सेवाधर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः

सर्वे सन्तु निरामयाः

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

जिव्हाळा

एक स्नेहबंध ....

वर्ष ४ थे अंक १२ वा
एप्रिल २०१४

जागतिक आरोग्य दिवस

धावा छोटा - धोका मोठा !

श्रीगुरुजी रुग्णालयात लवकरच अद्ययावत कॅन्सर किरणोपचार (Radiotherapy) विभागाची सुरुवात

या मशिनच्या सहाय्याने सर्व प्रकारच्या कॅन्सरचे उपचार शक्य आहेत. तसेच या मशीनद्वारे उपचार केल्यास किरणोपचाराचे दुष्परिणामही मोठ्या प्रमाणावर कमी होतात. अशा प्रकारचे उपकरण नाशिक व उत्तर महाराष्ट्रात प्रथमच येत आहे.

अचूक किरणोपचार देण्यासाठी खालील प्रकारच्या उपचार पद्धती या उपकरणात उपलब्ध आहेत.

- 3 DCRT (3 डी सी आर टी) 3 Dimentional Conformal Radiotherapy.
- IMRT (आय एम आर टी) Intensity Modulated Radiotherapy.
- IGRT (आय जी आर टी) Image guided Radiotherapy.
- VMAT (व्ही मॅट) Volumetric modulated arc therapy.

1. लिनिअर ॲक्सलरेटर मशीन (विशिष्ट अंतरावरून किरणांचा मारा करणे)

या मशिनच्या सहाय्याने सर्व प्रकारच्या कॅन्सरचे उपचार शक्य आहेत. तसेच या मशीनद्वारे उपचार केल्यास किरणोपचाराचे दुष्परिणामही मोठ्या प्रमाणावर कमी होतात. अशा प्रकारचे उपकरण नाशिक व उत्तर महाराष्ट्रात प्रथमच येत आहे.

2. ब्रेकीथेरपी मशीन (जवळून किरणोपचार देणे)

ज्या अवयवाला कॅन्सर झाला आहे त्या भागामध्ये विशिष्ट प्रकारच्या सुया घुसविल्या जातात व त्यामधून किरणोपचार दिला जातो. काही प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये अशा किरणोपचार पद्धतीचा उपयोग असतो. जसे गर्भाशय मुखाचा कॅन्सर इ.

किरणोपचारासाठी आता कोणालाही मुंबईला किंवा इतरत्र जावे लागणार नाही. हे सर्व उपचार अर्थातच अतिशय कमी दरात आम्ही उपलब्ध करून देणार आहोत. तरी सर्व कॅन्सर रुग्णांनी या सुविधेचा लाभ घ्यावा हे आवाहन.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित
श्रीगुरुजी रुग्णालय
आनंदवल्ली चौक, गंगापूर रोड,
नाशिक - ४२२०१३.
दूरध्वनी - २३४२४०१, २३४३४०१
मो. : ८३८००११२८६
www.shrigurujirugnalaya.com

जिव्हाळा - त्रैमासिक
वर्ष ४ थे, अंक १२ वा, एप्रिल २०१४
मार्गदर्शक
डॉ. विनायक गोविलकर
संपादक
श्री रवींद्र बेडेकर (८३८००११२८४)
ravibedekar@yahoo.com
मुद्रक/प्रकाशक
श्री प्रवीण बुरकुले (९८२२०५७४९१)
कार्यवाह
श्रीगुरुजी रुग्णालय
संपादक मंडळ
श्री. प्रकाश भिडे
श्री. गजानन होडे
श्री. श्रीराम महाजन
डॉ. गिरीश बेंद्रे
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 वाचकहो ...

सदरचा 'जिव्हाळा' अंक काढण्यास उशीर झालेला आहे त्याबद्दल क्षमस्व. अशाप्रकारचे काम निरंतर व वेळापत्रकानुसार सुरू ठेवणे धीट पत्रकारितेशी संबंधित नसणाऱ्यांसाठी एक अवघड काम असते. असो.

दरवर्षी ७ एप्रिल हा 'जागतिक आरोग्य दिवस' म्हणून जगभर साजरा केला जातो. यानिमित्ताने जागतिक आरोग्य संघटना एखाद्या आरोग्याच्या समस्येविषयी जागृती व्हावी या दृष्टीने एक घोषवाक्य प्रस्तृत करते व त्या समस्येवर वर्षभर काम व्हावे अशी योजना करते. यावर्षी 'चावा छोटा : धोका मोठा' 'Small Bite : Big Threat' हे घोषवाक्य असून डासांमार्फत होणाऱ्या आजारांबाबत जागृती करण्याचा प्रयत्न आहे. यासंबंधीचे मुखपृष्ठ व एक लेख देऊन आपणही यात सहभागी होत आहोत.

या अंकाद्वारे दोन नवीन लेखिका आम्ही आपल्या भेटीस घेऊन येत आहोत. दंतचिकित्सा तज्ज्ञ डॉ. स्नेहा गोडबोले व सौ. मेधाविनी गद्रे. त्याचबरोबर आपले नेहमीचे सदर 'पुस्तक परिचय', घडामोडी इ. सुद्धा आहेतच.

रुग्णालयात सुरू होणाऱ्या नवीन सुविधांबाबत 'जिव्हाळा' मध्ये वेळोवेळी माहिती दिली जाते. त्यानुसार लवकरच म्हणजे ऑगस्ट महिन्यात आपल्या रुग्णालयात अद्ययावत कॅन्सर किरणोपचार विभाग कार्यान्वित होणार आहे. त्याबद्दल सविस्तर माहिती या अंकात दिलीच आहे. या उच्च दर्जाच्या सुविधेचा उपयोग सर्व कॅन्सर रुग्णांना व्हावा यासाठी आपणही यासंबंधी प्रचार प्रसार करावा हे आवाहन.

-- रवींद्र बेडेकर

पुस्तक परिचय – सौ. मेधाविनी गद्रे

'एका पुनर्जन्माची कथा'

लेखक : डॉ. मनोज भाटवडेकर

'एका पुनर्जन्माची कथा' हे डॉ. मनोज भाटवडेकर ह्यांचं पुस्तक नुकतेच वाचनात आले. त्यांना आपण प्रथितयश मानसोपचार तज्ज्ञ म्हणून ओळखतो. ह्या विषयावरील त्यांची पुस्तकेही आपण वाचली असतील पण इथे ते आपल्याला वेगळ्या भूमिकेत भेटतात.

Rheumatoid Arthritis हा दुर्धर रोग त्यांना होतो. त्यावेळी एक पेशंट म्हणून आलेले अनुभव, लोकांचे, डॉक्टरांचे, त्यांच्या कुटुंबातील लोकांचे,. त्यांची स्वतःची मानसिक आंदोलनं, हर प्रकारचे उपाय करून बघण्याची जिद्द, पत्नीने दिलेली उत्तम साथ या सगळ्याचं वर्णन येतं. वेदना, औषधोपचार, त्यांचा भरगच्च दिनक्रम, डॉक्टर म्हणून असलेली कर्तव्य हे त्यांनी ज्या पद्धतीने सांभाळलं त्यांना दाद द्यावीशी वाटते. पण त्याही पलिकडे या संकटाच्या निमित्ताने त्यांना जो ध्यानमार्ग गवसला ती पायरी महत्त्वाची वाटते. त्यांचे संपूर्ण जीवनच बदलून जाते. कोषातून फुलपाखरू बाहेर यावे तशी जादू घडते. पूर्वीच्या स्वतःकडे ते साक्षीभावाने पाहू लागतात. इतके की पूर्वीच्या 'मी' ला त्यांनी 'तो' संबोधले आहे. हा सगळा विलक्षण प्रवास या पुस्तकात विश्लेषणात्मक पद्धतीने मांडलेला आहे. त्यांना आलेले अनुभव त्यांनी साक्षीभावाने टिपलेले आहेत. त्यात कुठलाही भाबडेपणाही नाही किंवा मीपणाही नाही. त्यांना अनुभवास आलेल्या ओशोंच्या ध्यान पद्धतीचे फायदे इतरांना व्हावेत ही प्रामाणिक कळकळ आहे. अत्यंत सुटसुटीत आणि नेमकी शब्दयोजना व प्रांजळ अनुभव कथन ही या पुस्तकाची शक्ती स्थानं आहेत. वाचताना कुठेही कंटाळा येत नाही. वाचकाच्या वैद्यकशास्त्रविषयक ज्ञानात जाता जाता भर पडते. उदा. इफ्यूजन म्हणजे सांध्यात पाणी होणे, हाताची बोटे वाकडी होणे, स्वाननेक डिफॉर्मिटीज् (हंसाच्या मानेसारखी) व्हॅस्क्यूलायटिस - रक्तवाहिन्यांच्या आतल्या थराला आलेली सूज. ऑटोइम्यून आजार म्हणजे शरीराची रोगप्रतिकारक यंत्रणा स्वतःविरूद्ध काम करू लागते. फिजिओथेरेपीमध्ये ट्रिक मुव्हमेंट म्हणजे हात हलवताना खांद्याचे स्नायू दुखतात म्हणून तो खांद्यातून वर उचलण्याऐवजी मानेच्या स्नायूंनी वर उचलणे.

डॉ. भाटवडेकर एक हरहुन्नरी व्यक्तिमत्त्व. स्वतंत्र व्यवसायाव्यतिरिक्त व्यसनमुक्ती केंद्राचं काम ते पहात. विलेपार्ले लोकमान्य सेवासंघाने चालवलेल्या बालपालक केंद्रात मानद मनोविकारतज्ज्ञ म्हणजे विकारतज्ज्ञ, ज्युवेनाईल डायबिटिस फाऊंडेशन या बालमधुमेहींसाठी कार्यरत संस्थेत बालक व पालकांसाठी मनोविकारतज्ज्ञ अशा सर्व जबाबदाऱ्या समर्थपणे सांभाळणाऱ्या मानसोपचार तज्ज्ञालाही स्वतःला रोग झाल्यावर त्याच्या प्रतिक्रिया किंवा आलेले अनुभव सामान्य माणसांसारखेच असतात. याचे प्रांजळ कथन त्यांनी केले आहे. उदा. आपल्याला

Rheumatoid Arthritis झालाय हे मन स्विकारायलाच तयार नव्हतं. खूप हळवं झालं होतं. एक रिपोर्ट +ve आला तरी खात्री करायला दुसरा रिपोर्ट असं चालू होतं. त्यात काही समव्यावसायिकांनी केलेले मानसिक खच्चीकरण किंवा एकदा दुखायला लागलं की सगळं +ve Thinking जातं खड्ड्यात परंतु नैराश्याने ग्रासले असता खोलीत दिवा बंद करून बसले असता सर्व मार्ग बंद झाले आहेत असं वाटत असताना त्यांच्या मनात विचार येतो 'अस जगण्यापेक्षा .... आणि अचानक मानसोपचार तज्ज्ञ जागा होऊन जणू वाक्य पूर्ण होतं .... मी बरं व्हायचं मनावर घ्यायला हवं.

त्याच सुमारास संगीतकार यशवंत देव यांच्या बरोबर ओशोंच्या ध्यानशिबीराला जायचं अचानक ठरतं आणि आयुष्याला कलाटणी मिळते. त्यांचा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोनच बदलतो. एक आनंदमय प्रवास सुरू होतो. ते रोगमुक्त तर होतातच पण जणू ध्यानमार्गाकडे जाण्यासाठीच. जीवनाला संपूर्ण कलाटणी मिळण्यासाठीच हा रोग झाला असावा इतके त्या रोगाचे आभार मानावे इतका दृष्टीकोन बदलतो. जादू घडल्यासारखा दुर्धर रोग बरा होतो. ध्यानामुळे नेमकं काय होतं ते रोगमुक्त कसे झाले हे सांगताना ते लिहितात, ''आपली मज्जासंस्था, प्रतिकारयंत्रणा आणि नलिकाविरहित ग्रंथींची यंत्रणा यांच्या समन्वयामुळे शरीर व मन एकत्र नांदत असतात. यांच्या समन्वयावर ध्यानाचे सकारात्मक परिणाम होतात हे शास्त्रीय संशोधनातून सिद्ध झालंय.''

ओशोंनी सांगितलेला पाच चरणातील ध्यानविधी हा लेखकाने सांगितला आहे. ओशोंना अभिप्रेत असलेला ध्यानाचा अर्थ अतिशय सोप्या भाषेत सांगितला आहे. ओशोंच्या मते ध्यान म्हणजे एकाग्रताही नाही आणि आत्मपरिक्षणही नाही. एकाग्रतेत ताण अंतर्भूत आहे आणि आत्मपरिक्षणात विचार ! ओशोंनी ध्यानाला 'आत्मभानाची शिथिल अवस्था' असे म्हटले आहे. स्वतःला ओशो ध्यानपद्धतीचा चांगला अनुभव आल्यावर तिथेच न थांबता डॉक्टरांनी स्वतः प्रशिक्षण वर्ग घ्यायला सुरुवात केली. शास्त्रज्ञाचा पिंड असल्याने शास्त्रीय संशोधन करण्याची त्यांना इच्छा झाली. त्यातूनच Street Children साठी काम करणाऱ्या संस्थेतील मुलांवर उपचार करताना त्यांच्यावर ध्यानाचा प्रयोग केला. तीन आठवड्यांच्या तौलनिक अभ्यासानंतर ह्या विषयावर शोधनिबंध तयार करून तो मुलांच्या मानसिक आरोग्यविषयक राष्ट्रीय परिषदेत वाचला. आणि ओशोंच्या कामाला शास्त्रीय व्यासपीठावर नेले. त्यांनी खूप निष्ठेने व शास्त्रीय दृष्टीकोन न सोडता हा मार्ग स्वीकारला. ध्यानाबद्दल ते म्हणतात. ''ज्या मार्गावरून चालताना आपणच दिवा होतो...... जेथे विराट गणितांचा उलगडा होतोय असं वाटपेर्यंत नवा कूटप्रश्न उभा राहतो. आणि हे कोडं न सोडवता बरोबर घेऊन आनंदगाणं गात वाटचाल करावी हे उमगतं !'' ध्यानानंतर स्वतःत काय बदल झालाय हे सांगताना ते म्हणतात, ''भीती, दुःख अहंकार या भावना आजही जाणवतात पण त्या कुठे आड येत आहेत ते मला जाणवते. भावना मी पूर्वीसारख्या दडपत नाही व त्यात अडकतही नाही. त्या एक सृजनात्मक आणि सकारात्मक वळण घेतात. माझ्या स्वतःच्या शरीराकडे मी कृतज्ञतापूर्वक बघतो त्याच्या शहाणपणावर माझी पूर्ण श्रद्धा आहे आणि मनाच्या बंडखोर चोचल्यांचं हल्ली मी फारसं कौतुक पुरवत नाही. बुद्धीचं काम करायचं असतं तेव्हा मी ती पूर्णपणे वापरतो. आणि गरज नसते तेव्हा ती पूर्णपणे गुंडाळून बाजूला ठेवतो. हा स्विच 'ऑन' आणि 'ऑफ' करण्याची कला मला ध्यानाने शिकवली.''

असं हे पुस्तक लेखकाच्या अभ्यासपूर्ण, प्रांजळ आणि सहज विवेचनाने आपल्याला बांधून ठेवतं. ते मुळातून वाचावं असच आहे.

पुस्तकाचे नाव : एका पुनर्जन्माची कथा
लेखक : डॉ. मनोज भाटवडेकर
प्रकाशन : राजेंद्र प्रकाशन, मुंबई

❖❖❖

मौखिक आरोग्य

लेखिका : डॉ. सौ. स्नेहा गोडबोले
(बी.डी.एस.)
email : anagha.godbole7@gmail.com

'सुहास्य तुझे मनास मोहे....' गाणं कानावर पडल्यावर मनात विचार आला खरच 'सुहास्य' मानवाला मिळालेली दैवी देणगीच ! इतर प्राणी, पक्षी, वनस्पती आनंदी झाल्याचं लक्षात येतं पण फक्त आपल्यालाच 'हसता' येतं ! हे आनंदी असण्याचे लक्षण आहे असं म्हणता येईल. हसणारी व्यक्ती किती सुरेख दिसते नाही ? 'हसतील त्याचे दात दिसतील' असं म्हणतात ना ? खरंच आहे ते पण हे दात जर घाणेरडे असतील, वेडेवाकडे असतील, दुखत असतील, त्यांना दुर्गंधी येत असेल तर आपले सुहास्य मावळेल. पण आपण थोडीशी जास्त काळजी घेतली तर असे घडणार नाही.

आपण भरपूर वाचतो. दूरदर्शनवर बघतो त्यामुळे दातांची काळजी कशी घ्यावी, किडल्यास पुढे किती प्रकारचे इलाज उपलब्ध आहेत, दात काढावयास लागलाच तर बसवण्याचे पण अनेक प्रकार आहेत हे सगळे आपणा सर्वांना नक्कीच ज्ञात आहे. या छोट्याशा लेखाचे प्रयोजन या सर्व गोष्टींची उजळणी करून पुन्हा एकदा दातांची, हिरड्यांची नीट काळजी घेण्याच्या आपल्या संकल्पास चालना देणे एवढाच आहे.

निरोगी मनाबरोबरच निरोगी शरीर हा आनंदी आयुष्याचा पाया आहे. सुरुवात आपल्या सुंदर चेहऱ्यातील सुंदर दातांपासून आहे. दातांचा मुख्य आधार आहे भोवतालचे हाड व हिरडी.

मातेच्या उदरात इतर सर्व अवयवांबरोबच दुधाचे दात सुद्धा घडायला लागतात. याचाच अर्थ त्यावेळेपासूनच पाया भक्कम हवा. त्यांच्या सुयोग्य वाढीसाठी प्रथिने, खनिज व कॅल्शिअम हे जरुरी असते. म्हणजेच मातेचा, नंतर शिशुचा योग्य आहार हा अत्यंत महत्त्वाचा आहे. आहारात कच्च्या पालेभाज्या, फळे (सालीसकट, सफरचंद, चिकू यासारखी फळे साली सकटच खावीत) यांचा वापर करावा. लहान बाळांच्या हिरड्यासुद्धा मऊ कापडाने हलक्या हाताने चोळाव्यात; दात बाहेर येताना त्यामुळे कमी त्रास होतो. मुलांना अख्खे गाजर, काकडी, मुळा खायला द्यावे व तसेच गिळणार नाही याकडे मात्र लक्ष ठेवावे ! हिरड्यांचे आरोग्य या सर्व गोष्टींमुळे चांगले राहते. मोठ्यांना कितीही त्रासदायक वाटले तरीही वाटी चमच्यानेच दूध, पाणी पाजावे. बाटली अजिबात वापरू नये. मूल बसायला लागल्यावर भांडं, कप वापरावा आणि लहानपणापासूनच चूळ भरायची, दात घासायची सवय लावावी. बाटलीने दूध पिणाऱ्याचे दात किडण्याची शक्यता जास्त असते.

७-८ महिन्यापासून २ वर्षांपर्यंत दुधाचे दात येतात व ६ वर्षांपासून पक्के दात यायला सुरुवात होते. ६ ते १३ वर्ष हा काळ खूप महत्त्वाचा असतो. त्यावेळी दातांच्या स्वच्छतेची काळजी जास्त घ्यायला हवी. 6 व्या वर्षी पहिली पक्की दाढ येते. आपण तिला दुधाची समजून जर दुर्लक्ष केले तर ती किडायला वेळ लागत नाही. ह्या कारणामुळेच ५०% लोकांची ही दाढ किडून

जाते. १३ वर्षापर्यंत सहसा सगळे दुधाचे दात पडून पक्के आलेले असतात. महत्त्वाची अशी 'अक्कलदाढ' १८-३० या वयात येते, पण पुष्कळवेळा ती वाकडी असते. अशावेळी ती काढून घेणेच योग्य. तसा तिचा अकलेशी काहीही संबंध नसतो बरं का ! तसेच दृष्टीशी पण नाही. हे सर्व गैरसमज आहेत.

दात वेडेवाकडे असतील तर ते नीट करून घेणे या वयात उत्तम. नाहीतर पुढे त्याचा त्रास होतो. फक्त चांगले दिसण्यासाठी नाही तर नीट खाता येण्यासाठी आणि चाळीशीनंतर उद्भवणाऱ्या हिरडीच्या काही त्रासांना टाळण्यासाठी वेडेवाकडे दात सरळ करून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. तेही योग्य तज्ज्ञ व्यक्तीकडूनच आणि वेळेवर करणे गरजेचे आहे.

आपण दात छान घासतो. वेगवेगळ्या टूथपेस्टच्या जाहिरातींना न भूलता सौम्य स्वरूपाची शक्यतो नैसर्गिक पदार्थ वापरून बनवलेली टूथपेस्ट/मऊसर पूड आणि मध्यमप्रतीचा (कडक व मऊ पण नाही) ब्रश हलक्या हाताने, गोलाकार किंवा वर खाली पद्धतीने वापरून दात स्वच्छ ठेवणे उत्तम.

तेवढेच महत्त्व आपण हिरड्यांना द्यायला हवे. रोज बोटांनी हिरड्या चोळाव्यात म्हणजे त्या पण घट्ट राहतात. हिरड्यांची काळजी न घेतल्यास त्या सैल होऊन दातांची साथ सोडतात. विशेषतः चाळीशी नंतर जेव्हा शरीराची झीज जास्त होत असते त्यावेळी हे लक्षात येते. त्यासाठी लहानपणापासून काळजी घेतलेली योग्य. या वयात कधीकधी दातांमधील फटी वाढायला लागतात. पुष्कळदा वेळेत इलाज केल्यास ते थांबवता येऊ शकते. वर्ष दोन वर्षातून जरूरीप्रमाणे दात साफ करून घ्यावेत. दात साफ करून घेतले तर हालतात; सैल होतात असे आपणास वाटते. पण ते तात्पुरतेच आणि 'फक्त' वाटते. प्रत्यक्षात तसे ते नसते. उलट हिरड्या बळकट होण्यास त्यामुळे मदतच होते.

इतके सगळे करूनसुद्धा दात किडल्याचे वेळेत लक्षात आल्यास साधे फिलींग करता येते. दात किडतो म्हणजे पोखरला जातो. अन्नलाळेतून येणारे आम्लपदार्थ दातांवर चिकटून राहिल्यास आम्लाची प्रक्रिया होऊन दातात खड्डा व्हायला सुरुवात होते. 'किडे' वगैरे नसतात. जीवाणू असतात जे डोळ्यांनी दिसत नाहीत. वेगवेगळ्या प्रकारची साधने उपलब्ध आहेत, दातासारखे दिसणारे Composite, lightcure किंवा जुन्या काळापासून वापरात असलेली चांदी (खरी नव्हे) ते मिश्रण असते.

खूप खोलवर किडल्यास Root Canal Treatment करून दात वाचवता येतो. त्याच्यावर नंतर आपण Crown/Cap करतो. तुटलेला दात असला तरी बऱ्याचदा ह्या पद्धतीने वाचवता येतो. फारच खराब होऊन दात काढावा लागल्यास नंतर आजूबाजूच्या दातांच्या मदतीने तिथे आपण Bridge बसवू शकतो. त्याचे पण वेगवेगळे प्रकार आहेत. Ceramic, Metal किंवा जो दात काढला आहे तिथे Implant पण करता येते. खूप जास्त दात काढले गेल्यास कवळी हा पर्यायच उरतो. त्याच्याही मर्यादा जाणून घेतल्यास नेहमीचे जेवण चांगल्या प्रकारे जेवता येते.

शेवटी काय 'कशासाठी पोटासाठी....' या जीभ व पोटाला समाधानी ठेवण्यासाठी त्यांच्या प्रवेशद्वारावरच्या पहारेकऱ्यांची व्यवस्थित काळजी घ्यायला हवी. देशाच्या सीमारेषा सुरक्षित ठेवण्याबाबत द्रष्ट्या सावरकरांनी वारंवार सूचना करूनही आपण न ऐकल्यामुळे झालेली अवस्था आज आपण बघतो आहोत. त्यांचे ऐकून निदान आपण आपल्या शरीराच्या सीमांपासून सुरुवात करायला काय हरकत आहे ? हळूहळू आपण देशाच्या सीमापण नीट सांभाळायला शिकूच ना ?

❖❖❖

लेखिका डॉ. स्नेहा गोडबोले या दंतचिकित्सा तज्ज्ञ असून नाशिकमध्ये साधारण २५ वर्षांपासून सेवा देत आहेत. श्रीगुरुजी रुग्णालयात सकाळी १० ते १ या वेळेत त्या उपलब्ध असतात.

'चावा छोटा : धोका मोठा'

७ एप्रिल हा जागतिक आरोग्य दिन. १९४८ मध्ये याच दिवशी जागतिक आरोग्य संघटना कार्यरत झाली. त्यामुळेच दरवर्षी हा दिवस जागतिक आरोग्य दिन म्हणून साजरा केला जातो. जागतिक आरोग्य संघटना ही आरोग्य क्षेत्रातील जगातील सर्वोच्च संस्था आहे. ती संयुक्त राष्ट्र संघाची अराजकीय अशी आरोग्यविषयक संस्था आहे. या संघटनेचे मुख्यालय स्वित्झर्लंडमधील जिनेव्हा येथे आहे. 'जगातील सर्व लोकांना आरोग्याचा अत्युच्च स्तर प्राप्त करता येणे' हे जागतिक आरोग्य संघटनेचे मुख्य ध्येय आहे. संयुक्त राष्ट्र संघाच्या इतर संघटनांपेक्षा जागतिक आरोग्य संघटना वेगळी यासाठी आहे की, तिला स्वतःची स्वतंत्र घटना आहे. त्यामुळे संयुक्त राष्ट्र संघाचा सदस्य नसलेला देशही जागतिक आरोग्य संघटनेचा सदस्य बनू शकतो. सध्या जगातील जवळपास सर्वच देश या संघटनेचे सदस्य आहेत.

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त १९५० पासून जागतिक आरोग्य संघटना दरवर्षी एक घोषवाक्य जाहीर करते. तात्कालिक महत्त्वाच्या आरोग्य प्रश्नाकडे सर्व जगाचे लक्ष वेधले जावे व त्यावर उपाय सापडावेत हा यामागील हेतू असतो. यावर्षी जागतिक आरोग्य संघटनेने *Protect Yourself from vector-borne disease* अर्थात 'कीटकजन्य आजारांपासून स्वतःचा बचाव करा' या आशयावर आधारीत *Small Bite : Big Threat* किंवा 'चावा छोटा : धोका मोठा' असे घोषवाक्य जाहीर केले आहे. 'एक मच्छर इन्सान को....' हा नाना पाटेकरचा लोकप्रिय डायलॉग जरी फिल्मी वाटला तरी मच्छराच्या एका चाव्यामुळे झालेल्या मेंदूच्या हिवतापामुळे भारतातील एका प्रख्यात औद्योगिक घराण्याच्या प्रमुखाचा अमेरिकेत मृत्यू झाला हे ढळढळीत वास्तव आहे. डासांखेरीज इतर अनेक किटक मानवात वेगवेगळे आजार निर्माण करू शकतात. मानवाच्या पर्यावरणात अगणित कीटक आहेत. यातील बरेचसे कीटक निरुपद्रवी आहेत, पण काही कीटक मात्र माणसाला चावतात, त्याच्या शरीरात प्रवेश करतात व रोगांचा प्रसार करतात. 'वैद्यकीय किटकशास्त्र या ज्ञानशाखेत अशा रोगप्रसारक कीटकांचा अभ्यास केला जातो. रोग प्रसार करणाऱ्या कीटकांमध्ये मुख्यत्वे डास, घरातील माशी, वाळवंटी माशी, पिसवा, उवा, टिक (छोटा कोळीसदृश कीटक), माईट (लिखा) तसेच सायक्लोप आदींचा समावेश होतो. हे कीटक अनेक प्रकारे मानवात रोगप्रसार करतात. खरजेच्या किड्यांसारखे काही कीटक प्रत्यक्ष स्पर्श वा संपर्काद्वारे रोगप्रसार करतात. घरातील माशी यांत्रिक रोगप्रसार या मार्गाने रोग पसरवते. यात कीटकाच्या शरीराला रोगजंतू चिकटून बसतात व यांत्रिकपणे ते किटकांबरोबर इकडून तिकडे नेले जातात. यामुळे रोगप्रसार होतो. घरातील माशी याच पद्धतीने हगवण, जुलाब, खुपऱ्या आदी

रोगांचा प्रसार करते. जैविक रोगप्रसार या पद्धतीत रोगजंतूंचा कीटकांच्या शरीरात वाढ किंवा/आणि विकास होतो. कधी त्यांची संख्या वाढते तर कधी शारीरिक अवस्थांतर होते वा कधी या दोन्ही गोष्टी घडून येतात. जैविक रोगप्रसाराच्या पद्धतीने डास हिवताप तसेच हत्तीरोग आदी रोगांचा प्रसार करतात.

डास, माश्या, टिक व स्वच्छ पाण्यातील गोगलगायींमुळे मानवाला अनेक गंभीर रोग होऊ शकतात. यांतील डासांपासून होणाऱ्या रोगांमध्ये हिवताप, डेंग्यू, चिकुनगुन्या, पीतज्वर, हत्तीरोग, जपानी मेंदूज्वर आदींचा समावेश होतो. वाळवंटी माशीमुळे वाळवंटी माशीज्वर व लिश्मेनियासीस हे रोग पसरतात. टिक्समुळे लाईम रोग, बोरेलिऑसिस, टिकजन्य मेंदूज्वर तसेच युलारिमिया हे रोग पसरतात. त्सेत्से माशीमुळे स्लिपिंग सिकनेस होतो. ट्रायाटोमिन किड्यांमुळे छागाचा रोग होतो. पिसवांमुळे प्लेग होतो. काळ्या माश्यांमुळे ऑन्कोसर्कियासिस तर पाण्यातील गोगलगायींमुळे शिस्टोसोमियासीस हे आजार होतात.

मानवामुळे आढळून येणारे रोगजंतू तसेच परजीवींमुळे होणाऱ्या रोगांना किटकजन्य रोग म्हणतात. हिवताप, डेंग्यू, पीतज्वर, जपानी मेंदूज्वर आदी रोगांमुळे जगात दरवर्षी १०० कोटी लोक आजारी पडतात व त्यातील १० लाख लोक मृत्यूमुखी पडतात. जगात होणाऱ्या एकूण संसर्गजन्य रोगांपैकी १७ टक्के रोग हे किटकजन्य असतात. या रोगांचे जगभरातील वितरण हे कायम परिवर्तनशील असलेले पर्यावरणातील घटक तसेच सामाजिक घटक या दोहोंवर अवलंबून असते. प्रवास व व्यापार यांचे जागतिकीकरण, नियोजन नसलेले शहरीकरण तसेच पर्यावरणातील हवामानबदलासारखी आव्हाने यांचा किटकजन्य रोगांच्या जगभरातील प्रसारावर खूप परिणाम होतो. त्यामुळेच डेंग्यू तसेच चिकुनगुन्यासारखे रोग पूर्वी ते जेथे आढळत नसत अशा देशांमध्ये आढळून येत आहेत. किटकजन्य रोगांच्या प्रसाराला तापमान तसेच पर्जन्यमानातील बदल यांमुळे होणाऱ्या शेतीसंदर्भीय पद्धतीतील बदल कारणीभूत ठरतात.

कीटकजन्य रोगांपैकी काही महत्त्वाच्या रोगांविषयी थोडक्यात माहिती घेऊ. २०१२ मध्ये जगभरात २० कोटी लोकांना हिवतापाची लागण झाली व त्यापैकी ६ लाख २७ हजार रुग्ण मरण पावले. अफ्रिकेमध्ये प्रत्येक मिनिटाला पाच वर्षाखालच्या एका बालकाचा हिवतापाने मृत्यू होतो. हिवताप प्लाझ्मोडियम या परजीवींच्या व्हायवॅक्स, फाल्सीपॅरम, मलेरिए व ओव्हेल या चार प्रकारांमुळे होतो. यातील व्हायवॅक्स व फाल्सीपॅरममुळे मुख्यत्वे रोग होतो. फाल्सीपॅरम हिवतापात मेंदूवर परिणाम होऊन व्यक्ती मृत्यूमुखी पडू शकते. ॲनोफिलस डासाच्या मादीच्या चाव्यांमुळे हा रोग पसरतो. एडिप्स इजिप्ती डासांमुळे डेंग्यू हा रोग होतो. जगात २५० कोटी लोकांना डेंग्यू होण्याचा धोका आहे. हा एक विषाणूजन्य रोग असून बऱ्याच रुग्णांमध्ये फ्लूसारखी लक्षणे दिसून येतात. काही वेळा रोगात गुंतागुंती निर्माण होऊन रक्तस्राव होऊन वा शॉकमुळे रुग्णांचा मृत्यू होऊ शकतो. जगभरातील डेंग्यूचे प्रमाण गेल्या काही दशकांमध्ये वाढत चालले आहे. या रोगावर प्रभावी उपचार नसल्याने डासांचे नियंत्रण हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. चिकुनगुन्या हा रोग एडीस इजिप्ती व एडीस अल्बोपिक्टस या डासांमुळे होतो. हाही एक विषाणुमुळे होणारा रोग आहे. यात रुग्णामध्ये ताप येणे, त्वचेवर पुरळ येणे व अनेक आठवडे सांधे दुखणे ही लक्षणे दिसतात. डेंग्यूप्रमाणेच प्रभावी उपचार नसल्याने डासांचे नियंत्रण हाच रोगप्रतिबंधाचा मुख्य मार्ग आहे. पीतज्वराला 'पीतज्वर' हे नाव त्यात होणाऱ्या काविळीमुळे पडले आहे. जगात दरवर्षी २ लाख लोकांना पीतज्वराची लागण होते व त्यापैकी ३० हजार व्यक्ती मृत्युमुखी पडतात. अफ्रिका तसेच दक्षिण अमेरिकेत मुख्यत्वे आढळणारा हा रोग सुदैवाने अजून

पान क्र. ९ वर पहा...

आवाहन

नेत्रज्योती संवर्धन योजना

श्रीगुरुजी रुग्णालय हे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या प्रेरणेतून सुरू झालेले व सर्व सोई सुविधांनी परिपूर्ण असे स्वयंसेवी संस्थेने चालविलेले नाशिक मधील एक मल्टीस्पेशालिटी हॉस्पिटल गेल्या सहा वर्षांपासून कार्य रत आहे. औरंगाबाद येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान या सेवाभावी संस्थेच्या माध्यमातून हा प्रकल्प चालविला जात आहे. अत्युच्च दर्जा चीवैद्यकीय सेवा योग्य/वाजवी दरात गरजू रुग्णांपर्यंत पोहचविणे हा याचा मूळ उद्देश आहे. फक्त वैद्यकीय सेवा देऊन न थांबता या माध्यमातून समाजातील आर्थि क दृष्ट्या मागासलेल्या दुर्ब लव वनवासी बांधवांचा सर्वांगीण विकास साधण्याचा हेतू आहे.

मोतिबिंदू : वाढत्या वयात येणाऱ्या अंधत्वाचे मुख्य कारण मोतिबिंदू हे होय. शस्त्रक्रियेने आपण हे अंधत्व सहज दूर करू शकतो. परंतु ग्रामीण व वनवासी भागात आर्थि कपरिस्थितीमुळे व अन्य काही कारणांमुळे वेळेवर शस्त्रक्रिया न झाल्याने अंधत्व येते व वृद्धापकाळात अनेक अडचणी निर्मा णहोतात.

हे सर्व लक्षात घेऊन श्रीगुरुजी रुग्णालयाने आर्थि कदृष्ट्या दुर्ब लघटकातील लोकांसाठी **नेत्रज्योती संवर्धन** योजना सुरू केली या मध्ये अत्यंत कमी खर्चा त तसेच प्रसंगी पूर्ण पणे मोफत मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया करण्यास सुरूवात केली आहे. गतवर्षी रोटरी क्लबच्या माध्यमातून ७५ रुग्णांच्या शस्त्रक्रिया मोफत करण्यात आल्या.

या योजनेत आपण खालील गोष्टी करणार आहोत.

- गावात / पाड्यांवर रुग्ण तपासणी करणे.
- शस्त्रक्रियेसाठी आवश्यक रक्त चाचण्या, रक्तदाब व ई .सी.जी.तपासणी करणे.
- रुग्णाला व त्याच्या एका नातेवाई कालारुग्णालयात घेऊन येणे.
- शस्त्रक्रियेचा खर्च ,औषधांचा खर्च ,काळा चष्मा इत्यादी
- दोन दिवस राहण्याचा, चहा, नाष्टा, जेवणाचा खर्च करणे.
- रुग्णाला परत त्याच्या गावी सोडणे.

एका शस्त्रक्रियेसाठी कमीत कमी रु. ५००० इतका खर्च येणार आहे.

आवाहन : श्रीगुरुजी रुग्णालय आपणास आवाहन करीत आहे की आपण कमीत कमी रु.५००० किंवा त्याच्या पटीत रुग्णालयास देणगी देऊन **नेत्रज्योती संवर्धन** योजनेत सहभागी व्हावे व दृष्टीदानाचे पुण्य संपादन करावे.

रुग्णालयास दिलेली देणगी आयकर अधिनियम ८० जी अंतर्ग तकर सवलतीस पात्र आहे. कृपया देणगीचा धनादेश अथवा डी.डी. 'श्रीगुरुजी रुग्णालय' या नावाने काढावा.

साप्ताहिक आरोग्य केंद्र - काथवडपाडा

श्रीगुरुजी रुग्णालय व रा. स्व. संघ ग्राम विकास समिती यांच्या संयुक्त विद्यमाने त्र्यंबकेश्वर तालुक्यातील हरसुल जवळील वनवासी भागातील काथवडपाडा येथे दिनांक २२ डिसेंबर २०१३ पासून दर रविवारी साप्ताहिक आरोग्य केंद्र सुरू झाले.

आवाहन : या साप्ताहिक आरोग्य केंद्राचा एक आठवड्याचा वाहन खर्च, औषध खर्च, स्टेशनरी, भोजन व अन्य खर्च हा अंदाजे रू ४५०० इतका आहे. आपल्याला रुग्णालयातर्फे आवाहन करण्यात येते की रु. ४५०० किंवा त्याच्या पटीत रक्कम साप्ताहिक आरोग्य केंद्रासाठी देणगी म्हणून स्वीकारण्यात येईल. रुग्णालयास दिलेली देणगी आयकर अधिनियम ८० जी अंतर्गत करसवलतीस पात्र आहे. कृपया देणगीचा धनादेश अथवा डी.डी. 'श्रीगुरुजी रुग्णालय' या नावाने काढावा.

तसेच दर रविवारी या केंद्रावर जाण्यासाठी व डॉक्टरांची व डॉक्टरांच्या मदतीसाठी सेवाव्रतींची आवश्यकता असते. तरी डॉक्टरांनी व कार्यकर्त्यांनी रुग्णालयाशी किंवा डॉ. विक्रांत मुंगी (मो.न. ८३८००११२८७) यांच्याशी संपर्क साधावा ही विनंती.

मागील पान क्र. ७ वरुन पुढे चालू...

भारतात पोचलेला नाही. या रोगाच्या प्रतिबंधासाठी प्रभावी लस उपलब्ध आहे. जपानी मेंदूज्वराची लागण जगात दर वर्षी ५० हजार लोकांना होते व त्यापैकी १० हजार व्यक्ती मरण पावतात. हा रोग भारतातही काही राज्यांमध्ये आढळून येतो. या रोगाच्या प्रतिबंधासाठी प्रभावी लस उपलब्ध आहे. याखेरीज हत्तीरोग, लिशमेनियासिस, छागाचा रोग तसेच शिस्टोसोमियासीस हे इतर महत्त्वाचे कीटकजन्य रोग आहेत. भारतातही उपरोक्त रोग (पीतज्वर वगळता) मोठ्या प्रमाणात आढळून येतात.

किटकजन्य रोगांचे वर्णन ऐकून चिंता करत बसण्यापेक्षा काळजी घेणे जास्त महत्त्वाचे ठरेल ! मुख्य म्हणजे यासाठी खूप खर्चिक वा अत्याधुनिक यंत्रतंत्रांचीदेखील गरज पडणार नाही. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्या रोगांसाठी आवश्यकतेनुसार लसीकरण करून घ्या. ● घरात किटक शिरू नयेत यासाठी दारे व खिडक्यांना सुयोग्य आकाराची छिद्रे असलेल्या जाळ्या बसवून घ्या. ● किटकांच्या चाव्यांपासून स्वतःचा बचाव करा. ● त्यासाठी फिकट रंगाचे, अंग झाकणारे कपडे घाला. ● किटकांच्या चाव्यांपासून वाचण्यासाठी त्वचेवर रिपेलंट (किटकाविरोधी) द्रव वा मलम लावा. ● झोपताना किटकनाशक प्रक्रिया केलेल्या मच्छरदाणीमध्ये झोपा. मुख्य म्हणजे ● घराभोवतीच्या डास तसेच इतर कीटकांच्या पैदाशींच्या जागा नष्ट करा. वैयक्तिक स्वच्छता, घरातील स्वच्छता व घराभोवतीची स्वच्छता या त्रिसूत्रीच्या आधारे किटकांच्या पैदाशाला नक्कीच आळा घालता येईल. मुख्य म्हणजे हे करण्यासाठी व्यक्ती, कुटुंब सक्षम आहेत. त्यासाठी सरकारकडे बघण्याची आवश्यकता नाही. उपरोक्त साधे सोपे उपाय केल्यास छोट्या चाव्यांमुळे होणाऱ्या मोठ्या धोक्यांपासून आपण स्वतःचे कुटुंबियांचे व समाजाचे रक्षण करू शकू यात शंका नाही !

- दैनिक लोकसत्तामधील डॉ. जगन्नाथ दिक्षीत यांचा लेख

घडामोडी

१. दि. २२ डिसेंबर २०१३ रोजी त्र्यंबकेश्वर तालुक्यातील काथवडपाडा (हरसूलच्या पुढे) येथे रुग्णालयातर्फे साप्ताहिक आरोग्य केंद्र सुरू करण्यात आले. इंदिरानगर नाशिक येथील ग्रामविकास समितीचे कार्य कर्ते, रुग्णालयाचे सेवाव्रती व डॉक्टर्स दर रविवारी काथवडपाडा येथे जाऊन रुग्णांची तपासणी करतात. काथवडपाडा हे दुर्ग मस्थान असून परिसरातील अनेक पाड्यांवरील वनवासींची या आरोग्यकेंद्रामुळे चांगली सोय झाली आहे.

२. दि. १२ जानेवारी २०१४ रोजी रुग्णालयात स्वामी विवेकानंद जयंती साजरी करण्यात आली. विवेकानंद सार्ध शती समिति नाशिकचे प्रबुद्ध आयामाचे प्रमुख श्री. मंगेश पिंगळे हे प्रमुख वक्ते होते. कार्यक्रमास श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे कार्य वाह श्री. प्रवीण बुरकुले, अन्य समिति सदस्य, सर्व डॉक्टर्स व कर्म चारीउपस्थित होते.

३. दि. १९ जानेवारी रोजी श्री हनुमान मंदिर, पवननगर येथे रा.स्व.संघ जनकल्याण समितीच्या सहकार्या ने आरोग्य तपासणी शिबीर संपन्न झाले. यात नेत्ररोग, आयुर्वेद, निसर्गोपचार व जनरल तपासणी करण्यात आली. ३५ रुग्णांनी याचा लाभ घेतला.

४. दि. २६ जानेवारी रोजी रुग्णालयात प्रजासत्ताक दिन साजरा करण्यात आला. श्री. नेमिचंदजी पोद्दार हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. रुग्णालयातील कर्म चाऱ्यांनी देशभक्तीपर गीत भगत मॅडम यांच्या मार्ग दर्श नाखालीसादर केले.

५. दि. २६ जानेवारी रोजी त्र्यंबकेश्वर येथे निवृत्तीनाथ महाराजांच्या यात्रेच्यापूर्व संध्येला विविध ठि काणाहून दिंड्या मुक्कामाला येतात. या यात्रेकरूंच्या आरोग्य सेवेसाठी रुग्णालयातर्फे व्यवस्था करण्यात आली होती. रुग्णालयाचे डॉ. राजेन्द्र खैरे, श्री. सोमनाथ मेढे व श्री. अरूण जाधव हे उपस्थित होते.

६. दि. १४ फेब्रुवारी रोजी रुग्णालयात डायलेसीस विभागाचे उद्घाटन 'नाशिक रन' संस्थेचे पदाधिकारी श्री. अद्वैत खेर, श्री. अनिल दैठ णकर व श्री. पुरोहित यांचे हस्ते झाले. या प्रसंगी किडनी विकार तज्ज्ञ डॉ. कैलास शेवाळे व डॉ. जयेश वाघुळदे उपस्थित होते. नाशिक रन या संस्थेने रुग्णालयास दोन डायलेसीस मशिन्स देणगी स्वरूपात दिल्या आहेत.

७. दि. १५ मार्च २०१४ रोजी रुग्णालयात किडनी विकार निदान शिबीर संपन्न झाले. किडनी विकार तज्ज्ञ डॉ. कैलास शेवाळे यांनी रुग्ण तपासणी केली. या शिबिरात रुग्णांच्या ब्लडशुगर, ब्लड युरिया, सिरम क्रियेटीनीन व युरिक ॲसिड या चाचण्या मोफत करण्यात आल्या. ग्लायकोसुलेटेड हिमोग्लोबीन (HbALC) ही चाचणी ५०% सवलतीच्या दरात करण्यात आली. ६७ रुग्णांनी या शिबीराचा लाभ घेतला व जवळपास तेवढ्याच रुग्णांनी पुढील शिबीरासाठी नाव नोंदणी केली.

९. दि. १ एप्रिल रोजी रुग्णालयात कान-नाक-घसा हा विभाग सुरू झाला. डॉ. प्राची डुबेरकर हा विभाग सांभाळणार आहेत.

१०. दि. ६ एप्रिल रोजी काथवडपाडा साप्ताहिक आरोग्य केन्द्रात नेत्ररोगतपासणी शिबीर झाले. यात ४० रुग्णांची तपासणी करण्यात आली. तसेच त्याच दिवशी दिंडोरी येथे बाजार दिवस शिबीर घेण्यात आले. यात ४५ रुग्णांची तपासणी करण्यात आली.

११. दि. १० एप्रिल रोजी सावरगाव ते गंगावऱ्हे येथे मोफत नेत्ररोग तपासणी व सवलतीच्या दरात मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया शिबीर आर्ट ऑफ लिव्हिंगच्या सहयोगाने संपन्न झाले. यात २८ रुग्णांची नेत्र तपासणी झाली, ५ रुग्णांना शस्त्रक्रियेसाठी बोलावण्यात आले.

१२. दि. २३ एप्रिल रोजी आर्ट ऑफ लिव्हिंगच्या संयोगाने रुग्णालयात मतदार जागृती कार्यक्रम झाला. दि. २४ एप्रिल रोजी होणाऱ्या निवडणुकीत मतदान करण्यासाठी सर्व डॉक्टर्स व कर्मचारी वर्गाकडून १००% मतदानासाठी प्रतिज्ञा घेण्यात आली.

विशेष घडामोडी

वर्धापन दिन महाशिबीर : मागील वर्षापर्यंत वर्धापन दिनाच्या दिवशी त्यावेळेच्या आवश्यकतेप्रमाणे समाजातील प्रतिष्ठित व्यक्ती रुग्णालयाचे देणगीदार यांच्या उपस्थितीत जाहीर कार्यक्रम घेऊन जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचण्याचा प्रयत्न असे. मागील वर्षी १९ एप्रिल, रामनवमीच्या दिवशी रुग्णालयाच्या नविन वास्तूचा लोकार्पणसोहळा पू. सरसंघचालक मा. डॉ. मोहनजी भागवत यांच्या हस्ते पार पडला व ३ जून रोजी रुग्णालय नवीन इमारतीत स्थलांतरीत झाले. रुग्णालयाची भव्य इमारत व पूर्वीच्या ठिकाणी नसलेल्या अनेक नविन सुविधा उपलब्ध झाल्या, त्या जास्तीत जास्त लोकांना माहित व्हाव्यात म्हणून यावर्षी वर्धापनदिनाच्या निमित्ताने रुग्णालयात उपलब्ध असलेल्या सर्व विषयाचे आरोग्य तपासणी शिबीर ३ ते ४ दिवस घ्यावे असे ठरले.

पहिल्या दिवशी २८ फेब्रुवारी रोजी मेडिसीन, कॅन्सर व आयुर्वेद आणि मोफत रक्तशर्करातपासणी हे विषय होते. १० वाजता श्री. अविनाश पाटील यांच्या हस्ते शिबीराचे उद्घाटन झाले. एकूण १५८ रुग्ण आले. १ मार्च रोजी अस्थिरोग, दंतरोग व आयुर्वेद आणि मोफत बी.एम.डी. तपासणी हे विषय होते सर्वच विषयांकरिता चांगला प्रतिसाद होता. आज श्री. मंगेश नाताळ यांच्या हस्ते शिबीराचे उद्घाटन झाले. एकूण ३६० रुग्ण आले. नेत्ररोगव अस्थिरोगाच्या काही रुग्णांना दुसऱ्या दिवशी तपासणीसाठी बोलावले. २ मार्च रोजी स्त्रीरोग, बालरोग व आयुर्वेद आणि मोफत हिमोग्लोबीन तपासणी हे विषय होते आज श्री. दिलीप पाटील यांच्या हस्ते शिबीराचे उद्घाटन झाले. एकूण १५९ रुग्णांची तपासणी झाली. ३ मार्च रोजी रक्तदान शिबीर जनकल्याण रक्तपेढीच्या मदतीने होते. शिबीराचे उद्घाटन निमाचे अध्यक्ष श्री. मनिष कोठारी व अन्य निमा पदाधिकारी यांच्या हस्ते झाले. एकूण ११ रक्तदात्यांनी रक्तदान केले.

तीन दिवसातील एकूण रूग्ण संख्या	६७७
♦ सवलतीच्या दरातील रक्तचाचण्यांचा लाभ घेतलेले रूग्ण	६१
♦ सवलतीच्या दरातील एक्स रे चा लाभ घेतलेले रूग्ण	१७
♦ सवलतीच्या दरातील मोतीबिंदू शस्त्रक्रियांचा लाभ घेतलेले रूग्ण	०८

गत तीन महिन्यांतील देणगीदारांची नावे

श्री. श्यामसुंदर कंदोई	नवी दिल्ली
श्री. पवनकुमार देवीदत्त सराफ	अहमदाबाद
श्री. राजेंद्र नाईक	जळगाव
कल्याण जनता सहकारी बँक लि.	कल्याण
श्री. मुकुंद नरहर दामले	कल्याण
श्री. सुहास श्रीकृष्णा नांदुर्डीकर	ठाणे
श्री. विश्वनाथ वसंत चितारी	ठाणे
स्व. रमाबाई जयराम जोशी	ठाणे

गोवा

श्री. शशिकांत श्रीपाद नाईक
श्री. गजानन केशव खाडेकर
श्री. गजानन शंकरराव कार्पे
श्री. वासुदेव एस. ठाकूर
श्री. शिवानंद पांडुरंग खेडेकर

पुणे

श्री. चेतन संपत गायकवाड
श्री. नरेंद्र चेतन गायकवाड
श्री. दिनकरराव एकनाथ मुळे
श्री. बाळकृष्ण पुरुषोत्तम जोशी
मेजर जन. श्री. यशवंत वासुदेव जोशी
श्री. सुरेंद्र कुमार झुंझुनवाला

मुंबई

श्री. महेश हरीलाल मेहता
श्री. मुकुंद एस. मोडक
कु. अनुश्री रमेश तैनवाला
सत्या बिल्डमार्ट प्रा. लि.
तैनवाला होल्डिंग्स प्रा. लि.
सौ. वैजयंती व्ही. पेंडसे
ड्रीमवर्क्स एन्टरटेन्मेंट अॅन्ड सॉफ्टवेअर लिमिटेड

नाशिक

श्री पवनपुत्र हनुमान मित्र मंडळ
श्री. दत्तात्रय वासुदेव डोरले
श्री. प्रसाद अशोक कुलकर्णी
सौ. गौरी जयंत देशमुख
श्री. हिरामण शंकर सोनावणे
श्री. श्रीधर डी. परांजपे
श्री. रविंद्र जयंत लिमये
महिंद्रा अॅन्ड महिंद्रा, नाशिक प्लान्ट
श्री. नंदकिशोर गौड
श्री. रविंद्र रामचंद्र सराफ
श्री. अभिजीत अरुण खत्री
श्री. शिरीष मधुसूदन सहस्त्रबुद्धे
श्री. प्रसाद गंगाधर जोशी
श्री. रविंद्र वसंत महादेवकर
श्री. जी. जी. गारखेडकर
श्री. सुरेश मोहिनीराज उपकारे
स्टेट बँक ऑफ इंडिया - रिजन ४
डॉ. मंदाकिनी गोविंद चिटको
श्री. सच्चिदानंद नंदकुमार पाठक
श्री. विक्रम अरविंद दांडेकर
श्री. दिलीप आपटे
नेने ट्रेडिंग कं.
प्रणव इंजिनिअरिंग वर्क्स
श्री. राजन सदाशिव चांदवडकर
श्री. अभय पद्माकर साकरे
श्री. अशोक रामचंद्र राजवाडे
श्रीनाथ कन्स्ट्रक्शन
श्री. अनंत अथनी

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

काथवडपाडा येथील साप्ताहिक आरोग्य केंद्राचे उद्घाटन करताना डॉ. जयराम खोडे व अन्य कार्यकर्ते

रुग्णालयातील अद्ययावत डायलिसीस विभाग

वाजवी दरात योग्य उपचार

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 (८० जी करीता)किंवा
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान (३५ ए.सी करीता)या नावाने काढावा.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित
श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक
आनंदवल्ली चौक, गंगापूर रोड, नाशिक - ४२२ ०१३.
दूरध्वनी - २३४२४०१, २३४३४०१
मो. : ८३८००११२८६
website - www.shrigurujirugnalaya.com

प्रिंटेड मॅटर - बुक-पोस्ट
प्रति,
____
____
____