सेवाधर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः

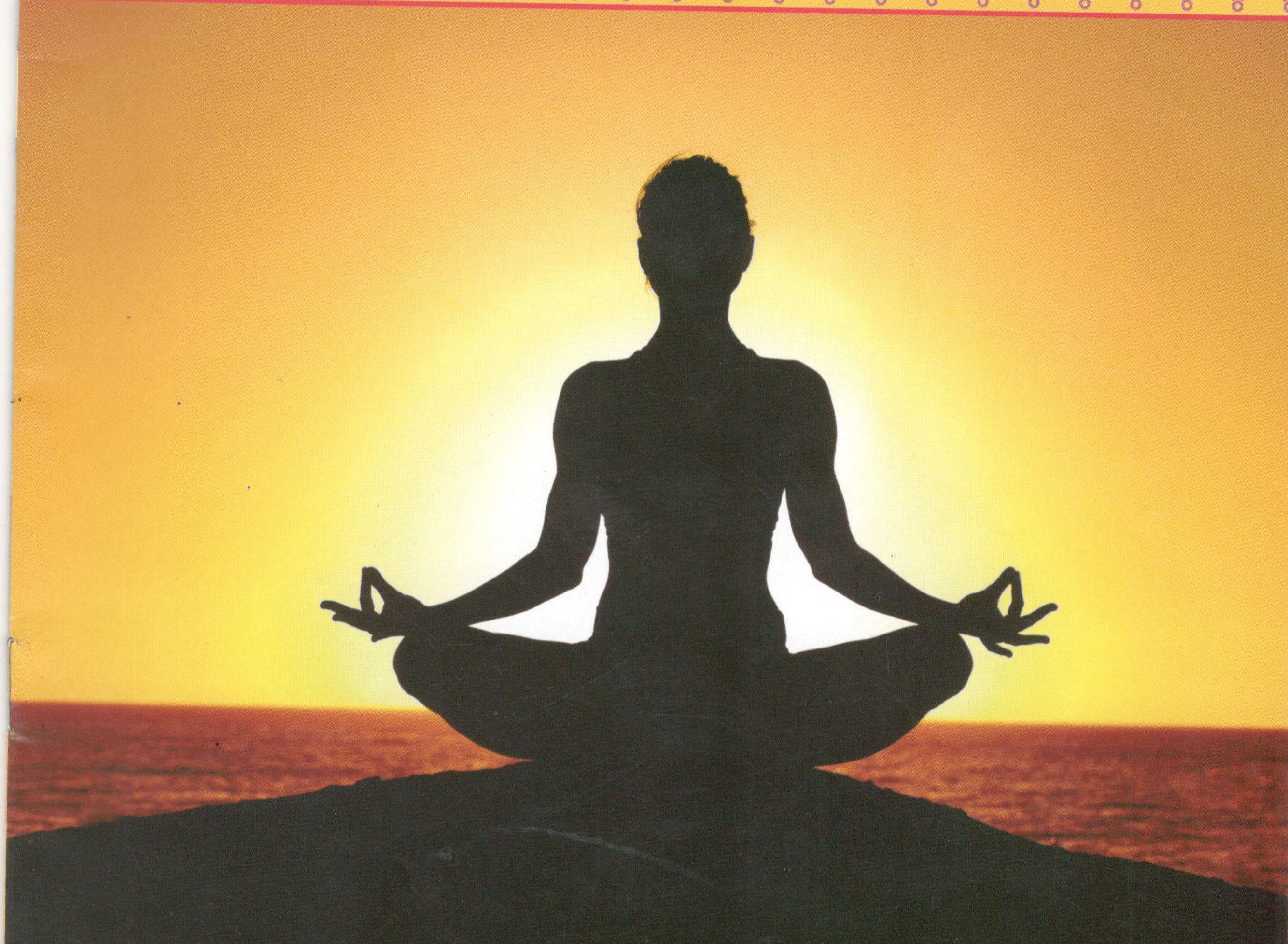
सर्वे सन्तु निरामयाः

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

जिव्हाळा

एक स्नेहबंध ....

वर्ष ४ थे अंक १६ वा
जुलै २०१५



॥ योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

आनंदाचे क्षण

आयुर्वेद विभाग पॅकेजेस् चे उद्घाटन करताना प.पू. सद्गुरु डॉ. अनिरूद्ध बापू, रुग्णालयातील आयुर्वेद तज्ज्ञ तसेच इतर मान्यवर

कॅन्सर किरणोपचार विभागाच्या उद्घाटन प्रसंगी उपस्थित मान्यवर

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 १६ वा, जुलै २०१५

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 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 बंधू भगिनींनो

जुलै २०१५ चा जिव्हाळा अंक आपल्या हाती देताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे. यावेळी तीन विशेष घटना घडल्या ज्याला त्रिवेणी संगम असे म्हणावेसे वाटते. खरोखरीच त्या स्वास्थ्य आणि आरोग्याशी निगडीत आनंददायी घटना आहेत.

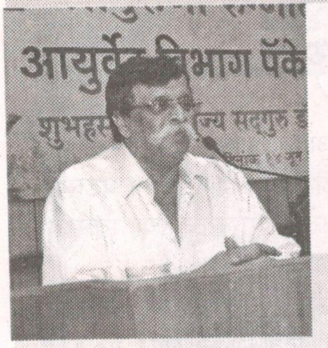
पहिली घटना म्हणजे आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने श्रीगुरुजी रुग्णालयात रेडिओथेरपी युनिट सुरु झाले. दिनांक २३ मार्च २०१५ रोजी मा. अभयजी फिरोदिया, फोर्स मोटर्स, पुणे यांचे शुभहस्ते रेडिओथेरपी युनिटचे उद्घाटन झाले. मा. अभयजींनी आपले विचार सोप्या शब्दात व शुद्ध मराठीत मांडले. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ व संघ परिवारातील सर्व संस्थांबद्दल त्यांनी आदर व विश्वास दाखविला. हा आदर आणि विश्वास सार्थ करण्यासाठी रुग्णालयाची स्थानिक समिती व सर्व डॉक्टर्स अथक परिश्रम करीत आहेत.

दुसरी घटना म्हणजे प.पू. सद्गुरु डॉ. अनिरुद्ध बापूंची श्रीगुरुजी रुग्णालयास भेट. दिनांक १४ जून २०१५ रोजी प.पू. बापूंनी रुग्णालयास भेट दिली. आपल्या सर्व समिती सदस्य व डॉक्टरांना त्यांच्याशी थेट संवाद साधण्याचे भाग्य प्राप्त झाले. प. पू. बापूंनी डॉ. हेडगेवार आणि श्रीगुरुजींच्यां जीवन -चरित्राचा आढावा घेऊन श्रीगुरुजींनी केलेल्या ३३ वर्षाच्या कार्याचा गौरव केला. प.पू. बापूंचा साधेपणा व सहज वावरामुळे सर्वजण भारावून गेले. प.पू. बापूंच्या या भेटीतून त्यांच्या असंख्य भक्तांचाही श्रीगुरुजी रुग्णालयावरील लोभ आणि विश्वास वाढला आहे. मा. रमेशभाई मेहता यांच्या प्रयत्नामुळेच आपल्याला हा आनंद उपभोगण्यास मिळाला.

तिसरी महत्वाची घटना म्हणजे आपले मा. पंतप्रधान नरेन्द्र मोदी यांच्या आवाहनानुसार संपूर्ण विश्वात दिनांक २१ जून २०१५ हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस संपन्न झाला. दिल्लीचा 'राजपथ' हा 'योगपथ' झाला. श्रीगुरुजी रुग्णालयातही रुग्णांसाठी व कर्मचाऱ्यांसाठी उत्तम योगांचे आयोजन करण्यात आले. समाज 'स्वस्थ व निरोगी' रहावा अशीच श्रीगुरुजी रुग्णालयाची धारणा असून त्यासाठीच आम्ही सतत प्रयत्नशील आहोत. सर्व डॉक्टरांच्या भावना सध्या T.V. वर चाललेल्या एका जाहिरातीतील मुलाच्या म्हणण्याप्रमाणे आहेत. मुलगा म्हणतो, "आई, मी डॉक्टर होऊन रुग्णांना असे औषध देईन की परत त्यांची तब्येत बिघडणारच नाही."

योगदिनाच्या सर्वांना शुभेच्छा.

रवीन्द्र बेडेकर



१४ जून २०१५

प.पू. सद्‌गुरु डॉ. अनिरुद्ध बापू यांचे आशीर्वचन

शब्दांकन : **श्रीराम महाजन**, सेवाव्रती

सर्व ज्येष्ठ व श्रेष्ठांना नमस्कार, बाकी सर्वांना अभिवादन !

आज येथे आल्यानंतर श्रीगुरुजींच्या आठवणी ताज्या झाल्या, संयम, संयत, सौम्यता अन् तरीही प्रखर शौर्य किती सुंदरपणे एकत्र नांदू शकते याचं उत्तम उदाहरण म्हणजे श्रीगुरुजी. वयाच्या अवघ्या ३५ व्या वर्षी एवढ्या मोठ्या कार्याची जबाबदारी आलेली असतांना सवंग लोकप्रियतेच्या मागे जरा देखील न लागता श्रीगुरुजींनी जे कार्य केलं त्याची नोंद इतिहास घेवो वा न घेवो समाज घेणार आहे. कारण इतिहासाची पानं कोण लिहितात व कोण वाचतात याचा माझ्या मनात संभ्रमच आहे. परंतु समाजात एक इतिहास मौखिक परंपरेने चालू राहतो, तो खरा इतिहास असतो. लक्षावधी कार्यकर्ते श्रीगुरुजींच्या विचाराने प्रेरित होऊन उभे राहिले. त्या विचारांनी काम करणारी माणसं मी औरंगाबादच्या डॉ. हेडगेवार रुग्णालयात पहिल्यांदा बघितली आणि आज इथे बघतोय .

मी मनापासून सांगतो की, बऱ्याच वेळा असं होतं की आपल्या मतांचा पुरस्कार करण्यासाठी बाजू मांडताना मनुष्य इतरांचं कसं चूक आहे ते आधी सांगण्याचा प्रयत्न करतो. आमचं काय चांगलं आहे ते जरुर सांगा. दुसऱ्यावर टीका करत बसू नका. गोळवलकर गुरुजींनी याच पद्धतीने प्रवास केला ह्याची जाणीव त्यांचे १२ खंड व चरित्र वाचतांना मला झाली. दुसऱ्याच्या मतांचं खंडण करण्याची आवश्यकता काय आहे ? दुसऱ्याला वाईट ठरवून आपण संत ठरत नाही. आपल्याकडे जे चांगलं आहे ते मांडावं, ते करत राहावं आणि पुढे जावं. ज्या सांगली, कऱ्हाड मधून श्रीगुरुजींना गाडी जोरात नेऊन पुढे जावं लागलं, तेथेच श्रीगुरुजींचं गुलाबपुष्पांनी स्वागत झालं. पण आम्ही वाद घालत राहतो 'तुटे वाद संवाद ...' हे समर्थ रामदासांचे वचन आम्ही विसरतो. हा मोठाच दोष आपल्या भारतामध्ये मला जाणवला. बऱ्याचदा चांगली माणसं सुद्धा ऐकून का घेत नाहीत ? ऐकून घेतलं तरी मानत का नाहीत? सुरुवातच नकारात्मक दृष्टीने होते.

संघबंदीच्या कालावधीत दोन वेळा अटक होऊन बाहेर आल्यानंतर श्रीगुरुजींनी कुठेही असं सांगितलं नाही की 'तुम्ही यांच्या विरुद्ध बोला' किंवा 'यांच्या विरुद्ध तुम्ही आक्रमक व्हा' ही माणसं वाईट आहेत तसेच त्यांच्या चुका मान्य असून सुद्धा आपल्या सगळ्यांना स्वतंत्र भारतात एकत्र घेऊन पुढे जायचय हा विचार महत्त्वाचा. जे चांगलं ते घ्यायचं आणि आपलं मत घट्टपणे बोलायचं. दुसऱ्याच्या मुळे आपलं मत बदलण्याची आवश्यकता नसते. परंतु

दुसऱ्यांच्या मतांचं खंडण करण्यामध्ये जो आपण वेळ वाया घालवतो तो गोळवलकर गुरुजींनी कधीही घालवला नाही. त्यांच्या मनात कडवटपणा कधीही नव्हता. आणि खरं सांगतो, डॉ. हेडगेवारांनी ज्या क्षणाला गोळवलकर गुरुजींची सरसंघचालक पदावर नेमणुक केली तेव्हा खूप छोटा काळ त्यांच्या सहवासात गेलेला होता. परंतु माणूस रत्नपारखी लागतो. डॉ. हेडगेवारांनी आपली सर्व जबाबदारी श्रीगुरुजींवर सोपवितांना किती अंगाचा विचार केला असेल !

दोघांच्याही जीवनातून एक गोष्ट लक्षांत येते की,अविरोधाने पुढे जायचे. आवश्यक तेथे विरोध जरूर करावयाचा. पण विरोध करण्यातच आपला वेळ वाया घालवायचा नाही.

रुग्णालयाची शिस्तप्रियता आणि कार्यपद्धती उत्कृष्ट आहे. पेशंटला गरज नसताना Admit न करणं हे रुग्णालयाचे ध्येय असल्याचे श्री प्रविण बुरकुले यांनी सांगितले ते खरोखरच उत्कृष्ट आणि आवश्यकही आहे. नाहीतर छातीत दुखलं तरी I.C.U. त Admit करायचं हा गुणधर्म आम्ही बघतोच. समाजाला ही पण Treatment द्या की जरुर नसतांना पेशंट ने 'इंजेक्शन द्या' असा आग्रह धरू नये. या आग्रहापायी तुम्ही (पेशंट) डॉक्टरांना सुद्धा चुकीच्या मार्गावर नेत आहात. समाजाची मानसिकता बदलायला हवी. डॉक्टरांनी थोड्याच वेळात तपासून योग्य निदान केले तरी लोकांना चालत नाही. लोकच डॉक्टरांना सांगतात 'आमचं स्कॅन नाही केल?' अशा वेळी आपल्या या सेवाभावी रुग्णालयात पेशंटस् चे प्रशिक्षण करावे अशी माझी मनापासून विनंती आहे. पेशंटस् ना या रुग्णालयात उपचार आणि प्रशिक्षण दोन्हीही मिळावे. ज्या वाईट आणि चुकीच्या प्रवृत्ती आहेत त्या समजून घ्यायच्या. तिरस्कार नाही करायचा, टीका नाही करायची. हळूहळू प्रशिक्षण करून सुधारावयाचे. आणि हे होतेच.

जे मोठं दिसतं ते मोठं असतंच. नाशिक, जळगाव, धुळे येथील लहान मुलांसाठी रुग्णालयात आर्थोपिडीक्स उपचार पद्धती उत्तम आहे. जीवनात पावित्र्य हेच प्रमाण ! जगाच्या प्रमाणपत्राची आवश्यकता नाही. जग फक्त हसायला येते. करायचं असतं ते आपल्यालाच. त्यासाठी स्वतःची स्वतःच्या योग्यतेबद्दलची विचारधारा निश्चित असावी लागते. लोकांचे माझ्या विषयी मत काय आहे ? ही भूमिका सोडायला हवी. निर्णय स्वतःच करावयाचा आहे. या जगात शहाणी माणसं काहीही करू शकत नाही. ती फक्त चर्चा अन् चर्चाच करतात. वेडी माणसं इतिहास घडवतात.

या परिवारात जिद्दीने काम चालू आहे. श्रीगुरुजीचे आई-वडील किती महान आहेत! आपलं एकुलतं एक अपत्य त्यांनी देशकार्यासाठी दिलं. ती माऊली किती महान असेल ? गुरुजी शाखेत असतांनाच निरोप आला, 'ताईंनी मान टाकली' प्रत्येकाला भगतसिंग हवा असतो पण तो शेजारच्यांच्या घरात; स्वतःच्या नाही. महापुरुषांचे माता-पिता श्रेष्ठ व पवित्र असतात हे लक्षात घेणं म्हणजे भारतीय संस्कृती लक्षात घेणं होय. रुग्णालयात तरुण, मध्यम वयाचे डॉक्टर्स आहेत. विविध क्षेत्रातून आलेली अनुभवी माणसेआहेत. जिथे खऱ्या तळमळीने कार्य चालते तिथे प्रचार करावा लागत नाही. कोणालाInvitations द्यावी लागत नाहीत कुठले Boards लावावे लागत नाहीत 'चांगल्याकडे चांगलं आपोआप येतं.

मला उपदेश ऐकायला व करायला आवडत नाही. जे पटतं ते सांगायला मात्र आवडतं. मग ते कुणाला पटो वा न पटो माझे जीवन एका बाजूला अल्बर्ट श्वायंझर, डॉ. जॉन कारवर आणि डॉ. ट्रेसला या तीन शास्त्रज्ञांनी घडविले तर दुसऱ्या बाजूला

नेताजी सुभाषचंद्र बोस व गोळवलकर गुरुजी या दोघांच्या विचारातून घडले. त्यांचे विचार माझ्यात उतरवण्यावर माझा प्रयास कायम चालू असतो, माझी बॅटरी रिचार्ज करण्यासाठी मी त्यांची पुस्तके वाचतो.

हॉस्पिटलचं जे कार्य चालु आहे त्याला माझ्या शुभेच्छा ! आज आपल्याकडे ॲलोपॅथी आहे, आयुर्वेद आहे तर होमिओपॅथी सुरु करावी अशी माझी विनंती आहे. परत एकदा आभार! श्रीगुरुजींच्या नावाने चालू असलेल्या या रुग्णालयाच्या वास्तुमध्ये प्रवेश करतांना असं वाटलं की, 'आत्मा अमर आहे' त्यानुसार आज श्रीगुरुजी प्रत्येकाला आशिर्वाद देण्यासाठी या वास्तुत उभे आहेत. श्रीगुरुजींनी आशीर्वादाचा हात आमच्या डोक्यावर ठेवावा हीच जगदंबेच्या चरणी प्रार्थना !

हरि ॐ। श्रीराम।

''रुग्णानुभव''

प्रणाम करतो माझ्या प्रिय आत्म्यांना

रुग्णालय वास्तू नसून; ईश्वरीय इच्छेचे एक महान शक्तीपीठ आहे. अनंत सेवेचा, उर्जेचा मोठा सागर आहे. येथूनच प्रत्येक रुग्ण आनंदवल्लीची संजीवनी दवागोळ्या,इंजेक्शन्स,ऑपरेशन्स,केमोज व लाईट घेऊन आपल्या नवीन आयुष्याला सुरुवात करतो.

दवाखान्यातील डॉक्टर वर्ग साक्षात् ईश्वराच्या शक्तीने, ओतप्रोत ज्ञान-विज्ञानाने भारलेले देवदूतच आहेत. यमाच्या यश पाशातून ते रुग्णाला शिकस्तीने सोडवून जीवनाला कलाटणी देतात व निर्भयपणे रोगमुक्त करून आनंदाने जीवन जगवितात. हाच तर माझा स्वतःचा अनुभव आहे. 'कॅन्सर'च्या रोग्याला 'भयमुक्त' करण्याची कला (विद्या) डॉ. गिरीश बेद्रे सरांना व त्यांच्या साथीदारांना अवगत झाली आहे. त्यांनीच मला नवा जन्म दिला.

मला जन्माला घातलेल्या माझ्या मृत माता-पित्यांना नमन करतो तसेच त्रिवार नमन डॉ. गिरीश बेद्रे सरांना करतो. त्यांच्या ऋणातून मुक्त होण्याचा हा प्रसादरूपी रस्ता श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या सर्व बांधवांना मी दाखवितो.

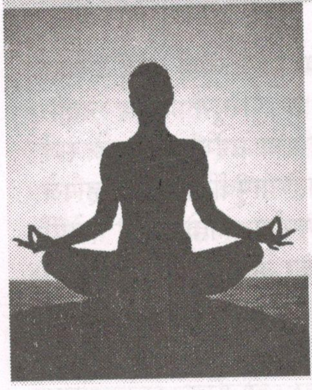
येथे या ! भयमुक्त व्हा!! आणि रोगमुक्त व्हा !!! एवढे अभिवचन देऊन मुक्त होतो.

आपलाच एक स्नेहांकित

उत्तमराव झिपरु जाधव

मु. पो.गोंडगांव; तालुका; भडगांव, जि. जळगांव

मोबा. : 9975917230



योगसाधना – एक उपचार पद्धती

श्री विश्वास मंडलीक (नाशिक)

'योग साधना' या शब्दाभोवती असलेले गूढ अनाकलनीय व आदरयुक्त भीतीचे वलय आता जवळ जवळ विरून गेलेले आहे. पंधरा वीस वर्षापूर्वी मात्र अंगावर पडलेले झुरळ झटकावे तितक्या तत्परतेने योग साधना हा प्रकार सामान्यत: झटकून टाकला जात होता. परंतु योगाचा अभ्यास केल्याने सामान्य संसारी माणसाच्या जीवनातही योग साधनेचा कसा उपयोग होतो, हे अनुभूतीच्या सहाय्याने पटवून देणारे अनेक योगाभ्यासी कार्यकर्ते तयार झाले. त्यांनी घेतलेल्या परिश्रमामुळे योगाविषयीची स्पष्ट कल्पना जनसामान्यांना येऊ लागली आहे. योग साधना करावयाची असेल तर सर्वसंग परित्याग करून, भगवी वस्त्रे परिधान करून गिरीकंदरात राहून समाधी लावायला पाहिजे असे नाही. हे आता नव्याने सांगण्याची आवश्यकता राहिलेली नाही. समाधीच्या माध्यमातून आत्मा व परमात्मा यांची एकरूपता साधणे हे योगाचे अंतिम साध्य आहे. याबाबत दुमत होण्याचे कारण नाही. पण त्या उच्च अवस्थेपर्यंत सामान्य माणूस जाऊ शकत नाही हेही तितकेच खरे आहे. यामुळे सामान्य माणसांनी योगाकडे दुर्लक्ष करावे असे नाही. उलट सर्व सांसारिक कर्तव्ये पार पाडीत असताना सुखी व समृद्ध जीवन जगायचे असेल तर त्याकरिता योगाभ्यासासारखा दुसरा यशस्वी राजमार्ग नाही हे निश्चित. याला अनुसरून योगाचा अभ्यास केला तर शारीरिक, मानसिक, बौध्दिक वगैरे सर्वांगीण उन्नती झाल्याशिवाय राहणार नाही.

जीवा शिवाचे ऐक्य घडवून आणणे हे योगाचे अंतिम साध्य असल्याने संपूर्ण योगशास्त्राची रचनाच त्या अनुरोधाने झालेली आहे. त्याकरिता पतंजली मुनींनी 'यम, नियम, आसन,प्राणायाम, धारणा, ध्यान व समाधी' या आठ पायऱ्या सांगितल्या आहेत. या अष्टांग योगाच्या शिडीचे वरचे टोक समाधीपर्यंत पोहोचलेले असले तरी खालचे टोक मात्र साधकाने समाजात वावरतांना समाजातील इतर घटकांशी कसे वागावे हे सांगणाऱ्या 'यम' या पायरीपासूनच सुरु झालेले आहे. योग हे मानवी जीवनाच्या सर्व अंगांचा परिपूर्ण विचार करणारे शास्त्र असल्याने योगाने शरीर व मन दोहोंची योग्य सांगड घालून प्रगतीचा मार्ग आखून दिलेला आहे. पूर्णपणे असंस्कारित शरीर व मन यावर यौगिक संस्कार (प्रक्रिया) करून पूर्णपणे निरोगी शरीर व विशुद्ध मन तयार केले जाते. शरीराची व मनाची अशी शुद्धता झाली नाही तर योगाच्या पुढच्या अवस्था साध्य होणार नाहीत. निरोगी शरीर व विशुद्ध मन या दोन्ही गोष्टी योगाच्या एकतानतेच्या मूलभूत गरजा आहेत. वीणेच्या सर्व तारा सुरात

लागल्या तरच त्यातून नादमधूर असे स्वर झंकारतील. त्याचप्रमाणे शरीर व मनाची पूर्ण एकतानता निर्माण झाली तरच त्यातून जीवाशिवाच्या एकात्मतेचे मधूर संगीत उमटू शकेल. याचकरिता शरीर व मन यात एकतानता निर्माण करण्याचा मार्ग योगाने सांगितलेला आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम या चार टप्प्यातून म्हणजेच क्रियायोगातून ही एकतानता शोधण्याचा मार्ग स्पष्ट केला आहे. या क्रियायोगाच्या अभ्यासाने शरीराचा व मनाचा समतोल बिघडवणारी कारणे मुळातच नाहीशी करून तो समतोल राखण्याची योजना केलेली आहे. हा क्रिया योग म्हणजे शुद्धीची व समतोलत्वाची प्रक्रिया आहे. शरीराच्या निरोगीपणाची भावना व मानसिक स्वस्थतेची कल्पना याची पातळी उंचावण्याचे कार्य या क्रियायोगाच्या अभ्यासाने साध्य होते. नैसर्गिक व प्राकृतिक शरीर किंवा मन यामध्ये असमतोल निर्माण झाला की, विकृती निर्माण होते. हा असमतोल योगाने दूर होतोच पण याही पुढे जाऊन असा असमतोल पुनः निर्माण होऊ नये म्हणून एकतानता कायम राखण्याची करामत ही योगाभ्यासाने साध्य होते.

यापुढे जाऊन एक विचार मांडता येईल की, योगाच्या अभ्यासाने विकार निर्माण होत नाहीत. ही वस्तुस्थिती मान्य केली तर विकार झाल्यावर त्यावर योगाभ्यासाचा काही अनुकूल परिणाम होईल का ? असा प्रश्न साहजिकच उभा राहतो. मूलतः योग साधना ही काही उपचार पद्धती म्हणून निर्माण झालेली नाही. परंतु योगाचे जे अंतिम साध्य आहे. ते गाठण्याकरिता शरीराची व मनाची अत्यंत उत्क्रांत व विशुद्ध अवस्था असणे जरूर आहे. तशी अवस्था निर्माण करण्याकरता योगाने काही प्रक्रिया सांगितल्या आहेत. म्हणजे निरोगी शरीर व मन योगाचे जाता जाता मिळणारे फायदे आहेत तर योगाच्या प्रक्रियांचा उपयोग अंधश्रद्धा ठेऊन कोणत्याही अवस्थेत असलेला कोणताही रोग योगाभ्यासाने बरा होईल असे म्हणणे धाडसाचेच ठरेल. योगशास्त्र परिपूर्ण शास्त्र आहे परंतु उपचार पद्धति म्हणून काही ते परिपूर्ण शास्त्र नाही. रोगोपचार हा काही योगाचा उद्देश नाही. हे सर्व अधिक तपशीलात पाहण्यापूर्वी विकार म्हणजे काय व तो कसा निर्माण होतो वगैरे गोष्टी बारकाईने अभ्यासणे जरूर आहे.

शरीराच्या व मनाच्या क्रिया आणि प्रतिक्रिया यामध्ये एक प्रकारचा समतोल असतो. कोणत्याही बाह्य किंवा आंतरिक उत्तेजनांना, संवेदनांना आत्मसात करून त्यावर प्रतिक्रिया व्यक्त करण्याची योजना शरीरात असते. अशी प्रतिक्रिया व्यक्त करतांना आंतरिक समतोल थोडाफार असमान होतो. त्यालाच योगात विक्षेप म्हटलेले आहे. या उत्तेजनेची शक्ती व त्यावर प्रतिक्रिया व्यक्त करण्याची शरीर व मनाची प्रतिक्रियात्मक व समावेशात्मक शक्तीवर त्या विक्षेपाची व त्याच्या परिणामाची तीव्रता अवलंबून असते. अशा प्रकारे विक्षेपांना सामोरे जातांना मनाचा तोल नित्य साभाळला जावा किंवा तो बिघडला तर कमीत कमी वेळात सावरला जावा अशा तऱ्हेने शरीर मनाच्या जडण घडणीत सुधारणा करण्याचे कार्य योगामुळे केले जाते. या विक्षेपांचे वर्णन करतांना पतंजली मुनींनी एक सूत्र सांगितले आहे.

व्याधित्स्यानसंशयप्रमदालस्याविरतिदर्शनालब
धभू मि कत्वातस्थितताति
चित्तविक्षपास्तेडन्तरायाः ।१.३०।

यात व्याधी हा पहिला अडथळा सांगितला आहे. आपण त्याचाच विचार करणार आहोत. समाधी व व्याधी हे परस्पर विरोधी अर्थाचे शब्द आहेत. समाधी म्हणजे एकात्मता तर व्याधी म्हणजे विघटना, असमतोल. शरीरांतर्गत प्रक्रियामधील समतोल बिघडला की, व्याधि निर्माण होते. तो समतोल पूर्ववत करण्यासाठी समतोल बिघडवणाऱ्या कारणांशी झगडा चालू

असतो. हळू हळू या कारणांचा नाश होतो व ढासळलेला समतोल पूर्ववत होतो. अर्थात व्याधी दूर होते. अशा पद्धतीने कोणत्याही व्याधीपासून शरीर व मन नैसर्गिक मार्गाने निरोगी अवस्थेला आणले जाते. यौगिक प्रक्रियांच्या अभ्यासाने पूर्वस्थितीला आणण्याची व समतोल राखण्याची प्रक्रिया अधिक गतिमान केली जाते. बाह्य विक्षेपांच्या विरुद्ध यशस्वी लढा देण्याचे सामर्थ्य व तेही शरीर मनावर त्या विक्षेपांचा कोणताही किंवा फारसा परिणाम होऊ न देता निर्माण करण्याचे कार्य योगाभ्यासाने होते.

योगोपचार पद्धतीची भूमिका नीट समजावून घेतल्यानंतर या पद्धतीचे पायाभूत सिद्धांत अभ्यासणे जरुर आहे. व्याधी निर्माण करणारे कोणते घटक आहेत याची निश्चिती करणे ही योगोपचार पद्धतीची पहिली पायरी आहे. मधुमेहाचा रुग्ण समोर आला तर हा विकार मनावरील अनावश्यक व अति ताणामुळे निर्माण झाला असणे शक्य आहे. मानसिक ताणामुळे मधुमेह झाला असे निश्चित झाल्यावर मनावरील ताण कमी करण्याकरता काही उपाययोजना केली पाहिजे ती दोन पद्धतीने करता येईल. पहिली म्हणजे मनावरील ताण वाढवणाऱ्या गोष्टींपासून दूर राहणे. रुग्णाला एखादा अवघड खेळ (ब्रीज व बुद्धीबळे) खेळून मनावरील ताण वाढत असेल तर ते खेळ बंद केले पाहिजेत. काही वेळा काही गोष्टी बंद करता येणे शक्य नसते अशा वेळी मनावर ताण वाढवणाऱ्या घटना घडल्या तरी त्यायोगे मनावरील ताण वाढणार नाही अशी मनाची तयारी करणे हा त्याला दुसरा मार्ग आहे. त्याकरता काही यौगिक प्रक्रियांचा अभ्यास करणे जरुर आहे. ही योगोपचाराची दुसरी पायरी आहे. एवढी तयारी झाल्यावर शरीराला पूर्वस्थितीला येण्याकरता मदत करणे ही योगोपचाराची तिसरी पायरी आहे. योगोपचार करताना शरीरांतर्गत संरक्षण शक्तीची वाढ व जोपासना करणे हाच योगोपचाराचा खरा मार्ग आहे.

योगोपचाराचा विचार करताना निदान चिकित्सा फार महत्त्वाची आहे. अर्थात सर्वच उपचार पद्धतीत ही निदान चिकित्सा महत्वाची असते. योगोपचार ही काही परिपूर्ण उपचार पद्धती नाही. त्यामुळे त्यात निदान चिकित्सेचा अंतर्भाव केलेला नाही. म्हणून योगोपचार करण्यापूर्वी रोगनिदान करण्याकरता अन्य उपचार पद्धतींची मदत घ्यावी लागते त्यात गैर काहीच नाही. आधुनिक वैद्यकीय शास्त्र खूपच प्रगत झालेले आहे. त्यात सांगितलेली पद्धत निदान चिकित्सेकरता वापरावयास हरकत नाही. रूग्णाला प्रश्न विचारून विकाराची माहिती घेणे, रूग्णाची शारीरिक तपासणी करणे व अन्य आवश्यक वाटतील त्या प्रयोगशालेय चाचण्या घेणे या पद्धतीने विकाराचे निश्चित निदान करता येते. आयुर्वेदातही उत्कृष्ट अशी निदान चिकित्सा सांगितलेली आहे. अशा कोणत्याही पद्धतीने रोगाची ओळख करून घेणे जरूर आहे.

रोगनिदान झाल्यानंतर त्या रोगाची स्थिती कोणती आहे, हे निश्चित करणे जरुर आहे. रोगाची प्रारंभिक अवस्था आहे का मध्यावस्था आहे का अखेरची अवस्था आहेयावर उपचाराकरिता सांगावयाच्या यौगिक प्रक्रिया अवलंबून असतात. रोगाच्या अवस्थेवरून रोग बरा होणार की नाही यासंबंधी अनुमान काढता येते. एखादा रोग असाध्य असेल तर त्यावर योगोपचाराचाच काय पण सर्व उपचार पद्धतींचा मारा केला तरी रोग आटोक्यात येत नाही. अशा वेळी त्या रुग्णाला यौगिक प्रक्रियांचा अभ्यास सांगणे व्यर्थ आहे.

मधुमेहाचेच उदाहरण घेऊ. रक्तातील साखर पचविण्याकरिता इंन्सुलिनची गरज असते. हे इंन्सुलिन पॅन्क्रीयाज नावाच्या ग्रंथी तयार करतात. पॅन्क्रीयाज चांगले असूनही त्यांची कार्यक्षमता कमी झाल्याने इंन्सुलिन कमी पडत आहे का पॅन्क्रीयाज खराब झाल्याने इंन्सुलिन तयार होत नाही हे समजणे आवश्यक आहे. पहिल्या प्रकारच्या

विकारावर कोणत्याच उपचार पद्धतीचा उपयोग होणार नाही. अशा रुग्णावर योगोपचाराचा प्रयोग करणे त्या रूग्णाला व योगालाही चांगले नाही. योगोपचार फार श्रेष्ठ आहे अशी श्रद्धा ठेऊन दुसऱ्या प्रकारच्या रुग्णावर योगोपचार केले तर तो विकार कमी व्हायच्या ऐवजी एखादे वेळी वाढू ही शकेल.

रोगाच्या अवस्थेचा विचार करून योगोपचाराचा उपयोग होऊ शकेल असे ठरवल्यानंतर त्या रोगाचे शरीरावर झालेले परिणाम पहाणे आवश्यक आहे. विषमज्वराच्या आजारातून उठलेल्या रूग्णावर जर योगाचे प्रयोग केले तर तो पुन: आजारी पडेल. म्हणून एखाद्या रोगाच्या हल्ल्याला तोंड देताना शरीराची काय अवस्था झाली आहे हे समजून रुग्णाला कोणता योगाभ्यास किती व कसा सांगायचा हे ठरविणे महत्त्वाचे आहे. हे अनुभवी माणसाचे काम आहे.

एखाद्या ठराविक रोगावर ठराविक आसने वा प्राणायाम असे सांगता येत नाही. दम्याच्या वा हृदयविकाराच्या एका रूग्णाला ज्या यौगिक प्रक्रिया सांगितल्या जातील त्या प्रक्रिया त्याच पद्धतीने त्याच रोगाच्या दुसऱ्या रुग्णाला उपयोगी पडतीलच असे नाही. वर वर्णन केल्याप्रमाणे सर्व मुद्यांचा विचार करूनच रुग्णाला योगोपचाराचा अभ्यास सांगणे आवश्यक आहे. शीर्षासन सर्वांगासनापेक्षा कितीही चांगले असले तरी रक्तदाबाचा विकार किंवा हृदयविकार असणाऱ्या रुग्णांना ही आसने सांगितली तर त्यांचा विकार कमी होण्याऐवजी वाढेल. हे ध्यानात घेऊन सोप्या यौगिक प्रक्रियेपासून सुरुवात करावी व गरजेनुसार पुढील आसने व प्रक्रिया सांगाव्यात. घाई केल्याने रोग दूर जाण्याऐवजी आणखी बळावेल.

विकार शारीरिक असतात, तसेच मानसिकही असतात. काही शारीरिक विकारांची कारणे मानसिक असतात त्यामुळे या उपचार पद्धतीचा वापर करतांना मनाकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही. व्याधी दूर होण्यामागे शिकवणारा व शिकणारा या दोघांच्या मध्ये आत्मविश्वास असणे महत्वाचे आहे. हा आत्मविश्वास निर्माण करण्याची जबाबदारी शिक्षकाची आहे. अशी मनाची तयारी झाली नाही तर सर्व अनुकूल असूनही परिणाम प्रतिकूल अनुभवण्यास मिळतील. योग हा काही उपचार पद्धती म्हणून निर्माण झालेला नसल्याने किरकोळ आजारावर काही यौगिक प्रक्रियांचा परिणाम होईल असे मानणे चूक आहे. डोकेदुखीवर दोन गोळ्या घेतल्या की डोकेदुखी थांबते, तशी दोन आसने केली की, ती थांबेल असे मानणे चूक आहे. योगाभ्यासाने किरकोळ आजार निर्माणच होणार नाहीत हे मात्र खरे आहे.

अर्थात योगाभ्यास एवढा उपयुक्त व परिणामकारक आहे तर योगाभ्यास नियमित केल्यावर कसेही वागले तरी विकार होणार नाहीत असे मानणेही चूक आहे. नियमित योगासने प्राणायाम करून शरीरावर अवास्तव तान दिला किंवा शरीराकडून त्याच्या मर्यादेपेक्षा अधिक काम करून घेतले तर त्याचा शरीरावर अनिष्ट परिणाम झाल्याशिवाय राहणार नाही. योगाभ्यासामुळे त्याची तीव्रता कमी जाणवेल एवढेच. त्यामुळे योगोपचार करतांना आहार विहारावर देखील नियंत्रण ठेवणे महत्त्वाचे आहे. या चर्चेवरून असा निष्कर्ष काढता येईल की योगशास्त्र ही उपचार पद्धती नसली तरी विकाराच्या व योगाच्या मर्यादा लक्षात घेऊन योगाचा अभ्यास केला तर त्या विकृती कमी होण्यास निश्चित उपयोग होईल.

घडामोडी

१) दि. १ जाने. ते ५ जाने. २०१५ : भोसला विद्या प्रबोधिनी (CBSC) शाळेतील ६४८ विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली.

२) दि. १० जाने. २०१५ : 'नाशिक रन' या सामाजिक संस्थेच्या कार्यक्रमात रुग्णालयातर्फे स्टॉल लावण्यात आला. सुमारे ६०० नागरिकांनी स्टॉलला भेट दिली.

३) दि. ११ जाने. २०१५ डॉ. राजुल वासा फिजीओथेअरिस्ट (मुंबई) यांचे सेमिनार रुग्णालयात संपन्न झाले. या कार्यक्रमास ३५ डॉक्टर्स, ८५ रुग्ण व ४० अन्य सहयोगी संस्थांचे कार्यकर्ते उपस्थित होते.

४) दि. १८ जाने. २०१५ : राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जनकल्याण समिती, नाशिक यांच्या सहकार्याने श्री हनुमान मंदिर पवननगर येथे मोफत सर्वरोग निदान शिबीर घेण्यात आले. यात नेत्ररोग - ६२, दंतरोग - ६८, आयुर्वेद - ३८ व होमिओपॅथी - १५ असे एकूण १८३ रुग्णांनी लाभ घेतला.

५) दि. २१ ते २३ जाने. २०१५ : रुग्णालयात आयुर्वेद विभागातर्फे 'अस्थिगत वात विकार' शिबीर घेण्यात आले. याचा २१ रुग्णांनी लाभ घेतला.

६) दि. २६ जाने. २०१५ : रुग्णालयात 'प्रजासत्ताक दिन' साजरा करण्यात आला. रुग्णालयाचे समिती सदस्य, सर्व डॉक्टर्स आणि कर्मचारी वर्ग कार्यक्रमास उपस्थित होते.

७) दि. २ फेब्रुवारी २०१५ : रुग्णालयात "BMD बोन मिनरल डेनसिटी" शिबीर घेण्यात आले. त्याचा ७४ रुग्णांनी लाभ घेतला.

८) दि. २८ फेब्रुवारी ते ३ मार्च २०१५ : श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या वर्धापन दिनानिमित्त सलग चार दिवसांचे मोफत महाशिबीर आयोजित करण्यात आले. दि. २८/२ ला ALF कंपनी नाशिकचे एच. आर. जनरल मॅनेजर मा. श्री रमेशजी नायर हे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते. मेडिसिन, बालरोग आक्यूपेशनल थेरपी, दंतरोग, आयुर्वेद, रक्तशर्करा यांचा ३१९ रुग्णांनी लाभ घेतला. दि. १ मार्च ला रिलाएबल कंपनी, नाशिक चे डायरेक्टर मा. देवेन्द्रजी बापट हे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते. नेत्ररोग, सर्जरी, कान-नाक-घसा आणि आयुर्वेद इ.विषयांचा ३७६ रुग्णांनी लाभ घेतला. दिनांक २ मार्चला लायन्स क्लब, नाशिक च्या प्रेसिडेंट सौ. उषा तिवारी व श्री हेमंत तिवारी हे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते. स्त्रीरोग, सर्जरी, कॅन्सर, आयुर्वेद, हिमोग्लोबीन आणि बी.एम.आय. २७५ रुग्णांनी लाभ घेतला. दिनांक ३ मार्चला नेल्सन हॉस्पिटल, नाशिकचे डॉ. मखारिया हे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते. अस्थिरोग, त्वचा, आयुर्वेद व बी.एम.डी. इत्यादि विषयांचा १२७ रुग्णांनी लाभ घेतला. सवलतीच्या दरात ६१ रुग्णांची रक्तचाचणी, १७ रुग्णांचा एक्स रे व ८ रुग्णांचे मोतीबिंदूची शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या. या चार दिवसांत एकूण १०९७ रुग्णांची मोफत तपासणी करण्यात आली.

९) दि. २१ मार्च २०१५ : सहेली सेवा मंडळ या महिला मंडळाचे वतीने गुढीपाडव्याच्या शुभ दिवसापासून रुग्णालयातील ॲडमिट झालेले रुग्ण व त्यांचे बरोबर असलेल्या एका नातेवाईकास

अल्पदरात जेवणाची सुविधा उपलब्ध करण्यात आली आहे.

१०) दि. १४ एप्रिल २०१५: भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती निमित्त रुग्णालयात 'अभिवादन सभा' संपन्न झाली. स्व. दादासाहेब गायकवाड यांचे नातू कॅप्टन कुणाल गायकवाड यांनी प्रमुख पाहुणे म्हणून आपले मनोगत व्यक्त केले. रुग्णालयाचे समिती सदस्य श्री रवी बेडेकर यांनी 'समरसता गीत' सादर केले.सहकार्यवाह डॉ. चाकूरकर यांनी प्रास्ताविक व प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय करुन दिला. डॉ. बाबासाहेबांना अभिवादन करण्यासाठी सर्व डॉक्टर्स, कर्मचारी व सेवाव्रती उपस्थित होते.

११) दि.२६ एप्रिल २०१५ : शारदा महिला मंडळ, पेठ यांच्या सहकार्याने पेठ येथे मोफत बालरोग तपासणी शिबीर घेण्यात आले. शिबीरात नेत्र, दात व हिमोग्लोबीन इत्यादि तपासण्या करण्यात आल्या. यात २२५ बालकांनी तपासणी करून घेतली. डॉ. अतुल कणीकर, डॉ. धनंजय देशमुख, डॉ. श्रीनिवास गोसावी, डॉ. विक्रांत मुंगी व लॅब टक्निशियन स्वप्रील डेढिया यांनी चिकित्सा केली.

१२) दि. २६ एप्रिल २०१५ : श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे अध्यक्ष मा. डॉ. विनायकराव गोविलकर यांचे शुभहस्ते मालेगाव येथे ब्राह्मण सहाय्यक संघाच्या मंगलकार्यालयाचा व श्री गायत्री देवी मंदिराचा उद्घाटन सोहळा संपन्न झाला. सोहळ्यास नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. या प्रसंगी त्या ठिकाणी श्रीगुरुजी रुग्णालयाची माहिती देण्यासाठी स्टॉल लावण्यात आला.

१३) दि. १२ मे २०१५ : श्रीगुरुजी रुग्णालयात 'परिचारिका दिवस' उत्साहाने साजरा करण्यात आला. प्रमुख पाहुण्या, गोखले नर्सिंग कॉलेजच्या प्रिन्सिपाल सौ. ज्योती दुबे यांनी मार्गदर्शन केले. नर्सिंग क्षेत्रात पी.एच.डी. करून प्रभावीपणे व आत्मीयतापूर्वक रुग्णसेवा करावी असा सल्ला त्यांनी उपस्थित परिचारिकांना दिला. सौ. कविता म्हात्रे यांनीही आपले मनोगत व्यक्त केले. सौ. वृषाली पांचाळ यांनी वनवासी क्षेत्रात वनवासी कल्याण आश्रमातर्फे चाललेल्या आरोग्यसेवा व अन्य कार्याची माहिती दिली. सिस्टर नाझिया सय्यद आणि प्रदीप बुधे यांनी सूत्र संचालन केले. नर्सिंग विभागाच्या प्रमुख डॉ. सुप्रिया देवरे, उपाध्यक्ष श्री खाडीलकर सर, सर्व डॉक्टर्स आणि परिचारिका कार्यक्रमास उपस्थित होत्या.

१४) दि. २५ मे २०१५ : रुग्णालयात न्युरोपॅथीचे शिबीर झाले. याचा ४८ रुग्णांनी लाभ घेतला.

१५) दि. १४ जून २०१५ : आयुर्वेद पॅकेजच्या उद्घाटना निमित्य सद्गुरु प. पू. डॉ. अनिरुद्ध बापू यांनी श्रीगुरुजी रुग्णालयास भेट दिली. यावेळी प.पू. सद्गुरूंच्या हस्ते (१) रुग्णालयाच्या काथवडपाडा आरोग्य केन्द्राचे सेवाव्रती श्री मुकुंद साठे काका, (२) सहेली सेवा मंडळाच्या श्रीमती उर्मिलाताई नाथानी आणि महिला ग्रुप आणि (३) IDCCM हा ''क्रिटीकल'' केअर मधील डिप्लोमा यशस्वीरित्या पूर्ण करणारे डॉ. सचिन देवरे यांचा सत्कार करण्यात आला. या प्रसंगी विशेष निमंत्रीत, सर्व डॉक्टर्स, दाते, हितचिंतक व कर्मचारी उपस्थित होते.

१६) दि.२१ जून २०१५ : जागतिक योग दिवस साजरा करण्यात आला. या प्रसंगी रुग्णालयातील डॉक्टर्स व कर्मचारी उपस्थित होते. काही डॉक्टर्स योग मार्गदर्शक म्हणून अन्य ठिकाणच्या कार्यक्रमास उपस्थित होते.

१७) दि. २८ जून २०१५ : आपुलकी कनेक्टिंग सेल्स या संस्थेच्या सहकार्याने कनाशी (ता. कळवण) या

गावी बालरोग तपासणी शिबीर झाले. ११७ बालकांची तपासणी करण्यात आली. डॉ. सौ. वैदेही मुंगी, लॅब टेक्निशियन विशाल पाटील, नेत्र टेक्निशियन श्री वाघ आणि परिचारिका सौ. विद्या निरभवणे यांच्या सहयोगाने शिबीर पार पडले.

१८) दि.२९ जून २०१५ : रुग्णालयात न्यूरोपॅथी तपासणी शिबीर झाले. २८ रुग्णांनी याचा लाभ घेतला.

विशेष घडामोडी

१) दिनांक २३.मार्च २०१५ रोजी श्रीगुरुजी रुग्णालयात उत्तर महाराष्ट्रातील पहिल्याच अद्ययावत कर्करोग किरणोपचार विभागाचा लोकार्पण सोहळा, 'फोर्स मोटर्सचे अध्यक्ष मा. अभयजी फिरोदिया यांच्या शुभहस्ते झाला आणि कर्करोगावरील उपचारासाठी अत्याधुनिक 'लिनियर ॲक्सलरेटर'मशीन कार्यान्वित झाले.याप्रसंगी प्रमुख अतिथी म्हणून धुळ्याचे मा. खासदार व कॅन्सर सर्जन डॉ. सुभाष भामरे, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे पश्चिम क्षेत्र प्रचारक डॉ. रवीन्द्र जोशी हे प्रमुख वक्ते म्हणून उपस्थित होते. यावेळी मान्यवरांच्या हस्ते 'जिव्हाळा' त्रैमासिकाचे प्रकाशन करण्यात आले. या वेळचा 'जिव्हाळा' कॅन्सर विशेषांक आहे.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान ने जे उत्तम आरोग्य सेवेचे व्रत अंगीकारले आहे त्यातून भारतीय समाजमूल्ये व संस्कृतीमूल्ये जपली व जोपासली जातील, असे प्रतिपादन मा. अभयजी फिरोदिया यांनी केले. भारताला अग्रेसर ठेवण्यासाठी सामाजिक व नैतिक मूल्यांची पुनर्स्थापना करणे अतिशय गरजेचे आहे असेही ते म्हणाले.

डॉ. सुभाष भामरे म्हणाले ''कॅन्सर विषयी अनेक गैरसमज असल्याने समाज प्रबोधन करण्याची गरज आहे. श्रीगुरुजी रुग्णालयाला 'जीवनदायी आरोग्य सेवा' या सरकारी योजनेचा लाभ मिळावा, यासाठी मी प्रयत्न करीन.'' असेही वचन त्यांनी दिले.

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे प्रचारक डॉ. रवीन्द्र जोशी यांचे प्रमुख भाषण झाले. ते म्हणाले, 'श्रीगुरुजी स्वत: कॅन्सरपिडीत होते. तरीही इतर रुग्णांचे दु:ख कमी करण्यासाठी ते नेहमीच प्रयत्नशील असायचे. तीच प्रेरणा घेऊन त्यांच्या नावाने असलेल्या या रुग्णालयात रुग्णांना 'कर्करोग उपचार' मिळतील त्याचबरोबर रुग्णांना हवा असलेला धीराचा शब्द, प्रेमाचा स्पर्श व दु:खाचा सामना करण्याची हिंमत येथे मिळेल. उपचारा इतकेच आत्मीयतेलाही महत्व आहे असे त्यांनी सांगितले.

प्रारंभी रुग्णालयाचे कार्यवाह श्री प्रवीण बुरकुले यांनी प्रास्तविक केले. कॅन्सरतज्ञ डॉ. गिरीश बेद्रे यांनी किरणोपचार विभागाची माहिती दिली. एलेक्टा या स्वीडिश कंपनीचे हे लिनिअर ॲक्सलरेटर मशीन असून उच्च दर्जाची अचूकता हे त्याचे प्रमुख वैशिष्ट्य आहे. या मशीनच्या आधारे वरवर असलेल्या आणि अधिक खोलवर गेलेल्या अशा दोन्ही कर्करोगावर उपचार शक्य होणार आहे. दहा कोटीचा हा प्रकल्प देणगीतून उभा राहिला आहे. रुग्णालयाचे उपाध्यक्ष श्री मुकुंद खाडिलकर यांनी आभार मानले.

याप्रसंगी संस्थेचे कार्यवाह डॉ. अनंत पंढरे, अध्यक्ष श्री अनिल भालेराव व रुग्णालयाचे अध्यक्ष श्री विनायक गोविलकर यांच्यासह सर्व डॉक्टर्स, पदाधिकारी, देणगीदार, रुग्ण व संस्थेचे हितचिंतक मोठ्या संख्येने कार्यक्रमाला उपस्थित होते.

२) आयुर्वेद विभाग पॅकेजच्या शुभारंभाप्रसंगी दि. १४ जून रोजी श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या आयुर्वेद विभागाने तयार केलेल्या विविध उपचारांच्या पॅकेजेस् चा शुभारंभ प. पू. सद्‌गुरु डॉ. अनिरुद्ध बापू यांच्या हस्ते संपन्न झाला. रावसाहेब थोरात सभागृहात पार पडलेल्या या नेत्रदीपक कार्यक्रमाची सुरुवात ''इश्वर अपने साथ है...' या स्वागतगीताने श्री ओंकार कडवे यांनी केली. प्रास्ताविकानंतर या विविध पॅकेजेसची माहीती वैद्या सौ अश्विनी चाकूरकर व वैद्या सौ सोनाली देशमुख यांनी दिली. याप्रसंगी आपले विचार मांडताना प.पू. सद्‌गुरुंनी श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या कार्याची प्रशंसा केली. तसेच त्यांनी प.पू. गोळवळकर गुरुजींच्या महान कार्याचे स्मरण करून देत रा.स्व.संघाच्या कार्याचाही गौरव केला. रुग्णालयातील सर्व डॉक्टरांना त्यांनी आशीर्वचन दिले व सेवेचे हे व्रत असेच अखंड चालु ठेवण्यासाठी शुभेच्छा व प्रेरणा दिली. रुग्णालयाचे अध्यक्ष नाशिक भूषण डॉ विनायकराव गोविलकर यांनी आभार प्रदर्शन केले.

या कार्यक्रमासाठी मोठ्या संख्येने नागरिक, रुग्णालयातील कर्मचारी, पदाधिकारी, देणगीदार व हितचिंतक तसेच सदगुरुंचे अनुयायी उपस्थित होते.

नम्र आवाहन

२०१५-२३०१६ या वर्षी हिंदू कालगणनेनुसार अधिक मास (पुरुषोत्तम मास) सिंहस्थ कुंभ मेळा आणि कोकीळा व्रत असे अनेक धार्मिक कार्यक्रम संपन्न होत आहेत. या सर्व कार्यक्रमामध्ये ''यथाशक्ती दान'' करण्याची आपली समृद्ध परंपरा आहे हे लक्षात घेऊन आपण श्रीगुरुजी रुग्णालयास भरघोस देणगी द्यावी आणि या पुण्यदायी सेवायज्ञात सहभागी व्हावे.

सिंहस्थ कुंभमेळा प्रारंभ : अधिक आषाढ कृष्ण त्रयोदशी, मंगळवार दि. १४/७/२०१५

समाप्ती : श्रावण शुद्ध सप्तमी गुरुवार दिनांक ११/८/२०१६

सहर्ष स्वागत

डॉ. सचिन गोपीनाथ देवरे, जुलै २०१५ पासून श्रीगुरुजी रुग्णालयात पूर्णवेळ 'Intensivist' (अतिदक्षता विभाग तज्ज्ञ) म्हणून रुग्णसेवेत रुजू झाले आहेत. डॉ. सचिन देवरे यांनी बी.जे. मेडिकल कॉलेज, पुणे येथून M.B.B.S. पूर्ण केले. व्ही. एम. मेडिकल कॉलेज सोलापूर येथून M.D. (Anaesthesia) पूर्ण केले. त्यानंतर Forties Hospital Mulund येथून IDCCM हा ''क्रिटीकल केअर'' मधील डिप्लोमा पूर्ण केला आहे. तसेच नाशिकमधील अपोलो हॉस्पिटलमध्ये एक वर्ष त्यांनी रुग्णसेवा दिली आहे. डॉ. सचिन देवरे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे प्रथम वर्ष शिक्षित स्वयंसेवक आहेत.

श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक - आयुर्वेद पंचकर्म पॅकेजेस्

स्वास्थ्यरक्षण व प्रतिबंधात्मक पॅकेजेस्
Wellness & Prevention Packages

ऋतुनुसार पंचकर्म पॅकेज Seasonal Detoxification

ऋतु : वसंत (March -April)
रूपये : ३५००/-

ऋतु : वर्षा (Jun - July)
रूपये : ४४००/-

ऋतु : शरद (Oct-Nov)
रूपये : २९००/-

तन-मन संतुलन पॅकेज Relaxation Package
रूपये : २०००/-

स्त्री संतुलन पॅकेज Women Welfare Package
रूपये : ७०००/-

एक दिवसीय पंचकर्म पॅकेज One Day Refreshment Package
रूपये : ७००/-

निवासी पंचकर्म पॅकेज Rejuvenation Package
रूपये : ३५००/-

विशिष्ट आजारांवरील पॅकेजेस्
Disease Packages

मधुमेह पॅकेज Diabetic Package
रूपये : १००००/-

अस्थीसंधी रक्षण पॅकेज Joint Disorder Package
रूपये : १००००/-

संधीबस्ती

कटिबस्ती ८ दिवस रूपये : २४००/-
मन्याबस्ती ८ दिवस रूपये : १६००/-
जानूबस्ती ८ दिवस रूपये : ३२००/-
मेरूदंडबस्ती ८ दिवस रूपये : ५६००/-

आमवात पॅकेज Rheumatoid Arthritis Package
रूपये : ८५००/-

पचनसंस्था पॅकेज Digestive System Package
रूपये : २०००/-

अम्लपित्त पॅकेज Hyperacidity Package
रूपये : ३५००/-

राजीव गांधी जीवनदायी योजना

पिवळे व केशरी रेशन कार्डधारक, **कॅन्सरच्या रुग्णांकरीता राजीव गांधी जीवनदायी** योजने अंतर्गत मोफत उपचारास महाराष्ट्र शासनाने श्रीगुरुजी रुग्णालयास मान्यता दिली आहे. त्याचा रुग्णांनी उपयोग करावा हे आवाहन

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,