ऑक्टोबर २०२६

अंक ३५

निरामय

अश्विन 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

निरामय

अंतरंग

अ.क्र.	लेख	पान क्र.
१	स्वास्थ्यबोध	२
२	संपादकीय	३
३	डोंगराला आग लागली...	४-५
४	डॉक्टर असा घडतो	६-७
५	फिजिओथेरपीचे जीवनातील महत्व !	८-९
६	दानदाते	९
७	कल्पनेत विज्ञान शोधताना	१०-१

अ.क्र.	लेख	पान क्र.
८	स्तनपानाचे महत्त्व	११
९	वयाच्या अवघ्या २६ व्या वर्षी	१२
१०	Mended and Moving	१३
११	निरोगी जीवनाचा पाया	१४
१२	दातांची कीड रोखण्यासाठी	१५-१६
१३	थ्री डेज फॉर नेशन	१७
१४	क्षणचित्रे	१८-१९

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 ▪

“हृद्यं यत्स्यात्कफहरं तदन्नमुपयोजयेत् ।
चिन्ताभयशोकक्रोधैः हन्त्येव हृदयं नृणाम् ॥” चरक संहिता

भावार्थ :हृदयासाठी हितकारक आणि कफ दोष संतुलित करणारे अन्न सेवन करावे. तसेच, चिंता, भीती, शोक आणि क्रोध मानवी हृदयाचा नाश करतात. मानसिक शांतता हे हृदय-आरोग्यासाठी थेट औषध आहे.

हृदय हे शरीरातील अत्यंत महत्त्वाचे अवयव असून त्याचे आरोग्य जपणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. आयुर्वेद या श्लोकातून हृदयासाठी हितकर, पचण्यास सुलभ आणि कफाचे संतुलन राखणाऱ्या आहाराचे सेवन करण्याचा सल्ला देतो. योग्य आणि संतुलित आहार हा हृदय निरोगी ठेवण्याचा एक महत्त्वाचा आधार आहे.

परंतु हृदयाचे आरोग्य केवळ आहारावर अवलंबून नाही. चिंता, भीती, शोक आणि क्रोध यांसारख्या मानसिक भावना मनावर तसेच हृदयावर विपरीत परिणाम करू शकतात. सततचा ताण, नकारात्मक विचार आणि भावनिक अस्वस्थता यामुळे शरीरातील संतुलन बिघडू शकते. म्हणून हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी पौष्टिक आहारासोबत प्रसन्न मन, संयम, सकारात्मक विचार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप आणि तणावाचे योग्य व्यवस्थापन आवश्यक आहे.

हृदयाचे आरोग्य जपणे म्हणजे केवळ हृदयरोग टाळणे नव्हे; तर निरोगी आणि आनंदी जीवनशैली स्वीकारणे होय.व्यसनांपासून दूर राहणे, रक्तदाब व रक्तातील साखर यावर नियंत्रण ठेवणे आणि मानसिक स्वास्थ्य जपणे—या सर्व गोष्टी हृदयाच्या आरोग्याचा अविभाज्य भाग आहेत. हृदयाची काळजी ताटापासून सुरू होते, पण ती मनापर्यंत पोहोचली पाहिजे. निरोगी आहार शरीराला बळ देतो आणि प्रसन्न, शांत मन जीवनाला आनंद देते. म्हणूनच हृदयासाठी चांगले खाऊया, नियमित हालचाल करूया आणि चिंता, क्रोध, भीती व शोक यांना मनावर कायमस्वरूपी राज्य करू न देता मनःस्वास्थ्य सांभाळूया.

जागतिक हृदय दिनाच्या निमित्ताने या श्लोकाचा संदेश अत्यंत महत्त्वाचा आहे—“हृदयाची काळजी घ्या; कारण निरोगी हृदयासाठी निरोगी आहारा इतकेच निरोगी मनही आवश्यक आहे.”

संपादकीय

पावसाळ्याच्या हिरव्यागार आठवणी मागे ठेवत शरद ऋतूचे आगमन होते. स्वच्छ, निरभ्र आकाश, प्रसन्न वातावरण, मंद गारवा आणि निसर्गाच्या सौंदर्यात उमटणारी एक वेगळीच शांतता मनाला सुखावून जाते.

परंतु निसर्गाच्या या सुंदर रूपाकडे पाहताना त्याचे बदलते स्वरूप आणि त्यामागची वाढती आव्हाने यांचाही विचार करणे तितकेच आवश्यक आहे. "वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे" असा संदेश संतांनी दिला आणि निसर्गाशी असलेले आपले नाते आपल्या मनात रुजवले. मात्र आज पर्यावरणातील असमतोल, वाढते तापमान आणि अनेक मानवनिर्मित कारणांमुळे जंगलांमध्ये लागणाऱ्या आगींचे प्रमाण वाढताना दिसते. दरवर्षी जंगले आणि असंख्य वृक्ष या आगीमध्ये भस्मसात होतात. त्याचा थेट परिणाम आपल्या पर्यावरणावर, आरोग्यावर आणि भविष्यातील जीवनावर होत असतानाही आपण अनेकदा या संकटाकडे अनभिज्ञपणे पाहतो. या विषयाचे गांभीर्य आणि त्याविषयीची जाणीव करून देणारा 'डोंगराला आग लागली' हा ज्वलंत लेख डॉ. प्राजक्ता पात्रीकर यांनी लिहिला आहे.

मागील अंकापासून आपण 'डॉक्टर असा घडतो' हे नवीन सदर सुरू केले आहे. डॉक्टर होण्यामागचा प्रवास हा केवळ शिक्षण आणि व्यवसायाचा प्रवास नसतो; त्यामागे अनेक अनुभव, संघर्ष, प्रेरणा आणि माणुसकीच्या भावनेचा सहभाग असतो. या सदरात डॉक्टर म्हणून घडण्याचा अतिशय प्रेरणादायी प्रवास डॉ. अमित कविमंडन सरांनी मांडला असून, त्याचे सुंदर शब्दांकन डॉ. मानसी कविमंडन यांनी केले आहे.

"आजचे युग हे वैज्ञानिक युग आहे." विज्ञान आणि ईश्वरवाद यांना अनेकदा परस्परविरोधी मानले जाते. परंतु विज्ञान आणि देव यांचा खरोखरच काही संबंध आहे का? या प्रश्नाचा वेध घेणारा वैचारिक लेख 'देवाच्या संकल्पनेत विज्ञान शोधताना' या विषयावर अजय केदार यांनी लिहिला आहे.

वैद्यकीय क्षेत्रातील महत्त्वाची, परंतु अनेकदा दुर्लक्षित राहिलेली शाखा म्हणजे फिजिओथेरपी आणि ऑक्युपेशनल थेरपी. आजारावर तातडीने वैद्यकीय उपचार करून आराम मिळू शकतो; मात्र आजारानंतर राहणारी कमजोरी, हालचालींवरील मर्यादा किंवा काही प्रकारचे व्यंग दूर करण्यासाठी सातत्यपूर्ण पुनर्वसनाची गरज असते. नियमित आणि योग्य हालचाली, व्यायाम आणि थेरपीच्या माध्यमातून रुग्णाला पुन्हा स्वावलंबी होण्यास मदत करता येते. विशेषतः लहान मुलांमधील काही मेंदूविकारांमध्ये ऑक्युपेशनल थेरपी आणि फिजिओथेरपी त्यांच्या क्षमतांमधील कमतरता कमी करून जीवन अधिक सुकर आणि सुसह्य करण्यास मदत करतात. याच महत्त्वाच्या विषयावर डॉ. संजीवनी गणोरकर यांनी मार्गदर्शन केले आहे.

आजच्या बदलत्या जीवनशैलीमुळे मधुमेह ही एक मोठी समस्या म्हणून पुढे येत आहे. आज मधुमेह कोणत्याही वयात आढळू शकतो. त्याचेचे निदान झाले म्हणजे जीवन थांबत नाही. योग्य आहार, नियमित व्यायाम, औषधोपचार आणि जीवनशैलीतील सकारात्मक बदलांच्या साहाय्याने मधुमेहावर प्रभावी नियंत्रण ठेवता येते. मधुमेहाचा अनुभव घेत आपल्या आयुष्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन आणि या आजाराशी सामना करण्याचा सकारात्मक संदेश सुमित देशमुख यांनी दिला आहे.

लहान मुले किंवा ज्येष्ठ नागरिक - दातांचे आरोग्य हे केवळ सौंदर्याशी संबंधित नसून आपल्या एकूणच आरोग्याशी निगडित आहे. दातांची कीड लवकर लक्षात आल्यास प्रत्येक वेळी रूट कॅनलसारख्या गुंतागुंतीच्या उपचाराची आवश्यकता असेलच असे नाही. SDFव फ्लोराइड पेस्टिंग यांसारख्या उपचारपद्धती याची सविस्तर माहिती डॉ. शिवानी पुरी यांनी दिली आहे.

घरातील कर्ता पुरुष एखाद्या अपघातात गंभीर जखमी झाला, तर संकट केवळ त्या व्यक्तीपुरते मर्यादित राहत नाही; संपूर्ण कुटुंबाचे आयुष्यच त्याच्या परिणामाने प्रभावित होते. अशाच एका तरुण रुग्णाच्या अनुभवातून अपघातानंतरचे वास्तव, त्याचे कुटुंबावर होणारे परिणाम आणि त्यामागची भावनिक बाजू मांडणारा लेख डॉ. अभिलाष पोहोकार यांनी लिहिला आहे.

आरोग्याचा थेट संबंध आपल्या आहाराशी आहे आणि आपल्या रोजच्या जेवणाचे ताट कुठल्या घटकांनी सजलेले असावे यावर मार्गदर्शन केले आहे आहारतज्ज्ञ प्रतीक्षा ठोसर यांनी.

सेवांकुर विदर्भ प्रांताने आयोजित केलेल्या 'थ्री डेज फॉर नेशन' या अभिनव उपक्रमाचे आयोजन यावर्षीही मेळघाटातील चुरणी येथे करण्यात आले. तीन दिवसीय उपक्रमाच्या तिसऱ्या दिवशी आयोजित आरोग्य तपासणी शिबिरात डॉ. हेडगेवार हॉस्पिटलमधील अनेक डॉक्टरांनी सहभागी होऊन सेवा दिली. सेवा, संवेदना आणि सामाजिक बांधिलकीचा सुंदर अनुभव देणारा या तीन दिवसांचा वृत्तांत मानसी रामटेके यांनी मांडला आहे.

अशा विविध विषयांना स्पर्श करणाऱ्या, आरोग्याबरोबरच पर्यावरण, विज्ञान, सामाजिक बांधिलकी, अनुभव आणि माणुसकीचा विचार जागवणाऱ्या लेखांनी सजलेला 'निरामय'चा हा ३५ वा अंक आज आपल्या हाती देताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

शरद ऋतूच्या प्रसन्नतेसोबतच घटस्थापना, शारदीय नवरात्र आणि विजयादशमी हे सण आपल्या जीवनात नवी ऊर्जा, सकारात्मकता आणि आरोग्य घेऊन येवोत. आपल्या मनातील नकारात्मकतेवर विजय मिळवत ज्ञान, सेवा, संवेदना आणि सद्विचारांची ज्योत अधिक तेजस्वी होवो, हीच शुभेच्छा!

डॉ. प्रज्ञा बनसोड

डोंगराला आग लागली..........

साल २०१९ 'अमेझॉन' नावाच्या सदाहरित जंगलात वणवा लागला. इतका मोठा वणवा की त्यामुळे २ हजार ७०० किलोमीटर एवढे क्षेत्र प्रभावित झाले आहे. लाखो प्राणी, पक्षी आणि दुर्मिळ वनस्पती जळून खाक झाल्या. तेवढ्या जागेवरचा नैसर्गिक अधिवास पूर्णपणे नष्ट झाला. पृथ्वीचं फुप्फुस समजल्या जाणाऱ्या आणि जगातील एकूण ऑक्सिजनपैकी २०% ऑक्सिजन ज्या जंगलातून मिळतो, अशा अमेझॉनच्या जंगलाला लागलेला वणवा इतका मोठा होता की आत्ता २०२६ पर्यंत सुद्धा त्याचे तीव्र पडसाद उमटत आहेत.

आता जंगलातला वणवा म्हणजे काय म्हणजेच 'forest fire' म्हटलं की आपल्याला वाटतं की, "ते काय कुठेतरी 'अमेझॉन' किंवा 'ऑस्ट्रेलिया' मधल्या जंगलाला लागलेले वणवे! आपल्याला काय त्याचं?" पण हे खरं नाही. आपल्या भारतात पण ते जळत असताना आपण 'आम आदमी' कायम गाफील आणि निष्काळजी होतो. कारण आम जनता म्हणून आपणच स्वतःला 'इग्नोरंट' असण्याची सूट देऊन मोकळे झालोय. 'ते दूर कुठतरी जळतंय, जाऊदेना मला काय त्याचे?' पण आता या गोष्टीकडे आपला प्रश्न म्हणून पहाण्याची नितांत गरज निर्माण झाली आहे.

कारण गेलं वर्ष म्हणजे २०२५ हे पर्यावरण विषयक संकटांचं वर्ष म्हणून नमूद झालंय. वणव्याची धग तिकडे दूर कुठतरी न राहता आपल्या उंबऱ्यापर्यंत येऊन पोहोचली आहे. आता वणवा लागणं ही केवळ एक घटना नाही त्यामुळे बरेच दूरगामी परिणाम पर्यावरणावर होतात. तापमान वाढ, जमिनीची धूप, जमिनीची पाणी धरून ठेवण्याची क्षमता कमी होणे, ecological imbalance, प्रदूषण वाढ, विषारी वायूंचे उत्सर्जन (CO२) आणि मिथेन (Greenhouse gases), श्वसनाचे आजार आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे निसर्गातल्या जैवविविधतेचा न भरून येणारा ऱ्हास.

सुद्धा दरवर्षी वणव्यामुळे शेकडो एकर जंगले आणि वनजमिनी जळून नष्ट होतात आणि त्याचबरोबर तिथला नैसर्गिक अधिवासही.

फक्त २०२६ मध्ये भारतामध्ये १२ राज्यांमध्ये जवळजवळ ६३४ मोठ्या जंगलात आगींच्या घटना समोर आल्या आहेत. या मध्ये महाराष्ट्र, दक्षिण छत्तीसगड व मध्य प्रदेशातील जंगलांचा मुख्यत्वेने समावेश आहे.

तर मुख्य मुद्दा असा की ही जंगलच्या जंगल जळत असताना आपण माणसं आपल्या निरनिराळ्या व्यवहारांत रमलो होतो. आपलं रोजचं आयुष्य सुख, दुःख, जबाबदाऱ्या निभावत होतो. नित्याची रहाटगाडगी ओढत होतो. पण आपली पिढीजात सामुदायिक संपत्ती जळत होती. हे जळत जाणारं हे प्रत्येक जंगलं म्हणजे अतीव जुनं, म्हणजे जवळजवळ आपल्या सात-आठ पिढ्यांमागचं किंवा त्याहूनही जुनं? कुणास ठाऊक!

वणव्याची कारणे

दुर्दैवाने जंगलातल्या वणव्यांची कारणं ही ९५% वेळा मानवनिर्मित आहेत. कधी अतिक्रमण करण्यासाठी, जमिन बळकविण्यासाठी, कधी चक्क जंगलाबद्दल राग व्यक्त करण्यासाठीसुद्धा जंगलात आग लावली जाते!

पायथ्याला शेती करणारे लोक डोंगराला आग लावतात कारण त्या जळालेल्या जंगलातील राख डोंगर उतारामुळे शेती पायथ्याशी असणाऱ्या शेतीत येईल आणि तिचा खत म्हणून उपयोग होईल!

जंगलांमधला मानवी वावर वाढला, जंगलात, टेकडीवर फिरून जाणाऱ्या एखाद्याच्या बिडी सिगारेटने सुद्धा जंगले पेटतात. कुठे जंगलातल्या एकट देवळातली उदबत्ती किंवा दिवा कारण ठरतो तर कधी जवळच्या गावातून येणारा रस्ता वाढवण्यासाठी जंगले पेटवली जातात!

आपण हवी तशी हवी तेवढी जंगलं कापली आणि जाळली आणि आपल्या विकासाचा मार्ग प्रशस्त करून घेतला. आपली भूक, विकास, संपन्नता या सगळ्याची पूर्तता करण्यासाठी आपण जंगलात वणवे लावले.

सृष्टीचा समतोल राखण्यासाठी तिच्या रचनेचा भाग म्हणून होणारा लयही प्रमाणबध्द असतो. पण आपण करतोय तो विध्वंसआहे ,कुरूप आहे. आपल्यासारखाच आत्मरत आहे! त्याला स्व-अस्तित्वापुढे काही दिसत नाही. थोडक्यात आपल्याला आपल्या विकासासाठी निसर्गाशी शर्यत लावायची आहे आणि त्याच्यावर मात करायची आहे. 'माझी सोय महत्त्वाची' हा एकच विचार आपल्या मनात आहे.

मग आता काय निसर्गासाठी विकासाला बगल द्यायची? नाही... थोडंसं सजग व्हायचं. हं आजकाल तसा माहितीचा तुटवडा नाहीच आहे. सगळ्यांना सगळं माहीत असतं.
'निसर्ग वाचवायला हवा' - "हो माहिती आहे"
'पाण्याची कमतरता आहे' - "हो माहीत आहे"
'झाडं वाढायला चांगली माती लागेल' - "हो माहित आहे"
'नद्यांचं महत्त्व माहीत आहे' - "हो आम्ही तर नदीची पूजा करतो"
'प्लास्टिक कुजत नाही, पूर्ण नाहीसं होत नाही हे माहिती आहे'
'पक्षी, प्राणी सगळ्यांचं महत्त्व माहित आहे'
पण हे माहित असणं कुठे आपल्या कडून कृतीत बदललं जातंय का याचा विचार व्हायला हवा. माहित असणं ही जागरूकता आहे पण असलेल्या माहितीच्या आधारे कृती करणं ही सजगता. ही सजगता जोपासायला हवी, अंगीकारायला हवी.

उदाहरणच द्यायचं झालं तर काही वर्षांपूर्वी जिथे नैसर्गिक जिवंत झरे होते तिथं आता विहिरी, पंप, आणि अधिक खोल बोअरवेल झाली. नैसर्गिक झऱ्यांचं अस्तित्व गेलं. आम्हाला फारसा फरक पडला नाही कारण, नैसर्गिक जिवंत झरे गेले पण नव्याने काढलेलं खोल बोअरवेल पाणी देतय की!

हो मान्य!पण भूगर्भातली पाण्याची टाकी ही मर्यादित आहे. तीच शाश्वत वापरायची असेल तर तिचं पुनर्भरण करावं लागणार. मातीतून पिकं घेतच राहीलो तर एक दिवस तिची द्यायची क्षमता संपणार.

म्हणजे खरा मुद्दा आपल्या विकासाला बगल देण्याचा नसून निसर्गाला आपण त्याच्याकडून वापरायला घेतलेली गोष्ट त्याला परत देण्याचा आहे.

आपल्याला पाणी नळातून मिळतं आणि आपला पाऊस गटारातून वाहून जातो. शहरातला एखादा ओढा नाहीसा होऊन तिथं Storm water drain येतो. कचरा घरातून बाहेर गेला की आपलं काम संपतं, आपण त्यावर विचारही करत नाही. एखादं झाड मातीत उभं आहे की काँक्रीटमध्ये आपल्याला जाणवत नाही.

आपल्या आजूबाजूला असलेल्या गोष्टी निसर्गतः कशा होत्या आणि आता कशा झाल्या, काय होतं, काय नष्ट झालं या सगळ्याचा विचार म्हणजेच ecology. आपल्याला फक्त आपल्या कृतीबाबत सजग व्हायची गरज आहे. आपल्या एखाद्या कृतीने नैसर्गिक झरा, टेकडी, पाणथळ जागा, छोटीशी जंगलं किंवा एखादं झाड नाहीसं होतं पण त्याचा दूरगामी काय परिणाम होतो याचा सखोल विचार आपल्या प्रत्येक कृतीच्या मुळाशी असायला हवा.

कारण एक झाड पडणं, कोसळणं किंवा जळणं म्हणजे माणसाने आपल्या 'माणूस' होण्याच्या धडपडीत हजारो वर्षे मागे पडण्यासारखे आहे. कारण निसर्गाच्या पंचतत्व आणि माणूस या दोघांव्यतिरिक्त कोणीही झाड पाडत नाही. आम्हीच तेवढे 'निसर्गाएवढे' समर्थ आहोत! आम्ही विध्वंस, विनाश आणि लयाच्या बाबतीत निसर्गाशी बरोबरी साधली पण सृजनाच्या बाबतीत खूप तोकडे पडलो.

कारण आज आपण निसर्गाचे स्पर्धक बनलोय आणि तीच ऱ्हासाची पायरी आहे. खरतर आपण सामान्य माणसं,"चला, आता निसर्गाची हानी करूया असं म्हणून मोहिमेवर निघत नाही", पण "आपल्या रोजच्या कृती आणि जगण्यातून आपण निसर्गाची हानी करतोय का?" हा विचार आपण करायला हवा आणि याचं उत्तर 'हो' आलं तर त्या प्रमाणे कृती देखील करायला हवी. कारण आता फक्त प्लास्टिक कमी वापरू, कापडी पिशवी सोबत नेऊ किंवा पाणी जपून वापरू हे इतकंच पुरेसं नाहीये. आता वेळ आलीये सजग राहून निसर्गाला आजपर्यंत त्याच्याकडून जे हक्काने घेतलंय ते परत करण्याची. आपल्यासाठी निसर्ग हात जोडून उभा आहे ही समज बदलण्याची आणि स्वतःचा उंबरठा ओळखण्याची. हो आता कोणी म्हणेल,"माणसाने जगायचं तर निसर्ग बदलूनच जगावं लागणार!" अगदी बरोबर! पण स्वतःचा उंबरठा स्वतः ठरवावा. आपली अगदी आदर्श अशी 'शून्य कार्बन फूटप्रिंटची' अपेक्षा नाही तरी सजगपणे स्वतःची पायरी ठरवायची गरज आहे.

कारण २०२६ मध्ये जगभरातील पर्यावरणीय स्थितीचे वस्तूनिष्ठ मूल्यमापन करणाऱ्या Environmental Performance Index या संस्थेने दिलेल्या निर्देशांकात भारताला पर्यावरणीय कामगिरी करिता १७७ पैकी १७६ वा क्रमांक दिला आहे ही निश्चितच धोक्याची घंटा आहे.
बाकी सुज्ञास सांगणे न लगे....!

डॉ. प्राजक्ता पात्रीकर

डॉक्टर असा घडतो

एके दिवशी सकाळीच आम्हा डॉक्टरांच्या ग्रुपवर हा तीन शब्दांचा विषय वाचला आणि त्या दिवसापासून मनाच्या कोणत्या तरी कोपऱ्यात विचार आणि भावनांचे विणकाम हळूहळू सुरु झाले! खूप अभ्यास करून, अवघड परीक्षा देऊन, त्यात उत्तीर्ण होऊन विद्यार्थी डॉक्टर बनत नाही. त्यांच्या आधारे तर त्याला फक्त त्या जगात प्रवेश मिळतो, जिथे अद्ययावत प्रोसेसर आणि प्रमाणित सॉफ्टवेअर असलेल्या कोऱ्या करकरीत संगणकाला ऑन करणारी विद्युत शक्ती मिळते!! डॉक्टरच्या हार्डवेयर आणि सॉफ्टवेअर पेक्षा त्याच्या निरंतर आणि नकळत झालेल्या जडणघडणीत मिळालेली ऊर्जा त्याला 'घडवते !

पदवीसाठी मुंबईच्या केईएम मध्ये प्रवेश मिळवून एका भव्य जगात पाऊल ठेवले. अर्थातच, त्या वेळी केवळ एका गुणवंत विद्यार्थ्याला त्याच्या यशाबद्दल असतो तो भाबडा आनंद फक्त होता, आपल्यासमोर कोणते अनुभवविश्व साकारणार आहे याची काही कल्पना नव्हती.

पहिल्या वर्षापासून प्रत्येक विषय शिकवणारे डॉक्टर-शिक्षक हे एकाहून एक ज्ञानसंपन्न, नामांकित आणि मुख्य म्हणजे अगदी समरस होऊन शिकवणारे !! अनॅटॉमी सारखा क्लिष्ट विषय असो किंवा दुसऱ्या वर्षीचे औषधशास्त्र असो, विद्यार्थ्यांमध्ये विषयाची समज, गोडी आणि उत्सुकता निर्माण व्हावी असे शिकवणारे शिक्षक भेटले. मागे वळून या गोष्टीकडे पाहताना खूप प्रकर्षाने जाणवते की असे शिक्षक मिळण्यासाठी भाग्यवानच असावं लागतं. पहिल्या दोन वर्षांचे विषय नॉन-क्लिनिकल असले तरी क्लिनिकल विषयांसाठी आवश्यक ती बैठक तयार झाली. दुसऱ्या वर्षीच्या सुरुवातीपासून हॉस्पिटलमध्ये 'क्लिनिक्स' म्हणजे प्रत्यक्ष ओपीडी, वॉर्ड येथे जाऊन वरिष्ठ डॉक्टर आणि पदव्युत्तर अभ्यासक्रम पूर्ण करणारे निवासी डॉक्टर्स यांच्या मार्गदर्शनात पाहणे, ऐकणे, वाचणे, रुग्णांशी बोलणे, या सर्व गोष्टी सुरु झाल्या. पुढे मेडिसिन, सर्जरी, बालरोग हे विषय सुरु झाल्यावर तर डॉ. दिलीप कर्नाड, डॉ. लता बिचिले, डॉ. अंजली राजाध्यक्ष, डॉ. सुपे, डॉ. दळवी, डॉ. आर डी बापट, डॉ बावडेकर अशा सर्वार्थाने मोठ्या असणाऱ्या डॉक्टरांच्या तेजस्वी मांदियाळीच्या सान्निध्यात राहायला मिळाले. बालरोगतज्ञ डॉ करमरकर सरांचे एक मार्मिक वाक्य लक्षात राहिले 'बालके म्हणजे लहान आकाराचे ऍडल्टस नव्हेत ! 'अशा अनेक गोष्टी आम्ही टिपत राहिलो, आमच्या नकळत विषयाच्या ज्ञानाबद्दल अपार आदर मनात रुजला.

त्यातूनच सर्वोत्तमाची ओढ लागली. सरकारी हॉस्पिटलमध्ये येणाऱ्या बहुतांशी रुग्णांचे दैन्य आणि दुःख दिसले तर खरे, पण कितपत समजले ते सांगता येणार नाही. केईएम मध्ये असताना तेथील आमचे सिनियर्स पदव्युत्तर शिक्षण घेणाऱ्या निवासी डॉक्टर्सकडून खूप काही शिकायला मिळाले. वॉर्डमध्येच दिवसाची रात्र आणि रात्रीचा दिवस होत राहतो आणि हे रेसिडेंट डॉक्टर्स मोर्चा लढवत राहतात, एकेका बऱ्या होऊन घरी जाणाऱ्या रुग्णाच्या पाठीमागे त्यांची अपार मेहनत असते. त्यावर अजून आम्हाला शिकवण्याचा उत्साह! रेसिडेन्सी करण्याची मानसिक तयारी आणि त्यातील निष्ठा यांचे बीज तेव्हाच रोवले गेले असावे.

"नॉन सीबीसेड ओम्नीबस " लॅटिन भाषेतले हे माझ्या कॉलेजचे ब्रीदवाक्य" माझ्यासाठी नाही, सर्वांसाठी! " हा संस्कार मात्र सोबत घेऊन पुढच्या वाटचालीसाठी सज्ज झालो!

जानेवारीच्या कडाक्याच्या थंडीत एम्स मधून मेडिसिन मध्ये पदव्युत्तर शिक्षण घेण्यासाठी दिल्लीत दाखल झालो! जानेवारी २००५ पासून डिसेंबर २०११, हे सहा वर्ष मेडिसिन आणि त्यानंतर गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजी एम्स मध्ये ज्ञानाचे, कौशल्याचे खुले भांडार होते. त्यातून यथाशक्ती घेतले. असंख्य रुग्ण बघितले, दिवसरात्र काम केले, आपल्या विषयातल्या ज्ञानाच्या खोलवर शिरलो, पण या सगळ्यातून 'घडण्याचे 'वर्णन करता येत नाही. एम्स मधल्या कार्यसंस्कृतीने, तिथल्या दिग्गज डॉक्टरांच्या अष्टपैलू सहवासाने उत्कृष्टतेचे मानदंडच वेगळ्या उंचीवर नेले! तेथील माझ्या डॉक्टर-शिक्षकांबद्दल लिहावे तर आजही ऊर भरून येतो, शब्द तोकडे पडतात, स्मृतींचे नुसते मोहोळ उठते!! अक्षरशः देश-परदेशात आपापल्या विषयातले दिग्गज म्हणून मान्यता पावलेले हे लोक, सकाळी आठ पासून ते रात्री आठ, नऊ, दहा कितीही उशिरापर्यंत हॉस्पिटलमध्ये असायचे. त्यांच्या हाताखाली काम करणाऱ्या लेक्टरर्स, विद्यार्थ्यांसाठी त्यांचा आदर्श त्यांच्या वागण्यातून घालून द्यायचे.

पेशंटच्या प्रत्येक बारीकसारीक चढउताराकडे लक्ष, विद्यार्थ्यांवर माया आणि वचक, संशोधनासाठी मेहनत आणि इतकंच नाही तर रुग्णाचा बेड पुसला आहे का आणि बेडशीट बदलले आहे का इथपर्यंत सगळ्या गोष्टींचे अवधान !! प्रत्यक्ष स्वतंत्रपणे, पूर्ण तयारीनिशी, वाचन-अभ्यास करत करत आणि तरीही वरिष्ठांच्या करड्या देखरेखीखाली रुग्णांवर उपचार करण्याचा प्रवास इथून सुरु झाला. एम्स, दिल्लीमध्ये येणाऱ्या रुग्णांची संख्या, त्यांचे हाल, त्यांचे दारिद्र्य हे पाषाणालाही पाझर फोडेल असे आहे तेव्हा तर निश्चित होते. बिहारमधून तर अत्यंत हलाखीच्या परिस्थितीले आणि गंभीर आजारी असणाऱ्या रुग्णांचे लोंढेच्या लोंढे यायचे. सकाळी नंबर लागावा म्हणून रात्र-रात्र फुटपाथवर झोपायचे. मन विषण्ण होई, बधिर होई. पण त्या रुग्णसेवेच्या मंदिराने कधी त्या दुःखाला पाहून आमची दृष्टी मरू दिली नाही कि संवेदना बोथट होऊ दिली नाही! प्रत्येक रुग्णासाठी आवश्यक ते, उत्तम ते आणि कधीही प्रयत्न न सोडता करत राहण्याची शिकवण तिथल्या सर्वांमध्ये भिनलेली होती. आजारापाठीमागचा त्रस्त माणूस, त्याचे दीनवाणे झालेले कुटुंब, त्यांची भाबडी आशा, आणि आमच्यावर आमच्या भूमिकेने टाकलेले दायित्व ! खऱ्या अर्थाने वेदनेचा, दुःखाचा परिचय होऊ लागला, उपचार करताना आपोआप सेवाभाव उमटू लागला, यशापयशातील रेषा किती नाजूक आहे, ते कळू लागले, आपल्या प्रयत्नांवर ठाम विश्वास ठेवायलाही शिकलो आणि त्याला मर्यादा आहेत हे सुद्धा शिकलो. उपचार करण्यापेक्षा सांत्वन करणे अवघड असते हे शिकलो ! माझ्या ज्ञानाच्या किंवा कौशल्याच्या अभावाची किंमत रुग्णाला कधीही मोजावी लागणार नाही असा मनोमन निर्धार करत गेलो.

मी एमडी करत असतानाच तेव्हा देशभरात खळबळ माजवणारी दिल्लीत डेंग्यूची भयंकर साथ आली. एम्स मध्ये शिकणारा एमबीबीएसचा विद्यार्थी डेंग्यूने दगावला. त्या काळात संपूर्ण हॉस्पिटलला एखाद्या छावणीचे स्वरूप आले होते आणि आम्ही सर्वजण सर्व शक्ती एकवटून त्या साथीशी लढलो.

एखाद्या सरकारी हॉस्पिटलच्या व्यवस्था कायम अपुऱ्या पडताना दिसतात त्यामुळे त्या व्यवस्थेत राहून, त्याच्या मर्यादांमध्ये राहून देखील किती जण किती चांगले आणि सर्वोत्कृष्ट दर्जाचे काम करतात याची आपल्याला फारशी माहिती होत नाही, जाणीव होत नाही. मी मात्र माझ्या अनुभवाने सांगू शकतो की एम्स मध्ये खूप काम होते, खूप चांगले काम होते आणि तिथून बाहेर पडणाऱ्या प्रत्येक चांगल्या डॉक्टरला घडवणारे असंख्य निष्ठावान आणि ज्ञानसंपन्न डॉक्टर्स तिथे आहेत. एम्समधल्या त्या सहा वर्षांमध्ये मी प्रामाणिक प्रयत्नांची पराकाष्ठा, शिस्तप्रियता, नम्रता, कार्यमग्नता, अद्ययावत ज्ञान आणि तंत्रज्ञानाबद्दल प्रचंड आस्था आणि ती शिकण्याची, उपलब्ध करण्याची अपराजित इच्छाशक्ती, विभागांतर्गत किंवा इतर विभागांसोबत समन्वय साधण्याचे महत्व, एकमेकांबद्दल आदरभावना, खूप खूप बघितलं! बरंच आत्मसात करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला. केवळ एम डी आणि डी एम च्या प्रवेश परीक्षा किंवा डिग्रीच्या परीक्षांमध्ये उत्तीर्ण होऊन मी जो आज आहे, तो झालेलो नाही! प्रदीर्घ काळ, मेडिकल कॉलेजमध्ये पाऊल ठेवल्यापासून, अनेक दृश्य-अदृश्य हातांनी कधी तीव्र, कधी सौम्य पण छिन्नी हातोड्याने घाव घालत घडवले आहे!

दोन महिन्यापूर्वी गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजीचे आमचे विभागप्रमुख, आम्हाला पितासमान असणारे आमचे डॉ. आचार्य गंभीर दुखण्याने आजारी पडले. कोणाला कसलाही विचार करावा लागला नाही कि हिशोब मांडावा लागला नाही. त्यांचे विद्यार्थी, हे समजल्याबरोबर दिल्लीत त्यांच्याजवळ दाखल झाले. आता सर आजारातून बरे होत आहेत, पण ज्याने केवळ आपल्याला विषय शिकवला असे नाही, तर आपल्या मनाला संस्कार, हातांना कौशल्य आणि प्रयत्नांना हिम्मत दिली आहे. त्या गुरूंचे स्थान आयुष्यभर अनन्यसाधारणच राहणार. आजही रात्री-अपरात्री कितीही गंभीर अवस्थेतला रुग्ण येतो तेव्हा मन विचलित होत नाही की हात थरथरत नाहीत, कारण त्या हातांनी या हातांना ते बळ दिले आहे.

माझ्या डॉक्टर म्हणून घडण्याची माझी गोष्ट मी आई-बाबांच्या उल्लेखाशिवाय संपवली तर ती पोकळ होऊन राहील. डॉक्टर आई-वडिलांना बघतबघत मोठा झालो, त्यामुळे वागण्याबोलण्याचे,

रुग्ण आला की त्याला अटेंड करण्याचे बाळकडू लहानपणीच मिळाले होते. आईबाबांनी कायम सचोटीने काम केले, रुग्णांशी विश्वासाचे आणि आपलेपणाचे नाते निर्माण केले, कोणताही आव न आणता साधेपणाने यथाशक्ती प्रत्येक रुग्णाला मदत केली, उपचार केले, कुटुंबातील आजारपणांमध्ये खंबीरपणे जबाबदारी घेऊन प्रत्येकाच्या पाठीशी उभे राहिले, रुग्ण आला म्हणून कधी चिडचिड केली नाही, त्याला पाहण्याची टाळाटाळ केली नाही. त्यांनी मला मुलगा म्हणून घडवलेच पण माझ्यातला डॉक्टरला घडवण्याची पहिली सुरुवात आईबाबांच्या डॉक्टर म्हणून असलेल्या वर्तनातून झाली. आई-वडिलांचे, शिक्षकांचे ऋण कधीही फिटणारे नाही. आणि तरीही अंतिमतः डॉक्टर घडतो तो त्याच्या प्रवासात त्याला भेटलेल्या प्रत्येक रुग्णाच्या हातून ! सर्वे सन्तु निरामयः अशी प्रार्थना करताना त्या प्रत्येक रुग्णाचे ऋण व्यक्त करतो!!

डॉ अमित कविमंडन

शब्दांकन **डॉ. मानसी कविमंडन**

फिजिओथेरपीचे जीवनातील महत्व !

माझ्या चाळीस वर्षाच्या प्रदीर्घ सेवेत दोन पेशंट अगदी अनोखे आणि युनिक आहेत. पहिला पेशंट ज्याचं नाव पप्पू,वय वर्षे तीन किंवा चार,तो एक स्पासटिक अथेटॉईड सेरेब्रल पाल्सी या आजराचा पेशंट होता यात रुग्णाच्या शारीरिक हालचाली अस्थिर असतात. त्यामुळे त्याला कुठलंच काम जमत नसे. उभं राहणं,किंवा बसणं सुद्धा जमत नव्हतं. अशा मुलांना आय हॅन्ड कोऑर्डिनेशन अजिबात नसतं. अशा त्या मुलाला मी जवळजवळ वर्षभर ट्रीटमेंट दिली आणि आनंदाची गोष्ट म्हणजे त्याला हे सर्व हळूहळू जमू लागलं. त्याला रंग ओळखता आले, आकडे मोजता आले आणि तो न घाबरता,न बिचकता सावकाश रस्त्याने चालू शकला... गणित त्याला येऊ लागलं बेरीज, वजाबाकी.... आणि तो स्वतःच्या पायावर उभा राहिला. आठवीपर्यंत शिकला एका किराणाच्या दुकानात तो आर्थिक व्यवहार पण करू शकला. यात त्याच्या आईचं देखील माझ्या इतकंच किंवा कदाचित जास्तच योगदान आहे. अजूनही तो माझ्या संपर्कात आहे आणि वर्षातून किमान एकदा तरी भेटतोच !

दुसरी केस एका autistic मुलीची आहे. तिचे वडील माझ्याकडे तिला घेऊन आले तेव्हा ती पाच-सहा वर्षांची होती आणि तिला एकदम कोणीही दिसलं की घट्ट मिठी मारावशी वाटायची. ती हायपर्सनसिटीव्ह होती. शिवाय तिला उडी मारायची भीती वाटत होती.तिलाही वाचता येत नव्हतं. अक्षर ओळख. हळूहळू आम्ही तिला ब्लॅंकेटमध्ये रोल करून तिच्या अंगाची अति संवेदनशीलता कमी केली आणि आता ती नॉर्मल सेन्सेशन घेऊन आहे. तिच्या पण वडिलांनी खूप मेहनत घेतली घरी सुद्धा. सर्व प्रकारचे खेळ आणले आणि आता ती एक पाळणाघर स्वबळावर चालवते !

या दोन्ही केसेस मधून मला हेच सांगायचं आहे की, फिजिओथेरपीमुळे काय होऊ शकतं. अर्थातच ह्यात फिजिओथेरपी बरोबर घरच्या सगळ्यांचा सक्रीय सहभाग अतिशय महत्त्वाचा आहे. कुठेही खचून न जाता त्यांनी जर सातत्याने प्रयत्न केले तर पंगुम लंगयते गिरीम्... असंच म्हणावंसं वाटतं.

भौतिक उपचार पद्धती (Phisiotherpy)आणि व्यवसाय उपचार पद्धती (Occupational therapy) ह्या आज औषधाबरोबर रोग्याला पूर्ण बरे करण्यासाठी आवश्यक उपचार पद्धती आहेत.

सध्याच्या ह्या धकाधकीच्या जीवनामुळे अनेक शारीरिक, मानसिक व्यंगांची उत्पत्ती झाली आहे. सर्वसाधारण मानदुखी, कंबरदुखी,डायबेटीसमुळे शरीरावर झालेला परिणाम म्हणजे न्युरोपॅथी, बधिरपणा, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, लखवा, ,अपघातानंतर आलेले हाडांचं व्यंगत्व तसेच कामाच्या ताणामुळे आलेले नैराश्य आणि इतरही....ह्या सर्वांवर फक्त औषधे, डॉक्टर हाच उपाय असून त्याला Phisio occupational therapy ची जोड द्यावी लागते. एक गोष्ट लक्षात घ्या की, कुठलीही पॅथी रोग समूळ बरा करू शकत नाही.

फिजिओथेरपी म्हणजे नुसता व्यायाम नसून काही साधनांच्या सहाय्याने शरीराच्या हालचाली, कार्यक्षमता आणि वेदनांवर उपचार करण्याची पद्धत आहे. ह्या बरोबरच दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या अडचणींवर उदा. लकवा झालेल्या रोग्याला त्याची कार्यक्षमता ओळखून त्या दूर करणे. लखवा झालेल्या रुग्णाला त्याची साधी सहज वाटणारी कामेही करणे अवघड होते. उदा. दात घासणे, आंघोळ करणे, कपडे घालणे, पलंगावर चढणे, उतरणे ....हे सर्व काही साधनांद्वारे, तसेच समुपदेशन म्हणजे कौन्सेलिंग (counselling) करणे, तसेच व्यवसायात येणाऱ्या अडचणी दूर करणे.... ह्या गोष्टी फिजिओथेरपी या उपचार पद्धतीमुळेच साध्य होते. रोग्याला त्याच्या त्रासातून बरे करण्यासाठी कधी मॅन्युअल Manual थेरपी (मसाज वगैरे..) तर कधी विद्युत लहरी, वॅक्स (Wax bath) बाथ ,आईस थेरपी, लेझर, ट्रॅक्शन या सर्वच आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून शरीराची कार्यक्षमता वाढविली जाते. ही केवळ उपचार पद्धती नाही तर जगण्याची एक शास्त्रीय पद्धत आहे.

आज ८० % लोकांची जीवनशैली ही बैठी किंवा स्थूल झाली आहे. ह्यात बँक कर्मचारी, कार्पोरेट (Corporate) क्षेत्रात काम करणारे, शिक्षक, विद्यार्थी, दुकानदार हे सगळेच एकाच स्थितीत तासन् तास काम करीत असल्याने सर्वात महत्वाची गोष्ट ते हरवून बसले आहेत, ती म्हणजे हालचाल ! लहान मुले मोबाइल, तरुण लॅपटॉप तर वृद्ध, वडीलधारी हे टी..व्ही. मध्ये अडकले

आहेत. त्यामुळे नवीन व्याधींना आमंत्रण मिळाले आहे. शरीराला पुन्हा नैसर्गिक अवस्थेत परत आणणारी उपचार पद्धती म्हणजेच फिजिओथेरपी!

मानेचे, कंबरेचे सगळे मणके झिजल्याने हातापायाला मुंग्या येणे, यासाठी पोस्टर करेक्शन (posture correction). ट्रॅकशन, (traction), स्ट्रेचिंग stretching आणि तत्सम (ergonomic) सल्ला दिल्या जातो. उदा.काम करताना टेबल खुर्चीची उंची किती असावी, मानेला कॉलर, कंबरेचा पट्टा कसा लावावा, त्याचबरोबर योग्य तो व्यायाम कसा करावा, इ. शास्त्र शिकविले जाते.

म्हातारपणीचे आजार, जसे हाडांची झीज होणे, घर्षण होणे. त्यामुळे जीना चढताना, उतरताना होणारा त्रास, ओस्टीओपोरोसिस , फ्रोझन शोल्डर, हाडांची घनता कमी होणे, सांध्यातील वंगण कमी होणे ह्यावर बॅलन्स, गेट ट्रेनिंग, व्यायाम असे उपचार करता येतात. त्यामुळे शस्त्रक्रिया झालीच तर लवकरात लवकर चालायला लावण्यासाठी फिजिओथेरपी अनिवार्य आहे. अर्धांगवायुमुळे शरीराचा एक भाग लुळा पडतो. यातून सावरण्यासाठी दुखण्यानंतरचे पहिले ६ महिने हा गोल्डन पीरेड असतो. या काळात योग्य फिजिओथेरपी मिळाल्यास रुग्ण पुन्हा स्वतःच्या पायांवर उभा राहू शकतो.

लहान मुलांच्या आजारात जसे सेरेब्रल पाल्सी, मसल डीस्ट्रोफी ह्यावर वेळेवर उपचार, फिजिओथेरपी मिळाल्यास त्यांच्या दखण्यात आमुलाग्र बदल होवू शकतो. तसेच फुफ्फुसाचे आजार, गरोदरपणात, क्रीडा क्षेत्रात फिजिओथेरपी उपयुक्त ठरू शकते.

फिजिओथेरपी प्रतिबंधात्मक आहे. म्हणजे आजार होवू नये म्हणूनही तिचा उपयोग होतो. दररोज ३० मिनिटे चालणे, स्ट्रेचिंग करणे, योग्य पद्धतीने वजन उचलणे....

आज चुकीच्या माहितीमुळे लोक फिजिओथेरपी म्हणजे फक्त मशिन लावणे आणि १० दिवसांचा कोर्स असे समजतात. पण हे पूर्ण चुकीचे आहे. चांगल्या फिजिओ मशिनपेक्षा जास्त व्यायाम आणि जीवन शैलीत बदल केल्यास दुखण्यात उत्तम बदल आपण घडवून आणू शकतो. तुमच्या वेदना ऐकून होतो आणि तुम्हाला स्वत:च्या कष्टाने बरे होण्याची प्रेरणा देतो. म्हणूनच आज प्रत्येक शाळेत, ऑफिस, आरोग्य केंद्रात फिजिओथेरपी असणे काळाची गरज आहे.

वैद्यकीय शाखेत मी ही ब्रांच निवडली, याचं मला आंतारिक समाधान आहे.

डॉ. संजीवनी गणोरकर - आळशी

LIST OF DONORS

No.	Name	Town	No.	Name	Town
1	Mr. Vivek & Sau. Vinaya Vivek Kalikar	Amravati	9	Prabhadevi Gugaliya	Amravati
2	Prof. Alka Mahadevrao Bedekar	Amravati	10	Pranavji Gugaliya	Amravati
3	Mr. Nikhil	Amravati	11	Hina Pranay Gugaliya	Amravati
4	Sau. Chitralekha Sidhharth Mavalkar	Amravati	12	Mannat Pranay Gugaliya	Amravati
5	Rashtriya Seva	Amravati	13	Pranayji Gugaliya	Amravati
6	Mr. Dhananjay Bhawanishankar Patankar	Amravati	14	Mr. Prabhakar Agnihotri	Amravati
7	Shri Navadurga Nagari Sadrawadi, Dhamangaon Patasanstha	Chandur Rly Branch	15	Mr. Shrikant Kamalakar Deshmukh	Amravati
			16	Ms. Payal Karnik	Singapor
8	Jineshji Gugaliya	Amravati	17	Mr. Abhay Alkari	Amravati

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

देवाच्या संकल्पनेत विज्ञान शोधताना

मी भौतिकशास्त्राचा अभ्यासक आहे. त्यामुळे एखादी गोष्ट दिसली की तिच्यामागे “हे का घडते?” हा प्रश्न आपोआप मनात येतो. पण आजचा विषय विज्ञानाचा सिद्धांत नाही आणि श्रद्धेचा पुरस्कारही नाही. हा माझा वैयक्तिक विचार आहे. आपल्या हिंदू संस्कृतीकडे कधी कधी आपण फक्त धार्मिक चष्म्यातून पाहतो. देव, पूजा, आरती, मंत्र, घंटा, प्रसाद, नमस्कार... सगळे काही श्रद्धेच्या चौकटीत बसवून टाकतो. पण जरा वेगळ्या नजरेने पाहिले तर प्रश्न पडतो—

आपल्या पूर्वजांनी या सगळ्या गोष्टी अशाच निर्माण केल्या असतील का? की त्यामागे माणसाच्या मनाचा, समाजाचा आणि निसर्गाचा काही सूक्ष्म विचार दडलेला असेल?

देव कुठे नाही?

आपल्या संस्कृतीत देव शोधायला फार दूर जावे लागत नाही. सूर्य देव आहे. नदी माता आहे. भूमी माता आहे. वृक्ष पूजनीय आहेत. गाय पूजनीय आहे. पुस्तकाची पूजा होते. अवजारांची पूजा होते. वाहनाची पूजा होते. दसऱ्याला शस्त्रपूजा होते.

म्हणजे आपल्या उपयोगाची प्रत्येक गोष्ट केवळ “वस्तू” राहू नये, तर तिच्याबद्दल कृतज्ञता निर्माण व्हावी, अशी एक मानसिक रचना आपल्या संस्कृतीने तयार केली.

आज आपण नवीन गाडी घेतो. पहिल्यांदा तिच्यावर फुलांचा हार टाकतो, नारळ फोडतो, नमस्कार करतो. गाडीला त्याची काही गरज नसते. पण आपल्याला असते.

कारण त्या क्षणी आपण मनाला सांगत असतो— “ही वस्तू माझ्या आयुष्याचा भाग झाली आहे. तिच्याबद्दल मला आदर आणि काळजी ठेवायची आहे.”

आणि मग येतो देवाचा सर्वात मानवी उपयोग... माणसाच्या आयुष्यात काही गोष्टी अशा असतात ज्या तो कुणालाच सांगू शकत नाही.

मित्राला नाही. कुटुंबाला नाही. कधी कधी स्वतःलाही नाही. पण मंदिरात गेल्यावर तो देवासमोर उभा राहतो आणि अगदी सहज म्हणतो— “देवा, आता काय करू?”

हे वाक्य किती साधे आहे! पण त्यामध्ये एका थकलेल्या मनाचा संपूर्ण संवाद दडलेला असतो.

देवाने उत्तर दिले की नाही, हा श्रद्धेचा प्रश्न. पण त्या माणसाने आपले दुःख शब्दांत मांडले—ही मानसिकदृष्ट्या महत्त्वाची प्रक्रिया आहे. म्हणून मला वाटते, देव हा केवळ धार्मिक संकल्पना नसून अनेकांसाठी मनाचा एक सुरक्षित कोपरा देखील आहे. जिथे माणूस स्वतःला मोकळे करतो. मंदिरात घंटा का? मंदिरात गेल्यावर घंटा वाजवतो.

आपण कधी विचार केला आहे का, की घंटा वाजवण्याच्या त्या एका क्षणात काय होते? टण्णण... आपल्या मनात सुरू असलेल्या दहा विचारांना अचानक ब्रेक लागतो. काल ऑफिसमध्ये काय झाले...

उद्या काय करायचे... पैशाचे काय... मुलांचे काय... घरातले काय... हे सगळे काही क्षणांसाठी मागे पडते. कान एका ध्वनीकडे जातात. मन त्या क्षणाकडे येते. भौतिकशास्त्र सांगते-हा ध्वनीतरंग आहे. मानसशास्त्र सांगते-लक्ष एका ठिकाणी आणणारा उत्तेजक अनुभव. आणि अध्यात्म म्हणते - मन एकाग्र झाले. तीन वेगवेगळ्या भाषा; अनुभव मात्र एकच.

मंत्र म्हणजे जादू नाही; पण ध्वनीची शक्ती खरी आहे आपण मंत्र म्हणतो. एकाच शब्दांची पुनरावृत्ती करतो. एका विशिष्ट लयीत म्हणतो. श्वास आणि आवाज यांचा एक ताल तयार होतो. यामध्ये काही गूढ शक्ती आहे, असे सिद्ध करण्याची गरज नाही. कारण ध्वनीचा आपल्या शरीरावर आणि मनावर परिणाम होतो, हे आपल्याला रोजच्या जीवनातच दिसते.

आईचे अंगाईगीत ऐकून बाळ शांत होते. आपले आवडते गाणे सुरू झाले की मूड बदलतो. एखाद्या देशभक्तीपर गीताने अंगावर रोमांच उभे राहतात. मग मंत्राचा लयबद्ध, पुनरावृत्तीचा अनुभव मनाला स्थिर करू शकतो, यात आश्चर्य काय? ध्वनी

बदलतो, तर अनुभव बदलू शकतो.

पण इथे विज्ञानाची मर्यादा लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक मंत्राला विशिष्ट रोग बरा करण्याची अमुक वारंवारता आहे, असे सांगणे वैज्ञानिकदृष्ट्या योग्य नाही. मात्र लय, पुनरावृत्ती, नियंत्रित श्वसन आणि एकाग्रता यांचा मानसिक परिणाम होऊ शकतो. आरतीची ज्योत आणि आपल्या हातातील उब आरती सुरू होते. घंटा वाजते. आरतीचा सूर लागतो. डोळ्यांसमोर ज्योत हलते. आपण हात जोडतो. आणि मग आरती घेताना दोन्ही हात ज्योतीजवळ नेतो. ज्योतीची उष्णता हाताला जाणवते. हात चेहऱ्यावर फिरवतो.

काहींना हा देवाचा आशीर्वाद वाटतो. भौतिकशास्त्राचा विद्यार्थी म्हणेल— ज्योतीत साठलेली रासायनिक ऊर्जा प्रकाश आणि उष्णतेत रूपांतरित होत आहे. ज्योतीजवळ हात नेल्यावर उष्णता आपल्या हातापर्यंत पोहोचते. इतके विज्ञान पुरेसे आहे.

त्यात अतिरिक्त चमत्कार शोधण्याची गरज नाही. पण त्या उष्णतेसोबत आरतीचा सूर, सुगंध, प्रकाश, समूह आणि श्रद्धा यांचा अनुभव जोडला जातो. म्हणून ती केवळ उष्णता राहत नाही. ती अनुभव बनते. आपल्या संस्कृतीची कदाचित हीच कमाल आहे... आपण एखादी गोष्ट फक्त सांगितली नाही; तिची कृती तयार केली. "निसर्गाचा आदर करा" असे सांगण्याऐवजी नदीला माता म्हटले.

"अन्नाची किंमत जाणून घ्या" एवढेच न सांगता अन्नाला नमस्कार केला. "शिक्षणाचा आदर करा" असे सांगण्याऐवजी पुस्तकांची पूजा केली. "श्रम करणाऱ्या साधनांची किंमत ओळखा" एवढेच न सांगता अवजारांची पूजा केली. म्हणजे मूल्ये भाषणातून नाही, संस्कारातून दिली. म्हणूनच विज्ञान आणि श्रद्धा यांना कायम एकमेकांसमोर उभे करणे मला योग्य वाटत नाही.

विज्ञान विचारते- "हे कसे घडते?" अध्यात्म विचारते - "याचा माझ्या जीवनाला अर्थ काय?" घंटा कशी वाजते, हा भौतिकशास्त्राचा प्रश्न. घंटा ऐकून मन का स्थिर होते, हा मानसशास्त्राचा प्रश्न.

आणि त्या स्थिर मनाला आपण देवासमोर का उभे करतो, हा अध्यात्माचा प्रश्न. प्रश्न वेगळे आहेत.

म्हणून उत्तरेही वेगवेगळी असू शकतात. शेवटी एक विचार... कदाचित आपल्या पूर्वजांकडे आजची प्रयोगशाळा नव्हती. पण त्यांच्याकडे माणसाच्या मनाचे निरीक्षण करण्यासाठी हजारो वर्षांचा अनुभव होता. त्यांनी त्या अनुभवातून काही गोष्टी निर्माण केल्या. त्यांना देवाचे नाव दिले. काहींना पूजा म्हटले. काहींना संस्कार. काहींना परंपरा. आणि काही गोष्टी इतक्या सुंदरपणे रोजच्या जीवनात मिसळल्या की आपण त्यांचा अर्थ विचारायचेच विसरलो.

म्हणून मला पूजा करताना फक्त देव दिसत नाही. मला त्यात मानसशास्त्र दिसते, समाजशास्त्र दिसते, ध्वनी दिसतो, प्रकाश दिसतो, उष्णता दिसते, कृतज्ञता दिसते आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे—माणूस दिसतो. कदाचित म्हणूनच श्रद्धा आणि विज्ञान यांच्यातील सर्वात सुंदर पूल हा देवाच्या अस्तित्वाचा पुरावा देण्यात नसून, माणसाला स्वतःशी, आपल्या समाजाशी आणि आपल्या सभोवतालच्या जगाशी जोडण्यात आहे.

अजय केदार

स्तनपानाचे महत्त्व

आईच्या कुशीत मिळते, बाळाला प्रेमाची ऊब,
आईच्या दुधातून मिळते, आरोग्याची अनमोल देणगी शुभ।
आईचे पहिले दूध म्हणजे , अमृताची धार,
रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवून, दूर सारते आजार।
सहज पचणारे, पोषक असे, आईचे दूध महान,
बाळाच्या वाढी-विकासासाठी, तेच सर्वोत्तम वरदान।
आई-बाळाचे नाते घट्ट करणारा, हा प्रेमाचा सेतू,
प्रत्येक थेंबात सामावलेला, मायेचा सुंदर हेतू।
सहा महिने केवळ स्तनपान—आरोग्याचा मजबूत पाया,
आईचे दूध, बाळाचा हक्क—निरोगी भविष्याची सुरुवात ठरावा!

वयाच्या अवघ्या २६ व्या वर्षी मधुमेहाचा धक्का... आणि नव्या आयुष्याची सुरुवात!

"मधुमेह हा फक्त वयोवृद्धांचा आजार आहे," अशी अनेकांची समजूत असते. पण आजच्या बदलत्या जीवन शैलीमुळे हा आजार तरुणांमध्येही झपाट्याने वाढतो आहे, याचाच दुर्दैवाने अनुभव मला स्वतःला वयाच्या अवघ्या २६ व्या वर्षी आला.

डॉ. हेडगेवार हॉस्पिटलमध्ये आय. टी. समन्वयक म्हणून रुजू होण्यापूर्वी माझी नियमित वैद्यकीय तपासणी झाली. मला कोणताही त्रास जाणवत नव्हता. मी स्वतःला पूर्णपणे निरोगी समजत होतो. मात्र तपासणीत माझ्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण खूप जास्त असल्याचे आढळले. हा अहवाल पाहून मला मोठा धक्का बसला. "एवढ्या कमी वयात मला मधुमेह कसा?" हा प्रश्न सतत मनात येत होता.

डॉक्टरांनी मला तत्काळ रुग्णालयात दाखल केले. पुढील २४ तास माझ्या रक्तातील साखरेची नियमित तपासणी करण्यात आली. प्रत्येक चार तासांनी साखर तपासणे, योग्य औषधोपचार, इन्सुलिन, आहार याकडे बारकाईने लक्ष देण्यात आले. डॉक्टर, नर्स आणि इतर सर्व कर्मचाऱ्यांनी मला केवळ उपचारच दिले नाहीत, तर मानसिक आधारही दिला. त्यांनी मला , 'घाबरू नका, योग्य उपचार आणि जीवनशैलीमुळे मधुमेह नियंत्रणात ठेवता येतो, ' असा आत्मविश्वास दिला.

सुरुवातीला इन्सुलिन घ्यावे लागेल , हे ऐकून भीती वाटली. मनात अनेक प्रश्न होते. पण डॉक्टरांनी प्रत्येक गोष्ट संयमाने समजावून सांगितली. योग्य उपचार, वेळेवर औषधे आणि स्वतःची काळजी घेतली तर आपण नेहमीप्रमाणे आयुष्य जगू शकतो, हे त्यांनी पटवून दिले. आज माझी रक्तातील साखर नियंत्रणात आहे. याचे श्रेय डॉक्टरांनी दिलेल्या योग्य उपचारांना, कुटुंबाच्या पाठिंब्याला आणि मी केलेल्या जीवनशैलीतील बदलांना जाते. या अनुभवातून मला काही महत्त्वाचे धडे मिळाले, जे प्रत्येकाने लक्षात ठेवावेत.

- वेळेवर आणि संतुलित आहार घ्या.
- गोड पदार्थ, साखरयुक्त पेये. जंक फूड यांचे प्रमाण कमी ठेवा.
- दररोज किमान ३० ते ४५ मिनिटे चाला किंवा व्यायाम करा.
- पुरेशी झोप घ्या आणि ताणतणाव कमी ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- वजन नियंत्रणात ठेवा.
- वर्षातून किमान एकदा आरोग्य तपासणी करून घ्या.
- विशेषतः रक्तातील साखरेची तपासणी अवश्य करा.

- डॉक्टरांनी दिलेली औषधे वेळेवर घ्या. स्वतःहून औषधे बंद करू नका.

आजच्या धावपळीच्या जीवनात आपण कामासाठी वेळ काढतो, पण आरोग्यासाठी वेळ देण्याचे विसरतो. शरीर आपल्याला सुरुवातीला फारशी लक्षणे दाखवत नाही. त्यामुळे "मला काही त्रास नाही , म्हणजे मी पूर्णपणे निरोगी आहे," असा समज करून घेणे चुकीचे ठरू शकते.

माझ्या आयुष्यात हा प्रसंग अचानक आला. पण योग्य वेळी निदान झाले, योग्य उपचार मिळाले आणि योग्य मार्गदर्शन मिळाले म्हणून आज मी निरोगी आणि आत्मविश्वासाने माझे काम करतो आहे. यामुळे मला आरोग्याची खरी किंमत समजली.

माझी सर्व तरुण मित्रांना एकच विनंती आहे , मित्रांनो , आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करू नका. नियमित आरोग्य तपासणी करा . निरोगी जीवन शैली स्वीकारा आणि डॉक्टरांचा सल्ला वेळेवर घ्या. वेळेवर केलेली तपासणी आणि योग्य उपचार अनेक गंभीर गुंतागुंतींपासून आपले संरक्षण करू शकतात.

"आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे. ती जपण्यासाठी आजपासूनच योग्य सवयी अंगीकारू या."

सुमित देशमुख
आयटी समन्वयक

Mended and Moving: Life After Successful Tendon Repair Surgery

It was a bright, sunny day. I had just finished my routine OPD, and fortunately, there were no surgical procedures scheduled for the day. I was looking forward to spending the evening with my family and friends.

As I was driving home, my phone suddenly rang. It was an emergency call from the Bharani Memorial Critical Care Unit,

Dr. Hedgewar Hospital, regarding a young patient with a severe hand injury.

The patient was just 24 years old, Mr. Ganesh Tathe, a young man who worked as an artist. While working on a tile-cutting job, he had sustained a severe injury to his hand. There was profuse bleeding, and the casualty area was filled with blood.

I rushed to the hospital. His parents and friends were anxiously waiting for me, hoping that their son's hand could be saved. On examination, I found that two important tendons of the hand—the palmaris longus and flexor carpi radialis—were completely transected.

The radial artery had also sustained a near-complete injury and was spared by just a few millimetres. It was a challenging situation, but we decided to proceed with surgery immediately. That very evening, we successfully repaired the injured tendons.

As I came out of the operating theatre and met his parents, I was deeply moved, and tears welled up in my eyes. Ganesh was the only earning member of his family, and, even more importantly, the injury involved his dominant hand. His ability to work and support his family depended on the successful recovery of that hand.

At that moment, I made a personal commitment—to help him regain function as quickly and safely as possible so that he could return to his work at the earliest.

What followed felt nothing short of a miracle. With timely surgery, dedicated rehabilitation, and constant care, within just one month, Ganesh regained a full range of motion in his hand and was able to resume his work.

For me, this was much more than a successful surgical outcome. It was about restoring a young man's independence, livelihood, confidence, and hope for the future.

This achievement was truly the result of excellent teamwork. I am grateful to Dr. Mangesh Nawale Sir, Anaesthetist Dr. Aditya Raut Sir, and the entire OT team, whose expertise, coordination, and dedication contributed immensely to this successful outcome.

Every surgery has a story. Some stories remind us that as doctors, we do not merely repair tissues—we help rebuild lives.

Dr. Abhilash Pohokar
Orthopaedic Surgeon

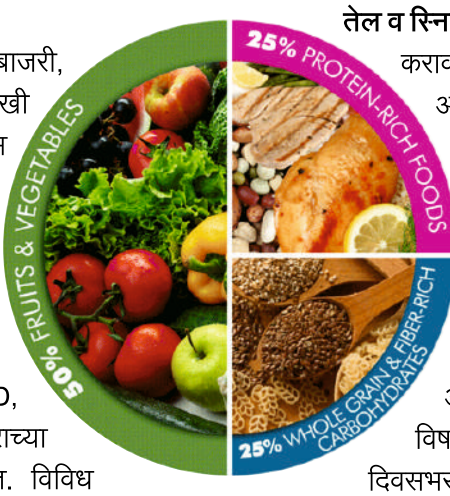
निरोगी जीवनाचा पाया – संतुलित आहार

आपल्या आरोग्याचा, सुदृढतेचा आणि दीर्घायुष्याचा आहाराशी जवळचा संबंध आहे. आपण जे अन्न घेतो ते शरीरासाठी इंधनाचे काम करते. दैनंदिन ऊर्जा, शरीराची वाढ व झीज भरून काढणे, रोगप्रतिकारशक्ती आणि आजारांपासून बचाव यासाठी संतुलित आहार अत्यावश्यक आहे.

जागतिक आरोग्य संघटना, (W H O) च्या मते, शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी योग्य आहार असणे गरजेचे आहे , का ? तर पाहूया .

१. आजारांपासून बचाव : संतुलित आहारामुळे टाईप-२ मधुमेह, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब,कर्करोग ई,आजारांचा धोका कमी करण्यास मदत होते. तृणधान्ये, कडधान्ये, भाज्या, फळे, तंतुमय पदार्थ आणि अँटीऑक्सिडंट्सयुक्त पदार्थ यांचा नियमित समावेश उपयुक्त ठरतो.

२. ऊर्जा आणि मेंदूचे आरोग्य : ज्वारी, बाजरी, नाचणी, ओट्स, राजगिरा, किनोवा सारखी संपूर्ण धान्ये ज्यांचा ग्लाईसेमिक इंडेक्स कमी आहे ते हळूहळू पचन होत शरीराला दीर्घकाळ ऊर्जा देतात. ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड ,बी-समूहातील जीवनसत्त्वे आणि इतर पोषक घटक मेंदूच्या कार्यासाठी महत्त्वाचे आहेत.



३. रोग प्रतिकारशक्ती : व्हिटॅमिन C,D, झिंक यांसारखी पोषकतत्त्वे शरीराच्या रोगप्रतिकारक यंत्रणेला आधार देतात. विविध रंगांच्या भाज्या व फळांचा आहारातील समावेश यासाठी उपयुक्त आहे.

४. वजन आणि पचनक्रियेचे नियंत्रण : फळे, भाज्या, कडधान्ये आणि संपूर्ण धान्यांमधील फायबरमुळे पचनक्रिया सुरळीत राहते, बद्धकोष्ठता कमी होते आणि पोट जास्त वेळ भरलेले राहिल्याने वजन नियंत्रणास मदत होते.

५. हाडे, स्नायू आणि पेशींचे आरोग्य : डाळी, कडधान्ये, दूध व दुग्धजन्य पदार्थ, अंडी, मासे यांसारख्या पदार्थांमधील प्रथिने शरीराची झीज भरून काढतात. कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन D हाडे व दातांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक आहेत.

'हेल्दी प्लेट' – संतुलित आहाराचे सोपे सूत्र

निरोगी आहार समजून घेण्यासाठी 'आरोग्यदायी जेवणाचे ताट' ही संकल्पना उपयुक्त आहे.

भाज्या व फळे :५०% - ताटाचा अर्धा भाग विविध रंगांच्या भाज्या व फळांनी भरलेला असावा. भाज्यांचे प्रमाण फळांपेक्षा अधिक असावे. यामुळे फायबर, जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटिऑक्सिडंट्स मिळतात.

संपूर्ण तृणधान्ये :२५% - ज्वारी, बाजरी, नाचणी, गहू, ओट्स, ब्राऊन राईस यांसारख्या तंतुमय धान्यांना प्राधान्य द्यावे. हे शरीराला दीर्घकाळ ऊर्जा देतात. मैदा किंवा पांढऱ्या तांदळाऐवजी फायबर युक्त आणि पारंपारिक धान्यांचा वापर करा.ब्राऊन भात म्हणजेच हात साडीचा भात घ्या .

प्रथिने : २५% - स्नायूंच्या बळकटीसाठी व पेशींचे पुनरुज्जीवन करण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. शाकाहारी लोकांनी ताटाच्या या भागात वरण म्हणजेच डाळ , मोड आलेली कडधान्य , पनीर , सोया वडी किंवा दही घ्यावे. मांसाहारी लोक आपल्या आहारामध्ये अंडी ,चिकन किंवा मासे यांचा समावेश करू शकतात.

तेल व स्निग्ध पदार्थ : - तेल, तूप यांचा मर्यादित वापर करावा. प्रक्रिया केलेले पदार्थ, वनस्पती तूप आणि जंक फूड शक्यतो टाळावे. रिफाइंड तेलाऐवजी लाकडी घाण्याचे शेंगदाणा , मोहरी किंवा सूर्यफूल तेल तसेच शुद्ध गाईचे तूप वापरा . वनस्पती तूप म्हणजेच डालडा किंवा बाहेरचे जंक फूड पूर्णपणे टाळा .

पाणी :- ६० टक्के शरीर पाण्याने बनलेले असते. त्यामुळे पचनक्रिया सुधारते, आणि विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत होते. दिवसभर पुरेसे पाणी पिणे आवश्यक आहे. साखरयुक्त शीतपेये, पॅकबंद ज्यूस यांऐवजी पाण्याला प्राधान्य द्यावे.

फायबर : - फळे, भाज्या, कडधान्ये, संपूर्ण धान्ये, ओट्स, क्विनोआ, चिया आणि अळीव यांसारखे पदार्थ फायबरचे उत्तम स्रोत आहेत. फायबर पचनक्रिया, आतड्यांचे आरोग्य आणि रक्तातील साखर व कोलेस्टेरॉलच्या नियंत्रणासाठी उपयुक्त ठरते.

शेवटी, निरोगी आहार म्हणजे केवळ कमी खाणे नव्हे; तर योग्य प्रमाणात, विविधता राखून आणि शरीराच्या गरजेनुसार पोषक अन्न निवडणे होय. आपल्या ताटातील प्रत्येक घास हा आपल्या भविष्यातील आरोग्यातील एक छोटासा वाटा असतो.

प्रतीक्षा ठोसर
आहारतज्ञ

दातांची कीड रोखण्यासाठी SDF आणि फ्लोराईड उपचार

दातांची कीड म्हणजेच दंतक्षय ही लहान मुलांपासून ज्येष्ठ नागरिकांपर्यंत सर्व वयोगटांत आढळणारी सामान्य समस्या आहे. सुरुवातीच्या अवस्थेत योग्य वेळी उपचार आणि दातांची काळजी घेतल्यास किडीची वाढ रोखता येऊ शकते. प्रत्येक किडीसाठी लगेच दात ड्रिल करून भराव करणे आवश्यक असेलच असे नाही. काही परिस्थितींमध्ये दातांची अनावश्यक झीज आणि उपचारांचा त्रास कमी करणाऱ्या पद्धतींचा उपयोग करता येतो. त्यामध्ये सिल्व्हर डायअमाइन फ्लोराईड (SDF) आणि स्थानिक फ्लोराईड उपचार महत्त्वाचे आहेत.

सिल्व्हर डायअमाइन फ्लोराईड (SDF) म्हणजे काय?

SDF हे आधीच झालेल्या दातांच्या किडीची वाढ थांबवण्यासाठी वापरले जाणारे कमी त्रासदायक उपचार आहे. यातील चांदीचे घटक किड निर्माण करणाऱ्या जंतूंची क्रिया कमी करण्यास, तर फ्लोराईड दातांचा कठीण भाग मजबूत करण्यास मदत करते. दातामध्ये खड्डा पडला असताना त्यातील किड पुढे वाढू नये म्हणून SDF उपयोगी ठरू शकते. याप्रक्रियेत अनेकदा किड पूर्णपणे काढण्याची आवश्यकता नसते.

SDF कोणासाठी उपयोगी ठरू शकते?

लहान मुले: दूध दातांमध्ये मोठ्या प्रमाणात कीड असून उपचारासाठी सहकार्य कमी असल्यास हा कमी त्रासदायक पर्याय ठरू शकतो.

शाळकरी मुले व किशोरवयीन: विशिष्ट परिस्थितींमध्ये किडीची वाढ थांबवण्यासाठी उपयोग होऊ शकतो.

प्रौढ: हिरड्या मागे गेल्यामुळे मुळांचा भाग उघडा पडून झालेली कीड, अनेक दातांवरील कीड किंवा दंतउपचाराची भीती असलेल्या रुग्णांमध्ये SDF विचारात घेतले जाऊ शकते.

ज्येष्ठ नागरिक: मुळांची कीड, तोंडातील कोरडेपणा, दात स्वच्छ ठेवण्यातील अडचण किंवा अनेक दातांना कीड होण्याचा धोका असल्यास हा उपचार विशेष उपयुक्त ठरू शकतो.

SDF उपचार कसा केला जातो?

प्रथम दातांची तपासणी करून किडीची अवस्था निश्चित करतात. आवश्यक असल्यास अन्नकण, मळ किंवा सैल कीड साफ केली जाते. दात शक्य तितका कोरडा ठेवून, आसपासच्या ओठ, गाल आणि हिरड्यांचे संरक्षण केले जाते.

यानंतर अतिशय कमी प्रमाणात SDF द्रावण लहान ब्रशच्या साहाय्याने फक्त किडीच्या भागावर लावले जाते. उत्पादनाच्या सूचनांनुसार ते ठरावीक वेळ ठेवून अतिरिक्त द्रावण काढले जाते. ही प्रक्रिया कमी वेळ घेणारी असून अनेक रुग्णांसाठी तुलनेने आरामदायक असते.

SDF लावल्यानंतर दात काळा का होतो?

SDF उपचाराची एक महत्त्वाची बाब म्हणजे किड झालेला भाग काळा होऊ शकतो. हा रंगबदल उपचाराच्या प्रक्रियेचा भाग आहे आणि त्या भागातील किडीची क्रिया थांबण्याशी संबंधित असतो. त्यामुळे काळेपणा दिसला म्हणजे उपचार अयशस्वी झाला असे समजू नये.

विशेषतः पुढच्या दातांवर SDF वापरताना या सौंदर्य-विषयक परिणामाची पूर्वकल्पना रुग्णाला किंवा पालकांना देणे आवश्यक आहे. किड नियंत्रणात आल्यानंतर काही परिस्थितींमध्ये पुढे भराव किंवा इतर सौंदर्यविषयक उपचार करता येऊ शकतात.

SDF चे फायदे

- सक्रिय किडीची वाढ थांबवण्यास मदत.
- दात ड्रिल करण्याची आवश्यकता अनेकदा कमी होते.
- काही परिस्थितींमध्ये स्थानिक भूल टाळता येते.
- लहान मुले, दंतउपचाराची भीती असलेले आणि विशेष गरजा असलेले रुग्ण यांच्यासाठी उपयुक्त.
- एकाच वेळी अनेक दातांवर कीड असल्यास उपयोगी.
- मुळांच्या भागातील किडीसाठीही प्रभावी पर्याय ठरू शकतो.

मात्र, SDF हा प्रत्येक वेळी कायमस्वरूपी पर्याय नाही. त्याचा मुख्य उद्देश किडीची प्रक्रिया थांबवणे हा आहे. दाताचा मोठा भाग नष्ट झालेला असल्यास किंवा मज्जातंतूशी संबंधित समस्या असल्यास पुढील उपचार आवश्यक असू शकतात.

स्थानिक फ्लोराईड उपचार म्हणजे काय?

दातांच्या पृष्ठभागावर थेट फ्लोराईड लावून दातांना किडीपासून संरक्षण देण्याच्या पद्धतीला स्थानिक फ्लोराईड उपचार म्हणतात. यामध्ये प्रामुख्याने फ्लोराईड लेप (fluoride varnish) वापरला जातो.

फ्लोराईड दातांच्या बाहेरील कठीण आवरणाला म्हणजे दंतवल्काला मजबूत करण्यास, आम्लामुळे होणारे नुकसान कमी करण्यास आणि सुरुवातीच्या अवस्थेतील खनिजांची झीज भरून काढण्यास मदत करते. त्यामुळे नवीन कीड होण्याचा धोका कमी करण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो.

फ्लोराईड लेपाची प्रक्रिया

दंत चिकित्सक प्रथम दातांची तपासणी करून किडीचा धोका निश्चित करतात. आवश्यक असल्यास दात स्वच्छ करून शक्य तितके कोरडे केले जातात. त्यानंतर विशेष ब्रश किंवा साधनाच्या साहाय्याने दातांच्या पृष्ठभागावर फ्लोराईड लेप लावला जातो.

ही प्रक्रिया सोपी, जलद आणि तुलनेने त्रासरहित आहे. उपचारानंतर कोणते पदार्थ किती वेळ टाळायचे किंवा दात कधी घासायचे, याबाबत वापरलेल्या उत्पादनानुसार दंत चिकित्सकांच्या सूचनांचे पालन करणे आवश्यक आहे.

कोणत्या वयात फ्लोराईड उपचार करता येतात?

लहान मुलांपासून ज्येष्ठ नागरिकांपर्यंत, किडीचा धोका लक्षात घेऊन फ्लोराईड उपचार करता येतात.

लहान मुले: दूध दातांचे संरक्षण आणि किडीचा धोका कमी करण्यासाठी.

शाळकरी मुले: कायमस्वरूपी दातांचे संरक्षण करण्यासाठी.

किशोरवयीन: दातांची स्वच्छता कमी असणे, गोड पदार्थांचे वारंवार सेवन किंवा ऑर्थोडॉन्टिक उपचारांमुळे वाढलेला किडीचा धोका असल्यास.

प्रौढ: वारंवार किड होणे, हिरड्या मागे जाणे, तोंड कोरडे राहणे किंवा साखरेचे वारंवार सेवन.

ज्येष्ठ नागरिक: विशेषतः मुळांची किड आणि तोंडातील कोरडेपणा असल्यास.

SDF आणि फ्लोराईड लेप यातील फरक

SDF आणि फ्लोराईड लेप दोन्हीमध्ये फ्लोराईडचा उपयोग होत असला तरी त्यांचा मुख्य उद्देश वेगळा आहे. SDF चा मुख्य उपयोग आधीच झालेली , असलेली किड थांबवण्यासाठी केला जातो, तर फ्लोराईड लेपाचा मुख्य उपयोग दात मजबूत करण्यासाठी, सुरुवातीच्या किडीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि नवीन कीड होण्याचा धोका कमी करण्यासाठी केला जातो. SDF लावल्यानंतर कीड झालेल्या भागाचा रंग काळा होऊ शकतो, तर सामान्य फ्लोराईड लेपामुळे असा काळा रंग निर्माण होत नाही. काही रुग्णांमध्ये दंत चिकित्सकांच्या उपचार योजनेनुसार SDF आणि फ्लोराईड लेप दोन्हींचा उपयोग केला जाऊ शकतो.

उपचार किती वेळा करावा?

उपचाराची वारंवारता प्रत्येक रुग्णाच्या किडीचा धोका, तोंडाची स्वच्छता, आहार, तोंडातील कोरडेपणा, किडीची अवस्था आणि उपचाराला मिळणारा प्रतिसाद यावर अवलंबून असते. त्यामुळे पुढील उपचाराचे वेळापत्रक दंत चिकित्सक ठरवतात.

SDF केल्यानंतरही नियमित तपासणी आवश्यक आहे, कारण किड नियंत्रणात आहे का आणि पुढे भराव, क्राऊन किंवा इतर उपचारांची गरज आहे का, हे तपासणे महत्त्वाचे असते.

प्रत्येक किडीसाठी SDF योग्य आहे का?

नाही. तीव्र किंवा सतत वेदना, सूज, पू, हिरड्यांवर फोड, मज्जातंतूशी संबंधित समस्या किंवा दाताचा मोठा भाग नष्ट झालेला असल्यास योग्य निदान करून आवश्यक तो कायमस्वरूपी उपचार करणे गरजेचे असते. SDF करण्यापूर्वी रुग्णाला किंवा पालकांना त्याचा उद्देश आणि मर्यादा स्पष्ट सांगणे महत्त्वाचे आहे. SDF किडीची प्रक्रिया थांबवण्यास मदत करते; हरवलेला दाताचा भाग पूर्ववत करत नाही.

पालक आणि रुग्णांसाठी महत्त्वाचा संदेश

दात दुखेपर्यंत उपचाराची वाट पाहू नका. विशेषतः लहान मुलांच्या दूध दातांमध्ये कीड तुलनेने लवकर वाढू शकते. दातावर पांढरा, तपकिरी किंवा काळसर डाग, छोटा खड्डा किंवा अन्न वारंवार अडकणे अशी लक्षणे दिसल्यास दंत चिकित्सकांचा सल्ला घ्यावा.

दिवसातून दोन वेळा फ्लोराईडयुक्त टूथपेस्टने योग्य पद्धतीने दात घासणे, गोड पदार्थांचे वारंवार सेवन कमी करणे, दातांमध्ये अडकलेले अन्न स्वच्छ करणे आणि नियमित दंत तपासणी करणे हे किड प्रतिबंधाचे महत्त्वाचे आधार आहेत.

निरोगी दातांसाठी लक्षात ठेवा

वेळेवर तपासणी + योग्य ब्रशिंग + फ्लोराईड + कमी साखर + योग्य वेळी उपचार = निरोगी दात आणि निरोगी हसू! दातांची कीड वेळेवर ओळखली आणि योग्य उपचार केले, तर दातांचे अनावश्यक नुकसान टाळता येऊ शकते.

डॉ. शिवानी पुरी-गिरी
दंतरोग तज्ञ

'थ्री डेज फॉर नेशन'

मेळघाट के चुर्णी गांव में स्वास्थ्य एवं सेवा का अनुपम संगम - 'थ्री डेज फॉर नेशन' पहल का सफल आयोजन हुआ। सेवांकुर विदर्भ की अनोखी पहल से दुर्गम क्षेत्र में पहुंची नि:शुल्क चिकित्सा एवं जन-जागरूकता

अमरावती/मेळघाट :

सेवा ही साधना है और युवा ही राष्ट्र की वास्तविक शक्ति हैं।" इसी भावना को चरितार्थ करते हुए 'सेवांकुर विदर्भ' (पश्चिम भाग) द्वारा अमरावती जिले के दुर्गम मेळघाट क्षेत्र स्थित चुर्णी गांव में तीन दिवसीय 'थ्री डेज फॉर नेशन' (3 Days For Nation) उपक्रम का अत्यंत भव्य और उत्साहपूर्ण आयोजन किया गया। 21 से 23 अगस्त 2026 तक आयोजित इस शिविर में विदर्भ के पाँचों जिलों से आए कुल 45 चिकित्सा विद्यार्थियों एवं अनुभवी विशेषज्ञ डॉक्टरों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर नि:स्वार्थ जनसेवा की मिसाल पेश की।

घर-घर जाकर स्वास्थ्य सर्वेक्षण और जरूरतों का आकलन:

21 अगस्त को अमरावती में सभी प्रतिनिधियों के एकत्रित होने और चुर्णी पहुँचने के साथ इस उपक्रम का शुभारंभ हुआ। 22 अगस्त को विद्यार्थियों ने चुर्णी तथा आसपास के ग्रामीण इलाकों में व्यापक स्वास्थ्य एवं सामाजिक सर्वेक्षण चलाया। इस दौरान मेडिकल छात्रों ने ग्रामीणों से सीधे संवाद कर उनकी दिनचर्या, बीमारियों, स्वच्छता की स्थिति तथा बुनियादी चिकित्सा आवश्यकताओं को समझा।

290 से अधिक ग्रामीणों की नि:शुल्क जाँच एवं उपचार :

23 अगस्त को आयोजित मुख्य स्वास्थ्य शिविर में क्षेत्र के 290 नागरिकों का संपूर्ण स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम द्वारा मरीजों को आवश्यक डॉक्टरी परामर्श, नि:शुल्क दवाइयाँ तथा उपचार प्रदान किया गया। इस शिविर में अकोला, बुलढाणा, वाशिम, अमरावती तथा यवतमाल जिलों के वैद्यकीय विद्यार्थियों एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं ने बढ़-चढ़कर लाभ उठाया।

अनुभवी विशेषज्ञों एवं डॉक्टरों का अतुलनीय योगदान :

अमरावती के डॉ. हेडगेवार अस्पताल की अनुभवी विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम ने इस शिविर में अपनी नि:शुल्क सेवाएँ दीं। प्रमुख डॉक्टरों में शल्य चिकित्सक डॉ. श्याम भगत एवं डॉ. अजयसिंह चौहान (अकोला), फिजिशियन डॉ. श्याम गिरी एवं डॉ. भाविक चांगोले, दंत रोग विशेषज्ञ. डॉ. शिवानी गिरी, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रज्ञा बनसोड, नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. यश पाठक, विशेष सहयोग: डॉ. मानसी कविमंडन आदि ने विशेष सहयोग दिया।

संगठन एवं कुशल मार्गदर्शन

कार्यक्रम को सुचारू एवं सफल बनाने के लिए विदर्भ प्रांत संयोजक डॉ. प्रणव नाइकवाडे, एवं सह-संयोजक डॉ. सुमीत धीमान ने विशेष परिश्रम किया। इसके साथ ही डॉ. हेडगेवार अस्पताल के 'संवेदना प्रकल्प' की सामाजिक चिकित्सा कार्यकर्ता विजया चिखलकर, मोनिका कंगाले और रुपाली थोरात ने भी सक्रिय भूमिका निभाई।

युवाओं के लिए प्रेरणादायी अनुभव

इस शिविर में न केवल स्वास्थ्य सेवाएँ दी गईं, बल्कि स्वच्छता अभियान, खेल-कूद, ग्रुप डिस्कशन और 'राष्ट्र निर्माण में मेरी भूमिका' जैसे विषयों पर सत्र आयोजित किए गए।

इस उपक्रम से युवा डॉक्टरों और मेडिकल छात्रों को ग्रामीण जीवन की वास्तविकताओं, चुनौतियों और दुर्गम क्षेत्रों की समस्याओं को करीब से जानने का अवसर मिला। राष्ट्र सेवा, संवेदनशीलता और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को सुदृढ़ करने वाला यह 'थ्री डेज फॉर नेशन' उपक्रम सभी प्रतिभागियों के लिए अत्यंत प्रेरणादायी और अनुभव-समृद्ध सिद्ध हुआ।

मानसी रामटेके

क्षणचित्रे

हिपॅटायटीस डे निमित्त आयोजीत वॉकॅथॉनला प्रचंड प्रतिसाद. आयोजक डॉ. कविमंडन हॉस्पीटल / डॉ. हेडगेवार हॉस्पीटल

हेल्दी सन्डे - पॉवर ऑफ ज्युसिंग कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक करताना डॉ. प्रविणा काळे-शेगोकार

भारतमाता पूजन निमित्त केमिस्ट अँन्ड ड्रगिस्ट संघटनेचे अध्यक्ष श्री सौरव मालाणी आणि सचिव श्री राजा नानवाणी यांनी, संवेदना आरोग्य सेवा उपक्रमासाठी १ लाख रुपयांची औषधे देण्याचे जाहिर केले.

आषाढी एकादशीला तळणी येथे आरोग्य दिंडीत सहभागी बालगोपाल . विठ्ठल रुक्मिणी वेशात !

क्षणचित्रे

श्री. सौ. विजय वानखडे यांनी दिली हॉस्पीटलला देणगी.

डॉ. हेडगेवार हॉस्पीटलच्या साईनगरमध्ये सफाई कामगारांसाठी आरोग्य तपासणी करताना डॉ.वसुंधरा घोडेस्वार आणि डॉ. सुमीत धिमान.

जनकल्याण सेवा संस्थेची वार्षिक आमसभा उत्साहात

नवाथे येथे भव्य शिबिरात आरोग्य तपासणी करताना डॉ. राजेंद्र चौधरी, डॉ. वसुंधरा घोडेस्वार आणि डॉ. प्रियंका अर्मळ

डॉ. हेडगेवार हॉस्पीटलमधील गणेशोत्सवात पूजन करताना श्री व सौ अंकुर चावरेकर

डॉ. हेडगेवार हॉस्पीटलमध्ये आयोजीत बीएमडी शिबिराला प्रचंड प्रतिसाद. रुग्ण तपासणी करताना डॉ. अभिलाष पोहोकार आणि डॉ. मंगेश नवले

जनकल्याण सेवा संस्था
सेवा.स्वास्थ्य.सहयोग

Jankalyan
Seva Sanstha

Samvedana
Healthcare Outreach Initiative

Dr.
HEDGEWAR
HOSPITAL

Multispeciality
Charitable
Hospital

NIRAMAY
WELLNESS