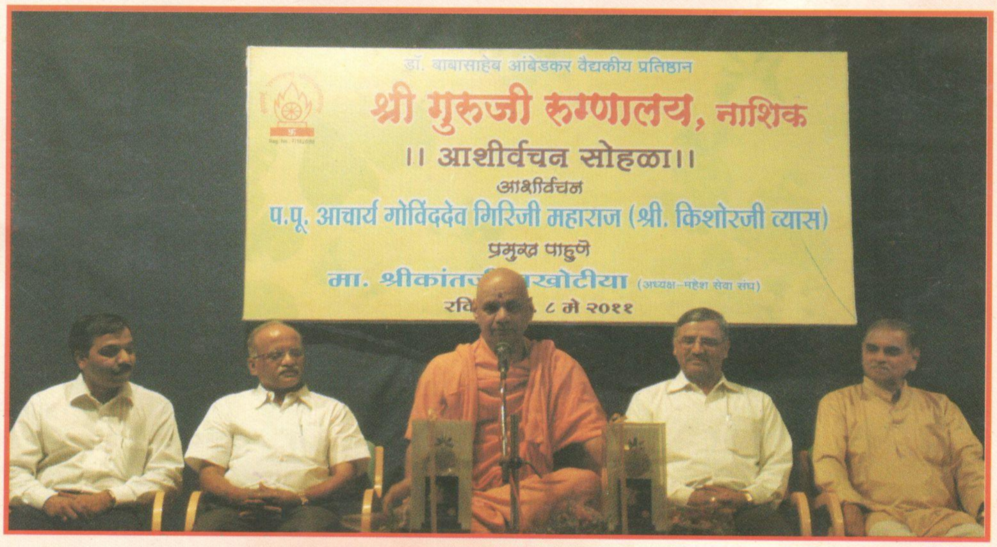
जिव्हाळा

एक स्नेहबंध....

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित

श्रीगुरूजी रुग्णालय, नाशिक.

जिव्हाळा प्रथम अंकाचे प्रकाशन करताना सदगुरु वामनराव पै व इतर



पुणे येथील कार्यक्रमात श्रोत्यांना उद्बोधन करताना प.पू. आचार्य गोविंददेव गिरिजी महाराज तथा किशोरजी व्यास समवेत पदाधिकारी

वर्ष १ले | अंक २ रा | जुलै २०११

रुग्णालयाला
भरघोस देणगी देणारे
पुणे येथील
ज्येष्ठ स्वयंसेवक
श्री पाठक बंधू

डोळ्याच्या ऑपरेशन
थिएटरचे उद्घाटन
करताना प्रसिद्ध
उद्योजक
श्री. एम.पी. प्रभू

मुंबई येथील प्रसिद्ध उद्योजक
श्री. रमेशभाई मेहता यांनी
भरघोस अर्थसहाय्य, दिल्याबद्दल
त्यांचा गौरव करताना
श्री. अतुल किर्लोस्कर

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित
श्रीगुरुजी रुग्णालय
दुसरा मजला, उमिया अपार्टमेंट,
डॉ. हेडगेवार चौक, कॅनडा कॉर्नर,
नाशिक – ४२२ ००५
दूरध्वनी– २३१८६०१/२३१८६०२
www.shrigurujirugnalaya.com

जिव्हाळा – त्रैमासिक
वर्ष १ ले, अंक २ रा
जुलै २०११

मार्गदर्शक
डॉ. विनायक गोविलकर
संपादक
श्री रवींद्र बेडेकर (९७६६७११९१८)
ravibedekar@yahoo.com
मुद्रक/प्रकाशक
डॉ. राजेंद्र खैरे (९४२३७२४०५१)
कार्यवाह
श्रीगुरुजी रुग्णालय
संपादक मंडळ
श्री. प्रकाश भिडे
श्री. गजानन होडे
सौ. वैशाली शहाणे (सोनार)
प्रा. सौ. वृंदा गुडसुरकर
डॉ. गिरीश बेद्रे
girishbedre@rediffmail.com

अक्षरजुळणी व सजावट
अक्षरमुद्रा प्रकाशन
गंगापूर रोड, नाशिक
मुद्रण स्थळ
क्रिस्टल लाईन ऑफसेट प्रिन्टर्स
गंगापूर रोड, नाशिक
वार्षिक वर्गणी रु. ५०/-
या अंकाचे देणगी मूल्य रु. १५/-

संपादकीय ....

'जिव्हाळा' हे केवळ मासिक नाही तर तो आहे एक स्नेहसंबंध ! रुग्णांशी, रुग्णसेवेशी, या सेवा कार्याबद्दल आस्था असणाऱ्या सर्वांशी हा स्नेहबंध जपावा हेच या त्रैमासिकाचे उद्दिष्ट आहे. पहिल्या अंकाच्या प्रकाशनाला सद्गुरु वामनराव पै यांचे आशीर्वाद लाभले हा उत्तम योग होता. **'या रुग्णालयाला श्रीगुरुजींचे नाव जोडले गेले आहे यातच या रुग्णालयाचे महत्त्व आणि वेगळेपण अधोरेखित होते.'** अशा शब्दात सद्गुरुंनी केलेला रुग्णालयाचा गौरव सर्वांना प्रेरणा देणारा आहे.

जिव्हाळ्याचा हा दुसरा अंक. पहिल्या अंकाचे उत्तम स्वागत झाले. अनेकांनी आपले अभिप्राय नोंदवले. या नियतकालिकाच्या माध्यमातून आरोग्यविषयक विविध विषयांवर तज्ञांचे मार्गदर्शन याचबरोबर रुग्णालयाच्या नवनवीन उपक्रमांची माहिती दिली जाणार आहे. आपणही आपल्या सूचना जरुर कराव्यात.

श्रीगुरुजी रुग्णालयाची अधिकाधिक माहिती व सेवा जनतेपर्यंत पोहचावी व सर्व रुग्णांना योग्य सल्ला व माफक दरात वैद्यकीय सेवा प्राप्त व्हावी यासाठी शहरातील किमान सात भागात आपल्याला 'जिव्हाळा' केंद्र आगामी काळात उभी करायची आहेत. हे केंद्र म्हणजे एक कुटुंब. ज्यांना समाजसेवेची आवड आहे, ज्यांनी व्ही.आर.एस. घेतली आहे व प्रकृतीनी उत्तम आहेत, अशी मंडळी आपल्याला सेवाव्रती म्हणून हवी आहेत. मोठे रुग्णालय चालू व्हायच्या आधी त्या त्या भागात एक मार्गदर्शक केंद्र उभे करावयाचे आहे. ज्यांना कोणाला हे काम करण्याची इच्छा असेल त्यांनी जरुर रुग्णालयाशी संपर्क करावा.

नवीन वास्तुसंबंधी प्रगतीची माहिती अंकात वाचायला मिळेलच. रुग्णालयाचे कार्य पाहून देणगीदारांचा प्रतिसाद वाढत आहे. आपणही रुग्णालयाला यथाशक्ती हातभार लावावा ही विनंती.

– **रवींद्र बेडेकर**

श्रीगुरुजी रुग्णालयाची आगळी भूमिका

आधुनिक वैद्यक शास्त्रात गेल्या दीड शतकात प्रचंड प्रगती झाली आहे. शरीरांतर्गत रसायनशास्त्रातील नवे ज्ञान, वेगवेगळी ड्रग्स, ॲन्टिबयोटिक्स, डायग्नॉस्टिक टेस्टस, त्यासाठी लागणारी विविध उपकरणे यांचा जणू विस्फोटच झाला आहे ! आणि या प्रगतीचा वेग सतत वाढताच आहे. ज्ञान जुने किंवा आऊटडेट होण्याचा काळ कमी कमी होत आहे. डॉक्टर मंडळींना सातत्याने नव्या विकासाची व तंत्रज्ञानाची माहिती मिळवून स्वत:ला अद्ययावत (अपडेटेड) ठेवावे लागत आहे. नवे विषाणू (व्हायरस), नवे रोग, बदलत्या जीवनशैलीमुळे जन्मलेले नवे विकार, नव्या उपचारांचा त्यावरील परिणाम, किंवा त्यातून उद्‌भवलेल्या नव्या समस्या यांचाही अभ्यास त्यांना करावा लागतो.

मात्र यातील गमतीदार विरोधाभास असा आहे की ज्ञान भौमितीक पद्धतीने वाढत असताना आरोग्य मात्र त्याच्या व्यस्त प्रमाणात आहे. एका सर्वेक्षणानुसार भारतातल्या मधुमेहींची संख्या आज सुमारे साडेचार कोटी आहे. ११% शहरी तर ३% ग्रामीण भागातील लोकसंख्या मधुमेहाने ग्रासली आहे. १२% शहरी तर ४% ग्रामीण जनतेला उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे. शहरात २७% तर गावात १०% लोक लठ्ठ (ओव्हरवेट) आहेत. स्वाभाविकच हृदयरोगींची संख्याही वाढत आहे. एड्ससंबंधीची आकडेवारी भयावह आहे.

एकूण सगळ्याच रोगांचे प्रमाण शहरात अधिक आहे. रोजच्या जीवनातील दगदग, स्पर्धा, कौटुंबिक जीवनातील विस्कळीतपणा, ताण-तणाव याचाच हा परिणाम आहे. त्याचबरोबर जमीन, हवा, पाणी व अन्न यांचे प्रदुषण विशेषत: शहरवासींच्या आरोग्यावर अतिक्रमण करीत आहे. याचा एक परिणाम असाही झाला.आहे की विविध उपचार पद्धतींची उपलब्धताही वाढली आहे. ॲलोपॅथी, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी या प्रचलित पद्धतींसोबतच आज चुंबकीय चिकित्सा, योगप्राणायाम, स्वमूत्र चिकित्सा, ॲक्युप्रेशर वगैरे पर्यायी उपचार पद्धतींचा अवलंब मोठ्या प्रमाणात होताना दिसतो. हायड्रोथेरपी, रेकी आदिचाही काही विकारांवर वापर होतो.

उपचाराचा खर्च, साईड इफेक्टसविषयीच्या शंका भिती, पाळावी लागणारी बंधने, शस्त्रक्रियेची भीती अशा अनेक कारणांमुळे लोक या पर्यायांकडे वळतात. निदानाच्या पद्धतीही या आधुनिक युगात विस्मयकारक वाटाव्यात अशा असतात. नाशिकमधील लोकांना डोक्यावर फरशी ठेवून निदान करणारे फरशी बाबा निश्चितच माहित असतील. रुग्ण स्वत: येऊ शकत नसेल, तर त्याच्या वस्त्रावर फरशी ठेवूनही ते निदान करतात. हाताचा किंवा पायाचा ठसा पाहून, हातावर रुद्राक्ष ठेवून अशा अनेकविध प्रकारांनी निदान करणारे लोक आहेत. यातील बरेच लौकिकार्थाने उच्चशिक्षित किंवा सुशिक्षित नाहीत. वर वर पाहता यामागे कोणतेही विज्ञान नाही असे वाटते, पण अशा ठिकाणीही काही रुग्ण बरे होतातच !

यामुळे सामान्य रुग्ण हा गोंधळलेल्या मन:स्थितीत असतो. कोणत्याही डॉक्टरकडे जावे, कोणत्या उपचार पद्धतीचा अवलंब करावा हे त्याला कळत नाही. आणि याविषयात योग्य सल्ला मिळण्याचीही जागा नसते. कुटुंब वैद्य (फॅमिली डॉक्टर) ही संकल्पना आता लोप पावत चालली आहे. पूर्वी - म्हणजे फार पूर्वी नव्हे - काहीही तक्रार असली तरी रुग्ण आपल्या कुटुंब वैद्याकडे जायचा. दोन चार दिवसात बराही होऊन जायचा. अगदीच गरज भासली तरच विशेषज्ञाकडे (स्पेशालिस्ट) जाण्याची वेळ यायची. मला तर दोन चार वेळा आमच्या डॉक्टरांनी औशध-बिवशध न देताच 'तुला काही झालं नाहीये, घरी जाऊन झोप जा' असं सांगून परत पाठवलं होतं ! आता मात्र रुग्ण स्वत: परस्परच स्पेशालिस्टकडे धाव घेतात.

श्रीगुरुजी रुग्णालय ही मला अशी जागा वाटते जिथे जाऊन मी अशा प्रकारचा सल्ला मागू शकेन. खात्री वाटते की उगाचच महागड्या चाचण्यांच्या रगाड्यात मला अडकवलं जाणार नाही. मित्राप्रमाणे रुग्णाच्या परिस्थितीचा विचार करून, त्याच्या अडचणी ध्यानात घेऊन योग्य तो सल्ला दिला जाईल. आवश्यक असेल तर वाजवी दरात उपचार केले जातील. ''सेवा परमो धर्म:'' या ब्रीदवाक्याचे खरे दर्शन येथे घडेल.

- प्रकाश भिडे
९३२६०७५९७४

गत तीन महिन्यातील घडामोडी

- १४ एप्रिल २०११ रोजी सद्‌गुरु श्री वामनराव पै यांचा आशीर्वचन सोहळा व ''जिव्हाळा'' या श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या त्रैमासिकाचा प्रकाशन सोहळा पार पडला. श्री राधाकिसन चांडक यांच्या उपस्थितीत प्रसाद मंगल कार्यालयात झालेल्या या सोहळ्यास लोकांनी गर्दी केली होती.

'' खरा आनंद आरोग्यात असतो पण आपल्याला त्याचे भान नसते. आरोग्य आनंद रूपाने नांदल्यास आपण परमार्थ करण्यास मोकळे होतो असे सांगून सद्‌गुरु वामनराव पै म्हणाले की, डॉक्टर व रुग्ण हे एकमेकांना पुरक असून डॉक्टरांनी सामाजिक बांधिलकी कशी जपली पाहिजे हे श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या कार्यावरून समजते.''

❖ दि. १६ एप्रिल २०११ रोजी शबरी सेवा समिती, मुंबई यांनी जव्हार येथे कुपोषित मुलांसाठी मेडिकल कॅम्प आयोजित केला होता. या कॅम्पमध्ये डॉ. अभिजीत मुकादम, तसेच रुग्णालयाचे हितचिंतक डॉ. ज्योती बडकस, डॉ. राहुल पाटील (लहान मुलांचे तज्ञ) यांनी विनामूल्य सेवा दिली. या शिबिरातील दोन लहान मुलांचे ऑपरेशन रुग्णालयात सवलतीच्या दरात करून देण्यात आले. नाशिकमधील लहान मुलांचे सर्जन डॉ. बाबुलाल अग्रवाल व डॉ. विजय मालपाठक यांनी विनामूल्य सेवा दिली.

❖ दि. २३ एप्रिल २०११ रोजी श्रीगुरुजी रुग्णालयामध्ये हाडाची घनता तपासण्याचे शिबिर विनामूल्य घेण्यात आले. या शिबिराचा १०७ रुग्णांनी लाभ घेतला.

❖ दि. ३० एप्रिल २०११ रोजी मोफत नेत्रतपासणी शिबीर रुग्णालयात घेण्यात आले. रुग्णालयाचे नेत्ररोग तज्ञ डॉ. धनंजय देशमुख यांनी ५२ रुग्णांची तपासणी करून त्यांना योग्य तो सल्ला दिला.

❖ ८ मे २०११ रोजी पुणे येथे गरवारे महाविद्यालयाच्या सभागृहात प.पू. आचार्य गोविंददेव गिरि (किशोरजी व्यास) महाराजांचा आशीर्वचन सोहळा पार पडला. महेश सेवा संघाचे अध्यक्ष मा. श्रीकांतजी लखोटिया यांच्या उपस्थितीत पुण्यातील अनेक मान्यवर या कार्यक्रमास उपस्थित होते.

❖ श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या नेत्रशस्त्रक्रिया विभागाचे उद्‌घाटन २५ मे २०११ रोजी प्रसिद्ध उद्योगपती मा. श्री.एम.पी. प्रभू यांच्या हस्ते झाले. हे विभाग रुग्णालयाच्या जवळ असलेल्या डॉ. गंधगोळे यांच्या क्लिनिकमध्ये सुरु करण्यात आले आहे.

❖ दि. २७ मे २०११ रोजी म्हसरूळ येथील ओम गुरुदेव वसंत व्याख्यानमालेत श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे कॅन्सर तज्ञ डॉ. गिरीश बेद्रे यांनी कॅन्सरविषयी मौलिक मार्गदर्शन केले.

❖ दि. ३१ मे २०११ रोजी श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या नवीन जागेत बांधकामासाठी बोअरवेल घेण्यात आले. नाशिकचे ज्येष्ठ स्वयंसेवक व रुग्णालयाचे देणगीदार श्री. वावीकर यांच्या शुभहस्ते नारळ फोडून बोअरवेल घेण्याचे काम सुरु केले व त्याला भरपूर पाणीही लागले.

❖ पुण्याचे ज्येष्ठ स्वयंसेवक श्री हेमंत पाठक व श्री शरद पाठक यांनी श्रीगुरुजी रुग्णालयाकरिता ३५ लाख रुपयांची देणगी दिली. दि. २ जून २०११ रोजी पुणे येथे श्री. अभय माटे, श्री. अरुण भालेराव, श्री. मुंदडा, श्री. रवी देव, श्री. बापू कुलकर्णी व इतर प्रमुख स्वयंसेवकांच्या उपस्थितीत त्यांनी ३५ लाखाचा धनादेश कार्यवाह डॉ. राजेंद्र खैरे यांच्याकडे सुपूर्द केला.

एक अविस्मरणीय श्री गुरुजी रुग्णालय

१० ऑक्टोबरची संध्याकाळ. माझा लहान भाऊ काही कारणास्तव घरी आला. नेहमीप्रमाणेंच अतिशय आनंदाने पण पायात होत असणाऱ्या प्रचंड वेदना लपवीत मी त्याचे स्वागत केले. वेदना मात्र भावाच्या नजरेतून सुटल्या नाहीत. हा माझा विषय आई जवळ बोलला. आई प्रचंड दुःख सागरातच कोसळली. मला म्हणाली, ''तू दवाखान्यात तुझ्या पायांसाठी उपचार घेणार असशील तरच मी येथे थांबेन अन्यथा माझ्या मुलाबरोबर औरंगाबादला परत जाईन.'' औरंगाबादच्या डॉ. हेडगेवार दवाखान्यात सध्या तिचे उपचार चालू आहेत. 'व्यंकटेश देशपांडे' हे तिचे डॉक्टर. त्यांनी नाशिकच्या कॅनडा कॉर्नर जवळच्या 'श्रीगुरुजी रुग्णालयाचा' पत्ता दिला.

मी रचना विद्यालयात एकात्म शिक्षण योजना विभागात एक सामान्य शिक्षिका. ब्लडप्रेशर, ओबेसिटी, मूळव्याध व आता पायाचे दुखणे यांनी त्रस्त. डाव्या पायाचे हे दुखणे या थरापर्यंत पोहोचले असेल असे कधी वाटलेच नाही. पावलांची रचना वाकडी, तळपाय सपाट, दोन्ही पायांच्या हाडात थोडासा बाक, शरीराची जाडी या सर्वांच्या एकत्रीकरणामुळे लंगडत जगावे लागणार हे वास्तव पचवत जगत होते. आई माझ्या घरी रहावी म्हणून मी केवळ आईसाठी 'श्रीगुरुजी' रुग्णालयात जाण्याचे ठरविले, मनात नसताना सुद्धा.

२५ ऑक्टोबर सकाळी १०.३० यावेळी माझ्या नवऱ्याच्या मदतीने लंगडतच पायऱ्या चढले व येथूनच माझा या दवाखान्याचा श्रीगणेशा ठरला व प्रवासाला सुरुवात झाली. भक्त देवाला भेटण्याची वाट पहात असतो तशी डॉक्टरांची वाट पहात आम्ही रांगेत बसलो. 'डॉ. राजेंद्र खैरे' बाहेर त्यांचे नाव होते. बेताची अंगकाठी, तरूण, तडफदार व्यक्तिमत्व, बोलण्याची मोहक लकब व हसरा चेहरा पाहून आम्हाला दोघांनाही खूप समाधान वाटले. त्यांच आणि माझं नातं आता डॉक्टर व पेशंटचे होते. पण त्यांच्या हसऱ्या चेहऱ्यामुळे भिती कमी झाली.

माझी तपासणी केल्यानंतर व सर्व रिपोर्टस् पाहून डॉक्टरांनी सांगितले की, माझ्या डाव्या गुडघ्यातील वाट्यांची खूप मोठ्या प्रमाणावर झीज झालेली आहे. व यावर कृत्रिम सांधेरोपण शस्त्रक्रिया करणेच चांगले राहील. या उपचारासाठी किती दिवस अॅडमिट रहावे लागेल ? वेदना थांबतील का ? ऑपरेशन यशस्वी होईल का? किती खर्च येईल ? या माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे कोणताही आडपडदा न ठेवता डॉक्टरांनी दिली. "Take your own time. Think about it and then meet me." असे ते म्हणाले.

आमच्या समोर मोठा प्रश्न होता पैशाची जमवाजमव करण्याचा. आईने, भावाने यांच्या नातेवाईकांनी केलेली मदत घेवून येनकेन प्रकारे पैसा उभा केला. डॉक्टरांनी सुद्धा या बाबतीत चांगले मार्गदर्शन आम्हाला केले.

अशाप्रकारे डाव्या पायात असणाऱ्या प्रचंड इन्फेक्शन अंतर्गत उपचार करण्यासाठी पहिले चौदा दिवस मला दवाखान्यात अॅडमीट व्हावे लागले व नंतर मात्र ऑपरेशन झाल्यानंतरच माझी या प्रचंड वेदनेतून सुटका झाली.

सकाळ, संध्याकाळ डॉ. खैरे सरांचा राऊंड माझ्या मनात दुःख पचविण्याची ताकद निर्माण करत होता. त्यांनी सांगितल्याप्रमाणे प्रत्यक्ष गोळ्या, औषधे, इंजेक्शन्स, सलाईन्स देणारे इतर डॉक्टर्स, सिस्टर्स, नर्स हे सर्व उपचार करताना प्रेमाने वागत. या सर्वांच्या सदिच्छा माझे मनोबल वाढवायला मदत करीत होत्या.

शांत व प्रसन्न चेहऱ्याच्या गिरीश सरांनी राऊंडच्यावेळी त्यांच्या जवळच्या सिस्टरांना विचारलेल्या प्रश्नातच त्यांची प्रत्येक पेशंट विशयीची कळकळ मला जाणवत होती. ऑपरेशन चालू असताना धीर देणाऱ्या अमोलसरांना पण मी विसरू शकणार नाही. माझी या दवाखान्यातील फिजिओथिअरेपिस्ट शिक्षिका सौ. सोनाली खैरे अतिशय शिस्तबद्ध, वेळेला मान देणारी, स्वभावाने कडक, शिकवण्याची कळकळ हृदयापासून असणारी ही शिक्षिका माझ्या स्मरणग्रंथातून कधीच सुटू शकणार नाही.

माझ्यासारख्या जाड बाईच्या नसा सापडणे अति

कठिण. पण असिफा, सुरेखा, शिला, माधवी यांनी कपाळाला आठ्या घातल्या नाहीत. प्रेमाने, हळुवार हातांनी त्यांनी त्या नसा मोठ्या प्रयत्नपूर्वक शोधल्या. व कमीत कमी वेदना होतील याकडे लक्ष देवून सलाईन्स लावले. औषधे रूममध्ये आणणारा अंकूर, झटपट काम करणारी राधा मावशी, वरून फणसाप्रमाणे काटेरी असणारी पण आतून गऱ्याप्रमाणे गोड अशी नंदा मावशी, रात्रीच्या मथुरा मावशी, सकाळचे व रात्रीचे वॉचमन काका, प्रेमाने चौकशी करणारा सुयश. हे सर्व या दवाखान्यातील काम करणारे लोक आम्हा पेशंटसाठी जणू देवदूतच वाटायचे.

अशा या उपचारांबरोबरच माणुसकी जपणाऱ्या श्रीगुरुजी दवाखान्यातील परिवाराला माझे शतश: प्रणाम.

- सौ. ममता रमाकांत अवधानी

रक्तमोक्षण

रक्तमोक्षण हा आयुर्वेदीय पंचकर्मातील एक शोधन उपचार आहे. रक्तमोक्षण म्हणजे आपल्या शरीरात ज्या शिरा असतात त्यातून रक्त वाहत असते, ते अशुद्ध स्वरूपातील असते, त्या शिरांमधून रक्त काढून टाकण्याच्या प्रक्रियेला रक्तमोक्षण किंवा सिरावेध असे म्हणतात.

हा उपचार आयुर्वेदातील श्रेष्ठ ग्रंथामध्ये पद्धतशीरपणे मांडलेला आहे. औषधी उपचारांनी दुरुस्त न होणाऱ्या रोगावस्था रक्तमोक्षणाने दुरुस्त होतात. तसेच शस्त्रकर्माच्या कक्षेत जाऊ पाहणाऱ्या रुग्णावस्था रक्तमोक्षणाने थांबवता येऊ शकतात.

रक्तमोक्षण ही क्रिया आजार होऊ नये म्हणूनही शास्त्राने आदेशिली आहे. आजाराची मुळे शरीरातून काढण्याची ही प्रक्रिया आहे. आधुनिक वैद्यक शास्त्राने सुद्धा रक्तमोक्षणाबाबत उत्साहवर्धक निर्वाळा दिला आहे. आधुनिक शास्त्र म्हणते की शरीरातून रक्त काढले त्या क्षणापासून शरीरात रक्त वाढण्याची प्रक्रिया जोमाने सुरु होते, जेवढे रक्त काढले असेल, तेवढे रक्त अठ्ठेचाळीस तासात भरून येते, व भरून येणारे रक्त सकस असते. रक्त काढून टाकण्याबाबत, आधुनिक वैद्यकातील संशोधक म्हणतात की रक्तातील चिकटपणा (Viscosity) रक्तमोक्षणाने कमी होतो व ओघानेच हृदय विकारांपासून बचाव होतो, रक्त अंगातून काढण्याने Antihistamines Liberate होतात. त्यामुळे Allergy सारखे आजार रक्तमोक्षणाने पूर्णपणे बरे होतात.

रक्तमोक्षण हे एक शास्त्र आहे. व शास्त्र म्हटले की विधिनिषेध आलेच. रक्तमोक्षणाला योग्य व्यक्ती, योग्यविकार, अयोग्य विकार, योग्य वेळ, महिना, अयोग्य वय, जेवण झाले आहे की नाही, ऊन, पाऊस, थंडी इ. अनेक मुद्दे लक्षात घेऊन करावयाचे असते.

रक्तमोक्षण - रोगी व्यक्ती तसेच स्वस्थ व्यक्तींनाही करून घेता येते विशेषत: पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींना रक्तमोक्षणापासून खूप फायदा होतो. रक्तमोक्षण हे पित्तविकार व रक्तविकार यांना मुळात प्रतिबंध करणारे आहे. शरद ऋतु (October महिना) हा पित्त प्रकोपाचा ऋतु आहे. या ऋतुत पित्त व रक्त या दोघांनाही सांभाळावे लागते. त्यामुळे कोष्ठगत पित्तासाठी विरेचन व शाखागत पित्तासाठी रक्तमोक्षण हे शोधन उपयुक्त ठरते.

भ्रम, हृद्रोग, मासिक धर्म अव्यवस्थितता, मद्यपी, धूम्रपान इ. क्षोभकारक द्रव्यांची व्यसनाधिनता, विद्रधी, विसर्प, आमवात, गृध्रसी (sciatica), यकृतवृद्धी, वैबल्य, क्रोधाधिकता, अग्निमांद्य, अतिनिद्रा, शरीर दौर्गध्य, कंडु, इंद्रलुप्त (Alopecia), अर्श, तृष्णा इ. रोगात रक्तमोक्षण उपयुक्त ठरतो.

''विद्रधिं अचिरोत्थम अस्त्रविस्त्रावः ।
दृष्टा रक्तापगमनात सद्यो रात्र रूजां शमः ॥''

विद्रधी (Abscess) नवीन अवस्थेत असेल व त्यावर रक्तमोक्षण ही चिकित्सा केल्यास तात्काळ औषधाशिवाय Abscess पूर्णपणे बरी होते.

याबद्दलचा एक रुग्णानुभव

रुग्ण नाव - अ.ब.क. (महिला) **वय** - ४५ वर्षे

रोगलक्षण - ६ महिन्यांपूर्वी अचानक डाव्या कानास ऐकू येणे बंद झाले. त्यासाठी Steriod उपचार घेतले. Steriod जास्त काळ घेतल्यामुळे शरीरात सतत फोड (गळू) येणाच्याची प्रवृत्ती वाढते. त्यामुळेच या रुग्णाच्या डाव्या मांडीला गळू झाला. या गळूसाठी सुरुवातीला दोन वेळेस ७ दिवसांचा अँटिबायोटिक्स घेऊनही काही विशेष फरक पडला नाही. त्यानंतर ते माझ्याकडे आले. संपूर्ण तपासणीअंती मी त्यांचे रक्तमोक्षण करण्याचे ठरविले. त्याप्रमाणे सलग दोन दिवस रक्तमोक्षण केल्यानंतर त्यांचा गळू व दुखणे जवळपास कमी झाले. त्यानंतर दोन महिन्यात त्यांना केव्हाही गळू झाला नाही.

एक लढा तंबाखूविरुद्ध

पूर्वइतिहास -

फार पुरातन काळापासून मनुष्याने निरनिराळ्या वनस्पतींच्या पानांचा उपयोग खाण्यासाठी, तपकिरीसाठी, धुम्रपानासाठी व औषधासाठी केला आहे. मात्र तंबाखूएवढी लोकप्रियता दुसऱ्या कोणत्याही वनस्पतीला लाभली नाही. तंबाखूच्या मूलस्थानाविषयी व इतिहासाविषयी जी माहिती उपलब्ध आहे त्यानुसार कोलंबस आणि त्यांच्या खलाशांनी १४९२ च्या सुमारास वेस्ट इंडिज बेटात स्थानिक लोकांना तंबाखूचा वापर करताना पाहिले. भारतातील पौराणिक कथांतील तंबाखूसंबंधी पुष्कळशा उल्लेखांवरून व आयुर्वेदीय पद्धतीने तयार करावयाच्या काही औषधांच्या कृतींवरून आपल्या देशात ही वनस्पती फार प्राचीन काळापासून माहीत होती असे दिसते. पोर्तुगीज लोकांनी सतराव्या शतकात ही वनस्पती भारतात आणली आणि तेव्हापासून तिची व्यापक प्रमाणावर लागवड झाली असे मानले जाते. आजही भारतात मोठ्या प्रमाणात तंबाखूचे पीक घेतले जाते.

सद्यस्थिती -

आज आपल्याला विद्यार्थी ते वृद्धांपर्यंत तंबाखूचे व्यसन जडलेले दिसते. या देशाचे भावी नागरिक व देशाचा आधारस्तंभ म्हणून ओळखला जाणारा तरुणवर्ग तंबाखूसारख्या व्यसनांच्या गर्तेत डुबलेला दिसतो. सिगारेट ओढणे ही जणू काही फॅशनच झालेली दिसते. भारतात दरवर्षी तंबाखूच्या व्यसनामुळे ८ लाख लोक मृत्युमुखी पडतात तर जवळपास १ कोटी लोकांना तंबाखूमुळे होणाऱ्या आजारांच्या उपचारासाठी रुग्णालयात दाखल व्हावे लागते. दररोज १ लाख लोकांना तंबाखूजन्य पदार्थांचे व्यसन जडते व त्यामध्ये जवळपास ९०% हे विद्यार्थी म्हणजे १४ ते २० वर्षे वयोगटातील नवतरुण आहेत. हे प्रमाण दिवसागणिक वाढतच आहे. तंबाखूच्या या व्यसनामुळे कॅन्सर, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, अस्थमा अशा दुर्धर व जीवघेण्या आजारांचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे. म्हणूनच आज तंबाखूविरुद्ध लढा उभारणे आवश्यक आहे.

तंबाखूचे प्रकार -

पाश्चात्य देशामध्ये प्रामुख्याने सिगारेट ओढणाऱ्यांचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. परंतु भारतात मात्र तंबाखूचे सेवन विविध मार्गांने केले जाते. तंबाखू चोळून खाणे, गुटखा, मावा, खैनी, जर्दा यांचे सेवन करणाऱ्यांचे प्रमाण जास्त आहे. विडी व सिगारेट ओढणे यासोबतच हुक्का, पाईप, सिगार, धुमटी, चुट्टा, चिरूट इ. प्रकारे तंबाखू ओढली जाते. स्त्रियांमध्ये प्रामुख्याने तपकीर, मशेरी नाकातून ओढणे अथवा दात घासण्यासाठी वापरणे व तंबाखू चोळून खाणे हे प्रकार आढळून येतात.

तंबाखूमधील हानीकारक घटक -

तंबाखू कोणत्या प्रकारे सेवन केली जाते त्यावरून तंबाखूमधील वेगवेगळ्या केमिकल्सचा प्रादुर्भाव आपल्या शरीरावर होत असतो. तंबाखूमध्ये चार हजार वेगवेगळे हानीकारक केमिकल्स आढळून येतात. त्यात सर्वात हानीकारक म्हणजे कार्बन मोनॉक्साईड, मिथेन गॅस, नायट्रोसामईन्स, नायट्रेटस्, हायड्रोकार्बन्स, लेड, मर्क्युरी, अर्सेनिक इ. तंबाखूचे व्यसन जडणे म्हणजे ती वारंवार खावे असे वाटणे व ती न खाल्ल्यास शारीरिक व मानसिक बेचैनी वाटणे. यासाठी तंबाखूमधील निकोटीन नावाचा घटक कारणीभूत असतो. निकोटिनमुळे कॅन्सर जरी होत नसला तरी इतर दुष्परिणाम हे मुख्यत्त्वे त्यामुळेच होतात.

तंबाखूमुळे होणारे आजार -

कॅन्सर - तंबाखूमुळे होणारा हा सर्वात जीवघेणा आजार आहे. तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या व्यक्तीमध्ये कॅन्सर होण्याचा धोका १०० पटीने अधिक असतो. सिगारेट किंवा विडी ओढल्यामुळे फुफ्फुस, श्वसनमार्ग व स्वरयंत्र तसेच मुत्राशय, गर्भाशय, मेंदू, जठर, किडनी या अवयवांचा कॅन्सर होतो असे खात्रीलायकरित्या आढळून आलेले आहे. तंबाखू किंवा गुटखा खाणाऱ्यांमध्ये जीभ, गाल, टाळू, स्वरयंत्र, दाताची कवळी, मसुडे, टॉन्सिल्स, अन्ननलिका या

अवयवांचा कॅन्सर होतो. मुखकर्करोगामध्ये जगात भारताचा पहिला क्रमांक लागतो.

हृदयरोग - तंबाखूमध्ये असलेल्या निकोटीनमुळे रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात व त्यामुळे रक्ताभिसरणाचा वेग मंदावतो. ज्यामुळे रक्ताच्या गुठळ्या तयार होऊन हृदयविकाराचा झटका येतो व प्रसंगी मृत्यूही ओढवू शकतो.

अस्थमा व फुफ्फुसांचे आजार - सिगारेट, विडी ओढल्यामुळे तंबाखूचा धूर फुफ्फुसामध्ये जातो. या धुरामधील कार्बनचे कण फुफ्फुसामध्ये अडकतात व त्यामुळे अस्थमा व फुफ्फुसाचे आजार उद्‌भवतात.

गर्भपात - स्त्रियांनी धुम्रपान केल्याने किंवा गर्भारपणात धुम्रपान करणाऱ्यांच्या सान्निध्यात आल्याने गर्भपात होणे, गर्भाची नीट वाढ न होणे अशा समस्या निर्माण होऊ शकतात.

इतर आजार - याच कारणामुळे शरीरातील अनेक अवयवांना इजा होऊन त्यासंबंधी आजार उद्‌भवतात. यात प्रामुख्याने डोळ्याच्या रेटिनावर परिणाम होऊन दृष्टी कायमची कमी होऊ शकते. तसेच त्वचेचा तजेला कमी होणे, केस गळणे, ऐकण्याची शक्ती कमी होणे, नपुंसकत्व येणे, मानसिक ताण, झोप न लागणे, स्वभाव चिडचिडा होणे, स्मरणशक्ती क्षीण होणे, दात व हिरड्या खराब होणे अशा अनेक समस्या उद्‌भवतात.

सामाजिक समस्या - तंबाखूच्या धुरामुळे फक्त धुम्रपान करणाऱ्यालाच नाही तर जवळ असणाऱ्या इतर निरपराध लोकांच्या आरोग्यावरही याचा विपरीत परिणाम होतो असे आढळून आले आहे. तसेच मोठ्यांचे अनुकरण लहान व तरुण करत असतात त्यामुळे या सवयी मुलांनाही लागतात. सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान केल्यामुळे (उदा. रेल्वे, बस) होणारे तंटे नेहमीचेच आहेत. तेथील वातावरण तर दुषित होतेच पण अनेकांना त्याचा असह्य त्रास होतो.

आर्थिक नुकसान - या अशा प्रकारच्या व्यसनामुळे रोजचा खर्च साधारणपणे २५ ते ३० रू इतका असू शकतो. एका दिवसाचा विचार केल्यास हा खर्च फार मोठा वाटत नाही. परंतु हीच रक्कम आपण जमा केली तर वर्षाकाठी ती एक मोठी उपलब्धी होऊ शकते. तंबाखूमुळे होणाऱ्या आजारासाठी लागणारा खर्च वेगळाच !

राष्ट्रीय समस्या - सन २०२० मध्ये भारत हा जगातील सर्वात तरुण देश असेल आणि ही तरुणाईच देशाला महासत्ता बनवेल असे भाकित आहे. परंतु या व्यसनांधतेमुळे आपली एक युवापिढीच जर नष्ट झाली तर आपला देश महासत्ता कसा होईल ? त्यामुळे या समस्येकडे एक वैयक्तिक समस्या म्हणून न पाहता राष्ट्रीय समस्या म्हणून गांभीर्याने बघितले पाहिजे.

धुम्रपानाविषयक कायदे - १ मे २००४ पासून सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान करण्यावर कायद्याने बंदी घालण्यात आलेली आहे. तसेच तंबाखूजन्य पदार्थांची जाहिरात करण्यावरही बंदी आहे. याचबरोबर १८ वर्षाखालील व्यक्तीस तंबाखूजन्य पदार्थ विकणे हादेखील कायद्याने गुन्हा आहे. हे नियम मोडणाऱ्यास दंड वा कारावासाची शिक्षा करण्याची तरतूद आहे. परंतु कायद्याने सर्व ठीक होते असे नाही त्याबरोबरच व्यापक जनजागृतीचीही आवश्यकता आहे. म्हणूनच हा उपद्व्याप !

चला आपण सारे मिळूनी व्यसनमुक्त व सुदृढ भारत घडवू या !

* तंबाखूचे दुष्परिणाम स्वत: समजून घ्या व इतरांनादेखील समजावून सांगा.
* शपथ घ्या - स्वत: धुम्रपान करणार नाही व इतरांनादेखील करू देणार नाही.
* आपले घर, परिसर, कंपनी येथे धुम्रपान होणार नाही याची काळजी घ्या.
* गरज भासल्यास कायद्याचा आधार घेऊन लढण्याची तयारी ठेवा. 'गांधीगिरी' चा मार्ग त्याहून उत्तम !
* याविरूद्ध एक जनआंदोलन सुरू करून शासनाला तंबाखूवर बंदी आणण्यासाठी बाध्य करा.

- डॉ. गिरीश बेद्रे
९२२५१४३६०५
शब्दांकन - श्री गजानन होडे
९८६०१७२३९६

वर्षाऋतुचर्या

पाऊस सर्वांनाच आवडतो, जीवनामध्ये उत्साह व चैतन्य निर्माण करतो. त्यामुळे वर्षाऋतुचा आनंद घेण्यासाठी आपण निरोगी राहिले पाहिजे व त्यासाठी पावसाळ्यात आपला आहार आपण जाणून घेणार आहोत.

उन्हाळ्यातील उष्णतेमुळे मनुष्याच्या शरीरास एक प्रकारची ग्लानी प्राप्त झालेली असते व त्यामुळे भूक कमी होते. येणाऱ्या वर्षा ऋतूतील पाऊसामुळे थंड झालेली हवा, जमिनीच्या वाफेमुळे अम्लगुणधर्मी झालेले पाणी व त्यातच कमी झालेली भूक ही कारणे पावसाळ्यात अनेक रोगांना कारणीभूत ठरतात.

त्यामुळे पावसाळ्यात खालीलप्रमाणे काळजी घ्यावी.

१) पाणी - आयुर्वेदात पावसाळ्यामध्ये 'शुण्ठी सिद्ध जलाचे' सेवन करण्यास सांगितलेले आहे. शुंठीची पावडर टाकून उकळून गाळून घेतलेले पाणी या दिवसात प्यावे त्याने भूकही वाढते व पाण्यामुळे होणारे अतिसार,ज्वर यासारख्या आजारांना प्रतिबंध होतो.

२) अन्न - भूक वाढविणाऱ्या पदार्थांचे या ऋतूत विशेषत्वाने सेवन करावे. उदा. जुने धान्य सेवन करावे जे पचावयास हलके असते. जसे जुने तांदूळ, वरी, नाचणी इ. १ वर्ष जुने असलेली.

युष सेवन - पिंपळी, पिंपळीमुळ, शुंठ, चित्रक इ. द्रव्य टाकून तयार केलेले मुगाचे युष अर्थात मुगाचे कढण घ्यावे.

काय खाऊ नये -

वर्षा ऋतुमध्ये वाटाणे, हरभरा, कुळीथ, वाल इ. वात वाढविणारे पदार्थ टाळावेत.

वर्षाऋतूत उत्पन्न होणारे आजार -

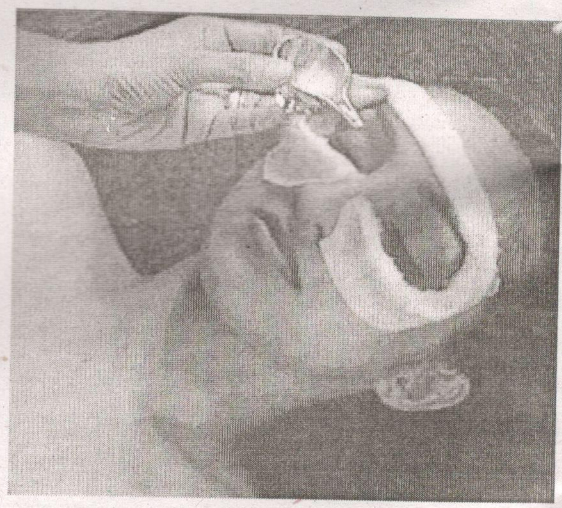
या ऋतूमध्ये मनुष्यामध्ये वातवृद्धी होते त्यामुळे वातविकार बळावतात. ज्यामध्ये संधिवात, आमवात, मानेचे, पाठीचे आजार. तसेच अतिसार, छर्दि (उलटी), अपचन, दमा इ. अन्नवह स्त्रोतसाचे विकार भूक कमी झाल्यामुळे बळावतात.

उपचार -

१) अन्नवह स्त्रोतसाच्या अतिसार, छर्दि, अग्निमांद्य या आजारांसाठी तज्ञांच्या सल्ल्याने कुटजारिष्ट, पिप्पलासव, चित्रकासव इ. आसवअरिष्टे आमपचन व भूक वाढविण्यासाठी वापरावीत.

२) वातवृद्धीजन्य संधिगत वात, आमवात, कटिपृष्ठशूल याकरिता जून-जुलै या महिन्यात 'बस्ति' हा पंचकर्मातील एक शोधनोप्रक्रम करून घ्यावा, त्यामुळे वातविकार शमन होतात.

स्वस्थ मनुष्याने पावसाळ्याच्या सुरुवातीसच अनुवालन व निरुह बस्ती हा उपक्रम करून घेतल्यास निरामय जीवन जगता येते.



'जिव्हाळा' या अंकाची वार्षिक वर्गणी रु. ५० असून वार्षिक वर्गणीदारांना अंक घरपोच मिळेल.

मुंबई येथे अतिरेक्यांनी केलेल्या
बॉम्बस्फोटात मृत्यूमुखी पडलेल्या
निष्पाप नागरिकांना श्रद्धांजली.

।। हार्दिक शुभेच्छा ।।

दि नासिक मर्चन्टस् को-ऑप. बँक लि., नाशिक (मल्टी स्टेट शेड्यूल्ड बँक)

प्रशासकीय कार्यालय : ए/१६, बाबूभाई राठी चौक, नेताजी सुभाषचंद्र बोस मार्ग,
औद्योगिक वसाहत, सातपूर, नाशिक ४२२ ००७

रिझर्व्ह बँक लायसन्स नंबर : एम.एच./९७८/पी

फॅक्स : (०२५३) २३५३५८१
ई-मेल : namcobank@indiatimes.com

फोन नं. (०२५३) २३०८२०० ते २३०८२०६
वेबसाइट : www.namcobank.in

श्री. विजय राजाराम साने
अध्यक्ष

श्री. प्रफुल्ल बुधमल संचेती
उपाध्यक्ष

श्री. हुकूमचंद चुनिलाल बागमार
जनसंपर्क संचालक

श्री. भास्कर महादू शिंदे
मुख्य कार्यकारी अधिकारी

संचालक मंडळ

श्री गुरुजी रुग्णालयातील उपलब्ध सुविधा

- मेडिसिन विभाग
- जनरल सर्जरी व एन्डोस्कोपी विभाग
- कॉम्प्युटराइज्ड पॅथॉलॉजी विभाग
- भूल व वेदनाशमन विभाग
- ऑक्युपेशनल थेरपी विभाग
- फिजिओथेरपी विभाग
- स्त्रीरोग विभाग
- कॅन्सर विभाग
- अस्थिरोग विभाग

- २४ तास वैद्यकीय सेवा
- आय.सी.यू. एन.आय.सी.यू.
- सुसज्ज ऑपरेशन थिएटर्स
- एक्स रे व सोनोग्राफी
- २ डी इको व कलर डॉपलर
- मेडिकल स्टोअर
- सरकारमान्य गर्भपात केंद्र
- सरकारमान्य कुटुंब नियोजन
- शस्त्रक्रिया केंद्र

वाजवी दरात योग्य उपचार

श्रीगुरूजी रूग्णालयाची संकल्पित वास्तू
भोसला मिलिटरीस्कूल कॅम्पस, गंगापूर रोड, नाशिक

SHREE GURUJI RUGNALAYA.

architects : the DESIGNERS' collective, nasik.

भविष्यातील योजना –

श्रीगुरूजी रूग्णालयाचे काम पाहून नाशिक येथील नामवंत अशा सेंट्रल हिंदू मिलिटरी एज्यूकेशन सोसायटी अर्थात भोसला मिलिटरी स्कूलने पाच एकर जागा रूग्णालयाच्या भविष्यातील प्रकल्पासाठी लीजने दिली आहे. या जागेवर लवकरच बांधकाम सुरू करून पहिल्या टप्प्यात आत्ता असलेल्या सर्व सुविधांसह आणखी काही अत्युच्च दर्जाच्या सेवा देण्याची योजना आहे.

- ६५ बेडस्‌चे रूग्णालय
- डायलिसिस विभाग
- डॉ. मुंजे नेत्रपेढी
- कॅन्सर किरणोपचार विभाग
- अद्ययावत रिहॅबिलिटेशन सेंटर
- ग्रामीण व सेवावस्ती आरोग्य प्रकल्प

या पहिल्या टप्प्यासाठी साधारण १५ कोटी रूपये इतका खर्च अपेक्षित आहे.
हा निधी समाजाच्या दातृत्त्व शक्तीवरच उभा राहील याची आम्हांला खात्री आहे.

ह्या प्रकल्पासाठी दिलेली देणगी आयकर अधिनियम ८० जी व अधिनियम ३५ ए सी अंतर्गत आयकर सवलतीस पात्र आहे. कृपया देणगीचा धनादेश अथवा डी.डी. श्रीगुरूजी रूग्णालय किंवा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान या नावाने काढावा.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित
श्रीगुरूजी रूग्णालय, नाशिक
दुसरा मजला उमिया अपार्टमेंट डॉ. हेडगेवार चौक,
कॅनडा कॉर्नर नाशिक ४२२०५
दुरध्वनी - २३१८६०१/०२ मो. ९२२५१४३६०५
website - www.shrigurujirugnalaya.com

प्रिंटेड मॅटर – बुक पोस्ट

प्रति,