

अंक बारावा । मार्च २०२०

जनकल्याण सेवा संस्था संचालित

डॉ. हेडगेवार आयुर्विज्ञान व अनुसंधान संस्थान

पहिला मजला, वासुदेव सरस्वती संकुल, मुधोळकर पेठ कॉर्नर,
अमरावती. फोन ०७२१ २५६६५८५, ७७६९०८६३८३



Our vision

“We are committed to emerge as the centre of excellence in healthcare, providing standard of care, catering to the needs of various strata of the society, through the state of art medical facilities at affordable costs, under one roof, by multi-disciplinary approach, supplemented by quality research”.

निरामय अंतरंग

1. संपादकीय	३-४
2. स्वास्थ्यबोध	५
3. श्री गीता प्रभाव	६-९
4. या हृदयीचे त्या हृदयी	१०-१२
5. काक विष्ठा	१३-१५
6. निरामय लेख स्पर्धा लेख-१	१६-१८
7. निरामय लेख स्पर्धा लेख-२	१९-२१
8. तेथे कर माझे जुळती	२२-२५
9. नेत्रदान अष्टक	२६
10. कोरोनाच्या निमित्ताने	२७-२९
11. दानदाते	३०-३१

प्रबंध संपादक डॉ. मानसी कविमंडन
संपादकीय मंडळ डॉ. यशोधन बोधनकर
डॉ. सुमीत पात्रीकर
सौ. अनिता कुळकर्णी
प्रकाशक डॉ. हेडगेवार आयुर्विज्ञान
व अनुसंधान संस्थान

www.hedgewarhospital.com | email-niramay@hedgewarhospital.com

त्रैमासिक निरामय – अंक बारावा – मार्च २०२०

शार्वरी नाम संवत्सर - चैत्र शुद्ध प्रतिपदा – युगाब्द ५१२२ – बुधवार दि. २५ मार्च २०२०

— प्रतिक्रिया येथे कळवा —

पहिला मजला, वासुदेव-सरस्वती संकुल,
मुधोळकर पेट कॉर्नर, बडनेरा रोड, अमरावती
दूरध्वनी - ७७६९०८६३८३ email-niramay@hedgewarhospital.com

केवळ खाजगी वितरणा करिता

संपादकीय...

" शत जन्म शोधिताना, शत आर्ति व्यर्थ झाल्या
शत सूर्य मालिकांच्या दीपावली विझाल्या "

साधनेच्या, तद्रूपतेच्या, दृढतेच्या या रूपाचे नववर्षारंभी स्मरण करावे हे सयुक्तिकच आहे. या ओळींमध्येच तेजाची इतकी झळाळी आहे की, त्यांच्या प्रेरणेनेही आयुष्य उजळून निघावे! असो. मातृभूमीच्या दृष्ट्या सुपुत्राने दाखवलेल्या मार्गावरून वाटचाल करत असताना आज त्यांच्या जयंतीच्या दिवशी त्यांना विनम्र अभिवादन करून, नव्या वर्षी नव्या जोमाने हातून सत्कार्य व्हावे असे सर्वांसाठी इष्टचिंतन करून निरामय चा हा बारावा अंक वाचकांच्या हाती देत आहो !

त्यागाच्या मार्गातून भगवत्प्राप्ती होते, या गीतेतील संदेशाचे सुंदर निरूपण सोहोनी सरांनी या वेळेसच्या लेखात केले आहे. गृहस्थाश्रमी राहून परमार्थ कसा साधावा, तर तो त्यागातून. त्याग कशाचा करावा, त्याज्य गोष्टींचे प्रकार कोणते हे अगदी सोप्या आणि ओघवत्या भाषेत त्यांनी लिहिले आहे. ' निरामय ' ला अशा अधिकारी व आदरणीय लेखकांनी अध्यात्मिक पाया असणारे लेख द्यावे हेच आपले भाग्य आहे. व्यक्तिनिर्माण, चारित्र्यवान पिढी, हे सारे अध्यात्मिक ज्ञानाच्या अधिष्ठानाशिवाय होईल काय? हा लेख प्रत्येकाने मुळातूनच वाचावा.

डॉ. सोमनाथ साबळे यांनी मागेही निरामय साठी लिहिले होते. हा गृहस्थ 'कविमनाचा कार्डियोलॉजिस्ट ' आहे. या वर्णनाला साजेसा लेख त्यांनी हृदयरोग ओळखण्यापासून ते त्याच्यासह जगण्यापर्यंत सगळ्या गोष्टींबद्दल लिहिला आहे. आपल्या अवतीभवती डोळसपणे बघितले तर असे वाटल्याशिवाय राहणार नाही की, हार्ट अटॅक येऊन गेल्यानंतर कित्येक जण एखाद्या ठणठणीत माणसापेक्षाही जास्त भरभरून आयुष्याचा आनंद घेतात!

हीच गोष्ट आपल्या ' तेथे कर माझे जुळती ' या सदराची आहे. आजारपणावर यशस्वीपणे मात करणाऱ्या व्यक्तीची जीवनदृष्टी काही वेगळीच असते. अशा व्यक्तीने प्रत्येक क्षणाचं मोल, प्रत्येक नात्याचं मोल सर्वार्थाने अनुभवलेलं असतं. नागपूर येथील स्त्रीरोगतज्ञ डॉ. रोहिणी पाटील यांनी स्वतःच्या कॅन्सर विरुद्ध जिंकलेल्या लढाईची मनाला भिडणारी गोष्ट सांगितली आहे. कॅन्सरवर मात केल्यानंतर आता त्या इतर रुग्णांसाठी जे कार्य करत आहेत ते अत्यंत प्रेरणादायी आहे.

या अंकातील डॉ. अमित कविमंडन यांनी 'धक्कादायक' माहिती देणारा लेख लिहिला आहे. त्याबद्दल अधिक काहीही न सांगणेच बरे. लेख वाचून प्रत्येकाने नवी माहिती 'पचवावी' !

कोरोना वायरस च्या उल्लेखाशिवाय एखाद्या हॉस्पिटलने काढलेले मासिक पूर्ण होऊ शकेल काय? या साथीच्या निमित्ताने वेगळ्या कंगोऱ्यांची माहिती वाचकांना देण्याचा प्रयत्न केला आहे. सर्वांनी अवश्य वाचावी असे मुद्दाम आवाहन करते.

सौ. गायत्री फडणीस यांनी एक सुंदर आणि समर्पक अशी नेत्रदान अष्टपदी यावेळेस लिहून दिली आहे. इतका महत्वाचा विषय सोपा करून व लगेच मनाला पटेल अशा पद्धतीने सांगण्याच्या त्यांच्या कौशल्याचे करावे तेवढे कौतुक कमी आहे.

डिसेंबर महिन्यात आपण पहिल्या 'निरामय लेखन स्पर्धेची' घोषणा केली. 'सोशल मीडियाचे स्थान आणि भान' असा विषय दिला गेला होता. या स्पर्धेला वाचकांनी भरभरून प्रतिसाद दिला. प्रामाणिकपणे सांगायचे तर त्या प्रतिसादाने निरामय च्या टीमला अगदी स्फुरण चढले. त्यामुळे सर्वप्रथम या प्रतिसादाबद्दल सर्वांचे अगदी मनापासून आभार!! तीन परीक्षकांनी मिळून अगदी अवघड अशी परीक्षा 'देऊन' दोन लेख निवडले आहेत. खरे तर, सारेच लेख छान होते आणि प्रत्येक लेखक विजेता, कारण या निमित्ताने झालेले विचारमंथन आणि ते कागदावर उतरवून काढण्याची दाखवलेली चिकाटी हे आपण सर्वांनी मिळवलेले यश आहे. उत्सुक, सजग, ज्ञानी, चर्चा आणि विचारांच्या देवाणघेवाणीसाठी प्रयत्नशील समाज असणे हे प्रगतीचेच चिन्ह आहे. या वेळेसही सर्व वाचकांना विनंती आहे की त्यांनी लेखन स्पर्धेत भाग घ्यावा.

सरतेशेवटी, एक आनंदाची गोष्ट इथे सांगावीशी वाटते. या वर्षप्रतिपदेपासून 'चैत्र ते फाल्गुन' अशी हिंदू दिनदर्शिका आपल्या हॉस्पिटलतर्फे प्रकाशित करण्यात येत आहे. आपली काल गणना किती प्राचीन, शास्त्रशुद्ध, गहन अभ्यासातून आलेली आहे याची या निमित्ताने नव्याने उजळणी होईल, आपल्या उज्वल अस्मितेची पुन्हा नव्याने जाणीव होईल, अशी अशा वाटते !! तुमच्या प्रतिक्रिया आणि सहभाग हि आमची ऊर्जा आहे, तेवढी आम्हाला देत राहा अशी विनंती ! शुभं भवतु !

डॉ. मानसी कविमंडन

संपादक

स्वास्थ्य बोध

रिपुशेषं व्याधिशेषं चाग्निशेषं तथैव च ।
पुनः पुनः प्रवर्धन्ते तस्माच्छेषं न कारयेत् ॥

शब्दार्थः शत्रू , रोग आणि अग्नि या तिघांचा अल्पसा भाग जरी शिल्लक राहिला तरी ते पुनः वाढतात . म्हणून शत्रुचा नाश करताना , रोगावर उपाय करताना आणि अग्नि विझवताना तो किंचितही शिल्लक राहणार नाही असे बघावे.

विश्लेषणः प्रस्तुत श्लोकात व्याधी अर्थात रोग याचे साम्य अग्नी आणि शत्रू यांच्यासोबत दर्शविले आहे. कुठलाही आजार निरामय आरोग्याचा शत्रूच. त्याचे समूळ उच्चाटन व्हायलाच हवे अन्यथा पुनः पुन्हा आजार उद्भवण्याची शक्यता असते. यालाच आधुनिक वैद्यकीय परिभाषेत " RECURRENCE " असे संबोधले जाते. जुनाट (CHRONIC) आजारांच्या बाबतीत किंवा कॅन्सर सारख्या आजारांच्या बाबतीत हा recurrence फार त्रासदायक असतो. अशा आजारांचा कायमचा बंदोबस्त (radical cure) करणे अथवा किमान त्याला काबूत ठेवणे (under remission) हेच वैद्यक शास्त्राचे उद्दिष्ट आहे.

डॉ. यशोधन बोधनकर

श्री गीता प्रभाव

श्रीमद्भगवद्गीता , आनंद चिद्धन, षड् ऐश्वर्याने परिपूर्ण, चराचराने वंदन केलेल्या परम पुरुषोत्तम , साक्षात श्री भगवान श्रीकृष्णाची दिव्य वाणी आहे .अत्यंत रहस्यांनी भरलेली ती आहे. परमदयाळू श्रीकृष्णांच्या कृपेने काही अंशी यातील रहस्य समजू शकते .जे पुरुष परम श्रद्धा आणि प्रेममय विशुद्ध भक्तीने आपले अंतःकरण भरून भगवद्गीतेचे मनन करतात, तेच भगवत कृपेचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन गीतेच्या स्वरूपाचे काही अंशी दर्शन घेऊ शकतात. म्हणून स्व कल्याण इच्छिणाऱ्या स्त्री-पुरुषांनी भक्तश्रेष्ठ अर्जुनाचा आदर्श पुढे ठेवून स्वतः मध्ये अर्जुनासारखे दैवी गुण अंगी बाणवून श्रद्धापूर्वक भक्तिपूर्वक गीतेचे श्रवण मनन अध्ययन करावे. भगवंताच्या आज्ञेप्रमाणे यथाशक्ति तत्पर राहून साधन करीत जावे, हेच योग्य आहे .जे लोक असे वागतात त्यांच्या अंतःकरणात नवनवे परमानंददायक अनुपम आणि दिव्य भाव स्फुरण पावतात. तसेच ते परिपूर्ण अंतःकरण शुद्ध होऊन भगवंतांच्या अलौकिक कृपामृताचा रसास्वाद घेत भगवंतांना जाऊन मिळतात.

त्यागाने भगवत प्राप्ती होते

त्यक्त्वा कर्मफलासंज्ञं नित्यं तृप्त निराश्रयः।
कर्मण्यभि प्रवृत्तोऽपी नैव किञ्चित्करोति सः ॥
न हि देहभृता शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः।
यस्तु कर्मफल त्यागी स त्यागीत्यभिधीयते॥

गृहस्थाश्रमात राहूनही मनुष्य त्यागाच्या बळावर परमात्म्यास प्राप्त करू शकतो. परमात्म्याला प्राप्त करून घेण्याचे त्याग हेच मुख्य साधन आहे .म्हणून त्यागाची लक्षणे सात श्रेणीमध्ये विभक्त करून दिली आहेत.

१ . निषिद्ध कर्माचा सर्वथा त्याग - चोरी, खोटेपणा , कपट, दगाबाजी, जबरदस्ती, हिंसा, अभक्ष्य भक्षण व प्रमाद इत्यादी शास्त्र निषिद्ध नीच कर्मे ,मन वाणी व शरीर यांनी कोणत्याही प्रकारे करू नयेत ,हा प्रथम श्रेणीचा त्याग होय .

२ .काम्य कर्माचा त्याग - पुत्र व धन इत्यादि प्रिय वस्तुंच्या प्राप्तीसाठी व रोग संकट इत्यादींपासून सुटकेसाठी केली जाणारी यज्ञ ,दान ,तप आणि उपासना ही सकाम कर्म आपल्या स्वार्थासाठी करू नयेत. हा दुसऱ्या श्रेणीचा त्याग होय.

३ . तृष्णेचा सर्वथा त्याग - मान ,मोठेपणा , प्रतिष्ठा व स्त्री- पुत्र आणि धन इत्यादी जे काही अनित्य पदार्थ प्रारब्धाप्रमाणे मिळाले असतील तर , भगवत्प्राती मध्ये बाधक समजून ते वाढावेत या इच्छेचा त्याग करणे, हा तिसऱ्या श्रेणीचा त्याग होय .

४ .स्वार्थासाठी दुसऱ्यांकडून सेवा करवून घेण्याचा त्याग - स्वतःच्या सुखासाठी कोणाकडूनही धनादी पदार्थांची किंवा सेवा करवून घेण्याची याचना करणे आणि याचनेविना दिलेले पदार्थ किंवा केलेली सेवा यांचा स्वीकार करणे. तसेच , कोणत्याही प्रकारे कोणाकडूनही ,आपला स्वार्थ साधून घेण्याची इच्छा मनात बाळगणे इत्यादी . स्वार्थासाठी दुसऱ्यांकडून सेवा करून घेण्याची जी भावना आहे, तिचा पूर्णपणे त्याग करणे .हा चौथ्या श्रेणीचा त्याग होय .

५ .संपूर्ण कर्तव्य कर्माधील आळस आणि फलेच्छांचा पूर्णतः त्याग - ईश्वराची भक्ती, देवाचे पूजन, मातापिता इत्यादी गुरुजनांची सेवा, यज्ञ , दान, तप आणि वर्णाश्रमा प्रमाणे उपजीविका आणि शरीरासंबंधी खाणेपिणे इत्यादी जी कर्तव्य कर्मे आहेत , या सर्वांविषयी आळस व सर्व प्रकारच्या कामनांचा त्याग करावा .

- ईश्वर भक्तीत आलस्याचा त्याग .
- ईश्वर भक्तीत कामानेचा त्याग .
- यज्ञ , दान व तपादी शुभ कार्यासाठी आळस व कामनांचा त्याग.
- उपजीविकेचेद्वारे गृहस्थ निर्वाहासाठी वरील धर्माधील आळस व कामनांचा त्याग .
- शरीराशी संबंधित धर्मासाठी आळस व कामनांचा त्याग .

६ . जगातील संपूर्ण पदार्थांमधील व कर्माधील ममता आणि आसक्तीचा सर्वथा त्याग - धन , भवन आणि वस्त्र आदी संपूर्ण वस्तू , तसेच स्त्री , पुत्र आणि मित्रादी सर्व बंधू जन तसेच मान मोठेपणा आणि प्रतिष्ठा इत्यादी या लोकीचे आणि परलोकीचे जितके विषय - भोगरूप पदार्थ आहेत, ते सर्व क्षणभंगुर व नाशवंत असल्यामुळे अनित्य मानून त्या विषयी ममता आणि आसक्ती राहू नये. फक्त एका सच्चिदानंद परमात्म्या विषयी अनन्यभावाने विशुद्ध प्रेम असल्यामुळे मन, वाणी आणि शरीराच्या द्वारे घडणाऱ्या सर्व क्रियांमध्ये ममता आणि आसक्तीचा सर्वथा अभाव घडणे म्हणजे सहाव्या श्रेणीचा वरील त्याग होय .

वरील सहाव्या श्रेणीचा त्याग घडलेल्या पुरुषांना जगातील सर्व पदार्थांविषयी वैराग्य उत्पन्न होऊन फक्त एका परम प्रेममय भगवंताबद्दलच आनंद ,प्रेम वाटू लागते .म्हणून त्यांना भगवंताचे गुण ,प्रभाव आणि रहस्यांनी परिपूर्ण अशा विशुद्ध प्रेमाबद्दलच्या कथा ऐकणे आणि मनन करणे तसेच एकांतात राहून भगवंताचे निरंतर भजन, ध्यान आणि शास्त्रातील मार्मिक

विचार या गोष्टी आवडू लागतात .लोकांमध्ये राहून हास्यविलास आणि आपल्या अमूल्य वेळेचा एक क्षणसुद्धा वाया घालविणे बरे वाटत नाही .तसेच त्यांच्याकडून संपूर्ण कर्तव्य कर्म ही भगवंताचे स्वरूप आणि नामाचे यांचे मनन चालू असतानाही ती आसक्तीविना फक्त भगवदर्थ होत असतात.

अशा प्रकारे संपूर्ण पदार्थाविषयीची आणि कर्माविषयीची ममता व आसक्तीचा त्याग घडून एका सच्चिदानंद परमात्म्याबद्दल विशुद्ध प्रेम घडणे , ही ज्ञानाच्या दुसऱ्या भूमिकेमध्ये परिपक्व अवस्थेला पोहोचलेल्या पुरुषाची लक्षणे समजावीत.

७ . जग , शरीर व संपूर्ण कर्म यामधील सूक्ष्म वासना आणि अहंभावाचा सर्वथा त्याग - जगातील सर्व पदार्थ हे मायेचे कार्य असल्यामुळे सर्वथा अनित्य होत आणि एक सच्चिदानंदाघन परमात्मा सर्वत्र समभावाने परिपूर्ण आहे, असा दृढनिश्चय होऊन शरीरासह जगातील संपूर्ण पदार्थांमधील आणि संपूर्ण कर्मांमधील सूक्ष्म वासनेचा सर्वात सर्वथा अभाव होणे .अर्थात अंतःकरणातील त्यांच्या प्रतिमा, संस्काररूपानेही न उरणे, तसेच शरीराविषयीच्या अहंभावाचा पूर्ण अभाव होऊन मन, वाणी आणि शरीराद्वारे घडणाऱ्या संपूर्ण कर्मांमधील कर्तेपणाचा अभिमानाचा लवलेशीही न उरणे, हा सातव्या श्रेणीचा त्याग होय .

या सातव्या श्रेणीचे त्यागरूप परवैराग्य ज्यांना प्राप्त झाले आहे ,त्या पुरुषांच्या अंतःकरणाच्या वृत्ती संपूर्ण जगापासून उपराम होतात . एखाद्या वेळी त्यांना सांसारिक स्फुरण झाले तरीही त्याचे संस्कार मूळ धरत नाहीत , कारण एका सच्चिदानंदा घन वासुदेव परमात्म्याच्या ठायी त्यांची अनन्य भावाने गाढ स्थिती सतत स्थिर होऊन राहते.

उपसंहार

या लेखामध्ये सात श्रेणींच्या त्यागामुळे भगवत्प्राप्ती होते ,असे सांगितले आहे. त्यापैकी पहिल्या पाच श्रेणींच्या त्यागपर्यंत तर ज्ञानाच्या प्रथम भूमिकेची लक्षणे सांगितली आहेत . सहाव्यापर्यंत दुसऱ्या भूमिकेची लक्षणे सांगितली आहेत . तिसऱ्या भूमिकेमध्ये परिपक्व अवस्था प्राप्त झालेल्या पुरुषास तात्काळ सच्चिदानंद परमात्म्याची प्राप्ती होते. मग त्याचा या क्षणभंगुर आणि अनित्य संसाराशी काहीही संबंध उरत नाही. स्वप्नातून जाग्या झालेल्या पुरुषाचा स्वप्नातील संसाराशी ज्याप्रमाणे काहीही संबंध नसतो ,त्याप्रमाणे अज्ञान निद्रेतून जागा झालेल्या पुरुषांचाही मायेचे कार्यरूप असलेल्या अनित्य संसाराशी कोणताही संबंध उरत नाही. लौकीक दृष्टीने त्या ज्ञानी पुरुषाच्या शरीराद्वारे प्रारब्धामुळे सर्व कर्म घडत आहेत , असे दिसते . या कर्माद्वारे जगाचा फार फायदा होतो कारण कामना , आसक्ती आणि कर्तृत्व, अभिमानरहित असल्यामुळे त्या मनुष्याने मन ,वाणी आणि शरीराद्वारे केलेले आचरण हे या लोकीचे प्रमाण म्हणून मानले जाते .अशा पुरुषांच्या भावामुळे शास्त्रे निर्माण होतात, परंतु हे सर्व असतानाही सच्चिदानंदघन वासुदेवास प्राप्त केलेला तो पुरुष या मायेच्या पलीकडे गेलेला असतो ! म्हणून

तो गुणांचे कार्यरत असलेल्या प्रकाश, प्रवृत्ती आणि निद्रा इत्यादी गोष्टी प्राप्त झाल्यावर त्यांचा द्वेष करीत नाही आणि त्यामधून निवृत्त झाल्यावर त्यांची आकांक्षाही करीत नाही .कारण सुखदुःख, लाभ-हानी, मान - अपमान आणि निंदा - स्तुती ,तसेच, माती ,दगड आणि सोने याबद्दल त्याचा समभाव झालेला असतो. म्हणून त्या महात्म्याला कोणत्याही गोष्टीची प्राप्ती आणि अप्रिय गोष्टींची निवृत्ती याबद्दल हर्ष वाटत नाही. तसेच कोणत्याही अप्रिय गोष्टींची प्राप्ती आणि प्रिय गोष्टींचा वियोग याबद्दल शोकही वाटत नाही .त्या धीर पुरुषाचे शरीर जरी कोणत्याही कारणामुळे शस्त्राने कापले किंवा त्याला कोणत्याही प्रकारचे मोठे दुःख प्राप्त झाले तरीही तो सच्चिदानंद वासुदेवामध्ये अनन्यभावाने स्थित झालेला पुरुष त्या स्थितीमुळे डगमगून जात नाही. कारण त्याच्या अंतःकरणामध्ये संपूर्ण संसार हा मृगतृष्णेल्या पाण्याप्रमाणे वाटतो . एका सच्चिदानंदघन परमात्म्याशिवाय इतर कोणाचेही अस्तित्व जाणवत नाही .आणखी काय सांगावे ?वास्तविक , त्या सच्चिदानंद परमात्म्याची प्राप्ती झालेल्या पुरुषाचा भाव तो स्वतः जाणतो .तो भाव मन ,बुद्धी आणि इंद्रियांद्वारे प्रगट करण्याचे सामर्थ्य कोणामध्येही नाही. म्हणून जेवढ्या लवकर होईल तेवढ्या लवकर अज्ञान निद्रेतून सावध होऊन वरील सात श्रेणींमध्ये सांगितलेल्या त्यागाने परमात्म्यास प्राप्त करून घेण्यासाठी सत्पुरुषास शरण गेले पाहिजे आणि त्याच्या सांगण्याप्रमाणे साधन करण्यास तत्पर झाले पाहिजे. कारण हे अत्यंत दुर्लभ मनुष्य शरीर अनेक जन्मांच्या शेवटी परमदयाळू भगवंताच्या कृपेनेच मिळते. म्हणून नाशवान , क्षणभंगुर अशा संसारातील अनित्य भोग भोगण्यामध्ये आपल्या जीवनाचा अमूल्य वेळ नष्ट करू नये .ओम शांति शांति शांति : ।

प्रा. दत्तात्रय ग. सोहनी
रविनगर, अमरावती .

या हृदयीचे त्या हृदयी

मानवी शरीरात अनेक अवयव असूनही हृदयाशी माणसाने जोडलेले नाते काही वेगळेच आहे. हृदयातली ठेव, हृदयातली प्रीत, हृदयातली माणसे, हृदयाचे धडधडणे आपल्या भावभावनांशी कुठे तरी जुळून गेले आहे! वैज्ञानिकदृष्ट्या पहिले तर या भावनांचा उगम होतो मेंदूमध्ये, पण श्रेय मात्र मिळते हृदयाला. आपल्या अस्तित्वासाठी, जिवंतपणासाठी हृदयाची धडधड अत्यावश्यक असल्यानेच कदाचित हृदयाला इतके विलक्षण महत्व असावे.

म्हणूनच हृदयविकार हा शब्द जरी ऐकला तरी सगळ्यांनाच 'धस्स' व्हायला होतं. खरे तर, हृदयविकाराचे प्रकार अनेक असतात - जन्मजात हृदयविकार, झडपांचे आजार, हार्ट अटॅक, वयस्कर व्यक्तींमधले हृदयविकार इत्यादी. या आजारांना कारणीभूत असणारे घटकही वेगवेगळे -

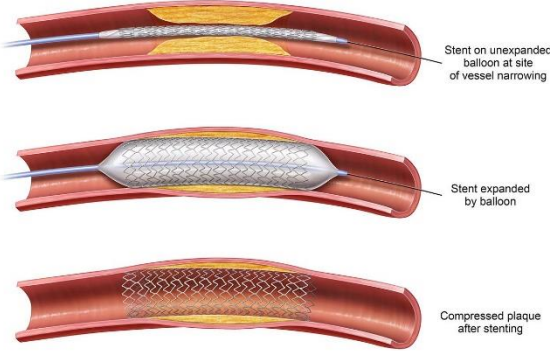
अनुवंशिकता, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, रक्तातले वाढलेले चरबीचे प्रमाण, स्थूलता, व्यसन, मानसिक ताणतणाव असे कितीतरी. कधी यातील एकाच घटक हृदयविकार आणू शकतो तर कधी सगळे एकत्र येऊन हृदयविकाराला आमंत्रण देतात.

' हार्ट अटॅक '

हा एक भीतीदायक प्रकार. अगदी कमी वेळात होत्याचे नव्हते

करणारा विकार. खूपदा उपचारांशिवाय आणि कधी काही दुर्दैवी रुग्णांमध्ये उपचार मिळूनही सगळं संपवणारा हा आजार. हा शब्दच जणू जीवनातली अनिश्चितता अधोरेखित करतो. त्यातही वैषम्याची गोष्ट म्हणजे पूर्वी वयस्कर व्यक्तींमध्ये दिसणारा हा आजार आता वयाच्या पायऱ्या उतरून अगदी विशी - तिशीमध्येच दिसू लागलाय. संशोधनातील आकडे असे सांगतात कि हार्ट अटॅकच्या दर चार रुग्णांपैकी एक, चाळीशीच्या आतील आहे. आयुष्याची उमेद अनुभवण्याच्या काळात हृदयविकाराने प्राण हिरावून घेणे म्हणजे एखादे दुःस्वप्नच - त्याबरोबर कुटुंबाची परवड आणि समाजाचे नुकसान वेगळेच.

पण खरंच सगळं असं भीतीदायक, निराशाजनक आहे का? अजिबात नाही! थोडं धूसर, अकल्पित आणि अनिश्चित आहे; पण खूपसं स्पष्ट, प्रखर आणि आशादायक सुद्धा आहे. एखादा



मोठा अपघात होण्याआधीच हृदयविकार ओळखता आणि टाळता देखील येतो आणि दुर्दैवाने जरी झालाच तरी उपचारांसह छान, सर्वसामान्य आणि हसत-खेळत जगताही येतं, तेही आयुष्याची लय न बिघडू देता. हृदयरोगाच्या क्षेत्रात झालेल्या नवीन संशोधनामुळे हे शक्य झाले आहे. इंटरव्हेन्शनल कार्डिओलॉजीच्या मदतीने हार्ट अटॅकमधील मृत्युचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या घटले आहे. जीवनमानाइतकाच जीवनाचा दर्जा आणि गुणवत्ता देखील उंचावलाय.

हार्ट अटॅक येण्यापूर्वी आपण हा धोका ओळखू शकतो का?

होय... बऱ्याचदा ओळखू शकतो. हृदयाला रक्तपुरवठा करणारी रक्तवाहिनी जेव्हा १००% बंद पडते तेव्हाच हार्ट अटॅक येतो. त्या वेळी छातीत तीव्र वेदना होणे, घाम येणे, दम लागणे, चक्कर येणे अशी लक्षणे दिसतात. पण अशी अवस्था येण्याच्या आधी काही बऱ्याच रुग्णांमध्ये काही साधी वाटणारी लक्षणे दिसतात. ती ओळखली तर संभाव्य हार्ट अटॅक आपण नक्कीच टाळू शकतो. श्रम केल्यानंतर, जिने चढल्यानंतर छातीच्या मध्यभागी दाब पडणे, छाती भरून येणे, डावा खांद्या, हात

किंवा जबड्याकडे ओढ लागणे आणि थोडा आराम केल्यावर सगळाच त्रास गायब होतो. या अवस्थेला अंजायना (हृदयशूळ) असे म्हणतात. अशी लक्षणे रुग्णांमध्ये हार्ट अटॅकच्या आधी काही दिवस, महिने किंवा काही वर्षेदेखील राहू शकतात. स्ट्रेस टेस्टच्या साहाय्याने आपण हा धोका ओळखू शकतो आणि अँजिओग्राफी तपासणीतून आपण हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांतील अडथळे पाहून निश्चित करू शकतो.

धोका कमी कसा करावा?



1. अनुवंशिकता असल्यास नियमित तपासण्या व तज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

2. मधुमेह सुयोग्यपणे नियंत्रणात ठेवावा. (HbA1C ७ च्या आत)
3. रक्तदाब १४०/९० पेक्षा कमी असावा
4. रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण आहार, व्यायाम अथवा औषधांच्या मदतीने नियंत्रणात ठेवावे. (LDL १३० पेक्षा कमी, हृदयविकार असल्यास ७० असावे.)
5. आपले वजन योग्य असावे (सेमी. मध्ये उंची - १०० = आदर्श वजन)
6. व्यसन सोडणे - तंबाखू व मद्यपान पूर्णपणे वर्ज्य करणे
7. मानसिक ताणतणाव टाळणे - वरीलपैकी एकही कारण नसताना अतीव मानसिक तणावामुळे सुद्धा हार्ट अटॅक येऊ शकतो. कमी अधिक प्रमाणात प्रत्येक व्यक्ती हल्ली तणावामध्ये वावरते आहे. योग, ध्यान, खेळ , संगीत, कुटुंबियांसोबत घालवलेला वेळ हे मानसिक ताणाचा निचरा करू शकतात. सोशल मीडियातून वाढणारी नकारात्मकता आज तणावाचे मोठे कारण बनते आहे. मोबाईल चा संतुलित वापर करणे गरजेचे आहे.

8. सवय नसलेले शारीरिक काम अतिप्रमाणात करू नये.

अटॅक येऊन गेल्यावर

बऱ्याच रुग्णांना हार्ट अटॅक येऊन गेल्यावर किंवा अँजिओप्लास्टी /बायपास झाल्यावर आता आपण काही इतरांसारखे जगू शकणार नाही असे स्वतःला तरी वाटते किंवा आजूबाजूचे लोक त्यांना सारखी या गोष्टीची जाणीव करून देत राहतात. पण खरे तर काही अति गंभीर व्यक्ती वगळता (उदा. ज्यांच्या हृदयाची पम्पिंग ची ताकद ३०% पेक्षा कमी आहे), इतर सर्व जण अगदी नॉर्मल आयुष्य जगू शकतात. त्यामुळे या रुग्णांनी न खचता, लवकरात लवकर, डॉक्टरच्या सल्ल्याने, भीती टाळून नेहमीची दिनचर्या सुरु करावी. तुमची अँजिओप्लास्टी झाली आहे, तुम्ही पाण्याची बदली उचलू नका, गाडी चालवू नका, तेल-मीठ खाऊ नका अशा बंधनांनी या लोकांचे आयुष्य बेचव, निरास आणि निर्जीव करण्याचा आपल्याला काहीही अधिकार नाहीये. अशा व्यक्तींनी योग्य आहार, रोज किमान ४५ मिनिटे व्यायाम, जीवनशैलीतील योग्य बदल आणि पुरेशी विश्रांती घेणे गरजेचे आहे.

बऱ्याच रुग्णांचा आता आपण पूर्ण बरे झाले आहो, आता औषधे घेण्याची काही गरज नाही हा गैसमज मात्र पुन्हा हार्ट अटॅक येण्यास कारणीभूत ठरतो. रक्त पातळ होण्याचे आणि कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवण्याचे औषध आयुष्यभर घ्यावे लागते. आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय यात बदल करू नये. ईसीजी, इकोकार्डिओग्राफी, स्ट्रेस टेस्ट या सांगितल्याप्रमाणे वर्षातून एकदा तरी कराव्या.

येऊन गेलेल्या हार्ट अटॅकला शास्त्रीय पद्धतीने जाऊन आयुष्याला आनंदयात्रा बनवणारे हजारो लोक आपल्या आजूबाजूला आहेत. आयुष्याचा अर्थ नव्याने उलगडून सांगणारा हा आजार अनेकांसाठी साक्षात्कारी ठरला आहे. हृदयात तीन स्टेंट्स बसवलेले माझे एक प्राध्यापक रुग्ण या वर्षी दहा हाफ मॅरेथॉन धावले आहेत. बायपास झालेले एक मित्र आयर्नमॅनच्या तयारीला लागले आहेत. हृदय-फुफुस एक तरुणी अवयवदानाच्या प्रसारासाठी आणि रुग्णांना योग्य मार्गदर्शन मिळावे यासाठी दिवसरात्र झटते आहे. अशा मी रोज घडताना पाहतोय.

मात्र " मला काही होत नाही " " तपासण्या? नको रे बाबा !" " औषधाची गरज काय" अशा अनाठायी विचारांमुळे मात्र आपण आपलाच घात ओढवून घेऊ शकतो. आजाराचा बाऊ न करता, भयगंड न बाळगता ' साऱ्या ऋतूत जपला हृदयातला वसंत ' सकारात्मकता शिकवणारे अनेक जण आपल्या आजूबाजूला आहेत. हृदयातला हाच वसंत जपण्यासाठी व फुलवण्यासाठी सर्वांना देखील खूप खूप शुभेच्छा !

डॉ. सोमनाथ साबळे

काक विष्ठा करिती, तेथे पिंपळ येती

अजून विष्ठेची महती, नवल एकावे

मानवी आरोग्य व आजार यात आपल्या आहाराचा खूप मोठा वाटा आहे हे आपण सर्वांना ठाऊक आहे.

आपण घेत असलेल्या अन्नातून आवश्यक पोषक द्रव्ये आपल्या शरीरात अर्थात रक्तप्रवाहात पोचवण्याचे काम हे लहान व मोठी आतडीचे असतात. आपल्या पचन क्रियेसाठी आतडी आवश्यक आहे हे सर्वांना ठाऊक आहे. मात्र या आतडीत महत्वाचे गुपित कोणते आहे हे फार कमी लोकांना ठाऊक आहे. आपल्याला सामान्यपणे हे माहिती असते की जिवाणू म्हणजे बॅक्टेरिया आपल्या अनेक रोगांसाठी कारणीभूत आहेत. पण गंमत अशी आहे कि आपल्या आतड्यांमध्ये नैसर्गिकपणेच अनेक जिवाणू राहत असतात .एका निरोगी मनुष्याच्या आतड्यांमध्ये जवळपास १०००००००००००००० (१०० ट्रिलियन किंवा १०० पद्म) जिवाणू असतात.



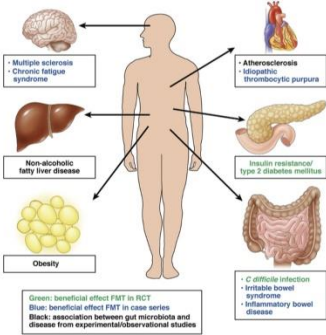
त्यामानाने आपल्या शरीरातील एकूण पेशी म्हणजे सेल्स ची संख्या १०० पट कमी आहे! खरे पाहता आपले शरीर आपल्या पेश्या या परकीय जिवांचेच जास्त आहे असं म्हणायला हरकत नाही . हे सर्व जिवाणू एक प्रकारचे नसून जवळपास १००० वेगवेगळ्या प्रजातीचे असतात . हे जिवाणू छोट्या आतडीत कमी प्रमाणात असतात व मोठ्या आतडीत अधिक प्रमाणात

असतात. सामान्यतः आपल्या जठरात ऍसिड असल्यामुळे त्याठिकणी कुठलेही जिवाणू जिवंत राहू शकत नाहीत. मोठ्या आतडीत जिवाणूंची संख्या जास्त प्रमाणात असल्याने तेथे निर्माण होणाऱ्या विष्ठेचा ६०% हिस्सा हा जिवाणूंपासून बनलेला असतो

आता प्रश्न हा आहे कि हे इतके सारे जिवाणू आपल्या आतड्यांमध्ये कुठून ? आपल्या आतड्यांमधील जिवाणू हे आपला आहार , आपले वातावरण व आपली अनुवंशिकता यावर अवलंबून असतात. नवजात बाळाच्या आतड्यांमध्ये जिवाणूंची संख्या फार कमी असते व हे जिवाणू सामान्यपणे बाळाच्या आईच्या आतड्यांतील जिवाणू असतात . आईच्या दुधात काही असे द्रव्य असतात जे काही विशिष्ट प्रकारच्या

जिवाणूंच्या वाढीस मदत करतात. जसं जसं हे बाळ मोठं होतं व त्याचा आहार वाढतो तसे त्याच्या आतड्यातील जिवाणूंची संख्या व प्रकार ही वाढत जातात . आता या इतक्या सान्या जिवाणूंचे आपल्या शरीरात काम काय असते हा प्रश्न तुम्हाला नक्कीच पडला असणार! हे जिवाणू

आपल्या शरीरासाठी अत्यंत महत्वाचे असतात . त्यांचे सर्वात महत्वाचे कार्य म्हणजे शरीराच्या रोगप्रतिकार शक्तीची वाढ करणे . या जिवानुंमुळे आपल्या रोगप्रतिकारशक्तीचे उत्तम प्रशिक्षण होते . शिवाय काही जिवानु काही असे पदार्थ निर्माण करतात जे आपली रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास मदत करतात. हे आपले सूक्ष्मजीव मित्र आपल्या आतड्यांचे अन्य हानिकारक जिवानुंपासून रक्षण सुद्धा करतात . आतड्यांमध्ये इतक्या अधिक संख्येने असलेल्या या उपयुक्त जिवानुंमुळे इतर जीवाणूंना वाढण्यास जागा व पोषक द्रव्ये यांची कमतरता होते व जास्त वेळ टिकू शकत नाहीत. याशिवाय हे जिवानु मित्र अन्नाच्या पचनक्रियेतही आपली मदत करतात. आपले शरीर, काही कठीण कर्बोदकांना या मित्रांशिवाय पचवू शकत नाहीत. या पचन क्रियेतून शॉर्ट चेन फॅटी ऍसिड नावाचे पदार्थ तयार होतात जे आपल्या आतडीच्या वाढीसाठी अत्यंत आवश्यक असतात व कुठल्याही अन्नातून आपल्याला मिळू शकत नाहीत. हे शॉर्ट चेन फॅटी ऍसिड आपल्या रोगप्रतिकार शक्तीच्या वाढीसाठी अत्यंत उपयुक्त असतात. आपल्या लिव्हर मधून आपल्या



पचनासाठी आवश्यक अश्या पित्त द्रव्याची निर्मिती होत असते. मात्र पचनाचे काम झाल्यावर उरलेले पित्त आपल्या आतड्यांतील पेशींना हानिकारक असते . या उरलेल्या पित्ताला निष्क्रिय करायचे काम हे आपले सूक्ष्म मित्रच करू शकतात.

आपल्या आहार , पाणी व वातावरण यातील बदलांमुळे आपल्या आतडीतील या जिवानुंच्या संख्येत व प्रकारात बदल घडून येतात. आपण आजारांसाठी घेत असलेली औषधे विशेषतः अँटिबायोटिक्स यामुळे सुद्धा या जिवानुंवर परिणाम होतो . उपयुक्त जिवानुंची संख्या कमी होते व हानिकारक जिवानुंची संख्या वाढते . त्यामुळे अनेक आजार निर्माण होतात . पोटाचे बरेच विकार या जिवानुंच्या बिघडलेल्या संतुलनामुळे निर्माण होतात असे संशोधनाद्वारे सिद्ध झाले आहे. त्यामध्ये इर्रिटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम (IBS) या अतिशय कॉमन व कमी गंभीर आजार पासून अल्सरेटिव्ह कोलायटिस , क्रोन्सचा आजार व क्लोस्ट्रीडियम डिफिसिल हा आतडीतील गंभीर जंतुसंसर्ग समाविष्ट आहेत. याशिवाय लिव्हर चे आजार फॅटी लिव्हर , नॉन अल्कोहोलिक लिव्हर सिन्ड्रोमसुद्धा जिवानुंच्या बिघडलेल्या संतुलनामुळे होतात.स्थूलपणा (OBESITY) हा पूर्ण जगापुढे उभा ठाकलेला गंभीर प्रश्न आहे . स्थूलपणामुळेच ब्लड प्रेशर , डायबिटीस , हार्ट अटॅक हे गंभीर आजार उद्भवतात. नवीन संशोधनात असे लक्षात आले आहे कि आतड्यातील जिवानुंचे बिघडलेले संतुलन हे स्थूलपणाचे महत्वाचे कारण आहे. त्यामुळे बीपी व शुगर हे आजार सुद्धा या या आपल्या सूक्ष्म मित्राशी निगडित आहेत. वैद्यकीय संशोधन हि नेहमी आजारांवर उपचारांच्या दृष्टीने नवीन उपाय शोधात असते .जेव्हा

आपल्या हे लक्षात आले आहे की आतडीतील जिवाणू इतके उपयोगी आहेत व त्यांचे संतुलन बिघडल्याने अनेक आजार होऊ शकतात तर या जिवाणूंचा उपयोग आजाराच्या उपचारात होऊ शकतो का यावर वैज्ञानिकांनी संशोधन सुरु केले . सर्वप्रथम उपयोगी असणारे जिवाणू औषधे म्हणून कॅप्सूल मध्ये उपलब्ध झाले. त्यांना प्रोबियोटिक म्हणतात . ही औषधे काही आजारांमध्ये माफक प्रमाणात उपयोगी आहेत. मग उपयुक्त सूक्ष्मजीवांची वाढ ज्या आहारद्रव्यांमुळे होते, त्यांचा औषधी म्हणून उपयोग होऊ शकतो का ? या पदार्थांना प्रीबायोटिक्स म्हणतात . त्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे दही . दह्यामध्ये अनेक जिवाणू सुद्धा असतात व त्यातील काही पदार्थ उपयुक्त जिवाणूंच्या वाढीसाठी मदत करतात. पण त्यापासून निर्माण केलेल्या औषधाचा फारसा गुण काही आला नाही . मग डॉक्टर शास्त्रज्ञांनी विचार केला जर आपण रुग्णांचे निकामी झालेले मोठे अवयव जसे लिव्हर ,किडनी , हृदय प्रत्यारोपण (ट्रान्सप्लांट) करून बदलतो तसे हे जिवाणू सुद्धा आपण निरोगी व्यक्तीतून रुग्णाच्या आतड्यांमध्ये ट्रान्सप्लांट करू शकतो का ? मग एका भन्नाट कल्पनेचा जन्म झाला . त्याला नाव दिले गेले फिकल मायक्रोबायोटा ट्रान्सप्लांट (FMT) . आतड्यातील जिवाणूंचा उत्तम स्रोत म्हणजे आपली विष्टा किंवा मल. त्या विष्टेचा औषधासारखा उपयोग करून आतड्यातील जिवाणूंचा बिघडलेला समतोल दुरुस्त करणे म्हणजे फिकल ट्रान्सप्लांट!!! हे वाचून फार विचित्र किंवा किळसवाणे वाटत असले तरी हे अगदी शास्त्रीय निकषांवर आधारित आहे. या प्रक्रियेत एका निरोगी दात्याची विष्टा जमा करतात, त्याच्या चाचण्या करून कुठलेही हानिकारक जिवाणू किंवा विषाणू नाहीत याची खात्री करतात.

त्यानंतर त्या विष्टेवर प्रक्रिया करून ती रुग्णाच्या आतडीत सोडतात. हि प्रक्रिया छोट्या आतडीतील आजारांसाठी एन्डोस्कोपी किंवा नाकातून जठरात एक छोटी नळी सोडून करता येते. आजार मोठ्या आतड्यात असल्यास हि प्रक्रिया कोलोनोस्कोपी द्वारे करावी लागते. हे ट्रान्सप्लांट केल्यावर हळू हळू आतडीतील हानिकारक जंतूंची जागा उपयुक्त जंतू घेतात व रुग्णाला आजारात آرام पडतो .

सद्यस्थितीत क्लोस्ट्रीडियम डिफिकल हा जंतुसंसर्ग व क्रोन्स हा आतडीचा क्रोनिक आजार यासाठी हे फिकल ट्रान्सप्लांट अमेरिकेत स्वीकृत केलेले आहे. इतर आजार जसे IBS , फॅटी लिव्हर , लिव्हर सिन्ड्रोमिस , स्थूलपणा , डायबेटिज या आजारांवर या उपचारपद्धतीचे संशोधन चालू आहे. आता नजीकच्या भविष्यात हे बरच से आजार या सोप्या ट्रान्सप्लांट द्वारे बरे करता येतील. या नवीन माहितीच्या धक्क्यातून सावरण्यासाठी आणि तुमच्या आतडीतील सूक्ष्मजीव मित्रांच्या आरोग्यासाठी सर्वांना शुभेच्छा!!

डॉ. अमित कविमंडन
डी.एम., अमरावती

निरामय लेख स्पर्धा

सोशल मीडियाचे स्थान आणि भान

२५ वर्षांपूर्वी सोशल मिडिया हा शब्दही कोणी ऐकला नसेल. रेडिओवरील बातम्या , वर्तमानपत्र, मोजक्याच वाहिन्या असलेले दूरदर्शन . त्यातही बातम्या दूरदर्शनवरच असत .संपर्काचे साधन म्हणजे पत्र किंवा फोन. त्यातही रात्री ९ नंतर फोन केला तर बिल कमी येत असे. साधंसरळ आयुष्य मजेत चालले होते. अचानक वादळ यावे ,तसा आधी मोबाईल, नंतर इंटरनेट आणि असंख्य वाहिन्या असलेला टीव्ही, त्याने माणसाचे आयुष्य पार ढवळून निघाले ! मोबाईलवर असलेल्या इंटरनेटने सगळे अस्ताव्यस्त होऊन गेले. आता सोशल मीडिया म्हणजे काय ते पाहू. टीव्ही , वर्तमानपत्र आणि इंटरनेटच्या जाळ्यात असलेली संपर्क माध्यमं. या सगळ्यात लोकप्रिय आहे तो मोबाईल. सध्या स्मार्ट फोनला सर्वोच्च स्थान आहे आणि तो वापरण्याचे पूर्ण भान कोणालाही नाही. यामुळे सोशल मिडिया प्रत्येकाच्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग झाला आहे. सुखदुःखाबरोबरच प्रेमाच्या आणि खूपच खाजगी गोष्टी या माध्यमातून केल्या जातात. साधारणपणे इंटरनेटवर उपलब्ध असलेल्या विविध व्यक्तींशी संपर्क साधू देणारा व जपू देणारा मंच म्हणजे सोशल मीडिया, म्हणजेच सामाजिक जाळे. समान आवडीची , समान विचारांची , हजारो आवडीची माणसे या जाळ्यामुळे एकत्र येतात. फेसबुक, ट्विटर ,इन्स्टाग्राम ,व्हाट्स अॅप . जवळपास १५० कोटी लोक याचा वापर करतात. त्यातील ४० कोटी लोक भारतात आहेत. भाषा , जात, धर्म , सर्व विसरून लोक एकत्र येतात .आपल्या हातातील स्मार्ट फोन हे सर्वात सोपे माध्यम झाले आहे. हे माध्यम पाहिजे तेव्हा , हवं तसं , कितीही वेळा वापरता येते. आपले विचार आणि संदेश एका क्षणात कुठेही पाठवू शकता. मग तो फोटो असो की व्हिडिओ , लगेच जगभर पोचतो आणि आकर्षक असेल तर व्हायरल होतो. संवाद ,संपर्क क्रांती घडवून आणणाऱ्या सोशल मीडियाने आज जभरातील बहुतांश नागरिकांचे जीवन व्यापून टाकले आहे. भारतासारख्या देशामध्ये तर या माध्यमाचा वापर व पगडा दिवसेंदिवस वापर वाढतो आहे. यामुळे सर्वसामान्य माणसाच्या मनात आपले खाजगी जीवन जपले जात आहे की नाही, अशी शंका उपस्थित होते. सोशल मिडीयाचे आपल्या व्यक्तीमत्त्वावर काय परिणाम होऊ शकतात, हे आपण क्रक्रमाने पाहू.

लहान मुलांपासून तर मोठ्यापर्यंत हे स्मार्ट फोन्स पोचले आहेत. ज्येष्ठ नागरिकांना याचा बराच फायदा आहे. एकटेपणावर या माध्यमाने मात केली आहे. याद्वारे जुन्या मित्रमैत्रिणींचा गुप तयार होणे, अधूनमधून एकत्र येणे, , कधी बाहेर सहलीला जाणे , तर कधी कोणाचे आजारपण असल्यास त्याला मदत करणे, हे सहज शक्य होते. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी काही विशेष

योजना असतील तर समजतात. घरबसल्या बँकांचे व्यवहार होऊ शकतात, बिले भरता येतात. पण त्याकरिता स्मार्ट फोन व इंटरनेटची संपूर्ण माहिती करून घ्यावी लागेल. कारण अर्धवट माहितीच्या आधारे फसवणुकीची शक्यता वाढते.

आजकाल गृहिणींसाठी इंटरनेटचा वापर व सोशल मीडियावर सक्रिय असण्याचे प्रमाण वाढले आहे. हेच करमणुकीचे प्रमुख साधन बनले आहे. केवळ आपले फ्रेंड्स वाढावे, म्हणून अनोळखी व्यक्ती फ्रेंड म्हणून स्वीकारली जाते. यात फसलेल्या महिलांची संख्या दिवसेंदिवस वाढते आहे. या व्यसनामुळे घराकडे, मुलांकडे दुर्लक्ष होते आहे. सणवार, पाहुणे यांचा कंटाळा येतो. तब्येतीच्या तक्रारी, नैराश्य, डोकेदुखी याचेही प्रमाण वाढले आहे. आभासी जगात सतत वावरत असल्याने न्यूनगंड वाढतो आहे. या सर्वांचा विचार करून अतिरेक टाळणे महत्वाचे आहे.

एके काळी मोबाइल हातात येण्यापूर्वी मुले चौकात जमायची. आता मोबाईलमुळे मुष्टी में आकाश आले आहे. सोशल मिडिया जगाशी जोडण्यासाठी तसेच विविध प्रकारची माहिती मिळवण्यासाठी नक्कीच हे उपयोगी साधन आहे. खूप लांब राहूनही, एकमेकांशी संवाद साधत, वेगवेगळ्या विषयांचे विश्लेषण आणि चर्चेत राहणे सहज शक्य होते. आपल्या करिअरच्या दृष्टीने याचा खूप फायदा होतो. अशा प्रकारच्या संवादामुळे विविध ठिकाणे, तेथील शिक्षण पद्धती, कामाच्या आणि शिक्षणाच्या संधी, संस्कृती यांची माहिती मिळते. विद्यार्थ्यांना आपल्याला नेमके काय हवे आहे, याची दिशा सापडू शकते. नोकरीच्या संधी जाणून घेण्यापासून ते कामाचे स्वरूप समाजणे , हे सोशल मिडियामुळे शक्य होते !यामुळे इथे सोशल मिडिया हे वरदान ठरते. पण बऱ्याच वेळा उलट देखील घडते. आभासी जगाच्या मागे लागून घरातील नातेसंबंध बिघडण्याचे प्रमाण वाढते आहे. या माध्यमाचा गैरवापरच जास्त होताना दिसतो आहे. खरे तर ज्ञानाचे भांडार खुले असताना कष्ट करण्याची लाज, आळस आणि कंटाळा यामुळे लाखो बेरोजगार तरुण सोशल मीडियाच्या व्यसनात सापडले आहेत. संघटीत होऊन काम करण्याऐवजी विघातक कृत्ये , दंगल, हिंसाचार वाढवण्यासाठी खोट्या क्लिप्स तयार करणे, चित्रांची अदलाबदल करून भडक चित्रे वेगवेगळ्या साईट्सवर टाकणे , हा काही समाजकंटकांचा उद्योग झाला आहे. अल्पवयीन मुलांनी केलेले गुन्हे आणि या जाळ्यात सापडून भरडली गेलेली मुले यांचे प्रमाण या वर्षी तिपटीने वाढले आहे, हे एका पाहणीत सिद्ध झाले आहे. नातेवाईकांमध्ये राहून नात्याचा गोडवा, खुमारी वाढवणे , या ऐवजी सोशल मीडियावर सतत राहून लग्नाच्या आणि इतर आमिषांना बळी पडून फसणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढते आहे. पूर्वीच्या ऑफ लाइन जगापेक्षा व ऑन लाइन जगाचा धोका मुलांसाठी अधिक धोक्याचा ठरतो आहे. म्हणून विचारपूर्वक सोशल मिडियाचा वापर व सदुपयोग करावा. हे साधन आपल्यासाठी आहे, आपण त्याच्यासाठी नाही, हे भान तरुणांनी ठेवणं आवश्यक असून त्यांनी स्वतःच्या उज्वल भविष्याचा विचार करावा.

आजकाल घरोघरी लहान मुलांविषयी फोन बाबत तक्रारी ऐकू येतात. मुले हातातला फोन ठेवत नाहीत, जेवत नाहीत, अभ्यास करीत नाहीत, बाहेर न जात सतत मोबाई लवर गोम्स खेळतात.... अशा प्रकारच्या या तक्रारी असतात. पण याचे कारण पालक हेच उत्तर आहे. अगदी लहानपणी मुलांच्या हातात फोन देऊन मुलांच्या हुशारीचे वर्णन हेच आईबाबा करीत असतात आणि वेळ निघून गेल्यावर हतबल होतात. आपल्याला मुलांनी त्रास देऊ नये, म्हणून मोबाईल त्यांच्या हातात दिल्या जातो. त्या ऐवजी फिरायला नेणे , गोष्टी सांगणे, त्यांच्याबरोबर खेळणे , आपल्या लहानपणीच्या गोष्टी सांगणे , तसेच प्रयत्नपूर्वक एखादा छंद लावणे , हे करता येऊ शकते. मुलांशी संवाद साधत टीव्ही, मोबाइल नसताना काय करता येईल, याचा विचार करावा.

या सर्व सोशल मिडियाचा परिणाम कुटुंबावर व समाजावर होतो आहे. समाजाचे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आरोग्य बिघडत चालले आहे. या सर्वांचे भान प्रथम मोठ्या लोकांनी ठेवावे. त्यांनी स्वतःही सोशल मीडियाचा वापर मर्यादित करावा. मुलांना लहानपणापासून त्याचे फायदे व तोटे समजावून सांगावे. ते एक ज्ञानाचे भांडार आहे आहे, विज्ञानाचा चमत्कार आहे, हे पटवून द्यावे. मुलांसाठी रिस्ट्रिक्शन मोडचा वापर करावा. कुठल्याही गोष्टीचा वापर मर्यादित करण्याची सुरवात आपल्या घरापासूनच करावी. ही सर्व माध्यमे नसताना आपण किती स्वतः सुखाचं आयुष्य जगत होतो, याची आठवण ठेवावी व मुलांना तसे वळण लावावे. कुठल्याही गोष्टीत सुवर्णमध्य साधता येतो. जाणीवपूर्वक कुटुंबात , समाजात मिळूनमिसळून स्वतःला वळण लावून सोशल मिडीयाचा मोह टाळण्याचा प्रयत्न करावा. काल्पनिक जगात रमू नका. समर्थानी सतत सावध व दक्ष राहायला सांगितले आहे. माध्यमांचा वापर करणे आपल्या हातात आहे. नाही तर आपला भस्मासुर होऊन जाईल .आपल्या शिक्षणाचा उपयोग आपल्या उन्नतीसाठी करावा, अधोगतीसाठी नाही. समर्थ म्हणतात,

विद्या उदंडचि शिकला | प्रसंगमात्त चुकतचि गेला,

मग तये विद्येला

कोण पुसे?

ही ओवी नीट समजून घ्यावी. सुज्ञास अधिक सांगणे नलगे !!

जय जय रघुवीर समर्थ ।

सौ. वीणा भाले

शिवदर्शन, अमानखाँ प्लॉट्स,

लोटे हॉस्पिटलसमोर, अकोला. ४४४००१

निरामय लेख स्पर्धा सोशल मिडियाचे स्थान आणि भान

अगदी खरं सांगू का ? स्वतःचं कौतुक झालेलं पाहताना प्रत्येकालाच आवडतं . मला पण आवडतं. एवढंच नव्हे तर, प्रत्येकाचीच मोठं होण्याची सुप्त इच्छा असतेच. प्रत्येकाला प्रसिद्ध व्हावंसं वाटते , जगात नाव कमवावं असं वाटतं . स्वाभाविकही आहे ते. १९७० , ७१ ची गोष्ट बहुदा असावी. मी तरुण असताना अंबागेटच्या आत ,दोन खोल्यांच्या घरात भाड्याने राहत होतो. त्या घरात , एक काका एकतारी घेऊन आमच्या घरी यायचे आणि पंडित भीमसेन जोशींचा, इंद्रायणी काठी देवाची आळंदी लागली समाधी ज्ञानेशाची.... हा अभंग इतक्या सुरात आणि तल्लीनतेने आळवायचे की ,ते गाणं ऐकताना मी मंत्रमुग्ध व्हायचो , हरवून जायचो. ते गाणं संपूच नये ,असं वाटायचं. स्वतःचं आणि कुटुंबाचं पोट भरण्यासाठी ते काका गायचे. गाणं हे त्यांचे व्रतच होतं जणू ! हे त्यांचे गाणे ऐकून मला मनोमन तेव्हा वाटायचे की, देवा त्या काकांचं गाणं खूप खूप लोकांपर्यंत पोहचू दे ... पण तो काळच असा होता की, फक्त मोजक्या लोकांनी त्यांचं गाणं ऐकलं , ते त्यांच्यापर्यंत पोचलं. असं गाणं गात गातच ते ईश्वर चरणी रुजू झालेसुद्धा . आज माझ्या मनात येते की, आता ते काका माझ्याकडे येऊन गेले असते तर... ? किती मज्जा अली असती. ... सर्व समाजात त्यांचे नाव गाजले असते, कौतुक झाले असते. ...

आता काळ बदलला, जग वेगवान झाले, तसे माणसेही धावताहेत आपल्याच विश्वात ! प्रत्येक जण व्यस्त आहे. आभासी जग प्रत्येकाला भुरळ घालते आहे. ज्ञानाचे भांडार आहे या जगात.

अशीच एक घटना आठवते. साधारणपणे या वर्षातीलच गोष्ट असेल. बंगालमधील एक मध्यमवयीन स्त्री स्वतःच्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह चालविण्यासाठी रेल्वे स्टेशनवर गाणं गात होती. काही उत्साही तरुण बंगाली मुलांना तिच्या आवाजात गान कोकिळा , भारतरत्न लता दीर्दीचा भास झाला आणि त्यांनी तिच्या आवाजाचा व्हिडीओ काढला. तो यु ट्युब वर पाठवला. पूर्ण भारतातही तो व्हिडीओ व्हायरल झाला आणि काय आश्चर्य ! फिल्म इंडस्ट्री मधल्या एका संगीतकाराने तिला लगेच मुंबईला बोलावून तिच्याकडून स्टुडिओत गाणं गाऊन घेतलं. ते गाणंही व्हायरल झालं. तिचं गाणं पूर्ण जगानं ऐकले , तिची मुलाखत जगाने बघितली....पूर्ण देशात, जगात तिचं नाव झालं, तेही अगदी थोड्या दिवसात ! आहे की नाही चमत्कार ? याला म्हणतात जादू ! त्या जादू करणाऱ्या , चमत्कार करणाऱ्या हुकुमी एक्क्याच नांव आहे सोशल मिडिया.

सोशल मीडिया म्हणजे आहे तरी काय ? तर, संगणक किंवा मोबाईलचा उपयोग करून, नवीन निर्मिती, नवीन अद्ययावत माहिती सुचलेल्या सृजनात्मक कल्पना ! करिअर घडविण्यातली रुची आणि स्वतंत्र विचार अभिव्यक्त करण्यासाठी आभासी समाज आणि आभासी जाळे विणण्याचे संवाद तंत्र म्हणजे सोशल मिडिया.

थोडक्यात, सोशल म्हणजे सामाजिक आणि मिडिया (मिडीयाचे अनेकवचन) म्हणजे माध्यम. याचा अर्थ, सोशल मिडिया म्हणजे सामाजिक संवादाचे माध्यम किंवा समाज माध्यम म्हणता येईल.

द्वापार युगात जसं गोपीचं जीवन कृष्णमय झालं होतं ,अगदी तस्सं ! आज प्रत्येकाचे जीवनच कृष्णमय झाले आहे. (युवक, युवती) (वृद्ध, वृद्धा ,) मध्यमवयीन (पुरुष ,स्त्रिया) , पोंगंडावस्थेतील (मुलं मुली) , इतकेच काय अगदी लहान मुलंसुद्धा आज ह्या सोशल मिडियावर सक्रिय दिसतात. सरकारच्या सर्वेनुसार , भारताच्या १३० करोड जनतेपैकी ७० ते ८० टक्के करोड जनता मोबाइल वापरते. ह्यापैकी २५ ते ३० करोड लोकांजवळ स्मार्ट फोन आहेत. यातील २० ते २५ करोड जनता सोशल मिडियावर सक्रिय आहे. राजकारणी, व्यावसायिक, कलाकार, गायक, शायर, विद्यार्थी, शिक्षक तसेच इतर सगळे फेसबुक , ट्विटर ,लीक डीन , यू ट्यूब , इन्स्टाग्राम इत्यादीचा वापर करून संदेश , फोटो , सेल्फी , डीपी (नेटचा वापर करून) एकाच वेळी अनेक ग्रुप वर पाठवू शकतात , तेही अगदी फुक्कट ! आपल्या प्रियजनांशी आपण संपर्क साधू शकतो , संवाद करू शकतो . सोशल मिडीया प्लॅटफॉर्मचा वापर , आपले विचार , स्वतःचे गाणे , नृत्य , अभिनयाचे व्हीडीओ अपलोड करून खूप लाइक्स मिळवत असतात , मनोमन सुखावतात, स्वतःचं कौतुक करून घेत असतात . इतकंच काय , आज कोणती , कुठली भाजी केली, काय काय खायला बनवले, वाढदिवसाचा केक कापला ,त्याचे फोटो हे सगळे लगेच व्हायरल होतात. लोकांचे , आमांचे , मित्रांचे भराभर लाईक्स येतात सुद्धा ! फिल्म अभिनेते, राजकारणी, स्वतःचे फॅन क्लब वगैरे तयार करतात . सातासमुद्रापार असलेली (कधीही ना पाहिलेली) व्यक्ती सोशल मीडियामुळे खूप निकटचे मित्र किंवा मैत्रीण बनू शकते. फेसबुक वगैरेंच्या माध्यमातून अनेक मुलं मुलींचे विवाहसुद्धा होत असल्याचे आपण पाहतो. इतकेच काय, घटस्फोटही होतात...

मध्यंतरी एक व्हिडीओ मी पहिला. दृश्य असे होते की, एक आजी आजारी असून बेडवर झोपली आहे . तिचे नातवंड ,पतवंड तिच्या भेटीसाठी रुग्णालयातील खोलीमध्ये जमले आहेत. पण दुःखद गोष्ट अशी की , सगळे जण खोलीत बसून मोबाइलमध्येच व्यस्त आहेत. आजीशी कुणी बोलतानाचं दृश्य नव्हतं. कुणी तिची चौकशीसुद्धा करीत नव्हतं. किती धक्कादायक होते ते ! याचा अर्थ असा समजायचं का, की सोशल मिडिया वापरणारी पिढी संवेदनाहीन होत चालली

आहे? त्यांच्यातील प्रेमाचा ओलावा फक्त आभासी जगात आहे?त्यांची मैत्रीसुद्धा अशीच वरवरची आहे.... या मैत्रीचा डांगोरा सोशल मिडियावर मिरवल्या जातो . या आभासी जगातले खरे मित्र ,मैत्रिणी प्रत्यक्ष समोर आले तरी हाय , हॅलो नाही, बोलणे तर दूरच ! आपले प्रेम , आपली नाती गोती काळाच्या ओघात लुप्त होत आहेत का ? ही भीती वाटते.

आपल्याला सोशल मिडियाचा नशा चढला आहे. आपण वेडे होत आहोत, त्या पायी ! आपल्याला त्याची इतकी सवय होते, नशा चढते आहे लाईक्स मिळवण्याची , की हे लाईक्स आले नाहीत तर आपल्याला सुखाची झोपहि लागणार नाही. असे करता _ करता आपण मानसिक रुग्ण होण्याची शक्यता (सोशल मीडियाच्या अती वापराने) नाकारता येत नाही. आपली महत्वाची कामे, कर्तव्ये सोडून आपण केवळ आणि केवळ मोबाईलमध्येच व्यस्त असतो. आपल्याला दुसरं काही दिसतंच नाही, सुचतच नाही..... सकाळी उठल्याबरोबर देवाचे नाव नाही, नमस्कार नाही... बस, उठले की हाती फोन आणि मग चॅटींग सुरु. मानसिकदृष्ट्या हे अयोग्य होय. म्हणजेच सोशल मिडियाचे अति वापराचे भान आपण ठेवावयास पाहिजे.

या प्लॅटफॉर्मवरून अनेक प्रकारच्या खोट्या अफवा, खोटे व्हीडीओ व्हायरल करून , प्रक्षोभक व उत्तेजीत करणारे दृश्य दाखवून धार्मिक उन्माद, धार्मिक कट्टरता वाढविण्याचा प्रयत्न केला जातो. मध्यंतरी, एका सभ्य तरुणाला चोर समजून बद्दून काढले गेले. हे टाळायचे असेल तर सद्सद्दिवेक बुद्धी वापरून जबाबदारीचे भान आपण ठेवावयास हवे.

अरविंद कोकर्डेकर

तेथे कर माझे जुळती

आपल्या स्वतःच्या कॅन्सरच्या अनुभवाकडे मागे वळून पाहणे सोपे नाही - सारे काही सुरळीत असताना अचानक ' ब्रेस्ट सेल्फ एग्समिनेशन ' मध्ये हाताला खोलवर जाणवलेली ती गाठ आणि त्यापुढच्या प्रत्येक क्षणाने घेतलेली सत्वपरीक्षा!! पण थेट त्या क्षणापासून ते आजतागायत मला या प्रवासाने इतके काही शिकवले आहे की दुर्धर आजाराच्या इतरांच्या मार्गक्रमणात प्रकाशाचे आणि आशेचे दीप त्यातून तेवतील याची मनोमन खात्री वाटते. तेवढ्यासाठीच हा लेखनप्रपंच.

जुलै २००२. मी व माझा ८ वर्षांचा मुलगा अनिकेत आमच्या छोट्याशा जगात अगदी सुखरूप होतो. माझी स्त्रीरोगतज्ञ म्हणून प्रॅक्टिस उत्तम चालू होती आणि अनिकेत साठी तर मी म्हणजे त्याची ' सुपरहिरो ' होते! २० जुलैला माझे जग उलथवून टाकणारे काही घडणार आहे, याची काहीच जाणीव मनाला नव्हती. वय वर्षे ३० च्या पुढे प्रत्येक स्त्रीने स्वतः आपल्या स्तनांचे नियमित व



व्यवस्थित परीक्षण करावे हे आम्ही डॉक्टरस नेहमीच सांगत असतो. त्याप्रमाणे मी स्वतःला जेव्हा तपासले तेव्हा बरगडी सारखी वाटणारी , कठीण आणि खोलवर गाठ हाताला लागली. माझ्यातील डॉक्टरला तेव्हाच त्या गाठीचा अर्थ समजला होता! मी शल्यचिकित्सक डॉ. एन. के. देशमुखाना भेटले. त्यांनी मला व्यवस्थित तपासले आणि थोडक्या पण ठाम शब्दात " unless proved otherwise, it is a malignancy " असे

सांगितले. तो क्षण अजूनही सगळे जग तिथल्या तिथे थिजून गेलेले असावे, असा माझ्या स्मरणात आहे. ती वेळ, ते ठिकाण , क्षणार्धात नजरेसमोर तरळून गेलेले पूर्वायुष्य.... आणि एक मोठे प्रश्नचिन्ह !! दुसऱ्या दिवशी ती गाठ ऑपेरेशन करून पूर्णपणे काढली गेली व तपासणीसाठी पाठवली गेली. भीती खरी ठरणार होतीच, पॅथॉलॉजिस्टने तो रिपोर्ट मला कळवला - वैद्यकीय भाषेत - 'infiltrating ductal carcinoma ' ! कॅन्सर !! मी काहीही प्रतिक्रिया देऊच शकत नव्हते! भराभर माझ्या सर्व चाचण्या झाल्या - रक्ताच्या चाचण्या , एक्स रे , सोनोग्राफी , CT. सर्व चाचण्यांमधून कॅन्सर इतरत्र पसरलेला नाही हे समजले. माझ्या भावनिक आणि मानसिक शक्तीची परीक्षा आता सुरु झाली होती. आजार शरीरात होता, आज तिथे काही वेदना काय, जाणीवसुद्धा नव्हती. पण मन मात्र एका दिवसात पूर्णपणे शरणागत झाल्यासारखी स्थिती झाली होती. आयुष्याकडे मी नेहमी सकारात्मक दृष्टीने पाहत आले होते. कॅन्सरचे काही ' रिस्क फॅक्टर्स ' असतात, त्यापैकी कोणतेही माझ्यात नव्हते. असे काही आपल्या बाबतीत घडू शकते हा विचार कधीच कल्पनेच्या परिघात येणे शक्य नव्हते. आणि असे

असताना हे क्रूर सत्य समोर येऊन असे ठाकले की इतर सगळे अंधुक होऊन गेले. आता ही गोष्ट माझ्या छोट्याशा मुलाला कशी सांगायची हा प्रश्न पडला . त्याला काहीतरी सांगावे तर लागेल, पण त्याच्या बालमनावर आघात होता कामा नये, त्याचे बाल्यच हिरावले जाऊ नये - कसे जमेल? त्याच्याच भोवती जिचे विश्व गुंफलेले आहे ती त्याची सुपर आई इतकी गोंधळलेली , घाबरलेली, रडवेली का झाली हे त्याला कसे समजावे? मी डॉक्टर होते, पण आजच्या घडीला मला हे माहिती नव्हते की माझा कॅन्सर उपचारांना कशी आणि किती दाद देणार आहे. साहजिकच मी अनिकेतच्या काळजीने व्यापून गेले होते.

या मनाच्या अवस्थांना दिवसांचे हिशोब नव्हते. क्षण क्षण जड व्हावा अशी अवस्था होती. पण मग उभी राहिले. डॉक्टर्स बरोबर बसून उपचारांचा आराखडा तयार केला - सर्वात आधी ऑपेरेशन, मग किमोथेरपी आणि मग आवश्यक तर रेडिओथेरपी. मोठा पल्ला होता , पण एकेक पाऊल पुढे टाकून तो गाठायचा होता , पुन्हा एकदा अनिकेत ला फिरायला न्यायचे होते, त्याच्या बरोबर खेळायचे होते, त्याच्या बरोबर जगायचे होते ! सर्जरीचा दिवस येऊन ठेपला, आदल्या रात्री झोप लागली नाही. डॉक्टर असणे कधी काही गोष्टी सोप्या करते आणि कधी काही गोष्टी अवघड देखील. बरे होण्याची शक्यता, कॅन्सर पुन्हा होण्याची शक्यता, नंतरचे आयुर्मान हि सारी आकडेवारी मला माहिती होती , पण निकराने मी ती त्यावेळी मनातून बाजूला केली. जे जसे समोर येईल, तसे ते हाताळायचे एवढेच मनाशी ठरवले. किमोथेरपी साठी ढगळे कपडे विकत घेतले. केस गळणार होतेच, तेव्हा अगदी बारीक हेयरकट करून घेतला, सुंदर स्कार्फ देखील घेतले - आव्हाने पेलण्याची तयारी केली. शनिवारी दुपारी किमोचे सेशनस ठरवले - क्लिनिक आटोपले कि मग आपले उपचार!! पूर्ण उपचारांदरम्यान मी काम करत राहिले. माझे ऑपेरेशन झाल्यावर ११व्या दिवशी मी माझ्या पेशंटचे सिझेरियन देखील केले!!

किमोथेरपी सुरु झाली. इकडे शिरेतून औषधे जात असताना मनात अक्षरशः भावनांचा कल्लोळ उठत असे. काय नव्हतं येत मनात - भीती, असुरक्षितता, अनिश्चितता, वेदना , श्रद्धा, प्रेम, आशा , विश्वास, कृतज्ञता - सान्या भावनांच्या संमिश्र प्रवाहात हेंदकाळायचे. त्या काळात मनालादेखील नवसंजीवनी मिळाली असावी. आपल्या जीवनाला, आपल्या आसांना, अगदी छोट्या छोट्या गोष्टींतील आनंदाला गृहीत धरू नये हे माझ्या लक्षात आले. आपले हे आयुष्य किती अनमोल आहे आणि त्यातल्या प्रत्येक क्षणासाठी आपण किती भरभरून कृतज्ञ असायला हवे हे लक्षात आले. किमो पासून केस जाऊ लागले. केसांना कंगवा लावायची भीती वाटे. म्हणता म्हणता सारे केस गेले - पण माझ्या लेकाच्या नजरेतील प्रेम तसूभरही कमी झाले नाही. मी त्याच्या दृष्टीने अजूनही सुंदरच होते. मायेची ताकद किती मोठी असते त्याचा हा वस्तुपाठ होता - त्याच्या नकळत त्याच्या प्रेमाने मला लढण्याची ताकद दिली होती!

अनिकेतप्रमाणे, माझे सारे कुटुंबीय, मित्र परिवार, सहकारी , अगदी माझ्या पेशंट्स ने देखील या लढ्यात माझी साथ दिली. माझे जगण्यावरचे नितांत प्रेम, अनिकेतबद्दल माया आणि कॅन्सर वर मात करता येते हे वैद्यकीय ज्ञान या सर्वांनी मला तारून नेले. किमोच्या शेवटच्या दिवशी - २६

ऑक्टोबर २००२ ला , माझ्या सर्व डॉक्टर्स, जुनिअर डॉक्टर्स, नर्सस या सर्वांबद्दलच्या कृतज्ञतेने मी गहिवरून गेले. कॅन्सरच्या पलीकडे आयुष्य आहे. कॅन्सरचे निदान हा जगाचा शेवट नाही. त्यासाठी काही गोष्टी मात्र महत्वाच्या आहेत. डॉक्टर आणि पेशंट या दोन्ही भूमिकांमधून मी त्यांचा प्रत्यय घेतला आहे. कॅन्सर चे निदान लवकर झाले तर, आपला लढा यशस्वी होण्याची शक्यता वाढते. त्यासाठी ठराविक वयानंतर डॉक्टरच्या सल्ल्याने तपासण्या करून घेणे, स्तनांच्या बाबतीत नियमितपणे स्वतः स्वतःची तपासणी करणे या गोष्टी प्रत्येकाने करायला हव्या. आपल्याला असे काही होणे शक्यच नाही अशी विनाकारण एक निराधार समजूत अनेकांच्या मनात असते. त्या समजूतीपायी बेसावध राहू नये. आज आपल्या देशात स्त्रियांच्या कर्करोगांत स्तनाचा कर्करोग अग्रक्रमावर आहे. ८०-९०% वेळेला 'सेल्फ एक्समिनेशन' वर स्तनातील गाठ पहिल्यांदा आढळते आणि तरी देखील ७०-८० % प्रमाणात कॅन्सरचे निदान मात्र 'लेट स्टेज' मध्ये होते. याचा अर्थ हा की अज्ञान, फाजील आत्मविश्वास, भीती आणि निष्काळजीपणा याची आपण फार मोठी किंमत मोजतो. कोणीही सतत भीतीच्या छायेत जगावे असे मुळीच नाही, पण आपल्या आयुष्याचे मोल जाणून त्यासाठी सावधानता मात्र अवश्य बाळगावी. माझ्या कॅन्सरने मला या सान्याचे महत्त्व पटवून दिले. कॅन्सरने मला अवतीभवतीच्या सौन्दर्याकडे पाहण्याची नवी दृष्टी दिली. धीर धरणे म्हणजे काय हे शिकवले, आपले आयुष्य, आपली परिस्थिती, कोणत्याही घडामोडी या आपल्या नियंत्रणात असाव्या हा आग्रह सोडून देणे शिकवले. इतरांच्या भावना, गरजा समजून घेण्याची माझी कुवत वाढली, हे सुंदर आयुष्य अर्थपूर्ण करण्यासाठी प्रत्येक क्षणाचे मोल किती मोठे आहे हे मला कॅन्सरने शिकवले.

या नंतरच्या काळात मी कॅन्सर सपोर्ट च्या विविध कामांमध्ये सहभागी राहत आले आहे. 'स्नेह आंचल' कडून कॅन्सरच्या शेवटच्या स्टेज मधील रुग्णांना आणि त्यांच्या आत्मांना सहकार्य आणि संवेदनापूर्ण मदत केली जाते. स्तनाच्या कर्करोगाच्या उपचारानंतर संपूर्ण हातावर सूज येते - याला 'लिंफिडिमा' म्हणतात. हा त्रास आटोक्यात ठेवणे, नंतर कमी करत जाणे यासाठी मी प्रशिक्षण घेतले व त्यामध्ये देखील रुग्णांना मार्गदर्शन करते आहे. स्तनांच्या कर्करोगानंतर स्त्रियांना शारीरिक न्यूनतेचा मोठ्या प्रमाणावर त्रास होतो. अगदी सामान्य स्त्रियांनादेखील परवडतील असे कृत्रिम स्तनाकार बनवण्याच्या कामात देखील मी पुढाकार घेतला आहे. 'knitted knockers' या नावाने हे काम सुरु असून , किंमो साठी कॅप्स , किंवा आरामदायी उशा देखील रुग्णांसाठी इथे तयार केल्या जातात.

अशी ही माझ्या कर्करोगाविरुद्ध यशस्वी झालेल्या लढ्याची छोटीशी गोष्ट! या गोष्टीचे तात्पर्य असे की ज्ञान आणि श्रद्धा या दोहोंची दृष्टी घेऊन 'या जन्मावर , या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे!!'

- डॉ. रोहिणी पाटील

नागपूर

शब्दांकन-डॉ. मानसी

नेत्रदान अष्टक



नरजन्माचे भारी महत्व , मिळे लाख चौऱ्यांशी फेऱ्यांती फक्त .
नर जन्मी नेत्रदानाची बात ,या जन्माला भूषवी .

नेत्रदान करा मरणांती ,सृष्टी सुख घ्या मरणा पुढती
अनायसे हो पुण्य सत्कृती ,अंधा दृष्टी द्वार जी .

मृत्यू होता परिवारात ,मनी धरून अंधहीत
कळवा इच्छा रुग्णालयात ,नेत्र काढूनी नेतील जे .

पंखा ठेवा बंद करून, डोक्याखाली उशी देऊनी
थंड पट्टी डोळ्यावरुनी , ठेवा मृतदेहाच्या .

येतील सर्जन तासाभरात, काढून घेतील नेत्रज्योत
चेहरा राहिल यथास्थित, शंका यावरी नसावी .

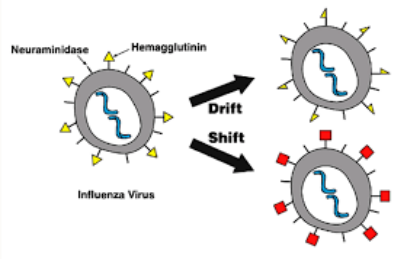
कुठेही नसेल विद्रुपता, धक्का नसेल देहापरता
मृत आत्म्याला संतुष्टता, नेत्रदानातुनी मिळतसे .

हीच असावी परंपरा, घर , शेजार, परिवारा
नेत्रदानाचा हा वारा, वाहत राहो देशांतरी .

अंधाला मिळतील सुंदर नेत्र ,एक अंध पाहिल जगत
आपुल्या परिवारा आशीर्वाद, जन्मभर देतील हो .

सौ. गायत्री फडणीस
नेत्रचिकित्सा अधिकारी,
सामान्य रुग्णालय .अमरावती

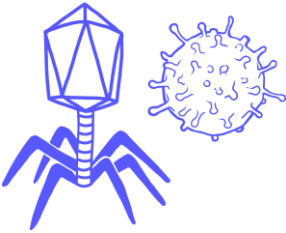
कोरोनाच्या निमित्ताने...



कोरोना वायरस हा विषय जगभर गाजतो आहे. विविध देशांमध्ये शासकीय पातळीवरून त्याला रोखण्यासाठी प्रयत्न चालू आहेत आणि जनता आपल्या परीने प्रवास टाळणे, वारंवार हात धुणे इत्यादी गोष्टीत सहकार्य करते आहे. व्हाट्स ऍप वर सूचनांचा भडीमार, कधी काही अफवा तर कधी त्याबद्दल विनोद देखील फिरतायत.

साधारण २००९ मधील बर्ड फ्लू पासून आपण सतत नवनवीन संक्रमणांबद्दल ऐकत आहो. हे सारे 'नवीन' उपद्रव कोठून येतात, का येतात याबद्दल अगदी प्राथमिक माहिती म्हणा किंवा त्यासंबंधीची संकल्पना स्पष्ट व्हावी असे म्हणा, या दृष्टीने हे छोटेसे लेखन आहे. हा विषय खूप मोठा आहे, त्यामुळे याचा पूर्ण परिचय देखील असा मासिकातल्या लेखातून होऊ शकत नाही. केवळ काही मूलभूत तथ्ये समजून घेणे हा उद्देश आहे आणि वैज्ञानिक दृष्ट्या ती योग्य पद्धतीने सांगण्याचा प्रयत्न आहे.

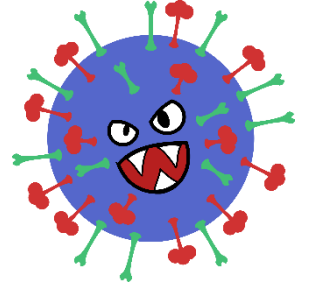
वायरस किंवा विषाणू हा जैवविज्ञानात 'सजीव' आणि 'निर्जीव' या दोहोंच्या मधल्या ग्रे झोन मध्ये गणला जातो. त्यांना 'लिविंग केमिकल्स' म्हणता येईल. सजीव सृष्टीप्रमाणे यांच्याकडे DNA / RNA आहे - पण दोन्ही नाही, दोघापैकी एकच आहे. त्याच्या आधारावर ते आपली प्रजा निर्माण करू शकतात, पण तेदेखील केवळ सजीव पेशीच्या आत राहूनच. प्रजननासाठी लागणारी सारी व्यवस्था, ज्या पेशीला त्यांनी संक्रमित केले त्याच्याी वापरतात.



एखाद्या घुसखोराने चालू दुकानाच्या गल्ल्यावर बसून थेट हा धंदा माझाच आहे असे म्हणून मालकाला हुसकावून लावावे तसे! विषाणू प्रामुख्याने त्यांच्याजवळ असलेले न्यूक्लीक ऍसिड अर्थात DNA की RNA या वरून विभागले जातात. त्यानंतर आकार, गुणधर्म यावरून पुढे त्यांचे परिवार बनतात. जीवसृष्टीत इतरत्र आढळणारे वैविध्य इथेही असते. यातील

RNA या प्रकारात मोडणारा एक परिवार म्हणजे 'कोरोना वायरीडी' ! अजून काही परिवार आहेत - ऑर्थोमिक्सो वायरीडी, पॅरामिक्सो वायरीडी, रेट्रो वायरीडी (HIV विषाणू या परिवारातील आहे). DNA च्या प्रकारात मोडणारे परिवार आहेत - हरपीज वायरीडी, ऍडिनो वायरीडी इत्यादी.

अभ्यासांती आपल्याला कोणता विषाणू कोणत्या प्रकारच्या पेशींना संक्रमित करतो हे माहिती आहे. ढोबळमानाने विचार करता, त्याने इतर पेशींमध्ये प्रवेश जरी केला तरी तेथील यंत्रणा वापरून त्याला पूर्ण प्रजनन करता येत नाही आणि त्यामुळे काहीही आजार होत नाही. विषाणू सजीव पेशींना वापरून जेव्हा स्वतःची 'पिल्ले' तयार करतात तेव्हा त्या प्रत्येक नवीन विषाणू भोवती एक इन्व्हलप देखील असते. त्यामध्ये असणारे प्रोटीन्स हे एका अर्थी त्यांचे ओळखपत्र असल्यासारखे काम करतात. ते त्यांना इतर पेशींमध्ये प्रवेश करण्यासाठी लागणार मार्ग तयार करतात, त्याचबरोबर हे ओळखपत्र शरीरातल्या 'सेक्युरिटी गार्ड्स' ने बघितले कि ते लगेचच शत्रूविरुद्ध कार्यान्वित होतात. हे 'अँटिजेन्स' म्हणून काम करतात आणि शरीर त्यांना निकामी करण्यासाठी 'अँटीबॉडीज' तयार करते. संक्रमणाचे निदान करण्यासाठी त्या त्या विशिष्ट 'अँटीबॉडीज' च्या चाचण्या खूप मोठ्या प्रमाणावर वापरल्या जातात. तसेच लस तयार करण्यासाठी देखील वापरल्या जातात. त्यामानाने 'अँटिजेन्स' चा वापर निदानासाठी कमी प्रमाणात होतो. एखाद्या परिवारातील विषाणूंच्या आकारामध्ये साधर्म्य असते तसेच त्यांच्या 'अँटिजेन्स' मध्ये सुद्धा असते. विषाणू सजीव सृष्टीत सगळीकडे विहार करतात. काही विषाणूंची लागण माणूस, पक्षी, गुरे, डुक्कर, उंदीर माकडे अशा सर्वांमध्ये होऊ शकते तर काही विषाणू केवळ एखाद्याच प्रजातीपुरते मर्यादित असतात. स्मॉल पॉक्स अर्थात देवीच्या विषाणूवर आपण पूर्णपणे मात केली त्याचे एक कारण हे आहे की तो केवळ माणसात संक्रमित होत असे आणि इतर जीव सृष्टीत त्याचे 'रिजरवोयर' किंवा जीवंत साठा नव्हता! विषाणूंकडे आपण अभ्यासावे असे आहे ते त्यांचे मुख्य न्यूक्लीक ऍसिड. त्याआधारे जेव्हा त्यांच्या संख्येचा गुणाकार होतो तेव्हा नैसर्गिकपणे आणि नियमितपणे काही 'अपघात' घडतात. याला म्युटेशन किंवा उत्परिवर्तन म्हणतात. या अपघातातून विषाणूची ओळख जरी बदलली नाही तरी गुणधर्म बदलतात. (अगदी मोह अनावर होऊन याची तुलना 'यह वादा रहा ' मधील दोन अभिनेत्रींशी करावी वाटते आहे !!!) त्याची संक्रमणाची शक्ती वाढते, तो जास्त घातक होतो, कमी प्रमाणात देखील आजार निर्माण करू लागतो, रुग्णाच्या स्रावांमध्ये अधिक प्रमाणात प्रकट होतो वगैरे. जर सजीव पेशींमध्ये एकाच वेळी जवळच्या नात्यागोत्याचे दोन विषाणू कार्यरत असतील, तर त्यांच्यामध्ये 'रिकॉम्बिनेशन' नावाची प्रक्रियासुद्धा घडू शकते. त्यामुळे नवीन तयार होणाऱ्या विषाणू मध्ये दोन्हींचे गुणधर्म प्रकट होतात.



एवढी प्रस्तावना झाल्यावर आता मूळ उत्सवमूर्ती कडे परत येऊ. वर्ष २००३ मध्ये चीन मधूनच 'सार्स' (SARS) ची सुरुवात झाली. ती साथ अनेक देशांत पसरली. त्यामध्ये

सर्दी, ताप, खोकला , जुलाब अशी लक्षणे होती आणि तीव्र प्रमाणात झालेल्या आजारात श्वसनाची यंत्रणा निकामी होत असे. हा एक कोरोना वायरस होता!! त्यानंतर २०१३ मध्ये सौदी अरेबिया मध्ये मर्स (MERS) ची सुरुवात झाली. हे देखील कोरोना चेच संक्रमण होते. मर्स, सौदी आणि आजूबाजूच्या भूभागात सर्वसाधारणपणे सीमित राहिला पण त्याचे संक्रमण अजूनही सातत्याने डोके वर काढत राहते. आता पसरलेला विषाणू अजून नवे गुणधर्म घेऊन आल्याने त्याला ' नॉवेल कोरोना वायरस ' किंवा COVID -१९ असे नाव दिले आहे. हे एकाच परिवारातले भाऊबंद काळानुरूप अशा पद्धतीने वेगळी नवे धारण करून थैमान घालत राहतात. वर सांगितल्याप्रमाणे कोरोना विषाणू माणूस, सर्प, वटवाघूळ, उंदीर , पक्षी या सान्या प्रजातींमध्ये फिरतो आणि नवीन रूपे घेतो. नवनवीन आजार कसे उत्पन्न होतात याचा थोडा उलगडा तर नक्की झाला असेल ना?

अशीच कहाणी इन्फ्लुएंझा वायरस किंवा फ्लू च्या विषाणूची आहे. याचा परिवार ऑर्थोमिक्सो. याने बर्ड फ्लू , स्वाईन फ्लू , H1N1, H7N9, H5N6 अशा नावांनी आपल्याला धाक घातला. दर वर्षी नवा बहर! दर वर्षी नवी लस ! त्याची मेख त्या H आणि N मध्ये आहे. हे दोन त्याच्या इन्व्हलप वरचे प्रोटिन्स असून वारंवार म्युटेशन मुळे त्यांच्यात बदल होतात. कधी हा विषाणू माणसाकडे कोंबड्या व इतर पक्षांकडून येतो - बर्ड फ्लू , तर कधी खाल्लेल्या पोर्क मधून - स्वाईन फ्लू. एकदा मनुष्याकडून मनुष्याकडे संक्रमण सुरु झाले की ते श्वसनाच्या मार्गातून होते. असे हे नवनवीन प्रकार नव्या जगात उत्पन्न होत राहतात!

हा विषय अथांग आहे. नुसते याच्या पैलूंना स्पर्श करावा म्हटले तरी खूप अभ्यास आणि खूप लिखाण होईल. पण काही गोष्टी थोडक्यात सांगता येतील

1. निसर्गात अविरतपणे चालणाऱ्या प्रक्रियाच येथेही काम करतात.
2. माणसाच्या चुकीच्या सवयी, प्रदूषण, इतर आजार यांमुळे आजाराची तीव्रता वाढते
3. प्रवासाची साधने सोपी व मुबलक झाल्याने हे आजार सर्वत्र पसरण्यास मदत होते, तसेच जमाव आणि प्रवास टाळला तर आटोक्यात राहतात.
4. माणसाचा इतर जीवसृष्टीशी संपर्क अटळ आहे पण निदान तो भयंकर अनैसर्गिक पद्धतीचा असू नये याची काळजी माणसाने घ्यावी.
5. आपले आरोग्य हि आपली जबाबदारी आहे हे प्रत्येकाने लक्षात घेतल्यास सामाजिक आरोग्य सांभाळणे खूप सोपे होईल !!

डॉ. मानसी कविमंडन

संपादक, निरामय