाला? रक्तदाब नार्मल झाला. उपाशीपोटी साखर पुन्हा नार्मल झाली. गुडघेदुखी जवळपास बंद झाली. झोप चांगली लागली, सकाळी ताजेपणा वाटू लागला. मुलीसोबत बॅडमिंटन खेळता येऊ लागलं.

जेव्हा तिला विचारलं – वजन कमी झालंय, कसं वाटतंय? तेव्हा अनिता हसून म्हणाली – माझ्यासाठी वजन कमी होणं एवढं महत्त्वाचं नाही. खरं समाधान म्हणजे आरोग्य परत मिळालं. हीच खरी गोष्ट आहे – स्थूलता कमी करणे म्हणजे फक्त वजन कमी करणे नाही, तर आरोग्य वाढवणे आहे. आपण वजनावर इतकं लक्ष का देतो?

समाजात वजन हा फक्त दिसण्याचा मुद्दा मानला जातो. लग्नासाठी, फोटोसाठी, पार्टीसाठी लोक वजन कमी करू इच्छितात. जाहिराती जलद स्लिमिंग

किंवा स्लिम टी विकतात. पण वास्तव खूप खोल आहे. स्थूलता फक्त सौंदर्याचा प्रश्न नाही, ती एक वैद्यकीय अवस्था आहे जी शरीरातील जवळपास सगळ्या अवयवांना हानी पोचवते. वजन कमी करणं म्हणजे फक्त छोट्या कपड्यात मावणं नाही, तर आजार टाळणं, जोखीम उलटवणं आणि दीर्घकाळ निरोगी जगणं आहे.

आरोग्यवाढीचे दोन प्रकार

स्थूलता कमी केल्यावर फायदे दोन प्रकारे दिसतात :

- १.उघड फायदे – पटकन जाणवणारे, दिसणारे बदल.
- २.लपलेले फायदे – शरीराच्या आत घडणारे सुधार, जे लगेच दिसत नाहीत पण दीर्घकाळ आरोग्य टिकवतात.

उघड फायदे

१. साखर नियंत्रणात येते वजन कमी झाल्यावर इन्सुलिनला पेशींचा प्रतिसाद सुधारतो. ५-१०% वजन कमी झाले तरी उपाशी साखर कमी होतात. प्रि-डायबिटीस असलेले अनेक लोक पुन्हा नॉर्मल होऊ शकतात. टाइप २ मधुमेहात औषधे/इन्सुलिन कमी होतात किंवा बंद होतात.
२. रक्तदाब नॉर्मल होतो जास्त चरबीमुळे हृदयावर आणि रक्तवाहिन्यावर ताण येतो. फक्त ५-७ किलो कमी केल्याने सिस्टोलिक ५-१० ने कमी होऊ शकतो. हृदयविकाराचा झटका व स्ट्रोकचा धोका कमी होतो.
३. सांधेदुखी कमी होते प्रत्येक किलो वजन गुडघ्यावर ३-४ किलो अतिरिक्त भार टाकतो. १० किलो वजन कमी = गुडघ्यावरील ३०-४० किलो भार कमी. वेदना कमी, हालचाल सुलभ, आर्थायटिसचा वेग कमी.
४. झोप सुधारते, घोरणं कमी होतं स्थूलता ही स्लीप ॲपनियाची मोठी कारणीभूत. वजन कमी झाल्यावर मानेभोवती व श्वासनलिकेतली चरबी कमी होते. रात्री श्वास घेणं सुलभ होतं, झोप गाढ लागते. दिवसा दमल्यासारखं वाटत नाही.
५. उर्जा आणि सहनशक्ती वाढते जिने चढणे, चालणे, मुलांबरोबर खेळणे सोपे होते. शरीर हलकं वाटतं.
६. प्रजनन आरोग्य सुधारते स्क्रियांमध्ये झउजड सुधारते, मासिक पाळी व अंडोत्सर्जन नियमित होते. पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरॉन वाढतो, लैंगिक आरोग्य सुधारते.
७. मानसिक आरोग्य व आत्मविश्वास वजन कमी झालं की आत्मसन्मान वाढतो. शरीराविषयीची चिंता कमी होते. सामाजिक व कामाच्या ठिकाणी आत्मविश्वास वाढतो.

लपलेले फायदे

१. यकृतातली चरबी कमी स्थूलतेमुळे फॅटी लिव्हर होतो. हळूहळू तो फायब्रॉसिस, सिरॉसिस, लिव्हर कॅन्सरकडे जाऊ शकतो. वजन कमी झाल्यावर लिव्हर एन्जाइम सुधारतात, चरबी कमी होते.
२. व्हिसेरल फॅट कमी व्हिसेरल चरबी = अवयवाभोवती (हृदय, स्वादुपिंड, यकृत) साठलेली चरबी. ती धोकादायक कारण ती जळजळ निर्माण करणारे सायटोकिन्स सोडते. वजन कमी झाल्यावर ही चरबी घटते, मधुमेह व हृदयरोगाचा धोका कमी होतो.
३. हृदय व रक्तवाहिन्या निरोगी वाईट कोलेस्टेरॉल कमी. चांगलं कोलेस्टेरॉल वाढतं. ब्लॉकेजचा धोका कमी. हृदयाची पंपिंग क्षमता सुधारते.
४. कॅन्सरपासून संरक्षण स्थूलतेशी स्तन, गर्भाशय, मोठे आतडे, स्वादुपिंड, किडनी कॅन्सर जोडलेले. वजन कमी झाल्यावर हार्मोनल असंतुलन व जळजळ कमी ' धोका घटतो.
५. मूत्रपिंडांचं आरोग्य स्थूलतेमुळे क्रॉनिक किडनी डिसीज वाढते. वजन कमी झाल्यावर प्रोटिन युरिया कमी होतो, फिल्टरिंग क्षमता सुधारते.
६. रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत जास्त चरबीमुळे इम्युनिटी कमी होते. वजन कमी झाल्यावर रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारते. लर्सींचा प्रतिसादही चांगला येतो.
७. दीर्घायुष्य संशोधन सांगतं – स्थूल लोकांनी वजन कमी केल्यास आयुष्य ५-१० वर्षांनी वाढू शकतं. मधुस्थूलता : स्थूलता + मधुमेहाची धोकादायक जोडी
काय आहे मधुस्थूलता ?
स्थूलता टाइप २ मधुमेह. दोन्ही एकमेकांना वाढवतात: चरबी वाढली ' इन्सुलिन रेजिस्टन्स वाढतो.
रेजिस्टन्स वाढला ' साखर वाढते. जास्त साखर ' अवयवांचं नुकसान + चरबी अजून वाढते.
का धोकादायक ?
हृदय ' हार्ट अटॅक, स्ट्रोकचा धोका जास्त. लिव्हर ' फॅटी लिव्हर, फायब्रॉसिस, सिरॉसिस. किडनी ' डायबेटिक

किडनी डिसीज, डायलिसिसची वेळ. डोळे-नसा ' रेटिनोपैथी, न्युरोपैथी, अंधत्व. हार्मोन्स ' स्त्रियांमध्ये झउजड वाईट होतो, पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरॉन घटतो. कॅन्सर ' मोठ्या आतऱ्याचा, स्तनाचा, स्वादुपिंडाचा धोका जास्त. किती कॉमन ?

जगात ४२५ दशलक्षांहून अधिक लोक डायबेटिसग्रस्त, त्यातील बहुतेक जाड. भारतात टाइप २ डायबेटिस असलेल्या ८०-९०% लोकांचे वजन जास्त आहे.

उपाय काय ?

लाइफस्टाइल बदल – संतुलित आहार, चालणे, व्यायाम, झोप, ताण कमी करणे. औषधे – GLP-1 (सेमाग्लुटाइड, लिराग्लुटाइड) व टिर्नेपाटाइडसारखी नवी औषधे वजन + साखर दोन्हीवर काम करतात. सर्जरी – मेटाबॉलिक/बॅरियाट्रिक सर्जरीने अनेक रुणांना दीर्घकालीन आराम मिळतो.

शालिनी, वय ४४, वजन ९८ किलो. ५ वर्षांचा मधुमेह. ३ औषधे चालू असूनही साखर जास्त. फॅटी लिव्हरही होता.

तिने डाएट + चालणे + इंजेकशनने ८ महिन्यांत १२ किलो वजन कमी केलं.

८.४% ' ६.३%. २ औषधे बंद. फॅटी लिव्हर ग्रेड २ ' ग्रेड १.

शालिनी म्हणाली : मी फक्त किलो कमी करतेय असं वाटलं होतं, पण खरं तर मी आरोग्य वाढवत होते. छोटं का होईना, वजन कमी केल्याचा मोठा परिणाम डॉक्टर सांगतात – पूर्ण बारीक होण्याची गरज नाही. फक्त ५-१०% वजन कमी झालं तरी: मधुमेहाचा धोका ५०% घटतो. BP सुधारतो. कोलेस्टेरॉल सुधारतं. स्लीप अॅपनिया कमी होतो.

वजनकाट्यापलीकडचे फायदे

वजन पटकन कमी झालं नाही म्हणून लोक निराश होतात. पण वजनकाट्याच्या बाहेरही विजय मिळतात : कपड्यांचा साईज कमी होतो. २ किमी चालून दम लागत नाही. रात्री गाढ झोप लागते. मुलांबरोबर खेळता येतं. लोक म्हणतात – किती फ्रेश दिसताय !

सर्वसामान्य गैरसमज

गैरसमज १: वजन कमी म्हणजे फक्त बारीक दिसणं.

सत्य: खरे फायदे शरीराच्या आत – हृदय, लिव्हर, किडनी, हार्मोन्स.

गैरसमज २: फक्त खूप वजन कमी झालं तरच फायदा.

सत्य: ५-१०% कमी झालं तरी प्रचंड फायदा.

गैरसमज ३: वजन परत वाढतं.

सत्य: योग्य मार्गदर्शन व फॉलो-अपने वजन दीर्घकाळ टिकतं.

गैरसमज ४: तरुणांना काही होत नाही.

सत्य: स्थूलता कोणत्याही व्यात अवयवांना नुकसान करते.

आरोग्यवाढीचा मार्ग

१.संतुलित आहार – भाज्या, फळ, डाळी, पूर्ण धान्य, प्रथिनं. पॅकेज्ड, गोड, तब्लेलं टाळा.

२.नियमित व्यायाम – चालणे, सायकलिंग, योगा, पोहणे. आठवड्यात किमान १५० मिनिं.

३.पुरेशी झोप – ७-८ तास.

४.ताण नियंत्रण – ध्यान, छंद, कुटुंबासोबत वेळ.

५.वैद्यकीय तपासणी – साखर, BP, कोलेस्टेरॉल, लिव्हर, किडनी तपासण्या.

६. दीर्घकालीन दृष्टीकोन – पटकन वजन कमी करण्यापेक्षा टिकणारी सवय.

राजेश, वय ५०, शिक्षक. वजन १०२ किलो, मधुमेह नियंत्रणात नव्हता. डॉक्टरांनी डाएट + व्यायाम + औषधे सुचवली. एका वर्षात १२ किलो वजन कमी झालं.

तो म्हणाला – फक्त १२ किलो? पण तपासण्या वेगळीच गोष्ट सांगत होत्या :

HbA1c ९.५% ' ६.५%. **BP** नॉर्मल. फॅटी लिव्हर गायब.

राजेश म्हणाला : वजनकाट्याने १२ किलो दाखवलं, पण खरं तर माझी साखर, इझ, लिव्हरची चरबी कमी झाली. हेच खरं आरोग्यवाढ.

शेवटचा संदेश : वजन नव्हे, आरोग्य हवं

स्थूलता कमी करणे म्हणजे परफेक्ट बॉडी मिळवणं नाही. ते म्हणजे शरीर आतून पुन्हा निरोगी करणं.

वजन कमी झालं म्हणजे फक्त कपडे छोटे होत नाहीत. तर –

मधुमेह, हृदयरोग, कॅन्सरचा धोका कमी होतो.

लिव्हर, किडनी, सांधे सुरक्षित होतात.

झोप सुधारते, आयुष्य वाढतं.

आत्मविश्वास, ऊर्जा आणि आनंद वाढतो.

म्हणून पुढच्या वेळी वजन कमी हा शब्द ऐकला, तेव्हा लक्षात ठेवा –

वजन कमी करणं नाही, तर आरोग्य वाढवणं आहे.

डॉ. ऋतुपर्ण शिंदे

हृदय रोग तज्ज्ञ

९८२३३१५०९८

शस्त्रक्रियेतील आधारस्तंभ - भूल - समज, गैरसमज



डॉ. दीपक पोमण
एम.डी. (भूलतज्ज्ञ)
९६६१०२३०५०

शस्त्रक्रिया म्हटलं की अनेकांच्या मनात पहिला विचार येतो तो म्हणजे 'भूल'. हा विषय सामान्य लोकांसाठी अनेकदा भीती आणि गोंधळाचा असतो. पण, खरं सांगायचं तर, भूल हे आधुनिक शस्त्रक्रिया शास्त्राचं एक असं अविभाज्य अंग आहे, ज्याशिवाय आजकाल कोणतीही मोठी शस्त्रक्रिया सुरक्षितपणे आणि वेदनाविरहित पूर्ण होऊ शकत नाही. भूल म्हणजे नेमकं काय?

'एनेस्थेसिया' हा शब्द ग्रीक भाषेतून आला आहे, ज्याचा अर्थ 'संवेदनांचा अभाव' असा आहे. सोप्या भाषेत सांगायचं तर, भूल म्हणजे रुग्णाला शस्त्रक्रियेदरम्यान कोणतीही वेदना जाणवू नये म्हणून, विशिष्ट औषधे देऊन शरीरातील वेदनांची जाणीव तात्पुरती थांबवणे.

शस्त्रक्रियेत भूलचे महत्त्व:

भूल फक्त वेदना करी करत नाही, तर ती रुग्णाच्या सुरक्षिततेची खात्री देते. विचार करा, जर एका मिनिटासाठीही भूल नसती, तर कोणत्याही शस्त्रक्रियेची कल्पना करणे किती भयानक झाले असते!

१. वेदनामुक शस्त्रक्रिया : हे भूलचे सर्वात महत्त्वाचे कार्य आहे. भूल दिल्यामुळे रुग्णाला शस्त्रक्रियेची तीव्रता किंवा वेदना जाणवत नाही.

२. रुग्णाची सुरक्षितता : शस्त्रक्रियेदरम्यान, भूलतज्ज्ञ हेच डॉक्टर असतात जे रुग्णाच्या हृदयाची गती, रक्तदाब, श्वासोच्छ्वास आणि ऑक्सिजनची पातळी यासारख्या र्णिंश्रीळसपी (महत्त्वाच्या शारीरिक नोंदी) वर सतत बारकाईने लक्ष ठेवतात. शस्त्रक्रियेतील गुंतागुंत (लोश्रिळरींळेपी) ओळखणे आणि त्यावर त्वरित उपचार करणे, हे त्यांचे मुख्य काम असते.

३. शस्त्रक्रिया यशस्वी होण्यास मदत : भूलतज्ज्ञ रुग्णाला स्थिर ठेवतात, ज्यामुळे शस्त्रक्रिया करणारा डॉक्टर शांतपणे आणि पूर्ण एकाग्रतेने आपले काम करू शकतो.

४. माइंड-बॉडी रिस्पॉन्स कंट्रोल : शस्त्रक्रियेच्या वेदनामुळे शरीरावर होणारा ताण आणि त्याच्या प्रतिक्रिया (जसे की रक्तदाब वाढणे, हृदयाची गती वाढणे) नियंत्रित करण्याचे काम भूलच करते.

थोडक्यात, भूलतज्ज्ञ म्हणजे शस्त्रक्रियागृहातील एक असा तज्ज्ञ, जो रुग्णाच्या सुरक्षेचा (रक्षक देवदूत) असतो. शस्त्रक्रिया यशस्वी होते, पण रुग्णाला शस्त्रक्रिया संपेपर्यंत 'झोपवून' सुरक्षित ठेवण्याचे आणि त्याला पुन्हा शुद्धीवर आणण्याचे सर्वात मोठे आणि महत्त्वाचे काम भूलतज्ज्ञ पार पाडतात.

भुलीचे प्रकार:

सामान्य लोकांसाठी, भुलीचे मुख्य तीन प्रकार समजून घेणे उपयुक्त ठरेल. तुमच्या शस्त्रक्रियेचा प्रकार, तुमचे आरोग्य आणि भूलतज्ज्ञांचा अनुभव यावर कोणता प्रकार वापरायचा हे ठरवले जाते.

१. जनरल एनेस्थेसिया (सर्वसाधारण/पूर्ण भूल): यामध्ये काय होते? या प्रकारात रुग्णाला 'पूर्ण झोप' दिली जाते, ज्यामुळे तो पूर्णपणे बेशुद्ध होतो. त्याला शस्त्रक्रियेदरम्यान काहीही आठवत नाही किंवा कोणतीही वेदना जाणवत नाही. कधी वापरतात? मोठ्या आणि लांब चालणाऱ्या शस्त्रक्रिया, जसे की हृदय शस्त्रक्रिया, मोठी पोट किंवा छातीची शस्त्रक्रिया इत्यार्दिंसाठी ही भूल दिली जाते.

कशी देतात ? सहसा शिरेतून औषध देऊन (खत) आणि/किंवा मास्कद्वारे वायू क्षसनावाटे देऊन ही भूल दिली जाते.

२. रीजिनल एँनेस्थेसिया (प्रादेशिक/विशिष्ट भागाची भूल):

यामध्ये काय होते ? या प्रकारात शरीराचा एक मोठा भाग (उदा. कमरेच्या खालील भाग किंवा फक्त एक हात/पाय) बधिर केला जातो. रुग्ण शुद्धीत असतो किंवा त्याला हलकी झोप दिली जाते, पण त्याला शस्त्रक्रियेच्या ठिकाणी वेदना जाणवत नाही.

कधी वापरतात ? सिङ्गेरियन डिलिव्हरी, गुडघा किंवा हिप बदलणे, पायावरच्या मोठ्या शस्त्रक्रिया यासाठी ही भूल वापरतात. 'स्पायनल एँनेस्थेसिया' आणि 'एपिड्यूरल एँनेस्थेसिया' हे याचेच उपप्रकार आहेत.

फायदे: यात सामान्य भुलीचे दुष्परिणाम कमी होतात आणि शस्त्रक्रियेनंतरही काही काळ वेदनाशामक प्रभाव राहतो.

३. लोकल एँनेस्थेसिया (स्थानिक भूल):

यामध्ये काय होते ? शरीराचा एक अगदी छोटा भाग बधिर केला जातो, जेथे शस्त्रक्रिया करायची आहे. रुग्ण पूर्णपणे शुद्धीत असतो.

कधी वापरतात ? टाके घालणे दाताचे उपचार, त्वचेवरील लहान गाठी काढणे यांसारख्या किरकोळ शस्त्रक्रिया किंवा प्रक्रियेसाठी.

तुम्ही कोणत्याही प्रकारच्या शस्त्रक्रियेसाठी तयार असाल, तर भूलतज्जांशी मोकळेपणाने चर्चा करा. तुमच्यासाठी कोणती भूल सर्वोत्तम आहे आणि त्याचे फायदे-तोटे काय आहेत, हे जाणून घेणे तुमचा अधिकार आहे

भूलबद्दलचे गैरसमज, भीती आणि सत्य

भूल म्हटले की सामान्य लोकांच्या मनात अनेक प्रश्न आणि गैरसमज असतात, ज्यामुळे अनावश्यक भीती निर्माण होते. भूलतज्ज्ञ म्हणून, मला हे गैरसमज दूर करणे महत्वाचे वाटते:

गैरसमज	वास्तव
१. एकदा भूल दिली की रुग्ण शुद्धीवर येतच नाही.	खोटे! आधुनिक एँनेस्थेसिया अत्यंत सुरक्षित आहे. भूलतज्जांच्या देखरेखीखाली, भूल देण्याची प्रक्रिया पूर्णपणे नियंत्रित असते. शस्त्रक्रिया संपताच औषधांचा प्रभाव कमी केला जातो आणि रुग्णाला लगेच किंवा काही तासांत (आवश्यकतेनुसार) शुद्धीवर आणले जाते.
२. भूल दिल्याने स्मरणशक्ती कमी होते.	फार कमी होते. बहुतांश रुग्णांवर याचा कोणताही दीर्घकाळ टिकणारा परिणाम होत नाही. काही ज्येष्ठ रुग्णांमध्ये शस्त्रक्रियेनंतर काही दिवस थोडासा विसरभोळेपणा दिसू शकतो, पण तो तात्पुरता असतो आणि लवकरच बरा होतो.
३. स्पायनल (पाठीच्या कण्यातील) भूल दिल्यास आयुष्यभर पाठ दुखते.	सामान्यत: नाही. पाठदुखीचे कारण शस्त्रक्रिया, शस्त्रक्रियेसाठीची स्थिती किंवा इतर शारीरिक समस्या असू शकतात. सुईच्या टोचण्याने क्वचितच पाठदुखी होऊ शकते, पण ती तात्पुरती असते. भूल देण्याच्या तंत्रामुळे दीर्घकाळ पाठदुखी होत नाही.

<p>४. भूल म्हणजे फक्त 'झोपेचं इंजेकशन'.</p>	<p>गैरसमज! भूलतज्ज फक्त झोप देत नाहीत. ते वेदना थांबवणारे, स्नायूना शिथिल करणारे आणि काहीवेळा बेशुद्ध करणारे औषध यांचा अचूक वापर करतात आणि शस्त्रक्रियेदरम्यान तुमच्या शरीराच्या प्रत्येक महत्त्वाच्या कार्यावर लक्ष ठेवतात.</p>
<p>५. भुलीची औषधे शरीरासाठी खूप हानिकारक असतात.</p>	<p>प्रत्येक औषधाचे दुष्परिणाम असतात, पण... भुलीची औषधे अत्यंत काळजीपूर्वक आणि नियंत्रित डोसमध्ये दिली जातात. त्याचा योग्य वापर केल्यास होणारा फायदा संभाव्य दुष्परिणामांपेक्षा खूप मोठा असतो.</p>

भूलबद्दलची भीती :

रुग्णांच्या मनात सर्वात मोठी भीती असते ती 'ऑपरेशन दरम्यान मध्येच शुद्धीवर येणे'. आधुनिक औषधे आणि तंत्रज्ञानाच्या युगात, याची शक्यता अत्यंत कमी आहे. भूलतज्ज अत्याधुनिक मॉनिटर्सचा वापर करून याची खात्री करतात की तुम्ही शस्त्रक्रियेदरम्यान शांत आणि वेदनामुक्त असाल.

तुमची कोणतीही भीती किंवा शंका असेल, तर शस्त्रक्रियेपूर्वी तुमच्या भूलतज्जांशी बोला. त्यांचे स्पष्टीकरण तुम्हाला मानसिक शांतता देईल. ते तुमच्या प्रत्येक प्रश्नाची नोंद घेतील आणि तुमचे समाधान करतील.

भूलतज्ज म्हणून माझा सल्ला

रुग्णांनो, शस्त्रक्रियेच्या प्रवासात तुमचा एक महत्त्वाचा साथीदार म्हणून, खालील गोष्टी लक्षात ठेवल्यास तुमचा अनुभव खूप सोपा आणि सुरक्षित होईल.

शस्त्रक्रियेपूर्वीची तयारी :

१. संपूर्ण वैद्यकीय माहिती सांगा: तुमच्या सर्व आरोग्याच्या समस्या (उदा. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, दम्याचा त्रास), तुम्ही घेत असलेली सर्व औषधे (विशेषत: रक्त पातळ करणारी औषधे), अऱ्लर्जी आणि मागील शस्त्रक्रियांचा अनुभव, तुमच्या भूलतज्जांना न विसरता सांगा. काहीही लपवू नका; तुमची खरी माहिती तुमच्या सुरक्षिततेसाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे.

२. उपवास नियमांचे पालन करा : भूल देण्यापूर्वी ठाराविक तासांसाठी काहीही खाणे किंवा पिणे (पाणी सुद्धा) टाळणे आवश्यक असते. या नियमांचे काटेकोरपणे पालन करा. अन्न किंवा पाणी पोटात असल्यास भूल देताना ते श्वसनमार्गात जाण्याचा धोका असतो, जो गंभीर गुंतागुंत निर्माण करू शकतो.

३. धूम्रपान आणि मद्यपान: शस्त्रक्रियेच्या काही दिवस आधी धूम्रपान आणि मद्यपान थांबवा. यामुळे भूल आणि शस्त्रक्रियेदरम्यानचे धोके कमी होतात आणि रिकव्हरी जलद होते.

४. शांत आणि सकारात्मक रहा: मानसिक ताण कमी करण्यासाठी डॉक्टरांवर विश्वास ठेवा. शस्त्रक्रिया आणि भूल सुरक्षित आहेत, याची खात्री ठेवा. सकारात्मक दृष्टिकोन रिकव्हरीसाठी खूप महत्त्वाचा असतो.

शस्त्रक्रियेनंतरची काळजी :

१. वेदना व्यवस्थापन : शस्त्रक्रियेनंतर वेदना जाणवणे साहजिक आहे. तुमच्या भूलतज्जांनी दिलेल्या वेदनाशामक औषधांचा नियमितपणे वापर करा. वेदना लपवू नका, ती नियंत्रणात ठेवल्यास रिकव्हरी जलद होते.

२. सूचनेचे पालन करा: भूलतज्ज्ञ आणि सर्जन यांनी दिलेल्या प्रत्येक सूचनेचे (उदा. कधी उठायचे, कधी खायचे) पालन करा.

३. शंका विचारा: तुम्हाला कोणतीही असामान्य गोष्ट जाणवल्यास, लगेच नर्स किंवा डॉक्टरांना कळवा.

आधुनिक भूलशास्त्र हे अत्यंत प्रगत आणि सुरक्षित आहे. आम्ही, भूलतज्ज्ञ, तुमच्या शस्त्रक्रियेच्या आधी, दरम्यान आणि नंतर तुमच्या प्रत्येक क्षणाची काळजी घेण्यासाठी सज्ज असतो.

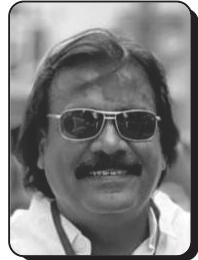
भूल म्हणजे धोका नाही, तर तुमचा विश्वास आहे! तुमच्या डॉक्टरांवर विश्वास ठेवा आणि सुरक्षितपणे शस्त्रक्रिया पार पाडा.

डॉ. दीपक पोमण

एम.डी. (भूलतज्ज्ञ)

९६६९०२३०५०

शाळांमध्ये अंमली पदार्थाचा प्रवेश : धोक्याची घंटा



डॉ. नितिन बोरा

समुपदेशक

अमली पदार्थ विरोधी मोहिम

९८२२९६९६६९

भारतात अंमली पदार्थाची सावली आता शाळांच्या अंगणापर्यंत पसरत आहे. खेळणी, पाटी, वही-गुलाबी स्वप्नांनी भरलेली बँग आता धुकटली जात आहे व्यसनाच्या काळ्या धुराने. लहान वयात नशेच्या जाळ्यात अडकलेली पिढी म्हणजे राष्ट्राचे भविष्य अंधारात हरवणे होय.

हे फक्त व्यसन नाही, ही एक मूक महामारी आहे, जी निरागस्तेचा क्षास गुदमरवते, आशेची पाखरे तोडते.

-कारणे

समवयस्कांचा दबाव व उत्सुकतेचा सापळा
शाळेजवळ सहज उपलब्ध होणारे ड्रग्ज
ताण-तणाव, अभ्यासाचा भार व कौटुंबिक समस्या
जागरूकतेचा अभाव आणि पालकांचे दुर्लक्ष
चित्रपट, गाणी व सोशल मीडियामधील चमकदार प्रलोभन

-उपाय

शाळांनी लोखंडी शिस्त आणावी, ड्रग्ज पसरवणाऱ्यांना दंड द्यावा.
जागरूकतेची मशाल पेटवावी – व्यसनविरोधी कार्यक्रम, चर्चासत्रे, अभ्यासक्रम.
पालकांनी मुलांच्या नजरेत डोकावून त्यांचे मौन वर्तन वाचले पाहिजे.
पोलिस, शाळा, समाज, छळज यांचे संयुक्त प्रयत्न आवश्यक आहेत.
समुपदेशन व मानसिक आधारव्यवस्था निर्माण करणे अनिवार्य आहे.
मुलांना खेळ, कला, निसर्गाशी जोडणे म्हणजे त्यांना व्यसनापासून सुरक्षित ठेवणे.

-लघु कविता

शाळेच्या फुलांच्या बागेत, येतोय काळोखाचा वादळ, निरागस हसरे चेहरे, झाकू पाहते धुकट जाळ.
उठा आता, जागे व्हा सारे, ही लढाई भविष्याची आहे, झानाच्या दीपांनी उजळून टाका, अंधाराला हरवण्याची वेळ आली आहे.

-प्रभावी घोषवाक्ये

१. अभ्यासाच्या वहीत स्वप्ने लिहा, नशेच्या धुरात आयुष्य नाहीसा करू नका.
२. ड्रग्ज नाही, ज्ञान हवे; अंधार नाही, प्रकाश हवे!
३. शाळा व्हावी मंदिर, नाही व्यसनाचा बाजार.
४. भविष्य वाचवा – अंमली पदार्थाना दारात रोखा!
५. तुमच्या हातात पुस्तक चांगले, पावडर किंवा गोळी नव्हे.

अमली पदार्थाचा शिरकाव शालेय जीवनात धोकादायक



श्री. प्रवीण पाटील (आय.पी.एस.)

पोलिस उप महानिरीक्षक,
अमली पदार्थ विरोधी टास्क फोर्स,
महाराष्ट्र शासन.

मुख्य प्रवर्तक

महाराष्ट्र पोलीस अमली पदार्थ विरोधी टास्क फोर्स आणि भोई प्रतिष्ठान ,पुणे
आयोजित अमली पदार्थ विरोधी मोहीम, महाराष्ट्र राज्य.

अमली पदार्थाचा तरुणाईला पडलेला विळखा ही अतिशय गंभीर बाब असून, दुर्देवाने त्याचा प्रसार आता शालेय जीवनाकडे होत आहे ही अतिशय चिंताजनक गोष्ट आहे. या साठी शासन, पोलिस यंत्रणा, पालक, शिक्षक ,स्वयंसेवी संस्था ,प्रसारमाध्यमे या सर्वांनी एकत्रित प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. गुटखा, तंबाखू, सिगरेट या व्यसनातून सुटका होणे कष्टसाध्य आहे पण अमली पदार्थापासून सुटका होणे या अतिशय दुर्मिळ आहे. अगदी पान मसाला ,मावा , तंबाखू, जरदा, व्हाईटनर, पेट्रोल - डिझेल वास घेणे, विशिष्ट प्रकारची खोकल्याचे औषध सेवन, विक्स आयोडेक्स या सारखे पदार्थ ब्रेड ला लावून खाणे यापासून सुरु होणारा प्रवास हा नकळत गांजा, अफू ,भांग,कोकेन, मोर्फिन, एल एस डी,ब्राऊन शुगर , मेफेड्रोन , हेरोइन या पर्यंत कधी पोहोचतो हे कळत नाही. पूर्वी महाविद्यालयीन वयात याचा प्रादुर्भाव जास्त प्रमाणात दिसत होता पण, दुर्देवाने आता शालेय वयामध्ये यांनी शिरकाव केला आहे. यासाठी नक्की काय करावे या विचारात शिक्षक, पालक ,समुपदेशक, डॉक्टर्स यांना सुद्धा प्रश्न पडला आहे. याची कारणे

१)चित्रपट, ओटीटी प्लॅटफॉर्म ,सिरीयल यातून नको तितक्या प्रमाणात व्यसनांना गळूमर दिले जाते त्यामुळे शालेय वयातच या विषयाबद्दल नको ते आकर्षण निर्माण होते २)चुकीच्या मित्रांची संगत ३)आई-वडिलांसोबत हरवत चाललेला स्नेहसंवाद ४)शिक्षक आणि विद्यार्थी यांच्यातील हरवत चाललेला संवाद ५)एकत्र कुटुंब पद्धतीचा अभाव ६) किशोर अथवा तरुण वयात नको त्या गोर्झींविषयी वाढणारे आकर्षण ७) मोबाईल मधील विविध गेम्स याच्या अतिरेकाने छंद, वाचन ,खेळ याकडे होणारे दुर्लक्ष ८)मोबाईल आणि स्क्रीनचा होणारा अति वापर. ९) पालकांमध्ये आणि आजूबाजूच्या लोकांमधील व्यसनाधीनता. उदाहरणार्थ आई वडील जर सिगरेट तंबाखू अशी व्यसने करत असतील किंवा घरात येणारी काम करणारी बाई जर तंबाखू किंवा मिशी लावत असेल तर घरातील लहान मुलांमध्ये लहान वयातच या गोर्झींबद्दल आकर्षण निर्माण होते.

* मुलांमधील लक्षणे *

एकलकोंडेपणा वाढणे, स्वतःला एका रुम मध्ये कोंडून घेणे ,विशिष्ट वेळेस बाहेर जाण्यासाठी धडपडणे ,पालक आणि शिक्षक यांच्याशी उद्धटपणे बोलणे, स्वभावात हिंसक पणा येणे, एखादी गोष्ट पाहिजे असल्यास त्यासाठी नको त्या पातळीवर जाऊन हट्ट करणे ,मोबाईल ला प्रतिबंध केल्यास तीव्र प्रतिक्रिया देणे. ही लक्षणे जर मुलांमध्ये जाणवली तर नक्की पालकांनी व शिक्षकांनी याकडे बारकाईने लक्ष देणे गरजेचे आहे .

उपलब्धता आणि वितरण

विशिष्ट पान टपच्यांवर आणि काही ठराविक ठिकाणी हे पदार्थ उपलब्ध असतात. आणि त्या प्रत्येकाला कोडवर्ड दिलेला असतो. जो कोड वर्ड फक्त घेणाऱ्याला आणि विकणाऱ्याला माहिती असतो. या सर्वांचे व्हाट्सअप ग्रुप असतात.

आणि दर महिन्याला हे कोडवर्ड बदलले जातात आणि त्याची माहिती ग्रुप वर पाठवली जाते. उदाहरणार्थ बटन म्हणलं की ब्राऊन शुगर मिळते. म्याऊ म्याऊ म्हणलं की मेफेह्नोन मिळते.

उपाय

शासन, शैक्षणिक संस्था, प्रसारमाध्यमे, शिक्षक, पालक, डॉक्टर, समुपदेशक, पोलीस यंत्रणा या सर्वांनी एकत्रित येऊन या विषयावर गंभीरपणे विचार करून काम करणे अत्यावश्यक आहे. हा राक्षस आता आपल्या घरापर्यंत येऊन पोहोचला आहे मुलांइतके च किंवा काही प्रमाणात जास्त मुलींमध्ये सुद्धा याचा शिरकाव झाला आहे. मुलांची सातत्याने स्नेहसंवाद ठेवणे. मुलांचे मित्र, छंद, त्यांचा दिनक्रम याची माहिती ठेवणे. मुलं ही पालक व शिक्षक यांना आदर्श मानतात त्यामुळे मुलांमध्ये नकारात्मक संदेश जाईल असे वर्तन न करणे. यामध्ये कायद्यानुसार जी शिक्षा आहे, त्याची प्रभावीपणे अंमलबजावणी करण्यासाठी त्यात सुधारणा करणे. यामध्ये लाखो करोडो रुपये यांचे व्यवहार होत असतात त्यामुळे त्याच्याशी लढण्यासाठी आपल्याला खूप ताकतीने काम करावे लागणार आहे. काही शाळांमध्ये प्राथमिक वर्गात सुद्धा मुलांना या गोष्टीकडे आकर्षण करण्यासाठी विशिष्ट प्रकारचे खाऊ चॉकलेट्स ही शाळांच्या बाहेर उपलब्ध आहेत. मुले ती खातात त्याच्यात काही प्रमाणामध्ये अमली पदार्थ असतात आणि मग अगदी छोट्या वयात सुद्धा मुलांना व्यसन लागते.

शाळांमध्ये नव्या प्रकारचे अमली पदार्थ

आपल्याकडे शालेय वयोगटातील मुले असोत किंवा नसोत, तरीही हा संदेश सर्व पालकांपर्यंत पोहोचवावा. सध्या शाळांमध्ये एक नवीन आणि धोकादायक अमली पदार्थ पसरत आहे. याला स्ट्रॉबेरी क्लिक किंवा स्ट्रॉबेरी मेथ असे म्हणतात. हे क्रिस्टल मेथ नावाचे ड्रग असून, ते दिसायला आणि चवीलाही स्ट्रॉबेरी पॉप रॉक्स (तोंडात फुटणाऱ्या गोड कँडीसारखे) यांसारखे असते. हे ड्रग मुलांना कँडीच्या स्वरूपात शाळेच्या आवारात वाटले जात आहे. त्यामुळे अनेक निष्पाप मुले हे गोडसर पदार्थ समजून खात आहेत आणि त्यांना गंभीर स्वरूपाच्या समस्या उद्भवत आहेत. काही मुले तर तातडीने रुग्णालयात दाखल केली जात आहेत. हे केवळ स्ट्रॉबेरी चवीलाच नाही, तर चॉकलेट, पीनट बटर, कोला, चेरी, द्राक्ष आणि संत्री अशा विविध फलेवर्समध्येही आढळते. म्हणूनच, पालकांनी आपल्या मुलांना समज द्यावी की कोणत्याही अनोळखी व्यक्तीकडून कँडी किंवा खाण्याचे पदार्थ स्वीकारू नयेत. तसेच, मित्राने दिले तरीही खात्री न करता ते ताबडतोब शिक्षक, मुख्याध्यापक किंवा इतर जबाबदार व्यक्तीकडे द्यावे.

युवकांना आणि शालेय विद्यार्थ्यांना भेडसावणाऱ्या या गंभीर प्रश्नावर घडण्यासाठी महाराष्ट्र पोलीस आणि भोई प्रतिष्ठान यांच्या संयुक्त विद्यामाने अमली पदार्थ विरोधी अभियान कार्यरत असून यामध्ये विविध शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये स्लाईड शो व्याख्याने, पालक शिक्षक आणि विद्यार्थी यांचे समुपदेशन, हेल्पलाइन, उत्सव नवरात्र मंडळाच्या माध्यमातून जनजागृती आधी विविध उपक्रम सुरु आहेत. रुग्ण हक्क रक्षण समितीच्या माध्यमातून मी आपल्याला सर्वांना असे आवाहन करतो की या देशसेवेच्या कार्यास आपण सुद्धा सहभागी होऊन हातभार लावा.

बलसागर भारत होवो.. विश्वात शोभूनी राहो

ही संकल्पना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी आपण सर्वजण एकत्र येऊयात अशी अपेक्षा बाळगून मी माझ्या लेखणीला विराम देतो.

श्री. प्रवीण पाटील (आय.पी.एस.)

पोलिस उप महानिरीक्षक,

अमली पदार्थ विरोधी टास्क फोर्स,

महाराष्ट्र शासन.

सर्दीचे विकार व त्यावर होमिओपॅथिक उपचार



डॉ. इंद्रयानील बाबडेकर, पुणे

(M.D. Homeopathy)

Cell: 9822037313 (Whatsapp only)

सर्दी हा जगभरात सर्वाधिक प्रमाणात आढळणारा आणि प्रत्येक वयोगटाला त्रास देणारा आजार आहे. वर्षातून अनेक वेळा हा त्रास होऊ शकतो. आजार किरकोळ स्वरूपाचा असला तरी त्याने निर्माण होणारे अस्वस्थपण, कामकाजात होणारी अडचण आणि वारंवार होणाऱ्या तक्रारी यामुळे सर्दीला वैद्यकीय दृष्टीने महत्त्व आहे. होमिओपॅथिक औषधोपचार हा सर्दीच्या त्रासावर सुरक्षित, परिणामकारक व सौम्य उपाय ठरू शकतो.

सर्दीचे विकार म्हणजे काय?

सर्दी हा वरच्या श्वसनमार्गाचा व्हायरल संसर्ग आहे. प्रामुख्याने रायनोव्हायरस, कोरोनोव्हायरस इत्यादी सूक्ष्मजीवांमुळे हा आजार होतो. हा संसर्ग थुकीच्या थेंबांमधून, शिंकताना वा खोकताना हवेत उडणाऱ्या कणांमधून किंवा संक्रमित व्यक्तीच्या संपर्कातून पसरतो.

सर्दी होण्याची कारणे

- थंडी वा दमट हवामानात अचानक उघड्या शरीराने जाणे.
- थकवा, झोपेचा अभाव, मानसिक ताण यामुळे प्रतिकारशक्ती कमी होणे.
- गर्दीच्या ठिकाणी वारंवार जाणे.
- प्रदूषण, धूर, धूळ यांचा परिणाम.
- लहान मुले, वृद्ध व्यक्ती आणि दीर्घकालीन आजार असलेले लोक यांना अधिक धोका.

आजाराची लक्षणे

सर्दीची सुरुवात प्रामुख्याने घशात खवखव, सतत शिंक, नाक वाहणे अशा लक्षणांनी होते. नंतर यामध्ये - नाक बंद होणे वा सतत पाणी गळणे.

डोकेदुखी, हलका ताप, अंगदुखी.

डोळे पाणावणे, लालसर होणे.

खोकला, घसा दुखणे वा खरखर.

थकवा, भृक मंदावणे.

ही लक्षणे साधारणपणे 3 ते 7 दिवस टिकतात आणि नंतर आपोआप कमी होतात.

सर्वसाधारण आपण काय काळजी घ्यावी

- सर्दीमध्ये औषधांसोबतच योग्य काळजी महत्त्वाची आहे:
- उबदार पाणी, सूप, हर्बल चहा पिणे.

- पुरेशी झोप व विश्रांती घेणे.
- थंड हवेतून, धूर-धूळीतून बचाव करणे.
- पौष्टिक आहार व ताज्या फळभाज्या खाणे.
- स्वच्छता राखणे व हात वारंवार धुणे.

होमिओपॅथिक दूषिकोन

होमिओपॅथीमध्ये प्रत्येक रुग्णाची विशेष लक्षणे, मानसिक अवस्था व प्रवृत्ती यांचा विचार करून औषध निवडले जाते. म्हणजेच, सर्वांसाठी एकच "सर्दीची गोळी" नसून रुग्णाच्या व्यक्तिनिहाय लक्षणांनुसार औषध ठरते.

गुणकारी प्रमुख होमिओपॅथिक औषधे

1. Aconitum Napellus

अचानक थंडी लागून सुरुवात झालेली सर्दी.
सतत शिंक, नाक वाहणे, घसा खवरखवणे.

2. Allium Cepa

नाकातून सतत पातळ, पाणीदार, जळजळ करणारा स्त्राव.
डोळ्यांतून पाणी येते पण ते नसते जळजळ करणारे.

3. Arsenicum Album

पातळ, जळजळ करणारा स्त्राव.
रुग्णाला फार थकवा, बेचैनी, सतत जागरण.

4. Nux Vomica

नाक बंद, शिंक सतत.
सकाळी व उबदार खोलीत त्रास वाढतो.

5. Euphrasia

डोळ्यांतून जळजळ करणारा पाणीदार स्त्राव, पण नाकातून येणारा स्त्राव सौम्य.
डोळ्यांत खाज, लालसरपणा, अश्व.

6. Gelsemium

सर्दीबरोबर डोके जड वाटणे, डोके मिटून राहण्याची इच्छा.
थकवा, आळस, कंप.
सतत पङ्घन राहायची इच्छा.

7. Kali Bichromicum

घट्ट, चिकट, धाग्यासारखा स्त्राव. कपाळदुखी, सायनसचा त्रास.

8. Pulsatilla

मोकळ्या हवेत बरे वाटते.
दाट, पिवळसर-हिरवट स्त्राव, उबदार खोलीत त्रास वाढतो. रुग्ण सौम्य स्वभावाचा, रडवेला, तहान कमी. एक नाकपुडीत अडथळा, दुसरी मोकळी असे बदलते लक्षण.

9. Belladonna

अचानक सुरुवात, ताप, लालसर चेहरा. घसा लाल, कोरडा, दुखणे. डोके दुखणे व ठणकणे.

10. Dulcamara

पावसाळ्यात वा ओल्या कपड्यांमुळे सर्दी.

सर्दी हा किरकोळ आजार असला तरी वारंवार होऊन त्रास देतो. आधुनिक वैद्यकात यावर विशिष्ट औषध नाही; केवळ लक्षण शामक उपचार होतात. परंतु होमिओपॅथीमध्ये रुग्णाच्या वैयक्तिक लक्षणांनुसार औषध निवडले जाते. योग्य औषध दिल्यास सर्दी लवकर कमी होते, त्रास सौम्य होतो व वारंवार होणारी सर्दीही टाळता येते. त्यामुळे Aconite, Allium cepa, Arsenicum, Nux vomica, Pulsatilla, Kali bichromaticum इत्यादी औषधे सर्दीत बहुपयोगी ठरतात. मात्र औषध देताना प्रत्येक रुग्णाची प्रकृती, लक्षणे व प्रवृत्ती यांचा विचार करणे आवश्यक आहे.

डॉ. इंद्रियानील बावडेकर, पुणे

(M.D. Homeopathy)

Cell: 9822037313 (Whatsapp only)

उपचारापेक्षा सावधानी बाळगा



डॉ. श्रीधर चिपळुणकर
संधीवात तज्ज
९८२२०२७६३५

माझी मैत्रिण पुण्याची फॅशन डिझायनर पुनम माझगावकर कमरेच्या दुखण्याने रडकुंडीला आली होती. आपल्याला नेमके कुठे दुखते आहे हे तिला कळत नव्हते. सर्व चाचण्या झाल्या, पण वेदना थांबत नव्हत्या. त्यावेळी अगदी देवदूतासारखे तिला डॉ. श्रीधर चिपळुणकर भेटले. डॉक्टरांनी तिची सर्व औषधे बंद केली. आणि चालयचे कसे, बसासयचे कसे हे शिकविले. काही व्यायाम सांगितले. तेवढ्याने तिचेक दुखणेच गेले. आता ती न विसरता खुर्चीवर उशी ठेवून बसते. तेव्हापासून आजपर्यंत तिची प्रकृती चांगली आहे.

'उपचारापेक्षा सावधानी' हे डॉ. चिपळुणकर यांचे घोषवाक्य आहे. विज्ञानाच्या प्रगतीबरोबर माणसाच्या हालचाली की होवू लागल्या आहेत. त्यात चालण्याची, बसण्याची पृथक्याची नसेल तर पाठीच्या मणक्यावर त्याचा परिणाम होतो. गुडघ्यावर परिणाम होतो. यातून अनेक व्याधी मागे लागतात. स्लिपडिस्क, गुडघेदुखी, गुडघ्याला बाक, मणक्याच्या दोन चाकातील अंतर कमीजास्त होणे अशी दुखणी सुरु होतात. यावर सामान्यपणे शस्त्रक्रिया सागतात. पण डॉ. चिपळुणकर केवळ शरीराच्या योग्य हालचाली आणि त्यांनी दिलेले व्यायाम सांगतात. स्नायू दुखत असतील किंवा अर्धागवायूचा मोठा धोका असेल तरच शस्त्रक्रिया करावी. अन्यथा डॉक्टर प्रथम स्नायू शिथिल करायला रिलॅक्सन्ट देतात. त्यांनंतर व्यायाम करणे या दोन उपचारांनी हे सर्व आजार बरे करतात..

स्लिपडिस्क व्यायामाने बरा:-

स्लिपडिस्क झालेल्यांना भयंकर त्रास होतो. मणक्यांच्या तबकड्यातून बाहेर निसटलेल्या या डिस्कला शस्त्रक्रियेने कापून टाकतात. पण या शस्त्रक्रियेमुळे काही काळाने दोन्ही मणके एकमेकांवर घासले जाऊन दुखणे सुरु होते. केवळ शाहरुख खानच असा आहे की ज्याची डिस्क कापून त्या जागी टिट्ऱनियम डिस्क बसविली आहे. अर्थात यासाठी कोट्यावधीचा खर्च आता जो परवडण्यासारखा नाही. डॉ. चिपळुणकर मात्र शस्त्रक्रिया करू नका असेच सांगतात. स्नायू असहय दुखत असतील किंवा अर्धागवायूचा मोठा धोका असेल तरच शस्त्रक्रिया करावी. अन्यथा डॉक्टर प्रथम स्नायू शिथिल करायला रिलॅक्सन्ट देतात. त्यांनंतर व्यायाम देतात. ज्याने बाहेर घसरलेली डिस्क पुन्हा जागेवर जाते. या प्रक्रियेला दोन महिने लागतात. त्यांनंतरही आयुष्यभर दहा मिनिटे तरी ठराविक व्यायाम करायचा. त्यामुळे आरोग्य उत्तम राहते. डॉ. चिपळुणकर म्हणाले, की आपण चुकीच्या पृथक्तीने उभे राहतो, चालतो, बसतो. यामुळे पाठीचा मणका वाकडा होतो आणि दुखणी सुरु होतात. त्यासाठी शरीराचे पोश्चर योग्य ठेवले तर मणका व्यवस्थित राहतो. मी यावर अनेक भाषणे दिली आहेत. संगणक, तंत्रज्ञान कंपन्यांत कर्मचाऱ्यांना मार्गदर्शन करण्यासाठी मला खास बोलावतात. शरीराचे पोश्चर बरोबर असेल तर मणक्याचे, गुडघ्याचे आजार होत नाहीत.

प्रश्न: - आजकाल जिमये जावून ट्रेडमिल, वेट्स, योग, किकबॉस्किंग चालणे असे अनेक प्रकारचे व्यायाम केले जातात. डॉ. चिपळुणकर: सर्वांना एकच प्रकारचा व्यायाम सांगणे बरोबर नाही. शरीरानुसारच व्यायाम सांगायला हवा. आपल्या शरीराला जो व्यायाम योग्य आहे तो केला पाहिजे.

प्रश्न: पण कोणता व्यायाम योग्य हे कोण सांगेल ?

डॉ. चिपळूणकर: दुसऱ्या कुणी सांगायची गरज नाही. आपले शरीरच संकेत देते हे संकेत समजात. पण ते ऐकणेही आवश्यक आहे. एखादा व्यायाम करून शरीर दुखले तर लगेच हा संकेत माग्नून तो व्यायाम थांबवा, शरीर दुखत असताना वा थकले असताना व्यायाम करायचा नाही. आपल्या पायात काटा घुसला आणि आपण तो न काढता घरापर्यंत गेलो तर काटा पायात रहातो. पस होतो म्हणून काटा लगकेच काढायला हवा. त्याप्रमाणे एखाद्या व्यायामाने शरीर दुखत असेल तर तो व्यायाम बंद करा आणि विश्रांती घ्या.

प्रश्न: गुडघे दुखणाच्यांना प्रथम वजन कमी करायला सांगून चालण्याचा व्यायाम करायला सांगतात.

डॉ. चिपळूणकर: हे चुकीचे आहें, शरीर कुठेही दुखत असेल तर दुखणे असताना व्यायाम करायचा नाही. शरीर दुखते तेव्हा ते पाणी जास्त साठवते म्हणून वजन वाढविते. मग व्यायामाचा काय उपयोग ? उलट गुडघा दुखत असातना चालतात तर गुडध्यावर आणखी वजन येते एक सुत्र महत्वाचे आहेक. 'दुखलं की चुकल' हे धोरण लक्षात ठेवून शरीर दुखत असताना व्यायाम करायचा नाही आणि शरीर ज्या व्यायामाने दुखते तो व्यायाम करायचा नाही.

पट्टा सारखा नको

प्रश्न: आजकाल अनेकजण गळ्याला, कमरेला पट्टा लावून असतात.

डॉ. चिपळूणकर: दुखणे खूप असेल तर किंवा खचखळ्ये असलेल्या मार्गाने जायचे असेल तर पट्टा लावणे बरोबर आहे. स्नायू हे धरून ठेवण्याचे काम करतात. स्नायू हे धरून ठेवण्याचे काम करतात. स्नायूंचे हे काम पट्टा करतो. पट्टा सतत लावला तर स्नायू आपले काम विसरतात आणि पट्टा कायम लावण्याची वेळ येवू शकते म्हणून आवश्यक तितकाच वेळ पट्टा लावायला हवा.

गुडध्यात बाक

प्रश्न: - अनेक स्त्री-पुरुषांच्या गुडध्यात बाक येतो.

डॉ. चिपळूणकर: गुडध्यात बाक आला असेल तर शस्त्रक्रिया करून खालचे हाड कापून टाकतात. त्यामुळे बाक आलेला सरळ होतो. पण मी हाड कापत नाही. गुडध्यांना आधार देऊन आणि काही व्यायाम सांगून हा बाक कमी करतो. लिंगामेट तुटणे

प्रश्न: गुडध्यातील लिंमागेट तुटले ही आणखी एक सतत ऐकू येणारी समस्या आहे.

डॉ. चिपळूणकर: गुडध्यातील लिंगामेट तुटले तर मी शस्त्रक्रिया सांगत नाही. मी गुडध्यावर बेल्ट लावायला देतो. किमान दोन महिने बेल्ट वपराचा, विशांती घ्यायची आणि रोज पाच मिनिटे मी सांगितलेला व्यायाम माझ्याच पृथक्तीने करावयाचा यामुळे एका लिंगामेटचा ताण दुसऱ्या लिंगामेटवर पडतो आणि गुडघा व्यवस्थित होतो.

डॉ. चिपळूणकर: यांनी आतापर्यंत पुण्यात अनेक कंपन्यांत विशेष मार्गदर्शन केले आहे. बसायचे कसे, झोपायचे कसे, पेन जोड असावे की बारीक, कॉफीचा कप डाव्या हातात धरावा की उजव्या, संगणक कुठे असावा, माऊसचा वापर करताना मनगटाला आधार कसा द्यायचा अशा असंख्य बारीक सारीक गोष्टी ते या मार्गदर्शनात सांगतात. रोजच्या हालचालीच्या या बाबी आहेत, पण मणका आणि गुडघे वाचवायचे असतील तर या छोट्या गोष्टी फार महत्वाच्या आहेत.

डॉ. चिपळूणकर: यांची उपचारपृथक्ती अनेकांसाठी नवीन आहे. पण शस्त्रक्रियेवर लाखो रुपये खर्च करण्याआधी हजाराच्या आत सांगितल्या जाणाऱ्या उपचारांचा प्रयोग करून घेण्यास काय हरकत आहे ? अर्थात निर्णय सर्वस्वी तुमचा आहे. उशी:- आडवी पंजा ज्या उंचीचा असेल त्याच उंचीची उशी वापरावी. उशी डोक्याखाली खांद्याच्या सुरुवातीपर्यंत आली पाहिजे म्हणजे मान अधांतरी राहत नाही.

गादी:- शक्यतो कापसाची गादी असावी. लाकडी फ्लॅग आणि त्यावर एकच गादी हेच सर्वात उत्तम आहे. गादीत खड्डा असेल तर ही गादी अजिबात वापरु नका. कारण या खड्ड्यामुळे पाठीच्या कण्याचा त्रास सुरु होईल.

सोफा :- गुबगुबीत आत जाणाऱ्या सोफ्यावर बसून मणका वाकडा होवू शकतो.

मोबाईलवर बोलताना मान आणि खांद्याच्या मध्ये मोबाईल पकडून वाहन चालवत फोनवर बोलणे सुरु असते असे सतत प्रदीप वेळ केले तर मणका वाकडा होतो.

दुचाकीवर बसताना:- दुचाकीवर मागच्या बाजूला बसणाऱ्यांनी पाठीत बाक

आणून बसू नये. दुचाकी चालविणाऱ्याने पायात अंतर ठेवायचे, पोट पुढे काढायचे, आणि दुचाकीच्या हँडलवर किंचित वचन टाकायचे.

खुर्चीत बसाल तेव्हा:- सतत खुर्चीच्या एका हातावर रेलून बसू नका.

खुर्चीत बसताना गुडघे हे नेहमी कंबरेच्या खाली असायला हवेत.

खुर्ची तबसून डावी उजवीकडे ठेवलेल्या संगणकाकडे पाहण्यासाठी किंवा फोन घेताना केवळ शरीर एकीकडे न वळवता पुर्ण खुर्ची वळवून ती कामे करा.

एक पाय दुसऱ्या पायावर ठेवून बसायची सवय योग्य नाही. पण ती सवय असेलच तर निदान पाय उलटसुलट करायला हवेत.

मुलाला कडेवर घेता का:- लहान मुलाला कडेवर घेताना नेहमी एकाच

खांद्यावर घेतो. त्यामुळे मूल अनेकदा डाव्या खांद्यावर असल्याने उजवीकडे मान करून बघत असते. याचा बाळ्याच्या मणक्यावर परिणाम होवू शकतो. तेव्हा मुलाला दोन्ही कडेवर घ्या.

बँकेत दोन चष्मे हवेत :- बँकेत वा इतर कार्यालयात काम करताना संगणककडे

पाहण्यासी बायफोकल चष्याच्या काचेतून पाहताना सतत मान वर उचलून पाहतो. काही काळानंतर याचा मणक्यावर परिणाम होतो. याचसाठी अशी कामे करताना जवळचा व लांबचा असे दोन चष्मे वापरावे ज्यामुळे मान उंचवावी लागत नाही.

स्वयंपाक करताना:- स्वयंपाक करताना ओट्यापुढे उभे रहावे लागते. अनेकीना

एक पाय दुसऱ्या पायावर टेकवून उभे रहाण्याची सवय असते. असे सतत केल्याने मणका वाकडा होतो. ओट्यापढे उभे राहताना पायात अंतर, पावले बाहेरच्या बाजूला, पोट ओट्यावर अशी स्थिती हवी.

सरळ उभे राहता का ते पहा:-

आपल्यापैकी अनेकजण उभे राहताना दोन्ही पायावर समान वजन टाकून उभे न राहता डाव्या किंवा उजव्या पायावर जास्त वजन टाकून उभे राहतात. यामुळे डाव्या किंवा उजावा खांदा खाली असते. दोन्ही खांदे सरळ रेषेत नसतात. याचा मणक्यावर परिणाम होतो.

दोन्ही खांदे व मानेजवळची हाडे स्पष्ट दिसतील असे कपडे घालून आरशासमोर उभे रहा. पाय सामान्य, हात सैल, खांदे हुलके, दोन्ही पायांवर समान भर अशी स्थिती आणल्यावरच आरशात पाहा आणि दोन्ही खांदे सरळ रेषेत आहेत का याचे निरीक्षण करा. फोटोतून तर हा दोष अगदी व्यवस्थित कळाते. खांदे सरळ रेषेत नसतील तर जाणीवपूर्वक दोन्ही पायांवर समान भार देऊन चालण्याचा प्रयत्न करा.

डॉ. श्रीधर चिपळुणकर

संधीवात तज्ज्ञ

९८२२०२७६३५



वैद्य आनंद बर्वे
एम.डी. आयुर्वेद

उत्तम आरोग्याची गुरुकिली



वैद्या क्रुपा बर्वे
एम.डी. आयुर्वेद

खूप मेहनत घेऊन अभ्यास केला, आता अगदी परीक्षा तोंडावर आली आणि अचानक आजारपणाने गाठले. सारे कष्ट बावा. साच्या आशा अपेक्षा यांचा चक्राचूर होतो. हे सारे टाळायचे असेल तर प्रारंभापासून दक्षता घेतली पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी इथे एक बाब लक्षात घेतली पाहिजे की, अपघातात दुखापत होणे वेगळे आणि ताप, सदी, खोकला, अस्वस्थता वाटणे वेगळे. या बाबी आपण दिनक्रम चोग्य रितीने आखला तर टाळू शकतो. एक इंग्रजी म्हण आहे. त्याचा भावार्थ इथे सांगणे आवश्यक वाटते. शांततेच्या काळात तुम्ही जितका घाम गाळाल तेवढे युद्धात कमी रक्त लांडावे लागेल हा अर्थ नीटपणे समजून घेतला, तर दिनक्रम कसा आखायचा यावर फार विचार करावा लागणार नाही.

शैक्षणिक वर्षाच्या सुरुवातीला अर्थातच पावसाळ्याचा कालखंड असतो. या काळात काळजी घ्यायची असते, ती भिजून काही त्रास होणार नाही याची रेनकोट, रेनसूट आदी कपडे वापरणे पाण्यच, पण ओले कपडे अंगावर राहणार नाहीत याची खबरदारी घ्यावी, रेनकोटही अधून-मधून काढून त्यावर पाणी राहणार नाही असे पाहावे जेणेकरून आपल्या अंगावर ओले कपडे फार वेळ राहणार नाहीत. या

पाचवी ते दहावी या शैक्षणिक कालखंडातच पौगंडावस्था येते. प्रत्येकाच्या शरीरात होणारे नैसर्गिक बदल या काळात होतात. आवाजात (फुटणे) मानसिक (चंचलता, गोंधळ) बदल होत असतात. याचा बाऊ करून घेऊ नये. या काळातील बदल किया आपल्या मनांत उभ्या राहणाच्या शंका याबाबत आईवडिलांशी चर्चा करावी, त्यांच्याकडून माहिती करून घ्यावी. अथवा आपल्या फॅमिली डॉक्टरांकडून माहिती करून घ्यावी. चित्रपट, कथा-कांदंबन्यातील अतिरंजित वर्णने, समवयस्कांचे अल्प महितीवर आधारलेले विचार यावर अबलंबून राहू नये,

दिवसांत शक्यतो बाहेरचे पदार्थ खाणे टाळावे. कारण साथीच्या रोगाचा प्रादुर्भाव होण्याची अधिक शक्यता याच काळात असत. पावसाचा आनंद जरुर घ्यावा. पण त्यासाठी अगदी बेर येरे पावसा..... असे म्हणल पावसात नाचत बसून केस बराच वेळ ओले ठेवणे हे चुकीचे आहे.

बाहेर तुम्ही क्लासला गेला आहात. शाळेतून घरी येत असतातां अचानक पाऊस सुरु झाला आणि तुम्ही भिजलात तर घरी आल्यावर केस व अंग कोरडे करून ओले कपडे तातडीने बदलणे इष्ट. हे पथ्य कटाक्षाने पाळले तर संपूर्ण पावसाळ्यात 'विक्स' किंवा इतर तत्सम औषधांपासून व अस्वस्थ करणाऱ्या सर्दीपासून तुमची सुटका झालेली असेल, या कालावधीत पपई, अंजीर खाऊ नयेत.

पावसाळ्यानंतर येतो तो हिवाळा. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक वर्षातील हा काळ तसा कमी गडबडीचा आणि ऋतुचक्रातील हा काळ शरीर संवर्धन करण्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचा. या काळात आपल्या कौटुंबिक डॉक्टरच्या सल्याने आवश्यकता असेल तर टॉनिक्स घ्यावीत. या काळात व्यायामाकडे लक्ष द्यावे. या चार महिन्याच्या काळात तुम्ही संतुलित आहार, योग्य व्यायाम, (सूर्यनमस्कार. सकाळी ठराविक अंतर पळायला जाणे) करून आपल्या शरीरातील रोगप्रतिकारकशक्ती कशी वाढेल याकडे लक्ष दिले पाहिजे. ऐन परीक्षेच्या काळात दिनक्रमात जो बदल व गडबड होणार असते, त्यासाठी या काळात योग्य व्यायाम व संतुलित आहाराने शरीर संवर्धन करणे योग्य ठरेल. अर्थात व्यायाम करा याचा अर्थ अतिरेक करणे असे असू नये. रोज १२ सूर्यनमस्कार व आपल्याला झेपेल तेवढे सकाळी काही अंतर पळणे असा व्यायाम जरी नियमित घेतला तरी ते योग्य ठरेल.

यानंतर अत्यंत महत्वाचा आणि खच्या अर्थाने 'परीक्षे' चा काळ म्हणजे उन्हाळा. याच

काळावधीत वर्षभर केलेल्या अभ्यासाचे मूळ्यमापन होणार असल्याचे परीक्षा आपल्यालानीटपणे देता यावी यासाठी शरीर तंदुरुस्त हवे. या काळात जागरण जास्त वाचन यांमुळे डोक्यावर ताण येत असतो. या वेळी 'पामिंग' सारखे (वाचनकरत असताना मध्येच काहीक्षण डोऱ्यांवर हळुवारपणे आपले तळहात ठेवणे) व्यायाम करून डोऱ्यांवर पडणारा ताण कमी करता येतो. या काळात आपल्या आहारात दूध तूप आदी दुग्धजन्य पदार्थाचा वापर आवर्जुन करावा. मात्रतेलकट, तुपट पदार्थ म्हणजेच 'चमचमीत' स्वरूपाचे वडे, भजी, (गाडीवरचावडा – पाव, मिसळ) असे पदार्थ टाळावेत, जेवणात गाजराचा वापर करावा. आईस्क्रीम, शीतपेये या पदार्थांनी उन्हाळा सुसह्य करण्याचा प्रयत्न होत असतो पण आईस्क्रीम व शीतपेयांचे जास्त प्रमाणात सेवनकरू नये. या सगऱ्या काळात विद्यार्थ्यांना व विशेषतः त्यांच्या पालकांना असे वाटत असेल कीएखाद्या औषधाने स्मरणशक्ती कशी वाढवता येईल त्यांना मोह पडेल अशा जाहिरातींचा मारादूरदर्शन व वृत्तपत्रांतून सुरु असतो. इथे एक बाब लक्षात घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे ते म्हणजे अशा औषधांनी सगऱ्यांचीच स्मरणशक्ती वाढते असे नाही. कारण प्रकृती वेगळी असते. त्यासाठी वैद्यकीय सल्ल्यानुसारच अशी औषधे घ्यावीत.

जाहिराती वाचून आपला आपण निर्णय घ्यावा. ही औषधे पालकांनी आपल्या पाल्यास देऊ नयेत. स्मरणशक्तीसाठी एकाग्रता कशी वाढेल याकडे लक्ष घावे. त्याकरता योगासने, प्राणायाम' करावा. या क्षेत्रातील तज्यांकडून शिकून मगच योगासने व प्राणायाम कराया, पाचवी ते दहावी या शैक्षणिक कालखंडातच पौगंडावस्था येते. प्रत्येकाच्या शरीरात होणारे नैसर्गिक बचत या काळात होतात, आवाजात (फुटणे) मानसिक (चंचलता, गांधळ) बदत होत असतात. याचा बाऊ करून घेऊ नये. या काळातील बदत किंवा आपल्या मनांत उभ्या राहणाच्या शंका याबाबत आईवडिलांशी चर्चा करावी, त्यांच्याकडून माहिती करून घ्यावी. अथर्या आपल्या फॅमिली डॉक्टरांकडून माहिती करून घ्यावी. चित्रपट, कथा कादंचन्यातील अतिरंजित वर्णन, समवयस्कांचे अल्प महितीवर आधारलेले विचार यावर अवलंबून राहू नये. आरोग्य हे एका दिवसात कमावता येणारी बाब नाही. किया दहा गोऱ्या घेतल्या किंवा एखादे 'गाईड' वाचते म्हणजे झाते असे नाही. आपले अरीर व आपण त्याची कशी काळजी घेतो पावर आरोग्य ठरते, संतुलित आहार, निमित व्यायाम प कोणात्याही बाबीतील अतिरेकीपणा टाळला तर उत्तम आरोग्याची गुरुकिारी तुम्हाला मिळाली हे निश्चित.

वैद्य आनंद बर्वे
एम.डी. आयुर्वेद

वैद्या ऋचा बर्वे
एम.डी. आयुर्वेद



आयुर्वेदिय सौंदर्यप्रसाधने

डॉ. अश्विनी गुलाबराव बोदडे
एम.डी. आयुर्वेद (पी.एच.डी.स्कॉलर)
सहयोगी प्राध्यापक, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे
८०८०२८४६४८

शास्त्रोक्त पद्धतीने बनवा घरच्या घरी.....

सौंदर्य ! सर्वांचीच इच्छा असते आपण सुंदर दिसावे, आपले सौंदर्य टिकावे. यासाठी वापरली जाणारी भरपूर सौंदर्यप्रसाधने त्वचेसाठी, डोळ्यांसाठी, ओठांसाठी बाजारात उपलब्ध आहेत. पण, यामध्ये रासायनिक द्रव्यांचा (केमिकल्स) समावेश भरपूर प्रमाणात असतो. यांच्या नियमित वापराने दुष्परिणाम होतात. “डॉक्टर, माझी त्वचा रुक्ष झाली आहे, केस गळत आहेत, यासाठी कोणते आयुर्वेदिक सौंदर्यप्रसाधने वापरावी?” असे विविध प्रश्न सतत रुण, नातेवाईक, शेजारी विचारत असतात. यासाठी दिवाळीनिमित खास काही सौंदर्य प्रसाधने घरच्या घरी शास्त्रोक्त पद्धतीने कशी बनवावी हे या लेखाद्वारे मांडण्याचा एक प्रयत्न.....

१.अभ्यंग तेल- शरीरावर औषधी द्रव्यांनी सिद्ध तेलाने मालिश करणे म्हणजे अभ्यंग होय.

कृती – सारीवा, मंजिष्ठा, रक्तचंदन यांचे समप्रमाणातील चूर्ण घेऊन थोडे पाणी टाकावे आणि त्याचा गोळा बनवावा. बला, शतावरी यांच्या समभाग चूर्णात १६ पट पाणी टाकून मंद अग्नीवर शिजवून १/८ शिल्पक राहिल्यावर हा काढा गाळून घ्यावा. वरील बनविलेला गोळा १ भाग, तीळ तेल ४ भाग, आणि काढा १६ भाग एकत्रित घेऊन मंद अग्नीवरपाचन करावे म्हणजे अभ्यंग तेल सिद्ध होते. या तेलाने सर्वांगावर मालिश केल्याने त्वचा नितळ बनते, रुक्षता कमी होते, शरीर सुडौल बनते.

२.उद्वर्तन (उटणे)- त्वचेवर काही विशिष्ट वनस्पती द्रव्यांचे चूर्ण शरीरावर चोळणे.

कृती – हरिद्रा, कचोरा, वाळा, सारीवा, मंजिष्ठा, रक्तचंदन, गुलाबपाकळी, संत्रासाल इ. चूर्ण समप्रमाणात एकत्र करावे. आवश्यकतेनुसार गुलाबजल/पाणी/दूध यापैकी एकासोबत एकत्र करून शरीरावर चोळावे व नंतर कोमट पाण्याने स्नान करावी. याच्या नियमित वापरामुळे त्वचेची कांती उजळते, शरीरावरील घामाची दुर्गंधी कमी होते, त्वचा नितळ बनते, रुक्षता कमी होते, शरीर हलके होते.

३.केश्यतेल- केसांच्या मुळाशी औषधी द्रव्यांनी सिद्ध केलेल्या तेलाचा वापर करणे.

कृती – मेथी दाणा, जास्वंद पुष्य, कोरफड समप्रमाणात एकत्र वाटून गोळा बनवावा. भृंगराज (माका) पाने व मेंदीची पाने १ भाग घेऊन १६ पट पाणी टाकून मंद अग्नीवर शिजवून १/८ शिल्पक राहिल्यावर हा काढा गाळून घ्यावा. वरील बनविलेला गोळा १ भाग, खोबरेल तेल ४ भाग, आणि काढा १६ भाग एकत्रित मंद अग्नीवरपाचन करावे म्हणजे केश्यतेल सिद्ध होते. या केश्यतेलाचा नियमित वापर केल्याने केस गळणे, अकाली केस पांढरे होणे, केस रुक्ष होणे, केसांत कोंडा होणे, इ. केसांच्या समस्यांचे निवारण होऊन केस वाढतात व दाट होतात.

4.काजळ -आयुर्वेदानुसार अंजन म्हणजे डोळ्यात काजळ लावणे.

कृती – त्रिफळा चूर्ण १ चमचा घेऊन त्यात आवश्यक प्रमाणात एरंडेल तेल किंवा तृप टाकून ही पेस्ट एका स्वच्छ कापसावर पसरवून त्याची वात बनवावी. या वातीचा एरंडेल तेलात किंवा तुपात दिवा पेटवावा. त्याची काजळी एका डबीत घेऊन आवश्यकतेनुसार तृप किंवा एरंडेल तेल टाकावे. काजळाच्या नियमित वापराने डोळ्यांची आग होणे, डोळे दुखणे, डोळ्यांना खाज सुटणे, आदी समस्या दूर होतात.

5.लिप बाम- ओठांची निगा राखण्यासाठी लीप बामचा वापर करावा.

कृती –खोबरेल तेल, बदाम तेल , मेण (Beewax) प्रत्येकी ३ भाग, व गायीचे तृप १ भाग घेऊन एका पातेल्यात Double Boiler Method किंवा मंदाग्नीवर वितळवून घ्यावे.(हवे असल्यास गॅस बंद केल्यावर fat soluble edible colour pigment and edible food essence आवश्यकतेनुसार टाकावे) हे मिश्रण चमच्याने डबित भरावे. लिप बाम ओठांवर नियमितपणे लावावे यामुळे ओठ फाटणे आदी समस्या दूर होतात.
चला, या दिवाळीत स्वतः बनवू सौंदर्य प्रसाधने घरच्या घरी.

“आरोग्याचा दीप पेटवूया आणि सौंदर्याचा तेज जागवूया !”

डॉ. अश्विनी गुलाबराव बोदडे

एम.डी. आयुर्वेद (पी.एच.डी.स्कॉलर)

सहयोगी प्राध्यापक, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे

८०८०२८४६४८

आरोग्याचा दिवा : ख्रियांची जागरूकता



श्री.डॉ. राहुल गारुडकर
स्त्रीरोग तज्ज्ञ
९८२२७७३६७

सकाळचे कोवळे ऊन आणि तरीही रुग्णालयात सततच्या हालचालीमुळे वातावरण ताणलेले होते. १५ वर्षांची अनाया (नाव बदलले आहे) आईसोबत अल्ट्रासाऊंड रिपोर्टसह गायनॅक वार्डमध्ये आली. तिच्या डाव्या पोटात तीव्र वेदना आणि उलट्या होत होत्या, आणि तिला हलका तापही होता. तिच्या डोळ्यांत भीती स्पष्ट दिसत होती. आई तिला हात धरून समजावत होती, “सगळं ठीक होईल, माझ्या बाळा” शांत करण्याचा प्रयत्न करत होती.

प्राथमिक तपासणीनंतर डॉक्टरांनी त्वरीत ovarian torsion चा अंदाज लावला. “अनाया, तुझ्या अंडाशयाला वळण पडले आहे, त्यामुळे ऑपरेशन करणे आवश्यक आहे. काळजी करू नकोस, बरे वाटेल” डॉक्टर म्हणाले. अनाया किंचित घाबरली, पण आईच्या मिठीत तिला थोडी शांती मिळाली.

ऑपरेशन थिएटरमध्ये दाखल झाल्यावर नर्सिंग स्टाफ लगेच तयारीला लागले – सर्जिकल साधने व्यवस्थित ठेवली, स्वच्छता आणि sterilization तपासली. अनेस्थेटीस्टने अनायाच्या डोळ्यांमधून घाबरलेली भीती पाहून हळ आवाजात संवाद साधला, “अनाया, आपण तुला झोपवतो आणि काहीही वेदना वाटणार नाही. आई जवळ आहे.” थोडेसे हसू तिच्या ओठांवर आले.

सर्जन टीमने ऑपरेशन सुरु केले. पोटाच्या लहान कटमधून अंडाशय तपासला गेला. टॉर्सनमुळे अंडाशयाचा रक्तप्रवाह अडथळ्यात होता आणि काही भाग रंग बदलत होता. सर्जनने काळजीपूर्वक वळण सोडवले. थोडा अंडाशय रक्तपुरवठ्यातून कमी झाल्यामुळे तो काढावा लागला, पण संपूर्ण प्रक्रिया सुरक्षित आणि यशस्वी झाली. नर्सिंग स्टाफ सतत अनायाच्या स्थितीवर लक्ष ठेवत होते.

ऑपरेशन पूर्ण झाल्यावर अनायाला आ॒ब्द्धवैशन रूममध्ये हलवले. तिच्या चेहऱ्यावर थोडा आराम दिसत होता. आईने तिच्या हातावर हात ठेवून “तू बरी होशील” म्हणत हळूच मिठी मारली. डॉक्टरांनी आईला सर्व प्रक्रिया समजावून सांगितली आणि अनायाला काही दिवसांत पूर्ण बरे होईल असे आश्वासन दिले.

ऑपरेशन थिएटरमध्ये एक समाधानाची शांतता पसरली. अनायाची भीती कमी झाली होती, आणि सर्व टीमला आपापल्या कामाचा अभिमान जाणवत होता.

ही घटना शस्त्रक्रियेची यशस्विता दर्शविते, पण हे का झाले? आणि हे होऊ नये, म्हणून काय करायचे, याचाही विचार करावा लागेल

जाड अंडाशये असे याचे निदान होउ शकते, हे पीसीओडी मृळे सुळा असू शकते.

आजच्या धकाधकीच्या, तणावपूर्ण जीवनात वाढलेली स्पर्धा, मोबाईलमुळे होणारे जागरण, अभ्यासाचा स्ट्रेस, AI चे युग या सर्वामुळे स्त्रियांच्या आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्या वाढताना दिसतात. त्यात सर्वाधिक आढळणारा विकार म्हणजे पीसीओडी – म्हणजेच पॉलीसिस्टिक ओफ्हेरियन डिसीज. आज जवळजवळ प्रत्येक दहा पैकी चार तरुणी किंवा महिलांना हा त्रास जाणवतो आहे.

पीसीओडी म्हणजे काय?

महिलांच्या अंडाशयात दर महिन्याला एक अंड तयार होतं. पण पीसीओडीमध्ये हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे अंड पूर्णपणे विकसित होत नाही. त्यामुळे अंडाशयात अनेक लहान सिस्ट तयार होतात

लक्षण

पाळी अनियमित होणे

चेहऱ्यावर, हनुवटीवर जास्त केस येणे

पोटाभोवती चरबी वाढणे

केस गळणे

मुरुमं, त्वचेवरील काळपट डाग

कारणे काय?

आनुवंशिकता, असंतुलित आहार, व्यायामाचा अभाव, ताणतणाव, जास्त प्रमाणात जंक फूड, रात्री उशिरा झोपणे या सर्व घटकांमुळे हा आजार वाढतो. शरीरात इन्सुलिनचे प्रमाण वाढल्याने हार्मोन्सचं संतुलन बिघडते आणि त्यातून पीसीओडी निर्माण होऊ शकतो.

उपचार नव्हे नियंत्रण

पीसीओडी वर नियंत्रण ठेवणे खूप महत्वाचे आहे – फक्त जीवनशैलीत योग्य बदल गरजेचे आहेत.

नियमित व्यायाम : रोज किमान ३० मिनिटे चालणे, (गाडी आल्यामुळे चालणे सगळेच विसरलेत) योगासनं, प्राणायाम करणे.

आहार : ताज्या भाज्या, फळ, कडधान्ये आणि संपूर्ण धान्य यांचा वापर करा. गोड, तेलकट, जंक फूड बंद करा. घरचे अन्न खा, जीवनात ध्यान (मेडिटेशन), संगीत, छंद जोपासा.

वैद्यकीय उपचार: डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार हार्मोनल ॲौषधं, योग्य उपचार घ्या.

पीसीओडी झालं म्हणजे अपत्य होऊ शकत नाही, असे नसते. योग्य वेळी निदान, आहार व व्यायामातील सुधारणा आणि आवश्यक उपचार घेतल्यास गर्भधारणा पूर्णतः शक्य आहे. पीसीओडी, जाड अंडाशये म्हणजे रोग नसून लाईफ स्टाईल डिसऑर्डर (एक जीवनशैली विकार) आहे. वेळेत लक्ष दिल्यास आणि स्वतःची काळजी घेतल्यास तो पूर्णतः नियंत्रणात ठेवता येतो.

या दीपावळीत दिव्यांच्या प्रकाशासोबत आपल्या आरोग्याचाही दिवा पेटवा – कारण स्वतःचं आरोग्य म्हणजेच खरी समृद्धी!

श्री.डॉ. राहुल गारुडकर

स्त्रीरोग तज्ज्ञ

९८२२७७७३६७

लहान मुलांवर होणारे लैंगिक अत्याचार



प्रा.डॉ. मिलिंद भोई

अध्यक्ष -भोई प्रतिष्ठान, पुणे
विश्वस्त, विध्नहर्ता न्यास, पुणे पोलीस
सन्माननीय सदस्य -अभिवक्षण समिती, येरवडा कारागृह
महाराष्ट्र शासन सन्माननीय
सदस्य- महाराष्ट्र राज्य युवा धोरण समिती
(राष्ट्रीय युवा पुरस्कार सन्मानार्थी- भारत सरकार)
९८२३०४७५४४

ही पूर्वी दुर्मिळ वाटत असलेली घटना आता गेले काही दिवसांमध्ये सर्वांस आपल्याला सर्वत्र पाहायला मिळत आहे.

लैंगिक शोषण मग ते लहान मुलांमध्ये असो अथवा तरुण पिढीमध्ये ,ही आपल्या सर्वांच्या दृष्टीने शरमेची बाब आहे. स्वातंत्र्य मिळवून आपल्याला ७५ वर्षांपेक्षा जास्त काळ लोटला आहे. स्वराज्याचे रूपांतर सुराज्यात होण्यासाठी आणखी किती काळ जावा लागेल असा प्रश्न तुम्हाला आम्हाला सर्वांनाच भेडसावत आहे.

बलात्कार सारख्या घटनांमध्ये बच्याचदा नातेवाईकांकडून किंवा ओळखीच्या लोकांकडूनच असे प्रकार घडतात असे बच्याचदा पाहण्यात येते .त्यामुळे याविषयी आपण सर्वांनी सजग राहणे गरजेचे आहे. विशेषता शाळेतील मुला मुलींना याविषयी शास्त्रीय लैंगिक ज्ञान देणे अतिशय आवश्यक असून ते दिल्यास यातील गैरसमज आणि अज्ञान यामुळे घडणाऱ्या घटनांमध्ये घट होईल असे मला प्रामाणिकपणे वाटते. या दृष्टीने अनेक शाळांमध्ये *गुड टच बॅड टच* म्हणजेच समोरच्या व्यक्तीचे बोलणे आणि स्पर्श करणे बरोबर आहे का चूक आहे हे कसे ओळखणे आवश्यक आहे याविषयी थोडासा संवाद यानिमित्ताने मी आपल्याशी साधत आहे. अनेक शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये या विषयावर आम्ही पुण्यातील भोई प्रतिष्ठानचे वतीने स्लाईंड शो आणि व्याख्याने आयोजित करत आहोत आणि त्याला प्रचंड प्रतिसाद मिळत आहे . पोलीस बांधव, प्रसार माध्यमे, सामाजिक संस्था यांच्या समन्वयातून हे काम गेले अनेक दिवस सुरु आहे. मला असे वाटते की या विषयावर विद्यार्थ्यांशी बोलताना *सात स* लक्षात ठेवणे आवश्यक आहेत. थोडक्यात हे सात स म्हणजे सकारात्मक आयुष्याचे सप्तसूरच आहेत. त्याची माहिती मित्रांनो थोडीशी आपल्या सोबत शेअर करत आहे .या सर्व वाटचालीमध्ये आपण सर्व एकत्र येऊन बलात्काराच्या प्रवृत्तीला नष्ट करूयात अशी प्रामाणिक विनंती मी आपल्याला करीत आहे. बलात्कारांना चा खून करून किंवा बलात्कारांना शिक्षा होऊन हा प्रश्न संपूर्णार नाही, तर अशा प्रकारचे विचार आणि वासना मुळात निर्माण होऊ नये यासाठी आपल्याला सर्वांना प्रयत्न करण्याची गरज आहे .

या सर्व चुकीच्या गोष्टींची सुरुवात एकाच गोष्टीने होते ते म्हणजे मेसेज करणे ऐप्रोच करणे किंवा स्पर्श करणे

स्पर्शाचे ढोबळ मानाने आपण तीन प्रकार करू शकतो

सुरक्षित स्पर्श किंवा प्रेमळ स्पर्श

असुरक्षित स्पर्श

नको असलेले स्पर्श

प्रेमळ स्पर्श -चांगले स्पर्श

मिठी मारणे ,पाठीवर थाप मारणे खांद्या भोवती हात, टाळी देणे

-विशेषता आईचा स्पर्श मायेचा

- बाबांचा स्पर्श धीराचा
- ताईचा स्पर्श प्रेमाचा
- दादाचा स्पर्श रक्षणाचा
- आजी चा चा स्पर्श

दुधावरच्या साईचा आजोबांचा स्पर्श काळजीचा आणि मित्रांचा स्पर्श आधाराचा असुरक्षित स्पर्श- ज्याने दुखापत होते उदा.मारणे ,ढकलणे, बुकी मारणे नको असलेले स्पर्श कधी कधी घरातील व्यक्तीं कडूनच असा नको असलेला स्पर्श असतो. गाल ओढणे ,लगट करणे ,प्रमाणापेक्षा जास्त शारीरिक मस्ती करणे ,नको असलेले स्पर्श टाळण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे नियम याच्यामध्ये सात स महत्त्वाचे आहेत

१) सकारात्मकता व आत्मविश्वास

चुकीचा स्पर्शाला टाळण्यासाठी विरोध करण्यासाठी तुमच्यामध्ये सकारात्मकता आणि आत्मविश्वास पाहिजे .तुमच्या कृतीतून, तुमच्या बोलण्यातून, तुमच्या वागण्यातून, हालचालींमधून आत्मविश्वास दिसला पाहिजे . समोरच्याला सुरुवातीला गोड शब्दात आणि ऐकत नसतील तर कडू शब्दांमध्ये याची जाणीव करून देणे गरजेचे आहे .

२) सतर्कता

आपल्या आजूबाजूला असलेले परिस्थिती विषयी सतर्क असले पाहिजे .लोकांचा हेतू ओळखता यायला हवा.एखादी व्यक्ती माझ्याशी वाजवीपेक्षा चांगलं का वागतय, गरज नसताना महागडे गिफ्ट का देतोय, गरज नसताना बोलण्याचा प्रयत्न का करतोय, मेसेज का पाठवतोय ,आपण त्याच्या मेसेजला रिप्लाय देत नसलो तरी तो मेसेज का पाठवतोय या गोष्टी ओळखण्यासाठी सतर्कता गरजेची आहे. विशेषता घरातील कोणत्याही गोष्टी बाहेरच्यांना सांगू नका आणि कोणाकडूनही काही घेऊ नका मग ते खाऊ असो अथवा गिफ्ट .

३) सावधता

नेहमी जागृत ,सावध असले पाहिजे. चांगले काय वाईट काय नीट पारखून घेणे आवश्यक आहे. सहजगत्या कोणाच्याही बोलण्यावर वागण्यावर विश्वास ठेवू नका. जागरूक असाल तर वाईट हेतू लक्षात येतील. सजग राहिल्याने आपल्याला या गोष्टी अधिक लक्षात लवकर लक्षात येता.

४) साद

साद म्हणजे ओरडणे.

एखादी व्यक्ती नको तो स्पर्श करत असेल तर त्याला प्रतिकार करा .तेही शक्य नसेल तर जोरात ओरडा, घाबरून गप्प बसू नका, मदतीसाठी आरडाओरोडा करा. आजुबजूच्या लोकांना आवाज जाईल या हेतूने आरडाओरडा करा. कोणीतरी नक्की तुमच्या मदतीला येईल आणि जरी मदतीला नाही आले तरी अशा प्रकारे चुकीचा स्पर्श करणारे व्यक्तीला एक जरब बसेल.

५) संवाद

दुर्दैवाने वाईट घटना घडली तर ताबडतोब आपल्या आई-वडील भाऊ बहिण किंवा विश्वासातील व्यक्तीं, शिक्षक, मित्र-मैत्रिणी यांच्यासोबत संवाद साधा.

जगात सर्वात जवळचे आपल्या आई-वडील आणि बहिण भाऊ, मित्र असतात . तुम्हाला एखादी व्यक्ती त्रास देत असेल ,पाटलाग करत असेल खानाखुणा करत असेल तर लगेच सांगा. त्यामुळे तुमच्या मनावरील दडपण कमी होईल व त्या व्यक्तीवर जरब बसेल .आता बन्याचदा अशा विषयात मदत करण्यासाठी वेगवेगळ्या सामाजिक संस्था, विशेषता पोलिसांच्या वतीने हेल्पलाइन असतात. पुणे पोलिसांमध्ये तर भरोसा सेल नावाचा एक वेगळा विभाग याच्यासाठी कार्यरत आहे. त्याच्यामध्ये तुम्ही थेट तक्रार करू शकता किंवा फोन करू शकता.

६) सुरक्षितता

स्वतःच्या सुरक्षिततेची काळजी स्वतः घ्या. ओळखी अनोळखी व्यक्तींवर विश्वास ठेवू नका. प्रत्येकाशी अंतर ठेवून वागा. लोकलमध्ये बसमध्ये किंवा शेअर रिक्षामध्ये एखादी व्यक्ती कारण नसताना तुमच्या सोबत कुठल्याही विषय

काढून बोलत असेल तर त्याला उत्तर देऊ नका.

आपण कुठे जाणार आहोत कोणाबरोबर जाणार आहोत याची पूर्ण कल्पना आपल्या पालकांना द्या. आई-वडिलांशी खोटे बोलू नका. स्वतःवर संयम ठेवा. सध्या अनेकदा आपण कोणाबरोबर गेलोय, कुठे गेलोय याचे फोटो स्टेटसला टाकण्याची जणू काही स्पर्धाच असते. याच्यामुळे तुमचे काय चालले आहे तुम्ही कुठे जात आहात, काय करताय याची इत्यंभूत माहिती सर्वांना मिळत जाते. त्यामुळे स्टेटस टाकताना विशेषता मुलींनी काळजी घेणे आवश्यक आहे.

७) स्वसंरक्षणार्थ शस्त्र-अस्त्र

एखाद्या वाईट वेळेस अश्या घटनांना सामोरे जावे लागल्यास स्वतःचे नैसर्गिक अस्त्रांचा वापर करा. उ.जोरात चावणे, नखाने ओरबाडणे, लाथा मारणे, चिमटे काढणे, केस ओढणे, डोऱ्यात माती टकणे इत्यादी गोष्टी करून तुम्ही पळ काढू शकता.

यासाठी मार्शल आर्ट, कराटे, बॉक्सिंग अशा गोष्टी आत्मसात करून घ्या. नियमित व्यायाम करा. शरीर तंदुरुस्त ठेवा, लैंगिक अत्याचाराला बळी पडू नका. अत्यंत महत्वाचे सोशल मीडियाचा वापर. सोशल मीडिया सगऱ्यात हानिकारक घटक सध्या मानला जातोय अतिवापरामुळे मानसिक तसेच शारीरिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम दिसून येत आहे. याच्या वापराची मर्यादा ठरवून घ्या. कारण सोशल मीडिया आपल्यासाठी आहे आपण सोशल मीडियासाठी नाही. आपण त्याच्या किती आहारी जायचे याचा विचार करा. बचाचदा अनोळखी लोकांशी मैत्री होण्यासाठी फेसबुक, इन्स्टा अशा वेगवेगऱ्या माध्यमांचा वापर केला जातो. आणि मग समोरच्या व्यक्तीशी आभासी पद्धतीने आपण संपर्क करतो आणि नंतर या सगऱ्या गोष्टींना आपल्याला सामोरे जावे लागते. स्वतःमध्ये प्रचंड आत्मविश्वास निर्माण करा. स्वतःमधील ताकदीची जाणीव सतत जागृत ठेवा. भीती वाटते असं म्हणण्यापेक्षा समाजात कसे लढा यचे ते शिका. मेहंदी, ब्युटी पार्लर फॅशन डिझाईनिंग या पारंपारिक गोष्टींसोबत लाटी-काटी, कराटे, कुस्ती, बॉक्सिंग अशा दर्जेदार कला ही अवगत करा. विशेष म्हणजे वाईट प्रसंगांना तोंड देण्याची हिंमत ठेवा आणि प्रतिकार करण्याची मानसिकता ठेवा. जी गोष्ट तुमच्या मनाला पटत नसेल तिला स्पष्टपणे नाही म्हणण्याची हिंमत ठेवा. या सर्व गोष्टींचा जर अवलंब केला तर कोणतीही व्यक्ती तुमच्याशी वाईट पद्धतीने वागण्याची हिंमत करणार नाही.

प्रा.डॉ. मिलिंद भोई

अध्यक्ष - भोई प्रतिष्ठान, पुणे

विश्वस्त, विघ्नहर्ता न्यास, पुणे पोलीस

सन्माननीय सदस्य - अभिवक्षण समिती, येरवडा कारागृह

महाराष्ट्र शासन सन्माननीय

सदस्य - महाराष्ट्र राज्य युवा धोरण समिती

(राष्ट्रीय युवा पुरस्कार सन्मानार्थी - भारत सरकार)

९८२३०४७५४४

गुडध्याची प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया टाळण्यासाठी काय करावे ?



डॉ. केदार भोई

D.N.B (Ortho)

गुडधा प्रत्यारोपण तज्ज्ञ

गुडध्याचे प्रत्यारोपण (Knee Replacement Surgery) ही आज जगभरात होणारी सर्वात सामान्य हाडांच्या शस्त्रक्रियांपैकी एक आहे. ही शस्त्रक्रिया सहसा त्या रुणांना केली जाते, ज्यांच्या गुडध्यांतील हाडे किंवा उपास्थि (cartilage) खूप झिजलेली असतात आणि औषधोपचार किंवा इतर उपायांनी आराम मिळत नाही. पण, योग्य वेळी काळजी घेतली, तर अनेक वेळा ही शस्त्रक्रिया टाळता येते किंवा किमान उशिरा करावी लागते.

गुडध्यांमध्ये समस्या का होतात?

ऑस्टिओआर्थ्रायटिस (Osteoarthritis): उपास्थि झिजल्याने वेदना.

रुमेटॉइड आर्थ्रायटिस (Rheumatoid Arthritis): शरीराची प्रतिकारशक्ती स्वतःच्या सांध्यांवर हल्ला करते.

लट्टुपणा: जास्त वजनामुळे गुडध्यांवर अनावश्यक भार येतो.

जुने दुखापती: लिंगामेंट किंवा मेनिस्कस दुखापतीमुळे गुडध्याची रचना कमकुवत होऊ शकते.

व्यायामाचा अभाव: स्नायू कमजोर असल्याने सांध्यांवर जास्त ताण येतो.

गुडध्याचे प्रत्यारोपण टाळण्यासाठी महत्वाचे उपाय

१. वजन नियंत्रणात ठेवा

गुडध्यांवर जास्त भार पडू नये यासाठी संतुलित वजन राखणे अत्यंत महत्वाचे आहे. प्रत्येक १ किलो वजन वाढल्यास चालताना गुडध्यावर ३-४ पट अधिक दाब येतो.

भाज्या, फळे, डाळी, संपूर्ण धान्य व कमी तेलकट आहार घ्या.

गोड, पॅकेज्ड व तळकट पदार्थ टाळा.

हळूहळू वजन कमी केले तरी गुडध्याच्या वेदनेत मोठा फरक पडतो.

२. नियमित व्यायाम करा

पूर्ण विश्रांती हा उपाय नाही. सक्रिय राहणे व स्नायू मजबूत करणे गरजेचे आहे.

लो-इम्पॅक्ट व्यायाम – पोहणे, सायकलिंग, चालणे, योग.

स्नायू मजबूतीसाठी व्यायाम – विशेषत: मांडीचे स्नायू व हॅमस्ट्रिंग्स.

स्ट्रेचिंग व लवचिकता वाढवणारे व्यायाम stiffness कमी करतात.

३. गुडध्यांची योग्य पद्धतीने काळजी घ्या

दीर्घकाळ पाय क्रॉस करून बसणे टाळा.

मऊ व सपोर्टिव footwear वापरा.

जिने चढताना हाताला रेलिंग वापरा.

दीर्घकाळ जमिनीवर बसणे किंवा उकिडवे बसणे टाळा.

आरामदायक खुर्ची व योग्य उंचीचा टेबल वापरा.

४. फिजिओथेरपी

फिजिओथेरपी ही शस्त्रक्रिया टाळण्यासाठी महत्वाची आहे. यामुळे स्नायू मजबूत होतात, stiffness कमी होतो आणि हालचाली सुधारतात. फिजिओथेरपिस्टने दिलेले विशेष व्यायाम सांधेदुखी नियंत्रित ठेवतात.

५. पोषण व सप्लिमेंट्स

कॅल्शियम व व्हिट्मिन D – हाडांसाठी आवश्यक.

ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड्स – मासे, जवस, अक्रोड यामध्ये उपलब्ध; दाह कमी करतात.

ग्लुकोसामीन, कोलॉजन सप्लिमेंट्स डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावेत.

पुरेसे पाणी पिणेही सांध्यांसाठी महत्वाचे.

६. वेळेवर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या

वेदना सुरु होताच डॉक्टरांकडे जावे. सुरुवातीच्या टप्प्यात औषधे, इंजेकशन्स, फिजिओथेरपी, जीवनशैलीतील बदल हे उपाय शस्त्रक्रिया टाळतात.

७. इंजेकशन्स व इतर उपाय

स्टेरोइड इंजेकशन – सूज व दाह कमी करतात.

हायलुरॉनिक अॅसिड इंजेकशन – सांध्यात lubrication वाढवते.

PRP थेरपी – सौम्य आर्थ्रायटिसमध्ये उपयोगी ठरते.

८. इतर आजारांवर नियंत्रण

मधुमेह, थायरॉइड, ऑस्टिओपोरोसिस यांवर नियंत्रण ठेवा. हे आजार नियंत्रित ठेवल्यास सांध्यांची झीज हळू होते.

९. मानसिक आरोग्य जपा

सततची वेदना मानसिक ताण वाढवते. ताणामुळे दाह (inflammation) जास्त होतो. योग, ध्यान, प्राणायाम यामुळे वेदना सहनशक्ती वाढते व जीवनशैली सकारात्मक राहते.

शस्त्रक्रिया कधी आवश्यक ठरते?

वरील उपाय करूनही जर वेदना सतत राहिल्या व दैनंदिन कामांवर गंभीर परिणाम झाला, तर शस्त्रक्रिया आवश्यक ठरू शकते. मात्र, ज्यांनी आधीपासून व्यायाम व योग्य काळजी घेतली आहे, त्यांची शस्त्रक्रियेनंतरची recovery खूप जलद होते.

गुडघ्याची प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया टाळणे शक्य आहे, जर वेळेवर काळजी घेतली तर. वजन नियंत्रण, व्यायाम, पोषक आहार, फिजिओथेरपी व सुरुवातीला डॉक्टरांचा सल्ला घेणे हे महत्वाचे उपाय आहेत. गुडघ्यांची काळजी घेतल्यास जीवनमान सुधारते आणि वृद्धापकाळातही सक्रिय, वेदनामुक्त जीवन जगतायेते.

डॉ. केदार भोई

D.N.B (Ortho)

गुडघा प्रत्यारोपण तज

॥ काव्यविभाग ॥

॥अवयवदान पवित्र दान ॥

करु नका आनमान करूया अवयवदान॥

निसर्गाने दिले माणसा तुजला वरदान॥

मरावे परी अवयवदान रुपी व उरावे॥
जाळूनी पुरुनी देह हा सुंदर अभागी न ठरावे ॥

होऊ या मृत्यूनंतरही महान
करूनिया क्षणभंगुर जीवनावर वर तान॥

दोन घडीचा डाव जी वनाचा राजा रंक क्षण येईल निरोपाचा॥
उत्पत्ती स्थिती लय नियम सृष्टीचा॥

साधू या सारे आपण स्वार्थ आणि परमार्थ ॥
जाणून घेऊया अवयव दानाचा अर्थ ॥

निसर्गाचा चमत्कार मानवी गर्भ ॥

पहा सृष्टी तलावातील या कमळा॥
यांच्या दोन हात पुढे रोबोही दुबळा॥

स्नायू असथीचा हा सुंदर पुतळा ॥
आहेत रासायनिक पेशींच्या यात माळा॥
यकृत असे अजब प्रयोगशाळा ॥
मानवी जठर नक्हे हे तर होम कुंड ॥
सतत चाले येथे अग्रिकांड॥

पाचक यंत्र म्हणती याला स्वादुपिंड॥
याने जपलाय आपला वेगळाच पिंड॥
बिघडला एकदा का तर गोड असली तरी
रक्तातून काढतो साखरेची ही दिंड॥
चालू आहे बाजूला फिल्टर चे काम नाव
याचे मृत्राशय मृत्रपिंड॥
थांबले तर अतोनात दंड ॥

अंतरस्त्रावी ग्रंथी सर्वत्र यांची भ्रमंती॥

संवेदनेची फारच श्रीमंती ॥

हृदय आहे एक फिल्टर पंप ॥

पाहुनिया लीला याच्या विज्ञानाला भरलाय कंप ॥

आतडे लहान मोठे आतडे ॥

स्पंज करण्याचे काम रोकडे ॥

नका लावूत नाकाला पदर ॥

तुमच्या आतच आहे सुंदर गटारा॥

शरीरातील घाण काढण्यास सदैव तयार ॥

लसिका ग्रंथी व पलीहा ॥

रक्षक असे असावेत ते पहा ॥

विषाणू जिवाणू ना करती स्वाहा ॥

सुपर संगणकही मनातून वरमला ॥

जेव्हा त्याने मेंदू पाहिला॥

भ्रमाचा नक्हे हा तर फुफ्फुसाचा फुगा॥

फुटला एकदा तर अनंताच्या प्रवासाला निघा

भाता नवे हा डायफ्राम /लकवा झाला तर वेदना बेफाम ॥

व्हिडिओ कॅमेरा असती हे नयन॥

ताब्यात ठेवा पंचंद्रिय वलणदार॥

करतील जीवन तुमचे सुबकदार॥

होऊया मृत्यूनंतर ही महान॥

करून या क्षणभंगुर जीवनावर वरतान॥

करु नका आनमान ॥

करा सर्वजण अवयव दान॥

करा सर्वजण अवयव दान॥

कविवर्य - देवेंद्र औंटी

(श्री.छ.शिवाजी महाराज शासकीय सर्वोपचार रूग्णालय निवृत्त कर्मचारी)
(अ.भा. मराठी साहित्य परिषद पुणे "मृत्युंजयकार" जीवन गौरव पुरस्कार प्राप्त)

मो. ९८८१४८२९२४

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्।

आपला दिवस हा सकाळी उठण्यापासून सुरु होतो. कोणी लवकर उठतं, कोणी उशिरा उठतं. पण आयुर्वेदाची दिनचर्या मात्र 'ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।' अशी सांगितली आहे.यावरून यात किती बारीकसारीक गोष्टींचा विचार केला आहे हे दिसून येतं.एकप्रकारचा Life Insurance च आहे हा.आयुष्याचे रक्षण करण्यासाठी ही एक सोपी पण प्रभावी Tip आहे.लेख वाचून परवा कोणीतरी मला विचारलं तुम्ही कोणत्या पॅथीच्या डॉक्टर आहात? वरील श्लोकावरून लक्षात येतं का आयुर्वेद हे फक्त वैद्यकशास्त्र नाही तर ते तुमचे पालक आहे.एखाद्या लहान मुलाला आई जशी दिवसभराचं वेळापत्रक तयार करून देते. अगदी तसेच आयुर्वेद आपल्याला दिवसभर काय आणि कसं करायचं हे शिकवतो म्हणजे तुमची Lifestyle कशी असावी जेणेकरून तुम्हाला तुमचे स्वास्थ्य राखतां येईल हे सांगतो.

तर पहिला मुद्दा येतो तो उठण्याचा. ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्।

इथेच 'मला आयुर्वेद खूप आवडतो' म्हणणारे पळ काढतात. कारण शास्त्र म्हणते सकाळी सूर्योदयापूर्वी उठावे. आपल्याबाबतीत सूर्य आधी उठतो मग आपण उठतो.

हा नियम सांगण्यामागची कारणं कळली तर बरेचजण हा नियम आचरणात आणतील याची खात्री आहे.

ब्राह्ममुहूर्त म्हणजे पक्ष्यांचा किलबिलाट सुरु होतो ती वेळ. म्हणजे ऋतुनुसार हा बदलतो.तर हीच वेळ योग्य का म्हटली आहे?

एकतर यावेळी वातावरण स्वच्छ व प्रसन्न असते. त्यामुळे मनही प्रसन्न होते म्हणजे दिवसाची सुरुवात छान होते. नवीन शास्त्रानुसार या काळात वातावरणात ओझोनचे प्रमाण जास्त असते. जे आरोग्याला हितकारक असते.हे बहुतेकांना माहीत असते. आता माहीत नसलेल्या गोष्टी सांगते.काळाचे दिवस व रात्र असे दोन भाग होतात. ह्या दोघांच्याही सुरुवातीला कफ, मध्यावधीत पित्त व शेवटच्या काळात वातप्राधान्य असते. पंचांगानुसार दिवस हा सूर्य उगवला की सुरु झाला असे समजतात. पण आपण म्हणतो आहे की सूर्य उगवण्यापूर्वी आपण उठायला हवे. म्हणजे हा रात्रीचा शेवट असतो तेव्हा उठावे. म्हणजे हा वाताचा कार्यकाल असतो. मग ह्याचा काय संबंध उठण्याशी उठल्यानंतर सर्वप्रथम मलमूत्रविसर्जन हा विधी सांगितला आहे. आणि हे कार्य वाताचे आहे. वाताचा जो अपानवायू म्हणून प्रकार आहे तो हे कार्य करत असतो.मग तो जेव्हा Duty वर असतो तेव्हाच काम करेल नं! Duty संपत्यावर वेळ संपली आता उद्या भेटू म्हणून निघून जाईल नं!

मग आपण त्याच्याच कामाच्या वेळात उठलो की त्याला त्याचे काम करावेच लागते. म्हणजे मग मलमूत्रविसर्जन विनासायास सहजपणे पार पडते. ज्यांना हा त्रास नाही त्यांना हा विधी किती महत्वपूर्ण असतो हे कळणार नाही पण ज्यांना हा विधी व्हावा म्हणून चहा प्या, तंबाखू खा, सिगारेट प्या, पाणी प्या, चकरा मारा असे प्रयत्न करावे लागतात त्यांना हे पटेल.त्यामुळे या वेळेला उठलात की पोट निसर्गतः सहज साफ होईल व स्वास्थ्य राखले जाईल.

म्हणून ज्यांना कोणाला हा Problem आहे त्यांनी लगेच औषधाकडे न वळतां हा लवकर उठण्याचा उपाय करून बघा.

आता सकाळी सूर्योदयाला किंवा त्यानंतर उठलं तर काय फरक पडतो? सूर्य उगवला म्हणजे दिवस सुरु झाला व सुरुवातीचा काळ हा कफाचा असतो. व कफ हा स्थिर गुणाचा असतो म्हणजे त्यामुळे कोणत्याही हालचाली मंदावतात. ह्याचा परिणाम मोळ्या आतळ्यावर पण होतो व मल पुढे ढकलण्यासाठी जी गती हवी असते ती मंदावते व हा विधी सहजसुलभ होण्यास अडथळा निर्माण होतो.

हे झाले शारीरिक. मनाबद्दल म्हणाल तर मनाचे तीन गुण असतात सत्व, रज व तम. सत्व गुण कोणतेही ज्ञान घेण्यास उपयुक्त असतो. रजोगुण सर्वप्रकारच्या हालचालींना कारणीभूत असतो तर तमोगुण हा आवरण घालणारा म्हणजे अज्ञान व मंद हालचालींना कारणीभूत असतो. ब्राह्ममुहृत्तवर सत्व गुणाचा उत्कर्ष असतो म्हणजे तो जास्त प्रमाणात असतो म्हणजे उठून मलमृत्रविसर्जन करून मुखमार्जन केल्यावर जर काही अभ्यास केला किंवा ज्ञानप्राप्तिचा प्रयत्न केला तर तो सफल होतो . यावेळी वाचलेलं जास्त चांगलं कळतं, चांगलं लक्षात राहतं. आणि मुख्य म्हणजे विषय समजायला वेळ कमी लागतो. याला एक कारण अजून असतं म्हणजे झोप छान झालेली असते , मनावर ताण नसतो, जास्त विचार नसतात म्हणून अभ्यासासाठी ही वेळ उत्तम असते. योगी लोक ध्यानधारणा करण्यासाठी हीच वेळ निवडतात बघा. म्हणजे विद्यार्थीमित्रांना थोड्या वेळात जास्त अभ्यास करायचा असेलतर त्यांनी ही वेळ जरूर साधावी.

हवा स्वच्छ असल्याने प्राणायाम केल्यास फुफ्फुसांना शुद्ध प्राणवायु मिळून शारीरिक तसेच मानसिक स्वास्थ्य लाभते.

दिवाळीच्या पहिल्या दिवशी नरकचतुर्दशीला अभ्यंगस्नान किती सुखद वाटते. कारण त्या पहाटेच्या वेळेची ती किमया असते.

एक छोटीशी गोष्ट पण किती महत्वाची आहे बघा.

स्वास्थ्यरक्षणासाठी चला तर ब्राह्ममुहृत्तवर उठण्याचा संकल्प करू या.

डॉ.वैदेही भंडारे.

डॉ. अमोल अशोक देवळेकर
(एमडी)

प्रत्येक पेशांट कविता आहे माझ्यासाठी...

प्रत्येक तन सुंदर, प्रत्येक मन सुंदर,
प्रत्येक जण प्रत्येक क्षणी स्वतंत्र कलाकृती |
प्रत्येक पेशांट कविता आहे माझ्यासाठी
नसतेच ती फक्त आकृती ||४||

ताल देतो, तोल देतो जमलंच तर देतो सूर
फुलवतांना पेशी-पेशी
मनात फुलवतो अंकुर
इंद्रिय-आत्मा-मनच काय ?
दोषांचीही जपतो संस्कृती ||१||

अवगत आहे मज वेदनेचे शमनशास्त्र
गरजेचे नसते प्रत्येक वेळी दमन
लेकुरवाळ्या असतात वेणा
त्या सुखकर होणे हेच प्रायोजन
माझ्या प्रत्येक आचारास
निसर्गाची असावी स्वीकृती ||२||

नीतिमत्ता आणि नैतिकतेचा धडा
मला वेदांनीच आहे दिला
क्वचित धर्मः क्वचित मैत्री क्वचित अर्थ क्वचित यशः
कार्माभ्यासं क्वचित चेति चिकित्सा नास्ति निष्फला
श्वास घेणाऱ्या प्रत्येकासह
निर्जीवांचीही जपावी प्रकृती ||३||

प्रत्येक पेशांट कविता आहे माझ्यासाठी
नसतेच ती फक्त आकृती ||५||

अंगणातील तुळस

लक्ष्मण शिंदे

सेवानिवृत वनाधिकारी

7038997766

अंगणातील तुळस
तुळस माझ्या अंगणीची
वृद्धावनी फुलते
घराच्या अंगणाला
तुळसच शोभते ॥१॥

तुळरीला मान
कंठी शोभते माणा
अंगणातल्या तुळसीत
बहुगुण आहेत सोळा ॥२॥

पित जावा दररोज
काढा तुळसीचा
आजाद पळून जाईल
ऐरीदातून कायमचा ॥३॥

प्रभात वेळी कदावी
पुजा तुळरीची
लाभेल आदोग्य काळजी नसावी आयुष्याची ॥४॥



देहदान

किशोर मोगल
पुणे
7020509079

आपली एक प्रथा
सध्या आहे प्रचलित।
दहन अथवा दफन
मृतांसाठी आहे रीत॥

करावा तो विचार
आहे कशात आपले मंगळा
रोग, अपघात वा ज्वलन
मृत्यू हा आहे अटळ॥

मृतदेह करता नष्ट
काय लाभ होईल प्राप्त।
'अंत' यात्रेची सांगताच ती
जमतील तेथे आस॥

संपली देहयात्रा,
जन रितीरिवाजातच व्यस्त।
देहाची जाईल आहुती निसर्गा
देह होईल फस्त॥

पश्चात कलेवर माझे
काय करु शकेल भले।
दर्झन मी दान, अवयव चांगले
मला जे लाभले॥

दान करता दृष्टिचे,
दृष्टिदान साधे दोघांचे।
करता दान कांतीचे
कायाकल्प साधे जळीतांचे॥

अनेक अवयव, एक निर्जीव दाता,
भले अनेकांचे।
देहदान हे जीवनानंतरचे जीवन दान असे सांचे॥

या नश्वर शरीरात माझे
आयुष्य जगलो मी पुर्ण।
जगेन अनेक देहात मी,
जरी असलो जाहलो चूर्ण॥

जीवनानंतरचे जीवन
एक जीवनदान देण्यासाठी।
करीन देहदान मी अनेक जीवाना
वरदान देण्यासाठी॥

निर्जीव उरलो जरी,
इतरांची स्वप्ने फुलवीन मी।
उरलेत्या या देहाने,
अनेकांचे जीवन फुलवीन मी॥

‘आरोग्यम् धनसंपदा’

प्रत्येक शाळेत शिकवली जावी अशीरचना

गीत - आरोग्यम् धनसंपदा'

सकस आहार अन् व्यायामाने शरीर सुदृढ करू |

आरोग्यम् धनसंपदा हा मंत्र ध्यानी धरू || धृ ||

दोन वेळा घासू दात, स्वच्छ ठेवू आपले हात,

शिंकता खोकता तोडावर रुमाल असा हा धरू || १ ||

आरोग्यम् धनसंपदा हा मंत्र ध्यानी धरू || धृ ||

घरच्या अन्नाचा आग्रह धरू

फास्टफूडला सदैव नाकारू

आरोग्याच्या चांगल्या सवयी

सदा अंगीकारू || २ ||

आरोग्यम् धनसंपदा हा मंत्र ध्यानी धरू ||धृ ||

ताजी भाजी नि गोड फळे खाऊन आजार दूरच

पळे आम्ही उद्याचे सशक्त नागरिक संकटाशी सामना करू || ३ ||

आरोग्यम् धनसंपदा हा मंत्र ध्यानी धरू || धृ ||-

बाळकृष्ण बाचल

विद्यानगर, पुणे ३२

भ्रमणधनी- ९३७ ३३ १० ९२९

विडंबन गीत पाऊले चालती हॉटेलची वाट

पाऊले चालती हॉटेलची वाट ॥

सकस आहाराचे दूर करून ताट ॥४ ॥

बटर रोटी काजू करी बिर्याणी पुलाव रस्सा तरी खाऊनी हे सारे सुटतसे पोट ॥ १ ॥

पाऊले चालती हॉटेलची वाट ॥ ४ ॥

नकोच पोहे उपीट नाष्टा न्यूडल्स पिझ्झा बर्गर पास्ता यामुळे लागे आरोयाची वाट ॥ २ ॥

पाऊले चालती हॉटेलची वाट ॥ ४ ॥

डाळ भात ताजी भाजी भाकरी चपाती कांदा भजी अशा जेवणाचा का यावा वीट ॥३ ॥

पाऊले चालती हॉटेलची वाट ॥ ४ ॥

मायेच्या हातांची खरी चव असे पदार्थाची घरी

कशाला धरावी ती हॉटेलची वाट ॥ ४ ॥

पाऊले चालती हॉटेलची वाट ॥ ४ ॥

बाळकृष्ण मुरलीधर बाचल

(राज्य पुरस्कार प्राप्त माजी मुख्याध्यापक)

फ्लॅट क्र ५, स नं ३४ / २ | सिद्धार्थ कॉम्प्लेक्स

विद्यानगर, (टिंगरेनगर)

पुणे ४११०३२

भ्रमणाधवनी -९३७ ३३ १० ९२

ई-मेल : balkrishna.bachal@gmail.com



मुख्यमंत्री सहाय्यता निधी व
धर्मदाय रुग्णालय मदत कक्ष, महाराष्ट्र राज्य

मोफत सर्व रोग निदान व शर्क्रिया शिबीर

भव्य महाआरोग्य शिबीर

रविवार ११ ऑक्टोबर २०२५ रोजी सकाळी १ ते सायं. ७ वा. पर्यंत

रुग्ण
हक्क
पणिदू

- तज्ज डॉक्टरांकडून मोफत तयासणी
- मोफत औंबधे व इंजेक्शने
- मोफत उयचार व शर्क्रिया
- मोफत MRI व CT-SCAN



शिबीरामध्ये मोफत होणाऱ्या तपासण्या

मेंदुरोग

ग्रंथीरोग

नेत्ररोग तपासणी

क्षयरोग तपासणी

फिजीओथेरपी उपचार

मधुमेह

कान नाक घसा

बालरोग

आयुर्वेद उपचार

प्लॉस्टिक सर्जरी

हृदयरोग

हाडांचे आजार

त्वचारोग

ECG तपासणी

दंत तपासणी

मुग्ररोग

पोटाचे विकार

चष्मा वाटप

हर्निया / अपेंडिक्स

पित्ताशयाचे आजार



* प्रायोजक *



Janata Sahakari Bank Ltd., Pune
Multistate Scheduled Bank



संयोजक : मा. श्री. उमेश चव्हाण, (कंक्थापक अध्यक्ष, करण हक्क पविष्ट, महाराष्ट्र प्रदेश)