मार्च २०२६

अंक ३३

निरामय

चैत्र शुद्ध प्रतिपदा । युगाब्द ५१२८

निरामय वेलनेस

डॉ. हेडगेवार हॉस्पिटल

त्रैमासिक मुखपत्र

वासुदेव सरस्वती संकुल,
मुधोळकर पेठ,
बडनेरा रोड, अमरावती ४४४६०१

0721-2566585
7769086383

www.hedgewarhospital.com

अंतरंग

अ.क्र.	लेख	पान क्र.
१	स्वास्थ्यबोध	२
२	संपादकीय	३
३	Premature Rupture of Membranes	४-५
४	विश्वास, श्रद्धा आणि ...	५
५	"मी ठीक आहे..." म्हणताना	६-७
६	तू पथदर्शी	८-९
७	दानदाते	९
८	जागतिक मौखिक आरोग्य दिन	१०
९	Healing Architecture	११
१०	अन्नापासून होणारी ॲलर्जी	१२-१३
११	जियो वर्तमान में ...	१३
१२	क्षणचित्रे	१४-१५

प्रबंध संपादक डॉ. प्रज्ञा बनसोड
संपादकीय मंडळ डॉ. मानसी कविमंडन, डॉ. यशोधन बोधनकर,
डॉ. शाम भगत, डॉ. सुमित पात्रिकर, सौ. अनिता कुळकर्णी
प्रकाशक डॉ. हेडगेवार आयुर्विज्ञान व अनुसंधान संस्थान, अमरावती

प्रतिक्रिया येथे कळवा - **संपादक, निरामय त्रैमासिक,** डॉ. हेडगेवार आयुर्विज्ञान व अनुसंधान संस्थान,
वासुदेव सरस्वती संकुल, मुधोळकर पेठ कॉर्नर, बडनेरा रोड, अमरावती email : niramay@hedgewarhospital.com

▪ स्वास्थ्य बोध ▪

"भुक्त्वा शतपथं गच्छेद् यदिच्छेत् चिरजीवितम् ।"
हा श्लोक अष्टांगहृदय या आयुर्वेद ग्रंथातील आहे."
जो दीर्घायुष्याची इच्छा करतो, त्याने भोजन केल्यानंतर शंभर पावले चालावे."

या श्लोकात आहारानंतर हलके चालण्याचे महत्त्व सांगितले आहे. भोजन हे केवळ पोट भरण्यासाठी नसून शरीराला योग्य पोषण देण्याचे साधन आहे. जेवणानंतर शंभर पावले चालल्यास अन्नपचन सुलभ होते, जठराग्नी प्रदीप्त राहतो आणि अन्नाचे योग्य रीतीने रसधातूमध्ये रूपांतर होते. जेवणानंतर लगेच झोपणे किंवा निष्क्रिय बसून राहणे टाळावे, असा अप्रत्यक्ष संदेश या श्लोकातून मिळतो.जेवणानंतर लगेच १०–१५ मिनिटे चालणे पचनक्रिया सुधारण्यास, रक्तातील साखरेचे प्रमाण स्थिर ठेवण्यास आणि रक्ताभिसरण सुधारून हृदयाच्या आरोग्यास मदत करते. चालताना स्नायूंमध्ये होणाऱ्या हालचालींमुळे अन्न पचनसंस्थेत पुढे सरकण्यास मदत होते, त्यामुळे पोट फुगणे कमी होते. तसेच जेवणानंतर रक्तातील साखरेचे अचानक वाढणारे प्रमाण कमी होते आणि शरीरात चरबी साठण्याची शक्यता कमी होते.

याचे मुख्य फायदे पुढीलप्रमाणे आहेत :

१) पचन सुधारते व पोट फुगणे कमी होते :चालण्यामुळे पचन संस्थेतील स्नायूंच्या लयबद्ध हालचालींना (पेरिस्टालिसिस) चालना मिळते. त्यामुळे अन्न सहज पचते व गॅस, पोट फुगणे आणि बद्धकोष्ठता कमी होते.२) रक्तातील साखरेचे नियमन :जेवणानंतर थोडे चालल्याने स्नायू ऊर्जेसाठी ग्लुकोजचा वापर करतात. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण अचानक वाढत नाही आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारते.३) वजन नियंत्रण :चालण्यामुळे चयापचय (मेटाबॉलिझम) सुधारतो. त्यामुळे शरीर कॅलरीज अधिक प्रभावीपणे जाळते आणि त्या चरबीच्या रूपात साठण्याची शक्यता कमी होते.४) हृदयाचे आरोग्य :जेवणानंतर हलके चालल्याने रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास मदत होते आणि कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासही सहाय्य होते.५) आम्लपित्त (ॲसिड रिफ्लक्स) कमी होते :जेवणानंतर लगेच झोपण्याऐवजी उभे राहणे किंवा चालणे यामुळे छातीत जळजळ किंवा ॲसिडिटी होण्याची शक्यता कमी होते.६) ताण कमी होतो :हलके चालल्याने एंडॉर्फिन्स (आनंददायी संप्रेरके) स्रवतात, ज्यामुळे मन प्रसन्न राहते आणि ताणतणाव कमी होतो.

निरोगी दीर्घायुष्य लाभावे यासाठी संतुलित आहारा बरोबरच साधी पण सातत्यपूर्ण अंगिकारावी अशी ही जीवनशैली आहे. लहान सवयींचे मोठे परिणाम होतात, हे या श्लोकातून अधोरेखित होते. त्यामुळे आरोग्य टिकवण्यासाठी भोजनानंतर थोडे चालणे ही साधी, सहज आणि प्रभावी गुरुकिल्ली आहे.

संपादकीय

सृष्टीच्या निर्मितीचा, नव-नवीन संकल्प करण्याचा, वाईटावर चांगल्याचा विजयाचे प्रतिक असणारा गुढीपाडवा,या पावन पर्वासाठी सर्वांना खूप खूप शुभेच्छा ! आजही आपल्या विचारांनी सर्वांचे मार्गदर्शन करणारे व आपले प्रेरणास्थान असे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे संस्थापक,आद्य सरसंघचालक, पूजनीय डॉ. केशव बळीराम हेडगेवार यांच्या जयंतीनिमित्त त्यांच्या स्मृतींना विनम्र अभिवादन!

नवे संकल्प करताना बहुदा आपण अपूर्ण राहिलेल्या इच्छा पूर्ण व्हाव्यात, यश आणि आनंद आपल्या आयुष्यात यावा, अशी सहज-स्वाभाविक आकांक्षा मनी ठेवतो. पण या अपेक्षांच्या गर्दीत एक साधा पण महत्त्वाचा प्रश्न अनेकदा मागे पडतो- नेहमी काही मागत असताना आपण या समाजाला काय देणार आहोत?

मिळविण्याची इच्छा ही मानवी स्वभावाचा भाग आहे; परंतु देण्याची वृत्तीच माणसाला खऱ्या अर्थाने समृद्ध करते. गाय साधे जलपान करते, पण ती आपल्याला अमृतासारखे दूध देते. याउलट सापही जलपान करतो, पण त्याच्यापासून विष निर्माण होते. या साध्या उदाहरणातून एक मोठा जीवन संदेश मिळतो, "माणसाची खरी किंमत त्याने काय मिळवले यावर नाही, तर त्याने इतरांसाठी काय दिले यावर ठरते."

जीवन केवळ स्वतःपुरते मर्यादित ठेवले तर त्याची व्याप्तीही सीमीतच राहते; पण आपल्या कृतींमधून, विचारांमधून आणि संवेदनशीलतेतून इतरांच्या आयुष्यात आनंद, आधार आणि प्रेरणा देण्याची क्षमता प्रत्येकामध्ये असते. एखाद्याच्या दुःखात धीर देणे, एखाद्याच्या चेहऱ्यावर हसू फुलवणे, ज्ञान, प्रेम आणि सहकार्याची उब देणे, हीच माणुसकीची खरी ओळख आहे.म्हणूनच नवीन वर्षाच्या संकल्पांचा अर्थ केवळ वैयक्तिक यशापुरता मर्यादित न राहता समाजाभिमुख व्हावा. “मला काय मिळेल?” या विचाराबरोबरच “मी काय देऊ शकतो?” हा विचारही मनात रुजला, तर आपल्या संकल्पांना एक व्यापक व अर्थपूर्ण दिशा मिळेल. कारण देण्यातूनच जीवनाला खरी उंची आणि अस्तित्वाला खरा अर्थ प्राप्त होतो.

मानवी जीवनातील काही घटना अत्यंत नैसर्गिक असल्या तरी त्यात गुंतागुंत होऊच शकते, गर्भधारणा आणि प्रसूती ही अशीच एक नाजूक प्रक्रिया आहे. आईच्या उदरात गर्भाला सुरक्षित ठेवण्याचे महत्त्वाचे कार्य, गर्भाच्या भोवताली असणारे संरक्षक कवच म्हणजेच 'अम्निओटिक मेंब्रेन' करते, कधीकधी हे कवच प्रसूतीच्या संभाव्य वेळेपूर्वीच फाटते आणि आतील द्रव बाहेर पडू लागतो. अशा परिस्थितीत अकाली प्रसूती होऊन कमी दिवसांचे तसेच कमी वजनाचे बाळ जन्माला येऊ शकते.अशा परिस्थितीत गरज असते योग्य उपचार, विश्रांती, संसर्ग टाळण्यासाठी सतत वैद्यकीय देखरेख यांची. या विषयावर मार्गदर्शन दिले आहे स्त्रीरोग व प्रसुती शास्त्र तज्ञ डॉ.पल्लवी शेटे यांनी.

वैद्यकीय क्षेत्रात डॉक्टर आणि रुग्ण यांचे नाते हे केवळ उपचार देणारे आणि घेणारे असे मर्यादित नसून त्यात संवेदनशीलता, विश्वास, काळजी आणि सेवाभाव या मूल्यांचीही महत्त्वाची भूमिका असते. अनेक वेळा उपचार प्रक्रियेतून डॉक्टर आणि रुग्ण यांच्यात परस्पर विश्वासावर आधारलेले एक भावनिक नाते निर्माण होते व उपचार प्रक्रियेलाही सकारात्मक दिशा मिळते. अस्थिरोग सर्जन डॉक्टर अभिलाष पोहोकार यांनी मांडलेल्या हृदयस्पर्शी अनुभवातून डॉक्टर-रुग्ण नात्याची उब जाणवते.

आजच्या तणावपूर्ण जीवन शैलीत आपण रोजच्या साचेबद्ध आयुष्यात अडकले असतो. अशात मनाकडे पाहण्याची आपल्याला फारशी संधी मिळत नाही. कामाच्या डेडलाईन्स पूर्ण करत असताना सर्व काही सुरळीत असल्याचा आव आणत प्रत्यक्षात मात्र मन तणावाच्या एका चक्रात अडकलेले असते. हा तणाव हळूहळू मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर परिणाम करू लागतो.अशात स्वतःकडे लक्ष देणे, मनाला विश्रांती देणे आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे हे अत्यंत गरजेचे असते. समुपदेशक डॉ. वनिता राऊत यांनी तणावातून बाहेर पडण्याचे मार्ग, सकारात्मक विचारसरणी विकसित करण्याचे महत्त्व, मानसिकदृष्ट्या स्वतःला सक्षम ठेवण्यासाठी आवश्यक उपाय याबद्दल माहिती दिली आहे.

आरोग्यदायी जीवनासाठी व्यक्तिगत काळजीबरोबर आपले आजूबाजूचे वातावरणही तितकेच स्वच्छ आणि मनाला शांती देणारे असणे आवश्यक आहे. प्रा. धनश्री पांडे यांनी या संदर्भात आरोग्य व मानसिक शांती राखणारे Healing architecture चे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. दरवर्षी ८ मार्च रोजी 'जागतिक महिला दिन' साजरा केला जातो. या निमित्ताने सामाजिक कार्यकर्त्या रंजना पांडे यांनी महिलांसाठी प्रेरणादायी लेख लिहिला असून स्त्रियांनी आत्मविश्वासाने पुढे जात राहावे, स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास ठेवावा आणि समाजाच्या प्रगतीत आपले योगदान द्यावे,असा सकारात्मक संदेश दिला आहे.

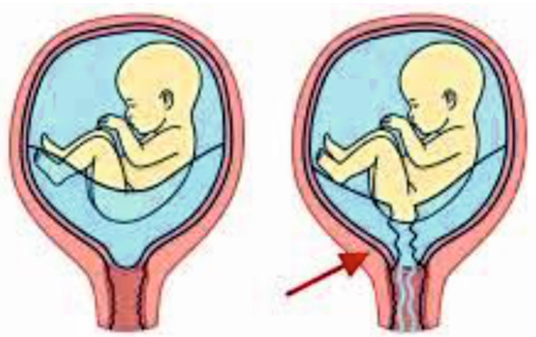
आरोग्याच्या दृष्टीने अन्न पदार्थांबाबत जागरूकता असणेही आवश्यक आहे. काही व्यक्तींना विशिष्ट अन्नपदार्थांची ॲलर्जी असू शकते. या ॲलर्जीची कारणे समजून योग्य निदान व आवश्यक ती काळजी घेणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. आहारतज्ज्ञ डॉ. संध्या जोशी यांनी या विषयावर मार्गदर्शन केले आहे.२० मार्च ' जागतिक मौखिक आरोग्य दिन' म्हणून साजरा केला जातो.दंतरोग तज्ञ डॉ. स्नेहल वानखडे यांनी या निमित्ताने दातांच्या सामान्य समस्या व त्यांची काळजी कशी घ्यावी, याबाबत उपयुक्त माहिती दिली आहे.

मानवी जीवनात भूतकाळ आणि भविष्यकाळ यांचा विचार करणे स्वाभाविक असते; परंतु खरे तर वर्तमानातील क्षणांना स्वीकारून, त्यांचा आनंद घेत आणि सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवून जीवन अधिक अर्थपूर्ण बनवता येते. आमच्या रुग्णालयात कार्यरत ज्योती चंद्रे यांनी आपल्या विचारांमधून वर्तमानात जगण्याचे महत्त्व अत्यंत सुंदरपणे मांडले आहे.

एकूणच पाहता आरोग्य म्हणजे केवळ आजार नसणे एवढेच नाही, तर शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याचा समतोल साधणे होय. योग्य वैद्यकीय मार्गदर्शन, मानसिक स्वास्थ्याची काळजी, स्वच्छ वातावरण, संतुलित आहार आणि सकारात्मक जीवनदृष्टी या सर्व गोष्टी एकत्र आल्या तरच निरोगी आणि आनंदी जीवन शक्य होते. या सर्व विषयांवर तज्ज्ञांनी दिलेली माहिती व अनुभव आपल्याला अधिक जागरूक, संवेदनशील आणि आरोग्यसंपन्न जीवनाकडे मार्गदर्शन करणारी ठरेल.

Premature Rupture of Membranes

३०-३१ आठवड्याची गर्भवती श्वेता खूप घाबरली होती कारण अचानक तिला योनीमार्गातून पाणी सुटल्यासारखं वाटलं,ती लगेच हॉस्पिटल मध्ये तपासणी साठी आली. तपासणी अंती असे समजले की तिची आम्निओटिक सॅक अकाली म्हणजेच संभाव्य वेळेच्या फारच आधी फाटला आहे त्यामुळे हा असा पाण्यासारखा स्त्राव येणे सुरू झाले आहे. या त्रासामुळे गर्भाशयातील पाण्याची पातळी कमी झाल्यास गर्भाच्या वाढीवर दुष्परिणाम होऊ शकतात.



आई होण्याचे दिवस मोठे सुखद असतात. पण या दिवसात बाळ जन्माला येईपर्यंत आईला अनेकदा विविध त्रासाला सामोरे जावे लागते. गर्भधारणेत ३७ आठवड्यांनंतर (प्रसूती कळा सुरू होण्यापूर्वी) गर्भाचे संरक्षण करणारी पिशवी (Amniotic sac) फुटून पाणी जाते, याला Rupture of membrane असे म्हणतात. हे सामान्यतः प्रसूती सुरू झाल्याचे लक्षण आहे, परंतु ३७ आठवड्यांपूर्वी घडल्यास त्याला प्रसूतीपूर्व पडदा फाटणे किंवा Premature rupture of membrane असे म्हणतात.

लक्षणे (Symptoms) : जर पाणी प्रसववेदना सुरू होण्यापूर्वी फुटले, तर पुढील लक्षणे जाणवू शकतातः

१) अचानक पाण्यासारखा स्त्राव होणे - एकदम जास्त प्रमाणात किंवा हळूहळू गळती होणे
२) अंतर्वस्त्र सतत ओले राहणे
३) स्त्रावाला साधारणपणे वास नसतो आणि तो पातळ, पांढरट/पारदर्शक असतो
४) वेदना नसतानाही पाणी जाणे
५) जर संसर्ग झाला तर ताप, पोटदुखी किंवा दुर्गंधीयुक्त स्त्राव

महत्वाचे म्हणजे : हा स्त्राव लघवीसारखा नसतो आणि स्वतःहून थांबत नाही यामुळे कोणते धोके उद्भवू शकतात?जर पाणी प्रसववेदना सुरू होण्यापूर्वी फुटले, तर मला आणि माझ्या बाळाला पुढील गोष्टींचा धोका असू शकतो?

१) आईसाठी : ताप येऊ शकतो किंवा गर्भाशयात संसर्ग होऊ शकतो. जीवाणूंना गर्भाशयात प्रवेश करण्याचा मार्ग तयार होतो, ज्यामुळे कोरियोअर्मेनियोनायटिस सारखे संक्रमण तसेच प्रसूतीनंतरही इन्फेक्शन होण्याची शक्यता वाढते.

प्लेसेंटल ॲब्रेशन : ही गंभीर स्थिती उद्भवते जेव्हा प्लेसेंटा गर्भाशयापासून वेळेपूर्वी विलग होतो, ज्यामुळे गंभीर रक्तस्त्राव होतो आणि माता आणि गर्भाच्या आरोग्य थोका निर्माण होतो. प्रसूती उशिरा लागली तर डॉक्टरांना औषधांनी प्रसववेदना सुरू कराव्या लागू शकतात. कधी कधी ऑपरेशन (सीजेरियन) करावे लाग शकते.

२) बाळासाठी: जर गर्भधारणा पूर्ण झालेली नसेल तर

- बाळ अकाली (preterm) जन्माला येऊ शकतो.
- बाळाला इन्फेक्शन होण्याचा धोका वाढतो.
- बाळाला जन्मानंतर श्वास घेण्यास त्रास (RDS) होऊ शकतो.
- पाणी कमी झाल्यामुळे बाळाला ताण (fetal distress) येऊ शकतो.
- क्वचित प्रसंगी, बाळाच्या नाळेची अडचण (cord problem) निर्माण होऊ शकते.

म्हणूनच पाणी फुटल्यास, वेदना नसल्या तरी ताबडतोब रुग्णालयात जाणे महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून आई आणि बाळ दोघांची सुरक्षितता राखता येईल.

PROM चे व्यवस्थापन व उपचार : PROM चे व्यवस्थापन गर्भधारणेचे वय आणि कोणत्याही संसर्ग किंवा इतर गुंतागुंतांच्या उपस्थितीवर अवलंबून असते.

1) रुग्णालयात तपासणी*तुमचा ताप, रक्तदाब, नाडी तपासली जाईल. बाळाचे हृदयाचे ठोके (CTG) पाहिले जातील.*गरज असल्यास रक्त तपासणी/सोनोग्राफी केली जाईल. अनावश्यक आतील (vaginal) तपासणी टाळली जाईल, जेणेकरून संसर्गाचा धोका कमी राहील.
२) जर गर्भधारणा पूर्ण (९ महिने) झाली असेल - Term PROM बहुतेक वेळा प्रसूती 24 तासांत सुरू होते. वेदना सुरू न झाल्यास, डॉक्टर औषधांनी प्रसूती सुरू (induction) करू शकतात. संसर्गाचा धोका टाळण्यासाठी काही वेळा अँटिबायोटिक्स दिली जातात.प्रसूतीदरम्यान आई आणि बाळावर सतत लक्ष ठेवले जाते.
३) जर गर्भधारणा पूर्ण नसल्यास - PPROM व्यवस्थापन.

हॉस्पिटलायझेशन: संसर्ग किंवा गर्भाच्या त्रासाच्या लक्षणांसाठी हॉस्पिटलायझेशन तर शक्य तितक्या सुरक्षितपणे गर्भधारणा लांबणीवर टाकण्यासाठी आई आणि गर्भ दोघांचेही बारकाईने निरीक्षण करणे समाविष्ट आहे. आई व बाळाची स्थिती चांगली असल्यास, काही वेळा रुग्णालयात ठेवले जाते. वेळप्रसंगी आवश्यकतेनुसार अँटिबायोटिक्स दिली जातात.

- बाळाच्या फुफ्फुसांच्या विकासासाठी कॉर्टिकोस्टि-रॉईड्सचे इंजेक्शन दिले जाऊ शकते. इंजेक्शन गर्भाच्या फुफ्फुसांच्या परिपक्वतेला गती देऊ शकते.
- गरज असल्यास बाळाच्या मेंदूच्या संरक्षणासाठी इंजेक्शन मॅग्नेशियम सल्फेट दिले जाऊ शकते.
- संसर्ग, बाळाला त्रास किंवा इतर गुंतागुंत झाल्यास प्रसूती लवकर करावी लागू शकते.

तर महिलांनो, लक्षात ठेवा :

प्रसववेदना सुरू होण्यापूर्वी पाणी फुटणे (PROM) ही परिस्थिती घाबरण्यासारखी नाही, पण ताबडतोब वैद्यकीय काळजी घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

- पाणी फुटल्याचा संशय आला तर वेदना असोत किंवा नसोत, लगेच रुग्णालयात जा.
- वेळेत उपचार घेतल्यास आई आणि बाळ दोघांचीही सुरक्षितता राखता येते.
- डॉक्टर तुमची आणि बाळाची नियमित तपासणी करून योग्य वेळी योग्य निर्णय घेतात.
- ताप, पोटदुखी, दुर्गंधीयुक्त स्त्राव किंवा बाळाची हालचाल कमी झाल्यास लगेच कळवा.

श्वेता वेळेवर रुग्णालयात आली, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार रुग्णालयात दाखल राहिली ,सर्व सूचना पाळल्या आणि तिने एका निरोगी बाळाला जन्म दिला.

लवकर निदान + योग्य उपचार = सुरक्षित आई व निरोगी बाळ

डॉ. पल्लवी शेटे
स्त्री रोग व प्रसूती तज्ञ

विश्वास, श्रद्धा आणि ईश्वरकृपेने घडलेली आशेची गाथा

४८ वर्षांची एक गृहिणी डॉ . हेडगेवार हॉस्पिटल येथे मणक्याच्या शस्त्रक्रियेसाठी दाखल झाली. कमरेखालच्या भागात असह्य वेदना, चालता न येणे आणि सहा महिने जवळजवळ अंथरुणाला खिळलेले जीवन—तिच्या आयुष्याला जणू काळोखाने वेढले होते.

याच कुटुंबातील तिचा धाकटा मुलगा काही महिन्यांपूर्वी उजव्या हाताच्या कोपरातील जुनाट अस्थिमज्जासंसर्गामुळे (chronic osteomyelitis) त्रस्त होता. त्याच्यावर Dr. Abhilash Pohokar यांच्या मार्गदर्शनाखाली उपचार झाले. अत्यंत कष्टाने आणि टीमच्या अथक प्रयत्नांनी त्याचा उजवा हात वाचवण्यात यश आले.

या कुटुंबाचा डॉक्टर आणि आरोग्य व्यवस्थेवरील विश्वास जवळजवळ संपला होता. अनेकांनी वेगवेगळे उपचार सुचवले, पण ठोस परिणाम मिळाला नव्हता. आर्थिक परिस्थितीही अतिशय बिकट—आई आणि मुलगा दोघांचेही उपचार परवडणारे नव्हते. आईने स्वतःच्या वेदनांना दुय्यम मानून प्रथम मुलाच्या उपचारांना प्राधान्य दिले.

मुलगा पूर्णपणे बरा झाला, त्याचा हात वाचला. त्या क्षणापासून कुटुंबाच्या आयुष्यात आशेचा किरण पुन्हा उजळला. त्यांच्या मनात डॉक्टरांविषयी विश्वास आणि कृतज्ञतेची भावना निर्माण झाली. हाच विश्वास आईच्या मनातही रुजला आणि तिने स्वतःच्या मणक्याच्या शस्त्रक्रियेसाठी धैर्याने संमती दिली.

शस्त्रक्रिया यशस्वीरीत्या पार पडली. दुसऱ्याच दिवशी ती चालू लागली. सहा महिन्यांची वेदना जणू एका क्षणात नाहीशी झाली. तिच्या चेहऱ्यावर समाधान आणि आनंद झळकत होता. संपूर्ण टीमला तिच्या प्रगतीचा अभिमान वाटत होता.

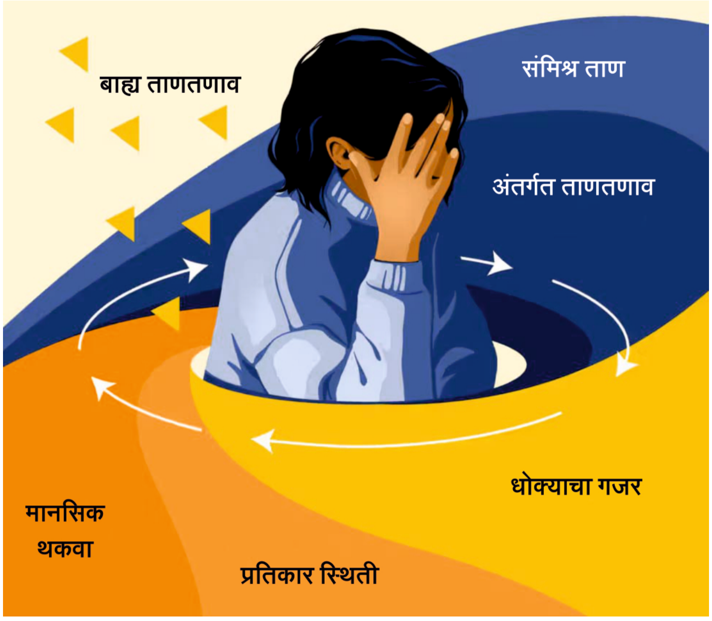
डिस्चार्जची तयारी सुरू असतानाच अचानक ती बेशुद्ध पडली. क्षणात आयसीयू टीम धावून आली. परिस्थिती गंभीर होती. सुरुवातीला कारण समजत नव्हते, पण डॉ. कडू यांनी अचूक निदान केले. तीव्र कोरोनरी सिंकोपी. तत्काळ योग्य उपचार सुरू झाले. आयसीयूमध्ये काळजीपूर्वक व्यवस्थापन झाले आणि देवाच्या कृपेने ती पूर्णपणे बरी झाली.

तपासणीत समजले की रक्तदाब आणि मधुमेहाच्या औषधांचे नियमित सेवन नाही. औषधांचे महत्त्व समजावून सांगण्यात आले आणि पुढे नियमित औषध घेण्याचा सल्ला देण्यात आला.

ही कहाणी केवळ एका शस्त्रक्रियेची नाही, तर हरवलेल्या विश्वासाच्या पुनर्जन्माची आहे. आशा, श्रद्धा आणि सकारात्मकतेच्या बळावर या कुटुंबाने केवळ आरोग्यच नाही, तर माणुसकीचा उबदार स्पर्शही अनुभवला. खरंच, देव महान आहे. विश्वास आणि योग्य उपचार यांच्या संगमातून चमत्कार घडतात. आणि या प्रवासात रुग्ण व डॉक्टर यांच्यात निर्माण झालेले नाते—तेच खरे निस्वार्थी आरोग्य सेवेचे फलित आहे.

डॉ. अभिलाष पोहोकार
अस्थिरोग तज्ञ

"मी ठीक आहे..." म्हणताना आतून तुटत जाण्याची गोष्ट



जीवनात नवीन काही तरी घडावे, चांगले घडावे, असे वाटणे काही चूक कुठाय ? रोज तोच - तोचपणा असला तर कंटाळा येणारच ना ! यामुळे होतं काय की, आपल्यापैकी प्रत्येकाच्या आयुष्यात एक असा क्षण येतो, जेव्हा कामाचा, वेळेचा किंवा अपेक्षांचा ताण इतका वाढतो की, आपल्याला फक्त ओरडावेसे वाटते. हा तणाव म्हणजे जणू आपल्या मनात आलेला एक रुसलेला पाहुणा असतो, जो ऐकून घेण्याऐवजी गोंधळच घालतो. अशा वेळी तरीही तुम्ही कधी स्वतःला म्हटलं असेल, "मी ठीक आहे, फक्त हा आठवडा कसा तरी पार करायचा आहे..." मनाला दिलासा दिला पण तरी ते हट्टी मन जाम ऐकायला तयार नाही... शिवाय शरीरही तणावातच वाटत असेल, मन सतत विचारांनी भरलेलं असेल आणि आपल्याच जवळच्या लोकांवर चिडचिड होत असेल तर याचा अर्थ हाच की, कदाचित तुम्ही "स्ट्रेस लूप" मध्ये अडकलेले आहात.

स्ट्रेस लूप (Stress loop) म्हणजे आपली मज्जासंस्था (nervous system) सतत संरक्षणाच्या (protection mode) अवस्थेत अडकून राहते. मनावर आलेला मूळ ताण हा खरा आणि दीर्घ काळासाठी असू शकतो. तणाव निर्माण होण्याची मुख्यत: दोन कारणे असतात, बाह्य कारणे व आंतरिक कारणे . उदा . कामाचा दबाव, कौटुंबिक वाद, आर्थिक ताण, आरोग्याच्या चिंता किंवा खूप व्यस्त दिनक्रम. पण कधीकधी नवीन काही घडत नसतानाही आतमध्ये तोच तणाव पुन्हा पुन्हा सक्रिय होत राहतो ...हाच loop आहे.

शरीर आणि मन सक्रीय राहण्यासाठी activation (सक्रिय होणे), reaction (प्रतिक्रिया) आणि recovery (पुनर्प्राप्ती) साखळी असते, पण सध्या ती पूर्ण होत नाहीय. त्यामुळे तुमची प्रणाली सतत ऑन ("on")अवस्थेत राहते. हा प्रत्यक्षात मज्जासंस्थेशी संबंधित विकार आहे.

आपला मेंदू आपल्याला जीवंत ठेवण्यासाठी तयार झालेला आहे. जेव्हा तो धोका ओळखतो, तेव्हा stress response सुरू होतो. खरा आणि अल्पकालीन धोका असेल तेव्हा ही प्रतिक्रिया उपयुक्त असते. पण "आज" चा ताण एकदाच येणारा नसतो आणि स्पष्टही नसतो . रोज ई मेल्स, डेड लाईन्स, नात्यातील तणाव, न सुटलेले आघात (trauma) आणि भविष्याबद्दल सततचा मानसिक ताण ! Stress response पुन्हा- पुन्हा सुरू होतो, पण त्याला खरा ऑफ ("off")सिग्नल मिळत नाही.

मग काय होतं की काळानुसार अगदी लहान गोष्टीही जड वाटू लागतात, कारण

१) तुमच्या प्रणालीची क्षमता (capacity) कमी होते.
२) ताण तुमच्या विचारांवर परिणाम करतो.
३) विचार सतत तेच-तेच फिरत राहतात.
४) लक्ष मर्यादित होते.
५) विचार अधिक rigid होतात.
६) स्वतःवर टीका करणारा आवाज वाढतो.
७) भावना पटकन तीव्र होतात.

या सगळ्यातून बाहेर निघायचे असल्यास काही उदिष्ट तुम्ही ठरवायला हवीत ...उद्दिष्ट म्हणजे परिपूर्ण शांतता नव्हे ! पण त्यामुळे या loop चे विपरित दीर्घकाळ परिणाम तरी किमान आपल्यावर होणार नाहीत...आणि आपण आपले मानसिक स्वास्थ्य उत्तम ठेऊ शकू.

ही उद्दिष्ट आपण पुढील प्रमाणे ठरवू शकतो.

१. स्वक्षमता वाढवणे.
२. स्वतःला वेळ देत, स्वतःसाठी अधिक जागा निर्माण करणे.

३. प्रतिक्रिया देताना अधिक लवचिकता आणणे. इतरांशी जुळवून घ्या.
४. जीवन व्यस्त असतानाही स्वतःशी आणि इतरांशी जोडलेले राहण्याची क्षमता वाढवणे.
५. प्रत्येक गोष्ट मला समजली पाहिजे , हा अट्टाहास न धरणे
६. मला कुठे relax वाटतं ते समजून घेऊन ..तिथे किंवा त्या गोष्टीसाठी वेळ काढणे.

जेव्हा बदल किंवा आव्हाने येतात तेव्हा तुमच्या शरीरात ताण ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया असते. त्यामुळे अनेक वेगवेगळ्या शारीरिक, भावनिक आणि वर्तणूक-संबंधी प्रतिक्रिया येऊ शकतात. प्रत्येकाला वेळोवेळी ताण येतो. तुम्ही तो टाळू शकत नाही. परंतु ताण व्यवस्थापन तंत्रे तुम्हाला त्याचा सामना करण्यास मदत करू शकतात. ताणतणावाच्या प्रतिक्रिया तुमच्या शरीराला नवीन परिस्थितींशी जुळवून घेण्यास मदत करतात.

अभिनेत्री विद्या बालनने एक मजेशीर व्हिडिओ शेअर केला, ज्यात तिने 'मुरांबा' चित्रपटातील प्रसिद्ध गाण्याचे बोल वापरले: "अरे ऐक ना... जरा हसतोस का..." हा क्षण तणावावर मात करण्याचा एक अत्यंत हलका-फुलका आणि प्रभावी मार्ग दाखवतो—तो म्हणजे, स्वतःच्या तणावग्रस्त मनाशीच गप्पा मारणे ! कल्पना करा, तुमच्या डोक्यात बसलेला तणाव हा तुमच्या कुटुंबातील एखादा हट्टी आणि रुसलेला सदस्य आहे. तो तुमच्या मनाच्या कोपऱ्यात बसून सतत ओरडत आहे, धावपळ करत आहे, जुन्या चुकांची उजळणी करत आहे.

अशावेळी, त्याच्यावर चिडण्याऐवजी त्याला म्हणा, "अरे ऐक ना जरा ! इथं कोपऱ्यात शांतपणे बसतोस का? हा रुसवा फुगवा सोड ना, आणि जरा हसतोस का?

"जेव्हा तुम्ही स्वतःच्या मनाला किंवा तणावाला तिसरी व्यक्ती मानून, शांतपणे बोलता, तेव्हा तुम्ही त्याला बाहेरून बघू लागता. तुमच्या मनाचा गोंधळ एका क्षणात शांत होऊ लागतो, कारण तुम्ही भावनांशी एकजीव न होता, त्यांच्यापासून वेगळे होता. ही कल्पना विचित्र नाही, मानसशास्त्रीय आहे! एखादा छंद, मनाशी केलेला संवाद हे तुमच्यासाठी पॅटर्न ब्रेक (Pattern Break) म्हणून काम करतात. ताणलेल्या क्षणी मन लगेच त्या गाण्याच्या मूडमध्ये जाते आणि तणावाचा क्षण हलका होतो. पुढच्या वेळी जेव्हा तणाव वाढेल, तेव्हा चिडण्याऐवजी किंवा रडण्याऐवजी, तुमच्या मनातल्या त्या रुसलेल्या पाहुण्याला शांतपणे हाक मारा आणि म्हणा, "अरे ऐक ना, जरा हसतोस ना! कधी तर स्वतःशी किंवा "स्वतःवर हसा आणि तणावाला एका क्षणात हसण्यावारी न्या. स्ट्रेस लूप तोडण्यासाठी व्यायाम आणि हालचाल करा. रोज ३० मिनिटे चालणे किंवा व्यायाम केल्याने एंडॉर्फिन (Endorphins) संप्रेरक रिलीज होतात, जे तणाव कमी करतात. बोलून व्यक्त व्हा . नकारात्मक विचारांना 'थांबवा' (Stop Over thinking) अतिविचाराच्या चक्रातून बाहेर पडण्यासाठी 'Mindfulness' (वर्तमानात जगा) चा सराव करा. दररोज ७-८ तास शांत झोप घ्या. तसेच शरीर आणि मन ताजेतवाने राहण्यासाठी सकस आहार घेणे अनिवार्य आहे.

स्ट्रेस लूप म्हणजे "समस्या, चिंता, ताण, पुन्हा नवीन समस्या" ...असे चालणारे दुष्टचक्र होय. हे चक्र तोडण्यासाठी स्वतःच्या विचारांवर नियंत्रण मिळवणे आणि जीवनशैलीत सकारात्मक बदल करणे आवश्यक आहे. परंतु जेव्हा ताणतणाव कमी होत नाहीत किंवा विश्रांतीचा कालावधी मिळत नाही तेव्हा ताणतणाव एक समस्या बनतो. जेव्हा आपण सहन करु शकत नाही, ज्या गोष्टी बदलू शकत नाही त्या स्वीकारा. सध्याच्या काळात ताण ही सर्वांना अनुभवी लागणारी बाब झाली आहे. फारच थोड्या व्यक्ती ताणाचे चागल्या प्रकारे व व्यस्थापन करताना दिसतात. ताणाशी योग्य प्रकारे जुळवूनण घेता आल्यामुळे जीवनातील आनंद, स्वास्थ हरवलेल्या व्यक्तींची सर्वच वयोगटातील संख्या दिवसेंदिवस वाढतच आहे. पण हा ताण पाहता पाहता कधी विक्राळ रूप धारण करतो. अनेक व्यक्ती ताणाची किमत मोजताना दिसतात. व्यसनाधीन होतात, निराशेच्या गर्तेत जातात. कुटुंब, व्यवसाय, नौकरीत देखील तणाव माणसाच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम करतो; त्याचबरोबर समाजातील बऱ्याच समस्या व विकृती यांनाही तो प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरीत्या जबाबदार असतो. म्हणूनच “मी ठीक आहे…” म्हणताना आतून तुटत जावू नका. हसा, बोला...जीवन एकसारखे नसते. समोर येईल त्या संकटातही आनंद शोधत आणि प्रेमाने, दुवा देत जगणे महत्त्वाचे आहे. परिस्थिती कितीही कठीण असली तरी, काळ्याकुट्ट काळोखातही दिवा घेऊन उभे राहणे म्हणजेच खरा जगण्याचा आनंद आहे.

कवी मंगेश पाडगावकर म्हणतात,

सांगा कस जगायचं?
कण्हत कण्हत की गाणं म्हणत
तुम्हीचं ठरवा !

वनिता राऊत
मानस रोग तज्ञ

तू पथदर्शी .....

तू पथदर्शी, स्वयंसिद्ध तू, नव्या मनुसी घडवाया
भोग्यवस्तू ना, स्वतंत्र सबला, पूरक शक्ती पुरुषाला।
अन्यायासी झुंज देऊया आश्वासक हो सकलांना
सृजनशक्तीची हीच सार्थता, फुलवित फुलवित फुलताना।

महिला दिनी स्त्रीचे हे रूप, समाजापुढे प्रस्थापित करताना स्त्रीला "स्व"रूपाची ओळख होणे गरजेचे आहे .आज आत्मविस्मृतीतून येणाऱ्या न्यूनगंडातून चुकीच्या पद्धतीची स्त्री - पुरुष समानता ते मिळवू तर पाहत नाही ना ? याचा विचार होणे अगत्याचे आहे . डायन मेरी चाईल्ड यांचे मते," स्त्री ही संपूर्ण वर्तुळ आहे. तिच्या आत निर्मितीची, संगोपन करण्याची आणि परिवर्तन करण्याची शक्ती आहे ." विविध कालखंडामध्ये तिने स्त्री शक्तीचा आविष्कार घडवला आहे.

पौराणिक कालातील सीता,मंदोदरी, वेदकालीन गार्गी,मैत्रेयी , इतिहासकालीन राणी लक्ष्मीबाई, जिजामाता , अहिल्याबाई होळकर ,सामाजिक सुधारणांच्या अभ्युदयाच्या काळात पहिल्या किरण ठरलेल्या सावित्रीबाई फुले, रमाबाई रानडे, डॉ. आनंदी गोपाळ जोशी .. किती नवे घ्यावीत ? या यांच्यासारख्या अनेक कर्तृत्व शालिनींच्या रूपाने प्रकाशमय होताच स्वतः सोबतच समाजातील सर्व शोषित स्त्रियांच्या जीवनातील अंध:कार दूर करण्याचा सातत्याने प्रयत्न झाला .अन्याय्य रूढी वर पहिला घाव घालून परिवर्तनाची नांदी करणाऱ्यांचे नामावलीमध्ये अशी अनेक नावे आहेत. जेव्हा जेव्हा समाजामध्ये अन्याय , अत्याचारांचे काहूर माजलेले होते त्या त्या वेळी

यदा यदाही धर्मस्य ग्लानीर्भवती भारत।
अभियुत्थानमधर्मस्य तदात्मानम् सृजाम्यहम् ।

भगवान श्रीकृष्णाच्या भूमिकेत आपल्याला अशा स्त्री शक्तीचा साक्षात्कार होतो. पथदर्शी म्हणून त्यांनी स्वतःला सिद्धच केलेले आहे.

स्त्रीसाठी जे जे पर्यायी शब्द आहेत ते पहा. "महिला" म्हणजे महनीय,"मानिनी "म्हणजेच स्वाभिमानी, "जननी, दुर्गा, नारी" शक्ती स्वरूपिणी " विरांगना" ,"मातृशक्ती", "ब्रह्मवादिनी" ब्रह्म जाणणारी म्हणजे अतिशय ज्ञानी. हे सर्व स्त्रीच्या ज्ञानी,साहसी, आत्मनिर्भरता या गुणांचे सगुण साकार रूप असून ते प्रत्येक कालखंडात प्रगट झालेले दिसून येते.

"A strong woman stands for herself. A stronger woman stands everybody else." ही वस्तुस्थिती आहे. असे असताना देखील तिचे आजही समाजाकडून शोषण का केले जाते ? तिला कमी का लेखले जाते, याचा विचार होणे अगत्याचे आहे.

आज सर्व क्षेत्रात स्त्री आघाडीवर असतानाही लिंग समभावासाठीचा तिचा संघर्ष संपलेला नाही. कारण स्त्री पुरुष समानतेच्या संकल्पनेला ईर्षा, मत्सर, स्पर्धा यांचा शाप लागलेला आहे. गतकालीन युगाच्या स्त्री अस्मितेच्या आणि कर्तृत्वाच्या पावलांचा मागोवा घेत चालताना स्त्री-पुरुष परस्पर पुरकतेवर दृढविश्वास व्यक्त करून समाजाची वाटचाल होईल तेव्हाच स्त्री जीवनावर आलेली अन्यायाची काजळी दूर होईल आणि पुढील वाटचाल तेजोमय होईल. समाजामध्ये समतेचे वातावरण निर्माण झाल्यास, सतत अन्याय अत्याचारांच्या वेदीवरील बळी ठरण्याची धास्ती स्त्रीच्या मनातून दूर होऊन सुरक्षित वातावरणात तिला मुक्त श्वास घेता येईल.स्त्री पुरुष जोडीने स्वतःच्या उन्नतीसोबत समाजाचे उन्नयन करण्याचे ध्येय त्या साकार करू शकतील.

स्त्रीने स्वतःला "धारिणी ,तारिणी, पोशिणी" म्हणून सिद्ध केलेले असतानाही असुरक्षिततेचे "अंधार पर्व "आजही संपलेले नाही. तिचे हक्क डावलले जात आहेतच. पारंपारिक पुरुषी वर्चस्वातून निर्माण झालेली आव्हाने स्वीकारताना आजची स्त्री, समानतेच्या मृगजळाच्या शोधात भरकटण्याची शक्यता निर्माण झाल्याचे चित्र दृष्टीपथात येते आहे. हे चित्र बदलण्यासाठी पाश्चात्यांच्या भोगवादी संस्कृतीचे अंधानुकरण न करता देह सौंदर्यापेक्षा बुद्धी सौंदर्याच्या कक्षा विस्तारणे आवश्यक आहे. एक व्यक्ती म्हणून जे मुळात स्त्रीचेच आहे असलेले विचार स्वातंत्र्य समाज हिरावू पाहत आहे. खरे तर प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःच्या जीवनाचे नियंत्रण स्वतःच्या हाती ठेवण्याचा म्हणजेच

स्वयंनिर्णयाचा अधिकार असून तो मिळवण्याचा प्रयत्न करायला हवा. स्वयंनिर्णयाच्या सोबत जबाबदारीचे भान तर हवेच पण परिणामांना सामोरं जाण्याची ताकददेखील पाहिजे, मनाची आणि शरीराचीही ! "वज्रादपि कठोराणी मृदुनी कुसुमादपि "हे स्त्रीचे वर्णन इतिहासाने वेळोवेळी सार्थ ठरवलेले आहे. आपल्यासाठीचे ते दीपस्तंभ आहेत ,जीवननौका योग्य दिशेला वळवणारे !!

स्त्रियांनी वेळेनुसार, प्रसंगानुरूप स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल करताना स्वतःच्या निसर्गदत्त क्षमतांचा सार्थ अभिमान राखत योग्य रीतीने त्यांचा उपयोग करायला हवा. यामुळे स्त्रीची आंतरिक शक्ती जागृत होईल आणि ही निर्माण होणारी ऊर्जा, तिला "पुरुषी" बनवण्याच्या लालसेपासून वाचवू शकेल. "स्त्रीमुक्ती आणि स्त्री स्वातंत्र्याच्या" बेगडी स्वरूपाच्या पडणाऱ्या भुलावणीतून मुक्त होऊन गाभ्यापर्यंत पोहोचण्याची तिची वाटचाल यामुळे नक्कीच सुरु होवू शकते. निसर्गाच्या विरोधात न जाता स्वतःच्या उणीवांना दूर सारणे गरजेचे आहे.या उलट आपल्या बलस्थानांचा अधिकाधिक विकास करून ते बळ राष्ट्र विकासासाठी वापरता येते.

मिशेल ओबामा म्हणतात, "महिला म्हणून आपण काय साध्य करू शकतो, याला मर्यादा नाही " ! स्त्रीत्वाचा हा मोठाच गौरव आहे. एक हुशार स्त्री स्वतःचा मुकुट स्वतःच निर्माण करते. ती इतर स्त्रियांना स्वतःच्या वैभवापासून वंचित करत नाही कारण तिला हे पक्के ठाऊक आहे, ती बलवान असून स्वतःशी स्पर्धा करून अधिकाधिक उंची गाठण्याच्या प्रयत्नात असते.

"असे जगावे छाताडावर आव्हानाचे लावुन अत्तर
नजरेमध्ये नजर रोखुनी आयुष्याला द्यावे उत्तर"
हा आत्मविश्वास तिच्यामध्ये उपजतच आहे.

महिला दिन म्हणजे विश्वातील आर्थिक, राजनैतिक, सामाजिक आणि अन्य विविध क्षेत्रात समस्यांवर मात करून आयुष्याचा लढा यशस्वीरितेने लढणाऱ्या महिलांचा सन्मान करण्याचा, त्यांच्या सुरक्षिततेची, हक्काची हमी देण्याचा, त्यांच्या राष्ट्रापती असलेल्या योगदानाची कदर करण्याचा, सन्मान करण्याचा दिवस आहे. जागतिकीकरणामुळे "भोग्य वस्तू" म्हणून निर्माण झालेली स्त्री प्रतिमा दूर करून समाजामध्ये लिंग समभाव जागृत करणे अगत्याचे आहे. समाजाच्या मन:पटलावरून अशी प्रतिमा हद्दपार करण्याचा आणि मानव म्हणून स्त्री प्रतिष्ठापना करण्याचा हा दिवस ठरावा.

महिलांच्या गौरवार्थ म्हणावेसे वाटते,
शोधता वाटा नव्या खाचखळगे लागता
उल्लंघण्याची जिद्द आहे मार्ग नाही एकला ।
संघटित हो मातृशक्ती ही, दुष्ट शक्तीसी लढण्याला
समता, शांती, मनी सदयता ब्रीद हवे हे जगण्याला ।

हे ब्रीद मनात ठेवून पुढे जाणाऱ्या सर्व महिलांना स्त्री दिनाच्या शुभेच्छा आवाहन करावयाचे आहे,

प्रतिभेला तुझ्या नवे पंख मिळू दे ।
स्वप्नांना तुझ्या नवी क्षितीजं लाभू दे ॥

श्रीमती रंजना पांडे
खरकाडी पुरा, अमरावती.

दानदात्यांची सुचि

1)	श्री अभय अलकरी, अमरावती
2)	कु. पायल कर्णी, सिंगापूर
3)	श्री श्रीकांत देशमुख, अमरावती
4)	श्री. प्रसाद टेकाडे, पुणे
5)	प्रा.डॉ.वैशाली रवी देशमुख, अमरावती
6)	श्रीमती मालतीताई रत्नपारखी, पुणे
7)	श्री मधुकर शिंगोरे, अमरावती
8)	श्री मुकुंद पावडे, अमरावती
9)	श्री संजय देशपांडे, कॅनडा

Account Details for Donations **- STATE BANK OF INDIA**
Rajapeth Branch, Badnera Road Amravati | Ac. No.: 37868127336 | IFSC: SBIN0020603
The donations to Janakalyan Seva Sanstha are exempted U/S 80G AABTJ6572BF20198 dated 28.05.2021

जागतिक मौखिक आरोग्य दिन विशेष

दिवस निघाला की आणि अंथरुणाची घडी केली की सगळ्यात आधी आपण हाती घेतो तो ब्रश आणि टूथ पेस्ट. दात घासले की गरम चहा, कॉफी, दुध ... आणि मग अन्य कामे. म्हणजेच काय तर आधी मौखिक आरोग्यापासुनच आपण दिवसाची सुरुवात करतो. असं म्हणतात की,"Oral health is the basic for general health. "आपल्या संपूर्ण शारीरिक आरोग्याचा पाया मौखिक आरोग्य आहे. हे म्हणणे केवळ वरवरचे नाही तर त्याला शास्त्रीय आधार आणि पुरावे आहेत.

आपल्या मुखामध्ये जन्मजात असलेले हे जंतू प्रादुर्भाव दोन प्रकारचे असतात. एक चांगले जंतू आणि वाइट जंतू. चांगले जंतू हे अन्न पचनासाठी मदत करतात तर वाइट जंतू हे विविध आजारांना निमंत्रण देतात. उदा. हृदयाचे अनेक गंभीर आजारांचे मूळ ओरल कॅव्हिटी असते. यावरून हे लक्षात येईल की मुख आरोग्याची नीट निगा राखली नाही तर कदाचित आपण गंभीर आजाराला बळी पडू शकतो आणि दाताची समस्या असल्यास दुसरा धोका संभवतो तो म्हणजे गर्भवती महिलांना. वेळेपूर्वी बाळंतपण किंवा कमी वजनाचे बाळ! म्हणजे मुख आरोग्य किती महत्वाचे आहे, हे यावरून लक्षात येइल. म्हणूनच वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनने आरोग्य समस्येकडे लक्ष वेधण्यासाठी जे अनेक आरोग्य दिवस साजरे करण्याचे ठरवले आहे. त्यात जागतिक मौखिक आरोग्य दिन (World Oral Health Day) 2026 हा 20 मार्च रोजी साजरा केला जाईल. 2024-2026 या तीन वर्षांच्या "हॅपी माऊथ" (Happy Mouth) मोहिमेचे हे अंतिम वर्ष असून, त्याची थीम "ए हॅपी माउथ इज अ हॅप्पी लाइफ" ही आहे, जी निरोगी दातांचे सकारात्मक परिणाम दर्शवते व यादिवशी मुख आरोग्य, समस्या आणि निराकरण यासाठी जनजागृती केली जाते.

दातांच्या संदर्भात काही सामान्य प्रश्न

१) दिवसातून किती वेळा ब्रश करावा आणि का करावा ? तर सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपताना असे दोन वेळा तरी ब्रश करणे महत्वाचे आहे. सकाळी उठल्यावर ब्रश केल्याने तोंडाची दुर्गंधी येत नाही.ब्रश करता जीभ देखील स्वच्छ करावी. रात्री ब्रश यासाठी करावा की दिवसभर आपण जे खातो ते अन्नकण दातात अडकले असतात, यामुळे दाताना कीड लागू शकते व cavities तयार होतात.

२) वेडेवाकडे दात असतील तर काय उपचार करावेत? आजकाल तरुण तरुणींना बाह्य सौंदर्य महत्वाचे असते. दात आपल्या सौन्दर्याच्या प्रमुख एक आहे कारण वेडेवाकडे दात मुलांना आवडत नाहीत. हसले की आपले दात दिसतात आणि ते वेडेवाकडे असले की ते छान दिसत नाहीत. सुहास्य ही चेहऱ्याचे सौंदर्य द्विगुणीत करणारी बाब आहे. त्यामुळे वेडेवाकडे दात असल्यास दातांना क्लीप लावली जात असे पण आता आधुनिक उपचार पद्धतीत क्लीप लावण्याची गरज नाही, कारण वेडेवाकडे दात लवकर आणि अधिक उत्तम प्रकारे सरळ करणारे इन्विझिबल अलायनर्स आले आहेत. अतिशय उच्च दर्जाच्या प्लास्टिक सारख्या मटेरियलने हे अलायनर्स बनविले जातात. तोंडामध्ये बसविले की सहजी ओळखू न येणारे, पारदर्शक आणि सहज दातात मिसळून जातील असे. ही प्रक्रिया आता खूपच सोपी आणि जलद करणे शक्य आहे. पूर्वीपेक्षा आता तंत्रज्ञान प्रगत झालेय. पूर्वीच्या ७, ८ दिवसाऐवजी आजकाल अगदी काही तासात ही कॅप बनवता येते. तेही अगदी हुबेहूब दातांसारखी दिसणारी, असे दात अगदी सहज आपल्या इतर दातात शोभून दिसतात. आपण दातांचे उपचार केले आहेत, हे कोणाला कळतही नाही.

३) दातांचे उपचार करतांना इंजेक्शन देणार का? दातांचे उपचार करताना सगळ्या दंत रुग्णांचा एक प्रश्न डॉक्टरांना असतोच. उपचार करताना इंजेक्शन देणार का? त्या भीतीने अनेक रुग्ण दंतोपचार टाळतात . पण यामुळे दातांच्या समस्या थोडीच थांबणार? त्या उलट उशिराच्या उपचाराने वाढतच जातात. या इंजेक्शनला घाबरण्याची गरज नाही. तसेच भूल दिल्यामुळे वेदनारहित उपचार करणे अधिक सुलभ झाले आहे.

४) दात निरोगी ठेवण्यासाठी काय काळजी घ्यावी? अती थंड किंवा अती गरम पदार्थ खाणे टाळावे. गोड पदार्थ खाल्यानंतर चूळ भरून घ्यावी. व्यसने टाळा-अलिकडे व्यसनांचे प्रमाण खूप वाढले आहे. विविध वयोगटात तंबाखु, गुटका, जर्दा, सिगारेट आणि अन्य व्यसन करणारे दिसतात. व्यसनाला बळी पडले की अनेक त्रास आणि आजारांना सामोरे जावे लागते . तोंड न उघडणे, जबडा त्रास देतो, तोंडाला फोड आले आहेत...ही लक्षणे अनेकदा कॅन्सरची असू शकतात. यामुळे वेळीच सावध व्हा आणि व्यसन टाळा. नंतर उपचार घेणे आणि जीवाशी खेळ, त्यापेक्षा खबरदारी घेतलेली अधिक उत्तम !

नियमित ब्रश करणे, तसेच वर्षातून किमान एकदा तरी दातांची नियमित तपासणी करणे महत्वाचे आहे. आता दातांचे उपचार अधिक सहज, सोपे आणि आधुनिक तसेच कमी वेळाचे , वेदनारहित झाले आहेत. दातांचे दुखणे अंगावर काढू नका,दातांची नियमित काळजी घ्या आणि निरोगी राहा.

डॉ. स्नेहल वानखडे
दंतरोग तज्ञ

"Healing Architecture : आरोग्य आणि जागेचा संवाद"

मानव आणि त्याच्या आजूबाजूच्या जागेचा संबंध हा अत्यंत गूढ आणि संवेदनशील आहे. आपण ज्या जागेत राहतो, चालतो, झोपतो, काम करतो किंवा उपचार घेतो त्या जागेचा आपल्या शरीरावर आणि मनावर खोल परिणाम होतो. वास्तुकला ही केवळ इमारती बांधण्याची कला नसून, ती मानवी मनाच्या आणि भावनांच्या स्वास्थ्याशी निगडित आहे. जेव्हा ही वास्तुशिल्पीय रचना माणसाच्या आरोग्य आणि मानसिक शांततेस पोषक ठरते, तेव्हा तिला "Healing Architecture" असे म्हणतात म्हणजेच आरोग्य आणि मन दोन्ही बरे करणारी वास्तुकला.

रुग्णालय म्हणजे केवळ उपचार आणि औषधांचा केंद्रबिंदू नाही, तर ती एक मानसिक अनुभव देणारी जागा आहे. रुग्णालयात प्रवेश करताना माणसाच्या मनात अनेक भावना दाटून येतात भीती, अस्वस्थता, चिंता, वेदना आणि आशा. अशा वेळी त्या जागेतील वातावरण जर थंड, अंधारे आणि निर्जीव असेल, तर रुग्णाचा ताण वाढतो. पण जर ती जागा प्रकाशमान, हवेशीर, उबदार रंगांनी सजलेली आणि निसर्गाशी जोडलेली असेल, तर ती रुग्णाच्या मनाला आधार देते. हेच Healing Architecture चे मुख्य तत्त्व आहे "जागा स्वतःच उपचार करते.

"Healing Architecture मध्ये प्रत्येक घटकाचा प्रकाश, हवा, रंग, ध्वनी, पाणी, आणि निसर्ग विचार जाणीवपूर्वक केला जातो. उदाहरणार्थ, नैसर्गिक प्रकाश शरीरातील सेरोटोनिन पातळी वाढवतो, ज्यामुळे मन प्रसन्न राहते. हिरव्या रंगाची झाडे आणि वनस्पती मेंदूतील ताण कमी करतात. पाण्याचा मंद आवाज शांतता निर्माण करतो.

या सर्व घटकांचा संगम एक अशी 'उपचारक' जागा घडवतो जी औषधाइतकीच परिणामकारक ठरते. आजच्या आधुनिक काळात "Biophilic Design" ही संकल्पना लोकप्रिय झाली आहे. यात निसर्गाला वास्तुशिल्पाचा भाग बनवले जाते आतील बागा, जलप्रवाह, खुल्या खिडक्या, मोकळे कॉरिडॉर आणि हरित परिसर या सर्व घटकांमुळे जागा 'उपचारक' वाटते. या रचनेचा उद्देश म्हणजे शरीरासोबत मनालाही शांतता मिळावी.

Healing Architecture फक्त रुग्णालयांपुरती मर्यादित नाही. शाळा, वृद्धाश्रम किंवा मानसिक आरोग्य केंद्रे सर्व ठिकाणी अशी रचना आवश्यक आहे जी माणसाला शांती, आत्मविश्वास आणि ऊर्जा देते.

या सर्वातून हे स्पष्ट होते की वास्तुशिल्प हे केवळ भौतिक संरचना नसून भावनिक अनुभव निर्माण करणारे माध्यम आहे. प्रत्येक जागा माणसाशी संवाद साधते कधी शांतपणे, कधी ऊर्जादायीपणे. Healing Architecture म्हणजेच अशी वास्तुकला जी मनाला विश्रांती देते, विश्वास देते आणि शरीराच्या उपचारांना आधार देते.

आजच्या ताणतणावाच्या आणि यांत्रिक जीवनशैलीच्या

युगात अशी वास्तुकला म्हणजे एक प्रकारचा मानसिक औषधोपचार आहे. माणसाने स्वतःच्या आरोग्याइतकेच आपल्या आजूबाजूच्या जागेचे आरोग्य जपणे आवश्यक आहे. कारण आरोग्यदायी जागा म्हणजेच आरोग्यदायी मन, आणि आरोग्यदायी मन म्हणजेच खरे जीवन.

Healing Architecture हा आरोग्य आणि जागेचा संवाद आहे एक निःशब्द परंतु प्रभावी संवाद, जो माणसाला पुन्हा संजीवनी देतो. अशा वास्तुशिल्पातून निर्माण होणारी सकारात्मक ऊर्जा केवळ रुग्णालाच नाही तर समाजालाही निरोगी बनवते. म्हणूनच भविष्यातील वास्तुकला ही उपचारक असावी- सौंदर्य, विज्ञान आणि संवेदनशीलतेचा सुंदर संगम असलेली.

धनश्री पांडे
अमरावती

अन्नापासून होणारी ॲलर्जी

काही विशिष्ट प्रकारच्या अन्नाबाबत शरीराला वावडे किंवा असोशीपण असणे, त्यामुळे शरीरावर अहितकारक प्रतिक्रिया निर्माण होणे,या स्थितीला अविशिष्ट पदार्थांची, स्थितीची ॲलर्जी असे म्हटले जाते.त्या पदार्थासाठी शरीर अति संवेदनशील असून ते अन्न हानिकारक आहे, अशी प्रतिक्रिया शरीर देते तेव्हा अलर्जीची लक्षणे दिसतात. ॲलर्जी असलेल्या अशा पदार्थांना ॲलर्जन असे म्हणतात. हे सहसा निरुपद्रवी असून काही विशिष्ट जणांना प्रतिक्रिया येतात. या प्रतिक्रिया शिंका येणे,खाज सुटणे, त्वचा लाल होणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे,उलट्या, कमी रक्तदाब, गाठी येणे अशा अनेक प्रकारच्या असू शकतात.

Food ॲलर्जी का होते?

Food ॲलर्जी (अन्नाची ॲलर्जी) म्हणजे शरीराची रोग प्रतिकार शक्ती (immune system) काही अन्नपदार्थांना चुकीने धोकादायक समजते आणि शरीर संरक्षणासाठी त्यावर प्रतिक्रिया देते.

१) प्रतिरक्षा प्रणालीची चूक प्रतिक्रियाकाही अन्नातील प्रथिनांना शरीर हानिकारक समजते. त्यामुळे शरीर हिस्टामीन (histamine) सारखे रसायन सोडते आणि ॲलर्जीची लक्षणे दिसतात.

२) अनुवंशिक कारणे (Genetics)जर आई-वडिलांना ॲलर्जी असेल तर मुलांनाही होण्याची शक्यता जास्त असते.

३) पर्यावरण आणि जीवनशैलीलहानपणी जंतू किंवा वेगवेगळ्या अन्नाशी कमी संपर्क असला तर प्रतिरक्षा प्रणाली जास्त संवेदनशील होऊ शकते व यामुळे अलर्जीची लक्षणे निर्माण होतात यासाठी अनेक घटक कारणीभूत असतात जसे

- अनुवंशिकता,
- शारीरिक किंवा मानसिक ताणतणाव.
- अन्नामध्ये ॲलर्जनचे प्रमाण जास्त असणे.
- ॲलर्जन असलेल्या अन्नाचा वारंवार उपयोग करणे.
- एक्झिमा किंवा दमा असणे.

अन्नाच्या अलर्जीची लक्षणे

- ॲलर्जन असलेले अन्न खाल्ल्यावर अंगावर पित्ताच्या गाठी येतात किंवा त्वचेवर पुरळ येते आणि खाज सुटते. साधारण दीड,दोन दिवसात ही लक्षणे आपोआपच नाहीसे होतात
- चेहरा, ओठ, तोंड, जीभ यावर सूज येते.
- तोंड आणि घशात खवखव होते,खाज सुटते.
- अन्न गिळायला अडचण येते.
- आवाजात बदल होतो. घशात घरघर होते.
- श्वास घेणे बिकट होते. अस्थमा अटॅक यामुळे येऊ शकतो.
- थकवा, ताणतणाव, डोकेदुखी, सांधेदुखी, अस्वस्थ वाटणे, पोटदुखी ही लक्षणे देखील अशावेळी दिसतात.
- सतत शिंका येणे, नाक गळणे, चक्कर येणे ही लक्षणे दिसतात.

ही लक्षणे व्यक्तीनुसार आणि त्यांच्या गांभीर्यानुसार वेगळी असू शकतात जसे की काही प्रतिक्रिया सौम्य, तर काही तीव्र असतात.

निदान:

एखाद्या विशिष्ट अन्नपदार्थांचे सेवन केल्यास लक्षणे दिसत असतील तर त्या पदार्थाची अलर्जी आहे का हे ठरवण्यासाठी पुढील मुद्दे विचारात घेतले जातात.

- अन्न खाणे आणि लक्षणे दिसण्यातील अवधी.
- तात्पुरते केलेले उपचार.
- असे पुर्वी देखील झाले असल्यास.
- दमा, एक्झिमा असणे.
- कुटुंबातील इतर सदस्यांनाही अशीच तक्रार असणे.

विविध चाचण्या

ॲलर्जी स्कीन चाचणी – ॲलर्जन टोचून त्याची होणारी प्रतिक्रिया देखील बघितली जाते.

रक्त चाचणी- संशयित ॲलर्जन साठी रक्त चाचणी केली जाते.रक्तातली इम्युनोग्लोबिन लेव्हल तपासून निदान करतात.

फूड चॅलेंज चाचणी- ज्या अन्नाचा संशय आहे, ते खायला लावून त्याचे निरीक्षण केले जाते.

पॅच आणि स्क्रॅच चाचणी- यात फिल्टर पेपरवर संशयित टाकून

ॲलर्जन स्कीनच्या अंतर्भागात ठेवून त्याचे निरीक्षण केले जाते किंवा कातडीवर ओरखडे ओढून त्यात ॲलर्जन टाकून प्रतिक्रिया निरखली जाते.

कोणते पदार्थ ॲलर्जी कारक आहेत?

थंड, अती गोड पदार्थ अती आंबट पदार्थ, शेंगदाणे,अंडी, दुध, काही औषधे, मासे, मांस, गव्हातील ग्लुटेन, तीळ,सोयाबीन, टमाटे, रसाळ फळे, इ. पदार्थ

व्यवस्थापन आणि उपचार -

हे व्यवस्थापन करताना ज्या अन्न पदार्थातून ॲलर्जी होते,त्या अन्न पदार्थांच्या सेवनापासून दूर राहणे, हा सर्वोत्तम भाग आहे.ॲलर्जी होण्याचा धोका कमी करण्यासाठी इम्युनोथेरपी वैद्यकीय सेवेत अंतर्भूत आहे. त्यामुळे ॲलर्जीचा धोका कमी होतो. जर चुकून ॲलर्जी निर्माण करणारे अन्न खाल्यास एपिनेफ्रिन सारखी आपत्कालीन औषधे जवळ ठेवावी. तोंडावाटे इम्युनोथेरपी घेतल्यास ॲलर्जन साठी सहनशीलता वाढते. यात ॲलर्जनचे वाढते डोस दिले जातात. त्यामुळे ॲलर्जी कमी होते.

ॲलर्जी टाळण्यासाठी घरगुती उपाय-

कोरफड,कडुलिंब, खोबरेल तेल यांच्या बाह्य वापराने आणि त्यात बॅक्टेरिया आणि दाहक विरोधी त्वचेवर आलेल्या पासून ॲलर्जी पासून मुक्तता मिळते. स्वच्छ वातावरण, तणावमुक्त जीवन, सफरचंद, हळद, कांदे या पदार्थांचा पुरेपूर उपयोग करावा. तसेच वाफारा घेणे, भरपूर पाणी पिणे, नाकात स्प्रेचा उपयोग करणे, गोड दही खाणे, मध पाणी पिणे इ.

या केवळ अन्न पदार्थांमुळे होणाऱ्या ॲलर्जीचा उहापोह केला आहे. या व्यतिरिक्त धूर,धूळ,परफ्युम,प्रदूषण जळमटे इ. सारख्या इत्यादींसारख्या घटकांपासून देखील ॲलर्जीचा धोका संभवतो.

डॉ. संध्या जोशी
आहार तज्ञ

जियो वर्तमान में ...

जीवन 'क्षण-क्षण' से बनता है। इसलिए वर्तमान क्षण का , " आज" का सही उपयोग करनेवाला व्यक्ति ही जीवन का वास्तविक सत्य और लक्ष्य प्राप्त कर सकता है।

वर्तमान का अर्थ है वह समय जो अभी चल रहा है, वर्तमान , आज यह अतीत (बीता हुआ) और भविष्य (आने वाला) के बीच का समय है। वर्तमान का महत्व यह है कि यह एकमात्र ऐसा समय है जिस पर हमारा नियंत्रण है और जिसमें हम कार्य कर सकते हैं। अतीत और भविष्य की चिंता छोड़, वर्तमान (आज) में जीने से मानसिक शांति, कार्यक्षमता में वृद्धि और जीवन का सच्चा आनंद मिलता है। जीवन के हर पल का सदुपयोग और सचेत रहना ही सफलता का रहस्य है । वर्तमान में जब हम एकाग्र होकर कार्य करते हैं, तो उत्पादकता और कार्यक्षमता बढ़ती है।

वर्तमान याने नियंत्रण और सृजन । वर्तमान क्षण हमारे भविष्य को संवारने का आधार है।जीवन की छोटी-छोटी खुशियों और हर पल का भरपूर आनंद लेने से ही अतीत के पछतावे और भविष्य की अनिश्चितता से मुक्ति मिलती है, जिससे शांति और संतोष का अनुभव होता है। वर्तमान क्षण को जागरूक रहकर जीने से व्यक्तिगत विकास होता है,और हम जीवन को गहराई से समझ पाते हैं। वर्तमान का महत्व समझते हुये अपने शरीर और मन का खयाल रखना यही संतुलित जीवन का आधार है। जिंदगी किताब नही जिसे बारबार पढा जाये,यह अनुभव है जिसे अभी जीना होता है। खुशी कई छोटे छोटे पलो मे छुपी होती है,एक मुस्कान, एक बातचीत, एक सुकून भरी साँस!

जो लोग आजसे दोस्ती कर लेते है,वे कल से डरना छोड देते है। बिता हुआ कल जो स्मृती बन चुका है। उसे पकडके बैठने से आज की गती रुक सी जाती है।

जो चला गया उसे बिदा दो। जो सामने है उसे अपना लो।

"जिंदगी " किसी आने वाले दिन का वादा नही है। यह तो इस पल मे धडक रही है, सास ले रही है। "कल" खुश होगे, कल जी लेंगे और इसी कल के भरोसे मे "आज" हाथ से निकल जाता हैऐसे कहते है ;जो "आज " को जिले वही सच मे धनवान ।कल की चिंतामे जो जी ले, वो है खुद से बेईमान।

हर सुबह हम स्वस्थ होते है, साँस लेते है, यह ईश्वर का दिया हुआ उपहार है , पर हम उसे धन्यवाद बोलने से पहले ही कल की फिक्रमे रख देते है। क्या यह सही है ?

रोज की जिंदगी याने "तनाव , बेचैनी और डर" अक्सर किसी बडी समस्या से नही बल्की उस "कल" से ही पैदा होते है , जो अभी आया ही नही ! चिंता से दिल और दिन भारी होता है ,छोड देने से जीवन सहेज होता है । "आज" को जिना लापरवाही नही है , "आज" को आनंद से जीना यही समझदारी है।

कल की चिंता मत करो, न कल का भरोसा है।
ना पल का ठिकाना, जो साँस अभी चल रही है
वही जीवन का खजाना।

वक्त कभी 'कल ' कहकर नही आता । वह हमेशा "आज" बनकर खडा होता है । आइए , आज संकल्प ले, हम कल की चिंता मे आज का आनंद , आजको नही खोयेंगे ।हर दिन को बोझ नही , ईश्वर का दिया वरदान समजकर जिएंगे। क्यों की आज जिया हुआ पल ही सबसे किमती पुंजी बनता है। जब हम "आज " को पुरे मनसे जीना सीख लेते है तो दिलसे बस यही निकलता है , "वाह ! क्या जिंदगी है ! जिंदगी कितनी खूबसूरत है !"

ज्योती चंद्रे

क्षणचित्रे

टिमटाळा संवेदना आरोग्य सेवा केंद्रावर आयोजित Healthy Cooking विषयावरील मार्गदर्शन करताना डॉ.प्रतीक्षा ठोसर.

टिमटाळा क्लस्टरमधील जामगाव येथे BP व Sugar तपासणी शिबिर यशस्वीरित्या पार पडले.

प्रजासत्ताक दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. श्री बिट्टुसिंहजी सलुजा यांच्या हस्ते ध्वजारोहण, भारतमाता प्रतिमा पूजन व दीपप्रज्वलन करण्यात आले. याप्रसंगी संचालक सिए दामोदरजी खंडेलवाल यांनी मान्यवरांचे स्वागत केले.

अंजनगाव बारी येथील श्रीरामगिर महाराज संस्थान येथे NSS शिबिरांत डॉ. साक्षी शहा व डॉ. शिवानी गिरी यांनी तपासणी केली.

ब्राम्हणवाडा क्लस्टर- धानोरा व नांदुरा येथील शाळांमध्ये “हात व नखे स्वच्छता” या विषयावर डॉ. विधी मॅडम यांनी मार्गदर्शन केले.

संवेदना आरोग्य सेवा केंद्र - स्त्रीशक्ती हळदी-कुंकू व स्त्रीरोग तपासणी शिबिर संपन्न झाले. डॉ. पल्लवी शेटे यांनी तपासणी व मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमास संस्थेच्या विश्वस्त सौ. निशा भारानी व श्री. अविनाश भोजापुरे यांची उपस्थिती लाभली.

क्षणचित्रे

छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती निमित्त पूजन करताना श्री. आनंदजी दशपुते (विश्वस्त)

सावनेर या गावात BP व Sugar तपासणी शिबिर यशस्वीरित्या पार पडले.

डॉ. हेडगेवार हॉस्पिटल येथे मूत्ररोग आरोग्य तपासणी शिबिर आयोजित करण्यात आले. डॉ. प्रतीक चिरडे (Urologist) यांनी रुग्णांची तपासणी केली. कार्यक्रमाला मान्यवर व हॉस्पिटलचे कर्मचारी उपस्थित होते.

पिंपळखुटा क्लस्टरमधील लाडकी शाळेत “देशसेवा-चांगल्या सवयी” विषयावर डॉ. विधी यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

वीर वामनराव जोशी शाळेत शालेय आरोग्य शिबिरात तपासणी करताना डॉ. प्रज्ञा बनसोड व डॉ. वसुंधरा घोडेस्वार.

नव्याने सुरु झालेल्या माया नगर सेवा वस्तीत निःशुल्क आरोग्य तपासणी शिबीरात डॉ. स्वप्निल चव्हाण आणि डॉ. भुषण सांगळे

जनकल्याण सेवा संस्था

सेवा.स्वास्थ्य.सहयोग

Jankalyan
Seva Sanstha

Samvedana
Healthcare Outreach Initiative

Dr.
HEDGEWAR
HOSPITAL

Multispeciality
Charitable
Hospital

NIRAMAY
WELLNESS