

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित
श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक.

जिक्काळा

वर्ष २ रे अंक ७ वा
ऑक्टोबर २०१२

एक स्नेहबंध





जिल्हाळा त्रैमासिक सहाय्या अंकाचे प्रकाशन करताना डॉ. अस्मिता वैद्य, श्री. अशोक राजवाडे व रुग्णालयाचे पदाधिकारी.



रुग्णालयातील गणेशोत्सवासाठी आलेले कॉर्पोरेट श्री. मधु हब्बू, श्रीमती जगनपुरे, व सौ. हब्बू



श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या नूतन वास्तूचे प्रगतीपथावर असलेले बांधकाम...



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचालित
श्रीगुरुजी रुग्णालय

दुसरा मजला, उमिया अपार्टमेंट,
डॉ. हेडगेवार चौक, कॅनडा कॉर्नर,
नाशिक - ४२२ ००५
दूरध्वनी - २३१८६०१/२३१८६०२
www.shrigurujirugnalaya.com

जिहाळा - त्रैमासिक

वर्ष २ रे, अंक ७ वा, ऑक्टोबर २०१२

मार्गदर्शक

डॉ. विनायक गोविलकर

संपादक

श्री रवींद्र बेडेकर (९७६६७१९११८)

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

डॉ. अभिजित मुकादम

मोबाईल : ८३८००११२७८

abhizone3@gmail.com

अक्षरजुळणी, सजावट व मुद्रण

अल्टीमेट इंप्रेशन्स,

१९, विकास कॉलनी, इंडियन आईल

पेट्रोल पंपासमोर, त्रिंबक रोड, नाशिक.

फोन : ०२५३-२३५२५३०

द्वैवार्षिक वर्गणी रु. १००/-

त्रैवार्षिक वर्गणी रु. १५०/-

या अंकाचे देणगी मूल्य रु. १५/-

संपादकीय ...

प्रिय वाचक बंधुंनो...

विजयादशमी व दीपावलीच्या निमित्ताने सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा. आपण सर्वजण आपापल्या व्यवसायात व उद्योग धंद्यात उत्तम प्रगती करत आहातच. तसेच आपल्याला उत्तम आरोग्य व स्वास्थ्य लाभावे हीच प्रभुचरणी प्रार्थना!

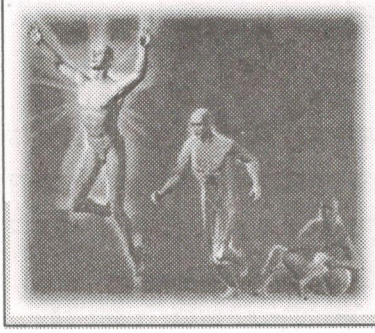
विजयादशमीच्या निमित्त सीमोल्लंघन करून नवीन मोहीम यशस्वी करायला निघायचे अशी आपल्या इतिहासातील परंपरा आहे. श्रीगुरुजी रुग्णालयाचीही वाटचाल आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने प्रगती पथावर आहे. नवीन वास्तूचे काम ८०% पूर्ण झाले असून त्यात आरोग्य तपासणी शिबीराचे नुकतेच घटस्थापनेला उद्घाटन झाले. त्याचे तपशील या अंकात दिले आहेच. या शिबीराचा सर्वांनी लाभ घ्यावा.

या अंकात मुखपृष्ठ कथा म्हणून “स्त्रीभूण रक्षा” (Save Girl Child) या विषयाच्या जागृतीच्या निमित्ताने नाशिकमधील ज्येष्ठ बालरोग तज्ज्ञ डॉ. श्यामा कुलकर्णी यांचा संवेदनशील लेख आपल्या वाचनासाठी प्रस्तुत करत आहोत. तसेच सुप्रसिध्द वेदना निवारण तज्ज्ञ डॉ. बाहेती यांचाही वेदना निवारण यावर माहितीपर लेख या अंकात आपल्याला वाचायला मिळेल.

नुकतेच छोट्या उद्योजकांसाठी लघुउद्योग भारतीच्या सहकार्याने रुग्णालयाने “आरोग्य संपदा” या नावाने एक पॅकेज सुरु केले आहे. केवळ रु. ५००/- कंपनीने भरून नोंदणी करावी व प्रत्येक कामगाराचे वार्षिक रु. ५००/- भरावे. या पॅकेजद्वारे कामगारांना व त्यांच्या कुटुंबीयांना रुग्णालयामध्ये घेतलेल्या उपचारांवर अनेक सवलती व सुविधा पुरविल्या जाणार आहेत. याचे तपशील रुग्णालयाशी संपर्क केल्यास समजेल.

आता वेध लागले आहे ते वास्तू पूर्ण होण्याचे. एप्रिल २०१३ मध्ये उद्घाटन करण्याची योजना आहे. अनेक जणांना आवाहन केल्याप्रमाणे देणग्या येत आहेतच. आपलाही त्यात खारीचा वाटा असावा, तसेच काही सूचना व प्रतिक्रिया असल्यास अवश्य कळवावे ही विनंती!

-- रवींद्र बेडेकर



वेदना निवारण : रुग्णांसाठी वरदान

डॉ. द्वारकादास बाहेती (एम.डी.)

वेदना निवारण तज्ज्ञ,

मो.: ०९८६९२३३७५१

समस्येचा परिचय :-

मानवाच्या जन्मापासून ते मृत्यूपर्यंत, नको असले तरी, वेदनांशी नाते जडलेले आहे. वैद्यकीय शास्त्र मानवाला वेदनांपासून मुक्ती मिळावी यासाठी अविरोध आणि कठोर परिश्रम करीत आहे. त्यांना त्यात बऱ्याच अंशी यश मिळाले आहे.

“वेदना” म्हणजे नक्की काय हे अनुभवल्याशिवाय कळत नाही. वेदना जरी अनुभवता आल्या तरी काही अंशीच शब्दात वर्णन करता येतात. कारण वेदनांचे मोजमाप करता येत नाही.

सामान्यतः वेदनांचे वर्णन कळ येणे, जळजळणे, टोचणे, दुखणे, आग आग होणे ह्या शब्दात करतात. जसे तापमान किती अंशात आहे हे नक्की सांगता येते तसे वेदनांचे “मोजमाप” करता येत नाही.

वैद्यकीय शास्त्रात पहिल्या वेदनारहिता शस्त्रक्रियेचा जाहीर प्रयोग डॉ. विलियम थॉमस ग्रीन मॉर्टन यांनी १६ ऑक्टोबर १८४६ रोजी केला आणि मानवाने सुटकेचा श्वास सोडला. तेव्हापासून आजतागायत शस्त्रक्रियेत जे मोठे चमत्कार झाले त्यांत भूलतज्ञांचा सिंहाचा वाटा आहे.

वेदनाक्रिया :

आपल्या शरीराच्या कोणत्याही भागात रोगाची सुरुवात झाली की, त्या जागेच्या नसां (Nerve) द्वारे, नंतर मज्जा रज्जु (Spinal Cord) द्वारे, वेदनेची सूचना मेंदु (Brain)

पर्यंत पोहोचवली जाते आणि आपल्याला वेदनांची जाणीव होते. ही एक धोक्याची घंटा असते. याचाच अर्थ वेदनांची “जाणीव” होणे हे निसर्गाने किंवा देवाने मानवाला दिलेले एक “वरदान” नाही का ?

वेदनांचे दुष्परिणाम :

बराच काळ जाणवणाऱ्या वेदनांचा (Chronic Pain) रोग्याच्या सर्व अवयवांवर परिणाम होतो. काही ठळक दुष्परिणाम म्हणजे मानसिक तणाव, चिडचिडेपणा, झोप न येणे, रक्तदाब वाढणे वगैरे आहेत. काही वेळा रोगी नैराश्यातून आत्महत्येचा विचार करू लागतो.

आजकालच्या धावत्या, संगणकाच्या आणि जीवघेण्या चढाओढीच्या युगात, तरुणपिढी मध्ये जास्त काळ चालणाऱ्या वेदनांचे (Chronic Pain) चे दुष्परिणाम प्रकर्षाने दिसतात. आजकाल Computer Personnel, Corporate Executives ह्या लोकांमध्ये पाठदुखी, मानदुखी, स्नायू, मांस पेशी (Muscular Pain) चे दुखणे मोठ्या प्रमाणावर आढळून येत आहे. जास्त काळ चालणाऱ्या वेदनेमुळे लोकांमध्ये गैरहजेरीचे प्रमाण फार मोठे आहे व त्यांच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो. वेदनायुक्त माणूस आपले काम १०० टक्के यशस्वी करू शकत नाही. त्यामुळे त्याचे, समाजाचे व देशाचे खूप मोठे आर्थिक नुकसान होते.

वेदनांचे प्रकार :-

- १) हाडाच्या व स्नायूच्या वेदना. (Muscular Pain)
उदा. हाडाचे फ्रॅक्चर, हात किंवा पाय मुरगळणे, सांधेदुखी इ.
- २) ऑपरेशन नंतर होणाऱ्या वेदना. (Post-Operative Pain)
- ३) कॅन्सरमुळे होणाऱ्या वेदना. (Cancer Pain)
उदा. पोटामध्ये खूप मोठी गाठ झाली तर त्यापासून वेदना होतात. घशाच्या कॅन्सरमुळे होणाऱ्या वेदना इ.
- ४) नसांना इजा पोहोचल्यामुळे होणाऱ्या वेदना. (Neuropathic Pain)
उदा. नागीण (Herpes Zoster) झाल्यानंतर होणाऱ्या वेदना, (Sciatica) सायटिका मधुमेहामुळे होणारी न्युरोपॅथी (Diabetic Neuropathy) इ.
- ५) कोणतीही इजा झाल्यानंतर किंवा मार लागल्यानंतर होणाऱ्या वेदना. (Traumatic Pain)
- ६) एखाद्या अवयवाला रक्तप्रवाह कमी झाल्यामुळे होणाऱ्या वेदना. (Ischemic Pain)
उदा. हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर छातीत होणाऱ्या वेदना.
- ७) अन्य कोणत्याही कारणांमुळे होणाऱ्या वेदना.

वेदना निवारणाच्या पध्दती :

- १) वेदनाशामक औषधे - वेगवेगळ्या प्रकारची वेदनाशामक औषधे आज बाजारात उपलब्ध आहेत. सर्वांना माहित असलेल्या Crocin पासून ते मॉर्फिन (Morphine, अफू) व तत्सम प्रकारची औषधे वेगवेगळ्या स्वरूपात उपलब्ध आहेत. जसे - गोळ्या, इंजेक्शन, लॉलीपॉप (फक्त चघळण्याच्या गोळ्या), चिकटपट्टीच्या स्वरूपात (Patch), Morphine इ. रुग्णाच्या होत असलेल्या वेदनेचे स्वरूप, तीव्रता, किती काळापासून वेदना आहे. इ. बाबींवरून डॉक्टर कोणती औषधी द्यावयाची हे ठरवितात.

- २) नसांचे बधीरीकरण (Nerve Blocks) -
सुरूवातीलाच सांगितल्याप्रमाणे वेदनेची जाणीव होण्यासाठी त्याची सूचना मेंदूपर्यंत पोहोचवावी लागते व ते काम नसांद्वारे होते. जेव्हा एखाद्या रूग्णाला खूप तीव्र स्वरूपाच्या वेदना दीर्घकाळापासून होत असतील व औषधांनी त्या कमी होत नसतील तेव्हा ती संदेशवहन करणारी नस एका विशिष्ट प्रकारच्या इंजेक्शनद्वारे बधीर करण्यात येते, त्यामुळे वेदना नाहीशी होते.

उदा. Coeliac Plexus Block, Trigeminal Block इत्यादी.

- ३) पृष्ठ मज्जारज्जूचे बाहेरचे आवरण - (Trans Foramina Epidural Block) मुळे सायटिकाच्या वेदना बऱ्याच अंशी कमी होतात.

- ४) अद्ययावत उपचार पध्दती - (Advanced Interventional Pain Management)

- अ) पृष्ठ मज्जारज्जू चेतवणे (Spinal Cord Stimulation)

- ब) नसांना बधीर करण्याचे यंत्र (Radio frequency Lesioning) एका विशिष्ट यंत्रातून ठराविक तापमानाद्वारे नसांचे बधीरीकरण केले जाते.

- क) मज्जारज्जू मध्ये औषध पुरविणे (Implantable Device) इलेक्ट्रॉनिक पंपातून थेट मज्जारज्जूपर्यंत एका विशिष्ट प्रमाणात सतत वेदनाशामक औषधी पोहोचविल्या जातात. ह्यामुळे औषधाचे लागणारे प्रमाण जवळजवळ ९०% नी कमी होते.

- ड) Vertebroplasty - पाठीच्या मणक्याची शक्ती वाढविणे. जेव्हा मणके ढिसूळ होऊन त्यांचे फ्रॅक्चर होते तेव्हा मणक्यामध्ये सिमेंट भरले जाते व त्यामुळे मणके मजबूत होतात.

- ५) ऑपरेशन - कधी कधी विशेषतः कॅन्सरमध्ये, वेदना देणारा अवयव किंवा गाठ ऑपरेशनद्वारे काढून टाकल्यामुळे वेदना नाहीशी होण्यास मदत होते.

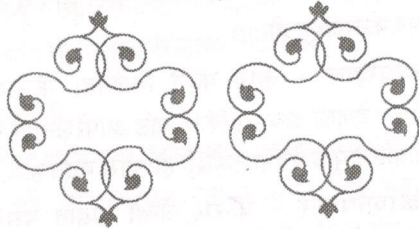
- ६) किरणोपचार - कॅन्सर जेव्हा हाडांत पसरलेला

असतो तेंव्हा त्यामुळे होणारी वेदना दीर्घकाळापर्यंत कमी करण्यासाठी किरणोपचार हा एक प्रभावी उपचार आहे.

वेदनाशामक उपचारांचा उद्देश :-

- वेदना कमी किंवा नाहीशी करणे. - Reduce or Stop Pain
 - स्नायुंतील शक्तीची पुनः प्राप्ती करणे. - Improve Muscle Strength
 - रुग्णाचा आत्मविश्वास वाढवणे. - Build in Confidence
 - रुग्णांची जीवनशैली उत्कृष्ट करणे. - Improve Quality of Life
- आम्ही वेदना निवारण केंद्रात, विविध तज्ञांचा समन्वय करतो.
- एकदा वेदना कमी किंवा नाहीशी झाल्यावर स्नायूंमध्ये शक्ती व रक्तस्राव वाढवण्याकरीता फिजियोथेरेपीस्टकडे पाठवतो.
 - रुग्णाला खूप मानसिक त्रास असल्यास त्याला मानसोपचार तज्ञाकडे पाठवले जाते.

डॉ. द्वारकादास बाहेती - हे एक भूलतज्ज्ञ असून गत २५-३० वर्षांपासून वेदनानिवारण तज्ज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. मुंबईतील लीलावती, बॉम्बे, रहेजा, सुश्रुषा अशा नामवंत रुग्णालयात काम करताना त्यांनी हजारो रोग्यांना वेदनेपासून मुक्ती मिळवून दिली आहे. त्याचबरोबर ते डॉ. हेडगेवार रुग्णालय, औरंगाबाद, श्रीगुरुजी रुग्णालय अशा अनेक सेवाभावी संस्थांसोबतही काम करत आहेत.



भावपूर्ण श्रद्धांजली



डॉ. अजित फडके

भारतातील एक प्रख्यात मूत्ररोगतज्ज्ञ व मुंबई येथील नाना पालकर स्मृती समितीचे अध्यक्ष, डॉ. अजित फडके यांचे दि. २९ ऑगस्ट रोजी पहाटे कर्करोगाने निधन झाले.

कॅनडा येथून आपले पदव्युत्तर शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर ते भारतात

परतले व गेली चार दशके मुंबई येथे त्यांनी अविरत रुग्णसेवा केली. भारतात पहिली मूत्रपिंडरोपण शस्त्रक्रिया करणारे डॉ. फडके यांनी आपल्या रुग्णसेवेतून स्वतःचा एक अमिट असा ठसा निर्माण केला होता. त्याचबरोबर त्यांनी अनेक तरुण डॉक्टरांना घडविण्याचे अनमोल कार्य केल्यामुळे वैद्यकीय क्षेत्रात त्यांचे ऋषीतूल्य असे स्थान होते.

परळ येथे नाना पालकर स्मृती समिती स्थापन करणाऱ्यांपैकी ते एक होते. त्यांच्याच अथक परिश्रमांतून समितीद्वारे गेल्या २५ वर्षांत अनेकविध वैद्यकीय उपक्रम गरजू रुग्णांसाठी राबविले गेले.

वैद्यकीय क्षेत्रातील त्यांच्या उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल त्यांना अनेक राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाले होते. अमेरिकन युरोलॉजिस्ट असोसिएशनचा प्रेसिडेंशियल सायटेशन अवॉर्ड मिळवणारे १०६ वर्षांच्या इतिहासातील ते पहिले परदेशी व भारतीय होते. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान सारख्या अनेक नामांकित संस्थांचे अध्यक्षपदही त्यांनी भूषविले होते. त्यांच्या निधनाने एक अतिशय मृदुसभावी, प्रमेळ, विद्वान धन्वंतरी, सामाजिक कार्यकर्ता व रा. स्व. संघाच्या कार्यावर अपार श्रद्धा असणारा मार्गदर्शक हरपला आहे. असेच म्हणावे लागेल.

श्रीगुरुजी रुग्णालय व "जिव्हाळा" तर्फे त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.

जिव्हाळा - एक स्नेहबंध, ऑक्टोबर २०१२



आपल्या लाडक्या

बाळाच्या भविष्याची

काळजी करणाऱ्या

आई साठीच

प्रपंचाला हातभार लावणेसाठी आणि आपल्या शिक्षणाचा उपयोग समाजाला करून देणेसाठी, करीअर करणाऱ्या महिलांसाठी खास प्रकल्प!

- त्यांचे ३ महीन्यापासून ३ वर्षापर्यंतच्या बाळाची काळजी घेणारा.
- ३ ते १३ वर्षांच्या मुला / मुलींना उत्कृष्ट कलाकार / खेळाडू घडविणारा व भविष्यात नाशिकचा सुपरस्टार बनविणारा.
- फ्लॅट धारकांचा किमान दररोज २०० तास वाचविणारा .
- वर्षाकाठी फ्लॅट धारकांचे किमान ११ लाख वाचविणारा.
- सुखसोयीचा वर्षाव करणारा

गुणवत्तापूर्ण प्रकल्प



१,२ बीएचके फ्लॅट्स
आणि

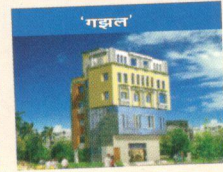
व्यावसायिक संकुल

सुखसुविधा : पाळणा घर | चिल्ड्रन ॲक्टिव्हिटी सेंटर |

कॉमन गेस्ट हाऊस कॉमन गारबेज डक्ट | चिल्ड्रन प्ले एरिया
स्पेशियस पार्किंग व बरेच काही...



Flats From
13.11
Lacs*



श्री यशश्री कन्स्ट्रक्शन्स प्रा. लि.™

'सुवास्तू', गुलमोहोर कॉलनी जवळ, डी.जी.पी. नगर २, कामटवाडे - अंबड लिंक रोड, नाशिक
फोन : (0253) 2029255, 2384158 | मो. 9422702375 | www.sycpl.com

विपदा व अटी लागू.

तुम्ही पेशंट्सची काळजी घ्या
आम्ही तुमची काळजी घेतो

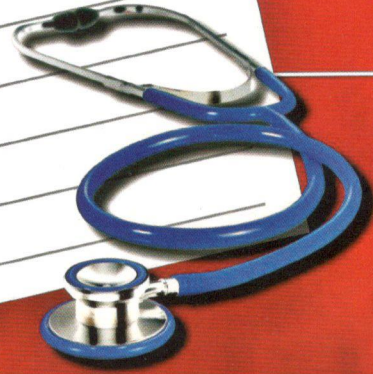
R_x

Dear Doctor

Problem - Hospital, Home, Car

Medicine - Vitamin A (Advance)

Consult - **KALYAN JANATA**



दि कल्याण जनता
सहकारी बँक लि. शेड्युल्ड बँक

निहारिका, रेल्वे स्टेशन समोर, कल्याण (प.). फोन : (०२५१) २३१५९९५, २३१६६४१

Website: www.kalyanjanata.in



तरीही ती 'नकोशी' का ?

डॉ. सी. श्यामा कुलकर्णी

(बालरोग तज्ज्ञ)

मो.: ९८२३०५८५२७

माझ्या मुलीत मला दिसतो एका अशा देवतेचा चेहरा ज्या देवतेला स्वतःसाठी काहीच नको असतं... तिला कशाचीही अपेक्षा नसते... ती कायम इतरांच्याच भल्याचं जास्त विचार करते... तसेच आशीर्वाद देते. जी अत्यंत प्रेमळ आणि गोड असते... तरीही ती 'नकोशी' का होते ?

मी ओपीडीत पेशंट पहात होते. रिसेप्शनिस्टने 'अगदी छोटी जुळी मुले आली आहेत, आधी पाठवू का ? असे विचारून जुळ्या बाळांना आत पाठवले. पाच दिवसांच्या त्या बाळांना खूप जास्त प्रमाणात कावीळ, ताप होता. त्यांना फोटोथेरेपी करता अॅडमिट करायला लागणार होते. घरातील सर्वांनी एकमताने सांगितले, डॉक्टर आमची आर्थिक परिस्थिती साधारण आहे. दोघांचा खर्च आम्हाला परवडणार नाही. आम्ही एकाच बाळाला अॅडमिट करू शकतो. मुलाला करतो आणि मुलीवर घरीच उपचार करतो. त्यासाठी तुम्ही प्रिस्क्रिप्शन लिहून घ्याल का ?

ही गोष्ट खूपच धक्कादायक होती. माझ्यातली डॉक्टर तर अस्वस्थ झालीच पण माझ्यातल्या आईला फारच त्रास झाला. मी करेन तर दोघांवर उपचार करेन असं ठणकावून सांगितलं आणि त्यांना तसच करायला भाग पाडलं. पण मुलीवर उपचार करण्यासाठी त्यांना भाग पाडायला लागलं मला फारच त्रासदायक ठरलं.

एकदा लॅक्टेसन मॅनेजमेंट क्लिनिकमध्ये माझ्याकडे दूध वाढविण्याची ट्रिटमेंट घेण्यासाठी एका जुळ्यांची माता आली. पंधरा दिवसांची बाळे होती. आई

फक्त मुलाला अंगावर पाजत होती. मुलीला पूर्ण वरचे दूध होते. तिला दोन्ही बाळे एकावेळ कशी पाजायची ते शिकवले. तिला मात्र सतत भीती वाटत होती की, मुलाच्या वाटणीचे दूध मुलीने प्यायले तर काय ? तिला खूप जास्त प्रशिक्षण द्यावे लागले त्यानंतर तिला पटले की जेवढे दूध बाळ घेईल तेवढे दूध वाढते. तेव्हा ती मुलीला पाजायला तयार झाली. पण त्यासाठी मला खूप कष्ट घ्यावे लागले.

माझा हा अनुभव नेहमीचा आहे. मुलीच्या दुय्यम स्थानाची अशी अनेक उदाहरणे सापडतील. शक्यतो तिचा जन्मच होऊ नये ही किती भयंकर मानसिकता. याच मानसिकतेतुनच जन्माला आल्यावर तिला ट्रिटमेंट न देणे, दूध न पाजणे असे प्रकार घडतात.

नुकत्याच जाहीर झालेल्या आकड्यांनुसार दरहजारी मुलांमध्ये ० ते ६ वर्ष वयोगटातील मुलींचा आकडा राष्ट्रीय स्तरावर ९१४ तर तोच महाराष्ट्रामध्ये ८८३ असल्याचे पुढे आले आहे.

स्त्री-पुरुष विषमता सर्व समाजांमध्ये दिसून येते. माझ्या ओळखीच्या काही सधन उच्चभू कुटुंबांमध्ये मठ मुलांना भरभक्कम डोनेशन देऊन एमबीबीएस केल्याचे व

हुशार मुलींना इंजिनअर किंवा बीडीएस केल्याची उदाहरणे आहेत. एकूण समाजात मुला-मुलींमध्ये भेद केला जातो. सर्वानाच मुलगा हवा असतो, असे म्हटले तर ते चूक ठरणार नाही. सुदैवाने याला असणाऱ्या सन्माननीय अपवादाची संख्या वाढत आहे. मुली दत्तक घेण्याचे प्रमाण वाढते आहे. पण ही उदाहरणे अजूनही अपवादच आहेत.

मुलगी म्हणजे खर्च. आई-वडिलांनी वाढवायचं आणि सासरी पाठवायचं. लग्नात खर्च, मग दिवाळसण, मग बाळंतपण. एवढे कमी की काय म्हणून आयुष्यभर माहेरपण आणि जावयाचं कोडकौतुक! कायम तिच्या सुरक्षिततेविषयी भीती. मुलगी म्हणजे परक्याचे धन. असा विचार करताना समाज हे विसरतो की, आपल्याला जन्म देणारी माताच आहे. ऐकायला विचित्र वाटेल तर स्त्रीभ्रूणहत्या अशीच सुरू राहिली तर समाजावर काय काय विचित्र परिणाम होतील याची कल्पना करून बघा. अंगावर काटा येतो. आत्ताच बिहारमधल्या कितीतरी गावात मुलांची लग्न होऊ शकत नाहीतर कारण मुलीच मिळत नाहीत. एका मुलीशी पाच पाच विवाह करण्याची वेळ मुलांवर येईल. ते कसे चालेल ?

लक्षात घ्या, आपण ज्या विद्येचे अध्ययन करतो, ज्या लक्ष्मीमातेशिवाय आपल्याला काहीच करता येत नाही ती सरस्वती आणि लक्ष्मी या देवता स्त्रीरूपातच आहेत की नाही? जे मुलगी नको म्हणतात त्यांना जन्म देणारी स्त्री नाही तर दुसरी कोण आहे? झाशीची राणी, जिजाबाई, अहिल्याबाई होळकर, इंदिरा गांधी, मदर तेरेसा, रमाबाई रानडे या गौरवगाथा दुसऱ्या कोण होत्या?

आपल्या मुलीला भरपूर शिकवून ती देखील अशीच किरण बेदी, कल्पना चावला, कविता राऊत बनू शकते हे का नाही वाटत आपल्याला ?

॥ यत्र नार्यस्तू पूज्यन्ते

रमन्ते तत्र देवता ॥

या उक्तीप्रमाणे जर स्त्रीचा सन्मान केला तर कुटुंब सुखी होईल.

एक स्त्री कोणत्याही एमबीए झालेल्या माणसापेक्षा जास्त कुशलतेने वेळेचे व्यवस्थापन करू शकते. ती एकावेळी अनेक व्यवधानं सांभाळू शकते. मल्टीटास्किंग हा आजच्या ट्रेनिंगचा विषय तिच्या डायव्हा हातचा खेळ आहे. स्त्री ही एकाच वेळी पत्नी, सून, माता, भगिनी, मैत्रीण, भावजय, नणंद अशा असंख्य भूमिका उत्कृष्ट वठवित असते.

स्त्रीशिवाय घराला घरपण नाही. चैतन्य नाही सौंदर्य नाही. भावविश्व नाही.

क्षणभर हा लेख वाचणाऱ्याने फक्त क्षणभरच स्वतःच्या मृत्यूची कल्पना करा. डोळे मिटा आणि डोळ्यापुढे आणा की, कोणीतरी तुम्हाला मारून टाकतेय! खरचं सांगा, कसे वाटले ? करता आली कल्पना ? सहन होते आहे आपल्याला कोणी मारून टाकतेय ते? कल्पनेत सुध्दा नाही ना! मला खात्री आहे, नुसत्या कल्पनेत सुध्दा हे सहन होत नाही. स्वतःबद्दलचे असे दृश्य कोणीही पाहू शकत नाही मग आपल्या कळीला आपणच कसे मारू शकतो ? ते आपण कसं सहन करू शकतो ? आपल्याला काय अधिकार आहे असं करण्याचा ?

लेखिका नाशिकमधील ज्येष्ठ बालरोग तज्ज्ञ असून त्या डिस्लेक्सिया थरेपिस्ट आहेत. त्या इन्टरनॅशनल बोर्ड ३५ लॅक्टेसन कन्सल्टंट असून ब्रेस्टफिडिंग, काउन्सिलिंग, किशोरावस्था आणि पालकत्व या विषयाच्या नॅशनल ट्रेनर आहेत. याच विषयावर पत्रकार राजू परुळेकर यांनी त्यांची झी टिव्हीवरील संवाद कार्यक्रमात त्यांची मुलाखत घेतली होती. त्यांची आत्तापर्यंत दोन पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत.

भावपूर्ण आदरांजली



मा. कै. कुप्प. सी. सुदर्शनजी

भूतपूर्व सरसंघचालक
१९३१-२०१२

दि. १५-०९-२०१२ सकाळी शाखा संपता-संपताच वार्ता आली की भूतपूर्व प. पू. सरसंघचालक मा. सुदर्शनजींना देवाज्ञा झाली. जरी अलिकडे त्यांना विस्मरण होण्याचा त्रास होता तरी प्रकृतिची अन्य तक्रार नव्हती व तसे ते स्वस्थ होते. आपले सर्व व्यवहार ते स्वतः नियमितपणे व व्यवस्थित रितीने करू शकत होते. त्या दिवशी ही पहाटेचे फिरणे आटोपून रायपूर कार्यालयात परतल्यावर हृदयविकाराचा झटका येऊन त्यांचे प्राणोत्क्रमण झाले. एका अर्थाने अचानक व अनपेक्षित त्यामुळेच धक्कादायक अशी ही वार्ता होती.

वयाच्या ९व्या वर्षापासून संघशाखेत जाऊ लागलेल्या सुदर्शनजींनी बाल वयातच “स्वयंस्वीकृत” असे संघकार्याचे व्रत आमरण पाळले. राष्ट्राचे परम् वैभवाचे ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून अविरत आणि अथक परिश्रम केले. एक बाल स्वसेवक ते सरसंघचालक हा त्यांचा जीवनाचा प्रवास अत्यंत प्रेरणादायी होता तसाच तो-

“मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिध्दये
यततामपि सिध्दानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः।।”

या भगवंताच्या उक्तीस यथार्थ ठरविणारा होता.

ध्येयासाठी संपूर्ण समर्पण, असाधारण बुध्दीमत्ता, उत्कृष्ट वक्तृत्व, अपार उत्साह, अथक अविरत परिश्रम करण्याची स्वाभाविक वृत्ति, सामाजिक आर्थिक विषयांवर स्वतःचे चिंतन, अनेक भाषांवर प्रभुत्व, सखोल अभ्यास, अत्यंत आग्रही कर्म परंतु तरीही प्रेमळ व मृदुभाषि, अत्यंत साधी रहाणी व सर्वांशी सहज संपर्क व संवाद करू शकणारे अशा अनेक गुणवैशिष्ट्यांचे प्रकटीकरण त्यांनी आपल्या व्यवहारातून वेळोवेळी केलेले आपण पाहिले आहे, अनुभवले आहे.

“रंगरूप वा असो गंधही यातील माझे काहीच नाही
श्रेयाचा मज नको लेशही निर्माल्यात विरावे
विकसित व्हावे अर्पित होऊनि जावे।।”

या काव्य पंक्ति सार्थ ठराव्या अशा आत्मविलोपी सहजतेने त्यांनी सरसंघचालक पदावरून निवृत्ती घेतलेली आपण बघितली आहे.

वास्तविक अशी बहुविधता ज्यांच्यात असते अशा व्यक्तींचे कार्य सहसा एक-केंद्रीत (One Pointed) राहत नाही परंतु इतक्या गुणांचा समुच्चय त्यांचे ठायी असतांनाही “संघकार्य” हेच केंद्रस्थानी ठेवून त्यांनी आयुष्यभर काम केले ही खरोखर एक असाधारण गोष्ट होती.

अशा या श्रेष्ठ जीवनासंबंधी कितीही लिहिले बोलले गेले तरी त्यांचे संपूर्ण व्यक्तिमत्व आपल्या समोर येऊ शकत नाही म्हणून केवळ त्यापैकी काही गुणवैशिष्ट्यांचे स्मरण करून त्यांना ही भावपूर्ण आदरांजली.



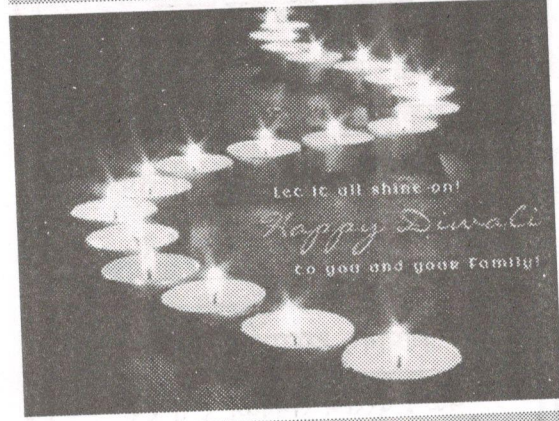
घडामोडी

- १) दि. २६ जुलै २०१२ रोजी भारतीय स्त्रीशक्ती व श्रीगुरुजी रुग्णालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने रक्तगट व हिमोग्लोबीन अल्पदरात तपासणी शिबीर मारूती मंदीर, सदगुरुनगर, नाशिक येथे घेण्यात आले. या शिबीराचा बचतगटातील ६७ जणांनी लाभ घेतला. या शिबीरासाठी स्त्री शक्तीच्या सौ. मंजुषा डहाळे, मनिषा वैद्य तसेच सौ. शिलाताई अहिरे उपस्थित होत्या.
- २) दि. २८ जुलै २०१२ रोजी मोफत नेत्र तपासणी व मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया शिबीर कामगार नगर परिसरात आनंद निकेतन या शाळेत घेण्यात आले. यासाठी आयोजित छोटेशिबीर कार्यक्रमासाठी प्रमुख पाहुणे म्हणून श्री. श्रीधर व्यवहारे, CEO वैभव प्लेसमेंट कंपनी तसेच श्री. मुकुंद कोकिळ व शाळेचे इतर पदाधिकारी उपस्थित होते. या प्रसंगी बोलताना श्रीधर व्यवहारे यांनी AIPM संस्थेमार्फत CSR या विषयातून रुग्णालयाला मदत करण्याचे वचन दिले. या शिबीरात ७५ रुग्णांनी नेत्रतपासणीचा लाभ घेतला व सहा रुग्णांवर शस्त्रक्रिया पार पडल्या.
- ३) दि. ६ ऑगस्ट २०१२ रोजी श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळी दक्षिण भागाच्या दुसऱ्या माळ्याच्या स्लॅब भरणी प्रसंगी आयोजित कार्यक्रमासाठी मा. श्री. रमेशजी मेहता व मा. श्री. भूपेंद्रजी टांक (मुंबई) हे सपलिक उपस्थित होते.
या प्रसंगी बोलताना मा. श्री. भूपेंद्रजींनी रुग्णालयाला भरणोस मदत करण्याचे आश्वासन दिले.
- ४) दि. ८ ऑगस्ट २०१२ रोजी मा. श्री. सुहासजी हिरेमठ रा. स्वं. संघाचे ज्येष्ठ प्रचारक, यांनी रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळी व रुग्णालयाला भेट दिली व प्रकल्पाबद्दल माहिती घेतली.
- ५) दि. २६ जुलै रोजी वि. हिं. प. चे ज्येष्ठ प्रचारक श्री. विनायकराव देशपांडे यांनी रुग्णालयाला भेट दिली व डॉक्टरांशी चर्चा केली.
- ६) दि. ११ ऑगस्ट २०१२ रोजी श्री. अनिल काणे, वर्ल्ड विंड एनर्जी यांनी रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळी भेट दिली.
- ७) दि. ११ ऑगस्ट २०१२ रोजी अशोक नगर येथे रोटरी क्लब, गंजमाळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित मोफत नेत्रतपासणी व मोतीबिंदू शिबीरात एकूण ७५ रुग्णांनी लाभ घेतला व त्यामध्ये ८ रुग्णांवर रुग्णालयात शस्त्रक्रिया झाली.
- ८) शिशुविहार, सेंट्रल हिंदू मिलीटरी एज्युकेशन सोसायटी (इंग्लिश मिडिअम) या शाळेत ३५० विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी रुग्णालयातर्फे करण्यात आली.
- ९) दि. १२ ऑगस्ट २०१२ रोजी HAL कंपनीचे CEO श्री. कुलकर्णी यांनी रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळी भेट दिली व शक्य ती मदत करण्याचे आश्वासन दिले.
- १०) ऑगस्ट महिन्यामध्ये श्रीगुरुजी रुग्णालयातर्फे 'बॉईज टारुन' या शाळेमध्ये १,८६८ विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली. डॉ. विक्रान्त मुंगी व रुग्णालयाच्या इतर डॉक्टरांनी यात भाग घेतला.
- ११) दि. १५ ऑगस्ट २०१२ रोजी स्वातंत्र्यदिनी रुग्णालयाच्या छातावर आयोजित कार्यक्रमात श्री. प्रविणजी बुरकुले यांच्या हस्ते ध्वजारोहण झाले. या प्रसंगी श्री. विजयराव कदम, श्री. सुधीर अवलगावकर, श्री. दधिच व अकोला अर्बन को. ऑप. बँकेचे कर्मचारी, श्री. विनय रानडे तसेच रुग्णालयाचे समिती सदस्य, डॉक्टर, रुग्णालयाचे कर्मचारी, हितचिंतक हे या कार्यक्रमासाठी आवर्जून उपस्थित होते.
- १२) फडणीस इन्फ्रास्ट्रक्चर्सचे श्री. विनय फडणीस यांनी २५ ऑगस्ट रोजी रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळाला भेट दिली व मदत करण्याचे आश्वासन दिले.
- १३) श्री. हिरामण आहरे (महिन्द्रा अॅण्ड महिन्द्रा) यांनी २६ ऑगस्ट रोजी प्रकल्पाला भेट दिली, रुग्णालयाची माहिती घेतली व मदत करण्याचे आश्वासन दिले.
- १४) कॅ. एन. बी. जामनेरकर व सौ. संगमनेरकर यांनी रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळी २६ ऑगस्ट रोजी भेट दिली व रुग्णालयासाठी देणगी देण्याचे आश्वासन दिले.
- १५) प्रत्येक शनिवारी एका प्रभात शाखेचा संपर्क व प्रकल्प भेट असा कार्यक्रम निश्चित केला आहे. या अंतर्गत

- तुकाराम-प्रभात, श्रीगुरुजी-प्रभात, स्वामी विवेकानंद-प्रभात, अर्जुन-प्रभात व मोदकेश्वर-प्रभात या प्रभात शाखेतील स्वयंसेवकांनी बांधकाम स्थळी आजपर्यंत भेट दिली आहे.
- १६) कल्याण जनता सहकारी बँकेचे अध्यक्ष श्री. मोहन आगरकर व इतर पदाधिकारी यांनी रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळी भेट दिली व प्रकल्पाला मदत करण्याचे आश्वासन दिले.
- १७) साऊथ विंग तिसरा माळ्याच्या स्लॅब भरणी कार्यक्रमासाठी श्री. राजु रत्नपारखी, श्री व सौ. गद्रे हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. या प्रसंगी मा. शहरसंघचालक श्री. विजयराव कदम यांची उपस्थितीपण कार्यक्रमासाठी लाभली.
- १८) दरवर्षीप्रमाणे या वर्षी ही गणेशोत्सव मोठ्या उत्साहाने रुग्णालयात साजरा करण्यात आला. श्रीगणेशाच्या आरतीसाठी आलेल्या मान्यवरांची नावे पुढील प्रमाणे - श्री. हिरूभाऊ चौधरी (रोटरी क्लब), श्री. सुधीर अवलगांवकर (सिनीयर मॅनेजर, क्रॉम्प्टन ग्रीव्हज्), कुमारी धामणकर (देणगीदार व उद्योजक), श्री. मिलींद थत्ते (आर्किटेक्ट), श्री. मधु हब्बु (कॉर्पोरेट), श्री. यु. बी. पवार (महापालिका अधिकारी), श्री. जयप्रकाश गायधनी (आघाडीचे द्राक्ष निर्यातदार), श्री. त्रिलोकचंद देशपांडे (बिल्डर), श्री. देवी व श्री. मालाणी (श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या नुतन वास्तुचे बिल्डर व देणगीदार) श्री. सतीश (नाना) कुलकर्णी, (उपमहापौर, नाशिक), श्री. दादा देशमुख (रोटरी क्लब), श्री. मुरारी जाजू (देणगीदार) श्री. करीया, श्री. विराज लोमटे (बिल्डर) या उत्सवात विविध हितचिंतक संघटनांनीही उत्सवात भेट देऊन सहभाग नोंदवला.
- १९) '२० सप्टेंबर २०१२ रोजी रुग्णालयाच्या नूतन इमारतीत पूजा व छोटेखानी कार्यक्रम घेण्यात आला व त्यासाठी श्री. शशिकांत शहा व श्री. प्रकाश पवार हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.
- २०) लायन्स क्लब व कच्छी कडवा पाटिदार समाज आयोजित कार्यक्रमात "लाईफ आफ्टर फॉर्टी" (चाळीशीनंतरचे जीवन) या विषयावर लेक्चर घेण्यात आले व रुग्णालयाची माहिती देण्यात आली यासाठी डॉ. अपशंकर यांची मदत झाली त्यानंतर ३८ लोकांनी

'Whole body Check Up साठी नोंदणी केली.

- २१) मा. भूपेंद्रभाई टांक यांनी पत्नीसह रुग्णालयाच्या बांधकाम स्थळी भेट दिली व भरघोस देणगी दिली.
- २२) ६ ऑक्टो. २०१२ रोजी नूतन इमारतीत Bone Mineral Density (BMD) तपासणीचा विनामुल्य Camp घेण्यात आला. डॉ. राजेंद्र खैरे यांनी १५० रुग्णांची तपासणी केली व योग्य ते उपचार केले. यासाठी विविध कंपन्यांच्या वैद्यकीय प्रतिनिधींची मदत झाली.



पूर्णवेळ रूजू झालेले डॉक्टर...

डॉ. सुप्रिया सचिन देवरे (हंबीरे)

डॉ. सुप्रिया यांनी बी. जे. मेडिकल कॉलेज ऑफ पुणे येथून एम.बी.बी.एस. केले असून स्त्रीरोग व प्रसूतिशास्त्र या विषयात के. ई. एम. हॉस्पिटल, मुंबई येथून एम.एस. केले आहे. १ ऑक्टोबर २०१२ पासून त्या आपल्या रुग्णालयात पूर्णवेळ तज्ज्ञ डॉक्टर म्हणून रूजू झाल्या आहेत.

ओ.पी.डी. ची वेळ :

सकाळी : ९.३० ते १, संध्याकाळी : ५ ते ७

नूतन वास्तूतील
आरोग्य तपासणी शिबीरे

(सवलतीच्या दरात)

विभाग : अस्थिरोग तज्ज्ञ

वेळ : दररोज सकाळी ९.३० ते ११

विभाग : नेत्ररोग तज्ज्ञ

वेळ : दररोज दुपारी १ ते २

विभाग : स्त्रीरोग व प्रसुती तज्ज्ञ

वेळ : दररोज दुपारी १ ते २

विभाग : आयुर्वेद तज्ज्ञ

वेळ : दररोज सकाळी ९ ते १२

विभाग : रक्त व लघवी तपासणी

वेळ : दररोज सकाळी ८.३० ते ११

• नूतन वास्तू पत्ता •

श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक.

श्रीगुरुजी रुग्णालय नियोजित वास्तू, आनंदवल्ली चौक,

म.न.पा. शाळेजवळ, गंगापूर रोड, नाशिक - ५.

मोबाईल : 8380011274, 8380011286

फोन : (0253) 2318602

विशेष ...

खारीचा वाटा असाही...

- 1) श्री. सुनील वसंत पाठक मूळगाव - रोहिणखेड, जि. बुलढाणा. सहकारी बँकेत नोकरी निमित्त दोन वर्षांपासून नाशिकमध्ये वास्तव्य. वडिलांच्या आजारपणात रुग्णालयाशी संबंध आला. वडिलांना रुग्णालयात दाखल करावे लागले. या काळात रुग्णालयातील कर्मचारी व डॉक्टर यांच्याकडून मिळालेले सहकार्य त्यांना भावले. पुढे वृद्धापकाळाने वडिलांचे निधन झाले. श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या सुरु असलेल्या नवीन बांधकामाला आपलाही हातभार लागावा असा विचार त्यांच्या मनात आला. वडिलांच्या (स्व. वसंत हरीभाऊ पाठक) स्मृतीप्रित्यर्थ काही देणगी द्यावी असे त्यांना वाटले. त्यांनी असा विचार केला की आपली फार मोठी आर्थिक क्षमताही नाही व देणगी देऊन तो विषय तेथेच संपेल. रुग्णालयाचे चांगले काम हे लोकांसमोर यावे असे वाटले. नुकतेच रुग्णालयाचे त्रैमासिक जिव्हाळाचे प्रकाशन झाले होते. त्यांनी ज्याच्या रुग्णालयाशी अजिबात संबंध नाही, अशा नवीन २० जणांना जिव्हाळा त्रैमासिकाचे सभासद बनविले. आता वर्षभर ते सर्व रुग्णालयाशी जोडले जाणार व याचे समाधान मोठे असेल असा त्यांचा विचार होता.
- 2) मागील अंकात जेष्ठ स्वयंसेवक श्री. आबा शिंगणे यांनी सूर्यनमस्काराच्या छोट्या पुस्तिकेच्या माध्यमातून मिळवलेल्या निधीबद्दल लिहीले होते. याच पुस्तिकेचे मुद्रक श्री. नरेंद्र शाळीग्राम यांनी या पुस्तिकेच्या छपाईतून झालेला नफा व अधिक त्यांच्याकडील काही रक्कम अशी मिळून रु. पाच हजार रुग्णालयाला देणगी म्हणून दिले.



ऑस्टीओआर्थ्रायटिस

डॉ. राजेंद्र खैरे (डी. आर्थो)
अस्थिरोग तज्ञ,
मो.: ८३८००११२७४

माझ्या ओपीडीत येणाऱ्या सौ. मिनल जोशी, वय वर्ष-५५ (नाव बदलेले). अतिशय उत्साही गृहीणी सुरूवातीला आल्या तेव्हा त्यांना कमरेचे दुखणे होते, परंतु त्यांच्या बोलण्यात जो उत्साह होता तो आजही लक्षात आहे. काही दिवसानंतर त्या आल्या त्यावेळी त्यांना मात्र गुडघ्याचे दुखणे होते. सर्व काही तपासून झाल्यावर त्यांना औषधे दिली व पाळण्यासाठी काही पथ्ये दिली. काही महिन्यांनंतर त्या आल्या तेव्हा मात्र त्यांच्या हातात काठी होती. दुखणे वाढले होते, त्यांना ऑपरेशनचा पर्याय सुचविला त्या घाबरल्याच. काही औषधे घेऊन त्या निघून गेल्या. पुन्हा काही महिन्यांनंतर त्या आल्या तेव्हा मात्र त्या वॉकर घेऊन आल्या व त्यांचा चेहऱ्यावरचा उत्साह मात्र कुठेतरी गायब झालेला होता.

असे अनेक उदाहरणे रोजच्या प्रॅक्टिसमध्ये पहायला मिळतात. आपल्या गुडघ्याच्या सांध्यात दोन्ही हाडांमध्ये कुर्चा असतात. त्या हाडांना एकमेकांशी घासण्यापासून वाचवतात व Shock Absorber चे काम करतात. जसे जसे वय वाढते व ज्याप्रमाणे केस पांढरे होतात, डोळ्यात मोतीबिंदु होतात, चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडतात तशीच हाडांमध्ये असलेल्या कुर्चांची सुद्धा झीज होते. यालाच ऑस्टीओआर्थ्रायटिस (Osteoarthritis) असे म्हणतात. यामध्ये सांध्याची संपूर्ण रचनाच बदलते. मग ताणाचे प्रमाण कमी-जास्त होऊन हळुहळु सांध्याचे

आवरण (कॅप्सुल), लिगामेन्ट्स आणि स्नायु सारेच सैल किंवा अशक्त होतात. त्यामुळे कुर्चेचे पोषण नीट होत नाही कारण सांध्यातील वंगणाची स्निग्धता कमी होते. कूर्चा खराब झाल्यामुळे हाडे एकमेकांना घासायला लागतात व हाडांचा पृष्ठभाग खडखडीत होतो. ज्यामुळे सांध्यातून वेदना व्हायला सुरूवात होते आणि त्याची कार्यक्षमताच कमी होते.

यामुळे ऑस्टीओआर्थ्रायटिस (Osteoarthritis) हा वाढत्या वयाचा आजार आहे असे म्हणता येईल. परंतु सर्व वयस्क लोकांना संधिवात होईलच असेही नाही. मुळात ६५ वया नंतर मात्र १२-१५ टक्के लोकांचे गुडघे दुखतात. या वयात एक्स-रे काढले तर सर्वांच्या गुडघ्यात झीज झालेली दिसेल परंतु त्यामुळे सर्वांचेच गुडघे दुखत असतील असे नाही.

या संधिवाताच्या कारणांमध्ये मेहनती व्यक्ति, तसेच ज्यांच्या सांध्यांवर जास्तीत जास्त ताण पडतो, वारंवार सांध्याला इजा होते असे खेळाडू, अॅथलिट, जे वजनाने "स्थूल" या प्रकृतित मोडतात विशेषतः स्त्रियांमध्ये हा संधिवात जास्तीत जास्त प्रमाणात दिसून येतो. पाळी गेल्यानंतर विशेषतः गर्भपिशावी ऑपरेशनने काढून टाकल्यानंतर संधिवाताची शक्यता वाढते, काही प्रमाणात हा आजार अनुवंशिक सुद्धा आहे. यामध्ये दिसणारी लक्षणे म्हणजे - सांधे दुखणे, सांधा घट्ट होणे, सूज येणे, सांध्यातून

आवाज येणे असे सगळे दिसून येते.

सोबतच गुडघे शरीराचा भार वाहत असल्यामुळे त्यांच्या मध्ये बाक किंवा वाकडेपणा येतो. प्रातर्विधीसाठी दोन पायांवर बसणे, गुडघे टेकुन काम करणे, मांडी घालणे अवघड होऊन बसते.

सांध्याच्या आत छोट्या गाठी तयार होतात ज्याला ओस्टीओफाइट्स म्हणतात. यामुळे कधी-कधी सांधा अडकतो. ऐके ठिकाणी खूप वेळ बसले तर लमेच उठून चालणे अवघड जाते. झोपेत कूस बदलताना सांध्यामध्ये वेदना होतात. सकाळी उठल्यानंतर सांधा जखडलेला असतो.

खरे तर कुर्चेला कसलीही संवेदना नसते. दुखणे हे विशेषतः खडबडीत हाडांपासून होते व आजुबाजुच्या स्नायुंना व लिगामेन्ट्सना आलेल्या सूजेमुळे होते. वंगणाचे प्रमाणही वाढते व सांध्यातही सूज येते.

संधिवाताचे निदान करण्यासाठी शारिरीक तपासणी पुरेशी आहे. चाळीस वर्षांवरील स्त्री-पुरुषांचा गुडघा दुखत असेल, सांध्यातून करकर आवाज येत असेल तर हे संधिवाताचे लक्षण समजावे. सुरुवातीला, कमी वयात उपचारात खूप काही बदल होत नाही. परंतु ५५-६० नंतर मात्र एक्स रे वरूनच उपचार ठरवला जातो. सांध्याची झीज होण्याचा प्रवाह एक ठराविक दिशेनेच होत असतो. तो कधीच उलट्या दिशेने होत नाही. त्यामुळे झीज होण्याची एक ठराविक पद्धत व त्यामुळेच त्यांचे ग्रेडिंग ही त्यां प्रमाणेच ठराविक असते.

चाळीशी नंतर बहुतेकांचे सांधे झीजतात. पण प्रत्येकाचा दुखेलच असे नाही. झीजलेला कुर्चा पुन्हा निर्माण करण्याची सोय आपल्या शरीरात नाही. त्यामुळे संधिवात पुर्णपणे बरा होत नाही परंतू त्यावर करण्यात येणारे उपाय हे प्रतिबंधात्मक ठरतात.

पुढील भागात आपण हे सर्व उपाय विस्तृतपणे पाहूया.



गत तीन महिन्यांतील देणगीदारांची नावे

श्री. भूपेंद्र टांक	मुंबई
डॉ. हेडगेवार स्मारक सेवा निधी	पुणे
श्री. जयदीप सहस्त्रबुधे	ठाणे
श्री. अजित वेल्लींग	पुणे
श्री. घनश्याम अभ्यंकर	जळगाव.

नाशिक

श्री. अतुल एकबोटे	श्री. राधाकिसन चांडक
श्री. अनंत अथणी	श्री. दीपक बागड
श्री. अभय साकरे	श्री. अनंत हरडीकर
श्री. अनिल लोढा	श्री. राजाराम चितळे
श्री. विवेक तरटे	सौ. नम्रता पराडकर
सौ. हिराताई कुलकर्णी	श्री. एस. आर. मिरजकर
श्री. नरेंद्र शाळीग्राम	श्री. पराग गद्रे
श्री. किरण गद्रे	श्री. अमोल देशपांडे
श्री. आशुतोष देशपांडे	श्री. समृद्ध मोगल
श्री. रमेश रत्नपारखी	श्री. रजनीश कुलकर्णी
श्री. अरविंद हेबळा	श्रीमती माधवी अडावदकर
श्री. भालचंद्र पाटील	श्री. मधुकर जोगळेकर
श्री. जयप्रकाश गायधनी	श्री. शरदचंद्र बालटे
श्री. कल्याण आवरे	श्री. रवींद्र सराफ
श्री. उदय काळे	श्री. विराज लोमटे
डॉ. वसंत बढे	श्री. विठ्ठल चिटणीस
श्री. कृष्णराव बेदडे	श्री. के. जी. चुटके
श्री. वामन रहाणे	श्री. शांताराम पाटील
श्री. मुरलीधर कोल्हे	श्री. नंदु वानखेडकर
श्री. राजाराम किंजवडेकर	श्री. मार्तंडराव देशमुख
श्री. अशोक कोंढरे	श्री. कासार

श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक - हेल्थ चेकअप पॅकेजेस्

Fast Lab (Basic - Health Check up) Rs. 400/-

- 1) CBC
- 2) BSL - F
- 3) Urine Routine
- 4) Serum Cholesterol level
- 5) Serum Triglyceride
- 6) Serum HDL
- 7) Blood Pressure Measurement.

Whole Body Checkup : Rs. 1400/-

- a) Complete blood count
- b) ESR
- c) Blood Sugar Level (Fasting)
- d) Urine Routine
- e) Stool routine
- f) Proteins
- g) Blood Urea
- h) Serum Creatinine
- i) Lipid Profile
- j) Serum Billirubin
- k) X-ray Chest
- l) ECG
- m) Ultrasonography abdomen
- n) Eye Check up - Free
- o) Physician Check up

Package for Hypertensive Patient Rs. 1900/-

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| a) Complete blood count | 4 times in a year |
| b) ECG | 4 times in a year |
| c) Blood Sugar Level (Fasting) | Once |
| d) Blood Sugar Level (Postmeal) | Once |
| e) Lipid Profile | 2 times in a year |
| f) Serum Creatinine | 2 times in a year |
| g) Urine Routine | 2 times in a year |
| h) Physician's advice | 4 times in a year |
| i) Eye Check up - Free | |

Package for Diabetic Patients : Rs. 2300/-

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| a) Blood Sugar Level (Fasting) | 5 times in a year |
| b) Blood Sugar Level (Postmeal) | 5 times in a year |
| c) Complete blood count | 2 times in a year |
| d) ECG | Once |
| e) Serum Creatinine | 2 times in a year |
| f) Blood Urea | 2 times in a year |
| g) Urine Routine | Once |
| h) Urine Microalbumin | 2 times in a year |
| i) Glycosylated haemoglobin | 2 times in a year |
| j) Lipid Profile | Once |
| k) Physician's advice | 5 times in a year |
| l) Eye Check up - Free | |

सूचना :-

- एकदा भरलेले पैसे कोणत्याही कारणास्तव परत केले जाणार नाही.
- पॅकेजमध्ये नमूद केलेल्या तपासण्यांखेरीज अन्य कोणत्याही तपासण्यांची गरज असेल किंवा इतर कोणती सुविधा घेतली तसेच डॉक्टरांच्या ठरविलेल्यापेक्षा जास्त भेटी घेतल्यास त्याचे वेगळे पैसे आकारण्यात येतील.
- आपल्याला रुग्णालयाच्या वेळा व नियम पाळणे बंधनकारक आहे.
- डॉक्टरांच्या उपलब्धतेनुसारच आपली तपासणी होईल.
- कृपया अपॉइंटमेंट घेऊनच तपासणीस यावे त्यामुळे आपली गैरसोय होणार नाही.
- तपासणी करण्यापूर्वी १२ तास काहीही खारू व पिऊ नये. यावेळेत धुम्रपान व मद्यपान टाळावे व सकाळी रुग्णालयात तपासणीसाठी यावे.

- जर आपल्या पॅकेजमध्ये लघवी व संडास तपासणी करण्याचे असेल तर सकाळी येताना लघवी व संडासचा नमुना सोबत घेऊन यावा. त्यासाठी लागणारे साहित्य रुग्णालयातून घेऊन जावे.
- आपणास काही आजार असेल व त्यासाठी काही औषधे आपण घेत असाल तर ती औषधे ठरलेल्या वेळेतच थोड्या पाण्याबरोबर घ्यावीत व आजाराची कागदपत्रे व माहिती डॉक्टरांना द्यावी.
- जर आपण ठरलेल्या वेळेत येणार नसाल तर तसे आधीच रुग्णालयात कळवावे.
- जर आपण आपल्या कंपनीतर्फे आरोग्य तपासणी करण्यास आला असाल तर तसे कंपनीचे पत्र सोबत आणावे.

नोट :-

- सार्वजनिक सुट्टी व रविवार सोडून तपासणीची वेळ घेता येईल.
- पॅकेजेसचे दर कोणत्याही पूर्व सूचनेशिवाय बदलू शकतात

श्रीगुरुजी रुग्णालयाची संकल्पित वास्तू

भोसला मिलिटरी स्कूल कॅम्पस, गंगापूर रोड, नाशिक



SHREE GURUJI RUGNALAYA.

architects : the DESIGNERS' collective, nasik.

भविष्यातील योजना

श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे काम पाहून नाशिक येथील नामवंत अशा सेंट्रल हिंदू मिलिटरी एज्युकेशन सोसायटी अर्थात भोसला मिलिटरी स्कूलने पाच एकर जागा रुग्णालयाच्या भविष्यातील प्रकल्पासाठी लीजने दिली आहे. या जागेवर बांधकाम सुरु असून पहिल्या टप्प्यात आत्ता असलेल्या सर्व सुविधांसह आणखी काही अत्युच्च दर्जाच्या सेवा देण्याची योजना आहे.

- * ६५ बेडसचे रुग्णालय * कॅन्सर किरणोपचार विभाग * डायलिसिस विभाग * अद्ययावत रिहॅबिलिटेशन सेंटर * डॉ. मुंजे नेत्रपेढी
- * ग्रामीण व सेवावस्ती आरोग्य प्रकल्प सेवा. या पहिल्या टप्प्यासाठी साधारण १५ कोटी रुपये इतका खर्च अपेक्षित आहे.

हा निधी समाजाच्या दातृत्व शक्तीवरच उभा राहील याची आम्हाला 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. श्रीगुरुजी रुग्णालय किंवा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान या नावाने काढावा

श्रीगुरुजी रुग्णालयातील उपलब्ध सुविधा

मेडिसिन विभाग

जनरल सर्जरी व एन्डोस्कोपी विभाग

कॉम्प्युटराइज्ड पॅथॉलॉजी विभाग

भूल व वेदनाशमन विभाग

ऑन्कोपेशनल थेरपी विभाग

फिजिओथेरपी विभाग

स्त्रीरोग विभाग

कॅन्सर विभाग

अस्थिरोग विभाग

नेत्ररोग विभाग

२४ तास वैद्यकीय सेवा

आय.सी.यू. एन.आय.सी.यू.

सुसज्ज ऑपरेशन थिएटर

एक्स रे व सोनाग्राफी

२ डी इको व कलर डॉपलर

मेडिकल स्टोअर

सरकारमान्य गर्भपात केंद्र

सरकारमान्य कुटुंब नियोजन -

शस्त्रक्रिया केंद्र

आयुर्वेद व पंचकर्म विभाग

वाजवी दरात योग्य उपचार



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित

श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक

दुसरा मजला, उमिया अपार्टमेंट डॉ. हेडगेवार चौक,

कॅनडा कॉर्नर, नाशिक ४२२ ००५.

दूरध्वनी - २३१८६०१/०२ मो. : ८३८००११२७३

website - www.shrigurujirugnalaya.com

प्रति,

प्रिंटेड मॅटर - बुक-पोस्ट
