सेवाधर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः

सर्वे सन्तु निरामयाः

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित

श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक.

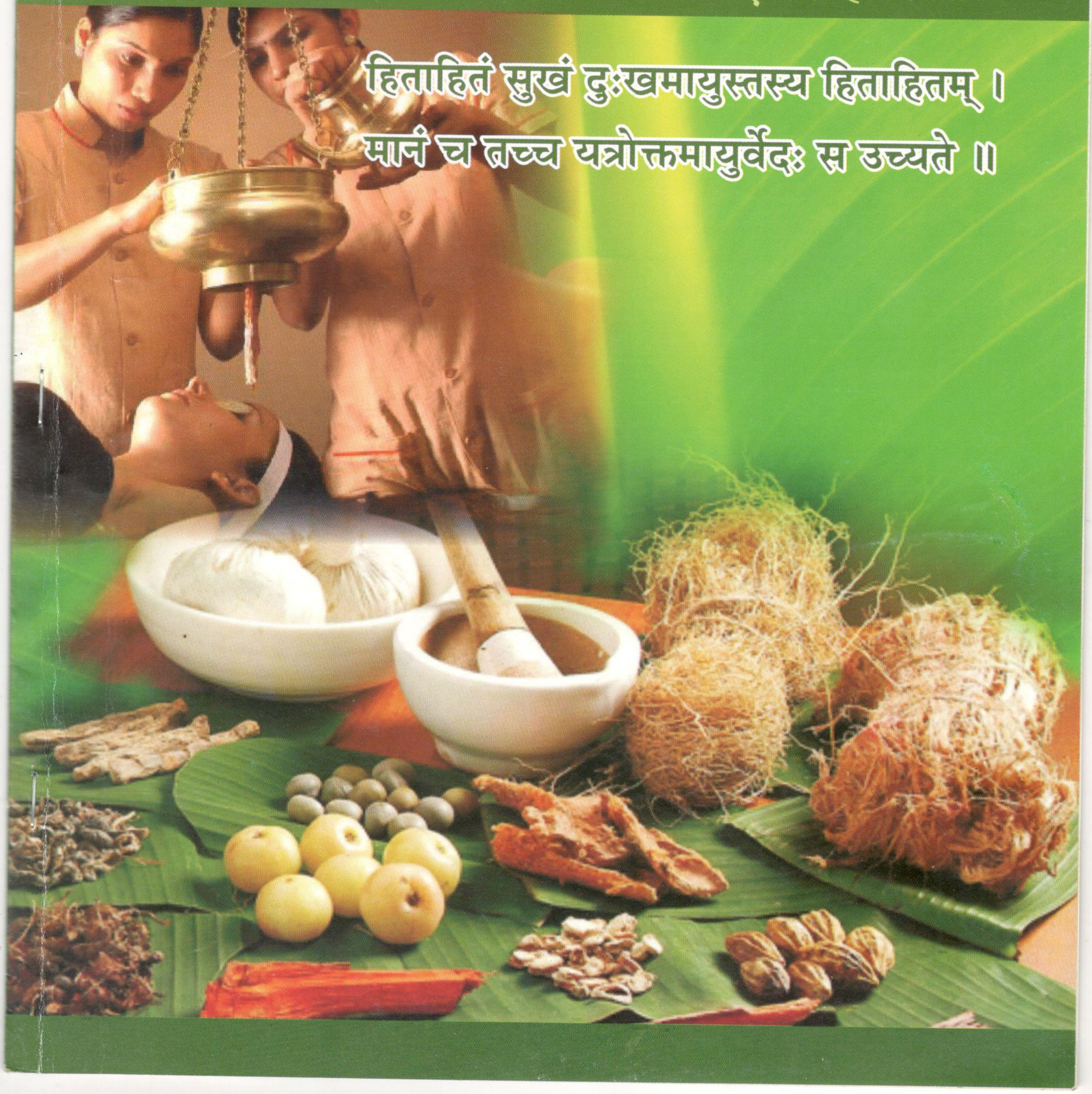
जिव्हाळा

एक स्नेहबंध ....

वर्ष २ रे अंक ८ वा

जानेवारी २०१३

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम् ।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ॥



डॉ. अशोक कुकडे लिखित "कथा एका ध्येयसाधनेची" या पुस्तकाचे विमोचन करताना मान्यवर

नाशिक जिल्हा ग्रामिण पोलिस मुख्यालय, आडगाव येथे आयोजित आरोग्य तपासणी शिबीरामध्ये रुग्णालयाचे डॉक्टर्स व अधिकारी वर्ग

श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या नूतन वास्तूचे प्रगतीपथावर असलेले बांधकाम...

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 २ रे, अंक ८ वा, जानेवारी २०१३

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
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...

आपल्याला कळविताना आनंद होत आहे की श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या नूतन वास्तूचे उद्घाटन १९ एप्रिल २०१३ या दिवशी ठरले आहे. त्यादृष्टीने अत्यंत वेगाने उर्वरीत बांधकाम सुरू आहे. आपण उद्घाटन सोहळ्यासाठी १९ एप्रिलची संध्याकाळ राखून ठेवावी ही विनंती.

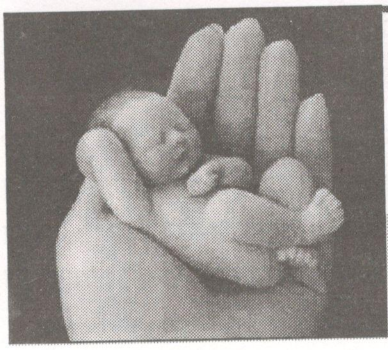
आयुर्वेद हे आपल्या भारतीय जीवनशैलीचे एक अभिन्न अंग आहे. त्या अनुशंगाने मुखपृष्ठ कथा म्हणून "ओळख पंचकर्माची" हा आयुर्वेद तज्ज्ञ डॉ. अश्विनी चाकूरकर यांचा अत्यंत अभ्यासपूर्ण व सुबोध लेख पुस्तूत करत आहोत. तसेच रुग्णालयात नवीनच रूजू झालेल्या डॉ. सुप्रिया देवरे यांचा गरोदरपणाबद्दलची माहिती सांगणारा लेखही आपल्याला वाचायला मिळणार आहे.

त्याचबरोबर आपल्या पुस्तक परिचय या सदरात डॉ. अशोक कुकडे लिखित "कथा एका ध्येयसाधनेची" या वाचनीय व संग्रही ठेवण्यासारख्या पुस्तकाचा परिचय करून देत आहोत.

१९ एप्रिल पर्यंत रुग्णालय रुग्णसेवेसाठी सुसज्ज करण्यासाठी स्थानिक समिती व सर्व डॉक्टर प्रयत्नरत आहेतच. आपणही यथाशक्ती हातभार लावावा ही विनंती !

रुग्णालय प्राथमिक स्वरूपात सुरू करण्यासाठी साधारण ३ कोटी निधीची आवश्यकता आहे. आमचा विश्वास आहे की आम्ही आपल्या जिव्हाळ्याच्या जोरावर हे रुग्णालय यथासमय लोकार्पणांस सज्ज करू !

-- रवींद्र बेडेकर



मातृत्व - एक आनंदसोहळा

डॉ. सुप्रिया देवरे (एम.एस)
स्त्रीरोग व प्रसुतिशास्त्र तज्ज्ञ,
मो.: ०८३८००११२८२

''जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसि।''

अर्थातच आपल्या संस्कृतीत आई आणि मातृभूमी यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आई या शब्दातच आ - आत्मा आणि ई - ईश्वर हे सर्वस्व आहे. मातृत्व हे स्त्रीच्या आयुष्यातील एक सुंदर स्वप्न आहे. या मातृत्वाच्या चाहुलीने स्त्रीच्या मनात अनेक भावनांचे संमिश्रण होते. जसे आनंद, भीती, काळजी. आज आपण गरोदरपणातील बाळाची वाढ आणि आईने घ्यावयाची काळजी या विषयी जाणून घेऊ.

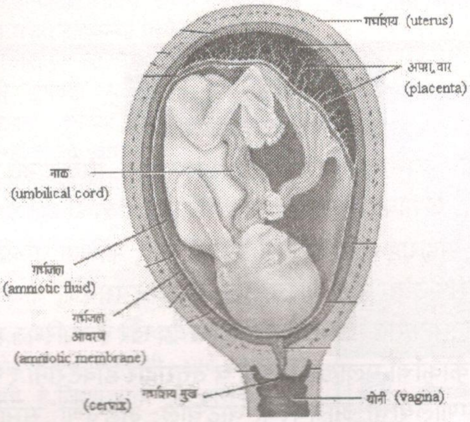
प्रथमतः पाळी चुकल्यानंतर गरोदरपणाची खात्री करून घेण्यात यावी. यासाठी लघवीच्या तपासणीद्वारे (Urine Pregnancy Test) गरोदरपणा निश्चित करण्यात येतो. सोनोग्राफीद्वारे गर्भ व्यवस्थित आहे का, त्याची किती वाढ आहे, व्यवस्थित गर्भाशयात आहे का, का गर्भनलिकेत आहे हे पाहता येते.

पहिले तीन महिने (१२ आठवडे) सर्वात जास्त काळजी घेण्याचे असतात, कारण या दिवसांत गर्भाची ज्ञानेंद्रिये, अवयव विकसीत होत असतात. १२ आठवड्यांचा गर्भ पूर्णपणे मानवाची छोट्या प्रतिकृतीसारखा दिसू लागतो. या पहिल्या तीन महिन्यात शक्यतो तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय कोणताही औषधोपचार करू नये. बऱ्याचशा औषधांचे गर्भावर विपरीत परिणाम होऊ शकतात. सुरवातीचे ३ महिने फक्त फोलीक ॲसिड (Folic Acid) हे जीवनसत्त्व घ्यावे. तीन महिने झाल्यानंतर (१३-१५ आठवडे) पुन्हा एकदा सोनोग्राफी करावी ज्यात न्युकल ट्रान्सल्युसन्सी (Nuchal translucency) व नाकाचे हाड दिसते. सर्व अवयवांची वाढ व विकास व्यवस्थित आहे का ? हे दिसते. रक्त, लघवी तपासून घ्यावी जेणेकरून रक्त कमी असल्यास (ॲनेमिया) किंवा गरोदरपणात रक्तदाब जास्त झाल्यास (Pregnancy induced hypertension) लक्षात येते व त्यावर वेळीच औषधोपचार करता येतो.

या सुरूवातीच्या महिन्यांत मळमळ, उलटी, वारंवार लघवीस येणे, शौचास त्रास होणे यासारखे त्रास जाणवतात. जर उलट्यांचा जास्त त्रास होत असेल तर, सकाळी उठल्यानंतर थोडे कोरडे अन्न (बिस्कीट, टोस्ट) खाऊन मग दिनचर्येस आरंभ करावा. जेवणात कोरड्या अन्नाचा व गोड पदार्थांचा जास्त प्रमाणात समावेश असावा. थोडे थोडे अन्न पण जास्त वेळा खावे. खडकाळ रस्त्यावर जास्त धक्के बसतील असा प्रवास करू नये. [illegible] शारिरीक श्रम, अधिक वजन उचलणे टाळावे.

पहिल्या तीन महिन्यांत गर्भ हा ओटीपोटात (Pelvic Cavity) मध्ये असतो. त्यानंतर जसा गर्भाचा आकार वाढेल तसे पोट मोठे दिसू लागते.

चौथ्या महिन्यापासून बाळ श्वासोच्छवास घ्यायला चालु करते. बाळ हे गर्भाशयात सुरक्षित असते.; त्याच्या सभोवती गर्भजलाचे आवरण असून, ते त्यात व्यवस्थित तरंगत असते. गर्भजल जसे बाह्य आघातांपासून संरक्षण करते तसेच गर्भाला प्रसूतीच्या वेळेस सुरक्षित ठेवते. पाचव्या महिन्यात आईला बाळाच्या हालचाली जाणवू लागतात. सहाव्या महिन्यापर्यंत बाळाच्या अवयवांचा विकास व वजन दोन्ही सोबत वाढत असते.



चौथ्या महिन्यापासून तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार लोह व कॅल्शियमच्या गोळ्या चालु कराव्यात. किंतु दोन्ही गोळ्या एकत्र घेऊ नयेत. दोन्ही प्रकारच्या गोळ्यांमध्ये साधारणपणे चार तासांचे अंतर हवे. गर्भाचे पोषण अपरे(Placenta) मार्फत गर्भनाळ(umbilical cord) द्वारे पोषकद्रव्ये गर्भापर्यंत पोहचल्याने होते. त्यामुळे गर्भाला लोह व कॅल्शियम मिळण्यासाठी व प्रसूतीच्या वेळी होणारा आईचा रक्तक्षय भरून काढण्यासाठी या गोळ्या घ्याव्यात. या गोळ्या घेतल्याने बाळाचे वजन जास्त वाढते व सिझर होते हा अत्यंत मोठा गैरसमज आहे. पाचव्या व सातव्या महिन्यांत धनुर्वाताचे (T.T.) इंजेक्शन घ्यावे. पाचव्या महिन्यात पुन्हा एक सोनोग्राफी करावी ज्यात बाळाच्या वाढीतील जन्मजात व्यंग (anomaly scan) अपरेची जागा, बाळाची वाढ व गर्भजलाचे प्रमाण समजते.

साधारणपणे गरोदरपणाचा कालावधी नऊ महिने सात दिवस किंवा ४० आठवडे असा मोजण्यात येतो. सातव्या महिन्यानंतर (२८ आठवडे) बाळ जन्मले तरी ते जगण्यास सक्षम असते. पूर्ण वाढ झालेला गर्भ हा ३७ आठवड्यांचा समजला जातो. यानंतर कधीही प्रसूती झाली तरी काही हरकत नसते. या शेवटच्या तीन महिन्यांत गर्भाचे वजन प्रकर्षाने वाढते. पूर्वी बाळ गोल फिरत असते पण वाढत्या आकारामुळे त्याच्या फिरण्यावर निर्बंध येतात. व फक्त त्याच्या हातापायाच्या हालचाली जाणवतात. नवव्या महिन्यात बाळाच्या हालचालींवर बारीक लक्ष ठेवावे लागते कधीही हालचाल कमी जाणवल्यास लगेच तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

आईचे वजन साधारणपणे ११-१२ किलो वाढते. छातीत धडधड जाणवते, श्वास घेण्यात अडचण जाणवू शकते, अन्न उशीरा पचते. गर्भाच्या वाढलेल्या आकारामुळे आईच्या हालचाली मंदावतात. कंबर दुखते, चालण्यात धीमेपणा येतो. पायांवरती सूज येते. थोडीशी संध्याकाळी येणारी व सकाळी जाणारी सूज नैसर्गिक असते; मात्र यापेक्षा जास्त काळ असणाऱ्या सूजेसाठी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. जसे बाळाचे डोके खाली ओटीपोटात जाते तसे तेथे जडपणा जाणवतो व लघवीस आणि शौचास त्रास होऊ शकतो. बाळ खाली सरकल्याचे जाणवते. पहिल्या गरोदरपणात ३७ आठवड्यांनंतर बाळाचे डोके खाली येते (engagement) तर पुढच्या खेपेस हे उशीरा होते. बाळाचे डोके खाली व पाय वरती ही नैसर्गिक प्रसूतीसाठी सर्वात चांगली स्थिती असते. नवव्या महिन्याच्या सुरवातीला सोनोग्राफी करून घ्यावी ज्यात बाळाचे वजन, गर्भजलाचे प्रमाण, बाळाचा रक्तपुरवठा समजतो. पुन्हा एकदा रक्ताचे प्रमाण (हिमोग्लोबीन) व लघवी तपासून घ्यावी.

पहिले सात महिने दर महिन्याला तपासणी

करावी. नंतर आठ महिने पूर्ण होईपर्यंत (३६ आठवडे) दर १५ दिवसांनी व शेवटच्या महिन्यात दर आठवड्याला तपासणी करावी. प्रत्येक तपासणीत आईचे वजन, रक्तदाब व बाळाची वाढ बघतात. पोटात दुखू लागल्यास, बाळाची हालचाल कमी झाल्यास, अंगावरून लघवीसारखे पाणी किंवा रक्त जाऊ लागल्यास लगेच तज्ज्ञांना दाखवावे.

गरोदरपणात आईने आनंदी रहावे. चांगले विचार करावेत. मन उत्साहीत करणारे संगीत ऐकावे. चांगली पुस्तके वाचावीत. अतीरिक्त चिंता, काळजी, तणाव येईल असे वर्तन करू नये. नेहमीपेक्षा आहाराचे प्रमाण वाढवावे. संपूर्ण चौरस आहार घ्यावा. पालेभाज्या, उसळी यांचा आहारात समावेश असावा. रोज कमीत कमी एक ते दीड ग्लास दूध घ्यावे. भरपूर प्रमाणात फळे खावीत. अधिक शारिरीक श्रम, हिसके बसतील अशा हालचाली, चुकीचा किंवा अत्याधिक व्यायाम करू नये. हलका व्यायाम, चालणे, दीर्घ श्वसन, प्राणायाम, ॐकार उच्चारण या गोष्टी आवर्जून परंतु तज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली कराव्यात.

ही गरोदरपणाबद्दलची साधारण माहिती व घ्यायची काळजी. यापुढील लेखात आपण प्रसूती व प्रसूतीनंतरची (Delivery) काळजी याबद्दल माहिती घेणार आहोत.

◆◆◆◆

घडामोडी

१) दि. २४ ऑक्टोबर रोजी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे क्षेत्रसंघचालक, विवेकानंद हॉस्पिटल, लातूर या रुग्णालयाचे संस्थापक सदस्य व प्रसिध्द सर्जन डॉ. अशोक (काका) कुकडे लिखित **'कथा एका ध्येयसाधनेची'** या पुस्तकाचे प्रकाशन डॉ. अरुण जामकर, कुलगुरु, महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठ, नाशिक यांच्या शुभहस्ते परशुराम सायखेडकर सभागृहात पार पडले. या प्रसंगी व्यासपीठावर मा. संघचालक श्री विजयरावजी कदम, पुस्तकाचे प्रकाशक श्री रविंद्र घाटपांडे, श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे डॉ. विनायकराव गोविलकर व डॉ.राजेंद्र खैरे हे उपस्थित होते. प्रकाशनानंतर प्रा. श्री अनंत येवलेकर व सौ. वृंदा गुडसुरकर यांनी काकांची मुलाखत घेतली व उत्तरांद्वारे डॉक्टरांनी १९६६ साली लातूरसारख्या ग्रामीण क्षेत्रात रुग्णालयाची सुरुवात करुन रुग्णालयाची आजवरची वाटचाल, अडचणी, समाजकार्य व समाजाचा मिळालेला पाठींबा यावर विस्तृत भाष्य केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. अभिजित मुकादम यांनी केले. मा. श्री विजयराव कदम यांनी आभार प्रदर्शन केले.

२) ६ डिसेंबर महापरिनिर्वाण दिनानिमित्त, श्री जितेंद्र कुलकर्णी यांच्या उपस्थितीत छोटेखानी कार्यक्रम घेण्यात आला. या प्रसंगी रुग्णालयाचे डॉक्टर, कर्मचारी व हितचिंतक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

३) १५ डिसेंबर २०१२ माणिक प्रभात शाखेने भेट दिली.

४) दि. १३ डिसेंबर २०१२ रोजी पुण्याच्या रामकृष्ण मठाच्या मा. श्रीकांतानंद व श्री बुधानंद यांनी रुग्णालयाच्या नियोजित वास्तुला भेट दिली याप्रसंगी 'सेंट्रल हिन्दू मिलीटरी एज्युकेशन सोसायटी' चे सरकार्यवाह श्री प्रकाशजी पाठक हे उपस्थित होते.

पान ८ वर पहा....

जिव्हाळ्याचं माणूस भेटलं की, आम्हालाही तितकाच आनंद होतो...

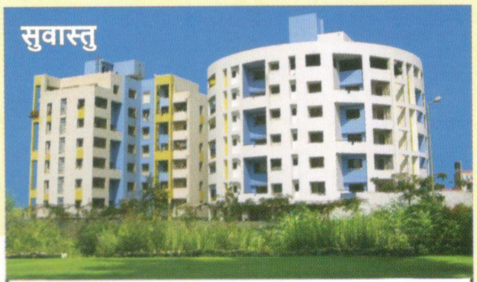
घर...हा तसा प्रत्येकाच्या जिव्हाळ्याचा विषय. आमच्या यशश्री ग्रुपसाठी तर जरा जास्तच. कारण तुमच्या स्वप्नातलं घर साकारण्याचं महद्भाग्य आम्हांला लाभलं आहे. आमच्यासाठी हा केवळ दगडविटांचं घर बांधण्याचा व्यवसाय नाही तर नाती जोडणारा बंध आहे. विश्वास हा ह्या नात्याचा पाया आहे आणि सुख हा कळस ! ह्या पायाला भारतीय संस्कृतीची परंपरा लाभलेली आहे. **निरामय व आनंदी जीवनासाठी जसं आयुर्वेद कार्य करीत आहे अगदी तसेच तुम्ही सुखासमाधात राहावं ह्यासाठी आम्ही गृहनिर्माणाचे कार्य करीत आहोत. निसर्गाच्या भोवती आयुर्वेदाचं शास्त्र गुंफलेलं आहे. आमच्या गृहरचनांमध्येही निसर्ग सामावलेला आहे.** म्हणूनच सकाळची कोवळी किरणं घरात यावी ह्यासाठी आम्ही प्रयत्न करतो. पक्ष्यांचा किलबिलाट ऐकत तुमची पहाट उगवावी असं आम्हांलाही वाटतं. ताज्या हवेचा सुगंध घरभर दरवळत राहावा आणि घरात राहणाऱ्या प्रत्येकाला आनंदाचा ठेवा लाभावा. ह्या विचारातून आणि प्रामाणिक प्रयत्नातून साकारणाऱ्या यशश्री ग्रुपच्या गृहरचना. ह्या प्रत्येक प्रकल्पांमध्ये घरांसोबत तुमच्या गरजांचा, आवडी-निवडीचाही विचार आम्ही करतो. **आपलं नवं घर किती प्रेमाने तुम्ही घेता ह्याची जाणीव आम्हांला असते. ही जाणीवच आमच्यातल्या व्यावसायिकाचे तुमच्याशी जिव्हाळ्याचे नाते जोडते आणि घर घेणारा ग्राहक नव्हे तर...आमच्याच परिवारातील सदस्य वाटू लागतो.** ह्या सदस्याला हे नवं घर दाखवताना, ह्या घराबद्दल भरभरून सांगताना आम्हांलाही आनंद होत असतो. आणि हे नवं घर पाहताना, त्याबद्दल ऐकताना...तुमच्या चेहऱ्यावरचा आनंदी भाव...आम्हांला भरभरून समाधान देतो. हे जिव्हाळ्याचं नातं असंच टिकून राहावं अशी मनोमन प्रार्थना केली जाते आणि ह्या प्रसन्न वातावरणातली वास्तुदेवताही 'तथास्तु'चा आशीर्वाद देते. त्यामुळेच आज यशश्री ग्रुपच्या गृहरचनांमध्ये आनंदी जीवन आणि समृध्दी आपोआपच सामावली जाते.

आज नाशिकच्या आमच्या अनेक वास्तुरचनांमध्ये राहणारी असंख्य कुटुंबे...ही आमच्यासाठी अशीच जिव्हाळ्याची माणसं ठरली आहेत. हा ठेवा असाच निरंतर वाढत राहावा ह्या भावनेतून आम्ही पुढे जात आहोत. ह्या समृध्द परिवारात आपणही सहभागी व्हावं असं आम्हांला वाटतं. आपल्याकडे ४००स्क्वे. मी. पेक्षा जास्त जागा स्वमालकीची असल्यास आम्ही ती आनंदाने विकसित करण्यास तयार आहोत. आणि हो, **आयुर्वेदाप्रमाणे यशश्री ग्रुप मध्येही 'साईड इफेक्ट्स' नाहीत...आहे तो निर्मळ आनंदाचा व सुखी गृहजीवनाचा ठेवा...तोच आम्ही तुम्हांला देऊ इच्छितो.**

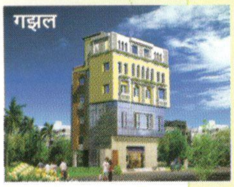
आमचे परिपूर्ण प्रकल्प

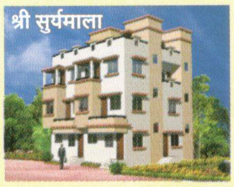
श्री धन्वंतरी, यशश्री, अपूर्वाई, भाग्यश्री, धनश्री, श्रीगणेश, श्री वरद, विजयश्री, श्री योगेश्वर.

नाशिकमध्ये सध्या सुरु असलेले आमचे सर्वांगसुंदर प्रकल्प...



डीएसके व श्री यशश्री ग्रुपच्या संयुक्त विद्यमाने





availadvertising.com

श्री यशश्री कन्स्ट्रक्शन्स् प्रा. लि.™

CONSTRUCTION WITH PERFECTION

'सुवास्तु', गुलमोहर कॉलनी जवळ, डी.जी.पी. नगर-२ कामटवाडे - अंबड, लिंक रोड, नाशिक

फोन : (0253) 2029255, 2384158 | मो. 9422702375 | www.sycpl.com

आवाहन

आपणा सर्वांना सूचित करण्यास आनंद होत आहे की आपल्या रुग्णालयाच्या नवीन वास्तूचे बांधकाम पूर्ण होत आले असून नुतन वास्तूचा लोकार्पण समारंभ दि. १९ एप्रिल रोजी करण्याचे निश्चित झाले आहे.

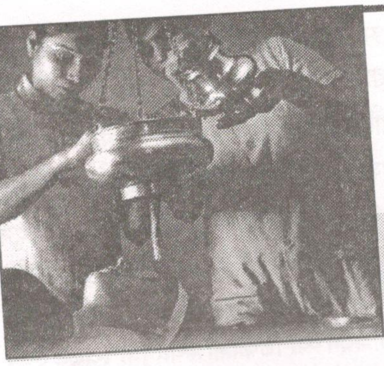
पू. सरसंघचालक श्री. मोहन भागवत यांच्या शुभहस्ते व अन्य मान्यवरांच्या उपस्थितीत हा कार्यक्रम होणार आहे. बांधकामासाठी आत्तापर्यंत जवळपास ५.५ कोटी रू. इतका खर्च झालेला आहे. हा सर्व खर्च अनेकांनी दिलेल्या देणगीतून झालेला आहे. बांधकाम पूर्ण करण्यासाठी पुढील दोन महिन्यात अजून साधारण २.८ कोटी इतका खर्च अपेक्षित आहे. यापैकी १.४ कोटी इतक्या रकमेच्या देणग्या जाहीर झालेल्या आहेत. याव्यतिरिक्त रुग्णालयासाठी लागणारी विविध उपकरणे यासाठी जवळपास १० कोटी रूपयांची आवश्यकता आहे. निधीअभावी प्रकल्पाच्या कामात कधीही खंड पडला नाही व यापुढेही पडणार नाही असा विश्वास आहे. तरी सर्व वाचक, देणगीदार, हितचिंतक यांना नम्र विनंती व आवाहन करण्यात येते की ही आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी सहकार्य करावे.

ह्या प्रकल्पासाठी दिलेली देणगी ही आयकर अधिनियम ८० जी व ३५ एसी या अंतर्गत आयकर सवलतीस पात्र आहे.

८० जी अंतर्गत दिलेल्या रकमेवर आयकरात ५० टक्के सूट मिळते.
३५ एसी अंतर्गत दिलेल्या रकमेवर आयकरात १०० टक्के सूट मिळते.
कृपया देणगीसाठी खालील व्यक्तिंना संपर्क करावा

रविंद्र बेडेकर
अर्थसमिती अध्यक्ष
८३८००११२८४

डॉ. राजेंद्र खैरे
कार्यवाह
८३८००११२७४



ओळख पंचकर्माची

वैद्या अश्विनी चाकूरकर
(एम. डी. आयु.) कायाचिकित्सा व पंचकर्मतज्ज्ञ
मो.: ९७२१५८०७९७

आयुर्वेदीय चिकित्सेतील पंचकर्माविषयी सर्वसामान्यांच्या मनात कुतूहल असते. अनेक वेळा रुग्ण व निरोगी व्यक्तीही विचारतात की, हे पंचकर्म काय असते ? मला करून घ्यावयाचे आहे. यासाठी पंचकर्म म्हणजे काय ? ही चिकित्सा शरीरासाठी कशी उपयुक्त आहे याची थोडक्यात माहिती आपण या लेखाद्वारे पाहणार आहोत.

आपल्याला रोग होऊच नयेत यासाठी आपली जीवनपद्धती कशी असावी हे खूप उत्तमरीतीने आयुर्वेदात (दिनचर्या, ऋतुचर्या, स्वस्थवृत्तपालन, सद्‌वृत्त याद्वारे) सांगितलेले आहे. परन्तु या पद्धतीने आपण आजच्या काळात जगत नाही. सकस अन्न योग्य प्रकारे (आहाराचे नियम पाळून) आपल्याकडून घेतला जात नाही. विविध रेसिपींच्या नावाखाली विरूद्धान्नांचे सेवन केले जाते. (विरूद्धान्न – ज्या पदार्थांचे एकत्रीकरण आयुर्वेदाने निषिद्ध मानले आहे, ज्यामुळे शरीरात एक प्रकारची विषनिर्मिती (Toxin)होते. जेवणाच्या, झोपण्याच्या सर्व वेळा अनियमित असतात. या सर्वांमुळे शरीरास नको असलेले विषरूपी पदार्थ शरीरात साचत राहतात आणि त्यामुळे अनेक प्रकारचे (रोग)त्रास होण्यास सुरूवात होते. एक नैसर्गिक गोष्ट आपणा सर्वांच्याच लक्षात येते की ज्यावेळी आपल्याला नको असलेले घटक शरीरात जातात त्यावेळी निसर्गतः शरीराचा त्याला प्रतिकार होतो व त्याच्या परिणामी उलट्या, जुलाब ही लक्षणे आपल्याला दिसतात.

पंचकर्म ही आयुर्वेदाची अशीच श्रेष्ठ सद्यफलपद्र (लवकर लाभ देणारी) व चिरस्वास्थ्यानुबंधी (दीर्घकाळ स्वास्थ्य टिकवून ठेवणारी) चिकित्सा आहे. ज्यामध्ये शास्त्रानुसार, तज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली औषधींच्या सहाय्याने शरीर शुद्ध (शोधन) केले जाते. निरोगी शरीराचे महत्त्व

'सर्वमेव परित्यज्य शरीरप्रनुपालयेत ।'

इतर सर्व गोष्टी सोडून द्याव्यात परंतु शरीराचे पालन करावे कारण शरीर निरोगी असेल तरच आयुष्याचा आनंद घेता येतो.

आयुर्वेदीय चिकित्सा मुख्यतः दोन पद्धतींनी केली जाते.

१. शमन २. शोधन

शमन : यामध्ये झालेल्या रोगाची लक्षणे कमी होतील अशा प्रकारची औषधे देण्यात येतात.

शोधन : यात पंचकर्माचा समावेश होतो.

याप्रकारात रोगाला कारणीभूत असणाऱ्या शरीरातील अशुद्धीला (दूषित दोष) शरीराबाहेर काढण्यात येते. हे प्रामुख्याने पाच प्रकारांनी करण्यात येते त्यांना "पंचकर्म" म्हणतात. शमन चिकित्सेनंतर अपथ्य केल्यास रोग पुन्हा उद्‌भवू शकतात. परंतु शोधन चिकित्सेने रोग समूळ नष्ट केले जातात. उदा. एखादे झाड नष्ट करावयाचे असेल तर

ते मूळासकट काढावे लागते. अन्यथा त्याला पोषक वातावरण मिळाले की त्याला पुन्हा अंकुर येऊ लागतात.

प्रत्येक व्यक्तीला पाचही कर्म केलेच पाहिजेत असे नाही तर प्रकृतीमानानुसार, रोगानुसार ज्या कर्माची आवश्यकता असेल ते करता येते. विशेष म्हणजे स्वस्थ व्यक्ती व रुग्ण या दोघांनाही पंचकर्माचा खूप फायदा होतो.

पंचकर्मामध्ये १) वमन २) विरेचन ३)बस्ति ४) नस्य ५) रक्तमोक्षण यांचा समावेश होतो. ही मुख्य कर्मे (Procedures) आहेत. परंतु तत्पूर्वी शरीरातील अशुद्धी, दूषित घटक हे सहजतेने शरीराच्या बाहेर पडण्यास मदत व्हावी म्हणून काही तयारी करण्यात येते त्यांना पूर्वकर्म म्हणतात. यामध्ये १) पाचन २) स्नेहन ३) स्वेदन यांचा समावेश होतो व काही मुख्य पंचकर्मानंतर (जसे वमन, विरेचन इ.) आपली पाचनशक्ती मंद झालेली असते तिला पूर्ववत करण्यासाठी आणि ज्या कारणानुसार आपण पंचकर्म केले आहे त्यास पूरक गोष्टी पश्चातकर्मात केल्या जातात. यात १) संसर्जनक्रम २) रसायनक्रम ३)शमन यांचा समावेश होतो.

आता आपण पूर्वकर्म, प्रधानकर्म व पश्चातकर्म यांची थोडक्यात माहिती पाहू.

पूर्वकर्म :

१) स्नेहन : हे दोन प्रकारांनी केले जाते.

i) आभ्यंतर स्नेहपान : यात केवळ तूप, तेल किंवा औषधींनी सिद्ध केलेले तेल, तुप इत्यादी स्निग्धपदार्थ व्यक्तीला पिण्यास दिले जाते. त्याचे प्रमाण, कालावधी, त्याच्या सोबत काय घ्यावे (अनुपान) हे प्रकृतीनुसार ठरविले जाते. स्नेह (तुप इ.) कोणते असावे हे रोगानुसार, प्रकृतीनुसार ठरविले जाते. वमन, विरेचन या कर्मांमध्ये प्रामुख्याने आभ्यंतर, स्नेहपान महत्त्वाचे असते कारण यामुळे शरीर आतुन स्निग्ध होते व अशुद्धी शरीराबाहेर येण्यास जास्त मदत होते.

ii) बाह्य स्नेहन : यामध्ये तेलाच्या साहाय्याने सर्व शरीराला मसाज (अभ्यंग) केला जातो. यामुळे शरीराला स्निग्धता व मृदुता येते.

३) स्वेदन : बाह्यस्वेहन झाल्यानंतर सर्व शरीराला वाफ दिली जाते. आवश्यकतेनुसार औषधी काढ्याचाही वाफारा दिला जातो. हे स्वेदन एखाद्या लाकडी पेटीत झोपवून (पेटीस्वेद) किंवा नळीतुन येणाऱ्या बाष्पाच्या साहाय्याने (नाडीस्वेद) केला जातो. गरम तवा, हॉट वाटर बॅग इ. च्या साहाय्याने अधिक वेदनेच्या ठिकाणी स्थानिक स्वेदन केले जाते. स्वेदनाचा कालावधी रुग्णाच्या प्रकृतीवर व रुग्णसंवेद्य लक्षणांवरून ठरविला जातो.

१) पाचन : आम म्हणजे अर्धपक्व आहार अशा आमासहित असलेली अशुद्धी (मल) शरीराबाहेर पडण्यास त्रासदायक असतात. त्यामुळे सर्वप्रथम पाचक औषधींच्या साहाय्याने आमाचे पाचन करतात व नंतर स्नेहपानास सुरूवात केली जाते.

प्रधानकर्म – यात प्रत्यक्ष पंचकर्माचा समावेश होतो.

१) वमन : यामध्ये औषधी सेवन करुन उलटीद्वारे शरीरातील अशुद्धी बाहेर काढली जाते. कफामुळे होणाऱ्या व्याधीत वमन हे श्रेष्ठ कर्म होय. दमा (asthama) स्थूलता (Obesity) त्वचाविकार (Chronic Skin Diseases) जुनाट सर्दी अशा रोगांमध्ये वमनाने खूप फायदा होतो. ऋतुनुसार वसंत ऋतु (चैत्र, वैशाख / मार्च, एप्रिल) हा कफ प्रकोपाचा काळ असतो. या ऋतुत वमन करणे अधिक लाभदायक असते.

२) विरेचन : पित्तामुळे होणाऱ्या रोगांमध्ये विरेचन अतिशय उपयुक्त आहे. पूर्वकर्म झाल्यानंतर औषधी सेवन करून शरीरातील अशुद्धी गुदमार्गे बाहेर काढण्यात येते. यासाठी उपयोगात येणारे औषध त्याची मात्रा ही व्यक्तीच्या प्रकृतीचा संपूर्ण विचार करून ठरविण्यात येते. प्रधानकर्म पूर्ण झाल्यानंतर रुग्णाला जाणवणाऱ्या लक्षणांवरून शरीरशुद्धी योग्य प्रकारे झाली आहे की नाही हे पाहिले जाते. अम्लपित्त (Hyperacidity) पक्षाघात (paralysis)

मलावष्टंभ, त्वचाविकार, मूळव्याध (piles) भगंदर (Fistula) जलोदर (ascitis) यकृताचे विकार, अपस्मार (Epilepsy) अशा रोगांत विरेचन अतिशय उपयुक्त आहे.

३) **बस्ति :** यात यंत्राच्या (Instrument) साहाय्याने औषधी गुदमार्गे शरीरात सोडली जातात. प्राचीन काळी प्राण्यांच्या मुत्राशयाचा (बस्तिचा) उपयोग हे करण्यासाठी होत असे त्यामुळे या कर्माचे नाव बस्ति असे पडले. यात वापरण्यात येणाऱ्या औषधींच्या नुसार बस्ति दोन प्रकारची असते.

i) निरूह बस्ति : यात औषधी काढ्याची बस्ति दिली जाते.

ii) अनुवासन बस्ति : यात तेलाचा बस्ति देण्यात येतो.

उत्तर बस्ती हा बस्ति चा एक प्रकार आहे जी योनीमार्गे किंवा मूत्रनलिकेमार्गे दिली जाते. ती अनुक्रमे योनीविकार , गर्भाशय विकार, वंध्यत्व इ. साठी व मूत्रविकारांसाठी दिली जाते.

आयुर्वेदीय शरीरक्रियेनुसार (Physiology) वात हा शरीरातील एक प्रमुख कार्यकारी घटक आहे. शरीरातील प्रत्येक क्रिया, हालचाल या सर्व वातामुळे घडतात. परंतु हा वात प्रमाणापेक्षा जास्त झाला (प्रकोप) झाला तर कंप, वेदना इ. अनेक लक्षणे जाणवतात ज्याला आपण वात आला असे म्हणतो. या वातावर (वातदोषावर) नियंत्रण ठेवणारे कर्म म्हणजे बस्ति होय. आधुनिक एनिमा व बस्ति यात खूप फरक आहे. एनिमामध्ये फक्त मलाशयातील मल बाहेर काढला जातो. परंतु बस्तिमध्ये मलाशयातील मलासोबतच पूर्ण शरीरातील अशुद्धी बाहेर काढली जाते. यात सर्व पेशींची शुद्धी होते. सर्व अवयवांची कार्य करण्याची क्षमता वाढते. बस्तिचे कार्य आपादमस्तक अर्थात डोक्यापासून पायापर्यंत उत्पन्न होणाऱ्या सर्व रोगात दिसून येते.

संधिवात, कंपवात, कटिशूल (Lumber Spondylosis) मणक्याचे विकार, गृधसी (Sciatica) प्रमेह (Diabetis) सर्व प्रकारचे वाताचे व्याधी (रोग) यावर बस्ति रामबाण उपाय आहे. वृद्धावस्थेत शरीरीत वाताचे प्राधान्य असते अशा वेळी बस्ति शरीरीसाठी अतिशय उपयुक्त असते.

४) **नस्य :** नाकाद्वारे औषधी शरीरात सोडणे म्हणजे नस्य होय. यात औषधी सिद्ध तेल, चूर्ण, धूर (धूप) यांचा उपयोग केला जातो. जुनाट सर्दी, अर्धावभदक(Migrain) डोक्याचे विकार, अर्दित (चेहरा वाकडा होणे) या विकारांत नस्य खूप उपयुक्त आहे.

५) **रक्तमोक्षण :** जलौका (जळू), सिरावेध (सुईच्या साहाय्याने शिरेतून रक्त काढणे) इ. साहाय्याने शरीरातील दूषित रक्त बाहेर काढणे म्हणजेच रक्तमोक्षण होय. त्वचाविकार, वातरक्त (Gout) अशा व्याधींमध्ये रक्तमोक्षणाचा उपयोग होतो.

पश्चातकर्म :

प्रमुख कर्मानंतर शरीरास प्राकृत स्थितीत आणण्यासाठी जी काळजी घ्यावी लागते त्याचा यात समावेश होतो.

पंचकर्मामध्ये विशेषतः वमन व विरेचन या कर्मानंतर शरीरातील पाचनक्रिया (अग्नि) मंद होतो. त्यामुळे लगेचच आपण आपला नेहमीचा आहार घेऊ शकत नाही. अन्यथा अजीर्ण इ. त्रास आपल्याला होऊ शकतो. ज्याप्रमाणे यज्ञामध्ये अग्नि प्रज्वलित करण्यासाठी थोडे थोडे दर्भ इ. चे इंधन टाकतो त्याप्रमाणे आपल्या शरीरातील पाचनशक्ती (अग्नि) वाढविण्यासाठी संसर्जनक्रम सांगितला आहे. पचण्यास हलकी (लघु) अशी पेया (मूगाचे पाणी) नंतर विलेपी थोडी पातळ खिचडी (मूगाची) अशा पद्धतीचा आहार किती दिवस घ्यावा व मग नेहमीचे जेवण (प्राकृत आहार) घ्यावे हे सर्व ठरविले जाते.

यानंतर जर आपल्याला रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी जर च्यवनप्राशसारखे रसायन कल्प

घ्यावयाचे असतील तर ते घ्यावे किंवा जर एखादा रोग कमी होण्यासाठी पंचकर्म केले असेल तर त्याला पूरक औषधी घेतल्यास उत्तम उपयोग होतो. उदा. जर एखाद्या वस्त्राला रंग चढवायचा असेल तर ते वस्त्र आधी स्वच्छ असले पाहिजे तरच रंग त्यावर बसतो. अन्यथा मलिन वस्त्राला रंग व्यवस्थित बसत नाही.

अशाप्रकारे १) स्वस्थ व्यक्तीत शरीरशुद्धी म्हणून (रोगप्रतिबंधात्मक) २) रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी (To increase immunity) व ३) रोग मूळापासून नष्ट करण्यासाठी पंचकर्म ही आयुर्वेदाची अतिशय शास्त्रशुद्ध व्यावहारीक चिकित्सापद्धती आहे.

यातील प्रत्येक कर्माची विस्तृत माहिती आपण पुढील लेखात पाहू.

◆◆◆◆

उर्वरित घडामोडी

पान ४ वरूनपुढे....

५) दि. ३ नोव्हेंबर २०१२ रोजी श्री हनुमान मंदिर, सद्‌गुरुनगर येथे स्त्रीरोग व डोळ्यांच्या आजाराच्या संदर्भात संयुक्त मोफत शिबीर घेण्यात आले. यात १०५ रुग्णांची नेत्ररोगासाठी तर ५१ रुग्णांची स्त्रीरोगासाठी तपासणी करण्यात आली, हे शिबीर श्रीगुरुजी रुग्णालय, रोटरी क्लब, गंजमाळ व स्त्रीशक्ती संघटनेच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजीत करण्यात आले.

६) दि. ४ डिसेंबर २०१२ रोजी रुग्णालयाच्या नवीन इमारतीत आयोजीत मोफत रक्तशर्करा तपासणी शिबीराचा ५० रुग्णांनी लाभ घेतला.

७) डॉ. सुप्रिया देवरे यांनी दि. ८ व २९ डिसेंबर रोजी गरोदर स्त्रिया व स्त्रियांचे आजार या संदर्भात शिबीरे घेतली. एकूण ९ महिलांनी याचा लाभ घेतला.

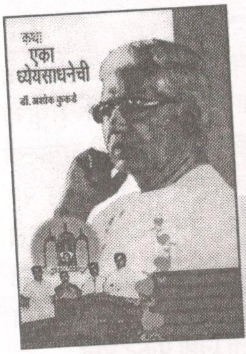
८) दि. १५ डिसेंबर रोजी नेत्रविकार व पंचकर्म चिकीत्सा या दोन विषयातील तज्ज्ञांकडून शिबीर, रुग्णालयाच्या नवीन वास्तुत घेण्यात आले. ६० रुग्णांची नेत्रविकारासाठी तर ३५ रुग्णांची पंचकर्मासाठी मोफत तपासणी करण्यात आली.

९) दि. २२ डिसेंबर रोजी हाडांची ठिसुळता मोजण्यासाठी 'बोन मिनरल डेंसिटी मशिन'द्वारे ७५ रुग्णांची तपासणी करण्यात आली व गरजेनुसार उपचार देण्यात आले. सोबतच आयुर्वेद विभागातर्फे आयोजीत पंचकर्म चिकीत्सा शिबीराचा १० रुग्णांनी लाभ घेतला.

१०) दि. ३१ डिसेंबर रोजी अमेरिकास्थित डॉ. अभिजीत नाकवे यांनी डायबीटीस व थायरॉईडच्या रुग्णांसाठी विशेष शिबीर रुग्णालयाच्या नवीन वास्तूत घेण्यात आले. याचा १० रुग्णांनी लाभ घेतला.

या सर्व शिबीरांसाठी आपल्या रुग्णालयाचे सेवाव्रती श्री अप्पा मुळे, श्री अशोक अमृतकर, श्री संजय व्हाडे व रुग्णालयाचे डॉ. विक्रांत मुंगी यांची विशेष मदत झाली.

◆◆◆◆



पुस्तक परिचय

'कथा एका ध्येयसाधनेची'

लेखक : डॉ. कुकडे

"कथा एका ध्येयसाधनेची" नावच इतकं समर्पक आहे की या पुस्तकात काय असेल याचा आपल्याला आधीच अंदाज येतो. लातुरच्या विवेकानंद रुग्णालयाच्या गत ४५ वर्षांची यशस्वी वाटचाल या पुस्तकात कथारूपाने सांगण्यात आली आहे. डॉ. अशोक लक्ष्मण कुकडे हे या कथेचे नायक व या पुस्तकाचे लेखक आहेत.

डॉ. कुकडे व त्यांचे सहकारी डॉ. राम अलूरकर हे तसे पुण्याचे. डॉ. कुकडे यांचे वडील पुण्यातील एक प्रतिथयश डॉक्टर. डॉ. कुकडे यांनी स्वत: एम.बी.बी.एस. ला पुणे विद्यापीठातून प्रथम क्रमांक मिळवून पुढे जनरल सर्जरी या विषयात एम. एस. पूर्ण केले. या पार्श्वभूमीवर त्यांना पुण्यात प्रॅक्टीस करणे फायदेशीर होते. परंतु त्यांच्या मनात काही औरच योजना होती. एखाद्या ग्रामीण भागात जेथे खरोखरच वैद्यकीय सेवा अपुऱ्या आहेत अशा ठिकाणी जाऊन सर्वसामान्यांना परवडेल अशी 'सेवा' द्यायची. हा विचार प्रबळ होण्यामागे घरातील अनुकुल वातावरण वडिलांची निरलस सेवावृत्ती, त्यांना वेळोवेळी भेटलेले आदर्श शिक्षक व राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाची शिकवण या सर्व बाबी कारणीभूत असल्याचे नमूद केले आहे त्याचबरोबर इंटर्नशीपसाठी जेव्हा ते मिरजच्या मिशन हॉस्पिटलला होते तेव्हा मिशन सेवाभाव खूपच भावला. "ख्रिश्चन मिशनऱ्यांचा उद्देश काहीही असला तरी त्यांच्या सेवेतील 'मिशनरी स्पिरीट' ने मला या कामासाठी प्रेरित केले" असे रा.स्व. संघाचे क्षेत्रीय संघचालक असलेले डॉ. कुकडे प्रांजळपणे कबुल करतात. सर्वसामान्यांची सेवा याच एका ध्येयापायी १९६६ साली मराठवाड्यातील लातूर नावाच्या एका छोट्या गावात पत्नी डॉ. ज्योत्स्ना व डॉ. अलूरकर यांच्या साथीने भागीदारीतील एका बारा खोल्यांच्या भाड्याच्या जागेत रुग्णालय सुरू करतात. सुरूवातीचे अनेक वर्षे कुकडे व अलूरकर कुटुंबीय यांनी हॉस्पिटलमध्येच प्रत्येकी एका खोलीच्या घरात राहून एकत्र स्वयंपाक करून काढलेली आहेत. खाजगी रुग्णालय असूनदेखील जमलेले पैसे एकमेकांत वाटून न घेता केवळ २०० रूपये मानधन स्वीकारून काम करतात व उर्वरीत रक्कम रुग्णालयाच्या विस्तारासाठी व गरजू रुग्णांच्या उपचारांसाठी राखून ठेवतात. एवढेच नाही तर डॉ. अलूरकर काही काळ जर्मनी येथे प्रशिक्षणासाठी जाऊन आल्यानंतर मिळालेला उर्वरीत पैसा १९७२ च्या दुष्काळाच्या वेळी रुग्णालयासाठी देतात हा किती मोठा त्याग.

काही वर्षांतच त्यांना डॉ. भराडीया यांच्या रूपाने नवा साथी मिळतो व पुढे डॉ. देवधर व इतर डॉक्टर एका मागुन एक अशा प्रकारचं काम करण्यासाठी पुढे येतात व हा विवेकानंद परिवार कसा मोठा होतो याची माहिती देतात. त्याच बरोबर सुरूवातीच्या काळात गंभीर आजार झालेल्या अनेक रुग्णांना कशाप्रकारे वाचविण्यात यश आले याचे अनेक उदाहरणांच्या माध्यमातून सुरेख वर्णन करतात. तसेच अल्पावधीतच रुग्णालयाचा विस्तार, त्यासाठी

गत तीन महिन्यांतील देणगीदारांची नावे

सौ. मोनिका सचिन साने	अमेरीका	सौ. गौरांगी होलानी	रायपूर
दि ठाणे जनता सहकारी बँक लि.	ठाणे	सहकारी बँक अधिकारी कर्मचारी संघटना, ठाणे	
श्री. विवेक बी साठे	ठाणे	श्री. वासुदेव जे. काळे	मुंबई
श्री. विजय पी. जोशी	मुंबई	श्री.गणेश बी जोशी	मुंबई
श्री. जे. जी. चौकर	मुंबई	श्री. श्रीकृष्ण सप्रे	मुंबई
सौ. सुनिता श्रीराम साने	पुणे	नातु फाऊंडेशन	पुणे
श्री. अरविंद जी. साने	पुणे	श्री बळवंत केळकर	पुणे
श्रीमती प्रेमलता सांघी	दिल्ली	श्री. मधुसुदन गोखले	बेंगलुरू
श्री. अभिजीत खाडीलकर	बेंगलुरू	श्रीमती नलिनी महाडीक	मुंबई
श्रीमती उषा वेंकटकृष्णन	मुंबई		

नाशिक

दि अकोला अर्बन को-ऑप. बँक	शाखा निरिक्षक समिती नाशिक शाखा	श्री. अतुल चांडक आणि मित्र
श्री. शांताराम धनगर	श्री. विवेक चौधरी	डॉ. ज्योती वैभव आगावणे
श्री. अरविंद हेबालिया	श्री. अरूण विष्णु फाळके	श्री. यशवंत बी. नांदुरकर
श्रीमती मालती आर. कुंटे	दि कल्याण जनता सहकारी बँक लि.	श्रीमती सुलोचना मोराणकर
श्री. चिन्मय अरविंद देशपांडे	श्रीमती पुष्पा अरविंद गाडगीळ	श्री. सुरेश डी. कोल्हटकर
श्रीमती मथुराबाई सुखदेव चांडक	श्री. प्रभाकर अग्निहोत्री	श्रीमती सुषमा काशीकर
श्री. विपीन दत्तात्रेय पुराणिक	संस्कार भारती - टिळक भाग	श्री बेणारे रिलीफ सर्जिकल्स
एस.एम.ऑटो स्टॅम्पिंग प्रा. लि.	श्री. केतन मोहरीर	श्री. गौरव एन. दांडेकर
श्री. कांचन शुक्ला	श्रीमती स्वाती एम. कोठावदे	श्री. श्रीपाद जोशी
श्री. व सौ. प्रसाद यु. गोसावी	श्री. किशोर जी. आव्हाड	श्री. भामरे
श्री. गंगातीरकर	श्री. चिन्मय माधव दीक्षित	श्री चौधरी (निरज इंडस्ट्रीज्)
श्री. राजेंद्र घाटे	श्री नितीन व्ही. घाटे	श्री. मनोहर व्ही. भट
आर्कि. संजय पाटील	श्रीमती सरिता आर. देशमुख	श्रीमती अनुराधा अभ्यंकर
श्री गीता सखी मंडळ	डॉ. शकुंतला परांजपे	एस.एम.पी. ऑटोटेक प्रा.लि.
सत्यम स्टील ट्रेडर्स	शीतल चौगुले	श्री. सुरेश शर्मा
श्री. सुहास पी. आधारकर	श्री. भागवत	श्री. आनंद ढवळे
श्री. रामेश्वर मालाणी	श्री.अभय पद्माकर साकरे	श्री. अशोक जुनागडे
श्री. मुरारी जाजु	श्री. अनंत अथणी	श्री. जयंत भातांबरेकर
श्री. राधाकिसनजी चांडक	श्री. हिरामण निकुंभ	श्री. जगदिश रामनाथ चांडक
श्री. सिसराम एच. अग्रवाल आणि कंपनी		

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 खाऊ 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 तपसणी करण्यास आला असाल तर तसे कंपनीचे पत्र सोबत आणावे.

नोट :-

- सार्वजनिक सुट्टी व रविवार सोडून तपासणीची वेळ घेता येईल.
- पॅकेजेस्चे 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 एज्यूकेशन 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 बेडस्‌चे रुग्णालय * कॅन्सर किरणोपचार विभाग * डायलिसिस विभाग * अद्ययावत रिहॅबिलिटेशन सेंटर * डॉ. मुंजे नेत्रपेढी * ग्रामीण व सेवावस्ती आरोग्य प्रकल्प सेवा. या पहिल्या टप्प्यासाठी साधारण १५ कोटी रूपये 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 रूग्णालय 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
ऑक्युपेशनल 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 थिएटर्स

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

प्रिंटेड मॅटर - बुक-पोस्ट

प्रति,
____
____
____