

# कृष्ण-प्रभु

KRISHNA PRABHU

● वर्ष : ५ ● अंक : ५ ● पुणे ● ऑगस्ट २०२३ ते ऑक्टोबर २०२३ ● मराठी - त्रैमासिक ● पाने २४ ● किंमत ५ रुपये

- आंतरराष्ट्रीय  
वृद्ध व्यक्ती दिन
- माझा कॅन्सर
- मला भेटलेली  
एक सुंदर स्त्री!



# वाढदिवस

वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

## देणगीदार

विशेष सहकार्य : पर्सिस्टंट फाऊंडेशन, विजया नगरकर, लक्ष्मी जोग, केदार जोशी, गजानन काळे, शिरीष कान्हे

## हेल्पलाईन

पुणे पोलिस उपयोगी सेवा :  
नियंत्रण कक्ष

१०० /  
०२०-२६१२६२९६१  
०२०-२६१२२२८८०

व्हॉट्स अप नंबर  
सी.ई.व्ही.ए.  
पोलिस एक्सॅज  
संगणक विभाग

८९७५८२३१००  
७५८८०९८३४०  
०२०-२६१२२२०२  
०२०-२६१२१२९९  
०२०-२६१२१६३८

भरोसा महिलांसाठी विशेष कक्ष  
बालकांसाठी विशेष कक्ष  
पोलिस काका / पोलिस दीदी  
सायबर पोलिस स्टेशन  
वाहतुक नियंत्रण कक्ष

१०९१  
०२०-२६२०८३९२  
८९७५२८३१००  
०२०-२९७१००९७  
०२०-२६१२२०००  
०२०-२६२०८२२५  
१०९०  
०२०-२६२०८३९२  
८४११८००१००

ज्येष्ठ नागरिक कक्ष

वाहतूक विभाग व्हॉट्स अप



कृष्णप्रभू ओल्ड एज हॉस्पिटल अँड होम

**वृद्धांसाठी खास मोफत दवाखाना**

स. १० ते दु. १२ या वेळेत खालील पत्त्यावर सुरु केला आहे.

७७/६१८ व ६४ / ५०५, लक्ष्मीनगर बस स्टॉप मागे,

पर्वती, पुणे ४११ ००९.

हे मासिक करण्यासाठी विशेष सहकार्य  
अविनाश गाडेकर, सुजित देशमुख व एसीपी  
मीडिया, पुणे

मार्गदर्शक :

डॉ. विनोद शहा

डॉ. अविनाश भोंडवे

मालक, मुद्रक, प्रकाशक डॉ. शिरीष प्रभाकर गुजराथी  
यांनी हे मासिक राणे प्रकाशन प्रा. लि. सर्व्हे नंबर  
१२९, हिस्सा नंबर ११/२ आणि ११/३, मुंबई-बेंगलुरु  
हायवे, वारजे फ्लायओव्हर, वारजे, पुणे - ४११ ०५८  
येथे छापून २१६३/बी/११/१, 'तथास्तु', स्नेहनगर,  
निलायम थिएटरजवळ, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०  
येथून प्रकाशित केले.

संपादक : डॉ. शिरीष प्रभाकर गुजराथी

(अंकातील मजकूर व प्रकाशित साहित्य याच्याशी  
संपादक सहमत असतीलच असे नाही.)

कार्यालय : २१६३/बी, ११/१, 'तथास्तु', स्नेहनगर, निलायम  
थिएटरजवळ, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०

# पाचवा कोपरा

शेअरिंगचं सौजन्य : दस्तूरखुद्द लेखिका सुनंदा पाटील

माझ्या आजच्या “वृद्धाश्रम काळाची गरज की शाप?” या लेखाला पूरक असा उत्कृष्ट लेख!

“श्रद्धा देसाई इथेच राहतात ना?”

बाहेरून आवाज आला तसे, “मित्र परिवार”चे मॅनेजर सुशांत देशपांडे समोर आले. दारात अनोळखी दोन पुरुष आणि एक स्त्री उभे होते.

“आत या. इथेच राहतात मॅडम. काही काम होतं का?” देशपांडेनी विचारलं.

“भेटायचं होतं मॅडमना”, असं म्हणून ते तिघंही व्हिजिटर्स हॉलमध्ये बसले. गोपाळ मदतनीस आत निरोप घेऊन गेला. श्रद्धाताई लिहीत बसल्या होत्या. बाहेर आपल्याला भेटायला कोण आलं असेल हा विचार करतच त्या फ्रेश झाल्या. स्वच्छ पांढरी सलवार आणि आकाशी कुर्ता घातला. पांढरी ओढणी नीट घेतली. कापलेल्या केसावरून हात फिरवून नीट बसवले. वापरातला चष्मा काढून सोनेरी फ्रेमचा चष्मा घातला. मोबाईल घेतला. चप्पल घालून त्या बाहेर आल्या. श्रद्धा ताईना बघून भेटायला आलेले तिघेही उठून उभे राहिले. नमस्कार झाले. आलेल्या स्त्रीने प्रथम श्रद्धाताईचे हात हातात घेऊन त्यांचं अभिनंदन केलं. म्हणाली, “मी वैशाली. वैशाली राजे. “मॅडम तुमचं पाचवा कोपरा हे पुस्तक बेस्ट सेलर ठरलंय. हार्दिक अभिनंदन”.

“प्रकाशनपूर्व पूर्ण आवृत्ती संपली पुस्तकाची. आता दुसरी काढतोय. “मी रमाकांत जाधव, मुख्य प्रकाशक. अभिनंदन मॅडम. “त्यांनी अभिनंदन करतच स्वतःची ओळख करून दिली.

जाधव साहेबांनी श्रद्धाताईचे पुन्हा अभिनंदन करून त्यांना एक पाकिट दिलं. पाकिटात तीन चेक्स बघून श्रद्धाताईना आश्चर्याचा धक्का बसला. पाच पाच लाखांचे दोन आणि दहा लाखांचा एक चेक होता.

त्यांचा गोंधळलेला चेहरा बघून जाधव साहेब



इंग्लिश भाषेत अनुवादित होणार आहे.. प्रत्येकी पाच लाखांचा तो अॅडव्हान्स आहे. आणि आधीच्या मूळ मराठी पुस्तकाचे दहा लाख आहेत.

“दुसरी आवृत्ती वीस हजारांची काढावी म्हणतोय. त्यासाठी आपली परवानगी हवी होती. तेच पेपर्स मी आणलेत. “एवढं बोलणं करून त्यांनी मॅनेजरकडे बघितलं. ती तिसरी व्यक्ती मॅनेजर देशमुख होते. त्यांनी श्रद्धाताईना काही बाबी समजावून सांगितल्या. सद्दया झाल्या. आणि दुसऱ्या आवृत्तीचा अॅडव्हान्स म्हणून जाधवांनी दहा लाखांचा आणखी एक चेक त्यांना दिला.

“श्रद्धाताई, “पाचवा कोपरा” आणखी किती भाषांमध्ये येईल ठावूक नाही. मराठीच्या किती आवृत्त्या निघतील हेही माहीत नाही. फक्त तुमचं पेन शाबूत ठेवा. सही साठी. “असं हसत म्हणून, पुन्हा भेटू म्हणत चहापाणी घेऊन मंडळी निघून गेली.

संध्याकाळी जेवणापूर्वी सर्व “मित्र परिवाराने” श्रद्धा ताईचे अभिनंदन केले. जवळच्या मित्रांनी” आता पार्टी हवी” म्हणून आग्रह केला.

सारं काही स्वप्नवत होतं काही वेळ अगदी

बसल्या. त्या झोपायला गेल्या तरी, श्रद्धाला झोप नव्हती. दुःखात झोप येत नाही, तशीच अत्यानंदानेही माणसाला झोप येत नाही. ताईचे हेच झाले होते.

त्यांची स्वतंत्र खोली होती. त्या आपल्या लेखनाच्या टेबलवर बसल्या. काही संदर्भ ग्रंथ, कागद आणि पेन एवढंच त्यांचं भांडवल होतं.. एक फोटो अल्बम होता. तो जुना फोटो अल्बम ताई चाळू लागल्या. तशा अनेक आठवणी त्यांच्या डोळ्यासमोर तरळल्या. वयाच्या तिशीत पतीचं निधन झालं होतं. नंतर पाच वर्षांच्या बाळाला त्यांनी एकटीनं मोठं केलं होतं. स्वतःचं घर केलं होतं. नोकरी, घर, सासर माहेर सांभाळून बाळाला नुसतंच मोठं केलं नाही तर सक्षम बनवलं होतं. आई आणि बाबा होऊन.

यथावकाश शिक्षण, नोकरी करत बाळचं लग्न झालं. सुरवातीचे काही महिने बरे गेले. तेव्हा त्याही नोकरीत होत्या. श्रद्धा ताईच्या निवृत्तीनंतर सुनेची वाघनखं बाहेर पडली होती. ती दोघंही नोकरीची असल्याने नातू आणि घर ही जबाबदारी ताईवर आली. बाळाची केअर टेकर, पोळीवाली बाई बंद झाली. वाढत्या वयानंतर नोकरीतून माणूस निवृत्त होतो. पण बाईला संसारातून निवृत्त होताच येत नाही. उलट जबबाबदाच्या वाढतच जातात. तरीही त्या सांभाळून, श्रद्धाताई वेळात वेळ काढून आपला लेखनाचा छंद जपत होत्या. नेमकं तेच सुनेला खटकत होतं. लॅपटॉप वर, मोबाईलवर ती त्यांना लिहिण्याची कामच करू देत नसे. "जागरण करू नका, आराम करा "अशी उसनी काळजी दाखवत त्यांचा छंद तिने जवळ जवळ बंदच केला होता. बाहेरचे सर्व कार्यक्रम बंद झाले होते ते एकटं जायचं नाही या कारणास्तव. वरून, या लेखनातून काय पैसा मिळणार आहे का? वाचतं कोण ही मराठी पुस्तकं आजकाल ? हे बोलणं असायचंच. तिला स्वतःची नोकरी म्हणजे भव्य दिव्य काहीतरी वाटत

असे. कला, गुण यांचा तिच्याशी काहीही संबंध नव्हता.

स्वतः जवळचा पैसा घालून मुलाला ताईनी दोन बेडरूमचा फ्लॅट घ्यायला मदत केली होती. बारा तेरा वर्ष कशी बशी निघाली. आता नातू मोठा झाला होता. त्याला स्वतंत्र खोली हवीह होती.

घरी मित्र आलेत, तर त्यांना कुठे बसवायचं यावरून सातवीत असलेल्या नातवाने एक दिवस म्हटलंच, "मला आजीची खोली हवी. स्वतंत्र. "

बाबांनी "नाही" म्हणताच तो चिडला. म्हणाला "तीन बेडरूमचा फ्लॅट का नाही घेतलात? "

"अरे बाळा, आमची ऐपत नव्हती, आणि आजीकडेपण पैसा नव्हता. विचार तुझ्या आजीला. "असं बोलायला सूनबाई चुकली नाही. सून बोलल्यानंतरही मुलगा गप्पच होता.

घर आणि नातवाची स्वतंत्र खोली यावरून घरात वारंवार खटके उडू लागले होते. नातू आजी सोबत खोली शेअर करायला तयारच नव्हता.

एक दिवस कहरच झाला. सुनेनी सरळ फर्मान सोडलं की सोहम दुसऱ्या बेडरूममधे झोपेल. आईनी हॉलमधे सोफ्यावर झोपावं. दोन चार दिवस खूप विचार केला. चौकशा झाल्या. मुलगा, सून ऑफिसला जात होते.

मित्रांशी गप्पा मारून, नेट वरून श्रद्धा ताईनी "मित्र परिवार "वृद्धाश्रम निवडला. आणि एक दिवस निश्चयाचा उजाडला.

रात्रीच त्यांनी बॅग भरून ठेवली. दोन साड्या, दोनतीन मोजके ड्रेसेस आणि काही डायन्या, पुस्तकं, पेन बॅगेत टाकलं. बँकेचं पासबुक, चेकबुक, ए.टी.एम. कार्ड, आधार कार्ड, पॅनकार्ड, पासपोर्ट एका पाऊच मधे घातलं. ब्रश, पेस्ट, पावडर, टिकलीचं पाकीट, कंगवा घेतला. बॅग हॉलमधे ठेवली.

त्यांना मिळालेल्या एका छोट्या कपाटातील सामान वेगळ्या सुटकेस मधे भरून ठेवले. कपाट रिकामं केलं.

सर्वांचा सकाळचा नाश्ता, डबे तयार करून ठेवले. देवाची पूजा केली.

तोवर सकाळी तिघंही उठले. "आई ही बॅग ? कुठे निघालीस ?" असं मुलाने विचारलं. श्रध्दाताईने "मित्र परिवारचा" पत्ता सांगितला. म्हणाल्या, "अरे वाईट वाटून घेऊ नका. सोहमला खोली हवीय. ती मी रिकामी केलीय. माझे अनेक मित्र मैत्रिणी आहेत परिवारात. स्वतंत्र खोली आहे तिथं. माझं छान निभेल तिथे. आणि याच शहरात आहे की मी. ही सोय आहे रे तात्पुरती. "

मुलगा दुखावला, पण सूनबाईला मात्र मनातून आनंद झाला होता. विना औषधीने खोकला गेला होता. सोहम आता मोठा असल्याने तो शाळेतून आल्यावर फ्लॅटचा दरवाजा उघडून आत येऊ शकत होता. सोहम लहान असतानाचे तिचे गरजेचे दिवस संपले होते.

लगेच ताईनी कॅब बुक केली. कुणाचेच चेहरे न वाचता त्या लिफ्टने खाली आल्या.

मित्र परिवारात त्यांचं छान स्वागत झालं. दोन तीन दिवसातच त्या तिथे रुळल्या. नवीन तंत्रज्ञानाशी त्यांनी नोकरीत असतानाच जुळवून घेतलं होतंच. इथे आणखी टेक्नोसॅव्ही मित्र मिळाले. सोशल मिडियावर त्या अॅक्टिव्ह झाल्या. पेन्शन होतीच. तब्येतीची कुरकुर नव्हती. आता त्यांनी खरंखुरं आयुष्य जगायला सुरुवात केली होती.

इथे आल्यानंतर काही दिवसांतच एका पूर्वी लिहिलेल्या कादंबरीचं त्यांनी पुनर्लेखन केलं. रीतसर त्याचं पुस्तक झालं, "पाचवा कोपरा ". तीनच महिन्यात त्यांना तब्बल तीस लाखांची कमाई त्यांच्या पुस्तकाने करून दिली होती.

सकाळी त्यांनी ते चेक्स पेन्शन अकॉंटला न टाकता मुलासोबतच्या अकॉंटला टाकले. त्यांच्याच बँकेचे चेक्स असल्याने ते लवकरच जमा झाले. लंच ब्रेकमधे अचानक तीस लाखांचा क्रेडिट मॅसेज बघून मुलाचे डोळेच विस्फारले. त्याला कळेना हे कुठले पैसे ? कारण एवढी मोठी रक्कम गोंधळात टाकणारी होती.

ऑफिसमध्ये सांगून त्याने सरळ बँक गाठली. तेव्हा त्याला एवढंच कळलं, की कुठल्या तरी प्रकाशन संस्थेचे ते चेक्स आहेत. पण आईकडे कसे ? याचं उत्तर त्याला लगेच मिळालं नाही. तो घरी आला, पण पैशाबद्दल तो कुणाशी काहीच बोलला नाही.

कविता, कथा, कादंबरी, वैचारिक असं लेखन ताई करीतच राहिल्या. आजवर मनात साठलेलं आता अक्षर रूप घेत होतं. पुस्तकं प्रकाशित होत होती.

काही काळातच ताईच्या अकॉंटने एक कोटीची रक्कम पार केली.

मुलाला बँकेचे क्रेडिट मेसेजेस येतच होते.

साहित्याच्या बागेतलं असं कोणतंच फूल नव्हतं, की ते ताईजवळ नव्हतं. सर्व साहित्य प्रकारांवर त्यांचं प्रभुत्व होतं. सर्वत्र संचार होता ताईचा.

आताशा रोजच वृत्तपत्र, टी व्ही वर ताई असायच्या. आणि मुलाला सर्व उलगडा होऊ लागला. मात्र आईला भेटायला जाण्याची हिंमत त्याच्यात नव्हती.

आवडत्या छंदात रमल्याने ताईची तब्येतही आता छान होती. पैसा, आणि प्रसिद्धी चारही बाजूंनी येत होती. आताशा त्यांना कार्यक्रमांना "हो" "म्हणणं कठीण होई इतके कार्यक्रम येऊ लागले. प्रसिद्धीच्या वलयानं ताई आणखीच तेजस्वी झाल्या होत्या.

मुलाला सुनेला त्यांची चूक कळली होती. पण ते बोलू शकत नव्हते.

अशातच एक दिवस त्यांचे मुलाला पत्र आले. त्यांनी लिहिले होते, "बाळ, सूनबाई आणि सोहम् ला धन्यवाद द्यायचेत मला. तुझ्या घरातून बाहेर पडल्यावरच मी स्वतः ला ओळखू शकले. तेही या वृद्धाश्रमात. आता मी खरी जगतेय. केवळ अन्न, वस्त्र, निवारा म्हणजे जगणं नव्हे. कला आणि साहित्याच्या क्षेत्रातल्या वावराने मला "मी" कळले. माझ्यातली ऊर्जा मला जिवंत ठेवू शकली. तुम्हाला हवा तेवढा पैसा तुम्ही वापरून आता फोर बीएचके असं मोठं घर घेऊ शकता. कारण आपलं अकॉउंट जॉईन्ट आहे. आयदर ऑर सर्व्हायवर ऑपरेशन आहे. तू कितीही पैसे काढू शकतोस. तसेही शेवटी ते तुझेच आहेत. मला आता घराची गरज नाही. इथे मला ते मिळालंय. आणि महत्वाचं म्हणजे सम वैचारिक मित्र परिवार मिळाला. फक्त एक काम करशील माझं. काही आठवणीतले गरम कपडे आणि दुर्मिळ अशा

आवश्यक पुस्तकांची एक बॅग तुझ्या घरीच आहे. शक्य असेल तर इथे आणून दे. तेवढीच भेट होईल आपली. बाळा, घराचा थकलेला \*पाचवा कोपराही कधी कधी खूप उपयोगी ठरतो, हे लक्षात ठेव. सर्वाना आशीर्वाद ! थांबते. "

मराठी शब्दांची आणि वृद्धाश्रमाची ताकद आता बाळला आणि सुनबाईला कळली होती. वृद्धाश्रम या शब्दाकडे कणव म्हणून बघितलं तर दया येते. संधी म्हणून बघितलं तर उत्तम तऱ्हेनं जगता येतं हे श्रद्धाताईनी सिद्ध करून दाखवलं होतं.

सकाळी वृद्धाश्रमाच्या अंगणात ताई मित्रांसोबत चहा घेत बसल्या होत्या. तेवढ्यात दाराशी रिक्षा थांबली. रिक्षातून सुप्रसिद्ध कवयित्री विजया ब्रह्मे उतरत होत्या. आणखी एक पाचवा कोपरा स्वतःला सिद्ध करणार होता.

प्रा. सुनंदा पाटील (मो. ८४२२०८९६६६)

## पुस्तक केव्हाही चांगलं

पुस्तक केव्हाही चांगलं

त्याला ना इंटरनेट ची गरज असते  
ना बॅटरी संपण्याची भीती.

नको असतो त्याला ईयरफोन  
की नको नेटपॅक ची लाचारी.

पुस्तकात सेव्ह डिलीट ची  
सोय नसते.

पुस्तक डायरेक्ट रजिस्टर  
होत असतं मेंदूत.

सोशल मीडिया वर

भाव खायला

पुस्तकच कामी येतं

पुस्तक टॅग करत नाही

पुस्तक फ्रेंड रिक्वेस्ट पाठवत नाही

पुस्तक ब्लॉक करत नाही की

पुस्तक शिवी घालत नाही.

पुस्तक बेवफा ही नसतं

जुन्या प्रेयसी सारखं.

पुस्तक पुरवतं सगळं लाड

म्हातार्या आई सारखं

पुस्तक शिळं होत नाही

पुस्तक देता येतं

पुस्तक घेता येतं.

पुस्तक जपून ठेवतं

गुलाबाचं काळवंडलेलं फुल

पुस्तक जपून ठेवतं

पिंपळाचं झिरलेल पान.

पुस्तक फाटलं तरी रडत नाही

पुस्तक नटलं तरी हसत नाही

पुस्तक कधी बिघडत नाही हो

पुस्तक कधी मरत नाही.

## माझा कॅन्सर

जून १९८६च्या शेवटच्या आठवड्यात माझ्या जाव्या स्तनात दोन-तीन लहान गाठी आढळल्या, तपासणीत त्या कॅन्सरच्या असाव्यात असे ठरले, म्हणून पाच जुलै रोजी बॉम्बे हॉस्पिटलमध्ये त्या वेळचे उत्तम सर्जन डॉ. प्रफुल देसाई यांनी ऑपरेशन केले. प्रोजेन सेक्शनमध्ये कॅन्सरचा प्रादुर्भाव स्पष्ट होता. तसे असेल, तर पूर्ण स्तन काढावा, की फक्त त्यातील गाठी काढून उपचार करावेत, हे सर्जननी मला आधी विचारून ठेवले होते. माझे उत्तर होते, 'आरोग्यासाठी जे अधिक सुरक्षित असेल ते करा, रूप किंवा बांधा यांना मी फार महत्त्व देत नाही.' सर्जननी सर्व बाजूंचे मिळून १२ नोड्स काढून तपासले. काही कॅन्सरग्रस्त, तर काही निरोगी होते. त्या वेळच्या वैद्यकीय ज्ञानाप्रमाणे केमोथेरपी, रेडीएशन आणि पोटात घेण्याच्या गोळ्या असे तिन्ही उपाय करण्याचे ठरले. ऑपरेशनच्या वेळी जवळचे नातेवाइक काळजीने हॉस्पिटलमध्ये हजर होते. त्या वेळी माझ्या आईने जयंत आणि सर्वांना समजावले, की पेशंटसमोर कुणी धीर सोडायचा नाही, रडणे वगैरे करायचे नाही. पेशंट बरी होणारच, अशी धारणा ठेवायची. ती डॉक्टर आणि वैद्य होती. तिचा हा सल्ला सगळ्यांनी मानला.=द्व

हळूहळू माझ्या कॅन्सरची बातमी इतर नातेवाइकांत पसरली. नारळीकरांच्या घरी माझे सासरे तात्यासाहेबांनी बुद्धिवादी वातावरण जोपासले होते. माझ्या माहेरी, राजवाडेघरी किंवा आजोळच्या चितळेघरी अनेक लोक फलज्योतिषावर विश्वास ठेवत. कुणी तरी नारळीकरांच्या कुळात लघुरुद्राची पूजा करावी असे सुचवले. यावेळी माझी आई म्हणत होती, की हाही उपाय करावा. ज्यामुळे रोग बरा होऊ शकतो, तो कोणताही उपाय करावा, असे तिचे म्हणणे. तिचे समाधान व्हावे म्हणून मी सुचवले, की नारळीकरांच्या कोल्हापूरच्या घरी ही पूजा करता येईल,



तिथले नातेवाइक अशा पूजा करतात. आता जयंत धर्मसंकटात पडला. त्याने तात्यासाहेबांना विचारले. ते शांतपणे म्हणाले, 'आपण लोकांना वैज्ञानिक दृष्टिकोन पाळायला सांगतो आणि आपणच असे अवैज्ञानिक उपाय करायचे, हे योग्य नाही.' मलाही ते पटले. फलज्योतिष सांगणाऱ्या व्यक्तींकडे दुर्लक्ष केले. काही दिवसांनी पुण्याहून मामेभाऊ आला, त्याने एका पूजेचा नारळ व फुले आणली होती. ते सामान माझ्या हस्ते समुद्रात सोडायचे होते. मी त्याला सांगितले, 'आम्ही असे उपाय करीत नाही. केवळ तुझ्या समाधानासाठी आपण आता हे जवळच्या समुद्रात सोडू; पण असले उपाय पुन्हा सांगू नका.' मी लवकर बरे व्हावे हे जसे माझ्या माहेरच्या लोकांना वाटत होते, तसे सासुरच्या लोकांना वाटत नव्हते का? निश्चित तसे वाटत होते. तात्यासाहेबांनी त्या वेळी त्यांचे एक महिन्याचे पेन्शन, सुमारे ११०० रुपये, एका चेकने गरीब कॅन्सर पेशंटना मदत करणाऱ्या सेवाभावी संस्थेला दिले, ते मी बरी व्हावे या सददिच्छेनेच. ती सददिच्छा कशी फलद्रूप होऊ शकेल, यासाठी लोकांचे तर्क मात्र वेगवेगळे होते.=द्व

माझे वय होते ४३, मुलींची वय होती, गीता १६, गिरीजा १४ आणि लीलावती पाच वर्षे अशी. मला

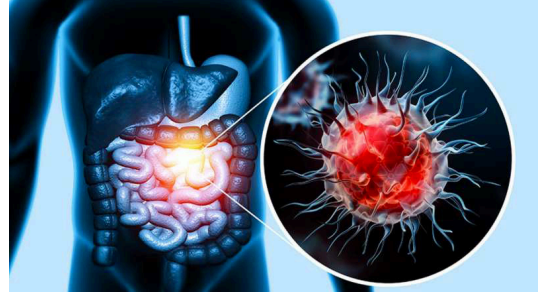
आणखी १५-२० वर्षांचे आयुष्य मिळाले, तर बरे होईल, मुली जबाबदार झालेल्या असतील, असे वाटत होते. घरचे सगळे लोक अगदी हादरून गेले होते. सन १९७७-७८मध्ये माझी नागपूरची मावशी लीला ठाकूर हिचे असेच ऑपरेशन झाले होते. वर्षभरात तिचा कॅन्सर लिव्हरपर्यंत पोहोचला आणि तिचे १९८०मध्ये निधन झाले. तिची नुकतीच पन्नाशी झाली होती. हा ताजा इतिहास सर्वांच्या लक्षात होता. तसाही कॅन्सर जीवघेणा असतो, हे माहीत होते, तरी आता काही जमेच्या बाजू होत्या. आम्ही मुंबईत राहत होतो आणि सगळ्या उपलब्ध वैद्यकीय उपायांचा फायदा घेता येत होता.

एकदा माझी वैद्यकीय क्षेत्रात काम करणारी मैत्रीण भेटली, तिला माझा आजार समजला होता. 'हे कसं तुला झालं बाई! तुझ्या एवढ्या हुशार आणि सज्जन नवऱ्यावर केवढी ही आफत!' आजारी मी आणि सहानुभूती माझ्या नवऱ्याला! ती मैत्रीण चांगलीच होती; पण मनात आलेला विचार असा लगेच उघड करण्यातला विनोद मला जाणवला, तिचा राग नाही आला.=द्व

माझी 'टीआयएफआर'मध्ये राहणारी एक मैत्रीण कमला ही होमिओपॅथीची औषधे देत असे. माझ्या मुलींना आणि सासू-सासऱ्यांना तिच्या औषधांनी अनेकदा गुण आला होता. ऑपरेशननंतर काही दिवसांनी मी तिच्याकडे गेले. ती म्हणाली, की माझ्या आजाराबद्दल तिला ऑपरेशनच्या दुसऱ्या दिवशीच समजले; कारण माझ्या सासूबाई सकाळी तिच्याकडे गेल्या व म्हणाल्या, 'मंगलाला कॅन्सर झालाय. आता आमचं कसं होणार, याची मला फार काळजी वाटतेय. मला बरं वाटावं म्हणून माझ्यासाठी औषध द्या.' मी कमलाला विचारले, 'होमिओपॅथीमध्ये कॅन्सरसाठी औषध आहे का?' ती म्हणाली, 'तशी औषधे सांगितलेली आहेत; पण होमिओपॅथीच्या औषधांनी अनेकदा आजार थोडा वाढतो, मग बरा होतो. तुझ्या एवढ्या गंभीर आजाराबाबत मला तो धोका पत्करायचा नाही. मी तुला कॅन्सरसाठी औषध

देणार नाही.' कमलाचा तिच्या शास्त्राबद्दल विश्वास आणि प्रामाणिकपणा, दोन्ही लक्षात राहिले.

केमोथेरपीचा शरीरावर फार परिणाम होतो, रक्तातील लाल व पांढऱ्या पेशी कमी होतात, हे ऐकले होते. अशक्तपणा येतो. पुढच्या केमोआधी रक्त भरून आले नाही, तर ती केमो देता येता नाही, पुढे ढकलावी लागते, म्हणून पेशंटला पौष्टिक अन्न दिले पाहिजे, हे समजले होते. माझी आई डॉक्टर असली, तरी तिचा जास्त अनुभव गरोदर स्त्री आणि बाळ-बाळंतीण यांचे आरोग्य सांभाळण्याचा होता. तिने मला पौष्टिक अन्न म्हणून केमोच्या दुसऱ्या दिवशी डिंकाचे लाडू दिले आणि माझे पोट बिघडले.



केमोमधील औषधांचे पचनसंस्थेवर परिणाम होतात व ती एक-दोन दिवस चांगलीच बिघडलेली असते. त्या वेळी सरबत, नारळपाणी, ताक अशी पेये; त्यानंतर प्रथम मऊ भात, खिचडी अशा क्रमाने अन्नसेवन करावे. नंतर पचेल आणि रुचेल ते पौष्टिक अन्न खावे, हे मी अनुभवाने शिकले.=द्व

उपचार पूर्ण झाले. केमोची १२ इंजेक्शन झाली. मळमळणे आणि क्वचित उलटी, अशक्तपणा यांपेक्षा फार त्रास नव्हता. एक दिवस पूर्ण विश्रांतीची गरज असे. मी प्रत्येक केमोला नेव्हीनगरहून दादरला माहेरी जात असे. काकू आणि सुहासच्या देखरेखीखाली विश्रांती घेणे सुलभ होते. जवळच्या डॉ. श्रीखंडे यांच्या क्लिनिकमध्ये अनेकदा इंजेक्शन घेत असे. उपचार पूर्ण झाले, त्यानंतर चेकअपच्या वेळी डॉ. देसाई म्हणाले, 'आता तुम्ही



कॅन्सरला विसरून जा. त्याचा विचार करू नका. तुम्ही फ्री झालात गणिताचा अभ्यास करायला आणि तुमचे सगळे उद्योग करायला.' पण, तसे व्हायचे नव्हते.

आम्ही १९८८मध्ये पॅरिस व केम्ब्रिजचा दोन महिने प्रवास करून आलो. परतल्यावर ऑगस्टमध्ये मला गळ्याच्या डाव्या बाजूला खाली, अन्ननलिकेवर हाताला दोन-तीन लहान गाठी जाणवल्या. त्यांचा गंभीरपणा जाणून लगेच मी 'टीएमएच'मध्ये दाखवायला गेले. डॉ देसाईच्या सहायकाने त्या लोकल भूल देऊन काढल्या व तपासायला दिल्या. त्या कॅन्सरग्रस्त होत्या. पुन्हा डॉ. देसाईची भेट झाली, तेव्हा मी आठवण करून दिली, की त्यांनी मला कॅन्सरला विसरून जायला सांगितले होते. एवढा मोठा सर्जन खाली मान घालून म्हणाला, 'सॉरी डॉट, अवर सायन्स इज नॉट एक्झॅक्ट लाइक युवर्स.' मी मात्र धडा शिकले, की हा रोग फार फसवा आहे, अनेक दिवस लपून राहू शकतो आणि आपले गुणधर्म किंवा रूप बदलू शकतो. पाश्चात्य वैद्यकीय पद्धतीला त्यावर पूर्ण यश मिळवता येत नसेल, तर आपल्याला पटणाऱ्या इतर औषधांचाही प्रयोग करावा, या मतावर मी आले. =द्व

आता मला अधिक जोरदार केमो दिली गेली. यावेळी ती इंजेक्शन घ्यायला 'टीएमएच'मध्ये जाण्याचे ठरले. सुहास माझ्याबरोबर येत असे. प्रत्येक इंजेक्शननंतर चोवीस तास सतत उलट्या होत, मग पूर्ण थांबत. अशक्तपणा खूप असे. या वेळी मी दोन दिवस माहेरी राहून विश्रांती घेत असे. दुसऱ्या इंजेक्शननंतर खूप केस गळले, तिसऱ्यानंतर सगळेच केस गेले. एक लांब केसांचा टोप किंवा विग माझ्या भावाने कुणाकडून तरी करून आणला. एवढा मोठा विग मला फार जड होता, त्याने भारी उकडत असे. मग त्या विगचे केस कापून, आटोपशीर पोनी टेल बनवून घेतली. बाहेर जाताना मी तो लावत असे, घरात एक स्कार्फ पुरे. जानेवारी १९८९नंतर दुसरी केमो संपली, अशक्तपणा खूप होता; पण आता टामोक्सिफेनच्या गोळ्यांव्यतिरिक्त काही

औषधे नव्हती. पुढे पाच-सहा महिन्यांनी बऱ्यापैकी केस आले.

आम्ही १९८९च्या जूनमध्ये पुण्यात राहायला गेलो. 'आयुका'ची स्थापना होत होती. पुणे हे आयुर्वेद वैद्यकीचे माहेरघर. माझ्या आईचे वैद्यकीय शिक्षण आणि काम तिथेच झाले. पुण्यातील वैद्यांचे औषध घ्यावे, म्हणून मी आईचे सहकारी वैद्य भा. पु. नानल यांच्याकडे गेले. त्यांना स्पष्ट विचारले, 'आयुर्वेदात कॅन्सरसाठी औषध दिले आहे का?' त्यांनीही तेवढ्याच स्पष्टपणे सांगितले, की तसे औषध नाही. आयुर्वेदाची रचना झाली, तेव्हा या रोगाची आता आहे तशी माहिती नव्हती. ते म्हणाले, 'मी कॅन्सरसाठी औषध देणार नाही; पण या रोगाचे भयावह रूप त्याच्या शरीरात इतरत्र पसरण्यात किंवा सेकंडरीजमध्ये असते. तुझ्या शरीरात अशा सेकंडरीजना धारा मिळू नये, महत्त्वाच्या अवयवांचे रक्षण व्हावे, म्हणून तुझे एकूण शरीर चांगले सुदृढ, टणक करण्याचा प्रयत्न करणार.' मला त्यांचे म्हणणे पटले. मी त्यांची औषधे चार-पाच वर्षे घेतली, एकंदरीत प्रकृती चांगली झाली. नंतर त्यांच्या परवानगीने हळूहळू औषधे बंद केली. त्यानंतर २०२१च्या सप्टेंबरपर्यंत, म्हणजे १९८८च्या सेकंडरी प्रादुर्भावानंतर ३३ वर्षे मी निरोगी राहिले, त्याचे काही श्रेय मी स्ट्रॉंग केमोथेरपीला, काही आयुर्वेदिक औषधयोजनेला, काही माझ्या नैसर्गिक प्रकृतीला, तर थोडे श्रेय भाग्य या सर्वस्वी अज्ञात गोष्टीसाठी देते. कॅन्सरची प्रथम गाठ पडली, तेव्हा आणखी १५-२० वर्षे आयुष्य मिळेल तर बरे होईल, असे वाटत होते. नियती त्यापेक्षा बरीच दयाळू निघाली.

आपल्याला लवकरच मृत्यू येऊ शकतो, याची पहिल्या ऑपरेशननंतर जाणीव झाली. त्यानंतर माझ्या विचारांत आणि विविध गोष्टींचा अग्रक्रम लावण्यात फरक झाला. लोक काय म्हणतील, यापेक्षा मीच विचार करून काय अधिक महत्त्वाचे, अधिक चांगले ते ठरवू लागले. मनापासून आवडणाऱ्या गोष्टी आधी करण्याचे ठरवू लागले.

आधीपासून बुद्धिवादी होतेच, आता अधिक बुद्धिवादी झाले. एखाद्या गोष्टीवर माझे मत वेगळे असले, तरी ते स्पष्टपणे मांडू लागले. इंग्रजीमधील 'आय बेग टु डिफर' हे विधान मला आवडते. त्याचा जास्त वेळा उपयोग करू लागले. एखाद्याने चांगली गोष्ट केली, तर वेळ न घालवता, शक्य तेवढ्या लवकर शाबासकी किंवा स्तुती पोहोचवू लागले. स्वतः बुद्धिवादी असले, तरी अनेक प्रेमाच्या माणसांच्या अंधश्रद्धांकडे जास्त सहानुभूतीने पाहू लागले. ही इतकी चांगली माणसे, अंधश्रद्धांवर विश्वास का ठेवत असतील, याचे मानसशास्त्रात उत्तर मिळते का, हे पाहू लागले. लहानशा गोष्टींचा फार बाऊ करू नये, असे वाटू लागले. पूर्वीपासून मी सूर्यनमस्कार व काही योगासने करीत होते, आता हे व्यायाम अधिक नियमित करू लागले; त्यामुळे शरीर लवचिक व निरोगी राहण्यास मदत झाली.=द्व

कॅन्सरच्या पहिल्या प्रादुर्भावानंतर ३५ वर्षांची मोठी लीज मिळाली, असे मी मानते. मागे वळून पाहताना, ती चांगली वापरली गेली याचे समाधान वाटते.

तिन्ही मुलींना मोठ्या होताना, जबाबदार नागरिक म्हणून काम करताना, आपापले संसार समर्थपणे सांभाळताना पाहिले. आता नातवंडांची प्रगती पाहत आहे. जयंतच्या आई-वडिलांना त्यांच्या वृद्धपणात आम्ही आधार देऊ शकलो. जयंतचे वडील त्यांच्या आयुष्याची अखेरची १८, तर आई २४ वर्षे आमच्या घरी निवास करीत होते. घरातील जबाबदाऱ्या कमी झाल्यावर मी जयंतबरोबर अनेक देशांचा प्रवास केला, तेथील संस्कृती पाहिल्या; त्यामुळे माझे जीवन अधिक समृद्ध, श्रीमंत झाले. विविध देशांच्या अनुभवावर लहानसे पुस्तक लिहिले. माझा आवडता विषय गणित, तो जमेल तेव्हा वेगवेगळ्या स्तरातील विद्यार्थ्यांना शिकवला. लोकांमध्ये त्याची आवड निर्माण व्हावी, निदान भीती कमी व्हावी, म्हणून लेखन केले. पुढे 'बालभारती'च्या पाठ्यपुस्तकांवर काम करण्याची संधी मिळाली, तेव्हा शाळेतील मुलांना गणित सोपे व रोचक वाटेल असा प्रयत्न केला. ही

सगळी कामे आनंद आणि समाधान देणारी होती, म्हणून मिळालेली लीज चांगली वापरली गेली असे वाटते. आता २०२१मध्ये दुसऱ्या स्तनातही लहानशी गाठ आली, बायोप्सीमध्ये ती कॅन्सरची निघाली. मग दुसऱ्या बाजूची मास्टॅक्टोमी ३५ वर्षांनी करावी लागली. त्या वेळी पेटस्कॅनमध्ये इतरत्र कॅन्सरचा प्रादुर्भाव नाही, असे समजले होते; पण २०२२च्या जूनमध्ये सतत बारीक ताप का येतो यासाठी चिकित्सा करताना, फुफ्फुसाचा कॅन्सर दिसला. त्यासाठी अर्धात केमो चालू केली. एकूण पाच इंजेक्शने दिली. सुदैवाची गोष्ट म्हणजे, १३ डिसेंबरला केलेल्या पेट स्कॅनमध्ये, आता कॅन्सरचा शरीरात प्रादुर्भाव दिसत नाही, असा अभिप्राय आला. म्हणजे पुन्हा एकदा लीज मिळाली आहे. किती मोठी, हे माहीत नाही; पण हा रोग फसवा आहे, केव्हाही परत हल्ला करू शकतो, हे माहीत आहे. आयुष्य जेवढे आहे, तेवढे त्यातल्या त्यात सुखाचे, शांतीचे असावे, असा प्रयत्न करते. पुन्हा एकदा अग्रक्रम पाहते आहे. खरोखर काय जास्त महत्त्वाचे, ते ठरवते आहे.=द्व

आयुष्यात नेहमी काही ना काही आनंद वेचता येतो, आपल्याला आशा आणि उमेद देतो, असा माझा विश्वास आहे. मंगेश पाडगावकर यांची 'कुठे शोधिसी रामेश्वर अन् कुठे शोधिसी काशी' ही कविता आठवावी. निसर्गातील अनेक लहान लहान गोष्टींत कवीला ईश्वराची खूण दिसते, मला त्यातला जीवनानंद दिसतो. कधी कधी एखाद्या परिस्थितीत अनपेक्षित विनोद दिसतो, तो टिपला पाहिजे. विनोद हे ताण कमी करण्याचे, हसून आनंदी राहण्याचे चांगले साधन आहे. कोणी सजीव अमर नसतोच. अखेरच्या वेळी मला किंवा माझ्या जवळच्या लोकांना फार त्रास होऊ नये, ही मनापासून इच्छा आहे. माझ्या देहाचे काही भाग कुणा व्यक्तीचे जीवन सुखाचे करणार असतील, तर तसे जरूर व्हावे, मला त्यात आनंद आहे.

मंगला नारळीकर

(साभार : महाराष्ट्र टाइम्स)

# आंतरराष्ट्रीय वृद्ध व्यक्ती दिन (१ ऑक्टोबर)



**विद्या देसाई**

दरवर्षी १ ऑक्टोबर रोजी 'आंतरराष्ट्रीय वृद्ध व्यक्तीदिन' जागतिक स्तरावर साजरा करण्यात येतो.

यादिवशी आजच्या जगात वृद्ध व्यक्तींनी केलेल्या महत्त्वपूर्ण योगदानावर प्रकाश टाकण्याची

आणि वृद्धत्वाच्या संधी व आव्हानाबद्दल जागरूकता वाढविली जाते.

१४ डिसेंबर १९९० रोजी संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या आमसभेत १ ऑक्टोबर आंतरराष्ट्रीय ज्येष्ठ व्यक्तीदिन म्हणून निश्चित करण्यात आले.

पकडून ठेवता येत न ही हातात, पण भरभरून साठवता येते मनात, ते काय असते? ते असते मानवाचे आयुष्य मागे वहफन पाहिले तर भलामोठा उंचसखल जीवनात दिसतो. त्यात मातमा, पिता, बंधुभगिनी, नातेवाईक, मित्र-मैत्रिणी, सुख-दुःखद घटना दिसतात. हे सगळं आपण जगलो. मानवाच्या



इतिहास पाहिला तर प्राचीन काळी मानवाच्या जीवनाची विभागणी, ब्रह्मपर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, संन्यासश्रम, वानप्रस्थाश्रम, अशा चार आश्रमात होती. बालपण, तरुणपण, प्रौढपण व म्हातारपण या मानवाच्या आयुष्याच्या चार अवस्था. प्राचीन काळी आयुर्मर्यादा खूप होती. चांगदेव हे १४०० वर्षांचे होते. पण मध्ययुगानंतर अनेक युद्धे, आक्रमणे झाली. साथीचे रोग आले, त्यात माणसांचे आयुष्य लवकर

संपत असे. अज्ञानामुळे आयुर्मर्यादा कमी झाली. पण विज्ञानयुगाने विविध औषधांचा शोध लावून, प्रयोग करून मानवाची आयुर्मर्यादा वाढवली आहे.

वर्ल्ड पॉप्युलेशन प्रॉस्पेक्टस् २०२२ नुसार ६५ वर्षांवरील मानवाची लोकसंख्या अधिक वेगाने वाढत आहे. युनायटेड नेशन्स डिपार्टमेंट ऑफ इकॉनॉमिक अँड सोशल अफेअर्सचा निकाल असे सांगतो. २०२२ मध्ये ज्येष्ठ नागरिकांच्या लोकसंख्येची १० टक्के असलेली वाढ २०५० पर्यंत १६ टक्क्यापर्यंत वाढण्याचा अंदाज आहे. त्यावेळी ६५ वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाच्या लोकांची संख्या खूप मोठ्या प्रमाणात वाढेल. आज माणसाची आयुर्मर्यादा होंगकाँगमध्ये ८५

वर्षे, जमान, मकाव, स्वीसमध्ये ८४ वर्षे तर भारताचे ६९ वर्षे आहे.

भारताची कुटूंबव्यवस्था भक्कम आहे, त्यामुळे ज्येष्ठ कुटूंबाचे आधारच आहेत. पण जागतिकीरणामुळे पाश्चात्य संस्कृतीचा प्रसार सर्वत्र झाला आहे. त्यामुळे भारतातही ज्येष्ठ नागरिकांचे प्रश्न निर्माण होऊ लागले आहेत.

पाश्चात्य देशात मुले सज्जान झाल्यानंतर वेगळी

राहतात. त्यामुळे ज्येष्ठ नागरिक वेगळेच असतात. तरुणांना आर्थिक बाबतीत मार्गदर्शन हवे असते. पण विभक्त र हिल्याने होत नाही. आज तर तरुणांना ज्येष्ठ नागरिकांची अडचण वाटते. त्यानंतर रस्त्यावर सोडून देतात. आश्रमात ठेवतात, शारीरिकदृष्ट्या असमर्थ असलेले ज्येष्ठ कसे तरी दिवस काढत आहेत.

तरुण पिढीने त्यांच्या गरजा ओळखाव्यात. बाहेर जाताना त्यांचा सल्ला घ्यावा. त्यांना मानसिक आधार द्यावा, बोलावे, त्यांच्याशी आदराने वागावे. असे वागले तर वृद्धांना बरे वाटते. एक कथा अशी की, आई, मुलगा अत्यवस्थ झाल्यावर मुलगा भेटायला येतो. 'आई तुझ्यासाठी काय करू, मुलगा विचारतो तेव्हा आई सांगते. 'या आश्रमातील प्रत्येक खोलीत पंखा लाव, तुझा मुलगा तुला उद्या येथे ठेवेल, तुला तर पंख्याशिवाय चालत नाही' अशा वृद्धांच्या अनेक समस्या, कथा आहेत. ह्या समस्या वाढतच आहेत.

गुणदोष सर्वांच्याच असतात, तेव्हा वृद्धांनी पण तरुण पिढीशी कमीत कमी बोलावे, षड्रिंपूर नियंत्रण ठेवावे. अपेक्षा, आसक्ती कमी असावी. काळ बदललाय हे समजून घ्यावे. घरातील माणसांबद्दल, इतरांजवळ टीका करू नये. आपली चूक असेल तर कबुल करावी. संत वा;डमय वाचावे. ज्यामुळे जीवन कसे जगावे हे कळते. नेहमी हसतमुख रहावे.

वृद्धांच्या संस्थेमध्ये पुरुषांपेक्षा स्त्रियांचे प्रमाण जास्त आहे. याचं कारण स्त्रिया आयुष्यभर असमानता सहन करतात. सामाजिक, आर्थिक, आरोग्यापासून ते हवामानासंबंधित प्रभावापर्यंत हा दिवस जगाला आठवण करून देतो की वृद्ध स्त्रिया त्यांच्या कौशल्य-प्रतिभा, अनुभव, दृष्टीकोण आणि लवचिकता यासाठी एक संपत्ती आहे. जेन्शिअल मुटिलेशन पासून वाचलेले आताच्या तरुण पिढीला हानिकारक प्रथा नाकारायला शिकवतात. जन्मजात दुखापतीने ग्रस्त असेलली प्रसूती फिस्टुला वाचलेली

पण आज व्यक्ती उपचार उपलब्ध असल्याचा संदेश देणारी राजदूत बनली. भारतात अहिल्याबाई होळकर राजकारण, सामाजिक कार्य यांच्या मार्गदर्शक बनल्या तर सावित्रीबाई फुले यांनी स्त्रीयांना शिक्षण देऊन समर्थ बनवले. हा वारसा पुढे चालला आहे. हवामान बदलाला प्रतिसाद देताना ज्येष्ठ महिलांनी ऐतिहासिक दृष्ट्या पाणीसाठवण, साठवण, अन संरक्षण, रेशनिंग आणि नैसर्गिक संसाधन व्यवस्थापनाशी संबंधीत ज्ञान व कौशल्ये विकसित केली आहेत. वारशाने मिळालेले ज्ञान व अनुभव जे एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे गेले आहे, त्याची क्षमता वाढविण्यासाठी ज्येष्ठ नागरिका योगदान देऊ शकतील. ज्येष्ठ नागरिकांच्या प्रश्नासाठी हितासाठी १ ऑक्टोबर हा जागतिक वृद्ध व्यक्ती दिन म्हणून जगभर साजरा केला जातो. भारतातही अनेक ज्येष्ठ संघटना हा दिवस उत्साहाने साजरा करतात.

महाराष्ट्र सरकारने ज्येष्ठ नागरिकांसाठी 'फेस कॉन ग्रुप' स्थापन केला आहे. अनेक ज्येष्ठ संघटना संलग्न झाल्या आहेत. या संघटना ज्येष्ठांच्या अनेक सदस्यांचा अभ्यास करून त्या सोडवण्याचा प्रयत्न करतात. ज्येष्ठ नागरिक संघटनेत येऊन ज्येष्ठ नागरिक स्वान्त सुखाय जगत आहेत.

आतापर्यंत मी सर्वांसाठी जगतोय, आता स्वतःचे छंद आवडी, पूर्वायुष्यात करायच्या राहिलेल्या गोष्टी ह्या जोपासल्या जात आहेत. वृद्ध जागृत होत आहेत. संसारात गुंतलेला पाय अन् मन अलगद सोडवा.

राहु द्या तुमच्या सतत गोडवा।

वार्धक्याकडे जाताना थोडे थोडे सर्वांसाठी जगा पण स्वतःसाठी जगा।

आंतरराष्ट्रीय वृद्ध व्यक्तीदिनाच्या निमित्ताने सर्व ज्येष्ठ नागरिकांना सुख, सौख्य, समृद्धी, आरोग्य शांतता लाभो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना.

वृद्धांनो, आयुष्याची संध्याकाळ जगा आनंदाने!

# PCOD आणि आयुर्वेद चिकित्सा

## केस नंबर १

एक आई तिच्या १६ वर्षांच्या मुलीला ओपीडी मध्ये घेऊन आली, "डॉक्टर अहो हीची पाळी २ महिने झाले आली नाही वजनही वाढतयं."

मुलगी आधी आई सोबत आलेली पहिली होती तेव्हा छान टवटवीत उत्साही वाटली आता हिरमुसलेली, चेहऱ्यावर पिंपल्स, लव वाढलेली. त्यांना sonography करून परत यायला सांगितले.

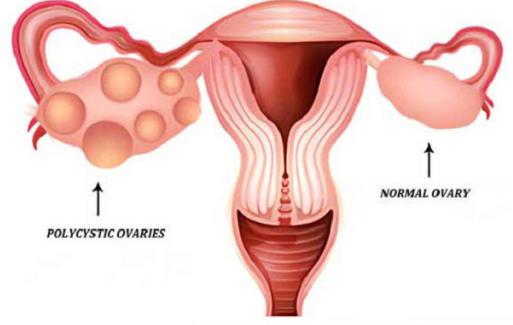
## केस नंबर २

एक जुनी पेशंट delivery च्या वर्षभरात आली. "अहो मॅडम माझी पाळी आधी कधीच मागेपुढे झाली नाही आता delivery नंतर एकदाच आली आणि नंतर नाहीच. काय करू?"

हल्ली अनेक मुर्लींमध्ये/ स्त्रियांमध्ये पी.सी.ओ. डी. (poly cystic ovarian disease) हा आजार वाढतांना दिसून येत आहे. आणि मुख्य म्हणजे याचे निदान लवकर होत नाही कारण पाळी अनियमित झाली आहे याकडेच मुळी स्त्रिया दुर्लक्ष करतात. झुजुचे मुख्य कारण म्हणजे आपली बदललेली जीवनशैली.

नेमके पी.सी.ओ.डी म्हणजे काय त्याची कारणे आणि त्यावरील उपाय याविषयी आपण सविस्तर बघूयात.

सामान्यतः स्त्रियांच्या बीज कोशात दर महिन्याला एका ग्रंथी (cyst)ची निर्मिती होते. ही ग्रंथी मासिक महिन्याच्या मध्यावर फुटून त्यामधून बीजांड (ovum) बाहेर येते.यानंतर दहा ते पंधरा दिवसांमध्ये मासिक पाळी येते. पीसीओडी मध्ये काय होतं की ही ग्रंथी फुटतच नाही यामुळे बिजांड बाहेर येत नाही अशाने पाळी सुद्धा वेळेत येत नाही आणि अश्या पुढे गेलेल्या पाळी ने आणखी



न फुटलेल्या ग्रंथींची (polycystic) निर्मिती होतच राहते म्हणून याला पी.सी.ओ.डी असे म्हणतात.

**लक्षण** - अनियमित मासिक पाळी, मासिक पाळीच्या वेळी अनियमित रक्तस्राव, वजन वाढणे, चेहऱ्यावर ओठांवर, हनुवटी वर अनावश्यक केस उगवणे, चेहऱ्यावर पिंपल्स येणे, सतत मूड बदल, चिडचिड, बद्धकोष्टता, मानेची काखेची त्वचा काळी पडणे, केस गळणे इ.

आधुनिक चिकित्सेनुसार ही व्याधी पूर्णतः हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे होते आणि त्याला पाळी नियमित करणे या शिवाय दुसरे उपाय नाहीत. हा व्याधी आधुनिक असला तरी आयुर्वेदात याचे उत्तर आहे.

आयुर्वेदानुसार शरीरातील ग्रंथी निर्मिती ही कफ वात या दोषांमुळे होते असे सांगितले आहे तसेच अनियमित पाळी वजन वाढ हे सुद्धा कफ वात दुष्टी चे द्योतक आहे. हार्मोन्सच्या असंतुलनाचे सुद्धा कारण या वरील करणांशी निगडित आहे. एका गोष्टी ने दुसरा त्रास वाढतो आणि त्या वाढलेल्या त्रासाने पुन्हा पहिली गोष्ट वाढते.. म्हणजे उदाहरणार्थ वजन वाढले म्हणून पाळी अनियमित होते आणि ही

अनियमित झालेली पाळी पुन्हा वजन वाढवते.

**बंध्यत्व** - या विषयावर वेगळा लेख होईल पण थोडक्यात आढावा घेऊया. बंध्यत्व साठी PCOD हे आजकाल प्रमुख कारण ठरत आहे.

अंड निर्मिती वेळेत झाली नाही तर साहजिकच गर्भधारणेसाठी अडथळा निर्माण होतो. जितके जास्त काळ PCOD, अनियमित पाळी सारखी लक्षणे अंगावर काढली जातात तितके जास्त बंध्यत्व निवारण करण्यासाठी वेळ लागतो.

आयुर्वेदानुसार बंध्यत्व निवारण करण्यासाठी ते स्त्री चे असो वा पुरुषाचे उपचार आहेत आणि तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली उपचार केल्यास बंध्यत्वाची समस्या दूर करता येऊ शकते.

### PCOD ची कारणे:-

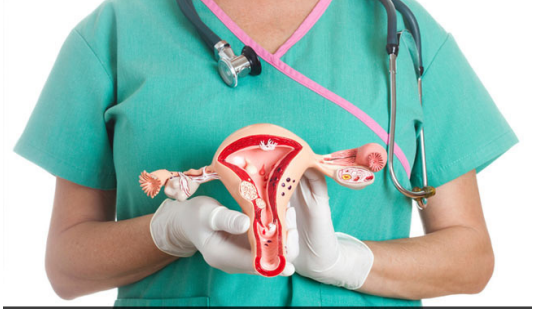
एका जागी बसून काम करणे , आहारामध्ये जंक फूड , फास्ट फूड , तसेच डबाबंद पदार्थांचे अतिसेवन करणे. शीतपेय मैदा आणि त्याचे पदार्थ उदा.(ब्रेड, बिस्किट) नेहमीखाणे, आवश्यक जीवनसत्त्वे आणि प्रथिने यांचा रोजच्या आहारात अभाव असणे,

आहारात अतिगोड, अती आंबट, अती तिखट, चीझ, मांसाहार अश्या जड पदार्थांचा अतिरेक त्यामुळे जठराग्री मंद होतो. अजिबात व्यायाम न करणे, रात्री जागरण , दिवसा झोपण इ.

**चिकित्सा :- सर्वप्रथम आजारांचे हेतु (कारण) पूर्णपणे बंद करणे.**

**व्यायाम** - दमावणारे व्यायाम म्हणजेच पळणे, पोहणे, सायकल चालवणे, ब्रिस्क वॉक, दोरीच्या उड्या असे व्यायाम करावेत. सूर्यनमस्कार, इतर योगासने जसे की भुजंगासन, धनुरासन, नौकासन, चक्रासन ई.

शरीर सोबत मानसिक स्थैर्य सुद्धा महत्त्वाचे असल्याने प्राणायाम चा अवलंब करावा.



**पंचकर्म** - आयुर्वेदाने शरीरातील मळ बाहेर काढण्यासाठी पंचकर्माची योजना केलेली आहे. या विकारात वातदोष हा कफामुळे पूर्णपणे आवृत्त झालेला असतो यासाठी आयुर्वेदातील पंचकर्म चिकित्सा ही खूप उपयोगी ठरते. वमन, विरेचन, बस्ती आणि उत्तर बस्ती हे पंचकर्म प्रकार या व्याधीत खूप चांगले परिणाम कारक ठरतात.

बिघडलेल्या दोषांचे कार्य सुरळीत करण्यासाठी, जाठराग्री वाढविण्यासाठी व कफदोष घालविण्यासाठी औषधी योजना केली जाते. औषधी चा भाग हा वैद्यांच्या सल्ल्याने घ्यावा. त्याच्यासोबत आहारामध्ये महत्त्वाचे बदल करावेत.

**आयुर्वेदाने आहार** - विहार, दिनचर्या, ऋतूचाऱ्येचे महत्त्व वेळोवेळी सांगितले आहे ते याचसाठी.

रुग्णाची मानसिक स्थैर्य आणि थोडे कष्ट घ्यायची तयारी असेल तर आयुर्वेद शास्त्रामुळे आपल्याला सहजपणे पीसीओडी सोबत इतर विकारांवर सुद्धा मात करता येते.

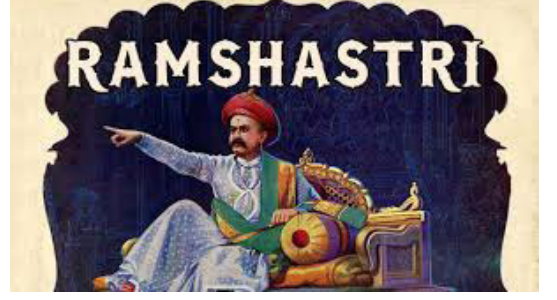
**डॉ. सौ. संयुक्ता मोहरे**  
**आयुर्वेदाचार्य**  
**अथश्री स्पेशालिटी क्लिनिक**  
**सदाशिव पेठ पुणे ३०**  
**मो. ९३७०७६६७६५**

## सरन्यायाधीश रामशास्त्री प्रभुणे !

१५ ऑक्टोबर रामशास्त्री प्रभुणेचा स्मृतीदिनानिमित्त लेख ...

न्यायाधीशाची नेमणूक राज्यसत्तेने जरी केली असली तरी न्यायसंस्था ही राज्यसत्तेपेक्षा श्रेष्ठ असते. नियम सर्वांना साठी सारखे असतात. मग तो राजा ,प्रधान अथवा रंक असो सर्वांना न्याय एकच असतो. हा विचार मध्ययुगाच्या शेवटी उत्तरपेशवाईच्या काळात रामशास्त्री प्रभुणेनी आपल्या कृतीतून दाखवून दिला. त्याविषयी थोडक्यात ....

आजच्या लोकशाही राज्यातही मोठे नेते व श्रीमंत लोक न्यायव्यवस्थेवर दबाव आणण्याचा प्रयत्न करताना आपल्याला दिसतात. अशावेळी मध्ययुगीन काळ ज्या काळात "राजा बोले व दल हले " अशी स्थिती असताना पेशवाईमधील निःस्पृह न्यायाधीश म्हणून रामशास्त्री प्रभुणेचे नाव न्यायाधीश म्हणून अजरामर झाले. न्यायाधीश पद मिळाल्यानंतर कोणत्याही गुन्हाची चौकशी करताना त्या व्यक्ती पद , सत्ता याचा विचार न करता निर्भिडपणे न्यायदान रामशास्त्री प्रभुणे करत असे. रामशास्त्रीचा प्रभुणेचा जन्म सातारा जिल्ह्यातील माहुली येथे १७९८ मध्ये झाला. त्यांच्या आई-वडीलांचे लहानपणीच निधन झाले. रामशास्त्रीचा सांभाळ त्यांचे चुलते विनायक भट यांनी केला. वयाच्या २० वर्षापर्यंत त्यांचे विशेष शिक्षण नसून ते सातारा जिल्ह्यातील "अनगळ" येथे साधे पाणक्याचे काम करत होते. शिवरायांपासून पेशवाईपर्यंत श्रावण महिन्यात वेदशास्त्रसंपन्न ब्राह्मणांना दक्षिणा देण्याची पध्दत होती. त्यावेळी इतर ब्राह्मणांबरोबरच रामशास्त्रींना दक्षिणा मिळाली. मात्र मी वेदशास्त्रसंपन्न नाही,



त्यामुळे मी दक्षिणा घेणार नाही असे रामशास्त्रीनी स्पष्ट त्याकाळात पेशवे पदावर असलेल्या नानासाहेब पेशव्यांना सांगितले .

रामशास्त्रींचा प्रामाणिकपणा व निर्भिडवृत्ती नानासाहेबांना भावली. पुढे शिक्षणासाठी राम "काशीला" गेले. व वेदशास्त्रसंपन्न होऊन ते ख-या अर्थाने रामशास्त्री झाले. रामशास्त्री पुण्याला आल्यावर नानासाहेबांनी त्यांची पांडित्यांची परीक्षा घेतली. त्यात रामशास्त्री यशस्वी झाले. रामशास्त्रींच्या स्वभावात न्यायाधीशांना आवश्यक ते गुण ओळखून नानासाहेबांनी त्यांना पुणे दरबाराचे न्यायाधीश म्हणून नेमणूक केली, रामशास्त्रींनी अनेक खटल्यांचे निरपेक्षपणे चौकशी करून योग्य तो न्याय दिला. माधवराव पेशव्यांच्या काळात रामशास्त्री विशेष प्रसिद्धीस आले. पेशवाईच्या काळातील वेठबिगारीची प्रथा काही भागात सुरु होती ती रामशास्त्रीनी बंद केली. न्यायाधीश हा सर्वोच्च ठिकाणी असतो हा विचार आपल्या निर्भिड वागणुकीने रामशास्त्रींनी दाखवून दिला. वेळप्रसंगी माधवराव पेशव्यांची चूक झाली तरी न कचरता ते दरबारात मांडत

असे. माधवरावांच्या निधनानंतर त्यांचे कनिष्ठ बंधू नारायणराव पेशवे पदावर आरूढ झाले. पेशवाईतील कलिपुरुष रघुनाथरावांना पेशवाईचा लोभ काही सुटत नव्हता. अर्थात सत्तेचा मोह महाभारतापासून आजच्या आधुनिक काळातही सुटत नाही त्याला पेशवे अपवाद कसे राहतील ? त्यामुळे रघुनाथरावांनी

शनिवारवाड्यात गारद्यांकडून पेशवे नारायणरावांचा खून करून घेतला. आणि रघुनाथराव स्वतः पेशवे पदावर आरूढ झाले.

पेशवे नारायणरावांच्या खूनाची चौकशी करणाऱ्या रामशास्त्री प्रभुणेनी प्रत्यक्ष पेशवेपदावर आरूढ असलेल्या रघुनाथरावांना दोषी ठरवून देहदंडाची शिक्षा ठोठावली.

मात्र सत्तेचा माज असलेल्या रघुनाथरावांनी रामशास्त्रींना न्यायदानात हस्तक्षेप केला. रघुनाथराव पेशव्यांनी न्यायदानत हस्तक्षेप करताच रामशास्त्रींनी आपल्या पदाचा राजीनामा दिला. पुढे सवाई माधवरावांच्या काळात रामशास्त्रींना पुन्हा पुण्यात न्यायाधीश म्हणून नाना फडवणीस व सखारामबापू बोकील यांनी बोलवले. मात्र सखारामबापू बोकील त्यांनी रघुनाथराव व इंग्रजांची संधान बांधल्याचे समजताच सखारामबापू यांचे वय व पद यांची तमा न बाळगता या फितुरीबद्दल रामशास्त्रींनी त्यांना तुरुंगवासाची शिक्षा फर्मावली. वास्तविक पाहता सखारामबापू यांनी रामशास्त्री यांना पुन्हा न्यायदानाचा पदावर आरूढ केले होते. तरी न्यायदान करताना त्या गोष्टीची तमा रामशास्त्री बाळगली नाही. यात रामशास्त्रींची न्यायदानाबाबत तळमळ व खरेपणा यांची प्रचिती येते.

रामशास्त्री प्रभुणे यांची राहणी अत्यंत साधी होती. त्यांची पत्नी काशीबाई यासुद्धा त्याचप्रमाणे

वागत असत. डामडौलाचा शास्त्रीबुवांना तिटकारा होता. एकदा पेशव्यांच्या घरी हळदीकुंकू समारंभ होता. त्यावेळी "काशीबाई" तिथे गेल्या होत्या, पण त्यांच्या अंगावर दागदागिने काहीच नव्हते. म्हणून समारंभ झाल्यावर पेशव्यांच्या पत्नीने दागिन्यांनी मढवून व पालखीत बसवून त्यांची घरी बोळवण केली. घराच्या दरवाज्यात त्या शिरणार इतक्यात रामशास्त्री यांनी त्यांना विचारले, "बाई आपणास कोण पाहिजे? आपण घर चुकला नाहीत ना? हे घर तर रामशास्त्र्यांचे आहे." काशीबाई अत्यंत ओशाळल्या आणि त्यांनी शास्त्रीबुवांचे पाय धरले. पेशव्यांचे दागदागिने व पालखी रामशास्त्रींनी परत पाठवली. वेदशास्त्र पारंगत होते. रामशास्त्री विचार काळानुसार बदलणारे होते. परशुरामभाऊ पटवर्धन यांच्या कन्येच्या पूनर्विवाहास त्यांनी मान्यता दिली होती. सती प्रथेला विरोध केला. न्यायदानाचे आपले काम चोखपणे, निर्भीडपणे, निःस्वार्थीपणे व निःपक्षपातीपणे बजावत न्यायदेवतेचा हा निस्सिम भक्त १५ ऑक्टोबर १७७८ रोजी मृत्यू पावला. या श्रेष्ठ न्यायधीशाबद्दल पाश्चिमात्य इतिहासकार ग्रॅंट डफ म्हणतो, "जगातील श्रेष्ठ न्यायाधीशांची जागा विभूषित करणारा पहिला गृहस्थ म्हणजे "रामशास्त्री प्रभुणे" होय. यांची नेमणूक थोरल्या माधवरावांच्या काळात झाली. या बाणेदार न्यायाधीशाचे चारित्र्य फारच उच्च कोटीचे होते. माधवरावांच्या पश्चातसुद्धा न्यायाचे काम त्यांनी अतिशय अब्रुदारपणे व मानाने केले. म्हणूनच त्याची आठवण अत्यंत पूज्य मानली आहे.

- प्रशांत नारायण कुलकर्णी

इंदिरानगर (नाशिक)

संदर्भ - १. पेशवे घराण्याचा इतिहास - प्रमोद ओक

२. मराठ्यांचा इतिहास खंड - २





निसर्गाचे ढासळलेले संतुलन आणि त्यामुळे वातावरणात झालेला बदल हे आपल्याला दिवसेंदिवस प्रकर्षाने जाणवत आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसात साधारणपणे ४५ डिग्री पर्यंत तापमान तळपत असल्याने जणू काही सूर्य आगच ओकत असल्याचा प्रत्यय सर्वांना येतो. पण असे असले तरी या सूर्यापासून मिळत असलेल्या विटामिन डीचे आपल्या शरीरासाठी खूप फायदे असतात. सूर्य हा विटामिन डीचा नैसर्गिक स्रोत आहे. सूर्यप्रकाश हा जितका झाड-वेलींसाठी महत्त्वाचा, तितकाच तो मनुष्यासाठीसुद्धा उपयोगाचा असतो.



- डॉ. सौ. गौरी बाचल

### Vit D म्हणजे नेमकं काय काय ?

ड-जीवनसत्त्व किंवा कॉलिकॅल्सिफेरॉल हा शरीरातील +\* **Li rt** महत्त्वाची कार्ये पार पाडण्यासाठी शरीराला आवश्यक असणारा घटक आहे.

जीवनसत्त्वांचे पाण्यात विद्राव्य आणि मेदात विद्राव्य असे दोन प्रकार असतात. त्यापैकी ड जीवनसत्त्वाचा मेदात विद्राव्य जीवनसत्त्वांत समावेश होतो.

\* शरीराला किती गरज आहे ?

\* या जीवनसत्त्वाची रोजची गरज बालकांसाठी से खण (**International Unit**) प्रौढांसाठी ६०० खण इतकी असते.

\* मात्र वयस्कर म्हणजे ७० पेक्षा जास्त वय असणाऱ्यांसाठी ती ले खण इतकी अधिक असते.

\* स्रोत

\* कॉडलिक्हर तेल, शार्कलिक्हर तेल, हॅलीबट असे मासे हे ड जीवनसत्त्व आहारातून मिळविण्यासाठीचे मुख्य स्रोत आहेत.

\* शाकाहारी लोकांसाठी दूध, तूप, लोणी हे पदार्थ ड जीवनसत्त्वाचे मुख्य स्रोत आहेत, पण एकूणच शाकाहारी पदार्थांपेक्षा मांसाहारी पदार्थातून ड जीवनसत्त्व जास्त प्रमाणात मिळते.

\* ड जीवनसत्त्व हे इतर जीवनसत्त्वासारखे आहारातून तर मिळवता येतेच, पण सूर्यप्रकाशातूनही ते उपलब्ध होऊ शकते.

\* सूर्यप्रकाश कमी असणाऱ्या ठिकाणी राहणाऱ्यांना त्यांच्या आहाराबरोबरच ड जीवनसत्त्वाच्या गोळ्यांची जोड दिली जाते.

### \* शरीरासाठी का आवश्यक ?

जीवनसत्त्व ड हे शरीरातील दात, अड, आणि स्नायू यांना बळकटी आणण्यासाठी आवश्यक असते. आतड्यातून

कॅल्शियम शोषून घेऊन ते हाडांत आणि दातांत जमा करण्यात त्याची मोलाची भूमिका असते. शरीराला ड जीवनसत्त्वाचा प्रत्यक्ष उपयोग करून घेता येत नाही, तर त्यासाठी त्याच्या क्रियाशील घटकांची आवश्यकता असते. कॉलिकॅल्सिफेरॉल किंवा जीवनसत्त्व ड चे आपल्या यकृतात २५ हायड्रॉक्सी कॉलिकॅल्सिफेरॉल या घटकात रूपांतर होते. त्यानंतर मूत्रपिंड त्याचे रूपांतर १,२५ डाय हायड्रॉक्सी कॉलिकॅल्सिफेरॉलमध्ये करते. १,२५ डाय हायड्रॉक्सी कॉलिकॅल्सिफेरॉल हा क्रियाशील घटक असून त्याचा शरीराला उपयोग करून घेता येतो. असे रूपांतर करण्यात काही कारणाने अडथळा निर्माण झाल्यासही हाडांच्या मजबुतीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. या घटकामुळे कर्करोगापासून संरक्षण मिळते, असे आढळून आले आहे.

\* लुपस (१०००५) \* स्कलेरोसिस (**Multiple SclerA°osis**)

\* संधिवात (**Rhumatoid AA°thA°itis**)

\* दाहक आंत्र रोग (**InflamatoA°y Bowels 'isease**) अशा स्वयंप्रतिरोधक रोगांनाही (**autoimmune 'iseases**) हा घटक मज्जाव करतो.

\* **Vit** ! कमतरतेचे शारीरिक परिणाम -

\* शरीरात पुरेसे ड जीवनसत्त्व नसल्यास हाडातील कॅल्शियम कमी होऊन हाडांची मजबुती कमी होते.

\* त्यामुळे लहान मुलांमध्ये मुडदूस, हाडे कमकुवत होणे (**osteomalacia** ) मोठ्यांमध्ये हाडे ठिसूळ होणे (**steoporosis**) असे विकार होऊ शकतात. विटामिन डी च्या मदतीने कॅल्शियमला शरीरात बनून ठेवण्यात मदत मिळते, जे हाडांच्या मजबुतीसाठी अत्यावश्यक आहे. याच्या अभावाने हाडे कमजोर होतात व तुटतातही.

**३ वर्ली ७ चे अतिरिक्त प्रमाण झाल्यास काय होते ?**

याउलट त्याचे प्रमाण जास्त झाल्यास तेही शरीराला अपायकारक ठरू शकते. ड जीवनसत्त्व हे शरीरात साठवले जाते आणि त्याचे उत्सर्जन होऊ शकत नाही. त्याचे प्रमाण जास्त झाल्यास मानसिक अस्वस्थता, चिडचिड, मळमळणे, उलट्या होणे, बद्धकोष्ठता असे काही दुष्परिणाम होऊ शकतात.

**१ सूर्यप्रकाश आणि ड जीवनसत्त्व यांचे समीकरण -**

आपल्या त्वचेमध्ये बीटा डीहायड्रोकोलेस्टेरोल हा एक घटक असतो. सूर्यप्रकाशातील अतिनील किरण त्वचेवर पडल्यास त्याचे रूपांतर कॉलिकॅल्सिफेरॉल म्हणजेच ड जीवनसत्त्वामध्ये होते. त्यामुळे सूर्यप्रकाश भरपूर उपलब्ध असणाऱ्या ठिकाणी ड जीवनसत्त्व योग्य प्रमाणात मिळवण्याचा सूर्यप्रकाश हा एक चांगला आणि बिनखर्चाचा मार्ग आहे. मात्र असे जीवनसत्त्व पुरेशा प्रमाणात मिळवण्यासाठी योग्य प्रखरतेचा सूर्यप्रकाश योग्य तितका वेळ मिळणे आवश्यक असते. अतिनील किरणांचे (**Ultra Violet**) तरंग लांबीनुसार अ, ब आणि क असे वर्गीकरण केले जाते. त्यापैकी ब प्रकारचे किरण (**UVB**) ज्यांची तरंगलांबी २९० ते ३२० नॅनोमीटर असते, तेच फक्त ड जीवनसत्त्व मिळवून देऊ शकतात. त्यापेक्षा जास्त किंवा कमी तरंगलांबी असलेले अ आणि क प्रकारचे किरण त्यासाठी निरुपयोगी ठरतात.

सकाळी ११ ते दुपारी १ या वेळेत ब प्रकारच्या किरणांचे प्रमाण सर्वाधिक असते. अर्थातच हीच वेळ ड जीवनसत्त्व मिळवण्यासाठी सर्वात योग्य असते. या वेळेत आठवड्यातून दोन किंवा तीन दिवस रोज १५ ते २० मिनिटे त्वचेवर घेतलेले ऊन पुरेसे ड जीवनसत्त्व मिळवून देऊ शकते. त्यासाठी रोजच उन्हात बसणे आवश्यक नसते. सकाळच्या कोवळ्या उन्हाची तीव्रता प्रकाश जास्त विखुरल्यामुळे कमी असते तसेच त्यावेळी त्यातील उपयोगी अतिनील ब किरणांचेही प्रमाण कमी असते. त्यामुळे सकाळचे कोवळे ऊन आवश्यक तेवढे ड जीवनसत्त्व मिळवण्यासाठी पुरेसे होत नाही. भर दुपारी आणि त्यानंतर संध्याकाळी मात्र उन्हात शरीरास अपायकारक अतिनील अ किरणाचे (**UVA**) प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे तसे ऊन त्यावेळी त्वचेवर जास्त वेळ घेणे हितावह नसते. अतिनील ब प्रकारचे किरण काचेतून गाळले जात असल्यामुळे आरपार जाऊ शकत नाहीत. त्यामुळे खिडकीच्या काचेतून वक्रीभवन होऊन त्वचेवर पडलेले ऊन ड जीवनसत्त्व मिळवण्यासाठी उपयोगी ठरू शकत नाही. त्यासाठी ऊन हे थेट त्वचेवर पडणे आवश्यक आहे.

- डॉ. सौ. गौरी बाचल,

होमिओपॅथीक कन्सल्टंट आणि

आहार तज्ञ, सोलापूर.

Email - drgouriprabhs@gmail.com

## मला भेटलेली एक सुंदर स्त्री!

एका संध्याकाळी सगळी कामं आटोपुन मंदिराबाहेरील एका आडबाजूच्या बाकड्यावर बसलो होतो, अंधार पडत चालला होता, वर्दळही फारशी नव्हती. घरी जायच्या आधी कोणाचे काही कॉल्स, व्हॉट्स अप बघावं म्हणुन मोबाईल काढला.... बघतो तो हॅंग झालेला... बापरे बरेच महत्त्वाचे कॉल्स आता कसे करायचे? मोबाईल चालु करण्याचा खटाटोप चालु झाला... वैताग आला... मोबाईल काही सुरु होईना....

काय करावं या विचारांच्या तंद्रीत असतांनाच खांद्यावर कुणीतरी हात ठेवला आणि घोम्या आवाजात कुणीतरी विचारलं, कोण हाय ...? मी तंद्रीतुन जागा होत एकदम दचकलो आणि वर पाहिलं तर बघुन भिती वाटावी अशा विचित्र चेहऱ्याची एक बाई शेजारी उभी....

आधी घाबरलो पण नंतर चिडुन विचारलं, काय बाई हि काय पद्धत आहे का ? दिसतंय का नाही तुला ? फटकन येवुन अशी अंगावर हात ठेवतेस ... घाबरलो ना मी...!

तशी म्हणाली, आवो मला दिसत नाय, हितंच मी भायेर भीक मागती, या टायमाला मी हितंच बसुन भाकर खाती... मापी करा, मी जाती दुसरीकडं ... मी ओशाळलो, म्हटलं, नाही बाई बसा इथंच, मी चाललोच आहे...

तिला बघुन अंगातला डॉक्टर जागा झाला, म्हणालो डोळे कशांनं गेले? म्हणाली, लहानपणी डोळ्यातनं पाणी येत व्हतं लइ दुकायचे डोळे, आयबापानं गावातल्या भगताला दाखवलं, त्यांनं कायतरी औषध सोडलं डोळ्यात, मरणाची आग झाली, नंतर डाक्टर म्हणला कसलंतरी अशीड व्हतं ते, डोळं आतुन जळल्यात, तवापासुन दिसणंच बंद झालं, १७ वर्सांची व्हते मी तवा....

अरेरे ! तुमच्या आईबापाच्या आणि भगताच्या चुकीमुळं डोळे गेले तुमचे, आधीच ते डॉक्टरांकडे गेले असते तर हि वेळ नसती आली... बेअक्कल असतात लोकं... मी सहज



बोलुन गेलो. यावर मला वाटलं माझ्याच सुरात सुर मिसळुन ती आता त्यांना शिव्या शाप देईल, पण नाही, ती म्हणाली, नाय वो कुनाच्या आयबापाला वाटलं आपल्या तरण्या पोरीचं डोळं जावं म्हणुन ? बिचाऱ्यानी त्यांना जे जमलं ते केलं... खेड्यात कुटनं आनायचा डाक्टर ? आणी आला तरी त्याला पैसं कुटनं दिलं आस्त ? माजं डोळं गेल्यावर डोकं आपटुन आपटुन माजा बाप गेला ...त्या बिचाऱ्याची काय चुक व्हती? माज्या आईनं, एकाद्या लहान बाळावानी माजं सगळं केलं... डोळं आसताना जेवडी माया नाय केली त्याच्या पेक्षा जास्त माया तीनं डोळं गेल्यावर केली.. मी चांगली आसते तर येवडी फुलावानी जपली आसती का मला ? डोळं गेल्याचा आसाबी फायदा आसतुया ... हसत म्हणाली...

वाईटातुन सुद्धा किती चांगलं शोधण्याचा प्रयत्न करत होती हि बाई ?

तरी मी म्हणालो, मग भगताचं काय ... ? त्यांनं तर चुकीचं औषध सोडलं ना ?

म्हणाली, आसं कसं म्हणता सायेब, माजं डोळं काय

मुद्दाम घालवलं का त्यानं ? आवो मला ते औशद लागु न्हाई झालं त्याला त्यो तरी काय करणार ? आवो माजं डोळं जाणारंच होतं, त्याला त्यो निमित्त झाला फक्त ... माज्या नशीबाचे भोग हुते ते ... त्या बिचाऱ्याचा दोष न्हाई... कुणी काही चांगलं करायला गेलं आन चुकुन वाईट झालं तर त्याला दोष देवु नाई... !

डाक्टर सुई टोचतो, पण बरं वाटावं म्हणुनच ना ? त्याचा दुखवायचा इचार नसतो त्यात... आपुन आसं समजुन घेतलं तर कुणाचा राग कशाला येईल... ?

**Intention is important behind every action** या वाक्याचा सार या बाईने किती सहज सांगितला ...!!!

पण आज्ञी इतकी वर्षे तुम्ही काहिही न बघता कशा राहु शकला ?

म्हणाली, न बघता ? काय बघायचं राहिलंय ... आवो सगळं बगुन मनात साटवलंय .... वासराला दुध पाजताना गाईचं डोळं म्या पाहिलेत, सगळा भात माज्या ताटात टाकुन उपाशी हासत झोपणारी आई म्या पाहलीय, पिल्लाच्या चोचीत घास भरवणारी चिमणी म्या बगीतली, कुऱ्याच्या पिल्लाला दुध पाजणारी शेळी म्या बगीतली, फुटलेल्या छपरानतं आत येणारं चांदणं म्या बगीतलंय, मातीतलं उगवणारा कोंब म्या पाहलाय .... तुमी काय बगीतलं ह्यातलं ... ? आवो ह्ये सगळं बगुन झाल्यावर राहिलंच काय बगायला ?

तीच्या प्रश्नाला उत्तर नव्हतं माझ्याकडे !

आज्ञी तुमचं लग्न .... ? चाचरत मी विचारलं... आज्ञी म्हणाली, झालं हुतं की, त्यो बी आंदळा हुता, त्यानंच आणलं पुण्याला मला .... पदरात एक पोरगी टाकली, त्याच्या पुण्याईनं पोरगी आंदळी नव्हती ... म्हणलं चला चांगलं दिवस आलं ... पन त्योबी दोन वर्षातच गेला..... बरं झालं बिचारा त्यो तरी सुटला.... !

आणि आज्ञी तुमची पोरगी ? ती कुठाय ? आज्ञी भकास हसली, म्हणाली, तीच्या विसाव्या वर्षी ती गेली

तीच्या बापामागं त्याला शोधायला ... आता दोगं वरनं माजी मजा बगत आसतील .... स्वर्गात म्हणं नाचगाणी चालत्यात रोज, पन आमच्या आंदळ्याच्या नशीबात ते बी न्हाई मेल्यावर सुदा..... असं म्हणुन आज्ञी हसायला लागली...

पण मी सुन्न झालो, काय बोलावं हेच कळना.... इतकं सगळं भोगुनही हि इतकी निर्विकार !

आज्ञी, या सगळ्यात दोष कुणाचा ?

कुणाचाच न्हाई, परत्येकानं आपापलं काम केलं, ज्याचा त्याचा मोबदला ज्याला त्याला मिळाला... आपल्या वाट्याला आलं ते घ्यायचं, का आन कसं ते इचारायचं न्हाइ... भाकर मिळाली तर म्हणायचं आज आपली दिवाळी, ज्या दिवशी मिळणार न्हाई म्हणायचं, चला आज उपास करु....

दोष कुनाला द्यायचा न्हाई... वाईटात बी चांगलं शोधलं तर माणसाला वाईट वाटायचं काहि कारणच नाही...

ते कसं आज्ञी मला नाही समजलं ...

ह्ये बगा सायेब, एकाद्याचा हात जरी तुटला तरी त्यानं म्हणावं, एकच हात तुटलाय, दुसरा तरी हाय चांगला, दोनी हात गेलं तरी म्हणावं पाय तरी हायेत माजे आजुन... आता माजं बगा, दोनी डोळं गेलं तरी बोलता येतय ना मला ???

काय बोलावं मलाच कळना, या विद्रुप चेहऱ्यामागे किती विद्वत्ता दडली होती ? वयामुळं हा पोक्तपणा आला असेल कि, भोगलेल्या सर्व यातनांमुळे मनाला आलेला हा बधीरपणा असेल ? काहिही असो एव्हढ्या सुंदर विचाराची, वाईटातुन चांगलंच शोधण्याचा प्रयत्न करणारी, वरवर विचित्र दिसणारी आज्ञी तेव्हा मला जगातली सर्वात सुंदर स्त्री भासली !!!

**डॉ. अभिजीत सोनवणे**

**डॉक्टर फॉर बेगर्स**

**९८२२६७३५७**

**फेसबुकवरून साभार**

## प्लेटलेट्स आणि आरोग्य



- डॉ.सौ. गौरी बाचल

शरीरामध्ये प्लेटलेट्सचे मुख्य कार्य हे शरीरात होणारा अंतर्गत रक्तस्त्राव थांबवण्याचे असते.

कोलेजन नामक द्रव्याच्या साधीने शरीरामध्ये प्लेटलेट्सडरे रक्तवाहिन्यांचे वेगवेगळ्या कारणामुळे होणारे नुकसान थांबविण्याचे काम केले जाते.

थ्रोम्बोपिटिन हार्मोनमुळे प्लेटलेट्स चे विभाजन होते व त्या रक्तात मिसळतात.साधारणपणे आठ ते दहा दिवसात रक्तात मिसळून प्लेटलेट्स नष्टही होतात.

शरीरामध्ये प्लेटलेट चे प्रमाण संतुलित राखण्याचे काम थ्रोम्बोपिटिनडरा केले जाते.

प्लेटलेट्स चे प्रमाण आवश्यक त्या मर्यादा बाहेर होणे हे आरोग्याला घातक असते,तसेच प्लेटलेट्स चे प्रमाण गरजेपेक्षा जर कमी झाले तर ते आरोग्यामध्ये बिघाड निर्माण करते.

**प्लेटलेट्स शरीरात गरजेपेक्षा जास्त झाले तर काय होते ?**

शरीरामध्ये जर प्लेटलेट्स प्रमाण गरजेपेक्षा अधिक झाले तर त्याला थ्रोम्बोसायटोसिस असे म्हणतात.

**खालील आजार होऊ शकतात :-**

अॅनिमिया, कॅन्सर, रक्ताच्या गुठळ्या होणे, हृदय विकाराचा झटका येणे, मूत्रपिंडाचे कार्य बाधित होणे, अर्धांगवायूचा झटका येणे.

शरीराच्या आतील भागातील सूज अथवा कोणत्याही संसर्गामुळे प्लेटलेट्सची संख्या वाढते

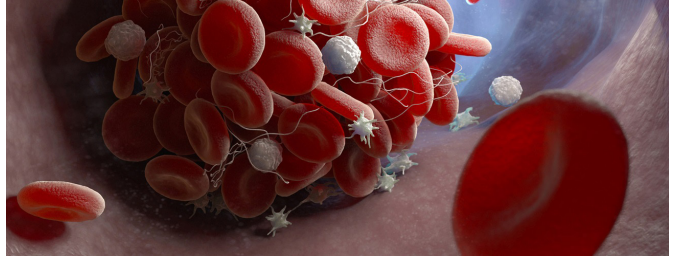
तेव्हा त्याला सेकंडरी थ्रोम्बोसायटोसिस म्हणतात.

**प्लेटलेट्स शरीरामध्ये गरजेपेक्षा कमी असले तर काय होते ?**

शरीरात प्लेटलेट्सची संख्या गरजेपेक्षा कमी झाली तर त्या स्थितीला थ्रोम्बोसायटोपेनिया असे म्हणतात.

जेव्हा साधारणपणे प्लेटलेट्सची संख्या तीस हजारपेक्षा कमी झाली तर शरीरामध्ये अंतर्गत रक्तस्त्राव होण्याची भीती असते.

खालील आजारांमध्ये ही संभावना असू शकते. डॅंग्यू, हिवताप, चिकन गुनिया काही विशिष्ट औषधे, अनुवंशिक आजार, काही विशिष्ट प्रकारचे



कर्करोग, कीमोथेरेपी उपचार व मद्याचे अधिक सेवन अशा कारणामुळे हि प्लेटलेट्स प्रमाण कमी होऊ शकते.

जेव्हा अनेक आजारांमध्ये रुग्णाची प्रतिकारशक्ती कमी होते, तेव्हा प्लेटलेट्सची संख्या सुद्धा कमी होऊ लागते.अशा रुग्णांना प्लेटलेट्स हे द्यावे लागतात.

जर रुग्णाच्या शरीरामध्ये आयर्न किंवा हिमोग्लोबिन कमी असेल तर त्याच्या शरीरातील प्लेटलेट्स कमी होण्याची शक्यता ८० टक्के इतके असते.

तंदुरुस्त व्यक्तीच्या शरीरामध्ये पाच ते सहा

लिटर इतके रक्त असते रक्तामध्ये तांबड्या व पांढऱ्या पेशी खेरीज अन्य घटक असतात प्लेटलेट्स हा रक्तातील अन्य घटकांपैकी एक आहे.

निरोगी व्यक्तीच्या एक घन मिलिमीटर रक्तात दीड ते चार लाख प्लेटलेट्स असतात.

### डॅंग्यू मध्ये प्लेटलेट्स का कमी होतात ?

डॅंग्यू झालेल्या रुग्णांच्या रक्तवाहिन्यानाच डासांनी लक्ष्य केलेले असते त्यामुळे रक्तातील विषाणूंचा संसर्ग वेगाने वाढतो.

रक्तातील संसर्ग वाढल्यानंतर रक्तातील पाणी वेगळे होण्याची प्रक्रिया सुरु होते त्याच वेळी रक्तात छोट्या कणांच्या रुपाने अस्तित्वात असलेल्या

प्लेटलेट्सची संख्या कमी होऊ लागते.

प्लेटलेट्सचे आयुष्य फक्त सात ते आठ दिवसाचे असते. प्लेटलेट्स निर्मितीचे चक्र अखंडपणे चालू असते त्यामुळे विषाणूंचा प्लेटलेट्सवर सर्वाधिक परिणाम होतो व परिणामी प्लेटलेट्स कमी होतात .

होमिओपॅथिक औषधप्रणाली मध्ये अनेक औषधे आहेत की जे प्लेटलेट्स वाढीसाठी मदत करतात .

- डॉ.सौ.गौरी बाचल

होमिओपॅथीक कन्सल्टंट आणि आहार तज्ञ

समर्थ होमिओपॅथीक क्लिनिक

सोलापूर

मो. ९८६००८७६२७

## ॥ ध्यान धारणेचे फायदे ॥

### (मागील अंकावरून पुढे...)

भावनिक उद्रेक होत नाही,सकारात्मक भावना म्हणजेच **positive emotions** तयार होतात. आनंदी भावना निर्माण होतात. तस पाहिलं तर लेफ्ट फ्रंटल लोब - श्रशर्षी षर्षीरश्र श्रेश्लश शुश्कच असतो, कोरडा असतो. उजव्या बाजूचा आलेला अहंकार तेथे असतो. या लाहीरीमुळे त्याचा कोरडेपणा जाऊन प्रेमाचा ओलावा निर्माण होतो.

**Right pre frontal lobe** - राईट प्री फ्रंटल लोब (सुपर इगो ) गतकाळाच्या त्रास दायक स्मृती मुळे नकारात्मक भावना सततच निर्माण करत असतो. परंतु लेफ्ट फ्रंटल लोब - **left frontal lobe** व लीम्बिक भागातून - **limbic area** मधून निर्माण होणर्या थिटा लहरी **right pre frontal lobe** - राईट प्री फ्रंटल लोबला आवरण निर्माण करतात.त्या मुळे नकारात्मक भावना विरघळून जातात व सकारात्मक भावना वाढीस लागतात. त्या मुळे **positiv force**

वाढत जातो व निगेटव्ह फोर्स जो उपजतच असतो तो कार्य करू शकत नाही व त्याचा प्रभाव नस्ट होऊन विधायक कार्य करण्याची आवड निर्माण होते. सद्सद्बुद्धीचा विकास होतो. ईमोश्नल कोशंट वाढतो तसेच ईमोश्नल बर्डन कमी होते. कारण वातावरणात सकारात्मक उर्जा प्रसारित / प्रक्षेपित होते. याचा इतरावारही परिणाम होतो . सहज योगाची **horizontal growth** होण्यास मदत होते. थिटा लहरी चित्त ही प्रकाशित करतात.

वर वर ही ध्यानाची प्रक्रिया किरकोळ वाटते परंतु सततच्या ध्याना ने आपण एका वेगळ्याच पातळीवर पोहचतोत व मेंदूच्या न वापरलेल सेक्टर वापरल जाऊन एक नवीनच उर्जेचा स्रोत मिळतो. एक प्रसन्न आश्या शांतीचा लाभ होतो. सर्व एंडोक्राईग ग्लांडस् संतुलनात येतात व हारमोनबॅलन्स निर्माण होतो. एक नवीनच उर्जा स्तोत्र निर्माण होतो व जीवनाला कलाटणी मिळते. आत्मविश्वास वाढीस लागतो. तरी सर्वांनीच नियमित ध्यान - धारणेचा लाभ करून घ्यावा..

# होय.... मी सुद्धा हे करू शकतो

मी : .....

रा. : .....

दूरध्वनी क्र. : .....मोबाईल : .....

ई-मेल (आयडी) : .....

आपणांस : .....

\* (वाढदिवसानिमित्त / स्मरणार्थ - स्मृती प्रित्यर्थ) या निमित्ताने दि.

\* वृद्ध सेवा केंद्राचा एक दिवसाचा नाश्ता / जेवण / गोड पदार्थ किंवा त्यासाठी येणारा खर्च रु. :

\* वृद्ध सेवा केंद्राला लागणारी वैद्यकीय उपकरणे किंवा वैद्यकीय उपकरणांसाठी निधी रु. :

\* वृद्ध सेवा केंद्राच्या नवीन इमारत बांधकामासाठी निधी किंवा एका रुमचा खर्च रु. :

\* वृद्ध दत्तक योजना (१ वृद्धाचा १ दिवसाचा / १५ दिवसांचा / १ महिन्याचा / तहह्यात होणारा खर्च रु. :

\* माझा रोजचा - दिवसातून ..... तास / आठवड्यातील - महिन्यातील ..... दिवस मी आपणांस वेळ देऊ शकतो.

आज दि. ....रोजी चेक / रोख स्वरूपात रु.

(अक्षरी .....रुपये) देऊ इच्छितो.

आपला सहयोगी

(आपण दिलेली रक्कम आयकर कलम अंतर्गत सवलतीस पात्र आहे.)

राधा मेडिकल ट्रस्ट, पुणे.

८०/जी आयकर कलम नं. - पी.एन. / सी.आय.टी.-आय. / १२ ए / ३४८-२००५-२००६/४२७५

Website : [www.radhamedicaltrust.com](http://www.radhamedicaltrust.com)

आम्ही आपले मनःपूर्व आभारी आहोत. डॉ. शिरीष प्रभाकर गुजराथी आणि

विश्वस्त व कार्यकारिणी समिती - राधा मेडिकल ट्रस्ट, पुणे.

कृष्णप्रभू ओल्ड एज हॉस्पिटल अँड होम

**वृद्धांसाठी खास मोफत दवाखाना**

स. १० ते दु. १२ या वेळेत खालील पत्त्यावर सुरु केला आहे.

७७/६१८ व ६४ / ५०५, लक्ष्मीनगर बस स्टॉप मागे,

पर्वती, पुणे ४११ ००९.

हे मासिक करण्यासाठी विशेष सहकार्य  
अविनाश गाडेकर, सुजित देशमुख व  
एसीपी मीडिया, पुणे

मार्गदर्शक :

डॉ. विनोद शहा

डॉ. अविनाश भोंडवे

Printed, published and  
owned by Mr. Shirish  
Prabhakar Gujarathi,  
Printed at Shree Samarth  
Printers, Survey No.  
483, Roshani Palace,  
Shop No. 8, Shaniwar  
Peth, Dist. Pune 411030.  
Maharashtra. Published  
at Plot No. 2163/B/11/1,  
"Tathastu", Sneh-nagar,  
Near Nilayam Theater,  
Sadashiv Peth, Dist.  
Pune. Pin Code - 411 030,  
Maharashtra.  
Editor : Mr.. Shirish  
Prabhakar Gujarathi.

मालक, मुद्रक, प्रकाशक श्री. शिरीष प्रभाकर  
गुजराथी यांनी हे मासिक श्री समर्थ प्रिंटेर्स, सर्व्हे  
नं. ४८३, रोशनी पॅलेस, शॉप नं. ८, शनिवार पेठ,  
जि. पुणे ४११ ०३०. महाराष्ट्र येथे छापून प्लॉट  
नं. २१६३/बी/११/१, 'तथास्तु', स्नेह-नगर,  
निलायम थिएटरजवळ, सदाशिव पेठ, जि. पुणे.  
पिन ४११ ०३० महाराष्ट्र येथून प्रकाशित केले.

संपादक : श्री. शिरीष प्रभाकर गुजराथी.



लवकर बरें व्हा !

## म्हातारपण, दवाखाना आणि खर्चाची चिंता करुन ती चुकणार नाहीत..



वृद्धत्व, आजार, पॅरालिसीस, कॅन्सर थकवा बेडरिडन अवस्था, फ्रॅक्चर, ऑपरेशन नंतरची देखभाल, पार्किन्सनसन्स, डिमेन्शिया, अल्झायमर, डायबेटिक फूट अनकंट्रोल डायबिटीस बेडसोअर्स घरगुती अडचणी ताणतणाव, नोकरी-व्यवसाय, अपुरी जागा, मुलांचे शिक्षण, महागाई, तुटपुंजे उत्पन्न, लग्नकार्य, सहल, घरदुरुस्ती, वैद्यकीय सेवेचा अभाव, महागडी हॉस्पिटल्स-औषधे-डॉक्टर-नर्सिंग-होम सर्व्हीस आजार नको मरण बरे अवस्था

कोरोनामुळे येणारा मृत्यू सहज टाळता येतो. फक्त एवढंच करा, सुरवातीला शंका आल्याबरोबर डॉक्टरांना संपर्क करून त्यांचे मार्गदर्शन घ्या. गरज वाटल्यास मला संपर्क करू शकता.

- डॉ.शिरीष गुजराथी  
(९८२२०६६४९३ किंवा  
९३२६१८२४२१)

## काळजी आमच्यावर सोडा, चिंतामुक्त व्हा.

संग्राहित छायाचित्र



राधा मेडिकल फाँडेशनचे  
**कृष्ण-प्रभू**  
ओल्ड एज हॉस्पिटल  
व ओल्ड एज होम

निरोगी / आजारी, बेडरिडन, सर्व प्रकारच्या वृद्धांसाठी सुविधा उपलब्ध

संपर्क : डॉ. शिरीष गुजराथी ( असो. पॅनल कन्सल्टंट : दीनानाथ हॉस्पिटल, संजीवन हॉस्पिटल, पुणे )  
पत्ता : ७७/६१८, ६४/५०५, गजानन महाराज मंदिराजवळ,  
लक्ष्मीनगर बस स्टॉपचे मागे, लक्ष्मीनगर पर्वती, पुणे ४११ ००९.

वरील सर्व गोष्टींसाठी आपल्या नोकरी/व्यवसायाची अडचण न होता हॉस्पिटलची सुविधा, घरच्या वातावरणात वेळच्यावेळी औषधे, चहा-पाणी, नाश्ता-जेवण, काळजीपूर्वक सेवा सुश्रुषा, संभाळ ... १५ दिवस, १ महिना, २ महिने / कितीही दिवस. यासाठी पेशंटचे नातेवाईक सोबत असण्याची गरज नाही. सर्व सुविधांसाठी डायबिटीस तज्ञ, आहार तज्ञ, फिजीओथेरीपिस्ट व अन्य स्पेशालिस्ट्सचे खास सहकार्य.

मोबा. : ९३२६१८२४२१  
९८२२०६६४९३  
९८२२६६६४६४