जुलै २०२६
अंक ३८

निरामय

आषाढ शुद्ध प्रतिपदा । युगाब्द ५१२७

Photo credit : Dr. Pallavi Shete

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	लव्ह युवर लिव्हर	४-६
४	दानदाते	६
५	आतड्यांचे आरोग्य आणि आहार	७-८
६	वेदनांतून आशेच्या किरणाकडे	९-११
७	विद्यार्थ्यांसाठी योगाभ्यास	१२-१३
८	सावधान वाळवंट सरकत आहे	१३-१४
९	आपण डॉक्टर का झालो?	१५-१६
१०	आषाढाचे निसर्ग रूप !	१७-१८
११	वृक्षवल्ली... मायेची सावली...	१८
१२	विद्यार्थी हेच माझे दैवत	१९-२०
१३	आषाढस्य प्रथम दिवसे	२०
१४	क्षणचित्रे	२१

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 ▪

स्वास्थ बोध शतं विहाय भोक्तव्यं सहस्रं स्नानमाचरेत् ।
लक्षं विहाय दातव्यं कोटिं त्यक्त्वा हरिं भजेत् ॥

या सुभाषिताचा अर्थ अत्यंत साधा, पण तितकाच गहन आहे. शंभर कामे असली तरी ती बाजूला ठेवून वेळेवर भोजन करावे. हजार कामे असली तरी स्नान करून शरीराची शुद्धी राखावी. लाख कामे असली तरी गरजूंना दान द्यावे आणि कोटी कामे असली तरी परमेश्वराचे स्मरण, प्रार्थना किंवा ध्यान यासाठी वेळ काढावा. या चार ओळींमध्ये मानवी जीवनाचा संतुलित आणि मूल्याधिष्ठित दिनक्रम मांडलेला आहे.

वेळेवर भोजन म्हणजे वेळेवर अन्न ग्रहण करणे. कितीही महत्त्वाची कामे असली तरी भोजन टाळू नये, विशेषतः सकाळचा नाश्ता. 'नाश्ता' म्हणजे रात्रीच्या उपवासानंतर शरीराला मिळणारी पहिली ऊर्जा. योग्य वेळी अन्न न मिळाल्यास शरीराची नैसर्गिक जैविक लय विस्कळीत होते. पचनक्रिया, हार्मोन्सचे संतुलन आणि कार्यक्षमता यावर त्याचा परिणाम होतो. म्हणूनच म्हणतात, "अन्न हेच पूर्णब्रह्म" आणि योग्य अन्न हे अनेकदा औषधासारखे कार्य करते. पारंपरिक भारतीय आहार संतुलीत व पोषणमूल्यांनी समृद्ध असतो.

शरीरशुद्धी म्हणजे स्नान. भारतीय संस्कृतीत स्नान हा केवळ स्वच्छतेचा भाग नाही, तर शारीरिक आणि मानसिक शुद्धीचाही एक संस्कार मानला गेला आहे.स्नानामुळे शरीरावरील धूळ, घाम आणि मृत त्वचापेशी दूर होतात. ताजेपणा येतो, रक्ताभिसरण सुधारते आणि दिवसभर काम करण्यासाठी उत्साह मिळतो. भारतीय परंपरेत स्नान करताना गंगा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदा, सिंधू आणि कावेरी या सप्तनद्यांचे स्मरण करून या मंत्रस्मरणामुळे स्नान ही केवळ शारीरिक कृती न राहता आत्मशुद्धीची अनुभूती देणारी प्रक्रिया बनते.

दान माणूस समाजात राहतो, समाजाकडून बरेच काही घेतो; त्यामुळे समाजाचे काहीतरी देणे लागतो, ही भावना प्रत्येकाच्या मनात असावी.दान म्हणजे केवळ पैशांची मदत नव्हे. वेळ देणे, ज्ञान देणे, रक्तदान करणे, अवयवदानाचा संकल्प करणे, गरजू विद्यार्थ्याला शिक्षणासाठी मदत करणे, रुग्णाला आधार देणे किंवा संकटात धावून जाणे—ही सर्व दानाचीच रूपे आहेत.दान करताना प्रसिद्धीची अपेक्षा नसावी. निरपेक्ष भावनेने, योग्य व्यक्तीला, योग्य वेळी आणि योग्य हेतूने दिलेले दानच खरे सात्त्विक दान ठरते.

ध्यान आणि ईश्वरस्मरण याचा अर्थ केवळ धार्मिक कर्मकांड असा नाही. प्रत्येकाने आपल्या श्रद्धेनुसार प्रार्थना, ध्यान, जप, आत्मचिंतन किंवा शांत बसून स्वतःशी संवाद साधण्यासाठी काही वेळ राखून ठेवावा.आजच्या युगात ताणतणाव, स्पर्धा आणि मानसिक दबाव मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. ध्यान म्हणजे विचारांपासून पळून जाणे नव्हे; तर स्वतःच्या विचारांचे निरीक्षण करत करत अंतर्मनाशी मैत्री करणे होय.आपल्या विचारांसोबत राहणे आणि मग त्यापलीकडे जाऊन विचाररहित होणे.

आजच्या काळातही या श्लोकात सांगितलेला क्रम अत्यंत अर्थपूर्ण आहे.

संपादकीय

आला आषाढ श्रावण । आल्या पावसाच्या सरी ।
किती चातक चोचीने । प्यावा वर्षा ऋतू तरी ॥

बघता बघता वर्षा ऋतूचे आगमन झाले आणि मनाला प्रसन्न करून गेले. सहा ऋतूंची ही अखंड परिक्रमा आपल्या जीवनाला नित्य नवे रंग देत राहते. बदल हेच जगाचे शाश्वत स्वरूप असले, तरी निसर्गाच्या या बदलांमध्ये एक विलक्षण नियमितता आणि शिस्त दडलेली असते. कडक उन्हानंतर येणाऱ्या पावसाच्या सरी धरतीला आणि मनालाही तृप्त करतात.

आज "कवी कालिदास दिन" आणि निरामय या आपल्या आवडीच्या त्रैमासिकाचा नववा वर्धापनदिन. नऊ वर्षांचा हा प्रवास निश्चितच समाधान देणारा आहे, प्रत्येक अंक सादर करताना आमच्या मनातील उत्साह आणि जबाबदारीची भावना आजही तितकीच ताजी आहे. वाचकांचे प्रेम, सहकार्य आणि विश्वास यांच्यामुळेच हा प्रवास शक्य झाला आहे.

काळाच्या ओघात समाज बदलतो, तंत्रज्ञान बदलते आणि त्याबरोबर माणसांच्या जगण्याच्या पद्धतीही बदलतात. साधारणपणे दर पंधरा वर्षांनी एक नवीन पिढी समाजात सक्रिय होत असते. प्रत्येक पिढीचा स्वभाव, तिच्या आवडीनिवडी, प्राधान्यक्रम, जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन आणि संघर्ष वेगळा असतो. बदलत्या वातावरणाशी जुळवून घेताना माणूस अनेक नवे शोध लावतो, नवी साधने निर्माण करतो आणि जीवन अधिक सुलभ करण्याचा प्रयत्न करतो. परंतु हीच साधने आणि सुविधा नव्या समस्याही निर्माण करत असतात.

एकीकडे हवा, पाणी आणि माती यांचे प्रदूषण वाढल्यामुळे पर्यावरणावर गंभीर परिणाम होत आहेत.जागतिक तापमानवाढ, अनियमित पाऊस, उष्णतेच्या लाटा आणि नैसर्गिक आपत्ती ही त्याचीच लक्षणे आहेत तर दुसरीकडे, आरोग्याच्या क्षेत्रातही मधुमेह, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, मानसिक आरोग्याच्या समस्या आणि जीवनशैलीशी संबंधित अनेक विकार वाढताना दिसत आहेत.

विशेष म्हणजे या सर्व गोष्टी आपल्या डोळ्यांसमोर घडत आहेत. पर्यावरणाचे नुकसान होत आहे, आरोग्य धोक्यात येत आहे,आपल्याला त्यांचे परिणाम माहिती आहेत. हे समजत असूनही व्यक्तिगत पातळीवर आवश्यक ते बदल करताना आपण फारसे दिसत नाही. "कळते पण वळत नाही" हीच आजच्या समाजाची सर्वात मोठी शोकांतिका बनली आहे.

"मी एकट्याने काय करणार?", "माझ्यामुळे काय फरक पडणार आहे?" अशा विचारांमुळे आपण अनेकदा निष्क्रिय बनतो. ही अनास्थाच पर्यावरणीय समस्यांच्या मुळाशी आहे. प्लास्टिकच्या ऐवजी कापडी पिशव्या वापरा असे कितीही सांगितले तरी प्रत्यक्षात त्याचे पालन करणाऱ्यांची संख्या मर्यादितच दिसते. मुलांचे स्क्रीन व्यसन कमी व्हावे म्हणून अनेक चर्चा होतात; परंतु त्यासाठी सातत्याने प्रयत्न करणारे पालक तुलनेने कमी आढळतात. शाळेत मुलांना जंक फूडचे दुष्परिणाम शिकवले जातात, तरीही फास्ट फूड आणि रस्त्याकडील खाद्यपदार्थांच्या दुकानांवर प्रचंड गर्दी दिसते. या मोहावर नियंत्रण ठेवणे का जमत नाही? मग प्रश्न पडतो की, मुलांच्या आणि एकुण समाजाच्या भविष्यासंबंधी ही उदासीनता निर्माण कशी होते?

या प्रश्नाचे उत्तर प्राचीन ग्रीक तत्त्वज्ञानात सापडते. ग्रीक तत्त्वज्ञानात याला अक्रासिया (Akrasia) असे म्हणतात. याचा अर्थ - "स्वतःच्या योग्य निर्णयाविरुद्ध वागण्याची प्रवृत्ती" किंवा "इच्छाशक्तीचा कमकुवतपणा"

आपल्याला योग्य काय आहे हे माहीत असतानाही अशा हानिकारक गोष्टी करण्यामागील पहिले कारण म्हणजे तत्काळ समाधानाची ओढ, म्हणजेच आपला मेंदू भविष्यातील मोठ्या फायद्यांपेक्षा आत्ताच्या छोट्या आनंदाला अधिक महत्त्व देतो. आत्ता खाल्लेला गोड पदार्थ, आत्ता पाहिलेला व्हिडिओ किंवा आत्ता मिळालेला आराम हा भविष्यातील आरोग्य, बचत किंवा यशापेक्षा अधिक आकर्षक वाटतो.

दुसर म्हणजे मेंदूमध्ये निर्माण होणारे डोपामिन हे रसायन आनंदाची अनुभूती देते. एखादी कृती आनंददायी वाटली की ती पुन्हा करण्याची इच्छा निर्माण होते. हळूहळू ती कृती सवय बनते आणि नंतर व्यसनात रूपांतरित होऊ शकते. तिसरे कारण म्हणजे मेंदूला शक्य तितकी ऊर्जा वाचवायची असते. चांगल्या सवयी निर्माण करण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात, तर जुन्या सवयी आपोआप घडत राहतात. म्हणूनच चुकीच्या सवयी सोडणे आणि चांगल्या सवयी अंगीकारणे कठीण वाटते.

या वर उपाय म्हणून एखादी वाईट सवय मोडायची असेल तर तिच्यासमोर अडथळे निर्माण करा. उदा., रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल वापरण्याची सवय कमी करायची असेल तर झोपताना मोबाईल दुसऱ्या खोलीत ठेवा. तसेच चांगल्या सवयी सोप्या करा जसे की अधिक पाणी पिण्याची सवय लावायची असेल तर टेबलावर नेहमी भरलेली पाण्याची बाटली ठेवा. चालण्याची सवय लावायची असेल तर बूट आणि कपडे आधीच तयार ठेवा.

या बरोबरच आवश्यक आणि आवडीच्या गोष्टींची सांगड घाला, आवश्यक कामांना आनंददायी गोष्टींची जोड दिल्यास त्या सवयी टिकून राहतात. व्यायाम करताना आवडते संगीत ऐकणे, घरकाम करताना आवडता कार्यक्रम ऐकणे किंवा अभ्यासानंतर स्वतःला छोटीशी बक्षिसे देणे हे त्याची उदाहरणे आहेत.

आपल्या मनातील इच्छा पूर्ण करणयाआधी तिच्या परिणामांचा विचार करा. हा काही क्षणांचा जागरूक विराम अनेक चुकीचे निर्णय टाळू शकतो.

कदाचित म्हणूनच आज आपल्याला तंत्रज्ञानाची, सुविधांची किंवा माहितीची नव्हे, तर विवेकाची आणि सजगतेची अधिक गरज आहे. पुढील पिढ्यांना चांगले भविष्य द्यायचे असेल, तर बदलाची सुरुवात प्रत्येकाने स्वतःपासूनच करावी लागेल.

आषाढाच्या वातावरणात चातक पक्षी जसा एका थेंबाची आतुरतेने वाट पाहतो, तशीच आज समाजालाही विवेक, जबाबदारी आणि सजगतेच्या थेंबांची गरज आहे. सध्यातरी आपण सर्वांनी एकच प्रार्थना करावी - "शहाणपण देगा देवा!"

कारण योग्य काय आहे हे समजणे महत्त्वाचे आहेच; पण त्याप्रमाणे वागण्याचे सामर्थ्य मिळणे त्याहून अधिक महत्त्वाचे आहे.

डॉ प्रज्ञा बनसोड

लव्ह युवर लिव्हर

मानवी शरीर हा निसर्गाचा एक अद्भुत चमत्कार आहे. या शरीरातील प्रत्येक अवयव महत्त्वाचा असला, तरी काही अवयव असे आहेत की त्यांच्याशिवाय जीवनाची कल्पनाही करता येत नाही. त्यापैकी एक म्हणजे लिव्हर.

यकृत हा शरीरातील सर्वांत मोठा अंतर्गत अवयव आणि सर्वांत मोठी ग्रंथी आहे. प्रौढ व्यक्तीमध्ये त्याचे वजन साधारण १.२ ते १.५ किलोग्रॅम असते. पोटाच्या उजव्या वरच्या भागात, डायफ्रॅमच्या खाली त्याचे स्थान असते. हृदय आणि फुफ्फुसांनंतर शरीराच्या कार्यक्षमतेत सर्वाधिक महत्त्वाची भूमिका बजावणाऱ्या अवयवांमध्ये यकृताचा समावेश होतो.

यकृताची खास गोष्ट म्हणजे ते शरीरातील ५०० हून अधिक महत्त्वाची जैव रासायनिक कार्ये पार पाडते. त्यामुळे त्याला शरीराची "रासायनिक प्रयोगशाळा", "जैविक कारखाना" किंवा "शरीराचे नियंत्रण केंद्र" असेही म्हटले जाते.

मधुमेह, लठ्ठपणा, बदलती जीवनशैली, मद्यपान आणि अयोग्य आहारामुळे यकृताच्या आजारांचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे. पूर्वी यकृताचे आजार म्हणजे फक्त मद्यपान करणाऱ्यांचा प्रश्न समजला जात असे; परंतु आता मद्यपान न करणाऱ्या अनेक व्यक्तींमध्येही फॅटी लिव्हर (MASLD) मोठ्या प्रमाणात आढळून येत आहे. त्यामुळे यकृताच्या आरोग्याबद्दल जागरूक असणे ही आजच्या काळाची गरज बनली आहे.

यकृत इतके महत्त्वाचे का आहे?

आपण जे अन्न खातो त्यातील पोषक द्रव्ये आतड्यांतून शोषली गेल्यानंतर ती सर्वप्रथम यकृता पर्यंत पोहोचतात. यकृत या पोषक द्रव्यांवर प्रक्रिया करून शरीराला आवश्यक त्या स्वरूपात त्यांचा वापर करते. तसेच रक्तातील विषारी पदार्थांचे निरुपद्रवीकरण करून ते शरीरातून बाहेर टाकण्याचे महत्त्वाचे कामही यकृत करते.

थोडक्यात सांगायचे झाले तर, शरीरात जे काही खाल्ले, प्यायले किंवा औषधांच्या स्वरूपात घेतले जाते, त्यावर अंतिम प्रक्रिया करण्याचे काम यकृत करते.

यकृताचे आजार:

यकृताचे आजार विविध कारणांनी होऊ शकतात. त्यांपैकी प्रमुख आजार पुढीलप्रमाणे आहेतः

१) फॅटी लिव्हर (MASLD): यकृतात अतिरिक्त चरबी साचल्यामुळे होणारा आजार.

२) अल्कोहोलिक लिव्हर डिसीजः दीर्घकाळ मद्यपानामुळे होणारे यकृताचे नुकसान.

३) हिपॅटायटिस A, B, C आणि E विषाणूंमुळे होणारी सूज.

४) सिरोसिसः दीर्घकालीन सूज किंवा इजेमुळे यकृतामध्ये व्रण (Fibrosis) तयार होणे.

५) यकृताचा कर्करोग (Hepatocellular Carcinoma): बहुधा सिरोसिस किंवा दीर्घकालीन हिपॅटायटिसनंतर विकसित होणारा कर्करोग.

६) औषधांमुळे किंवा विषारी पदार्थांमुळे होणारे यकृताचे नुकसान (Drug-induced Liver Injury).

७) ऑटोइम्यून लिव्हर डिसीज, काही आनुवंशिक यकृत विकार.

यकृताच्या आजारांची लक्षणे:

सुरुवातीच्या टप्प्यात बहुतेक यकृत विकारांमध्ये कोणतीही ठळक लक्षणे दिसून येत नाहीत. रोग वाढल्यानंतर मात्र पुढील लक्षणे जाणवू शकतात.

उजव्या वरच्या पोटात वेदना किंवा जडपणा, सतत थकवा व अशक्तपणा मळमळ, उलट्या किंवा भूक मंदावणे, त्वचा व डोळे पिवळे पडणे (कावीळ), गडद रंगाची लघवी फिकट रंगाचा शौच, किंवा पाय, घोटे अथवा पोटावर सूज येणे, त्वचेला खाज येणे,सहज रक्तस्राव किंवा निळे डाग पडणे, वजन कमी होणे इ.

यकृताच्या आजारांचे निदान:

यकृताच्या आजाराचे निदान करण्यासाठी रुग्णाची लक्षणे, वैद्यकीय इतिहास आणि विविध तपासण्यांचा आधार घेतला जातो.

रक्त तपासण्या (Liver Function Tests - LFT):

यामध्ये SGOT (AST), SGPT (ALT), ALP, GGT, बिलिरुबिन, अल्ब्युमिन आणि INR यांसारख्या चाचण्यांद्वारे यकृताची कार्यक्षमता तपासली जाते.

इमेजिंग तपासण्याः अल्ट्रासोनोग्राफी, फायब्रोस्कॅन, सीटी स्कॅन किंवा एमआरआयद्वारे यकृतातील चरबी, सूज, फायब्रोसिस किंवा गाठींचे निदान करता येते.

यकृत बायोप्सी:

गरज भासल्यास सूक्ष्म सुईद्वारे यकृताचा छोटा ऊतक नमुना घेऊन सूक्ष्मदर्शकाखाली तपासला जातो. यामुळे आजाराची तीव्रता आणि प्रकार निश्चित करता येतो.

सुदैवाने, यकृताच्या बहुतांश आजारांचे वेळेवर निदान आणि योग्य उपचार केल्यास गंभीर गुंतागुंत टाळता येते.

यकृताच्या आजारांवरील उपचार:

उपचार हा आजाराच्या कारणावर आणि टप्प्यावर अवलंबून असतो. वजन कमी करणे आणि नियमित व्यायाम संतुलित आहार व साखर आणि संतृप्त चरबीचे प्रमाण कमी करणे ,मद्यपान पूर्णपणे बंद करणे इ.

हिपॅटायटिसवरील योग्य औषधोपचार:

आवश्यकतेनुसार रोगप्रतिकारक शक्ती नियंत्रित करणारी औषधे,सिरोसिस किंवा इतर गुंतागुंतींवर विशेष उपचार यकृत निकामी झाल्यास लिव्हर प्रत्यारोपण.

यकृताचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आवश्यक नियम :

१. **योग्य वजन राखा:**
लठ्ठपणा किंवा अतिरिक्त वजन हे मेटाबॉलिक डिसफंक्शन-असोसिएटेड स्टिएटोटिक लिव्हर डिसीज (MASLD) अर्थात फॅटी लिव्हरचे सर्वात महत्त्वाचे जोखीम घटक आहेत. शरीराचे वजन ५-१०% कमी केल्याने यकृतातील चरबी, दाह आणि फायब्रोसिस कमी होण्यास मदत होते.

२. **संतुलित आणि सकस आहार :**
जास्त उष्मांक असलेले पदार्थ, संतृप्त चरबी (Saturated Fat), रिफाइंड कार्बोहायड्रेट्स (उदा. मैद्याचा ब्रेड, पांढरा तांदूळ, पास्ता) आणि साखरेचे प्रमाण कमी ठेवा. आहारात ताजी फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्ये, कडधान्ये, पुरेशा प्रमाणात तंतुमय पदार्थ (Fiber), कमी चरबीयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ, मासे, सुका मेवा आणि आरोग्यदायी वनस्पतीजन्य तेलांचा समावेश करा. पुरेसे पाणी पिणेही महत्त्वाचे आहे.

३. **नियमित व्यायाम करा:**
दररोज किमान ३०-४५ मिनिटे चालणे, धावणे, सायकलिंग किंवा इतर शारीरिक व्यायाम केल्याने शरीरातील ट्रायग्लिसराइड्सचा वापर ऊर्जा निर्मितीसाठी होतो आणि यकृतातील चरबी कमी होण्यास मदत होते.

४. **विषारी रसायनांपासून स्वतःचे संरक्षण करा:**
जंतुनाशके, कीटकनाशके, एरोसोल स्प्रे आणि औद्योगिक रसायने यकृताच्या पेशींना हानी पोहोचवू शकतात. अशा पदार्थांचा वापर करताना हवेशीर जागा निवडा, आवश्यक असल्यास मास्क वापरा आणि धूम्रपान टाळा.

५. **मद्यपान टाळा किंवा अत्यंत मर्यादित ठेवा:**
अतिमद्यपानामुळे यकृताच्या पेशींचा नाश होऊन फॅटी लिव्हर, अल्कोहोलिक हिपॅटायटिस आणि पुढे सिरोसिस होऊ शकतो.

६. **अंमली पदार्थांपासून दूर राहा:**
बेकायदेशीर अंमली पदार्थ आणि वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेतलेली काही औषधे यकृताचे गंभीर नुकसान करू शकतात.

७. **दूषित सुया वापरू नका:**
इंजेक्शन, टॅटू किंवा शरीर छिद्र (Body Piercing) करताना नेहमी निर्जंतुक आणि एकदाच वापरण्याच्या सुया वापरल्या जात आहेत, याची खात्री करा. दूषित सुईमुळे हिपॅटायटिस बी, सी आणि इतर संसर्ग होऊ शकतात.

८. **रक्ताच्या संपर्कानंतर त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या:**
दुसऱ्या व्यक्तीच्या रक्ताशी संपर्क आल्यास विलंब न करता डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. आवश्यक असल्यास हिपॅटायटिस व इतर संसर्गांच्या तपासण्या करून घ्याव्यात.

९. **वैयक्तिक वापराच्या वस्तू इतरांसोबत शेअर करू नका.**
दाढीचे ब्लेड, टूथ ब्रश, नेलकटर यांसारख्या वस्तू वैयक्तिकच वापराव्यात, शेअर करू नये.

१०. **सुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवा:**
असुरक्षित लैंगिक संबंध किंवा अनेक जोडीदार असल्यास हिपॅटायटिस बी आणि इतर संसर्गांचा धोका वाढतो.

११. **हात स्वच्छ धुवा:**
स्वच्छता संसर्ग टाळण्याचा सर्वात सोपा उपाय आहे. शौचालय वापरल्यानंतर, लहान मुलांची स्वच्छता केल्यानंतर आणि अन्न बनवण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी साबणाने हात धुण्याची सवय लावा.

१२. **औषधे डॉक्टरांच्या सूचनेनुसारच घ्या:**
औषधांचा अतिरेक, चुकीचे औषध किंवा अनेक औषधांचे अयोग्य मिश्रण यकृताला हानी पोहोचवू शकते. मद्यपान आणि औषधे एकत्र घेणे टाळा. तसेच आयुर्वेदिक, हर्बल किंवा आहार पूरक (Supplements) घेत असल्यास त्याची माहिती डॉक्टरांना अवश्य द्या.

१३. **लसीकरण करा :**
हिपॅटायटिस ए आणि हिपॅटायटिस बी या आजारांपासून संरक्षण देणाऱ्या प्रभावी लसी उपलब्ध आहेत आणि जोखीम असलेल्या व्यक्तींनी त्या अवश्य घ्याव्यात. मात्र, हिपॅटायटिस सी साठी अद्याप प्रभावी लस उपलब्ध नाही. त्यामुळे संसर्ग टाळण्यासाठी योग्य खबरदारी घेणे हेच सर्वोत्तम संरक्षण आहे.

यकृत हे शरीराचे सर्वांत महत्त्वाचे जैव रासायनिक केंद्र आहे. सुरुवातीच्या अवस्थेत यकृताचे बहुतांश आजार कोणतीही लक्षणे देत नाहीत. त्यामुळे जोखीम असलेल्या व्यक्तींनी नियमित तपासणी करून घेणे, निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करणे आणि आवश्यकतेनुसार तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

Love your liver..

डॉ. भाविक चांगोले
फिजिशियन

LIST OF DONORS

No.	Name	Town	No.	Name	Town
1	Payal Karnik	Singapur	24	Mr.Vinod Nagolkar	Amravati
2	Mr.Parag Anil Kharate	Amravati	25	Mr.Ankur Chavrekar	Amravati
3	Mr.Shrikant K.Deshmukh	Amravati	26	Mr.Pramod V.Deshmukh	Amravati
4	Mr.Vasantrao Saraf (In memory of late Vasnati Saraf)	Amravati	27	Mr.Shyam Kurhekar	Amravati`
			28	Mrs.Maya Sudhir Joshi	Amravati`
5	Miss.Kavya/Vedika Saraf	Amravati	29	Miss. Gargi Amit Hatvalane	Amravati
6	Pro . Wasudev Marathe	Thane	30	Mrs.Swati Anand Dashpute	Amravati
7	Smt.Arti Deepak Deshpande	Amravati	31	Mrs.Aparna Rajendra Pande	Amravati
8	Mr.Prabhakar Agnihotri	Nagpur	32	Mrs.Vasudha Avinash Joshi	Amravati
9	Smt.Prabha Kulkarni	Amravati	33	Vasanti Anant Kale	Amravati
10	Mr.Jayesh Tapasvi	Amravati	34	Miss.Avanti Bhimrao More (In memory of late Dr.Bhimrao P. More)	Amravati
11	Mr.Prathmesh Jayesh Tapasvi	Amravati			
12	Mr.Kaustubh V.Joshi	Pune	35	Mr.Dhananjay Nimbole (In memory of late Dr. Madhukarrao Nimbole)	Amraavti
13	Mr.Suresh Nandurkar	Amravati			
14	Prof.Sukhdeorao Dhavale	Yavatmal	36	Mr.Abhay W.Alkari	Amravati
15	Mr.Tushar Deshmukh	Amravati	37	Mr.Padmakar Bhirangi	Amravati
16	Mr.Sanjay	Amravati	38	Mr.Praveen	Amravati
17	Mr.Ramanlal	Amravati	39	Mr.Kedar Datar	Pune
18	Mr.Maroti K	Amravati	40	Mrs.Vidula Swapnil Joshi	Amravati
19	Mr.Dnyandeo Chavale	Akot	41	Mrs.Shubhda Hastak	Amravati
20	Mr.Murlidhar	Amravati	42	Mrs.Richa Mane-Karwade	Bhivandi
21	Mr.Chandrakant Bute	Amravati	43	Namrata Purushottal Baitule	Amravati
22	Mrs.Preeti Jevade	Amravati	44	Mrs.Chhaya Padmakar Sonak	Amravati
23	Mr.Shailesh Mate	Amravati	45	Mr.Vijay & Shobha Wankhade	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

आतड्यांचे आरोग्य आणि आहार

शरीराला जिवंत आणि कार्यरत ठेवण्यासाठी ऊर्जा आणि विविध पोषक तत्वांची आवश्यकता असते. ही गरज प्रामुख्याने अन्नातून पूर्ण होते .खाल्लेल्या अन्नाचे रूपांतर ऊर्जा आणि विविध पोषक घटकात करण्याचे अत्यंत गुंतागुंतीचे कार्य पचन संस्थेमार्फत होते.वैद्यकीय भाषेत या पूर्ण पचन संस्थेला गॅस्ट्रोइंन्टेन्स्टाईनल ट्रॅक (जी आय टी) म्हटले जाते .हा ट्रॅक मुखापासून सुरु होवून मल विसर्जनाच्या छतापर्यंत जाणारी लवचिक अंतर्गत रचना असते . संपूर्ण आरोग्याच्या पाया या पचन संस्थेवर आणि विशेषतः आतड्यांवर अवलंबून असतो.

आतडे दोन प्रकारचे असतात.

१) लहान आतडे :

याला लहान आतडे म्हटले जात असले तरी त्याची लांबी साधारणपणे २० फुट असते .जठरामधून अर्धवट पचलेले अन्न जेव्हा येथे पोहोचते तेव्हा यकृत आणि स्वादुपिंडामधून श्रवणारे पाचक रस त्यात मिसळतात.लहान आतड्याचे मुख्य काम म्हणजे अन्नाचे संपूर्ण विघटन करणे आणि त्यातील पोषक घटक (कार्बोहायड्रेट्स , प्रोटीन , मेद, जीवनसत्वे आणि खनिजे) शोषून रक्तात मिसळणे हे आहे . या ठिकाणी अन्नाचे शोषण व्यवस्थित झाले नाही तर कुपोषणाची स्थिती निर्माण होते .

२) मोठे आतडे :

लहान आतड्यात पोषक घटक शोषून घेतल्यानंतर उरलेला आणि न पचलेला भाग मोठ्या आतड्यात ढकलला जातो .मोठ्या आतड्याचा व्यास जास्त असून लांबी मात्र कमी असते. या आतड्याचे मुख्य कार्य म्हणजे न पचलेल्या टाकाऊ अन्नातून पाणी आणि काही महत्त्वाचे घटक शोषून घेणे आणि उरलेल्या घनकचराचे रूपांतर मलामध्ये करणे हे आहे. शौच विसर्जनाच्या माध्यमातून हा घनकचरा शरीराबाहेर टाकला जातो.

या दोन्ही आतड्यांची आतील त्वचा नाजूक आणि चिकटावायुक्त असते . त्याला "म्युकस लेयर" किंवा "गट लाइनिंग" म्हणतात. या स्तराचे रक्षण करणे आणि पचनक्रिया योग्य रीतीने चालवणे ही पूर्ण जबाबदारी यातील सूक्ष्म जीवांवर असते.

आतड्यातील सूक्ष्म जीव :

पचन संस्थेत सूक्ष्म जीवांचे एक स्वतंत्र जग वसलेले आहे. याला इंग्रजीमध्ये "गट माइक्रोबायोग" असेही म्हणतात .बोली भाषेत "गट बॅक्टेरिया" असेही म्हटले जाते. ते करोडोंच्या संख्येने असून ९० % मोठ्या आतड्यात तर १०% पचन संस्थेच्या इतर भागात असतात. या जिवाणू ,विषाणू आणि बुरशीचा समावेश असतो.काही एकपेशीय जीवही यात असतात.

या सुक्ष्म जीवांचे वर्गीकरण चांगले आणि वाईट या दोन भागात केले जाते. चांगले किंवा मित्र जीव पचनास मदत करतात. शरीरांतर्गत आणि बहिर्गत सूज कमी करतात,हार्मोन निर्मितीसाठी ते उपयुक्तही असतात. या उलट वाईट सूक्ष्म जीव शरीरात विशाक्त पदार्थ म्हणजे टॉक्सिन्स निर्माण करतात, आजार निर्माण करतात. यांच्यामध्ये सतत चढाओढ चालू असते. निरोगी शरीरासाठी ८५% सूक्ष्म जीव चांगल्या वर्गातील असणे आवश्यक आहे. जगातील कोणत्याही दोन व्यक्तींच्या आतड्यातील सूक्ष्म जीवांची रचना १००% सारखी नसते. या सूक्ष्म जीवांची विविधता अनेक बाबींवर अवलंबून असते. उदा. नैसर्गिक सी सेक्शन प्रसूती, हवामान, राहणीमान, स्वच्छता,आईचे दूध मिळणे/ न मिळणे आणि मुख्य म्हणजे आहार पद्धती.

आतड्यांच्या आरोग्याचे महत्त्व / कार्य:

गेल्या काही वर्षात झालेल्या वैद्यकीय संशोधनातून असे सिद्ध झाले आहे की, आतडे केवळ अन्न पचनातून शोषण करणारे अवयव नसून ते दुसरे नियंत्रण केंद्र आहे. त्यांचे कार्य पुढील प्रमाणे .

१) पोषक घटकांचे शोषण आणि ऊर्जा निर्मिती :

पोषक घटकयुक्त आहार घेतला तरी आतडे निरोगी नसेल तर खाद्य पदार्थांचे योग्य शोषण होणार नाही .चांगले सूक्ष्म जीव अन्नाचे सूक्ष्म कणांमध्ये रूपांतर करतात .त्यामुळे सहज शोषण होऊन शरीराला त्याचा उपयोग होतो.

२) रोग प्रतिकारक शक्तीचे विकसन:

मानवी शरीराची ७० % पेक्षा जास्त रोग प्रतिकारक शक्ती थेट आतड्याच्या आरोग्यावर अवलंबून असते .आतड्यातला आतला स्तर म्हणजेच भिंत ही सुरक्षा कवच म्हणून काम करते .चांगले सूक्ष्म जीव रोग प्रतिकारक पेशींना (इम्युन सेल्स) प्रशिक्षण देतात .कोणते घटक अपायकारक आणि कोणते फायदेशीर, यांची सखोल माहिती रोग प्रतिकारक पेशींना मिळून ते हानिकारक जीव जंतूंवर हल्ला करतात .पोट आरोग्य बिघडल्यास वारंवार संसर्ग आणि ॲलर्जीचा त्रास होऊ लागतो .

३) आतडी आणि मेंदूची परस्पर मैत्री:

मेंदू आणि आतडे यामध्ये संवाद साधणारी एक स्वतंत्र यंत्रणा असते, ज्याला गट ब्रेन ॲक्सिस असे म्हणतात .या दोन्हींना जोडणारी शरीरातील सर्वात लांब नस म्हणजेच व्हेगस नर्व आहे .

मानसिक आनंद देणारे ,मूड चांगला ठेवणारे ,"सेरोटोनिन" हे हार्मोन रसायन ९०% पेक्षा जास्त प्रमाणात आतड्यांमध्येच निर्माण होते. त्यामुळे पोट बिघडले तर विनाकारण चिडचिड होणे, नैराश्य येणे, अस्वस्थता निर्माण होते. मानसिक तणावाच्या स्थितीमध्ये पोटावर परिणाम होऊन भूक मरणे, पोट दुखणे, चिडचिड, आयबीएएस यासारखी लक्षणे दिसून येतात .

या सर्व कार्यांचा आढावा घेतल्यास लहान आतड्याचे आरोग्य किती महत्त्वपूर्ण आहे, हे लक्षात येईल.

आतड्यांच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम करणाऱ्या बाबी :

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात खाण्यापिण्याच्या सवयी मोठ्या प्रमाणात बिघडल्या आहेत.

अल्ट्रा प्रोसेस फुड्स :

बटाट्याचे चिप्स ,बिस्किट्स, नूडल्स ,बेकरी फ्रोजन उत्पादने ,पास्ता यासारख्या पदार्थांमध्ये ते जास्त काळ टिकण्यासाठी रासायनिक प्रीझर्वेटिव्ह, कृत्रिम रंग, मसाले, ईमल्सीफायर भरपूर प्रमाणात असतात. यामुळे आतड्यांच्या नाजूक स्तरांना हे पदार्थ हानी पोहोचवतात आणि चांगल्या सूक्ष्म जीवांना मारून टाकतात .

कृत्रिम गोडवा आणणारे पदार्थ :

मधुमेही, वजन कमी करणारे लोक साखरेऐवजी शुगर फ्रीचा उपयोग गोड पदार्थात करतात .विकतच्या मिठायांमध्ये मिठाई शुगर फ्री करण्यासाठी सुक्रालोज, सॅकरीन, एस्पारटेम सारखी कृत्रिम, गोड चवीची रसायने मिसळतात. त्यामुळे चांगले वाईट सूक्ष्म जीवांचे संतुलन बिघडते. हे निश्चितच टाळावे. पदार्थांना गोडवा आणण्यासाठी खजूर, खारीक पूड आणि फार थोड्या प्रमाणात गुळाचा वापर करावा.

पाच पांढरे पदार्थ:

चांगल्या सूक्ष्म जीवांच्या कार्यात अडथळा आणणारे पाच पांढरे पदार्थ आहेत , ते म्हणजे साखर ,मैदा ,रवा ,पांढरे तांदूळ आणि मीठ .यापासून केवळ ऊर्जाच मिळते . यात इतर पोषक घटक आणि फायबर्स अजिबात नसतात . वाईट ,धोकादायक सूक्ष्म जीवांचे हे तर खाद्यच आहे . यांच्या अतिरिक्त वापराने त्यांची वाढ होऊन शरीरात सूज निर्माण होणे ,प्रतिकार शक्ती कमी होणे , ॲलर्जी येणे यासारखे लक्षणे दिसतात. पोटाचे आरोग्यही यामुळे धोक्यात येते .

पेन किलर आणि अँटिबायोटिकचा वापर :

आजकाल किरकोळ आजार, खोकला, सर्दी, डायरिया, डोकेदुखी झाले असताना आपल्याच मनाने मेडिकल मधुन औषधे आणून लोक घेतात. विशेषतः अँटीबायोटिक औषधे वाईटाबरोबर चांगल्या सूक्ष्म जीवांचाही नाश करतात. त्यांना त्याचा फरक कळत नाही. त्यामुळे औषधांचा गैरवापर टाळावा .

आतड्यांसाठी उपयुक्त आहार:

या लेखाचा प्रमुख उद्देश जनतेला आतडे निरोगी राखण्यासाठी उपयुक्त आहार कोणता आणि कसा द्यायचा, ह्याची माहिती देणे हाच आहे. मुख्य गोष्ट म्हणजे चांगल्या जिवाणूंना चांगले पोषण देणे ही आहे ! या विषयाचे विवेचन पुढील प्रमाणे आहे .

अ) उच्च फायबर आणि प्री-बायोटिक्स युक्त आहार :

प्री-बायोटिक्स म्हणजे असे अन्न घटक जे आतड्यात पचू शकत नाहीत . पण ते चांगल्या सूक्ष्म जीवांचे खाद्य असते . सोप्या भाषेत फायबर म्हणजे अन्न पदार्थातील चोथा किंवा तंतुमय पदार्थ . जे धान्याचे वरचे आवरण ,भाज्यांच्या कोवळ्या साली, बिया ,देठे इ. मध्ये उपलब्ध असतात . आहारात ३०, ४० ग्रॅम फायबर घेतले पाहिजे .फायबर्स पुढील पदार्थात आढळतात .

- साली सकटचे धान्ये.
- कडधान्य ,बिन्स शक्यतोवर मोड आणून खावे.
- सफरचंद ,जांभूळ,बोरे ,डाळिंब ,सिताफळ यासारखी फळे .
- हिरव्या भाज्या, लवकी, कोहळे, कारली, टमाटे, कांदा, लसूण, वांगी यासारख्या भाज्या.

कांदा, लसूणमध्ये इन्युलिन नावाचे फायबर असते, जे पोटासाठी फायदेशीर असते. जर आतडी कमकुवत असतील तर फायबर्स त्रासदायक ठरतात, गॅसेस होणे, पोट फुगल्यासारखे वाटणे, ही लक्षणे देखील दिसतात. म्हणून हे पदार्थ कमी प्रमाणात सुरू करून त्याचे प्रमाण खाण्यामध्ये वाढवावे .

ब) प्रोबायोटिक्स आणि फर्मेंटेड अन्नपदार्थ:

प्रोबायोटिक्स असे खाद्यपदार्थ असतात ज्यामध्ये जिवंत ,मानवी शरीराला फायदेशीर असलेले जिवाणू आधीपासूनच अस्तित्वात असतात . हे पदार्थ खाल्ल्याने आतड्यातील चांगल्या जिवाणूंची संख्या वाढते .

दही आणि ताक :

हे भारतीय पदार्थ आहेत जे सगळ्यात प्राचीन, स्वस्त आणि उपयुक्त प्रोबायोटिक आहेत .यातील लॅक्टोबॅसिलर्स नावाचे जिवाणू पचन शक्तीला चालना देतात आणि चांगल्या सूक्ष्म जीवांना पचनासाठी मदत करतात .

कफीअर (केफिर):

दुधाला विरजण म्हणून विशिष्ट जंतूंचा वापर करून , आंबवून बनविलेले असते. हे कफीअर दह्यापेक्षा जास्त शक्तीशाली मानले जाते .

किमची आणि सावर क्राउट:

किमची हा कोरियन पदार्थ असून सावरक्राउट हा युरोपियन पदार्थ आहे . कोबी, पालेभाज्या ,गाजर या सारख्यांना काही दिवस आंबवले जाते . यामुळे पोटातील आम्लता संतुलित राहते .

मीसो आणि टेम्पेट :

सोयाबिन्स फर्मेट करून मीसो आणि टेम्पेट हे पदार्थ बनवले जातात . मीसो आणि टेम्पेटने आतड्यांची पचन क्षमता वाढते.

भारतीय आंबविलेले पदार्थ :

ढोकळा ,डोसा, इडली, आंबील ,ज्वारीचे (फरमेंट केलेले)पापड, कांजी ,विविध प्रकारची लोणची, बांबूची कोवळी फरमेंटेड शूट्स, ताडी इत्यादी .

क) आतड्यांचा स्तर मजबूत करणारे पदार्थ :

पोलीफिनॉल्स वनस्पतींमध्ये आढळणारे एक विशेष अँटी ऑक्सीडट आहे. ते आतड्यातील सूज कमी करते आणि रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवते . अक्रोड ,बदाम, डार्क चॉकलेट्स ,ऑलिव्ह ऑइल आणि ग्रीन टीमध्ये हे भरपूर प्रमाणात आढळते .

हाडांचे सूप :

हाडांच्या सूपला बोन ब्रॉथ असे म्हणतात. यामध्ये कोलॅजन आणि ग्लुटामाईन नावाची प्रथिने (अमिनो आम्ल) असतात . हे घटक आतड्यांमध्ये पडलेल्या बारीक जखमा बऱ्या करतात आणि भिंती मजबूत करतात . त्यामुळे अपचनाचा त्रास कायमचा बरा होतो .

आतड्यांच्या आरोग्यासाठी केवळ आहारच महत्वपूर्ण नसून इतर काही गोष्टीही आतड्यांचे आरोग्य अबाधित राखतात .

भरपूर पाणी (एकाच वेळी नाही) पिणे, पुरेशी आणि शांत झोप, तणावाचे व्यवस्थापन ,नियमित शारीरिक व्यायाम,चालणे, आध्यात्मिक वृत्ती असणे, परहित परायणता जपणे, दानधर्म करणे, सकारात्मकता बाळगणे, या बाबी देखील आतड्यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त ठराव्यात.

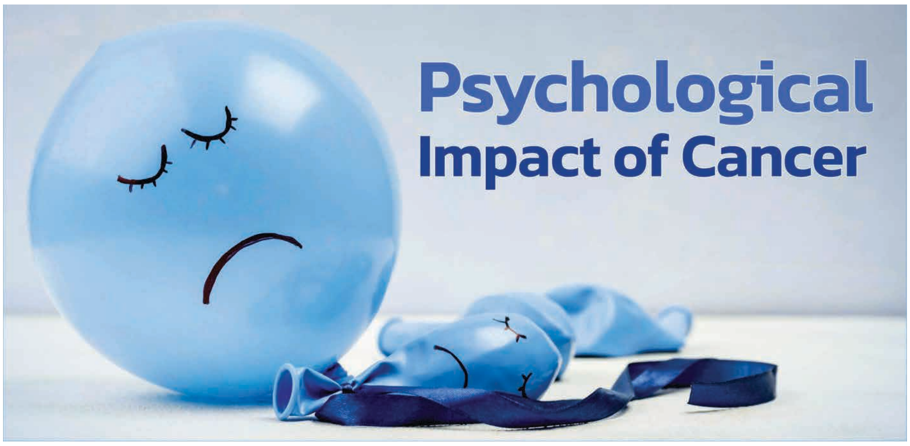
या संपूर्ण विश्लेषणावरून असे म्हणता येईल की, जिभेवर संयम ठेवा. पोट म्हणजे अन्न साठविणारी पिशवी नसून निरोगी आरोग्याचा मार्ग आतड्यातूनच जातो, हे लक्षात ठेवणे अगत्याचे आहे.

डॉ. सध्या जोशी
आहार तज्ञ

वेदनांतून आशेच्या किरणाकडे

गेल्या आठवड्यात एक केस आली.. anxiety ची केस आहे असे डॉक्टर कडून कळवण्यात आले होते, मी काय होते आहे मावशी अशी सुरवात करताच.. एकदम खड्या आवाजात काही नाही ग ब्रेस्ट कॅन्सर झालाय... ऑपरेशन करायचे आहे पण तो विचार केला की धडधड वाढते... बाकी कॅन्सरला मी नाही घाबरत... मी तर अगदी आश्चर्याने बघतच होते त्यावर.. पुढचा विनोद स्वतःच करून मोकळ्या झाल्या... अगं तशीही ७० ची झालीय, लोंबकल्लेच आहेत... काढून टाकले तर निदान ओझ तरी कमी होईल.. आयुष्यभर मोठ्या आकारामुळे त्रासच झालेला मला.. मी तर डॉक्टरला बोलले दोन्ही काढून टाका..

काय बोलाव या विचारातच राहिले मी... .. क्षणभर शांत होऊन ... पुढे विचार आला की स्वीकार केला तर या इतक्या गंभीर आजारांवरही मात करण्याची क्षमता आपल्यात निर्माण करता येऊ शकते ... ... या एका केसच्या अनुभवातून असे वाटले की कर्करागाच्या या लढ्यात काय काय मानसशास्त्रीय गोष्टीचा विचार करावा म्हणून विचार मंथन करण्याचा हा छोटासा प्रयत्न .....



कर्करोग हा केवळ शरीराच्या पेशींची अनियंत्रित वाढ करणारा आजार नाही, तर तो मानवी मनाच्या आणि अस्तित्वाच्या मुळांना हादरवून टाकणारा एक प्रदीर्घ प्रवास आहे. विज्ञानाने कर्करोगावर अनेक उपचार शोधले असले. कर्करोगाचे निदान झाल्यापासून ते उपचारांच्या शेवटच्या टप्प्यापर्यंत रुग्णाची मानसिक स्थिती एका तीव्र चढ-उताराच्या गर्तेतून जात असते. या स्थितीला शास्त्रीय भाषेत Distress असे म्हणतात. या लेखात आपण कर्करोग रुग्णांच्या विविध मानसिक समस्या, त्यांचे मूळ आणि या समस्यांवर मात करण्यासाठी 'समस्या निवारण कौशल्ये' आणि मानसशास्त्रीय समुपदेशन कसे कार्य करते, याचा सविस्तर ऊहापोह करणार आहोत.

कर्करोगाचे निदान आणि प्रारंभिक मानसिक आघात

कर्करोगाच्या प्रवासाची सुरुवात निदानाने होते आणि हा क्षण रुग्णासाठी 'ट्रॉमा' किंवा मोठा मानसिक धक्का असतो. बहुतांश रुग्ण सुरुवातीला 'नकार' (Denial)या अवस्थेत असतात. "हा रिपोर्ट माझा नसेलच," किंवा "डॉक्टरांची काहीतरी चूक झाली असेल," असे विचार मनात येतात. हा नकार म्हणजे मनाची एक संरक्षण यंत्रणा असते, जी अचानक आलेल्या मोठ्या संकटापासून मनाला वाचवण्याचा प्रयत्न करते. मात्र, जेव्हा वास्तवाचा स्वीकार करावा लागतो, तेव्हा तीव्र भीती आणि चिंता (Anxiety) दाटून येते. ही भीती केवळ मृत्यूची नसते, तर ती येणाऱ्या शारीरिक वेदनांची, केमोथेरपीसारख्या क्लिष्ट उपचारांची आणि त्यातून होणाऱ्या शरीराच्या विद्रुपीकरणाची असते. उदा. केस गळणे किंवा शस्त्रक्रियेमुळे शरीराचा एखादा भाग काढून टाकणे, हे रुग्णाच्या आत्मप्रतिमेला मोठा तडा देते. यामुळे रुग्ण स्वतःला आरशात पाहणे टाळतो आणि सामाजिक कार्यक्रमांपासून दूर राहू लागतो.

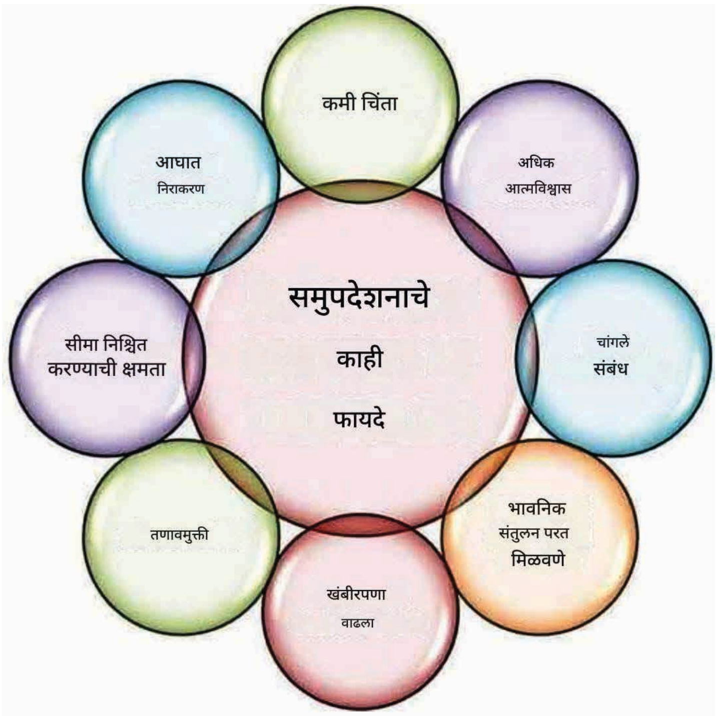
उपचारादरम्यानचा मानसिक संघर्ष आणि नैराश्य

उपचार सुरू झाल्यावर रुग्णाला शारीरिक थकव्या-सोबतच मानसिक थकवा (Fatigue) जाणवू लागतो. केमोथेरपी आणि रेडिएशनचे दुष्परिणाम केवळ शरीरावरच नाही, तर मेंदूच्या कार्यक्षमतेवरही होतात, ज्याला 'केमो-ब्रेन' असेही म्हटले जाते. यामुळे लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण येते, विसरभोळेपणा वाढतो आणि निर्णयक्षमता कमी होते. या काळात रुग्णाला 'हताशपणा' (Hopelessness) आणि 'अगतिकता' (Helplessness) जाणवते. त्याला वाटते की आपल्या आयुष्याचे नियंत्रण आता पूर्णपणे डॉक्टर आणि औषधांच्या हातात गेले आहे. यातूनच 'नैराश्य' जन्माला येते. नैराश्यामध्ये रुग्णाला अन्नाची चव लागत नाही, झोप येत नाही आणि पूर्वी ज्या गोष्टींमध्ये आनंद वाटत असे, त्या सर्व गोष्टी निरर्थक वाटू लागतात. "मी आता कुटुंबावर ओझे झालो आहे," हा विचार रुग्णाला आतून पोखरत राहतो. विशेषतः घरातील

कमावती व्यक्ती जर रुग्ण असेल, तर आर्थिक विवंचना या मानसिक त्रासात अधिकच भर घालते.

नातेसंबंधांवरील ताण आणि एकाकीपणा

कर्करोग हा केवळ रुग्णालाच नाही, तर संपूर्ण कुटुंबाला ग्रासतो. रुग्ण अनेकदा आपल्या भावना कुटुंबासमोर व्यक्त करत नाही, कारण त्याला वाटते की आधीच चिंतेत असलेल्या घरच्यांना अजून त्रास नको. याउलट, कुटुंबीयही रुग्णासमोर रडणे किंवा दुःख व्यक्त करणे टाळतात. या 'मास्क' किंवा मुखवट्यामुळे संवाद तुटतो आणि रुग्ण गर्दीत असूनही एकाकी पडतो. त्याला वाटते की त्याच्या वेदना कोणालाच समजत नाहीत. कधीकधी रुग्णाची चिडचिड वाढते आणि तो विनाकारण जवळच्या व्यक्तींवर ओरडतो. हा राग खरं तर आजारावर असतो, पण तो माणसांवर निघतो, ज्यामुळे नातेसंबंधांमध्ये दुरावा निर्माण होऊ शकतो.



समस्या निवारण कौशल्ये: एक पद्धतशीर दृष्टिकोन

या सर्व मानसिक समस्यांवर मात करण्यासाठी 'प्रॉब्लेम सॉल्व्हिंग स्किल्स' (समस्या निवारण कौशल्ये) हे एक अमोघ शस्त्र ठरते. मानसशास्त्रानुसार, जेव्हा आपण संकटाकडे एक मोठी, न सुटणारी भिंत म्हणून पाहतो, तेव्हा आपण हतबल होतो. पण जेव्हा त्या भिंतीच्या विटा पाडून एक-एक वीट बाजूला करतो, तेव्हा मार्ग सापडतो. ही प्रक्रिया खालीलप्रमाणे कार्य करते:

१. **समस्येची स्पष्ट व्याख्या करणे:**
अनेकदा आपली भीती अस्पष्ट असते. "मला खूप टेन्शन आलंय," हे म्हणणे सोपे आहे, पण टेन्शन नेमके कशाचे आहे? पैशांचे? वेदनांचे? की मुलांच्या भविष्याचे? रुग्णाने कागद-पेन घेऊन आपल्या सर्व समस्या लिहून काढल्या पाहिजेत. जेव्हा समस्या डोळ्यासमोर स्पष्ट येते, तेव्हा मेंदू घाबरणे थांबवून विचार करायला लागतो.

२. **पर्यायांचा विचार करणे (Brainstorming):**
प्रत्येक समस्येवर किमान तीन ते चार उपाय असू शकतात. समजा, उपचारांमुळे घरच्या कामात मदत करता येत नाहीये, हा प्रश्न असेल, तर त्यावर उपाय काय? एखादी मदतनीस ठेवणे, नातेवाईकांची मदत घेणे किंवा कामाचे स्वरूप बदलणे. यातील जो पर्याय सर्वात सोयीचा वाटेल, तो निवडणे म्हणजे सक्रियता होय.

३. **नियंत्रणाचे वर्तुळ (Circle of Control):**
रुग्णाने हे समजून घेणे आवश्यक आहे की जगात दोन प्रकारच्या गोष्टी असतात. एक ज्या आपल्या नियंत्रणात आहेत आणि दुसऱ्या ज्या आपल्या नियंत्रणाबाहेर आहेत. कॅन्सरच्या पेशी कशा वाढतात हे रुग्णाच्या हातात नाही, पण वेळेवर औषध घेणे, पौष्टिक आहार घेणे आणि सकारात्मक विचार करणे हे पूर्णपणे रुग्णाच्या हातात आहे. जेव्हा रुग्ण आपल्या 'नियंत्रणाच्या वर्तुळा'वर लक्ष केंद्रित करतो, तेव्हा त्याची अगतिकता कमी होते.

मानसशास्त्रीय समुपदेशनाचे महत्त्व आणि उदाहरणे

केवळ स्वतःचे प्रयत्न पुरेसे नसतात, अशा वेळी व्यावसायिक समुपदेशकाची भूमिका महत्त्वाची ठरते. समुपदेशन म्हणजे केवळ 'सल्ला' देणे नव्हे, तर रुग्णाला स्वतःची ताणतणाव हाताळण्याची क्षमता ओळखायला लावणे होय.

अ) **बोधनात्मक वर्तणूक उपचार (CBT):**
यात रुग्णाच्या 'विचारांच्या साखळी'वर काम केले जाते. जर रुग्ण विचार करत असेल की "माझे आयुष्य आता संपले

आहे," तर समुपदेशक त्याला विचारतात, "या विचारासाठी तुमच्याकडे काय पुरावा आहे?" आणि "या विचाराचा तुम्हाला काय फायदा होतोय?" हळूहळू रुग्णाला समजते की त्याचे विचार हे वास्तव नसून ते आजारपणामुळे निर्माण झालेली विकृती आहे. तो "मी संपलो आहे" ऐवजी "मी सध्या कठीण काळातून जात आहे आणि मी लढत आहे" असा विचार करायला शिकतो.

ब) स्वीकृती आणि वचनबद्धता (ACT):
अनेक रुग्ण आजाराशी इतके लढतात की त्यातच त्यांची शक्ती खर्च होते. ACT मध्ये शिकवले जाते की, वेदना ही जीवनाचा भाग आहे, तिला स्वीकारणे म्हणजे हार मानणे नाही. आजार असतानाही मी आजच्या दिवसात काय चांगले करू शकतो? कदाचित जुन्या मित्राला फोन करणे किंवा एखादे गाणे ऐकणे. जेव्हा रुग्ण वर्तमानाचा स्वीकार करतो, तेव्हा भविष्याची चिंता कमी होते.

क) अर्थ-शोध (Meaning-Centered Therapy):
प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ व्हिक्टर फ्रँकल यांनी म्हटले होते की, ज्याच्याकडे जगण्यासाठी 'का' (W h y) आहे, तो कोणत्याही 'कसे' (H o w) ला सहन करू शकतो. समुपदेशक रुग्णाला त्याच्या जीवनाचा उद्देश शोधायला मदत करतात. नातवंडांचे लग्न पाहणे असो किंवा आपले अनुभव लिहून काढणे असो, जेव्हा जगण्याला अर्थ मिळतो, तेव्हा वेदना सुसह्य होतात.

सामाजिक आणि कौटुंबिक भूमिका

कर्करोगाच्या लढाईत समाज आणि कुटुंब हे 'बॅक बोन' किंवा पाठीचा कणा असतात. रुग्णाला "तुला काही होणार नाही, तू बरा होशील" असे पोकळ आश्वासन देण्यापेक्षा "तू ज्या परिस्थितीतून जातोयस ती कठीण आहे, पण आम्ही तुझ्यासोबत आहोत," हे म्हणणे जास्त दिलासादायक असते. रुग्णाला त्याचे छंद जोपासण्यास प्रवृत्त करणे, त्याला घरगुती निर्णयांमध्ये सामील करून घेणे आणि त्याला 'रुग्ण' म्हणून न वागवता एक 'व्यक्ती' म्हणून वागवणे, हे त्याच्या मानसिक आरोग्यासाठी संजीवनी ठरते.

ग्रामीण भागात किंवा जिथे साक्षरतेचे प्रमाण कमी आहे, तिथे कर्करोगाबद्दल अनेक गैरसमज असतात. "हा पूर्वजन्मीच्या पापांचं फळ आहे" किंवा "हा विटाळ आहे" अशा अंधश्रद्धांमुळे रुग्णाचे मानसिक खच्चीकरण होते. अशा वेळी योग्य शास्त्रीय माहिती आणि समुपदेशन हे केवळ रुग्णालाच नाही, तर समाजालाही दिशा देते.

निष्कर्ष

कर्करोगावर विजय मिळवणे म्हणजे केवळ शरीरातील गाठ नष्ट करणे नव्हे, तर मनातील भीती आणि मरगळ दूर करणे होय. औषधे शरीरावर उपचार करतात, पण 'समस्या निवारण कौशल्ये' आणि 'सकारात्मक दृष्टिकोन' मनावर उपचार करतात. हा प्रवास निश्चितच कठीण आहे, वेदनादायी आहे, पण तो अशक्य नाही. जेव्हा विज्ञान आणि मानवी इच्छाशक्ती एकत्र येतात, तेव्हा कर्करोगासारख्या महाभयंकर आजारावरही मात करता येते. प्रत्येक कर्करोग रुग्णाने हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, तुमच्या शरीरात आजार असू शकतो, पण तुमच्या आत्म्याला आजार ग्रासू शकत नाही. तुम्ही तुमच्या आजारापेक्षा खूप मोठे आहात. योग्य वेळी घेतलेली मानसशास्त्रीय मदत आणि स्वतःवरील विश्वास तुम्हाला या वादळातून सुखरूप बाहेर काढू शकतो. हा लढा केवळ जगण्यासाठी नाही, तर सन्मानाने आणि धैर्याने जगण्यासाठी आहे.

डॉ वनिता राऊत
समुपदेश

विद्यार्थ्यांसाठी योगाभ्यास

योग जागावा, योग आचरावा, योग रुजवावा घरोघरी ...

योग विद्या ही आध्यात्मिक विद्या आहे. योग विद्येचा प्रचार आणि प्रसार शाळा आणि महाविद्यालयांच्या माध्यमातून होणे आवश्यक आहे. कारण यामुळे मुलांची स्मरणशक्ती, एकाग्रता आणि प्रतिकार शक्ती वाढते. उच्चार शुद्ध होतात. मुळात शरीर सुदृढ आणि अंतर्बाह्य निकोप असल्यास सहजच आरोग्य लाभते. म्हणूनच विद्यार्थ्यांना या विद्येविषयी कुतूहल आणि जिज्ञासा निर्माण व्हावी, तसेच योगाभ्यासाची आवड निर्माण व्हावी, यासाठी योगाभ्यासाचे महत्व सांगणे अगत्याचे आहे. योग शिक्षक हे त्यांचे स्फूर्तीस्थान होणे आवश्यक आहे.

योगाभ्यास विद्यार्थ्यांना सदसद्विचार शिकवितो. योग शिक्षण देण्यासाठी मुलांना सर्वप्रथम मानवी शरीर रचना, आरोग्याचे महत्त्व समजावून द्यायला पाहिजे. लहान वयातच विद्यार्थ्यांना गोष्ट रूपाने योग महर्षी याज्ञवलक्य, योगगुरू वसिष्ठ, विश्वामित्र, बुद्ध आणि महावीर यांची चरित्रे सांगायला हवेत आणि हे कार्य शिक्षक व पालक अधिक प्रभावीपणे करू शकतात.

शुद्ध आहार, शुद्ध शरीर, शुद्ध मन, शुद्ध विचार :

आपण रोज खाल्लेल्या अन्नावरच शरीर पेशी पोसल्या जातात आणि अन्नसत्वातून मन सुक्ष्म बनते. म्हणून मनुष्याला शुद्ध आहाराची जरुरी असते. शुद्ध आहार, शुद्ध शरीर, शुद्ध मन आणि म्हणूनच शुद्ध विचार असतात. हे सगळे आपल्याला मिळावे म्हणूनच दैनंदिन आहार- विहाराचे महत्त्व मुलांना आवर्जून समजायला हवे.

सामान्यतः आरोग्य विशेषतः

बाल आणि युवा गटाचे आरोग्य, पचन संस्था, श्वसन अभिसारण संस्था आणि मज्जासंस्था यावर अवलंबून असते. ते आसन, प्राणायाम अभ्यासाने संपादन करता येते.

सूर्य नमस्कार उपयोगी :

विद्यार्थ्यांना उपयुक्त आसनांचा विचार केल्यास रोज सूर्य नमस्कार घालावेत. एका सूर्य नमस्कारामध्ये १२ आसनांचा समावेश होतो. हळूहळू सूर्यनमस्कारांची संख्या वाढवावी. शरीराला बांधेसुद्पणा आणण्यासाठी, स्नायूंना ताकद मिळवून देण्यासाठी आणि पचनक्रिया सुधारण्यासाठी त्याचप्रमाणे रक्त शुद्धीसाठी अनुक्रमे ताडासन, पाठीवरचे आणि पोटावरचे नौकासन, धनुरासन, वज्रासन इत्यादी आसनांचा दैनंदिन योगाभ्यासामध्ये समावेश करावा.

वाणी सुधार :

काही मुलांचे उच्चार स्पष्ट होत नसतील, म्हणजे वाचताना -बोलताना काही मुले अडखळतात, अडखळत बोलतात त्यांच्यासाठी जिभेचा व्यायाम अतिशय उपयुक्त आहे. संस्कृत विषयाची आवड असणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी तर हे फारच उपयुक्त आहे. थेरपीमध्ये याचा उल्लेख येतो. मंत्र, प्रार्थना, सुभाषितांचे पाठांतर केल्यास उच्चार अधिक स्पष्ट होतात.

दृष्टीदोष कमी होतो :

डोळ्यांचे व्यायाम, मानेसाठी उपयुक्त आसने, शरीर संचालन इत्यादी सूक्ष्म व्यायामाचा निरंतर अभ्यास केल्यास दृष्टीदोष, तसेच चष्म्याचा नंबर कमी होण्यास मदत होते. प्रकृतीने आपल्याला ज्ञानशक्ती, क्रिया शक्ती आणि इच्छाशक्ती प्रदान केलेली आहे. या शक्तीचा जागर होण्यासाठी सुद्धा योग आसने आणि प्राणायामाचा नियमित अभ्यास करावा.

मनाची एकाग्रता :

विद्यार्थी स्वभावतः चंचल असेल, मनाची स्थिरता होत नसेल, बुद्धीचापल्य, ग्रहण शक्ती कमी असेल त्यासाठी भ्रमरी प्राणायामाचा अभ्यास करावा. भ्रामरीमुळे मेलाटिन नावाचे रसायनाचा स्त्राव निर्माण होण्यास मदत होते. निसर्गतः ब्रह्म मुहूर्तावर शरीरामध्ये हे रसायन आपल्या शरीरामध्ये तयार होते. यामुळे मुलांची एकाग्रता वाढायला मदत होते. त्याचा उपयोग त्यांना शालेय अभ्यासामध्ये होऊ शकतो.

अनुवंशिक व्याधी :

काही व्याधी पालकांकडून पाल्यांमध्ये अनुवंशिक

रीतीने संक्रमित होत असतात. आसन प्राणायामाच्या माध्यमातून या व्याधी पूर्णत: बऱ्या होण्यास मदत होते किंवा या व्याधींची तीव्रता निश्चितच कमी होऊ शकते.

खेळ आणि योगासने यांच्यात खूपच फरक आहे. खेळामध्ये शरीराला व्यायाम मिळतो परंतु तो स्नायू संस्थेपर्यंतच मर्यादित असतो. आसनानी शरीरातील सर्व अवयवांना प्राणशक्ती दिली जाते. इतर व्यायामात ती खर्ची पडते. शरीर संस्थेकडून कार्यक्षमता वाढविण्यास आसने सहकार्य करतात. काही आसने शरीराच्या विशिष्ट भागाला आणि अवयवाला क्रियाशील करतात तर काही विशिष्ट भागाला शांत करतात.

तज्ञ मार्गदर्शन आवश्यक :

योगाभ्यास हा योग शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली करावा. टी.व्ही. किंवा डिजिटल माध्यमांद्वारे वेगळा अभ्यास करू नये.कारण आसन, प्राणायाम करताना चुका झाल्यास त्याचे दुष्परिणाम आपल्याला अनुभवास येतात. मग योगाभ्यासाविषइ मनात गैरसमज निर्माण होतात.

आपल्या प्रकृतीनुसार योगाभ्यास करावा. योगाभ्यासामध्ये स्पर्धा नसावी. एखादे आसन करताना त्रास होत असल्यास बळजबरी करू नये. त्यासाठी काही साधनांचा उपयोग करावा. उदा. योगा बेल्टचा वापर करता येतो.

योगाभ्यास रामप्रहरी किंवा सायंकाळी करावा. जेवण झाल्यानंतर साधारणतः पाच ते सहा तासांनी करावा. योगाभ्यास स्थूल शरीराकडून सूक्ष्म शरीराकडे,नराकडून नारायणाकडे,सामान्याकडून असामान्याकडे नेणारा आहे.

शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् ।

योगशिक्षक राजेश माळोदे

जागतिक पर्यावरण दिन : सावधान वाळवंट सरकत आहे

हजारो वर्षापूर्व आमच्या दूरदर्शी पुर्वजांनी आम्हाला बजावून सांगीतले होते की जोपर्यत या पृथ्वीवर हिरवळ , झाडे, पर्वत आणि मुबलक पाणी आहे तोपर्यतच तुमची मुले बाळे सुखात जगतील. पण वर्तमान स्थिती पाहता नव्या शतकांत आपल्याला दुषीत पर्यावरणामुळे निर्माण होणाऱ्या भयानक आपत्तीविरुद्ध झुंजावे लागणार आहे. वास्तविक मानवाचे निसर्गाशी असलेलं नातं अतुट आहे. ज्या निसर्गाच्या उन सावलीत आमच्या अनेक संस्कृतींनी जन्म घेतला, त्यांचा उत्कर्ष झाला असा हा निसर्ग आम्हाला गुरू समान आहे. पृथ्वी, जल, वायू, अग्नी व आकाश या तत्वांनी बनलेल्या या निसर्गशक्ती पासून आम्ही अनेक शास्त्रे शिकलो आहोत.तरी पण आम्ही कळत न कळत या निसर्गावर आघात करीत आहोत.

सृष्टीचे कार्य चेतनामय पंचतत्वांच्या सहाय्याने एका संथलयीत, ठाराविक दिशेने अविरत सुरू असते. निसर्गाच्या छायेत सर्व जीव, जंतू, पशूपक्षी, वृक्षवेली सुखासमाधानाने नांदत आहेत. सर्व जीवाचं पोषण व नाश निसर्ग स्वत:च्या नियमाने संतत आणि सहज करीत असतो. हेच सृष्टीचं जीवनचक्र आहे.

संपूर्ण जीवसृष्टी निसर्गाच्या पाच तत्वांच्या जादुई चेतनामय आवरणात सुरक्षित आहे. तसं पाहिलं तर प्रत्येक जीव, वस्तू, चल, अचल स्वत:च्याच आवरणात बद्ध असतात. शरीरात वाहणारं रक्त रक्तवाहिनीच्या आवरणात वाहतं तेव्हाच ते सुरक्षित असतं. ग्रंथी, हाडे, मांसपेशी यांना त्वचेचे आवरण लाभलं आहे. मेंदू नावाचं चमत्कारी यंत्र कवटीच्या आवरणातच सुरक्षित आहे. प्रत्येक वस्तू, झाडे, पशूपक्षी, जलचर हे सर्व स्वत:च्या तसेच पंचमहाभूतांच्या पाच तत्वांच्या आवरणातच सुरक्षित असतात.

जोपर्यत पंचतत्वांचा आपसांत समतोल आहे, तोपर्यंतच निसर्ग शांत आहे. निसर्गाच्या शांत व उबदार आवरणात ही

जीवसृष्टी आरामात जगणार आहे. पण जर हा समतोल बिघडला तर? तर विनाश अटळ आहे आणि या विनाशाला जबाबदार असणार आहे मानव. वसाहत, व्यापार व शेतीकरीता घनदाट जंगलाचा सतत नाश होत गेला, या कृतीचे फळ भविष्यात मिाणारच आहे. व्यापार व शिकारीच्या उन्मादात मानवाने अनेक प्राण्यांचे वंश नष्ट केले. शेतातून जास्त पीक घेण्याच्या हव्यासापाई निरनिराळी विषारी रसायने वापरणे सुरू केले. परिणामत: जमीनीत राहणारी जीव संस्कृती, जी शेतात वावरून जमीनीचा कस वाढवते, नष्ट होत आहे. विषारी रसायने तथा फवारणीपुढे हे जीव कसे टिकणार? कारखान्यातील दुषित पाणी नाल्यात, नदीत किंवा समुद्रात सोडल्यामुळे पाण्याच्या आवरणात सुरक्षित असलेले जीव तडफडून नष्ट होत आहेत.

आजच्या प्रगत युगात मानवाजवळ असंख्य योजना, इच्छा आहेत. त्याला अधिकार व संपत्ती हवी आहे. विज्ञानाद्वारे प्रगत व समृद्ध बनून विकास साधावयाचा आहे. सत्तास्पर्धेत अग्रेसर रहावयाचे आहे. खरे तर निसर्गाच्या लेखी मानव म्हणजे अनंत ब्रम्हांडातील पृथ्वी नामक ग्रहावरील केवळ एक जीव. मानवी संस्कृतीचं आयुष्य म्हणजे या सृष्टीच्या आयुष्याच्या मानाने एक छोटासा काळ . असे कित्येक काळ या ब्रम्हांडात येऊन गेले असतील. कित्येक मानवी संस्कृती काळाच्या ओघात निसर्गाच्या जडण घडणीच्या प्रक्रियेत नष्ट झाल्या.

सृष्टी ने निर्माण केलेला प्रत्येक जीव हा दुसऱ्या कुणा जीवाची अन्नाची सोय आहे. त्या द्वारेच प्रत्येक घटकाचं संतूलन साधलं जातं. मानवेतर अन्य जीव एकमेकांवर हल्ला करतात. तो मुख्यत्वे पोटासाठी व कधीकधी श्रेष्ठत्वासाठी, पण त्यावेळी कधीही निसर्गहानी होत नाही. संथ जलाशयात दगड पडल्यास थोडी खळबळ व्हावी एवढाच त्या घटनेचा ठसा राहतो व पुन्हा सृष्टी चं कार्य शांतपणे सुरू होते. नित्य घडणाऱ्या या घटना निसर्गनियमानुसार सृष्टीच्या जिवनचक्राचाच एक भाग आहेत. पण मानव एकमेकांवर हल्ला करतो तो स्वार्थासाठी. दुसऱ्यावर अधिपत्य गाजवून जमीन, संपत्तीची वाढ करतांना शत्रूच्या संपत्तीची राख रांगोळी तो मुद्दाम करीत असतो. आपल्याच मानव वंशाचा नाश तो इतक्या क्रुरतेने, कुटीलतेने, विश्वासघाताने करत असतो की बुद्धीचा एवढा दुरूपयोग सृष्टीतील कोणताही जीव कधी करत नसावा. नासधूस केलेल्या प्रदेशात निसर्गनियमाचे उल्लंघन होऊन ऋतूमानात अवेळी अकारण बदल होत आहेत.

क्षेपणास्त्रे, अण्वस्त्रांचे हल्ले, भूगर्भातील चाचण्या, आसमंतात पसरणारा कारखान्यातील विषारी रासायनिक धूर, कोळसा, पेट्रोल, डिझेल इंधनाच्या अती वापरामुळे वातावरणात साठणारा कार्बन डॉय आक्साईड, पाण्यात सोडले जाणारे विषारी रसायने, अणू कचरा, ध्वनी प्रदूषण आणि या सगल्यांच मूळ असणारी दर क्षणाला वेगाने वाढणारी मानवप्रजा, या अनेक कारणांनी या सुंदर सृष्टी चा नुसता उकीरडा होऊ लागला आहे. दर क्षणाला वातावरणात सोडला जाणारा कार्बन अनेक वर्षे टिकून राहतो. सूर्याची उष्णता स्वत:मधे सामावून घेतो. परिणामत: दिवसेंदिवस पृथ्वीभोवतीचे तापमान वाढत चालले आहे त्यामुळे भविष्यात दोन्ही गोलार्धावरील बर्फ वितळुन समुद्राची पातळी वाढेल. या कारणाने पृथ्वीवर काय हाहाकार होईल ? पृथ्वीवरील सध्याचे जमीन व पाणी यांचे प्रमाण बिघडेल. पाण्याची पातळी वाढल्याने बरीच जमीन पाण्याखाली जाईल. आपल्या पृथ्वीभोवती बाह्य वातावरणापासून रक्षण करण्याकरीता 'ओझोन' नामक वायुचे सरंक्षक कवच जागोजागी क्षतीग्रस्त होत आहे. त्याची जाडी कमी होत आहे. ओझोन शिवाय पृथ्वीवर पोहोचणारे सूर्यकिरण अतोनात दाहक असतील त्यामुळे त्वचेच्या कॅन्सर सारखे रोग होतील. त्या उष्ण किरणांपुढे कित्येक जीवसंस्कृतींचा टिकाव न लागून त्या नष्ट होण्याची भिती आहे.

विकसीत देशात प्रगत विज्ञानाद्वारे सर्व सुखसोईंचा मनमुराद उपभोग घेणारे पृथ्वीच्या एकूण लोकसंख्येच्या केवळ 15 ते 20 टक्के लोक आहेत. पण जगभरात असलेली 80 ते 85 टक्के मानवजमात भूक, अपमृत्यू, अंधश्रद्धा, बेकारी, गरीबी, लाचारी, कुपोषण, प्रदुषणामुळे होणारी रोगराई अशा समस्यांमधे जखडली असून त्यांना प्रगत ज्ञानाचा उपभोग घेणे अशक्य आहे. तेव्हा एकीकडे मुठभर श्रीमंतांचे चैन चोचले पुरवण्यासाठी निसर्ग संपत्तीची प्रचंड लयलूट, तर दुसरीकडे कोट्यावधी जनतेच्या मुलभूत गरजासुद्धा भागवता येत नाहीत, हे कितपत योग्य आहे?

वैयक्तिक स्वार्थ, अहंकार, जात, धर्म, देश, संपत्ती या सर्वापेक्षा पर्यावरणाचे रक्षण हे प्रथम कर्तव्य असावयास हवे, कारण आपल्या अस्तीत्वापुढे सर्व काही नगण्यच आहे. "पर्यावरणाची रक्षा'ही बाब प्रत्येकाला समजणे आवश्यक आहे. निसर्गाचा ऱ्हास करणारी व्यक्ति निसर्ग द्रोही समजून अशा व्यक्तिस पृथ्वीचा शत्रू समजावयास हवे. आपल्या अनंत चुकांचा परिणाम म्हणून वाळवंट नामक क्रुर निष्ठूर आपत्ती हळू हळू आपल्याकडे सरकते आहे हे आम्हाला माहित आहे?

सुहास सोहोनी
जलक्रांती अभियान

आपण डॉक्टर का झालो? यापेक्षा आपण डॉक्टर म्हणून कसे घडलो...

मी आणि डॉ. मानसी सहज गप्पा मारत असताना मेडिकल शिकतानाच्या, विशेषतः रेसिडेंट डॉक्टर म्हणून काम करत असतानाच्या आठवणींना पुन्हा उजाळा मिळाला. खरं तर प्रत्येक डॉक्टरकडे रेसिडेन्सीच्या काळातील असंख्य आठवणींचा खजिना असतो. अनेक रुग्णांचे चेहरे आजही स्पष्ट आठवतात. त्यांची नावे जणू मेंदूवर कोरल्यासारखी वाटतात आणि ते प्रसंग आजही डोळ्यांसमोर जसेच्या तसे उभे राहतात.

त्या काळात तहान, भूक, झोप यांचे भान राहत नसे. अविरत केलेले काम, झालेल्या चुका, त्यासाठी मिळालेली समज, गुरुजनांकडून मिळालेली शाबासकी, रुग्णांच्या नातेवाईकांकडून मिळालेली आत्मीयता आणि माझ्या बाबतीत सांगायचे झाले तर माझ्या छोट्या रुग्णांच्या निरागस चेहऱ्यावरील हास्य या सगळ्या आठवणी काही क्षणांसाठी का होईना, "आपण डॉक्टर का झालो?" यापेक्षा "आपण डॉक्टर म्हणून कसे घडलो?" या प्रवासावर प्रकाश टाकतात.

एमबीबीएस पूर्ण झाल्यानंतर पोस्टग्रॅज्युएशनसाठी पर्याय निवडताना मी मनाशी ठरवले होते की, जर बालरोगशास्त्रात डिप्लोमा करायचाच असेल, तर तो फक्त के. ई. एम.मध्येच करायचा. सुदैवाने पहिल्याच फेरीत मला के. ई. एम.मध्ये डी.सी.एच.ची जागा मिळाली आणि त्याहीपेक्षा मोठा योग म्हणजे माझी नियुक्ती बालरुग्णसेवेसाठी प्रसिद्ध असलेल्या वाडिया चिल्ड्रन्स हॉस्पिटलमध्ये झाली.

रेसिडेन्सीच्या सुरुवातीचे काही दिवस हाऊस ऑफिसर म्हणून अत्यंत धावपळीचे होते. पहाटेच वॉर्डमध्ये पोहोचायचे आणि मध्यरात्रीनंतरच परत यायचे. इमर्जन्सी असेल तर वॉर्डमध्येच रात्र काढायची. या धकाधकीत सलग सात दिवस मी मोकळे आकाशही पाहिले नव्हते. आठव्या दिवशी ओपीडीकडे जाताना सहज वर पाहिले आणि ही गोष्ट माझ्या लक्षात आली. सुरुवातीला वरिष्ठ सांगतील ते फॉलो करण्यातच इतकी गुंतून गेले होते की स्वतःचेही भान उरले नव्हते.

कामाचा प्रचंड ताण होता. प्रत्येक रेसिडेंटवर मोठी जबाबदारी होती. सेकंड राउंडमध्ये अनेकांनी "वाडियात खूप काम आहे" किंवा "बेटरमेंट" म्हणून आपली जागा बदलून घेतली. घरूनही मला एखादी तुलनेने कमी कामाची शाखा निवडण्याचा सल्ला मिळाला. पण आयुष्यात पहिल्यांदाच मी स्वतःसाठी ठाम निर्णय घेतला— ही संधी मी सोडणार नाही. मी इथेच राहणार. आज, सतरा वर्षांनंतरही त्या निर्णयाचा मला अभिमान वाटतो.

या काळात मला बालरोगशास्त्रातील अनेक दिग्गज आणि अनुभवी डॉक्टरांच्या हाताखाली काम करण्याची संधी मिळाली. प्रत्येक दिवस काहीतरी नवीन शिकवून जायचा. प्रत्येक कन्सल्टंटची काम करण्याची पद्धत वेगळी होती. निरागस, स्वतःचे दुःख शब्दांत सांगू न शकणाऱ्या बाळांचे अचूक निदान कसे करावे, त्याचबरोबर त्यांच्या चिंताग्रस्त आई-वडिलांचे समुपदेशन कसे करावे, त्यांना मानसिक आधार कसा द्यावा— हे सर्व आम्ही रोजच्या राऊंडमध्ये शिकत होतो.

अनेक जण आम्हाला म्हणतात, "ज्यांना त्यांचे दुखणे सांगताही येत नाही, अशा बाळांचे निदान तुम्ही करता, म्हणजे तुम्ही खरोखरच ग्रेट आहात." पण मला वाटते, बालरोगतज्ज्ञ होत असताना हळूहळू मुलांच्या डोळ्यांची भाषा समजू लागते. त्यांच्या नजरेतील अस्वस्थता, हावभाव, अगतिकता आणि रडण्यातील आर्तता यातूनच त्यांच्या वेदना समजतात आणि त्यांना बरे करण्यासाठी आम्हाला बळ मिळते.

एकदा त्यांना बरे वाटायला लागले की ते पुन्हा हसायला, खेळायला लागतात. तेव्हा जाणवते की बालमन किती निरागस आणि प्रामाणिक असते. याउलट प्रौढांमध्ये शारीरिकदृष्ट्या

सुधारणा झाली तरी मानसिकदृष्ट्या ते खचलेलेच राहतात.

आमच्या युनिटच्या प्रमुख डॉ. इरा शहा मॅडम नेहमी म्हणायच्या, "मूल जर निवांत जांभई देत असेल, तर ते व्यवस्थित रिकव्हर होत आहे. आता त्याची फारशी चिंता करण्याची गरज नाही." अशा छोट्या निरीक्षणांतूनही किती मोठे धडे मिळायचे!

एकदा आमच्या वॉर्डमध्ये साधारण आठ-नऊ महिन्यांची डाऊन सिंड्रोम असलेली तीन बाळे एकाच वेळी दाखल होती. एक मराठी, एक मुस्लिम आणि एक गुजराती कुटुंबातील. डाऊन सिंड्रोममधील वैशिष्ट्यपूर्ण चेहऱ्यामुळे ती तिघे इतकी सारखी दिसत होती की प्रत्येकालाच त्यांचे कौतुक वाटत होते.

तीनही बाळे वेगवेगळ्या गुंतागुंतीमुळे दाखल झाली होती; पण त्या एका आजाराने तीन वेगवेगळ्या धर्म-पंथातील कुटुंबांना एकमेकांच्या जवळ आणले होते. "आपल्याच बाळाला हा आजार का?" या प्रश्नाने व्याकूळ झालेल्या पालकांना, आपल्यासारखेच इतर पालक पाहून मानसिक आधार मिळताना आम्ही प्रत्यक्ष अनुभवला.

वाडिया हॉस्पिटल हे टर्शियरी केअर सेंटर असल्यामुळे अनेक दुर्मीळ आणि गुंतागुंतीच्या आजारांचे रुग्ण तिथे येत असत. त्यांच्या चेहऱ्यावर निराशा असली तरी डोळ्यांत आशेची एक ज्योत आणि असंख्य अनुत्तरित प्रश्न असायचे. योग्य निदान आणि उपचार समजावून सांगितल्यानंतर त्यांचा आमच्यावर इतका विश्वास बसायचा की अनेकदा ते त्यांच्या वैयक्तिक आयुष्यातील अडचणी, आर्थिक समस्या आणि मनातील भीतीही आमच्यासमोर मोकळेपणाने व्यक्त करायचे. तेव्हा जाणवले की ही ताकद आपल्या ज्ञानापेक्षा आपल्या संवेदनशीलतेत— "Empathy" मध्ये आहे.

याच संदर्भात मला एमबीबीएसच्या पहिल्या दिवसाची एक आठवण कायम स्मरणात आहे. प्रवेशानंतरच्या ओरिएंटेशनमध्ये आम्हा सर्वांना विचारले गेले, "तुम्ही मेडिकलमध्ये प्रवेश का घेतला?" माझ्याकडे त्या वेळी ठोस उत्तर नव्हते. खरं कारण इतकंच होतं की गणित अवघड वाटत असल्यामुळे मेडिकलची वाट निवडली. पण ते उत्तर तिथे देणे योग्य वाटले नाही. म्हणून मी सहज सांगितले, "माझ्या आई-वडिलांची इच्छा होती.

मात्र माझ्या वर्गातील एका मुलीने उत्तर दिले, "मला रुग्णांबद्दल खूप सहानुभूती वाटते. त्यांची सेवा करायची आहे म्हणून मी मेडिकलमध्ये आले." तिचे उत्तर ऐकून मी खूप प्रभावित झाले. पण त्यानंतर सरांनी एक महत्त्वाचा मुद्दा सांगितला.

ते म्हणाले, "फक्त Sympathy (सहानुभूती) घेऊन डॉक्टर होता येत नाही. सहानुभूती आपल्याला रुग्णांच्या वेदनेपासून दूर ठेवते; पण Empathy (संवेदनशीलता) आपल्याला त्यांच्या वेदना समजून घेण्याची ताकद देते. खरी रुग्णसेवा करायची असेल, तर Empathy आवश्यक आहे."

या वाक्याचा खरा अर्थ मला रेसिडेन्सीच्या काळात दररोज अनुभवायला मिळाला. हाऊस ऑफिसर म्हणून दिवस-रात्र काम करताना, न थकता धावताना आम्हाला पाहून अनेकदा रुग्णांचे नातेवाईक स्वतःहून आमच्यासाठी चहा घेऊन यायचे. त्यांनाही आमच्याबद्दल Empathy वाटत असावी.

गुरुपौर्णिमा किंवा शिक्षक दिनी आपण आपल्या शिक्षकांना, पुस्तकांना आणि आई-वडिलांना वंदन करतो. पण प्रत्येक डॉक्टरसाठी यांच्याबरोबरच प्रत्येक रुग्णही एक गुरु असतो. त्याच्या आजारातून, त्याच्या वेदनांतून आणि त्याच्या उपचारांच्या प्रवासातून मिळणारे अनुभवच डॉक्टरला खऱ्या अर्थाने घडवत असतात.

याच अनुभवांच्या छिन्नीच्या घावांनी एक डॉक्टर घडत जातो. सर्व डॉक्टरांना डॉक्टर्स डेच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

डॉ प्रज्ञा बनसोड

आषाढाचे निसर्ग रूप !

नभात दाटली सावळ्या मेघांची छाया
धरणीने पांघरली हिरवीगार माया
आषाढाच्या सरींनी ऋतू हा नहाला
निसर्गाच्या रूपात जीव हा हरपला...

आषाढमास म्हणजे कडक उन्हाळ्यानंतर तृप्त झालेल्या धरणीचा आणि निसर्गाच्या अदभूत रूपाचा उत्सव ! आषाढ हा वर्षातला चौथा आणि पावसाळ्याची सुरुवात करणारा महत्त्वाचा महिना आहे. या काळात पावसाळा सुरू होतो, त्यामुळे निसर्गात नवीन चैतन्य निर्माण होते. आषाढ म्हणजे निसर्गाचे अद्भुत आणि बहरलेले रूप ! हा काळ म्हणजे पावसाची संततधार, धुक्याची चादर आणि काळ्याभोर ढगांनी वेचलेले नयनरम्य आकाश होय. धरणीमाता हिरवा शालू पांघरते. आषाढातील मुसळधार पावसामुळे डोंगरदऱ्या आणि शेतशिवारे हिरवीगार होतात. रानफुलांचा बहर आणि गवताची मखमल मन मोहून टाकते. डोंगरांवरून किंवा दऱ्यांमधून वाहणारे पांढरे शुभ्र धुक्याचे लोट एखाद्या स्वप्नवत वातावरणाची अनुभूती देतात. धुक्याची शाल कशी मनाला मोहिनी घालते. कधी आषाढात आकाशात काळेकभिन्न ढग दाटून येतात. लहान - मोठे ओढे, धबधबे आणि नद्या दुधडी भरून वाहू लागतात. खळाळत वाहणारे पाणी निसर्गाचे संगीतच जणू ऐकवते....

आषाढातील निसर्गाचे हे रूप केवळ डोळ्यांना सुख देत नाही तर निसर्गाचा हा उत्सव मानवी मनाला, शेतकऱ्याला आणि कवी कल्पनेला एक नवी ऊर्जा देतो. संततधार पावसामुळे अवघी धरणी हिरवीगार होते. शेतात नवे अंकुर डोकावू लागतात. झाडांची पाने धुऊन निघाल्याने अधिक चमकदार आणि टवटवीत दिसतात. नभांचे सावळे रंग आणि ढगांची दाटी दृष्टीला सुखावणारी असते. कवी कुलगुरू कालिदासाने “मेघदूत” या काव्यामध्ये आषाढीच्या पहिल्या दिवशी दिसणाऱ्या आकाशाचे सुंदर वर्णन केले आहे.

आषाढस्य प्रथम दिवसे मेघमाश्लिस्ट सानुम्।
वप्रक्रिडा परिणात गजप्रेक्षणीयं ददर्श॥

आषाढ महिन्याच्या पहिल्याच दिवशी पर्वताच्या शिखराला टेकलेला ढग असा दिसला. जणू एखादा हत्ती मातीच्या ढिगाऱ्यावरच खेळतो आहे. आषाढाचे सुंदर आणि रौद्र रूप यांचे फार सुंदर वर्णन करणारी कविता आहे.

कळोनी आले नभाला आला आषाढ आला
काळा ढगांचा वेढुनी वेढा नभास गेला
चातक पक्षी आतुरतेने वाटची पाहे
थेंब टपोरा धरणी वरती झेलत राहे...

कोसळणारे धबधबे आणि वाहते झरे निसर्गाच्या सौंदर्यात भरच घालत असतात.

डोंगरमाथा हिरवागार शालू हा नेसे
धबधब्यांचे पांढरे पाणी खळाळून हसे
मातीचा तो सुटला सुगंध सुखावून जाई
निसर्गाची ही किमया न्यारी
रुप विलोभनीय पाही...

कोरडे पडलेले झरे आणि नद्या आनंदाने ओसंडून वाहू लागतात. पाण्याचा हा खळखळाट निसर्गाला वेगळे संगीत प्रदान करतो. ग्रामीण भागामध्ये आणि डोंगराळ प्रदेशात धुक्याची चादर पसरलेल्याने गूढ धुके आणि गारव्याचा सुखद अनुभव येतो.

हे विलोभनीय आषाढ रूप स्त्रीच्या भावनांशी तरल आणि अतिशय सुंदर रीतीने जोडलेले आहे. धरणीने पांघरलेली हिरवी शाल आणि निसर्गाचा अप्रतिम शृंगार स्त्रीला स्वतःच्या सजण्याचीच आठवण करून देतो.आषाढ हा सृजनाचा महिना असून या मातीतून अंकुर फुटतात. स्त्री ही सृजनाचे प्रतीक असल्याने निसर्गाच्या या नवनिर्माणाच्या प्रक्रियेत तिला आपलेच प्रतिबिंब दिसते. मनात व्याकुळता निर्माण होणे हे स्त्रीला भावलेले आषाढाचे हळवे रूप आहे. आषाढी सरींच्या साथीने ती आपल्या भावनांना वाट मोकळी करून देते. पावसाच्या धारा जणू तिच्या डोळ्यातील विरहाश्रु बनून बरसतात. आपले दुःख मग ती निसर्गाच्या सोबतीने हलके करते.

महाराष्ट्रातील स्त्रीसाठी आषाढाचे सर्वात पवित्र आणि जिव्हाळ्याचे रूप म्हणजे आषाढी एकादशी. विठ्ठलाला माऊली आई मानले आहे. आषाढ सुरु झाला की वारकरी स्त्रियांना पंढरीची ओढ लागते. विठ्ठलाचे पंढरपूर म्हणजे जणू माहेरी जाण्याचा आनंद!! संतांच्या अभंगातून आणि ओव्यात स्त्रियांनी

आषाढातल्या या भक्तीरसाला आणि विठ्ठल भेटीच्या ओढीला शब्दबद्ध केले आहे.

पंढरीची ओढ विरहाची गाठ
आषाढाच्या सरींची हीच ती साथ
कधी डोळ्यातील पाणी कधी भक्तीचे गान
आषाढात हरपले स्त्रीचे भान...

स्त्रीच्या मनातील आषाढ हा केवळ एक ऋतू नसून ती भावोत्कट अवस्था आहे. जेथे प्रेम, विरह, विठ्ठल रंगात रंगून जाणारी भक्ती आहे आणि नवनिर्मिती, हे सगळे एकत्र विरघळतात. शांतता आणि आत्मचिंतनाचा सुंदर समन्वय साधणारा असा हा आषाढ

निसर्गाने मांडला हा भक्तीचा सोहळा
झाडे वेली नाचती आनंद झाला गोळा
तुषार पाण्याचे उडती, वारा गातो गाणे
आषाढाच्या रूपात दिसे विठ्ठलाचे असणे...

वारकरी संप्रदायाचे आषाढाशी अतूट नाते आहे. संतांच्या पालखी घेऊन वारकरी लाखो मैलांचा प्रवास करून, याची देही याची डोळा विठ्ठलाचे रूप पाहून जीवन कृतार्थ झाल्याचे समाधान मिळवतात. याचाच अर्थ आषाढ म्हणजे केवळ पावसाच्या सरींचा महिना नाही तर तो महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक रंगात नाहून निघणारा भक्तीचा उत्सव आहे.

वारीच्या माध्यमातून समता, बंधुभाव जोपासत, माणसाला माणसाशी आणि परमेश्वराची जोडणारा हा उत्सव आहे! अशा निसर्गाचा पुनर्जन्मोत्सव आणि भक्तीचा महोत्सव याला ही शब्द वंदना !

रंजना पांडे

वृक्षवल्ली... मायेची सावली...

पावसाच्या पहिल्या सरी बरसल्या आणि डॉ.हेडगेवार हॉस्पिटल व संवेदना आरोग्य प्रसार उपक्रमाच्या वतीने वृक्षारोपणाचा संकल्प प्रत्यक्षात उतरला. वैद्यकीय सेवा देण्याइतकेच निरोगी समाज आणि निरामय पर्यावरण घडविणेही आमचे कर्तव्य आहे, या भावनेतून काही औषधी तर काही पिढ्यानपिढ्या मायेची सावली देणारी वृक्षप्रजाती आम्ही जाणीवपूर्वक निवडल्या.

झाडे केवळ मातीमध्ये उभी असलेली सजीव रचना नाहीत; ती आपल्या श्वासांची राखण करणारी, निसर्गाशी असलेले आपले अदृश्य नाते जपणारी जीवनरेषा आहेत.

कवी शांताराम खामकर यांच्या ओळी वृक्षांचे हे निःस्वार्थ जीवन अत्यंत हृदयस्पर्शीपणे उलगडतात —

सोपं नसतं झाड होणं
मातीमध्ये रुजून येणं
एका एका श्वासासाठी
आभाळाचं ऋण घेणं.... सोपं नसतं झाड होणं
सूर्य डोई घ्यावा लागतो
तशात कोणी सावली मागतो
बसेल त्याला झुळूकभर
वारासुद्धा द्यावा लागतो

आज ग्रामीण भागही झपाट्याने बदलत आहे. भौतिक सुविधांमुळे निसर्गाशी असलेले आपले नाते कमकुवत होत आहे. जमिनीची सुपीकता कमी होत आहे आणि आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. अशा वेळी वृक्ष आपल्यासाठी कल्पवृक्षासारखे उभे राहतात- शीतल सावली देतात, फळे-फुले देतात, औषधे देतात आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शुद्ध प्राणवायू देतात.

"वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे" या संत तुकारामांच्या वचनात वृक्षांविषयीची आपुलकी आणि कृतज्ञता दडलेली आहे. झाडे लावणे ही केवळ पर्यावरण चळवळ नसून भविष्यातील पिढ्यांसाठी केलेली जीवनाची गुंतवणूक आहे. झाडे हवेतील प्रदूषण कमी करतात, मातीची धूप थांबवतात, जैवविविधतेचे संरक्षण करतात आणि जागतिक तापमानवाढीच्या संकटाशी लढण्याचे सामर्थ्य देतात. झाडे म्हणजे पृथ्वीची फुप्फुसे, निसर्गाचे रक्षक आणि जीवनाचे खरे साथीदार. म्हणूनच वृक्षारोपणाइतकेच वृक्षसंवर्धनही महत्त्वाचे आहे.

आज देव शोधताना आपण मंदिरांत आणि दगडांत भटकतो; पण जीवन देणारा देव तर या हिरव्यागार वृक्षांमध्ये उभा आहे. म्हणून प्रत्येकाने एक झाड लावण्याचा आणि त्याहून महत्त्वाचे म्हणजे ते जगविण्याचा संकल्प करायला हवा. शांताबाई शेळके यांच्या शब्दांत या नात्याची सुंदर अभिव्यक्ती पाहा -

हे एक झाड आहे: याचे माझे नाते
वाऱ्याची एकच झुळूक दोघांवरून जाते
मला आवडतो याच्या फुलांचा वास
वासामधून उमटणारे जाणीवओले भास
पहिल्यानेच याची मोहरताना फांदी
ठेवली होती बाळगणी याच्या कटिखांदी
मातीचे झाड : झाडाची मी : माझी पुन्हा माती
याच्या पानांवरच्या रेषा माझ्या तळहाती
ढलपी ढलपी सुटून मुळे झाली सैल
रुजते आहे झाड माझ्या रक्ताच्याही पैल
कधीतरी एके दिवशी मीच झाड होईन
पानांमधून ओळखीचे जुने गाणे गाईन

अनिता कुलकर्णी

विद्यार्थी हेच माझे दैवत

डॉ. हेडगेवार हॉस्पिटल व संवेदना आरोग्य प्रसार केंद्राचे उन्हाळी शिबिर खालकोनी येथे आयोजित करण्यात आले होते. तेथे मी विद्यार्थ्यांना हस्ताक्षर सुधारण्याचे प्रशिक्षण देण्यासाठी गेलो होतो. अगदी कमी वेळात ग्रामीण भागातील या विद्यार्थ्यांनी आपले हस्ताक्षर सुधारण्यासाठी उत्साहाने सहभाग नोंदविला. या शिबिरात मुलांना पथनाट्याचेही प्रशिक्षण देण्यात आले. हे सारे पाहताना नकळत माझे मन नूतन मूकबधिर विद्यालयात जाऊन पोहोचले. प्रत्यक्ष जाता आले नाही, तरी मन कोठेही, कधीही जाऊ शकते, फिरून येते.

"विद्यार्थी हे माझे दैवत!" हे मी केवळ बोलण्यापुरते किंवा तोंडदेखले म्हणत नाही. मुख्याध्यापक म्हणून काम करताना जन्मतःच मूकबधिर असलेले माझे विद्यार्थी माझे झाले आणि मी त्यांचा झालो. काही अनुभव आयुष्याला खूप काही शिकवून जातात. कितीतरी आठवणी आणि घटना आजही मनावर खोल ठसा उमटवून आहेत. त्या विद्यार्थ्यांनीच माझे भावविश्व आणि अनुभवविश्व समृद्ध केले.

सुमारे बारा वर्षांपूर्वी मी सेवानिवृत्त झालो; पण शाळेच्या सुखद आठवणी आजही मनात पुन्हा पुन्हा रुंजी घालतात. अशा आठवणी खूप आहेत, पण त्यापैकी काही ठळक आठवणी सांगाव्याशा वाटतात, ज्या नाट्य आणि अन्य कलांशी संबंधित आहेत.

१९९० च्या दशकात त्या वेळचे शिक्षण उपसंचालक शशिकांत दैठणकर यांनी महाराष्ट्रातील शाळांसाठी एक प्रार्थना सादर केली होती —

शाळा हे माझे मंदिर आहे.
विद्यार्थी हे माझे दैवत आहे.
दुरितांचे तिमिर जावो, ही माझी प्रार्थना.
समाजाचा आशीर्वाद हा माझा प्रसाद.

ही प्रार्थना मला फार भावली. म्हणूनच मीही ती माझ्या शाळेच्या दर्शनी भागावर सर्वांना दिसावी म्हणून लावली होती. प्रार्थना फळ्यावर लिहिणे हा शाळा सुशोभीकरणाचा एक भाग होता; पण या प्रार्थनेचा प्रत्यय मला अख्ख्या सेवाकाळात आला.

मी ज्या विद्यार्थ्यांसाठी अध्यापन केले, ते सर्व विद्यार्थी जन्मतःच मूकबधिर होते. म्हणजे ते ऐकूही शकत नव्हते आणि बोलूही शकत नव्हते. अशा विद्यार्थ्यांचा कल पाहून-पाहून शिकण्याकडे असतो. तात्पर्य, हे विद्यार्थी अतिशय अनुकरणप्रिय असतात. त्यात माझी शाळा निवासी होती. निवास, भोजन आणि शिक्षण या सर्व सुविधा एकाच ठिकाणी उपलब्ध असल्याने सर्व विद्यार्थी चोवीस तास माझ्या निगराणीखाली असत.

नक्की आठवत नाही, पण २००१ मधील ती घटना असावी. नाट्यशाळा, मुंबई या संस्थेचे शाळेला पत्र आले. मुंबई येथे मूकबधिर विद्यार्थ्यांच्या नाट्यस्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या होत्या. त्यात आमच्या शाळेचा सहभाग असावा, असे मला वाटत होते. मी सर्व शिक्षकांशी चर्चा केली आणि स्पर्धेत भाग घ्यायचाच, हे निश्चित झाले.

"उःशाप" नावाचे नाटक आम्ही बसविले. कचरा गोळा करणाऱ्या मुलांनी हे काम न करता शाळेत जावे, शिक्षण घ्यावे, ही त्या नाटकाची मध्यवर्ती कल्पना होती. मुंबईच्या बिर्ला क्रीडा केंद्रामध्ये अंतिम स्पर्धा होती. आम्ही नाटकातील सहभागी विद्यार्थ्यांसह सर्व तयारीनिशी स्पर्धास्थळी पोहोचलो.

महाराष्ट्रातील अनेक अपंग विद्यार्थ्यांच्या शाळा या स्पर्धेत सहभागी झाल्या होत्या. नाट्यगृहात अंधार होता. आमच्या शाळेचा पुकारा झाला आणि आमचे विद्यार्थी नाटक सादर करण्यासाठी रंगमंचावर दाखल झाले. पुन्हा अंधार झाला आणि नाटक संपल्यानंतर विद्यार्थी हॉलमध्ये येऊन बसले.

नाट्यस्पर्धा संपल्यानंतर बक्षीस वितरणाचा कार्यक्रम होणार होता. त्यासाठी हॉलमधील दिवे सुरू करण्यात आले. बक्षीस वितरण सुप्रसिद्ध अभिनेते नाना पाटेकर यांच्या हस्ते होणार होते. स्वतः नाना पाटेकर यांना स्टेजवर पाहून मुलांनी आनंदाने आरोळ्या ठोकल्या.

अलीकडे उत्सुकता वाढविण्यासाठी वेगळी घोषणा करण्याची पद्धत आहे. प्रथम तिसरा क्रमांक, नंतर दुसरा क्रमांक जाहीर करण्यात आला. आता सर्वांची उत्सुकता शिगेला पोहोचली होती — प्रथम क्रमांक कुणाचा?

आणि एवढ्यात पुकारा झाला — *"प्रथम क्रमांक पटकाविला आहे अमरावतीच्या 'उःशाप' या नाटकाने!"*

आम्ही सर्व विद्यार्थी आणि शिक्षक स्टेजवर पोहोचलो. नाना पाटेकर यांच्या हस्ते प्रथम पारितोषिक स्वीकारले. अमोल या विद्यार्थ्याने शालेय विद्यार्थ्याची भूमिका साकारली होती. नानांनी त्याला कडेवर उचलून घेतले आणि त्याचे प्रेमाने मुके घेतले. हा भावस्पर्शी प्रसंग मी आजही विसरू शकत नाही.

आमचा आणि स्पर्धांचा प्रवास सुरूच राहिला. शिक्षक मेहनत घेत आणि मुले त्या मेहनतीला न्याय देत असत. त्यानंतरच्या स्पर्धेत रोहिणी हट्टंगडी यांच्या हस्तेही आम्हाला सन्मानित करण्यात आले.

भारत सरकारच्या सांस्कृतिक मंत्रालयातर्फे उदयपूर, राजस्थान येथे गुजरात, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश आणि राजस्थान या चार राज्यांतील अपंग विद्यार्थ्यांसाठी लोकसंस्कृती सादर

करण्याची स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. दहा दिवसांचे निवासी शिबिर होते आणि विविध प्रशिक्षणांचाही समावेश होता.

आमच्या शाळेतर्फे महाराष्ट्रातील भूपाळी, कीर्तन, अभंग आणि लावणी अशा लोकपरंपरा सादर करण्यात आल्या. त्यालाही प्रथम क्रमांक प्राप्त झाला. हेच सादरीकरण आम्ही अमरावती येथील सांस्कृतिक महोत्सवातही केले. त्यालादेखील मा. प्रवीणभाऊ पोटे यांनी अकरा हजार रुपयांचे बक्षीस दिले.

या विद्यार्थ्यांना आम्ही बाबासाहेब पुरंदरे यांचे सुविख्यात "जाणता राजा" हे नाटकही दाखविले. या विद्यार्थ्यांमुळे मला मुंबई येथे भारतातील सर्वात मोठे युद्धनौकेचे जहाज 'विक्रांत' पाहायला मिळाले. या विद्यार्थ्यांमुळेच मला सिकंदराबाद येथील एअर फोर्स स्टेशन पाहण्याची संधी मिळाली.

आमच्या शाळेत या मूकबधिर विद्यार्थ्यांना केवळ अठरा वर्षांपर्यंत शिक्षण देण्याची सोय होती. शालेय शिक्षणाबरोबरच आम्ही त्यांना चित्रकला परीक्षेची तयारी करून देत होतो. चित्रकला स्पर्धेत आमच्या तीन विद्यार्थ्यांनी सुवर्णपदके प्राप्त केली आहेत.

चॅरिटेबल ट्रस्ट, मुंबई यांनी आमच्या शाळेला २००१ मध्ये पुन्हा एक मोठी संधी दिली. प्रजासत्ताक दिन परेडसाठी अपंग विद्यार्थ्यांच्या शाळांना सहभागी करून घेण्याचा निर्णय केंद्र सरकारतर्फे घेण्यात आला होता. आम्ही धाडस करून आमचा सहभाग संस्थेला कळविला.

विद्यार्थी जेव्हा दिल्लीला जाण्यास निघाले, तेव्हा त्यांना निरोप देण्यासाठी शहरातील अनेक गणमान्य उपस्थित होते. दिल्लीत एक महिन्याचे वास्तव्य झाले. गणराज्य दिन परेडमध्ये सहभागी होऊन विद्यार्थी पुन्हा शाळेत परतले.

शाळा मूकबधिर विद्यार्थ्यांसाठी असली, तरी आमचे कितीतरी विद्यार्थी आज अभिमानाने सरकारी नोकरीत कार्यरत आहेत. शाळेचे सोळा विद्यार्थी सरकारी सेवेत आहेत. दोन मुली जलसंपदा विभागात, एक मुलगा राष्ट्रीय संस्था 'निरी', नागपूर आणि एक मुलगी माझगाव डॉकयार्ड, मुंबई येथे कार्यरत आहे. या सर्वांना मी त्यांच्या कामाच्या ठिकाणी भेटून आलो आहे.

आज हे सर्व विद्यार्थी त्यांच्या वैवाहिक जीवनात आनंदी आहेत. मनाने मनाशी जुळलेले आमचे हे स्नेहबंध शब्दांच्या पलीकडचे काहीतरी देऊन जातात. त्या स्मृतींचा सुगंध आजही दरवळतो आहे.

म्हणूनच मी म्हणतो — "विद्यार्थी हेच माझे जीवन आहे. तेच माझे दैवत आहेत"

दामोदर सबाने

क्षणचित्रे

संवेदना आरोग्य प्रसार उपक्रमाच्या वार्षिक आढावा बैठकीत नागपूरच्या
निरामय बहुद्देशिय संस्था सचिव डॉ .उर्मिला क्षीरसागर मार्गदर्शन करताना.

क्षणचित्रे

वडाळा घाटखेडा येथे आहारातज्ञ डॉ ठोसर यांनी केले पोषण आहार या विषयावर मार्गदर्शन

संवेदना केंद्र टिमटाळा येथे NCD enrollment - डॉ. प्रज्ञा बनसोड
डॉ.स्मिता पच्चीगर योग गुरु राजेश माळोदे यांच्याकडून मार्गदर्शन

ज्येष्ठ नागरिक संघ- गुडघादुखी, शस्त्रक्रिया आणि घ्यावयाची काळजी
या विषयावर अस्थिरोग सर्जन डॉ.अभिलाष पोहोकार यांनी केले मार्गदर्शन

खालकोनी येथे संवेदना आरोग्य प्रसार उपक्रमाच्या वतीने उन्हाळी
आणि संस्कार शिबीर उत्साहात. पथनाट्य सदर करताना बालचमू.

सार्सी येथे संवेदना आरोग्य प्रसार उपक्रमाच्या वतीने
उन्हाळी आणि संस्कार शिबीर उत्साहात

सार्शी येथे तंबाखू निर्मूलन जागृती मिरवणूक बालगोपाल

खालकोनी येथे रंगभरण स्पर्धा मुलांचा उत्साह.

क्षणचित्रे

जामगाव येथे NCD विषयावर यांनी केले मार्गदर्शन डॉ. मानसी कविमंडन, डॉ. प्रज्ञा बनसोड, डॉ. पच्चीगर, योगगुरू राजेश माळोदे.

रुग्णसेवा सदन येथे हस्ताक्षर शिबीर जनकल्याण सेवा संस्था विश्वस्त आनंद दशपुते यांनी मार्गदर्शन केले. विजेते चैताली पांडे, तनुश्री फुलाडी आणि नवीन चचाणे .

तळणी येथे संवेदना आरोग्य प्रसार उपक्रमाच्या वतीने उन्हाळी आणि संस्कार शिबीर उत्साहात.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनी माहेश्वरी पंचायतच्या वतीने योग दिन उत्साहात. योग गुरु अनिल राठी आणि पूनम राठी यांनी दिले योग प्रात्यक्षिके.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनी बडनेरा, श्रीराम मंदिर संस्थानमध्ये योग दिनी योग गुरु राजेश माळोदे योग प्रात्यक्षिके सादर करताना.

डॉ. प्रज्ञ बनसोड, डॉ पल्लवी शेटे मॅडम, डॉ. सुमित व डॉ. प्राजक्ता पात्रीकर

जनकल्याण सेवा संस्था

सेवा.स्वास्थ्य.सहयोग

Jankalyan
Seva Sanstha

Samvedana
Healthcare Outreach Initiative

Dr.
HEDGEWAR
HOSPITAL
Multispeciality
Charitable
Hospital

NIRAMAY
WELLNESS