



वर्ष ७ वे, अंक २० वा
जुलै २०१७

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

जिव्हाळा

एक स्नेहबंध...

तैराश्यावर
बोलू काही...

क्षण आनंदाचे...



रुग्णालय समिती संचलीत बी.एस.एस. कम्युनिटी कॉलेजच्या कोर्सेसच्या जाहिर उद्घाटन सोहळ्यानिमित्त उपस्थित मान्यवर

रुग्णालय वर्धापन दिनानिमित्त आयोजित मेगाकॅम्प - २०१७



रुग्णालयाच्या सेवेस प्रोत्साहन - डावीकडे डी.डी.आय हेल्थकेअर एक्सेलन्स अॅवार्ड, उजवीकडे दैनिक सकाळ तर्फे स्मार्ट रुग्णालय अॅवार्ड

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित
श्रीगुरुजी रुग्णालय

आनंदवल्ली चौक, गंगापूर रोड,
नाशिक - ४२२ ००५.

दूरध्वनी : २३४२४०१, २३४३४०१
मो. : ८३८००११२८६

www.shrigurujirugnalaya.com

जिव्हाळा - त्रैमासिक

वर्ष ७ वे, अंक २० वा, जुलै २०१७

● **मार्गदर्शक**

डॉ. विनायक गोविलकर

● **संपादक**

श्री. रविंद्र बेडेकर (८३८००११२८४)
ravibedekar@yahoo.com

● **मुद्रक/प्रकाशक**

श्री. प्रविण बुरकुले
(९८२२०५७४९१)
कार्यवाह, श्रीगुरुजी रुग्णालय

● **संपादक मंडळ**

श्री. प्रकाश भिडे
श्री. श्रीराम महाजन
डॉ. गिरीश बेद्रे
डॉ. अभिजित मुकादम
मोबाईल : ८३८००११२७८
abhizone3@gmail.com

● **अक्षरजुळणी, सजावट व मुद्रक
विकास प्रिंटिंग अँड कॅरिअर्स प्रा. लि.**

सातपूर, नाशिक - ७
फोन - (०२५३) २३५१०१०

द्वैवार्षिक वर्गणी - रू. १००/-
त्रैवार्षिक वर्गणी - रू. १५०/-
या अंकाचे देणगी मूल्य - रू. २०/-

संपादकीय

नमस्कार,

उत्तम सेवा व वाजवी दर हे ब्रीद घेऊन श्रीगुरुजी रुग्णालयाची वाटचाल चालू आहे. OPD, IPD पेशंट संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. रुग्णालयावरील विश्वास समाजाचा वाढत आहे. अनेक वेळा बेड कमी पडतात, अशीही वेळ येते. आपण सर्व रुग्णालयावर एवढा विश्वास ठेवता हीच रुग्णालयाच्या वाटचालीची पुंजी आहे. आपला विश्वासच आम्हा सर्वांना आणखी उत्तम सुविधा व काम करण्याची प्रेरणा देत आहे.

‘सेवा संकल्प समिती’च्या माध्यमातून रुग्णसेवा व त्याचबरोबर अनेक गावांतून व पाड्यातून त्यांच्या दैनंदिन प्रश्नावर देखील रुग्णालय काम करत आहे. अनेक खेड्यांमध्ये आजही महिला तीन, चार किलोमीटर लांब डोक्यावर हंडे घेऊन पाण्यासाठी जाताना दिसतात. त्यावर या समितीद्वारे काही प्रमाणात काही ठिकाणी उपाययोजना चालू केल्या आहेत. तसेच शेतकऱ्यांना शेती सल्ला इत्यादी या अंकात सेवा संकल्प समितीची वाटचाल मांडण्यात आली आहे.

नवीन अभिनंदनीय विषय - आसाम प्रांतात ONGC या संस्थेच्या तर्फे ३०० बेडचे हॉस्पिटल उभारायचे आहे. आपल्या संभाजीनगर येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर प्रतिष्ठानच्या डॉ. हेगडेवार रुग्णालयाला या सर्व प्रकल्पाचे काम मिळाले आहे याविषयी विस्तृत माहिती या अंकात आहे.

‘राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ’ जे आपल्या श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे प्रेरणास्थान आहे किंबहुना रा. स्व. संघाच्या द्वितीय सरसंघचालक प. पू. श्री गुरुजी (माधव सदाशिव गोळवलकर अर्थात श्रीगुरुजी) यांच्या नावे हे रुग्णालय आहे. त्या रा. स्व. संघाच्या इतिहासावर लिहिलेल्या पुस्तकाचे परिचय या अंकात आहे. तसेच रुग्णालयावर कविता, आजी-आजोबा, डॉ. आंबेडकरांवर कविता, नवीन आलेल्या डॉक्टरांचा परिचय, ध्यानाचे महत्त्व, रुग्णानुभव अशा विविध विषयांनी नटलेला अंक आपल्या हातात देताना विशेष आनंद होत आहे.

जे सांगितले ते थोड्या अंशी केल्याचे समाधान वेगळे असते हे केवळ आपल्या सहकार्यानेच शक्य आहे. आपल्या काही सूचना, तक्रारी असल्यास जरूर कळवा.

धन्यवाद.

- रविंद्र बेडेकर



चला बोलुया ...नैराश्य टाळूया!

(संकलित)

जागतिक आरोग्य दिन हा दरवर्षी ७ एप्रिल रोजी साजरा केला जातो. दरवर्षीआरोग्यविषयी एका मुख्य विषयावर जनजागरणा केली जाते.

२०१७ चा विषय आहे नैराश्य व ब्रीदवाक्य आहे... “चला बोलुया नैराश्य टाळूया” ...त्याविषयी आज मी थोडे बोलणार आहे.

कुणाला नैराश्य येवू शकते ?

नैराश्य कोणालाही येऊ शकते श्रीमंत- गरीब, स्त्री-पुरुष, लहान मुले ते वृद्ध. नैराश्य जीवनाच्या सर्व घटकांवर प्रभाव करते. छोट्या छोट्या दैनंदिन गोष्टीपासून ते करिअर वर परिणाम होतो. त्याचा नात्यावर कुटुंबावरही तसेच दररोजच्या कामावर सुध्दा परिणाम होतो आणि सर्वात मोठा परिणाम म्हणजे आत्महत्या..

सध्याच्या परिस्थितीत तरूण मुलांतील मृत्यूचे सर्वात मोठ्या कारणांपैकी एक आहे ते म्हणजे आत्महत्या. एवढे सगळे परिणाम होत असताना त्याकडे सर्वजणच दुर्लक्ष करतात. नैराश्य हा असा आजार आहे ज्यावर प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचार उपलब्ध आहेत. नैराश्य काय आहे हे समजून घेणे, त्यावर प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचाराबाबत माहिती करून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. सर्वात महत्त्वाचे आहे ते म्हणजे नैराश्याशी निगडित कलंकीत भावना दूर करणे ज्यामुळे जास्तीत जास्त लोक नैराश्यासाठी मदत घेतील.

नैराश्य समजून घेताना त्याची कारणे, परिणाम, प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचार याबद्दल समजून घेणे खूप

महत्त्वाचे आहे. सर्वात महत्त्वाचे आहे ते म्हणजे स्वतः ला नैराश्य असल्यास कुटून व कशी मदत मिळवायची व समोरच्या व्यक्तीस नैराश्य असल्यास त्यास कशी मदत करायची व डॉक्टरकडे जाण्यास कसे प्रवृत्त करायचे. नैराश्य असणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःची काळजी कशी घ्यायची हे समजून घेणे आवश्यक आहे.

नैराश्य/ उदासीनता म्हणजे काय ?

नैराश्य हा एक भावनांचा मानसिक आजार आहे ज्यामध्ये व्यक्तीस नेहमी उदास व निराश वाटते व दैनंदिन कामे तसेच आनंददायी गोष्टीतील इंटरेस्ट कमी होतो. सर्वसाधारणपणे दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त दिवस त्रास झाल्यास त्यास आजार संबोधले जाते.

लक्षणं कुठली-

१. सतत उदास/ निराश वाटते किंवा सतत चीडचीड होणे.
२. थकवा येणे, शक्ति नसल्यासारखे वाटते.
३. भूक कमी लागते, जेवणाची इच्छा न होणे किंवा वजन कमी होणे. काही लोकांमध्ये मात्र विरूद्ध लक्षणं दिसू शकतात..
४. झोप न लागणे किंवा शांत व पुरेशी झोप न लागणे. काही जणांना मात्र खूप झोप लागणे असाही त्रास होऊ शकतो.
५. कामावरती लक्ष न लागणे/ इच्छा कमी होणे, निर्णयक्षमता कमी होणे.

६. आपण काहीच कामाचे नाही, आपले काहीच चांगले होणार नाही, आपल्याला कोणीही मदत करू शकणार नाही असे वाटते

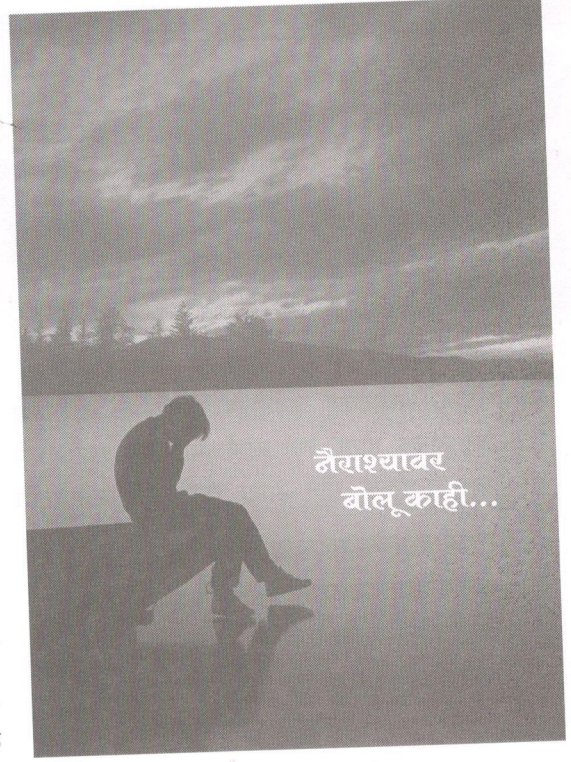
७. आत्महत्येचे विचार मनात येणे किंवा प्रयत्न करणे.

जवळपास १०% लोकांना नैराश्य हा आजार आहे. नैराश्यामुळे डायबेटिस (मधुमेह), हृदयाचे आजार होण्याचे प्रमाण (रिस्क) वाढते. गरोदरपणात किंवा प्रसूतीनंतर नैराश्य असल्यास त्याचा मुलावर व त्याच्या वाढीवर परिणाम होऊ शकतो.

नैराश्याचा धोका जास्त केव्हा असतो ?

गरिबी, बेरोजगारी आयुष्यातील मोठ्या घटना/मानसिक आघात, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, घटस्पोट, ब्रेकअप, शारीरिक आजार तसेच दारू किंवा ड्रग्स चे व्यसन असल्याने नैराश्य होण्याचा धोका अधिक असतो. परंतु असे काही कारण नसताना सुद्धा जैविक घटकामुळे (मेंदूतील रासायनिक बदलामुळे (chemical लोचा) नैराश्य येऊ शकते.

- एक ना अनेक कारणामुळे ५०% पेक्षा अधिक व्यक्तींना उपचार मिळत नाहीत.
- नैराश्य किंवा एकंदरीतच मानसिक आजाराबद्दलचे गैरसमज हे मुख्य कारण आहे. हे कमकुवत मनाचे लक्षण आहे, औषधोपचार न करताही नैराश्य हळूहळू आपोआप कमी होईल, गोळ्यांची सवय लागेल असे अनेक गैरसमज आहेत.
- तसेच यासाठी मनोविकारतज्ञास दाखवल्यास आपल्याला लोक वेडे समजतील ही भीती व कलंक लागेल या भीतीमुळे बरेच लोक उपचार घ्यायचे टाळतात.
- सौम्य नैराश्य समुपदेशनाने बरे होऊ शकते परंतु मध्यम व तीव्र नैराश्य असल्यास औषधोपचार करण्याची गरज असते. .



काय कराल ?

आपल्या जवळच्या व्यक्तीशी (नातेवाईक/मित्र) यांच्याशी बोला. गरज असल्यास मनोविकारतज्ञाची मदत घ्या. आराम करा. तणावाचे नियोजन करा. स्वतःसाठी वेळ द्या. छंद जोपासा.

आपल्यासमोर एखादी नैराश्यग्रस्त व्यक्ती असल्यास त्याच्याशी बोला, त्याला बोलते करा व त्यास मनोविकारतज्ञाची मदत घेण्यास प्रवृत्त करा.

२०२० पर्यंत नैराश्य हा सर्वात मोठा आजार असेल व मृत्यूचे सर्वात मोठे वा प्रथम क्रमांकाचे कारण असेल. त्यामुळेच गरज आहे ती आत्ताच जागे होण्याची.

चला जागुया... नैराश्याविषयी बोलूया.

"LET'S TALK ABOUT DEPRESSION"



नमन सदा त्या भारतरत्ना

- प्रकाश भिडे
समिती सदस्य

१४ एप्रिल रोजी श्रीगुरुजी रुग्णालयात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंतीचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. त्या कार्यक्रमात प्रकाशजी भिडे यांच्यावर वैयक्तिक गीत सादर करण्याची जबाबदारी

सोपविण्यात आली होती. परंतु काही कारणास्तव त्यांना बाबासाहेबावरील गीत मिळू शकले नाही. मग त्यांनी स्वतः खालील गीत लिहिले तसेच लयबद्ध करून कार्यक्रमात सादर केले.

हृदयी त्याच्या सदा वसतसे
स्वप्न तयांच्या उद्धाराचे
ज्या बंधूंनी सतत साहिले
क्लेश उपेक्षा अंधाराचे

आत्मविस्मृती सोडा मागे
ओळख 'स्व'ची स्वतःस सांगा
मलाही मनगट, उन्नत मस्तक
या जगताला गर्जून सांगा

चिखलामधुनी कमळ उमलते
घोर तमाच्या पाठी दिनकर
ज्ञान एकता चारित्र्याविण
संघर्षही तो नाही कणखर

स्वतंत्रता अन समानताही
बंधुत्वाची असे भुकेली
मी सकलांचा, सकलही माझे
जाणिव ही अभिमंत्रित केली

कष्ट सोसले, प्रयास केले
अहोरात्र ध्यासाचे चिंतन
देश-समाजा केवळ अर्पण
स्वेद अश्रू अन रक्तही कण कण

नमन सदा त्या भारतरत्ना
नमन सदा त्या भारतरत्ना

मेरा श्रीगुरुजी रुग्णालय

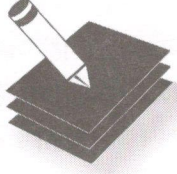
नित नित नयी दिशा में बढ़ता
मेरा श्रीगुरुजी रुग्णालय।।

यहाँ सभी को समानता है
यहाँ कोई अपवाद नहीं
मानक सबके हुये एक से
ऊँच-नीच को स्थान नहीं
विश्वसनीय संबंध परस्पर
मेरा श्रीगुरुजी रुग्णालय।।

गुणवत्ता का उच्चबिन्दु यह
सच्चाई से कार्य यहाँ
अपनापन है सबके मन में
श्रद्धा, करुणा सिर्फ यहाँ
आस्थाओं को दृढ़ता देता
मेरा श्रीगुरुजी रुग्णालय।।

- अनिरुद्ध तेलंग

आये हम मोह सुख तजकर
सेवा स्वप्न संजोये मन में
हम सबका है लक्ष एक ही
स्वास्थ्य सुरक्षा हो घर घर में
साधन केवल एक शुभंकर
मेरा श्रीगुरुजी रुग्णालय।।



रुग्णानुभव - १

मला आपल्या हॉस्पिटलमधील आलेला अनुभव आपल्याशी शेअर करावयाचा आहे, तो असा -

माझा मुलगा त्याच्या ऑफिसच्या कामाकरिता गोंदे येथून नाशिक येथे त्याच्या ऑफिसच्या टू-व्हीलरने जात होता. विल्होळी गावाबाहेर स्पीडब्रेकर नंतर असलेल्या रेतीमुळे त्याची गाडी स्लीप झाली. अर्थातच डोक्यावर हेल्मेट होते. ते तुटले परंतु शरीरावर कोठेही इजा झाली नाही. गाडी एका साईडला स्लीप होऊन पडल्याने माझ्या मुलाचा उजवा हात खाली असल्याने खांद्याखालील (दंडाचे) हाताचे हाड तुटले. त्यानंतर माझा मुलगा व त्याच्या बरोबर असलेला त्याच्याच ऑफिसचा एक कर्मचारी दोघेही एका हॉस्पिटलमध्ये गेले. तेथे हाताचा एकसरे काढला व त्यानुसार हाताचे ताबडतोब ऑपरेशन करावे लागेल असे सांगितले. मुलगा तेथील फॉर्म्यलिटी पूर्ण करून बाहेर पडला. तेथून तो दुसऱ्या हॉस्पिटलमध्ये गेला. तेथेही वरीलप्रमाणेच सांगण्यात आले. त्यानंतर त्याने मला फोन करून बोलावून घेतले व ताबडतोब अॅडमीट होण्यास सांगितले. परंतु त्याच्या म्हणण्यानुसार आपण अजून एखाद्या डॉक्टरांचे ओपिनियन घ्यावे, असे मागे लागला. अजून कोठे जाणेची इच्छा आहे, असे विचारल्यावर त्याने श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे नांव सांगितले. मी असा विचार केला की ज्याचे ऑपरेशन करावयाचे त्या पेशंटची मनापासून इच्छा असायला पाहिजे. मी काय फक्त पैसा पुरविणार, परंतु ऑपरेशन ज्याला सफर करावयाचे आहे तो हॉस्पिटलबाबत समाधानी असला पाहिजे, या मताचा मी होतो. त्याच्या

म्हणण्यानुसार आम्ही श्री. गुरुजी रुग्णालयामध्ये आलो. यापूर्वी मी आपल्या हॉस्पिटलचे नांवही ऐकले नव्हते. ओळख तर दूरच राहिली. आपल्या हॉस्पिटलच्या फॉर्म्यलिटी पूर्ण करून डॉक्टरांना भेटण्यासाठी आग्रह धरला. परंतु, दुपारचे २.३० वाजले होते व डॉक्टरांचे ओ.पी.डी. संपले होते. परंतु आमच्या आग्रहाखातर डॉ. राजेंद्र खैरे यांना फोन लावला व त्यांनी ताबडतोब भेटण्याची परवानगीही दिली आणि आम्ही डॉक्टरांना प्रथमतः भेटलो. त्यांनी सर्व तपासणी व एकसरे पाहिला व आता अॅडमीट व्हा. उद्याच ऑपरेशन करून टाकू, असे सांगितले. आम्ही अॅडमीट झालो. ट्रीटमेंट सुरू झाली. सायंकाळी डॉक्टर व्हीजीटसाठी आले, तेव्हा आम्ही पेशंट सध्या कावीळची औषधे घेत आहे, असे सांगितले. तेव्हा डॉक्टरांनी कावीळचे रिपोर्ट पाहिले व उद्याच ऑपरेशन करता येणार नाही. कारण कावीळ जास्त आहे, असे सांगितले व त्यावर उपचार व चेकींग चालू ठेवली. दोन दिवसांनी डॉक्टर व्हीजीटसाठी आले तेव्हा ते म्हणाले की आता सर्व रिपोर्ट नॉर्मल आहेत. उद्या सकाळी ८ वा. ऑपरेशन करून टाकू असे सांगितले. त्यानुसार आम्ही सकाळी तयार झालो. परंतु जसजशी ऑपरेशनची वेळ जवळ यायला लागली तसे मुलाला एकदम थंडी भरून आली. आम्ही डॉक्टरांना अजिबात काळजी करू नका पेशंटला ऑपरेशन थिएटरमध्ये घेऊन या. आम्ही ऑपरेशन थिएटरमध्ये पोहोचल्यावर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार एक इंजेक्शन दिले. त्यामुळे थंडी वाजणे एकदम बंद झाले. नंतर मी ऑपरेशन थिएटरमधून बाहेर येऊन बसलो. अवघ्या

थोड्याच वेळात डॉक्टर बाहेर आले व आपल्या पेशंटचे ऑपरेशन करण्याची, हात कट करून स्टील प्लेट टाकण्याची गरजच नाही. (जे पूर्वी करावे लागेल असे सांगितले होते) कारण त्याचे हाड आपोआप जुळलेले आहे. मग मी कशाला ऑपरेशनसाठी हात कट करू. त्यांचे हे बोलणे एकूण मला व मुलालाही आश्चर्याचा धक्काच बसला. जर डॉक्टरांनी पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे हात कट करून परत शिवलाही असता तर आम्हांला काय कळत होते. परंतु, त्यांनी तसे केले नाही, याचे आम्हांला समाधान वाटले व डॉ. राजेंद्र खैरे यांच्याबद्दल अभिमानही वाटला.

त्याचप्रमाणे इतरही काही अनुभव - सर्व स्टाफ हसत मुखाने काम करतो. पेशंटवर अजिबात चीडचीड करीत नाही. जेवणाच्या डब्याची अल्प दरात सोय ही अभिमानास्पद आहे. किंमत कमी असूनही जेवणाची क्वालिटी उत्तम आहे. रोज सायंकाळी काही आजोबा

एन्ट्री झाल्याझाल्या मदतीसाठी साद देतात. हे बघून तरुणांनाही लाजवेल असे कार्य ते करतात. त्यांनाही धन्यवाद !

मेडिकलसाठी बाहेर जावे लागत नाही. मागवलेली औषधे ही पेशंट जवळच ठेवली जातात व त्याच पेशंटसाठी वापरली जातात. न वापरलेली औषधे परत घेतली जातात.

पुन्हा एकदा डॉ. राजेंद्र खैरे व त्यांच्या सर्व स्टाफचे धन्यवाद !

सदर पत्र मला कोणी देण्यास सांगितले नसून ते प्रसिद्धी मिळावी किंवा जाहिरातीत वापरावी म्हणूनही दिलेले नाही. मला आलेला अनुभव आपणापर्यंत पोहोचवावा ही इच्छा होती म्हणून हा खटाटोप. पुन्हा एकदा सर्वांचे धन्यवाद !

- रविंद्र पां. राजदेकर
रा. इगतपुरी, जि. नाशिक.

रुग्णानुभव - २

नाते आपुलकीचे जिव्हाळ्याचे

सर्वसाधारणपणे रुग्णालय/हॉस्पिटल म्हटले की आपल्या डोळ्यासमोर एक वेगळेच चित्र उभे राहते. सर्वत्र रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक त्यांची धावपळ. चिंताग्रस्त चेहरे. सर्वत्र भरलेला एक प्रकारचा औषधांचा वास. एकूणच अनुत्साही वातावरण. पण या सगळ्याला अपवाद आहे श्रीगुरुजी रुग्णालय.

रुग्णालयाच्या प्रांगणात पाय ठेवताच प्रसन्न वाटते. परिसरात कडेने भरपूर झाडे लावलेली आहेत. शिस्तीत लावलेली वाहने बघून नविन आलेल्या व्यक्तीलाही आपले वाहन ओळीतच लावण्याचा नकळत संस्कार होतो. आत पाऊल टाकताच तेथील शिस्तप्रियता नजरेत भरते. भरपूर प्रकाश, समोरच असलेली श्रीगणेशाची लोभस मूर्ती बघून मन प्रफुल्लित होते.

कर्तव्यभावनेने काम करणारे सर्वच कर्मचारी

मन वेधून घेतात. आत शिरताच सेवान्वी आपले हसतमुखाने स्वागत करतात. काय हवे? कोणाला भेटायचे? याबद्दल आपुलकीने विचारपूस करतात. त्यानुसार मार्गदर्शन करतात. त्यामुळे नविन आलेल्या रुग्णाला अडचण येत नाही. हे सर्व माझे स्वानुभवाचे बोल आहेत.

नुकतीच माझी शस्त्रक्रिया झाली. मी ५ दिवस दवाखान्यात दाखल होते. पण मला तेथे आपल्याच घरात आहोत असेच वाटत होते. कारण तेथील सर्वच डॉक्टर इतर कर्मचारी आपुलकीने विचारपूस करत होते. या रुग्णालयाचे वैशिष्ट्ये म्हणजे येथील सर्व डॉक्टर, परिचारिका व त्यांचा कर्मचारी वर्ग सर्वच रुग्णांशी आपुलकीने वागतात. कर्तव्यभावनेने रुग्णांची सेवा करतात. त्यांना काय हवे नको पाहतात. आपल्या वागण्याबोलण्यातून रुग्णाला आधार देतात. त्यामुळे

रुग्णाचा अर्धा आजार पळून जातो. भिती दूर होते. मलाही तसेच झाले.

माझा शस्त्रक्रियेचा दिवस उजाडला. मला शस्त्रक्रिया रूममध्ये (Operation Theater) नेण्यात आले. प्रशस्त रूम भरपूर उजेड, खेळती हवा, सुनियोजित ठेवलेली तेथील वैद्यकीय उपकरणे पाहून पेशंट सुखाऊन जातो. त्या खोलीतील कर्मचाऱ्यांचा उत्साहपूर्ण वावर पाहून एखाद्या मंगलमय वातावरणात आल्याचा भास होतो. जोडीला मंद स्वरात सुमधूर संगीत चालू होते.

माझी शस्त्रक्रिया डॉ. सुप्रिया देवरे, डॉ. विजय मालपाठक करणार होते. भूल देण्यासाठी डॉ. सचिन देवरे होते. सर्व डॉक्टर व त्यांचे सर्व सहकारी इतक्या सहजतेने हसतहसत एकमेकांशी सुसंवाद करीत आपापली कामे करत होते. माझ्याशीही तितक्याच सहजतेने बोलत होते. मीही त्यांच्या गप्पांत सामील झाले. आता माझे ऑपरेशन आहे हेच मी विसरले.

बोलता बोलता ऑपरेशन झाले हे मला कळलेच नाही. काकु कसे वाटते? असा डॉक्टरांचा प्रश्न ऐकून मी अवाक झाले. नंतर मला बाहेर आणले, माझा हसरा चेहरा बघून घरचेही खूश झाले.

चार दिवस दवाखान्यातले कसे गेले मला कळलेच नाही. दवाखान्यातील सर्वचजण काकु कशा आहात अशी आपुलकीने चौकशी करत होते.

पूर्वापार चालत आलेली “डॉक्टर म्हणजे देवच” अशी आपली कल्पना मनात घर करून बसली होती. पण हल्ली वैद्यकीय सेवेचे व्यापारीकरण झाल्यामुळे जनसामान्यांचा डॉक्टरांवरच्या श्रद्धेला तडा गेला. परंतु मला आलेल्या श्रीगुरुजी रुग्णालयातील अनुभवामुळे आजही जगात चांगुलपणा आहे हा आशेचा किरण दिसून येतो. हा आशेचा किरण तेवत ठेवण्यासाठी श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या या समाजसेवेच्या उपक्रमाला आपणा सर्वांच्या सहकार्याची आवश्यकता आहे.

हास्यौषधी



मरीज - डाक्टर साहब आपने पर्चे के पीछे जो दवा लिखी है वह पूरे शहर में कहीं नहीं मिल रही
डाक्टर - अरे मूर्ख ! वो तो मैं अपना पैस चलाकर चैक कर रहा था ।

ऑर्थोपेडीक सर्जन - अब तुम चल सकते हो लेकिन किसी वॉकर का सहारा लेना होगा

मरीज - डॉक्टर साहब जॉनी वॉकर ले लूँ क्या ?



आजी-आजोबांनी निवृत्त व्हावं ?

डॉ. अतुल कणीकर

बालरोग तज्ञ

चूक फक्त एकाचीच असेल तर भांडणं फार काळ टिकत नाहीत

आता विभक्त कुटुंबांची, छोट्या-छोट्या कुटुंबांची संख्या वाढते आहे. पैसा कमावण्याच्या नादात ज्यांनी फक्त पगारासाठी नोकरी पत्करली आहे, अशा अकुशल, अशिक्षित नोकरांवर मुले सोडली जातात. सामाजिक संबंध, शिस्त आणि भाषेचा विकास ह्या अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टी टेलिव्हिजनवर किंवा अडाणी नोकरांवर सोडल्या जातात. मात्र ह्यामध्ये कृतीशील पालकत्वाची आबाळ होते हे लक्षातच येत नाही.

मात्र ह्या त्रुटी पालक जाणून बुजून स्वीकारतात. कुणाचाही हस्तक्षेप नसतो. लुडबूड नसते आणि मुलाचे संगोपन व कुटुंबाचे व्यवस्थापन ह्यात पूर्ण स्वातंत्र्य बाळाच्या आईला मिळते. त्यासाठी फक्त त्या मोलकरणीच्या पगाराची रक्कम त्यांना चुकती करावी लागते.

ह्या स्वातंत्र्य कल्पनेच्या नादात आजी-आजोबांच्या सहवासाचं महत्त्व जाणूनबुजून दुर्लक्षित केलं जातं.

एकेकाळी कुटुंबाचे सर्व निर्णय घेणारा पती आता कमावत्या पत्नीला उघडउघड विरोध करू शकत नाही आणि आजी-आजोबाही कटकट नको म्हणून अलिप्त राहतात, दुराव्याने वागतात. नोकरी करणारी आई (आणि कधीकधी तिचे पालक) यांच्यावर या अलिप्ततेचा दोषारोप केला जातो, वास्तविक तिच्या पतीची किंवा आजी-आजोबांची मानखंडना करावी असा विचार नसतो. फक्त सतत होणारी टीका आणि त्यापासून होणारा मनस्ताप यांच्यापासून तिला सुटका हवी असते.

घरात आजी-आजोबा असण्याचे फायदे हे ते घरात नसण्यापेक्षा अधिक असतात. अर्थात हे सगळे घरातल्या प्रत्येकाचे व्यक्तिमत्व, अपेक्षा, सहभाग आणि संवादपद्धत यावर अवलंबून असते. बऱ्याचदा संगोपनाच्या दृष्टीने आई-वडील व आजी-आजोबा यांच्यात चुरस असते. मुलांची शिस्त, टीव्ही पाहणे, त्यांनी काय जेवावे/खावे, वाढदिवसाच्या भेटी, पोशाखाच्या पद्धती, गाणं वाजवणं ह्या सगळ्या छोट्या-मोठ्या गोष्टी हळूहळू वादाचे कारण ठरतात आणि घरात समरप्रसंग उद्भवतात.

आपल्या बायकांच्या वैताग आणणाऱ्या कटकटी आणि कुरबुरी ऐकून बऱ्याचदा त्यांचं आता फारसं जमणार नाही हे लक्षात आल्यामुळे नुसतंच ऐकण्याचं काम करतात. ह्या परिस्थितीचा फायदा मुले फार चतुराईने उठवतात. ही परिस्थिती बदलण्यासाठी काय करता येईल? मुलांच्या वडिलांना आजी-आजोबांना काही सूचना सौम्य शब्दांत देता येतील का? आपण वृद्धाश्रमाची पाश्चात्य पद्धती स्वीकारणार आहोत का? भविष्यात हेच बाकीचे पालक वृद्ध होतील तेव्हा त्यांच्या बाबतीतही हेच कदाचित घडू शकेल?

ह्या लेखाचा उद्देश ह्या विषयाच्या दोन्ही बाजू मांडण्याचा आहे.

पालकांचे धोरण काय असावे

१. आजी आजोबांना उलटून बोलणे/ त्यांच्यावर ओरडणे टाळले जावे. समजा वाद घालावासा वाटलाच तर मुलांच्या अनुपस्थितीत ही चर्चा केली जावी. लक्षात असू द्या, मुले चांगली

- श्रोता नसतील पण ती उत्तम निरीक्षक मात्र नक्कीच असतात.
२. टीव्ही पाहण्यासंदर्भात आजी-आजोबांसह सगळ्याच कुटुंबाने स्पष्टपणे चर्चा करावी व मग त्याचे योग्य पालन करावे.
 ३. तुम्हाला असे वाटत असेल की आपली कोंडी केली जात आहे / आपल्यावरच दोषारोप केले जात आहेत तर मनात कुढत न राहता खुली चर्चा करा. पुढे येणाऱ्या समस्या सौम्य होतील.
 ४. तुम्हाला जर असे वाटत असेल की आजी-आजोबा लुडबूड करीत आहेत, दुटप्पी वागत आहे/ कुणा एकाची बाजू घेत आहेत तर उघडपणे सांगण्याचे धारिष्ट्य दाखवा. वाफेचा लगेचच निचरा होऊ द्या, तुमच्या अपेक्षा घरातल्या प्रत्येक व्यक्तीपर्यंत स्पष्टपणे पोचवा. त्यांनाही कळू द्या की त्यांनी काय करणे अपेक्षित आहे.
 ५. आजी-आजोबांनी चांगले काम केले असले तर त्यांनाही चांगले शब्द ऐकवा. त्यांच्याकडून, त्यांच्या वयाच्या मर्यादा लक्षात घेता खूप अपेक्षाही ठेवू नका. टीका करणे, अपशब्द उच्चारण टाळा. कारण ह्या वयात ते नक्कीच दुखावले जातील.
 ६. तुम्ही घरात नसाल तेव्हा जबाबदाऱ्या त्यांच्यावर सोपवा. त्यांना वाटू द्या की तेही घरासाठी महत्त्वाचे आहेत, त्यांचा फक्त वापर केला जात नाही आहे. प्रेम करण्यापेक्षा विश्वास असणे हे फार मोठे प्रशस्तीपत्र आहे.
 ७. कौटुंबिक भेटीगाठी आणि संमेलने ही नियमितपणे आयोजिली जावीत. उत्तम कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी रोजचे निदान एकतरी जैवण एकत्र करण्याचा प्रयत्न असावा.
 ८. व्यावसायिक संदर्भातला सल्ला, शिस्त, रीतिरीवाज ह्या गोष्टी आजी-आजोबांकडे बोलणे आवश्यक आहे. तुम्ही वृद्ध व्हाल तेव्हा मुलांनी तुमच्याबरोबर कसे वागावे याचा आदर्श आजच पुढे ठेवणे योग्य आहे.

९. आज तुम्ही जे वागल तसेच उद्या तुमची मुले तुमच्याबरोबर वागणार आहेत.
१०. इतकं असूनही आज तुम्ही करता आहात तेवढेही मुले तुमच्यासाठी करतील अशी अपेक्षा ठेवू नका. काळ फार झपाट्याने बदलतो आहे. त्यामुळे ही जवळीक, प्रेम तुमच्या वाट्याला येईल हे सांगणे कठीण आहे.

आजी-आजोबांचे धोरण काय असावे ?

१. तुम्ही पालक नाही हा महत्त्वाचा पहिला नियम तुम्ही कधीच विसरू नका. शिस्त, अभ्यास या नाजूक विषयांमध्ये विचारल्याशिवाय बोलू नका. मुलांसमोर बाजू घेणे अगदी टाळा.
२. मुलांसमोर त्यांच्या पालकांवर कधीही टीका करू नका. हे बोलणे नेहमीच खाजगीत व्हायला हवे. पालकांविरुद्ध मुलांचा साधन म्हणून कधीही वापर करू नका. कुटुंबातले संघर्ष आणि मुलांचे संगोपन हे अगदी वेगळे विषय आहेत.
“ह्या जागी मी असतो तर, माझ्या वेळेला, तू जेव्हा लहान होतास, माझ्याएवढा तू म्हतारा होशील तेव्हा” अशा प्रकारचे शब्दप्रयोग कधीही करू नका.
पालकत्वाच्या कल्पनेमध्ये सतत बदल होत आहेत. काल जे ‘योग्य’ होते ते आज ‘पुरेस’ नाही आणि ते उद्या ‘वापरात राहणार नाही’.
३. पालक म्हणून तुमच्या मुलांनी उत्तम काम केले असेल तर त्यांना दोन कौतुकाचे शब्द नक्की द्या. ज्याचे त्याला योग्य क्रेडिट द्या.
४. पालक घरापासून दूर असतील तेव्हा त्यांची जागा भरून काढण्याचा प्रयत्न करा. आजच्या काळाच्या संगोपनाचे जे ताण असतात, ज्या मागण्या असतात ते ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करा. कोणत्याही अडचणींच्या प्रसंगी, अवघड प्रसंगी पुढाकार घ्या, जबाबदारी घ्या पण प्रसंगाचा ताबा घेण्याचा प्रयत्न

करू नका.

तुम्ही जरी आजी-आजोबा झाला असलात तरी तुमचं पालकत्व कधी संपत नसतं. तुमची मांडी नातवंडांसाठी हवीच पण प्रसंगी त्यांच्या पालकांनाही त्यावर डोकं टेकता यायला हवं.

तुम्ही घराचे मुख्य खांब आहात. खांबानी अडथळे बनायचं नसतं, ती डोकं आपटण्याची जागा नसते तर तुम्ही गरज पडल्यास कुटुंबाचे आधारस्तंभ आहात हे विसरू नका.

५. पौगंडावस्थेतील मुले कधीकधी बंड करून उठतात. त्यामुळे तुमचा पाणउतारा झाला असे तुम्ही मानूच नका. फक्त त्यात काही धोका जाणवल्यास तुमच्या मुला-सुनेबरोबर चर्चा करून मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करा, शक्य तेव्हा विनोदाचा वापर करा.

तुमच्या वाढत्या वयाच्या नातवंडांना कुटुंबाच्या रीतीभाती, मूल्यकल्पना यांची माहिती द्या. त्यासाठी गरज पडल्यास स्पष्टीकरण द्या.

६. स्वतःवर सगळे ओढवून घेऊ नका. उलट स्वतःच्या मर्यादांचे भान असू द्या. तुमचा वापर होत आहे असे तुम्हाला वाटत असेल तर जरूर विरोध नोंदवा. तुमच्या शारीरिक / मानसिक अडचणी घरातल्या मंडळींजवळ बोला. पर्याय शोधीत राहिले तर वृद्धत्व तितकेसे वाईट नसते.
७. तुमच्याशिवाय हे घर चालवण्याची क्षमता कोणाकडेच नाही, असा संदेश तुमच्या टीकेतून जातो. त्यामुळे पालकांना निराशा येते, कमीपणा वाटतो. तुमच्या तरुणपणी, जेव्हा तुम्ही पालक झाला होतात, निदान सुरवातीला तरी तुमच्या अशाच चुका झालेल्या असतील आणि त्यावेळी तुमच्या आई-वडिलांनी संगोपनासंदर्भात दिलेल्या सूचना तुम्हाला आवडल्या नव्हत्या त्याचे तुम्हाला वाईटही वाटलेलं होतं ती पुनरावृत्ती टाळा.
८. नातवंडांच्या मागण्या योग्य वाटल्या तरी पालकांशी बोला. दोघांचेही ऐकून घ्या आणि दोघांनाही पटेल असा मार्ग निघावा असा प्रयत्न करा. तुम्ही बफर

व्हा.

९. मधूनमधून छोट्या सुट्या घेऊन बाहेरगावी जा. म्हणजे कुटुंबालाही कळेल की घरात तुमचा काय उपयोग आहे ते.

१०. पालकांना आणि नातवंडांना तुमच्या ज्ञानाचा फायदा मिळू द्या. फक्त स्वयंपाक घरापासून दूर राहणे, त्यात लुडबूड न करणे हीच मुळात मोठी मदत ठरते.

वादविवादाचे कारण काहीही असो तो लवकरात लवकर मिटवा.

कुटुंबामध्ये असलेले संघर्ष वर्षानुवर्षे चालतात. कारण बाहेरच्या जगाची त्यात लुडबूड असते. हे टाळण्यासाठी कुटुंबातच सौहार्द हवे. घरातून मुलांना जे सौख्य मिळत नाही ते मुले बाहेरून मिळवायचा प्रयत्न करतात. अर्थातच घराची उब, घराचं सौख्य त्यांना बाहेर मिळूच शकत नाही हे लक्षात ठेवूनच नातवंडांना आपली मांडी डोकं टेकण्यासाठी उपलब्ध हवीच. पण ती त्यांच्या पालकांनाही मिळाली पाहिजे.

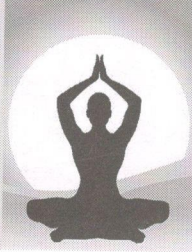
सेवाधर्म है परम पुनीत...

आवाहन - 'सेवाव्रती व्हा!'

सेवाव्रती हे रुग्णालयाच्या रोजच्या कामकाजातील आधार आहेत. सर्व निवृत्त व वयस्कर मंडळी ठरल्याप्रमाणे त्यांच्या वेळी येत असतात. आम्ही वाचकांना आवाहन करत आहोत की आपणही दिवसातील तीन तास अशा पद्धतीने सेवाव्रती म्हणून येऊन या रचनेला बळ द्यावे. यासाठी रुग्णालयातील खालील व्यक्तींना संपर्क साधावा.

श्री. सतीश पाटील - ८३८००११९७७

डॉ. विक्रान्त मुंगी - ८३८००११२८७



ध्यान (Meditation) एक वैज्ञानिक दृष्टी

– ध्यानयोगाचार्य श्री. अशोक चव्हाण
सेवाव्रती, श्रीगुरुजी रुग्णालय

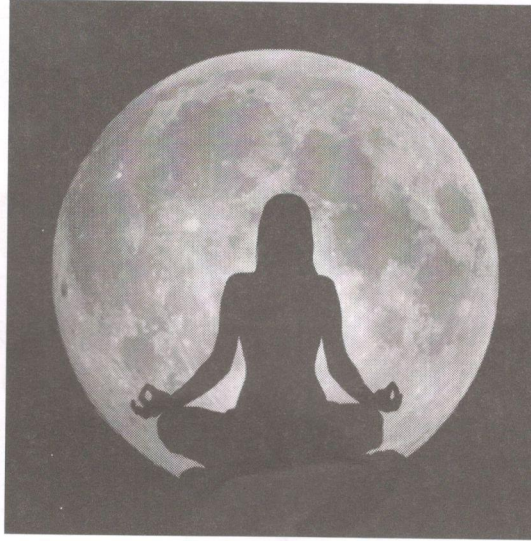
ध्यान कशासाठी ?

प्रथम आपण ध्यान कशासाठी करावयाचे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात, स्पर्धेच्या युगात मानवास शांती मिळणे कठीण झाले आहे.

प्रथम आपण हे समजाऊन घेऊ की, आम्ही अशांत किंवा असमाधानी का आहोत. जेव्हा आपले मन विकारांनी विकृत होऊन उठते, जेव्हा राग येतो, लोभ निर्माण होतो, भिती, इर्ष्या असूया निर्माण होते, अपेक्षांचा भंग होतो त्या वेळेला आपण विक्षुब्ध होतो, या कारणांमुळे आपण आपल्या मनाचे संतुलन घालवून बसतो.

तुम्हाला जर
खरोखरच परमानंद
मिळवावयाचा असेल
तर भौतिक सुखापेक्षाही
आत्मीक सुख फार

महत्त्वाचे आहे. यासाठी ध्यान (Meditation) हा सर्वात उत्तम मार्ग आहे. पूर्वीच्या काळी ऋषि-मुनि हिमालयात जाऊन ही साधना करीत, वर्षानुवर्षे तेथे रहात व तप करत. आपल्यासारख्या प्रपंचात राहणाऱ्यांना तेवढा वेळ नाही. प्रपंचात राहून जर मनःशांती मिळवावयाची असेल तर ध्यान-साधना हा सर्वात उत्तम मार्ग आहे. याला पर्याय नाहीच.



ध्यान ही प्रत्येक व्यक्तीची क्षमता आहे. तो प्रत्येक व्यक्तीचा जन्मजात अधिकार आहे. परमेश्वर ज्या दिवशी मानवास जन्माला घालतो तो ध्यानासोबतच जन्माला घालतो. त्यामुळे ध्यान हाच आमचा स्वभाव आहे. तो स्वभाव आपण जन्माला येतो तेव्हाच तो बरोबर येत असतो. त्यामुळे ध्यानाशी परिचित होणे कठिण असे काहीच नाही. प्रत्येक व्यक्ती ध्यानात प्रविष्ट होऊ शकते.

ध्यान म्हणजे काय ?

ध्यान म्हणजे स्वतःच्या अंतःकरणात पहाणे, स्वतःप्रती पूर्ण सत्याला जाणणे यालाच ध्यान म्हणतात. ध्यानाचा अर्थ चित्ताचे मौन, निर्विकार, शुद्धावस्था. जिथे मन अशांत, तिथे शांती नांदू शकत नाही. खरे पाहिले तर मन हेच अशांत आहे.

जर शांती हवी असेल तर मनाचे विसर्जन करावे लागेल. मनाची अनुपस्थिती म्हणजे शांती. त्यासाठी ध्यान-साधनेचा मार्ग अवलंबवावा लागेल.

ध्यान-साधना कशी करावी याचे मार्गदर्शन एखाद्या जाणकार ध्यानयोग साधकाकडून जर घेतले तर दैनंदिन जीवन सुखकर होऊ शकते. यासाठी २४ तासांपैकी एक तास या ध्यान साधनेसाठी द्यावयाचा

आहे. या एका तासात केलेली ध्यान-साधना तुम्हास चोवीस तास ताजेतवाने ठेवण्यास मदत करेल. ही साधना आयुष्यभरासाठीची गुंतवणूक आहे हे लक्षात घ्या.

ध्यान साधनेची वैशिष्ट्ये

ध्यान साधना करण्यासाठी कोणताही धर्म, जाती, संप्रदाय, देश असो प्रत्येक व्यक्ती ध्यान साधना शिकून आपल्या जीवनात सुख, समाधान, शांती, आनंद मिळवून शकतो. ध्यान साधना ही पूर्ण विज्ञानावर आधारित आहे. ही ध्यान साधना वेद व विज्ञान दोन्ही पासून प्रमाणित आहे. ध्यान साधना ही नेहमीच्या जीवनशैलीमध्ये कुठलीही बाधा आणत नाही.

ध्यानाचे फायदे

ध्यान केल्याने मनाची एकाग्रता वाढते. कुठल्याही कठिण प्रसंगाला सामोरे जाण्याची क्षमता प्राप्त होते. ध्यान केल्याने अमन अवस्था प्राप्त होते. त्यामुळे मनुष्य

तटस्थ राहून कठीण अशा प्रसंगी योग्य तो निर्णय घेवू शकतो. ध्यानामुळे माणसाची कार्यक्षमता वाढते. व्यक्तीमत्त्व विकास साधण्यास मदत होते. ध्यानामुळे नैराश्य मानसिक व मनोकायीक आजारांपासून मुक्ती मिळते. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढल्यामुळे आजारांशी सामना करण्याची ताकद मिळते. निद्रानाशापासून मुक्ती मिळते. थकवा दूर होवून, उत्साह व ताजेतवाने वाटते. जीवनामध्ये परिपूर्णता, सुख, समाधान, मनःशांती, निर्भेळ आनंद झाल्याची जाणीव होते. सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो. सहनशीलता, स्वयंशिस्त, स्वाभिमान आणि स्वतःविषयी तसेच इतरांविषयीचा आदर भाव वाढतो.

चला तर मग शुभारंभ करूया, आतापासूनच ईश्वरीय साक्षात्काराच्या मार्गावर चालण्यास प्रारंभ करू या.

जास्तीत जास्त लोकांचे कल्याण होवो !

मंगल होवो!

॥ ॐ शांती शांती शांती ॥

रुग्णालयाच्या सेवेस प्रोत्साहन

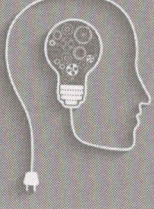
- दि. १६ मार्च २०१७ : दैनिक सकाळतर्फे श्रीगुरुजी रुग्णालयास Smart Rugnalaya Award देऊन गौरवांकित केले गेले. डॉ. राजेंद्र खैरे, श्री. रविजी बेडेकर व श्री. प्रविण बुरकुले यांनी रुग्णालयाचे वतीने हे पारितोषिक स्विकारले.
- दि. १४ मे २०१७ आरोग्य भारती व D.D.I.



तर्फे श्रीगुरुजी रुग्णालयास D.D.I. Healthcare excellence Award in Hospital section 2017 मिळाले. पारितोषिक वितरण समारंभाचे सूत्रसंचालन मराठी अभिनेते डॉ. गिरीश ओक व संजय मोने यांनी

केले. डॉ. सचिन देवरे, डॉ. सुप्रिया देवरे व डॉ. अभिजित मुकादम यांनी रुग्णालयाचे वतीने Award स्विकारले.

कसा लागला शोध?



कसा लागला शोध?

‘क्ष किरण अथवा एक्स रे’

डॉ. गिरीश बेद्रे

कॅन्सर तज्ञ

८ नोव्हेंबर १८९५ या दिवशी जर्मनीमधील एक प्रोफेसर सर विलहेम कॉनरॉड रोएंटजेन हे आपल्या प्रयोगशाळेत कॅथोड-रे ट्युबसंबंधी अभ्यास करीत होते. या ट्युबमधून इलेक्ट्रिक व्होल्टेज सोडत असताना जवळ असलेल्या टेबलावरील बेरियम प्लॉटिनोसायनाईडचा तुकडा चमकताना दिसला. इलेक्ट्रिक व्होल्टेज बंद केले की तो तुकडा चमकत नसे. त्यामुळे ही गोष्ट कॅथोड रे ट्युबमुळेच होत आहे हे त्यांच्या लक्षात आले.

या ट्युबमधून काही विशिष्ट प्रकारचे डोळ्यांना न दिसणारे किरण बाहेर पडत असावेत असा निष्कर्ष त्यांनी काढला. या किरणांबद्दल आणखी जाणून घेण्यासाठी त्यांनी त्या ट्युबभोवती काळे कागद व इतर वेगवेगळ्या गोष्टींचे आवरण करून पाहिले. परंतु हे किरण त्या सर्व पदार्थांना भेदून जातात हे त्यांना समजले.

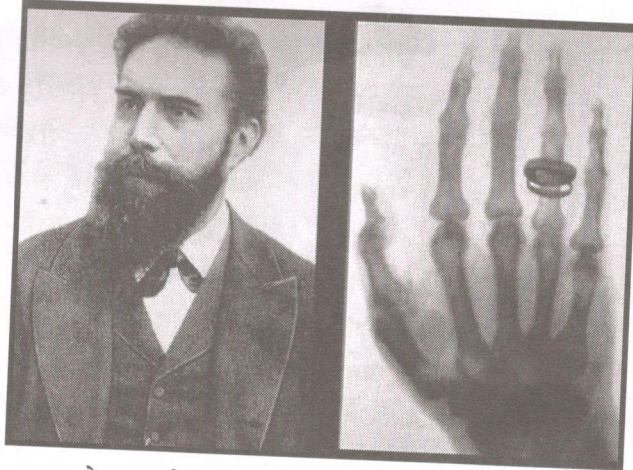
गणितात आपण एखाद्या माहीत नसलेल्या गोष्टीला X (एक्स) असे गृहीत धरतो. म्हणून या किरणांना त्यांनी

X-Rays अशी संज्ञा दिली. म्हणजेच ज्या किरणांबद्दल काहीही माहिती नाही असे X-Rays चे मराठी भाषांतर क्ष-किरण अशा या मोल्यवान शोधामुळे आज वैद्यकशास्त्रात अनेक गोष्टी शक्य झाल्या आहेत.

एक्स-रे मशीनमुळे आपण हाडांचे, फुफ्फुसांचे व इतर अवयवांचे विविध आजार याचे निदान करू शकतो. सीटी स्कॅनमध्येसुद्धा याच एक्स रेजचा वापर केलेला असतो.

तसेच कॅन्सरचा उपचार करण्यासाठी लिनियर अॅक्सलरेटर या उपकरणांमधून अधिक क्षमतेचे एक्स-रे बाहेर पडतात व ते कॅन्सर पेशींना मारण्याचे काम करतात. या प्रकारच्या किरणोपचारामुळे आज कॅन्सरच्या उपचारात मोठे यश मिळाले आहे.

या शोधाबद्दल सर रोएंटजेन यांना १९०१ साली भौतिकशास्त्र या विषयातील नोबेल पारितोषिक प्रदान करण्यात आले.



पहिला एक्स-रे : सर रोएंटजेन यांची पत्नी अॅना यांच्या हाताचा एक्स-रे

घडामोडी

१. दि. १६ व २३ फेब्रुवारी आणि १६ मार्च २०१७ : श्री. अरविंद कुलकर्णी (W.N.S.) यांनी श्रीगुरुजी रुग्णालयातील कर्मचाऱ्यांना 'मुल्यावर्धित शिक्षण' या विषयाचे प्रशिक्षण दिले.
२. दि. २७ फेब्रुवारी २०१७ श्री. व सौ. ओतुरकर यांचेकडून श्रीगुरुजी रुग्णालयास बोलेरो ॲम्बुलन्स सप्रेम भेट देण्यात आली. याप्रसंगी श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे डॉ. सचिन देवरे, डॉ. विक्रंती मुंगी व श्री. सतीश पाटील उपस्थित होते.
३. दि. १४ मार्च २०१७ : डॉ. अविनाश साबळे (रेडिओलॉजिस्ट) व डॉ. गुरुप्रित कौर साबळे (पॅथॉलॉजिस्ट) हे श्रीगुरुजी रुग्णालयात पूर्णवेळ सेवेत रुजू झाले.
४. दि. २८ मार्च २०१७ : यशवंतराव चव्हाण मुक्त विद्यापीठाचे उपकुलगुरू डॉ. वायुनंदन यांनी श्रीगुरुजी रुग्णालयास भेट दिली.
५. दि. १४ एप्रिल २०१७ : श्रीगुरुजी रुग्णालयात भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती उत्साहात संपन्न झाली. अंबड इंडस्ट्रीयल मॅन्युफॅक्चर्स असोसिएशनचे चेअरमन मा. श्री. राजेंद्र आहेर हे कार्यक्रमास प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते.
६. **वर्धापनदिन मेगा कॅम्प- २०१७** : प्रतिवर्षीप्रमाणे याही वर्षी श्रीगुरुजी रुग्णालयाच्या नवव्या वर्धापनदिनानिमित्त दि. २ मार्च ते ५ मार्च असे चार दिवस रुग्ण चिकित्सा महाशिविराचे आयोजन करण्यात आले. पहिले तीन दिवस रुग्णालयात

सर्वांसाठी आणि चौथ्या दिवशी वनवासी रुग्णांसाठी पाहुची बारी ता. पेठ येथे शिबिर संपन्न झाले.

दि. २ मार्च रोजी सकाळी भगवान धन्वंतरी पूजनाने महाशिविराचा शुभारंभ झाला. रिलायबल इंडस्ट्रीजचे श्री. देवेंद्र बापाट प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते. दहा वाजेपासून रुग्णसेवेस प्रारंभ झाला. नेत्ररोग- २१७, स्त्री रोग - ५५, ॲक्युपेशनल थेरपी- १६ आणि स्पीच थेरपी- २८ याप्रमाणे एकूण ३१६ रुग्णांची तपासणी करण्यात आली.

दि. ३ मार्च रोजी दुसऱ्या दिवशी डॉ. प्रकाश जोशी, प्रख्यात गॅस्ट्रो- एंटरोलॉजीस्ट यांनी शिबिराचे उद्घाटन केले. मेडिसीन- १५३, त्वचारोग- १२६, दंतारोग- १०४, बालरोग- १८, आयुर्वेद- १५ आणि किडनी विकार- १४ याप्रमाणे एकूण ४३० रुग्णांची तपासणी करण्यात आली.

दि. ४ मार्च रोजी तिसऱ्या दिवशी श्री. किशोरजी केला (उद्योजक, सिन्नर) यांच्या हस्ते शिबिराचे उद्घाटन झाले. याप्रसंगी त्यांनी श्रीगुरुजी रुग्णालयास रु. १० लाख देणगी जाहीर केली. अस्थिरोग- २१९, कान- नाक- घसा- १२०, सर्जरी- ६४, आयुर्वेद- १४, कॅन्सर- १३ आणि फिजिओथेरेपी- ९ असे एकूण ४६९ रुग्णांना तपासण्यात आले.

या तीन दिवसात गर्भाशयमुख कॅन्सर- २२४, हिमोग्लोबीन- ३९७, रक्त शर्करा- ३९२, BMD-

१५१ ऑडिओमेट्री- ४८ विशेष पॅथालॉजी पॅकेज-
५७ रुग्णांनी महाशिविराचा लाभ घेतला.

दि. ५ मार्च रोजी चौथ्या दिवशी वनवासी भागात पाहुची बारी (ता. पेठ) येथे आरोग्य तपासणी शिबिर झाले. त्याचा एकूण ५९० रुग्णांनी लाभ घेतला.

अशा प्रकारे चार दिवस चाललेल्या या महाशिविराचा १८०५ रुग्णांनी लाभ घेतला. हे महाशिविर यशस्वी करण्यासाठी रुग्णालयातील सर्व कर्मचारी, सेवाव्रती आणि विविध सामाजिक

संस्थांच्या कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेतले.
७. महात्मा फुले ज्योतीबा फुले जन आरोग्य योजनेअंतर्गत २६ मार्च- आम्बोली ता. त्रिंबक (१०४ रुग्ण), ९ एप्रिल- ओझरखेड (१३८ रुग्ण), ३० एप्रिल- शिवाजी चौक, जुने सिडको (नाशिक) (२४७ रुग्ण), २१ मार्च- कोटम्बी ता. त्रिंबक (१०५ रुग्ण), २८ मार्च- वाडीवन्हे ता. इगतपुरी (८३ रुग्ण) आणि ११ जून- बोरगाव (ता. सुरगाणा) (६७ रुग्ण) याप्रमाणे आरोग्य तपासणी शिबिरे घेण्यात आली.

विशेष घडामोडी

दि. १४ मे २०१७ : व्यवसायाभिमुख, अल्पकालीन आणि वैद्यकीय क्षेत्रासाठी आवश्यक असलेले श्रीगुरुजी रुग्णालय समिती संचालित BSS Community College च्या पॅरामेडिकल कोर्सेसचे उद्घाटन रिलायबल ऑटोटेकचे डायरेक्टर आणि सीईओ राजेंद्र बागवे ह्यांच्या शुभहस्ते विशाखा हॉल, कुसुमाग्रज प्रतिष्ठान येथे पार पडले. यावेळी डॉ. वसंतराव पवार स्मृती वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या अधिष्ठाता डॉ. मृणाल पाटील ह्या प्रमुख पाहुण्या म्हणून उपस्थित होत्या.

प्रशिक्षणार्थी संपूर्ण हॉस्पिटलच्या गुणवत्तेत महत्वाची भूमिका पार पडू शकतो : राजेंद्र बागवे

श्रीगुरुजी हे रुग्णालय नसून ही एक प्रकारची कुटुंबसंस्था आहे : डॉ. मृणाल पाटील

दिवसेंदिवस वाढत असलेल्या वैद्यकीय सेवेचे दर, सतत वाढवणारी मनुष्यबळाची गरज, त्या तुलनेने होणारा तुटपुंजा पुरवठा या समस्यांवर उपाय म्हणजे पॅरामेडिकल मनुष्यबळ वाढविणे. रूढ पद्धतीने शिक्षण घेतलेल्या तरुणपिढीला आज रोजगार मिळणे अवघड झाले आहे. या समस्यांवर उपाय म्हणून श्रीगुरुजी रुग्णालय संचालित भारत सेवक समाजकम्युनिटी कॉलेज कोर्सेस सुरु करण्यात आले आहे.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला मान्यवरांच्या हस्ते

दीपप्रज्वलन करण्यात आले. या प्रसंगी उद्घाटक राजेंद्र बागवे, प्रमुख पाहुण्या डॉ. मृणाल पाटील यांच्यासह श्रीगुरुजी रुग्णालयाचे अध्यक्ष डॉ. विनायक गोविलकर, कार्यवाह प्रवीण बुरकुले, बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठानच्या संस्थापक सदस्या डॉ. मंजू कुलकर्णी यावेळी उपस्थित होते.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला गेल्या ९ वर्षांतील श्रीगुरुजी रुग्णालयाचा प्रवास कॅसरतज्ञ डॉ. गिरीश बेद्रे ह्यांनी उलगडून दाखविला. कार्यक्रमाचे प्रास्तविक आणि माहिती श्रीकांत पंडित ह्यांनी दिली. सरकारी दवाखाने, खाजगी दवाखाने, डायलेसिस सेंटरस, रेडिओलॉजि सेंटरस अशा अनेक ठिकाणी नोकरीच्या संधी त्यांना उपलब्ध होतील; तसेच होम-केअर नर्सिंग व खाजगी रुग्णसेवा अशा अनेक स्वयंरोजगाराच्या संधीदेखील मिळतील असे त्यांनी सांगितले.

व्यासपीठावरील मान्यवरांचा परिचय डॉ. जयेश ढाके ह्यांनी करून दिला. उद्घाटक राजेंद्र बागवे ह्यांनी आपल्या भाषणात प्रशिक्षणार्थी स्वतःचे योगदान शोधता शोधता संपूर्ण हॉस्पिटलच्या गुणवत्तेत आणि सेवेत महत्वाची भूमिका पार पडू शकतो आणि तो संस्कार एखाद्या संस्थेपुरता मर्यादित न राहता संपूर्ण शहराचा होतो हे त्यांनी एका उदाहरणासह पटवून सांगितले. यावेळी समाजातील

अनेक मान्यवर आणि देणगीदार यांचा सत्कार करण्यात आला. त्यात डॉ. विजय मालपाठक यांच्या सहकार्यानि सुनील भागवत न्यूयॉर्क अमेरिका, अतुल वैद्य पुणे याशिवाय राजन चांदवडकर नाशिक आणि शशिकांत व मंगला आपटे, मालती कुलकर्णी यांचा सत्कार करण्यात आला.

डॉ. मृणाल पाटील ह्यांनी आपल्या भाषणात हे फक्त नुसते रुग्णालय नसून ही एक प्रकारची कुटुंबसंस्था आहे, एखाद्या संस्थेचे ध्येय आणि कृतिशीलता त्याची इतकी एकरूपता अगदी सहजपणाने या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने दृष्टीस पडते आहे तसेच नाशिक शहरातील अनेक चांगल्या रुग्णालयाची पॅरामेडिकल मान्यपत्रांची गरज यामुळे पूर्ण होणार आहे असे सांगितले.

समारोपाच्या भाषणात डॉ. विनायक गोविलकर यांनी हेतू आणि व्यवस्थापन यातील उत्तम सांगड घालण्याची आवश्यकता म्हणून विविध क्षेत्रातील मान्यवरांना श्रीगुरुजी रुग्णालयाशी जोडण्याचा आमचा

सातत्याने प्रयत्न चालू असतो, हाच अशा कार्यक्रमाच्या पाठीमागे उद्देश आहे. या शिक्षण अभ्यासक्रमाच्या निमित्ताने अनेकांना स्वार्थ आणि परमार्थ साधण्याची संधी रुग्ण सेवेच्या क्षेत्रात आहे असे म्हटले.. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन कॉलेजचे समन्वयक डॉ. अमोल कदम यांनी केले. कार्यक्रमाच्या सुरुवातील वैयक्तिक गीत प्रकाश भिडे यांनी सादर केले.

BSS Community College या शैक्षणिक सेवा प्रकल्पाच्या माध्यमातून श्रीगुरुजी रुग्णालयाने शिक्षण क्षेत्रात पदार्पण केले आहे. या उद्घाटन सोहळ्याचे निमित्ताने BSS Community College साठी सर्वश्री सुनील भागवत (U.S.A.) (१००० डॉलर्स- अंदाजे रु. ७०,०००), श्री. अतुल वैद्य, पुणे (रु. ३०,०००), श्री. राजन चांदवडकर (रु. ३५,०००) आणि श्री. शशिकांत आपटे व सौ. मंगला आपटे (रु. ५०००) यांनी देणगी जाहीर केली.

- संजय साळवे

□ परिचय - नवीन पूर्णवेळ डॉक्टर्स □



डॉ. अविनाश बबनराव साबळे (रेडिओलॉजिस्ट)

ह्यांनी दि. १४ मार्च २०१७ पासून आपल्या रुग्णालयात सेवेस प्रारंभ केला आहे. त्यांनी बी.जे. मेडिकल कॉलेज, पुणे येथून एम.बी.बी.एस. तसेच आय.जी.जी.एम.सी., नागपूर येथून डी.एम.आर.डी. पूर्ण केले आहे.

पुढे ह्यांनी रिजनल कॅन्सर सेंटर, तिरूअनंतपुरम येथून मेट्रो डायग्नोस्टिक रिसर्च सेंटर आणि मुथूट हेल्थकेअर अँड रिसर्च सेंटर येथे कन्सल्टंट म्हणून काम पाहिले आहे. रेडिओलॉजी या विषयातील अनेक संशोधनात्मक अभ्यासासाठी त्यांना अनेक पारितोषिके मिळाली असून सोनोग्राफी, सी.टी.स्कॅन, एम.आर.आय. तसेच मॅमोग्राफीमध्ये त्यांचा दांडगा अनुभव आहे.



डॉ. गुरुप्रित अहलुवालिया - साबळे (पॅथोलॉजिस्ट)

ह्यांनी दि. १४ मार्च २०१७ पासून आपल्या रुग्णालयात सेवेस प्रारंभ केला आहे. त्यांनी शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, धुळे येथून एम.बी.बी.एस. तसेच शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, सोलापूर येथून डी.सी.पी. पूर्ण केले आहे.

पुढे त्यांनी रिजनल कॅन्सर सेंटर, तिरूअनंतपुरम येथून पॅथोलॉजी या विषयात डी.एन.बी. पूर्ण केले. डॉ. गुरुप्रित यांनी मुथूट डायग्नोस्टिक (तिरूअनंतपुरम) आणि एम.आर.एल. डायग्नोस्टिक येथे कन्सल्टंट पॅथोलॉजिस्ट म्हणून काम पाहिले आहे. हिस्टोपॅथोलॉजी हे त्यांचे

आवडीचे कार्यक्षेत्र आहे.



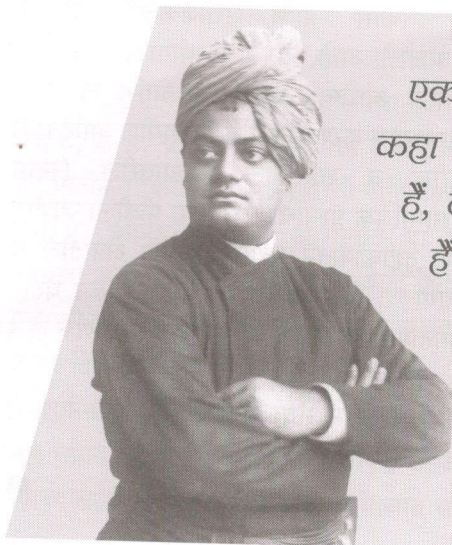
‘आसाम’ प्रकल्प

डॉ. गिरीश बेद्रे
कॅन्सर तज्ञ

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठानच्या डॉ. हेडगेवार रुग्णालय औरंगाबाद व ओ. एन. जी. सी. (तेल व नैसर्गिक वायू महामंडळ) यांच्यात आसाम या राज्यात रुग्णालय सुरू करण्यासाठी नुकताच एक सामंजस्य करार झाला. या अंतर्गत आसाममधील शिवसागर जिल्ह्यातील राजाबारी टी इस्टेट येथे एक ३०० बेडसूचे मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल उभारले जाणार आहे. नुकतेच बांधकामाला सुरुवात झाली असून, पहिल्या टप्प्यात १०० बेडसूचे हॉस्पिटल २०१९ पर्यंत उभे राहणार आहे. ओ. एन. जी. सी. च्या ‘सीएसआर’ निधीतून हा प्रकल्प उभा राहणार असून, डॉ. हेडगेवार रुग्णालयाकडे पुढील ३० वर्षासाठी प्रकल्प संचालनाची जबाबदारी आहे.

हा प्रकल्प चालविण्यासाठी देशातील अनेक व्यावसायिक रुग्णालयांना देखील बोलाविण्यात आले

होते. परंतु डॉ. हेडगेवार रुग्णालयाचा या क्षेत्रातील गत ३० वर्षांचा अनुभव व सामाजिक क्षेत्रातील भरीव काम लक्षात घेऊन या प्रकल्पासाठी डॉ. हेडगेवार रुग्णालयाची निवड करण्यात आली. या प्रकल्पातून जो काही नफा मिळेल तो औरंगाबादला घेऊन न जाता आसाममध्येच विविध सामाजिक कार्यात खर्च करण्याचा रुग्णालयाचा संकल्प आहे. औरंगाबादपासून हजारो किलोमीटर दूर आसाममध्ये प्रकल्प सुरू करणे हे एक कठीण काम आहे. रुग्णालयातील डॉ. महेंद्रसिंग चौहान यांनी ही जबाबदारी उचलली आहे व आता ते पुढील काही वर्षासाठी आसाममध्येच वास्तव्यास गेले आहेत. या अशा आव्हानात्मक कामासाठी श्रीगुरुजी रुग्णालयदेखील आपला खारीचा वाटा उचलणार आहे. सर्वांचे अभिनंदन व शुभेच्छा!



एक बार एक विदेशी ने स्वामी जी से
कहा - यदि आप अच्छे वस्त्र नहीं पहनते
हैं, तो आप कभी भी सभ्य नहीं बन सकते
हैं।

इस पर स्वामी जी ने कहा- आपकी
संस्कृति में वस्त्र व्यक्ति को सभ्य बनाते
होंगे, परन्तु हमारी संस्कृति में व्यक्ति
का चरित्र उसे सभ्य बनाता है।

प्रांतात संघाची मशाल घेऊन थडकली. अत्यंत खडतर व विपरीत परिस्थितीला तोंड देऊन टिकून राहिले. म्हणूनच १९४० साली झालेल्या डॉक्टरजींच्या हयातीतील शेवटच्या संघ शिक्षा वर्गात डॉक्टरजी म्हणू शकले की मी लघु भारताचे रूप पाहतो आहे

१५व्या प्रकरणापासून जवळ जवळ पुढील ३० प्रकरणे पू. गुरुजींच्या काळाविषयी आहेत. पू. गुरुजींचे राष्ट्र, समाज, समस्या या संबंधीचे विचार, त्यांचा द्रष्टेपणा, तत्कालीन परिस्थितीत उद्भवलेले प्रसंग व त्यावरील भाष्य यांचा विस्तृत परामर्श यात घेतला गेला आहे. विशेषतः संघ बंदी, गांधीहत्येत संघाचा हात असल्याचा खोडसाळ प्रचार, त्याचा धैर्याने केलेला सामना याचा व्यापक माहितीपट उलगडला गेला आहे. त्यातून विविध क्षेत्रात राष्ट्रवादी विचाराने प्रेरित संघटना असण्याची गरज लक्षात आली- आणि मग राष्ट्र सेविका समिती, अ. भा. विद्यार्थी परिषद, विश्व हिंदू परिषद, विवेकानंद केंद्र, भारतीय मजदूर संघ, वनवासी कल्याण आश्रम आदि संघटनांची स्थापना झाली. 'दसो दिशाओंमें जाये, दल बादलसा छा जाये' या गीतपंक्तीप्रमाणे समाज जीवनाच्या महत्वाच्या क्षेत्रात संघविचार स्थापित झाला व समर्पित कार्यकर्त्यांच्या प्रयत्नांमुळे नावारूपाला आला. हळू-हळू या सर्व संघटना त्या त्या क्षेत्रातील प्रथम क्रमांकाच्या म्हणून मान्य झाल्या. या सगळ्या माहितीच्या ओघात कित्येक संभाषणे व प्रसंग यांचे रोचक (व रंजकही!) वर्णन अतिशय सुंदर रीतीने आले आहे.

पू. गुरुजी ३३ वर्षे सरसंघचालक म्हणून राहिले. त्यांच्या महानिर्वाणानंतर तृतीय सरसंघचालक म्हणून पू. बाळासाहेब देवरस यांनी धुरा वाहिली. त्यांच्या काळात आणीबाणीच्या रूपाने पुनः संघाची सत्वपरीक्षाच झाली. परंतु त्याही कठीण प्रसंगातून संघाचे खरे सोने अधिकच

उजळून निघाले! तुरुंगवासातील कार्यकर्त्यांनी कारागृहाचे शिबिरातच रूपांतर केले. शिस्तबद्धता हा संघाचा स्थायी भाव. शारीरिक व बौद्धिक-वैचारिक कार्यक्रमांची सूत्रबद्ध रचना तेथील कार्यकर्त्यांनी केली व कोणतीही अस्वस्थता न येता दीड वर्षांचा कारावास भोगला- नव्हे उपभोगला! आणीबाणी संपल्यानंतर झालेल्या निवडणुकीत नव्या जनता पक्षाचे शासन आले. पू. बाळासाहेबांनी वैरभाव मनात ठेवू नका, सारे काही विसरून जा व क्षमा करा असा

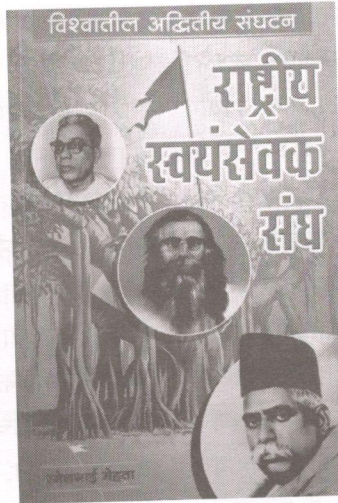
संदेश कार्यकर्त्यांना व शासनालाही दिला. सेवाकार्य हे संघकार्याचे प्रमुख अंग बनले तेही पू. बाळासाहेबांच्या काळात. आज देशभरातील सेवाकार्याची संख्या दीड लाखाच्या घरात आहे!

विश्व हिंदू परिषदेच्या कामामुळे लेखकाचा मा. अशोकजी सिंघल यांच्याशी जवळून संबंध आला. एका प्रकरणात त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा परिचय करून देण्यात आला आहे. या पुस्तकात प्रामुख्याने पहिल्या तीन सरसंघचालकांच्या काळातील

संघकार्याचा परिचय होतो. संघधारा अक्षय आहे. नवनवीन आयाम त्यात जोडले जात आहेत. कालानुरूप बदल होत आहेत. किंबहुना म्हणूनच ही संघटना टिकून आहे. विचार प्रवाही आहे. प्रभाव वाढता आहे.

सर्वार्थाने हे पुस्तक वाचनीय, संग्रहणीय आहे. विरोधकांचा विरोध बोध करण्याची, हितचिंतकाचे स्वयंसेवकात रूपांतर करण्याची, सक्रीय होण्याची प्रेरणा देण्याची क्षमता त्यात आहे. विकत घ्या, वाचा, भेट द्या आणि या लेखनाचा उद्देश सफल करा.

विश्वातील अद्वितीय संघटन-राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ
लेखक - रमेशभाई मेहता
प्रकाशक - लोटस पब्लिकेशन्स प्रा. लि.
पृष्ठसंख्या - ३२८



क्षणानंदाचे...

सेवा संकल्प समिती, सहेली सेवा
मंडळ आणि रामबंधू यांच्या
सहयोगातून उभारलेल्या
पिण्याच्या पाण्याच्या टाक्या.

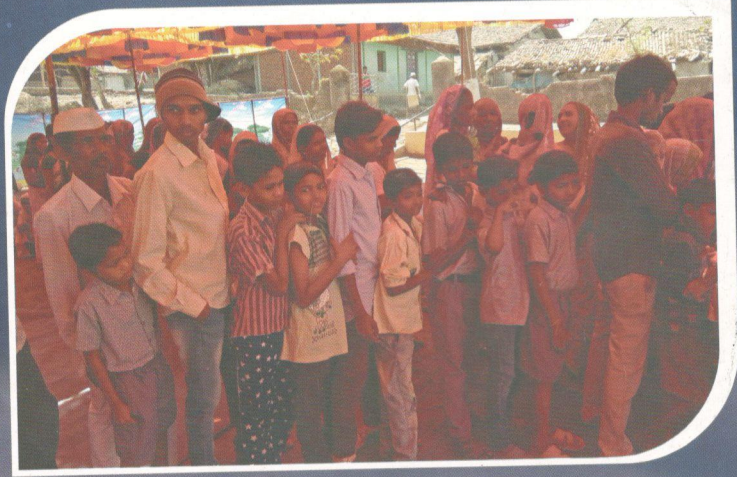


सेवा संकल्प समिती द्वारे
चालविण्यात येणारे सेंट्रीय शेती
मार्गदर्शन व प्रशिक्षण केंद्र.





मेगा कॅम्प अंतर्गत पाहूची बारी
(ता. पेठ) येथे घेण्यात आलेले
आरोग्य तपासणी शिबीर



वाजवी दरात योग्य उपचार

ह्या प्रकल्पासाठी दिलेली देणगी आयकर अधिनियम ८० जी अंतर्गत आयकर सवलतीस पात्र आहे.
कृपया देणगीचा धनादेश अथवा डी. डी. श्रीगुरुजी रुग्णालय (८० जी करीता) या नावाने काढावा.



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वैद्यकीय प्रतिष्ठान संचलित
श्रीगुरुजी रुग्णालय, नाशिक
आनंदवल्ली चौक, गंगापूर रोड, नाशिक- ४२२ ०१३.
दूरध्वनी - २३४२४०९, २३४३४०९
मो.: ८३८००११२८६
website : www.shrigurujirugnalaya.com

प्रिंटेड मॅटर - बुक-पोस्ट

प्रति,
