



जुलै २०२५

अंक
३०

निरामय

आषाढ शुद्ध प्रतिपदा । युगाब्द ५१२७

निर्गुणो निष्क्रियो नित्यो निर्विकल्पो निरञ्जनः ।
निर्विकारो निराकारो नित्यमुक्तोऽस्मि निर्मलः ॥



Picture 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	संपादकीय	३
२	गर्भाशयातील गाठ	४-५
३	मना सज्जना ताण सोडूनी द्यावा	६-८
४	दानदाते	८
५	रक्तदान श्रेष्ठदान	९
६	वृद्धापकाळातील आहाराचे नियोजन	१०

अ.क्र.	लेख	पान क्र.
७	तंबाखूची एक चुटकी	११-१२
८	थॉयरोईडचा आजार आणि प्राणायाम	१२
९	मानवी अस्तित्वासाठी ...	१३-१४
१०	ज्येष्ठ नागरिकांसाठी लसीकरण	१५
११	क्षणचित्रे	१६-१८
१२	कविता - हसरे चेहरे मायेचा स्पर्श	१९

प्रबंध संपादक डॉ. प्रज्ञा बनसोड

संपादकीय मंडळ डॉ. राजेश इंगोले, डॉ. मानसी कविमंडन, डॉ. यशोधन बोधनकर, सौ. स्वाती पोतदार, 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 ■

दिनान्ते च पिबेद् दुग्धं निशान्ते च जलं पिबेत् ।

भोजनान्ते पिबेत् तक्रं वैद्यस्य किं प्रयोजनम् ॥

अर्थ - दिवसाच्या शेवटी (दिनान्ते) दूध प्यावे, रात्रीच्या शेवटी (निशान्त) पाणी प्यावे, भोजनात (भोजनान्ते) ताक प्यावे, तर वैद्य (डॉक्टर) कशासाठी? म्हणजे असा आहार घेतल्यास पोट हलके राहते. आपण योग्य वेळी योग्य गोष्टींचे सेवन केले, योग्य आहार आणि जीवनशैलीचे पालन केल्यास आपल्याला वैद्यकीय मदतीची गरज भासत नाही.

रात्री दुध प्यावे, कारण दूध हे पूर्णान्न होय. नियमित दुध घेतल्याने आतड्याला मऊपणा येतो. तसेच सकाळी कोठा साफ होतो. झोपण्यापूर्वी शांतीपूर्ण वातावरणात गरम व ताजे दूध घेणे आरोग्यासाठी उत्तम असते. दूधामध्ये अनेक पोषक तत्वे असतात जसे की प्रथिने, कॅल्शियम, आणि जीवनसत्त्वे जे आपल्या स्नायूंना बळ देतात आणि शरीराला आराम मिळून झोप उत्तम येते.

रात्रीच्या शेवटी पाणी प्यावे. याचा अर्थ असा की, रात्र संपल्यावर पहाटे उठून, वा 'निशा-अन्त' म्हणजेच न्यून प्रकाशात, शरीरातील toxins बाहेर निघण्यासाठी. रिकाम्या पोटी पाणी प्यावे. सकाळी उठल्यावर सगळ्यात आधी कोमट पाणी पिण्याने metabolism सुधारते व वजन संतुलित राहण्यासाठी मदत होते. याप्रमाणेच पचन प्रक्रिया सुरळीत होऊन रक्तशुद्धीला मदत होते, आतडे स्वच्छ राहतात आणि अवशिष्ट पदार्थ शरीरातून निघून जातात. पाणी ऋतुमानानुसार व योग्य प्रमाणात प्यावे. शरीरात पाणी संतुलित प्रमाणात असेल तर निरुपयोगी द्रव्य लघवीवाटे सुलभतेने बाहेर टाकले जातात.

जेवण झाल्यानंतर "तक्र" - ताक पिण्याचा सल्ला दिला आहे. ताक हे शक्यतो घरी बनवलेले आणि ताजे असावे. ते जास्त पातळ आणि आंबट नसावे. ताक हे प्रोबायोटिक असून पचनास सहायक पित्तद्रव्यांनी समृद्ध असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते तसेच आतड्यांच्या हालचालींमध्ये सुधारणा होऊन बद्धकोष्ठता आणि मूळव्याध सारख्या आजारांसाठी सुध्दा फायदेशीर ठरू शकते. ताक हे पोषक तत्वांनी समृद्ध असून हा कॅल्शियम, व्हिटॅमिन बी १२ आणि रिबोफ्लेविनचा चांगला स्रोत आहे, जे निरोगी हाडे आणि मज्जासंस्थेचे कार्य सुरळीत राखण्यासाठी महत्वाचे आहेत. दुधाची अॅलर्जी किंवा lactose intolerance असलेल्या लोकांनी मात्र ताक टाळावे. तसेच विशेषतः थंडीच्या महिन्यांत रात्री उशिरा पिणे सुद्धा टाळावे.

या श्लोकाने आहाराची सरळ, सहज पालन करण्यासारखी मार्गदर्शिका दिली आहे. नियमितपणे दूध, पाणी, ताक पिण्याची ही साधी परंतु वैज्ञानिकदृष्ट्या सहाय्यक दिनचर्या अंगी घेतल्यास आरोग्य टिकते, शारीरिक आणि मानसिक स्थैर्य मिळते आणि औषधोपचाराची गरज बऱ्याच अंशी कमी होते.

डॉ. सविता हिलेकर वैद्य

संपादकीय

आषाढ मासात पावसाला सुरुवात होते आणि निसर्गामध्ये एक नवचैतन्य पाहायला मिळते. आपल्या कृषीप्रधान देशामध्ये पावसाचे आगमन शेतकरी वर्गाला अतिशय सुखावून जाते. एकीकडे पेरणीची तयारी सुरु होते तर दुसरीकडे शाळेच्या सुट्ट्या संपवून बालगोपाल नव्या वर्गात उत्साहाने दाखल होतात. नवनिर्मितीसाठी अनुकूल असणाऱ्या याच महिन्यात 'आषाढस्य प्रथम दिवसे' अशी सुरुवात करून मेघदूत सारखे निसर्ग व मानवी भावभावनांनी नटलेले सालंकृत काव्य निर्माण झाले. आषाढ शुद्ध प्रतिपदेला कवी कालिदासांचा जन्मदिवस असल्यामुळे महाकवी कालिदास दिन म्हणून हा दिवस साजरा होतो, याबरोबरच हा दिवस निरामय या आपल्या त्रैमासिकाचा वर्धापन दिन असून आज निरामय ला आठ वर्ष पूर्ण होत आहेत. या सर्व वाटचालीत आपल्या सगळ्यांचा एवढा स्नेह, जिव्हाळा मिळाल्याबद्दल संपादकीय मंडळाकडून आपल्या सर्वांचे आभार.

आयुष्य म्हणजे एक सतत, वेगाने चालणारी गाडी, थांबण्याची संधी न देता ती पुढे पुढे जात राहते. या आयुष्याला "गती" आहे, कारण प्रत्येकजण काही ना काही साध्य करण्याच्या धावपळीत आहे. जे साध्य करायचे ते मिळाले तरच आपण तिला प्रगति म्हणतो. परंतु प्रगती केवळ बाह्य यशानेच मोजता येते का? तर ती आपल्या मनातील शांती, समाधान, स्थिरता यावर देखील अवलंबून असते. दरदिवशी आपण करत असलेले काम, त्यावरची आपली आस्था, काहीतरी चांगलं करण्याची उत्साह आणि आलेल्या परिस्थितीशी सामना करण्याची ताकत सतत आपल्याला पुढे जाण्यात सहाय्य करत असते, पण कधी - कधी जेव्हा गोष्टी मनासारख्या होत नाहीत, हवे तसे यश मिळत नाही तेव्हा स्वतः विषयी शंका येतात, आत्मविश्वास हलतो, कधी सुरळीत चालणाऱ्या आयुष्यात अचानक दुःखाची एखादी घटना घडते तेव्हा निराशा मनात घर करून बसते किंवा आयुष्य अर्थहीन वाटायला लागते तेव्हा एक क्षण थांबून, अंतर्मुख होऊन स्वतःकडे पाहणं आवश्यक असतं.

गती ही चांगली, पण अती गती थकवणारी असते. अशा वेळी गरज भासते एक क्षण विसाव्याची. उन्हाळ्यात विसावा घेऊन पावसाळ्यात जशी झाडे नव्याने फुलतात, तशीच आपली अंतर्गत उर्जा देखील विसाव्याने पुन्हा नव्याने जागृत होते.

संत तुकाराम महाराजही विसाव्याच्या शोधात विठ्ठलाच्या चरणी नत होऊन आपल्या अभंगात

म्हणतात, 'विठ्ठल सोयरा सज्जन विसावा' तर संत सोयराबाई आपल्या अभंगात 'शिणल्या भागल्यांचा तूचि विसावा' असे सांगतात थोडक्यात काय तर जीवनातील कठीण परिस्थितीत, ईश्वराच्या भक्तीतून, अभंगाच्या पठणातून मिळणारा मानसिक आणि भावनिक आधार त्यातून मनाला मिळणारी शांती म्हणजे देखील विसावा.

मनातील सगळं मळभ दूर होऊन पुन्हा नव्या उमेदीने काम करण्याची ऊर्जा या विसाव्यातूनच तर मिळते. या विश्रांतीच्या काळात कितीतरी शंका मिटतात, जे घडलं ते स्वीकारून पुढे मार्गक्रमण करण्यासाठी स्पष्टता मिळते, नव्या योजना, नवे मार्ग दिसू लागतात, आयुष्य पुन्हा सुंदर भासू लागते.

आजच्या स्पर्धेच्या जगात खरतर कुणालाही क्षणभर थांबण्याची उमेद नाही, पण तरीही रोज स्वतः साठी थोडा वेळ काढणे, आपला एखादा छंद जोपासणे, आवडते गाणे ऐकणे किंवा चित्र रेखाटणे अशा कितीतरी साध्या गोष्टी थोड्या वेळासाठी का होईना आपली रोजच्या विवंचनेतून सुटका करून, थोडा मोकळा श्वास घ्यायला मदत करतील. आपल्या प्रियजनांचा सहवास आणि थोडासा विसावा म्हणजे कुठल्याही बऱ्या-वाईट प्रसंगावर मात करण्याची ताकत. कविवर्य सुधीर मोघे यांच्या या ओळी अशीच आयुष्यात पुढे जाण्याची प्रेरणा देणाऱ्या आहेत.

कधी ऊन तर कधी सावली
कधी चांदणे कधी काहिली
गोड करूनिया घेतो सारे
लावूनिया प्रीतिची झालर
जरा विसावू या वळणावर या वळणावर
भले बुरे जे घडून गेले
विसरून जाऊ सारे क्षणभर
जरा विसावू या वळणावर या वळणावर



गर्भाशयातील गाठ

स्त्री रोग तज्ञ म्हणजे बाळंतपण आणि प्रसूती असाच समज पूर्वी मध्ये जन सामान्य लोकांमध्ये होता,परंतु या व्यतिरिक्तही अनेक तक्रारी घेऊन महिला त्यांच्याकडे जातात ज्यापैकी काही अतिशय सामान्य तक्रारी म्हणजे मासिक पाळी दरम्यान अती रक्तस्राव,पोट दुखणे, पाठ दुखणे,हाताला गाठ लागणे ई.ही सर्व लक्षणे गर्भाशयातील गाठी म्हणजेच Uterine Fibroids ची असू शकतात.

गर्भाशय संबंधी असणाऱ्या अनेक आजारांपैकी एक आजार म्हणजे गर्भाशयातील गाठी. फायब्रॉइड म्हणजे गर्भाशयात (uterus) निर्माण होणाऱ्या सौम्य (non-cancerous) गाठी असतात. या गाठी स्नायू आणि तंतूमय ऊतींपासून बनलेल्या असतात.गर्भाशयाचे स्नायू गुळगुळीत आणि लवचिक असतात. या स्नायूंची अतिरिक्त वाढ झाल्यामुळे फायब्रॉइड्स तयार होतात.या गाठी एक किंवा अनेक असू शकतात, आणि त्यांचे आकारमानही वेगवेगळे असते.

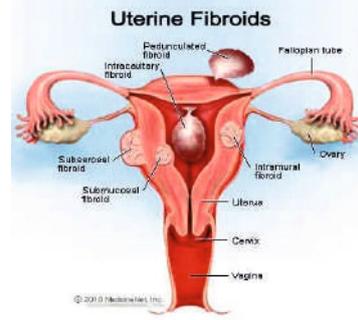
या गाठी कॅन्सरच्या नसतात आणि हळूहळू वाढतात त्यामुळे बरेच दिवस लक्षणं दिसून येत नाहीत.

कारण (Causes): 20 ते 45 वयोगटातील प्रजननक्षम महिलांमध्ये फायब्रॉइड्स होण्याची शक्यता जास्त असते.

१. हार्मोन्स – विशेषतः इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरोन या स्त्री-हार्मोन्सचे असंतुलन झाल्यामुळे
२. अनुवंशिकता (genetics):फायब्रॉइड्स होण्यामागे बऱ्याच वेळा आनुवंशिकता कारण असू शकतं. आजी, आईला फायब्रॉइड्सचा त्रास असल्यास नात, मुलगी यांच्यामध्ये सुद्धा फायब्रॉइड तयार होण्याची शक्यता असते.
३. लठ्ठपणा
४. वेळेच्या आधी मासिक पाळी सुरु होणे
५. जीवनशैली (तणाव, अयोग्य आहार, व्यायामाचा अभाव)

फायब्रॉइडचे चार मुख्य प्रकार असतात:

१. सबम्युकोजल फायब्रॉइड (Submucosal) – या गाठी गर्भाशयाच्या आतल्या पांढऱ्या भागात असतात. पाळी जास्त येण्याचं मुख्य कारण असतात. गर्भ धारणेत यांच्यामुळे अडथळा निर्माण होऊ शकतो.
२. इंटराम्युरल फायब्रॉइड (Intramural)– गर्भाशयाच्या स्नायूत वाढतो. सामान्यतः पोट फुगलेलं वाटतं, मासिक



पाळीमध्ये त्रास होतो.

३. सबसीरोसल फायब्रॉइड (Subserosal) गर्भाशयाच्या बाहेर वाढतो. पोटात गाठ जाणवते कधी कधी मूळव्याध किंवा

मलावष्टंभासारखे लक्षणं येतात.

४. पेड्युक्युलेटेड (Pedunculated) फायब्रॉइड्स- या गाठी गर्भाशयाच्या आतल्या बाजूला तयार होतात.

फायब्रॉइडची लक्षणं: काही स्त्रियांमध्ये कोणतीही लक्षणं नसतात. काही सामान्य लक्षणं म्हणजे:

१. पाळीमध्ये खूप रक्तस्राव किंवा जास्त दिवस पाळी येणे.
२. पोट किंवा पाठीचा खालचा भाग दुखण.
३. पोट फुगल्यासारखं वाटण.
४. लघवी वारंवार लागण.
५. गाठ हाताला लागण.
६. गर्भधारणेसाठी अडचण.

निदान:

सोनोग्राफी- याच्या मदतीने फायब्रॉइड्स कुठे आहेत आणि किती आहेत हे तपासण्यात येतं

MRI- फायब्रॉइड्सचा (गाठी) आकार आणि त्यांची जागा तपासली जाते

हिस्टरेस्कोपी- यात वैद्यकीय तज्ज्ञ गर्भाशयाच्या मुखातून टेलिस्कोप गर्भाशयात नेतात. गर्भाशयाची तपासणी केली जाते

फायब्रॉइड्स मूळे होणारी गुंतागुंत - अति रक्तस्राव:

मासिक पाळीत जास्त किंवा दीर्घकाळ रक्तस्राव (मेनोरेजिया) यामुळे रक्त कमी झाल्यामुळे अशक्तपणा, लाल रक्तपेशींची कमतरता अनेमीया होऊ शकते.

वेदना आणि दबाव: ओटीपोटात वेदना, मोठे फायब्रॉइड मूत्राशयावर दबाव आणू शकतात, ज्यामुळे वारंवार लघवी होते किंवा मूत्राशय किंवा आतडे रिकामे करण्यात अडचण येते, ज्यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो.

प्रजनन समस्या: फायब्रॉइड्स प्रजननक्षमतेत व्यत्यय आणू शकतात, ज्यामुळे गर्भरोपण, गर्भधारणा टिकवून ठेवण्यावर परिणाम होऊ शकतो आणि गर्भपात किंवा अकाली जन्माचा धोका वाढू शकतो. गर्भधारणेदरम्यान फायब्रॉइड्समुळे वार किंवा (placenta) अचानक रक्तस्राव होणे किंवा गर्भची विकृती यासारख्या गुंतागुंत होऊ शकतात.

दुर्मिळ पण गंभीर गुंतागुंत:

क्वचित प्रसंगी, फायब्रॉइड्स टॉशन होऊन त्यांचा रक्तपुरवठा खंडित करू शकतात, ज्यामुळे तीव्र वेदना होऊ शकतात आणि आपत्कालीन शस्त्रक्रिया करावी लागते.

उपचार : उपचार गाठीच्या प्रकारावर, तिचा आकार, तुमचे वय आणि गर्भधारणेच्या इच्छेवर अवलंबून असतो. उपचार दोन प्रकारे केले जातात

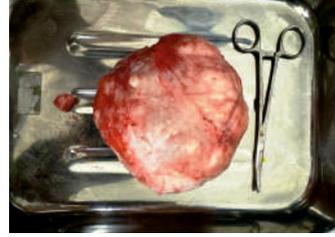
औषधोपचार: गर्भाशयातील गाठ वाढत नसेल तर शस्त्रक्रिया करण्याची गरज नसते. काही हॉर्मोनल गोळ्या किंवा इंजेक्शन्स गाठ लहान करण्यासाठी वापरतात. याने लक्षणं तात्पुरती कमी होतात, पण फायब्रॉइडगाठ कायमची जात नाही.

शस्त्रक्रिया (सर्जरी): जर गाठ मोठी असेल, रक्तस्राव खूप होत असेल किंवा इतर उपायांनी फायदा नसेल, तर शस्त्रक्रिया करावी लागते. सर्जरीचे प्रकार -

- 1. मायोमेक्टॉमी (Myomectomy):** एखादी छोटी गाठ असेल तर गर्भाशय काढून टाकण्याची गरज नसते.
 - केवळ फायब्रॉइड काढून गर्भाशय ठेवतात
 - गर्भधारणेची इच्छा असलेल्या महिलांसाठी योग्य
- 2. हिस्टेरेक्टॉमी (Hysterectomy):**
 - पूर्ण गर्भाशय काढून टाकतात हा कायमस्वरूपी उपाय आहे.
 - गर्भधारणा शक्य नाही
 - जर वय जास्त असेल आणि गाठी परत येत असतील तर हा उपाय केला जातो
- 3. लॅप्रोस्कोपिक सर्जरी:**
 - लहान छिद्रांमधून फायब्रॉइड काढतात
 - कमी रक्तस्राव, लवकर बरे होणं
- 4. Uterine Artery Embolization (UAE):**
 - फायब्रॉइडला रक्तपुरवठा करणाऱ्या नसा बंद केल्या जातात.
 - गाठ हळूहळू कमी होते. आपल्या हेडगेवार रुग्णालयामध्ये

मागील काही दिवसांत फायब्रॉइड उपचारासाठी काही शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या, व सर्व रुग्ण आता स्वस्थ आहेत.

1. Open Myomectomy : या पद्धतीत पोटावर चिरा देऊन गर्भाशयातील



फायब्रॉइड काढली जाते. ही शस्त्रक्रिया सामान्यपणे मोठ्या फायब्रॉइडसाठी केली जाते.

2. Myomectomy during Caesarean Section : जर



गरोदरपणात फायब्रॉइड आढळली आणि बाळ Caesarean Section ने जन्माला घातलं जात असेल, तर त्याच वेळी फायब्रॉइड काढणे शक्य

असते. आम्ही नुकताच एका रुग्णामध्ये मोठा cervical fibroid (गर्भाशयाच्या गळ्याजवळील गाठ) LSCS दरम्यान यशस्वीपणे काढला.

3. Laparoscopic Myomectomy : या प्रक्रियेमध्ये पोटात



लहान छिद्र करून कॅमेऱ्याच्या मदतीने फायब्रॉइड काढली जाते. फायदे: कमी रक्तस्राव, लवकर बरे होणे, लहान टाके.

फायब्रॉइड्स टाळणे हे पूर्णपणे आपल्या हातात नसले तरीदेनांदीन आयुष्यात काही चांगले बदल त्यांच्या होण्याची शक्यता कमी करू शकतात जसे की, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, हार्मोनल असंतुलनाचे वेळेवर उपचार, तणाव व्यवस्थापन

मासिक पाळी संबंधी तक्रारी अंगावर काढू नका ,लगेच योग्य तो वैद्यकीय सल्ला घ्या जेणेकरून आपला त्रास लवकर कमी होईलच पण फायब्रॉइड्स मूळे होणारी गुंतागुंत टाळता येईल.

डॉ पल्लवी शेते
स्त्री रोग व प्रसूती तज्ञ

मना सज्जना ताण सोडूनी द्यावा

आजचे आधुनिक युग म्हणजे मानवाच्या ठिकाणी असणाऱ्या नवनिर्मितीच्या क्षमतेचे, बुद्धिमत्तेचे आणि जिज्ञासेचे यश आहे. विज्ञान व तंत्रज्ञानाचा प्रचंड विकास, त्यातून आलेली सुलभता, सर्वांसाठी शिक्षण, मूलभूत गरजांची पूर्तता, माहितीची मोठी क्रांती, औद्योगिकरण, जागतिकीकरण, विचारांचे आदान प्रदान या व अशा अनेक वैशिष्ट्यपूर्ण देणग्या या यशाने समाजाला दिल्या. वाढता वेग, चढती स्पर्धा, शारीरिक श्रम कमी करणारा जीवन शैलीतील बदल, मोठ्या प्रमाणात होणारे प्रदूषण, कृत्रिमता, भ्रष्टाचार, गुंडगिरी, दहशतवाद यासारख्या घोर सामाजिक समस्या असे अनेक दुष्परिणाम करणाऱ्या देणग्या देखील या यशाच्या पाठोपाठ आल्या. यातलाच एक आधुनिक युगाने दिलेला महत्त्वाचा मानवी संतुलन बिघडवणारा घटक म्हणजे ताण.

ताण म्हणजे काय?

झिंबार्डो (1988) यांच्या मते "व्यक्तीमध्ये असंतुलन निर्माण करणाऱ्या किंवा तिच्या जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर भार टाकणाऱ्या घटनांना दिलेल्या व्यक्तीच्या सामान्य किंवा विशिष्ट प्रतिक्रिया म्हणजे ताण होय." ताण म्हणजे मनाला बेचैन करणारी,



थकवा आणणारी भावना. एक प्रकारचे ओझे, दडपण, त्रासदायक जाणीव किंवा विवंचनेची भावना. ताण ही एक नैसर्गिक मानवी प्रतिक्रिया आहे. आजच्या युगात प्रत्येक जण कुठल्या ना कुठल्या कारणाने तणावाखाली आहे. विद्यार्थ्यांपासून ते कामगारांपर्यंत, गृहिणींपासून ते निवृत्त व्यक्तींपर्यंत हा ताणतणाव प्रत्येकालाच घेरतो. ताण तणाव म्हणजे आयुष्यातील विविध घडामोडींमुळे आपल्या शरीराची व मनाची झालेली झीज. ताणतणाव म्हणजे आपल्या मनावर, मेंदूवर आणि शरीरावर आलेलं दडपण. हे दडपण एखाद्या कठीण प्रसंगात, जबाबदारीच्या ओझ्याने, अपयशाच्या भीतीने, कामाच्या ठिकाणी असलेल्या स्पर्धात्मक

वातावरणामुळे, वरिष्ठांचा दबाव, सहकाऱ्यांशी असलेली मतभिन्नता, काम व खाजगी आयुष्य यामधील समतोल साधण्यात येणाऱ्या अडचणी, जोडीदारासोबतचे संबंध, मनाविरुद्ध कराव्या लागणाऱ्या गोष्टी, असाध्य शारीरिक व्याधी या व अशा अनेक कारणांनी येत असते. असे हे दडपण वाढत गेले की मनामध्ये नकारात्मक विचारांची गर्दी होते आणि ताण अधिकच वाढत जातो आणि हा असा वाढलेला ताण शारीरिक आरोग्य, मनःस्वास्थ्य आणि वैयक्तिक नातेसंबंधांना हानी पोहोचवतो. ताण येण्याची कारणे, त्याला दिलेली प्रतिक्रिया व होणारे परिणाम व्यक्तिपरत्वे निरनिराळे असतात आणि या सगळ्याची कारणे व्यक्तीच्या मूळ व्यक्तिमत्त्वावर अवलंबून असतात.

चांगल्या तऱ्हेने काम करण्यासाठी थोड्या प्रमाणात ताण आवश्यक असतो. ज्यावेळी ताणामुळे आपल्या कामामध्ये सौम्य स्वरूपात व्यत्यय येतो तेव्हा त्याला आपण डिस्ट्रेस म्हणतो व जेव्हा काम करणे शक्यच होत नाही तेव्हा त्याला डिसऑर्डर असे म्हणतो. दीर्घकाळ टिकणारा ताण मानसिक आरोग्यावर खोलवर परिणाम करतो व तो अनेक मानसिक व शारीरिक आजारांचे कारण ठरतो. चिडचिड वाढणे, चिंता, उदासीनता, झोपेच्या समस्या, विसरभोळेपणा, एकाग्रता ढासळणे, निर्णय क्षमता कमी होणे, व्यसनाच्या आहारी जाणे, कौटुंबिक, वैवाहिक, सामाजिक नात्यांमध्ये कटुता येणे असे दुष्परिणाम ताण वाढल्याने होत असतात.

यासाठी आपल्याला कशाचा ताण येतो आहे हे ओळखून त्याचा स्वीकार केला तर येणारा ताण कमी होतो, सवयीने कमी करता येतो, हळूहळू संपूर्णपणे सोडून देता येतो. गरज असते ती जीवनाच्या काही मूलभूत तत्वांकडे लक्ष देण्याची !! ही नेमकी कोणती मूलभूत तत्वे आहेत हे थोडेसे लक्षात घेतले की या तणावातून आपली मुक्ती पक्कीच !!

पहिलं मूलभूत तत्व - बदल

बदल हा जीवनाचा स्थायीभाव !! - कालच्यासारखा आज नाही, आजसारखा उद्या नाही. माणसं बदलतात, विचार बदलतात, आचार बदलतात, संस्कृती बदलते, ऋतू बदलतात, ऋतू बदलामधला कालावधी देखील बदलतो. सगळंच बदलत असतं ! शरीरातली पेशी न पेशी देखील क्षणाक्षणाला बदलत असते आणि या क्षणोक्षणी होणाऱ्या बदलाला आपली एक गतीदेखील असते. या बदलांना सामोरे जातांना त्याला स्वीकारण्याची मानसिकता ठेवली तर मनाची अस्वस्थता कमी होते. पर्यायाने मनावरचा ताण कमी होतो. आपल्या नोकरीत समाधानी

असणान्या अजयचे बॉस बदलले. हा बदल झाल्यामुळे असुरक्षितता वाढली. जी नोकरी आजवर आनंद देत होती तीच आज त्याच्या तणावाला कारणीभूत ठरली. अशी अनेक उदाहरणे आपण अवतीभवती बघत असतो. अशा वेळी बदलाचा योग्य तो स्वीकार हा ताण कमी करण्याचा रामबाण उपाय आहे व या स्वीकारलेल्या बदलाला सामोरे जातांना तक्रारींचा पाढा बाजूला ठेवला की मानसिक तयारी होते व त्याचा ठामपणे सामना करता येतो.

दुसरं मूलभूत तत्व-भावना .

प्रत्येकाची भावना महत्त्वाची !! -माझी भावना जशी महत्त्वाची तशीच ती इतरांचीही आहे, हे सूत्र ज्याला कळलं व त्याप्रमाणे जो वागू शकला त्याचा ताण नक्कीच हलका झाला. कामाच्या ठिकाणी, आंतर वैयक्तिक संबंधांमध्ये जेव्हा दुरावा निर्माण होतो त्यामुळे ताण वाढतो तेव्हा समोरचा व्यक्ती नेमका असा का वागला? हे त्याच्या ठिकाणी स्वतःला ठेवत समजून घेण्याचा प्रयत्न केला की ती व्यक्ती अधिक उमजते. मुळात भावनेची भाषा एकच असते पण प्रत्येक व्यक्तीने त्याच्या भावनांची केलेली अभिव्यक्ती व त्यानुसार प्रत्येकाचं आकलन वेगवेगळं असतं. कारण घटनेकडे बघण्याचा दृष्टीकोन निराळा असतो आणि हे सगळं व्यक्तीच्या संपूर्ण जडणघडणीवर अवलंबून असतं. म्हणून आपण, कोणत्या प्रसंगाचा ताणमी नेमका किती वेळ घेण्याची गरज आहे तसेच हा ताण दुसऱ्याला किती वेळ देण्याची गरज आहे, असा डोळस प्रश्न स्वतःला विचारीत आपली भावनिक परिपक्वता वाढवली तर ताण खचितच हलका होतो.

तिसरं मूलभूत तत्व -संवाद

मानवी संबंधांचा गाभा- संवाद , शब्द हे माणसाला स्वतःला व्यक्त करण्यासाठी मिळालेलं वरदान आहे. संवादाशिवाय जगणं अशक्य आहे. शब्द फक्त ध्वनी नाहीत तर ते भावनांचे, विचारांचे वाहक आहेत म्हणून योग्य शब्दात संवाद साधणे ही एक कला आहे आणि यशस्वी जीवनाचा मूलमंत्र देखील आहे. संवादातील शब्दांची बाजू जशी महत्त्वाची तशी देहबोली, हावभाव, स्पर्श, आवाजातील चढ-उतार अशी अशाब्दिक बाजू तितकीच किंबहुना जास्त महत्त्वपूर्ण! संवाद साधण्यामध्ये दोन गोष्टी अंतर्भूत आहेत , बोलणे आणि ऐकणे. बोलणे जितके महत्त्वाचे तितकेच ऐकून घेणेही महत्त्वाचेच! अयोग्य संवाद, अपुरी माहिती, अपशब्दांचा वापर, ऐकण्याची

क्रिया न घडणे या सगळ्यामुळे जेव्हा संवाद थांबतो तेव्हा गैरसमज वाढतात, नाती सुटतात वाद जन्माला येतो आणि त्यापाठोपाठ ताण आपल्या मनावर रांगू लागतो. अशा वेळी समोरच्याचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घेत, त्याला प्रतिक्रिया न देता योग्य तो प्रतिसाद देत, समोरच्याची गरज ओळखून, त्या व्यक्तीच्या पातळीला जाऊन, त्याचे विचार, वर्तन, पार्श्वभूमी समजून घेत लवचिकतेने संवाद साधला तर भावनिक विरेचन (Emotional Catharsis) होऊन ताण कमी होतो. संवाद हा जसा दुसऱ्यांशी असतो तसा तो स्वतःचा स्वतःशी देखील असतो. हा संवाद स्वतःची परीक्षा करत मनातल्या खळबळीकडे तटस्थपणे, वस्तुनिष्ठतेने बघत जेव्हा पूर्ण होतो तेव्हा तो मनावरचा ताण कमी करतो.

चौथे मूलभूत तत्व -समाधान

चित्ती असू द्यावे समाधान !! एका गरीब शेतकऱ्याचे दुःख व हाल बघून राजाने त्याला जमीन इनाम देण्याचे ठरविले व सांगितले की , सूर्योदय ते सूर्यास्त या वेळात तू जेवढे अंतर पार करशील तेवढी जमीन तुझी. शेतकरी जास्त जमीन मिळावी, या हव्यासापोटी जीवाच्या आकांताने धावत सुटला, धावतच सुटला आणि जेव्हा सूर्यास्त होऊन जमीन मिळण्याची वेळ आली तेव्हा अर्धमेला होऊन धरणीवर कोसळला व त्यातच त्याचा अंत झाला. काय मिळवायचे, किती मिळवायचे व कुठल्या मार्गाने मिळवायचे हे ज्याला समजले त्याच्या शब्दकोशात ताण या शब्दाला जागा नाही. याचेच बोलके उदाहरण म्हणजे काही दिवसापूर्वी केबीसी खेळाताना डॉ. नीरज सक्सेना यांनी "जो प्राप्त है वो पर्याप्त है" असे म्हणत दुसऱ्याला संधी मिळावी म्हणून खेळ सोडला. खरंच , समाधान एक तात्पुरती भावना नाही तर ती एक अशी आंतरिक स्थिती आहे जी आपल्या जीवनाचा पाया मजबूत करते. समाधान ही अशी वृत्ती आहे की ती जीवनातील अटळ असलेल्या बदल आणि अनिश्चितता यांना सामोरे जाताना मन शांत ठेवते आणि त्यामुळे मानसिक व भावनिक स्थैर्याची खरी संपत्ती प्राप्त होते.

पाचवे मूलभूत तत्व -वर्तमानात जगा

एकमेव वेळ म्हणजे वर्तमान !!- जीवन हा एक प्रवास आहे आणि आपलं आयुष्य वेळेच्या प्रवाहात अविरत वाहत असतं. आपण भूतकाळात अडकलेले असतो किंवा भविष्याची चिंता करत असतो पण वास्तवात आपल्याला ज्याचा अनुभव

निरामय

घेता येतो व ज्यामध्ये आपण खरंच जगतो ती वेळ म्हणजे वर्तमान!! भूतकाळ म्हणजे कडू गोड आठवणींचा संच आणि भविष्यकाळ म्हणजे अपेक्षा, भीती, चिंता आणि स्वप्न.जर आपण सतत भूतकाळात रमलो, दुःखद घटनांवर शोक करीत राहिलो तर मनावर निराशेचं सावट पसरतं. भविष्याच्या विचारात अडकून राहिलो तर वर्तमान हरवतो आणि आपण जगणं विसरतो. भूतकाळ depression घेऊन येतो तर तो भविष्यकाळ anxiety. वर्तमानातल्या क्षणांना हसत खेळत जगणं, समजून घेणं ,अनुभवणं म्हणजेच आपल्या मनातील आनंदाचा साठा प्रत्येक क्षणी वृद्धिंगत करणे होय.अशा या काही जीवनाच्या मूलभूत तत्वांचा सार्थ विचार करून आपल्या जीवन शैलीत म्हणजेच आहार, विहार, विचार व आचारात काही बदल केले तर मनावर गनिमी कावा साधत आक्रमण करणाऱ्या ताणरुपी शत्रूला नामोहरम करणे सहज साध्य आहे.

मना सज्जना ताण सोडूनी द्यावा
निराशा त्यजूनी बदल स्वीकारावा
भावना जाणूनी प्रतिसाद द्यावा
स्वतःशीच थोडा संवाद साधावा!

!मना सज्जना ताण सोडूनी द्यावा
समाधान हा गुरु मनोबोध घ्यावा
भूत भविष्यातला गुंता सोडवावा
वर्तमानाचा खरा आनंद लुटावा !!
मना सज्जना ताण सोडूनी द्यावा
सुखाचा ठेवा अंतरी वसावा !!

या शुभेच्छांसह

सौ. उज्ज्वला मंगेश कुलकर्णी
समुपदेशक

Donor's List

S.N	Name of the donor	S.N	Name of the donor
1	Dr.Anil Pande	12	Mr. Vasantrao Saraf (In memory of Vasanti Vasant Saraf)
2	Smt.Sanjivani Arvind Kulkarni(In memory of Late. Dr. Arvind Kulkarni)	13	Mr.Shrikant Deshmukh
3	Mrs. Anagha Shukla Barlinge (In memory of Late Shubhangi Barlinge)	14	Mr.Dhananjay Karandikar-Mrs.Varsha Bhave (In memory of late Nandini Bhave)
4	Mr.ParagAnil Kharate	15	Mr.Padmakar Bhirangi
5	Mr.Bipin Karnik	16	Smt.Sunanda Sharad Sahastrabuddhe (In memory of Late Sharad Sahastrabuddhe)
6	Payal Karnik	17	Mr. Wasudev Marathe
7	Mr.Abhishek Ranade(In memory of Late Pradnya Prakash Ranade)	18	Mr. Pramod Deshmukh (In memory of Late Mrs. Usha & Vyanktesh Deshmukh)
8	Malti Sadashiv Ratnaparkhi	19	Mrs.Manju Pramod Deshmukh
9	Dr. Manasi Amit Kavimandan	20	Mr.Abhay Alkari
10	Mr.Ninad Soman / Mr. Anand Soman (In memory of Late Mrs.Minakshi Wasudev Soman)	21	Mr.Sagar Gulhane, U.K.
11	Mr.Anant Kale		

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

रक्तदान श्रेष्ठदान



तसे पहिले तर कोणतेही दान केलेले चांगलेच आहे परंतु रक्तदान हे नेहमीच श्रेष्ठ दान आहे. कारण नेत्रदान, देहदान हे आपल्या आयुष्यात एकदाच करू शकतो. परंतु रक्तदान वयाच्या १८ वर्षापासून ६५ वर्षापर्यंत वर्षातून ४ वेळा म्हणजे एकूण १८८ वेळा करू शकतो.

रक्ताची आवश्यकता –

अपघात, शस्त्रक्रिया, प्रसूती, इतर आजारांकरिता रक्ताची गरज भासते. तसेच थायलेसेमिया, सिकलसेल, अॅनिमिया, डॅंगू आणि अनेक प्रसंगी रक्ताची गरज लागते.

थायलेसेमिया आजारात प्रत्येक महिन्यात तर कधी कधी दर १५ दिवसांनी रुग्णाला रक्त द्यावे लागते. सरकारी सुचनेप्रमाणे थायलेसेमिया व सिकलसेल अॅनिमिया करिता सर्व रक्तकेंद्रे मोफत रक्त देते.

रक्तदान कोण करू शकते ?

- १) वय १८ ते ६५ वर्षे
- २) हिमोग्लोबिन १२.५ पेक्षा जास्त
- ३) कोणतेही औषध नसावे
- ४) ब्लड प्रेशर औषधाने नॉर्मल असेल व इतर टेस्ट नॉर्मल असतील तर रक्तदान करू शकतो
- ५) वजन साधारणपणे ४५ किलोच्या पेक्षा अधिक असावे
- ६) झोप ६,७ तास झालेली असावी, जागरणाचा थकवा नको
- ७) जेवण व रक्तदानात ४ तासांचे अंतर असावे.

रक्तदान कोण करू शकत नाही?

- १) थायरोईड उपचार
- २) आजाराकरिता औषध

- ३) क्षयरोग
- ४) श्वान दंश व उचार १ वर्षानंतर करू शकतो.
- ५) गोंदण केल्यानंतर ६ महिन्यांनंतर
- ६) कावीळ, कुटुंबामध्ये सुद्धा ६ महिने.
- ७) मद्यपाना नंतर ३ दिवसांनी
- ८) मायग्रेन
- ९) अॅबॉर्शन, प्रसूती, स्तनपान करीत असताना १ वर्षानंतर
- १०) दंत शस्त्रक्रिया, इतर दंत उपचार ६ महिने करू नये.
- ११) मायनर ऑपरेशन आणि मेजर ऑपरेशन नंतर १ वर्ष
- १२) टायफॉइड १ वर्ष, मलेरिया ६ महिने करू नये.
- १३) कॅन्सर, रक्ताचे आजार असल्यास कधीच करू नये.
- १४) व्हॅक्सीन घेतल्यानंतर ३ महिन्यांनी
- १५) पूर्वी केलेल्या रक्तदानानंतर ३ महिन्यांनी.
- १६) कांजण्या, गोवर, गालगुंड, अतिसारा नंतर ४ आठवडे.
- १७) एचआयव्ही, हिपॅटायटीस बी, हिपॅटायटीस सी असल्यास.
- १८) सेक्सुअल डिजीज असल्यास कधीच नाही.

आपल्या शरीरात एकूण साडे पाच ते सहा लिटर रक्त असते. त्यापैकी आपण फक्त ३५० ते ४०० मिली रक्त घेतो. त्यामुळे रक्तदात्याला कोणत्याही प्रकारचा थकवा येत नाही.

रक्तदान केल्याने आपल्या शरीरात नवीन रक्त तयार होते. तसेच विविध आजारांकरिता आपल्या रक्ताची तपासणी होते. यासाठी आयुष्यात आपण सर्वांनी रक्तदान केले पाहिजे. चला तर मग, या श्रेष्ठ दानासाठी मनोमन सिद्ध होवुया.

डॉ. अनिल कविमंडन

रक्त संक्रमण अधिकारी

संत गाडगेबाबा रक्त केंद्र, जुनी वस्ती, बडनेरा

रक्तजुळणी तक्ता				
गाही	रक्तदाता			
	ओ O	ए A	बी B	एबी AB
ओ O	✓	✗	✗	✗
ए A	✓	✓	✗	✗
बी B	✓	✗	✓	✗
एबी AB	✓	✓	✓	✓

वृद्धापकाळातील आहाराचे नियोजन

वृद्धापकाळात योग्य आहार महत्वाचा असतो. पण शरीरासोबत पचन क्रिया सुध्दा मंदावलेली असते. बरेच पदार्थ पचायला जड जातात. तसेच मधुमेह, उच्च रक्तदाब, सांधेदुखी अशा प्रकारचे आजार सुरु झाल्यामुळे आहार-विषयक बऱ्याच समस्यांना सामोरे जावे लागते. काय खावे? काय खाऊ नये? आहाराचे नियोजन कसे करावे? असे अनेक प्रश्न पडतात. आहाराचे योग्य नियोजन न केल्यास आरोग्यविषयक अनेक समस्या उद्भवतात.

आहाराचे नियोजन करण्यासाठी संतुलित आणि पौष्टिक आहारावर लक्ष केंद्रित करणे महत्वाचे आहे, ज्यामध्ये आवश्यक पोषक घटक, फळे, भाज्या, शेंगा, संपूर्ण धान्य आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा समावेश असेल. वृद्धापकाळात शरीराच्या गरजा बदलतात, त्यामुळे आहाराचे नियोजन करताना व्यक्तीचे वय, वजन, शारीरिक क्रियाशीलता आणि आरोग्याची स्थितीही लक्षात घेणे आवश्यक आहे. आहारात पौष्टिकतेने समृद्ध अन्न पदार्थ, पुरेसे हायड्रेशन यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. संभाव्य पचन समस्या, कमी कॅलरीजची गरज, हाडे आणि हृदयाच्या आरोग्याचे महत्त्व विचारात घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

संतुलित आहार घ्यावा

वृद्धापकाळात आहारात संतुलित आहार व पौष्टिक पदार्थांना प्राधान्य द्यावे. यामध्ये प्रथिने, कर्बोदके, चरबीयुक्त पदार्थ, खनिजे आणि जीवनसत्त्वे यांचे योग्य प्रमाण असावे. प्रथिनांवर लक्ष केंद्रित करावे. स्नायूंचे प्रमाण आणि ताकद राखण्यासाठी प्रथिने आवश्यक असतात. मांस, पोल्ट्री, मासे, अंडी, बीन्स आणि कडधान्य यांसारख्या प्रथिनेयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी हे पोषक घटक हाडांच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे आहेत. कमी चरबीयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ, वनस्पतीजन्य दुधाचे पर्याय (सोया मिल्क, नारळाचे दुध, इ.), पालेभाज्या यांचा समावेश करावा. तसेच शरीरात व्हिटॅमिन डी कमी होते, सकाळी नियमित सूर्यप्रकाश घ्यावा. किमान अर्धा तास तरी उन्हात बसावे.

गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, कूडू, बारली, तांदूळ, सोजी (दलिया) यांसारख्या संपूर्ण धान्यांचा आहारात समावेश



करावा. मखाना, मक्याच्या लाह्या, ज्वारीच्या लाह्या, गव्हाच्या लाह्या यांसारख्या लाह्यांचा उपयोग सायंकाळची भूक शमविण्यासाठी करावा दररोज किमान एक फळ, पालेभाज्या आणि फळ-भाजी खावी.

निरोगी चरबी म्हणजेच ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड असलेले पदार्थ, जसे की फॅटी मासे, नट आणि बिया

यांचा समावेश आहारात करावा, जे हृदयाच्या आरोग्यासाठी आणि मेंदूच्या कार्यासाठी फायदेशीर आहेत. तळलेले पदार्थ, प्रक्रिया केलेले मांस आणि काही बेकरीतील पदार्थ यांसारखे जास्त प्रमाणात सॅच्युरेटेड आणि ट्रान्स फॅट्स असलेले पदार्थ टाळावेत. कारण ते हृदयाच्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकतात. आहारातील फायबरचे प्रमाण वाढवावे. फळे, भाज्या आणि संपूर्ण धान्य यांसारखे फायबरयुक्त पदार्थ पचनास मदत करतात आणि बद्धकोष्ठता टाळतात. एकाच प्रकारचा आहार न घेता, आहारात विविध प्रकारच्या पदार्थांचा समावेश केल्यास सर्व आवश्यक पोषक तत्वे मिळतील.

महत्वाचे म्हणजे आहारात सोडियमचे सेवन कमी करावे. खारट पदार्थ आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थांचे सेवन मर्यादित करावे, जे उच्च रक्तदाबास कारणीभूत ठरू शकतात.

द्रव पदार्थ घ्या

वृद्धांसाठी डिहायड्रेशन ही एक सामान्य चिंता व समस्या आहे, म्हणून आहारात किंवा एरवी थोडे थोडे, पण दिवसभर पुरेसे द्रव पदार्थ घ्यावे. ज्यामध्ये पाणी, हर्बल टी, ताक, सुप, डिटॉक्स वॉटर यांचा समावेश असावा. पुरेसे पाणी पिणे आरोग्यासाठी आवश्यक आहे.

आहार हा पोषक आणि सर्व समावेशक असला तर वृद्धावस्थेत पचन निट राहते. तसेच शारीरिक कार्य करण्यासाठी ताकद हवी. यासाठी आवश्यकता भासल्यास आहार नियोजनासाठी नोंदणीकृत आहार तज्ञांचा किंवा डॉक्टरांचा सल्ला घेणे उपयुक्त ठरू शकते, कारण त्यांच्याकडून वृद्धापकाळातील विशेष गरजांनुसार योग्य मार्गदर्शन मिळू शकते.

डॉ. उज्ज्वला देवळे (कडू)

आहारतज्ञ, अमरावती

तंबाखूची एक चुटकी

तंबाखूने कॅन्सर होतो. अशी जाहिरात दिसते. पण लक्षात कोण घेतो? सोबतच कॅन्सर सारखे भयावह असे अनेक जीवघेणे आजार होतात असे पाकिटावर लिहून सुद्धा तंबाखूचा वापर करणाऱ्यांची संख्या कमी नाही.



तंबाखू हा आरोग्यास हानिकारक आहे, त्याचे व्यसन सोडा हा संदेश देणारा ३१ मे हा विशेष दिन म्हणजे 'वर्ल्ड नो टोबॅको डे'! जागतिक आरोग्य संघटना १९८८ सालापासून हा दिवस दरवर्षी तंबाखू विरोधात जनजागृतीसाठी साजरा करते. हा दिवस लोकांना आठवण करून देतो की आपण अजूनही तंबाखूजन्य पदार्थापासून मुक्त झालेलो नाही. आपली लढाई अजून बाकी आहे. भारतात, प्रौढांमध्ये (१५ वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या व्यक्ती) तंबाखूच्या वापराचे प्रमाण अंदाजे २८.६% आहे, ज्यात ग्रामीण भागात सुमारे १९.९ कोटी प्रौढ आणि शहरी भागात ६.८ कोटी प्रौढ कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात तंबाखू वापरतात. शहरी भागांच्या तुलनेत ग्रामीण भागात तंबाखूचा वापराचे प्रमाण जास्त आहे तसेच स्त्रियांपेक्षा पुरुषांमध्ये तंबाखू सेवनाचे प्रमाण अधिक आहे.

अगदी सहज उपलब्ध होणारा तंबाखू, गुटका. मित्र-मैत्रिणींच्या घोळक्यात, ऑफिस, गेट टुगेदर, मैदानात, पार्टी, रस्त्यावर सहज गप्पा मारताना पुढे केली जाणारी तंबाखूची चुटकी वरवर पाहता प्रेमाचे द्योतक भासली तरी तो एक घातक विळखा आहे. Peer pressure, उत्सुकता, सहज म्हणून सुरु झालेली ही गोष्ट आधी सवय आणि मग व्यसन अशी परावर्तित होते. आणि मग त्यापासून दूर जाणे कठीण होऊन बसते.

एखाद्या पदार्थाची आपल्या शरीराला सवय होणे (Habituation) म्हणजे नित्यकर्म सुरळीत होण्यासाठी आपण मानसिक रित्या त्या पदार्थावर अवलंबून राहतो, म्हणजेच त्या पदार्थाचे सेवन केले नाही तर उदासीनता, चिडचिड, अस्वस्थ वाटणे ई लक्षणं दिसतात.

काही कालांतराने अशा पदार्थाची नियमित सेवनाने व्यक्ती त्याच्या इतकी आहारी जाते की त्या विशिष्ट पदार्थाचे सेवन न केल्यास त्याचे मानसिक संतुलन तर बिघडते पण त्याचा त्याच्या शरिरावरण परिणाम होतो जसे की हात थरथरणे, छातीत धडधडणे, घाम येणे ई लक्षणं दिसू लागतात यालाच त्या पदार्थाचे व्यसन (Addiction) असे म्हणतात.

सवय सुटणे सोपे असते पण व्यसन पूर्णपणे सोडून व्यसनमुक्त होणे फार कठिण. तरीही वैद्यकीय सल्ल्याने व मनाच्या निग्रहाने ते आपण साध्य करू शकतो हेही सत्य आहे.

तंबाखूचे दुष्परिणाम

तंबाखू चावल्याने गालात, हिरड्यांमध्ये आणि ओठांमध्ये कर्करोग होऊ शकतो. धूररहित तंबाखूमुळे होणारा कर्करोग बहुतेकदा ल्युकोप्लाकिया म्हणून सुरु होतो, ज्यामध्ये तोंडात किंवा घशात पांढरा ठिपका तयार होतो किंवा कर्करोग एरिथ्रोप्लाकिया असू शकतो, ज्यात लालसर असा डाग तोंडामध्ये दिसू शकतो. कधीकधी तोंडामध्ये जळजळ देखील होऊ शकते. ज्यामुळे जेवतांनाही त्रास होऊ शकतो. ह्यामुळे योग्य तो आहार घेण्यास अडथळे निर्माण होतात आणि शरीरात पोषक घटकाची कमतरता भासू शकते व रोगप्रतिकारक शक्तीवरसुद्धा विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

तंबाखू या व्यसनांमुळे भूक न लागणे, आतड्यांची कार्यक्षमता मंदावणे, छातीत दुखणे, मेंदूचा विकार, फुफ्फुस व श्वसन संस्थेचे वारंवार आजार होणे, श्वसन नलिका आणि पोटत व्रण होणे, रक्तदाब वाढणे, प्रदीर्घ धूम्रपानामुळे फुफ्फुसाचा; तोंडाचा; घशाचा कर्करोग होतो, त्याचप्रमाणे तंबाखू आणि तंबाखूजन्य पदार्थांच्या अर्कामुळे तोंडातील त्वचेवर दुष्परिणाम होतो. एवढेच नव्हे तर तंबाखूजन्य पदार्थांचे अतिसेवन करणाऱ्यांना काही दिवसांनी तोंड उघडणेही अशक्य होते. मानवाला मृत्यूच्या दाढेत ओढणारे हे सर्व आजार मानवनिर्मित आणि तंबाखूच्या सेवनामुळे होणारे आहेत. आपल्या देशात तंबाखू सेवन हे अधिक करून धूम्रपानातून होतं. यामुळे जो धूम्रपान करतो त्याला तंबाखूचे दुष्परिणाम तर भोगावे लागतातच, पण त्याच्या आसपास वावरणाऱ्या व्यक्तींनाही त्याचे परिणाम भोगावे लागतात.

तंबाखूच्या धुरामध्ये ७००० केमिकल्स असतात ज्यापैकी ५० केमिकल्समुळे कर्करोग होऊ शकतो. दुर्दैव हे की, तंबाखू आणि तंबाखूजन्य पदार्थांचे दुष्परिणाम माहिती असूनही तंबाखूचे व्यसन करणाऱ्या लोकांचे प्रमाण बरेच आहे ज्यामध्ये किशोवयीन तसेच प्रौढ लोकांचे प्रमाण अधिक आहे. तंबाखूमुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्या व्यक्तींमुळे अनेक कुटुंबे उघड्यावर पडतात. त्यामुळे तंबाखूसारखे व्यसन देशाच्या विकासातील मोठा अडथळा ठरतो.

महाराष्ट्रातही सरकारने गुटखा बंदीचा निर्णय घेऊन

अतिशय चांगले व लोकहिताचे पाऊल उचलले आहे. तरीपण तंबाखूची पाळेमुळे संपूर्णतः नष्ट झालेली नाहीत. त्यासाठी निरंतर प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. ३१ मे हा दिवसच नव्हे तर रोजच लक्षात ठेवावयास हवे की, तंबाखूजन्य पदार्थांपासून आपण मुक्त झालेलो नाही. सुजाण नागरिक म्हणून प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष पणे आपण या लढाईत सहभागी होऊ शकतो, जो कुणी या व्यसनापासून दूर होऊ पाहत आहे त्यांना प्रोत्साहन देणे, कुणी या चुकीच्या वाटेवर जात असेल तर त्याला वेळीच सावध करणे

आणि अशा व्यसनांचे कुठल्याही पद्धतीने समर्थन वा उदात्तीकरण न करणे हे आपले सर्वांचे कर्तव्य आहे.

तंबाखूला कायमचं हद्दपार करूया. व्यसन करणारांना धुम्रपानापासून जास्त काळ दूर राहणे शक्य होत नाही. पण यासाठी मनोनिग्रह हाच उत्तम उपाय आहे. चला तर, सुरुवात करूया . . . तंबाखू मुक्त समाजासाठी प्रयत्न करूया.

डॉ. शिवानी श्यामसुंदर गिरी - पुरी
दंतरोग तज्ञ

थॉयरोईडचा आजार आणि प्राणायाम

योग, प्राणायाम केल्याने विविध आजार बरे होतात अशी बऱ्याच जणांची समजूत आहे. मात्र, ही समजूत पूर्णतः बरोबर नाही. योग-प्राणायामांमुळे शारीरिक आणि स्वास्थ्य लाभते. योगामुळे निरोगी राहण्यास मदत होते हे निर्विवाद सत्य असून आधुनिक वैद्यकशास्त्राने देखील ते मान्य केले आहे.

तेलबियातून तेल

काढल्यानंतर जो पदार्थ उरतो तो जनावरांचे खाद्य म्हणून उपयोगात येतो. तसेच योगाभ्यास व प्राणायामांमुळे निरोगी राहण्यासोबतच आजारांवर जो लाभ होतो तो होणारा अतिरिक्त लाभ म्हणता येईल. रोगांवर डॉक्टरांकडून औषधोपचार घेतलाच पाहिजे आणि तो त्यांच्या सल्ल्याशिवाय बंद करू नये हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे. योगाभ्यास आणि प्राणायाम यांच्यामुळे काही आजारांची तीव्रता थोड्याफार प्रमाणात कमी होऊ शकते.

आजकाल थायरोईड ग्रंथी संबंधातील आजार असणाऱ्या लोकांची, विशेषतः महिलांची संख्या बरीच वाढलेली दिसत आहे. या रोगासाठी लाभदायक असणाऱ्या प्राणायामांविषयी या लेखाद्वारे आपण माहिती घेऊ. हे प्राणायाम जरी केले तरी औषधोपचार मात्र डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय अजिबात बंद करू नयेत, हे महत्वाचे.

१. भस्त्रिका प्राणायामदोन्ही नाकपुड्यांनी लागोपाठ श्वास घेणे-सोडणे, घेणे-सोडणे ही क्रिया करा. अशा ८-१० आवृत्या करा. नंतर श्वास आंत रोखा. श्वास सहज रोखता येईल तेवढाच रोखा, जबरदस्ती करू नका. नंतर दोन्ही



नाकपुड्यांनी श्वास बाहेर सोडा. या प्राणायामाच्या सुरुवातीला ३-४ आवृत्या करा. पुढे सवयीप्रमाणे आवृत्या वाढवू शकता.

२. उज्जायी प्राणायामगळा बारीक करून दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वास आंत घ्या. यथाशक्ती आंत रोखा व नंतर उजवी बंद करून डाव्या नाकपुडीने श्वास बाहेर सोडा.

सुरुवातीला ४-५ आवृत्या करा व पुढे शक्तीप्रमाणे आवृत्या वाढवा.

- डाव्या नाकपुडीची भस्त्रिकाउजवी नाकपुडी बंद ठेवून, डाव्या नाकपुडीने ८-१० वेळा भस्त्रिका करा. नंतर डावी नाकपुडी बंद करून यथाशक्ती श्वास आत रोखा व नंतर उजव्या नाकपुडीने बाहेर सोडा.
- उजव्या नाकपुडीची भस्त्रिकाडावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीने ८-१० वेळा भस्त्रिका करा. नंतर उजवी नाकपुडी बंद करून श्वास यथाशक्ती आंत रोखा व नंतर डाव्या नाकपुडीने बाहेर सोडा.
- सिंह मुद्रा वज्रासनात बसा. गुढ्यात थोडे अंतर ठेवा, दोन्ही हात गुढ्याच्या मध्ये ठेवा. जीभ जास्तीत जास्त बाहेर काढा, दृष्टी दोन्ही भुवयांच्या मध्ये ठेवा व ३-४ वेळ गळ्यातून जोराने हवा बाहेर काढा. हवा बाहेर काढताना कुत्र्याच्या भुंकण्याप्रमाणे आवाज होईल.

अॅड. नीलकंठ तायडे

मानवी अस्तित्वासाठी ...

आज आपण ज्या पृथ्वीमातेच्या अंगाखांद्यावर खेळतो, वावरतो, ती सुमारे ४.५४ अब्ज वर्षापूर्वी निर्माण झाली, असे शास्त्रज्ञांचे मत आहे. ब्रम्हांडातील सजीवांचे अस्तित्त्व असलेली पृथ्वी अनेक मूलद्रव्यांपासून बनलेली आहे. निसर्गात होणाऱ्या अनेक महाभयंकर स्फोटांमुळे वेगळा झालेला पृथ्वी हा ग्रह म्हणजे अतिशय तप्त असा गोळा होता.

कालांतराने निसर्गातील अनेक स्थित्यंतराने पृथ्वीवर जल निर्मिती होवून एकपेशीय जीवापासून सजीव सृष्टी निर्माण झाली. या सजीव सृष्टीत निरनिराळे पशु-पक्षी, वनस्पती, कालांतराने 'मनुष्य' हा अत्यंत बद्धिवादी जीव निर्माण झाला. निसर्गतः मिळालेल्या बुद्धिच्या जोरावर अश्मयुगात वावरणारा माणूस आज अणुयुगात वावरतो आहे.

आपली पृथ्वी

१११ प्रकारच्या मूलद्रव्यांनी बनलेली आहे. हायड्रोजन, ऑक्सिजन, सिलिकॉन, गोल्ड, कॅल्शियम अशी अनेक मूलद्रव्ये आणि काही रसायनांच्या संयोगाने जिला आपण मृदा किंवा माती म्हणतो, असा प्रचंड मोठा थर (मृदावरण) पृथ्वीवर अब्जावधी वर्षांपासून

तयार झाला. हीच निसर्ग निर्मित माती आणि पाणी मानवासाठी वरदान ठरले आहे. माती आणि पाणी आहे म्हणून सजीव सृष्टी आहे, निसर्गचक्र आहे.

माणसाने स्वतःच्या बुद्धि आणि अथक प्रयत्नांनी यंत्र व तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने सर्वच क्षेत्रात क्रांती घडवून आणली. परंतु हे करत असताना पर्यावरणाचे संतुलन मात्र त्याला राखता आले नाही, त्यामुळेच ग्लोबल वॉर्मिंग, प्लास्टिक आणि रसायनांच्या अतिवापरामुळे हवा, जल, मृदा यांचे प्रदूषण सारख्या समस्या पुढे उभ्या राहिल्या. याबाबत वेळीच उपाय केले गेले नाहीत तर पृथ्वीवरील सजीव सृष्टीचा अंत जवळ आहे, असे म्हणावे लागेल. आपण यासाठी काय करू शकतो हे बघुया.

पर्यावरणाची सुरक्षा:

पृथ्वी आणि त्यावर निर्माण झालेल्या सजीवांचे भरणपोषण हे माती, जल तसेच वनस्पती, लता-वृक्षांवर अवलंबून आहे. त्यांचे रोपण आणि संवर्धन करणे आपल्याच हातात आहे. हवेचे संतुलन बिघडण्याचे दुसरे कारण म्हणजे जंगलतोड, शहरीकरणामुळे शेतजमिनीचा वापर इमारती निर्माण करण्यासाठी होत आहे तसेच निरनिराळ्या विकास कार्यासाठी शहरी भागातही वृक्षतोड होते. म्हणजेच ऑक्सिजन पुरवणाऱ्या झाडांची कमतरता होत असून हवेचे संतुलन बिघडते. वातावरण शुद्ध असले तरच माणूस निरामय राहील. आजार झाल्यानंतर तो बरा करण्यापेक्षा तो होऊच नये यासाठी वातावरण शुद्धी महत्त्वाची आहे. निसर्ग, झाडे, वृक्षवल्ली अत्यावश्यक आहेत. पिंडी ते ब्रम्हांडी.. हवा म्हणजेच श्वास ! हवा प्रदूषण विरहित राहिली, पर्यावरणाचे संतुलन राहिले तर मानवी जीवनही संतुलित राहील.

आज विकासाच्या मागे धावताना आपण पर्यावरणाचे किती नुकसान करतो आहोत, याची जाणीव संपली असावी असे वाटते. वाढती लोकसंख्या आणि शहरीकरण पर्यावरणाच्या न्हासाला कारणीभूत ठरत आहेत. जगण्यासाठी अन्न, वस्त्र आणि निवारा '



हवाच. पण वाढत्या गरजांमुळे लागलेले बहुतेक शोध मानवाला केवळ भौतिक सुख देणारे ठरले. दळण-वळण, वाहने, यांत्रिकीकरण, त्यातून सातत्याने होत असणारे कार्बनडाय ऑक्साईडचे उत्सर्जन वातावरण प्रदुषित करीत आहेत. यामुळे पारंपरिक इंधनाबरोबरच पर्यावरणपूरक असे पर्यायी इंधन शोधणे व त्याचा दैनंदिन वापर वाढवणे महत्त्वाचे आहे. पर्जन्याचे घटलेले प्रमाण, जमिनीची होणारी धूप, यामुळे आज पृथ्वीचे तापमान वाढते आहे. या ग्लोबल वॉर्मिंगचा वाढता धोका लक्षात घेऊन 'झाडे लावा, झाडे जगवा' याबाबत जागरूकता होत असली तरी, वृक्षारोपणा बरोबरच वृक्ष संवर्धनदेखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. पर्यावरणाचे महत्व कळावे आणि समाजात जागरूकता निर्माण व्हावी, यासाठीच ५ जून हा दिवस "जागतिक पर्यावरण दिवस" म्हणून जगभरात साजरा करण्यात येतो. वर्षातून एक

दिवस घोषणा करणे, जनजागृती करणे हा यावर कायमचा तोडगा नाहीच. पण अशा उपक्रमांनी जनसामान्यांना भविष्यात येऊ घातलेल्या समस्यांची जाणीव निर्माण करता येईल व हळुहळू बदल घडेल म्हणून पर्यावरणाचे रक्षण ही माझी जबाबदारी आहे, हे प्रत्येकाने लक्षात ठेवावे.

रासायनिक खतांचा अतिरेक घातकः

मृदावरण हा पर्यावरणातील आणखी एक महत्वाचा घटक आहे. यात पृथ्वीवरील खडक, दगड व मृदा म्हणजेच मातीचा समावेश आहे. अनेक मूलद्रव्ये व विविध रसायनांनी परिपूर्ण धरतीमाता आपल्याला जगवते. पृथ्वीच्या पृष्ठभागावर माती आहे म्हणून धान्याचे उत्पादन व सजीवांचे भरण-पोषण होत आहे. अन्नधान्याचे उत्पादन होणाऱ्या भू-भाग म्हणजे शेती, वाढलेल्या लोकसंख्येच्या उदरभरणाचा प्रश्न कठीण होऊ लागल्याने शेतीचे उत्पादन वाढविण्यासाठी विविध प्रयोग करण्यात येऊ लागले. उदा. जास्त उत्पन्न देणारे संकरित बी बियाणे, रासायनिक खते, पिकावर रोग पडून त्यांचा नाश होऊ नये म्हणून रासायनिक कीटकनाशके ई.. आणि येथेच सारा समतोल ढळला. कधीकाळी असलेल्या पारंपारिक शेतीपेक्षा आधुनिक पद्धतीने शेती केल्याने उत्पादन वाढले असले तरी निर्माण होणाऱ्या धान्याची प्रत आणि त्यातील पोषणमूल्यांची हानी झाली. रासायनिक खतांच्या अति वापराने जमीन अधिक आम्लयुक्त झाली. पाण्याची शुद्धता कमी होऊन जमिनीची जलधारण क्षमता कमी झाली. १९७०-८० च्या दशकात एक किलो रासायनिक खतामुळे १६ कि. धान्य उत्पादन होत असे. पण आता १ कि. रासायनिक खत दिल्याने केवळ ४ कि. उत्पादन होते. उत्पादन खर्च अनेक पटींनी वाढला.

गेल्या ५० वर्षांपासून पिकांवर रासायनिक कीटकनाशकांची फवारणी केली तरी कपाशीला बोंड अळी, सोयाबिन, मिरची इत्यादी पिकांवरील कीटकांचे प्रमाण कमी झालेले नाही. विविध संशोधनानुसार अधिकाधिक तीव्र परिणामांची कीटकनाशके बाजारात येत आहेत. या तीव्र क्षमतेच्या कीटकनाशकांची फवारणी केल्यामुळे शेतमजुराला फुफ्फुसांचे, श्वसनक्रियेचे आजार जडतात. कृत्रिम खतामधील रसायने आणि पारंपारिक नांगरणी ऐवजी ट्रॅक्टरने केलेली नांगरणी -वखरणीमुळे जमिनीवरील मातीचा थर खोलवर उखरला जावून जमिनीच्या सुपिकतेला आवश्यक असणाऱ्या

पोषक सूक्ष्मजीवांचे प्रमाण कमी झाले आहे. तसेच रासायनिक प्रक्रियेमुळे जमीन आम्लयुक्त होत आहे. लोण्यासारखी मऊ काळी माती दिवसेंदिवस दगडासारखी कडक, टणक होत असल्यामुळे त्याचा परिणाम पिकाच्या उगवण क्षमतेवर सुद्धा होत आहे. एकूणच काय तर माती, पाणी, हवा आणि मानवी आरोग्य सर्वच धोक्यात आले आहे.

प्लास्टिकचा वापरः

रोजच्या आहारातून आपण या ना त्या मार्गाने विषयुक्त अन्न पदार्थांचे सेवन करीत आहोत. अन्नपदार्थ साठवण्यासाठी व नेण्या-आणण्यासाठी वापरण्यात येणारे प्लास्टिक कंटेनर, प्लास्टिकच्या पिशव्या, वॉटर बॉटल्स या सगळ्यातून नकळतपणे आपल्या शरीरात प्लास्टिक जात आहे. यावर्षीच्या पर्यावरण दिवसाची थीम देखील 'Beat Plastic Pollution' म्हणजेच "प्लास्टिक प्रदूषणावर नियंत्रण करा" ही आहे. पण अतिशय कष्टाने पिकवलेले अन्न केवळ प्लास्टिकच्या अतिवापरामुळे विषारी बनत आहे.

या वर्षीच्या बजेटमध्ये रासायनिक खतांच्या निर्मितीवर जोर देण्यात आला असून सोबतच २०० कॅन्सर हॉस्पिटलची निर्मिती शासन करणार आहे. पण दवाखान्यापेक्षा मानवी जीवन आरोग्यमय राहण्यासाठी सेंद्रिय शेती, निकोप अन्नधान्य, दुग्धोत्पादनांवर भर दिल्यास मानवी जीवन अधिक सुखकारक होईल!!

शरीराची निगा अनेक प्रकारच्या व्यायामाने होते तशीच धरतीची निगा तिला आवश्यक असलेल्या मूलद्रव्यांनी होते आणि ही मूलद्रव्ये 'तेव्हाच संतुलित राहतील जेव्हा त्यांचा नाश होणार नाही. म्हणून पुन्हा एकदा "जुने ते सोने" हे आठवणे आणि रासायनिक खते व कीटकनाशकांचा वापर कमी करून सेंद्रिय विषमुक्त शेती करण्याचे धोरण ठेवल्यास धरणी मातेचे आरोग्य उत्तम राहिल आणि त्यातून प्रसवणारे अन्नधान्यही निरोगी जीवनासाठी अमृत ठरेल. निसर्गाने दान दिलेले पाणी, वृक्ष आणि जमीन या त्रयींचा संयोग मानवी जीवनासाठी कायम संजीवनी आहे. हे वास्तव समजले असले तरी उमजून घेतले तरच मानवी जीवन निरामय होईल.

प्रभाकर फुसे
माजी कृषी अधिकारी, अमरावती.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी लसीकरण

ज्येष्ठ नागरिक म्हणजेच ६० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांमध्ये रोगप्रतिकारक शक्ती (इम्युनिटी) कमी होत जाते. त्यामुळे त्यांना विविध संसर्गजन्य आजारांचा धोका जास्त असतो. लसीकरण केल्याने हा धोका कमी करता येऊ शकतो. संसर्गजन्य व गंभीर आजार उत्पन्न करणाऱ्या जंतूविरोधात लसीकरण अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

वृद्ध लोकांमध्ये प्रतिकारशक्ती कमी होण्याची कारणे :

१. **शरीरात नैसर्गिक बदल:** वय वाढल्यावर शरीरातील पेशींची कार्यक्षमता कमी होते. रोगप्रतिकारक यंत्रणेतील T-सेल्स आणि B-सेल्सची निर्मिती आणि कार्यक्षमता घटते.
२. **अपुरा आहार व कुपोषण:** आहारातील प्रोटीन, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे (झिंक, लोह, सेलेनियम) यांच्या कमतरतेमुळे प्रतिकारशक्ती कमी होते.
३. **दीर्घकालीन आजार:** मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, कर्करोग यांसारखे आजार शरीरावर सतत ताण ठेवतात व रोगप्रतिकारक शक्ती कमी करतात.
४. **औषधांचा दीर्घकालीन वापर :** स्टीरॉइड्स, केमोथेरपी औषधे, इम्युनो-सप्रेसंट्स यांसारखी औषधे प्रतिकारशक्ती कमी करतात.
५. **शारीरिक हालचालींचा अभाव:** व्यायामाचा अभाव शरीराची एकूण कार्यक्षमता कमी करतो, ज्याचा परिणाम प्रतिकारशक्तीवर होतो.
६. **झोपेचा अभाव :** वृद्धांमध्ये झोपेचे चक्र बिघडलेले असते. चांगली झोप नसल्यामुळे शरीराची पुनर्बांधणी होत नाही व रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते.
७. **मानसिक ताण-तणाव व एकटेपणा :** एकटेपणा, नैराश्य आणि सतत तणाव यामुळे शरीरातील कोर्टिसोल हे हार्मोन वाढते, जे इम्युन सिस्टम कमजोर करते.
८. **धूम्रपान व मद्यपान :** या दोन्ही सवयी रोगप्रतिकारक शक्ती कमी करतात. खूप पूर्वीची व्यसनेही शरीरावर दीर्घकालीन परिणाम करतात.
९. **जंतू-संक्रमणाचा इतिहास :** आधी झालेले संसर्ग, उदा. कोविड-१९ सारख्या संसर्गांमुळे इम्युन सिस्टम दीर्घकाळ कमकुवत राहते.
१०. **लसीकरणाची कमतरता :** वृद्ध वयात लसीकरण न झाल्यास नवीन संसर्गांपासून बचाव होणे कठीण जाते.

बऱ्याचदा नैसर्गिकरित्या संसर्ग झाल्यानंतर प्रतिकारशक्ती मिळते, पण वृद्धांसाठी हा मार्ग धोकादायक असून

त्यांना गंभीर आजार किंवा मृत्यूचा धोका जास्त असतो त्यामुळे WHO आणि तज्ञांच्या मते, नैसर्गिक संसर्गाऐवजी लसीकरण हा संसर्ग टाळण्याचा अधिक सुरक्षित मार्ग आहे.

भारतात वृद्धांसाठी स्वतंत्र लसीकरण कार्यक्रम किंवा निर्देश नाहीत, मात्र तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार लसी दिल्या जातात.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी काही महत्त्वाच्या लसी:

- **इन्फ्लूएंझा (फ्लू) लस :** दरवर्षी एकदा घेणे आवश्यक आहे. हा संसर्ग ज्येष्ठांमध्ये गंभीर स्वरूप घेऊ शकतो.
- **न्यूमोकोकल लस:** न्यूमोनिया, मेनिंजायटीसस आणि रक्तातील संसर्गापासून संरक्षण करते.
- **हर्पीज झोस्टर (शिग्लस) लस :** वय वाढल्यावर शिग्लसचा म्हणजेच नागीण या आजाराचा धोका वाढतो; ही लस त्यापासून संरक्षण देते.
- **टिटॅनस-डिफ्थीरिया-पेट्र्यूसिस बूस्टर:** धनुर्वात, घटसर्प, आणि डांग्या खोकल्यापासून संरक्षण करण्यासाठी दर १० वर्षांनी बूस्टर डोस घ्यावा.
- **COVID-19 लस :** कोरोनापासून बचावासाठी दर वर्षी घ्यावी.

लसीकरणाचे फायदे:

गंभीर आजार, हॉस्पिटलायझेशन आणि मृत्यूचा धोका कमी होतो., संसर्गजन्य आजारांचा प्रसार रोखता येतो. आरोग्य सुधारते आणि जीवनमान वाढते.

लसीकरण डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्या, कारण काही लसी विशिष्ट आजार किंवा औषधोपचार घेत असलेल्या व्यक्तींसाठी वर्ज्य असतात. लसींचा प्रभाव वाढवण्यासाठी वृद्धांसाठी खास फॉर्म्युलेशन, अॅडज्युव्हंट्स आणि बूस्टर डोस वापरून रोगप्रतिकारक प्रतिसाद वाढवतात.

वृद्धांमध्ये हर्ड इम्युनिटी विकसित करण्यासाठी मुख्यतः लसीकरणाचा वापर केला जातो. समाजातील जास्तीत जास्त लोकांना लस दिल्यास, संसर्गाची साखळी तुटते व संसर्गजन्य रोगाचा प्रसार थांबतो आणि अप्रत्यक्षपणे वृद्धांसारख्या कमकुवत प्रतिकारशक्ती असलेल्या लोकांचे संरक्षण होते. लसीकरण हा हर्ड इम्युनिटी मिळवण्याचा सर्वात सुरक्षित आणि प्रभावी मार्ग आहे.

घरातील वृद्ध जणांचे आरोग्य निरामय राखण्यासाठी संतुलित पोषक आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप, मानसिक स्थैर्य, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार ई. आजारांचे योग्य नियमन आणि आवश्यक लसीकरण यावर भर देणे अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत ठेवता येऊ शकते.

डॉ गणेश बनसोड

फिजिशियन

निरामय

क्षणचित्रे



श्रीमती संजीवनी कुळकर्णी यांनी स्व. डॉ. अरविंद कुळकर्णी स्मृत्यर्थ देणगी दिली. या प्रसंगी धनादेश स्वीकारताना संस्थेचे विश्वस्त.



श्रीमती सुनंदा सहस्रबुद्धे यांनी स्व. शरद सहस्रबुद्धे स्मृत्यर्थ देणगी दिली. या प्रसंगी धनादेश स्वीकारताना संस्थेचे विश्वस्त.



मिलिंद जोशी, श्री व सौ. मावळकर, अशोक जोशी यांनी नियोजित हॉस्पिटलला भेट दिली. सोबत सुनील चितळे, सचिव गोविंद जोग.



श्री. निनाद व आनंद सोमण संस्थेला देणगी धनादेश प्रदान करताना.



श्रीरामनवमीला श्रीरामाच्या प्रतिमेचे पूजन करताना डॉ. भाविक चांगोले.



देणगीदार व आर्कीटेक्ट शंतनू राणे नियोजित डॉ. हेडगेवार हॉस्पिटलला भेट देवून बांधकाम पाहणी करताना.



केअर फॉर केअर गिव्हर्स कार्यक्रमात मानसोपचार तज्ञ प्रा. उज्वला कुलकर्णी मार्गदर्शन करताना व कर्मचारी सत्कार करताना डॉ. पल्लवी शेते



निरामय

क्षणचित्रे



जागतिक तंबाखू दिनानिमित्त सावनेर पथनाट्य व जनजागरण करताना परिचारिका चमू



सुजोक होमिओ थेरपीचे उद्घाटन रुग्णसेवा सद्नात उपचार तज्ञ डॉ.स्मिता पच्चीगर, कार्यक्रमाध्यक्ष महानगर संचालक उल्हास बपोरीकर, विश्वस्त अविनाश भोजापुणे, प्रमुख अतिथी प्रवीण बुन्देले आणि वनिता कविमंडज.



खालकोनी येथे निःशुल्क सीबीसी शिबिरात बालरोग डॉ.प्रज्ञा बनसोड व उप सरपंच शालू गाडे, श्रद्धा गाडे, रेखा भटकर तसेच तपासणी करताना.



आंतर राष्ट्रीय योग दिन प्रचंड उत्साहात माहेश्वरी भवन येथे साजरा करण्यात आला.

निरामय

क्षणचित्रे



संवेदना आरोग्य सेवा केंद्र, टिमटाळा येथे आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करण्यात आला त्याप्रसंगी ग्रामस्थ



डॉ.हेडगेवार हॉस्पिटलच्या नवीन उपकेंद्राचे, ओपीडी व पॅथोलोजी कलेक्शन सेंटरचा साईनगर येथे श्री गणेशा करण्यात आला. या प्रसंगी संस्था अध्यक्ष अजय श्रॉफ, डॉ.स्वाती बमनोटे, डॉ.वसुंधरा घोडेस्वार आणि किशोर वडनेरे



बालकांना हात धुण्याचे प्रात्याक्षिक करून दाखवताना हॉस्पिटलची चमु



जनुना येथे निःशुल्क सीबीसी तपासणीकरताना चमू

हसरे चेहरे मायेचा स्पर्श

हसरे चेहरे मायेचा स्पर्श

रात्रंदिवस झटती वर्ष न वर्ष
निस्वार्थ सेवा त्यांची असे आदर्श
सर्वसामान्यांनी नक्कीच घ्यावा हा दर्श

म्हणूनच रुग्णसेवकांच्या सुखातच आमचा हर्ष !



हसरे चेहरे मायेचा स्पर्श

गोंधळलेल्या जीवांना देती परामर्श
जटिल समस्यांसाठी आपापसात विमर्श
दिलासा देण्यासाठी यांचा अखंड संघर्ष

म्हणूनच रुग्णसेवकांच्या सुखातच आमचा हर्ष !

हसरे चेहरे मायेचा स्पर्श

नवीन तंत्रज्ञान वापरण्यास आकर्ष
विचार करून घेती प्रत्येक निष्कर्ष
यायोगे संस्थेचा असे उत्कर्ष

म्हणूनच रुग्णसेवकांच्या सुखातच आमचा हर्ष !



हसरे चेहरे मायेचा स्पर्श

मेहनत घेती होऊ नये अपकर्ष
सोडुनिया एकमेकातील धर्ष
असे हे सगळे वैद्यकीय क्षेत्रातील आर्ष

म्हणूनच रुग्णसेवकांच्या सुखातच आमचा हर्ष !

हसरे चेहरे मायेचा स्पर्श

उत्तरोत्तर अधिक व्हावा प्रकर्ष
हाच संस्था चालकांचा तर्ष
निरामयतेसाठी "डॉक्टर हेडगेवार हॉस्पिटल" हे शीर्ष

म्हणूनच रुग्णसेवकांच्या सुखातच आमचा हर्ष !



सौ उज्वला मंगेश कुलकर्णी



Jankalyan Seva Sanstha

Easing Healthcare



NIRAMAY
WELLNESS